



# Porvoon Seudun Selkäyhdistys Borgånejdens Ryggförening

Perustettu 1988

## TOIMINTAKALENTERI 2024

### Puheenjohtajan terveiset

Hyvää ja liikunnallista Uutta Vuotta kaikille yhdistyksen jäsenille!

Tähän kalenteriin on koottu nyt tiedossa olevat tapahtumat vuodelle 2024. **Lisätietoa tapahtumista löydät yhdistyksen kotisivuilta ja paikkakunnan sanomalehtien yhdistyspalstoilta.** Syksyn liikuntasuhteita ilmoitetaan kesällä. Useimpiin yhdistyksen tapahtumiin ja liikuntaryhmiin voivat osallistua myös ei-jäsenet.

Yhdistyksemme internetsivut on uudistettu ja ne löytyvät osoitteesta [selkayhdistysporvoo.fi](http://selkayhdistysporvoo.fi). Suuri kiitos uudistustyöhön osallittuneille!

Jäseniä yhdistyksessä oli vuoden 2023 lopussa 234.

**Huom! Jäsenmaksulasku** tulee tammikuun alkupuolella Selkäliitosta sähköpostiin (**tarkista myös roskaposti**) tai postitse ja sen voi maksaa **vain laskussa** mainitulle tilille. Mahdollinen yhdistyksestä eroaminen pyydetään ilmoittamaan täyttämällä ero-ilmoitus kotisivuilta löytyvällä lomakkeella tai ilmoittamalla asiasta Selkäliittoon.

\*\*\*Ilmoitathan **ajantasaisen sähköpostiosoitteesi** puheenjohtajalle, varsinkin jos sait Toimintakalenterin postitettuna, kiitos! \*\*\*

Hallitus kiittää yhdistystä tukeneita mainostajia sekä jäsenistöä mielenkiinnosta liikunta- ja muita tapahtumia kohtaan.

Päivi Himanen



# HoivaOlo

TERVEYSPALVELUT NÄSIN APTEEKISSA

## SAIRAAHOITAJAN VASTAANOTTO

### NÄSIN APTEEKISSA

KESKIVIIKKOISIN KLO 9-16



NÄSIN APTEEKKI  
NÄSE APOTEK  
TERVEYTESI TUKENA

Ajanvaraus

[nettiaika.fi/nasinapteekki](https://nettiaika.fi/nasinapteekki)

Aleksanterinkaari 1 (Näsin S-market), Porvoo | p. 019 560 5200

## Tapahtumat

### Tuetut lomat

Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry on myöntänyt Selkäliitolle tuettuja lomiamyön myös vuodelle 2024. Lomat on tarkoitettu aikuisille, joilla on selkäsairaus tai selkäoireita. Lomatuen hakeminen ei edellytä selkähdistyksen jäsenyyttä. Lomapaikat ovat Sport Spa Vesileppis ja Härmän Kylpylä. Lisätietoja löytyy Selkäliiton internetsivuilta ja Hyvä Selkä-lehdestä 4/2023 sekä mtlh.fi. Kannatta hakea edulliselle lomalle!

### Selkäliiton jäsentapahtuma

Ikaalinen Spa, 17.-19.5.2024. Tästä tulee lisätietoa myöhemmin Hyvä Selkä lehteen.

### Teatteriretket

Seuraamme teattereiden ohjelmistoja ja pyrimme järjestämään teatteriretken syyskaudella.

### Luennot

Tulevista luennoista ilmoitamme jäsentiedotteissa ja kotisivuilla sekä paikallisten lehtien yhdistyspalstoilla.

## Kevätkaudella

### Virkistyspäivä

**4.5.2024 klo 10.00-13.30, Linnunlaulu, Asentajantie 8, Porvoo**

**Lempeää, itseä kuuntelevaa liikettä, lounas, hiljainen ääni ja äänimaljat**

Tule mukaan äänimatkalta rentoutumaan ja hiljentymään.

Saat kokea **äänimatkan** makuuasennossa. Sävelet laulamisen, laulukulhojen ja rummun avulla auttavat syvään rentoutumiseen, jossa keho, mieli ja sielu saavat levon.

Äänimatka on hyvin fyysinen, sillä ääniaallot kulkevat pehmeiden kudosten, kuten lihasten, läpi ja vaikuttavat syvään solutasolle asti. Se on kuin "äänihieronta", jossa ääniaallot hierovat koko kehoa.

Päivän **liikunnallisella osuudella** pääset purkamaan stressiä ohjatusti kehon hytkyttelyllä, vapauttavalla sisältä lähtevällä tanssilla, jokaisella oman näköisenä ja muulla hyvää tekävällä liikkeellä. Lopuksi rentoudumme kehon ja mielen lepoon.

