

# LUUSTOKURSSI

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

Kurssipaikka: Töölön palvelukeskus  
Töölönkatu 33 A, 00260 Helsinki

## Ajankohta ja sisältö:

Ti 25.2.2025 klo 13.00–15.00

Ti 11.3.2025 klo 13.00–15.00

Ti 25.3.2025 klo 13.00–15.00

Ti 8.4.2025 klo 13.00–15.00

Ti 22.4.2025 klo 13.00–15.00

Luustoterveys ja osteoporoosi

Liikunta

Ravitsemus

Kaatumisen ehkäisy

Lepo ja Uni & Elämä osteoporoosin kanssa

Tapaaminen aina ala-aulassa josta ohjaajat tulevat hakemaan.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Tapio Piironen: 09-310 73541

Lämpimästi tervetuloa: Elina ja Tapio



Kuva: Pixabay