

# LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on Pirkanmaan hyvinvointialueen alueella.

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:

ke 5.2.2025 klo 13–16

ke 19.2.2025 klo 13–16

ke 12.3.2025 klo 13–16

ke 19.3.2025 klo 13–16

ke 7.5.2025 klo 13–16

Luustoterveys ja osteoporoosi

Liikunta

Ravitsemus

Kaatumisen ehkäisy

Rentoutuminen, lepo ja uni &

Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Kuuselakeskus, 0.kerros, ravintolan kabinetti

Nuolialantie 46, 33900 Tampere.

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen tekstiviestitse/sähköpostitse viimeistään 4.2.2025:

Fysioterapeutti Suvi Tuomisto

044 722 5935

[suvi.tuomisto@sointusenioripalvelut.fi](mailto:suvi.tuomisto@sointusenioripalvelut.fi)



**Lähitori**

Arjen tukea ja kohtaamisia

**SOINTU**  
SENIORIPALVELUT

 **Luustoliitto**