

# **JÄSENTIEDOTE**

## **3 / 2020**

**28 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi  
1992 - 2020**

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



## **Puheenjohtajan palsta**

### **JÄSEN, NYT TARKKANA!!**

Toimintaamme on tulossa paljon uudistuksia ja muutoksia. Lue sen tähden tämä tiedote kaikilta osin huolellisesti!

#### **JUMPAT:**

Olemme saaneet jumpata sairaalan salissa lähes 30 vuotta menestyksekkäästi. Ensin korona ajoi meidät ulos ja sitten sairaalan hankimat kuntolaitteet ovat supistaneet käytössämme olevaa lattia-alaa entisestään, joten emme mahdu sinne enää jumppaamaan.

Syyskuun alusta alkaen jumppaamme uimahallin liikuntasalilla ja Baunssin salilla jäähallin naapurissa. Myös seurakuntatalon sali ja uimahallin allas ovat edelleen käytössämme. Tutustu tuonnempaan tarkemmin kuhunkin jumppaan!

Kaikissa jumpissamme tulee meidän jokaisen huolehtia riittävästä turvaväleistä, käsihygieniasta ja aivastelusäännöistä.

Kussakin tilassa pukuhuoneet ovat ne ahtaimmat paikat **eikä pukuhuoneissa ole kaappeja.**

#### **Vältä siis pukuhuoneen käyttöä!**

Uimahallin puolella ovat pukuhuoneet kuten ennenkin.

**Älä jätä arvoesineitä pukuhuoneeseen vaan jätä ne kotiin tai ota mukaan jumppasaliin.**

**Jokaisen on tuotava oma jumppamatto mukanaan!! Missään salissa ei ole mattoja käytössämme.**

Siirrämme kepit ja puntit sairaalalta uimahallille hankittavaan rullakkoon. Välineet tulee aina palauttaa rullakkoon. Otamme välineet kuitenkin käyttöön vasta, kun tilanne on normalisoitunut.

Voit maksaa jumppasi tällä kertaa 5.10. mennessä, jolloin varmistamme ryhmiemme normaalin jatkumisen ja vältämme maksujen palautuksen, joka olisi rahastonhoitajalle mahdoton tehtävä.

Ilmoittaudu jumppiin jäljempänä olevan ohjeen mukaan!

## **TEATTERIT JA RETKET:**

Jätämme retket ja teatterit väliin syyskaudelta. Olemme varanneet kuitenkin Eräs-teatterista pikkujouluesityksen vuoden lopulle. Siihen panostamme.

Koska elämme perin poikkeuksellista aikaa, tulee meidän silti pitää yhteyttä ystäviin ja tuttaviiin voimassa olevin ohjein. Yksinäisyys tuskin parantaa tilannettamme. Lähde liikkeelle, liiku luonnossa, kuntoile, tule jumppiimme! Toteutamme yhdessä jumppamme turvallisesti!

Mukavaa syksyn aikaa!

Eero Kainulainen  
puheenjohtaja

## **SYKSYN JUMPAT 1.9.2020 alkaen**

**TI 10.00 KEVYT SENIORIJUMPPA, Merja Sopenperä, Keskusseurakuntatalon jumppasali, Rauhankatu 14. Kevyttä jumppaa, aloittelijat ovat myös tervetulleita.**

**TI 15.45 KUNTOJUMPPA, Reija Siltanen, Baunssin sali, Kiekkoritarinkuja 3 a**

**TI 16.45 REIPAS KUNTOJUMPPA, Reija Siltanen, Baunssin sali, Kiekkoritarinkuja 3 a**

**TI 18.15 VESIJUMPPA, 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.

**Ke 18.45 FYSIOJUMPPA, Miitta Nordenswan, Uimahallin liikuntasali**

**Sopii aloitusryhmäksi selkäongelmallisille, alkulämmittelyaskellusta, lihaskuntoliikkeitä, venyttelyä ja lopuksi rentoutuminen.**

**Ke 19.45 REIPAS FYSIOJUMPPA, Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali**

**PE 16.00 VENYTTELYJUMPPA, Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali**

Ilmoittautuminen kaikkiin syksyn jumppiin 15.8.- 25.8.2020 aikana mieluusti [tästä linkistä.](#)

Tekstiviestillä Raila Saariselle, p. 0400 716 704. Lisätiedustelut vain sähköpostitse osoitteella railasaarinen55@gmail.com.

Maksu kaikkien ym. jumppien syyskauden kausimaksuna 75 € (100 € ei-jäsenille) maksetaan Selkäyhdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53. Voit maksaa jumpan 5.10.2020 mennessä. Kausimaksulla voit osallistua useampaankin jumpparyhmään. Ilmoittautuessa kerro kenen jumppa maksetaan (jumppaajan tai oma nimi, jäsenyys ja ensisijainen jumppa ) Maksu myös Smartum Liikunta- ja kulttuuriseteleillä. Jos maksat Smartum-maksun netin kautta, toimita tosite jumppasalin laatikkoon.

Muista merkitä ruksi salilla olevaan listaan joka kerta osallistuessasi jumppaan!

# TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2020

## NISKA/HARTIA KUNTOON-KURSSI

**Lauantaisin ajalla 17.10. – 21.11.20 klo 10.00-11.00 / 11.00-12.00** Baunssin salilla, Kiekkoritarinkatu 3 A, Hämeenlinna. (ei pyhäinpäivänä 31.10.2020)

Kurssimaksu jäsenet 80 euroa, ei jäsenet 100 euroa.

Viiden kerran kurssin tavoitteena on oppia hoitamaan omatoimisesti niska/hartiaseutua oikeiden liikkeiden avulla. Jokainen kokoontumiskerta sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoitteita ja opastusta.

