

# JÄSENKIRJE 1 /2024



Pohjois-Karjalan  
Selkäyhdistys



Selkäliitto

*Sivu*  
**SOTE**  
POHJOIS-KARJALAN  
HYVINVOINTIALUE

## 2023 VUODEN PÄÄTTYESSÄ JA UUDEN VUODEN 2024 ALKAESSA!

Aika erikoisin mieltein kirjoittelen tätä tekstiä. Yhdistyksemme toiminta on tullut tienhaaraan, josta toivon löytyvän ratkaisun ja tien, jota pitkin yhdistys voi kulkea jatkossakin yhteistyöllä ja vuorovaikutuksessa sekä jäsenten että yhteistyökumppaneiden kanssa. Ehkä liikaakin on opittu luottamaan viimeisten vuosien aikana toiminnan jatkuvuuteen. Mielestäni minkään yhdistyksen toiminta ei saa kaatua siihen, ettei toimihenkilöitä saada vaihdettua. Puheenjohtajuuden ja hallituksenkin on aika uudistua ja saada uusia henkilöitä suunnittelemaan, ideoimaan ja päättämään yhdistyksen toiminnasta. Puheenjohtajuus ja hallitustyöskentely tottakai sitoo mutta se myös antaa tekijöilleen paljon.

Kiitän lämpimästi kuluneen vuoden yhteistyöstä niin nykyisen hallituksen kuin yhdistyksenkin jäseniä sekä yhteistyökumppaneita. Kiitän myös niistä yhdeksästä vuodesta, joita olen saanut kanssanne kulkea. Toiminta on ollut antoisaa. Erityiskiitos niille kaikille henkilöille, jotka olitte ilmoittautuneet mukaan talkootapahtumiin. Ilmoittautumisia tuli viimeisen vuoden aikana enemmän kuin pystyttiin mukaan ottamaan. Oli ilo nähdä, että toteutetuissa tapahtumissa pääsi vauhtiin todellinen into ja halu tehdä yhdessä rennolla otteella.

Selkäreiset tarvitsevat edelleen heille kohdistettua ohjausta, neuvontaa, vertaistukea, sosiaalista vuorovaikutusta ja yhdessä oloa. Näihin kaikkiin yhdistys pystyy tarjoamaan erilaisia vaihtoehtoja toivottavasti myös tulevaisuudessa. Kevään 2024 toiminta viedään joka tapauksessa läpi jäsenkirjeessä 1/2024 suunnitellulla tavalla. Lupaann edelleen tarvittaessa kulkea vielä vuoden 2024 rinnalla. Myös perehdyttämistä annetaan tarpeen mukaan.

Koska sääntömääräisessä vuosikokouksessa emme saaneet päätöstä henkilövalintojen osalta, joudumme järjestämään yhdistyksen ylimääräisen kokouksen, joka pidetään maanantaina 8.1.2024 klo 17.30 alkaen Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen kokoustila Helmessä yhdistyksen henkilövalintojen ja toiminnan jatkamisen selvittämiseksi. Liitämme tämän jäsenkirjeen mukaan kokouksen kutsun ja esityslistan. Ellei puheenjohtajaa löydy ja hallitusta synny, keskustellaan myös toiminnan lopettamisesta ja päätetään siihen liittyvistä toimenpiteistä. Toivon kokoukseen runsasta osanottoa ja ehdokkaita toimihenkilöiksi. Yhteydenottoja mielellään jo ennen kokousta. Jäsenistön mielipiteitä tarvitaan päätösten aikaansaamiseksi.

Tutustukaa kevään ohjelmaan ja tulkaa mukaan! Liikuntatarjonta on hiukan viime vuoden tarjontaa suppeampi siitä syystä, että jouduimme perumaan osanottajien vähyyden vuoksi muutamia ryhmiä. Muuta toimintaa on suunnitteilla tilalle hiukan lisää! Yhdistyksen jäsenmaksu tulevalle vuodelle on 25 €, koska Selkäliitto nostaa omaa osuuttaan yhdellä eurolla.

Toivon kaikille mukavaa vuoden vaihdetta ja antoisaa uutta vuotta 2024. Uskallan vielä toivoa, että asiat järjestyy ja yhdistyksen toimintaa voidaan uudella innolla kehittää ja jatkaa!

Ystävällisin terveisin  
Sirpa Moilanen, pj. vielä 2023

# LIIKUNTARYHMÄT

## JOENSUUN RYHMÄT

### 1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin 9.1.-23.4.2024 klo 12.30-13.15 yhteensä 15 x. Ei viikolla 10/5.3. 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	6,20	4,40
sarjalippu 10x	67,60	46,80
sarjalippu 25x	157,50	108,60

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 keväästä 45,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla. Ennakkoilmoittautuminen 4.1.2024 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään otetaan enintään 25 osallistujaa.

