

Kymmenen hyvää syytä olla jäsenenä

Yhdistyksemme tarkoituksena on välittää tietoa selkäongelmiin, selän hoitoon ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa sekä toimia selän terveyttä edistävän monipuolisen liikunnan edistämiseksi. Pirkanmaan Selkäyhdistys on myös valtakunnallisen Selkäliiton jäsenyhdistys.

1. Ohjatut liikuntapalvelut

Yhdistys tarjoaa ohjattuja, selkäoireisille soveltuvia liikuntaryhmiä. Selkäjumppien ohjaajina ovat fysioterapeutit ja liikunnanohjaajat. Ryhmät on tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille, myös työssä käyville.

2. Ajan kohtaista tietoa kotisivuilta

Ajankohtaisista tietoa saa kotisivuilta; pirselka.fi ja [Facebookissa](#). Jaamme sekä kerromme tiedotteissa kuulumisia yhdistyksen toiminnasta, uusimmat uutiset tapahtumista ja asioista lisäksi kauden jäseneduista. Tykkää ja [Seuraa sivua Facebookissa](#) josta löytyy myös työkaluja kehon "avaamiseen sekä joustavuuden lisäämiseen ja tukirangan voiteluun", kannustamme ihmisiä aktiivisesti huolehtimaan selän terveydestä.

3. Vertaistuki

Yhdistyksen jäsenenä sinulla on mahdollisuus halutessasi hakeutua yhdistyksen maksuttomaan vertaistukiryhmä vertaistukitoimintaan, saada ja antaa kokemukseen perustuvaa vertaistukea. Yhdistyksessä toimivat vertaistukihenkilöt, joka ovat Selkäliiton kouluttamia, vapaaehtoisia, vaitiolovelvollisia, tuettavan oikeuksia kunnioittava, ei ammattiauttaja. Vertaistuki perustuu kokemusten vaihtoon, tasaarvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen sekä keskusteluun. Tapaat samassa elämäntilanteessa olevia yhdistyksen ryhmissä, tapahtumissa sekä retkillä.

4. Selkäneuvonta

Yhdistyksemme antaa myös tietoa ja neuvoja selkäsairauksien aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi. Toimimme tukeaksemme sinua arkielämässä! Myös Selkäliiton selkäneuvojat palvelevat valtakunnallisesti selän hyvinvoinnin asiantuntijana. Lisäksi saat luotettavaa selkää ja selän aktiivista itsehoitoa koskevaa tietoa selkakanava.fi – sivustolta.

5. Luennot

Yhdistys järjestää yleisöluentoja ja teemailtoja. Asiantuntijoiden alustukset käsittelevät ajan-kohtaisia selkäsairauksiin ja niiden ehkäisyyntä liittyviä asioita. Selkäkivulle ei kannata antaa valtaa. Luennoille ovat tervetulleita kaikki asiasta kiinnostuneet.

6. Tuetut lomat

Yhdistys on Selkäliiton kautta järjestänyt jäsenilleen tuettua lomatoimintaa yhdessä eri lomajärjestöjen kanssa. Lomajärjestöihin vuonna 2025 kohdistuneista avustusleikkauksista johtuen Selkäliitolle varatut **tuetut lomat selkäoireisille on peruttu**, eikä niitä järjestetä enää. Jokainen meistä kyllä tarvitsee joskus lomaa. **Hae lomaa ja katkaise arjen rutiinit ilon pilkahduksilla!** Muuhun tuettujen lomien valikoimaan perheille ja aikuisille voi tutustua: [Loma ja terveys ry:n sivuilta](#).

7. Virkistys- ja vapaa-ajan toiminta

Yhdistyksellä on jäsenille ja heidän läheisilleen suunnattua toimintaa ja tapahtumia. Tarjolla on monenlaista virkistystoimintaa luonto- ja teatteriretkien sekä muiden tapahtumien muodossa.

8. Selkäliiton HyväSelkä- lehti

Jäsenhintaan kuuluu Hyvä Selkä -lehti, joka on Selkäliiton julkaisema, **4 kertaa** vuodessa ilmestyvä selän terveyttä edistävä jäsenlehti. Lehdessä on runsaasti mm. ohjeita selän omatoimiseen hoitoon ja turvallisia jumppa-ohjeita.

9. Selkäliiton jäsenedut

Selkäliitto tarjoaa kaikille jäsenilleen vaihtuvia etuja. Tutustu [Selkäliiton jäsenetuihin](#). Selkäyhdistyksellä on lisäksi omia jäsenetuja, kuten liikuntaa etuhintaan sekä alennuksia yhteistyökumppaneilta. Paikallisten etujen lisäksi Selkäliitto tarjoaa kaikille selkäyhdistysten jäsenille samat, yhteiset edut.

10. Tuotteita selän hoitoon ja hyvinvointiin

Selkäliiton [Selkäkauppa](#) on selän terveyttä edistäviä tuotteita myyvä verkkokauppa. Selkäkaupasta löydät tuotteita niin istumatyöhön, matkusteluun, kuntoiluun kuin rentoutumiseenkin. Saatavana on myös Selkäliiton kirjallista materiaalia.

Liity jäseneksi, ota yhteys

yhdistyksen jäsenasioidenhoitajaan; Riitta Virenius puh. 040 836 4603 tai pirselka.jasenasiat@gmail.com
Yhdistyksen jäsenmaksu on **25 € / kalenteri- vuosi**. Selkäliitto laskuttaa yhdistyksemme jäsenmaksut sähköpostiliitteenä ilmoittamaasi sähköposti-soitteeseen tai henkilökohtaisella paperilaskulla kotiosoitteeseen.

Liittyä voit myös KOTISIVULLA pirselka.fi
[Täytä liittymislomake!](#)