



Pohjois-Karjalan
Selkähdistys ry

JÄSENKIRJE 1 /2019



Vuodenvaihteen tervehdys!

Ennen uuden vuoden aloittamista on hyvä tarkastella hieman mennyttä vuotta. On aika kiittää teitä Selkäyhdistyksen jäsenet siitä, että olette aktiivisesti osallistuneet hallituksen ja huvitoimikunnan kanssa yhteistyössä järjestämiimme toimintoihin ja tapahtumiin. Iloksemme olemme huomanneet, että kaikki suunnittelemamme ryhmät pystyttiin toteuttamaan – joihinkin oli jopa ylitarjontaa. Kiitos kuuluu myös rahallista avustusta antaneille tahoille: Selkäliitolle, Joensuu kaupungille, Joen Magneetille, opintokeskus Sivikselle ja myös kaikille jäsenetuja tarjoaville yrityksille. Saamiemme tukien avulla olemme voineet tarjota palveluja edulliseen jäsenhintaan. Kiitos myös kaikille niille vapaa-ehtoisille jäsenille, jotka olette omalta osaltanne avustaneet toimintamme toteuttamisessa.

Alkavana vuotena pyrimme säilyttämään monipuolisen tarjontamme ja pitämään osallistumismaksut edullisina. Liikunnalla on edelleen pääpaino mutta ohjelmaan mahtuu myös muutama uusi liikuntakokeilu, retkiä ja virkistystoimintaa koko vuoden ajalle. Toimintaa toteutetaan budjetin ja anottavien/saatavien rahoitusten puitteissa. Jäsenedutkin säilyvät ennallaan.

Selän hyvinvointi on meille kaikille tärkeää. Monipuolinen ja säännöllinen toteuttajansa kunnolle ja taidoille soveltuva, kohtuullisesti kuormittava liikunta edistää terveyttä ja parantaa suorituskykyä. Sopivan liikunnan avulla voidaan pitää tuki- ja liikuntaelimistö toimintakykyisenä selkäkivusta huolimatta.

Esimerkiksi säännöllinen päivittäinen sauvakävely edistää sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja näin parantaa yleistä kestävyyttä, edistää nikamaverenkiertoa ja välilevyjen aineenvaihduntaa. Käsien ja jalkojen yhteistyö tekee harjoituksesta kokonaisvaltaisen. Sauvat vähentävät polviin ja muihin niveliin kohdistuvaa kuormitusta. Säännöllisellä harjoittelulla rintarangan ja kaularangan liikkuvuus paranee, niska-hartiaseudun lihaskivut helpottuvat, käsi- ja selkälihaksen vahvistuvat. Sauvakävely onkin tehokkaampaa kuin miltä tuntuu ja keskimäärin 13 % tehokkaampaa kuin tavallinen kävely. Se on myös turvallista, koska sauvat ovat tukena myös liukkaalla tai kuoppaisella alustalla. Sopii kaikenkuntoisille.

Muistuttelen myös siitä, että kestävyyskunnan kohentamisen ohella selkä/tuki- ja liikuntaelimistömme tarvitsee lihasvoimaa vahvistavaa sekä nivelliikkuvuutta ylläpitävää ja lisäävä liikuntaa. Näitä saa harjoittamalla esimerkiksi selkävoimistelua yksin tai ryhmässä, pilatesharjoitteita, kuntosaliharjoittelua, vesivoimistelua ja asahi –terveysliikuntaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä on syytä muistaa myös rentoutumisen merkitys. Sen on todettu tasapainottavan tahdosta riippumattoman hermoston toimintaa, alentavan verenpainetta ja parantavan keskittymiskykyä ja tätä kautta myös helpottavan kiputuntemuksia. Jooga on tähän tarkoitukseen yksi erinomainen harjoittelumuoto.

Rakastamme siis edelleen selkäämme niin, että se kannattaa meitä!

Hyvää ja antoisaa uutta vuotta 2019!
Sirpa M, pj.

