

SELKÄLEHTI

TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS RY



2 • 2025 JÄSENLEHTI

TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS ry

Humalistonkatu 10
20100 TURKU
Puhelin 040 525 1739 (ma-ke klo 12-16)
www.turunsekkayhdistys.fi
toimisto@turunsekkayhdistys.fi
Tukipuhelin 040 558 1025 (tiistaisin klo 10-14 ja torstaisin klo 16-20)

SELKÄLEHTI

ISSN 1456-8667

Jäsenlehti

Päätoimittaja: Pirjo Ailanto

Ilmoitukset: Markkinointi Sirpa Koskinen, puh. 0400 535 764

Aineistot: matkahorisontti@gmail.com

Taitto: Tmi Helle Laaksonen, puh. 040 704 1457

Paino: Paino Kaarina Oy, Kaarina



TULE



TIETOKESKUS

TULE-tietokeskuksesta saat apua tuki- ja liikuntaelämistön hyvinvointiin.

Tarjoamme fysioterapeuttista ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelinoireiden ja -sairauksien itsehoitoon, ennaltaehkäisyyn ja omatoimiseen kuntoutumiseen.

Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta

YHTEYSTIEDOT

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10
20100 Turku

044 744 7085
toimisto@tule.fi
www.tule.fi

AUKIOLOAJAT

ma klo 10-15
ti klo 10-15
ke klo 11-18
to klo 10-15

*muina aikoina
sopimuksen mukaan.*

ILMOITA SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI

Jos sinulla on toimiva sähköpostiosoite, jota et ole vielä ilmoittanut, niin ilmoittaisitko sen yhdistykselle osoitteessa toimisto@turunsekkayhdistys.fi Lähettämme sähköpostin omaaville erillisiä tiedotteita ajankohtaisista asioista ja tapahtumista muutaman kerran vuodessa.

Sisällysluettelo

- 3 Päätoimittaja
- 4 Ravitsemussuositukset lautasella – kohti kestäväää kasvispainotteista ruokavaliota
- 7 Satsaa selkääsi
- 8 Meidän tapamme liikkua
- 11 Puheenjohtajamme kuulumisia
- 12 Kevätkauden päättäjäiset
- 14 Selkähdistyksen liikunnan ohjaajat
- 15 Luontoretket kutsuvat
- 16 Selkähdistys polkuretkillä
- 18 Liikuntatoiminta keväällä 2026

SEURAAVA LEHTI ILMESTYY ELOKUUSSA 2026.

Päätoimittaja

Kuulumisia Lahdesta ja arjesta

Olin Lahdessa edustamassa Turun Seudun Selkäyhdistystä Selkäliiton syyskokouksessa. Uusi puheenjohtaja, Leena Kämppi Mikkelistä valittiin tamperelaisen Marjo Rinteen 10-vuotiskauden jälkeen. Pääsimme kokouksessa äänestämäänkin, mutta euron korotusta Selkäliiton jäsenmaksusuuteen ei hyväksytty. Henkilövalinnoista ei tarvinnut äänestää tällä kertaa.

Syyskokouksen yhteydessä Järjestöpäivillä kokeilimme tekoälyn käyttöä. Se on hieno systeemi, kunhan sitä vaan osaisi käyttää kunnolla. Olen sitä parissa tämän lehden jutussa jo käyttänytkin – arvaa ja kysele, oletko oikeassa!

Yhdistystoiminnan osa-alueet ovat monipuoliset: pääsin muutaman kerran kokeilemaan vesijumpan ohjaamista, kun yhdistyksemme vesijumpan ohjaajat sairastivat. Sitä lajia en ollutkaan harrastanut tällä lähes 50 vuoden pituisella (hui!) fysioterapeutin urallani. Mutta ei, ei siitä uutta uraa tule.

Ruusukorttelin haastavimmat ajat on selätetty, uudet käytännöt omaksuttu ja allaskin tuntuu olevan kunnossa. Liikuntaryhmämme pyörivät säännöllisesti ja antavat osallistujille liikuntamahdollisuuden joko sali- tai vesijumpan muodossa. Toivotaan tilojen käytön jatkuvan entisellään.



Tervetuloa mukaan yhdistystoimintaan:

- Haluatko auttaa vertaistasi tukemalla häntä omien selkään liittyvien kokemusten perusteella? Tule Kaarina Frosteruksen ohjaamaan vertaisryhmään TULE-tietokeskukseen joka kuukauden 1. tiistai! Selkäliitto kouluttaa jatkuvasti uusia ohjaajia.
- Omaatko piileviä kirjailijan kykyjä? Tiedustustoimikunnassa voit tuoda esille uusia juttuaiheita Selkälehteen ja kirjoittaa itse! Ota yhteyttä Pirjoon puh. 0500 740025.
- Olisiko sinulla uusia ideoita toimintamuodoiksemme? Tule yhdistyksen kokouksiin ja vaikuta!

PIRJO AILANTO

Ravitsemussuositukset lautasella – kohti kestäväää kasvispainotteista ruokavaliota

Uudet kansalliset ravitsemussuositukset julkaistiin loppuvuodesta 2024. Niiden keskeinen tavoite on väestön terveyden edistäminen. Niillä pyritään ehkäisemään lihavuutta ja muita kansansairauksia, joista yleisimpiä ovat sydän- ja verisuonisairaudet sekä tyyppin 2 diabetes.

Suosituksen mukaisen ruokavaliota voi yksilötasolla koostaa usealla eri tavalla. Ruokavaliota kokonaisuus ratkaisee – eivät yksittäiset valinnat. Monipuolinen ja vaihteleva ruoka-aineiden valinta mahdollistaa terveyttä edistäviä, ympäristön kannalta kestäviä sekä maukkaiden aterioiden

ja välipalojen koostamisen. Ruokavaliota muuttaminen kasvispainotteisempaan suuntaan on osa ilmasto- ja ympäristökriisin ratkaisua, johon jokainen voi valinnoillaan vaikuttaa.

Miksi huomioidaan myös ympäristövaikutukset?

