

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** ja olet eläkeläinen tai työtön. Kurssi on tarkoitettu Kurikan, Kauhajoen, Teuvan, Karijoen ja Isojoen asukkaille.

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:

ke 24.1.2024 klo 12:30–15:30	Luustoterveys ja osteoporoosi
ke 7.2.2024 klo 12:30–15:30	Liikunta
ke 21.2.2024 klo 12:30–15:30	Ravitsemus
ke 6.3.2024 klo 12:30–15:30	Kaatumisen ehkäisy
ke 27.3.2024 klo 12:30–15:30	Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Kauhajoen Virkistysuimala - urheilutalo Virkku, Kokoustila, 2. kerros (hissi löytyy). Osoite: Urheilutie 3, 61800 Kauhajoki.

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssille pääsevät 10 ensiksi ilmoittautunutta. Kurssia ohjaavat fysioterapeutit Miia Ollonqvist ja Anni Kuivinen.

Ilmoittautuminen viimeistään 23.1.2024:

Anni Kuivinen

puh. 040 708 5031 (klo 8 – 16)

anni.kuivinen@hyvaep.fi



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue

 Luustoliitto