

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia**.

Luustokurssilla tarkastellaan osteoporoosia osallistujien omista lähtökohdista käsin. Kurssilla on mahdollista syventää omahoidon tietotaitoa. Lisäksi saat tukea ja voimia pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen sekä tapaat muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssin aikataulu ja sisältö:

ti 17.9.2024 klo 14.00–17.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
ti 1.10.2024 klo 14.00–17.00	Liikunta
ti 15.10.2024 klo 14.00–17.00	Ravitsemus
ti 29.10.2024 klo 14.00–17.00	Kaatumisen ehkäisy
ti 26.11.2024 klo 14.00–17.00	Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

*Viola-kotiyhdistys ry, monitoimitila 1 krs.
Juhlatalonkatu 4, 33100 Tampere*

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus.
Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen **viimeistään 17.08.2024**:

Nimi Joonas Lehtomäki

Puhelin 044 4500 913

Sähköposti joonas.lehtomaki@viola-koti.fi

