

TULE-TIETOKESKUS | TEEMAPÄIVÄT SYYSKUU 2023

Teemapäiviin voit osallistua TULE-tietokeskuksen tiloissa tai etäyhteydellä <https://us06web.zoom.us/j/89538666021>

- Ma 4.9.** klo 12.00 Kipeän olkapään liikeharjoitteet –toiminnallinen tietoisku
- To 7.9.** klo 12.00 Helpotusta jalkojen kipuihin geelituotteilla – esittelijänä Tiina Rouvali, Suomen Hoitolatukku
- Ma 11.9.** klo 12.00 Liikkumisen suositukset ja vinkit liikuntaan tuki- ja liikuntaelinoireisille –miniluento
- Ke 13.9.** klo 12–18 TULE-terveyden mittauspäivä *osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!*
- Ke 20.9.** klo 12.00 Kehotietoisuus tuki- ja liikuntaelinterveyden tukena –miniluento
- To 21.9.** klo 12.00 Tuolipilates – lempeää liikettä selälle
- Ma 25.9.** klo 10–15 TULE-terveyden mittauspäivä *osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!*
- Ke 27.9.** klo 12.00 Kipeän niskan liikeharjoitteet –toiminnallinen tietoisku

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

KOULUTUSTILAISUUDET, syksy 2023

Koulutustilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Niiden aikana syvennytään aiheeseen teorian ja käytännön harjoitteiden avulla.

- Ti 19.9.** klo 15–17 Kipeän olkapään itsehoito (verkossa)
- Ti 17.10.** klo 15–17 Kipeän selän itsehoito (verkossa)
- Ti 21.11.** klo 15–17 Faskian merkitys ja toiminta (verkossa)
- Ma 4.12.** klo 15–17 Kaatumisten ehkäisy (TULE-tietokeskuksessa)

Ilmoittaudu mukaan koulutustilaisuuksiin: toimisto@tule.fi / 044 744 7085



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

Aukioloajat:

Ma, ti & to klo 10–15

Ke klo 11–18

*muina aikoina sopimuksen mukaan

