

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:

1. **Pe 18.10.2024** klo 12–15
2. **Pe 1.11.2024** klo 12–15
3. **Pe 15.11.2024** klo 12–15
4. **Pe 29.11.2024** klo 12–15
5. Viimeisen kerran ajankohta sovitaan kurssilaisten kanssa

Luustoterveys ja osteoporoosi
Liikunta
Ravitsemus
Kaatumisen ehkäisy
Lepo ja uni &
Elämää osteoporoosin kanssa



Kurssipaikka:

Kurssin järjestää Pohjois-Haagan palvelukeskus Hopeatien palvelutalon kabinetissa. Osoite: Hopeatie 14.

Luustokurssi on viiden lähitapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen puhelimitse
4.10.2024 mennessä
numeroon: 09 310 28026

 Luustoliitto

**Helsinki
Helsingfors**