

TULE-TIETOKESKUKSEN KEVÄT 2019

TAMMIKUU

- Ke 9.1.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 16.1.** klo 12:00 Liukastumatta liikkeellä –
miniluento
- Ke 23.1.** klo 12:00 Rentoutusharjoitus
klo 15:00 Rentoutusharjoitus
- To 24.1.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ke 30.1.** klo 12:00 Osteopatia ja selkäkipu –
miniluento. Luennoitsijana
osteopaatti Mika Mäkynen.

MAALISKUU

- Ma 4.3.** klo 10-15 Tasapainomittauksia
- Ke 6.3.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ma 11.3.** klo 12:00 Paljon puhuttu istuminen –
miniluento
- Ke 13.3.** klo 12:00 Kuminauhajumppa
klo 15:00 Kuminauhajumppa
- Ti 19.3.** klo 12:00 Unen ja levon merkitys –
miniluento
- Ke 20.3.** klo 15-18 Kehonkoostumus-
mittauksia. Hyvinvointivalmennus
Ajanvaraus **STUDIO**
puhelimitse. **one**
- To 21.3.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ke 27.3.** klo 12:00 Terveyttä niskalle –
miniluento



TOUKOKUU

- Ti 7.5.** klo 12:00 Luut lujiksi –miniluento
- Ke 8.5.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ti 14.5.** klo 12:00 Jalkojen itsehoito –
miniluento
- To 16.5.** klo 12:00 Tekonivelleikkauksen
jälkeinen kuntoutus –
miniluento. Luennoitsijana
Tyks Orton fysioterapeutti
Satu Salonen.
- To 23.5.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ke 29.5.** klo 12:00 Rentoutusharjoitus
klo 15:00 Rentoutusharjoitus

HELMIKUU

- Ti 5.2.** klo 12:00 Info Petrean Tules-
kuntoutuksesta. Luennoitsijana
Nina Vanhanen
Kuntoutuskeskus Petreasta.
- Ke 6.2.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 13.2.** klo 12:00 Mikä on hoitosukka? –
miniluento. Luennoitsijana
jalkojenhoitaja Sirpa Siekkeli
Kinttupisteestä.
- Ti 19.2.** klo 12:00 Kipu kuriin –miniluento +
kivun visualisaatioharjoitus
- To 21.2.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ke 27.2.** klo 12:00 Ravitsemus painonhallinnan
tukena –miniluento

HUHTIKUU

- Ke 3.4.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus
klo 12-18 Mittauspäivä
- To 4.4.** klo 13:00 Nivelpäivä: Nivelrikon
itsehoito –miniluento
- Ma 8.4.** klo 10-15 Miesten TULE-terveyspäivä
- Ke 10.4.** klo 12:00 Uusia ratkaisuja
kävelykipuihin nilkassa ja
polvessa –miniluento.
Luennoitsijana jalkaspesialisti
Jarmo Kari.
- Ke 17.4.** klo 12:00 Ergonomiaa
puutarhatyöskentelyyn –
miniluento
- Ke 24.4.** klo 12-18 Tasapainomittauksia
- Ma 29.4.** klo 10-15 Mittauspäivä

KESÄKUU

- Ke 5.6.** klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 12.6.** klo 12:00 Kuminauhajumppa
klo 15:00 Kuminauhajumppa

*TULE-tietokeskus tarjoaa
maksutonta ohjausta ja neuvontaa
tuki- ja liikuntaelimestön (tule)
hyvinvointiin liittyvissä asioissa.*



TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
044 744 7085
www.tule.fi

Aukioloajat:
Ma, ti & to klo 10-15
Ke klo 11-18

