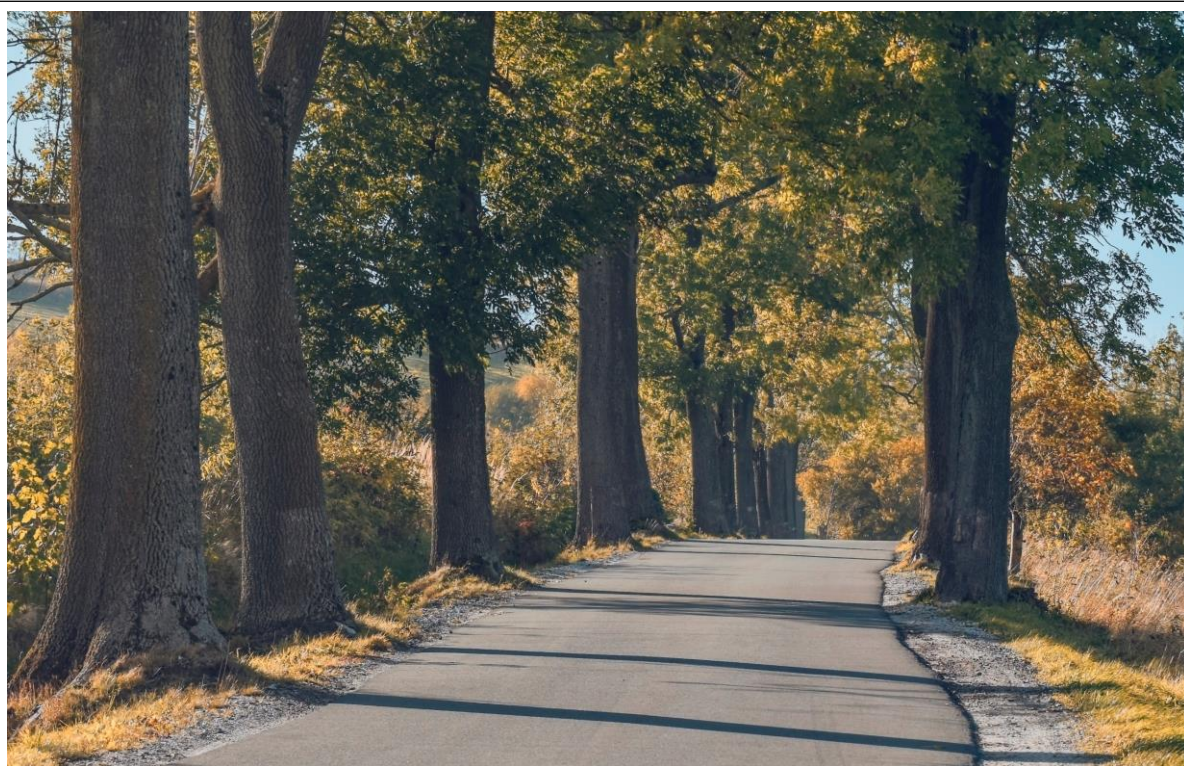




Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys

JÄSENKIRJE 2/2026



Selkäliitto

Siun
SOTE
POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

Antoisaa liikunnallista syksyä 2026!

Kesä alkaa olla vähitellen takanapäin ja syksyn toiminnot alkavat. Uutena liikuntaryhmänä aloitamme Joensuussa ilmaisen kaikille avoimen sauvakäveluryhmän. Ryhmä kokoontuu maanantai-iltaisoin lähtien liikkeelle pääkirjaston edestä. Ryhmän toimintaan liittyy myös yllätys – tulkaa mukaan katsomaan ja kuulemaan! Kiteen allasjumpan vetäjä puolestaan vaihtuu, ja tätä kirjoitettaessa kyselyt ohjaajasta eivät ole vielä tuottaneet tulosta (siksi ryhmän tiedot puuttuvat kirjeestä). Tiedotan ryhmän jatkosta sähköpostitse.

