

# 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 17.9.2026 klo 12.30–15.30	Luustoterveys ja osteoporoosi
To 1.10.2026 klo 12.30–15.30	Liikkuminen
To 22.10.2026 klo 12.30–15.30	Ravitsemus
To 5.11.2026 klo 12.30–15.30	Kaatumisen ehkäisy
To 17.12.2026 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 46 €.

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

Ilmoittautuminen viimeistään 10.9.2026 osoitteessa [uusi.opistopalvelut.fi/joensuu](https://uusi.opistopalvelut.fi/joensuu). Hae: Luustokurssi.



**Joensuun seudun  
kansalaisopisto**

 **Luustoliitto**