



Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys

JÄSENKIRJE 1/2026



Selkäliitto

Siun
SOTE
POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

Hyvää, liikunnallista ja aktiivista uutta vuotta 2026!

Vuoden vaihtuessa saatetaan tehdä uuden vuoden lupauksia ja tarkastella mennyttä vuotta. Viime syksy kului minulla nopeasti. Tekemistä taisi olla liikaakin. Itse en tee uuden vuoden lupauksia, mutta ajattelin tehdä joitakin päätöksiä. Haluaisin lisätä liikuntaa, mukaan lukien äitini kanssa, joka ei ole vielä täysin kunnossa sairauskohtausten ja käsileikkausten jälkeen.

Meillä oli syyskokous 24.11.2025. Saimme valittua neljästä hallituksen jäsenestä kolme sekä varajäsenet, minä jatkan puheenjohtajana. Nyt vetoaisin teihin jäseniin: tulkaa mukaan hallitukseen päättämään yhteisistä asioista! Perusjäsenenä olo ei vaadi paljoa tekemistä: hallituksen kokouksissa mukana oleminen neljä kertaa keväällä ja saman verran syksyllä, sekä osallistuminen hallituksen kehittämispäiviin kaksi kertaa vuodessa. Hallituksen kokoukset kestävät tunnin-pari plus kahvitus, riippuu asioiden ja keskustelun määrästä. Kehittämispäivissä käydään läpi esim. toiminta- ja budjettisuunnitelmaa, kesto ruokailun kanssa klo 9–15. Minäkin olen uhrannut paljon omaa aikaani yhdistystoimintaan – ottakaa haaste vastaan ja tulkaa avuksi tekemään hallitus täysilukuiseksi!

Ja nyt ei ole kyse vain siitä, että yksi hallituksen jäsen puuttuu. Tarvitsemme rahastonhoitajan ja varapuheenjohtajan Sirpa Moilasen ja Hannu Parviaisen päätettyä todella pitkän vastuunkantonsa yhdistyksessämme. Kiitos vielä heille! Rahastonhoitajan tehtävät eivät Sirpan mukaan ole rankkoja ajallisesti. Kirjanpito hoituu Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen toimesta. Rahastonhoitaja maksaa laskut (laskutus kuuluu ostopalveluna Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:lle), järjestää kirjanpitopaperit, laatii talousarvion yhteistyössä puheenjohtajan ja hallituksen kanssa (hallituksen kehittämispäivässä), osallistuu tilinpäätöksen laatimiseen (Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry laatii sen), seuraa yleisesti taloutta ym. Varapuheenjohtaja luonnollisesti astuu esiin puheenjohtajan ollessa estyneenä hoitamaan tehtäviään. Ottakaa pian yhteyttä minuun näissä toimihenkilöasioissa joko sähköpostitse osoitteeseen p-kselka@hotmail.fi tai puhelimitse 0400 961 677!

Elokuun lopulla pidettiin Keskussairaalan kipupoliklinikalla palaveri, johon osallistuivat Selkäyhdistyksen (minä ja vertaistukihenkilömme Erja Hirvonen) lisäksi OLKA-toiminnan edustajat ja tietysti kipupolin edustajat. Keskustelussa nousi esiin tarve Selkäliiton Yhdessä menoksi –hankkeelle: potilaiden pitäisi lähteä liikkumaan. Selkäliiton internetsivujen mukaan ”Yhdessä menoksi –hankkeen tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja edistää selkäterveyttä yhdessä liikkumisen keinoin. Hankkeessa koulutettavat vapaaehtoiset Menoksi-kaverit lähtevät liikkeelle kaveria tarvitsevan kanssa joko kaksin tai pienryhmissä.” Liikkuminen voi olla esim. yhdessä kävelyä, retkeilyä tai kulttuurin pariin hakeutumista. Menoksi-kavereille annetaan perehdytyksen lisäksi yhteistä virkistystä ja toiveiden mukaisesti lisäkoulutusta. Hankekoordinaattori Riina Kaartamolta saa tukea. Hanke on kolmevuotinen, 2024–2026. (Selkäliiton sivut; ks. lisätietoja sieltä.) Löytyisikö meidän Selkäyhdistyksestämme vapaaehtoisia Menoksi-kavereita? Olisitte mukana merkityksellisessä toiminnassa, josta saa parhaimmillaan mielekästä tekemistä ja hyvän mielen! Lisätietoja voi kysyä myös hankekoordinaattorilta, puh. 050 310 1997. Ilmoittakaa minulle edellisessä kappaleessa mainittuihin yhteystietoihin kiinnostuksestanne tähän vapaaehtoistyömuotoon! Eikö päätetä tehdä tänä vuonna yhdessä hyvää toisille – ja samalla itsellemme!