Edellisessä jäsenkirjeessä kirjoitin Yhdessä menoksi -hankkeesta. Päätimme toukokuun hallituksen kokouksessa lähteä mukaan hankkeeseen (jos sen käynnistäminen onnistuu yksin puheenjohtajan toimesta). Lunaan vielä Selkäliiton internetsivuja muistin virkistykseksi: ”Yhdessä menoksi -hankkeen tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja edistää selkäterveyttä yhdessä liikkumisen keinoin. Hankkeessa koulutettavat vapaaehtoiset Menoksi-kaverit lähtevät liikkeelle kaveria tarvitsevan kanssa joko kaksin tai pienryhmissä.”. Menoksi-kavereille annetaan perehdytyksen lisäksi yhteistä virkistystä ja toiveiden mukaisesti lisäkoulutusta. Hankekoordinaattori Riina Kaartamolta saa tukea. Hanke on kolmevuotinen, 2024–2026. (Selkäliiton sivut; ks. lisätietoja sieltä.) Vielä ei kukaan meidän Selkäyhdistyksestämme ole ilmoittanut kiinnostuksestaan vapaaehtoisuuteen Menoksi-kaverina. Siinä olisitte mukana merkityksellisessä toiminnassa, josta saa parhaimmillaan mielekästä tekemistä ja hyvän mielen! Lisätietoja voi kysyä hankekoordinaattorilta, puh. 050 310 1997. Ilmoittakaa minulle kiinnostuksestanne tähän vapaaehtoistyömuotoon joko sähköpostitse osoitteeseen p-kselka@hotmail.fi tai puhelimitse 0400 961 677!

Yhdessä tekemisen ja yhdessä olemisen vastakohtana on yksin puurtaminen ja joskus yksinäisyys. Elina Tanskanen (psyko-, seksuaali- ja pariterapeutti) kirjoittaa Avainapteekkien asiakaslehdessä 6/25 yksinäisyyden ansasta (s. 18–19). ”Laumaeläiminä tarvitsemme yhteyttä toisiin,” hän toteaa. Kipujen keskellä ei ehkä halua hakeutua muiden pariin ja sosiaaliset suhteet voivat jäädä hoitamatta. Liikkuminenkin jää. Tässä tilanteessa vertaistuki ja Menoksi-kaverit voivat auttaa ja palauttaa mahdollisesti menetettyä yhteyttä. Tanskanen mukaan yksinäisen ihmisen sisäinen puhe on helposti kielteistä. Tähänkin saattaa saada uutta näkökulmaa Selkäyhdistyksemme toiminnasta. Tanskanen listaa kolme toimintavinkkiä yksinäiselle: ”1) Uskalla ottaa riskejä, 2) pidä huoli itsestäsi ja 3) käännä katseesi tarvitseviin.” Kontaktien ottaminen rohkeasti, omien tarpeiden ja toiveiden selvittäminen sekä keskusteluavun vastaanottaminen tarvittaessa kannattavat. Lisäksi omista kärsimyksistä huolimatta voisi kokeilla tehdä jotakin toisten hyväksi – ”mielekäs toiminta auttaa siirtämään fokuksen omasta elämäntilanteesta muuhun”. (s. 19)

Toisen artikkelinsa Elina Tanskanen otsikoi: ”Valitse toivo. Usko parempaan vahvistuu, kun sitä ruokkii.” (Avainapteekkien asiakaslehti 5/25, s. 18–19). Elämän ollessa vielä eletävänä on mahdollisuus toivoa. Rankkoja asioita kohdatessa toivominen voi olla ”periksiantamaton vimmaa”. Tanskanen kehottaa tarraamaan ”toivoon tiukimmin silloin, kun se tuntuu vaikealta.” Tietä toiveikkuuteen hän kuvaa kolmella askeleella: ”1) Toimi, 2) näe merkitys, ja 3) siedä epävarmuutta.” Tee asioita – onnistumisesta nettoat lisäpuhtia. Miksi-kysymyksillä löydät isomman kuvan ja muistat epätoivon kannattamattomuuden syyn/syyt. Toivon sinulle lukijani toiveikasta matkantekoa tänä syksynä! Ystävällisin terveisin Hanna Kuivalainen, pj.

