



Pohjois-Karjalan
Selkähdistys

JÄSENKIRJE 2 /2020



Kesän muistoja, kuva H.Parviainen

MIELIINPAINUVA ALKUVUOSI 2020

Viime kevään aikana saimme tottua muuttamaan nopeastikin toimintatapojamme. Rajoitukset tulivat eteen useissa eri asioissa näkymättömän ”koronavirusötökän” lennähtäessä maailmalle ja myös meidän suomalaisen ja jopa itäsuomalaistenkin keskuuteen. Jouduimme perumaan loppukevään ryhmätoimintoja, virkistystapahtumia, kokouksia ja kiinnittämään entistä enemmän huomiota viruksen torjuntakeinoihin. Selkeää ohjeistusta rajoitusten aikana toimimiseen saatiin kiitettävästi monelta suunnalta. Kesän aikana rajoituksia purettiin asteittain seuraten samalla pandemian kehittymistä.

Vielä tämän jäsentiedotteen ilmestymisaikanakaan emme ole turvallisilla ”vesillä”. Katsomme syksyyn positiivisella mielellä. Seuraamme tilannetta ja huolehdimme niistä turvatoimenpiteistä, jotka ovat tarpeen. Suuntaamme katseemme kuitenkin syksyyn.

Pohjois-Karjalassa olemme toistaiseksi välttyneet ”ötökän” laajalta levinneisyydeltä. On ollut ilahduttavaa huomata, miten aikaisempaa useammat henkilöt ovat löytäneet liikkumiseensa mm. luontopolut, pyöräilyn, sauvakävelyn ja luontoretkeilyn. Lapsiperheet ovat joutuneet miettimään enemmän yhdessä liikkumisen ja tekemisen keinoja. Paikoitellen metsien siimeksessä liikkuvia on ollut jopa tungokseen asti kuitenkin turvavälit hyvin muistaen. Onneksi alkukesä oli aurinkoinen ja suosi mökkeilyä, puutarhatöitä, uimista ja vesillä liikkumista niistä nauttiville. Lämpöä on luvassa vielä loppukesäänkin.

Yhdistyksemme syksyn ohjelmaa suunnittelimme varovaisesti liikuntapainotteisuus keskeisenä ajatuksena. Pyrimme toteuttamaan selkäongelmaiselle sopivia kunnon kohentamiseen liittyviä tuttuja liikuntamuotoja. Lisäksi ohjelmaan kuuluu syksyn selkäviikko, jonka sisältö mietitään lähempänä ajankohtaa. Mahtuupa mukaan virkistystapahtumana marraskuun lopussa jo perinteiseksi muodostuneet tanssit Sepänkadun Ruplan kerhotalolla. Ryhmiin ilmoittautuminen alkaa jäsentiedotteen ilmestymisen jälkeen elokuun loppupuolella. Varaathan paikkasi ajoissa. Kaikki toimijamme ovat sitoutuneet noudattamaan pandemiaan liittyviä turvatoimenpiteitä.

Tavoitteenamme on saada ryhmämuotoista vertaistukitoimintaa yhdistykseemme viimeistään keväälle 2021. Tarvitsemme tehtävään henkilöä, joka kokee sen omakseen ja on innostunut asiasta. Tärkeää on, että hänellä on omakohtaista kokemusta selkäongelmista ja niistä selviytymiskeinoista. Selkäliitto kouluttaa vertaistukihenkilöitä tehtävään. Yhdistys maksaa koulutukseen osallistumiskustannukset. Ota rohkeasti yhteyttä, kerromme mielellämme lisää asiasta.

Muistattehan, että hyvää, ajankohtaista ja ajantasaista tietoa niska- ja selkäongelmisille löytyy runsaasti Selkäliiton sivuilta. Kannattaa katsella myös sieltä. Pyrimme osan tiedotteista siirtämään yhdistyksen kotisivuille. Yhdistyksemme syksyn toiminta käynnistyy syyskuun alussa. Etenemme syksyn ohjelmassa tässä jäsentiedotteessa olevan suunnitelman mukaan ellei uusia rajoituksia ilmene. Tiedotamme asioista kotisivuilla ja facebookissa sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Kevään 2021 ohjelmaa katsomme loppuvuodesta laajemmin silmin.

Toivon jäsenistölle liikunnallista ja rentouttavaa syksyä. Pitäkää huolta toinen toisistanne. Hallituksen jäseniin voitte olla aina yhteydessä.

