

MAALISKUU 2026 | TEEMAPÄIVÄT TULE-TIETOKESKUS

Teemapäivät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia TULE-tietokeskuksen fysioterapeutin pitämiä tilaisuuksia. Osallistuminen on mahdollista ilman ennakoilmoittautumista keskuksen tiloissa ja etäyhteydellä. Mahdolliset poikkeukset on mainittu tapahtumatietojen kohdalla.

Zoom-linkki: <https://us06web.zoom.us/j/83389461157>

- Ma 2.3.** klo 12.00 Kipeän lonkan liikeharjoitteet
-toiminnallinen tietoisuus
- To 5.3.** klo 12.00 Mieli liikkeelle -jumppa
- Ke 11.3.** klo 12.00 Haastaako olkapää-, lonkka- tai selkäkipu nukkumista? –
vinkejä nukkumisergonomiaan -miniluento
(fysioterapeutti ja koulutettu nukkumisergonomian
asiantuntija Jaana Heinilä, Tempur Turku)
- To 12.3.** klo 10.00 Potkua proteiinista -Ikäinstituutin webinaarin etäkatsomo
TULE-tietokeskuksessa
- Ke 18.3.** klo 17.00 Kipeän polven liikeharjoitteet
-toiminnallinen tietoisuus
- To 19.3.** klo 10-15 TULE-terveyden mittauspäivä,
osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!
- Ma 23.3.** klo 12.00 Keppijumppa
- Ke 25.3.** klo 17.00 Toimistotyöntekijän hyvinvointi -miniluento
- Ti 31.3.** klo 12.00 Tasapaino haltuun -toiminnallinen tietoisuus

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

KOULUTUSTILAISUUDET

Koulutustilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Niiden aikana syvennyttään aiheeseen teorian ja käytännön harjoitteiden avulla. Kevään koulutustilaisuudet pidetään paikan päällä TULE-tietokeskuksessa.

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

- To 26.3.** klo 15-17 Kipeän olkapään itsehoito
- To 23.4.** klo 15-17 Kipeän selän itsehoito
- To 21.5.** klo 15-17 Faskian merkitys ja toiminta



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