### 2. OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ Fysio- ja toimintakeskus Joellassa, Puronsuunkatu 1 a, Joensuu maanantaisin 29.1.-15.4.2024 klo 16.30-17.30. Ei vko 10/4.3. ja vko 14/1.4.2024. Yht. 10 x.

Ryhmä toteutetaan Joellan kuntosalilla Rantakylässä. Harjoittelussa pääpaino on lihasvoima- sekä liikkuvuusharjoittelussa. Ryhmässä hyödynnetään paineilmalla toimivia sekä helposti säädettäviä HUR-kuntosalilaitteita. Osa harjoittelusta tehdään kehon painolla tai vapaita painoja hyödyntäen.

Ryhmä sopii kaiken ikäisille ja tasoisille kuntoilijoille, koska harjoittelua voidaan muokata oman tason mukaan. Tuki- ja liikuntaelinten vaivat/ongelmat huomioidaan harjoittelussa. Ryhmä toteutetaan kiertoharjoitteluna. Ohjaajana toimii tuki- ja liikuntaelinvaihoihin perehtynyt fysioterapeutti. **Vastuuhenkilönä toimii fysioterapeutti Noora Kuivalainen.**

**Maksu koko jakso jäsenet 50,- €/henkilö, ei jäsenet 80,- €/henkilö, joka laskutetaan kerralla jakson puolivälissä. Ilmoittautuminen 22.1.2024 mennessä email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi). Ryhmään otetaan enintään 15 osallistujaa.**

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

**3) Kurssinnumero 9603 Aamujooga Kansallistalon Sali, Yhtiöntie 8, perjantaisin 12.1.-22.3.2024 klo 9.00-10.30 ohjaajana Liisa Kontturi.** 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!

**4) Kurssinnumero 9604 Iltajooga ja rentoutuminen, etäkurssi torstaisin 11.1.-21.3.2024 klo 18.30-20.00. Ohjaajana Liisa Kontturi.** Perinteistä Suomen Joogaliiton joogaa, jossa yhdistyvät rauhalliset, hengityksen tahdissa tehtävät liikkeet ja mielen hiljentymiseen johtavat rentoutumisharjoitukset. Harjoitus on omaa kehoa ja mieltä kuunteleva. Liikkeistä on mahdollista tehdä helpompi tai vaativampi muoto kunnon, taitojen ja omien tuntemusten mukaan. Soveltuu alkajille ja jatkajille, naisille ja miehille.

**5) Kurssinnumero 9433 Seniorin vesijumppa C Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, perjantaisin 19.1.-19.4.2024 klo 10.30-11.15 ohjaajana Varpu Heinonen. 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 €.

**6) Kurssinnumero 9434 Seniorin vesijumppa D Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, perjantaisin 19.1.-19.4.2024 klo 11.30-12.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Katso kuvaus C-ryhmästä.**

**7) Kurssinnumero 9435 Seniorin vesijumppa E Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, perjantaisin 19.1.-19.4.2024 klo 12.30-13.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Katso kuvaus C-ryhmästä.**

### **Lisätietoja ja ilmoittautuminen kursseille**

**HUOM: Kysy kevään 2024 em.ryhmistä lisätietoa, tarkista maksut, kysy vapaita paikkoja ja ilmoittaudu ko.ryhmiin opiston toimistolle, puh. 040 1043 112 ma-pe klo 9.00-12.00.**

## **KITEEN RYHMÄ**

**8) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin klo 19.30-20.15. Kevätkausi 8.1.-22.4.2024 ei vko 10/4.3. ja vko 14/1.4.2024 (14 x).**

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

## KONTIOLAHDEN RYHMÄ

**9) Fysiokimpparyhmä Kontiolahden kirkonkylän ala-asteen liikuntasalissa, Keskuskatu 11, Kontiolahti, maanantaisin 8.1.2024 alkaen klo 18.30-20.00.**

Fysiokimppa on fysioterapeutin ohjaamaa terveystuotetta, joka sopii sekä naisille että miehille ja on erinomaista harjoittelua myös selkä- ja niskaongelmallisille. Ota mukaan jumppamatto, jumppakeppi, mukavat ja joustavat jumppavaatteet, sisäliikuntakengät ja iloinen mieli. Ohjauksesta vastaavat kuntoutus Lintusen fysioterapeutit.

