

JÄSENKIRJE 2 /2022



**Pohjois-Karjalan
Selkäyhdistys**



JÄRJESTÖTYÖ – TUOKO SE UUTTA JA MIELENKIINTOISTA SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN!

Järjestötoiminnassa asiat ja tehtävät ovat tärkeitä, mutta olennaisinta on kuitenkin tunte, motivaatio ja halu olla mukana ja toimia yhdistyksen jäsenten hyväksi. Jos nämä puuttuvat, missio voi olla miten tärkeä tahansa, mutta teot jäävät puolinäiseksi. Palo sitä asiaa kohtaan, jota tehdään yhdessä, ratkaisee onnistumisen. Osaaminen on tärkeää, mutta kaiken tarvittavan oppii, jos on intoa, tarve ja halu oppia.

Vaikka puheenjohtajan ja hallituksen tehtävänä on kantaa päävastuu yhdistyksen toiminnan sisällöstä ja toteuttamisesta, työtä tehdään paljon jäsenten kanssa ja heidän tarpeisiinsa. Yhteistyötä ja vapaaehtoistoimijoita tarvitaan aina mukaan. Lisäksi toiminnassamme on selkäterveyden kannalta varsin laaja ja toimiva yhteistyöverkosto.

Selkäliitto ohjaa toimintaamme ja siksi palauttelen mieleen Selkäliiton strategiasta asioita, miksi olemme olemassa ja miksi paikallinen yhdistyksen toiminta on tärkeää. **Visiona** on, että jokainen edistää omaa selkäterveyttään liikkuen. Liikkuva selkä kantaa kauas! **Missiona** on, että Selkäliitto kannustaa jokaista omassa arjessaan edistämään selän hyvinvointia liikkuen ja muilla terveellisillä elämäntavoilla. Tämä on myös jokaisen paikallisyhdistyksen tärkeää työtä. Toimintaa ohjaavat **arvot** ovat: 1) Vastuullisuus eli välitetään tutkittua selkätietoa ja toimitaan kestävän kehityksen periaatteita noudattaen. 2) Yhdenvertaisuus eli huomioidaan jokainen tasa-arvoisesti asuinalueesta, iästä, sosioekonomisesta asemasta ja kulttuuritaustasta riippumatta. 3) Osallisuus eli kannustetaan itsehoitoon ja luodaan erilaisia yhdessäolon muotoja asuinalueesta riippumatta.

Olemme viime aikoina pohtineet yhdistyksemme hallituksessa, miksi puheenjohtajuutta ja/tai hallituksen jäsenyyttä vierastetaan. Meillä on useita hallituksen jäseniä, jotka ovat olleet hallituksen työskentelyssä mukana jo vuosia, jotkut lähes kymmenen vuotta. Elämäntilanteet jokaisella muuttuvat ja on selvää, etteivät samat henkilöt voi aina ja pysyvästi olla "remmissä". Työ on ollut ja on edelleenkin mielenkiintoista asioiden yhdessä miettimistä, pohtimista ja kehittämistä, johon korona-aika on tuonut omat haasteensa.

Mutta kaikella on aikansa ja Pohjois-Karjalan Selkäyhdistykseen tarvitaan uusia toimijoita niin hallitukseen kuin ajoittain vapaaehtoistoimintaankin. Ilman toimivaa/uusiutuvaa hallituksen yhteistyötä toiminta ei toteudu. Lähde siis rohkeasti kokeilemaan, ota yhteyttä ja tule tutustumaan jo syksyn aikana. Olet tervetullut myös hallituksen kokouksiin tutustumaan, kerromme mielellämme lisää. Kokoustamme noin kerran kuukaudessa. Syksyn kokouspäivämäärät saat halutessasi puheenjohtajalta tai sihteeriltä.

Miksipä et kokeilisi - voit tuoda omia ideoitasi keskusteluun ja löytää uusia toimintatapoja yhdistyksemme toimintaan! Samalla voit löytää uutta mielenkiintoa moni-ilmeiseen järjestökenttään. Mahdollisuuksia on paljon!

Muutama sana jäsenkirjeen sisällöstä!

