

LUUSTOKURSSI

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

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:

to 3.9. klo 12.00–15.00

to 17.9. klo 12.00–15.00

to 1.10. klo 12.00–15.00

to 15.10. klo 12.00–15.00

to 3.12. klo 12.00–15.00

Luustoterveys ja osteoporoosi
Liikunta

Ravitsemus

Kaatumisen ehkäisy

Rentoutuminen, lepo ja uni sekä
Elämää osteoporoosin kanssa.

Kurssipaikka:

Terijoenkatu 2, pohjakerros luokka O18, Lahti

Luustokurssin hinta on 18€.

Kurssille otetaan maksimissaan 10 osallistujaa.
Minimiosallistujamäärä on 6.

Ilmoittautuminen viimeistään 31.8.2026

Wellamo-opisto

03 814 4799

Wellamo-opiston verkkokaupassa.

<https://uusi.opistopalvelut.fi/wellamo-opisto>