Kannustavin terveisin ja hyvän syyskauden toivotuksin, Sirpa Moilanen, pj.

LIIKUNTARYHMÄT

JOENSUUN RYHMÄT

1) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (aiemmin harjoitelleille) ISLON kuntosali, Huom. uusi osoite! Länsikatu 15, Rakennus 3 A 3.kerros, Tiedepuisto, Joensuu maanantaisin 14.9.-7.12.2020 klo 16.00-17.30 (12 x) Ei viikolla 42 eli 12.10.2020. Ohjaajina toimii fysioterapeutti Teemu Leinonen ja hänen poissa ollessaan fysioterapeutti Tiina Halonen. **Ohjaaja on ensimmäisellä kokoontumiskerralla vastaanottamassa Tiedepuiston pääaulassa.**

Jatketaan aiemmin aloitettua suunnitelmallista harjoittelua. **Hinta 72 €, ei jäsenet 84 €,** laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 7.9.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. HUOM: Sekä entisten että uusien osallistujien tulee ilmoittautua. Ryhmään mahtuu enintään 15 osallistujaa.**

2) LEMPEÄ, SELKÄYSTÄVÄLLINEN JOOGA, Studio Kindly, Kauppakatu 17 A, 4 krs. Joensuu (sisäänkäynti Citymarketin parkkihallin puoleisesta päädyistä) tiistaisin 22.9.-1.12.2020 klo 18.30 – 19.30 (10 x). Ei viikolla 42 eli 13.10.2020. Ohjaajana Jonna Ekroos.

Tervetuloa lempeään joogaan, joka on nimensä mukaisesti rauhallinen ja tasapainottava mutta tunnilla tehdään myös lempeällä otteella vahvistavia ja virtaavia harjoituksia – jokaisen omien mahdollisuuksien mukaan ja niitä kunnioittaen. Kaikki liikkeet tehdään hengityksen tahdittamana. Tunteihin kuuluu aina syvä loppurentoutus, joka tuo hyvän ja rentoutuneen olon ja voi auttaa myös uniongelmissa. Lempeä jooga sopii kaikkien, myös vähemmän liikkuneiden, liikuntamuodoksi. Sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan.

Studiolla on käytettävissä joogamatot, viltit, vyöt, tiilet, bolsterit ja silmätyyny. mutta omatkin matot voi ottaa mukaan. **Hinta 70 €, ei jäsenet 80 €,** laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 14.9.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.**

3) PILATES jatkokurssi, Animotion, Koulukatu 47 a, Joensuu, keskiviikkoisin 16.9.-2.12.2020 klo 18.30-19.30 (12 x). Vastuuohjaajana toimii Pilates-ohjaaja Anita Hirvikangas.

Pilates- tunneilla jatketaan ja syvennetään metodia viime keväästä. Lisätään liikerepertuaaria vähitellen vaativammaksi. Keskitytään myös voiman ja vastavoiman yhdistämiseen sekä tunnin harjoitteissa että myös arjen työskentelyssä. Tunnille voi osallistua vain, jos olet käynyt aiemmin perustason tunneilla.

Hinta 96 €, ei jäsenet 120 €. Hintaa laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 9.9.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 12 osallistujaa.**

4) SELKÄRYHMÄ Ylämyllyllä Kuntokeskus Energy Oy, Ylämyllyn ostoskeskus, Rännitie 3, Ylämylly maanantaisin 7.9. – 14.12.2020 klo 10–11 (15 x). Ohjaajana toimii Heidi.

Ohjattu selkäryhmä sisältää alkulämmittelyn, harjoitteluosuuden joko liikunta- tai kuntosalilla ryhmän toiveiden mukaan sekä loppuvenyttelyt. Hinta 75 €/kausi tai 5 €/kerta. Maksu suoraan kassaan. Ohjaajana fysioterapeutti. **Ohjaajasta lisätietoja ja ilmoittautumiset puh. 01 0420 6655 tai ylamyly@kuntokeskusenergy.com.**

5) VESIJUMPAT Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu

**tiistaisin 1.9. – 15.12.2020 klo 17-18.00 (15 x) Ei viikolla 42 eli 13.10.
keskiviikkoisin 2.9. – 16.12.2020 klo 10.30-11.30 (15 x). Ei viikolla 42 eli 14.10.
torstaisin 3.9. – 17.12.2020 klo 19.30-20.30 (15 x) Ei viikolla 42 eli 15.10.**

Hinta 6 €/kerta, ei jäsenet 7 €/kerta.

