

JÄSENKIRJE 1 /2023



**Pohjois-Karjalan
Selkähdistys**



Vuoden 2022 päättyessä ja vuoden 2023 alkaessa puheenjohtajan ajatuksia!

Ensinnäkin lämmin kiitos yhdistyksen hallitukselle ja kaikille jäsenille kuluneesta vuodesta. Päättynyt vuosi muistuttaa edellistä vuotta toimintatavoiltaan. Liikuntaryhmiä olemme valittavasti joutuneet perumaan vähäisen osanottajamäärän vuoksi. Ainoastaan allasryhmät ovat olleet osanottajamäärältään kiitettäviä. Myös ulkoilutapahtumat ja kesällä järjestetty retki kiinnosti useita jäseniämme. Erytyskiitokset ansaitsevat kaikki talkoissa mukana olleet jäsenet. Olette mahdollistaneet mukavat tapahtumat.

Yhdistyksen hallituksen kokoonpanossa tapahtuu vuodenvaihteessa pieniä muutoksia. Yksi hallituksen jäsen siirtyy varajäseneksi, yksi varajäsen siirtyy hallituksen jäseneksi ja toinen varajäsen jää kokonaan pois ja hänen tilalleen haetaan uutta henkilöä.

Jatkoa silmällä pitäen odotan, että jäsenistöstä löytyy tulevan vuoden aikana uusia ja innokkaita toimijoita. Samat henkilöt eivät voi olla jatkuvasti näissä tehtävissä ja uusiutumista tarvitaan. Yksikään yhdistys ei voi toimia, ellei taustalla ole toimintaa jäsenten kanssa yhteistyössä luotsaava hallitus. Otattehan yhteyttä, kerromme mielellämme lisää ja lupamme perehdyttää toimintamme suunnitteluun ja toteutukseen.

Kevään ohjelmassa etenemme edelleen Selkäliiton strategian mukaisesti. Ryhmävalikoidamme on tulevana keväänä suppeampi johtuen edellisten vuosien alhaisista osallistujamääristä. Liikuntaryhmiä ei kannata järjestää alle 10 henkilön osallistujamäärillä. Ryhmäliikunnassa järjestetään allasjumpsua, kuntosaliharjoittelua, vertaistukitoimintaa, sauvakävelyä ja porraskävelytapahtuma, jonka yhteyteen suunnitellaan nuotioiltaa. Jäseniltojen yhteyteen tammi- ja helmikuulle tulee ajankohtaista asiaa ja esittelytilaisuudet eri aiheista. Luonto- ja/tai teatteriretki keväälle/kesälle. Tutustuthan tarkemmin jäsenkirjeen sisältöön ja seuraathan ilmoitteluamme.

Huomioithan, että on alkamassa uusi verkkovertaistukimuoto. Virkisty vertaisuudesta ja perehdy verkkomuotoiseen toimintaan tarkemmin!

Alkavaan vuoteen katsomme odottavin ja positiivisin ajatuksin. Toivon aktiivista osallistumista ja keskustelua toimintojemme sisällöstä. Omasta ja koko hallituksen puolesta toivon kaikille teille onnea ja menestystä vuodelle 2023. Yhdessä saamme aikaan enemmän. Olkaa yhteydessä!

Ystävällisin terveisin Sirpa Moilanen, pj.

Keskeisiä asioita vertaistuesta ja sen uusista suuntauksista ?

Selkäliiton Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeessa kehitetään vertaistukiryhmiä verkkoon – Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys on mukana toteuttajana.

Vertaistuelle on tarvetta monessa muodossa, sillä vertaistuki auttaa sopeutumaan selkäoireiden kanssa elämiseen ja vahvistaa myös henkistä jaksamista. Vuonna 2022 Selkäliitossa käynnistyi STEA:n rahoittama kolmivuotinen Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hanke, jossa kehitetään selkäyhdistysten vertaistukitoimintaa varten uusi, etäyhteyksillä toteutettava vertaistukiryhmän toimintamalli. Verkossa toimivat vertaistukiryhmät mahdollistavat ryhmiin osallistumisen yhdenvertaisesti myös niille, jotka eivät voi osallistua paikan päällä tapaaviin vertaistukiryhmiin.

