

# JÄSENKIRJE 2 /2023



Pohjois-Karjalan  
Selkäyhdistys



Selkäliitto

*Siun*  
**SOTE**

POHJOIS-KARJALAN  
HYVINVOINTIALUE

## KAIKELLA ON AIKANSAAAA!!!

Kesä on pian vaihtumassa syksyksi. Toivottavasti olette saaneet valoa, virkeyttä ja energiaa tulevaan. Olemme koonneet yhdistyksen syksyn toimintaa tähän jäsenkirjeeseen. Toivon, että mahdollisimman moni löytää sieltä itselleen mieluisia asioita toteutettavaksi. Toki tiedotamme syksyn mittaan lisää! Kirjoittelen tätä osittain omilla, osittain yhdistyksen hallituksen seuraavilla ajatuksilla ja suuntaan ajatukseni kohti syksyä ja loppuvuotta.

Olen toiminut Pohjois-Karjalan Selkähdistys ry:n puheenjohtajana pian yhdeksän vuotta. Aika on ollut mielenkiintoista ja antoisaa. Viimeisten vuosien toimintaa on hankaloittanut pandemian mukanaan tuomat muutokset sivuilmioineen. Tosin nyt pandemia näyttää onneksi helpottuneen. Yhdistyksen perusasiat ovat kunnossa. Yhteistyöverkostoja on rakennettu useiden vuosien ajan. Yhteydet Selkäliittoon ovat olleet koko ajan erinomaiset. Viimeisten vuosien toiminnan painopisteenä on ollut selkäystävällinen liikunta myös meillä Selkäliiton strategian mukaisesti.

Parin vuoden ajan olen jo miettinyt, että on aika antaa tilaa uusille ajatuksille ja ideoille. Odotan, että jäsenistöstä löytyy henkilö, jolla on innostusta tulla johtamaan, kehittämään ja ideoimaan yhdistyksen toimintaa yhteistyössä hallituksen jäsenten kanssa. Kaikkea ei tarvitse heti hallita. Asiat opitaan luontevasti vuositason toiminnan edetessä. Selkäongelmaiset ja heidän läheisensä tarvitsevat jatkuvasti tietoa, tukea ja keskustelua siitä, miten tuki- ja liikuntaongelmia kohdatessa edetään. Millaisia asioita haluaisit painottaa yhdistyksen toiminnassa tulevina vuosina? Otathan yhteyttä ja tulet kertomaan ajatuksistasi ja toiveistasi!

Myös yhdistyksen hallituksen jäsenistä yli puolet on toiminut enemmän kuin viisi vuotta, muutamat jopa 10 vuotta. Hallituspaikkoja on siis vapaana. Hallitukseen tarvitaan kuusi vakituista ja kaksi varajäsentä. Sääntöjen mukaan niin puheenjohtajan kuin hallituksenkin jäsenten toimikausi on yksi vuosi. Syyskokouksen tehtävänä on valita/vahvistaa molempien toimikaudet vuosittain ja päättää tarvittaessa toiminnan jatkuvuudesta.

Juuri Sinulle voi löytyä mielenkiintoisia tehtäviä seuraavasta alla olevasta luettelosta, esim:

- haluaisitko toimia sihteerinä?
- tule järjestämään ja ideoimaan yhdistyksen retkiä, 1-2 retkeä/teatterimatkaa vuodessa
- voit osallistua yhdistyksen kotisivujen ja/facebookin ylläpitämiseen ja kehittämiseen
- voit osallistua sosiaaliseen mediaan oman kiinnostuksesi mukaan selkäasioissa yhdistyksen toimintojen kautta
- voit osallistua jäsenkirjeen laadintaan ja ideoida sisältöjä kaksi kertaa vuodessa
- voit osallistua muutaman jäsentapahtuman talkoisiin vuosittain
- voit osallistua yhdistyksen esittelytilaisuuksiin erilaisissa eri toimijoiden kanssa toteutetuissa tapahtumissa
- voit ideoida yhdistyksen markkinointikeinoja ja jäsenhankintaa
- voit ideoida jäseniltojen sisältöjä
- voit osallistua valtakunnallisen selkäviikon ohjelman ideointiin paikallisella tasolla
- tässä joitakin asioita, joiden miettiminen ja pohtiminen tehdään yhteistyössä yhdistyksen hallituksen ja puheenjohtajan kanssa
- tarkemmin tehtävät voivat mukautua oman mielenkiintosi mukaan
- into ja halu toimimiseen kehittyy kokemuksen myötä



