

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on Helsinki ja olet eläkeläinen tai työtön.

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:

to 27.10.2022 klo 12.30–15.30	Luustoterveys ja osteoporoosi
to 10.11.2022 klo 12.30–15.30	Liikunta
to 24.11.2022 klo 12.30–15.30	Ravitsemus
to 8.12.2022 klo 12.30–15.30	Kaatumisen ehkäisy
5. tapaaminen	Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

(ajankohta sovitaan 1. tapaamisessa ryhmän kesken)

Kurssipaikka:

Kontulan seniorikeskus Kontukuja 5 (k-kerros, liikuntasali), Helsinki

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 13.10.2022:

Pirjo Kettunen

Puhelin: 09 31024417

Sähköposti: pirjo.kettunen@hel.fi

