

# TULE-TIETOKESKUS | KEVÄT 2020

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

## TAMMIKUU

- Ke 8.1.** klo 12-18 Mittauspäivä  
**Ti 14.1.** klo 12:00 Niskaterveys –miniluento  
**Ke 15.1.** klo 12:00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)  
klo 17:00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)  
**Ti 21.1.** klo 12:00 Tasapainon merkitys –miniluento ja tasapainoharjoittelua  
**Ke 22.1.** klo 12-18 Opastusta painohulavanteen käyttöön  
**Ke 29.1.** klo 15:00 Turun kaupungin liikunnan palveluohjaus  
klo 15-17 TULE-mittauksia työikäisille  
klo 17:00 Työjalkineen hyviä ominaisuuksia –miniluento  
**To 30.1.** klo 12:00 Keppijumppa ikääntyneille (n. 20 min)

## HELMIKUU

- Ke 5.2.** klo 15-18 Kehonkoostumusmittauksia, yhteistyössä Studio One  
Ajanvaraus 044 744 7085  
**To 6.2.** klo 10:00 Turun kaupungin liikunnan palveluohjaus  
klo 10-15 Mittauspäivä  
**Ti 11.2.** klo 12:00 Ikäihmisten jalkojenhoito –miniluento. Luennoitsija Kinttupisteestä  
**Ke 12.2.** klo 17:00 Kehollisia keinoja kivun hallintaan ja rentoutumiseen, ft Mira Berg  
**Ke 19.2.** klo 12:00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)  
klo 17:00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)  
**To 20.2.** klo 12:00 Info Petrean Tules-kuntoutuksesta. Luennoitsija kuntoutuksen palvelupäällikkö Nina Vanhanen  
**Ke 26.2.** klo 12-18 Tasapainomittauksia  
**To 27.2.** klo 12:00 Eroon kivusta –miniluento. Luennoitsija TtM, kättilö-sh Hannele Kuoppala  
Terveystekniikasta

## MAALISKUU

- Ke 4.3.** klo 12-18 Mittauspäivä  
**To 5.3.** klo 12:00 Jalkaterän toiminta ja jalkakivut –miniluento  
**Ti 10.3.** klo 10-15 Opastusta painohulavanteen käyttöön  
**Ke 11.3.** klo 17:00 Niskaterveys –miniluento  
**Ti 17.3.** klo 10-15 Mittauspäivä  
**To 19.3.** klo 12:00 Vinkit nukkumisergonomiaan –miniluento  
**Ke 25.3.** klo 12:00 Harjoitteita lihaksille, nivelille ja faskialle (n. 20 min)  
klo 17:00 Harjoitteita lihaksille, nivelille ja faskialle (n. 20 min)  
**To 26.3.** klo 12-15 TULE-mittauksia miehille  
klo 13:00 Turun kaupungin liikunnan palveluohjaus

**Aukioloaikoina  
voit tulla  
kysymään  
neuvoa!**



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

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



# TULE-TIETOKESKUS | KEVÄT 2020

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

## HUHTIKUU

- Ke 1.4.** klo 12-18 Mittauspäivä  
**To 2.4.** klo 12:00 Kiropraktiikka ja alaselkäkipu –miniluento. Luennoitsija kiropraktikko Jussi Järvinen
- Ma 6.4.** klo 10-15 Tasapainomittauksia  
**Ke 8.4.** klo 12:00 Polven liikeharjoitteet (n. 20 min)  
klo 17:00 Polven liikeharjoitteet (n. 20 min)
- Ke 15.4.** klo 12:00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)  
klo 17:00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)
- Ti 21.4.** klo 12:00 Aktiivisena käsien nivelrikosta huolimatta –miniluento. Luennoitsija toimintaterapeutti Kirsi Karjalainen Tyks Ortosta
- To 23.4.** klo 12:00 Naprapatia niska-hartiaseudun alueen kipujen hoidossa –miniluento. Luennoitsija naprapaatti Miika Helminen
- Ti 28.4.** klo 11:30 Turun kaupungin liikunnan palveluohjaus  
klo 12:00 Keppijumppa ikääntyneille (n. 20 min)
- Ke 29.4.** klo 12-18 Mittauspäivä

## TOUKOKUU

- Ke 6.5.** klo 15-18 Kehonkoostumusmittauksia, yhteistyössä Studio One  
Ajanvaraus 044 744 7085
- To 7.5.** klo 12:00 Kulmapolven polvituet –miniluento. Luennoitsija ft Markus Lindeqvist Turun Tukikohdasta
- Ti 12.5.** klo 12:00 Jalat kipeät – milloin jalkaterapeutille? Luennoitsija TtT, dos., jalkaterapeutti Minna Stolt
- Ke 13.5.** klo 17:00 Mitä kipu meille kertoo? –miniluento. Luennoitsija kiropraktikko Jussi Järvinen
- Ma 18.5.** klo 10-15 Mittauspäivä  
**Ke 20.5.** klo 12:00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)  
klo 17:00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)
- Ti 26.5.** klo 11:30 Turun kaupungin liikunnan palveluohjaus  
klo 12:00 Liikuntaa luustolle –miniluento
- Ke 27.5.** klo 12:00 Tutustuminen Footbiciin – jalkaterien lihaksille jumppaa. Luennoitsija koulutettu hieroja Riikka Backman

## KESÄKUU

- Ke 3.6.** klo 15-18 TULE-mittauksia työikäisille  
**To 4.6.** klo 12:00 Mitä juomaksi helteellä? –miniluento  
**Ke 10.6.** klo 17:00 Vinkit nukkumisergonomiaan –miniluento  
**To 11.6.** klo 10-15 Opastusta painohulavanteen käyttöön

**Aukioloaikoina  
voit tulla  
kysymään  
neuvoa!**



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

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