Kaikki edellä luetellut tehtävät eivät edellytä hallituksen jäsenyyttä. Vapaaehtoisten toimijoiden lisääntyminen on myös tärkeää. Mikä tehtävä tai tehtävät olisivat sopiva ja mieluisa juuri Sinulle? Jokainen osaa varmasti jotakin. Jokainen voi myös oppia vähitellen uusia asioita. Hallitustyöskentely on ollut mukavaa ja työtä on tehty yhdessä. Kokouksia voidaan pitää myös tarvittaessa etäyhteydellä.

Tavoitteena on edelleen yhdistyksen toiminnan monipuolinen jatkuminen. Puheenjohtajan ja hallituksen nykyisillä voimilla ei voida taata toiminnan jatkuvuutta. Ilmoittauduttehan ehdolle jo hyvissä ajoin. Syyskokous tekee lopulliset valinnat ja päätökset. Ilmoittautua voi joko puheenjohtajalle tai sihteerille sähköpostitse tai puhelimitse. Kerromme mielellämme lisää. Lupaamme myös perehdyttää, olipa tehtäväkenttä mikä tahansa. Tulethan tekemään ja vahvistamaan tulevaisuuteen tähtäävää toimintaa Pohjois-Karjalan Selkäyhdistykselle!

Omasta ja hallituksen puolesta antoisaa ja virkistävää tulevaa syksyä kaikille. Muistattehan osallistua.

Ystävällisin terveisin Sirpa Moilanen, pj.

---



## TARJOLLA SELKÄLIITON VERTAISTUKIKOULUTUSTA

Selkäliitto

2.9.2023

### **VERTAISTUKIKOULUTUS** *PERUSKURSSI*



#### **Vertaistukikoulutus, peruskurssi 2.9.23**

Onko sinulla kokemusta selkäoireista? Oletko niistä selviytynyt tai niihin sopeutunut? Kaipaisitko merkityksellistä tekemistä ja haluaisitko toimia tukena toisille selkäoireita kokeville?

Hae mukaan Selkäliiton vertaistukikoulutuksen peruskurssille! Peruskurssi tarjoaa perustiedot vertaistukihenkilötoiminnasta sekä valmiuksia vertaistukihenkilönä toimimiseen ja tuettavan kohtaamiseen. Seuraava kurssi on 2.9.2023. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumislinkki koulutukseen: <https://selkakanava.fi/selkaliitto/koulutukset/koulutukset-yhdistyksille>

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@gmail.com](mailto:erja.hirvonen61@gmail.com).

# LIIKUNTARYHMÄT

## JOENSUUN RYHMÄT

### 1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin 5.9.-28.11.2023 klo 12.30-13.15 yhteensä 12 x. Ei viikolla 42/17.10. Käytössä radat 1 ja 2. Tarvittaessa myös rata 3. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sulavin fysioterapeutit. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja turvallisuusohjeistuksia.

**Maksukäytäntö.** Osallistujat maksavat suoraan Vesikkoon uintimaksun joko kertamaksuna tai ostavat ladattavan sarjalipun, joka on edullisempi.

Vesikon uintilippujen hinnasto:

Vesikko/uinti/klo 6-14	aikuiset	eläkeläiset, työttömät, opisk.
kertalippu	5,90	4,20
sarjalippu 10x	64,40	44,60
sarjalippu 25x	150,00	103,50

Sarjaliput sisältävät ensimmäisellä kerralla ostettaessa 5 €:n ladattavan pantin ja hinnoissa on 10 %:n alv. Hinnat ovat myös Joensuun kaupungin Vesikon sivuilla.

Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko syksystä 36,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla. Ennakkoilmoittautuminen 30.8.2023 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään otetaan enintään 25 osallistujaa.

