

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia**.

Luustokurssilla tarkastellaan osteoporoosia osallistujien omista lähtökohdista käsin. Kurssilla on mahdollista syventää omahoidon tietoutta. Lisäksi saat tukea ja voimia pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen sekä tapaat muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssin aikataulu ja sisältö:

To 21.1.2027 klo 12.30–15.30	Luustoterveys ja osteoporoosi
To 4.2.2027 klo 12.30–15.30	Liikkuminen
To 18.2.2027 klo 12.30–15.30	Ravitsemus
To 4.3.2027 klo 12.30–15.30	Kaatumisen ehkäisy
To 8.4.2027 klo 12.30–15.30	Rentoutuminen, lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka: Opistotalo, Papinkatu 3, lk 103.

Luustokurssi on viiden tapaamisen kokonaisuus. / Luustokurssin hinta on 41 €.

Kurssipaikkoja on rajoitetusti. Kurssille otetaan maksimissaan 14 osallistujaa. Minimiosallistujamäärä on 8.

Ilmoittautuminen avautuu 16.11.2026 klo 7:00. Ilmoittautuminen viimeistään 14.1.2027.

Joensuun seudun kansalaisopisto

Puhelin 013 337 5929

uusi.opistopalvelut.fi/joensuu > hae Luustokurssi



**Joensuun seudun
kansalaisopisto**

