

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia**. Kurssilla on mahdollista syventää osteoporoosin omahoidon tietotaitoa omaan arkeen soveltaen ja tavata muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssipaikka:

Harjula-sali, Kangasalan pääkirjasto, Keskusaukio 2

Ajankohta ja sisältö:

ke 8.2.2023 klo 13.30–16.30	Luustoterveys ja osteoporoosi
ke 22.2.2023 klo 13.30–16.30	Ravitsemus
ke 8.3.2023 klo 13.30–16.30	Liikunta
ke 22.3.2023 klo 13.30–16.30	Kaatumisen ehkäisy
ke 26.4.2023 klo 13.30–16.30	Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja 10.

Ilmoittautuminen ohjaajalle viimeistään 27.1.2023:

Kati Jokela puh. 040 133 6280, kati.jokela@pirha.fi tai
Marja Helin puh. 050 415 2293, marja.helin@pirha.fi