

**Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia ja olet sairastanut rintasyövän?**

## **VAHVASTI RINNAKKAIN- YHTEISTYÖKURSSI**

Saat tukea kahden sairauden kanssa elämiseen Luustoliiton ja Rintasyöpäyhdistys Europa Donnan yhteiseltä kurssilta.

- Kurssi on maksuton kokonaisuus, joka sisältää seitsemän etätapaamista aikavälillä 1.4.-19.8.2026
- Osallistumiseen tarvitset verkkoyhteydellä, kameralla ja mikrofonilla varustetun tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin
- Kurssin teemoja ovat muun muassa osteoporoosin omahoito, itsemyötätunto ja arjen voimavarat.
- Kurssiteemoja käsitellään kurssin tapaamisissa ohjaajien alustusten, pari- ja ryhmäkeskustelujen, omien pohdintojen sekä pienten arjen tehtävien avulla.



**HAKUAIKA 5.2.- 9.3.2026**

**LISÄTIETOA JA HAKULOMAKE:**

[luustoliitto.fi/rinnakkain](https://luustoliitto.fi/rinnakkain)

anna.selkama@luustoliitto.fi

050 594 3093

tiina.huhtanen@europadonna.fi

040 146 3750