



Pohjois-Karjalan  
Selkähdistys

# JÄSENKIRJE 2 /2021



Kohti syksyä

## LOPPUKESÄN TERVEHDYS!

Viime kevään toiminta oli lähes kokonaan yhdistyksessämme pysähdyksissä. Vain pilateksen, joogan ja vertaistuen pienryhmät toteutettiin suunnitelmien mukaan. Rajoitusten vähentyminen mahdollisti kesäkuun alussa luontoretken Tuupovaaran Vekarukseen ja lähistöllä oleviin kohteisiin. Sää suosi ja päivästä jäi monenlaisia kokemuksia - yllätyksiäkin. Kiitos vielä kaikille osallistujille ja myös matkan järjestelyissä mukana olleille.

Lämpöinen kesä on kääntymässä syksyä kohden. Onneksemme haasteellinen koronapandemia helpottui kesää kohden. Rajoitukset vähentyivät merkittävästi kesän ajaksi ja tapahtumatarjonta monipuolistui useilla eri alueilla. Toivottavasti mahdollisimman moni on nauttinut tavallista lämpimämmästä kesäkaudesta uiden, pyöräillen, mökkeillen, ystäviä tavaten tai muuten vain omaksi ilokseen luontoa ihailien. Yhdistyksessä katsomme toiveikkaina mutta vielä varovaisesti syksyyn. Tosin tällä hetkellä näyttää sille, että varovaisuus on edelleen tarpeen.

Syksyn toimintaa käynnistämme voimassa olevien rajoitusten puitteissa. Ohjelmasta löytyy allasvoimistelua, kuntosalia, joogaa, pilatesta, selkäjumppaa, sauvajumppaa ja vertaisryhmää. Suunnittelun alla on myös fysiokimppaa Kontiolahteen, jos tilat järjestyy. Tästä tiedotamme erikseen. Asiantuntijaillat tulevat edunvalvonnasta ja testamenttiasi-oista sekä selkäkivun kirurgisesta hoidosta ja sen jälkikuntoutuksesta. Valtakunnallisen selkäviikon koko ohjelma julkaistaan lähempänä ajankohtaa. Syksyn päättää perinteiset tanssit kerhotalo Ruplalla tilanteen sallimissa rajoissa.

Selkäliitto on uudistanut kotisivunsa. Kannattaa tutustua. Sieltä löytyy paljon hyvää tietoa ja ohjeita kunnon hoitamiseen sekä Selkäliiton tarjoamista jäseneduista. Myös jäseneksi liittyminen tapahtuu kätevästi Selkäliiton – selkakanava.fi -sivujen kautta sähköisesti – lomake löytyy etusivulta palkki ”Liity jäseneksi” tai ottamalla yhteyttä yhdistyksemme sihteeriin. Jos liityt sähköisen järjestelmän kautta, muistathan merkitä lomakkeeseen paikallisen yhdistyksen nimen.

Selkäliiton vuosille 2021-2023 strategian missiona on, että Selkäliitto kannustaa jokaisesta omassa arjessaan edistämään selän hyvinvointia liikkuen ja muilla terveellisillä elämäntavoilla. Visiona on, että jokainen edistää omaa selkäterveyttään liikkuen. Arvoja ovat vastuullisuus, yhdenvertaisuus ja osallisuus. Olemme yhdistyksinä sitoutuneet huomioimaan nämä toiminnassamme.

Toivon niin entisille kuin uusillekin jäsenille virkistävää syksyä ja tervetuloa mukaan toimintaamme. Muistammehan pitää huolta itsestämme ja toisistamme. Muistamme edelleen turvavälit, käsidesit ja kasvomaskit.

Seuraa ilmoitteluamme kotisivuilla, facebookissa, Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Ota tarvittaessa yhteyttä, niin keskustellaan lisää.

Ystävällisin terveisin  
Sirpa Moilanen, pj., Liikkuva selkä kantaa kauas!

