

# Osteoporoserehabilitering

## Har du spørgsmål?

Du er velkommen til at kontakte os.

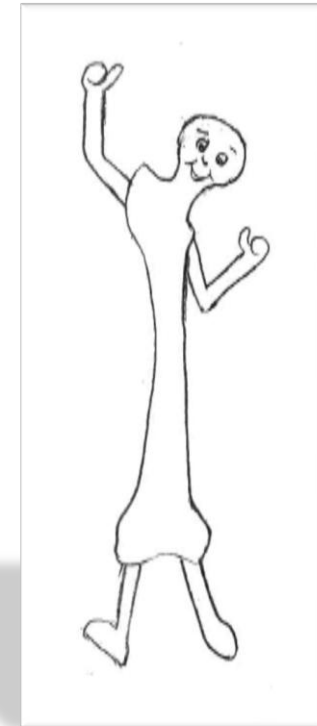
## Vil du vide mere

Sundhed og Træning  
Sydtoften 102  
7200 Grindsted

## Telefon

Tlf. 7213 1669  
Man. til Fre. kl. 8.00 - 10.00  
Man. til Tors. kl. 12.00 - 13.00

Få flere oplysninger om kommunens tilbud på [www.billund.dk](http://www.billund.dk)



Oktober 2020

Til dig der har fået konstateret osteoporose  
eller osteopeni og har behov for mere viden  
om din sygdom.



Billund  
kommune



Billund  
kommune

## Målgruppe

Til dig der har fået konstateret osteoporose eller osteopeni og har behov for mere viden om din sygdom.

## Vi tilbyder

5 gange undervisning og træning:

- Sygdomslære – Hvad er osteoporose?
- Motionsformer
- Ergonomi – pas på dig selv i hverdagen og introduktion til hjælpemidler og rygskåneprincipper.
- Kost
- Mestring af livet med osteoporose

Undervisningen varetages af sundhedsfagligt personale. Hver gang består af en times undervisning efterfulgt af en times træning.

## Hvornår starter vi?

Der tilbydes to undervisningsforløb om året.

**Kontakt Sundhed og Træning for nærmere information.**



## Tilmelding

Du kan selv henvende dig direkte, via egen læge eller andre kommunale samarbejdspartnere.

## Sted

Sundhed og Træning  
Sydtoften 102  
7200 Grindsted