



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE

1 / 2019

**27 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi
1992 - 2019**

www.kantaselka.fi

Puheenjohtajan palsta

RAKASTA SELKÄÄSI, ANNA SILLE LIIKETTÄ !!

Yhdistyksemme toiminta painottuu alkavan vuodenkin aikana sekä fyysisen että henkisen hyvinvointimme ylläpitämiseen ja parantamiseen.

Toivottuun tulokseen pääset osallistumalla ahkerasti yhteisiin kulttuuri-, retki- ja liikuntatapahtumiimme.

Liikuntapuolella yhdistyksemme hallitus on päätenyt todella reippaaseen uudistukseen!! Yhdellä hieman korotetulla maksulla, 70 euroa / kausi, voit jumpata vapaasti missä tahansa yhdistyksemme järjestämässä ryhmässä.

Ilmoita kuitenkin maksun viestissäsi pääsääntöinen ryhmäsi, mutta voit käydä korvaamassa poissaolon milloin tahansa toisessa ryhmässä. Voit myös käydä useammassa ryhmässä viikon aikana.

Nämä mahdollisuudet koskevat keskussairaalan ryhmiä, vesijumppaa ja uutta lavis-ryhmää Fitstationilla.

Tuolla 10 euron maksukorotuksella saat siis myös uuden ryhmän käyttöösi!

Tähän lisättävä yksi varoituksen sana; jos tiistain tai keskiviikon ensimmäiset jumpat ruuhkautuvat liiaksi, joudumme palaamaan vanhaan käytäntöön.

Pyri käymään muissa kuin edellä mainituissa ruuhkavuoroissa.

Otan mielelläni vastaan kokemuksen kokeilustamme!

Yhdistyksellämme on muutamia apu- ja kuntoiluvälineitä. Ne ovat vuosien saatossa ajautuneet teille tietymättömille. Jos Sinulla on lainassa joku näistä laitteista, ota yhteys Eeroon. Voit lunastaa ko. laitteen itsellesi sopuhintaan tai sovimme jotain muuta sen jatkokäytöstä. Kiitos!

Liikunnallista uutta vuotta !

Eero Kainulainen
puheenjohtaja
eero.kainulainen@pp2.inet.fi

KEVÄÄN 2019 JUMPAT

KIMPPAJUMPAT alkaen 8.1.2019



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

VESIJUMPPA alkaen 8.1.2019

- Ti 18.15 - 19.05** Maikki Lähteenmäki, Uimahalli
Kausimaksun lisäksi tulee maksaa uimahallin sisäänkäymäksu. Kaikille sopivaa
terveysliikuntaa. Kukin tekee liikkeitä oman kuntonsa ja kykynsä mukaan. Hyvää
terveysliikuntaa keskivartalolle. Vesijumppa lisää lihasvoimaa ja ylläpitää liikeratoja.
Lisätietoja Leila Laajaniemi 040 831 7403.

VENYTTELY- JA RENTOUTUMISJUMPPA alkaen 11.1.2019

- Pe 15.30 – 16.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys. os

LAVIS alkaen 8.1.2019

- TI 10.00** Reija Siltanen, Fitstation, Hämeenlinnan linja-autoasema
Lavatanssijumppa

Maksut

Kaikkien yllämainittujen jumppien sekä laviksen kevätkauden **kausimaksu 70 € (90 € ei-jäsenille)** maksetaan Selkäyhdistyksen tilille **FI61 5680 2720 0254 53 viimeistään 31.1.2019** . Kausimaksulla **voit osallistua useampaankin jumpparyhmään.**

Mainitse kausimaksua maksaessasi päivä ja ryhmä (tai ryhmät), esim. ti klo 19.30, johon aiot osallistua pääsääntöisesti.

Maksu Smartum Liikunta- ja kulttuuriseteleillä.

Laita kauden maksu kirjekuoreen Tea Luodolle ja toimita kuori jumppasalille. Käytä summan tasaamiseen tarvittaessa euroja.

Merkitse nimesi myös seteleihin ja tieto jumpparyhmästä.

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

Halutessasi voi maksaa kahdessa erässä: **1. erä 35 € / 45 € viimeistään 31.1. mennessä** ja **2. erä 35 / 45 € viimeistään 28.2. mennessä.**

Muista merkitä ruksi salilla olevaan listaan joka kerta osallistuessasi jumppaan!

SENIORIJUMPPA alkaen 10.1.2019

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

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2019

KEILAUS

KEILAUS FIFTH AVENUE

Osoite: Sibeliuksenkatu 2

torstaisin alkaen 10.1.2019 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.



THE SOUND OF MUSIC, iki-ihana musikaali, Lahden Kaupunginteatteri

Perjantaina 8.3.2019 klo 19:00

Hinta jäseneltä 55 € ja ei-jäseneltä 60 €, sisältäen linja-automatkan, musikaalilipun ja väliajalla kahvin ja kahvileivän.

Bussi lähtee Wetteriltä klo 17. Liput jaetaan matkalla autossa.

Ilmoittautumiset 1.2.2019 mennessä sähköpostilla marjatta.laitinen123@gmail.com tai puhelimitse 045-77301950.

**Maksu Selkäyhdistyksen tilille 4.2.2019 mennessä.
TERVETULOA MUKAAN!**

AMOS REX ja OODI HELSINGISSÄ TOUKOKUUN RETKIKOHTIEMME

Maanantai 6.5.2019

Lähtö bussilla Wetteriltä klo 12

Hinta jäseneltä 24€, ei-jäseneltä 28€

Ensin Amos Rexin näyttely: Rene Magritte – Elämänviiva & Studio Drift

Sieltä kävellen tutustumaan keskustakirjasto Oodiin. Oodissa mahdollisuus kahvitella.

