

TEEMAPÄIVÄT 2026

SYYSKUU

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

- | | | |
|----------------|------------------|---|
| Ti 1.9. | klo 12.00 | Liikunnan merkitys tuki- ja liikuntaelimestölle ja tule-yhdistysten tarjoamat liikuntamahdollisuudet -miniluento
<i>Tule-yhdistysten edustajia paikalla klo 11.30-13</i> |
| Ke 2.9. | klo 12.00 | Liiku Turussa – kaupungin liikuntapalveluiden tarjonta pähkinänkuoressa -miniluento (Päivi Mecklin, Turun kaupungin liikuntapalvelut) |
| To 3.9. | klo 12.00 | Hengityksen ja tuki- ja liikuntaelimestön yhteys -miniluento |
-
- | | | |
|-----------------|------------------|---|
| Ke 9.9. | klo 17.00 | Polven ja lonkan harjoitteita -toiminnallinen tietoisuus |
| To 10.9. | klo 12.00 | Rentoutusharjoitus (istuen/maaten) |
| Ke 16.9. | klo 12.00 | Plantaarifaskiitti/plantaarifaskiopatia kantapääkivun aiheuttajana: ymmärrystä ja apua -miniluento (Jalkaterapeutti Anne Vilkki, Jalkaterapia Askel) |
| To 17.9. | klo 10-15 | TULE-terveyden mittauspäivä
<i>Mittaukset: puristusvoima, alaraajojen lihasvoima, hartiasseudun liikkuvuus, tasapaino ja pituus. Mittauspäivään voi osallistua vain TULE-tietokeskuksessa.</i> |
| Ti 22.9. | klo 12.00 | Keppijumppa |
| To 24.9. | klo 12.00 | Arven itsehoito -miniluento (OMT-fysioterapeutti Suvi Mäntyniemi) |
| Ma 28.9. | klo 12.00 | Trokanterbursiitti ja pakaralihasten jännepipu -toiminnallinen tietoisuus |
| Ke 30.9. | klo 12.00 | Jalkaterän ja nilkan alueen harjoitteita |



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