## TESTAMENTTI PERINTÖSI TURVANA

Vain testamentilla pystyt määräämään omaisuutesi jakamisesta kuolemasi jälkeen. Testamentti on lain määrittämä määrämuotoinen asiakirja, ja vain oikein laadittu testamentti turvaa viimeisen tahtosi omaisuutesi jakaantumisen suhteen. Muista ainakin seuraavat vinkit testamentin laadinnassa:

**Miten perintö jakaantuu, jos testamenttia ei ole?** Mikäli testamenttia ei ole laadittu, perintö jakaantuu perintökaassa määrättyllä tavalla. Jos kysymyksessä on puoliset, joilla on lapsia, lain mukaan lähin perijä on perittävän omat rintaperilliset (lapset ja lapsenlapset). Jos kyseessä on ns. uusperhe, jossa kumpaisellakin puolisollla on omia lapsia, perivät lapset ainoastaan oman vanhempansa eivätkä toisen puolison lapset saa lain mukaan perintöä.

Jos vainaja oli kuollessaan naimisissa mutta hänellä ei ollut rintaperillisiä, aviopuoliso (leski) perii tällöin omaisuuden. Lesken perintöoikeus on kuitenkin siinä mielessä väliaikaista, että leskenkin kuoltua hänen puolisoltaan perimänsä omaisuus menee ensiksi kuolleen puolison lain mukaisille perillisille kuten esimerkiksi tädeille ja sedille.

Jos taas kyse on rintaperillisen kuolemasta eikä rintaperillisellä ole lapsia, perivät omaisuuden tämän omat vanhemmat. Jos toinen vanhemmista on kuollut, on perijöinä elossa oleva vanhempi ja kuolleen vanhemman sijaan tulevat perittävän sisarukset tai heidän jälkeläisensä. Jos molemmat vanhemmat ovat kuolleita, on omaisuus menevä kokonaisuudessaan perittävän sisaruksille tai heidän jälkeläisillensä. Perimysjärjestyksessä viimeisinä sukulaisperijöinä ovat perittävän isovanhemmat ja perittävän vanhempien sisarukset. Jos joku isovanhemmista on kuollut, saavat hänen lapsensa (eli perittävän tädit, sedät ja enot) sen osan perinnöstä, mikä hänelle olisi tullut. Jos ketään sukulaisperijää ei ole elossa, on perijänä Suomen valtio. Serkut eivät lain mukaan peri vainajaa.

Testamentin laatiminen on tarpeen, jos haluat, että omaisuutesi jaetaan kuolemasi jälkeen muulla tavalla kuin perintökaassa määrättyin tavoin.

**On tärkeä tiedostaa, että on olemassa erilaisia testamenttisisältöjä!** Testamentti laaditaan omien tarpeidesi ja toiveittesi mukaisesti. Tyypillinen avio- tai avopuolisoiden välinen testamentti on puolisoitten keskinäinen testamentti. Keskinäisellä testamentilla puoliset pyrkivät turvaamaan lesken asemaa laajemmin kuin mitä laki turvaa. Erityisen tärkeää tämän turvan varmistaminen testamentilla on avoliitoissa, koska avopuolisolla ei ole esimerkiksi lain takaamaa aviopuolison vähimmäisturvaa yhteiseen kotiin ja siellä olevaan koti-irtaimistoon. Toiveena on myös rauhoittaa surevan lesken elämää siten, ettei esimerkiksi omaisuuden jakovaatimuksia esitettäisi vielä lesken eläessä.

Testamenttia tehdessä on tärkeää tiedostaa ero hallintaoikeuden ja omistusoikeuden välillä. Testamentin hallintaoikeusmääräyksellä testamentin saajalle annetaan oikeus hallita ja käyttää omaisuutta. Hallintaoikeuden nojalla testamentin saaja saa nauttia myös testamentatun omaisuuden tuotosta ja korosta. Esimerkiksi metsän osalta hallintaoikeuden saajalla on oikeus hakata metsän vuotuinen kasvu omaan käyttöön. Omistusoikeus jakaantuu testeissa usein termeihin täysi omistusoikeus ja rajoitettu omistusoikeus. Täysi omistusoikeustestamentti antaa saajalleen täyden omistus-

