

Kansainvälinen Tuki- ja liikuntaelinviikko (tule) käynnistyy 12.10.2016!

Kansainvälistä tuki- ja liikuntaelin (tule) -viikkoa vietetään maailmanlaajuisesti **12.-20.10.2016**. Vuoden 2016 teemana on **"Tuki- ja liikuntaelinterveys työkyvyn ylläpitäjänä"**.

Tule-vuosikymmenellä jokaiselle vuodelle teeman määrittelee kansainvälinen tule-järjestö The Global Alliance for Musculoskeletal Health. Tämän vuoden teemalla halutaan muistuttaa tule-terveydestä pitkän työuran, itsenäisen ja kivuttoman elämän mahdollistajana. Suomessa tule-sairaudet ovat suurin menoerä Kelan-korvaamista sairauspäivistä. Esimerkiksi vuonna 2014 korvattiin noin 4,8 miljoonaa sairauspäivää tule-sairauksien takia.

Viikon aikana vietetään maailmanlaajuisesti

12.10. reumapäivää

16.10. selkääpäivää

17.10. trauma-päivää

19.10. lasten ja nuorten tule-päivää

20.10. luustopäivää

Suomessa viikon aikana tule-järjestöt jäsenyhdistyksineen järjestävät valtakunnallisia teemaviikkoja seuraavasti:

Reumaviikko 9.-16.10.2016; "Liikkeestä hyvinvointia"

Lisätietoa: http://www.reumaliitto.fi/jarjestopalvelut/palvelut-ja-palvelupuhelimet/koulutukset_ ja_tapahtumat/?x28421=2310324

<http://www.epressi.com/tiedotteet/terveys/reumaviikko-avataan-iisalmessa-9.10.2016.html>

Selkäviikko 10.-16.10.2016; "Oikaise itsesi ja liiku"

Lisätietoa: <http://selkakanava.fi/selkaviikko>

<http://www.epressi.com/tiedotteet/terveys/selkaviikko-10.-16.10.-oikaise-itsesi-ja-liiku.html>

Luustoviikko 17.-23.10.2016; "Rakasta luitasi - turvaa tulevaisuutesi"

Lisätietoa: <https://www.facebook.com/events/595558873981734/>

Suomen Tuki- ja liikuntaelinliitto – Suomen Tule ry osallistuu jäsenjärjestöjensä kanssa yhteistyössä järjestämällä Tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta yleisöluentoja "Tule kuntoon, seniori!". Luennoilla käsitellään monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksia muun muassa nivelrikkoa, osteoporoosia ja selkäsairauksia, niiden syitä sekä

ennaltaehkäisy- ja hoitomahdollisuuksia, kaatumistapaturmia ja kivun itsehoitoa. Luennoilla pyritään myös innostamaan ikääntyviä tuki- ja liikuntaelinterveyden itsehoitoon.

Tule-toimintaviikon aikana pidettävät luennot:

ti 11.10.2016 Mikkeli klo 18.00

Luennoijana Mikko Oikarinen

Paikka: Mikkelin kaupunginkirjaston Mikkeli-Sali, Raatihuoneenkatu 6

to 13.10.2016 Joensuu klo 18.00

Luennoijana Eeva-Liisa Julkunen

Paikka: Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus, Aurora-Sali, Yliopistokatu 2

pe 14.10.2016 Oulu klo 18.00

Luennoijana Mari Halkola

Paikka: ODL-Hyvinvointikeskus Wegelius-Sali, Albertinkatu 16

ma 17.10.2016 Hämeenlinna klo 18.00

Luennoijana Aila Peräjoki

Paikka: Poltinahon seurakuntatalo, Turuntie 34

ke19.10.2016 Helsinki klo 17.00

Luennoijana Esko Kaartinen

Paikka: Helsingin yliopisto, Porthania-Sali P1, Yliopistonkatu 3, 1. krs.

Luento lähetetään suorana videolähetyksenä osoitteessa www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/tule-kuntoon-luento. Lähetys alkaa klo 17.00. Luennon voi katsoa jälkikäteen samassa osoitteessa.

to 20.10.2016 Tampere klo 18.00

Luennoijana Marjo Rinne

Paikka: Sampolan Juhlasali, Sammonkatu 2

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eikä niille tarvitse ilmoittautua etukäteen. Luentoja järjestetään myös tule-toimintaviikon jälkeenkin, paikkakuntaiset tiedot löytyvät täältä

<http://www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/paikkakunnat/>