

LUUSTOKURSSI

Kurssipaikka:

Pohjois-Haagan palvelukeskus

Hopeatien toimipiste

Ryhmätila 1 krs

Hopeatie 14, 00440 Helsinki

Ohjelma:

to 27.1.2022 klo 10.00–13.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
to 3.2.2022 klo 10.00–13.00	Liikunta
to 17.2.2022 klo 10.00–13.00	Ravitsemus
to 3.3.2022 klo 10.00–13.00	Kaatumisen ehkäisy
5. tapaaminen sovitaan erikseen	Lepo ja uni & elämää osteoporoosin kanssa

Kurssiohjaajien yhteystiedot:

Jaakko Ristikartano

Puhelin 09-31073116

Sähköposti jaakko.ristikartano@hel.fi

Essi Serni

Puhelin 09-31046779

Sähköposti essi.serni@hel.fi

– Kurssiin osallistuminen omalla vastuulla. –