YHDISTYSTOIMINNAN ILOJA JA HAASTEITA

Yhdistystoiminnassa mukana oleminen on monella tavalla mukavaa, se tuo vaihtelua monesti hyvinkin rutiininomaiseen viikko-ohjelmaan, normaaleihin päiviin, toisaalta itse vuorotyötä tekevänä olen saanut huomata, että välillä työn ja yhdistystoiminnan yhteensovittamisessa on kalenterin puolella hieman hankaluuksia. Mutta jos itselleen on sisäistänyt sen, että toimiminen yhdistyksissä perustuu vapaaehtoisuuteen, voi kokouksista tarpeen mukaan myös jäädä pois. Itse olen saanut olla mukana muutamissa yhdistyksissä, niin puheenjohtajan, sihteerin, kuin hallituksen jäsenen ominaisuudessa, reilun 10 vuoden aikana, yhdistystoiminnan kokemusta on tullut useammanlaisista yhdistyksistä, eri aloilta, mukana olo on tuonut itselle todella paljon, olen saanut tutustua uusiin samanhenkisiin ihmisiin, olen saanut monia uusia ystäviä, olen saanut ottaa osaa moniin mielenkiintoisiin tapahtumiin, olen saanut uusia mieleisiä harrastuksia, olen saanut osallistua moniin itselle mielenkiintoisiin koulutuksiin. Olen myös saanut huomata, että yhdistystoiminta on tuonut vastapainoa nykyiseen työhöni.

Olen saanut olla mukana Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen toiminnassa muutaman vuoden ajan, jäseneksi liityin jonkinasteisten selkävaivojen takia, olen aikaisemmin pitänyt yhdistyksen toimintaan vahvasti liittyvää allasjumbppaa eli vesivoimistelua semmoisena vanhojen ihmisten liikuntamuotona, joka ei juuri itseäni ole kiinnostanut. Nyt kun muutaman talven allasjumppat ovat omalta osaltani takanapäin, voin vain todeta, että hyvä kun tuli silloin ensimmäisen kerran lähdettyä altaaseen, tämä on harrastus, joka sopii jokaiselle ikään katsomatta. Tätä kirjoittaessa tosin vakituinen allasjumbppapaikkamme Joensuun Vetrean allas on remontissa ja lopullista tietoa remontin valmistumisesta ei ole, toivottavasti tämän vuoden loppuun mennessä saavat sen kuntoon. Nyt käynnit on pitänyt siirtää siksi ajaksi Vesikkoon, Joensuun uimahalliin. Olen myös saanut omakohtaisesti huomata, että allasvoimistelu on erittäin hyvä liikuntamuoto selkävaivaiselle, vedessä tehtävät oikeanlaiset ohjatut liikkeet vahvistavat lihaksistoa, joka tukee sitten selkärankaa, yleensä olo jumpan jälkeen on muutenkin hyvä. Haluan tässä osoittaa kiitokset allasryhmämme vetäjille vaihtelevista, tehokkaista ja monipuolista jumbppahetkestä. Näissä hetkissä on tietysti myös se toinen hyvä puoli, eli pääsee vaihtamaan ajatuksia saunan lauteilla muiden ryhmän jäsenten kanssa, se on sitä vertaistukea parhaimmillaan, ja sehän on yksi yhdistystoiminnan tarkoitus.

Yhdistystoimintaan liittyy tietysti joitain haasteita, alussa mainitun ajankäytön jakamisen lisäksi, yksi suuri, monessa yhdistyksessä huomattu asia on se, että mistä saada toimintaan mukaan uusia tekijöitä, monesti yhdistyksien jäsenmäärä pysyy vuosikausia hyvinkin vakiona, jäseniä eroaa tietty määrä vuoden aikana erinäisistä syistä ja suurin piirtein saman verran tulee tilalle lisää uusia jäseniä. Mutta jos halutaan kasvattaa yhdistyksen jäsenmäärää ja näin ollen saada myös uusia tekijöitä vapaaehtoistoimintaan mukaan, pitänee miettiä miltä yhdistyksen toiminta näyttää ulkopuolisten silmin katsottuna, onko yhdistyksen toiminta houkuttelevaa ja eri ikäryhmiä palvelevaa, antaako yhdistyksen toiminta jäsenille takaisin uhratun ajan verran?