Ystävällisin terveisin Hanna Kuivalainen, puheenjohtaja

LIIKUNTARYHMÄT

JOENSUUN RYHMÄT

1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin 13.1.-31.3.2026 klo 12.30-13.15 yhteensä 12 x. Käytössä radat 1 ja 2. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sula-vin fysioterapeutit. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja turvallisuusohjeistuksia.

Uintilippu ostetaan erikseen entiseen tapaan Vesikosta. Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko keväästä 36,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. Ennakkoilmoittautuminen 7.1.2026 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai tekstiviestinä puh. 0400 961 677/Hanna K. Ryhmän koko 26 osallistujaa.

2) Padel-ryhmä Joensuun Kuntokeitaalla, Linnunlahdentie 10, Joensuu tiistaisin 13.1.-17.3.2026 klo 18-19, 10 krt 150 e/hlö jäsenet, ei-jäsenet 180 e/hlö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. Min 2 hlöä, max 4 hlöä. Opastus ensimmäisellä kerralla. Ennakkoilmoittautumiset 8.1.2025 mennessä email: p-kselka@hotmail.fi tai txt puh. 0400 961677 / Hanna K.

3) Suunnitteilla on myös myöhemmin keväällä selkäjumppa/kehonhuolto sekä kuntosaliryhmä – seuraa ilmoittelua (sposti, kotisivut)!

ILOMANTSIN RYHMÄT yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa

4) Kurssinnumero 9422 Vesitreeni kevät Ti 16.30–17.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 13.1.–24.2.2026. Ohjaajana Saana Lemola, hinta 44 €. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026. Katso kurssikuvaus Vesitreeni syksy.

5) Kurssinnumero 9431 Seniorin vesitreeni reipas Ma 12–12.45 Ilomantsin uimahalli Henrikintie 4, Ilomantsi 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026. Ohjaajina Minna Kettunen, Saana Lemola, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025. TASO: REIPAS.

6) Kurssinnumero 9432 Seniorin vesitreeni rauhallinen Ma 13–13.45 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026. Ohjaajana Saana Lemola, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025. TASO: RAUHALLINEN.

7) Kurssinnumero 9433 Seniorin vesijumppa A Pe 10.30–11.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 12.9.–28.11.2025, 16.1.–17.4.2026. Ohjaajana Varpu Heinonen, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025. TASO: RAUHALLINEN. Vesiliikuntaa terapia-altaassa. Sinulle, jolla on nivelrikko tai joka olet toipumassa nivelleikkauksesta.

8) Kurssinnumero 9434 Seniorin vesijumppa B Pe 11.30–12.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 12.9.–28.11.2025, 16.1.–17.4.2026. Ohjaajana Varpu Heinonen, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025. Katso kurssikuvaus Seniorin vesijumppa A.

9) Kurssinnumero 9435 Seniorin vesijumppa C Pe 12.30–13.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 12.9.–28.11.2025, 16.1.–17.4.2026. Ohjaajana Varpu Heinonen, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025 Katso kurssikuvaus Seniorin vesijumppa A.

