



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

**JÄSENTIEDOTE
3/ 2022**

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

JUHLAVUOSI 2022

Puheenjohtajan palsta

KIRMAAMME KOHTI KESÄÄ!

Viimeinkin näemme merkkejä valoisammasta tulevasta ja aurinkoisesta kesästä! Näin ollen palailemme normaalimpaan aikaan ja se näkyy myös kesän toiminnassamme, joka painottuu luontoretkiin ja kulttuuriin.

Ilmoittaudu heti tilaisuuksiimme ja tule mukaan!

Kesän aikana mietimme ja valmistellemme yhdistyksemme 30-vuotisjuhlaa. Otan mielelläni vastaan juhlaehdotuksia. Tavoittemme on saada mahdollisimman moni jäsen mukaan matalla kynnyksellä. Olethan mukana!

Mukavaa kesää toivoen

Eero Kainulainen

puheenjohtaja



TOUKOKUUSSA

PATIKOINTIRETKI TULLINIEMEN LUONTOPOLULLE HANKOON

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys järjestää lauantaina **14.5.2022** päivän patikointiretken **Hankoon Tulliniemen** luontopolulle.

Iltapäivällä täydennämme Hangon matkaa opastetulla kaupunkikierröksellä linja-autolla.

Osanottomaksu (bussikuljetus ja opastettu kaupunkikierrös) **Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäseniltä on 35€ ja ei-jäseniltä 45€**

Lähtö klo 7:45 ABC Tiiriö ja klo 8:00 Wetterhoffin tilausajopysäkillä.

Noin klo 11 saapuminen Tulliniemen pysäköintialueelle

Noin klo 14:00 Omakustanteinen ruokailu Pää Krokenissa Hangonkylässä , 24,- € / henkilö

Noin klo 15:30 toteutamme linja-autolla Hangon opastetun kaupunkikierröksen.

Kierros kestää noin 1 1/2 tuntia

Wetterhoffin tilausajopysäkillä olemme noin klo 20:00 ja Tiiriön ABC:llä 20:15

Yksityiskohtaisempi esite on Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäsensivuilla Tapahtumat -kohdassa, <https://www.kantaselka.fi>

Sitovat ilmoittautumiset Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kotisivujen kautta 4.5.2022 mennessä.

Matkan hinta maksetaan yhdistyksemme tilille viimeistään 9.5.2022.

Tilinumero on FI61 5680 2720 0254 53, viitteenä Hangon matka ja osallistujan nimi/nimet.

Lisätietoja matkasta voi kysyä kalle.haapea@pp.inet.fi



**p.s. Haku Lomakeskus Huhmarin Sydänlomalle alkaa!
Hakuaika: 07.05. - 07.07.2022**

KESÄKUUSSA

LUONTORETKI RETULANSAAREEN la 18.06.22 klo 13.00

Retulansaari on ollut jo rautakaudella suojaisa asuinpaikka. Se on luonnoltaan rikas ja moninainen. Nyt saarella on 6 vakituista savua ja reilu 20 kesämökkiä.

Kokoonnumme omin kuljetuksin otsikon aikaan osoitteeseen Retulansaarentie 217, Hattula, josta luonnontuntija Matti Erkamo opastaa meitä saaren maastoon. Varustaudu luonnon vaatimin varustein. Retki kestää 1,5 – 2 tuntia, jonka jälkeen nautimme kahvit/teet.

Retkireitti ei ole esteetön.

Ilmoittaudu 12.06. mennessä sähköpostilla marja.varri@gmail.com.

Sopikaa yhteiskuljetuksista!

Tervetuloa!

HEINÄKUUSSA

AIRA-MUSIKAALI

AIRA SAMULININ ELÄMÄNTARINA, VALKEAKOSKEN KESÄTEATTERI

keskiviikkona **27.7.2022** klo 19:00

Hinta jäseneltä 43€, ei jäseneltä 50€, sisältäen teatterilipun, linja-auto matkan ja väliajalla pullakahvin.

Bussi lähtee Wetterhoffin tilausajopysäkiltä klo **17:40**. Myös mahdollisuus tulla kyytiin Tiiriön ABC:ltä klo **17:50**. Kuljetuksesta vastaa HämeBus Oy.

Sitovat ilmoittautumiset Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kotisivujen kautta 17.6.2022 mennessä.

Teatterimatka maksetaan Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen tilille viimeistään **17.6.**mennessä. Tilinumero FI61 5680 2720 0254 53, viitteenä kesäteatteri Valkeakoski ja osallistujan nimi/nimet.

