

Palaset kohdalleen!

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia sekä halua ja kiinnostusta lopettaa tupakointi tai olet hiljattain lopettanut tupakoinnin?



Suomen Luustoliitto ja Hengityслиitto järjestävät yhteistyössä kurssin, jolta saat tukea, tietoa ja voimaa arkeen.

Kurssi on maksuton seitsemän etätapaamisen (Zoom) kokonaisuus, jolla käsitellään tupakoinnin lopettamiseen valmistautumista ja lopettamismenetelmiä osana osteoporoosin tai osteopenian omahoitoa.

Tapaamisten ajankohdat ovat:

ke 4.10.2023 klo 17.00-19.00

ke 11.10.2023 klo 17.00-18.30

ke 18.10.2023 klo 17.00-18.30

ke 25.10.2023 klo 17.00-18.30

ke 1.11.2023 klo 17.00-18.30

ke 8.11.2023 klo 17.00-18.30

ke 13.12.2023 klo 17.00-18.30

Kurssille hakuaika on 7.8.-25.9.2023.

Lisätietoja ja haku kurssille: luustoliitto.fi/luustohengitys

Lisätietoa voit kysyä myös:

Anna Selkama p. 050 594 3093 anna.selkama@luustoliitto.fi tai

Jenni Tuomela p.044 407 7077 jenni.tuomela@hengityслиitto.fi



Hengityслиitto



Luustoliitto