

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 tietoutta ja tavata muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssipaikka: Töölön palvelukeskus
Töölönkatu 33 A, 00260 Helsinki

Ajankohta ja sisältö:

ke 28.2.2024 klo 13.00–15.00

ke 13.3.2024 klo 13.00–15.00

ke 27.3.2024 klo 13.00–15.00

ke 10.4.2024 klo 13.00–15.00

ke 24.4.2024 klo 13.00–15.00

Luustoterveys ja osteoporoosi

Liikunta

Ravitsemus

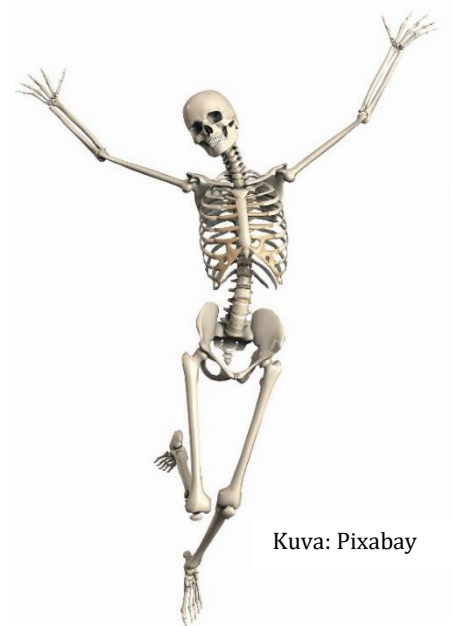
Kaatumisen ehkäisy

Lepo ja Uni & Elämä osteoporoosin kanssa

Ilmoittautuminen viimeistään
27.2 mennessä. Kurssi on viiden
tapaamisen maksuton kokonaisuus.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:
Tapio Piironen: 09-310 73541

Lämpimästi tervetuloa: Elina ja Tapio



Kuva: Pixabay