



Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys

JÄSENKIRJE 2/2025



Selkäliitto

Siun
SOTE
POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

Elokuun vielä kesäinen tervehdys!

Kesä "helli" meitä helteillä toden teolla lopulta saavuttuaan. Viimeistelen tätä jäsenkirjeen tekstiä varjoisalla ja yleensä vilpoisalla parvekkeella - tänä kesänä täälläkin oli ainakin kerran kuuma!

Pian alkavat puutarhan syystyöt. Katsoin toukokuun alkupuolella Selkämessuja YouTubea, ja yhden esityksen aiheena oli "Miten puutarhuri voi välttää selkäkipua", esittäjänä Keski-Suomen Selkäyhdistyksen puheenjohtaja, TtT, fysioterapeutti Sinikka Kilpikoski. Ottaakamme oppia hänen vinkeistään!

Heti aamulla ei kannattaisi lähteä ahkeroimaan etukumarassa asennossa; tosin kaikille se ei aiheuta oireita. Syynä se, että yön aikana on kertynyt nestettä välilevyihin, jolloin välilevyn sisäinen paine kasvaa yön aikana ja kasvaa lisää eteentaivutuksessa, joten kyseinen asento saattaa altistaa selkäkivulle. Sama ilmiö saa aikaan sen, että ihminen on aamuisin pisimmillään, ja jo muutamassa tunnissa iltaa kohti lyhenemme. Aamulla on hyvä käyskennellä ja venytellä, ja jos haluaa tehdä puutarhatöitä tai mennä marjametsään on hyvä pitää selkänsä keskiasennossa, esimerkiksi olla polvillaan. Jos kuitenkin noukkii marjoja selkä pyöreänä, tai on pitkään perunapellolla selkä pyöreänä, on hyvä ojentautua välillä ja tehdä vastaliikkeitä eli taivuttaa selkäänsä taaksepäin useita toistoja liikerataa lisäten. (Huomio! Jos kyseinen liike tuottaa säteilykivun jalkaan - vältä kyseistä liikesuuntaa!)

Pitää muistaa, että liike on lääke, ja että jokaisen nivelen tulisi päivittäin liikkua koko liikeraldallaan, jotteivät nivelten liikeradat pienene ja nivel jäykisty – siis nivelet on hyvä päivittäin saattaa ääriasentoon. Taaksetaivutuksia seisten on hyvä tehdä muutaman tunnin välein, jos työskentelee eteenpäin kumartuneena tai jos istuu pitkäkestoisesti. Kymmenen taivutusta suuntaan ja toiseen tukee selkämme hyvinvointia.

Selällä nostamista on hyvä välttää! Samoin pitkällä vipuvarrella nostamista. Taakka täytyy ottaa lähelle, pitää keskivartalon lihakset "tiukkana" lanneselkä tuettuna, ja nostaa taakka käsiä ja jalkoja käyttäen – ei selkää kiertäen.

Haravoida kannattaa molemmilla puolilla vartaloa - vaikka se tuntuukin aluksi hankalalta. Harjoitus tekee kuitenkin mestarin ja työnteko alkaa vähitellen sujua paremmin. Välillä saa hengähtää luvan kanssa, ja haravan voi asettaa poikittain selän taakse ja tehdä liikkeitä seisten taakse taivuttaen haravan vartta vasten! Jos selkäkipu vaivaa, ja kävely helpottaa selkäkipua, niin kukkapenkkien parannustöitä voisi tehdä konttausasennossa (pehmusteet polvien alla) tai jos kyseessä on rinne niin voisi jopa heittäytyä vatsalleen kitkemään - jos sää ja vaatetus sallivat – näin voisi ehkäistä selkäkipua.

Puutarhatyössä on hyvä tehdä 5 -10 kertaa taaksetaivutuksia määrävälein. Ja mikäpä olisi mukavampaa kuin kunnon työrupeaman jälkeen pulahtaa uimaan tai ottaa viileä suihku - ja mahdollisesti rentoutua varjoisan parvekkeen riippumatossa, alaselkä hyvin tuettuna esim. pyyherullan avulla... vaikkapa tutkien Selkäyhdistyksen syksyn toimintaa! Uutena ryhmänä on suunniteltu 10 kerran selkäjumppa + kuntosali -pakettia Kuntokeskus Energyn Metropolin tiloihin. Lähde mukaan jumppaamaan hyvässä seurassa! Tarkemmat tiedot löytyvät jäljempää. Antoisaa syksyä toimintamme parissa! Ystävällisin terveisin Hanna Kuivalainen (Sinikka Kilpikoski on tarkastanut tämän tekstin.)