Itse olen huomannut, että kun olen saanut olla mukana toiminnassa muutaman vuoden ajan ja olen hieman uhrannut omaa aikaani, niin olen saanut itselleni paljon muutakin kuin vain vetreämmän selän. Jos jäsenistössämme on henkilöitä, jotka ovat halukkaita mukaan toimintaan, ottakaa rohkeasti yhteyttä yhdistyksemme hallituksen jäseniin, tehtäviä riittää.

Elämme nyt vuoden viimeisiä päiviä ja haluan omalta osaltani kiittää kaikkia yhdistyksemme toiminnassa tavalla tai toisella mukana olleita henkilöitä ja toivottaa rauhaisaa joulun aikaa, sekä oikein hyvää uutta vuotta 2019.

Hannu Parviainen
hallituksen jäsen

LIIKUNTARYHMÄT

1) ASAHI-terveysliikuntaryhmä, Kuntokeskus ForEver, Kaislakatu 4, Joensuu – uusi ryhmä! tiistaisin 29.1.2018 – 2.4.2018 klo 18.30 – 19.30

ASAHI on matalan kynnyksen terveysliikuntamuoto, joka perustuu fysioterapian kaltaisiin liikkeisiin, jossa koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin hyödyntäen ihmisen luontaista hengitystä. Asahilla pyritään vaikuttamaan paitsi niska-hartiaseudun ja selän ongelmalanteisiin myös tasapainoon ja rentoutumiseen. Liikkeet ovat helppoja ja rauhallisia niin, että kenellä tahansa harjoittelu onnistuu. Sopii kaikenikäisille – **hyvä harjoittelumuoto myös miehille.**

Hinta jäseniltä 65 €, ei-jäseniltä 75 €/10 kertaa. Laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 21.1.2019 mennessä s-postilla p-kselka@hotmail.fi tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana toimii ForEverin fysioterapeutti Joonas Kortelainen.

2) JOOGARYHMÄ, Motoran tanssisali, Papinkatu 5, Joensuu viikonloppukurssina lauantaina 19.1. ja 16.3. klo 9.00 – 13.00 ja iltaryhmänä maanantaisin, päiväkoti Hukanpesän liikuntasali, Jakokunnantie 3, Joensuu 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., ja 11.3. klo 17.30-19.00

Ryhmässä perehdytään joogaan itsehoitomenetelmänä, keskeistä ovat tietoisesti tehtävät harjoitukset, rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Lujuuden ja lempeyden ohjetta noudattavien harjoitusten avulla tutustutaan joogan selän hyvinvointia tukeviin keinoihin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille, että aikaisemmin joogaa harrastaneille.

Hinta 70 €, ei jäsenet 90 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 11.1.2019 mennessä s-postilla p-kselka@hotmail.fi tai puh. 044 551 2132/Hannele. (HUOM: myös aikaisemmin osallistuneet.)** Ilmoittautuminen koskee sekä viikonloppukurssija että iltaryhmiä. Yhteistuntimäärä on sama kuin edellisillä kausilla. Kausi laskutetaan kerralla. Ohjaajana toimii joogaohjaaja Liisa Kontturi.

3) KEHONHUOLTOA KESÄÄ KOHDEN, Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2 A, Joensuu, tiistaisin 2.4.-14.5.2019 klo 19.00 – 20.00 yhteensä seitsemän kertaa – uusi ryhmä.

