



**KANTA-HÄMEEN  
SELKÄYHDISTYS RY**

# **JÄSENTIEDOTE**

## **1 / 2018**

**26 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi  
1992 - 2018**

**[www.kantaselka.fi](http://www.kantaselka.fi)**

## **Puheenjohtajan palsta**

### **KEVÄTTÄ KOHDEN**

Juhlat on nyt juhlittu ja mukavan tasainen arki on edessä toiselle työn sekä aherruksen merkeissä ja toiselle rauhallisempien eläkepäivien vietossa.

Myös arki voi olla ”yhtä juhlaa”, kun sen oikein oivaltaa, sillä omilla valinnoillamme voimme vaikuttaa myös arjen sujumiseen. Kun Sinulla on mieluinen harrastus tai muuta mieluusaa tekemistä, saat voimaa elämään ja olemiseen. Silloin voit myös jakaa hyvinvointiasi omalle perheellesi ja yhteisöösi.

Jos Sinusta tuntuu, että haluat etsiä elämääsi uutta sisältöä ja tekemisen meininkiä, katselele itsellesi uusi sopivan tuntuinen harrastus tai tekeminen. Käy rohkeasti mukaan! Sinua on jo siellä odotettu.

Osallistuminen selkäyhdistyksen toimintaan on yksi hyvä vaihtoehto. Pääset mukaan jumpparyhmiimme tai retkillemme tosi vaivattomasti ja uskon Sinun löytävän aika helposti juttuseuraa tapahtuman ajaksi ja myös myöhempiinkin hetkiin.

**Yksinkertaistamme jumpan maksua siirtymällä ainoastaan kausimaksuun, jotka säilyvät tämän vuoden ajan ennallaan eli jäsenelle 60 euroa ja ei-jäsenelle 80 euroa/kausi.**

Maksa ajoissa jumppatiedotteessa olevien ohjeiden mukaan sekä **merkitse aina ruksi osallistumisestasi salilla olevaan listaan.**

Saatpa tämän tiedotteen sähköisessä muodossa tai paperiversiona, tallenna se ja lukaise se silloin tällöin sekä ilmoittaudu välittömästi mieltäsi kiinnostaviin tapahtumiin. Päivitetyt tiedot toiminnastamme löydät aina kotisivuiltamme [www.kantaselka.fi](http://www.kantaselka.fi).

Mukavaa vuoden alkua Sinulle!

Eero Kainulainen  
puheenjohtaja  
[eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi)

# KEVÄÄN 2018 JUMPAT

**KIMPPAJUMPAT alkaen 9.01.2018**



**Ti**

**Ti 18.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys. os  
Reipas fysiokimppajumppa

**19.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys. os.  
Kevyempi fysiokimppajumppa

**Ke 17.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys. os.  
Keskiraskas fysiokimppajumppa

**Ke 18.30** Miitta Nordenswan, Kanta-Hämeen Keskussairaala fys. os.  
Sopii aloitusryhmäksi selkäongelmallisille, alkulämmittelyaskellusta,  
lihaskuntoliikkeitä, venyttelyä ja lopuksi rentoutuminen.

## **Maksut**

Ti, ke ja pe jumppien kevätkauden **kausimaksu 60 € (80 € ei-jäsenille)** maksetaan Selkähdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53, **15.1.2018 mennessä**. Mainitse maksaessasi päivä ja ryhmä, esim. ti klo 19.30.

**Maksu Smartum Liikunta- ja kulttuuriseteleillä.** Laita kauden maksu kirjekuoreen Paula Luomalle ja toimita kuori jumppasalille. Käytä summan tasaamiseen tarvittaessa euroja.

**Merkitse nimesi myös seteleihin ja jumpparyhmä.**

Jos maksat Smartum-maksun netin kautta, toimita tosite jumpposalin laatikkoon.

Halutessasi voi maksaa kahdessa erässä: 1. erä 30 € / 40 € 15.01. mennessä ja toinen erä 30 / 40 € 15.03. mennessä.

Jos käyt kahdessa ryhmässä viikossa, jäsenen maksu on 100 e. Esteen sattuessa voit korvata viikoittaisen käyntisi toisessa ryhmässä.

**Muista merkitä ruksi salilla olevaan listaan joka kerta osallistuessasi jumppaan!**

## **VESIJUMPPA**

**Ti 18.15 - 19.05**

Maikki Lähteenmäki, Uimahalli 09.01.2018 alkaen.

**Kausimaksu 60 € jäsenille ( 80 € ei jäsenille )** maksetaan

viimeistään **15.01.2018** Selkähdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53. Lisäksi tulee maksaa uimahallin sisäänpääsymaksu. Kaikille sopivaa terveysliikuntaa.

