



**Äänekosken nivelpiiri** on Suomen Nivelyhdistyksen vertaistukiryhmä.

Vieraanamme on Ravintovalmentaja

Margareetta Syväjärvi.

Aiheena: RAVITSEMUS JA HYVINVOINTI –

Syö hyvin, voi paremmin.

Luennolla käydään läpi terveellisen ravitsemuksen kulmakivet, kerrotaan, millaisilla pienillä, arkipäiväisillä valinnoilla voit helposti ja vaivattomasti lisätä omaa hyvinvointiasi, parantaa jaksamistasi ja huolehtia samalla nivelten kuin koko kehon terveydestä.

Ke 11.9.2019. klo 18.00–20.00

Äänekosken kaupungin valtuustosalissa,

Hallintokatu 4

**TERVETULOA! VAPAA PÄÄSY!**

**Lisätietoja saat Äänekosken nivelpiirin ohjaajilta:**

Anna-Liisa Kemi  
puh. 050 5252 080  
[anna-liisa.kemi@nivel.fi](mailto:anna-liisa.kemi@nivel.fi)

Sirkka-Liisa Lindgren  
puh. 050 5252 182  
[sirkka-liisa.lindgren@nivel.fi](mailto:sirkka-liisa.lindgren@nivel.fi)

[vappu.kautto@nivel.fi](mailto:vappu.kautto@nivel.fi)

[marja.gabrielsson@nivel.fi](mailto:marja.gabrielsson@nivel.fi)

[katja.junnonaho@nivel.fi](mailto:katja.junnonaho@nivel.fi)

[www.niveltieto.net/nivelklubi](http://www.niveltieto.net/nivelklubi)