Keskeistä suositusten laadinnassa on ruokavaliota ravitsemuksellinen riittävyys ja sen terveysvaikutukset. Tutkimusten mukaan ruoantuotanto aiheuttaa jopa kolmasosan ihmiskunnan ilmastopäästöistä. Tämän vuoksi ruokavaliota tulee olla ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä. Ruokavaliota muuttaminen suositusten mukaiseksi on tärkeää, jotta puhdasta ja turvallista

ruokaa on saatavilla myös tulevaisuudessa. Myös ruokien raaka-aineiden tuotantoon liittyvät valinnat vaikuttavat ympäristöön kuten ilmastomuutokseen, rehevöitymiseen ja veden käyttöön.

Miten suosituksia hyödynnetään?

Suosituksia hyödynnetään joukkoruokailussa, jonka piirissä nautitaan vuosittain noin 380 miljoonaa ateriaa. Suosituksia käytetään pohjana esimerkiksi päiväkotien, koulujen, työpaikkaruokalojen, armeijoiden ja vanhusten ateriapalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Suosituksilla on tärkeä ravitsemuskasvatuksellinen merkitys, kun kestävästä ja terveellisistä ruokavaliannoista





saadaan malli jo päiväkodeissa ja kouluissa.

Mitkä ovat suositusten keskeiset muutokset?

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan käytettävän monipuolisesti ja vaihtelevasti vähintään 500-800 grammaa (g) päivässä siten, että niistä puolet on kasviksia ja puolet marjoja ja hedelmiä. Jos niiden käyttö on ollut vähäistä, jo 500 g päivässä on hyvä tavoite, mutta terveyshyödyt kasvavat runsaamman käytön myötä. Vain joka neljäs suomalainen nainen ja joka kymmenes mies ylittää 500 gramman käyttömäärään, joten monilla on petraamisen varaa.

Palkokasvit (herneet, härkä- ja muut pavut, linssit, kikherneet ja tofu) on erotettu kasviksista omaksi ryhmäkseen erilaisen käyttötavan ja ravintosisällön vuoksi. Määräksi suositellaan 50-100 g (kypsäpaino) päivässä. Hyvinä proteiinin lähteinä niillä on

hyvä korvata lihaa aterian osana. Herkkävatsaisen kannattaa tutustua niiden käyttöön pieninä määrinä vähitellen.

Täysjyväviljavalmisteita suositellaan vähintään 90 g päivässä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi kolme viipaletta ruisleipää, lautasellista täysjyväpuuroa ja reilua desilitraa keitettyjä ohra-suurimoita.

Kalaa olisi suositeltavaa syödä 2-3 kertaa viikossa, yhteensä 300-450 g viikossa. Tästä määrästä olisi hyvä olla 200 g rasvaista kalaa. Kalan tulisi olla kestävästi pyydettyä tai kasvatettua.

"Punaisen lihan" (naudan-, sian- ja lampaanliha) käyttö olisi hyvä rajoittaa korkeintaan 350 grammaan (kypsennettyä lihaa) viikossa suosien vähärasvaista lihaa. Perusteena suositukselle on sekä terveydelliset että ympäristösyöt. Myös siipikarjan lihan käyttöä on suositeltavaa rajoittaa ympäristösyistä.

Prosessoituja lihatuotteita (makkarat, liha- ja makkaraleikkeet, pekoni) on syytä välttää terveydellisistä syistä. Ne ovat merkittäviä suolan, tyydyttyneen rasvan, nitriitin ja fosfaatin lähteitä. Niiden runsas käyttö altistaa erityisesti suolistosyövälle sekä sydän- ja verisuonisairauksille.

Maitovalmisteiden suositeltava käyttömäärä on 350-500 g päivässä suosien rasvattomia ja vähärasvaisia tuotteita (10-20 g juustoa vastaa 100 g maitoa). Niiden käyttö ei ole välttämätöntä, mutta varmistaa helpon monipuolisen ravintoaineiden saannin.

Muilta osin suositukset ovat ennallaan kuten perunan suositeltava käyttö ilman määräsuosituksia ja yksi kanamuna päivässä, jos ei ole ongelmia veren kolesterolipitoisuudessa. Edelleenkin suositellaan vähentämään paljon suolaa, tyydytynyttä (kovaa) rasvaa ja





sokeria sekä niukasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävien ruoka-aineiden käyttöä.

Ravintolisien käyttö on harvoin tarpeen lukuun ottamatta D-vitamiinia. Osalle väestöstä suositellaan D-vitamiinivalmisteita varsinkin pimeänä vuodenaikana (marraskuu - maaliskuu). Tästä löytyy suosituksista ikäryhmäkohtaiset ohjeet.

Miksi muutosvastarinta on yleistä?

Muutosvastaisuutta suosituksia kohtaan on ilmennyt esimerkiksi

seuraavasti: *”Miksi en söisi kuten ennenkin, kun olen tähänkin saakka pysynyt terveenä?”*. Hyvät muutokset kannattavat kuitenkin vielä vanhemmallakin iällä, sillä ne voivat lisätä terveiden elinvuosien määrää ja ehkäistä sairastumisen, mikä parantaa elämänlaatua.

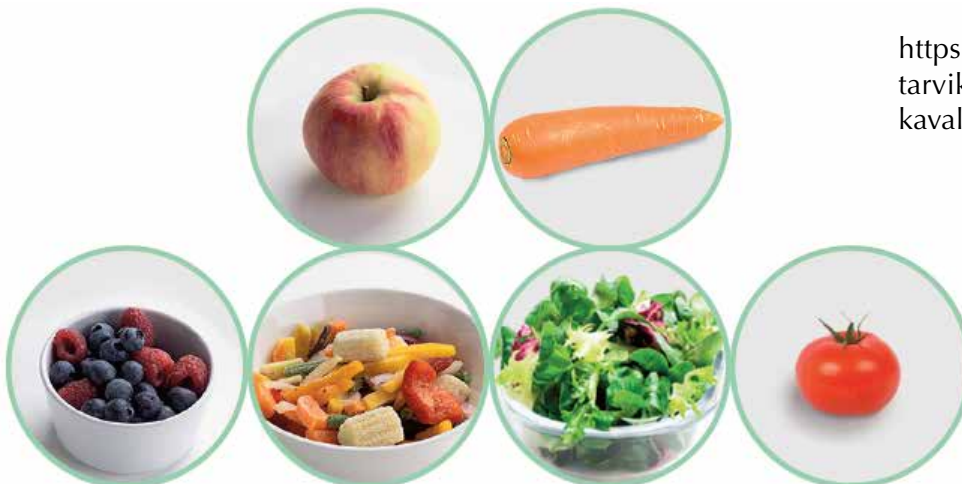
Muutoshalun esteenä voi olla myös se, jos törmää ristiriitaisiin ruokavaliota koskeviin ohjeisiin. Näin voi käydä, jos lukee iltapäivälehtien raflaavia ruokajuttuja, jotka eivät perustu luotettavaan tietoon. Pää voi mennä pyörälle myös netin ravintoaiheisista kes-

kusteluista, joissa näkemykset sinkoilevat laidasta toiseen.