Syksyn tarjonta noudattelee tuttuja suuntauksia. Toivon, että mahdollisimman moni löytää itselleen sopivia terveystoimintamahdollisuuksia ja etteivät koronarajoitukset häiritse toimintaamme. Valitettavasti ISLON kuntosaliryhmää ei toteuteta syksyn aikana tilaongelmien vuoksi. Tämän tilalla on tarjolla ISLOlla monipuolinen terveystoimintaryhmä. Uusi kuntosaliryhmä aloittaa Ylämyllyn Energyn tiloissa.

Myös suositun Pilateksen toteutuspaikka siirtyy Noljaakaan. Entinen ohjaaja jatkaa uusissa tiloissa. Lisäksi allasryhmät jatkavat Joensuussa, Kiteellä ja Liperissä. Joensuun Rantakylän urheiluhallilla on tarjolla niska-hartiseudun jumppaa venyttelyineen ja Joensuun keskustassa uutena myös joogaa. Vertaistuessa kokeillaan puhelinkeskusteluai-
kaa koko syksyn ajan.

Olemme saaneet yhteistyön hyvin toimimaan sekä Ilomantsin että Nurmeksen kansalaisopistojen kanssa, joiden ohjelmassa on hyviä selkäongelmallisille sopivia ryhmiä. Ilomantsin osalta kannattaa huomioida, että siellä on tarjolla joogaryhmä myös etäyhteydellä, johon voi osallistua mistä kunnasta tahansa. Ilmoittautuminen tulee tehdä Ilomantsin kansalaisopistoon.

Perehdythän tarkemmin jäsenkirjeen sisältöön. Seuraa myös kotisivujamme ja facebookia, tiedotamme niissä mahdollisista muutoksista ja muista tapahtumista.

Koko hallituksen puolesta tervetuloa niin entiset kuin uudetkin jäsenet syksyn ja muuhunkin yhdistyksen toimintaan mukaan!

Sirpa Moilanen, pj.

LIIKUNTARYHMÄT

JOENSUUN RYHMÄT

1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin 6.9.-13.12.2022 klo 12.30-13.15 yhteensä 13 x (ei viikolla 42/18.10. ja 49/6.12.) Käytössä radat 1 ja 2. Tarvittaessa myös rata 3. 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	5,80	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 syksystä 39,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla. Ennakkoilmoittautuminen 1.9.2022 men-

nessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 25 osallistujaa.

2) MONIPUOLISTA, TEHOKASTA TERVEYSLIIKUNTAA, ISLO, Länsikatu 15, Tiedepuisto, Joensuu maanantaisin 5.9.-28.11.2022 klo 16.00 - 17.30 ei vko 42 eli 17.10. (12 x.) Ohjaajana toimii Tuuli Kemppe. Ohjaaja on ensimmäisellä kokoontumiskerralla vastaanottamassa Tiedepuiston pääaulassa.

Ryhmä toimii aikaisemman kuntosaliharjoittelun tilalla. Ohjelma sisältää mm. kuminauhajumppaa, circuitia, kahvakuulaa, corea ja toiminnallista harjoittelua, kehon hallintaa ja rentoutusta. Tunnit sopivat kaiken tasoisille. **Hinta 84 €, ei jäsenet 94 €**, laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 31.8.2022 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 14 osallistujaa.**

3) LEMPEÄ, SELKÄYSTÄVÄLLINEN JOOGA, Muutoksen Sillat, Kirkkokatu 12, Joensuu (sisäänkäynti Malmikadun puolelta) torstaisin 15.9.-24.11.2022 klo 17.15-18.45 (10 x). Ei vko 42/20.10.2022. Ohjaajana Suomen Joogaliiton joogan opettaja Marja Virmajoki-Tyrväinen.

Tervetuloa Suomen Joogaliiton mukaiseen hathajoogaan. Oman luonnollisen hengityksen avulla kuljetaan kohti kokonaisvaltaista rentoutumista ja mielen hiljentymistä. Harjoituksissa kerrotaan myös niiden vaikutuksista omaan kehoon ja mieleen. Sopii hyvin myös aloittelijoille. Ota mukaan oma alusta ja rento, lämmin, joustava vaatetus/asu.

