

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä *kotikuntasi on Helsinki*. Kurssi on tarkoitettu ainoastaan Helsingissä asuville eläkeläisille ja työttömille.

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:

ma 7.10.2025 klo 9.00–12.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
ma 21.10.2025 klo 9.00–12.00	Liikunta
ma 4.11.2025 klo 9.00–12.00	Ravitsemus
ma 18.11.2025 klo 9.0–12.00	Kaatumisen ehkäisy
ma 16.12.2025 klo 9.00–12.00	Rentoutuminen, lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

*Kinaporin seniorikeskus, Kinaporinkatu 7–9 00500 Helsinki
Kinaporin palvelukeskus/ 4 kerros/ ryhmä 4 .*

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 23.09.2025:

Nimi Oren Sarliker

Puhelin 050 4280242

s-posti oren.sarliker@hel.fi

