



Pohjois-Karjalan  
Selkäyhdistys



## KOHTI SYKSYÄ 2024 !

Lämpöinen ja toivottavasti myös rentouttava kesä kaikkine toimintoineen on pian takana. Kesä vaihtuu pian viilenevään ja asteittain hämärtyvään syksyyn tuoden mukanaan myös syksyn värikirjon luontoon. On varsin mieltä kohentavaa tarkastella kaikkia luonnon maalaa-  
mia värisävyjä, joita ei kesän vehreydessä ole esillä ollut.

Syksyn toiminnassamme painottuu allasjumppatarjonta, valtakunnallisen selkäviikon ohjelma, jäsenilta ja muutama talkootapahtuma. Lisäksi syyskuulle suunniteltu Tanhuvaaran urheilupuiston kuntoviikonloppu tarjoaa erinomaisen virkistymis- ja kuntoilumahdollisuuden kauniissa järvimaisemissa. Muistathan ilmoittautua pikaisesti 15.8.2024 mennessä yhdistyksen sihteerille.

Ihmisellä on luontainen tarve hakea hyvinvointia! Kukapa meistä ei haluaisi sitä. Haluan tuoda yleisellä tasolla esille myös joogaharjoitukset yhtenä rentoutumisen ja kehon hoitamisen muotona. Kun kokeilet erilaisia ja monipuolisia joogamahdollisuuksia, huomaat vähitellen, että joogassa harjoitat kehoa, mieltä, hengitystä ja itseäsi ihmisenä ja kokonaisuutena.

Joogaharjoitus voi pitää sisällään fyysisiä harjoituksia, jotka vahvistavat, venyttävät, harjoittavat keuhkoja, haastavat tasapainoa ja aktivoivat keskivartalon syviä tukilihaksia. Kehoa ja rankaa liikutetaan monipuolisesti kaikkiin liikesuuntiin. Rentoutus-, meditaatio- ja hengitysharjoitukset kuuluvat joogaharjoitukseen.

Lisäksi harjoitellaan fyysisen asennoitumisen lisäksi tietoista läsnäoloa, mielenhallintaa ja keskittymiskykyä sekä kannustetaan tarkkailemaan ajatuksia ns. ”lintuperspektiivistä”. Kun osaat rauhoittaa välillä villinäkin juoksevan mielesi, sinun on helpompi keskittyä esim. käsillä olevaan tehtävään, kuunnella aidosti keskustelukumppaniasi tai auttaa itseäsi nukahtamaan ja nukkumaan paremmin.

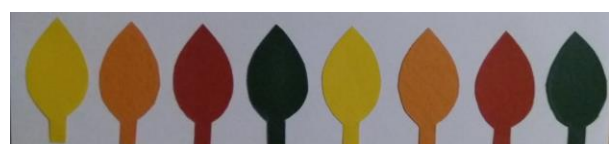
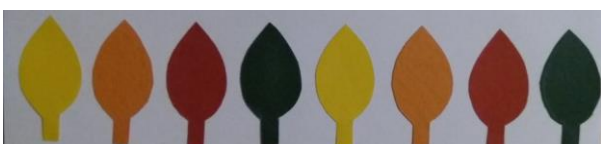
Joogan vaikutukset ovat säännöllisen joogaharjoittelun tuloksia. Vaikutukset riippuvat paitsi yksilöstä myös joogalajista. Kannattaa kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Joogalajit ja -tunnit poikkeavat paljonkin toisistaan.

**Tutkimustenkin mukaan jooga tarjoaa harrastajalleen fyysisinä hyötyinä mm.** stressin vähentymistä, rentoutumisen helpottumista, unen laadun parantumista, sekä lyhyt- että pitkäaikaisesti selkäkipujen helpottumista, kehon vahvistumista, liikkuvuuden parantamista, keuhkojen ja tasapainon kehittymistä, painonpudotuksen tukemista, vaihdetuksen oireiden helpottumista sekä hermoston tasapainottumista.