Yksinkertaisten, mutta tehokkaiden liikkeiden avulla harjoitellaan mm. kehon asennonhallintaa sekä niskaa ja hartioita tukevia lihaksia. Ensisijaisesti täytämme klo 10.00 alkavan kurssin.

Jos osanottajia löytyy, järjestämme myös klo 11.00 alkavan kurssin. Kuhunkin ryhmään otetaan max noin 10 henkilöä. Ilmoittautuminen 30.09. mennessä sivuillamme olevan linkin kautta tai sähköpostilla [eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi) / puhelin 050-5522720. Kurssin ohjaa fysioterapeutti Mari Kopra.

## YHDISTYKSEMME VUOSIKOKOUS

**Kumppanuustalolla ma 16.11.20 klo 18.00. Huone 109.**

Sääntömääräisessä kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2021 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä valitaan puheenjohtaja vuosiksi 2021-2022 ja hallituksen erovuoroiset jäsenet.

Kahvitarjoilu ennen kokousta.

Ilmoittaudu sähköpostilla [eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi) tai tekstiviestillä 050-5522720. Tervetuloa!

**PIKKUJOULU ja ERÄS TEATTERI, la 12.12.2020 klo 16.00, Aulangontie 1 B, Hml**

**ESITYS: AIVASTUS klo 17.00**

**20-vuotiaan teatterin juhlanäytelmä Sauli Suonpään ohjaamana**

**Humoristinen kooste Anton Tšehovin näytelmistä ja novelleista: Näytelmä, Vieraalla maalla, Aivastus, Karhu, Tupakan vahingollisuudesta, Ylitarkastaja, Joutsenlaulu ja Kosinta.**

**Alkuun glögiä ja pientä purtavaa. Teatteriesityksen väliajalla juomme torttukahvit.**

**Teatteriin mahtuu 76 katsojaa, joten ilmoittaudu heti, viimeistään 20.11.2020 [havukukka@gmail.com](mailto:havukukka@gmail.com) tai p. 041 517 0043 Hannele Koivisto ja [marjatta.laitinen123@gmail.com](mailto:marjatta.laitinen123@gmail.com) tai p.045 7730 1950 Marjatta Laitinen.**

**Hinta jäseneltä 30 euroa ja ei-jäseneltä 35 euroa.**

**Maksa vasta 10.-20.11. 2020 aikana yhdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53.**

**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](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 Tea Luodolta puh. 044 525 2630. **Muista aina merkitä osallistumisesi ruksilla jumppasalin listaan.**

## **Tue Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen toimintaa ja tee testamenttilahjoitus!**

### **APUA SELKÄOIREISIIN**

#### **[SELKÄKANAVA.FI](http://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(at)selkaliitto.fi) .Soittamalla saat tietoa mm. selkävaivojen ehkäisystä, selkävaivojen itsehoidosta sekä saatavilla olevista palveluista ja vertaistuesta.

## YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2020

Eero Kainulainen, puheenjohtaja, p. 050 552 2720, [eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi)

Hallitus:

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, vpj. ja kirjanpito sekä 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)

Hannele Koivisto, teatteri ja retket  
041 517 0043  
[havukukka@gmail.com](mailto:havukukka@gmail.com)

Aulis Veteläinen, kotisivut  
0400 801 697  
[aulis.vetelainen@pp6.inet.fi](mailto:aulis.vetelainen@pp6.inet.fi)

Sihteeri Marja Värri, 040 717 0984, [marja.varri@pp.inet.fi](mailto:marja.varri@pp.inet.fi)

Taloudenhoitaja Tea Luoto, [tea.luoto.khsy@gmail.com](mailto:tea.luoto.khsy@gmail.com)

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varalla Jarmo Kulmala

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

**Pankkiyhteys IBAN FI 61 5680 2720 0254 53**

## **VERTAISTUNNIT VERKOSSA JATKUVAT: SEURAAVA VERTAISTUNTI 9.9. KLO 14 – TULE ROHKEASTI MUKAAN!**

Koronaepidemian aiheuttamasta poikkeustilanteesta johtuen Selkäliitto on järjestänyt kevään ja kesän vertaistapaamisia verkossa niska- ja selkäoireisille, jottei kukaan jäisi kipujensa kanssa yksin.

Seuraava vertaistunti verkossa on keskiviikkona ke 9.9. klo 14. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse viimeistään kyseisenä päivänä klo 12 mennessä selkäneuvonnan koordinaattori Maria Sihvolalle, [maria.sihvola@selkaliitto.fi](mailto:maria.sihvola@selkaliitto.fi).

Vertaistuntien ohjaajana toimii vertaistukihenkilökouluttaja, kriisityöntekijä sekä ryhmä- ja työnohjaaja Sirpa Heikkinen. Lisätiedot ja ohjeet: [selkakanava.fi/verkkovertaistunnit](https://selkakanava.fi/verkkovertaistunnit)



Selkäviikko 12.-18.10.2020

"Back on Track" -  
"Selkä taas liikkeelle"

 Selkäliitto

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 [marja.varri@pp.inet.fi](mailto:marja.varri@pp.inet.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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2020

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

Kanta-Hämeen  
Selkäyhdistys ry  
Eero Kainulainen  
Huhtanen 63  
13800 Katinala

Jäsenmaksumme on 17 euroa / vuosi 2020. **Selkäliitto lähettää Sinulle laskun.**

Jäsenmaksun voit maksaa vain Selkäliiton tilille.

Jäseneksi voit liittyä myös osoitteessa **[www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi)**.