**Maksun 9 €/kerta voi maksaa kuukausittain kuntoutus Lintusen tilille niiltä kerroilta, kun olet osallistunut ryhmään. Ilmoittautuminen Tuija Lintuselle email: kuntoutus.lintunen(at)gmail.com tai puh. 044 2606 730.**

## LIPERIN RYHMÄ

**10) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 11.1.-25.4.2024 klo 16.30-17.30 (14 x) Ei vko 10/7.3. ja vko 13/28.3.2024.**

**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 keväästä 42,- €, ei jäsenet 52,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. Ennakkoilmoittautuminen 4.1.2024 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**

**11) Hathajooga 830106, Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15 maanantaisin 8.1.–25.3.2024 klo 18.15-19.00 ohjaajana Pasi Leppälä. Tunteja keväällä 22.**

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.

**12) Joogaa senioreille 830108, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, tiistaisin 2.1.–12.3.2024 klo 8.30-10.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja keväällä.**

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.

**13) Syvävenyttävää joogaa 830120, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, tiistaisin 2.1.–12.3.2024 klo 13.00-14.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja keväällä 15.**

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.

**14) Äijäjooga 830123 , Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15, maanantaisin 8.1.-25.3.2024 klo 16.30-18.00 ohjaajana Pasi Leppälä. Tunteja keväällä 25.**

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

**HUOM: Kysy kevään ryhmiin vapaita paikkoja suoraan kansalaisopiston toimistolta. Ilmoittautuminen kaikkiin Nurmeksen ryhmiin joko [www.nurmes.fi/kansalaisopisto](http://www.nurmes.fi/kansalaisopisto) - > ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimella puh. 040 10 45 105 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14. Nurmes. Tarkista aikataulut ja hinnat Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.**

---

## MUU TOIMINTA

**Pohjois-Karjalan Selkähdistyksen 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.**

---

### Sinustako verkkovertaisohjaaja?

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

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.  
email

*”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 helppokäyttöinen 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!

### **SELKÄLIITON JÄRJESTÄMÄ VERTAISTUKIKOULUTUS 3.2.2024**

Koulutus on tarkoitettu kaikille vertaistukitoiminnasta kiinnostuneille selkähdistysten jäsenille, joilla on omakohtaista kokemusta selkäoireista ja niistä selviytymisestä tai niihin sopeutumisesta. Peruskurssi tarjoaa perustiedot vertaistukitoiminnasta sekä valmiuksia vertaistukihenkilönä toimimiseen ja tuettavan kohtaamiseen.

**Aika:** lauantai 3.2.2024 klo 9.30–16.00

**Paikka:** Selkäliiton toimisto Helsingissä (Eerikinkatu 16 A 2, 2. krs) tai etäyhteys Teams-ohjelman kautta.

**Hinta:** Koulutuspäivä on maksuton. Lounas Selkäliiton toimistolla osallistuville on omakustanteinen.

**Muuta:** Liitto tiedottaa paikallisyhdistyksiä koulutuksen käyneistä henkilöistä.

**Kouluttaja:** Sirpa Heikkinen, mielenterveyshoitaja, kriisityöntekijä, ryhmä- ja työnohjaaja

**Ilmoittaudu koulutukseen viimeistään 25.1.2024:**

**[https://fi.surveymonkey.com/r/vertaistukikoulutus\\_2024](https://fi.surveymonkey.com/r/vertaistukikoulutus_2024)**

Lisätietoja: Satu Nieminen, puh. 050 465 7884 tai satu.nieminen@selkaliitto.fi



Selkaliitto VAHVISTU VERTAISUUDESTA VERKOSSA

## SINUSTAKO VERKKOVERTAISOHJAAJA?

Selkaliiton Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hanke etsii uusia vapaaehtoisia vertaisohjajia. Pääset yhdessä muiden kanssa suunnittelemaan ja toteuttamaan eri-ikäisten selkä- ja niskaoireisten verkkoryhmiä ja -tilaisuuksia.

Saat koulutusta, tukea ja valmista materiaalia ryhmiin!

### TULE MUKAAN MERKITYKSELLISEEN TOIMINTAAN!

Lue lisää ja täytä ilmoittautumislomake Selkaliiton sivuilla.



**JÄSENILTA 1.** Torikievarissa, Suvantokatu 6, Joensuu torstaina 25.1.2024 klo 17.00 alkaen. Ajankohtaisia asioita. Tervetuloa!

**JÄSENILTA 2.** Torikievarissa, Suvantokatu 6, Joensuu keskiviikkona 28.2.2024 klo 17.00 alkaen. Ajankohtaisia asioita. Tervetuloa!

