

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:

to 18.9.2025 klo 9.00–12.00

to 2.10.2025 klo 9.00–12.00

to 16.10.2025 klo 9.00–12.00

to 30.10.2025 klo 9.00–12.00

to 11.12.2025 klo 9.00–12.00

Luustoterveys ja osteoporoosi

Liikunta

Ravitsemus

Kaatumisen ehkäisy

Rentoutuminen, lepo ja uni &

Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Kontulan palvelukeskus, Kontukuja 5, 00940 Helsinki.

1 krs. Neuvotteluhuone

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 04.09.2025

Fysioterapeutti Laura Koivula

Puhelimitse numeroon 040 1784709

tai sähköpostilla laura.koivula@hel.fi