**2) LEMPEÄ, SELKÄYSTÄVÄLLINEN JOOGA, MOTORAN TANSSISALI MOTTI, Papinkatu 5, Joensuu (sisäänkäynti sisäpihan puolelta) keskiviikkoisin 13.9.-22.11.2023 klo 15.45-16.45 (10 x). Ei vko 42/18.10.2023. Ohjaajana Suomen Joogaliiton jooganopettaja Marja Virmajoki-Tyrväinen.**

Tervetuloa Suomen Joogaliiton mukaiseen hathajoogaan. Oman luonnollisen hengityksen avulla kuljetaan kohti kokonaisvaltaista rentoutumista ja mielen hiljentymistä. Harjoituksissa kerrotaan myös niiden vaikutuksista omaan kehoon, rentoutumiseen ja mieleen. Ota mukaan oma alusta ja rento, lämmin, joustava vaatetus/asu. Sopii hyvin kaikenikäisille ja myös aloittelijoille. Tervetuloa rohkeasti mukaan kokeilemaan ja virkistäytymään.

**Maksu jäsenet 55,- €/henkilö, ei jäsenet 65,- €/henkilö, jos 10-13 osallistujaa. Maksu jäsenet 50,- €/henkilö. Maksu ei-jäsenet 60,- €/henkilö, jos 14-16 osallistujaa. Laskutus tapahtuu kerralla. Ilmoittautuminen 4.9.2023 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.**

**3) OHJATTU KUNTOA KOHOTTAVA MONIPUOLINEN SELKÄRYHMÄ Kuntokeskus Energy, Kauppakeskus Metropol 2 krs., Torikatu 31, Joensuu torstaisin 14.9.-23.11.2023 klo 16.30-17.30. Ei viikoilla 42/19.10. yhteensä 10 x. Monipuolista salissa tapahtuvaa selkäjumppaa keskittyen vartalon lihasvoiman ja nivelliikkuvuuksien vahvistamiseen/ylläpitämiseen, tasapainon harjoittamiseen ja lihaskireyksiä helpottamiseen eri välineitä hyödyntäen. Sopii kaiken tasoisille. Ohjelmaa muokataan osallistujien toiveiden**

mukaan. Ohjaajana toimii kuntokeskuksen fysioterapeutti Marianne Vatanen. Ryhmään mahtuu enintään 15 osallistujaa.

**Maksu jäsenet 65,- €/henkilö, ei jäsenet 75,- €/henkilö, jos osallistujia on 10-12. Maksu jäsenet 55,- €/henkilö, ei jäsenet 65,- €/henkilö, jos osallistujia on 13-18.** Laskutus koko syksystä kerralla. Ilmoittautuminen **4.9.2023** mennessä joko email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.

**4. OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ Fysio- ja toimintakeskus Joellassa, Puronsuunkatu 1 a, Joensuu 11.9.-20.11.2023 maanantaisin klo 16.30-17.30. Ei vko 42/19.10. Yht. 10 x.**

Ryhmä toteutetaan Joellan kuntosalilla Rantakylässä. Harjoittelussa pääpaino on lihasvoima- sekä liikkuvuusharjoittelussa. Kuntosaliryhmässä hyödynnetään paineilmalla toimivia sekä helposti säädettäviä HUR-kuntosalilaitteita. Osa harjoittelusta tehdään kehon painolla tai vapaita painoja hyödyntäen. Ryhmä sopii kaiken ikäisille ja tasoille kuntoilijoille, koska harjoittelua voidaan muokata oman tason mukaan. Tuki- ja liikuntaelinten vaivat/ongelmat huomioidaan harjoittelussa. Ryhmä toteutetaan kiertoarjoitteluna. Ohjaajana toimii tuki- ja liikuntaelinvaivoihin perehtynyt fysioterapeutti. Vastuuhenkilönä toimii fysioterapeutti Ville Alanko.

**Maksu jäsenet 75,- €/henkilö, ei jäsenet 85,- €/henkilö, jos osallistujia on 10-12. Maksu jäsenet 65,- €/henkilö, ei- jäsenet 75,- €/henkilö, jos osallistujia on 13-15. Koko syksy laskutetaan kerralla. Ilmoittautuminen 4.9.2023 mennessä joko email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.**

#### **ILOMANTSIN RYHMÄT yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa**

**5) 9601 Kuntojooga, alkeet, Kansallistalon sali, Yhtiöntie 8, keskiviikkoisin 20.9.–29.11.2023 klo 17.15–18.15 ohjaajana Eija Palviainen. Hintaa 26,- €. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.**

Teemme hengityksen tahdittamana jooga-asanoita, joiden tarkoituksena on kehittää kehon liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa sekä parantaa keskittymiskykyä. Luvassa on hikeä, mutta myös rentoutusta. Tunti sopii ensikertalaisille.

