

LUUSTOKURSSI ETÄRYHMÄSSÄ

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** tai olet hiljattain saanut lonkkamurtuman. Kurssilla käydään läpi osteoporoosin omahoitoa ja sen to-
teutumista omassa arjessasi. Lisäksi voit keskustella ryh-
mässä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi järjestetään etälaitteen ja -yhteyden avulla. Tarvitset kameralla ja mikrofonilla varustetun laitteen sekä Teams-so-
velluksen. Ohjaajan kanssa voi tarvittaessa varata harjoitte-
luajan, ennen kurssin alkamista. Kurssi on kuuden tapaami-
sen maksuton kokonaisuus. Saat myös materiaalia kotiin ai-
heesta.

Ajankohta ja sisältö:

30.3.2021 klo.13.00-14.30	Osteoporoosi ja sairauden kanssa eläminen
6.4.2021 klo 13.00-14.30	Monipuolinen ravinto
13.4.2021 klo 13.00-14.30	Kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti
20.4.2021 klo 13.00-14.30	Liikunta
27.4.2021 klo 13.00-14.30	Kaatumisen ehkäisy
4.5.2021 klo 13.00-14.30	Teemojen kertaus ja yhteenveto

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Linda Treuthardt
puh. 09 310 44514
Ilmoittautuminen viimeistään
26.3.2021 klo 14.00



Kuva: Pixabay

