

JÄSENTIEDOTE

4 / 2020

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

www.kantaselka.fi



Syystervehdys!

Jumpilla on tilaa ja turvavälit ovat hyvät. Tule mukaan!

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

Muista, että kaikissa jumpissamme tulee **jokaisen** huolehtia riittävästä turvaväleistä, käsihygieniasta ja aivastelusäännöistä.
Pysy kuitenkin sairaana kotosalla.

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.

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

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 kuntosensa 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

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!

NISKA/HARTIAT KUNTOON -KURSSI

Olemme saaneet Hämeenlinnan Suomalaisuuden säätiöltä avustuksen kurssin järjestämiseen.

Voimme nyt tarjota kurssia hintaan 40 euroa. Ilmoittaudu heti!

Niska/hartiat kuntoon -kurssi pidetään 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)

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 / 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 tai tekstiviestillä 050-5522720. Tervetuloa!

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

Valitettavasti pikkujoulu Eräs Teatterissa on jouduttu perumaan.

Katsojien turvallisuuden vuoksi teatteriin voi ottaa vain 38 katsojaa tiukoin turvatoimin ja ilman tarjoiluja.

Asiaan palataan sitten, kun teatteri voi ottaa salin täyteen.

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. 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

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

Jäsenmaksun voit maksaa vain Selkäliiton tilille.

Jäseneksi voit liittyä myös osoitteessa **www.selkaliitto.fi**.