Mistä löytää tutkimustietoon perustuvat suositukset?

Suosittelen tutustumaan alla oleviin Ruokaviraston nettisivuihin. Siellä on pikalinkit mm. ruoka-aineiden käyttöä ja ravinto-aineiden saantia koskeviin suosituksiin perusteluineen tiiviissä ja selkeässä muodossa. Lisäksi ruokavaliion toteutusta havainnollistetaan ruokapyramidilla ja erilaisilla lautasmaalleilla. Niistä on hyvä ottaa esimerkkiä ruokavaliion kohentamiseen.

<https://www.ruokavirasto.fi/elin-tarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliio/>



PAULA HAKALA
Ravitsemustieteen dosentti,
ET, MMM,
hakalapaula22@gmail.com

SATSAA SELKÄÄSI

Selkäviikkona, Maailman Selkäpäivänä 16.10.2025 liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Helajärvi kertoi vinkkejä selkäterveyden edistämiseen teemalla "Satsaa selkäsi".

Käytännön ohjeita luennoitsija listasi seuraavasti:

- Hyvä nukkumisergonomia eli hyvä selän asento nukkuessa. Sen takaa patja, joka on riittävän tukeva nukkuesamme eri asennoissa.
- Ei tupakointia! Tupakointi heikentää nikamavälilevyjen hapensaantia ja ravinteiden virtausta ja lisää selkäkipujen sekä iskiaksen riskiä. Tupakointi aiheuttaa myös verenkiertohäiriöitä ja tulehdustekijöiden lisääntymistä, mikä voi pahentaa kipua ja edistää selän rappeutumista.
- Hallitse painoasi. Esimerkkinä luennoitsija mainitsi, että vielä 1990-luvulla TV:t olivat paksuja ja ihmiset hoikkia, mutta myöhemmin asia on jo päinvastoin! Tämä ei tarkoita, että vastaanotinta vaihtamalla asia olisi ratkaistu. Riittävä uni auttaa myös painonhallinnassa ja palauttaa päivän rasituksista.
- Täsmäliikunta eli tässä tapauksessa selkään kohdistuvat sopivat harjoitteet ja aktiivisuus kaikkiaan ovat hyvää selälle.
- Selän tukivyöt saattavat heikottaa toimintakyvyn ylläpitämisessä.
- Sopiva kipulääkitys tarvittaessa.

Hyvinvoinnin osatekijät - nautin-



Harri Helajärvi vauhdissa.



Tiedotustilaisuuden kuulijoita.

nollinen liikunta, henkinen hyvinvointi, terveellinen ravinto, lepo ja uni sekä sosiaalinen verkosto – edesauttavat elämän ja selän kipujenkin hallinnassa parhaiten. Meillä kaikilla on tietoa ja taitoa, mutta tarvitaan myös tunnetta!

Tiedotustilaisuudessa myös Ruissalon Kuntoutuskeskuksesta palveluvastaava Tiina Suro kertoi kuulijoille sopivista kursseista niin Ruissalossa kuin Naantalın Kylpylässä.

MEIDÄN TAPAMME LIIKKUA

Selkälehdten suunnittelukokouksissa pohditaan joka kerta erilaisten liikuntamuotojen ja liikuntavälineiden esittelyä, selän hyvinvointia edistävien tottumusten esittelyä sekä asiantuntijoiden käyttömahdollisuuksia tekstien teossa.

Tällä kertaa päätimme kertoa omista liikuntatavoistamme ja ehkä tavoitteistakin.

Miian mietteitä liikunnasta

Liikuntasuosituksia riittää. Vähintään kolmesti viikossa, ainakin tunti kerrallaan. Tärinää ja pompua luustolle, voimaharjoittelua ja maksimisuoritusta lihaksille, kestävyysliikuntaa sydämelle, sitä sun tätä hapenottokyvyille, yhtä sun toista tasapainon (saati elopainon) hallintaan... Kaiken tuon "rääkin" ohella liikunnan tulee ehdottomasti olla hauskaa, vireyttä ja mielensterveyttä ylläpitävää ja edistävää.

Yksi hiihtämisen plussista on että saa olla ulkoilmassa

Jos menisin pelkästään hauskuus edellä, listani olisi sangen lyhyt, ja suosikkilajin sesonki kattaisi vain muutaman viikon vuodesta. Laji on tietenkin hiihto, murto- maahiihto - tai nykyään peltohiihto muutaman vuoden takaisesta rajusta kaatumisesta hurjassa kaarteessa viisastuneena. Kävelyyn verrattuna hiihdossa (peltohiihdossakin) pääsee kokemaan vauhdin hurmaa ja monipuolista liikettä koko kropassa. Ja mikä kävellen olisi täysin mahdotonta, hiihtäen voi sivakoida reilusti yli kymmenen kilometrin matkan ilman muuta kipua kuin terve lihasrasitus. Niin hiihto-hullu en ole, että pidentäisin sesonkia putkessa. En ehkä vaikka hiihtoputki sijaitaisi nurkan takana. Yksi hiihtämisen plussista on juuri se



Miia koirineen syksyisellä Ruissalon retkellämme.

että saa olla ulkoilmassa avarassa maastossa ja bongata lintuja ja muita metsän eläimiä tai edes niiden jälkiä. Nauvon peltoladun kantava voima Henry lupasi jo kesällä tehdä ladun minulle (ja muillekin) tulevana hiihtokaute-na! Joten mitäs tässä muuta kuin toivoa aikaista lumentuloa, ja sitä

että se lumi myös pysyisi. Erityistoiveena pikkupakkasta ja aurinkoisia talvipäiviä.