**6) 9602 Kuntojooga, jatko Kansallistalno Sali. Yhtiöntie 8, keskiviikkoisin 20.9.–29.11.2023 klo 18.30-20.00 ohjaajana Eija Parviainen. Hintaa 34 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023.**

Teemme hengityksen tahdittamana jooga-asanoita, joiden tarkoituksena on kehittää kehon liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa sekä parantaa keskittymiskykyä. Luvassa on hikeä, mutta myös rentoutusta. Tunti on fyysisesti haastavampi ja sopii joogaa, tai muuta voimaa ja notkeutta vaativaa lajia aiemmin harrastaneille.

**7) 9603 Aamujooga Kansallistalon Sali, Yhtiöntie 8, perjantaisin 15.9.–24.11.2023, klo 9.00-10.30 ohjaajana Liisa Kontturi. Maksu 55,- €. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023.** Perinteistä Suomen Joogaliiton® joogaa, jossa yhdistyvät rauhalliset, hengityksen tahdissa



tehtävät liikkeet ja mielen hiljentymiseen johtavat rentoutumisharjoitukset. Harjoitus on omaa kehoa ja mieltä kuunteleva. Tutustumme rentoutumiseen, selän hoitoon ja hengitykseen keskittyviin asanasarjoihin. Liikkeistä on mahdollista tehdä helpompi tai vaativampi muoto kunnon, taitojen ja omien tuntemusten mukaan. Soveltuu alkajille ja jatkajille, naisille ja miehille. Oma joogamatto mukaan!

**8) 9604 ETÄ: Iltajooga ja rentoutuminen. Etäkurssi torstaisin 14.9.–23.11.2023 klo 18.30-20.00 ohjaajana Liisa Kontturi. Maksu 55,- €. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2023.**

Perinteistä Suomen Joogaliiton ® joogaa, jossa yhdistyvät rauhalliset, hengityksen tahdissa tehtävät liikkeet ja mielen hiljentymiseen johtavat rentoutumisharjoitukset. Harjoitus on omaa kehoa ja mieltä kuunteleva. Tutustumme rentoutumiseen, selän hoitoon ja hengitykseen keskittyviin asanasarjoihin. Liikkeistä on mahdollista tehdä helpompi tai vaativampi muoto kunnon, taitojen ja omien tuntemusten mukaan. Soveltuu alkajille ja jatkajille, naisille ja miehille.

**9) 9605 Yin jooga Pogostan alakoulun Sali. Ylätie 10 a, tiistaisin 19.9.–28.11.2023 klo 18.00-19.30 ohjaajana Jaana Lemmetyinen. Maksu 34 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2023.**

Yin-jooga on lempeää ja rentouttavaa, kehoa ja mieltä huoltavaa joogaa. Etenemme jokaisen oman kehon ehdoilla, joten Yin-jooga sopii hyvin myös ensikertalaisille. Teemme asanoita eli asentoja rauhalliseen tahtiin ja viipyilemme niissä useamman minuutin. Tunnille tullaan rennoissa ja joustavissa vaatteissa. Jumppamatto, viltti ja pieni tyyntyä mukaan.

**10) 9433 Seniorin vesijumppa C Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, perjantaisin 15.9.–1.12.2023 klo 10.30-11.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Maksu 109,- €. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023**

TASO: RAUHALLINEN Vesiliikuntaa terapia-altaassa. Sinulle, jolla on nivelrikko tai joka olet toipumassa nivelleikkauksesta. Huomioidaan osallistujien kunto. Ei sisälly opintokorttiin. Laskutus kahdessa erässä: syksy 52 €, kevät 57 €.