**Joogaharjoittelun henkisinä hyötyinä tulee mm.** mielialan parantumista ja vilkkaan mielen rauhoittumista, terveellisten elintapojen ja parempien valintojen tukemista, henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon parantumista, kehotietoisuuden ja keskittymiskyvyn parantamista. **Lähde rohkeasti kokeilemaan!**

**Lopuksi:** yhdistyksemme toiminnan jatko keskusteluttaa jälleen. Tästä tiedotamme erikseen syksyn aikana. Jos Sinulla on tähän ideoita/ajatuksia, ole rohkeasti yhteydessä.

**MUKAVAA ALKAVAA SYKSYÄ KAIKILLE JÄSENILLE! Terveisin Sirpa M.**



# LIIKUNTARYHMÄT

## JOENSUUN RYHMÄT

### 1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin 10.9.-3.12.2024 klo 12.30-13.15 yhteensä 12 x. Ei viikolla 42/15.10. Käytössä radat 1 ja 2. Tarvittaessa myös rata 3. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sulavin fysioterapeutit. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja turvallisuusohjeistuksia.

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

Vesikon uintilippujen hinnasto:

Vesikko/uinti/klo 6-14	aikuiset	eläkeläiset, työttömät, opisk.
kertalippu	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. Maksuvälineenä käyvät Joensuun kaupungin omat liput, käteinen, pankki- ja luottokortti, Smartum Pay ja E-passi. Hinnat ovat myös Joensuun kaupungin Vesikon sivuilla.

Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko syksystä 36,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. Ennakkoilmoittautuminen 4.9.2024 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai txt. 0400 961 677/Hanna. Ryhmään otetaan enintään 25 osallistujaa.

## ILOMANTSIN RYHMÄT yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa

2) Kurssinnumero 9421 Vesitreeni, syksy 2024 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi tiistaisin 22.10-26.11.2024 klo 16.30-17.15 ohjaajana Saana Lemola. Hinta 38 €.

**Taso reipas.** Vesiliikuntaa vaihtelevin teemoin, välineellä ja ilman, matalassa ja syvässä vedessä tehoja nostellen tunnin aikana. Sopii Sinulle, joka haluat liikkua reippaasti vedessä, eikä Sinulla ole liikuntarajoitteita. Uimataito pakollinen. Ilmoittautuminen päättyy 10.10.2024.

3) Kurssinnumero 9431 Seniorin vesitreeni Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi maanantaisin 9.9.-25.11.2024 klo 12.00-12.45 ohjaajana Minna Kettunen. Hinta syksy 57 €.

**Taso reipas.** Monipuolista vesiliikuntaa välineillä ja ilman, välillä sykettä nostattaen. Uimataito pakollinen. Järjestetään yhteistyössä paikallisten järjestöjen kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2024.

**4. Kurssinnumero 9432 Seniorin vesitreeni Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi maanantaisin 9.9.-25.11.2024 klo 13.00-13.45 ohjaajana Saana Lemola. Hinta 57 € syksy.**

**Taso rauhallinen.** Monipuolista vesiliikuntaa välineillä ja ilman, välillä sykettä nostattaen uima-altaan matalassa päädyssä. Uimataito pakollinen. Järjestetään yhteistyössä paikallisten järjestöjen kanssa. **Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2024.**

**5) Kurssinnumero 9433 Seniorin vesijumppa A Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi perjantaisin 13.9.-29.11.2024 klo 10.30-11.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Hinta 57 € syksy.**

**Taso rauhallinen.** Vesiliikuntaa terapia-altaassa Sinulle, jolla on nivelrikko tai joka olet toipumassa nivelleikkauksesta. Huomioidaan osallistujien taso. **Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2024.**

**6) Kurssinnumero 9434 Seniorin vesijumppa B Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi perjantaisin 13.9.-29.11.2024 klo 11.30-12.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Hinta 57 € syksy.**

**Taso rauhallinen.** Katso tasokuvaus Seniorin vesijumppa A. **Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2024.**

