

LUUSTOINFO

Ke 14.10.2026 klo 12-15

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 tai
osteopeniaa sairastavia ja kuulemaan, miten voit itse
vaikuttaa luustosi kuntoon.

Paikka: Ässätorni, Ilmarinkuja 3, 45100 Kouvola
7.kerros

Tilaisuus on maksuton.

Paikkoja rajoitetusti, joten **ilmoittautuminen**
numeroon 040486 5533 tai 040 777 6266

TERVETULO!