Selkäliiton Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeessa kehitetään vertaistukiryhmiä yhdessä paikallisten selkäyhdistysten vapaaehtoisten koulutettujen vertaistukijoiden sekä selkäyhdistysten kanssa. Ryhmät tapaavat verkossa, ohjaajina toimivat selkäyhdistysten omat vertaistukijat ja niissä edetään keskustellen. Tänä vuonna kehittämisessä on hyödynnetty vertaistukijoilta ja yhdistyksiltä nousseita toiveita, tarpeita sekä ryhmien sisältö- ja rakenneideoita eli erityisesti sitä, mikä auttaa jaksamaan selkäoireiden kanssa.

Verkossa tapahtuvalle vertaistuelle on nähty olevan eniten tarvetta erityisesti selkä- ja niskaoireita potevien nuorten ja työikäisten kohdalla, joille verkossa tapaaminen on useimmiten jo tuttua. Nuorille sopivan verkkovertaistuen kehittäminen alkaa vuonna 2023.

Ensimmäiset verkkovertaistukiryhmät on suunnattu 30-64-vuotiaille, selkä- ja niskaoireisille. Ryhmät toteutetaan yhteistyössä Pohjois-Karjalan, Mikkelin Seudun, Keski-Suomen sekä Pääkaupunkiseudun selkäyhdistysten kanssa, joista ryhmiä ohjaavat vertaistukijat.

Ryhmä mahdollistaa turvallisen ympäristön jakaa omia selkä- ja niskakipuun liittyviä kokemuksia sekä peilata omia kokemuksia muiden vastaaviin. Ryhmässä käydään voimauttavaa keskustelua siitä, miten selkä- ja niskavaivojen kanssa pystyy elämään täysipainoista elämää eri keinoin kivusta huolimatta. Omien voimavarojen, vahvuuksien sekä elämään merkityksellisyyttä tuovien asioiden tunnistaminen vahvistaa henkistä jaksamista ja kykyä selvitä kivun kanssa.

Vertaistukea käsitteleviä verkkotilaisuuksia

Edellä mainittujen ryhmien lisäksi on suunnitteilla kaikille selkäoireisille suunnattuja avoimia, yksittäisiä verkkovertaistukitilaisuuksia, joihin myös läheiset voisivat osallistua.

Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeen ja selkäyhdistysten järjestämä avoin verkkovertaistukitilaisuus järjestetään torstaina 19.1.2023 klo 17.30 - 19.30 Teamsin välityksellä. Tilaisuudessa kuullaan vertaistuen merkityksestä ja tarpeesta selkäoireita potevien erilaisissa tilanteissa.

Infomuotoisen verkkotilaisuuden ohjelmassa on seuraavia aiheita:

- Vertaistuen tutkijan Anu Toijan alustus vertaistuesta tutkimusten valossa.
- Selkäyhdistysten vertaistukijoiden kokemuksia vertaistuen eri muotojen hyvistä vaikutuksista.
- Keväällä alkavien verkkovertaistukiryhmien esittely.
- Loppukeskustelu aiheesta verkossa.

Ilmoittautuminen tilaisuuteen alkaa tammikuun alussa 2023 Selkäliiton sivuilla

(www.selkaliitto.fi).

Kysy lisää hankkeesta ja alkavista ryhmistä hankekoordinaattorilta:
Johanna Laine, p. 050 4325 190, johanna.laine@selkaliitto.fi.

Lue lisää hankkeesta ja alkavista ryhmistä Selkäliiton sivuilta:
<https://selkakanava.fi/selkaliitto/hankkeet>

Kirjoittaja: Johanna Laine, hankekoordinaattori, Selkäliiton Vahvistu vertaisuudesta verkossa –hanke

Keväällä 2023 alkavat seuraavat vertaistuen ryhmät:

1) Keskusteluryhmä, joka kokoontuu joka toinen torstai 16.2.-25.5.2023 klo 15-17 yhteensä 8 kertaa Teams-alustalla. Ohjaajina toimivat vertaistukijat Erja Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksestä ja Rita Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksestä.

2) Luova keskusteluryhmä, joka kokoontuu joka toinen keskiviikko 1.3.-10.5.2023 klo 18.20 yhteensä 6 kertaa Teams-alustalla. Ohjaajina toimivat vertaistukijat Jonna Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistyksistä ja Jussi Keski-Suomen Selkäyhdistyksestä

Verkkovertaistukiryhmissä käydään luottamuksellisia ja vastavuoroisia keskusteluja, joissa käsitellään selkäoireisiin liittyviä kokemuksia ja tunteita. Keskustelut antavat oivaluksia ja voimaannuttavat, kun osallistuja saa huomata, miten muut ovat selvinneet tai sopeutuneet samantapaisessa tilanteessa.