oikeuden myötä määräysvallan esimerkiksi omaisuuden myyntiin ja lahjoittamiseen sekä oikeuden määrätä omaisuudesta uudella testamentilla. Rajoitettu omistusoikeustestamentti puolestaan sisältää määräykset omaisuuden ensisaajasta esimerkiksi leskestä ja toissijaisesta saajasta kuten lapsista, joiden oikeus alkaa vasta omaisuuden ensisaajan oikeuden lakattua kuolemaan. Rajoitettu omistusoikeustestamentti sallii ensisaajalle oikeuden omaisuuden myyntiin mutta testamentilla ensisaaja ei saa siitä näin laajasti määrätä.

**Perintöverosuunnittelu.** Perintöveroa on voimassa olevan veroasteikon mukaan maksettava, jos perittävän omaisuuden arvo on vähintään 20.000 euroa. Perintöverosuunnittelussa esimerkiksi omistusoikeustestamentin suhteen on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että alle 20.000 euron perinnön osalta testamentin saaja säästyy perintöverotukselta. Hallintaoikeustestamentin suhteen on hyvä huomioida, että hallintaoikeuden saaja ei pääsääntöisesti joudu maksamaan perintöveroa testamentilla saamastaan oikeudesta. Esimerkiksi puolisoiden keskinäisen testamentin kohdalla lesken ei tarvitse maksaa perintöveroa testamentin nojalla saamastaan hallintaoikeudesta. Jotta lesken ei tarvitsisi maksaa perintöveroa ja realisoida sen maksamiseksi omaisuutta, on tarkasti harkittava, miten laajasti ja mihin omaisuuteen omistusoikeus on todella tarpeen. Myös hallintaoikeuden osalta on syytä testamentissa huomioida vaarat siitä, etteivät omaisuuden tuotot, joihin hallintaoikeus oikeuttaa, mene suotta lasten asemasta esimerkiksi hoitomaksuihin.

Testamentti on suositeltavaa laatia yhdessä asiantuntijan kuten asianajajan tai lakimiehen kanssa, jotta se on pätevä ja tahtosi mukainen. Testamentin tekemisessä on monenlaisia vaihtoehtoja, jotka vaikuttavat lesken oikeuksiin, lasten mahdollisten perintöriitojen välttämiseen sekä omaisuuden käyttämiseen ja perintöveroihin.

**Kirjoittanut:**

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

## LIIKUNTARYHMÄT

### JOENSUUN RYHMÄT

#### 1) ALLASJUMPPA

**Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin klo 12.30-13.15 koronan sallimissa rajoissa 7.9.-14.12.2021 yhteensä 14 x. Ei vko 42 eli 19.10. Käytössä radat 1 ja 2. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sulavin fysioterapeutit.**  
Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja koronaohjeistuksia.

**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	5,70	4,00
sarjalippu 10x	61,90	42,90
sarjalippu 25x	144,20	99,50

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 syksystä 42,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla. Ennakkoilmoittautuminen 30.8.2021 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.**

**2) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (aiemmin harjoitelleille) ISLON kuntosali, Länssikatu 15, Rakennus 3 A 3.kerros, Tiedepuisto, Joensuu maanantaisin 6.9.-29.11.2021 klo 16.00 - 17.30 ei vko 42 eli 18.10. (12 x.) Vastuuohjaajana fysioterapeutti Teemu Leinonen. Ohjaaja on ensimmäisellä kokoontumiskerralla vastaanottamassa Tiedepuiston pääaulassa.**

Jatketaan suunnitelmallista harjoittelua. **Hinta 84 €, ei jäsenet 94 €**, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 30.8.2021 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. HUOM: Sekä entisten että uusien osallistujien tulee ilmoittautua. Ryhmään mahtuu enintään 14 osallistujaa.**

**3) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (vähän harjoitelleille ja aloittajille) Fysioterapia Sulavissa, Yliopistonkatu 15, Joensuu maanantaisin 13.9 – 22.10.2021 klo 16.30 – 17.45 (10 x). Ei vko 42 eli 18.10. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sulavin fysioterapeutti.**

Ryhmässä tapahtuvaa monipuolista kuntosaliharjoittelua, johon kuuluu alkuverryttelyn jälkeen laitteisiin tutustumista tarpeen mukaan, yksilöllistä ohjausta, kuntopiiriharjoittelua sekä loppuveryyttelyt. Ryhmä sopii aloittelijoille ja vähän aikaisempaa kokemusta omaaville. Ryhmään mahtuu enintään 14 osallistujaa. Toteuttamiseen tarvitaan vähintään 8 osallistujaa.