**7) Kurssinnumero 9435 Seniorin vesijumppa C Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi perjantaisin 13.9.-29.11.2024 klo 12.30-13.15 ohjaajana Varpu Heinonen. Hinta 57 € syksy.**

**Taso rauhallinen.** Katso tasokuvaus Seniorin vesijumppa A. **Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2024.**

**8) Kurssinnumero 9603 Aamujooga Kansallistalon sali Yhtiöntie 8, Ilomantsi perjantaisin 20.9.-29.11.2024 klo 9.00-10.30 ohjaajana Liisa Kontturi. Hinta 60 €.**

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 ja vaativampi muoto kunnon, taitojen ja omien tuntemusten mukaan. Kurssi soveltuu alkajille ja jatkajille, naisille ja miehille. **Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2024.**

**9) Kurssinnumero 9604 ETÄ-iltajooga ja rentoutuminen torstaisin 19.9.-28.11.2024 klo 18.30-20.00 ohjaajana Liisa Kontturi. Hinta 60 €.**

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. Kurssi soveltuu alkajille ja jatkajille, naisille ja miehille. Kurssi toteutetaan Zoom-yhteydellä. Osallistumislinkki lähetetään sähköpostiin ennen kurssin alkua. **Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2024.**

**10. Kurssinnumero 9605 Hathajooga Pogostan alakoulun sali, Ylätie 10 a, Iiomantsi tiistaisin 17.9.-26.11.2024 klo 17.15-18.30 ohjaajana Jaana Lemmetyinen. Hinta 35 €.**

Hathajooga on rauhalliseen tahtiin etenevää fyysistä harjoitusta, joka sopii hyvin myös joogaa aloitteleville. Laskeudumme ensin tunnin aloitukseen ja lämmittelemme kehoa. Etenemme pikkuhiljaa yksittäisiin asanoihin ja liikesarjoihin, joita teemme hengityksen tahdissa. Olemme enimmäkseen liikkeessä, emmekä pysähtelee asanoihin pitkiksi ajoiksi. Tunti päättyy rauhoittumiseen ja loppurentoutukseen. Sali on viileä, joten pitkähihainen pusero ja sukat on hyvä varata mukaan. **Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2024.**

**11 Kurssinnumero 9606 Yin-jooga Pogostan alakoulun sali, Ylätie 10 a, Iiomantsi tiistaisin 17.9.-26.11.2024 klo 18.45-20.00 ohjaajana Jaana Lemmetyinen. Hinta 35 €.**

Yin-jooga on lempeää ja rentouttavaa, kehoa ja mieltä huoltavaa joogaa. Etenemme jokaisen oman kehon ehdoilla. Yin-jooga sopii hyvin myös ensikertalaisille. Teemme asanoita eli asentoja rauhalliseen tahtiin ja viipyilemme niissä useamman minuutin. **Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2024.**

**HUOM: Kurssi-ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 14.8.2024 klo 9.00 ja kurssit tulevat nettisivuille esille samalla viikolla. Lisätietoa ja ilmoittautumiset kursseille [www.opistopalvelut.fi/iilomantsi](http://www.opistopalvelut.fi/iilomantsi) sekä toimistolla arkisin klo 9-12 puh. 040 104 3112.**

## **KITEEN RYHMÄ**

**12) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin klo 19.30-20.15. Syyskausi 2.9.-9.12.2024 (ei vko 42/14.10) x 14. Ohjaajana Tiina Timonen.**

Menettelyt kuten ennenkin (uinti maksetaan hallin kassaan ja jumppaohjaus 3,50 €/kerta ohjaajalle. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja ohjeistuksia. Maksu käyntikerroilla.

