

TOUKOKUU 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>

- Ke 6.5.** klo 17.00 Selän hyvinvointia tukevia harjoitteita –toiminnallinen tietoisku (*oma makuualusta mukaan!*)
- To 7.5.** klo 12.00 Unelmien liikuntapäivän etkot – ulkokuntoilulaitteet tutuiksi –miniluento
- Ti 12.5.** klo 12.00 Keinoja lääkkeettömään kivunhoitoon –miniluento
- Ke 13.5.** klo 12.00 Jalkaterän ja nilkan alueen hyvinvointia tukevia harjoitteita –toiminnallinen tietoisku
- Ma 18.5.** klo 12.00 Miten uni rakentuu? – unen vaiheiden merkitys – miniluento
- Ti 19.5.** klo 12.00 Rentoutusharjoitus
- Ti 26.5.** klo 12.00 Kävelyä tukevia harjoitteita –toiminnallinen tietoisku
- Ke 27.5.** klo 12–18 TULE-terveyden mittauspäivä,
osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

Poikkeuksia aukioloon
Helatorstai 14.5. suljettu

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 koulutustilaisuuteen: toimisto@tule.fi / 044 744 7085

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