Hinta 85 €, ei jäsenet 95 €. Maksu laskutetaan kerralla. Ilmoittautuminen 6.9.2022 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään otetaan vähintään 10 ja enintään 12 osallistujaa.

4) PILATES –ryhmä, Animotion, Nuottaniementie 2, Joensuu, keskiviikkoisin 14.9.-14.12.2022 klo 18.30-19.30 (12 x). Ei vko 42-43/19.10 ja 26.10. Ohjaajana toimii Pilates-ohjaaja Anitta Hirvikangas.

Pilates-tunneilla keskitytään erityisesti lihastoimintaketjujen aktivoimiseen monipuolisesti. Tehdään harjoitteita, joka liikuttavat kehoa monipuolisesti kaikkiin liikesuuntiin. Opetetaan ja ohjataan keskivartalo tekemään yhteistyötä käsien ja jalkojen kanssa, tuetaan rankaa ja liikettä yhteisyyteen. Kiinnitetään huomio kokonaisuutena liikkuvuuteen. Voit osallistua tunneille sekä edistyneempänä että vain vähän kokemusta omaavana, sillä liikkeistä annetaan vaihtoehtoja eritasoisille suorituksille.

Hinta 108 €, ei jäsenet 125 €. Hintaa laskutetaan kerralla. **Ilmoittautuminen 9.9.2022 joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 12 osallistujaa.**

5) NISKA-HARTIASEUDUN JUMPPAA JA KOKONAISVALTAISTA VENYTTELYÄ, Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2, Joensuu, tiistaisin 13.9.-22.11.2022 klo 16-17 (10 x). Ei vko 42/18.10. Ohjaajana Sirpa Moilanen.

Osa tunnista käytetään niska-hartiseudun lihaksiston vahvistamiseen ja rintarangan liikkuvuuden lisäämiseen ja osa selkäoireita lisäävien lihaskireyksiä helpottamiseen. Tunti sisältää lämmittelyn, muokkaavan harjoitusosuuden sekä venyttelyosuuden. Harjoittelu sopii kaiken tasoisille.

Hinta 55 €, ei jäsenet 75 €. Maksu laskutetaan kerralla. **Ilmoittautuminen 9.9.2022 mennessä** joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu enintään 15 osallistujaa.

6) VERTAISTUKEA PUHELIMITSE SELKÄLEIKATUILLE JA SELKÄKIPUISILLE

Askarruttaako, ahdistaa, mietityttääkö selkäoireet/selkäkipu. Haluatko jakaa tuntemuksiiasi/kokemuksiiasi selkäoireisiin liittyen? Ota rohkeasti yhteyttä vertaistukihenkilöön. Keskustellaan yhdessä. Mm. miltä minusta tuntuu, miten ongelmien kanssa selviää, mitä voi tehdä, kokoontuisimmeko yhdessä, jne. Mietitään syksyn kokemusten pohjalta ensi kevään vertaistuen kokoontumisten sisältöä. **Vertaistukihenkilö Erja Hirvonen on tavattavissa puhelimitse keskiviikkoisin 7.9.-14.12.2022 klo 16-18, puh. 0505245220. Ei viikolla 42/19.10.2022.**

ILOMANTSIN RYHMÄT yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston ja Fysiovoimalan kanssa

Fysiovoimala

7) SelkäPilates Fysio-Voimalassa, Kalevalantie 21, Ilomantsi tiistaisin 20.9.-8.11.2022 klo16.30-17.30. kokoontuu yhteensä 8 kertaa vetäjänä fysioterapeutti, **PhysioPilates ohjaaja Tuula Haapsaari.**

Aiempaa kokemusta ei tarvita. Sopii kaikille, jotka haluavat tutustua kehon hallintaan ja oppia tuntemaan oman kehon ”sisäisen voiman”. Kurssilla tutustutaan Pilatesmenetelmään ja opetellaan Pilates-tunnnin perusasiat rauhallisessa tahdissa. Tiiedustelut sähköpostiin: tuula.haapsaari(at)[fysiovoimala.fi](mailto:tuula.haapsaari@fysiovoimala.fi) tai p.050 559 1222. Ryhmä käynnistyy, jos on vähintään 7 osallistujaa. Enintään ryhmään otetaan 10 osallistujaa.

