

# KOLESTEROLIOHJAUSTA KERAVAN TERVEYSKESKUKSESSA 6.2.- 5.6. klo 14-15



06.02.2019 - 05.06.2019 klo 14:00 - 15:00  
Keravan terveystakeskus  
Metsolantie 2

## KOLESTEROLIOHJAUSTA KERAVAN TERVEYSKESKUKSESSA 6.2 - 5.6. klo 14-15

Korkeat kolesteroliarvot ovat erittäin yleinen riskitekijä valtimotautien puhkeamisessa. Haluamme jakaa väestölle tietoa sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriön ja muiden valtimoita kovettavien tautien syntyyn vaikuttavista tekijöistä ja ennaltaehkäisystä.

Tätä varten Keravan terveystakeskuksessa järjestetään **joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona Kolesterolit kohdalleen tilaisuus. (6.2, 6.3, 3.4, 8.5, 5.6).**

Tilaisuudessa terveydenhoitaja kertoo elämäntapamuutosten vaikutuksista valtimoterveysteen ja ohjaa, miten kohonneita kolesteroliarvoja voi alentaa. Vähäkolesterolisesta ruokavaliosta saa myös kirjallisia ohjeita. Tilaisuuksissa saat myös vertaistukea muilta ryhmään osallistuvilta.

Kolesterolit kohdalleen tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua ja ne ovat **maksuttomia**.

Tilaisuudet pidetään Keravan terveystakeskuksessa. Metsolantie 2, B-ovi. Pääaulassa on tarkemmat opasteet.

### Liput

Tapahtuma on maksuton.

### Tapahtuman järjestää

Keravan kaupunki

Yhteydenotot: Tiina Kuusikoski puh. 09-2949 3456, arkisin klo 8-15