



Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys

JÄSENKIRJE 1/2025



Selkäliitto

Sivon
SOTE

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

Väistyvän puheenjohtajan ajatuksia!

Tervehdys kaikille yhdessä ja jokaiselle jäsenelle erikseen!

Minulla on ollut mahdollisuus toimia Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry:n puheenjohtajana jo kymmenen vuotta. Aika jälkeen päin ajateltuna tuntuu pitkältä. Työ on ollut mielenkiintoista ja ajoittain jopa erittäin haasteellista. Erityisesti viimeisinä vuosina olen ajatellut usein, että ehkäpä olisi aika yhdistyksessä tehdä tilaa uusille ideoille ja uusille henkilöille, jotka voisivat innokkaasti lähteä jatkaamaan yhdistyksen kehittämistä.

Pohdinta on johtanut päätökseen luopua puheenjohtajuudesta pitkälti henkilökohtaisista syistä. Jossain määrin olen hallituksen työskentelyssä mukana vielä 2025. Perehdytän seuraajaa ja toimin talousasioiden hoitajana toistaiseksi. Tähänkin tehtävään tarvitaan tulevaisuudessa uusi henkilö. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä uuteen puheenjohtajaan.

Haluan kiittää kaikkia jäseniä mukana kulkemisesta edellä mainittujen vuosien aikana. Kanssanne on ollut monia mukavia, virkistäviä ja yhteistyöhön liittyviä hetkiä. Kiitos myös kaikille aktiivisille talkoolaisille, jotka ovat tuoneet vapaaehtoisena ja virkistävän työpanoksen erilaisten tapahtumien ja retkien sekä varainhankinnan onnistumiseksi.

Erytiskiitos kaikille hallitustyöskentelyssä mukana olleille tämän kymmenen vuoden aikana. Yhteistyö ja vuorovaikutus on keskuudessamme toiminut erinomaisesti. Paljon on asioita pohdittu mutta kehitettävää ja ajan haasteita riittää seuraajille edelleenkin. Puheenjohtajuus on vaatinut ja vaatii edelleen paljon yhteistyötä myös eri toimijoiden kanssa. Liitän saamani kokemukset positiivisiin muistoihini.

Onneksemme saimme uuden puheenjohtajan yhdistyksen syyskokouksen päätöksellä. Hanna Kuivalainen aloittaa tehtävässä 1.1.2025. Toivotan Hannalle onnea ja menestystä uusissa haasteissa. Uskon ja toivon, että uusia ideoita ja ajatuksia syntyy yhteistyössä hallituksen ja uuden sihteerin kanssa. Annan kaiken tukeni heille. Muistutan samalla, että Selkäliitto on erinomainen tuki myös yhdistyksille. Tukea ja apua sieltäkin saa aina tarvittaessa.

Toivotan kaikille jäsenille onnea ja menestystä vuodelle 2025! Olkaa rohkeasti yhteydessä ja tuokaa toiveitanne esille. Mottona on edelleen "LIKKUVA SELKÄ KANTAA KAUAS!

Ystävällisin terveisin Sirpa Moilanen

Uusi puheenjohtaja esittäytyy

Hei kaikki Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen jäsenet!

Kuulin tuttavaltani lähemmäs vuosi sitten siitä, että Selkäyhdistys hakee sihteeriä. Lähetin väistyvälle puheenjohtajalle Sirpa Moilaselle sähköpostin ystävänpäivän jälkeen 2024 asiasta, ja 19. helmikuuta tapasimme pääkirjaston kahviossa. Liityin jäseneksi Selkäyhdistykseemme, ja aloitin sihteerinä maaliskuun alusta.

Sihteerin tehtävässä minua innosti yhteydenpito jäseniin. Olen sosiaalinen, mutta pidän myös kirjoittamisesta. Keskeinen tehtävähän sihteerillä on pöytäkirjojen laatiminen hallituksen sekä yhdistyksen kokouksista. Tämä oli tuttua puuhaa – toukokuussa tulee 15 vuotta siitä, kun olen ollut erään pienen yhdistyksen sihteerinä.