LIIKUNTARYHMÄT

JOENSUUN RYHMÄT

1) ALLASJUMPPA

Allasjumppa virkistysuimala Vesikossa tiistaisin 9.9.-25.11.2025 klo 12.30-13.15 yhteensä 12 x. Käytössä radat 1 ja 2. Vain jäsenille. Ohjaajana toimii Fysioterapia Sula-vin 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 1.9.2025 mennessä joko email: toivanenhanna78@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 050 3787479 /Hanna T.. Ryhmän koko 26 osallistujaa.

2) SELKÄJUMPPA & KUNTOSALI -RYHMÄ Kuntokeskus Energyn Metropolin tiloissa (Torikatu 31) torstaisin 11.9.-13.11.2025 klo 10-11, 10 krt 70 euroa/hlö jäsenet, ei-jäsenet 90 euroa/hlö. Laskutus tapahtuu kerralla jakson puolivälissä. Min 10 hlöä, max 14 hlöä. Ennakkoilmoittautumiset 30.8.2025 mennessä email: toivanenhanna78@gmail.com tai txt puh. 050 3787479/Hanna T.

ILOMANTSIN RYHMÄT yhteistyössä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa

3) Kurssinnumero 9421 Vesitreeni syksy Ti 16.30–17.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 30.9.–25.11.2025. Ohjaajana Saana Lemola, hinta 49 €. Ilmoittautuminen päättyy 23.9.2025. TASO: REIPAS.

4) Kurssinnumero 9422 Vesitreeni kevät Ti 16.30–17.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 13.1.–24.2.2026. Ohjaajana Saana Lemola, hinta 44 €. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026. Katso kurssikuvaus Vesitreeni syksy.

5) Kurssinnumero 9431 Seniorin vesitreeni reipas Ma 12–12.45 Ilomantsin uimahalli Henrikintie 4, Ilomantsi 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026. Ohjaajina Minna Kettunen, Saana Lemola, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025. TASO: REIPAS.

6) Kurssinnumero 9432 Seniorin vesitreeni rauhallinen Ma 13–13.45 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026. Ohjaajana Saana Lemola, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025. TASO: RAUHALLINEN.

7) Kurssinnumero 9433 Seniorin vesijumppa A Pe 10.30–11.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 12.9.–28.11.2025, 16.1.–17.4.2026. Ohjaajana Varpu Heinonen, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025. TASO: RAUHALLINEN. Vesiliikuntaa terapia-altaassa. Sinulle, jolla on nivelrikko tai joka olet toipumassa nivelleikkauksesta.

8) Kurssinnumero 9434 Seniorin vesijumppa B Pe 11.30–12.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 12.9.–28.11.2025, 16.1.–17.4.2026. Ohjaajana Varpu Heinonen, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025. Katso kurssikuvaus Seniorin vesijumppa A.

9) Kurssinnumero 9435 Seniorin vesijumppa C Pe 12.30–13.15 Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4, Ilomantsi 12.9.–28.11.2025, 16.1.–17.4.2026. Ohjaajana Varpu Heinonen, hinta 123 €. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025 Katso kurssikuvaus Seniorin vesijumppa A.

10) Kurssinnumero 9603 Aamujooga Pe 9–10.30 Kansallistalo, Sali, Yhtiöntie 8, Ilomantsi 19.9.–28.11.2025, 9.1.–20.3.2026. Ohjaajana Liisa Kontturi, hinta 60 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025.

11) Kurssinnumero 9604 ETÄ: Iltajooga ja rentoutuminen To 18.30–20 Etäkurssi 18.9.–27.11.2025, 8.1.–19.3.2026. Ohjaajana Liisa Kontturi, hinta 60 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025.

12) Kurssinnumero 9605 Hathajooga Ti 17.15–18.30 Pogostan alakoulu, Sali, Ylätie 10 a, Ilomantsi 16.9.–25.11.2025. Ohjaajana Jaana Lemmetyinen, hinta 35 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2025.

13) Kurssinnumero 9606 Yin jooga Ti 18.45–20 Pogostan alakoulu, Sali, Ylätie 10 a, Ilomantsi 16.9.–25.11.2025. Ohjaajana Jaana Lemmetyinen, hinta 35 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2025.

HUOM: Kysy vapaita paikkoja. Lisätietoa ja ilmoittautumiset kursseille www.opisto-palvelut.fi/ilomantsi sekä toimistolla arkisin klo 9-12 puh. 040 104 3112.