10) Kurssinnumero 9603 Aamujooga Pe 9–10.30 Kansallistalo, Sali, Yhtiöntie 8, Ilomantsi 19.9.–28.11.2025, 9.1.–20.3.2026. Ohjaajana Liisa Kontturi, hinta 60 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025.

11) Kurssinnumero 9604 ETÄ: Iltajooga ja rentoutuminen To 18.30–20 Etäkurssi 18.9.–27.11.2025, 8.1.–19.3.2026. Ohjaajana Liisa Kontturi, hinta 60 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025.

HUOM: Kysy vapaita paikkoja. Lisätietoa ja ilmoittautumiset kursseille www.opisto-palvelut.fi/ilomantsi sekä toimistolla arkisin klo 9-12 puh. 040 104 3112.

KITEEN RYHMÄ

12) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin klo 19.30-20.15. Kevätkausi 12.1.-27.4.2026 (ei vko 10/2.3.) x 14. Ohjaajana Tiina Timonen.

Menettelyt kuten ennenkin (uinti maksetaan hallin kassaan ja jumppaohjaus 3,50 €/kerta ohjaajalle). Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja ohjeistuksia. Avoin kaikille. Maksu käyntikerroilla.

KONTIOLAHDEN RYHMÄ

13) Fysiokimpparyhmä Kontiolahden kirkonkylän liikuntasalissa, Koulutie 2, Kontiolahti, maanantaisin 5.1.–25.5.2026 klo 17.30-19.00.

Maksun 10 €/kerta (90 min) voi maksaa kuukauden lopussa kuntoutus Lintusen tilille niiltä kerroilta, kun olet osallistunut ryhmään. Tilinumeron saat ekalla jumppakerralla. Jumpan voi maksaa halutessaan myös epassilla. Ilmoittautuminen Tuija Lintuselle, email: kuntoutus.lintunen(at)gmail.com tai puh. 044 2606 730. Mukaan jumppakeppi, jumppamatto ja sisäliikuntakengät. Tule sellaisena kuin olet!

LIPERIN RYHMÄ

14) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 8.1.-9.4.2026 klo 16.30-17.30 (13 x) Ei vko 10/5.3.

Ohjaajana toimivat fysioterapiayritys Mononen Oy:n fysioterapeutit. Jumppaajille käytössä kaksi rataa (yksi rata varattu uimareille). Saunat käytössä. Uimahalli

sulkeutuu klo 19.30, johon mennessä täytyy poistua. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja ohjeistuksia.

Uintilippu ostetaan erikseen entiseen tapaan. Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko syksystä 39,- €, ei jäsenet 49,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. **Ennakkoilmoittautuminen 4.1.2026 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai tekstiviestinä puh. 0400 961 677/Hanna K.** Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa. Avoin kaikille.

NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan kansalaisopiston kanssa

15) 60 + jumppa, 1. ryhmä 830101 (myös 2 muuta ryhmää!! (to & pe)). Ohjaajana Tiina Meriläinen. Ma 12.30–13.15 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, 12.1.–27.4.2026. Tunteja 14. Hinta 25,00 €.

16) Hathajooga 830105. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Ma 17.15–18.45 Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15, 5.1.–16.3.2026. Tunteja 22. Hinta 40,00 €.

17) Joogaa senioreille 830107. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Ti 8.30–10.00 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, 13.1.–24.3.2026. Tunteja 22. Hinta 40,00 €.

18) Keppijumppa 830109. Ohjaajana Tiina Meriläinen. Ke 16.40–17.25 Kirkkokadun yläkoulu, alasali, Kirkkokatu 15, 14.1.–22.4.2026. Tunteja 14. Hinta 25,00 €.

19) Kuntoliikunta 830110. Ohjaajana Tiina Meriläinen. Ma 17.30–18.15 Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19, 12.1.–27.4.2026. Tunteja 14. Hinta 25,00 €.

20) Syvävenyttävä jooga 830117. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Ti 12.00–13.00 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, 13.1.–24.3.2026. Tunteja 15. Hinta 30,00 €.