Tunnilla tehdään kehoa huoltavia ja rentouttavia harjoitteita; vahvistetaan ja venytetään tärkeitä lihasryhmiä avaten liikeratoja ja ylläpitäen nivelliikkuvuutta. Asennon hallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota tukevista harjoitteista keskitytään syvien lihasten vahvistamiseen sekä ryhdin löytämiseen. Tunti ei sisällä hyppyjä, juoksua eikä nopeatempoisia liikesarjoja. Varaathan tunnille mukaan oman jumppamaton. Ryhmässä käytettävät välineet sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa.

Hinta 35 €, ei jäsenet 40 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 26.3.2019 mennessä s-postilla p-kselka@hotmail.fi tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana toimii fysioterapeutti Suvi Tanskanen.

4) KESKUSTELURYHMÄ, Vetrea Terveys Oy, Hovineuvos, Nepenmäenkatu 2, Joensuu. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa torstaina 7.2., 21.2., maanantaina 4.3., torstaina 4.4. ja 11.4. klo 17.30 – 19.00. Vetäjänä ja ohjaajan toimii kipupsykologi Juha Siira.

Keskusteluryhmä on selkäyhdistyksen vertaisryhmä –periaatteella toimiva kivun säätelyyn ja hallintaan pohjautuva ryhmä. Tapaamisten aikana käydään läpi erilaisia kivun säätelyn psykologisia keinoja. Pääpaino on itseohjautuvuuden ja kipu-tunnesäätelyn vahvistamisessa sekä erilaisten uusien näkökulmien esille ottamisessa ja niiden yhdessä tarkastelemisessa. Asioiden läpikäymisessä on tärkeää vapaa sana ja jokaisen osallistujan kokemuksellisuuden ymmärtäminen.

Psykologisia kivun säätelykeinoja kokoontumisten aiheita ovat tietoisuustaidot, poisherkistäminen, tunnetaitojen vahvistaminen, kivun ja kokemuksellisen tilanteen hyväksyminen sekä muita yhdessä pohtimiamme keinoja.

Hinta viideltä kerralta yhdistyksen jäseniltä on 60 €, joka laskutetaan kerralla. **Sitovat ilmoittautumiset 1.2. mennessä email: siroli.moilanen@gmail.com. tai tekstiviestillä Sirpalle puh. 050 322 4767.**

5) KUNTOTANSSI, Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2 A, Joensuu tiistaisin 15.1.-26.3.2019 klo 19.00 – 20.00 (10 kertaa, ei viikolla 10)

Lavatanssin tahdissa tapahtuvaa hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tanssiminen tapahtuu ilman paria. Tanssiaskeleet ja kooreografiat ovat helppoja tuttujen lavatanssilajien kuten valssi, humppa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba askeleita. Askeleet ja teho sovelletaan ryhmän mukaisesti.

Mukanaolo onnistuu tottumattomallakin tanssijalla. Kunnon kohotus käy huomaamatta, kun liikutaan isossa ryhmässä, jokainen omalla tyylillään ja tehollaan. Tule kokeilemaan!

Hinta 50 €, ei jäsenet 60 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 7.1.2019 mennessä s-postilla p-kselka@hotmail.fi tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana kuntotanssiohjaaja Seija Lapalainen.

6) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (aiemmin harjoitelleille) ISLON kuntosali, Kalevankatu 10, Joensuu maanantaisin 21.1.-1.4.2019 klo 16.00-17.15 (10 kertaa, ei viikolla 10)

Jatketaan aiemmin aloitettua suunnitelmallista harjoittelua. Ryhmään mahtuu viisi uutta osallistujaa.

Hinta 55 €, ei jäsenet 70 €, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 14.1.2019 mennessä s.postilla siroli.moilanen@gmail.com tai tekstiviestillä Sirpalle puh. 050 322 4767.** Ohjaajana toimii fysioterapeutti Teemu Leinonen. **HUOM:** henkilöt, jotka ovat vahvistaneet jatkavansa keväällä, ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

7) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (vasta-alkajille) ISLON kuntosali, Kalevankatu 10, Joensuu maanantaisin 21.1.-1.4.2019 klo 17.30-18.30 (10 kertaa, ei viikolla 10)

