

TEEMAPÄIVÄT 2026

LOKAKUU

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>

kuukauden
teema

Ma 5.10. klo 12.00 Seniori, selätä sarkopenia kuntosaliharjoittelulla
-miniluento

To 8.10. klo 12.00 Tuolijumppa

Ma 12.10. klo 12.00 Liikkeen soveltaminen kiputilanteessa -miniluento

Ke 14.10. klo 17.00 Selän hyvinvointia tukevia harjoitteita pystyasennossa
ja makuulla (*oma makuualusta mukaan*)

Ti 20.10. klo 12.00 Liikunnan merkitys osteoporoosin hoidossa ja
ennaltaehkäisyssä -miniluento

Ke 21.10. klo 12.00 Tasapaino haltuun -toiminnallinen tietoisku

Ti 27.10. klo 10-15 TULE-terveyden mittauspäivä
*Mittaukset: puristusvoima, alaraajojen lihasvoima,
hartiaseudun liikkuvuus, tasapaino ja pituus.
Mittauspäivään voi osallistua vain TULE-tietokeskuksessa.*

To 29.10. klo 12.00 Rintakehän alue liikkeelle
-toiminnallinen tietoisku



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