



Pohjois-Karjalan
Selkäyhdistys

JÄSENKIRJE 1 /2020



MIELIKUVIA KESÄÄ ODOTELLESSA (kuva sm)

PUHEENJOHTAJAN AJATUKSIA VUODEN VAIHTUESSA

Lämmin kiitos vuoden 2019 toimintoihin osallistumisesta. Erityiskiitos kaikille niille vapaaehtoisille toimijoille ja hallituksen jäsenille, jotka ovat omalla työpanoksellaan mahdollistaneet kaikki ne asiat, joita olemme sekä kevään että syksyn 2019 aikana toteuttaneet. Jäsenmäärämme on pysynyt edelleen melko vakaana.

Kiitos kuuluu myös rahallista avustusta antaneille tahoille: Selkäliitolle, Joensuun kaupungille, Pihlajalinnan Joensuun toimipisteelle, opintokeskus Sivikselle ja myös kaikille jäsenetuja tarjoaville yrityksille. Saamamme avustukset ja edut ovat omalta osaltaan auttaneet meitä tarjoamaan yhdistyksemme palveluja entiseen tapaan edulliseen jäsenhintaan.

Tulevaan vuoteen lähdemme palvelujen tarjonnan suhteen menneen vuoden suuntaisella valikoimalla. Terveysliikunnasta löytyy joitakin uusia kokeiluja jo keväälle. Hallitus aloittaa toimintansa vuoden alusta lähes entisellä kokoonpanolla. Vaikka yhdistyksemme jäsenmäärä on valtakunnallisestikin huomioituna suuri, uusien ehdokkaiden löytyminen hallitustyöskentelyyn on ollut nihkeää jo viimeisen parin vuoden aikana. Toivonkin, että halukkuutta ja intoa jatkossa löytyy enemmän. Vaikka työ pohjautuu vapaaehtoistyöhön, se myös antaa paljon. Ilman toimivaa hallitustyöskentelyä yhdistyksen toiminta ei myöskään voi jatkua. Koska terveystarjontamme on monipuolista, kaipaamme myös liikuntavastaavaa koordinoimaan ryhmätoimintojamme. Kukaan ei tarvitse toimia yksin, vaan työtä tehdään yhdessä ja yhteistyössä hallituksen kanssa. Ota rohkeasti yhteyttä ja tule tutustumaan. Mielellämme kerromme lisää.

MIETITYTTÄÄ MYÖS SE, ETTÄ ISTUMMEKO LIKAA!!!

Tämän päivän elämäntapa "laittaa" istumaan ja pitää suuren osan valvellaoloajasta meitä paikallaan lapsuudestamme alkaen ellemmme kiinnitä siihen huomiota. Erityisen haitallista on tutkimustenkin mukaan television ja ruutuviihteen ääressä yhtäjaksoinen istuminen useita tunteja päivässä. Usein siihen liittyy napostelua, mikä näkyy helposti vyötäröllä. Ikääntyessä ja eläkkeelle siirtyessä usein runsas istuminen vielä lisääntyy entisestään.

Miksi pitkäaikainen istuminen on vaarallista? Suuret lihasryhmät ovat passiivisina ja kuluttavat vähän energiaa. Niiden aineenvaihdunta hidastuu. Etukumara asento voi heikentää välilevyjen aineenvaihduntaa ja pitkän ajan kuluessa olla osasyynä välilevyjen ja nivelien rapistumiseen, niska- ja alaselkäkipuihin. Huono istuma-asento venyttää ja heikentää selän takaosan lihaksia, jolloin niiden selkäranka tukeva tehtävä hankaloituu. Istumisasennossa paine lantion ja reisien etuosan alueella kasvaa. Tällöin lantion ja alaraajojen aineenvaihdunta heikkenee.

Pitkäkestoinen istuminen kuormittaa yksipuolisesti kehon tukirakenteita. Lisäksi sillä on yhteys mm. valtimosairauksiin ja diabetekseen. Lapsilla ja nuorilla voi olla myös haitallisia yhteyksiä nuorten ja lasten itsetunnon kehittymiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. **Lyhyesti haitat voidaan kiteyttää** seuraavasti; kun istut yli seitsemän tuntia päivittäin: lihakset heikentyvät, luusto haurastuu, niska- ja selkävivot lisääntyvät, alaselkä kuormittuu ja jalat turpoavat.