Ryhmissä ei anneta selkäneuvontaa tai keskitytä erilaisiin oireisiin eikä neuvota lääkkeissä tai hoidoissa. Keskeinen näkökulma on, miten selkäoireiden kanssa pystyy elämään eri keinoin kivusta huolimatta. **Tärkeää on** omien voimarojen ja vahvuuksien sekä elämään merkityksellisyyttä tuovien asioiden tunnistaminen, jotka auttavat vahvistamaan henkistä jaksamista ja kykyä selvitä oireiden kanssa arjessa.

Ryhmissä rohkaistaan osallistumaan aktiivisesti ja ylittämään itselle sopivin keinoin selkäoireisiin liittyvät esteet. HUOM! Akuutin kriisin aikana, esim. juuri saadun diagnoosin saatua ryhmään osallistuminen ei ole suositeltavaa. Silloin tarvetta voi olla enemmänkin luottamukselliselle keskustelulle ja kokemustiedon saannille kahden kesken yhdistyksen koulutetun vertaistukijan tai ammattilaisen kanssa.

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen vertaistukihenkilönä toimii Selkäliiton vertaistukihenkilön peruskoulutuksen sekä verkkovertaisryhmänohjaajakoulutuksen käynyt Erja Hirvonen. **Hänelle voi soittaa keskiviikkoisin klo 16-18, puh. 050 5245 220. Keväällä alkaa myös verkkovertaistukiryhmä, jota Erja ohjaa. Häneltä saa myös aiheesta lisätietoa**

LIIKUNTARYHMÄT

JOENSUUN RYHMÄT

1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin klo 12.30-13.15 koronan sallimissa rajoissa 17.1.-25.4.2023 yhteensä 15 x. Käytössä radat 1 ja 2. Tarvittaessa myös rata 3. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sulavin fysioterapeutit. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja terveysturvallisuusohjeistuksia.

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

Vesikon uintilippujen hinnasto:

Vesikko/uinti/klo 6-14	aikuiset	eläkeläiset, työttömät, opisk.
kertalippu	5,80	4,10
sarjalippu 10x	63,15	43,75
sarjalippu 25x	147,10	101,50

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 keväästä 45,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla. Ennakkoilmoittautuminen 12.1.2023 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 25 osallistujaa.

2) OHJATTU KUNTOSALI- SELKÄRYHMÄ Kuntokeskus Energy, Kauppakeskus Metropol 2 krs., Kauppakatu 31, Joensuu torstaisin 26.1.-27.4.2023 klo 16.30-17.30. (Ei viikoilla 10/9.3. ja 14/6.4.) yhteensä 12 x. Ohjelmaa voidaan toteuttaa esim. vuorovierokoin. Asiasta keskustellaan osallistujien kanssa ensimmäisellä kokoontumiskerralla ja voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan. Ohjaajana toimii kuntokeskuksen fysioterapeutti Marianne Vatanen. Ryhmään mahtuu enintään 15 osallistujaa.

Maksu 66,- € koko keväästä laskutetaan kerralla. Ilmoittautuminen 16.1.2023 mennessä joko email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.

3) VIRKEYTTÄ JA VETREYTTÄ TANSSIMUSIIKIN TAHDISSA SELKÄSI HYVÄKSI, Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2, Joensuu 24.1.-4.4.2023 klo 16.00 -17.00 ohjaajana positiivinen ja kannustava Satu Lepistö.

Saat samalla iloa, liikettä ja mielen terapiaa tästä ryhmäliikunnasta. Sopii kaikenikäisille. Hinta 50,- €. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolella välissä. Ennakkoilmoittautuminen 16.1.2023 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 15 osallistujaa.