Kukin tekee liikkeitä oman kuntosensa ja kykynsä mukaan. Hyvää terveysliikuntaa keskivartalolle. Vesijumppa lisää lihasvoimaa ja ylläpitää liikeratoja. Lisätietoja Leila Laajaniemi 040 831 7403.

Jumppa jatkuu 15.05.18 saakka.

## **SENIORIJUMPPA alkaen 11.01.2018**

**To 8.30** Riitta Korvakangas, Keskusseurakuntatalo torstaisin.  
Kevyttä jumppaa, aloittelijat ovat myös tervetulleita.  
**Kertamaksu 5,00 euroa.**

## **VENYTTELY- JA RENTOUTUMISJUMPPA alkaen 12.1.2018**

**Pe 15.30 – 16.30**

Merja Sopenperä, Keskussairaala fys.osasto.

Maksut ja maksuohjeet ovat samat kuin muissa keskussairaalan kimppajumpissamme.

# TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2018



## KEILAUS

### KEILAUS FIFTH AVENUE

Osoite: Sibeliuksenkatu 2

torstaisin alkaen 11.1.18 klo 14-15.

rata 15 euroa + kenkävuokra 2 euroa. Radalle mahtuu 2-3 heittäjää, joiden kesken ratamaksu jaetaan.

Marjatta varaa radat ensimmäiseen tapaamiseen, jonka jälkeen porukalla tehdään ratavaraus seuraavaksi kerraksi.

Lisätietoja antaa Marjatta Laitinen 045-77301950 tai marjatta.laitinen123@gmail.com.

Joukolla mukaan harrastamaan.

## YHDISTYKSEMME VUOSIKOKOUS SEKÄ MUISTILUENTO

Kumppanuustalolla, Kirjastokatu 1, HML, ma **26.2.2018 klo 18.00**

Sääntömääräisessä kevätkokouksessa käsitellään vuoden 2017 toiminta ja tilit. Kahvitarjoilu on ennen kokousta.

Kokouksen jälkeen Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Marko Mustiala kertoilee mielenkiintoisia tietoja muistamisesta! Tarjouksen järjestämistä varten pyydän Sinua ilmoittautumaan sähköpostilla eero.kainulainen@pp2.inet.fi tai puh. 050-5522720. Tervetuloa!

## MUSTALAISRUHTINATAR

OPERETTI MUSTALAISRUHTINATAR ON HUUMAAVA KLASSIKKO TÄYNNÄ POLTTAVIA TUNTEITA JA OPERETTIKIRJALLISUUDEN RAKASTETUIMPIA MELODIOITA.

**HÄMEENLINNAN VERKATEHDAS, VANAJA-SALI LAUANTAINA 14.4.2018 KLO 18.00.**

HINTA JÄSENELTÄ 43 EUROA JA EI JÄSENELTÄ 47 EUROA, SISÄLTÄEN OPERETTILIPUN JA VÄLIAIKA KAHVIN LEIVONNAISEN KERA.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 7.3.2018 MENNESSÄ SÄHKÖPOSTILLA  
MARJATTA.LAITINEN123@GMAIL.COM TAI PUHELIMITSE 045-77301950.

MAKSU SELKÄYHDISTYKSEN TILILLE 7.3.2018 MENNESSÄ OP FI61 5680 2720 0254 53.

ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ KERRO OSOITTEESI NIIN POSTITAN LIPPUJESI.

LIPPUJA ON RAJOITETUSTI.

**TERVETULOJA MUKAAN!**

## **VIERAILU EDUSKUNNASSA TO 24.5.2018**

Pääsemme tutustumaan eduskuntaan Timo Heinosen johdolla to 24.5.2018

Ohjelma on alustava, järjestäjän taholta voi tulla muutoksia.

Lähtö Wetteriltä klo 12:30 Pekolan bussilla.

Vierailu eduskunnassa kestää 14-17.

- Opastettukierros eduskunnassa
- Kokoushuoneessa Timo Heinonen kertoo ajankohtaisista asioista ja teillä on mahdollisuus esittää hänelle kysymyksiä
- Kyselytunnin seuraaminen

Sitovat ilmoittautumiset ma 30.4.2018 mennessä marjatta.laitinen123@gmail.com tai puhelimitse 045-77301950.

Matkan hinta 15€ jäseniltä ja ei jäseniltä 18€, johon kuuluu kuljetus. Mukaan mahtuu 30 ensiksi ilmoittautunutta henkilöä. Maksu Selkäyhdistyksen tilille 15.5.2018 mennessä.OP.nro FI61 5680 2720 0254 53.