## **KONTIOLAHDEN RYHMÄ**

**13) Fysiokimpparyhmä Kontiolahden kirkonkylän ala-asteen liikuntasalissa, Keskuskatu 11, Kontiolahti, maanantaisin 9.9.2024 alkaen klo 17.30-19.00.**

Fysiokimppa on fysioterapeutin ohjaamaa terveysliikuntaa, 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 10 €/kerta (90 min) voi maksaa kuukauden lopussa kuntoutus Lintusen tilille niiltä kerroilta, kun olet osallistunut ryhmään. Tilinumeron saat ekalla jumppakerralla. Jumpan voi maksaa halutessasi myös epassilla. Ilmoittautuminen Tuija Lintuselle, email: [kuntoutus.lintunen\(at\)gmail.com](mailto:kuntoutus.lintunen(at)gmail.com) tai puh. 044 2606 730.**

## LIPERIN RYHMÄ

**14) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 5.9.-12.12.2024 klo 16.30-17.30 (14 x) Ei vko 42/17.10.**

**Ohjaajana toimivat 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) sekä Teboilin palvelupisteessä. Kortille voidaan ladata uintikertoja myös verkkokaupassa. Linkki on Liprakan sivustolla.

kertalippu, aikuiset	6,00	eläkeläiset, työttömät	3,80
sarjalippu 10 x, aikuiset	55,00	eläkeläiset, työttömät	35,00
sarjalippu 30 x, aikuiset	150,00	eläkeläiset, työttömät	95,00

Hinnat ja käytännöt ovat myös Liperin kunnan Liprakan sivustolla.

**Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko syksystä 42,- €, ei jäsenet 52,- €/henkilö.** Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. **Ennakoilmoittautuminen 31.8.2024 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai tekstiviestinä puh. 0400 961 677/Hanna.** Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.

## NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan kansalaisopiston kanssa

**15) Hathajooga 830104, Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15, Nurmes maanantaisin 2.9.-11.11.2024 klo 17.15-18.45 ohjaajana Pasi Leppälä. Tunteja syksyllä 22. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Hinta 40 €/syksy.**

Hellitellään 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 joojaa harrastaneille. Ota mukaan jooga-alusta ja lämmin, joustava vaatetus. Kussille on ilmoitauduttava ennakkoon. Enint. 30 opiskelijaa. **Ilmoittautuminen alkaa 20.8.2024 klo 9.00.**

**16) Joogaa senioreille 830106, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, Nurmes tiistaisin 3.9.-12.11.2024 klo 8.30-10.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja syksyllä 22. Hinta 40 €/syksy.**

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 ennakkoon. Enint. 20 opiskelijaa. **Ilmoittautuminen alkaa 20.8.2024.**

**17) Syvävenyttävää joogaa 830116, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, Nurmes tiistaisin 3.9.-12.11.2024 klo 12.00-13.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja syksyllä 15. Hinta 30 €/syksy.**

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 ilmoitauduttava ennakkoon. Enint. 20 opiskelijaa. **Ilmoittautuminen alkaa 20.8.2024.**

**18) Voimajooga 830117, Nurmes-talo, Palander-Sali, Kötsintie 2, Nurmes tiistaisin 3.9.-12.11.2024 klo 11.00-12.00 ohjaajana Riitta Mikkonen. Tunteja syksyllä 15. Hinta 30 €/syksy.**

Haasteita kaipaaville, voimakkaita klassisen joogan perusliikkeitä, mm. aurinkotervehdyksen eri muotoja, seisten, makuu- ja istumaharjoituksia. Sopii sekä aloittelijoille että aikaisemmin joogaa harrastaneille. Lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitauduttava ennakkoon. Enint. 20 opiskelijaa. **Ilmoittautuminen alkaa 20.8.2024.**

**HUOM: Ilmoittautuminen syyskaudella alkaviin ryhmiin alkaa tiistaina 20.8.2024 klo 9.00. Ilmoittautuminen ja lisätietoja joko <https://uusi.opistopalvelut.fi/ylakarjala> tai puh. 040 1045 105 tai henkilökohtaisesti opiston toimistolla Kötsintie 2, Nurmes ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-14. Aikataulut ja hinnat voi tarkistaa Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.**

## MUU TOIMINTA

**Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen vertaistukihenkilöltä Erja Hirvoselta saat tarvittaessa lisätietoja 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 verkkovertaisohtajaksi, ja toimintaa suunnitellaan yhdessä muiden vertaistukijoiden ja selkähdistysten kanssa. Hanke tarjoaa tukea ja valmista materiaalia verkkovertaistukiryhmien ja -tilaisuuksien suunnitteluun, markkinointiin ja toteuttamiseen.

