

# LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on Helsinki ja olet eläkeläinen tai työtön.

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

## Kurssin aikataulu ja sisältö:

- |   |   |
|---|---|
| 1. Pe 28.3.2025 klo 12.30–15.30                             | Luustoterveys ja osteoporoosi             |
| 2. Pe 11.4.2025 klo 12.30–15.30                             | Liikunta                                  |
| 3. Pe 25.4.2023 klo 12.30–15.30                             | Ravitsemus                                |
| 4. Pe 9.5.2025 klo 12.30–15.30                              | Kaatumisen ehkäisy                        |
| 5. Viimeisen kerran ajankohta sovitaan kurssilaisten kanssa | Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa |

## Kurssipaikka:

Kurssin järjestää Kannelmäen palvelukeskus, osoitteessa Urkupilintie 4 C, 00420 Helsinki. Kurssi järjestetään tilassa Ankkuri.

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

**Ilmoittautuminen mennessä: 14.3.2025**

**p. 09 310 69907**

**Helsinki  
Helsingfors**

 **Luustoliitto**