



Porvoon Seudun Selkäyhdistys
Borgånejdens Ryggförening

Liikkuva selkä kantaa kauas



Olen hoitanut kehoni ja mieleni kuntoa
Selkäyhdistyksessä 28 vuotta. Nyt puheenjohtajana



Liikunnassa huolehditaan myös faskioista
ja pienistä selkää tukevista lihaksista



Selkäjumppa mahdollistaa
aktiivisen vapaa-ajan



Selkäjumpalla ja -
joogalla olen pysynyt
liikkeessä nivelrikosta
ja leikkauksista
huolimatta. Nyt
ikäntyneenä osallistun
etäryhmiin Zoomin
kautta ja
kuntosaliryhmään
Omenamäessä



Jag har varit med över 30 år.
Rörelse är medicin - redan innan
symtomen börjar

Miesten jumpassa
pärjää vähän
kömpelömpikin ja
porukka viihdyttää



Mitä tarjoamme

- Fysioterapeutin ohjaamaa liikuntaa - myös etänä
- Vertaistukea
- Luentoja ja ajankohtaista tietoa selän hoidosta
- Virkistystä
- Selkäliiton jäsenetuna mm. Hyvä Selkä -lehden

Miksi liittyisit

- Halvemmat osallistumiskustannukset liikuntaan ja tapahtumiin
- Yhdistyksen omia jäsenetuja ja Selkäliiton jäsenedut
- Mukava ilmapiiri jäsenistössä virkistää
- Liikuntaohjausta saa myös ruotsiksi niin halutessaan

Miten liityt

- Sähköisellä kaavakkeella Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen kotisivuilla .
- Jos et käytä internetiä, ota yhteyttä puheenjohtajaamme , puh. 0405833549
- Jäsenmaksu 2026 on 20€

Viikoittainen liikuntaohjelma 2026

Valitse näistä ja lisää tähän omat kävelysi ja muu liikuntasi

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	Selkäjumppa 1 10-11 Kevätkumpu myös etänä			Selkäjooga 2 10-11 Kevätkumpu myös etänä		
Miesten selkäjumppa 17.00-17.45 Kevätkumpu		Selkäjooga 1 16.30-17.30 vain etänä	Naisten lihaskunto 16.30-17.15 Linnunlaulu			
Selkäjumppa 2 18-19 Kevätkumpu myös etänä	Kuntosali 18-19 Omenamäki					

Fysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesosen **Selkäjummat ja Selkäjoogat** ovat matalan kynnyksen tunteja ja vaihtoehtoisia liikkeitä näytetään aina. Tunnit sisältävät alkuverrytelyn helpoin liikkein, tasapainoharjoituksia, lihasten vahvistus- ja liikkuvuusharjoituksia, aktiivisia venytyksiä ja loppurentoutuksen. Lattialle ei tarvitse mennä, jos ei pysty. Liikkeet voi tehdä myös istuen tai seisten. Myös enemmän liikkuvat hyötyvät tunneista. Välillä on teemoja, esim. alaselkä, hengitys, jalkaterät, lonkat ym.

Osaan tunneista on mahdollista osallistua joko salissa tai **etänä Zoomin kautta**, jolloin pitkä tai hankala matka ei ole esteenä. Tunneille liikuntapaikkaan ovat aina tervetulleita myös ne, jotka enimmäkseen jumppaavat etänä.

Tunnit sopivat miehille ja naisille - vanholle ja nuorille. Miehille on lisäksi aivan oma selkäjumpparyhmänsä kerran viikossa, jos mieluummin osallistuu siihen.

Joustojumppa/jooga on kevään 2026 uutuus, joka sopii esim. vuorotyöläisille ja muille, jotka eivät voi sitoutua tiettyyn ajankohtaan viikossa. Saat osallistua kerran viikossa mihin tahansa Selkäjumppaan tai -joogaan salissa (ei siis etänä).

Naisten lihaskunto on vahvistavaa liikettä sisältävä tunti. Käytämme kevyttä kuminauhaa apuna useimmissa liikkeissä. Myös liikkuvuus lisääntyy, aktiiviset venytykset palauttavat lihakset ja rentoutuminen lopettaa tunnin.

Yhden kerran voi kokeilla ilmaiseksi. Ryhmiin on lukukausimaksu (kevät tai syksy) 65€, ei-jäseniltä 85€. Joustojumpan hinta 75€/95€. Kolmen ryhmäliikunnan maksu on 175€/205€.

Omenamäen **kuntosaliryhmä** on niille, jotka haluavat tehdä omatoimista lihaskuntoharjoittelua helpokäyttöisillä laitteilla. Salille tulee lähdeyksi, kun mukava ryhmä odottaa siellä. Hinta määräytyy ryhmän koon mukaan. Se on ollut 30-40€/kausi.

Ajoittain järjestämme myös **ulkoliikuntaa** kuten "Metsäjooga" tai "Metsäkuntosali".

Lisätietoa mm. liikuntatiloista, maksamisesta ja ilmoittautumisohjeet saat kotisivuiltamme.