

SYYSKUU 2024 | TEEMAPÄIVÄT TULE-TIETOKESKUS

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

Teemapäivät pitää TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti ellei toisin mainita

- Ti 3.9.** klo 12.00 Kipeän niskan itsehoito –miniluento
- Ma 9.9.** klo 12.00 Liiku Turussa – kaupungin liikuntapalveluiden tarjonta tutuksi –miniluento
(Topi Hella, Turun kaupungin liikuntapalvelut)
- Ke 11.9.** klo 12–18 TULE-terveyden mittauspäivä,
osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ma 16.9.** klo 12.00 Lihasvoimaharjoittelun merkitys tuki- ja liikuntaelinterveydelle –miniluento
- To 19.9.** klo 12.00 Asahi tutuksi –liikuntahetki
(Risto Lehto, Asahi Nordic)
- Ma 23.9.** klo 10–15 TULE-terveyden mittauspäivä,
osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ke 25.9.** klo 15–18 Kehonkoostumusmittauksia (yhteistyössä
Hyvinvointikeskus Avainn)
HUOM! Paikkoja rajoitetusti!
Varaa aika mittaukseen soittamalla p. 044 744 7085
- Ma 30.9.** klo 12.00 Kipeän polven liikeharjoitteet
–toiminnallinen tietoisku

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

KOULUTUSTILAISUUDET

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

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

- Ti 24.9.** klo 15–17 Kipeän olkapään itsehoito (verkossa)
- Ti 22.10.** klo 15–17 Kipeän selän itsehoito (verkossa)
- Ti 19.11.** klo 15–17 Palautuminen ja stressinhallinta (verkossa)
- Ma 9.12.** klo 15–17 Kaatumisten ehkäisy (TULE-tietokeskuksessa)



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