Miten vähennät istumista? Yleisenä sääntönä voidaan pitää, että välttä runsasta istumista ja paikallaanoloa aina kun voit. Tauota istumista mahdollisimman paljon. Jokainen voi muuttaa halutessaan omaa arkeaan rutiini kerrallaan. Vaihda asentoa, nouse seisomaan muutama kerta tunnissa ja liikuskele kevyesti. Muista että pienikin liike virkistää. Käytä portaita aina kun se on mahdollista. Kävele lyhyet matkat asioille, harrastuksiin, töihin ja kouluun. Tärkeä on muistaa kaikki muukin terveysliikunta yleiskunnon ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. **Lyhyesti** - kun nouse seisomaan, niin vireystila paranee, syke kiihtyy hieman, verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuu, lihakset aktivoituvat ja energiaa palaa, nivelet notkistuvat, keho ja mieli virkistyy. Ehkäpä tässäkin pätee vanha sanonta: ”vierivä kivi ei sammaloidu”.

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut suosituksen Istu vähemmän – voi paremmin! Suositukset on kohdistettu eri ikäryhmille. Istumista ja terveysliikuntaasi voit testata myös myös UKK-instituutin liikuntapiirakalla **Liikunke riittävästi – istunke liikaa** osoitteessa www.ukkinstituutti.fi. Myös Hyvä Selkä lehden numerossa 4/2019 löytyy tästä asiasta lisää.

Hyvää kevättä, aurinkoista vuotta 2020, hyviä hiihtokelejä ja monipuolista liikettä!
Sirpa Moilanen, pj.

LIIKUNTARYHMÄT

1) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (aiemmin harjoitelleille) ISLON kuntosali, Huom. uusi osoite! Länsikatu 15, Rakennus 3 A 3.kerros, Tiedepuisto, Joensuu maanantaisin 20.1. -30.3.2020 klo 16.00-17.30 (10 x) Ei viikoilla 10 eli 2.3. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Teemu Leinonen. Ohjaaja on ensimmäisellä kokoontumiskerralla vastaanottamassa Tiedepuiston pääaulassa.

Jatketaan aiemmin aloitettua suunnitelmallista harjoittelua. Ryhmään mahtuu enintään 16 osallistujaa.

Hinta 60 €, ei jäsenet 70 €, laskutetaan kerralla. Ilmoittautumiset 13.1.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. HUOM: Sekä entisten että uusien osallistujien tulee ilmoittautua.

2) OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ (vasta-alkajille) Fysioterapia Sulavissa, Yliopistonkatu 15, Joensuu maanantaisin 27.1.-6.4.2020 klo 16.30 – 18 (10 x). Ei viikolla 10 eli 2.3. Ohjaajana toimii Sulavin fysioterapeutti.

Ryhmässä tapahtuvaa monipuolista kuntosaliharjoittelua, johon kuuluu alkuverryttelyn jälkeen laitteisiin tutustumista tarpeen mukaan, yksilöllistä ohjausta, kuntopiiriharjoittelua sekä loppuvenyttelyt. Ryhmä sopii aloittelijoille ja vähän aikaisempaa kokemusta omaaville. Ryhmään mahtuu enintään 12 osallistujaa. Toteuttamiseen tarvitaan vähintään 8 osallistujaa.

Hinta 60 €, ei jäsenet 70 €, laskutetaan kerralla. Ilmoittautuminen 13.1.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.

3) OMT – RYHMÄ, liikekontrolli ja stabiloivat lihasharjoitukset ryhmä Vetrea Terveys Oy , Nepenmäenkatu 2, Joensuu, tila: Hovineuvos torstaisin 30.1., 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., ja 16.4.2020 (6 x) klo 18.00-19.00. Ohjaajana toimii OMT fysion OMT-fysioterapeutti Tytti Räsänen, ja varaohjaajana Mikko Höglund ft/OMT.

Tuntien teoriaosuudessa käsitellään selkäkivun, ylä- ja alaraajojen kipujen teoriaa ja selän kuntoutuksen periaatteita. Käytännön harjoittelussa painotetaan paitsi selän hallinnan, ryhdin ja syvien lihasten vahvistaviin harjoitteita myös pinnallisempien stabiloivien lihasten harjoitteita. Läpi käydään niin alaselän, rintarangan, niskan kuin raajojenkin alueita.

