

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia**.

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:

ti 8.9.2026 klo 9.00–12.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
ti 22.9.2026 klo 9.00–12.00	Liikkuminen
ti 6.10.2026 klo 9.00–12.00	Ravitsemus
ti 27.10.2026 klo 9.00–12.00	Kaatumisen ehkäisy
ti 24.11.2026 klo 9.00–12.00	Rentoutuminen, lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Karin kampus

Aittakarinkatu 10, 26100 Rauma

Luustokurssin hinta on 36 €.

Kurssille otetaan maksimissaan 16 osallistujaa. Minimiosallistujamäärä on 10.

Ilmoittautuminen viimeistään 31.08.2026:

Rauman kansalaisopisto

Ilmoittaudu netissä opistopalvelut.fi/rauma tai puh. 044 793 4515

