

LUUSTOINFO

Karhulassa 7.2.2023, klo. 12.00–15.00

Haminassa 21.3.2023 klo. 13.00–16.00

Kotkassa 19.4.2023, klo. 17.00–20.00 (työikäiset)

Kotkassa 26.4.2023, klo. 12.00–15.00

Luentopaikat kerrotaan
ilmoittautumisen yhteydessä.

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

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

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

Paikalla myös ravitsemusterapeutti.

Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen Luustoinfoon:

050 4625450 tai 040 6817200