Vesijuoksu on parasta ulkosalla

Toisen suosikkilajini kausi jäisi myös aika lyhyeksi ilman sen

harrastamisen ympäri vuoden mahdollistamaa paikkaa. Kuten hiihto, myös vesijuoksu on parasta ulkosalla. Meressä en tosin tarkene kuntoilla kuin helleleleillä, mutta kivenheiton päässä Turun kodista on Samppalinnan maauimala ja siellä altaan vesi tasaisen lämmintä - koleana alkukesänä tuplasti lämpimämpää kuin ilma! Nelisen kuukautta kestävän ulkoallaskauden jälkeen on aina nuivaa siirtyä neljän seinän sisälle. Uimahallin valot ja äänet tuntuvat liian kirkkailta ja kovilta, siirtyminen sinne vie aikansa ja parkkipaikat ovat välillä kortilla. Nämä miinuspuolet ovat kuitenkin vähäisiä sen rinnalla että Turussa on kaksikin uimahallia jotka ovat kattavasti avoinna ja joissa harrastaminen on erittäin edullista. Neljän kuukauden rannekelataus mahdollistaa päivittäisen sisäänpääsyn, myös uimahallin yhteydessä toimivalle kuntosalille. Mitä useammin käyt, sitä enemmän säästät - mikä sen hauskeempaa!

Nyt ihmettelevät Robson ja Martti, että eikö liikkuminen heidän kanssaan muka ole hauskaa. No

onhan toki! Kullanmurut vievät minut monta kertaa päivässä ulos virkistymään ja kokemaan eri säätilat ja vuodenaikojen vaihtelut. Fyysisen kunnon ylläpidon saati kehittämisen kannalta koiraherra-valmennustiimi vaan ei ole kummoinen. Puolentoista kilometrin vakio-lenkkimme Urheilupuistossa vie puskienuuskuttamisineen ja toisille nelijalkaisille rähjäämisineen hyvinkin puoli tuntia. Nauvossa meno on vielä nihkeämpää, kun karvakaverit ja hajuterveiset ovat parin kilometrin päässä kylällä. Toisinaan sinne innostutaan vetämään - siinä jo joutuu emännän selkä vähän koetukselle.

Viimeisimpänä hauskuus-listalla (tai ei sillä listalla lainkaan...) komeilee välttämätön paha: kuntosalii. Suurin motivaationi siellä treenaamiseen kun on ajatus, että ilman harjoitteita selkäni olisi vielä huonommassa kunnossa. Viikoittaisten käyntien määrä on pikkuhiljaa laskenut jopa neljäs- tä vain yhteen tai maksimissaan kahteen ja korvautunut hyötyliikunnalla (lue: puutarhatöillä. Kyllä multasäkkien nosto ja ha-



ravointi salitreeneit voittaa!) Ehkä saisin enemmän motivaatiota ja kenties tulostakin kuntosaliohjelman radikaalista muutoksesta tai personal trainerin ohjauksesta sen sijaan että junnaan pitkälti samantapaisissa kuntoilulaitteis- sa ja liikkeissä kuin aloittaessa- ni kuntosaliharjoittelun vuonna 1991. Toisaalta, asiaan voi suhtautua näinkin: Nyt 5-kymppise- nä tangossa on samat painot kuin 2-kymppisenä. Ja kun vaakakin edelleen näyttää samoja lukemia, eiköhän tavoitteet ja taso ole jo- tensakin kohdillaan!

MIIA YLÄ-KOKKI

Pelloilta tartanille

Maalla asuminen kannusti/pakotti liikkumaan. 50-60 -luvulla harrastusmahdollisuuksiakaan ei ollut monia. Meidän kylällä kaikki lapset taisivat osallistua isäni ja naapurisedän järjestämiin hiihto- ja juoksukilpailuihin. Minä ainakin 4-vuotiaasta alkaen. Isä vei kauemmas Kaarinaan, Paraisille, Pappisille ja muualle hiihtokilpailuihin 7-vuotiaasta lähtien. Tervantuoksuinen talvipäivä, kun nuotiolla poistettiin vanhoja voiteita tai tervattiin suksen pohjia ei unohdu.

Hiihtämistä jopa harjoittelin yk-

sin talven pimeällä peltoladulla – varmaankin palkinnonkiilto silmissä. Liikuntasuorituksen tuomaan hyvään oloon taisi jäädä koukkuun. Tuo tunne sai jatkoa, kun aloitin juoksuharjoittelun joskus 70-luvun alussa. Oli myös mukava huomata, että aikaisem- min minua paremmat seurakaverit jäivät pitkillä matkoilla taakse ja kilpailumatkat toivat kavereita ympäri Suomen. Aamulla kouluun mennessäni Turkuun oli helppoa, kun linja-autoon ehti paremmin juoksemalla ja sai nukkua vähän pidempään. Luki-

on karonkkaankin oli tehty mi- nusta laulu "Juokse, Pirjosein", jossa jopa uumoiltiin Moskovan matkaa – no, siitä jäin kyllä aika kauas urallani!

Juoksun jatkaminen on ollut helppoa, kun se on aina kuulunut elämään ja onneksi pystyn yhä juoksemaan lievistä kulumista huolimatta. On myös hyvä tunne olla hyvässä kunnossa, fyysiset ulkoaskareet sujuvat helpommin ja marja- ja sienimetsässä jaksaa



kävellä pidemmälle. Satunnaisesti teen joitain lihaskuntoliikkeitä – hyvin satunnaisesti. Valitettavasti hiihtäminen kotiladuilla on harvinaista herkkua. Siitä huolimatta hiihdon tuoma hurma sukien luistaessa vielä joskus etelän talvellakin onnistuu.

Liikuntasuosituksen noudattamista en ole itselläni seurannut. Oletan silti suosituksen vaatimukset täyttyvän. Lapsia ohjattaessa saan nauttia heidän liikunnan riemusta, mistä tulee hyvä mieli monien päivään.