**Hinta 70 €, ei jäsenet 80 €**, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautuminen 30.8.2021 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.**

**4) LEMPEÄ, SELKÄYSTÄVÄLLINEN JOOGA, Studio Kindly, Kauppatie 17 A, 4 krs. Joensuu (sisäänkäynti Citymarketin parkkihallin puoleisesta päädyistä) tors-**

**taisin 16.9.-25.11.2021 klo 16.30-17.20 (10 x). Ei vko 42 eli 21.10.** Ohjaajana jooga-ohjaaja Liisa Saali.

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 90 €, ei jäsenet 110 €.** Ilmoittautuminen **8.9.2021. mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään otetaan vähintään 10 ja enintään 20 osallistujaa.

**5) PILATES jatkokurssi, Animotion, Koulukatu 47 a, Joensuu, keskiviikkoisin 8.9.-1.12.2021 klo 18.30-19.30 (12 x). Ei vko 42 eli 20.10.** Ohjaajana 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 108 €, ei jäsenet 125 €.** Hintaa laskutetaan kerralla. **Ilmoittautuminen 1.9.2021 joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 12 osallistujaa.

**6) RYHTIÄ SAUVAJUMPALLA Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2, Joensuu, 7.9.- 14.12.2021 tiistaisin klo 17-18 (15 x).** Ohjaajana fysioterapeutti Suvi Tanskanen.

Tunneilla tehdään monipuolisia jumppaliikkeitä sauvoja hyödyntäen. Samalla kiinnitetään huomiota hyvän ryhdin ylläpitoon eri liikkeissä harjoittaen samalla tasapainoa, kehonhallintaa, lihastasapainoa ja -voimaa. Liikeratoja avaavin harjoittein pyritään ylläpitämään nivelliikkuvuutta. Tunti sisältää lämmittelyn, muokkaavan harjoitusosuuden sekä venyttelyosuuden. Tunti ei sisällä hyppyjä, juoksua, eikä nopeatempoisia liikesarjoja. Sauvat Selkäyhdistykseltä.

**Hinta 75 €, ei jäsenet 100 €.** Hintaa laskutetaan kerralla. **Ilmoittautuminen 1.9.2021 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 15 osallistujaa.

**7) VERTAISTUKIRYHMÄ SELKÄLEIKATUILLE JA SELKÄKIPUISILLE tiistaisin 14.9. , 12.10., 9.11., ja 7.12.2021. klo 17.00 – 19.00, paikka Piparkakkutalo 1. krs:n ryhmätila, Kauppakatu 34, Joensuu, Ohjaajana Selkäliiton vertaistukikoulutuksen käynyt Erja Hirvonen.**

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan, kerrotaan taustoista kukin oman tuntemuksensa mukaan ja suunnitellaan syksyn kokoontumisten aiheet. Jokaista ryhmäläistä sitoo vaitiolovelvollisuus ryhmässä käydyistä asioista. Lisätietoja pj. Sirpa Moilanen email: [siroli.moilanen@gmail.com](mailto:siroli.moilanen@gmail.com). Ryhmään otetaan enintään kuusi osallistujaa.

**Ilmoittautuminen 3.9.21 mennessä yhdistyksen sihteerille joko email: [pkselka@hotmail.fi](mailto:pkselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita**

**ILOMANTSIN RYHMÄT** yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston ja Fysiovoimalan kanssa

**8) SELKÄONGELMAISEN VESIJUMPPA** Ilomantsin uimahallissa, Henrikintie 4, Ilomantsi tiistaisin 14.9.-23.11.2021 klo 16.30-17.15 (10 x). (ei vko 42 eli 19.10.) Ryhmään otetaan 10 hlöä (varalle 2). Ohjaajana toimii Fysiovoimalan fysioterapeutit.

