

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on **Helsinki** ja olet **eläkeläinen tai työtön**. Kurssilla on mahdollista syventää osteoporoosin omahoidon tietotaitoa ja tavata muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssipaikka: Töölön palvelukeskus
Töölönkatu 33 A, 00260 Helsinki

Ajankohta ja sisältö:

ke 1.3.2023 klo 13.00–15.30	Luusto ja osteoporoosi
ke 15.3.2023 klo 13.00–15.30	Terveys- ja luuliikunta
ma 27.3.2023 klo 13.00–15.30	Luustoystävällinen ravitsemus
to 13.4.2023 klo 13.00–15.30	Kaatumisen ehkäisy
ke 26.4.2023 klo 9.30–12.00	Lepo ja Uni & Elämä osteoporoosin kanssa

Kurssi on viiden tapaamisen **maksuton** kokonaisuus.
Ilmoittautuminen viimeistään 27.2.2023.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Tapio Piironen puh. 09 310 73541

Lämpimästi tervetuloa: Elina ja Tapio

