



Pohjois-Karjalan
Selkähdistys

JÄSENKIRJE 1 /2021



Valoa kevääseen

HYVÄT SELKÄYHDISTYKSEN JÄSENET!

Tätä kirjoittaessani ajatukseni risteilevät melkoisesti. Olemme vuoden aikana tottuneet muuttamaan ja perumaankin koronan vuoksi monia asioita. Jo viime keväänä aloitetut ohjeistukset ovat vahvistuneet syksyn aikana, kuten toistuvat käsien pesut, käsidesin käyttö, riittävät turvavälit ja kasvomaskien käyttö. Myös sosiaalisten kontaktien väheneminen on ollut arjelle ominaista. Toivottavasti sosiaalinen media on tuonut tähän vaihtelua. Tutuksi ovat tulleet etäyhteydet, etäpalaverit ja -kokoukset, Team ja Zoom. Näiden ohjeistusten noudattamista kestänee vielä pitkään. Rokotetta odotellessamme jatkamme näitä toimintatapoja kuuliaisesti.

Vaikka rajoitukset ovat purreet myös toimintaamme, meidän on hyvä muistaa, että huolehdimme itsestämme ja läheisistämme. Jokaisen on hyvä liikkua ulkona ja tavata ystäviä niillä tavoilla, mitkä kukin parhaaksi näkee. Sähköiset viestimet ja puhelin ovat tärkeitä välineitä silloin, kun kasvotusten tapaaminen on rajoitettu. Kirjeitä ja korttejakaan ei kannata unohtaa.

Oman haasteensa koronan lisäksi on tuonut Vetrean uimahallin toiminnan lopettamispäätös vuoden vaihteessa. Kaija Majoinen ja Hannu Holopainen ovat tehneet mittavan työn Joensuun kaupungin-hallituksen suuntaan saadakseen allasjummat Vetreassa jatkumaan. Kiitos heille siitä ja myös kaikille niille jäsenille, jotka omilla nimikirjoituksillaan osallistuivat kampanjaan. Olemme selvitelleet allasjumbppamahdollisuuksia niin Joensuun kaupungin kuin Liperin kunnankin kanssa. Joensuussa selvitystyö on vielä tätä kirjoitettaessa kesken. Liperin Liprakkaan saamme yhden vuoron.

Suuntaamme ajatuksiamme positiivisesti tulevaisuuteen ja myös vuoteen 2022, joka on yhdistyksemme 30-vuoden toiminnan juhlavuosi. Kevään 2021 toimintaa joudumme edelleen rajoittamaan ja kaikki tapahtuu koronan sallimissa rajoissa. Ohjelmaan olemme koonneet jo tutuksi tulleet kuntosalin-, pilates- ja joogaryhmät, muutamia kertaluonteisia tapahtumia ja loppukeväälle myös luonnossa liikkumista. Ulkoilutapahtuman järjestämiseksi virittelemme yhteistyötä Joensuun Ladun kanssa. Uutena kokeillaan muutaman kerran keskusteluiltaa selkäleikatuille, jossa keskeisessä roolissa ovat selkäleikatut itse ja voivat toimia vertaistukena toinen toisilleen. Saimme myös hiukan erilaisen asiantuntijakirjoituksen tähän tiedotteeseen. Lisäksi jäsenillä on mahdollisuus hakea Selkäliitolle myönnettyjä Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n tuettuja lomiamia. Katsothan tarkemmat ohjeet koko toiminnastamme jäsenkirjeen seuraavilta sivuilta.

Selkäliiton strategia vuosille 2021-2023 on ”Liikkuva selkä kantaa kauas”. Tällä ajatuksella jatkamme täälläkin. Voimme jokainen miettiä myös itse, mitä harrastusmahdollisuuksia jokainen voi kotonakin toteuttaa. Esimerkiksi sauvajumppa tai hulavanteen pyörittäminen on hauskaa, tehokasta ja edullista. Hulavanteen ohjeet ovat helpot; seiso lantion levyisessä haara-asennossa, polvet hie-man koukussa – pidä vanne vyötärön korkeudella vaakatasossa – anna vanteelle reipas alkuvauhti – tee lantiolla pientä ylläpitävää liikettä – pidä yläkroppa lähes paikallaan. Alkuun riittää tavallinen vanne. Myöhemmin, kun harjoitus sujuu, voit kokeilla painohulavannettakin!