Jos mennään tarkemmin taustaani, niin olen noin kaksi vuotta sitten hallintotieteen maisteriksi pääaineena siviilioikeus valmistunut joensuulainen. Teen tällä hetkellä osa-aikaista työtä henkilökohtaisena avustajana kahdessa paikassa. Perheeseeni kuuluu vanhempien lisäksi isosisko, joka asuu perheineen Etelä-Suomessa. Olen tehnyt vapaaehtoistyötä seurakunnan lisäksi Ruoritien palvelutalolla. Harrastuksiini kuuluu pianon ja panhuilun soittaminen (jälkimmäistä opettelen), lukeminen (kotikirjastoni pursuaa!), kirjeen-/sähköpostinvaihto (harvoin) sekä liikunta (etenkin hyötyliikuntapyöräily).

Puheenjohtajahan meillä oli vielä hausssa sihteerin löytymisen jälkeen (ja hallitustoimijoita tarvittiin myös). Kysyin neljää tuttavaani yhdistyksen luotsaajaksi – kaikki kieltäytyivät. Kaksi heitti pallon takaisin minulle: ryhdy sinä! Syyskokouksessa tultiin esityslistalla kohtaan ”Yhdistyksen puheenjohtajan ja hallituksen valinta vuodelle 2025”, ja kokouksen puheenjohtaja alkoi kuiskutella kansani. Että minustako puheenjohtaja? Lupasin vakavasti harkita asiaa siinä jos-sain vaiheessa, mutta lopulta suostuin. ”Auta miestä mäessä” – ja yhdistystäkin mielellään lakkautusuhan alla.

Kiitos luottamuksesta ja kiitos jo etukäteen Sirpalle tuesta, jota hän on luvannut antaa. Hän on luonut hyvän esimerkin puheenjohtajahahmosta, jota on hyvä seurata. Uskon, että tästä tehtävästä selviää. Kiitos, ettei tässä tarvitse olla yksin, vaan hallituksen jäsenien kanssa voi olla mukavassa työyhteydessä.

Toivon, että toimintamme tuottaa iloa jäsenille myös vuonna 2025 ja että jokaisella on hyvä olla siinä mukana!

Ystävällisin terveisin Hanna Kuivalainen

LIIKUNTARYHMÄT

JOENSUUN RYHMÄT

1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin 14.1.-8.4.2025 klo 12.30-13.15 yhteensä 12 x. Ei viikolla 10/4.3. Käytössä radat 1 ja 2. Tarvittaessa myös rata 3. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sulavin 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 8.1.2025 mennessä joko email: pkselka@hotmail.fi tai tekstiviestinä puh. 0400 961 677/Hanna. Ryhmään otetaan enintään 26 osallistujaa.

ILOMANTSIN RYHMÄT yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa

2) Kurssinnumero 9422 Seniorin vesitreeni Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi tiistaisin 14.1.-18.2.2025 klo 16.30-17.15 ohjaajana Saana Lemola. Hinta kevät 38 €. Taso reipas. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025.

3. Kurssinnumero 9431 Seniorin vesitreeni, Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi maanantaisin 13.1.-7.4.2025 klo 12.00-12.45 ohjaajana Minna Kettunen. Taso reipas. Hinta 62 € kevät.

4) Kurssinnumero 9433 Seniorin vesijumppa A Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi perjantaisin 17.1.-11.4.2025 klo 10.30-11.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Taso rauhallinen. Hinta 62 € kevät.

5) Kurssinnumero 9434 Seniorin vesijumppa B Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi perjantaisin 17.1.-11.4.2025 klo 11.30-12.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Taso rauhallinen. Hinta 62 € kevät.

6) Kurssinnumero 9435 Seniorin vesijumppa C Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi perjantaisin 17.1.-11.4.2025 klo 12.30-13.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Taso rauhallinen. Hinta 62 € kevät.

