

HELMIKUU 2024 | TEEMAPÄIVÄT TULE-TIETOKESKUS

*Teemapäiviin voit osallistua TULE-tietokeskuksen tiloissa tai etäyhteydellä
<https://us06web.zoom.us/j/83389461157>*

- Ti 6.2.** klo 12.00 Kenkien vaikutus jalkaterveyteen -miniluento
(Luennoitsijana fysioterapeutti Teemu Suomalainen, Askelklinikka Turku)
- To 8.2.** klo 12.00 Valjasta luontevahvuudet liikkumisen tueksi -miniluento
- Ke 14.2.** klo 12&14 Ystävänäpäivän kosketusrentoutus
klo 12.00 Parirentoutus oman ystävän/läheisen kanssa
klo 14.00 Yksilörentoutus
- To 15.2.** klo 12.00 Selkävun itsehoidon kulmakivet -miniluento
- Ti 20.2.** klo 10-15 TULE-terveyden mittauspäivä
Osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ke 21.2.** klo 17.00 Kipeän niskan liikeharjoitteet -toiminnallinen tietoisuus
- Ma 26.2.** klo 12.00 Kipeän selän liikeharjoitteet -toiminnallinen tietoisuus
(sisältää makuulla tehtäviä harjoitteita)
- To 29.2.** klo 10-15 Tasapainotorstai
Päivän aikana voit tulla ohjatusti kokeilemaan erilaisia tasapainoharjoitteita
Osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

KOULUTUSTILAISUUDET, kevät 2024

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

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

- Ma 5.2.** klo 15-17 Kaatumisten ehkäisy (TULE-tietokeskuksessa)
- Ti 26.3.** klo 15-17 Kipeän olkapään itsehoito (TULE-tietokeskuksessa)
- To 25.4.** klo 15-17 Palautuminen ja stressin hallinta (TULE-tietokeskuksessa)
- Ti 21.5.** klo 15-17 Faskian merkitys ja toiminta (verkossa)



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