Maksumenettely lipuilla, joita saa 10 kpl ja 5 kpl nipuissa jumppavuorojen alussa. Maksuvälisenä käyvät käteinen raha, Epassi,- Sporttipassi ja Smartum setelit liikunta/kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu. **Ei ennakkoilmoittautumisia. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Suvi Tanskanen. Tarvittaessa sijaisena fysioterapeutti Katri Hirvonen.**

Muistathan esittää jäsenkorttisi tai jäsenmaksukuittisi lippuvihkoja ostaessasi. Vetrea Terveys Oy:n yleisövuoroilla on mahdollisuus asioida uimahallissa jäsenetuhinnalla 3 €/kerta **1.9.2020–17.12.2020** välisenä aikana.

KITEEN RYHMÄ

**6) VESIJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee,
maanantaisin 7.9.-14.12.2020 klo 19.30-20.30 (14 x). Ei viikolla 42 eli 12.10.**

Menettelyt kuten ennenkin (uinti maksetaan hallin kassaan ja jumppaohjaus 3 e/kerta ohjaajalle). Ohjaajana toimii Tiina Timonen.

NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan Kansalaisopiston kanssa:

7) NISKA-HARTIA-SELKÄRYHMÄ, 830117 Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19, Nurmes. Keskiviikkoisin 9.9. – 18.11.2020 (14 x) klo 16.45 – 17.30 syksy ja 13.1.-21.4.2021 kevät, ohjaajana Tiina Meriläinen. Maksun 30 € laskuttaa Ylä-Karjalan kansalaisopisto.

Tunti sisältää melko rauhallista mutta tehokasta perusjumppaa keskittyen niska-hartiaseudun ja keskivartalon liikkeisiin mm. liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeillä joskus myös apuvälineitä käyttäen. Liikkeet tehdään oman kunnan mukaan, lopuksi venyttelyt. Sopii hyvin liikunnan aloittelijoille, ko.alueen ongelmiin helpotusta hakeville sekä oireiden ennaltaehkäisyyn. Enintään 40 osallistujaa.

Ilmoittautuminen joko www.nurmes.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimitse puh. 040 10 45 105 24.8.2020 klo 19 alkaen tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14 perjantaina 28.8.2020 klo 9.00 alkaen. Kurssinumero 830119.

8) Lempeästi virtaava AAMUJOOGA, Tanssistudio SunShov, Kirkkokatu 18, Nurmes tiistaisin 8.9.-8.12.2020 klo 9 – 10.30 syksy ja 5.1.-6.4.2021 kevät, ohjaajana Riitta Mikkonen, Maksun 45 € laskuttaa Ylä-Karjalan kansalaisopisto.

Energisoiva, kehoa herättelevä lempeän virtaavalla tavalla etenevä aamujooga. Sopii iästä ja kunnosta riippumatta kaikille, sekä aloittelijoille että aikaisemmin joogaa harrastaneille. Harjoitellaan kehon ja mielen joustavuutta, voimaa ja tasapainoa, edetään harjoituksessa keskittyneesti omaa vapaana virtaavaa hengitystä kunnioittaen. Ota mukaan lämmin, joustava vaateus.

Ilmoittautuminen joko www.nurmes.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimella puh. 040 10 45 105 24.8.2020 klo 19 alkaen tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14 perjantaina 28.8.2020 klo 9.00 alkaen Kurssinumero 830111. Mukaan mahtuu enintään 20 osallistujaa.

9) Äijäjooga, Kirkkokadun yläkoulun yläsali, Kirkkokatu 15, Nurmes, torstaisin 1.9.-31.12.2020 klo 17.30-19.00 syksy ja 1.1.-31.5.2021 kevät, ohjaajana Pasi Leppälä. Maksun 40 € laskuttaa Ylä-Karjalan kansalaisopisto.

Tarkemmat kurssiajat ilmoitetaan syyskauden alussa opiston nettisivuilla ja paikallislehden palstalla. Joogan perusopetusta miehille. Tämän joogan laji ei vaadi osallistujalta urheilullista taustaa. Kaikki miehet ikään ja kokoon katsomatta ovat tervetulleita tunneille. Harjoitusten myötä kehotuntemus, venyvyys ja lihaskunto paranevat. Ota mukaan jooga-alusta ja joustava vaatetus.

