



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

**JÄSENTIEDOTE
3 / 2019**

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

www.kantaselka.fi

Puheenjohtajan palsta

HYVÄ MIELI, PAREMPI VOINTI

Me ihmiset olemme ajatustemme ja kokemustemme muokkaamia kokonaisuuksia, joille kehomme kunto sekä toiminnallisuus antavat pontta jaksaa päivästä toiseen.

Sekä ajatuksiimme että kroppamme kuntoon voimme itse vaikuttaa.

Liikunnan merkitystä olen tällä palstalla käsitellyt useamman kerran ja sivunnut myös henkisen hyvinvointimme tärkeyttä.

Kroppamme alkaessa jostain syystä oirehtia huolestuttavalla tavalla on henkisen hyvinvointimme kestävyys koetuksella. Miten silloin selviämme?

Onnellisuusprofessori Markku Ojanen opastaa meitä to 17.10.19 Wetter:llä klo 18 alkavassa luennossaan huolehtimaan ajatustemme juoksun ohjaamisessa oikeille raiteille. Tulethan kuulemaan!

Kuten jo aikaisemmassa tiedotteessa kerroin, menehtyi sihteerimme Mervi äkilliseen sairauskohtaukseen viime talvena. Onneksemme Juhani Luoma hyppäsi reippaasti takaisin riviin ja hoitaa toistaiseksi osan sihteerin tehtävistä toisen osan langetessa puheenjohtajan tehtäväksi. Lämmin kiitos Juhanille!

Tällainen järjestely ei ole pitkän päälle kestävä ratkaisu.

Jaksan edelleen uskoa, että jäsenistämme löytyy sihteerin tehtävistä kiinnostunut henkilö; nainen tai mies!

Tekemistä on hyvin kohtuullinen määrä ja annamme riittävän opastuksen sekä tarjoamme viran puolesta mahdollisuuden jumpata ja osallistua kulttuurieroihin hyvin edullisesti.

Ota yhteys Eeroon!

Toivon Sinulle ja läheisillesi mukavaa syksyn alkua!

Eero Kainulainen

puheenjohtaja

eero.kainulainen123@gmail.com

JÄSENMAKSU

Jos jäsenmaksusi on tältä vuodelta vielä maksamatta, suorita se heti Selkäliiton lähettämällä laskulla tai vaihtoehtoisesti yhdistyksemme tilille viestillä ”jäsenmaksu 2019”

Suorita maksusi 30.08. mennessä. Muutoin jäsenetusi jumppa- ja retkiasioissa päättyvät!

Kiitos!

SYKSYN 2019 JUMPAT

KIMPPAJUMPAT alkaen 3.09.2019 (huomaa tiistain uudet ajat)

- Ti 17.30** Merja Sopenperä, Kanta-Hämeen Keskussairaala, fys. os.
Reipas fysiokimppajumppa
- Ti 18.30** 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 3.09.2019

- Ti 18.15 - 19.05** Maikki Lähteenmäki, Uimahalli
Kausimaksun lisäksi tulee maksaa uimahallin sisäänpääsymaksu. 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 6.09.2019

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

Maksut

Kaikkien yllämainittujen jumppien syyskauden **kausimaksu 70 € (90 € ei-jäsenille)** maksetaan
Selkäyhdistyksen tilille **FI61 5680 2720 0254 53 viimeistään 20.09.2019 . Kausimaksulla voit
osallistua useampaankin jumpparyhmään.**

Mainitse kausimaksua maksaessasi päivä ja ryhmä (tai ryhmät), esim. ti klo 18.30, 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 20.09. mennessä** ja **2. erä
35 / 45 € viimeistään 1.11. mennessä.**

Muista merkitä ruksi salilla olevaan listaan joka kerta osallistuessasi jumppaan!

MERJAN KEVYTJUMPPA 3.09. - 10.12.19

- Ti klo 10.00 – 11.00** kevytjumppaa musiikin tahdissa tai ilman Keskusseurakuntatalon
jumppasalissa. **Kausimaksu 80 euroa** maksetaan Tmi Merja
Sopenperä FI53 5680 0020 0018 85.

SENIORIJUMPPA alkaen 5.09.2019

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

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2019



KEILAUS

KEILAUS FIFTH AVENUE

Osoite: Sibeliuksenkatu 2

torstaisin alkaen 12.09.2019 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.