Tervetuloa mukaan!



## SINUSTAKO VERKKOVERTAISOHJAAJA?

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

Saat koulutusta, tukea ja valmista materiaalia ryhmiin!

**TULE MUKAAN MERKITYKSELLISEEN TOIMINTAAN!**

Lue lisää ja täytä ilmoittautumislomake Selkäliiton sivuilla.



## TANHUVAARAN VIRKISTYS-KUNTOLOMANEN 20.9.-23.9.2024

**Pohjois-Karjalan Selkähdistys ry järjestää yhteistyössä Tanhuvaaran Urheiluopiston kanssa virkistys-/kuntolomaseen** urheiluopistolla. os. Moinsalmentie 1023, Savonlinna 20.9.-23.9.2024 täysihoidolla. Majoitus kahden hengen huoneissa. Hinta jäseniltä 219 €/hlö ja ei-jäseniltä 250 €/hlö. Yhden hengen huoneissa hinta jäseniltä 324 € ja ei-jäseniltä 355 €. Yhdistys maksaa jäsenten kuljetuksen.

**Sitovat ilmoittautumiset email: p-kselka(at)hotmail.fi tai tekstiviestinä puh. 0400 961 677 ja maksu yhdistyksen tilille FI1241080010919747 viimeistään 15.8.2024. Ilmoita**



myös erikoisruokavaliot. Lähtö perjantaina 20.9.2024 Joensuun matkailupysäkiltä klo 11.00. Lähtö kotiin maanantaina 23.9.2024 klo 14.00. Tervetuloa mukaan!

**Katso ohjelma** [www.pkselka.fi/tapahtumat](http://www.pkselka.fi/tapahtumat). Lisätietoja tarvittaessa pj. Sirpa Moilaselta, puh. 050 322 4767.

**JÄSENILTA** Torikievarissa, Suvantokatu 6, Joensuu keskiviikkona 25.9.2024 klo 17.30 alkaen. Aiheena elvytyskoulutus ja ajankohtaisia asioita. Kouluttajana Pohjois-Karjalan Sydänpiirin kouluttaja. Tervetuloa!

**IKÄIHMISTEN TERVEYSPÄIVÄ** (kaikille avoin) Joensuun Areenalla tiistaina 8.10.2024 klo 10.00-15.00 järjestäjänä Pohjois-Karjalan Liikunta ry. Olemme mukana esittelypisteellä.

**VALTAKUNNALLINEN SELKÄVIIKKO 14.10.-20.10.2024** teemana ”Pidä huolta selästäsi”. Tarkempi tapahtumaohjelma julkaistaan myöhemmin.

**PERINTEISET TANSSIT KERHOTALO RUPLALLA** sunnuntaina 24.11.2024 klo 17.00-21.00. Musiikista vastaa Tahtipojat. Kahvio ja arpajaiset. Tapahtumasta tiedotetaan sähköpostitse, Karjalan Heilissä, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS** pidetään maanantaina Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n isommassa kokoustilassa, Torikatu 9, Joensuu 25.11.2024 klo 18.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja päätetään yhdistyksen toiminnan tulevaisuudesta. Kokouksesta tiedotetaan Karjalan Heilin järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. Tervetuloa suurella joukolla!

**JOULUKAHVITUS** maanantaina 16.12.2024 klo 18.00 alkaen. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

## VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

**SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET.** Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2024 löytyvät myös Selkäliiton sivuilta [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi).

