

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:

ti 16.4.2024 klo 13.00–16.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
ti 30.4.2024 klo 12.30–15.30	Liikunta
ti 14.5.2024 klo 13.00–16.00	Ravitsemus
ti 28.5.2024 klo 13.00–16.00	Kaatumisen ehkäisy
ti 11.6.2024 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 12.4.2024:

Mette Gröhn

09 3104 4549

mette.grohn@hel.fi

HUOM! Ajanjaksolla 28.2.–2.4.2024

09 3102 9882

ida.laitiomaki@hel.fi

 Luustoliitto



KAMPIN PALVELUKESKUS

Helsinki