

Palaset kohdalleen!

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia sekä halua ja kiinnostusta lopettaa tupakointi tai olet hiljattain lopettanut tupakoinnin?



Suomen Luustoliitto ja Hengityслиitto järjestävät yhteistyössä kurssin, jolta saat tukea, tietoa ja voimaa arkeen.

Kurssi on maksuton seitsemän etätapaamisen (Zoom) kokonaisuus, jolla käsitellään tupakoinnin lopettamiseen valmistautumista ja lopettamismenetelmiä osana osteoporoosin tai osteopenian omahoitoa.

Tapaamisten ajankohdat:

keskiviikko 17.4 klo 14.30–16

keskiviikko 24.4. klo 14.30–16

torstai 2.5. klo 14.30–16

keskiviikko 8.5.klo 14.30–16

keskiviikko 15.5. klo 14.30–16

keskiviikko 22.5. klo 14.30–16

keskiviikko 12.6. klo 14.30–16

Kurssille haku aika on 12.2.-18.3.2024.

Lisätietoa ja haku kurssille: luustoliitto.fi/luustohengitys

Lisätietoja voit kysyä myös:

Anna Selkama p. 050 594 3093 anna.selkama@luustoliitto.fi tai

Jenni Tuomela p.044 407 7077 jenni.tuomela@hengityслиitto.fi