

# LUUSTOINFO

**Ti 10.9.2024 klo 12-15**

**Ti 26.11.2024 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:** Hovioikeudenkatu 6, 45100 Kouvola  
(ent. "hovioikeudentalo") pääovesta sisään, sali 1

Tilaisuus on maksuton.

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

## TERVETULO!