

# TULE-tietokeskuksen kevät 2017



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 sekä kysymään tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvoinnista. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, Tervetuloa! *Ohjelmalista päivittyy kevään edetessä ja muutokset siihen ovat mahdollisia.*

## TULE-kunnon mittauksia

TULE-kunnon kartoitusta tietokeskuksen fysioterapeuttien toteuttamana

Ke 1.2. klo 12–18 \*  
Ke 1.3. klo 12–18 \*  
Ke 29.3. klo 12–18  
Ke 5.4. klo 12–18 \*  
Ke 3.5. klo 12–18 \*  
Ke 10.5. klo 12–18 \*  
Ke 7.6. klo 12–18 \*  
Ke 21.6. klo 12–18

\* kehonkoostumusmittauksia klo 12–15

## Selkätietoa

Tietoa selän hyvinvoinnista sekä miniryhtikartoituksia tietokeskuksen fysioterapeuttien toteuttamana

Ke 25.1. klo 12–18  
Ke 8.3. klo 12–18  
Ke 26.4. klo 12–18  
Ke 24.5. klo 12–18  
Ke 14.6. klo 12–18

## Niveltietoa

Tietoa nivelten hyvinvoinnista

Ke 22.2. klo 12–18  
Ke 19.4. klo 12–18

## Liikuntapalveluneuvontaa

Turun kaupungin liikuntapalveluneuvoja Johanna Friman kertomassa kaupungin liikuntamahdollisuuksista

Ke 18.1. klo 12  
Ke 1.2. klo 12  
Ke 1.3. klo 12  
Ke 5.4. klo 12  
Ke 3.5. klo 12

## Ravitsemustietoa

TULE-aiheista ravitsemustietoa tietokeskuksen fysioterapeuttien toteuttamana

Ke 8.2. klo 12–18 "Paino hallintaan"  
Ke 15.3. klo 12–18 "Luustoterveyden kulmakivet"  
Ke 12.4. klo 12–18 "Paino hallintaan"  
Ke 17.5. klo 12–18 "Luustoterveyden kulmakivet"

## Miesten TULE-terveys

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

Ke 22.3. klo 12–18  
Ke 31.5. klo 12–18

**TULE mukaan kaikille avoimiin ja maksuttomiin tapahtumiin!**