TASO: RAUHALLINEN Vesiliikuntaa terapia-altaassa. Sinulle, jolla on todettu pitkäaikainen selkäsairaus tai olet toipumassa selkäleikkauksesta. Huomioidaan osallistujien kunto. Ei sisälly opintokorttiin.

**Maksu 52 € maksetaan** kansalaisopiston käytäntöjen mukaan. Ilmoittautuminen suoraan kansalaisopistolle 7.9.2021 mennessä [www.opistopalvelut.fi/ilomantsi](http://www.opistopalvelut.fi/ilomantsi) tai puh. 040 104 3112. Kurssinumero 9436.

**9) PHYSIO PILATES -peruskurssi** Fysio-Voimalassa, Kalevalatie 21, Ilomantsi, la-su 25.9.–26.9.-21 klo 10–12.30 yht. 5 h, kurssin vetäjänä fysioterapeutti, PhysioPilates ohjaaja Tuula Haapsaari.

Peruskurssi sopii kaikille, jotka haluavat tutustua kehon hallintaan ja oppia tuntemaan oman kehon ”sisäisen voiman”. Kurssilla tutustutaan Pilates-menetelmään ja opetellaan Pilates-tunnin perusasiat rauhallisessa tahdissa. **Ilmoittautuminen ja tiedustelut sähköpostiin: [tuula.haapsaari\(at\)fysiovoimala.fi](mailto:tuula.haapsaari(at)fysiovoimala.fi) tai p.050 559 1222. Hinta 90 €/5h.** Maksu Fysiovoimalalle. Mukaan mahtuu enintään 10 osallistujaa..

## **KITEEN RYHMÄ**

**9) ALLASJUMPPA** Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin 6.9.- 13.12.2021 klo 19.30-20.30 (14 x). Ei vko 42 eli 18.10.

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

## **LIPERIN RYHMÄT**

**10. ALLASJUMPPA** Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 9.9.-16.12.2021 klo 18.00-19.00 (14 x) Ei vko 42 eli 21.10. koronan sallimissa rajoissa. 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 €. Keräykäynnin ostaja saa oston yhteydessä PIN-koodin, joka on voimassa kaksi tuntia käyt-

töönnotosta. 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 maksuvälineinä 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 syksystä 42,- €, ei jäsenet 50,- €/henkilö.** Laskutus tapahtuu kerralla. **Ennakkoilmoittautuminen 2.9.2021 mennessä joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.

**11) SELKÄJUMPPA YLÄMYLLYLLÄ Kuntokeskus Energy Oy, Ylämyllyn ostoskeskus, Rännitie 3, Ylämylly maanantaisin 6.9. – 29.11.2021 klo 16.15 – 17.15 (12 x) Ei vko 42 eli 18.10. Ohjaajana toimii Taija Piirainen.**

Ohjattu selkärhmä sisältää alkulämmittelyn, harjoitteluosuuden joko liikunta- tai kuntosalilla ryhmän toiveiden mukaan sekä loppuvenyttelyt. Hinta 60 €/kausi tai 5 €/kerta. Maksu suoraan kassaan. **Lisätietoja puh. 01 0420 6655 tai [ylamylly@kuntokeskusenergy.com](mailto:ylamylly@kuntokeskusenergy.com).** Ilmoittautuminen 31.8.2021 mennessä yhdistyksen sihteerille joko email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. Enintään 15 osallistujaa.

**NURMEKSEN RYHMÄT** yhteistyössä Ylä-Karjalan Kansalaisopiston kanssa

**12) AAMUJOOGA, 830103, Ti 8.30–9.30, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2** 7.9.–30.11.2021, 4.1.–5.4.2022. Tunteja 17 sl, 19 kl. Ohjaaja Riitta Mikkonen. Hinta 40,00 €.