Liikunnan riemussa

PIRJO AILANTO



Isäni ja minä hiihtämässä joskus 70-luvun loppupuolella.

Miten minä liikun?

Saan itseni liikkumaan kokeilemalla uutta, luottamalla vanhaan ja toimivaan sekä pakottamalla. Nykyisin harrastan liikuntaa melko monipuolisesti. Tavoitteeni on jaksaminen.

Kävelen Lissu-koiran kanssa joka päivä aamu- ja iltalenkin. Lenkit ovat nykyisin lyhyitä Lissun polvikivun takia. Kävely on kuitenkin tehokas tapa aloittaa päivä klo 6.00 ja päättää päivän arkipuuhat klo 20.00.

Käyn kerran viikossa pyöräile-

mässä noin tunnin kerrallaan. Enemmän kyse on ulkoilmasta ja pyöräilyn tuottamasta fiiliksestä. Pyöräily on minulle kiva tapa käydä katsomassa miltä asuinalue näyttää.

Liikunta voi olla myös suorittamista. Sitä on kuntosaliharjoitteluni. En koe sitä mukavaksi, mutta välttämättömäksi. Huomaan kehosani heti, jos jätän viikon kuntosaliharjoitteluni väliin. Voimaharjoittelu on tärkeää treeniä myös kesän melontaharrastukselle. Melonta on helpompaa, kun on kes-

kivartalon lihaksisto kunnossa.

Viikon rentouttavain liikuntamuoto on virtuaalinen vesijumppa. Väsymätön virtuaalivalmentaja Varpu vetää hyvän 45 minuutin ohjelman, jonka jälkeen "lillun" kylpylän ulkoaltaassa hetken ennen saunaa. Tämä liikunta on rentouttavaa ja palauttavaa.

Pientä kilpailuhenkistä harjoittelua saan kerran viikossa harrastetenniksen parissa. Pelaaminen lienee ylisana, mutta eri lyöntitekniikoiden opettelu ja pisteistä pelaaminen on kivaa. Tennis saa sykkeen tuntumaan kurkussa ja hien virtaamaan.

Säännöllinen liikkuminen ei ole minulle vain harrastus, vaan sijoitus omaan jaksamiseen. Tennis tuo iloa ja vauhtia, vesijumppa rentoutta, kuntosaliharjoittelu voimaa ja pyöräily ulkoilmaa. Hyvä seura innostaa, tukee ja motivoi, kiitos siitä pelikaverille.

TERHI PIHLAJANIEMI

Aurinkoa ja tennistä.



Puheenjohtajamme kuulumisia

Turun Seudun Selkähdistyksen puheenjohtaja Kaarina Frosterus on toiminut puheenjohtajana nyt runsaan kolmen vuoden ajan kevästä 2022. Alkuajan täyttivät useat tekniset ongelmat: esimerkiksi STEA:n selvityksiä ei voinut tehdä, koska kirjautuminen järjestelmään ei onnistunut. Alun teknisistä ongelmista kuitenkin selvittiin vähitellen. Vaikka Kaarina oli ollut TULE-tietokeskuksen toimintaryhmässä useita vuosia ja tietokeskuksen toiminta oli tuttua, työnantajaroolissa toimiminen tuli täysin uutena.

Puheenjohtajuus yhdistystoiminnassa on lähes samankaltaista kaikissa yhdistyksissä ja Kaarinan monikymmen vuotinen kokemus yhdistyksen eri tehtävistä eri yhdistyksissä helpotti asioiden hoitamista. Selkäliiton hallituksen jäsenenä Kaarina saa paljon tietoa muiden yhdistysten toiminoista ja käytännöistä, ja keskusjärjestössä käsiteltävät muut asiat opettavat laajalti valtakunnallisesta toiminnasta.

Vaikeuksista eteenpäin

Vaikeinta on Kaarinan mielestä ollut astua työnantajan rooliin. TULE-tietokeskusta hallinnoi Selkähdistys, vaikka muutkin kolme turkulaista tule-yhdistystä ovat tässä STEA:n rahoittamassa hankkeessa mukana. Työntekijöiden rekrytoinnin, työntekijöiden kehityskeskustelut, kuluseuran ja avustusten teon Kaarina kokee vieläkin haasteellisiksi. Käytäntö on opettanut ja opettaa vieläkin, sillä uusia asioita tulee jatkuvasti.

TULE-tietokeskuksen toiminta oli jo Kaarinan puheenjohtajakauden alussa toiminut monta



Kaarina Frosterus TULE-tietokeskuksessa.

vuotta, ja toiminta oli monin osin rutinoitunut. Onnistuneet työntekijöiden rekrytoinnit auttavat kaiken eteenpäin viemisessä. Talousasioiden hoito on hyvissä käsissä tilitoimistossa.

Iloa yhdistystoiminnasta

Yhdistyksen vertaistukitoimijana oleminen antaa edelleen Kaarinan mielestä paljon ja antaa tukea myös muuhun toimintaan.

Kaarina toimii useissa muissa yhdistyksissä niin puheenjohtajana kuin sihteerinä ja yhdistystoiminta vapaa-ajan toimintamuotona on palkitsevaa. Jäljelle jäävän vapaa-aikansa Kaarina käyttää jälkikasvunsa salibandy-pelien seuraamiseen. Myös yhdistystoiminnan vapaa-ajan retket ja yhdessäolo rentouttavat kaiken toiminnan keskellä.

Kevätkauden päättäjäiset



Alkukauden 2026 päättäjätapahtuma pidetään keskiviikkona 3.6. Ruissalon Honkapirtillä klo 13. Voimme tehdä lyhyen kävelyretken alueen vehreissä maisemissa ja nauttia kahvilan antimista. Honkapirtin historiaan voit tutustua <https://www.honkapirtti.fi/honkapirtin-historiaa/>. Fölin bussilla 28 pääset paikalle.

Pyheen Joulutori

lauantaina 20.12.2025 klo 10-14
Pyhäntie 2, Hietämäki

Kahvio, joululaatikoita, leivonnaisia,
käsitöitä ja runsaasti
joululahja ideoita.



