

HUHTIKUU 2024 | TEEMAPÄIVÄT TULE-TIETOKESKUS

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

- Ke 3.4.** klo 12.00 Ylävartalo vetreäksi -taukojumppa
- Ke 10.4.** klo 12-18 TULE-terveyden mittauspäivä,
osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- To 11.4.** klo 10-15 Tasapainotorstai
klo 10 ja klo 13 lyhyt tietoisku tasapainoharjoittelusta ja koko päivän ajan mahdollisuus kokeilla ohjatusti erilaisia tasapainoharjoitteita, osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ti 16.4.** klo 12.00 Liikunta lonkan ja polven nivelrikossa -miniluento
- Ke 17.4.** klo 12.00 Sormien nivelrikko ja käden harjoitteet
-toiminnallinen tietoisku
- Ma 22.4.** klo 12.00 Kipeän lonkan liikeharjoitteet
-toiminnallinen tietoisku
- klo 19.00 Kipeän lonkan liikeharjoitteet
-toiminnallinen tietoisku,
osallistuminen vain etäyhteydellä!
- Ti 23.4.** klo 12.00 Rentoutusharjoitus
- Ti 30.4.** klo 12.00 Vappujumppa

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

KOULUTUSTILAISUUDET

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

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

- 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

