

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia sekä kotikuntasi on Helsinki ja olet eläkeläinen tai työtön.** Kurssilla on mahdollisuus syventää osteopenian ja osteoporoosin omahoidon tietotaitoa ja tavata muissa samassa tilanteessa olevia.

Kurssipaikka: Roihuvuoren palvelukeskus
Punahilkantie 16, 00820 Helsinki

Kurssin aikataulu ja sisältö:

ma 7.9.2026 klo 9–12	Luustoterveys ja osteoporoosi
ma 21.9.2026 klo 9–12	Liikkuminen
ma 5.10.2026 klo 9–12	Ravitsemus
ma 19.10.2026 klo 9–12	Kaatumisen ehkäisy
ma 23.11.2026 klo 9–12	Rentoutuminen, lepo ja uni & elämää osteoporoosin kanssa

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssille otetaan maksimissaan 10 osallistujaa.

Tapaaminen pääaulassa, josta ohjaajat tulevat hakemaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen viimeistään 7.8.26 mennessä:

Mirja Tulokas: 09 310 60701

Heli Komulainen: 09 310 51886

Helsinki

 **Luustoliitto**