*Tervetuloa
iloiselle
joulutorille!*



Hyvää joulunaikaa!

OP Turun Seutu



Ota tarvittaessa omat eväät ja juotavaa mukaasi. Varustaudu sään mukaisin vaattein ja jalkinein. Kysele kimpapakyytejä esim. Pirjolta puh. 0500 740025.

Tietoa bussien aikatauluista ja reiteistä löydät Fölin sivuilta: Aikataulut ja reitit – Föli

Tervetuloa mukaan!



Selkävaivojen asiantuntijat ovat apunasi

Mehiläinen selkäkeskus pohjoinen tarjoaa entistä laajempaa ja erikoistunutta hoitoa selkävaivoihin. Selkäkeskuksemme yhdistää selkävaivojen erikoisosaajat yhteen tarjoten monipuolisen ja yksilöllisen hoidon tilanteesi ja toiveesi huomioiden.

Varaa aikasi mehilainen.fi tai
p. 040 614 8461 (pvm/mpm)

Mehiläinen Oulu Sairaala
Kauppurienkatu 9





**Olisiko aika päivittää
nukkumisesi ajantasalle?**

VALMISTETTU
SUOMESSA
RUNKO- JA
JOUSITAKUU
25
VUOTTA

Varaa ilmainen unikartoitus
nettisivuiltamme parasuni.fi

Meiltä myös ergonomiset
sohvat ja tuolit!



 **PARAS UNI**

www.parasuni.fi

Tavoitat meidät parhaiten
sähköpostilla info@parasuni.fi



Sissi Fysio

Sissi Fysiosta saat apua tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin ja kipuihin.

Fysioterapia

Akupunktio

Hieronta

YHTEISTYÖHINNAT

TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS RY:n JÄSENILLE:

30 min 40 € • 45 min 50 € • 60 min 60 € • 75 min 70 € • 90 min 80 €

Soita ja kysy lisää!

Sissi Fysio
terveyttä ja hyvää oloa

Karviaiskatu 7 B 60, 20720 Turku
puh. 044 260 1608
sissifysio@gmail.com
www.sissifysio.fi



Selkähdistyksen liikunnan ohjaajat



Ruusukorttelin portailla kuvassa vas. vesijumpan ohjaaja ft-opiskelija Maija Suutela, salijumpan ohjaaja ft Jaana Siipola ja vesijumpan ohjaaja ft-opiskelija Jenna Siivonen. Yksittäiskuvassa salijumpan ohjaaja ft Maiju Isotahdon.

TUKIPUHELIN PÄIVYSTÄÄ

Jos sinulla tai läheiselläsi on tuki- ja liikuntaelinsairaus – älä jää yksin.

Tukipuhelin päivystää tiistaisin klo 10-14 ja torstaisin klo 16-20 numerossa 040 558 1025.



Turun Seudun Selkäyhdistys ry:n

KEVÄTKOKOUS

tiistaina 28.4.2026 klo 17.00

TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10, Turku.

Kevätkokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.



Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Luontoretket kutsuvat

Liikunnalliset tutustumisemme jatkuvat luontoretkien muodossa. Luontoon tutustumisen lomassa voimme päivittää kuulumisiamme ja suunnitella uusia retkikohteita.

Toukokuussa keskiviikkona 6.5.palaamme Katariinanlaakson keväisille poluille klo 13 (kokoon-tuminen Sigridinpolku 5). Pääset Katariinanlaaksoon Fölin bussilla 8. Pysäköintitilaa on runsaasti. Luonnonsuojelualue koostuu lehtosaarekkeista, joilla kasvaa jalopuita kuten tammia ja metsälehmäksiä. Lehtojen lisäksi alueella on kallionalusmetsää, männiköitä ja ketoja, sekä rantaniittyä.

Kesäkuussa keskiviikkona 3.6. tapaamme Ruissalon Honkapirtillä klo 13. Voimme tehdä lyhyen kävelyretken alueen vehreissä maisemissa tai nauttia kahvilan



antimista. Honkapirtin historiaan voit tutustua <https://www.honkapirtti.fi/honkapirtin-historiaa/> Fölin bussilla 28 pääset paikalle.

Ota tarvittaessa omat eväät ja juotavaa mukaasi. Varustaudu sään mukaisin vaatein ja jalki-

nein. Kysele kimppakyytejä esim. Pirjolta puh. 0500 740025.

Tietoa bussien aikatauluista ja reiteistä löydät Fölin sivuilta: Aikataulut ja reitit – Föli

Tervetuloa mukaan!

Antiikki Ajaton on kahden keräilijän luomus. Sieltä löydät Arabian kannuja, kotimaista lasia, Artekin huonekaluja, käsitöitä, sisustustuotteita ja kaiken kruunaa pieni kahvilamme.



ANTIIKKI AJATON OY
Aurantie 331
21450 Tarvasjoki
p. 044 984 3167

www.antiikkiajaton.fi
FB: Antiikki Ajaton
IG: antiikkiajaton

**Taksimme
palvelevat, myös
invakuljetukset**



Voit tiedustella Kela- ja sote kyydeistä meiltä.