21) Voimajooga 830118. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Ti 11.00–12.00 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, 13.1.–24.3.2026. Tunteja 15. Hinta 30,00 €.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja joko <https://uusi.opistopalvelut.fi/ylakarjala> tai puh. 040 1045 105 tai henkilökohtaisesti opiston toimistolla Kötsintie 2, Nurmes ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-14. Tarkista aikataulut ja hinnat Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta tai toimistolta. Kysy myös peruutuspaikkoja.

MUU TOIMINTA

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen vertaistukihenkilöltä Erja Hirvoselta saat tarvittaessa lisätietoa Selkäliiton lisäksi vertaistukikoulutuksista osoitteesta: [vertaistukija3\(at\)selkaliitto.fi](mailto:vertaistukija3(at)selkaliitto.fi). Vertaistukiasioissa muutenkin voit olla suoraan yhteydessä Erjaan sähköpostitse!

Tule mukaan vertaistukiryhmään joko vertaistuki-illoissa ja/tai Teamsin välityksellä.

Oletko jo sopeutunut omiin selkä- tai niskaoireisiisi ja kiinnostunut toimimaan hankkeen verkkovertaistukiryhmien tai verkkotilaisuuksien vapaaehtoisena vertaisohjaajana? Vertaistukijana verkkoryhmässä toimiminen on antoisaa, eikä se edellytä erityisosaamista.

Vertaisryhmän ohjaaminen ja ryhmään osallistuminen antaa yhtä paljon kuin ottaa. Kun huomaa muiden hyötyvän ryhmästä, se kasvattaa omaa merkityksellisyyden ja voimaantumisen tunnetta. Ryhmän ohjaaminen ei ole mitään ydinfysiikkaa vaan rentoa keskustelevaa yhdessäoloa yhteistyössä ryhmään osallistujien kanssa. Ryhmään osallistuminen voidaan toteuttaa myös Teamsin välityksellä. Teams on helppokäyttöinen ja sen käyttämisen oppii nopeasti.”

Selkäliiton Vahvistu vertaisuudessa -hanke on tarjonnut tukea ja valmista materiaalia verkkovertaistukiryhmien ja -tilaisuuksien suunnitteluun, markkinointiin ja toteuttamiseen. Tästä kaikesta saat lisätietoa yhdistyksemme vertaistukiohjaajalta Erja Hirvoselta.

Tervetuloa mukaan!

KEVÄÄN VERTAISTUKI-ILLOISTA tiedotetaan myöhemmin, seuraa ilmoittelua (sposti, kotisivut)! Illat pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Tarmo -kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3.krs., Joensuu, ilmeisesti maanantaisin klo 17-18. Illan sisällöistä vastaa yhdistyksen vertaistukihenkilö Erja Hirvonen. Jos haluat osallistua Teams-yhteydellä, ilmoittaudu ennakkoon email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi). Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita mukaan.

JÄSENILTOJA on pidetään keväällä yksi tai kaksi. Tarkempi ohjelma tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoitteluamme netissä tai kysy tarvittaessa puheenjohtajalta puh. 0400 961 677.

Keväälle on suunniteltu myös luontoliikuntatapahtuma ja konsertti tai teatteri-ilta. Näistä tarkempaa tietoa myöhemmin.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n Salli-kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3 krs., Joensuu maanantaina 13.4.2026 klo 18.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. Tervetuloa!

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET. Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2026 löytyvät myös Selkäliiton sivuilta www.selkaliitto.fi. Tarkista päivitykset em. sivuilta.

* **Hyvä Selkä - lehti** neljä kertaa vuodessa.

YHDISTYKSEN TARJOAMAT JÄSENEDET

* **Jäsenkirje** kaksi kertaa vuodessa. Retket, jäsenkirjeessä mainitut palvelut ja tapahtumat edulliseen hintaan.

