

TEEMAPÄIVÄT 2026

MARRASKUU

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>

- | | | |
|-----------|-----------|--|
| Ma 2.11. | klo 12.00 | Portaista hyvinvointia arkeen -miniluento |
| To 5.11. | klo 12.00 | Käden alueen nivelrikko ja harjoitteet
-toiminnallinen tietoisku |
| Ma 9.11. | klo 12.00 | Niskan hyvinvointia tukevia harjoitteita |
| Ke 11.11. | klo 17.00 | Polven ja lonkan nivelrikon itsehoito -miniluento |
| Ma 16.11. | klo 12.00 | Miten uni rakentuu? – unen vaiheiden merkitys -miniluento |
| Ti 17.11. | klo 12.00 | Rentoutuminen ja uni -toiminnallinen tietoisku (sisältää
lyhyen rentoutusharjoituksen) |
| Ke 18.11. | klo 17.00 | Keinoja parempaan uneen -miniluento |
| Ma 23.11. | klo 10-15 | TULE-terveyden mittauspäivä
<i>Mittaukset: puristusvoima, alaraajojen lihasvoima,
hartiaseudun liikkuvuus, tasapaino ja pituus.
Mittauspäivään voi osallistua vain TULE-tietokeskuksessa.</i> |
| Ke 25.11. | klo 17.00 | Harjoitteita tennis- ja golfkyynärpäälle
-toiminnallinen tietoisku |

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