**11) 9434 Seniorin vesijumppa D Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, perjantaisin 15.9.–1.12.2023 klo 11.30-12.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Maksu 109,- € Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023. Katso kuvaus C-ryhmästä.**

**12) 9435 Seniorin vesijumppa E Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, perjantaisin 15.9.–1.12.2023 klo 12.30-13.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Maksu 109,- €. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023 Katso kuvaus C-ryhmästä.**

### **Lisätietoja ja ilmoittautuminen kursseille**

**Kurssi-ilmoittautuminen alkaa to 24.8.2023** ja kurssit tulevat esille nettisivuillemme elokuun alussa. Lisätiedot [www.opistopalvelut.fi/ilomantsi](http://www.opistopalvelut.fi/ilomantsi) sekä toimistolla arkisin klo 9.00-12.00 puh. 040 104 3112.

**HUOM: Tarkista maksut, kysy vapaita paikkoja ja ilmoittaudu ko.ryhmiin opiston toimistolle, puh. 040 1043 112 ma-pe klo 9.00-12.00.**

## **KITEEN RYHMÄ**

**13) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin klo 19.30-20.15. Syyskausi 4.9.-11.12.23 ei vko 42/16.10.2023.**

Menettelyt kuten ennenkin (uinti maksetaan hallin kassaan ja jumppaohjaus 3 €/kerta ohjaajalle. Ohjaajana Tiina Timonen. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja ohjeistuksia.

## **LIPERIN RYHMÄ**

**14) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 7.9.-14.12.2023 klo 16.30-17.30 (14 x) Ei vko 42/19.10.2023. Ohjaajana toimii 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.**

**Maksukäytäntö.** Osallistujat maksavat Liperin kunnalle uintimaksun joko kertamaksuna tai ostavat ladattavan 10 kerran kortin, joka on edullisempi. Uimahallilla käytetään henkilökohtaista kulkukorttia, jolle käyntikerrat ladataan. Kulkukortin hinta on 4 €. Kertakäynnin ostaja saa oston yhteydessä PIN-koodin, joka on voimassa kaksi tuntia käyttöönotosta. Kulkukortti tarvitaan pukeutumistiloihin. Kulkukortti ja liput hankitaan seuraavista toimipisteistä:

- Liperin kunnan palvelupiste (Varolantie 3 Liperi), avoinna arkisin klo 9–15 (suljettu klo 11–12). Mahdollisista poikkeusaikatauluista tiedotamme erikseen.
- Käsämän Teboil (Käsämäntie 1), maanantaista sunnuntaihin [Teboilin aukioloaikoina](#). (Ma-pe 6.30-21, La 8-21 ja Su 9-21)

Myyntipisteissä käy käteinen ja pankkikortti. Smartumit ja ePassi käyvät maksuvälineenä kunnan omassa myyntipisteessä kunnanviraston palvelupisteellä (Varolantie 3, Liperi). Kortille voidaan ladata uintikertoja myös verkkokaupassa. Linkki on Liprakan sivustolla.

kertalippu, aikuiset	5,00	eläkeläiset, työttömät	3,50
sarjalippu 10 x , aikuiset	45,00	eläkeläiset, työttömät	32,00
sarjalippu 30x, aikuiset	120,00	eläkeläiset, työttömät	80,00

Hinnat ja käytännöt ovat myös Liperin kunnan Liprakan sivustolla.

**Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko syksystä 42,- €, ei jäsenet 52,- €/henkilö.** Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. **Ennakkoilmoittautuminen 1.9.2023 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.



## **NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan Kansalaisopiston kanssa**

**15) Hathajooga 830106, 45 Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15 maanantaisin 4.9.–20.11.2023, 8.1.–25.3.2024 klo 18.15-19.00 ohjaajana Pasi Leppälä. Tunteja syksyllä 22/keväällä 22. Maksu 50,- € (25,- €/25,- €)**

Joogan päämääränä on kehon ja mielen tasapaino. Jooga auttaa rentouttamaan stressaantunutta mieltä, vahvistamaan kehon fyysistä kuntoa sekä lisäämään liikkuvuutta. Se voi lieventää myös selkävaivoja ja unettomuutta. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pidempään harrastaneille. Ota mukaan jooga-alusta ja joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitettava ennakkoon. Enint. 30 opiskelijaa.

**Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 9.00.**

**16) Joogaa senioreille 830108, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, tiistaisin 5.9.–21.11.2023, 2.1.–12.3.2024 klo 8.30-10.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja syksyllä 22/keväällä. Maksu 50,- € (25,- €/ 25,- €).**

Energisoiva, lempeän virtaavalla tavalla etenevä jooga senioreille. Harjoitellaan kehon ja mielen joustavuutta, voimaa ja tasapainoa, edetään harjoituksessa keskittyneesti omaa vapaana virtaavaa hengitystä kunnioittaen. Sopii myös aloittelijoille. Ota mukaan lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitettava ennakkoon. Enint. 20 opiskelijaa.

**Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 9.00.**

**17) Syvävenyttävää joogaa 830120, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, tiistaisin 5.9.–21.11.2023, 2.1.–12.3.2024 klo 13.00-14.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja syksyllä 15/keväällä 15. Maksu 40,- € (20,- €/ 20,- €]**

Pitkät, lempeät venytykset rauhoittavat syvällä kehossa ja mielessä. Harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, rentouttaa ja energisoi. Rauhallisesti etenevä, meditatiivinen harjoitus. Palauttavaa ja uudistavaa joogaa. Sopii kaikille. Lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitettava ennakkoon. Enint. 20 opiskelijaa.

**Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 9.00.**

**18) Äijäjooga 830123 , Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15, maanantaisin 4.9.–20.11.2023, 8.1.–25.3.2024 klo 16.30-18.00 ohjaajana Pasi Leppälä. Tunteja syksyllä 25/keväällä 25. Maksu 50,- € (25,- €/25,- €)**

Äijäjooga sopii kaikenikäisille ja kuntoisille miehille. Lähdetään lisäämään kehon liikkuvuutta, tasapainoa, joustavuutta ja voimaa vaihe kerrallaan. Fyysisen kunnon kehittymisen lisäksi keskittymis- ja rentoutumiskykyksi paranevat, sekä saatat löytää apua mahdollisiin stressin oireisiin. Ota mukaan jooga-alusta ja joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitettava ennakkoon. Enint. 35 opiskelijaa.

**Ilmoittautuminen alkaa 22.8.2023 9.00.**

**HUOM:** Ilmoittautuminen kaikkiin Nurmeksen ryhmiin joko [www.nurmes.fi/kansalais-opisto](http://www.nurmes.fi/kansalais-opisto) -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimitse puh. 040 10 45 105 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14. Nurmes. Tarkista aikataulut ja hinnat Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.

---

## MUU TOIMINTA

### Sinustako verkkovertaisohjaaja?

Selkäliton Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hanke etsii vertaisohjaajia selkä- ja niskaoireisten verkkovertaistukiryhmiin ja -tilaisuuksiin.

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

*”Vertaisryhmän ohjaaminen 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 keskustelevaa yhdessäoloa. Teams on helpokäyttöinen ja sen käyttämisen oppii nopeasti.”* – Ryhmänohjaaja Rita

Vertaistuen peruskurssin käytyäsi hanke kouluttaa sinut verkkovertaisohjaajaksi, ja toimintaa suunnitellaan yhdessä muiden vertaistukijoiden ja selkähdistysten kanssa. Hanke tarjoaa tukea ja valmista materiaalia verkkovertaistukiryhmien ja -tilaisuuksien suunnitteluun, markkinointiin ja toteuttamiseen.

Tervetuloa mukaan!

Lue lisää ja täytä nettisivuilta löytyvä ilmoittautumislomake: <https://selkakanava.fi/hanke/verkkovertaisohjaajille>

**Lisätietoja:** hankekoordinaattori Johanna Laine, [johanna.laine@selkaliitto.fi](mailto:johanna.laine@selkaliitto.fi), puh. 050 4325 190.

## Tajoamme Pohjois-Karjalan Selkähdistyksen vertaistukitoimintaa Teams-yhteydellä!

**Ensimmäinen kokoontuminen ti 5.9 klo 17-18 ja toisen kerran ti 3.10 klo 17-18.**

**Ilmoittautumiset suoraan Erjalle joko sähköpostitse email [erja.hirvonen61\(at\)gmail.com](mailto:erja.hirvonen61@gmail.com) tai puhelimitse 050 5245220 viimeistään 2.9.2023 mennessä.**

Tarvittaessa voidaan kokoontua useamminkin. Sovitaan jatkokokoonnoista yhdessä 3.10.2023 yhteydessä. Erja lähettää linkin ilmoittautuneille ennen ensimmäistä kokoontumista. Osallistuminen on maksutonta!