KITEEN RYHMÄ

14) ALLASJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin klo 19.30-20.15. Syyskausi 1.9.-8.12.2025 (ei vko 42/13.10.) x 14. Ohjaajana Tiina Timonen.

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

KONTIOLAHDEN RYHMÄ

15) Fysiokimpparyhmä Kontiolahden kirkonkylän liikuntasalissa, Koulutie 2, Kontiolahti, maanantaisin 1.9.2025 alkaen 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 halutessasi myös epassilla. Ilmoittautuminen Tuija Lintuselle, email: kuntoutus.lintunen(at)gmail.com tai puh. 044 2606 730.

LIPERIN RYHMÄ

16) ALLASJUMPPA Liperin Liprakassa, os. Silmutie 11, Käsämä, torstaisin 4.9.-4.12.2025 klo 16.30-17.30 (13 x) Ei vko 42/16.10.

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 30.8.2025 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

17) 60 + jumppa, 1. ryhmä 830101 (myös 2 muuta ryhmää!! (to & pe)). Ohjaajana Tiina Meriläinen. Ma 12.30–13.15 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2 8.9.–17.11.2025, 12.1.–27.4.2026. Tunteja 10, 14. Hinta 50,00 € (25,00 €, 25,00 €).

18) Hathajooga 830105. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Ma 17.15–18.45 Kirkkokadun yläkoulu, yläsali, Kirkkokatu 15 1.9.–10.11.2025, 5.1.–16.3.2026. Tunteja 22, 22. Hinta 80,00 € (40,00 €, 40,00 €).

19) Joogaa senioreille 830107. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Ti 8.30–10.00 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2 2.9.–11.11.2025, 13.1.–24.3.2026. Tunteja 22, 22. Hinta 80,00 € (40,00 €, 40,00 €).

20) Keppijumppa 830109. Ohjaajana Tiina Meriläinen. Ke 16.40–17.25 Kirkkokadun yläkoulu, alasali, Kirkkokatu 15 10.9.–19.11.2025, 14.1.–22.4.2026. Tunteja 10, 14. Hinta 50,00 € (25,00 €, 25,00 €).

21) Kuntoliikunta 830110. Ohjaajana Tiina Meriläinen. Ma 17.30–18.15 Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19 8.9.–17.11.2025, 12.1.–27.4.2026. Tunteja 10, 14. Hinta 50,00 € (25,00 €, 25,00 €).

22) Syvävenyttävä jooga 830117. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Ti 12.00–13.00 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2 2.9.–11.11.2025, 13.1.–24.3.2026. Tunteja 15, 15. Hinta 60,00 € (30,00 €, 30,00 €).

23) Voimajooga 830118. Ohjaajana Riitta Mikkonen. Ti 11.00–12.00 Nurmes-talo, Palander-sali, Kötsintie 2 2.9.–11.11.2025, 13.1.–24.3.2026. Tunteja 15, 15. Hinta 60,00 € (30,00 €, 30,00 €).

HUOM: ILMOITTAUTUMINEN ALKAA TIISTAINA 19.8.2025 klo 9.00. Ilmoittautuminen ja lisätietoja joko <https://uusi.opistopalvelut.fi/ylakarjala> tai puh. 040 1045 105 tai henkilökohtaisesti opiston toimistolla Kötsintie 2, Nurmes ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-14. Tarkista aikataulut ja hinnat Nurmeksen kansalaisopiston sivuilta tai toimistolta. Kysy myös peruutuspaikkoja.

MUU TOIMINTA

Pohjois-Karjalan Selkähdistyksen vertaistukihenkilöltä Erja Hirvoselta saat tarvittaessa lisätietoa Selkäliiton lisäksi vertaistukikoulutuksista osoitteesta: [vertaistukija3\(at\)selkaliitto.fi](mailto: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 hankkeen verkkovertaistukiryhmien tai verkkotilaisuuksien vapaaehtoisena vertaisohjaajana? Vertaistukijana verkkoryhmässä toimiminen on antoisaa, eikä se edellytä erityisosaamista. Vertaisryhmän ohjaaminen ja ryhmään osallistuminen antaa yhtä paljon kuin ottaa. Kun huomaat muiden hyötyvän ryhmästä, se kasvattaa omaa merkityksellisyyden ja voimaantumisen tunnetta. Ryhmän ohjaaminen ei ole mitään ydinfysiikkaa vaan rentoa keskustelevaa yhdessäoloa 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 verkkovertaistukiryhmien ja -tilaisuuksien suunnitteluun, markkinointiin ja toteuttamiseen. Tästä kaikesta saat lisätietoa yhdistyksemme vertaistukiohjaajalta Erja Hirvoselta.

