



# LUUSTOINFO

**Haminassa, 13.10.2026 ti, klo. 13.00–16.00**  
Hoikun tiloissa, Kokkokallionkatu 2

**Kotkassa, 18.11.2026 ke, klo. 13.00–16.00**  
Entinen Suomen Pankkitalo, Keskuskatu 19

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.  
Tilaisuus on maksuton.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Kaatumisseula  
050 4625450  
040 6817200  
Tervetuloa!