Aloita päiväsi energisoivalla ja lempeällä, kehoa ja mieltä uudistavalla joogaharjoituksella. Sopii myös aloittelijoille. Lämmin, joustava vaatetus. Kurssille on ilmoitauduttava ennakkoon. Enintään 15 opiskelijaa. **Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2021 9.00.**

**13) HATHAJOOGA, 830107, Ma 17.15–18.45, Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15,** 6.9.–29.11.2021, 3.1.–4.4.2022, Tunteja 26 sl, 28 kl, hinta 45,00 €. 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 ilmoittauduttava ennakoon. Enint. 25 opiskelijaa.

**Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2021 9.00**

**14) JOOGAA SENIOREILLE, 830109 Ti 9.30–11.00, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, 7.9.–30.11.2021, 4.1.–5.4.2022.** Tunteja 26 sl, 28 kl. Hinta 45,00 €. 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 ilmoittauduttava ennakoon. Enint. 15 opiskelijaa. **Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2021 9.00.**

**15) KEPPIJUMPPA, 830112 Ke 16.45–17.30, Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19, 8.9.–17.11.2021, 12.1.–20.4.2022.** Tunteja 10 sl, 14 kl. Hinta 30,00 €. Ohjaaja Tiina Meriläinen.

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

**Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2021 9.00.**

**16) SYVÄVENYTTÄVÄÄ JOOGAA, 830122 Ti 14.00–15.00, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, 7.9.–30.11.2021, 4.1.–5.4.2022.** Tunteja 17 sl, 19 kl. Hinta 40,00 €. 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 ilmoittauduttava ennakoon. Enint. 15 opiskelijaa.

**Ilmoittautuminen alkaa 24.8.2021 9.00.**

**HUOM: Ilmoittautuminen kaikkiin Nurmeksen ryhmiin joko**

**[www.nurmes.fi/kansalaisopisto](http://www.nurmes.fi/kansalaisopisto) -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimella puh. 040 10 45 105 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14. Nurmes.** Tarkista aikataulut Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.

---

## MUU TOIMINTA

**JÄSENILTA/ASiantuntijakeskustelu tiistaina 14.9.2021 klo 17 -19 aiheena Edunvalvonta- ja testamenttiasiaa asiantuntijana** Hillevi Kontturi-Karvinen, OTM, lupalakimies, Asianajotoimisto Kontturi & Co. Oy. Paikka: Joensuun pääkirjaston Muikku-sali, Koskikatu 25, Joensuu.

Tilaisuus on maksuton ja vapaa myös ei – jäsenille. Ennakkoilmoittautuminen 12.9.2021 mennessä email: [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) tai puh. 045 2050 455/Lenita. Koronaohjeistuksen vuoksi mukaan mahtuu 30 ensiksi ilmoittautunutta. Lämpimästi tervetuloa!

**VALTAKUNNALLINEN SELKÄVIIKKO 11.-17.10.2021.** Tarkemmasta ohjelma tiedotetaan paikallisten lehtien järjestöpalstalla, kotisivuilla ja facebookissa lähempänä ajankohtaa.

**KAIKILLE AVOIN ASIAANTUNTIJALUENTO** Itä-Suomen Yliopiston Aurora-auditoriossa, Yliopistonkatu 2, B-sisäänkäynti, Joensuu tiistaina 12.10.2021 klo 17.30 aiheena Selkäkipu, sen kirurginen hoito ja jälkikuntoutus. **Luennoitsijana ja asiantuntijana ortopedi, selkäkirurgi Jarkko Halme Kuopion rankakeskuksesta.** Ilta on osa Selkäviikon ohjelmaa. Yhteistyössä mukana Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys.

**YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS** pidetään **Piparkakkutalossa, Kauppakatu 34 2. krs, Joensuu keskiviikkona 24.11.2021 klo 18.00.** Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat, mm. uuden puheenjohtajan valinta. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

**PERINTEISET TANSSIT Kerhotalo Ruplalla, Sepänkatu 42, Joensuu**  
Jo perinteiset Selkäyhdistyksen järjestämät syksyn tanssit toteutetaan sunnuntaina **19.12.2021 klo 17.00 – 21.00.** Musiikista vastaa **orkesteri Tahtipojat**, Liput 10 €. Asiasta tiedotetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla, yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa.

