

LUUSTOKURSSI

Lielahden lähitorilla

3.9.-10.12.2025

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi** tai **osteopenia** ja asut *Pirkanmaan hyvinvointialueen* alueella.

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 3.9. klo 14–17

ke 17.9. klo 14–17

ke 1.10. klo 14–17

ke 15.10. klo 14–17

ke 10.12. klo 14–17

Luustoterveys ja osteoporoosi

Liikunta

Ravitsemus

Kaatumisen ehkäisy

Rentoutuminen, lepo ja uni &

elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Lielahden lähitori, Antti Possin kuja 1, (2. krs.)

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 22.8.2025.

Sirpa-Maija Hakala

044 481 1752

sirpa-maija.hakala@pirha.fi



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

 **Luustoliitto**