Lämpimästi tervetuloa mukaan!






## SINUSTAKO VERKKOVERTAISOHJAAJA?

Selkäliiton Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hanke etsii uusia vapaaehtoisia vertaisohjaajia. Pääset yhdessä muiden kanssa suunnittelemaan ja toteuttamaan eri-ikäisten selkä- ja niskaoireisten verkkoeryhmiä ja -tilaisuuksia.

Saat koulutusta, tukea ja valmista materiaalia ryhmiin!

**TULE MUKAAN MERKITYKSELLISEEN TOIMINTAAN!**

Lue lisää ja täytä ilmoittautumislomake Selkäliiton sivuilla.



**JÄSENILTA 1. Torikievarissa, Suvantokatu 6, Joensuu, tiistaina 26.9.2023 klo 16.30 – 19.30.**

Pohjois-Karjalan sydänpiirin/Joensuun sydänyhdistyksen toiminnan esittelyä ja Keskustelua yhdistyksen ajankohtaisista asioista. Toiminnasta kertomassa Sydänpiirin toiminnanjohtajan sijainen Annika Immonen. Paikalla myös Joensuun Sydänyhdistyksen edustus. **Ilmoittautu 20.9.2023 mennessä email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Kahvia tarjolla! Tervetuloa!

**JÄSENILTA 2. Joensuun jääkarhujen Karhu-salissa, Mäntyniementie 1, Joensuu, tiistaina 21.11.2023 klo 17.00 – 19.00 :** Joensuun jääkarhut esittäytyy. Tarjolla pientä pikkujoulupurtavaa Ilmoittautuminen 14.11.2023 mennessä email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. Tervetuloa!

**VALTAKUNNALLINEN SELKÄVIIKKO 16.10.-22.10.2023.** Ohjelmasta tiedotetaan erikseen Karjalan Heilin järjestöpalstoilla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa lähempänä ajankohtaa.

**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS** pidetään maanantaina Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n kokoustila Helmessä 20.11.2023 Rantakatu 23 B, kellarikerros, Joensuu. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen henkilöstövalinnat sekä keskustellaan yhdistyksen toiminnan jatkosta. Osallistuminen tärkeää. Kokouksesta tiedotetaan Karjalan Heilin järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. **Tervetuloa suurella joukolla!**

**PERINTEISET TANSSIT** Kerhotalo Ruplalla, Sepänkatu 42, Joensuu.

Jo perinteiset Selkäyhdistyksen järjestämät syksyn **tanssit toteutetaan sunnuntaina 3.12.2023 klo 17.00 – 21.00. Musiikista vastaa orkesteri Tahtipojat.** Arpajaiset ja kahvio.

Asiasta tiedotetaan Karjalan Heilin järjestöpalstalla, yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa lähempänä ajankohtaa.

---

## VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

**SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET.** Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2023 löytyvät myös Selkäliiton sivuilta [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi).

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

\* **MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY:N** Selkäliitolle varatut tuetut ryhmäloimat. Tarkista tiedot ja ajankohdat Selkäliiton sivuilta.

\* Tarkista Selkäliiton ajankohtaiset jäsenedut ja tarjoukset Selkäliiton sivuilta [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi).

## YHDISTYKSEN TARJOAMAT JÄSENEDET

\* **Jäsenkirje** kaksi kertaa vuodessa. Retket 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](http://www.fysios.fi),** - 7 %.

\* **Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu,** puh. 013 224087, [info@fysioterapiasu-lavi.fi](mailto:info@fysioterapiasu-lavi.fi), 15% fysioterapiapalveluista.

\***Fysio- ja toimintaterapia JOELLA, Puronsuunkatu 1 a, Joensuu.** Email: [toimisto@joella.fi](mailto: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](mailto:joensuu@healthex.fi), [www.healthex.fi](http://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 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.

\* **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](mailto:metropol@kuntokeskusenergy.com). Rantakylä, Ranta-Mutalantie 100, Joensuu, 010 420 6656, [rantakyla@kuntokeskusenergy.com](mailto:rantakyla@kuntokeskusenergy.com). Rännitie 3, Ylämylly, 010 420 6655, [ylymylly@kuntokeskusenergy.com](mailto:ylymylly@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. Kulcutunnisteesta veloitetaan kertaluontoinen 5 €:n maksu.