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 x. Hintaa laskutetaan kerralla. **Ilmoittautumiset 16.1.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.**

4) PILATES jatkokurssi, Animotion, Koulukatu 47 a, Joensuu, keskiviikkoisin 22.1.-22.4.2020 klo 18.30-19.30 (12 x) Ei viikolla 10 eli 4.3. Vastuuohjaajana toimii Pilates-ohjaaja Anita Hirvikangas. **Tässä ryhmässä jatkavat syksyllä 2019 mukana olleet. Ryhmä on täysi.**

Syventävä kurssi jo alkeet käyneelle ryhmälle. Täydennetään opittuja asioita vaihteleviin liikkeisiin. Tämä kurssi edellyttää alkeiskurssin käyntiä!

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 harrastaneille kuin aivan huippu-urheilijoille, ammattitanssijoille jne. Tanssijat ja urheilijat käyttävät pilates harjoittelua myös loukkaantumisista toipuessaan.

Pilatesin 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 tunnulta 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 96 €, ei jäsenet 120 €. Hintaa laskutetaan kerralla. Ryhmä on täysi. Lisätietoja tarvittaessa siroli.moilanen@gmail.com tai puh. 040 322 4767/Sirpa.

5) Pilates peruskurssi, Animotion, Koulukatu 47 a, Joensuu, torstaisin 30.1. – 26.3.2020 klo 15.00 – 16.00 (8 x). Ei viikolla 10 eli 5.3. Ohjaajana pilatesohjaaja Anitta Hirvikangas.

Kurssilla perehdytään Pilates-metodiin sekä teoriassa että käytännön harjoitteilla. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta.

Hinta 64 € jäsenet, 80 € ei-jäsenet. Maksu laskutetaan kerralla. Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Ilmoittautumiset 22.1.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.

6) SELKÄRYHMÄ Ylämyllyllä Kuntokeskus Energy Oy, Ylämyllyn ostoskeskus, Rännitie 3, Ylämylly maanantaisin 13.1. – 27.4.2020 klo 10–11 (15 x) Ei 13.4. pääsiäisenä. Ohjaajana toimii Heidi.

Ohjattu selkäryhmä sisältää alkulämmittelyn, harjoitteluosuuden joko liikunta- tai kuntosalilla ryhmän toiveiden mukaan sekä loppuvenyttelyt. Hinta 75 €/kausi tai 5 €/kerta. Maksu suoraan kassaan. Ohjaajana fysioterapeutti. **Ohjaajasta lisätietoja ja ilmoittautumiset puh. 01 0420 6655 tai ylamyly@kuntokeskusenergy.com.**

7) RYHTIÄ SAUVAJUMPPALLA, Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2 A, Joensuu tiistaisin 7.4. -12.5.2020 klo 19.00 – 20.00 (6 x). Ohjaajana fysioterapeutti Suvi Tanskanen.

Tunneilla tehdään monipuolisia jumppaliikkeitä sauvoja hyödyntäen. Liikkeet tehdään pääosin pystyasennossa ja tunti päätetään lyhyeen venyttelyosuuteen. Tunneilla kiinnitetään huomiota hyvän ryhdin ylläpitoon eri liikkeissä harjoittaen samalla tasapainoa, kehonhallintaa, lihastasapainoa ja -voimaa. Liikeratoja avaavin harjoittein pyritään ylläpitämään nivelliikkuvuutta. Tunti ei sisällä hyppyjä, juoksua eikä nopeatempoisia liikesarjoja. Sauvat tulee selkäyhdistykseltä.

Hinta 33 € jäsenet, 40 € ei-jäsenet. Laskutetaan kerralla. Ilmoittautuminen 31.3.2020 mennessä joko email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.

8) SENIORITANSSIT, Uusi! Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2 A, Joensuu tiistaisin 21.1.-31.3.2020 klo 19.00 – 20.00 (10 x) Ei viikolla 10 eli 2.3. Ohjaajana senioritanssiohjaaja Seija Lappalainen.

Senioritanssit ovat rentoja seuratanseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Tyypillisiä asioita näille tansseille ovat mm. rentous, seurallisuus, helposti opittavat askeleet, mukaansa tempaava musiikki, vaihtuva pari. Omaa paria tai aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita. Sopii kaikenikäisille. Mukanaolo onnistuu tottumattomallakin tanssijalla. Kunnon kohotus käy huomaamatta, kun liikutaan isossa ryhmässä, jokainen omalla tyylillään ja tehollaan. Tervetuloa kokeilemaan ja tanssimaan.