Ilmoittautuminen joko www.nurmes.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimella puh. 040 10 45 105 24.8.2020 klo 19 alkaen tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14 perjantaina 28.8.2020 klo 9.00 alkaen. Kurssille ilmoittaudutaan ennakkoon. Kurssinumero 830127. Mukaan mahtuu enintään 25 osallistujaa.

MUU TOIMINTA

KUNTOKESKUS ENERGY OY järjestää maksuttoman kuntosalilaitteiden käytön opastuksen/tutustumisen Kuntokeskus Energyn Rantakylän pisteessä, Ranta-Mutalantie 100, Joensuu keskiviikkona 16.9.2020 klo 16.30-17.30 ja Kauppakeskus Metropolin pisteessä, os. Torikatu 31, Joensuu torstaina 17.9.2020 klo 16.30-17.30. Esittelijänä toimii Kuntokeskus Energyn personal trainer Henna Saari. Molempiin tilaisuuksiin otetaan enintään kahdeksan henkilöä.

Ilmoittautuminen yhdistyksen sihteerille 14.9.2020 mennessä joko email: pkselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.

VALTAKUNNALLINEN SELKÄVIIKKO 12.-18.10.2020 eli viikko 42. Maailman selkäpäivä perjantai 16.10. Ohjelma ilmestyy lähempänä ajankohtaa. Seuraa ilmoitteluamme.

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS pidetään Piparkakkutalon alakerran kokoustilassa, Kauppakatu 34 1. krs, Joensuu keskiviikkona **25.11.2020 klo 18.00**. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

TANSSIT Kerhotalo Ruplalla, Sepänkatu 42, Joensuu

Jo perinteiset Selkäyhdistyksen järjestämät syksyn tanssit toteutetaan sunnuntaina **22.11.2020 klo 17.00 – 21.00**. Musiikista vastaa orkesteri **Tahtipojat**, Liput 10 €. Asiasta tiedotetaan Karjalaisen järjestöpalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa.

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

NEUVONTA- JA OHJAUSPALVELUT OPPILASTYÖNÄ/Ammattikorkeakoulu Joensuu

Karelialan Ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta/ohjauspalveluja selkäyhdistyksen jäsenille esim. Inbody kehonkoostumusmittauksia, Spinal check-liikkuvuus/lihastasapainokartoituksia sekä alaraajatutkimuksia peilipöydän/GaitRite kävelyanalyysilaitteella. Lisäksi AMK:lla on käytössä Metitur tasapainonanalyysi.

Hinnat jäsenille:

Inbody kehon koostumusmittaus 20 €

Spinal Check selän ryhdin, liikkuvuuden ja lihastasapainon hallintatesti sekä raajojen liikkuvuuden mittaus 8 €

UKK instituutin liikehallinta- ja lihasvoimatestistö 7 €

Alaraajaanalyysi, peilipöytä ja gaitrite askelanalyysi 5 €

FitWare polkupyöräergometritesti + palaute + harjoitusohjelma 15 €

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

Tiedustelut ja ajanvaraus:

Ohjaava fysioterapeutti Juha Jalovaara

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU, Fysiotikka, Tikkarinne 9, 80200 JOENSUU

Puh. 050 401 7485(oma työnumero)

Puh. 050 913 1787 (fysioterapian palvelutoiminta)

SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET

Hyvä Selkä - lehti neljä kertaa vuodessa.

Tarkista v. 2020 yhteistyökumppanit ja edut Selkäliiton sivuilta www.selkaliitto.fi.

YHDISTYKSEN TARJOAMAT/NEUVOTTELEMAT JÄSENEDET

Jäsenkirje kaksi kertaa vuodessa.

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 kunnan lähtötilanteen (esim. kuntosaliharjoittelu) kartoittamiseen ja seurannan apuvälineeksi.

Fysioterapian ja koulutetun hierojan palvelujen listahinnoista -10 %.

Lisätiedustelut puh. 050 408 5521.

Fittari, Lehmo; Ruottisenahonkatu 17, 80710 Lehmo.

-10 % kaikista kuukausimaksuista. Saat alennuksen koodilla "selkä" sen jälkeen, kun olet rekisteröitynyt Fittari Lehmon sivuille fittarilehmo.fi.

HealthEx, Kauppakeskus Metropol, 2 krs, Torikatu 31

Ilmainen fysioterapeutin ohjaama tutustumiskäynti mittauksineen ja -10 % kaikista palvelusopimusten hinnoista. Yhteystiedot: 050-470 7371, joensuu@healthex.fi, www.healthex.fi.