Tervetuloa mukaan!

TERVETULOA VERTAISTUKI-ILTAAN I aiheena Kesän kuulumiset ja Voimavarapuu-harjoitus Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Tarmo -kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3.krs., Joensuu, maanantaina 20.10.2025 klo 17-18. Illan sisällöstä vastaa yhdistyksen vertaistukihenkilö Erja Hirvonen. Jos haluat osallistua Teams-yhteydellä, ilmoittaudu ennakoon 13.10.2025 mennessä email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi). Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita mukaan.

TERVETULOA VERTAISTUKI-ILTAAN II aiheena Syksyn kuulumiset ja Asahi-tuokio, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Tarmo -kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3.krs., Joensuu, maanantaina 15.12.2025 klo 17-18. Illan sisällöstä vastaa yhdistyksen vertaistukihenkilö Erja Hirvonen. Jos haluat osallistua Teams-yhteydellä, ilmoittaudu ennakoon 8.12.2025 mennessä email: [p-kselka\(at\)hotmail.fi](mailto:p-kselka(at)hotmail.fi). Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita mukaan.

JÄSENILTOJA on suunniteltu pidettäväksi syksyllä kaksi, toisena OMT-fysioterapiasta asiantuntijaluento ja toisessa taukojumppaa. Tarkempi ohjelma tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoitteluamme netissä tai kysy tarvittaessa puheenjohtajalta puh. 0400 961 677.

SELKÄVIIKOLLE 13.10.-19.10.2025 on suunnitteilla asiantuntijaluento ja liikuntalajikokeilut padelistä sekä jumppapallojumpasta. Tarkempi ohjelma tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoitteluamme, tiedotamme lehti-ilmoituksella, sähköpostitse sekä kotisivujen ja Facebookin kautta. Viikon tapahtumat avoimia kaikille, myös ei-jäsenille.

PERINTEISET SELKÄYHDISTYKSEN TANSSIT su 23.11.2025 klo 17-21 kerhotalo Rupalla, Sepänkatu 42, Joensuu. Musiikista vastaa Tahtipojat. Kahvio palvelee.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry:n Salli-kokoustilassa, Torikatu 9 A 7, 3 krs., Joensuu maanantaina 24.11.2025 klo 18.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen järjestöpalstalla, sähköpostitse, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. Tervetuloa!

VOIMASSA OLEVAT JÄSENEDET

SELKÄLIITON TARJOAMAT JÄSENEDET. Yhteistyökumppanit ja edut vuodelle 2025 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.

* **Fysios, Torikatu 33 ja Kirkkokatu 20, Joensuu**, www.fysios.fi, - 7 % 31.12.2025 asti.

* **Fysioterapia Sulavi, Yliopistokatu 15, Joensuu**, puh. 013 224087, info@fysioterapiasu-lavi.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:

Kehonkoostumusmittaus, 20 €

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteella, joka perustuu bioimpedanssimittaukseen.

Polkupyöräergometritestaus, 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. (jäsenetu päivitettävänä)

* **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, ylamyly@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 (jäsenetu päivitettävänä)

* **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.

UUODEN 2025 YHDIITYKSEN TOIMIHENKILÖT

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

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 yhteyts sihteerii.

Vuoden 2025 jäsenmaksu on 26 €/hlö. Etenemme syksyn toiminnassa talous- ja toimintasuunnitelman mukaisesti yleisiä terveysturvallisuusohjeita noudattaen. Tavoitteena on tarjota jäsenille hinnaltaan kohtuullisia, kaikille mahdollisia ja laadukkaita/vaikuttavia selän terveyttä edistäviä toimintoja unohtamatta vertaistuen, sosiaalisen kanssakäymisen ja yhdessäolon merkitystä.

YLEISTÄ TOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA

Ryhmiön osallistumismaksut laskutetaan kerralla ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla kauden puolivälissä. Poikkeuksina Kiteen allasryhmä sekä Ilomantsin 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 sihteerille, ilmoita se pikaisesti osoitteeseen email: p-kselka@hotmail.fi tai suoraan sihteerille. 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, Opintokeskus Sivilis sekä jäsenetujen muodossa useat edellä mainitut tahot.