Hinta 55 €, ei jäsenet 60 €, laskutetaan kerralla. Mukaan mahtuu enintään 20 osallistujaa. Ilmoittautumiset 15.1.2020 mennessä email: p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita.

9) TUOLIJOOGA, Uusi! Gartano, Siltakatu 20 A 31, Joensuu.

Keskiviikkoisin 22.1.-25.3.2020 klo 16.30-18.00 (10 x). Ohjaajana joogaohjaaja, yhteisöpedagogi Ida Lindén.

Tuolijooga on lempeä, kaikille sopiva joogaharjoitus, joka edistää sekä kehon että mielen hyvinvointia. Hengityksen rytmittämät harjoitukset tehdään tuolilla istuen tai sitä apuna käyttäen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Hinta 70 € jäsenet, 85 € ei-jäsenet. Laskutetaan kerralla. Ilmoittautumiset 15.1.2020 mennessä joko p-kselka@hotmail.fi tai puh. 045 2050 455/Lenita. Ryhmään mahtuu 12 henkilöä.

10) VESIJUMPAT Vetrea Terveys Oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu

tiistaisin 7.1 – 28.4.2020 klo 17-18.00 (16 x) Ei viikolla 10 eli 3.3.

keskiviikkoisin 8.1.-29.4.2020 klo 10.30-11.30 (16 x) Ei viikolla 10 eli 4.3.

torstaisin 9.1. – 30.4.2020 klo 19.30-20.30 (15 x) Ei viikolla 10 eli 5.3. ja kiirastorstaina 9.4.

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

Maksumenettely lipuilla, joita saa 10 kpl ja 5 kpl nipuissa jumppavuorojen alussa. Vuoden 2018 ja 2019 liput kelpaavat kevään aikana. Tätä vanhemmat liput eivät ole enää käytössä. Maksuvälineenä käyvät käteinen raha, Epassi,- Sporttipassi ja Smartum setelit liikunta/kulttuuri ja Smartum mobiilimaksu. **Ei ennakkoilmoittautumisia.**

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 **1.1.2020–31.5.2020** välisenä aikana.

REUMAYHDISTYKSEN ALLASVUOROT, Vetrea Terveys Oy, maanantaisin 13.1-16.3.2020 klo 16.00-17.00 (10 x) ja perjantaisin 24.1-28.2. 2020 ja 13.3-3.4.2020 klo 12.00-13.00 (10 x).

Selkähdistyksen jäsenet voivat osallistua ryhmiin, maksu käteisellä. Selkähdistyksen liput eivät käy maksuvälineenä. **Hinta 6 €/kerta.**

11) VESIJUMPPA Kiteellä Vespelissä, Urheilutie 7, Kitee, maanantaisin 13.1.-27.4.2020 klo 19.30-20.30 (14 x). Ei viikolla 10.

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

NURMEKSEN RYHMÄ:

12) NISKA-HARTIA-SELKÄRYHMÄ, 830117 Porokylän koulu, liikuntasali, Mähköntie 19, Nurmes. Keskiviikkoisin 8.1.2020-15.4.2020 (14 x) klo14.00.

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 käyt-

täen. Liikkeet tehdään oman kunnan mukaan, lopuksi venyttelyt. Sopii hyvin liikunnan aloittelijoille, ko. alueen vaivoista kärsiville sekä niiden ennaltaehkäisyyn.

Oppitunteja 14 kevätlukukausi, kurssimaksu 30 € lukukaudelta.

Ohjaajana toimii liikunnanohjaaja Tiina Meriläinen. Kurssin nro 830117. **Ilmoittautuminen joko www.nurmes.fi/kansalaisopisto -> ilmoittautuminen -> netti-ilmoittautuminen tai puhelimella puh. 040 10 45 105 tai 04010 45104. Myös opiston toimistolla voi ilmoittautua Koulukatu 1 tai hyvinvointipalveluissa , Kirkkokatu 14, Nurmes.**

MUU TOIMINTA

TEATTERIRETKI KUOPION KAUPUNGINTEATTERIIN LAUANTAINA 14.3.2020 CABARET-MUSIKAALI. Esitys vetoaa suuriin tunteisiin ja uskomattomiin tanssiesityksiin sekä musiikkiin, joka tempaa sinut mukaansa ja vie historian havinaan. Tarkempi kuvaus löytyy Kuopion kaupunginteatterin sivuilta.

