



LUUSTOINFO

Haminassa 13.2.2024, ti, klo. 13.00–16.00

Kotkassa 17.4.2024, ke, 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: ravitsemus, liikunta ja kaatumisen ehkäisy.

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

Paikalla myös ravitsemusterapeutti.

Tilaisuus on maksuton.

Kaatumisseula:

050 4625450

040 6817200

Tervetuloa!