Pihlajalinna Ite Joensuu Kuvantaminen, Torikatu 33, 80100 Joensuu -10 %

Kaikista normaalihintaisista lannerangan, kaularangan tai rintarangan magneetti- tai röntgen-tutkimuksista. Katso myös edullisia kampanjatarjouksia www.pihlajalinna.fi.

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

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

Kertamaksu 6 €, 1kk kortti 44 €, 10 x kortti 43 €.

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, ylamylly@kuntokeskusenergy.com.

Kertakäynnit kuntosalilla ennen klo 15.00 maksu 4 € ja klo 15 jälkeen 7 €. 10 x kuntosalikortti 60 €, joka mahdollistaa käynnin mihin kellonaikaan tahansa myös pyhäpäivinä. Kulutunnisteesta veloitetaan kertaluontoinen 5 €:n maksu.

Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu

Uinti yleisövuorolla 3 € ja kuntosali yleisövuorolla 3 € on voimassa 1.9.-31.12.2020. Tarkista aukioloajat Vetrean infosta tai Vetrea Terveys Oy:n kotisivuilta.

Vetrean palveluista -10%:n (ei koske yksittäisiä kuntosali-, uimahalli- tai lounaslippuja).

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

OMT fysio, Rantakatu 26 b (vanha Postin talo) 80100 JOENSUU, www.omtfysio.fi, - 7%.

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 %.

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

Hoitola Piriste, Niinivaarantie 19, Joensuu, tiedustelut ja ajanvaraus puh. 044 252 9500

Perusteellinen jalkojenhoito 52 €. Ammatinharjoittaja Ritva Pajarisen hieronnat

-10 %.

Jäsenedut saadakse jäsenen tulee näyttää voimassa oleva Selkäyhdistyksen jäsenkortti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tultaessa.

VUODEN 2020 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

Vuoden 2020 toimihenkilöt ovat: puheenjohtaja **Sirpa Moilanen puh. 050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: varapuheenjohtaja Kyösti Kallio, taloudenhoitaja Tarja Nenonen, Hannu Parviainen, Hannele Heikkinen-Ritala, Marjatta Savolainen ja Sirkka Savolainen sekä hallituksen varajäsenet: Eija Westman ja Virpi Klemetti. **Sihteerinä toimii Lenita Mustonen.**

Yhdistyksen virallinen osoite on 1.1.2020 alkaen: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, c/o Tarja Nenonen, Lillukkatie 10 A 2, 80230 Joensuu. Yhdistyksen sihteerin puhelin on 045 2050 455, sähköposti p-kselka@hotmail.fi ja kotisivu www.pkselka.fi. Jäsenasioissa ota yhteys sihteeriin.

Vuoden 2020 jäsenmaksu on 22 €/hlö. Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti ja koronatilannetta seuraten. 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 ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskumakkeilla. Lasku tulee taloudenhoitajan sähköpostiosoitteesta nenotar@luukku.com luokun ottamatta allasryhmiä, joihin maksut/liput saadaan ennen allasryhmien alkua yhteyshenkilöiltä Vetrean aulassa. 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 ryhmissä vapaaehtoisesti eikä yhdistyksellä ole kaikkia koskevaa tai kaiken kattavaa tapaturma- tai vapaa-ajan vakuutusta.

HUOM: mikäli et ole ilmoittanut voimassaolevaa sähköpostiosoitteesi tai sen muutosta sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen p-kselka@hotmail.fi Lähetämme jäsenkirjeet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje tulee edelleen postitse. Muista myös ilmoittaa, jos sähköpostiosoitteesi muuttuu.

Selkälitto uudistaa tämän vuoden aikana jäsenrekisterinsä. Uudistuksen myötä laskutus tulee edelleen sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Jäsenrekisterissä voi olla häiriöitä muutostavaiheen aikana. Ole yhteydessä, jos olet maksanut jäsenmaksusi, eikä Hyvä Selkä lehteä tule. Tarkempaa tietoa, kun asia etenee. Säilytä jäsenmaksukuitti tositteena maksamastasi jäsenmaksusta.

Lisäksi: Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme mielellämme lisää. Perekdytämme tarvittaessa. **Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi tälle vuodelle! Ellei tämän vuoden suoritusta ole tullut lokakuun 2020 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

Toimintaamme tukevat: Joensuun kaupunki, Selkälitto, Pihlajalinna, Opintokeskus Sivis sekä jäsenetujen muodossa useat yllä mainitut tahot.