



Kaipaatko kaveria liikkeelle lähtöön?

Yhdessä liikkuminen virkistää mieltä
ja tukee selän hyvinvointia!

**Tule mukaan ohjatulle leppoisaalle sauvakävelylle
keskiviikkona 21.10.2026 klo 15-16.**

**Tapaaminen klo 15 Fysioterapia Sulavin pihassa
(Yliopistonkatu 15, 80130 Joensuu).**

**Kävelytahti on rauhallinen,
kävellään noin 2,5-3 km.**

Retki on avoin kaikille, ei ennakkoilmoittautumista.

Sauvakävelyn tekniikkaa opastaa
fysioterapeutti Sirpa Ujala-Lavikanen.
Tehdään myös kevyitä jumppaliikkeitä kehoa kuunnellen.

Pukeutuminen sään mukaan,
tarvittaessa saat kävelysauvat lainaan.

**Kuulet kävelyllä lisää syksyn avoimista kävelyretkistä.
Voit myös osallistua arvontaan, jossa palkintona on mm.
termospulloja ja pipoja.**

Järjestäjänä Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen
vapaaehtoiset osana Selkäliiton Yhdessä menoksi -hanketta.

Lisätietoja: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 0400 961 677/Hanna



Pohjois-Karjalan
Selkäyhdistys