

# TULE-TIETOKESKUS | TEEMAPÄIVÄT MARRASKUU 2023

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

- Ti 7.11. klo 12.00 Vinkkejä porrasharjoitteluun -tietoisku
- To 9.11. kl. 12.00 Bäckebottenbesvär - fysioterapeutens tips  
-föreläsning (Föreläsare fysioterapeut Elina  
Heikkilä från Varha)
- Ma 13.11. klo 12.00 Kipeän nilkan liikeharjoitteet  
-toiminnallinen tietoisku
- Ke 15.11. klo 17.00 Palautumisen merkitys kivun hoidossa ja  
ennaltaehkäisyssä -miniluento
- Ma 20.11. klo 12.00 Hyvän Unen Tapahtuma - vinkkejä  
nukkumisergonomiaan (Luennoitsijana  
Unikulman fysioterapeutti Eetu Lietzén)  
*Unikulman asiantuntija tavattavissa TULE-  
tietokeskuksessa tilaisuuden päätteeksi!*
- Ke 22.11. klo 12-18 TULE-terveyden mittauspäivä,  
*osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!*
- Ma 27.11. klo 12.00 Tasapainoillen talveen  
-toiminnallinen tietoisku

**Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!**

## KOULUTUSTILAISUUDET, syksy 2023

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

- Ti 21.11. klo 15-17 Faskian merkitys ja toiminta (verkossa)
- Ma 4.12. klo 15-17 Kaatumisten ehkäisy (tietokeskuksessa)

Ilmoittaudu mukaan koulustilaisuuksiin: [toimisto@tule.fi](mailto:toimisto@tule.fi) / 044 744 7085



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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

