

# TULE-TIETOKESKUS | SYKSY 2020

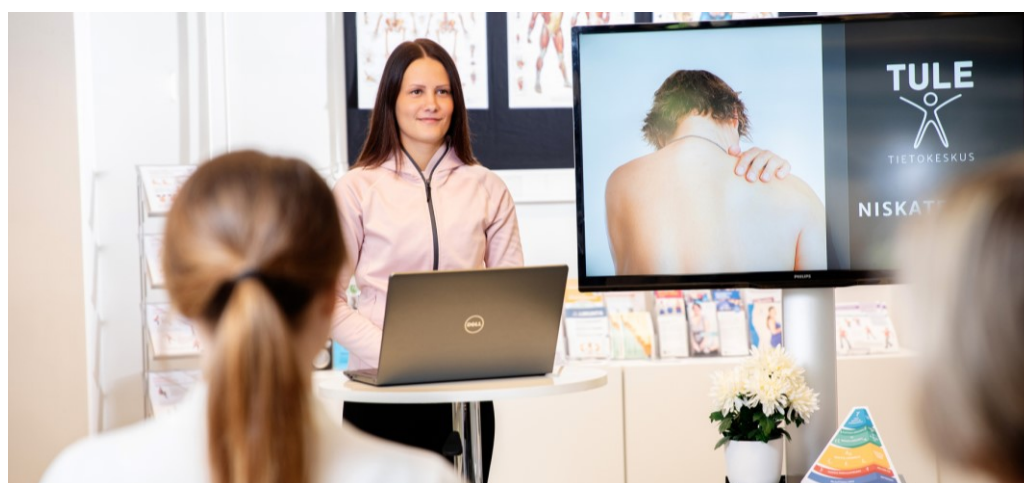
**TULE-tietokeskus tarjoaa maksutonta ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelimistön (tule) hyvinvointiin liittyvissä asioissa.**

## ELOKUU

- Ke 5.8.** klo 12-18 Mittauspäivä  
**Ke 12.8.** klo 12-18 Opastusta painohulavanteen käytössä  
**Ke 19.8.** klo 12.00 Nivelet kuntoon – Elämää ennen ja jälkeen tekonivelten. FM, tietokirjailija Tuula Vainikainen esittelee keväällä ilmestynyttä kirjaansa  
**To 20.8.** klo 12.00 Niska-hartiajumppa (n. 20 min)  
**Ke 26.8.** klo 15-17 TULE-mittauksia työkäisille  
klo 17.00 Harjoitteita lihaksille, nivelille ja faskialle (n. 20 min)  
**To 27.8.** klo 12.00 Alaselkäkipu ja sen hoito –miniluento. Luennoitsija kiropraktikko Jussi Järvinen

## SYYSKUU

- Ke 2.9.** klo 12.00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)  
klo 17.00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)  
**To 3.9.** klo 12.00 Naprapatia niska-hartiaseudun alueen kipujen hoidossa –miniluento. Luennoitsija naprapaatti Miika Helminen  
**Ti 8.9.** klo 10-15 Mittauspäivä  
**To 10.9.** klo 12.00 Muutokset jalan toiminnassa syynä jalkakipuihin –miniluento. Luennoitsija fysioterapeutti Riikka Huhta Askelklinikasta  
**Ke 16.9.** klo 12.00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)  
klo 17.00 Kuminauhajumppa (n. 20 min)  
**To 17.9.** klo 12.00 Vinkit nukkumisergonomiaan –miniluento  
**Ti 22.9.** klo 12.00 Ikäihmisten jalkojenhoito –miniluento. Luennoitsija jalkojenhoitaja Sirpa Siekkeli Kinttupisteestä  
**Ke 23.9.** klo 12-18 Tasapainomittauksia ja askellusharjoittelua  
**Ti 29.9.** klo 12.00 Shindo-venyttelyä (n. 45 min). Ohjaaja fysioterapeutti, shindo-ohjaaja Petra Kaukoranta Relaxionista



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 2020

## LOKAKUU

- To 1.10.** klo 10-15 TULE-mittauksia miehille  
**Ti 6.10.** klo 12.00 Biopankki osana terveydenhuoltoa –miniluento. Luennoitsija tutkimushoitaja Elina Huuskonen Auria Biopankista
- Ke 7.10.** klo 12-18 Opastusta painohulavanteen käytössä  
klo 17.00 Onko painohulavanteen pyörittäminen hyödyllistä? –miniluento
- Ma 12.10** klo 12.00 Hur sköta ryggen? –föreläsning. Föreläsare fysioterapeut Elina Heikkilä från Åbolands sjukhus
- Ti 13.10.** klo 12.00 Aktiivisena käsien reumamuutoksista huolimatta –miniluento. Luennoitsija toimintaterapeutti Kirsi Karjalainen Tyks Ortosta
- To 15.10.** klo 12.00 Alaselkäkipu ja kiropraktiikka –miniluento. Luennoitsija kiropraktikko Jussi Järvinen
- Ti 20.10.** klo 12.00 Liikuntaa luustolle –miniluento
- To 22.10.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ti 27.10.** klo 12.00 Jalat kipeät – milloin jalkaterapeutille? –miniluento. Luennoitsija TtT, dos., jalkaterapeutti Minna Stolt
- Ke 28.10.** klo 12.00 Harjoitteita lihaksille, nivelille ja faskialle (n. 20 min)  
klo 17.00 Harjoitteita lihaksille, nivelille ja faskialle (n. 20 min)

## MARRASKUU

- Ke 4.11.** klo 15-18 Kehonkoostumusmittauksia, yhteistyössä Studio One  
Ajanvaraus 044 744 7085
- To 5.11.** klo 12.00 Bäckebottenbesvär: Fysioterapeutens råd –föreläsning. Föreläsare fysioterapeut Elina Heikkilä från Åbolands sjukhus
- Ti 10.11.** klo 10-15 Mittauspäivä
- To 12.11.** klo 12.00 Tutustumista kuntorykkeilyyn. Ohjaaja kuntorykkeilyvalmentaja Nina Petander Turun Urheiluliitosta
- Ke 18.11.** klo 12.00 Keppijumppa (n. 20 min)  
klo 17.00 Keppijumppa (n. 20 min)
- To 19.11.** klo 12.00 Terve jalka perustana terveelle polvelle ja lonkalle –miniluento. Luennoitsija fysioterapeutti Riikka Huhta Askelklinikasta
- Ti 24.11.** klo 12.00 Tutustuminen Footbiciin – jalkaterien lihaksille jumppaa. Luennoitsija koulutettu hieroja Riikka Backman
- Ke 25.11.** klo 17.00 Unen ja levon merkitys terveydelle –miniluento

## JOULUKUU

- Ti 1.12.** klo 11.00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)  
klo 14.00 Rentoutusharjoitus (n. 20 min)
- Ke 2.12.** klo 12-15 Pikujoulut
- Ke 9.12.** klo 12-18 Opastusta painohulavanteen käytössä  
klo 17.00 Onko painohulavanteen pyörittäminen hyödyllistä? –miniluento
- To 10.12.** klo 10-15 Opastusta kahvakuulan käytössä
- Ke 16.12.** klo 15-17 TULE-mittauksia työikäisille  
klo 17.00 Harjoitteita lihaksille, nivelille ja faskialle (n. 20 min)

Aukioloaikoina  
voit tulla  
kysymään  
neuvoa!

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



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

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

