

## TEEMAPÄIVÄT 2026

## ELOKUU

Teemapäivät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia terveysalan ammattilaisen pitämiä tilaisuuksia. Teemapäiviin voi osallistua ilman ilmoittautumista keskuksen tiloissa ja etäyhteydellä. Mahdolliset poikkeukset on mainittu tapahtumatietojen kohdalla.

Osallistuminen etäyhteydellä tapahtuu Zoomilla: <https://us06web.zoom.us/j/83389461157>

**Ke 5.8. klo 12.00** Liikkuvuusharjoitteita koko keholle

**To 6.8. klo 10-15** TULE-terveyden mittauspäivä

*Mittaukset: puristusvoima, alaraajojen lihasvoima, hartiasseudun liikkuvuus, tasapaino ja pituus. Mittauspäivään voi osallistua vain TULE-tietokeskuksessa.*

**Ti 11.8. klo 12.00** Liikunta polven ja lonkan nivelrikossa -miniluento

**Ke 12.8. klo 12.00** Ravitsemuksen merkitys osteoporoosin hoidossa -miniluento

**Ma 17.8. klo 12.00** Olkapään kiertäjäkalvosinoire ja itsehoito -miniluento

**Ti 18.8. klo 12.00** Harjoitteita olkapäälle seinää ja vastuskuminauhaa hyödyntäen

**Ke 19.8. klo 17.00** Olkapään kiertäjäkalvosinvaivaan apua harjoitteilla -toiminnallinen tietoisku

**Ke 26.8. klo 12-18** TULE-terveyden mittauspäivä

*Mittaukset: puristusvoima, alaraajojen lihasvoima, hartiasseudun liikkuvuus, tasapaino, pituus. Mittauspäivään voi osallistua vain TULE-tietokeskuksessa.*

**To 27.8. klo 12.00** Painonhallinnalla tuki- ja liikuntaelinterveyttä -miniluento

kuukauden  
teema



**TULE-tietokeskus**  
Humalistonkatu 10  
20100 Turku  
044 744 7085  
toimisto@tule.fi  
www.tule.fi

**Aukioloajat**  
ma klo 10-15  
ti klo 10-15  
ke klo 11-18  
to klo 10-15  
muina aikoina sopimuksen mukaan

Fysioterapeutti  
tavattavissa  
aukioloaikoina  
maksutta