



LUUSTOINFO

Kotkassa 1.10.2025, ke, klo. 13.00–16.00
Haminassa 18.11.2025, ti, klo. 13.00–16.00

Luentopaikat kerrotaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Olet tervetullut mukaan Luustoinfoon,
jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia**.

Luustoinfo on luento- ja keskustelutilaisuus
osteoporoosin omahoidon keskeisimmistä asioista:
ravitsemus, liikunta ja kaatumisen ehkäisy.

Tule mukaan tapaamaan muita osteoporoosia sairastavia
ja kuulemaan, miten voit itse vaikuttaa luustosi kuntoon.

Tilaisuus on maksuton.

Kaatumisseula:
050 4625450
040 6817200
Tervetuloa!