LIIKUNTARYHMÄT

JOENSUUN RYHMÄT

1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin 8.9.-1.12.2026 (ei vko 42/13.10.) klo 12.30-13.15 yhteensä 12 x. Käytössä radat 1 ja 2. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sulavin fysioterapeutit. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja turvallisuusohjeistuksia.

Uintilippu ostetaan erikseen entiseen tapaan Vesikosta. Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko syksystä 36,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. Ennakkoilmoittautuminen 1.9.2026 mennessä joko email: toivanenhanna78@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 050 3787479 /Hanna T. Ryhmän koko 26 osallistujaa.

2) SAUVAKÄVELYRYHMÄ

Sauvakävelyryhmä Joensuun keskustassa, lähtö pääkirjaston edestä, Koskikatu 25, Joensuu maanantaisin 7.9.-16.11.2026 (Ei selkäviikolla 12.10!) klo 18-19, 10 krt. Ei maksua eikä ennakkoilmoittautumista! Avoin kaikille.

ILOMANTSIN RYHMÄT yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa

3) Kurssinnumero 9421 Vesitreeni syksy Ti 16.30–17.15 Ilomantsin uimahalli Henrikintie 4, Ilomantsi 29.9.–24.11.2026, 18.1.–19.4.2027. Saana Lemola, 52 €. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2026. TASO: REIPAS.

4) Kurssinnumero 9431 Seniorin vesitreeni reipas Ma 12.00–12.45 Ilomantsin uimahalli Henrikintie 4, Ilomantsi 7.9.–23.11.2026, 18.1.–19.4.2027. Minna Kettunen, Saana Lemola, 128 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2026. TASO: REIPAS.

5) Kurssinnumero 9432 Seniorin vesitreeni rauhallinen Ma 13.00–13.45 Ilomantsin uimahalli Henrikintie 4, Ilomantsi 7.9.–23.11.2026, 18.1.–19.4.2027. Saana Lemola, 128 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2026. TASO: RAUHALLINEN.

6) Kurssinnumero 9433 Seniorin vesijumppa A Pe 10.30–11.15 Ilomantsin uimahalli Henrikintie 4, Ilomantsi 11.9.–27.11.2026, 22.1.–23.4.2027. Varpu Heinonen, 128 €. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026. TASO: RAUHALLINEN. Vesiliikuntaa terapia-altaassa. Sinulle, jolla on nivelrikko tai joka olet toipumassa nivelleikkauksesta. Huomioidaan osallistujien kunto.

7) Kurssinnumero 9434 Seniorin vesijumppa B Pe 11.30–12.15 Ilomantsin uimahalli Henrikintie 4, Ilomantsi 11.9.–27.11.2026, 22.1.–23.4.2027. Varpu Heinonen, 128 €. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026. Katso kurssikuvaus Seniorin vesijumppa A.

8) Kurssinnumero 9435 Seniorin vesijumppa C Pe 12.30–13.15 Ilomantsin uimahalli Henrikintie 4, Ilomantsi 11.9.–27.11.2026, 22.1.–23.4.2027. Varpu Heinonen, 128 €. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026. Katso kurssikuvaus Seniorin vesijumppa A.

