



JÄSENTIEDOTE

1/ 2021

29 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi

1992 - 2021

Puheenjohtajan palsta

KOHTI PAREMPAA VUOTTA!

Rustailen tätä tarinaa joulun jälkeisenä maanantaina. Koronan tulevat vaiheet ovat vielä täysin hämärän peitossa. Toivoa kuitenkin on paremmasta ja rokote tuo helpotusta jollain aikataululla.

Kun tilanne selviää ja voimme aloittaa jumpat, ilmoitamme siitä sähköpostilla ja ilmoituksella Hämeen Sanomissa. Seuraa lehteä! Ja nyt on todella otollinen aika ilmoittaa sihteerille sähköpostiosoitteesi, jos se ei vielä ole hänen tiedossaan.

Kevään muun ohjelman, retket ja teatterit, tiedotamme kevään toisessa jäsentiedotteessa, joka ilmestyy silloin, kun on valoa tunnelin päässä.

Jumppaajamäärät alenivat syksyn aikana noin kolmanneksen kevään lukemista. Tähän lienevät vaikuttaneet korona ja jumppa-aikojen sekä -paikkojen muutokset. Tulevan kevään aikana on haku ensi syksyn salivuoroille. Yritämme saada parempia aikoja. Osallistujamäärien laskiessa joudumme hieman vähentämään jumppatarjontaa. Uskon kuitenkin tulevista **viidestä** vuorosta löytyvän Sinulle sopivat.

Jumppamaksua joudumme pikkuisen korottamaan ja se on 80 euroa, jos jumpat alkavat 12.01.21. Jos aloitus viivästyy, tarkistamme maksua viikkojen mukaan.

Tuolla maksulla saat osallistua vaikka jokaiseen jumppaan. Ennakkoilmoittautumista ei nyt tarvita, koska meillä on käytössämme suuret sisäliikuntatilat, joissa voimme harrastaa liikuntaa hyvät turvavälit säilyttäen.

Tule rohkeasti mukaan!

Reipasta ja tervettä tulevaa vuotta!

Toivottaa

Eero Kainulainen, puheenjohtaja

KEVÄTKAUDEN JUMPAT 12.1.2021 alkaen (muutokset mahdollisia)

TI 16.45 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

Kevätkauden kausimaksu 80 € (100 € ei-jäsenille) maksetaan Selkähdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53. Kausimaksulla voit osallistua useampaankin jumpparyhmään.

Maksu tulee suorittaa kahden viikon sisällä jumppien alkamisesta.

Maksaessa kerro kenen jumppa maksetaan (jumppaajan nimi tai oma nimi, jäsenyys ja ensisijainen jumppa).

Maksu myös Smartum Liikunta- ja kulttuuriseteleillä. Jos maksat Smartum-maksun netin kautta, toimita tosite kuten myös liikunta- ja kulttuurisetelit jumpan vetäjälle. Vetäjät toimittavat tositteet ja setelit edelleen rahastonhoitajalle.

Muista merkitä ruksi salilla olevaan listaan joka kerta osallistuessasi jumppaan!

On hyvin todennäköistä, että joudumme lykkäämään aloituspäivää. Kun tilanne selviää ja voimme aloittaa jumpat, ilmoitamme siitä sähköpostilla ja ilmoituksella Hämeen Sanomissa. Seuraa lehteä! Ja nyt on todella otollinen aika ilmoittaa sihteerille sähköpostiosoitteesi, jos se ei vielä ole hänen tiedossa.

RUSKAMATKASTA 2021 la 11.09. – la 18.09.2021

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ja HämeBus Valmismatkat järjestävät ruskamatkan Leville.

Matka tehdään HämeBus Oy:n nykyaikaisella 50 -paikkaisella turistibussilla. Autossa on wc, ilmastointi, säädettävät istuimet ja usb-latauspistokkeet. Autoja ohjaa tilausliikenteen ammattikuljettaja. Ajoreitti: Hämeenlinna - Jyväskylä - Rovaniemi - Levi, Kittilä - Rovaniemi - Jyväskylä - Hämeenlinna

7 vrk:n majoitus on **Break Sokos Hotel Levi** <https://www.sokoshotels.fi/fi/levi>

Perushinta:

Majoitus Standard 2hh 500 €/hlö (sisältää kuljetukset, majoituksen, aamiaisen, hotellin yleissauna)

Lisäpalvelut:

Puolihoito 200 €/hlö (buffet-päivällinen hotellilla)

1hh 200 € / hlö

Saunallinen huone 220 €/huone

Ilmoittautumisesi viimeistään pe 23.4.2021 sähköpostilla kalle.haapea@pp.inet.fi.

Ennakkomaksu **200 €** on maksettava 23.4.2021 mennessä ja loppuosuus 31.7.2021 mennessä yhdistyksemme tilille

FI61 5680 2720 0254 53

Muista kirjoittaa maksun viestikenttään: **Ruskamatka** sekä **kenen matkasta on kysymys**.

Matkan toteutuminen edellyttää vähintään 21 henkilön osallistumista matkalle.

Lisämatkat ja retket neuvotellaan ja maksetaan erikseen.

BREAK SOKOS HOTEL LEVI

TunturiLapissa, Napapiirin pohjoispuolella, Levin alppikylässä sijaitsee elämäniloinen Break Sokos Hotel Levi. Ympärivuotisena Lapin helmenä tarjoamme asiakkaillemme aina irtioton arjesta.

Break Sokos Hotel Levi on enemmän kuin hotelli. Se on rentouttava tauko arkesi keskellä. Upea luonto, loistavat maastot sekä kattava tarjonta tapahtumia ja aktiviteetteja takaavat onnistuneen loman ja antoisan työmatkan.

Pohjolan aitoja ja puhtaita makunautintoja tarjoilee Ravintola Kiisa. Janon ja pienemmän nälän sammuttaa viihtyisä Coffee House & Bar.

Break Sokos Hotel Levissä me olemme sinua varten. Haluamme sinun viihtyvän ja rentoutuvan, lähtevän kotiin energisempänä ja reppu täynnä unohtumattomia elämyksiä.

HämeBus Valmismatkat

Vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii HämeBus Valmismatkat, joka on erikoistunut valmismatkojen ja ryhmämatkojen suunnitteluun sekä toteuttamiseen.

HämeBus Valmismatkat on rekisteröitynyt matkanjärjestäjä, rekisteritunnus: 2994/14/Mj. Matkanjärjestelyissä sovelletaan yleisiä valmismatkaehtoja.

YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2021

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

Varsinaiset jäsenet:

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

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

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

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

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

Sihteeri Marja Värri, 040 717 0984, marja.varri@pp.inet.fi
Rahastonhoitaja Tea Luoto, tea.luoto.khsy@gmail.com

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

www.kantaselka.fi

Op 568027-225453,

IBAN FI61 5680 2720 0254 53, BIC-tunnus OKOYFIHH