

MARRASKUU 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 5.11.** klo 12.00 Lonkan ja polven nivelrikon itsehoito
-miniluento
- To 7.11.** klo 12.00 Kantapääkivun monet muodot -miniluento
(jalkaterapeutti Anne Vilkki, Jalkaterapia
Askel)
- Ma 11.11.** klo 12.00 Kipeän olkapään liikeharjoitteet
-toiminnallinen tietoisuus
- Ke 13.11.** klo 12.00 Rentoutushetki
klo 17.00 Rentoutushetki
- Ke 20.11.** klo 12.00 Ylävartalon keppijumppa
- To 21.11.** klo 12.00 Arjen valintojen vaikutus uneen ja
palautumiseen -miniluento
- Ma 25.11.** klo 10-15 TULE-terveyden mittauspäivä,
osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ke 27.11.** klo 17.00 Kipeän lonkan liikeharjoitteet
-toiminnallinen tietoisuus

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 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