

Luustokurssi

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

Luustokurssilla tarkastellaan osteoporoosia osallistujien omista lähtökohdista käsin. Kurssilla on mahdollista syventää omahoidon tietotaitoa. Lisäksi saat tukea ja voimia pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen sekä tapaat muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssin aikataulu ja sisältö:

to 16.2.2023 klo 9.30-12.30 Luustoterveys ja osteoporoosi

to 2.3.2023 klo 9.30-12.30 Liikunta

to 16.3.2023 klo 9.30-12.30 Kaatumisen ehkäisy

to 30.3.2023 klo 9.30-12.30 Ravitsemus

to 27.4.2023 klo 9.30-12.30 Lepo ja uni &

Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Peurankallion Lähitori Ruususali,
Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on 12.

Ilmoittautumiset 3.2.23 mennessä

ti, to, pe 040 635 9420 Satu

ma-pe 040 6700 115 Marjo

