



Porvoon Seudun Selkäyhdistys Borgånejdens Ryggförening

Perustettu 1988

TOIMINTAKALENTERI

2026

Puheenjohtajan terveiset

Hyvää ja liikunnallista Uutta Vuotta kaikille yhdistyksen jäsenille!

Tähän kalenteriin on koottu **nyt** tiedossa olevat tapahtumat vuodelle 2026. **Lisätietoa tapahtumista löydät yhdistyksen kotisivuilta ja paikkakunnan sanomalehtien yhdistyspalstoilta sekä Hyvä Selkä lehdestä. Syksyn 2026** liikuntaryhmistä ilmoitetaan kesällä. Useimpiin yhdistyksen tapahtumiin ja liikuntaryhmiin voivat osallistua myös ei-jäsenet.

Yhdistyksemme internetsivut löytyvät osoitteesta selkayhdistysporvoo.fi Jäseniä yhdistyksessä oli vuoden 2025 lopussa 219.

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 ja osallistumisesta liikuntaan ja muihin tapahtumiin.

Vuosi 2025 oli ensimmäinen vuoteni hallituksen puheenjohtajana. Haluan kiittää edellistä puheenjohtajaa, nykyinen varapuheenjohtaja, sekä koko hallitusta saamastani tuesta hallitustyössä. Ilman teidän kaikkien apua ja tukea, ensimmäinen vuosi olisi ollut monella tavalla hyvin haastava.

Kiitän myös yhteistyökumppaneita sekä yhdistyksen jäseniä hyvästä yhteistyöstä.

Marina Sjöholm

Tapahtumat ja toiminta

Retket, esim. teatteri

Seuraamme ohjelmistoja ja pyrimme järjestämään jonkin retken syyskaudella.

Luennot

Tulevista luennoista ilmoitamme jäsentiedotteissa ja kotisivuilla sekä paikallislehtien yhdistyspalstoilla.

Selkäviikko

Maailman selkäpäivä (World Spine Day) 16.10.2026

Selkäpäivänä halutaan kiinnittää huomiota selän terveyteen ja selkäongelmien ehkäisyyn. Maailman selkäpäivän yhteydessä Suomessa vietetään valtakunnallista selkäviikkoa 12.-18.10.2026.

Selkäviikon aikana yhdistys järjestää ohjelmaa, josta tiedotetaan myöhemmin.

Vertaistuki

Vertaistukija Nina on tavattavissa puhelimitse 041 3147509. Hänet tapaa myös OLKA-pisteellä Porvoon Sairaalassa kuukausittain. Selkäliitto jatkaa vertaistukea verkossa myös vuonna 2026, Nina on tässäkin mukana.

Selkäillat

Pyrimme järjestämään kaikille avoimia selkäiltoja tai muuta vastaavaa toimintaa kaksi kertaa kevät- ja syyskausilla.

Liikunta

Selkäjummat ja selkäjoogat keväällä 2026

Liikuntaryhmiin (miesten ryhmää lukuun ottamatta) on mahdollista osallistua myös netissä Zoomin kautta. HUOM! Keskiviikon selkäjooga on ainoastaan etäryhmä.

Jumppatila on Kevätkummun ostoskeskuksessa, Sammontie 1 B, 2. kerros, portaat tai hissi, Kamp Sport Fightersin Taekwondosalissa. Salissa on nivelille ystävällinen, pehmeä tatami-alusta.

Jummat on suunniteltu sopimaan tuki- ja liikuntaongelmista kärsiville sekä muille, jotka haluavat ennalta ehkäisevää jumppaa ilman vaikeita askelsarjoja. Liikkeille ohjataan variaatioita, jotta kaikki voivat tehdä niitä. Liikkeet voi tehdä myös seisten tai istuen tuolilla, jos et voi mennä lattialle. **Huomioithan, että yhdistyksellä ei ole vakuutusta!** Ryhmät alkavat viikolla **3** ja päättyvät viikolla **17** tai **19**. **Viikolla 8 ryhmiä ei pidetä.**

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

Maanantaisin 12.1. - 27.4.2026, Ei 16.2. ja 6.4.

Miesten ryhmä, klo 17.00 – 17.45

Maksuviite 4051

Selkäryhmä 2, klo 18.00 – 19.00

Maksuviite 4077

Tiistaisin 13.1. – 21.4.2026: Ei 17.2.

Selkärhmä 1 klo 10.00 - 11.00

Maksuviite 4064

Keskiviikkoisin 14.1. – 22.4.2026: Ei 18.2.

Selkäjooga 1 klo 16.30 – 17.30 HUOM! **vain etänä**

Maksuviite 4080

Perjantaisin 16.1. – 8.5.2026: Ei 20.2. ja 1.5.

