

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: Kangasalan pääkirjasto, Harjula-sali,
Keskusaukio 2

Ajankohta ja sisältö:

ke 21.2.2024 klo 13.30–16.30	Luustoterveys ja osteoporoosi
ke 6.3.2024 klo 13.30–16.30	Liikunta
ke 20.3.2024 klo 13.30–16.30	Ravitsemus
ke 10.4.2024 klo 13.30–16.30	Kaatumisen ehkäisy
ke 22.5.2024 klo 13.30–16.30	Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on 10:lle. **Ilmoittautuminen viimeistään 7.2.2024.**

Ohjaajat:

Kati Jokela p. 040 133 6280

kati.jokela@pirha.fi

Marja Helin p. 050 415 2293

marja.helin@pirha.fi



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

 **Luustoliitto**



Kuva: Pixabay