

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu **osteoporoosi tai osteopenia**. Kurssi toteutuu Turussa TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku).

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:

<i>pe 30.10.2026 klo 10.00–13.00</i>	Luustoterveys ja osteoporoosi
<i>pe 13.11.2026 klo 10.00–13.00</i>	Liikkuminen
<i>pe 27.11.2026 klo 10.00–13.00</i>	Ravitsemus
<i>pe 11.12.2026 klo 10.00–13.00</i>	Kaatumisen ehkäisy
<i>pe 8.1.2027 klo 10.00–13.00</i>	Rentoutuminen, lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10, 20100 Turku (katutaso)

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus.

Ohjaajina TULE-tietokeskuksen fysioterapeutit Johanna Kuusela ja Ina Vihilehti.

Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 23.10.2026 mennessä:

Puhelin: 044 744 7085

S-posti: toimisto@tule.fi