

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on Helsinki ja olet eläkeläinen tai työtön.

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:

pe 9.10.2026 klo 12.00–15.00 Luustoterveys ja osteoporoosi
pe 23.10.2026 klo 12.00–15.00 Liikunta
pe 6.11.2026 klo 12.00–15.00 Ravitseminen
pe 20.11.2026 klo 12.00–15.00 Kaatumisen ehkäisy
pe 18.12.2026 klo 12.00–15.00 Lepo ja uni &
Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Kampin palvelukeskus, Broidi-ryhmätila, 2 krs.
Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 7.10.2026:

Mette Gröhn

09 3104 4549

mette.grohn@hel.fi

Sonja Junnonaho

09 310 29882

sonja.junnonaho@hel.fi



**Helsinki
Helsingfors**