

# MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

Tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta



## TULE KUNTOON, SENIORI!

Luennoilla käsitellään monipuolisesti ikääntyvien näkökulmasta tuki- ja liikuntaelinongelmia, kuten selkä-, niska- ja nivelvaivoja, osteoporoosia ja kaatumistapaturmia.

Luennolla tarjotaan tietoa ja tukea ikääntyvien tuki- ja liikuntaelinterveydestä ja tule-vaivojen ennaltaehkäisystä sekä omahoidosta. Luentoa ennen jäsenjärjestöjen paikalliset yhdistykset esittelevät toimintaansa. **Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eikä niille tarvitse ilmoittautua etukäteen, Tervetuloa!**

### Syksyn luentopaikkakunnat 2016

Paikkakunta	Päivämäärä	Klo	Luennoija	Paikka ja osoite
Kotka	03.10.2016	18.00	Iiris Salomaa	Kotkan kirjaston auditorio, Kirkkokatu 24
Mikkeli	11.10.2016	18.00	Mikko Oikarinen	Mikkelin kaupunginkirjaston Mikkeli-Sali, Raatihuoneenkatu 6
Joensuu	13.10.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus, Aurora-Sali, Yliopistokatu 2
Oulu	14.10.2016	18.00	Mari Halkola	ODL-Hyvinvointikeskus Wegelius-Sali, Albertinkatu 16
Hämeenlinna	17.10.2016	18.00	Aila Peräjoki	Poltinahon seurakuntatalo, Turuntie 34
<b>Helsinki*</b>	19.10.2016	17.00	Esko Kaartinen	Helsingin yliopisto, Porthania-Sali P1, Yliopistonkatu 3, 1. krs.
Tampere	20.10.2016	18.00	Marjo Rinne	Sampolan juhlasali, Sammonkatu 2
Lappeenranta	24.10.2016	18.00	Maarit Eskola-Heikkinen	Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1
Kuopio	25.10.2016	18.00	Raimo Kääriäinen	Kuopion kaupungintalon juhlasali, Tulliportinkatu 31
Suonenjoki	25.10.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Suonenjoen yhtenäiskoulu, Koulukatu 21
Turku	03.11.2016	18.00	Aila Peräjoki	Ruusukortteli, Puistokatu 11, 20100 Turku
Tohmajärvi	08.11.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Koulukeskuksen auditorio, Asemantie 35, B-rakennus
Loviisa	09.11.2016	17.00	Maria Nurminen	Esplanadin juhlasali, Kuningattarenkatu 7
Joroinen	29.11.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Lukion auditorio, Koulutie 1

\*Helsingin 19.10.2016 luento lähetetään suorana videolähetyksenä osoitteessa [www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/tule-kuntoon-luento](http://www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/tule-kuntoon-luento). Lähetys alkaa klo 17.00. Luennon voit katsoa myös jälkikäteen samassa osoitteessa.

Luennon järjestäjät:



Lisätietoja luennoista: [www.suomentule.fi](http://www.suomentule.fi)