Ryhmässä tapahtuvaa monipuolista kuntosaliharjoittelua, johon kuuluu alkuverryttelyn jälkeen laitteisiin tutustumista tarpeen mukaan, yksilöllistä ohjausta, kuntopiiriharjoittelua sekä loppuvenyttelyt. Ryhmä sopii myös aloittelijoille. **Ryhmä on täysi.**

Hinta 50 €, ei jäsenet 70 €, laskutetaan kerralla. **Peruutuspaikkoja voi kysyä 14.1.2019 saakka s.postilla siroli.moilanen@gmail.com tai tekstiviestillä Sirpalle puh. 050 322 4767.** Ohjaajana toimii fysioterapeutti Teemu Leinonen. **HUOM:** henkilöt, jotka ovat vahvistaneet jatkavansa keväällä, ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

8) OMT – RYHMÄ, liikekontrolli ja stabiloivat lihasharjoitukset ryhmä Vetrea Terveys Oy , Nepenmäenkatu 2, Joensuu, tila: Hovineuvos torstaisin 17.1, 31.1, 14.2, 28.2, 14.3, 28.3.2019 (6 kertaa) klo 18.00-19.00

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa tunnin kerrallaan. Tunnilla kerrotaan teoriaa harjoittelun taustasta ja keskitytään suurimmaksi osaksi harjoitteluun. Teoriaosuudessa käsitellään selkävun teoriaa ja selän kuntoutuksen periaatteita. Harjoitteet painottuvat selän hallinnan, ergonomian, ryhdin ja syvien lihasten vahvistaviin harjoitteisiin. Harjoitteleminen myös pinnallisiin stabiloiviin lihaksiin. Käymme harjoitteissa läpi niin alaselän, rintarangan, niskan ja alaraajojen aluetta.

Ensimmäisellä kerralla täytetään myös alkukysely, jotta ohjaaja voi huomioida jokaisen ryhmäläisen myös yksilönä. Harjoitteet tehdään pääsääntöisesti ilman apuvälineitä, joten niiden siirtäminen myös kotioloihin mahdollistuu. Samoja harjoitteita voi jatkossa hyödyntää pienin muutoksin myös esimerkiksi kuntosalille tai kotijumppaan. Ryhmä toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 8. Ryhmään voi osallistua niin uudet kuin ryhmään aiemminkin osallistuneet.

Hinta 50 €/6 kertaa, ei jäsenet 60 €/ 6 kertaa. Hintaa laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 10.1.2019 mennessä s-postilla p-kselka@hotmail.fi tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Ohjaajana toimii Fysios OMT – keskus Rantakadun OMT-fysioterapeutti Tytti Räsänen, ja varaohjaajana Mikko Höglund ft/OMT.

9) SELKÄRYHMÄ Ylämyllyllä Kuntokeskus Energy Oy, Ylämyllyn ostoskeskus, Rännitie 3, Ylämylly maanantaisin 14.1.2019 alkaen klo 10–11 ja 18–19. Iltaryhmällä ei tois- taiseksi ole ohjaajaa mutta salilla voi käydä omatoimisesti.

Ohjattu selkäryhmä sisältää alkulämmittelyn, harjoitteluosuuden joko liikunta- tai kuntosalilla ryhmän toiveiden mukaan sekä loppuvenyttelyt. Hintaa 60 €/kausi tai 4 €/kerta. Ohjaajana fysioterapeutti. **Ohjaajasta lisätietoja ja ilmoittautumiset puh. 01 0420 6655 tai ylamylly@kuntokeskusenergy.com.**

10) PILATES Animotion, Koulukatu 47 a, Joensuu keskiviikkoisin 16.1 -27.3.2019, 10 kertaa, klo 18.30-19.30 (ei viikolla 10)

Pilates- tunneilla keskitytään vahvistamaan kehon syviä lihaksia, jotka tukevat selkää ja koko kehoa aamusta iltaan. Keskivartalosta muodostuu tukipilarisi, joka pitää sinut ryhdissä istuessasi, seistessäsi ja kävellessäsi. Sisäinen voima näkyy myös muussa treenissäsi. Samalla poistetaan aktiivisella venytyksellä kireyksiä niistä lihaksista kehossa, jotka vievät ihmistä virheasentoon aiheuttaen väärää painetta ja virheasentoja.

