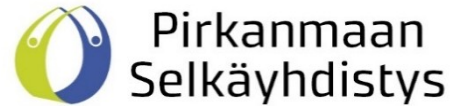


Yleisöluentotilaisuudet kevät 2026



Yhteistyössä **Terveystalo**

Rautatienkatu 27, 33100 Tampere



OK-opintokeskus



TAMPERE
TYÖVÄENOPISTO

Paikka: Tampereen seudun työväenopisto,
Sampolan auditorio
Sammonkatu 2, 33540 Tampere

Aika: 20.01.2026 tiistai klo 18:00 – 19:00

Luennoitsija: Luustoliitto **Ansa Holm**, toiminnanjohtaja

Aihe: Osteoporoosin omahoito pähkinänkuoressa
- käytännön vinkkejä arkeen

Järjestäjät: Pirkanmaan Luustoyhdistys / Pirkanmaan Selkäyhdistys /
AVH-yhdistys Pirkanmaa ry / Tampereen seudun omaishoitajat

Aika: 03.02.2026 tiistai klo 18:00 – 19:00

Luennoitsija: Terveystalo **Marja-Leena Hyypiä**, Yleislääketieteen erikoislääkäri

Aihe: Aivohalvaus, miten huolehdin hyvinvoinnistani.
- Ennaltaehkäisevä ja elintapoihin linkittyvä näkökulma,
miten saan terveydestäni tietoa, että osaan huomioida oikeat asiat

Järjestäjät: AVH-yhdistys Pirkanmaa ry / Pirkanmaan Selkäyhdistys /
Pirkanmaan Luustoyhdistys / Tampereen seudun omaishoitajat

Aika: 03.03.2026 tiistai klo 18:00 – 19:00

Luennoitsija: Terveystalo **Susanna Aspholm**, Yleislääketieteen erikoislääkäri, diabetologi

Aihe: Painonhallinta hyvinvoinnin tukena
- Lääkkeellisen hoidon tarkastelu, huomioiden muut painonhallinnassa
huomioitavat osa-alueet. Mitä jos lääkehoito ei auta?

Järjestäjät: Tampereen seudun omaishoitajat / Pirkanmaan Selkäyhdistys /
Pirkanmaan Luustoyhdistys / AVH-yhdistys Pirkanmaa ry

Aika: 15.04.2026 keskiviikko klo 18:00 – 19:00

Luennoitsijat: Terveystalo **Heidi Lehtokangas** Ortopedi

Luustoliitto **Eerika Tiirikainen** Terveystieteen maisteri (TtM)

Aihe: Osteoporoosi – kuinka pidän luustostani huolta liikunnalla

Järjestäjät: Pirkanmaan Selkäyhdistys / Pirkanmaan Luustoyhdistys /
AVH-yhdistys Pirkanmaa ry / Tampereen seudun omaishoitajat



Pirkanmaan
Selkäyhdistys



Pirkanmaan-
Luustoyhdistys ry

Aivoliiton
Pirkanmaan
AVH-yhdistys ry



Tampereen Seudun
Omaishoitajat ry

Katsot ja kuuntelet helposti luennon verkosta, striimaus auditoriosta alkaa klo 17:45

Linkki luentotilaisuuteen: [Yleisöluento auditoriossa](#)

Yleisöluentotilaisuudet toteutetaan yhteistyössä Tampereen seudun työväenopiston kanssa ja ovat kaikille avoimia, sekä maksuttomia, auditorioon on esteetön liikkuminen!

Tervetuloa! Tervetuloa! Tervetuloa! Tervetuloa! Tervetuloa!