

TULE-TIETOKESKUS | SYKSY 2019

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

ELOKUU

- Ke 7.8.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus, Liikuntapalvelukeskus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 14.8.** klo 15-18 Kehonkoostumusmittauksia, Studio One. Ajanvaraus 044 744 7085
- To 15.8.** klo 12:00 Jalkaterän yleiset vaivat –miniluento
- Ti 20.8.** klo 12:00 Ahtaan olkapään liikeharjoittelua (n. 20 min)
- Ke 21.8.** klo 12:00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)
klo 17:00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)
- Ma 26.8.** klo 12:00 Naprapatia ja kaularangan kiputilat –miniluento, naprapaatti Miika Helminen
- Ke 28.8.** klo 15-18 TULE-mittauksia työikäisille

SYYSKUU

- Ke 4.9.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus, Liikuntapalvelukeskus
klo 12-18 Mittauspäivä
- To 5.9.** klo 12:00 Askel kevyeksi –miniluento, ft Samu Kaukoranta, Relaxion
- Ma 9.9.** klo 12:00 Tasapainon merkitys –miniluento ja tasapainoharjoittelua
- Ke 11.9.** klo 17:00 Naprapatia ja rintarangan kiputilat –miniluento, naprapaatti Miika Helminen
- Ke 18.9.** klo 12:00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)
klo 17:00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)
- To 19.9.** klo 12:00 Lääkkeetön kivunhoito –miniluento, TtM, kättilö-sh Hannele Kuoppala, Terveystekniikka
- Ke 25.9.** klo 17:00 Uni ja lepo, Neuvontakeskus Kunnonkoti
- To 26.9.** klo 12:00 Keppijumppa (n. 20 min)



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

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



TULE-TIETOKESKUS | SYKSY 2019

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

LOKAKUU

- Ke 2.10.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus, Liikuntapalvelukeskus
klo 12-16 Mittauspäivä
- To 3.10.** klo 12:00 Kulumapolven polvituet –miniluento, ft Markus Lindeqvist, Turun Tukikohta
- Ti 8.10.** klo 12:00 Jalkaterän toiminta ja jalkakivut –miniluento
- Ke 9.10.** klo 12:00 Fibromyalgia kipujen taustalla –miniluento, ft, asiantuntija Satu Gustafsson, Turun seudun Reumayhdistys
klo 17:00 Jalkojen itsehoito –miniluento työikäisille
- Ke 16.10.** klo 12-14 Selkäkeskuksen esittely, oh Elina Lauas, Tyks Orto
Selän kanssa sujuvasti, ft Suvi Mäntyniemi, Tyks Orto
Elämä kivun kanssa, psykologi Eva Ora, Tyks Orto
Kertomus omasta toipumisesta, vertaistukihenkilö Johanna Merivalli
- Ti 22.10.** klo 12:00 Reseptejä luustoterveyteen –miniluento ja pituusmittausta
- Ke 23.10.** klo 15-18 TULE-mittauksia työikäisille
- Ke 30.10.** klo 12:00 Faskia – lihaskalvon merkitys tuki- ja liikuntaelimistön toiminnassa –miniluento, ft Antti Rintamäki, Relaxion
klo 17:00 Faskiaharjoitteita (n. 20 min)
- To 31.10.** klo 12:00 Ravitsemus painonhallinnan tukena –miniluento

MARRASKUU

- Ma 4.11.** klo 10-15 Miesten tule-terveyspäivä
- Ke 6.11.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus, Liikuntapalvelukeskus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 13.11.** klo 17:00 Urheilu- ja rasitusvammojen ensiapu ja itsehoito –miniluento
- To 14.11.** klo 12:00 Jalkaterän kokonaisterveys –miniluento
- Ma 18.11.** klo 12:00 Naprapatia ja rintarangan kiputilat –miniluento, naprapaatti Miika Helminen
- Ke 20.11.** klo 15-18 Kehonkoostumusmittauksia, Studio One. Ajanvaraus 044 744 7085
- Ke 27.11.** klo 12-15 Pikkujoulut
klo 15:00 Naprapatia ja kaularangan kiputilat –miniluento, naprapaatti Miika Helminen
- To 28.11.** klo 10-15 Tasapainomittauksia

JOULUKUU

- Ti 3.12.** klo 12:00 Lantionpohja vahvaksi –miniluento, ft Petra Strahl, Fysio Reumala
- Ke 4.12.** klo 11:30 Liikunnan palveluohjaus, Liikuntapalvelukeskus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ti 10.12.** klo 12:00 Niskaterveys –miniluento
- Ke 11.12.** klo 17:00 Ahtaan olkapään liikeharjoittelua (n. 20 min)
- Ke 18.12.** klo 12-17 Mittauspäivä ja jouluglögä
klo 17:00 Lonkan ja selän toiminnallinen yhteys –miniluento



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

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