HUOM: Kysy vapaita paikkoja. Lisätietoa ja ilmoittautumiset kursseille <https://uusi.opistopalvelut.fi/ilomantsi/fi/> sekä arkisin klo 9-12 puh. 040 104 3112. Katso lisää kursseja opiston ohjelmasta <https://uusi.opistopalvelut.fi/ilomantsi/fi/>

KONTIOLAHDEN RYHMÄ

9) Fysiokimpparyhmä Kontiolahden kirkonkylän liikuntasalissa, Koulutie 2, Kontiolahti, maanantaisin 7.9.–21.12.2026 klo 17.30-19.00.

Maksun 10 €/kerta (90 min) voi maksaa kuukauden lopussa kuntoutus Lintusen tilille niiltä kerroilta, kun olet osallistunut ryhmään. Tilinumeron saat ekalla jumppakerralla. Jumpan voi maksaa halutessaan myös epassilla. Ilmoittautuminen Tuija Lintuselle, email: kuntoutus.lintunen(at)gmail.com tai puh. 044 2606 730. Mukaan jumppakeppi, jumppamatto ja sisäliikuntakengät. Tule sellaisena kuin olet!

LIPERIN RYHMÄ

10) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 3.9.-3.12.2026 klo 16.30-17.30 (13 x) Ei vko 42/15.10.

Ohjaajana toimivat fysioterapiayritys Mononen Oy:n fysioterapeutit. Jumppaajille käytössä kaksi rataa (yksi rata varattu uimareille). Saunat käytössä. Uimahalli sulkeutuu klo 19.30, johon mennessä täytyy poistua. Noudatathan käyntien yhteydessä annettuja ohjeistuksia.

Uintilippu ostetaan erikseen entiseen tapaan. Lisäksi yhdistys laskuttaa ilmoittautumisten perusteella koko syksystä 39,- €, ei jäsenet 49,- €/henkilö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. Ennakkoilmoittautuminen 30.8.2026 mennessä joko email: toivanenhanna78@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 050 3787479 /Hanna T. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa. Avoin kaikille.

NURMEKSEN RYHMÄT yhteistyössä Ylä-Karjalan kansalaisopiston kanssa

11) 60 + jumppa, 1. ryhmä 830101. Tiina Meriläinen. Ma 12.30–13.15 Nurmes-talo, Paalander-sali, Kötsintie 2, 7.9.–16.11.2026, 11.1.–26.4.2027. Tunteja 10, 14. 50,00 € (25,00 €, 25,00 €).

12) 60 + jumppa, 2. ryhmä 830102. Tiina Meriläinen. To 12.30–13.15 Nurmes-talo, Paalander-sali, Kötsintie 2, 10.9.–19.11.2026, 14.1.–29.4.2027. Tunteja 10, 14. 50,00 € (25,00 €, 25,00 €).

13) 60 + jumppa, 3. ryhmä 830103. Tiina Meriläinen. Pe 11.45–12.30 Nurmes-talo, Pa-
lander-sali, Kötsintie 2, 11.9.–20.11.2026, 15.1.–30.4.2027. Tunteja 10, 14. 50,00 €
(25,00 €, 25,00 €).

14) Erityisryhmien liikunta 830104. Riitta Grönlund-Lohtaja. Ma 10.00–10.45 Loimu-
pelto, Kaarlonkatu 5, 7.9.–16.11.2026, 11.1.–26.4.2027. Tunteja 10, 14. 20,00 €. Ryh-
män tarkoituksena on liikunnan lisääminen arkipäivään osallistujien omien toivei-
den mukaan.

15) Keppijumppa 830109. Tiina Meriläinen. Ke 16.40–17.25 Kirkkokadun yläkoulu, ala-
sali, Kirkkokatu 15, 9.9.–18.11.2026, 13.1.–21.4.2027. Tunteja 10, 14. 50,00 € (25,00 €,
25,00 €).