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

## 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@fysioterapiasu-lavi.fi](mailto:info@fysioterapiasu-lavi.fi), -15% fysioterapiapalveluista.**

\***Fysio- ja toimintaterapia JOELLA, Puronsuunkatu 1 a, Joensuu. Email: [toimisto@joella.fi](mailto:toimisto@joella.fi). -7% fysioterapiapalveluista.**

\* **HealthEx, Kauppakeskus Metropol, 2. krs, Torikatu 31, Joensuu**  
**Ilmainen fysioterapeutin ohjaama tutustumiskäynti mittauksineen ja -10 %** kaikista palvelusopimusten hinnoista. Yhteystiedot: 050-470 7371, [joensuu@healthex.fi](mailto:joensuu@healthex.fi), [www.healthex.fi](http://www.healthex.fi).

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

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

#### **Kehonkoostumusmittaus, 20 €**

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteeseen, 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.

\* **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/henkilokohtaiset/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. Kulutunnisteesta 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, polkupyöraergometri-/ kävelytestejä, lihastapainokartoituksia ja lihaskuntotestejä, tasapainon arviointia, kävelyn- ja juoksun analyysijä, elintapaneuvontaa ja -ohjausta.

**Hinnat:**

Inbody-kehonkoostumusmittaus 20 €

FitWare-polkupyöraergometritesti + 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 %. Respecta Joensuu toimii ajanvarauksella klinikkaperiaatteella. Ajanvaraus puh. 020 764 9749.

\* **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**

Puheenjohtaja **Sirpa Moilanen** puh. **050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: varapuheenjohtaja Hannu Parviainen, Hannele Heikkinen-Ritala, Kari Laukkanen, Anne Nylander, varajäsenet Erja Hirvonen ja Aila Yletyinen, sihteeri Hanna Kuivalainen hallituksen ulkopuolelta.

**Yhdistyksen virallinen osoite on: Pohjois-Karjalan Selkähdistys ry, c/o Hannele Heikkinen-Ritala, Ukonkuja 1 E 9, 80220 Joensuu. Yhdistyksen sihteerin puhelin on**

**0400 961 677, sähköposti p-kselka@hotmail.fi ja kotisivut www.pkselka.fi.** Jäsenasioissa ota yhteys sihteeriin.

**Vuoden 2024 jäsenmaksu on 25 €/hlö.** Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti yleisiä terveysturvallisuusohjeita 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 kauden puolivälissä. Lasku tulee yhdistyksen sähköpostiosoitteesta p-kselka(at)hotmail.fi. Poikkeuksina Kiteen allasryhmä sekä Ilomantsin ja Nurmeksien kansalaisopistojen ryhmät, joissa on omat käytännöt. Yhdistyksemme maksuvälineinä käteisen lisäksi käyvät Epassi, Sporttipassi ja Smartum-setelit liikunta/kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu.

**Ryhmisiin 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 muutoksesta sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen p-kselka@hotmail.fi. Lähettämme jäsenkirjeet/tiedotteet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje tulee edelleen postitse. Sähköposti toimii myös tapahtumien/retkien tiedottamiskanavana.**

**Selkäliitto lähettää jäsenmaksulaskun sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Ole yhteydessä, jos olet maksanut jäsenmaksusi, eikä Hyvä Selkä lehteä tule. Säilytä jäsenmaksukuitti tositteena maksamastasi jäsenmaksusta. Uusille jäsenille lähetetään sähköinen jäsenkortti jäsenmaksun maksamisen jälkeen.**

**Lisäksi:** Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Ota rohkeasti yhteyttä. Toiminnan jatkumiseksi tarvitsemme edelleen uusia, innokkaita henkilöitä puheenjohtajan lisäksi myös hallituksen toimintaan. Perehdytämme tarvittaessa.

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

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

**HUOM!** Yhdistyksen toiminta on edelleen muutostilanteessa. Uhka toiminnan päättymisestä on olemassa, ellei toimihenkilöitä löydy. Muista seurata kotisivuja ja ilmoittelua. Tiedotamme sitä mukaa, kun asiat etenevät.