

TULE-tietokeskuksen kevät 2016



TULE-tietokeskuksen keskiviikot ovat täynnä ohjelmaa. Keskukseen voit tulla mm. mittauttamaan TULE-kuntoasi (tasapaino, alaraajalihasvoima, puristusvoima), tulla kuulemaan Turun kaupungin erilaisista liikuntamahdollisuuksista, keskustelemaan selkävaivoista Selkäliiton fysioterapeutin kanssa, tapaamaan TULE-yhdistysten vertaisia yhdistyspäiviin, kuulemaan ravitsemuksen merkityksestä TULE-terveyden ylläpidossa ja paljon muuta. TULE mukaan maksuttomiin ja kaikille avoimiin tapahtumiin!

Kevään aikataulu:

Ke. 20.1 klo 12-17	TULE-kunnon mittauksia
Ke. 27.1 klo 10-14	TULE-yhdistysten vertaisia paikalla yhdistyspäivän vietossa, lisäksi tietoa ravitsemuksesta teemalla ”Painon hallinta”, mahdollisuus mitata myös TULE-kuntoa
Ke. 3.2 klo 12-13	Turun kaupungin liikuntapalveluneuvoja, Johanna Friman
Ke.10.2 klo 12-14	Selkäliiton fysioterapeutti, Pirjo Ailanto
Ke. 17.2 klo 12-17	TULE-kunnon mittauksia
Ke. 24.2 12-17	Ravitsemustietoa teemalla ”Luustoterveyden kulmakivet”
Ke. 2.3 klo 12-13	Turun kaupungin liikuntapalveluneuvoja, Johanna Friman
Ke.9.3 klo 12-14	Selkäliiton fysioterapeutti, Pirjo Ailanto
Ke. 16.3 klo 12-18	TULE-yhdistysten vertaisia paikalla yhdistyspäivän vietossa, lisäksi tietoa apuvälineistä teemalla ”Helpotusta arjen askareisiin”, mahdollisuus mitata myös TULE-kuntoa
Ke. 23.3 12-17	Ravitsemustietoa teemalla ”Painonhallinta”
Ke. 6.4 klo 12-13	Turun kaupungin liikuntapalveluneuvoja, Johanna Friman
Ke. 13.4 klo 12-14	Selkäliiton fysioterapeutti, Pirjo Ailanto
Ke. 20.4 klo 12-17	TULE-kunnon mittauksia
Ke. 27.4 klo 12-17	Ravitsemustietoa teemalla ”Luustoterveyden kulmakivet”
Ke. 4.5 klo 12-13	Turun kaupungin liikuntapalveluneuvoja, Johanna Friman
Ke. 11.5 klo 12-14	Selkäliiton fysioterapeutti, Pirjo Ailanto

TULE mukaan maksuttomiin ja kaikille avoimiin tapahtumiin!