## **RUSKAMATKA SAARISELÄLLE 15.-22.09.2018**

Olemme varanneet huoneet Hotelli Reikonlinnasta 30 henkilölle.

Matkustamme viihtyisällä bussilla, jolloin voimme retkeillä kohteessa vaikka Lemmenjoella. Matkapäiviä ovat lauantait.

Matkan hinta on noin 550 euroa sisältäen hotellin puolihoitolla 2 hengen huoneessa sekä bussimatkat Hämeenlinnasta. Yhden hengen huoneessa noin 750 euroa.

Tee varaus maksamalla hotellin ennakkomaksu 42 euroa 25.01.18 mennessä yhdistyksemme tilille. Loput maksuerät tulevat lähempänä matkaa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 25.01. mennessä Kalle Haapea puh. 040-501 6735 tai sähköpostilla kalle.haapea@pp.inet.fi.

### **SMARTUM-MAKSUISTA**

Yhdistyksellemme on avattu sähköisen maksamisen mahdollisuus saldomaksuna.

Jos työnantajasi käyttää liikuntaseteleiden rinnalla, tai sijaan Smartum saldomaksua, voit maksaa kausimaksun sähköisesti etukäteen ja tuoda maksutositteen jumpalle.

Ohjeita saldomaksuun saat työnantajaltasi, sekä osoitteesta [www.smartum.fi](http://www.smartum.fi) ->"Työsuhde-edut" -> "Työntekijä" -> "Saldon käyttöohje". Saldomaksuun pääsee osoitteesta

[www.smartum.fi](http://www.smartum.fi) , kohdasta "**Työsuhde-edut**" ja "**Käyttökohdehaku**", avautuvassa ikkunassa "Toimipisteen nimi" kohtaan Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ja klikataan

kohtaa "**Hae käyttökohteita**" Avautuu Selkäyhdistys sivu, jossa täytetään avoin maksu ja klikataan "**Maksa**" Avautuu sivu, jossa kirjaututaan Smartum saldomaksupalveluun.

Ensimmäisellä käyntikerralla pitää rekisteröityä sivulle, jolloin saadaan salasana kirjautumista varten. Lisätietoja Paula Luomalta puh. 040-8322377.

**Muista aina merkitä osallistumisesi ruksilla jumppasalin listaan!!**

## TALOUSPÄÄLLIKKÖ JA/SEKÄ SIHTEERI

Haluatko mukavaa touhua elämääsi!

Meillä on Sinulle tarjolla kohtuullinen määrä arvokasta ja jäseniämme palvelevaa toimintaa. Riittävä opastus ja tuki toimintaan annetaan. Toimista aiheutuneet kulut korvataan.

Ota yhteys Paula Luomaan tai Eeroon. Kiitos!

## Tue Kanta-Hämeen Selkähdistyksen toimintaa – Tee testamenttilahjoitus

Koskaan ei ole liian aikaista tehdä testamenttia. Jos et ole laatinut testamenttia, omaisuutesi jaetaan perimysjärjestyksessä. Jos sinulla ei ole perillisiä, omaisuutesi luovutetaan valtiolle. Kanta-Hämeen Selkähdistykselle osoitetulla testamenttilahjoituksella ilmaiset tahtosi edistää selkäreisien hoitoa ja kuntoutusta.

Testamenttissasi voit ohjata selkähdistykselle koko omaisuutesi (lakiosan ulkopuolelle jäävän osuuden) tai osuuden omaisuudestasi. Yleishyödylliselle järjestölle tehtävät testamenttilahjoitukset ovat verovapaita. Voit antaa ohjeet siitä, miten testamenttilahjoitus käytetään. Jos tarkkoja ohjeita ei ole, järjestö voi käyttää lahjoituksen sääntöjensä mukaiseen toimintaan parhaaksi katsomallaan tavalla.

Testamentin tekeminen ei ole vaikeaa, mutta sen on täytettävä tietyt muotoseikat, jotta se on pätevä. Tarvittaessa voit käyttää esimerkiksi lakimiehen apua.

Olemme kiitollisia jokaisesta testamenttilahjoituksesta.

Lisätiedot: Eero Kainulainen puh. 050-5522720

## APUA SELKÄOIREISIIN

### [SELKÄKANAVA.FI](http://selkakanava.fi)

Selkakanava tarjoaa maksutonta tietoa selän hyvinvoinnista ja vinkkejä selän omatoimiseen hoitoon.