Pilates on harvinainen siitä, että se soveltuu yhtä hyvin huonokuntoisille ja liikuntaa vähän harastaneille kuin aivan huippu-urheilijoille, ammattitanssijoille jne. Tanssijat ja urheilijat käyttävät pilates harjoittelua myös loukkaantumisista toipuessaan.

Pilateksen avulla on mahdollista korjata ryhtivirheitä ja saavuttaa kinesteettinen aisti ja liikunnan eheys, mutta se edellyttää sitoutumista ja säännöllistä harjoittelua. Toisaalta pilatesliikkeet vaikuttavat positiivisesti jo ensimmäiseltä tunnilta alkaen.

Lisäksi tunneille kokeillaan Spiraali Stabilisaatio (SPS) kehonhallinta- ja terapiamenetelmää. Sen kehittäjä on tsekkiläinen lääkäri Richard Smisek. SPS on tehokas kehon toiminnallisuuden parantamisessa sekä skolioosin, selkäongelmien, ryhdin ja tasapainon korjaamisessa.

Hinta 80 €, ei jäsenet 100 €. Hinta laskutetaan kerralla. Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. **Ilmoittautumiset 10.1.2019 mennessä s-postilla p-kselka@hotmail.fi tai puh. 044 551 2132/Hannele.** Vastuuohjaajana toimii Pilates-ohjaaja Anita Hirvikangas.

11) VESIJUMPAT Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu
tiistaisin 8.1.-7.5.2019 klo 17-18.00 (17 kertaa, ei 30.4.)
keskiviikkoisin 16.1.-8.5.2019 klo 10.30-11.30 (15 kertaa, ei 13.2. ja 1.5.)
torstaisin 10.1.-9.5.2019 klo 19.30-20.30 (17 kertaa, ei 18.5.)

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

Maksumenettely lipuilla, joita saa 10 kpl ja 5 kpl nipuissa jumppavuorojen alussa. Vuoden 2018 liput käyvät maksuvälineenä 31.12.2019 saakka. Tätä vanhemmat liput eivät ole enää käytössä.

Ei ennakoilmoittautumisia.

Ohjaajina toimivat fysioterapeutit Suvi Tanskanen ja Teemu Leinonen.

Muistathan esittää jäsenkorttisi lippuvihkoja ostaessasi. Vetrea Terveys Oy:n yleisövuoroilla on mahdollisuus asioida uimahallissa jäsenetuhinnalla 3 €/kerta **8.1. 2019–31.5.2019** välisenä aikana.

Reumayhdistyksen allas, Vetrea Terveys Oy, perjantaisin 25.1.-29.3.2019 klo 12.00-13.00 (10 kertaa). Selkäyhdistyksen jäsenet voivat osallistua, maksu käteisellä. Selkäyhdistyksen liput ei käy maksuvälineenä. Hinta 6 €/kerta.

KITEEN RYHMÄT:

12) VESIJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee
maanantaisin 7.1.-15.4.2019 klo 19.30-20.30. (14 kertaa, ei viikolla 10)

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

13) PILATES, Apupiste Ky, Olkontie 6, Kitee
Aloittelijoiden ryhmät tiistaisin 8.1. alkaen klo 15.45 ja torstaisin 10.1. alkaen klo 17.00 (10 kertaa)

Pilates on harjoitusmenetelmä, jolla pyritään vahvistamaan vartalon syviä, ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman ryhdikäs, tasapainoinen ja rento keho.

ikään Harjoitukset suoritetaan rauhallisesti oman hengityksen tahdissa. Pilates sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Hinta 80 € 10 – kertaa. Vetäjä pilatesohjaaja Immi Helminen. **Lisätietoa ja ilmoittautuminen FHL Apupiste Ky, puh. 013-414415.**

14) Ohjattu kuntosali Apupiste Ky, Olkontie 6, Kitee, maanantaisin 7.1. alkaen klo 16.45 (10 kertaa)

Fysioterapeutin ohjauksessa kuntosaliharjoitteita alku- ja loppuverryttelyin. Apupisteellä käytössä ilmanpainelaitteet mitkä antavat pehmeän vastuksen ja laitteisiin on helppo kulku.