* **Fysios, Torikatu 33 ja Kirkkokatu 20, Joensuu, www.fysios.fi**, - 7 % 31.12.2025 asti.

* **Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu**, puh. 013 224087, info@fysioterapiasu-lavi.fi, joka 7. kerta/tuote ilmainen.

***Fysio- ja toimintaterapia JOELLA**, Puronsuunkatu 1 a, Joensuu. Email: toimisto@joella.fi. -7% fysioterapiapalveluista.

* **HealthEx, Kauppakeskus Metropol, 2. krs., Torikatu 31, Joensuu**
Ilmainen fysioterapeutin ohjaama tutustumiskäynti mittauksineen ja -10 % kaikista palvelusopimusten hinnoista. Yhteystiedot: 050-470 7371, joensuu@healthex.fi, www.healthex.fi. (jäsenetu päivitettävänä)

* **ISLO – Itä-Suomen Liikuntaopisto, Länsikatu 15, Joensuu**, puh. 050-408 4792:

Kehonkoostumusmittaus, 20 €

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysoitsija, joka perustuu bioimpedanssimittaukseen.

Polkupyöräergometritestaus, 50 €

Testeillä selvitetään kuntoilijan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Molemmat edellä mainitut sopivat oman kunnon lähtötilanteen (esim. kuntosaliharjoittelu) kartoittamiseen ja seurannan apuvälineeksi. Fysioterapian ja koulutetun hierojan palvelujen listahinnoista -10 %. Lisätiedustelut puh. 050 408 5521. (jäsenetu päivitettävänä)

* **Kunto Aitta, toimipaikat: Kunto Aitta Karsikko, Kettuvaarantie 16 ja**

* **Kunto Aitta Niinivaara, Niinivaarantie 52, <http://www.kuntoaitta.com/>**
-10% normaalihintaisista tuotteista

* **Kuntokeskus Energy Oy:n toimipaikat: Kauppakeskus Metropol 2. krs., Kauppakatu 31, 010 420 6650, metropol@kuntokeskusenergy.com. Rantakylä, Ranta-Mutalantie 100, Joensuu, 010 420 6656, rantakyla@kuntokeskusenergy.com. Rännitie 3, Ylämylly, 010 420 6655, ylamyly@kuntokeskusenergy.com.**

Kertakäynti 5,90€/8,90€

14h jäsenyys 37,90€/kk (toistaiseksi voimassaoleva 00-14)

24h jäsenyys 46,90€/kk (toistaiseksi voimassaoleva)

1kk kortti 58,90€

12kk jäsenyys 43,90€/kk

10x kortti 67,90€

* **Lehmolan fysioterapia Oy, Masterintie 1B, 80710 Lehmo**, kotisivut: www.lehmolanfysioterapia.fi, fysioterapiapalvelut -10%.

* **NEUVONTA- JA OHJAUSPALVELUT OPPILASTYÖNÄ / Karelia ammattikorkeakoulu Joensuu**

Karelian ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta-/ohjauspalveluja selkähdistyksen jäsenille esim. Inbody-kehonkoostumusmittauksia, polkupyöräergometri-/ kävelytestejä, lihassapainokartoituksia ja lihaskuntotestejä, tasapainon arviointia, kävelyn- ja juoksun analyysijä, elintapaneuvontaa ja -ohjausta.

Hinnat:

Inbody-kehonkoostumusmittaus 20 €

FitWare-polkupyöräergometritesti + palaute + harjoitusohjelma 25 €

Kävelyanalyysi 25 €

Terveyskuntotestit 10 €

Spinal Mouse -selkätutkimus 15 €

Terveysmittauskäynti 10 €

Yksilövastaanotto 5 €/kerta

Lue tarkemmin palveluiden sisällöstä karelia.fi/tarmo

Tiedustelut ja ajanvaraus:

Oppimis-ja palveluympäristö TARMO

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU, Tikkarinne 9, 80200 JOENSUU

Puh. 050 913 1787

tarmo@karelia.fi

* **OMT fysio**, Rantakatu 26 b (vanha Postin talo) 80100 JOENSUU, www.omtfysio.fi, ei-Kelakorvattavista käynneistä – 5 %.

