

# TEEMAPÄIVÄT | MARRASKUU 2022

TEEMAPÄIVIIN VOIT OSALLISTUA  
TULE-TIETOKESKUKSESSA TAI ETÄYHTEYDELLÄ  
<https://zoom.us/j/81795105371>

MITTAUSPÄIVIIN VAIN TULE-TIETOKESKUKSESSA

## MARRASKUU

- |           |           |   |
|-----------|-----------|---|
| Ke 2.11.  | klo 17.00 | Jalkaterveys –miniluento,<br>luennoitsijana Emmi Isotalo<br>(Jalkaterapia Askel)                        |
| Ke 9.11.  | klo 12–15 | Opastusta painohulavanteen<br>käyttöön  |
| To 10.11. | klo 10–14 | TULE-terveyden mittauspäivä   |
| Ti 15.11. | klo 12.00 | Nivelrikon itsehoito –miniluento  |
| To 17.11. | klo 12.00 | Kipeän lonkan liikeharjoitteet<br>–toiminnallinen tietoisku   |
| Ke 23.11. | klo 12–18 | Tasapainomittauksia   |
| To 24.11. | kl 12.00  | Egenvård av artros  |
| Ti 29.11. | klo 12.00 | Psykofyysinen fysioterapia ja käytännön<br>harjoituksia, luennoitsijana<br>ft Outi Pohjanjoki (Fysio R) |
| Ke 30.11. | klo 12.00 | Niska-hartiajumppa  |

**SYKSYN KOULUTUSTILAISUUDET**  
*Ilmoittaudu mukaan [toimisto@tule.fi](mailto:toimisto@tule.fi)*

Fysioterapeutti  
tavattavissa  
aukioloaikoina  
maksuttomasti!

**Ma 21.11. klo 15–17** Kaatumisten ehkäisy  
(TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10, Turku)

Pidätämme oikeuden muutoksiin



TULE-tietokeskus  
Humalistonkatu 10, Turku  
044 744 7085  
[www.tule.fi](http://www.tule.fi)

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



# TULE-TIETOKESKUS, TEEMAPÄIVÄT JOULUKUU 2022

*Teemapäiviin voit osallistua TULE-tietokeskuksen tiloissa tai etäyhteydellä <https://zoom.us/j/81795105371>*

*TULE-terveyden mittauspäivään voit osallistua vain paikan päällä TULE-tietokeskuksessa.*

Ke 7.12.	klo 12.00	Selkäkipu ja liikunta –miniluento
Ti 13.12.	klo 12.00	Liukastumatta liikkeellä –miniluento
Ke 14.12.	klo 12–18	TULE-terveyden mittauspäivä
Ma 19.12.	klo 12.00	Kipeän niskan liikeharjoitteet
Ke 21.12.	kl 12.00 klo 17.00	Avslappningsövning Rentoutusharjoitus
To 22.12.	klo 10–14	Glögitarjoilu

Fysioterapeutti  
tavattavissa  
aukioloaikoina  
maksuttomasti  
!

***Joulunajan poikkeukset aukioloajoissa:***

*TULE-tietokeskus on suljettu 23.12.2022–1.1.2023.*



Pidätämme oikeuden muutoksiin.



TULE-tietokeskus  
Humalistonkatu 10, Turku  
044 744 7085  
[www.tule.fi](http://www.tule.fi)

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