Hinta 60 € /10 kertaa. Vetäjä ft Niina Vasarainen. **Lisätietoa ja ilmoittautuminen FHL Apupiste Ky, puh. 013-414415.**

15) Selkävoittoryhmä, Apupiste Ky, Olkontie 6, Kitee

Selkävoitossa saat eväät kroonisten ja toistuvien alaselkäongelmien taltuttamiseen. Yksilöllisesti ohjattua pienryhmäharjoittelua selän hyvään hallintaan.

Ryhmä alkaa, kun riittävästi osallistujia (korkeintaan 8 osallistujaa). Ryhmä kokoontuu 6 – kertaa, hinta 66 €. Vetäjä ft Niina Vasarainen.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen FHL Apupiste Ky, puh. 013-414415.

NURMEKSEN RYHMÄ:

16) NISKA-HARTIA-SELKÄRYHMÄ, Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19, Nurmes keskiviikkoisin 9.1.-17.4.2019 klo 17.45-18.30

Ryhmä järjestetään yhteistyössä Ylä-Karjalan kansalaisopiston kanssa.

Tunti sisältää melko rauhallista mutta tehokasta perusjumppaa keskittyen niska-hartiaseudun ja keskivartalon liikkeisiin mm. liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeillä joskus myös apuvälineitä käyttäen. Liikkeet tehdään oman kunnan mukaan, lopuksi venyttelyt. Sopii hyvin liikunnan aloittelijoille, ko. alueen vaivoista kärsiville sekä niiden ennaltaehkäisyyn.

Oppitunteja 14, kurssimaksu 30 €

Ohjaajana toimii liikunnanohjaaja Tiina Meriläinen. Kurssin nro 830115. **Ilmoittautuminen www.nurmes.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puh. 040 10 45 105 tai 04010 45104.**

MUU TOIMINTA

Retki Varkauden teatteriin lauantaina 2.3.2019 Esitys on kaksi kitaraa/musiikkinäytös Topi Sorsakoskesta. **Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2019. Sitovat ilmoittautumiset puh.040 160 2249/Tarja tai email: nenotar@luukku.com.** Maksu 75 €/hlö sisältää kuljetuksen, teatterin ja

ruokailun Scandic Oskarissa ennen esitystä. Lähtö Joensuusta lauantaina klo 9.15. Ilmoittautu-
neille tiedotetaan lähtöreitti, aikataulu ja maksutapa.

**Tullaan tutuiksi - jäsenilta uusille jäsenille, Piparkakkutalo, yläkerran kokoushuone, 2. krs.
Kauppakatu 34, Joensuu torstaina 28.2.2019 klo 17.00.** Uusia jäseniä tiedotetaan tarkemmin
helmikuun alussa.

Luontoretki x 1 tai frisbeecolf-opastus/harjoittelua x 2 kesäkuun alussa, mikäli saadaan rahoi-
tusta. Asiasta tiedotetaan lähempänä ajankohtaa kotisivujen ja sähköpostin kautta

SELKÄVIIKKO

Valtakunnallinen selkäviikko 14.-20.10.2019, Maailman Selkäpäivä 16.10.2019. Näiden ohjelma
tarkentuu syksyn jäsenkirjeeseen.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään Vetrea Terveys Oy:n auditoriossa **torstai-
na 21.3.2019 klo 17.30 alkaen.** Kokouksen jälkeen Tanhuvaaran palvelujen esittelyä.

