

# **JÄSENTIEDOTE**

## **2/ 2022**

**30 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi**  
**1992 - 2022**

**JUHLAVUOSI 2022**

**Puheenjohtajan palsta**

## **JOKO HELPOTTAA!!**

Toiveikkaana rustaan tätä tiedotetta. Nytkö koittaa vapaus!  
Ainakin voimme aloittaa toimintamme jumpaten, retkeillen ja kulttuurista nauttien.

Muistamme kuitenkin riittävät turvavälit, kasvomaskit ja käsidesin käytön.

Tässä tiedotteessa ovat kevätkauden ensimmäiset suhinat!  
Seuraavan tiedotteen julkaisemme huhti-toukokuussa, kun tiedämme tilanteen todella vakiintuvan.

Liity mukaan ryhmiimme ja tule tapahtumiimme!

Nauti talvesta!

Eero Kainulainen

puheenjohtaja

## **ERÄSTEATTERI JA PUUROJUHLA la 9.04.22 klo 16.00**

Osoite on Aulangontie 1 B, Hämeenlinna

Näytelmä ” **Puuttuva kuva**” alkaa klo 17.00. Sitä ennen nautimme herkullista puuroa ja tarinoimme parin vuoden kuulumiset. Näytelmän on kirjoittanut ja ohjannut Tyhtilä.

”Ystävät, huumori ja perhe sekä kantrihenket laulut kuljettavat muistisairautta pelkäävää Aarnea näkemään elämän monia värejä”.

Teatteriin mahtuu 76 katsojaa, joten ilmoittaudu ajoissa ja viimeistään 20.03.22 sähköpostilla [marja.varri@pp.inet.fi](mailto:marja.varri@pp.inet.fi) tai tekstiviestillä 040-7170984.

Maksu jäseneltä 25 euroa ja ei jäseneltä 35 euroa on maksettava yhdistyksemme tilille 30.03. mennessä. FI61 5680 2720 0254 53.

## **KIMPPAKÄVELYT TORSTAISIN klo 10**

Alkaen to 20.01.2022. Kokoontuminen uimahallin edustalla.

Varaa kelin mukaiset kengät. Muistakin päivistä voitte sopia porukalla.

Hannele Koivisto ja Marja Värri ovat käynnistämässä toimintaa.

Olethan mukana!

# KEVÄÄN 2022 JUMPAT 14.02.22 alkaen

<b>Ma 18.30–19.30</b>	<b>Reipas fysiokimppajumppa</b> Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali
<b>Ti 15.00-16.00</b>	<b>Seniorijumppa</b> Reija Siltanen, Baunssin Sali, Kiekkoritarinkuja 3
<b>Ti 18.30-19.15</b>	<b>Vesijumppa</b> Maikki Lähteenmäki, Uimahalli HML
<b>Ke 18.45-19.45</b>	<b>Passeli fysiokimppajumppa</b> Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali
<b>Pe 16.00-17.00</b>	<b>Venyttelyjumppa</b> Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali

## Maksut

Kevätkauden **kausimaksu 60 euroa jäsen / 80 euroa ei jäsen** maksettava 1.03.22 mennessä Selkäyhdistyksen tilille **FI61 5680 2720 0254 53**. **Kausimaksulla voit osallistua useampaankin jumpparyhmään.**

Viestikenttään laitettava **ehdottomasti kenen jumppa maksetaan.**

**Maksu Smartum ja Eazybreak-maksut vain netin kautta, Setelit eivät enää kelpaa.**

**Muista merkitä ruksi salilla olevaan listaan joka kerta osallistuessasi jumppaan! Vesijumpan osallistujalista on aulassa olevassa lokerossa numero 3. Merkitse siihen osallistumisesi! Kiitos!**

**Ilmoittaudu jumppiin nettisivuillamme [www.kantaselka.fi](http://www.kantaselka.fi) olevan linkin kautta tai sähköpostilla [salme.mannikko.khsy@gmail.com](mailto:salme.mannikko.khsy@gmail.com) tai tekstiviestillä / puhelulla 050 4694793 / Salme.**

**Lisätietoja saat sähköpostilla [eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi) tai puh. 050-5522720/Eero.**

## JÄSENMAKSU 2022

Olet saanut laskun jäsenmaksusta. Hoidathan sen nopsasti maksuun! Kiitos!  
Muista maksaa Selkäliitosta tulleeeseen tilinumeroon ja viitenumeroa käyttäen.

**Kiitos**

## VUOSIKOKOUS la 5.03.2022 klo 13.00 Kumppanuustalon auditoriossa

Tervetuloa käsittelemään vuoden 2021 asiat mm. toimintakertomus, tilinpäätös ym.

Tervetuloa!

## **NISKA/HARTIARYHMÄ lauantaisin 5.03. – 9.04.2022 klo 10-11**

Baunssin salilla Kiekkoritarinkatu 3 A, Hämeenlinna.

Huomio, että la 26.03.22 sali on Baunssin omassa käytössä.

Kurssimaksu on 40 euroa jäseneltä ja 60 euroa ei jäseneltä

Viiden kerran kurssin tavoitteena on oppia omatoimisesti hoitamaan niska/hartiaseutua oikeiden liikkeiden avulla.

Koska alkuperäistä ilmoittautumisesta on kulunut runsaasti aikaa, pyydän kaikkia halukkaita ilmoittautumaan sähköpostilla [eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi) tai tekstiviestillä 050 5522720. Aikaisemmin ilmoittautuneet ovat jonossa keulilla.

Kun olet saanut minulta vahvistuksen, hoida maksu yhdistyksemme tilille 28.02.22 mennessä. Tilinumero on FI61 5680 2720 0254 53.

### **Tukihenkilö Kanta-Hämeen Selkähdistyksessä**

**Maila Eronen puh. 044 560 9260**

Soita rohkeasti

## **YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2022**

Eero Kainulainen, puheenjohtaja ja liikuntavastaava

050 552 2720

[eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi)

### **Varsinaiset jäsenet:**

Marjatta Laitinen, teatteri ja retket

045 7730 1950

[marjatta.laitinen123@gmail.com](mailto:marjatta.laitinen123@gmail.com)

Tapani Oila, kirjanpito ja 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, nettiosaaja

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)

Rahastonhoitaja Salme Männikkö, [salme.mannikko.khsy@gmail.com](mailto:salme.mannikko.khsy@gmail.com)

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

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

**Pankkitili IBAN FI61 5680 2720 0254 53**