\* **Lehmolan fysioterapia ky, Masterintie 1B, 80710 Lehmo, kotisivut: [www.lehmolanfysioterapia.fi](http://www.lehmolanfysioterapia.fi), fysioterapiapalvelut -10%.**

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

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

### **Hinnat jäsenille:**

Inbody kehon koostumusmittaus 20 €

Lihastaspainokartoitus; sis Spinal mouse-selän liikkuvuus, hallinta ja ryhti, liikkuvuus- ja hallintatesti 8 €

UKK instituutin liikehallinta- ja lihasvoimatestistö 7 €

Alaraaja- analyysi; peilipöytä ja gaitrite/Movesole askelanalyysi 5 €

FitWare polkupyöräergometritesti + palaute + harjoitusohjelma 15 €

**Analyysin perusteella tulevat ohjaus- ja neuvontakerrat (3 kertaa) maksuttomia.**

### **Tiedustelut ja ajanvaraus:**

Oppimis- ja palveluympäristö TARMO

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU, Tikkarinne 9, 80200 JOENSUU

Puh. 050 913 1787

[tarmo@karelia.fi](mailto:tarmo@karelia.fi)

\* **OMT fysio**, Rantakatu 26 b (vanha Postin talo) 80100 JOENSUU, [www.omtfysio.fi](http://www.omtfysio.fi), - 7%.

\* **Respecta, Torikatu 42, Joensuu**, Joensuun klinikan myymälätuotteista -10 %.

\* **Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu**, 10 %:n alennus fysikaalisista hoidoista, 10 x kuntosalikortilla 11. kerta ilmaiseksi.

**Jäsenedut saadakse jäsenen tulee näyttää voimassa oleva Selkäyhdistyksen jäsenkortti tai jäsenmaksukuitti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tultaessa. Jäsenkortin saa tarvittaessa sihteeriltä.**

---

## **VUODEN 2023 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT**

Vuoden 2023 toimihenkilöt ovat: puheenjohtaja **Sirpa Moilanen puh. 050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: varapuheenjohtaja Kyösti Kallio, laskutus ja sihteeri Lenita Mustonen, Erja Hirvonen, Hannele Heikkinen-Ritala, Marjatta Savolainen ja Sirkka Savolainen sekä hallituksen varajäsenet: Hannu Parviainen ja Martti Sivonen.

**Yhdistyksen virallinen osoite on: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, c/o Hannele Heikkinen-Ritala, Ukonkuja 1 E 9, 80220 Joensuu. Yhdistyksen sihteerin puhelin on 045 2050 455, sähköposti [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) ja kotisivut [www.pkselka.fi](http://www.pkselka.fi). Jäsenasioissa ota yhteys sihteeriiin.**

**Vuoden 2023 jäsenmaksu on 24 €/hlö.** Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti yleisiä terveysturvallisuus ohjeita 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 kunkin kauden puolivälissä. Lasku tulee yhdistyksen sähköpostiosoitteesta [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi). Poikkeuksena Kiteen allasryhmä, jossa on erikseen ilmoitettavat 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: mikäli et ole ilmoittanut voimassaolevaa sähköpostiosoitettasi tai sen muutoksesta sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi). Lähetämme jäsenkirjeet/tiedotteet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje**

tulee edelleen postitse. Sähköposti toimii myös tapahtumien/retkien tiedottamiskanavana.

Selkäliitto lähettää jäsenmaksulaskun sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Ole yhteydessä, jos olet maksanut jäsenmaksusi, eikä Hyvä Selkä lehteä tule. Säilytä jäsenmaksukuitti tositteena maksamastasi jäsenmaksusta. Uusi mobiilijäsenkortti tulee vuodelle 2023.

**Lisäksi:** Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme mielellämme siitä, mitä toiminta yhdistyksessämme pitää sisällään. Tarvitsemme jatkuvasti henkilöitä sekä avustajaksi virkistystoimintaan että tulevaisuudessa myös hallitustoimintaan. Perekdytämme tarvittaessa. **Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi tälle vuodelle! Ellei tämän vuoden suoritusta ole tullut lokakuun 2023 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

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