Hinta 80 €, ei jäsenet 95 €. Maksu laskutetaan kerralla toteutusjakson puolella välissä. **Ilmoittautuminen 15.9.2022 mennessä** joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.

Ilomantsin kansalaisopisto

8) 9602 Yin jooga Pogostan alakoulu, Sali, Pogostantie 15 a, Ilomantsi.

Ti 18.00–19.30

20.9.–2.12.2022, 10.1.–28.3.2023

Jaana Lemmetyinen

58,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2022

Yin-jooga on lempeää ja rentouttavaa, kehoa ja mieltä huoltavaa joogaa. Etenemme jokaisen oman kehon ehdoilla, joten Yin-jooga sopii hyvin myös ensikertalaisille.

Teemme asanoita eli asentoja rauhalliseen tahtiin ja viipyilemme niissä useamman minuutin. Tunnille tullaan rennoissa ja joustavissa vaatteissa. Jumppamatto, villi ja pieni tyyny mukaan.

9) 9603 Aamujooga, Kansallistalo, Sali, Yhtiöntie 8, Ilomantsi

Pe 9.00–10.30

16.9.–25.11.2022, 13.1.–24.3.2023

Liisa Kontturi

55,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2022

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. Soveltuu alkajille ja jatkajille, naisille ja miehille. Oma joogamatto mukaan!

10) 9604 ETÄ: Iltajooga ja rentoutuminen, Etäkurssi

To 18.45–20.15

15.9.–24.11.2022, 12.1.–23.3.2023

Liisa Kontturi

55,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2022

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. Soveltuu alkajille ja jatkajille, naisille ja miehille. Opettaja on Zoom-yhteyden päässä, sinä itse kotona.

Ilomantsin kansalaisopiston ryhmiin ilmoittautuminen joko netin kautta

www.opistopalvelut.fi/ilomantsi tai puhelimitse Opiston toimistolle puh. 040 104 3112 ma-pe klo 9-12 ja 13-15.

KITEEN RYHMÄ

11) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin 5.9. – 12.12.2022 klo 19.30-20.30 (14 x). Ei vko 42 eli 17.10.2022.

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

LIPERIN RYHMÄT

12) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 8.9.-1.12.2022 klo 17.00-18.00 (12 x) Ei vko 42/20.10. 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 €. Ker-

takäynnin 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 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 36,- €, ei jäsenet 50,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla. **Ennakkoilmoittautuminen 2.9.2022 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.** Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.

13) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ kuntokeskus Energyn Ylämyllyn pisteessä, Rännitie 3, Ylämylly, maanantaisin 15.9.-24.11.2022 klo 11.15-12.15, (10 x) ei vko 42/20.10. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Anu Hartikainen.

Ryhmä sopii myös vähän harjoitelleille ja aloittelijoille. Harjoitukset suunnitellaan niin, että kaикentasoiset liikkujat saavat hyvän harjoituksen omaa kehoaan kuunnellen. **Hinta jäsenille 65,- €, ei-jäsenille 80 €, laskutetaan kerralla jakson puolivälissä. Ilmoittautumiset 31.8.2022 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 45/Lenita.** Ryhmään otetaan enintään 20 osallistujaa ja käynnistämiseen tarvitaan vähintään 10 osallistujaa.

NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan Kansalaisopiston kanssa

14) Hathajooga 830107, Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15, Nurmes

Ohjaaja Riitta Mikkonen 5.9.–21.11.2022, 2.1.–20.3.2023 Ma 17.15–18.45.Tunteja 22 , 22. Maksu 45,00 € (22,50 €, 22,50 €)

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 vaateus. **Kurssille on ilmoitauduttava ennakoon. Enint. 30 opiskelijaa.** **Ilmoittautuminen alkaa 23.8.2022 9.00.**

15) Joogaa senioreille 830109, Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, Nurmes

Ohjaaja Riitta Mikkonen 6.9.–22.11.2022, 3.1.–21.3.2023 Ti 8.30–10.00. Tunteja 22 , 22. Maksu 45,00 € (22,50 €, 22,50 €).

