



# LUUSTOINFO

Kotkassa 13.3.2025 to, klo. 13.00–16.00

Haminassa 3.4.2025 to, 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!