Ilmoittautuminen ja lisätietoja joko <https://uusi.opistopalvelut.fi/ylakarjala> tai puh. 040
1045 105 tai henkilökohtaisesti opiston toimistolla Kötsintie 2, Nurmes ma-to klo 9-15
ja pe klo 9-14. Tarkista aikataulut ja hinnat Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta tai toimis-
tolta. Kysy myös peruutuspaikkoja. Katso lisää kursseja opiston ohjelmasta
<https://uusi.opistopalvelut.fi/ylakarjala>

MUU TOIMINTA

**Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen vertaistukihenkilöltä Erja Hirvoselta
saat tarvittaessa lisätietoa Selkäliiton lisäksi vertaistukikoulutuksista
osoitteesta: vertaistukija3(at)selkaliitto.fi. Vertaistukiasioissa muutenkin
voit olla suoraan yhteydessä Erjaan sähköpostitse!**

Tule mukaan vertaistukiryhmään joko vertaistuki-illoissa ja/tai Teamsin välityksellä.

Oletko jo sopeutunut omiin selkä- tai niskaoireisiisi ja kiinnostunut toimimaan verkkovertais-
tukiryhmien tai verkkotilaisuuksien vapaaehtoisena vertaisohjaajana?
Vertaistukijana verkkoryhmässä toimiminen on antoisaa, eikä se edellytä erityisosaamista.
Vertaisryhmän ohjaaminen ja ryhmään osallistuminen antaa yhtä paljon kuin ottaa. Kun huo-
maat muiden hyötyvän ryhmästä, se kasvattaa omaa merkityksellisyyden ja voimaantumisen
tunnetta. Ryhmän ohjaaminen ei ole mitään ydinfysiikkaa vaan rentoa keskustelemaa
yhdessäoloa yhteistyössä ryhmään osallistujien kanssa. Ryhmään osallistuminen voidaan
toteuttaa myös Teamsin välityksellä. Teams on helppokäyttöinen ja sen käyttämisen oppii
nopeasti.”

Selkäliiton Vahvistu vertaisuudessa -hanke on tarjonnut tukea ja valmista materiaalia verk-
kovertaistukiryhmien ja -tilaisuuksien suunnitteluun, markkinointiin ja toteuttamiseen. Tästä
kaikesta saat lisätietoa yhdistyksemme vertaistukiohjaajalta Erja Hirvoselta.

Tervetuloa mukaan!

SYKSYN VERTAISTUKI-ILLOISTA tiedotetaan myöhemmin, seuraa ilmoittelua
(sposti, kotisivut) tai kysy tarvittaessa puheenjohtajalta puh. 0400 961 677! Ilat pide-
tään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Tarmo tai Salli -kokoustiloissa, Tori-
katu 9 A 7, 3.krs., Joensuu. Illan sisällöistä vastaa yhdistyksen vertaistukihenkilö Erja
Hirvonen. Jos haluat osallistua Teams-yhteydellä, ilmoittaudu ennakkoon email: p-
kselka(at)hotmail.fi. Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita mukaan.

JÄSENILTOJA pidetään syksyllä kaksi. Ensimmäinen jäsenilta ma 21.9. klo 15: Fysioterapia Sulavin esittelyä heidän tiloissaan Yliopistokatu 15, Joensuu.

Toinen jäsenilta to 12.11. klo 18: Onni-kotisiivouksen esittely Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n Salli-kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3. krs, Joensuu.

SELKÄVIIKOLLA 12.-18.10. järjestämme asiantuntijaluennon sekä yhden tai kaksi liikuntalajikokeilua. Seuraa ilmoittelua sanomalehti Karjalaisessa, spostitse ym.!

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS pidetään ke 4.11. klo 18.30 Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n Salli-kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3. krs, Joensuu. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. Tervetuloa!

Perinteiset Selkähdistyksen TANSSIT ovat su 22.11. klo 17-21 kerhotalo Ruplalla, Sepänkatu 42, Joensuu. Musiikista vastaa Tahtipojat. Kahvio palvelee.

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET. Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2026 löytyvät myös Selkäliiton sivuilta www.selkaliitto.fi. Tarkista päivitykset em. sivuilta.