Selkäjooga 2 klo 10.00 – 11.00

Maksuviite 4093

Kausimaksu kaikissa ryhmissä: yhdistyksen jäseniltä 65 € ja muilta 85 €

UUTUUS

Kokeilemme uutta Joustojumppaa -joogaa, jonka maksu on **75€ / 95€**, ja joka ei ole sidoksissa tiettyyn liikuntaryhmään (Huom.: **vain live-osallistuminen**), voit käydä missä tahansa jumpassa tai joogassa kerran viikossa, valitse päivä ja aika, joka sopii sinulle parhaiten juuri sillä viikolla. **Maksu viitteellä 4213.**

Jos osallistuu kolmeen ryhmään, maksu jäseniltä 175 € ja muilta 205 €. **Maksu viitteellä 4093.**

Osallistujat ryhmiin otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmät aloitetaan, mikäli minimiosallistujamäärät täyttyvät. **Sitovat ilmoittautumiset 2.1.2026 mennessä** liikuntavastaava Taina Åkerlund-Pesoselle, puh. 040 514 4084, tai sähköposti [taina.pesonen\(at\)gmail.com](mailto:taina.pesonen(at)gmail.com) tai kotisivujen ilmoittautumislomakkeella.

Maksu **16.1.2026**mennessä tilille **Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, FI13 4050 001 0041326**, muista käyttää oikeata **viitenumeroa!** **Osallistujan nimen tulee näkyä maksutiedoissa!**

Lihaskuntoryhmä naisille

Torstaisin 15.1.-9.4.2026 klo: 16.30 - 17.15. Paikkana viehättävä Linnunlaulu, Asentajantie 8, Porvoo, Tokmannia vastapäätä. Ryhmä **ei** kokoonnu 19.2.2026.

Hinta 65€ / 85€ 12 kokoontumiskertaa, maksu viitteellä **4103**, tilille **Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, FI13 4050 001 0041326.**

Sopii kaiken ikäisille, myös synnyttäneille palautumiseen. Alussa 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 aina aktiivinen venytys ja rentoutus. Tunnit ovat **vain livenä** ja se mahdollistaa myös henkilökohtaisen ohjauksen.

Sitovat ilmoittautumiset 2.1.2026 mennessä: Taina Åkerlund-Pesoselle, [taina.pesonen\(at\)gmail.com](mailto:taina.pesonen(at)gmail.com) tai puh. 040 514 4084 tai kotisivujen ilmoittautumislomakkeella.

Kuntosali

Yhdistyksemme on varannut Omenamäen (Tulliportinkatu 4, Porvoo) kuntosalin tiistai-illoiksi 13.1.-19.5.2026 klo 18.00-19.00.

Hinta lasketaan sen mukaan, montako henkilöä osallistuu. Jos osallistujia on 10, pääset mukaan vain 39€ 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.

Jäsenedut ja hinnat

- Selän terveyttä edistävän [Hyvä Selkä -lehden](#) neljä (4) kertaa vuodessa. Hyödyllistä tietoa sekä mahdollisia etuja! Lehdessä on muun muassa asiantuntija-artikkeleita, tutkimusuutisia sekä itsehoitoon kannustavia liikunta- ja ergonomiaohjeita.
- Jäsenetuhintaan fysioterapeutin ohjaamiin jumppa- ja joogaryhmiin sekä muihin liikuntaryhmiin ja -tapahtumiin. Tarvittaessa ohjaus myös ruotsiksi.
- Jäsenyys mahdollistaa osallistumisen etuhintaan virkistysretkille ja -tapahtumiin.
- Osallistumismahdollisuus vain jäsenille suunnattuihin tapahtumiin ja ryhmiin.
- Jäsenetu Porvoon Lundin Synsamilla (Piispankatu 21), sinulle ja perheellesi on alennus Synsam Lifestyle -sopimuksen kuukausimaksusta -20 %, Silmälaseista -30 %, Aurinkolaseista -25 % Piilolinseistä -25 %. Ei yhdistettävissä muihin tarjouksiin.

Hallitus 2026

Puheenjohtaja: Marina Sjöholm marinasjoholm@gmail.com Puh. 040 5833549

Varsinaiset jäsenet: Päivi Himanen, Merja Pehkonen, Kirsti Sievers, Riitta Tehikoski, Nina Tallberg ja Aila Vilander

Varajäsenet: Sirpa Annala, Irmeli Elonen, Eeva Nikander ja Agneta Pyhäjärvi

Sääntömääräiset kokoukset jäsenille tai kokouksen hyväksymille henkilöille

Yhdistyksen kevätkokous: torstaina 23.4.2026 klo 18.00 Omenamäen palvelutalo, kokoushuone, Tulliportinkatu 4, Porvoo.

Käsitellään sääntöjen määräämät asiat, mm. toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2025. Tarjoilu.

Yhdistyksen syyskokous: ajankohdaksi suunniteltu, vielä vahvistamaton: torstaina 22.10.2026 klo 18.00 Omenamäen palvelutalo, kokoushuone, Tulliportinkatu 4, Porvoo.

Käsitellään sääntöjen määräämät asiat mm. toimintasuunnitelma sekä tulo- ja menoarvio vuodelle 2027. Tarjoilu.

Yhdistystoiminta

Kerro meille, jos sinulla on ideoita/toiveita esimerkiksi jäseniltojen teemoista, luentoaiheista, tapahtumista tai ihan mistä tahansa, vaikkapa mitä liikuntamuotoa toivoisit yhdistyksen järjestävän. Mikäli olet kiinnostunut auttamaan tapahtumajärjestelyissä, kerrothan siitä meille.

Yhteystiedot:

Porvoon Seudun Selkähdistys ry, Borgånejdens Ryggförening rf

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

Lisätietoa: selkayhdistysporvoo.fi

Liikkuva selkä kantaa kauas!