

Jäsenkirje
5/2026
Syyskausi

Syyskuinen tervehdys sinulle PJY:n jäsen!

Syksy tekee tuloaan ja on hyvä tässä kohtaa muistella mennyttä kesää. Toukokuun aamujoogat Hyvinvointicenterissä ja Kirjurinluodon puistojoogat saatiin tänä vuonna kaikki pidetyksi. Muuttunut ajankohta puistojoogassa pääosin torstaille oli selvästi vähentänyt osallistujien määrää aiemmista vuosista ja ehkäpä ensi vuonna palataan taas maanantaille. Kurssiviikonloppu Joogaopistolla täyttyi yli odotusten ja matkalle lähtijöitä oli 27 mukaan lukien ohjaajat. Mukana oli ensikertalaisia kuin myös aiemmin opistolla käyneitä. Joogaopiston kaikille avoimiin ja monipuolisiin syksyn kursseihin voi vielä tutustua Joogaliiton sivuilla: <https://joogaliitto.fi>. Lämmin kiitos kaikille ohjaajille/järjestäjille ja osallistujille yhdistyksen kesätaapahtumien toteutumisesta!

Yhdistyksen hallitus kokoontui su 9.8. suunnittelemaan tulevaa toimintaa ja sopimaan syyskauden tilaisuuksista.

Syyskaudelle on sovittuna kaksi hermostoon liittyvää kurssia.

Ensimmäinen pidetään **la 3.10.** ja toinen **la 14.11. Kansalaisopiston tiloissa, Friskaamossa, klo 10.00 - 13.00.** Molemmissa tilaisuuksissa on keskustelemaa luentoa ja joogaa jooganopettaja Sari Mattilan pitämänä. Sari on myös kouluttautunut traumainformoiduksi sensomotoriseksi valmentajaksi, sensovalmentajaksi, Neuromoves ohjaajaksi ja joogaterapeutiksi.

- Lokakuussa, 3.10., on **Hermoston perusta -teema**, jolloin perehdytään hermoston toimintaan ja tutkitaan oman kehon tilaa. Aivot ja hermosto säätelevät ja ohjaavat ihmiskehon kaikkea toimintaa. Jos olet ihmetellyt, miksi niska-hartiaseudun tai alaselän kivut/jäykkyys vaivaavat, vaikka kävisit joogassa tai kehonhuollossa, tai miksi mieli on levoton, univaikeudet ja stressi häiritsevät arkea, vastaus näihin ongelmiin voi löytyä kehon, hermoston ja aivojen yhteistoiminnasta. Kurssilla tutkitaan, mikä omaa hermostoa mahdollisesti kuormittaa turhaan. Miten aistien, aivojen ja liikkeen yhteistyö voisi sujua toimivammin ja vapaammin? Miten lempeät liikeharjoitukset voivat auttaa palautumiseen, levollisempaan oloon tai vaikka matkapahoinvointiin.

Tähän tilaisuuteen varmistat paikkasi maksamalla yhdistyksen tilille 15 € torstaihin 1.10. mennessä. Yhdistyksen tilinumero: FI74 5700 8120 2190 06 ja viitenumero: 2558. (Huomioithan maksaessasi, että sinulla on juuri tämä viitenumero.) Tilaisuus on avoin myös ei-jäsenille, joten kurssitietoa voi välittää eteenpäin. Osallistuminen maksaa heille 30 €.

- Marraskuussa, 14.11., on **Neuromoves -teema** ja tällöin jatketaan kehon, hermoston ja aivojen tutkimista. Hermostoa tasapainotetaan lempeän liikkeen avulla, mikä tehostaa aivojen, aistien ja kehon yhteistoimintaa. Hermoston kuormitus vähenee, aivot oppivat ja keho toimii paremmin, kun liikutaan oman hermoston ehdoilla. Vapaammin toimiva aisti- ja havaintojärjestelmä antaa aivoille kokemuksen selkeydestä ja turvasta. Turha jännitys, kipu ja levottomuus voivat hellittää, kun aistit, hermosto ja aivot toimivat vähemmällä häiriöillä. Vapaammin toimiva ja paremmassa yhteydessä oleva järjestelmä auttaa parantamaan ja ylläpitämään toimintakykyä, esim. muistin toimintaa.

Tähän tilaisuuteen varmistat paikkasi maksamalla yhdistyksen tilille 15 € torstaihin 12.11. mennessä. Yhdistyksen tilinumero: kts. edellä, mutta viitenumero on: 2561. (Huomioithan taas tämän viitenumeron. Tällöin tiedetään varmasti, mihin tilaisuuteen olet tulossa.)

Tämä tilaisuus on avoin myös ei-jäsenille, joten tästäkin kurssista voi välittää tietoa eteenpäin. Osallistumismaksu on heille 30 €.

Alkuvuodesta yhdistys sai uudet kotisivut: <https://porinjooga.nettisivut.fi>. Tämän myötä olemme pyytäneet jäsenmaksun maksanutta liittymään tältä ko. sivulta yhdistyksen jäseneksi. Kaikki, jotka ovat maksaneet jäsenmaksun ajallaan, eivät ole tätä huomanneet tehdä, joten olisi hyvä tässä vaiheessa se ainakin tehdä. Saamme näin ollen sähköisen jäsenrekisterimme ajantasaiseksi. Kannattaa toki tarkistaa, onko jo jäsenanomuksen tehnyt, sillä anomuksia on tullut kahteen kertaankin ja näitä toiseen kertaan tulleita, on jouduttu perumaan.

Tiedoksi yhdistyksen jäsenyyteen liittyen. Yhdistyksen sääntöjen mukaan hallitus voi erottaa jäsenen, jos jäsenmaksua ei ole maksettu kuuden kuukauden aikana sen erääntymisestä (20.3.). Tämän vuoksi joudumme valitettavasti lähettämään lokakuussa eroilmoituksen niille jäsenille, joilla tämän vuoden jäsenmaksu on jäänyt maksamatta. Jos haluat välttyä tältä, voit maksaa vielä **jäsenmaksun**, 15 € yhdistyksen tilille (kts. edellä) **viitenumeraalla 2532**. Tärkeää on tällöin myös tehdä jäsenanomus kotisivuilla. Kiitos ymmärryksestä!

Oikein ihanaa ja antoisaa joogasyksyä kaikille!

Katriina Tuomisto
Puheenjohtaja
Porin Joogayhdistys ry