Selkakanava on myös [Facebookissa](#) ja [Twitterissä](#). Ryhdy seuraajaksi ja saat ajankohtaista tietoa selän hyvinvoinnista ja vinkkejä selän omatoimiseen hoitoon!

### Henkilökohtaista neuvontaa

Maria Sihvola 050-465 7884, maria.sihvola(at)selkaliitto.fi

Soittamalla saat tietoa mm. selkävaivojen ehkäisystä, selkävaivojen itsehoidosta sekä saatavilla olevista palveluista ja vertaistuesta.

### Keskustelua ja vertaistukea

Selkäliiton keskustelupalstalla keskustellaan selän terveyteen liittyvistä asioista, selkäongelmista ja niiden hoidosta, ennaltaehkäisystä sekä muista vastaavista asioista. Kysy, kommentoi ja osallistu keskusteluun!

<http://selkaliitto.captesting.net/>

## Tukihenkilö Kanta-Hämeen Selkähdistyksessä

**Maila Eronen puh. 044 560 9260**

Soita rohkeasti!

## **YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2018**

Eero Kainulainen, puheenjohtaja

050 552 2720

[eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi)

### **Varsinaiset jäsenet:**

Marjatta Laitinen, teatteri ja retket

045 7730 1950

[marjatta.laitinen123@gmail.com](mailto:marjatta.laitinen123@gmail.com)

Raila Saarinen, jumpat

0400 716 704

[raila.saarinen@erityisasuntosaatio.fi](mailto:raila.saarinen@erityisasuntosaatio.fi)

Tapani Oila, kirjanpito ja talous

0500 484 078

[tapani.oila@gmail.com](mailto:tapani.oila@gmail.com)

Kalle Haapea, pitkät retket

040 501 6735

[kalle.haapea@pp.inet.fi](mailto:kalle.haapea@pp.inet.fi)

Jarmo Haapamäki, teatteri ja retket

050 521 9296

[jarmo.haapamaki@netti.fi](mailto:jarmo.haapamaki@netti.fi)

Aulis Veteläinen, nettiosaaja

0400 801 697

[aulis.vetelainen@pp6.inet.fi](mailto:aulis.vetelainen@pp6.inet.fi)

### **Varajäsenet:**

Teuvo Salmi, Elomessut

050 434 3362

Maila Eronen

044 560 9260

[mailajamarkku@pp.inet.fi](mailto:mailajamarkku@pp.inet.fi)

Leila Laajaniemi, vesijumppa

040 831 7403

Päivi Haapamäki

050 538 3657

Rolf Vinkvist

045 1298 019

[rolfvt@gmail.com](mailto:rolfvt@gmail.com)

Sisko Ylönen

044 988 1047

[sisko.ylonen@iki.fi](mailto:sisko.ylonen@iki.fi)

\*\*\*\*\*

Taloudenhoitaja Paula Luoma, 040 8322 377, [paulaluoma2@gmail.com](mailto:paulaluoma2@gmail.com)

Toiminnantarkastajat/tilintarkastajat Voitto Järvelä ja Jarmo Kulmala, varalla Riitta Kulmala ja Helge Saarinen.

**[www.kantaselka.fi](http://www.kantaselka.fi)**

Op 568027-225453,

IBAN FI61 5680 2720 0254 53, BIC-tunnus OKOYFIHH

Vastaanottaja:

Lähettäjä: Kanta-Hämeen Selkäyhdistys Ry  
Eero Kainulainen  
Huhtanen 63  
13800 KATINALA

**Jos saat tämän tiedotteen postin kautta ja Sinulla on sähköposti, ilmoita sen osoite sähköpostilla juhani.a.luoma@gmail.com. Kiitos!**

**Esitä alla oleva liittymislomake naapurille, ystävällesi tai työtoverillesi!**  
Pyydä hänet mukaan iloiseen toimintaamme.

-----  
Haluan liittyä jäseneksi Kanta-Hämeen Selkäyhdistykseen  
ja Selkäliittoon.

postimerkki

Nimi \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Puh. nro \_\_\_\_\_

**Sähköposti** \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Päiväys \_\_\_\_/\_\_\_\_/2018

Suosittelijan nimi \_\_\_\_\_

Kanta-Hämeen  
Selkäyhdistys ry  
Eero Kainulainen  
Huhtanen 63  
13800 KATINALA

Jäsenmaksumme on 15 euroa / vuosi. **Selkäliitto lähettää Sinulle laskun.**  
Jäsenmaksun voit maksaa vain Selkäliiton tilille.  
Jäseneksi voit liittyä myös osoitteessa **www.selkaliitto.fi**.