



Kymenlaakson
hyvinvointialue



LUUSTOINFO

Karhulassa 14.9.2023 klo 13.00–16.00

Haminassa 17.10.2023 klo 13.00–16.00

Kotkassa 29.11.2023 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.

Ilmoittautuminen Luustoinfoon:
Kaatumisella puh. 050 462 5450 tai 040 681 7200

Tervetuloa!