NEUVONTA- JA OHJAUSPALVELUT OPPILASTYÖNÄ

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

Hinnat jäsenille:

Inbody kehon koostumusmittaus 20 €

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

UKK instituutin liikehallinta- ja lihasvoimatestistö 7 €

Alaraajaanalyysi, peilipöytä ja gaitrite askelanalyysi 5 €

FitWare polkupyöräergometritesti + palaute + harjoitusohjelma 15 €

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

Tiedustelut ja ajanvaraus:

Ohjaava fysioterapeutti Juha Jalovaara

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU, Fysiotikka, Tikkarinne 9, 80200 JOENSUU

Puh. 050 401 7485(oma työnumero)

Puh. 050 913 1787 (fysioterapian palvelutoiminta)

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

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

Yhdistyksen **jäsenkirje** kaksi kertaa vuodessa.

Alennuksen saadaksesi on näytettävä Selkäyhdistyksen jäsenkortti tutkimukseen/hoitoon tultaessa.

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.

Fittari, Lehmo; Ruottisenahonkatu 17, 80710 Lehmo.

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

HealthEx, Kauppakeskus Metropol, 2 krs, Torikatu 31

TAMMIKUUSSA 2019 tehdyissä sopimuksissa:

Puolen vuoden sopimukseen 3 lisäkuukautta veloituksetta, kk-hinnaksi jää 58 € (normaalisti 87€). Vuoden sopimus hintaan 57€/kk (normaalisti 77€).

Hinta sisältää mm. ohjelmat, ohjauksen, kehityksen seurannan, fysioterapeutin konsultaatiot ja heti valmiin saunan käytön.

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

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

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

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

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

Kuntokeskus Energy Oy:n toimipaikat: Kauppakeskus Centrum 2. krs. ja Rantakylä, Ranta-Mutalantie 100, Joensuu sekä Rännitie 3, Ylämylly

Fysioterapeutti- ja hierojaopiskelijoiden tekemät hoidot/saliohjaukset 19€/h

10 x kuntosalikortti 60 €.

Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu

Uinti yleisövuorolla 3 € ja kuntosali yleisövuorolla 3 € on voimassa 8.1.-31.5.2019. Tarkista aukioloajat Vetrean infosta tai Vetrea Terveys Oy:n kotisivuilta.

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

Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu, Kulho, Heinävaara, Tuupovaara, Kiihtelysvaara - 15%.

Fysios, Torikatu 33 ja Kirkkokatu 20, Rantakatu 26 (OMT-keskus) Joensuu - 7%.

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

Lehmolan fysioterapia ky, Kruunutie 2, 80710 Lehmo, fys.ter.pal. -10%.

Joensuun OMT –keskus Oy on nyt osa Fysiosia Rantakatu 26, 80100 Joensuu -7%.

VUODEN 2019 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

Vuoden 2019 toimihenkilöt ovat: puheenjohtaja **Sirpa Moilanen puh. 050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: sihteeri Hannele Heikkinen-Ritala, varapuheenjohtaja Kyösti Kallio, taloudenhoitaja Tarja Nenonen, Ulla Frilander, Hannu Parviainen ja Eija Westman sekä hallituksen varajäsenet: Virpi Klemetti ja Martti Turunen.

Yhdistyksen osoite on 1.1.2019 alkaen: c/o Hannele Heikkinen-Ritala, Ukonkuja 1 E 9, 80220 Joensuu. Yhdistyksen puhelin on 044 551 2132, sähköposti p-kselka@hotmail.fi ja kotisivu www.pkselka.fi.

Vuoden 2019 jäsenmaksu on 22 €/hlö. Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti. 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 suoritetaan pääsääntöisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla, lukuun ottamatta allasryhmiä

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 – tämä koskee myös Reumayhdistyksen allasta.

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

Selkäkipuun ja selän omatoimiseen hoitoon liittyvää tietoa ja vinkkejä löytyy internetosoitteesta www.selkakanava.fi.

Lisäksi: Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme mielellämme lisää. Perehdytämme tarvittaessa.