

# LUUSTOINFO

Ti 20.2.2024 klo 12-15

Ti 16.4.2024 klo 12-15

Ti 4.6.2024 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!