Oikein hyvää alkuvuotta! Aurinkoa kevääseen ja hyviä ulkoilukelejä. Pidetään positiivista otetta yllä. Seuraa ilmoitteluaamme kotisivuilla, facebookissa, Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpals-toilla. Ota tarvittaessa yhteyttä.

Ystävällisin terveisin
Sirpa Moilanen, pj.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS TURVANASI

Edunvalvontavaltuutus on asiakirja, jolla nimeät sinulle läheiset henkilöt hoitamaan tulevaisuudessa asioitasi siinä tapauksessa, jos et itse enää siihen kykene. Edunvalvontavaltuutus on lain määrittämä määrämuotoinen asiakirja. Vain oikein laadittu edunvalvontavaltuutus turvaa asemasi siinä tapauksessa, jos et itse enää kykene asioidesi hoitoon. Muista ainakin seuraavat vinkit edunvalvontavaltuutuksessa:

Valtuutetun, toissijaisen valtuutetun ja varavaltuutetun nimeäminen. Edunvalvontavaltuutukseen nimetään valtuutetuksi usein omasta lähipiiristä esimerkiksi perheenjäsen. Valtuutetun ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla sukulainen vaan valtuutettuna voi olla myös luotettava ystävä. Tärkeää on kuitenkin varmistaa valtuutetun suostumus tehtävään ennen nimeämistä. Suositeltavaa on nimetä myös toissijainen valtuutettu ja varavaltuutettu, jos varsinainen valtuutettu tulee kokonaan tai tilapäisesti estyneeksi toimimaan tehtävässään.

Asioiden hoito. Varsin yleisesti valtuuttaja antaa edunvalvontavaltuutetulle valtuudet toimia omaisuus- ja talousasioissa sekä henkilöä koskevissa asioissa. Edunvalvontavaltuutuksessa on suositeltavaa luetella sellaisiakin asioita, jotka eivät välttämättä valtuutuksen allekirjoitushetkellä tunnu ajankohtaisilta. Esimerkiksi jos yllättäen omistukseesi tuleekin perintönä mummon kesämökki, valtuutusmääräyksellä valtuutetulla on mahdollisuus ryhtyä toimiin myös tätä kesämökkiä koskevissa asioissa.

Salassa pidettävät tiedot. Valtuutettua sitoo ehdoton salassapitovelvollisuus, eikä hän saa jakaa kenenkään kanssa esimerkiksi valtuuttajan terveyttä koskevia tietoja. Edunvalvontavaltuutuksessa on mahdollista heikentää tätä ehdotonta salassapitovelvollisuutta ja sallia valtuutetulle mahdollisuus keskustella valtuutettua koskevista asioista muidenkin läheisten kanssa.

Edunvalvontavaltuutuksen voimaantulo. Jotta edunvalvontavaltuutus on mahdollista laittaa voimaan, on siihen sisällytettävä määräys voimaantulosta siinä tapauksessa, jos valtuuttaja tulee sairauden, henkisen toiminnan häiriintymisen, heikentyneen terveydentilan tai muun vastaavan syyn vuoksi kykenemättömäksi huolehtimaan asioistaan. ”Pahan päivän varalle” valmiiksi laadittu asiakirja ei millään tavalla rajoita laatijansa oikeuksia tai vapautta. Edunvalvontavaltuutus saatetaan voimaan vain ja ainoastaan sellaisessa tilanteessa, kun sen laatijan todetaan lääkärin tutkimuksissa tarvitsevan edunvalvojaa itselleen, koska hän ei pysty enää asioitaan hoitamaan.

Kaksi esteetöntä todistajaa. Edunvalvontavaltuutuksen allekirjoitushetkelle on oltava kaksi esteetöntä todistajaa samanaikaisesti läsnä, ja heidän on allekirjoituksillaan todistettava edunvalvontavaltakirja. Esteettömyys merkitsee esimerkiksi sitä, että todistajana ei voi toimia perheenjäsen eikä edunvalvontavaltuutuksessa nimetty taho.