---

## VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

**SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET.** Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2021 löytyvät myös Selkäliiton sivuilta [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi).

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

\* **MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY:N** Selkäliitolle varatut tuetut ryhmälomat. Tarkista tiedot ja ajankohdat Selkäliiton sivuilta.

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](http://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.

\* **NIKAMA DESIGN -TUOTTEET**

Nikama Design antaa kaikista tuotteistaan selkäyhdistysten jäsenille -15 % edun. Alennuksen saat tilaamalla tuotteita Nikama Designin verkkokaupasta koodilla **selkaliitto**. Tuotevalikoimassa on muun muassa koruja, kattaus- ja sisustustuotteita. Toimitukset ovat ilmaisia. Lue lisää ja tutustu tuotteisiin: [nikamadesign.fi](http://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 kirjautuus nyt jäsenetuhintaan 75 €** (norm. 89 €). Tee tilaus osoitteessa [vk-kustannus.fi](http://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 keskimäiselle 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 hotelleissa (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](http://www.clubone.fi) (ulkoinen) (uusi välilehti). Voit liittyä ohjelmaan osoitteessa [www.clubone.fi/erikoisliittyminen](http://www.clubone.fi/erikoisliittyminen) (ulkoinen) (uusi välilehti). **Liittymistä varten tarvitset asiakasnumeron, jonka saat Selkäliitosta jäsennumerosi ilmoittamalla.** Voit pyytää asiakasnumeron sähköpostitse 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](http://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](http://www.fysios.fi),** - 7 %.
- \* **Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu,** puh. 013 224087, [info@fysioterapiasulavi.fi](mailto: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](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 kehonkoostumusanalysoitsija, joka perustuu bioimpedanssimittaukseen.
- \* **Polkupyöröraergometritestaus, 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/henkiloekohtaiset/kuntostartti/>
- \* **Kuntokeskus Energy Oy:n toimipaikat: Kauppakeskus Metropol 2. krs., Kauppakatu 31, 010 420 6650, [metropol@kuntokeskusenergy.com](mailto:metropol@kuntokeskusenergy.com). Rantakylä, Rantamutalantie 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).**

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

\* **Lehmolan fysioterapia ky, Masterintie 1B, 80710 Lehmo**, kotisivut: [www.lehmolanfysioterapia.fi](http://www.lehmolanfysioterapia.fi), fysioterapiapalvelut -10%.

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

Karelian Ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta/ohjauspalveluja selkähdistyksen jäsenille esim. Inbody kehonkoostumusmittauksia, polkupyöräergometri-/ kävelytestejä, lihastasapainokartoituksia 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 €

**Analyyisin 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](mailto:tarmo@karelia.fi)

\* **OMT fysio**, Rantakatu 26 b (vanha Postin talo) 80100 JOENSUU, [www.omtfysio.fi](http://www.omtfysio.fi), - 7%.

\* **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](http://www.pihlajalinna.fi).

\* **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 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, 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 yhteyttä sihteeriiin.**

**Vuoden 2021 jäsenmaksu on 23 €/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

**Ryhmien osallistumismaksut laskutetaan ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla. Lasku tulee taloudenhoitajan sähköpostiosoitteesta nenotar(at)luukku.com. Poikkeuksena Kiteen allasryhmä ja Kuntokeskus Energyn Oy:n Ylämyllyn selkäryhmä, 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 ryhmässä vapaaehtoisesti eikä yhdistyksellä ole kaikkia koskevaa tai kaiken kattavaa tapaturma- tai vapaa-ajan vakuutusta. Lakisääteinen vakuutus on voimassa.

**HUOM:** mikäli et ole ilmoittanut voimassaolevaa sähköpostiosoitettasi tai sen muutosta sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen p-kselka@hotmail.fi Lähettämme jäsenkirjeet/tiedotteet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje tulee edelleen postitse.

**Selkäliitto lähettää jäsenmaksulaskun 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. Mobiilijäsenkortti on edelleen kehittyneillä.**

**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 2021 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

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