

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia** sekä kotikuntasi on Pirkanmaan hyvinvointialueen alueella.

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:

ke 7.2.2024 klo 14.00–17.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
ke 21.2.2024 klo 14.00–17.00	Liikunta
ke 6.3.2024 klo 14.00–17.00	Ravitsemus
ke 20.3.2024 klo 14.00–17.00	Kaatumisen ehkäisy
ke 22.5.2024 klo 14.00–17.00	Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Kuuselakeskus, 1.kerros, päivätoiminnan tila
Nuolialantie 46, 33900 Tampere

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 31.1.2024:

Fysioterapeutti Elisa Pietilä

Puhelin 050 9172706

elisa.pietila@sointusenioripalvelut.fi



Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

SOINTU
SENIORIPALVELUT

 **Luustoliitto**