4) Virkisty sauvakävelystä ke 29.3. ja ke 26.4.2023 klo 16-17 ohjaajana fysioterapeutti Suvi Tanskanen. Sisältönä alkuverryttely, sauvakävelyn tekniikkaa ja vaikutuksia elimistöön, sauvakävelysten loppuverryttelyt. Kokoontuminen raviradan parkkipaikalle Keilahallia vastapäätä, Linnunlahdentie 10, Joensuu. **HUOM: omat sauvat mukaan!**

Yhdistyksen jäseniltä ei peritä osallistumismaksua. Muilta 5 €/kerta. Maksu paikan päällä. **Ilmoittautuminen molempiin 21.3.2023 mennessä joko email: p-kselka(at)hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.**

5) VERTAISTUKEA PUHELIMITSE SELKÄLEIKATUILLE JA SELKÄKIPUISILLE

Askarruttaako, ahdistaaako, mietityttääkö selkäoireet/selkäkipu. Haluatko jakaa tuntemuksi/ kokemuksi vertaistukijan/ryhmän kanssa. Mietitään ja pohditaan yhdessä kokemuksia. Ota rohkeasti yhteyttä vertaistukihenkilöön viikoilla 3 - 17 **keskiviikkoisin klo 16-18 Erja Hirvonen, puh. 050 524 5220.**

6) Valtakunnalliset verkkovertaistukiryhmät. Näistä lisätietoa myös Erja Hirvoselta.

a) Keskusteluryhmä kokoontuu joka toinen torstai 16.2.-25.5.2023 klo 15-17 yhteensä 8 kertaa Teams-alustalla. Ohjaajina vertaistukijat Erja Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksestä ja Rita Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksestä.

b) Luova keskusteluryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko 1.3.-10.5.2023 klo 18-20 yhteensä 6 kertaa Teams-alustalla. Ohjaajina vertaistukijat Jonna Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistyksistä ja Jussi Keski-Suomen Selkäyhdistyksestä.

ILOMANTSIN RYHMÄT yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa Seuraavissa ryhmissä on vapaita paikkoja.

7) SENIORIN VESIJUMPPA A, 9431 maanantaisin 16.1.-24.4.2023 klo 12.00-12.45 yhteensä 13 x Ilomantsin uimahallissa, Henrikintie 4, Ilomantsi. Ohjaaja Minna Kettunen.

Taso REIPAS. Monipuolista vesiliikuntaa uimataitoisille välineillä ja ilman, välillä sykettä nostattaen. Järjestetään yhteistyössä paikallisten järjestöjen kanssa. Uimataito pakollinen. Hinta kevät 61,- €

8) SENIORIN VESIJUMPPA B, 9432 maanantaisin 16.1.-24.4.2023 klo 13.00-13.45 yhteensä 13 x Ilomantsin uimahallissa, Henrikintie 4, Ilomantsi. Ohjaaja Saana Lemola.

Taso RAUHALLINEN Monipuolista vesiliikuntaa ison altaan matalassa päässä, välineillä ja ilman. Jumpataan oman tunnon ja kunnon mukaan, joko reippaammin tai rauhallisemmin! Sopii aloittelijoille ja kokeneille vesiliikkujille, myös tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville. Ei vaatimuksia uimataidossa. Hinta kevät 61 €.

9) TERVEYSVOIMISTELU B, 9102 keskiviikkoisin 11.1.-26.4.2023 klo 10.00-11.00 yhteensä 15 x Liikuntahallin liikuntasalissa, Pogostantie 17, Ilomantsi. Opettaja Varpu Heinonen.

TASO: RAUHALLINEN. Perinteistä voimistelua jumppamatolla ja seisten. Tavoitteena tasapainon, koordinaation, lihasvoimien ja nivelliikkuvuuksien ylläpito ja parantaminen. Välineinä oman kehonpainon lisäksi kepit ja käsipainot. Mukaan oma patja. Toteutus yhteistyössä Sydänyhdistyksen kanssa.

10) ILTAJOOGA JA RENTOUTUMINEN/ETÄkurssi, 9604 torstaisin 12.1.-13.3.2023 klo 18.45-20.15 yhteensä 10 x. Ohjaaja Liisa Kontturi.

Perinteistä Suomen Joogaliiton ® joogaa, jossa yhdistyvät rauhalliset, hengityksen tahdisa 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. Opettaja on Zoom-yhteyden päässä, sinä itse kotona. Nettilinkki tunnille lähetetään sähköpostin kautta. Mikäli tarvitset ohjeita ja harjoittelua etäyhteyden käyttöön, soita opiston toimistolle.

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

11) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin 9.1. – 24.4.2023 klo 19.30-20.30 (14 x). Ei vko 10 eli 6.3.2023.

