

LUUSTOKURSSI

(830240)

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 15.1.2026 klo 10.00–13.00	Luustoterveys ja osteoporoosi
to 29.1.2026 klo 10.00–13.00	Liikunta
to 12.2.2026 klo 10.00–13.00	Ravitsemus
to 26.2.2026 klo 10.00–13.00	Kaatumisen ehkäisy
to 9.4.2026 klo 10.00–13.00	Rentoutuminen, lepo ja uni & Elämää osteoporoosin kanssa

Kurssipaikka:

Tornion kansalaisopisto, Seminaarinkatu 14, Tornio.

Luustokurssi on viiden tapaamisen kokonaisuus. **Hinta** 20 €. Kursseja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen puhelimitse 0407705972 tai netissä
<https://uusi.opistopalvelut.fi/tornio/fi/course/6835/>