Paluumatkalle noin klo 17.00.

Ilmoittautumiset 15.4. mennessä: havukukka@gmail.com tai Hannele Koivisto 041-5170043

Maksu 15.4. mennessä Selkäyhdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53

Retki toteutuu, jos lähtijöitä on 35 henkilöä.

Tervetuloa mukaan!

YHDISTYKSEMME VUOSIKOKOUS SEKÄ LUENTO

Kumppanuustalolla, Kirjastokatu 1, HML, to 14.3.2019 klo 18.00

Sääntömääräisessä kevätkokouksessa käsitellään vuoden 2018 toiminta ja tilit. Kahvitarjoilu on ennen kokousta.

Kokouksen jälkeen on hyvinvointiluento. Aihe ja tarinoijan nimi tarkentuvat lähempänä tilaisuutta ja niistä ilmoitamme sähköpostilla sekä lehti-ilmoituksella seuratoimintapalstalla. Tervetuloa!

RUSKAMATKA YLLÄKSELLE

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry on varannut alustavasti muutaman huoneen Lapland Hotels Ylläskaltiosta ajalle 7. - 14.9.2019.

Matkan karkea kustannusarvio on noin 620 € / hlö kahden hengen huoneessa. Yhden hengen huone on 280 € kalliimpi. Ylläskaltiosta voi kaveriporukalla varata myös kolmen ja neljän hengen huoneita, jolloin hinta on hieman huokeampi kuin kahden hengen huoneessa.

Hinta tarkentuu, kun kuljetuksen hinta on selvillä ja tiedämme tarkan lähtijämäärän.

Hintaan sisältyy kuljetus Hämeenlinnasta Äkäslompoloon ja takaisin, majoitus saunallisessa huoneessa, runsas buffetaamiainen sekä herkullinen kolmen ruokalajin päivällinen, LH Äkäshotellin saunan ja uima-altaan vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa sekä vapaa sisäänpääsy LH Äkäshotellin tanssiravintolaan.

Jos ja kun päätät lähteä mukaan, niin lähetä ilmoittautumisesi viimeistään 27.1.2019 sähköpostilla: kalle.haapea@pp.inet.fi

Ja käy välittömästi maksamassa varausmaksu 50 € / hlö yhdistyksemme tilille.

Huoneita on varattu rajallinen määrä.

Ilmoita ilmoittautumisesi yhteydessä mahdollinen huonekaverisi.

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 -> ”Työsuhde-edut” -> ”Työntekijä” -> ”Saldon käyttöohje”. Saldomaksuun pääsee osoitteesta 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 Tea Luodolta puh. 044 525 2630.

Muista aina merkitä osallistumisesi ruksilla jumppasalin listaan!!

Kiitoksen aika

Lämpimät kiitokset Selkäyhdistyksen jäsenille yhteisistä vuosista toimiessani yhdistyksen taloudenhoitajana.

Tehtävät ovat muuttuneet vuosien saatossa huomattavasti. Aloittaessani yhdistyksellä oli kaksi jumppaa ja jumpilla käyviä murto-osa nykyisestä osallistujamäärästä. Kiitos siitä kuuluu jumppien järjestäjille. Pankkiin hoidettavien maksujen määrä on moninkertaistunut, samoin osallistumismaksujen seuranta harrasteiden lisääntyessä.

Kanssanne oli mukava toimia ja varsinkin, kun Eero tuli puheenjohtajaksi yhdistyksen toiminta heräsi uuteen eloon. Kiitos siitä Eerolle. Kiitos saamastani lahjasta, tulee varmasti käytettyä.

Toivotan aktiivisia harrastevuosia uusien toimijoiden kanssa.

Jumpilla tavataan. Paula Luoma

Kiitos myös minun puolesta. Olen se, joka teitä kiusasi yhdistyksen nimissä tulleilla sähköpostiviesteillä.

Monet kerrat tuli tuskainen olo, kun viestit eivät menneet perille. Aina iso osa jäsenistä jäi ilman tärkeää viestiä. Miksi???? Muistakaa ilmoittaa myös Selkäyhdistykselle, kun sähköpostiosoitteenne muuttuu.

Kiitos. Juhani Luoma

APUA SELKÄOIREISIIN

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

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

Selkäkanava 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](mailto:maria.sihvola@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 Selkäyhdistyksessä

Maila Eronen puh. 044 560 9260

Soita rohkeasti!

YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2019

Eero Kainulainen, puheenjohtaja
050 552 2720
eero.kainulainen@pp2.inet.fi

Varsinaiset jäsenet:

Marjatta Laitinen, teatteri ja retket
045 7730 1950
marjatta.laitinen123@gmail.com

Raila Saarinen, jumpat
0400 716 704
raila.saarinen@erityisasuntosaaio.fi

Tapani Oila, kirjanpito ja talous
0500 484 078
tapani.oila@gmail.com

Kalle Haapea, pitkät retket
040 501 6735
kalle.haapea@pp.inet.fi

Hannele Koivisto, teatteri ja retket
041 517 0043
havukukka@gmail.com

Aulis Veteläinen, nettiosaaja
0400 801 697
aulis.vetelainen@pp6.inet.fi

Sihteeri Mervi Dragon, 040 147 1828, mervi.dragon@metropolia.fi
Taloudenhoitaja Tea Luoto, 044 525 2630, tea.luoto@gmail.com

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

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 mervi.dragon@metropolia.fi. 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 _____ / _____ 2019

Suosittelijan nimi _____

Kanta-Hämeen
Selkäyhdistys ry
Mervi Dragon
Unelmienkuja 5
13100 Hämeenlinna

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