Teatteripäivään kuuluu lounas noutopöydästä Kunnanpaikka Vuorelassa. Lounas sisältää runsaan salaattipöydän, 2 pääruokavaihtoehtoa lisukkeineen, jälkiruoan ja kahvin/teen, leivät, levitteet ja kotiruokajuomat. Yhdistys maksaa osan matkakustannuksista. **Retken hinta 65 €/hlö myös ei-jäseniltä.** Hinta sisältää teatterilipun, ruokailun ja kuljetuksen. Matka toteutetaan, mikä osallistujia on vähintään 20. Ennakkovaraus lipuista on 30 henkilölle.

Matka tehdään J. Miettisen bussilla. Lähtö Joensuun matkailupysäkiltä Kirkkokatu 23, lauantaina 14.3.2020 klo 8.30. Matkalta pääsee kyytiin. Ruokailu klo 10.45, CABARET-esitys klo 13.00 ja paluu esityksen päätyttyä Joensuuhun noin klo 18.00.

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset 15.2.2020 mennessä joko email: [htritala\(at\)gmail.com](mailto:htritala(at)gmail.com) tai puh. 044 5512 132. Maksu maksetaan yhdistyksen tilille FI12 4108 0010 9197 47. BIC-koodi ITELFIHH 15.2.2020 mennessä viitteellä CABARET. Lisätietoja myös puheenjohtajalta.

TERVETULOA nauttimaan kevätpäivästä vauhdikkaan musikaalin, hyvän ruoan ja seuran merkeissä!

VERTAISTUKIKOULUTUKSEN PERUSKURSSI Selkäliiton toimistolla, Eerikinkatu 16 A 2, Helsinki 21.3.2020 klo 9 – 16. Kouluttajana mielenterveyshoitaja, kriisityöntekijä, ryhmä- ja työnohjaaja Sirpa Heikkinen.

Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot vertaistukihenkilönä toimimisesta, Selkäliiton eettisistä periaatteista, liiton ja toimijan oikeuksista, vastuista ja velvollisuuksista. Lisäksi pohditaan ja tunnustetaan vertaistukitoiminnan motiiveja, tarjotaan valmiuksia ja välineitä käytännön toimintaan arjen vuorovaikutustilanteissa.

Kurssi on tarkoitettu kaikille vertaistukitoiminnasta kiinnostuneille selkähdistysten jäsenille, joilla on omakohtaista kokemusta selkäongelmasta, siitä selviytymisestä/siihen sopeutumisesta. Kurssin käyneen toivotaan toimivan yhdistyksen vertaistukihenkilönä ja/tai vetävän keskusteluryhmää yhdistyksen jäsenille.

Koulutuspäivä on maksuton ja sisältää koulutusmateriaalin, aamu- ja iltapäiväkahvit. Lounas on omakustanteinen. Matka- ja majoituskulut korvaa oma yhdistys. Ota yhteyttä puheenjohtajaan ennen kuin ilmoittaudut.

Ilmoittautuminen koulutukseen avautuu tammikuun alussa ja kestää 12.3.2020 saakka tai niin kauan kuin paikkoja riittää. Linkki ilmoittautumiseen tulee Selkäliiton Koulutukset-sivulle. Lisätietoja antaa Selkäliiton Maria Sihvola, maria.sihvola(at)selkaliitto.fi tai puh. 050 465 7884.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään **Piparkakkutalon kokoustilassa, 2. krs. Kauppakatu 34, Joensuu keskiviikkona 25.3.2020 klo 18.00**. Kokouksesta tiedotetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstalla sekä yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

KEVÄTKAUDEN LOPETTAJAISET touko-kesäkuun vaihteessa Lykynlammen ulkoilumajan läheisyydessä. Asiasta tiedotetaan tarkemmin lähempänä ajankohtaa sähköpostitse, Facebookissa, Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstalla.