7) Kurssinnumero 9603 Aamujooga Kansallistalon sali Yhtiöntie 8, Ilomantsi perjantaisin 10.1.-21.3.2025 klo 9.00-10.30 ohjaajana Liisa Kontturi. Hinta 60 €.

8) Kurssinnumero 9604 ETÄ-iltajooga ja rentoutuminen torstaisin 9.1.-20.3.2025 klo 18.30-20.00 ohjaajana Liisa Kontturi. Hinta 60 €.

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

9) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin klo 19.30-20.15. Kevätkausi 13.1.-28.4.2025 (ei vko 10/3.3) 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

10) Fysiokimpparyhmä Kontiolahden kirkonkylän ala-asteen liikuntasalissa, Keskuskatu 11, Kontiolahti, maanantaisin 13.1.2025 alkaen 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 halutessasi myös epassilla. Ilmoittautuminen Tuija Lintuselle, email: kuntoutus.lintunen(at)gmail.com tai puh. 044 2606 730.

LIPERIN RYHMÄ

11) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 9.1.-10.4.2025 klo 16.30-17.30 (13 x) Ei vko 10/6.3.

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 keväästä 39,- €, ei jäsenet 49,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. Ennakkoilmoittautuminen 7.1.2025 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai tekstiviestinä puh. 0400 961 677/Hanna. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa. Avoin kaikille.

NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan kansalaisopiston kanssa

12) Hathajooga 830104, Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15, Nurmes maanantaisin 13.1.-24.3.2025 klo 17.15-18.45 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja keväällä 22. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Hinta 40 €/kevät.

13) Joogaa senioreille 830106, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, Nurmes tiistaisin 7.1.-18.3.2025 klo 8.30-10.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja keväällä 22. Hinta 40 €/kevät.

14) Syvävenyttävää joogaa 830116, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, Nurmes tiistaisin 7.1.-18.3.2025 klo 12.00-13.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja keväällä 15. Hinta 30 €/kevät.

15) Voimajooga 830117, Nurmes-talo, Palander-Sali, Kötsintie 2, Nurmes tiistaisin 7.1.-18.3.2025 klo 11.00-12.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja keväällä 15. Hinta 30 €/kevät.

HUOM: 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 joko puhelimitse 050 5245 220 varmimmin keskiviikkoisin klo 16-18 tai email: [erja.hirvonen61\(at\)gmail.com](mailto:erja.hirvonen61@gmail.com). Vertaistukiasioissa muutenkin voit olla suoraan yhteydessä Erjaan!

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 huomaat muiden hyötyvän ryhmästä, se kasvattaa omaa merkityksellisyyden ja voimaantumisen tunnetta. Ryhmän ohjaaminen ei ole mitään ydinfysiikkaa vaan rentoa keskustelemaa 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!

TERVETULOA JÄSEN-/VERTAISTUKI-ILTAAN I AIHEENA ARJESSA SELVIYTYMINEN Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Tarmo -kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3.krs., Joensuu, tiistaina 11.2.2025 klo 17-19. Illan sisällöstä vastaa yhdistyksen vertaistukihenkilö Erja Hirvonen. Jos haluat osallistua Teams-yhteydellä, ilmoittaudu ennakoon 5.2.2025 mennessä email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi). Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita mukaan.

KEVÄÄN TEATTERIRETKI SUUNNITTEILLA HUHTIKUUSSA. Tarkempi ajankohta on selvittelyssä. Asiasta tiedotetaan lehti-ilmoituksella, sähköpostitse, kotisivujen ja Facebookin kautta. Seuraa ilmoitteluumme. Avoin myös ei-jäsenille.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n Tarmo -kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3 krs., Joensuu tiistaina 8.4.2025 klo 18.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja päätetään yhdistyksen toiminta- ja budjettisuunnitelmasta loppuvuodeksi. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. Tervetuloa suurella joukolla!