Edunvalvontavaltuutus on suositeltavaa laatia asiantuntijan, kuten juristin, tuella. Tässä esitetyt vinkit ovat vain osa seikoista, jotka sisältyvät edunvalvontavaltuutukseen. Vuoden 2021 helmikuussa Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry järjestää jäsenilleen maksuttoman luentotilaisuuden edunvalvontavaltuutusasioissa, ja luennoitsijoina toimii Asianajotoimisto Kontturi & Co:n kokeneet lakimiehet. Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan asiasta lisää!

Kirjoittanut: Hillevi Kontturi-Karvinen, OTM, lupalakimies,
Asianajotoimisto Kontturi & Co. Oy

LIIKUNTARYHMÄT

JOENSUUN RYHMÄT

1) KESKUSTELU-/VERTAISTUKI-ILLAT SELKÄLEIKATUILLE maanantaisin 15.2., 15.3. ja 12.4. klo 17.00, paikka Piparkakkutalo 2. krs:n ryhmätila, Kauppakatu 34, Joensuu, koordinoijana Sirpa Moilanen.

Pohditaan yhdessä niitä tilanteita ja tunteita, joita olette kokeneet selkäleikkausten yhteydessä ja sen jälkeen, mitä keinoja olette käyttäneet toipuessanne ja mitä ehkä tarvitsette edelleen. Osallistujat avainasemassa ja toimivat samalla vertaistukena toinen toisilleen. Mietitään sitä, mitä tukea Selkähdistys voisi nyt tarjota.

Ilmoittautumiset Sirpalle puh. 050 322 4767 tai email: siroli.moilanen@gmail.com 10.2.2021 mennessä.

2) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (aiemmin harjoitelleille) ISLON kuntosali, Länsikatu 15, Rakennus 3 A 3.kerros, Tiedepuisto, Joensuu maanantaisin 25.1.-26.4.2021 klo 16.00 - 17.30 ei viikoilla 10 (hiihtolomaviikko) ja viikolla 14 (pääsiäinen). Yhteensä 12 x. Vastuuohjaajana Teemu Leinonen. Ohjaaja on ensimmäisellä kokoontumiskerralla vastaanottamassa Tiedepuiston pääaulassa.

Jatketaan suunnitelmallista harjoittelua. **Hinta 72 €, ei jäsenet 84 €, laskutetaan kerralla. Ilmoittautumiset 18.1.2021 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.**

3) LEMPEÄ, SELKÄYSTÄVÄLLINEN JOOGA, Studio Kindly, Kauppakatu 17 A, 4 krs. Joensuu (sisäänkäynti Citymarketin parkkihallin puoleisesta päädyistä) keskiviikkoisin 27.1.-21.4.2021 klo 19-20 yhteensä 12 x. Ei viikolla 10, jolloin on koululaisten kevätlomaviikko. Ohjaajana Antti Aalto

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 uniongelmissä. 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 96 €, ei jäsenet 120 €, laskutetaan kerralla. Ilmoittautumiset 19.1.2021 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.**

4) PILATES jatkokurssi, Animotion, Koulukatu 47 a, Joensuu, keskiviikkoisin 27.1.-21.4.2021 klo 18.30-19.30 (12 x). Ei viikolla 10, jolloin on koululaisten kevätlomaviikko. Vastuuohjaajana toimii Pilates-ohjaaja Anita Hirvikangas.

Pilates- tunneilla jatketaan ja syvennetään aikaisemmin opittua. 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 €. Hinta laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 19.1.2021 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 12 osallistujaa.

5) VESIJUMPAT

Neuvottelut Joensuun kaupungin kanssa kesken 1-2 ryhmän saamiseksi kaupungin Vesikon virkistysuimalaan ja/tai Rantakylän uimahalliin.. Tiedotamme asiasta erikseen järjestöpalstalla, kotisivuilla, sähköpostitse ja facebookissa heti kun saamme selvyyden asiaan.

Hinta 5 €/kerta, ei jäsenet 7 €/kerta. Osallistumismaksut laskutetaan viimeisen kerran jälkeen osallistumiskertojen perusteella. Ohjaaja tarkistaa osallistujat jokaisella kerralla. Maksuvälineenä käyvät käteinen raha, Epassi,- Sporttipassi ja Smartum setelit liikunta/kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu. Ennakkoilmoittautuminen 20.1.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.