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

YHDISTYKSEN TARJOAMAT JÄSENEDET

* **Jäsenkirje** kaksi kertaa vuodessa. Retket, jäsenkirjeessä mainitut palvelut ja tapahtumat edulliseen hintaan.

* **Fysioterapia Sulavi**, Yliopistokatu 15, Joensuu, puh. 013 224087, info@fysioterapiasulavi.fi, joka 7. kerta/tuote ilmainen.

***Fysio- ja toimintaterapia JOELLA**, Puronsuunkatu 1 a, Joensuu. Email:

toimisto@joella.fi. -7% fysioterapiapalveluista.

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

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

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% normaalihintaisista tuotteista

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

Kertakäynti 5,90€/8,90€

14h jäsenyys 37,90€/kk (toistaiseksi voimassaoleva 00-14)

24h jäsenyys 46,90€/kk (toistaiseksi voimassaoleva)

1kk kortti 58,90€

12kk jäsenyys 43,90€/kk

10x kortti 67,90€

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

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

Karelian ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta-/ohjauspalveluja selkähdistyksen jäsenille esim. Inbody-kehonkoostumusmittauksia, polkupyöräergometri-/ kävelytestejä, lihassapainokartoituksia ja lihaskuntotestejä, tasapainon arviointia, kävelyn- ja juoksun analyysijä, elintapaneuvontaa ja -ohjausta.

Hinnat:

Inbody-kehonkoostumusmittaus 20 €

FitWare-polkupyöräergometritesti + palaute + harjoitusohjelma 25 €

Kävelyanalyysi 25 €

Terveyskuntotestit 10 €

Spinal Mouse -selkätutkimus 15 €

Terveysmittauskäynti 10 €

Yksilövastaanotto 5 €/kerta

Lue tarkemmin palveluiden sisällöstä karelia.fi/tarmo

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, ei-**
Kelakorvattavista käynneistä – 5 %.

Jäsenedut saadakse jäsenen tulee näyttää voimassa oleva Selkähdistyksen jäsenkortti tai jäsenmaksukuitti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tultaessa. Jäsenkortin saa tarvittaessa sihteeriltä. Lisäksi viimeiset alv-korotukset voivat vaikuttaa em. hintoihin.

VUODEN 2026 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

Puheenjohtaja **Hanna Kuivalainen**, hallituksen varsinaiset jäsenet: Anne Nylander, Erja Hirvonen ja sihteeri-rahastonhoitaja Hanna Toivanen, varajäsenet Aila Yletyinen ja Hannele Heikkinen-Ritala.

Yhdistyksen virallinen osoite on: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, c/o Hanna Kuivalainen, Mustosenkatu 7, 80170 Joensuu, puhelin on 0400 961 677, sähköposti p-kselka@hotmail.fi ja kotisivut www.pkselka.fi. Sihteeri Hanna Toivanen, puh. 050 378 7479, email: toivanenhanna78(at)gmail.com. Jäsenasioissa ota yhteys sihteriin.

Vuoden 2026 jäsenmaksu on 26 €/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

Ryhmiin osallistumismaksut laskutetaan kerralla ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla kauden puolivälissä. Poikkeuksina mahdollinen Kiteen allasryhmä sekä Ilo-mantsin ja Nurmeksen kansalaisopistojen ryhmät, joissa on omat 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: Olemme siirtyneet entistä enemmän sähköpostitse tapahtuvaan viestintään. Mikäli et ole ilmoittanut voimassa olevaa sähköpostiosoitettasi tai sen muutosta sihterille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen email: p-kselka@hotmail.fi tai suoraan sihterille. Lähetämme jäsenkirjeet/tiedotteet ainoastaan sähköpostitse. Seuraa Hyvän Selkä -lehden toimintakalenteria ja lähellä.fi-sivustoa. Ilmoitamme toiminnastamme myös näiden kanavien kautta.

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

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

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