Pukeudu mukavasti ja ota mukaan vesipullo ja oma tyynty. Makuualusta ja viltti löytyy talon puolesta. Nautimme lisäksi **salaattilounaan** yhdessä.

**Ohjaajina Pia Lindvall ja Taina Åkerlund-Pesonen**

Ilmoittautuminen avautuu helmikuussa!

- **Luontoretki ja opastusta stressin hallintaan Gammelbackan puistometsässä** on suunnitteilla toukokuulle.

**Syyskauden** suunnitelmat ovat vielä työn alla. Mikäli sinulla on toiveita/ideoita, niin otamme näitä mielellämme vastaan. Otathan yhteyttä, lopussa yhteystiedot.

- **Maailman selkäpäivä (World Spine Day) 16.10.2024**  
Selkäpäivänä halutaan kiinnittää huomiota selän terveyteen ja selkävaivojen ehkäisyyn. Maailman selkäpäivän yhteydessä Suomessa vietetään valtakunnallista selkäviikkoa 14.-20.10.2024.  
Selkäviikon aikana yhdistys järjestää ohjelmaa, josta tiedotetaan syksyllä.

## Vertaistuki

**Vertaistukiyhdyshenkilö:** Eeva-Liisa Kangas on tavattavissa puhelimitse: 0400 414 420.

Selkäliitolla on menossa Vahvistu Vertaisuudesta Verkossa projekti, josta löytyy lisätietoa Selkäliiton internetsivuilta.

Yhdistyksellemme on löytynyt uusi vertaistukihenkilö ja hän aloittaa toiminnan kunhan on saanut tarvittavan koulutuksen tehtävänsä.

## Selkäillat

Kaikille avoin selkäilta, aiheena **KIPU**

**14.3.2024 klo 17.00 Omenämäen palvelukeskus, kokoushuone. Tulliportinkatu 4, Porvoo**

Illan aikana saat tietoa kivun monimuotoisuudesta ja sen tarkoituksesta. Kuulet mitä kaikkia asioita kivun kokemukseen liittyy ja saat neuvoja kivun hallintaan.

Asiantuntijana kipuun perehtynyt fysioterapeutti Johanna Harapainen.

**Seuraavista selkäilloista ja niiden aiheista ja ajankohdista ilmoitetaan myöhemmin.**

## Selkäjummat ja selkäjoogat keväällä 2024

**Liikuntaryhmiin (miesten ryhmää lukuun ottamatta) on mahdollista osallistua myös netissä Zoomin kautta. Jumppatila on Kevätkummun ostoskeskuksessa, Sammontie 1 B, 2. kerros, Kamp Sport Fightersin Taekwondo-salissa. Salissa on nivelille ystävällinen, pehmeä tatami alusta. Hissillä pääsee ylös, jos portaat tuottavat hankaluuksia!**

Jumpat on suunniteltu sopimaan tuki- ja liikuntavaivoista kärsiville sekä terveille, jotka haluavat ennalta ehkäisevää jumppaa ilman vaikeita askelsarjoja. Liikkeille ohjataan variaatioita, jotta kaikki voivat tehdä niitä. Liikkeet voi tehdä myös pysytyssä, jos et voi mennä lattialle. **Huomioithan, että yhdistyksellä ei ole vakuutusta!** Ryhmät alkavat viikolla 2 ja päättyvät viikolla 16 tai 17. **Viikolla 8 ryhmiä ei pidetä.**

**Ilmoittautuminen on sitova** ja velvoittaa ilmoittautuneen maksamaan kausimaksun, vaikka hän ei aina voisikaan osallistua ryhmän tunnille. Yhden kerran voi käydä maksutta kokeilemassa, onko ryhmä itselle sopiva.

**Maanantaisin 8.1. - 22.4.2024, EI 19.2. ja 1.4.**

**Miesten ryhmä, klo 17.00–17.45  
Maksuviite 4051**

**Selkäryhmä 2, klo 18.00–19.00  
Maksuviite 4077**

**Tiistaisin 9.1. – 16.4.2024: EI 20.2**

**Selkäryhmä 1 klo 10.00–11.00  
Maksuviite 4064**

**Keskiviikkoisin 10.1. – 17.4.2024: EI 21.2.**

**Selkäjooga 1 klo 16.30–17.30,  
Maksuviite 4080**

**Perjantaisin 12.1. – 26.4.2024: EI 23.2. Ja 29.3.**

**Selkäjooga 2 klo 8.00–9.00,  
Maksuviite 4093**

**Kausimaksu kaikissa ryhmissä on yhdistyksen jäseniltä 60 € ja muilta 80 €**

Jos osallistuu kolmeen ryhmään, on maksu jäseniltä 150 € ja muilta 190 €. **Maksu viitteellä 4093.**

Osallistujat ryhmiin otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmät aloitetaan, mikäli minimiosallistujamäärät täyttyvät. **Sitovat ilmoittautumiset 7.1.2024 mennessä** liikuntavastaava Taina Åkerlund-Pesoselle, puh. 040 514 4084, tai sähköposti [taina.pesonen\(at\)gmail.com](mailto:taina.pesonen(at)gmail.com).

