

# 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 2.2.2024 klo 12–15
2. Pe 16.2.2024 klo 12–15
3. Pe 1.3.2024 klo 12–15
4. Pe 15.3.2024 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. Os. Hopeatie 14.

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen puhelimitse numeroon 09 310 28026 31.1.2024 mennessä.

 Luustoliitto

**Helsinki**  
**Helsingfors**