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

LIPERIN RYHMÄT

12) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 19.1.-20.4.2023 klo 17.00-18.00 (12 x) Ei vko 10 eli 9.3 ja 14/6.4. 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 koronaohjeistuksia.

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 36,- €, ei jäsenet 45,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla. **Ennakoilmoittautuminen 9.1.2023 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.

13) Yleinen kuntotanssiryhmä Kuntokeskus Energy, Rännitie 3, Ylämylly maanantaisin 2.1.2023 alkaen klo 18.45. Ohjaajana toimii Anu Hartikainen.

Maksu 4,90 €/kerta maksetaan ennakoon. Ennakoilmoittautuminen kuntokeskukseen, joko email: [yla-myly\(at\)kuntokeskusenergy.com](mailto:yla-myly(at)kuntokeskusenergy.com) tai puh. 010 420 6655. Kertakäyntejä voi ladata ennakoon vastaanotosta. Saliin mahtuu enintään 16 osallistujaa.

NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan Kansalaisopiston kanssa

14) HATHAJOOGA, 830107, Ma 17.15–18.45, Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15, 2.1.–20.3.2023. Tunteja 22 kl, hinta 22.50 €. Ohjaaja Riitta Mikkonen. Hellitetään kehoon kertyneitä jännityksiä monipuolisilla, rentouttavilla ja turvallisesti rakennetuilla asanoilla. Harjoitellaan kehon ja mielen joustavuutta keskittyneesti omaa vapaana virtaavaa hengitystä kunnioittaen. Vähitellen edetään loppurentoutukseen vastaanottamaan harjoitusta. Sopii kaikille, sekä naisille että miehille, aloittelijoille ja aikaisemmin joogaa harrastaneille. Ota mukaan jooga-alusta ja lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitauduttava ennakoon. Enint. 25 opiskelijaa.

15) JOOGAA SENIOREILLE, 830109 Ti 8.30–10.00, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötösintie 2, 3.1.-21.3.2023. Tunteja 22 kl. Hinta 22,50 €. Ohjaaja Riitta Mikkonen.

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 ilmoitauduttava ennakoon. Enint. 20 opiskelijaa.

16) KEPPIJUMPPA, 830112 Ke 16.45–17.30, Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19, 11.1.–19.4.2023. Tunteja 14 kl. Hinta 15,00 €. Ohjaaja Tiina Meriläinen.

Vetreyttä mm. niska-hartia-alueelle, lämmittelyt ja venyttelyt mukana. Liikkeet tehdään seisaltaan, ovat helppoja mutta tehokkaita. Jumppakeppejä on paikanpäällä tarjolla (desinfioidaan) mutta halutessasi voit ottaa oman mukaan. Huomioi turvavälit. Käsidesiä tarjolla. Kurssille on ilmoitauduttava ennakoon, enintään 40 opiskelijaa.

17) SYVÄVENYTTÄVÄÄ JOOGAA, 830122 Ti 14.00–15.00, Nurmes-talo, Palandersali, Kötsintie 2, 3.1.–21.3.2023. Tunteja 15 kl. Hinta 17,50 €. Ohjaaja Riitta Mikkonen

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.

18) Rentoutushetkiä, 830117 Ke 18.30-19.15 Kirkkokadun yläkoulun yläsali, Kirkkokatu 15. tunteja 14 kl. Hinta 15 €. Ohjaaja Manta Penttonen.

Lähdetään harjoittelemaan mielen rentoutusta arjen keskellä, pysähdytään ja ollaan siinä hetkessä. Tuodaan elämään positiivisuutta ja työkaluja oman tasapainon löytymiseen. Kurssi sisältää rentoutushetkiä, ohjattua meditaatiota, rauhallista kehonhuoltoa, hengitys- ja harjoituksia. Ilmoitaudu ennakkoon.

HUOM: Ilmoittautuminen kaikkiin Nurmeksen ryhmiin joko www.nurmes.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimitse puh. 040 10 45 105 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14. Nurmes. Tarjotaan aikataulut ja hinnat Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.

MUU TOIMINTA

JÄSENILTA 1. Torikievarissa, Suvantokatu 6, Joensuu, keskiviikkona 25.1.2023 klo 17.30 - 19.30

Keskustelua yhdistyksen ajankohtaisista asioista ja Biopankkitoiminnan esittelyä, esittelijänä tutkimushoitaja Marja-Leena Nuutila Itä-Suomen Biopankista. Ilmoitaudu 23.1.2023 mennessä email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Kahvia tarjolla! Tervetuloa!

