

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia**. Kurssi järjestetään Kuusamossa Porkkapirtillä.

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 11.1.2024 klo 12.30–15.30

to 25.1.2024 klo 12.30–15.30

to 8.2.2024 klo 12.30–15.30

to 22.2.2024 klo 12.30–15.30

to 4.4.2024 klo 12.30–15.30

Luustoterveys ja osteoporoosi

Liikunta

Ravitsemus

Kaatumisen ehkäisy

Lepo ja uni &

Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Toimintakeskus Porkkapirtti, Porkkatie 2, 93600 Kuusamo

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 4.12.2023

Ilmoita alla olevat tiedot soittamalla tai laittamalla tekstiviestin numeroon 040 860 8812. Voit myös ilmoittautua lähettämällä tiedot sähköpostiin laura.karvinen@pohde.fi tai ulla.makela@pohde.fi

Nimi

Puhelin

Mahdollinen s-posti



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

 Luustoliitto