

LUUSTOKURSSI VERKOSSA

Kaksi tapaamista Helsingissä

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia?

Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin/osteopenian omahoito toteutuu omassa arjessasi.

- Kurssi on maksuton ja sen ohjaa Luustoliiton ammattilainen.
- Kurssin kesto on 3 kuukautta: 5.9.-30.11.2023.
- Kaksi lähitapaamista ja yksi etätapaaminen. Tapaamisten välillä työskentely tapahtuu verkkoalustalla.
- Tarvitset nettiyhteydellä, kameralla ja mikrofonilla varustetun tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin.
- Osallistuaksesi sinulla ei tarvitse olla aiempaa osaamista luustoasioista. Osallistuminen edellyttää kuitenkin valmiutta omien arjen valintojen ja elämäntapojen tarkasteluun.

HAE VIIMEISTÄÄN 11.6.2023!

LISÄTIETOA JA HAKULOMAKE:
luustoliitto.fi/verkkokurssi

anna.selkama@luustoliitto.fi 050 594 3093