

LUUSTOKURSSI

Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu osteoporoosi tai osteopenia ja kotikuntasi on Tampere.

Luustokurssilla tarkastellaan osteoporoosia osallistujien omista lähtökohdista käsin. Kurssilla on mahdollista syventää omahoidon tietoutta. Lisäksi saat tukea ja voimia pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen sekä tapaat muita samassa tilanteessa olevia.

Kurssin aikataulu ja sisältö:

| | |
|-------------------------------|--|
| ma 24.10.2022 klo 15.00–18.00 | Luustoterveys ja osteoporoosi |
| ma 7.11.2022 klo 15.00–18.00 | Liikunta |
| ma 21.11.2022 klo 15.00–18.00 | Ravitsemus |
| ma 5.12.2022 klo 15.00–18.00 | Kaatumisen ehkäisy |
| ma 16.1.2023 klo 15.00–18.00 | Lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa |

Kurssipaikka:

Kyttälän lähitori (Aula), Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

Luustokurssi on viiden tapaamisen maksuton kokonaisuus. Kurssipaikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 17.10.2022:

Sanni Trygg, 040 632 7834, sanni.trygg@tamperemissio.fi tai
Toni Saravirta, 040 573 7615, toni.saravirta@tamperemissio.fi