JÄSENILTA 2. Torikievarissa, Suvantokatu 6, Joensuu, keskiviikkona 22.2.2023 klo 17.15 – 19.30 Keskustelua yhdistyksen ajankohtaisista asioista ja Respectan toimintojen ja palvelujen esittelyä, mm. selkä-, polvi- ja rannetuet, yms. esittelijänä palvelupäällikkö Sami Sorjonen Respectan Joensuun alueyksiköstä.

Ilmoitaudu 20.2.2023 mennessä email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Kahvia tarjolla. Tervetuloa!

PORRASKÄVELYHARJOITUS keskiviikkona 24.5.2023 klo 16 - 17 Penttilän kuntoportilla, Suursahankatu, Joensuu JA NUOTIOILTA Kalmon Katiskalla. Alkuverrytely ja erilaisia tapoja porrasharjoitteluun. Porraskävelyharjoituksen ohjaa fysioterapeutti Suvi Tanskanen. Harjoittelun jälkeen siirrytään Kalmon Katiskalle, Kukkosen saari 5 b, Joensuu. Yhdistyksen jäsenille osallistuminen ilmainen, muille 5 €/hlö. Maksu paikan päällä.

Ilmoitaudu 22.5.2023 mennessä email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Tervetuloa!

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS pidetään maanantaina Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n kokoustila Helmessä 17.4.2023 Rantakatu 23 B, kellarikerros, Joensuu. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen puheenjohtajuus. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

TEATTERIRETKI Kuopion kaupunginteatteriin lauantaina 22.4.2023. Esitys klo 13.00 Huomenna Minä lähdän Minna -näyttämöllä. Kari Heiskasen Kuopion kaupunginteatterille kirjoittama ja Mika Paasivaaran säveltämä suurmusikaali!

Täyteläinen 1900-luvun alun epookki, ajankuvaan svengaava musiikki ja pakahduttavan ihana tarina: Nuori Hilda lähtee Amerikkaan onneaan etsimään, kuten niin tuhannet muutkin. Pieni suomalaisten yhteisö on valmis uhrauksiin ja toisen auttamiseen, mutta siinä sivussa osataan kyllä kamppailun ja oman edun etsiminen. Ahkeruus on Hildankin ilo, se huomataan ja sitä kadehditaan. Hildaa odottaisi riipaisevan kaunis rakkaustarina, mutta onko aito amerikkalainen onni liikaa odotettu? Muuttuuko ihminen, kun ympäristö muuttuu – onko Hildakaan enää sama kuin laivasta maihin pienine pakaaseineen astuesaan?

Ryhmälipun hinta tulee olemaan 43,50/hlö (sisältää narikka- ja palvelumaksut) jäseniltä. Ennakkovaraus tehty, joka on vahvistettava kuukausi ennen näytäntöä. **Matkaan liitetään ruokailu. Lopullinen matkan kokonaishinta tarkentuu myöhemmin. Seuraa ilmoitteluaamme.**

LUONTO- /TUTUSTUMISRETKI Punkaharju – Kerimäki luonnonkauniisiin maisemiin lauantaina 17.6.2023. Alustavasti suunniteltu tutustumista Luston metsämuseoon ja Kerimäen puukirkkoon ruokailujakaan unohtamatta. Päivän ohjelma tarkentuu myöhemmin. **Seuraa ilmoitteluaamme.**

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET. Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2023 löytyvät myös Selkäliiton sivuilta www.selkaliitto.fi.

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

* **MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY:N** Selkäliitolle varatut tuetut ryhmälomat. Tarkista tiedot ja ajankohdat Selkäliiton sivuilta. Vuodelle 2023 suunniteltu kaksi ryhmää.

Hakuaika: kolme kuukautta ennen loman alkamispäivää. Ryhmään mahtuu enintään 30 henkilöä. Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta. Lomaan sisältyy täysihoito, 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.