Teatteriliput jaetaan linja-autossa.

Lisätietoja matkasta voi kysyä sähköpostilla marjatta.laitinen123@gmail.com

Tervetuloa mukaan!

Huom!

Viime hetken peruutuksista emme voi tehdä maksuhyvitystä, koska varauksesta aiheutuu pääsymaksu- ja tarjoilukuluja.



ELOKUUSSA

SELKÄGOLF la 6.08.2022 Aulangon Everstillä klo 10:10

Kilpailumuoto on pistebogey. Myös lähimmäksi lippua ja pisin draivi palkitaan.

Osallistumismaksut sisältäen maukkaan lounaan kisan jälkeen:

- Aulangon pelioikeudella 20 euroa
- Vieraspelaajat 60 euroa

Ilmoittaudu sähköpostilla eero.kainulainen@pp2.inet.fi 28.07.22 mennessä. Ilmoita myös seurasi ja tasoituksesi! Maksu 28.07.22 mennessä yhdistyksemme tilille FI61 5680 2720 0254 53, viitteenä Selkägolf ja osallistujan nimi.

Tapaamme Everstillä!



LOKAKUUSSA

SYDÄNLOMA

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry ja Hyvinvointilomat ry järjestävät aikuisille suunnatun täysihoitoloman **03.10-08.10.2022** Lomakeskus **Huhmarissa** (www.lomakeskushuhmari.com)

Loman hakuaika: 07.05. - 07.07.2022

Linkki lomajakson sähköiseen hakulomakkeeseen, joka on avoinna vain hakuaikana:

<https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/>

Lomaa voi hakea myös paperisella hakulomakkeella. Myös paperinen hakulomake on palautettava viimeistään 7.7.2022

Täysihoitoloma on:

- + viisi täysihoitovuorokautta
- + aamiainen, lounas ja päivällinen
- + majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa
- + yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä paitsi tulo- ja lähtöpäivänä

Loman omavastuuosuus 20€/vrk/hlö eli yhteensä 100 €/hlö.

Hakemukset käsitellään ja päätökset tehdään Hyvinvointilomien toimistolla, Selkäyhdistys ei päätä valinnoista. Lomalle **VALITUILLE** lähetetään kutsukirje ja lasku.

Lomalaisen on maksettava lasku (omavastuuosuus) Hyvinvointilomien tilille eräpäivään mennessä.

Yksityiskohtaisempi esite lomasta löytyy Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäsensivuilla Tapahtumat -kohdassa <https://www.kantaselka.fi>

Lisätietoja lomasta ja paperisia hakulomakkeita voi kysyä Kalle Haapealta (kalle.haapea@pp.inet.fi)

Jos tulet valituksi lomalle, ole hyvä ja ilmoita siitä Kallelle mahdollisen yhteiskuljetuksen järjestämistä varten. Hyvinvointilomat ei ilmoita valituksi tulleiden tietoja.





Selkäliitto

Hyvä jäsenemme, muistithan että Selkäliitto tarjoaa kaikille selkäyhdistysten jäsenille samat edut.

Tämän vuoden jäsenetukumppanimme ovat **Tallink Silja ja Holiday Club**. Lisäksi selkäyhdistysten jäsenet saavat jäsenetuna [Hyvä Selkä -lehden](#), jossa on vaihtuvia jäsenetutarjouksia. Lue lisää Selkäliiton eduista:

<https://selkakanava.fi/selkayhdistykset/jasenedut/selkaliiton-jasenedut>

Mukavia lomareissuja !

Tilaa maksuton taukojumppamuistutus

Selkäliitto tarjoaa sinulle ilmaisen muistutuksen taukojumppasta jumppaohjeineen.

Saat muistutuksen sähköpostissa kerran päivässä maanantaista perjantaihin. Viestissä on linkki päivittäin vaihtuvaan jumppaohjeeseen.

<https://selkakanava.fi/selkaliitto/liikkeen-liikkumisen-ja-liikunnan-lisaaminen/tilaa-maksuton-taukojumppamuistutus>



KANTA-HÄMEEN SELKÄYHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2022

Eero Kainulainen, puheenjohtaja ja liikuntavastaava

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

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

Sihteeri Marja Värri, 040 717 0984, marja.varri@pp.inet.fi
Rahastonhoitaja Salme Männikkö, salme.mannikko.khsy@gmail.com

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

www.kantaselka.fi

Pankkitili IBAN FI61 5680 2720 0254 53

AURINKOISTA KESÄÄ KAIKILLE!