**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS** pidetään maanantaina Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n kokoustila Helmessä 22.4.2024 klo 18.00 Rantakatu 23 B, kellarikerros, Joensuu. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: toimintaker-tomus ja tilinpäätös vuodelta 2023. Kokouksesta tiedotetaan Karjalan Heilin järjestö-palstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. **Tervetuloa suurella joukolla!**

**SEURAAVAT OHJELMAT OVAT SUUNNITELMISSA KEVÄÄLLE, MIKÄLI UUDET TOIMIHENKILÖT SAADAAN VALITTUA JA TOIMINTA VOI JATKUA!**

**RUOKAKURSSI** keskiviikkona 20.3.2024 klo 15.00-18.00 Marttakeskuksella Koskika-tu 5-7 Joensuu järjestäjänä Pohjois-Karjalan Martat. **TEATTERIRETKI** huhtikuussa ja kevätkauden päättäjäiset toukokuussa. Näistä ilmoitamme erikseen



---

## 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 ryhmälomat.

**TUETUT LOMAT VUODELLE 2024 OVAT HAETTAVISSA**  
**MTLH ry on myöntänyt Selkäliitolle seuraavat vertaislomat vuodelle 2024:**

Lomateema	Lomakohde	Loma-aika	Hakuaika päättyy
Vertaisloma aikuisille	Sport & Spa Hotel Vesileppis	14.04.–19.04.2024	14.01.2024
Vertaisloma aikuisille	Härmän Kylpylä	06.10.–11.10.2024	06.07.2024

Tuetulla lomalla voit tavata toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia, jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea ja voimavaroja arjen tueksi. Lomatuen hakeminen ei edellytä selkäyhdistyksen jäsenyyttä.

**Henkilömäärä:** 20 henkilöä

**Ostavastuuosuudet:** Loman omavastuuosuus on 25 €/vrk (aikuisen).

**Loman sisältö:** Lomaan sisältyy täysihoidto, majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan ohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Loman hakeminen: Lomaa haetaan sähköisellä hakemuksella tai täytämällä paperinen hakemus ja postittamalla se MTLH:lle. Esitteitä ja hakemuslomakkeita voi tilata puhelimitse 010 2193 460 (arkisin klo 9–13) tai sähköpostilla [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi). Haku lomille päättyy 3 kuukautta ennen loman alkua. Tutustu hakuohjeisiin ja täytä hakemus MTLH:n sivuilla. Selkäliiton lomat: [mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/selkaliitto-ry](http://mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/selkaliitto-ry)

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

## 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](http://www.fysios.fi), - 7 %.**

\* **Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu, puh. 013 224087, [info@fysioterapiasulavi.fi](mailto:info@fysioterapiasulavi.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 kehonkoostumusanalysointilaitteisto, joka perustuu bioimpedanssimittaukseen.

**Polkupyöröraergometritestaus, 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, [ylamyly@kuntokeskusenergy.com](mailto: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](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, lihas-tasapainokartoituksia ja lihaskuntotestejä, tasapainon arviointia, kävelyn- ja juoksun analyysijä, elintapaneuvontaa ja -ohjausta.

**Hinnat:**

Inbody kehon koostumusmittaus 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](http://karelia.fi/tarmo)

**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 Selkähdistyksen jäsenkortti tai jäsenmaksukuitti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tultaessa. Jäsenkortin saa tarvittaessa sihteeriltä.**

---

## **VUODEN 2024 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT toistaiseksi**

Vuoden 2023 toimihenkilöt jatkavat siihen saakka, kun henkilöstötilanne on selvitetty: puheenjohtaja **Sirpa Moilanen puh. 050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: varapuheenjohtaja Kyösti Kallio, laskutus ja sihteerit 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 Selkähdistys ry, c/o Hannele Heikkinen-Ritala, Ukonkuja 1 E 9, 80220 Joensuu. Yhdistyksen sihteerin puhelin on**

**045 2050 455, sähköposti p-kselka@hotmail.fi ja kotisivut www.pkselka.fi.** Jäsenasi-oissa ota yhteys sihteeriin.

**Vuoden 2024 jäsenmaksu on 25 €/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. 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. Lähetämme jäsenkirjeet/tiedotteet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje tulee edelleen postitse. Sähköposti toimii myös tapahtumien/retkien tiedottamiskanavana.**

**Selkälitto 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 2024.**

**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. Pehdytämme tarvittaessa. **Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi vuodelle 2024! Ellei tämän vuoden suoritus ole tullut lokakuun 2024 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

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

**HUOM! Yhdistyksen toiminta on nyt muutostilanteessa. Muista seurata kotisivuja ja ilmoittelua. Tiedotamme sitä mukaa, kun asiat etenee.**