



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
pärsjää 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

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

Viikoittainen liikuntaohjelma syksy 2026

Valitse näistä ja lisää tähän omat kävelysi ja muu liikuntasi

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
			Kehon herättelyryhmä (jooga/fysiobalance) 8-9			
	Selkäjumppa ti 10-11 Kevätkumpu myös etänä		Kuntoklubi	Selkäjooga pe 10-11 Kevätkumpu myös etänä		
Miesten selkäjumppa 17.00-17.45 Kevätkumpu		Selkäjooga ke 16.30-17.30 vain etänä	Lihaskunto naisille 16.30-17.15 Linnunlaulu			
Selkäjumppa ma 18-19 Kevätkumpu myös etänä	Lämmittely 17.15-18 Kuntosali 18-19 Omenämäki					

Fysioterapeutti Taina Åkerlund-Pesosen **Selkäjummat ja Selkäjoogat** ovat matalan kynnyksen tunteja ja vaihtoehtoisia liikkeitä näytetään aina. Tunnit sisältävät alkuverryttelyn 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. Syyskaudella kokeilemme **Kehon herättelyryhmää** keskustassa Kuntoklubin tiloissa torstaisin. Ryhmä on tarkoitettu kaiken ikäisille, jooga ja fysiobalancea vuorotellen ja siinä saa henkilökohtaista ohjausta.

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 vuoden 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).

Lihaskunto naisille 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/joogan hinta 75€/95€. Kolmen ryhmäliikunnan maksu on 175€/205€.

Omenämäen **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. Hintaan kuuluu nyt mahdollisuus osallistua vapaaehtoisvoimin ohjattuun **lämmittelyyn** viereisessä huoneessa ennen kuntosalia.

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

Lisätietoa mm. liikuntatiloista, maksamisesta ja ilmoittautumisohjeet saat kotisivuiltamme.