SAAVALAISEN TAKSIT OY
0400 470 997
pekkasaavalainen99@gmail.com

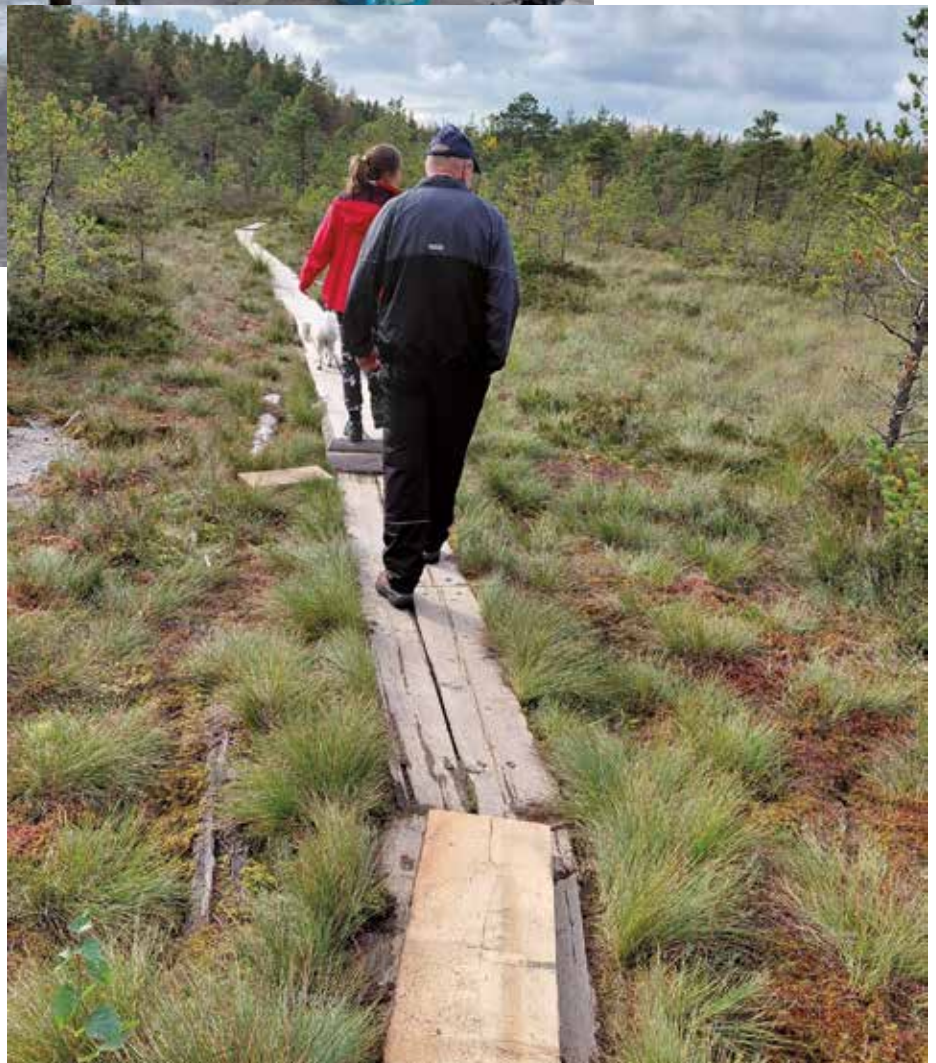
Selkäyhdistys polkuretkillä

Alkuperäisen keskiviikkokerhon tilalle päätettiin järjestää avoimia liikunnallisia hetkiä Turun alueella polkuretkien muodossa. Kohteen valinnassa haluttiin tuoda se saavutettavaksi niin bussilla kuin omalla autollakin. Retket jatkuvat keväällä, tervetuloa mukaan!



Syyskauden avajaisretken teimme Ruissalon Saaroniemeeseen. Siellä pääsimme grillaamaan ja juomaan oikeat pannukahvit.

Pomponrahkan luontopolulla lokakuussa hienossa säässä pääsimme suolle ja pitkospuille. Karpaloiden ja puolukoiden poimijat kantoivat saalistaan kassikaupalla meitä vastaan tullessaan.





Katariinanlaakson oravatkaan eivät kävelijöitä säikähtäneet.



Katariinanlaakson poluilla marraskuun tiikusateessa talitiaiset olivat nälkäisiä.

ST1
Stälarminkatu

**KIILTOPESU
TÄLLÄ KUPONGILLA**

24€

Tarjous voimassa vuoden 2025 loppuun!

ST1
Stälarminkatu

TERVETULOA!

ST1 Stälarminkatu 32, 20810 Turku
puh. (02) 235 9300
Avoinna: ark. 6.00-21.00, la 8.00-21.00, su 9.00-21.00

PREMIUM CAR WASH

Sibylla

VEROKAUS

LÄHDE BUSSIMATKALLE 2026 TURUSTA JA KAARINASTA

pe 16.1., la 17.1. Matkamessut Helsingissä

sis. kuljetus + liput **53€**/hlö

ti 20. - to 22.1. Tallinnan hotellimatka

3pv, Nordic Hotel Forum **245€**/hlö/2hh

su 15. - la 21.2. Kubijan rentoutusloma

7pv **695€**/hlö/2hh

su 15. - la 21.2. Pärnun kylpylämatka

7pv, Estonia Medical Spa..... alk. **493€**/hlö/2hh

ma 2. - pe 6.3. Rakveren hemmotteluloma

5pv, Aqva Spa **649€**/hlö/2hh

su 29.3. - la 4.4. Haapsalun kylpyläloma

7pv, Fra Mare **585€**/hlö/2hh

ke 8. - to 9.4. Sokkomatka 2pv (kotimaa), sis. kuljetukset,

majoitus, ruokailuja, ohjelma **275€**/hlö/2hh

to 16. - pe 24.4. Tulppaanimatka Hollantiin 9pv,

matkanjohtaja mukana alk. **1940€**/hlö/2hh

Nettisivuiltamme löydät lisätietoja yllä olevista matkoista sekä paljon lisää kuljetuksellisia matkoja.

Kerro meille matkatoiveesi ja me toteutamme!

**SALON
MATKATOIMISTO**

Asemakatu 8, Salo
Puh. 02 7316 316
Toimisto ovet auki
ark. klo 9-16

www.salonmatkatoimisto.fi



LIIKUNTATOIMINTA KEVÄÄLLÄ 2026

Turun kaupunki jatkaa avointa toimintaa Ruusukorttelissa. Seuraa yhdistyksemme kotisivuja www.turunselekayhdistys.fi ja Turun Sanomien Yhdistykset-palstaa.

SELKÄRYHMÄT

Selkärühmät kokoontuvat Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku

maanantaisin	klo 16.45	ajalla	12.1.–11.5.
maanantaisin	klo 17.30	ajalla	12.1.–11.5.
maanantaisin	klo 18.30	ajalla	12.1.–11.5.
tiistaisin	klo 15.30	ajalla	13.1.–12.5.

Ilmoittautumiset ohjaajalle paikan päällä. Osallistumismaksu on 6 €/kerta.

Jäsenet voivat ostaa edullisia kymmenen kerran lippuvihkoja ohjaajilta hintaan 52 €

Ohjaajina ovat maanantaisin ft Jaana Siipola ja tiistaisin ft Maiju Isotahdon.

