

LUUSTOKURSSI

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

Ti 31.3.2026 klo 13.30-16

Ti 14.4.2026 klo 13.30-16

Ti 28.4.2026 klo 13.30-16

Ti 12.5.2026 klo 13.30-16

Ti 2.6.2026 klo 13.30-16

Luustoterveys ja osteoporoosi

Liikkuminen

Ravitsemus

Kaatumisen ehkäisy

Rentoutuminen, lepo ja uni &

Elämää

osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Koskelan Palvelukeskus, N-talo, 1.krs. Kabinetti-kokoustila.

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus.

Kurssille otetaan maksimissaan 10 osallistujaa.

Ilmoittautuminen viimeistään 30.3.2026:

Minna Klaavuniemi, puh. 09 310 45999, minna.klaavuniemi@hel.fi

Henna Robertsson, puh. 09 310 64474, henna.robertsson@hel.fi

