

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on Helsinki ja olet eläkeläinen tai työtön.

Luustokurssilla tarkastellaan osteoporoosia osallistujien omista lähtökohdista käsin. Kurssilla on mahdollista syventää omahoidon tietotaitoa. Lisäksi saat tukea ja voimia pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen sekä tapaat muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssin aikataulu ja sisältö:

ti 12.4.2022 klo 13.00–16.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
ti 26.4.2022 klo 13.00–16.00	Liikunta
ti 10.5.2022 klo 13.00–16.00	Ravitsemus
ti 24.5.2022 klo 13.00–16.00	Kaatumisen ehkäisy
ti 23.8.2022 klo 13.00–16.00	Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Kampin palvelukeskus, Kabinetti, -1 krs.
Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 1.4.2022:

Mette Laiho

09 3104 4549

mette.laiho@hel.fi

