

TULE-tietokeskuksen syksy 2016



TULE-tietokeskuksen keskiviikot ovat täynnä ohjelmaa. Keskukseen voit tulla muun muassa mittauttamaan TULE-kuntoasi (puristusvoima, hartiaseudun liikkuvuus, tasapaino ym.), kuulemaan Turun kaupungin erilaisista liikuntamahdollisuuksista sekä ravitsemuksen merkityksestä TULE-terveyden ylläpidossa, testauttamaan ryhtisi ja kuulemaan selän ergonomiasta, tapaamaan TULE-yhdistysten vertaisia ja paljon muuta. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, tervetuloa! Ohjelmalista päivittyi syksyn edetessä ja muutokset siihen ovat mahdollisia.

Selkätietoa

Selkääiheistä tietoa ergonomiasta sekä miniryhtikartoituksia tietokeskuksen fysioterapeuttien toteuttamana

Ke 14.9. klo 12–17 Ryhti

Ke 19.10. klo 12–17 Ergonomia ja Ryhti

Liikuntapalveluneuvontaa

Turun kaupungin liikuntapalveluneuvoja Johanna Friman kertomassa kaupungin liikuntamahdollisuuksista

Ke 5.10. klo 12

Ke 2.11. klo 12

TULE-kunnon mittauksia

TULE-kunnon kartoitusta tietokeskuksen fysioterapeuttien toteuttamana

Ke 5.10. klo 12–17

Ke 2.11. klo 12–17

Ke 7.12. klo 12–17

Ravitsemustietoa

TULE-aiheista ravitsemustietoa tietokeskuksen fysioterapeuttien toteuttamana

Ke 26.10. klo 12–17 "Paino hallintaan"

Ke 30.11. klo 12–17 "Luustoterveyden kulmakivet"

Miesten TULE-terveys

Tietoa miesten TULE-terveydestä sekä TULE-kunnon kartoitusta tietokeskuksen fysioterapeuttien toteuttamana

Ke 28.9. klo 12–17

Ke 23.11. klo 12–17

Reumatietoa

Turun Seudun Reumayhdistys ry:n reumateemapäivä

Ke 12.10. klo 12–17

Niveltietoa

Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n nivelteemapäivä

Ke 9.11. klo 12–17

Yhdistyspäivätoiminta

Yhdistyspäivissä TULE-kumppanuusyhdistykset jakavat tietoa yhdistystoiminnasta sekä vertaistuen mahdollisuuksista.

Ke 16.11. klo 10–17 Pikkujoulut TULE-tietokeskuksessa



TULE mukaan kaikille avoimiin ja maksuttomiin tapahtumiin!

TULE-tietokeskus

Yliopistonkatu 19 (Mehiläisen talon kauppakäytävällä), 20100 Turku

Puh. 044 744 7085

www.tule.fi