NEUVONTA- JA OHJAUSPALVELUT OPPILASTYÖNÄ

Karelian Ammattikorkeakoulu tarjoaa neuvonta/ohjauspalveluja selkähdistyksen jäsenille esim. Inbody kehonkoostumusmittauksia, Spinal check-liikkuvuus/lihastasapainokartoituksia sekä alaraajatutkimuksia peilipöydän/GaitRite kävelyanalyytilaitteella. Lisäksi AMK:lla on käytössä 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 polkupyöraergometritesti + 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

Selkäliton tarjoamat jäsenedut

Hyvä Selkä - lehti neljä kertaa vuodessa.

Tarkista v. 2020 yhteistyökumppanit ja edut Selkäliton sivuilta www.selkaliitto.fi.

Yhdistyksen tarjoamat/neuvottelemat jäsenedut:

Jäsenkirje kaksi kertaa vuodessa.

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

Kehonkoostumusmittaus, 20 €

Tanita MC-780 MA kehonkoostumusanalysointilaitteisto, joka perustuu bioimpedanssimittaukseen.

Polkupyöräergometritestaus, 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

Ilmainen fysioterapeutin ohjaama tutustumiskäynti mittauksineen ja -10 % kaikista palvelusopimusten hinnoista. Yhteystiedot: 050-470 7371, joensuu@healthex.fi, www.healthex.fi.

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 Metropol 2. krs., Kauppakatu 31 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 1.1.-31.5.2020. 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% fysioterapiapalveluista.

OMT fysio, Rantakatu 26 b (vanha Postin talo) 80100 JOENSUU, www.omtfysio.fi, - 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.

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

Lehmolan fysioterapia ky, Masterintie 1B, 80710 Lehmo, kotisivut: www.lehmolanfysioterapia.fi,
fys.ter.pal. -10%.

Hoitola Piriste, Niinivaarantie 19, Joensuu, tiedustelut ja ajanvaraus puh. 044 252 9500
Perusteellinen jalkojenhoito 52 €. Ammatinharjoittaja Ritva Pajarisen hieronnat
-10 %.

Jäsenedut saadakse jäsenen tulee näyttää voimassa oleva Selkäyhdistyksen jäsenkortti palveluun/tutkimukseen/hoitoon tullessa.

VUODEN 2020 YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

Vuoden 2020 toimihenkilöt ovat: puheenjohtaja **Sirpa Moilanen puh. 050 322 4767**, hallituksen varsinaiset jäsenet: varapuheenjohtaja Kyösti Kallio, taloudenhoitaja Tarja Nenonen, Hannu Parviainen, Hannele Heikkinen-Ritala, Marjatta Savolainen ja Sirkka Savolainen sekä hallituksen varajäsenet: Eija Westman ja Virpi Klemetti. **Sihteerinä aloittaa 1.1.2020 alkaen hallituksen ulkopuolelta Lenita Mustonen.**

Yhdistyksen virallinen osoite on 1.1.2020 alkaen: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, c/o Tarja Nenonen, Lillukkatie 10 A 2, 80230 Joensuu. Yhdistyksen sihteerin puhelin on 045 2050 455, sähköposti p-kselka@hotmail.fi ja kotisivu www.pkselka.fi. Jäsenasioissa ota yhteys sihteeriin.

Vuoden 2020 jäsenmaksu on 22 €/hlö. Etenemme kevään 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 laskutetaan ryhmäkohtaisesti sähköpostitse tulevilla laskulomakkeilla. Lasku tulee taloudenhoitajan sähköpostiosoitteesta [nenotar\(at\)luukku.com](mailto:nenotar@luukku.com) luukuun ottamatta allasryhmiä, joihin maksut/liput saadaan ennen allasryhmien alkua yhteyshenkilöiltä Vetrean aulassa. **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 – tämä koskee myös Reumayhdistyksen allasta. Yhdistyksellä on voimassaoleva lakisääteinen tapaturmavakuutus.

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.

Monipuolista selkäkipuun ja selän omatoimiseen hoitoon liittyvää tietoa ja vinkkejä löytyy internetosoitteesta www.selkäkanava.fi.

Lisäksi: Yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa myös paljon. Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme mielellämme lisää. Perekdytämme tarvittaessa. **Muistathan maksaa myös jäsenmaksusi tälle vuodelle! Ellei suoritusta ole tullut lokakuun 2020 loppuun mennessä, joudumme irtisanomaan jäsenyyden.**

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