



LUUSTOPIIRI

PEURANKALLIOLLA
PEURANKALLIONKATU 10, TAMPERE

ONKO SINULLA TODETTU OSTEOPENIA TAI OSTEOPOROOSI?
KAIPAATKO TIETOA OMAHOIDOSTA?

LUUSTOPIIRI alkaa torstaina 3.9 klo 10-11.30

ja kokoontuu ajalla 3.9. - 1.10.

Ryhmässä käsitellään luuston hyvinvointiin liittyviä teemoja yhdessä sekä alan asiantuntijoiden kanssa. Mukana esimerkiksi Luustoliitto, ravitsemusterapeutti, liikunnan alan asiantuntija. **Ryhmää ohjaa Pirkanmaan Luustoyhdistyksestä fysioterapeutti Anu Havas.**

Tapaamisten teemoina ovat

- elävä luusto
- osteopenian ja osteoporoosin omahoito
- luustoa vahvistava liikunta
- luustoa vahvistava ravinto
- arki osteopenian, osteoporoosin kanssa

Sitovat ilmoittautumiset puh. 040 749 9694

10.8 - 1.9.2026 välisenä aikana

Järjestökoordinaattori Jenni Leijo

Ryhmään otetaan 15 henkilö.

 **Pirkanmaan Luustoyhdistys ry**

PEURANKALLIO

TAMPERE
MISSIO 