* **Tulossa Meren selkä -risteily Tallinnaan 5.–6.5.2023. Seuraa Selkäliiton tiedotteita.**

* **Selkäliitto järjestää** vertaistukihenkilötoiminnan peruskurssin **lauantaina 4.2.2023 klo 9.30–16.00**. Ilmoittautuminen aukeaa 1.12.2022 ja päättyy 29.1.2023. Koulutus toteutetaan hybridimuotoisesti eli koulutukseen voi osallistua joko paikan päällä Selkäliiton toimistolla Helsingissä tai etänä Teamsissa. **Ilmoittaudu 29.1.2023 mennessä** täyttämällä sähköinen ilmoittautumislomake Selkäliiton sivuilla. **Lisätiedot:** Johanna Laine puh. 050 4325 190 tai johanna.laine@selkaliitto.fi.

Koulutus on tarkoitettu selkäyhdistysten jäsenille, jotka ovat kiinnostuneet vertaistukihenkilötoiminnasta tai toimivat vertaistukihenkilöinä. Koulutuksen osallistujilla tulee olla myös omakohtaista kokemusta selkäongelmasta ja siitä selviytymisestä tai siihen sopeutumisesta.

Peruskurssin tavoitteena on antaa perustiedot vertaistukihenkilönä toimimisesta, Selkäliiton eettisistä periaatteista, liiton ja toimijan oikeuksista, vastuista ja velvollisuuksista. Lisäksi pohditaan ja tunnistetaan vertaistukitoiminnan motiiveja. Peruskurssin tavoitteena on myös tarjota valmiuksia ja välineitä käytännön toimintaan arjen vuorovaikutustilanteissa.

Kouluttajana toimii Selkäliiton vertaistukihenkilökouluttaja, kriisiyöntekijä sekä ryhmä- ja työnohjaaja Sirpa Heikkinen. **Koulutuspäivä on maksuton**. Lounas Selkäliiton toimistolla osallistujille on omakustanteinen. Liitto tiedottaa paikallisyhdistyksiä koulutukseen ilmoittautuneista henkilöistä.

* **NIKAMA DESIGN –TUOTTEET**

Nikama Design antaa kaikista tuotteistaan selkäyhdistysten jäsenille -15 % edun. Alennuksen saat tilaamalla tuotteita Nikama Designin verkkokaupasta koodilla **selkäliitto**. Tuotevalikoimassa on muun muassa koruja, kattaus- ja sisustustuotteita. Toimitukset ovat ilmaisia. Lue lisää ja tutustu tuotteisiin: nikamadesign.fi (ulkoinen) (uusi välilehti).

* **AMMATTILAISEN KIPUKIRJA**

Mitä on kipu? Mistä se johtuu ja miten sitä hoidetaan? Ammattilaisen kipukirja perustuu biopsykososiaaliseen lähtökohtaan tarkoittaen, että kipuun liittyy paljon muitakin tekijöitä kuin vain lääketieteellisiä syitä. Kirjan kirjoittajina on terapia-alan huippuasiantuntijoita. Kirja on ammattilaisilta ammattilaisille. **Tilaa kirjauutuus nyt jäsenetuhintaan 75 €** (norm. 89 €). Tee tilaus osoitteessa vk-kustannus.fi (ulkoinen) (uusi välilehti) Lisää kirja ostoskoriin, kirjoita ostoskorissa tunnus SELKÄ kohtaan ”kupongin koodi” ja paina ”Käytä koodi”.

* **Holiday Club**

Selkäliiton yhdistysten jäsenet saavat Holiday Clubin loma-asuntojen ja kylpylähotellien päivähinnoista 15 % alennuksen (sis. majoituksen ja kylpylähotelleissa aamiaiset). Alennukset ovat voimassa seuraavissa paikoissa:

Holiday Club Saimaa (Hotelli, villas ja loma-asunnot)
Holiday Club Tampereen Kylpylä (Hotelli ja loma-asunnot)
Holiday Club Katinkulta (Hotelli, villas ja loma-asunnot)
Holiday Club Kuusamon Tropiikki (Hotelli, villas ja loma-asunnot)
Holiday Club Salla (Hotelli ja loma-asunnot)
Holiday Club Saariselkä (Hotelli ja loma-asunnot)
Holiday Club Ylläs Saaga (Hotelli ja chalets)
Sokos Hotel Caribia, Turku

Loma-asuntokohteet: Airisto, Rönnes, Ähtäri, Hannunkivi, Punkaharju, Pyhä, Ruka, Pyhäniemi, Tahko, Himos, Levi, Ellivuori. Varaukset [Holiday Clubin Online-varausjärjestelmän \(ulkoinen\) \(uusi välilehti\)](#) kautta kampanjakoodilla **Selkäliitto15. Loma-asuntovaraukset ja Sokos Hotel Caribia** -varaukset tehdään samalla kampanjakoodilla soittamalla Holiday Clubin asiakaspalveluun puh. 030 68 600 (ma-pe 8-18, la 10-15).

