

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia ja olet sairastanut rintasyövän?

VAHVASTI RINNAKKAIN-YHTEISTYÖKURSSI

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

- Kurssi on maksuton kokonaisuus, joka sisältää seitsemän etätapaamista aikavälillä 15.10.2025-14.1.2026
- Osallistumiseen tarvitset verkkoyhteydellä, kameralla ja mikrofonilla varustetun tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin
- Kurssin teemoja ovat muun muassa osteoporoosin omahoito, itsemystätunto ja arjen voimavarat.
- Kurssiteemoja käsitellään kurssilla ohjaajien alustusten, pari- ja ryhmäkeskustelujen, omien pohdintojen sekä pienten arjen tehtävien avulla.



HAKUAIKA 4.8-28.9.2025

LISÄTIETOA JA HAKULOMAKE:

luustoliitto.fi/rinnakkain

anna.selkama@luustoliitto.fi

050 594 3093

tiina.huhtanen@europadonna.fi

040 146 3750