TERVETULOJA JÄSEN-/VERTAISTUKI-ILTAAN II AIHEENA ILON MIELEKKYYS, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Tarmo -kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3.krs., Joensuu, tiistaina 6.5.2025 klo 17-19. Illan sisällöstä vastaa yhdistyksen vertaistukihenkilö Erja Hirvonen. Jos haluat osallistua Teams-yhteydellä, ilmoittaudu ennakoon **30.4.2025** mennessä email: **p-kselka(at)hotmail.fi**. Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita mukaan.

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET. Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2025 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.

* **Fysikaalinen hoitolaitos Fysioment, Ahoksentie 1, LEHMO ja Patteristontie 2, Ylämylly.** Tiedustelut ja ajanvaraukset puh. 013 733 502. Fysioterapeutin, osteopaatin ja koulutetun hierojan palvelut sekä lääkärin läheteellä että ilman lähetettä - 15 %. SevaFit-kuntoutuslaitteen käyttö alkuohjauksineen sopimuksen mukaan.

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

* **Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu,** puh. 013 224087, info@fysioterapiasulavi.fi, -15% fysioterapiapalveluista.

***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.

* **Hoitola Piriste, Niinivaarantie 19, Joensuu, tiedustelut ja ajanvaraus puh. 044 252 9500.** Perusteellinen jalkojenhoito 54 €. Ammatinharjoittaja Ritva Pajarisen hieronnat -10 %.

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

Kehonkoostumusmittaus, 20 €

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteisto, 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.

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

* **Kunto Aitta Niinivaara, Niinivaarantie 52, <http://www.kuntoaitta.com/>**

- 10 % pois normaalihintaisista korteista sekä kertamaksusta

- kuntostartti-ohjelmapaketti 90 € (norm. 99 €) lisätietoja tämän linkin takaa

<http://kuntoaitta.com/palvelut/henkiloekohtaiset/kuntostartti/>

* **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.**

Kertakäynnit kuntosalilla ennen klo 15.00 maksu 4,90 € ja klo 15 jälkeen 7,90 €. 1 kk:n kuntosalikortti 54,90 €, joka mahdollistaa käynnin mihin kellonaikaan tahansa myös pyhäpäivinä. Kulikutunnisteesta veloitetaan kertaluontoinen 5 €:n maksu.

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

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

Karelian ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta-/ohjauspalveluja selkäydin- ja keuhkoelinten jäsenteille esim. Inbody-kehonkoostumusmittauksia, polkupyöräergometri-/ kävelytestejä, lihassapainokartoituksia ja lihaskuntotestejä, tasapainon arviointia, kävelyn- ja juoksun analysointia, 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, - 7%.

* **Respecta, Torikatu 42, Joensuu**, Joensuun klinikan myymälätuotteista -10 %. Respecta Joensuu toimii ajanvarauksella klinikkaperiaatteella. Ajanvaraus puh. 020 764 9749.

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.

VUODEN 2025 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

Puheenjohtaja **Hanna Kuivalainen**, hallituksen varsinaiset jäsenet: varapuheenjohtaja Hannu Parviainen, Anne Nylander, Erja Hirvonen ja Sirpa Moilanen, varajäsenet Aila Yletyinen ja Hannele Heikkinen-Ritala, sihteeri Hanna Toivanen hallituksen ulkopuolelta.

Yhdistyksen virallinen osoite 1.1.2025 alkaen on: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, c/o Hanna Kuivalainen, Mustosenkatu 7, 80170 Joensuu, puhelin on 0400 961 677, sähköposti p-kselka@hotmail.fi ja kotisivut www.pkselka.fi. Sihteeri Hanna Toivanen, puh. 050 378 7479, email: toivanenhanna78(at)gmail.com. Jäsenasioissa ota yhteys sihteeriin.

Vuoden 2025 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

Ryhmiä osallistumismaksut laskutetaan kerralla ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla kauden puolivälissä. Lasku tulee yhdistyksen sähköpostiosoitteesta p-kselka(at)hotmail.fi. 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.

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

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

HUOM: Siirrymme 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. Pehdytämme tarvittaessa.

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

HUOM! Yhdistyksen toiminta jatkuu uuden puheenjohtajan johdolla. Toivomme, että olette innokkaasti mukana.