

LUUSTOKURSSI

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

Kurssipaikka: Kangasalan pääkirjasto, Harjula-sali, Keskusaukio 2

Ajankohta ja sisältö:

ke 9.3.2022 klo 13.30–16.30	Luustoterveys ja osteoporoosi
ke 23.3.2022 klo 13.30–16.30	Liikunta
ke 6.4.2022 klo 13.30–16.30	Ravitsemus
ke 20.4.2022 klo 13.30–16.30	Kaatumisen ehkäisy
ke 18.5.2022 klo 13.30–16.30	Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssi-
paikkoja on 10:lle. **Ilmoittautuminen viimeistään 25.2.2022.**

Ilmoittautumiset:

Kati Jokela puh. 040 133 6280, kati.jokela@kangasala.fi

tai

Marja Helin puh. 050 415 2293, marja.helin@kangasala.fi

Kangasala

 **Luustoliitto**