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 23.8.2022 9.00**

16) Keppijumppa 830111, Kirkkokadun yläkoulu, alasali, Kirkkokatu 15, Nurmes

Ohjaaja Tiina Meriläinen 7.9.–16.11.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 16.45–17.30. Tunteja 10 , 14. Maksu 30,00 € (15,00 €, 15,00 €).

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 ilmoitauduttava ennakkoon, enintään 40 opiskelijaa. Ilmoittautuminen alkaa 23.8.2022 9.00**

17) Rentoutushetkiä 830117 Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15, Nurmes

Ohjaaja Manta Penttonen 7.9.–16.11.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 18.30–19.15. Tunteja 10 ,14. Maksu 30,00 € (15,00 €, 15,00 €).

Joskus elämämme on niin hektistä ja elämästä tulee suorittamista. Pyykinpesut, astioiden laitot, työt, lapset, perhe elämä, lasten kuskaukset ym. Tai joskus kaipaamme aikaa. Meillä jokaisella on oma tarve rauhallisille hetkille. Lähdetään harjoittelemaan mielen rentoutusta oman arjen keskellä, pysähdytään ja ollaan siinä hetkessä. Tuodaan elämään positiivisuutta ja työkaluja oman tasapainon löytämiseen. Kurssi sisältää: - Rentoutus hetkiä, - Ohjattua meditaatiota, - Rauhallista kehonhuoltoa, - Hengitysharjoituksia. Sopii kaikille, jotka kaipaavat välillä arkiseen elämään rauhoittumisen hetkiä. Ota mukaan oma patja, viltti, villasukat ja tule omana itsenäsi. Kurssille on ilmoitauduttava ennakkoon, enintään 15 opiskelijaa. **Ilmoittautuminen alkaa 23.8.2022 9.00**

18) Syvävenyttävää joogaa 830121 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2, Nurmes

Ohjaaja Riitta Mikkonen 6.9.–22.11.2022, 3.1.–21.3.2023 Ti 13.00–14.00. Tunteja 15, 15. Maksu 35,00 € (17,50 €, 17,50 €).

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 23.8.2022 9.00**

HUOM: Ilmoittautuminen kaikkiin Nurmeksen ryhmiin joko www.nurmes.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai

puhelimella puh. 040 10 45 105 tai hyvinvointipalveluissa, Kirkkokatu 14. Nurmes.
Tarkista aikataulut ja hinnat Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta.

MUU TOIMINTA

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry on esillä **Joen Yön järjestöbulevardilla** perjantaina 19.8.2022 klo 15-22.

VALTAKUNNALLINEN SELKÄVIKKO 10-16.10.2022. Tarkempi ohjelma ilmestyy myöhemmin. Asiasta tiedotetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla, yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa. Selkäviikon tapahtumat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Selkäviikon asiantuntijaluento keskiviikkona 12.10.2022 alkaen klo 17.00 aiheena kirurgisen rankapotilaan jälkikuntoutus ja tervehtyminen. Asiantuntijana selkäkirurgi Jarkko Halme Kuopion Yliopistollisen sairaalan rankakeskuksesta. Paikka KARELIA AMK:n auditorio, Tikkarinne 9, Joensuu.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n kokoustila Helmessä, Rantakatu 23 B, kellarikerros, Joensuu **maanantaina 21.11.2022 klo18.00**

PERINTEISET TANSSIT Kerhotalo Ruplalla, Sepänkatu 42, Joensuu

Jo perinteiset Selkäyhdistyksen järjestämät syksyn **tanssit toteutetaan sunnuntaina 4.12.2021 klo 17.00 – 21.00. Musiikista vastaa orkesteri Tahtipojat**, Liput 10 €. Asiasta tiedotetaan tarkemmin Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla, yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa.

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET. Yhteistyökumppanit ja edut **vuodelle 2022** 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 2022 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.

*** NIKAMA DESIGN -TUOTTEET**

Nikama Design antaa kaikista tuotteistaan selkähdistysten 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 kirjautuus 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 keskimäiselle eli Silver-tasolle.

