

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä *kotikuntasi on Helsinki*. Kurssi on tarkoitettu *Helsingissä asuville eläkeläisille ja työttömille*.

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

Kurssin aikataulu ja sisältö:

pe 2.10.2026 klo 9.00–12.00 Luustoterveys ja osteoporoosi

pe 16.10.2026 klo 9.00–12.00 Liikunta

pe 30.10.2026 klo 9.00–12.00 Ravitsemus

pe 20.11.2026 klo 9.0–12.00 Kaatumisen ehkäisy

pe 18.12.2026 klo 9.00–12.00 Rentoutuminen, lepo ja uni &
Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Kinaporin seniorikeskus, Kinaporinkatu 7–9 00500 Helsinki

Kinaporin palvelukeskus/ 4 kerros/ ryhmä 4.

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 23.09.2026:

Oren Sarliker

Puhelin: 050 5012113

Sähköposti: oren.sarliker@hel.fi

