

Tuki ja liikuntaelimitysten terveys -pivän Turun Kaupunginkirjastolla to. 29.10:

Turun TULE-tietokeskus jrjestää Turun Kaupunginkirjastolla tuki- ja liikuntaelimitysten terveys -pivän to. 29.10 klo 12-20. Tilaisuudessa on mahdollisuus kuunnella asiantuntijaluentoja tuki- ja liikuntaelimitysten terveyteen liittyen, lisksi TULE-tietokeskuksen fysioterapeutit kartoittavat halukkaiden tule-kuntoa ja jakavat ohjausta ja neuvontaa tule-terveydestä huolehtimiseen. Paikalla tilaisuudessa ovat myös Turun seudun tule-yhdistysten vertaisia kertomassa yhdistystoiminnasta. Ohjelman lomassa TULE-tietokeskuksen vki pitää taukojumppaa halukkaille.

Tilaisuus on maksuton, kaikille avoin, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. TULE mukaan!

Ohjelma:

- 12-14.00** Tule-yhdistysten vertaiset kertomassa yhdistystoiminnasta
- 14.30** Asiantuntijaluento: Harri Helajrvi LL, vt. erik. lkk. "Liikkumattomuus, uusi kansantauti?"
- 15.15** Taukojumppa
- 15.30** Tule-kuntoa kartoittavia mittauksia
- 16.00** Taukojumppa
- 16.15** Tule-kuntoa kartoittavia mittauksia
- 17.00** Asiantuntijaluento: Pivi Sutinen LT, fysiatrian erikoislkkri "Tarttis tehdj jotain miksi niskaa tai selkää särkee?"
- 16.30-18.30** Tule-yhdistysten vertaiset kertomassa yhdistystoiminnasta
- 18.30** Asiantuntijaluento: Harri Helajrvi LL, vt. erik. lkk. "Aktiivinen ote TULE-vaivojen hoitoon"
- 19.45** Tilaisuuden lopetus, TULE-tietokeskuksen projektivastaava Pivi Saarinen

Lisää tietoa: www.tule.fi