LIPERIN RYHMÄ

6. VESIJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 28.1.-29.4.2021 klo 18.00-19.00, ei viikolla 10 (hiihtolomaviikko) ja viikolla 13 (kiirastorstai) yhteensä 12 x). **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.**

Hinta 5 €/kerta, ei jäsenet 7 €/kerta. Osallistumismaksut laskutetaan viimeisen kerran jälkeen osallistumiskertojen perusteella. Maksuvälineenä käyvät käteinen raha, Epassi,- Sporttipassi ja Smartum setelit liikunta/kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu. Ennakkoilmoittautuminen 20.1.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.

KITEEN RYHMÄ

7) VESIJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin 11.1.-26.4.2021 klo 19.30-20.30 (14 x). Ei viikolla 10 eli 8.3.2021.

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

NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan Kansalaisopiston kanssa:

8) NISKA-HARTIA-SELKÄRYHMÄ, 830117 Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19, Nurmes. Keskiviikkoisin 13.1.-21.4.2021 klo 16.45 – 17.30 (yht. 14 tuntia), 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 puhelimella puh. 040 10 45 105 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14 perjantaina. Kurssinumero 830119. Tarkista aikataulu Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.

9) Lempeästi virtaava AAMUJOOGA, Tanssistudio SunShov, Kirkkokatu 18, Nurmes tiistaisin 5.1.-6.4.2021 klo 9 - 10.30 (yht. 28 tuntia), 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 vaatetus.

Ilmoittautuminen joko www.nurmes.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimella puh. 040 10 45 105 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14 Kurssinumero 830111. Mukaan mahtuu enintään 20 osallistujaa. Tarkista aikataulu Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.

10) Äijäjooga, Kirkkokadun yläkoulun yläsali, Kirkkokatu 15, Nurmes, torstaisin 14.1.-1.4.2021 klo 17.15 – 18.45 (yht. 22 tuntia), 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 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14. Kurssille ilmoitaudutaan ennakkoon. Kurssinumero 830127. Mukaan mahtuu enintään 25 osallistujaa. Tarkista aikataulut Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.

MUU TOIMINTA

JÄSENILTA/ASIAN TUNTIJAKESKUSTELU torstaina 11.2.2021 klo 17 -19 aiheena ”Kaiken varuilta” - Edunvalvontavaltuutusasiaa, asiantuntijana Hillevi Kontturi-Karvinen, OTM, lupalakimies, Asianajotoimisto Kontturi & Co. Oy. Paikka: Vetrea Oy:n Hoviritari kokoustila, Neppenmäenkatu 2, Joensuu.

Tilaisuus on maksuton ja vapaa myös ei – jäsenille. Ei ennakkoilmoittautumisia. Tiedotamme asiasta Karjalaisen järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa. Lämpimästi tervetuloa!

JÄSENILTA/TERVE ASKEL torstaina 18.3.2021 klo 17-19 paikkana Vetrea Terveys Oy:n Hoviritari kokoustila. Tilaisuuden asiantuntijana ortopediteknikko Tommi Haapalainen.

Tilaisuus on maksuton ja vapaa myös ei-jäsenille. Jalkojen terveys luo edellytyksen koko kehon liikkuvuudelle. Jaloista kannattaa siis pitää huolta silloinkin, kun mahdollinen liikuntarajoite haittaa kävelemistä. **Ohjelmaosuus sisältää esityksen:** Terveistä ja hyvinvoivista jaloista ja jalkavaivojen ennaltaehkäisystä. Miten säilyttää toimivat jalat myös ikävuosien lisääntyessä. Tiedotamme asiasta Karjalaisen järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa. Lämpimästi tervetuloa!

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS pidetään Piparkakkutalon alakerran kokoustilassa, Kauppakatu 34 1. krs, Joensuu keskiviikkona 24.3.2021 klo 18.00. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

SAUVAKÄVELYTAPAHTUMA toukokuussa yhteistyössä Joensuun Ladun kanssa. Tiedotamme asiasta myöhemmin erikseen Karjalaisen järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa.

VIRKISTYSPÄIVÄ/LUONTORETKI Joensuun Tuupovaaran Vekaruksen luontokeskukseen kesäkuun alussa. Tiedotamme asiasta myöhemmin erikseen Karjalaisen järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa.

