

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 tietoutta. Lisäksi saat tukea ja voimia pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen sekä tapaat muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssin aikataulu ja sisältö:

to 23.3.2023 klo 13.00–16.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
to 6.4.2023 klo 13.00–16.00	Liikunta
to 20.4.2023 klo 13.00–16.00	Ravitsemus
to 4.5.2023 klo 13.00–16.00	Kaatumisen ehkäisy
to 15.6.2023 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 17.3.2023:

Mette Laiho

09 3104 4549

mette.laiho@hel.fi

 Luustoliitto



KAMPIN PALVELUKESKUS