Oma alusta mukaan. Kaikki ryhmät ovat ns. sekaryhmiä, siis miehet ja naiset mukaan!

VESIVOIMISTELUT

Vesivoimisteluryhmät kokoontuvat Ruusukorttelissa seuraavasti:

maanantaisin	klo 17.30 (45 min)	ajalla	12.1. – 27.4. (15 kertaa)
keskiviikkoisin	klo 17.30 (45 min)	ajalla	14.1. – 22.4. (15 kertaa)

Ilmoittautumiset puh. 0500 740025 tai toimisto@turunselekayhdistys.fi.

Osallistumismaksu on 98 €.

Liikunnanohjaajana on maanantaisin ft-opiskelija Eveliina Lapinniemi ja keskiviikkoisin ft-opiskelija Maija Suutala.

Ruusukorttelin ovet ovat nykyisin lukittu ja Selkärühmien ohjaajalla on avain. Kulku Ruusukortteliin tapahtuu ainoastaan Koulukadun sisäpihan puoleisen pääoven oikealla puolella olevan pikkuoven kautta. Tulethan siis hyvissä ajoin paikalle, jotta ohjaaja saa kaikki osallistujat sisälle ennen tunnin alkua.

Turun Seudun Selkäyhdistyksen, Turun seudun Reumayhdistyksen, Turun Seudun Luustoyhdistyksen tai Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenenä voit osallistua kaikkien edellä mainittujen yhdistysten liikuntaryhmiin jäsenhintaan.



A watercolor illustration of a woman's face, rendered in soft, blended colors like pink, blue, and yellow. The style is ethereal and artistic, with visible brushstrokes and splatters of paint around the edges of the face. The woman's eyes are detailed with blue and grey tones, looking directly at the viewer. Her hair is depicted with thin, dark lines. The overall composition is centered, with the face occupying most of the upper and middle portions of the page.

Vaihdevuosi-blues

Vaihdevuodet - mikä vaihtuu
ihon kimmoisuus, sehän haihtuu
ryppyjä naaman vain korostaa meikki
peiliin kun katsoo, on kaukana leikki

vaihdevuodet - mikä vaihtuu
hormonit, nekin haihtuu
paikat kuivuu, nivelet särkee
kehon toiminta ei käy järkeen

vaihdevuodet - mikä vaihtuu
useimmat lihoo, jokunen laihtuu
omia polkujaan paino kiertää
vaa'an lukema hiertää

tykittää, kuumottaa
väsyttää muttei unta saa
uni on kevyttä kuin markkinahumu
on päivisin riesana aivosumu

piukottaa, kuumottaa
hehka rinnasta päähän kohoaa
mielessä vain: vaatteet pois ja heti
eikä siksi että kutsuisi lemmen peti

kun pinnaa kiristää, juuri mistään ei nauti
on kansan suussa se mummu-tauti
vaan mehän ollaan voimavara, me monta kahjoa akkaa
nehän on vain hormonit jotka tyystin sakkaa!

Miia Ylä-Kokki

TULE



TIETOKESKUS

TULE-tietokeskuksesta saat apua tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin.

Tarjoamme fysioterapeuttista ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelinoireiden ja -sairauksien itsehoitoon, ennaltaehkäisyyn ja omatoimiseen kuntoutumiseen.

Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta.

YHTEYSTIEDOT

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10
20100 Turku

044 744 7085
toimisto@tule.fi
www.tule.fi

AUKIOLOAJAT

ma klo 10-15
ti klo 10-15
ke klo 11-18
to klo 10-15
muina aikoina sopimuksen mukaan
Jouluna suljettu 19.12.2025-6.1.2026

TULOSSA KEVÄÄLLÄ 2026

Koulutustilaisuudet TULE-tietokeskuksessa:

ti 24.2. klo 15-17 Stressin vaikutus hermostoon ja palautumisen tukeminen
to 26.3. klo 15-17 Kipeän olkapään itsehoito
to 23.4. klo 15-17 Kipeän selän itsehoito
to 21.5. klo 15-17 Faskian merkitys ja toiminta

Ilmoittaudu mukaan: toimisto@tule.fi | 044 744 7085

TULE- TIETOKESKUS

apua tuki- ja liikuntaelinoireisiin

PALVELUT

YKSILÖOHJAUS

Oireita lihaksissa, nivelissä tai luissa? Fysioterapeuttimme opastavat sinua tuki- ja liikuntaelimestön itsehoidossa ja auttavat sinua tekemään oivalluksia oman tule-terveytesi hyväksi. Yksilöohjaus on maksutonta.

TEEMAPÄIVÄT

Viikoittain vaihtuvien teemapäivien avulla saat tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä teematiedon ja käytännön harjoitteiden avulla. Teemapäiviin voit osallistua paikan päällä TULE-tietokeskuksessa tai etäyhteydellä. Teemapäiviin osallistuminen on maksutonta. Ajankohtainen ohjelma on saatavilla keskuksessa ja osoitteessa www.tule.fi/teemapaivat

HYVINVOINTIHETKET

Hyvinvointihetket tarjoavat liikettä sisältäviä toiminnallisia tuokioita, jotka liikkeen kautta antavat keinoja huolehtia tuki- ja liikuntaelimestön terveydestä.

UNIKOULU

Ryhmämuotoinen Unikoulu koostuu neljästä tapaamiskerrasta, joiden aikana käsitellään unta ja vireyttä häiritseviä tekijöitä, pohditaan lääkkeettömiä keinoja vaikuttaa omaan uneen ja päiväaikaiseen vireyteen sekä pyritään saamaan aikaan muutos kohti parempaa unta.

LUENTOTILAISUUDET

Järjestämme tilauksesta luentoja erilaisille ryhmille. Luennot käsittelevät tuki- ja liikuntaelinterveyttä ennaltaehkäisyyn ja itsehoidon näkökulmista.

KOULUTUSTILAISUUDET

Kaksituntisten koulutustilaisuuksien avulla pääset syventämään ymmärrystäsi tuki- ja liikuntaelinterveydestä teorian ja toiminnan avulla. Koulutustilaisuuksiin osallistuminen on maksutonta.