

# LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on Helsinki ja olet eläkeläinen tai työtön.

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 2.11.2022 klo 10.00-13.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
ke 16.11.2022 klo 10.00-13.00	Liikunta
ke 30.11.2022 klo 10.00-13.00	Ravitsemus
ke 7.12.2022 klo 10.00-13.00	Kaatumisen ehkäisy
ke 11.1.2023 klo 10.00-13.00	Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

## Kurssipaikka:

Hopeatien palvelutalo (ryhmätila), Hopeatie 14, Helsinki

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

**Ilmoittautuminen viimeistään 26.10.2022:**

Jana Lond, puh. 09 310 28026

