

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on Tampere.

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 29.3.2023 klo 15:00–18:00	Luustoterveys ja osteoporoosi
ke 12.4.2023 klo 15:00–18:00	Liikunta
ke 26.4.2023 klo 15:00–18:00	Ravitsemus
ke 10.5.2023 klo 15:00–18:00	Kaatumisen ehkäisy
ke 31.5.2023 klo 15:00–18:00	Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Kyttälän lähitori, Aula
Tuomiokirkonkatu 22
33100 Tampere

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 21.3.2023:

Sanni Trygg
0406327834
sanni.trygg@tamperemissio.fi

