



TULE-TIETOKESKUKSEN SYKSY 2018

ELOKUU

- Ke 15.8.** klo 12:00 Hengityksellä rentoutta:
Hengitysrentousharjoitus
- Ke 22.8.** klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 29.8.** klo 12:00 Miten jalkaterveys vaikuttaa terveyteen? – miniluento.
Luennoitsijana Minna Stolt (TtT, Jalkaterapeutti)

SYYSKUU

- Ke 5.9.** klo 12:00 Liikunnan palveluohjaus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 12.9.** klo 12:00 Urheilu- ja rasitusvammojen ensiapu ja itsehoito miniluento.
Yhteistyössä Sporttiapteekki. 
- Ke 19.9.** klo 12:00 Nivelrikon itsehoito –miniluento
- To 20.9.** klo 10-15 Mittauspäivä
- Ke 26.9.** klo 12:00 Terveyttä niskalle –miniluento Yhteistyössä TEMPUR. 

LOKAKUU

- Ma 1.10.** klo 10-15 Tasapainopäivä: tasapainomittauksia ja vinkkejä kaatumisen ehkäisyyn
- Ke 3.10.** klo 12:00 Liikunnan palveluohjaus
klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 10.10.** klo 12-18 Reumapäivä: Lonkkanivelen liikkuvuus ja selkäkipu –miniluento
- Ti 16.10.** klo 12:00 Selkämä: Selkäleikkaus – valmistautuminen ja kuntoutus leikkauksen jälkeen. Luennoitsijoina TYKS Orton ft:t Suvi Mäntyniemi ja Hilikka Palosaari
- To 18.10.** klo 12:00 Luustopäivä: Liikkuminen nikamamurtuman jälkeen –miniluento
- Ke 24.10.** klo 12-18 Mittauspäivä
- Ke 31.10.** klo 12:00 Kipu kuriin –miniluento + kivun visualisaatioharjoitus

MARRASKUU

- Ke 7.11.** klo 12-18 Mittauspäivä
klo 12:00 Liikunnan palveluohjaus
- To 8.11.** klo 12:00 Jalkaterän kiputilat –miniluento
- Ke 14.11.** klo 12:00 Ravitsemus TULE-terveyden tukena
–miniluento
klo 15-18 Kehonkoostumusmittauksia. Hyvinvointivalmennus
Ajanvaraus puhelimitse. 
Yhteistyössä Studio One
- Ma 19.11.** klo 10-15 Miesten TULE-terveyspäivä
- Ke 21.11.** klo 11-16 Pikkujoulut
- Ma 26.11.** klo 10-15 Tasapainomittauksia
- Ke 28.11.** klo 12:00 Olkapään kiputilat –miniluento

TULE-tietokeskus tarjoaa maksutonta ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelimestön (tule) hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

JOULUKUU

- Ke 5.12.** klo 12-18 Mittauspäivä
klo 12:00 Liikunnan palveluohjaus
- To 12.12.** klo 12:00 Ergonomiaa joulusiivoukseen –miniluento
- Ke 19.12.** klo 12-18 Mittauspäivä & jouluglögiä



TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
044 744 7085
www.tule.fi

Aukioloajat:
Ma, ti & to klo 10-15
Ke klo 11-18