Alennukset:

12,5 % alennus

– normaalihintaisista Tallinkin ja Silja Linen risteily- ja reittimatkoista

10 % alennus

- normaalihintaisista Tallinnan päivärasteilyistä
- normaalihintaisista hotellipaketeista (hotelli + laivamatka) Tallink Hotels -ketjuun ku-
vissa 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 (ulkoinen) (uusi väli-
lehti). Voit liittyä ohjelmaan osoitteessa www.clubone.fi/erikoisliittyminen (ulkoinen) (uusi
välilehti). Liittymistä varten tarvitset asiakasnumeron, jonka saat Selkäliitosta jä-
sennumerosi ilmoittamalla. Voit pyytää asiakasnumeron sähköpostitse selkaliit-
to(at)selkaliitto.fi tai puhelimitse 09 605918.

YHDISTYKSEN TARJOAMAT JÄSENEDET

- * **Jäsenkirje** kaksi kertaa vuodessa. Retket 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,** - 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.
- * **Polkupyöröraergometritestaus, 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-ohjelmapaketti 90 € (norm. 99 €) lisätietoja tämän linkin takaa <http://kuntoaitta.com/palvelut/henkilokohtaiset/kuntostartti/>

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

Kertakäynnit kuntosalilla ennen klo 15.00 maksu 4 € ja klo 15 jälkeen 7 €. 10 x kun-
tosalikortti 60 €, joka mahdollistaa käynnin mihin kellonaikaan tahansa myös pyhäpäi-
vinä. Kulcutunnisteesta veloitetaan kertaluontoinen 5 €:n maksu.

* **Lehmolan fysioterapia ky, Masterintie 1B, 80710 Lehmo**, kotisivut:
www.lehmolanfysioterapia.fi, fysioterapiapalvelut -10%.

* **NEUVONTA- JA OHJAUSPALVELUT OPPILASTYÖNÄ/ Karelia ammattikorkea-
koulu Joensuu**

Karelian Ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta/ohjauspalveluja selkäyhdistyksen jäse-
nille esim. Inbody kehonkoostumusmittauksia, polkupyöräergometri-/ kävelytestejä, li-
hastasapainokartoituksia 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%.

* **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.

* **Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu**, 10 %:n alennus fysikaalisista hoi-
doista, 10 x kuntosalikortilla 11. kerta ilmaiseksi.

**Jäsenedut saadakse jäsenen tulee näyttää voimassa oleva Selkäyhdistyksen
jäsenkortti tai jäsenmaksukuitti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tultaessa. Jä-
senkortin saa tarvittaessa sihteeriltä.**

VUODEN 2022 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

Vuoden 2022 toimihenkilöt ovat: puheenjohtaja **Sirpa Moilanen puh. 050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: varapuheenjohtaja Kyösti Kallio, laskutus ja sihteeri Lenita Mustonen, Hannu Parviainen, Hannele Heikkinen-Ritala, Marjatta Savolainen ja Sirkka Savolainen sekä hallituksen varajäsenet: Erja Hirvonen ja Aune Matero.

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.pkselka.fi. Jäsenasioissa ota yhteys sihteeriiin.

Vuoden 2022 jäsenmaksu on 24 €/hlö. Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti ja yleisiä rajoituksia 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 sähköpostiosoitteeksi tai sen muutosta sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen p-kselka@hotmail.fi Lähetämme jäsenkirjeet/tiedotteet sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Muille jäsenkirje tulee edelleen postitse.

Selkäliitto lähettää jäsenmaksulaskun sähköpostitse niille, joilla sellainen on. Ole yhteydessä, jos olet maksanut jäsenmaksusi, eikä Hyvä Selkä lehteä tule. Säilytä jäsenmaksukuitti tositteena maksamastasi jäsenmaksusta. Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi tälle vuodelle! Ellei tämän vuoden suoritusta ole tullut loka-kuun 2022 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.

Lisäksi: Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Kerromme mielellämme siitä, mitä toiminta yhdistyksessämme pitää sisällään. Pehdytämme/annamme tukea tarvittaessa.

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