RUSKAMATKA YLLÄKSELLE

Teemme retken Lapland Hotels Ylläskaltioon 7. - 14.9.2019.

Kysy mahdollisia peruutuspaikkoja Kalle Haapealta 040-5016735.

LUENTO ” Merkityksellinen elämä ja toiveikkuus hyvinvoinnin tukena” to 17.10. klo 18.00 Wetter:llä

Tohtori Esa Nordling Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta tarinoi elämästä ja toiveikkuudesta. Kuinka voin ajatuksillani vaikuttaa terveyteeni ja hyvinvointiini??

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille. Tervetuloa!

NUNNIA JA KONNIA, taivaallisen hauska musikaalikomedia, Lahden Kaupunginteatteri

perjantaina 1.11.2019 klo 19:00

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

Bussi lähtee Wetteriltä klo 17. Liput jaetaan matkalla linja-autossa.

Ilmoittautumiset 1.10.2019 mennessä sähköpostilla marjatta.laitinen123@gmail.com

tai puhelimitse 045-77301950.

Maksu 1.10. mennessä Selkähdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53

TERVETULOA MUKAAN!

YHDISTYKSEMME VUOSIKOKOUS ma 11.11.19 klo 18.00

Kumppanuustalolla huoneessa 109. Osoite on Kirjastokatu 1, HML.

Sääntömääräisessä kokouksessa käsittelemme mm. vuoden 2020 toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä valitsemme erovuoroiset hallituksen jäsenet.

Kahvitarjoilu ja keskustelu- sekä kyselyhetki kokouksen jälkeen. Puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet vastaavat. Tervetuloa!

PIKKUJOULU JA ERÄSTEATTERI la 14.12.19 klo 16.00

Aulangontie 1, Hämeenlinna

Näytelmä on Liz Lockhead:n ratkiriemukas ”Todellinen löytö”, jonka tapahtumapaikkana on kirpputori.

Aloitamme klo 16 nauttimalla pientä purtavaa ja jouluglögiä sekä tilkan viiniä. Esitys alkaa klo 17.00 ja väliajalla nautimme pullakahvit.

Tilaisuuden hinta on jäseneltä 20 euroa ja kumppanilta 25 euroa.

Ilmoittautuminen 22.11. mennessä sähköpostilla havukukka@gmail.com tai puhelimitse 041-517 0043 Hannele Koivisto. Maksu yhdityksemme tilille 6.12. mennessä.

Saliin mahtuu 76 henkilöä. Ilmoittaudu heti! Tervetuloa!

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!!

Tue Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen toimintaa

– Tee testamenttilahjoitus

APUA SELKÄOIREISIIN

SELKÄKANAVA.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.

Tukihenkilö Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksessä

Maila Eronen puh. 044 560 9260

Soita rohkeasti!

YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2019

Eero Kainulainen, puheenjohtaja

050 552 2720

eero.kainulainen123@gmail.com

Tea Luoto, taloudenhoitaja

tea.luoto.khsy@gmail.com

Sihteeri; oletko kiinnostunut sihteerin tehtävistä? Ota yhteys Eeroon!

Varsinaiset jäsenet:

Marjatta Laitinen, teatteri ja retket

045 7730 1950

marjatta.laitinen123@gmail.com

Raila Saarinen, jumpat

0400 716 704

raila.saarinen@erityisasuntosaatio.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

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

www.kantaselka.fi

Op 568027-225453,

IBAN FI61 5680 2720 0254 53, BIC-tunnus OKOYFIHH

Vastaanottaja:

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

Jos saat tämän tiedotteen postin kautta ja Sinulla on sähköposti, ilmoita sen osoite sähköpostilla eero.kainulainen123@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 _____ / _____ 2019

Suosittelijan nimi _____

Kanta-Hämeen
Selkäyhdistys ry
Eero Kainulainen
Huhtanen 63
13800 Katinala

Jäsenmaksumme on 15 euroa / vuonna 2019 . **Selkäliitto lähettää Sinulle laskun.**
Jäsenmaksun voit maksaa vain Selkäliiton tilille Selkäliiton lähettämällä laskulla.
Jäseneksi voit liittyä myös osoitteessa **www.selkaliitto.fi**.