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET

Hyvä Selkä - lehti neljä kertaa vuodessa.

MAASEUDUN TERVEYS- JA L OMAHUOLTO RY:N Selkäliitolle varatut tuetut ryhmälomat vuodelle 2021 haettavana seuraavasti:

Lomapaikka ja -aika

Voimaa vertaisuudesta – Lomat omatoimisille aikuisille, Imatran kylpylä 21.3.2021-26.3.2021 (haku-aika päättynyt 18.12.2020)

Voimaa vertaisuudesta – Lomat omatoimisille aikuisille, Kuortaneen Urheiluopisto 19.9.2021-24.9.2021. Haku-aika päättyy 19.6.2021.

Haku-aika kolme kuukautta ennen loman alkamispäivää. Ryhmään mahtuu enintään 30 henkilöä. Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta. Lomaan sisältyy täysihoidto, majoitus kahden hengen huoneessa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan ohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö.

Hakeminen: Täytä sähköinen lomatukihakemus MTLH:n kotisivuilla www.mtlh.fi. Tarvittaessa lisätietoja kotisivuilta sekä Sirpa Otava, [sirpa.otava\(at\)mtlh.fi](mailto:sirpa.otava(at)mtlh.fi) tai puhelimitse 040 567 0628.

Tarkista v. 2021 yhteistyökumppanit ja edut Selkäliiton sivuilta www.selkaliitto.fi.

YHDISTYKSEN TARJOAMAT JÄSENEDET

Jäsenkirje kaksi kertaa vuodessa. Retket edulliseen hintaan.

NEUVONTA- JA OHJAUSPALVELUT OPPILASTYÖNÄ/Ammattikorkeakoulu Joensuu

Karelialan Ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta/ohjauspalveluja selkähdistyksen jäsenille esim. Inbody kehonkoostumusmittauksia, Spinal check-liikkuvuus/lihasapainokartoituksia sekä alaraajatuutkimuksia 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 €

Alaraaja-analyysi, 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)

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

Kehonkoostumusmittaus, 20 €

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteella, 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 röntgentutkimuksista. 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. Kulikutunnusteesta ve-
loitetaan kertaluontoinen 5 €:n maksu.

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

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.

UUODEN 2021 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

Vuoden 2021 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 Lenita Mustonen. **Sihteerinä toimii Lenita Mustonen.**

Yhdistyksen virallinen osoite on: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, c/o Tarja Nenonen, Lil-lukkatie 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 sihteerin.

Vuoden 2021 jäsenmaksu on 23 €/hlö. Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti ja koronatilannetta seuraten. Tavoitteena on tarjota jäsenille hinnaltaan kohtuulli-

sia, kaikille mahdollisia ja laadukkaita/vaikuttavia selän terveyttä edistäviä toimintoja unohtamatta vertaistuen, sosiaalisen kanssakäymisen ja yhdessäolon merkitystä.

YLEISTÄ TOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA

Ryhmien osallistumismaksut laskutetaan ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla. Lasku tulee taloudenhoitajan sähköpostiosoitteesta nenotar(at)luukku.com. Poikkeuksena Joensuun ja Kiteen allasryhmät, joissa on erikseen ilmoitettavat käytännöt. Yhdistyksemme maksuvälineinä käteisen lisäksi käyvät Epassi,- Sporttipassi ja Smartum setelit liikunta/kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu.

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

Osallistujat ovat 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 sähköpostiosoitteeksi tai sen muutosta sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen p-kselka@hotmail.fi Lähetämme jäsenkirjeet/tiedotteet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje tulee edelleen postitse.

Selkäliitto on uudistanut jäsenrekisterinsä. Uudistuksen myötä laskutus tulee edelleen sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Jäsenrekisterissä voi olla vielä häiriöitä vuoden 2021 aikana. Ole yhteydessä, jos olet maksanut jäsenmaksusi, eikä Hyvä Selkä lehteä tule. Säilytä jäsenmaksukuitti tositteena maksamastasi jäsenmaksusta.

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. Perehdytämme tarvittaessa. **Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi tälle vuodelle! Ellei tämän vuoden suoritusta ole tullut lokakuun 2021 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

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