



# JÄSENTIEDOTE

2 / 2018

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

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

## **KESÄJUMPPA**

**Merjan vetämät kesäjumppat keskussairaalan fysiatrian salissa keskiviikkoisin ajalla 6.06 – 20.6.2018 klo 17.00 – 18.00.**

**Yhdistys tarjoaa jumpan veloitusetta.**

Kutsu

## **SELKÄ-GOLF**

La 30.06.2018 Aulangon EVERSTI-kentällä

klo 8.00 Ilmoittautuminen ja range-mahdollisuus

9.00 alkaen lähdöt 1.tiiltä

kisan jälkeen ruokailu ja palkintojen jako.

Kilpailumuoto on pistebogey. Lisäksi palkitaan pisin draivi ja lähimmäksi lippua osunut.

Ilmoittautuminen 20.06.2018 mennessä sähköpostilla eero.kainulainen@pp2.inet.fi

Ilmoita seurasi ja tasoituksesi. Lisätietoja saat Eerolta puh. 050-5522720.

Osallistumismaksu on 60,- euroa sisältäen pelin ja buffet-ruokailun.

Everstin pelioikeuden haltijoiden maksu on 20,- euroa.

Maksu on maksettava 20.06.2018 mennessä Kanta-Hämeen Selkähdistyksen tilille FI6156802720025453.

Valkeakosken Apianniemen kesätetterissa tiistaina **3.7.2018 klo 19:00**

### **Rakkaudella merkitty musikaali JARI SILLANPÄÄN elämästä.**

Pekolan liikenteen linja-auto lähtee Wetteriltä klo 17.30. Teatteriliput jaetaan matkalla autossa.

Teatterimatkan hinta jäseneltä 41 euroa ja ei jäseneltä 45 euroa, sisältäen teatterilipun ja matkat, sekä väliajalla pullakahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 29.5. mennessä sähköpostilla marjatta.laitinen123@gmail.com

tai puhelimitse 045-77301950.

Maksu Selkähdistyksen tilille 29.5. mennessä OP FI61 5680 2720 0254 53

**Tervetuloa mukaan.**

**Tervetuloa**

### **Hämeenlinnan Uuden Kesäteatterin Kaksi puuta –näytökseen keskiviikkona 1.8.2018 klo 18.00.**

Hinta on jäseniltä 30 € ja ei jäseniltä 36 €, johon kuuluu näytös ja väliajalla kahvit ja leivos.

**.ILMOITTAUTUMISET 12.7.2017 MENNESSÄ SÄHKÖPOSTILLA**

marjatta.laitinen123@gmail.com TAI PUHELIMITSE 045-77301950. Maksu Selkähdistyksen tilille 20.7.2018 mennessä.

OP.nro FI61 5680 2720 0254 53. Teatteriliput jaetaan ennen näytöstä paikanpäällä

## **SELKÄSAUNA la 4.08.18 klo 15 alkaen**

Raililla ja Eerolla Retulansaaressa, osoite Huhtanen 63.

Tarjolla on lohisoppaa, kevyttä juotavaa, saunomista, uintia ja pelejä.

Ota mukaan sauna- ja uintivarusteet.

Tarjoilujen hinta on 10 euroa / henkilö. Yhteiskuljetus lähtee Wetter:ltä klo 14.15.

Yhteiskuljetuksen hinta 10-20 euroa / sivu / hlö. Ilmoita kuljetustarpeesta Eerolle!

Ilmoittautuminen 29.07. mennessä sähköpostilla eero.kainulainen@pp2.inet.fi tai puh. 050-5522720. Ilmoita myös erikoisruokavaliosta.

## **ELOMESSUT 11-12.08.2018**

Selkäyhdistys on edustettuna Elomessuilla la-su 11-12.8.2018 Verkatehtaalla

Esittely tapahtuu yhdistyksen teltalla paikalla D 32 molempina päivinä,

la klo 10-18 ja su klo 10-17 kahden tunnin vuoroissa.

Teltalle tarvitaan talkoohenkilöitä esittelemään yhdistyksen toimintaa.

Yhteyshenkilöt, joihin voi ottaa yhteyttä:

Jarmo Haapamäki 050 5219296 tai jarmo.haapamaki@netti.fi sekä

Eero Kainulainen, puheenjohtaja puh 050 5522720 tai eero.kainulainen@pp2.inet.fi

## **RUSKAMATKA SAARISELÄLLE 15-22.09.2018**

Kysy mahdollisia peruutuspaikkoja Kalle Haapealta puh. 040-5016735.

Lisätietoja löydät nettisivuiltamme [www.kantaselka.fi](http://www.kantaselka.fi)

**Toivomme Sinulle mukavaa, lämmintä ja rentouttavaa kesää!**

**Muista kuitenkin huolehtia kunnostasi!**

**Yhdistyksemme hallitus ja puheenjohtaja Eero**

Vastaanottaja:

Lähettäjä: Kanta-Hämeen Selkähdistys 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](mailto:juhani.a.luoma@gmail.com). Kiitos!**

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

postimerkki

Nimi \_\_\_\_\_

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

Lähiosoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

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

**Sähköposti** \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Päiväys \_\_\_\_/\_\_\_\_/2018

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

Kanta-Hämeen  
Selkähdistys ry  
Eero Kainulainen  
Huhtanen 63  
13800 KATINALA

Jäsenmaksumme on 15 euroa / vuosi. **Selkäliitto lähettää Sinulle laskun.**  
Jäseneksi voit liittyä myös osoitteessa **[www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi)**.