



Porvoon Seudun Selkäyhdistys
Borgånejdens Ryggförening

Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry

Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry on yksi valtakunnallisen Selkäliiton 26 jäsenyhdistyksestä. Olemme toimineet jo yli 30 vuotta. Järjestämme Porvoon alueella selän hyvinvointia ja selkäongelmien ennaltaehkäisyä tukevaa toimintaa.

Tarjoamme jäsenille:

- * fysioterapeutin ohjaamaa liikuntaa - myös etänä
- * vertaistukea
- * luentoja ja ajankohtaista tietoa selän hoidosta
- * virkistystä
- * Selkäliiton jäsenetuna mm. Hyvä Selkä -lehden.

Tervetuloa mukaan toimintaan!
Liike on lääke - jo ennen kuin oireet alkavat.



Lue lisää ja liity!
selkayhdistysporvoo.fi



Porvoon Seudun Selkäyhdistys
Borgånejdens Ryggförening

Borgånejdens Ryggförening rf

Borgånejdens Ryggförening rf är en av Ryggförbundets 26 medlemsföreningar. Vi har varit aktiva redan över 30 år.

Föreningen arrangerar i Borgå trakten verksamhet som stöder ryggens välbefinnande och förebygger ryggproblem.

Vi erbjuder våra medlemmar:

- * träning under ledning av fysioterapeut- även på distans
- * kamratstöd
- * föreläsningar och aktuell information om ryggvård
- * rekreation
- * som medlemsförmån bl.a. tidningen *Hyvä selkä*.

Välkommen att delta i verksamheten!
Rörelse är medicin - redan innan
symtomen börjar.



Läs mer och bli medlem!
selkayhdistysporvoo.fi