

# 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:

pe 6.9.2024 klo 12.30–15.30	Luustoterveys ja osteoporoosi
pe 20.9.2024 klo 12.30–15.30	Liikunta
pe 4.10.2024 klo 12.30–15.30	Ravitsemus
pe 18.10.2024 klo 12.30–15.30	Kaatumisen ehkäisy
pe 11.1.2024 klo 12.30–15.30	Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

## Kurssipaikka:

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

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 5.9.2024:

Mette Gröhn

09 3104 4549

mette.grohn@hel.fi

 Luustoliitto



KAMPIN PALVELUKESKUS