Maksu **15.1.2024** mennessä tilille **Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, FI13 4050 001 0041326**, muista käyttää oikeaa viitenumeroa! **Osallistujan nimen tulee näkyä maksutiedoissa!**

## Lihaskuntoryhmä naisille

**Torstaisin alkaen 18.1.24 klo: 16.30-17.15.** Paikkana viehättävä Linnunlaulu, Asentajantie 8, Porvoo , Tokmannia vastapäätä. **Hinta 55€/10 kokoontumiskertaa.**

Sopii kaiken ikäisille, myös synnyttäneille palautumiseen. Alussa on lyhyt ja helppo lämmittely. Teemme liikkeitä kehon painolla ja useissa liikkeissä käytämme myös kuminauhaa. Liikkeet ovat välillä isoja ja laajoja. Koko keho saa töitä. Huomio on myös lantionpohjan ja vatsan oikeassa aktivoitumisessa. Lopussa on aina aktiivinen venytys ja rentoutus. Tunnit ovat vain livenä ja se mahdollistaa sen että ohjaus voi olla henkilökohtaista.

**Sitovat ilmoittautumiset 3.1.2024 mennessä:** Taina Åkerlund-Pesoselle, [taina.pesonen\(at\)gmail.com](mailto:taina.pesonen(at)gmail.com). tai puh. puh. 040 514 4084.

## Kuntosali

**Yhdistyksemme on varannut Omenamäen (Tulliportinkatu 4, Porvoo) kuntosalin tiistai-illoiksi 9.1.-14.5.2024 väliseksi ajaksi klo 18.00-19.00.**

Hinta lasketaan sen mukaan, montako henkilöä saadaan ryhmään. Jos osallistujia on 10/ryhmä pääset mukaan vain 37€ hintaan/19 kertaa, mikäli salin vuokra pysyy ennallaan.

**Ilmoittaudu mukaan välittömästi kotisivujen ilmoittautumislomakkeella tai yhdistyksen sähköpostiin [porvoonseudunselkayhdistys\(at\)gmail.com](mailto:porvoonseudunselkayhdistys(at)gmail.com) tai puhelimitse Päiville 044 2706989.**

## Hallitus 2024

**Puheenjohtaja:** Päivi Himanen [paivi.himanen\(at\)hotmail.com](mailto:paivi.himanen(at)hotmail.com). Puh. 044 270 6989

**Varsinaiset jäsenet:** Elisabeth Helenelund, Tuula Karlsson, Eeva-Liisa Kangas, Kirsti Sievers, Riitta Tehikoski ja Nina Tallberg.

**Varajäsenet:** Tea Klaver, Eeva Nikander, Agneta Pyhäjärvi ja Mailis Ukkonen.

## Sääntömääräiset kokoukset jäsenille tai kokouksen hyväksymille henkilöille

**Yhdistyksen kevätkokous: torstaina 11.4.2024 klo 18.00 Omenamäen palvelutalon kokoushuone, Tulliportinkatu 4, Porvoo**

Käsitellään sääntöjen määräämät asiat, mm. toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2023. Tarjoilua.

**Yhdistyksen syyskokous: torstaina 24.10.2024 klo 18.00 Omenamäen palvelutalon kokoushuone, Tulliportinkatu 4, Porvoo**

Käsitellään sääntöjen määräämät asiat mm. toimintasuunnitelma sekä tulo- ja menoarvio vuodelle 2025. Tarjoilua.

## **Yhdistystoiminta**

Mielellämme kuulisimme ideoita/toiveita esimerkiksi jäseniltojen teemoista, luentoaiheista, tapahtumista tai ihan mistä tahansa, vaikkapa mitä liikuntamuotoa toivoisit yhdistyksen järjestävän.

Mikäli olet kiinnostunut auttamaan tapahtumajärjestelyissä, niin ilmiannathan itsesi.

## **Yhteystiedot:**

Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf

Sähköposti: [porvoonseudunselkayhdistys\(at\)gmail.com](mailto:porvoonseudunselkayhdistys(at)gmail.com)

Lisätietoa: [selkayhdistysporvoo.fi](http://selkayhdistysporvoo.fi)



Porvoon Seudun Selkäyhdistys  
Borgånejdens Ryggförening

**Liikkuva selkä kantaa kauas!**