

# LUUSTOINFO

4.8.2021 klo 13-15

1.9.2021 klo 13-15

6.10.2021 klo 13-15

10.11.2021 klo 13-15

15.12.2021 klo 13-15

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 sairastavia ja kuulemaan, miten voit itse vaikuttaa luustosi kuntoon.

**Paikka: Mar-  
jonientie 8 b  
(kuntoutuksen tilat)  
45100 Kouvola**

**Ilmoittautuminen  
numeroon  
040 486 5533  
Paikkoja  
rajoitetusti!**

## TERVETULO!

Tilaisuus on maksuton. Perumatta ja käyttämästä palvelusta velvoitetaan 18 vuotta täyttäneiltä asiakasmaksulain mukainen maksu. Maksu voidaan laskuttaa, vaikka itse käynti olisikin maksuton. Peruutathan ilmoittautumisen viimeistään 24 h ennen Luustoinfoa.