Jäsenedut saadakse jäsenen tulee näyttää voimassa oleva Selkäyhdistyksen jäsenkortti tai jäsenmaksukuitti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tultaessa. Jäsenkortin saa tarvittaessa sihteeriltä. Lisäksi viimeiset alv-korotukset voivat vaikuttaa em. hintoihin.

UUODEN 2026 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

Puheenjohtaja **Hanna Kuivalainen**, hallituksen varsinaiset jäsenet: Anne Nylander, Erja Hirvonen ja sihteerit Hanna Toivanen, varajäsenet Aila Yletyinen ja Hannele Heikkinen-Ritala.

Yhdistyksen virallinen osoite on: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, c/o Hanna Kuivalainen, Mustosenkatu 7, 80170 Joensuu, puhelin on 0400 961 677, sähköposti pskelka@hotmail.fi ja kotisivut www.pkselka.fi. Sihteerit Hanna Toivanen, puh. 050 378 7479, email: [toivanenhanna78\(at\)gmail.com](mailto:toivanenhanna78(at)gmail.com). Jäsenasioissa ota yhteys sihteerin.

Vuoden 2026 jäsenmaksu on 26 €/hlö. Etenemme kevään toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti yleisiä terveysturvallisuusohjeita noudattaen. Tavoitteena on tarjota jäsenille hinnaltaan kohtuullisia, kaikille mahdollisia ja laadukkaita/vaikuttavia selän terveyttä edistäviä toimintoja unohtamatta vertaistuen, sosiaalisen kanssakäymisen ja yhdessäolon merkitystä.

YLEISTÄ TOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA

Ryhmiin osallistumismaksut laskutetaan kerralla ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla kauden puolivälissä. Poikkeuksina Kiteen allasryhmä sekä Ilomantsin ja Nurmeksien kansalaisopistojen ryhmät, joissa on omat käytännöt. Yhdistyksemme maksuvälineinä käteisen lisäksi käyvät Epassi, Sporttipassi ja Smartum-setelit liikunta/kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu.

Ryhmiin ilmoittautumiset ovat sitovia – älä ilmoittaudu, jos et voi osallistua!

Osallistujat ovat ryhmässä vapaaehtoisesti eikä yhdistyksellä ole kaikkia koskevaa tai kaiken kattavaa tapaturma- tai vapaa-ajan vakuutusta. Lakisääteinen vakuutus on voimassa.

HUOM: Olemme siirtyneet entistä enemmän sähköpostitse tapahtuvaan viestintään. Mikäli et ole ilmoittanut voimassa olevaa sähköpostiosoitettasi tai sen muutosta sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen email: p-kselka@hotmail.fi tai suoraan sihteerille. Lähetämme jäsenkirjeet/tiedotteet ainoastaan sähköpostitse. Seuraa Hyvän Selkä -lehden toimintakalenteria ja lähellä.fi-sivustoa. Ilmoitamme toiminnastamme myös näiden kanavien kautta.

Selkäliitto lähettää jäsenmaksulaskun sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Ole yhteydessä, jos olet maksanut jäsenmaksusi, eikä Hyvä Selkä lehteä tule. Säilytä jäsenmaksukuitti tositteena maksamastasi jäsenmaksusta. Uusille jäsenille lähetetään sähköinen jäsenkortti jäsenmaksun maksamisen jälkeen.

Lisäksi: Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Ota rohkeasti yhteyttä. Toiminnan jatkumiseksi tarvitsemme edelleen uusia, innokkaita henkilöitä myös hallituksen toimintaan. Perehdytämme tarvittaessa.

Toimintaamme tukevat edelleen: Pohjois-Karjalan hyvinvointialue, Liperin kunta, Selkäliitto sekä jäsenetujen muodossa useat edellä mainitut tahot.