* TALLINK SILJA LINE

Selkäliiton ja Tallink Silja Oy:n sopimuksen mukaisesti liiton jäsenet saavat etuina mm. liittymismahdollisuuden kanta-asiakasohjelma Club One -jäseneksi suoraan keskimmaiselle eli Silver-tasolle.

Alennukset:

12,5 % alennus

– normaalihintaisista Tallinkin ja Silja Linen risteily- ja reittimatkoista

10 % alennus

– normaalihintaisista Tallinnan päiväristeilyistä

– normaalihintaisista hotellipaketeista (hotelli + laivamatka) Tallink Hotels -ketjuun kuvissa hoteleissa (Tallink City Hotel, Tallink Spa & Conference Hotel, Pirita Spa Hotel, Tallink Express Hotel ja Tallink Hotel Riga).

Voit tutustua tarkemmin etuihin ClubOne-sivustolla www.clubone.fi (ulkoinen) (uusi välilehti). Voit liittyä ohjelmaan osoitteessa www.clubone.fi/erikoisliittyminen (ulkoinen) (uusi välilehti). Liittymistä varten tarvitset asiakasnumeron, jonka saat Selkäliitosta jäsennumerosi ilmoittamalla. Voit pyytää asiakasnumeron sähköpostitse [selkaliitto\(at\)selkaliitto.fi](mailto:selkaliitto(at)selkaliitto.fi) tai puhelimitse 09 605918.

YHDISTYKSEN TARJOAMAT JÄSENEDET

* **Jäsenkirje** kaksi kertaa vuodessa. Retket ja tapahtumat edulliseen hintaan.

* **Fittari, Lehmo; Ruottisenahonkatu 17, 80710 Lehmo.**

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

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

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

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

***HealthEx, Kauppakeskus Metropol, 2 krs, Torikatu 31, Joensuu**

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

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

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

Kehonkoostumusmittaus, 20 €

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteisto, joka perustuu bioimpedanssimittaukseen.

Polkupyöräergometritestaus, 50 €

Testeillä selvitetään kuntoilijan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Molemmat edellä mainitut sopivat oman kunnon lähtötilanteen (esim. kuntosaliharjoittelu) kartoittamiseen ja seurannan apuvälineeksi. Fysioterapian ja koulutetun hierojan palvelujen listahinnoista -10 %. Lisätiedustelut puh. 050 408 5521.

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

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

- 10 % pois normaalihintaisista korteista sekä kertamaksusta

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

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

* **Kuntokeskus Energy Oy:n toimipaikat: Kauppakeskus Metropol 2. krs., Kauppakatu 31, 010 420 6650, metropol@kuntokeskusenergy.com. Rantakylä, Ranta-Mutalantie 100, Joensuu, 010 420 6656, rantakyla@kuntokeskusenergy.com. Rännitie 3, Ylämylly, 010 420 6655, ylamyly@kuntokeskusenergy.com.**

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

* **Lehmolan fysioterapia ky, Masterintie 1B, 80710 Lehmo**, kotisivut:

www.lehmolanfysioterapia.fi, fysioterapiapalvelut -10%.

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

Karelian Ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta/ohjauspalveluja 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 €

Lihastasapainokartoitus; 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

* **OMT fysio**, Rantakatu 26 b (vanha Postin talo) 80100 JOENSUU, 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 tullessa. 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. Haetaan toista jäsentä.

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 ja kotisivut www.pksselka.fi. Jäsenasioissa ota yhteys sihteeriin.

Vuoden 2023 jäsenmaksu on 24 €/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 kerralla ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla. 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 sähköpostiosoitteesi 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 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. Pehdytämme tarvittaessa. **Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi tälle vuodelle! Ellei tämän vuoden suoritusta ole tullut lokakuun 2023 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

Toimintaamme tukevat: Joensuun kaupunki, Liperin kunta, Selkäliitto, Opintokeskus Sivis sekä jäsenetujen muodossa useat edellä mainitut tahot.