

LUUSTOKURSSI

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia?
Tule mukaan Salon kansalaisopiston järjestämälle Luustokurssille

Kurssin aikataulu ja sisältö:

ti 27.1.2026 klo 14–17	Luustoterveys ja osteoporoosi
ti 10.2.2026 klo 14–17	Liikkuminen
ti 24.2.2026 klo 14–17	Ravitsemus
ti 10.3.2026 klo 14–17	Kaatumisen ehkäisy
ti 14.4.2026 klo 14–17	Rentoutuminen, lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Paikka: Salon kansalaisopisto, Ylhäistentie 2, Salo.

Yleisluokka 5, (D-siipi, 2 krs)

Hinta: 25 €

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

Osallistujamäärä väh. 10 hlö, enintään 12 hlö.

Ilmoittautuminen alkaa 7.1.2026 klo 15 internetissä opistopalvelut.fi/salo tai puhelimitse klo 15–16 puh. 044 7784704. Tämän jälkeen toimiston aukioloaikoina numeroon 044 778 4704 tai 044 778 4561.

