



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE 4/2022

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

JUHLAVUOSI 2022

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Yhdistyksemme on perustettu vuonna 1992. Olemme noin 500 jäsenen voimin touhunneet jo 30 vuotta kuntomme ja mieleemme kohottamisen puolesta. Se on merkittävä saavutus! Sitä kannattaa juhlia iloisin ja leppoisin mielin joulukuun alkupuolella. Katso kutsu tästä tiedotteesta!

Olen itse toiminut puheenjohtajana jo yli 20 vuosikymmentä. Nyt on vaihdon aika!! Ilmoita kiinnostuksestasi Eerolle! Annan Sinulle lisätietoja tästä mielenkiintoisesta harrastuksesta.

Alkavalle syksylle on meille tarjolla runsaasti erilaisia aktiviteettejä. Olemme myös aloittamassa yhteistyötä MIELI Hämeenlinna ry:n kanssa yhteisten retkien toteuttamisessa. Näin saamme järjestettyä enemmän mukavaa toimintaa ja alennettua kustannuksia. Tartu tilaisuuteen!

Oletko kiinnostunut vertaistukitoiminnasta? Selkäliitto järjestää 10.09.22 koulutuksen aiheeseen liittyen. Yhdistyksemme maksaa matkakulut koulutukseen. Ilmoittaudu mukaan!

Jumpparyhmämme aloittavat syyskuun alusta. Katso aikataulut tästä tiedotteesta! Ota myös kumppanisi mukaan!

Toivon teille kaikille mukavaa syksyn aikaa!

Eero Kainulainen

Puheenjohtaja



SYKSYN 2022 JUMPAT

Ma 18.30–19.30	Reipas fysiokimppajumppa (huomio uusi aika) Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali
Ti 18.30-19.15	Vesijumppa Maikki Lähteenmäki, Uimahalli HML
Ke 18.00-19.00	Passeli fysiokimppajumppa Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali
Pe 16.00-17.00	Venyttelyjumppa Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali



Maksut

Syyskauden **kausimaksu 80 euroa jäsen / 100 euroa ei jäsen** maksettava 20.09.22 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 olevan linkin kautta tai sähköpostilla salme.mannikko.khsy@gmail.com tai tekstiviestillä / puhelulla 050 4694793 / Salme

Lisätietoja saat sähköpostilla eero.kainulainen@pp2.inet.fi tai puh. 050-5522720

SYYSKUUSSA

HATTULAN PYHÄN RISTIN KIRKKO la 10.09.2022 klo 14:30

Kirkon historian, esineistön ja maalausten esittely sekä kirkkoon tutustuminen opas Vilppu Vuoren johdolla. Esittely kestää noin 45 minuuttia, jonka jälkeen voit vapaasti kertailta kuulemaasi ja näkemääsi.

Yhdistyksemme tarjoaa esittelyn ja **ilmoittautumista ei tarvita!** Tule reippaasti mukaan!

VERTAISTUKIKOULUTUS la 10.09.2022

Mitä vertaistukijana toimimisesta saa?

Vertaistukijana toimiminen on antoisaa, siinä:

- tapaa uusia ihmisiä ja voi tuoda heille toivoa selviytymisestä kivun kanssa
- oppii uutta, mm. vuorovaikutustaitoja ja ohjaamaan vertaistukikeskusteluja
- saa merkityksellisyyden kokemuksen, kun voi auttaa muita.

Kuinka pääsen mukaan?

Vertaistukijana toimiminen edellyttää osallistumista Selkäliiton vertaistuen peruskurssille. Muuten riität sellaisena kuin olet. Vertaistukijana toimimisessa tärkeintä on oma kiinnostus ja halu tukea muita, kun oman selkävivun kanssa on jo oppinut elämään.

Koulutetun vertaistukijan tulee olla jonkin selkähdistyksen jäsen.

Jos et vielä ole lähelläsi sijaitsevan selkähdistyksen jäsen, liity jäseneksi Selkäliiton sivuilla:

<https://selkakanava.fi/selkayhdistykset/liity-jaseneksi>

Mitä voin tehdä vertaistukijan koulutuksen saatuani?

Selkähdistyksissä on monia tapoja antaa ja saada vertaistukea: yhdistysten tilaisuuksissa, henkilökohtaisesti puhelimitse tai tavaten sekä vertaistukiryhmien ohjaajana. Kurssin jälkeen voit selvittää oman selkähdistyksesi mahdollisuudet toimia vertaistukijana.

Vertaistuen koulutuksen saatuasi voi osallistua myös verkkovertaistuen kehittämiseen ja saat ohjausta ja tukea vertaistukiryhmien ohjaamiseen verkossa.

Selkäliiton Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeessa kehitetään yhdessä vertaistukijoiden kanssa etäyhteyksillä toimivaa vertaistuen ryhmätoimintamallia.

Ilmoittaudu vertaistukijan peruskoulutukseen

Seuraava vertaistuen peruskurssi pidetään la 10.9.2022 klo 9–16 Helsingissä Selkäliiton toimistolla.

Lue lisää ja ilmoittaudu viimeistään 2.9. mennessä:

<https://selkakanava.fi/selkaliitto/koulutukset/koulutukset-yhdistyksille>

Tukihenkilö Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksessä

Maila Eronen puh. 044 560 9260

Soita rohkeasti! Jos Maila ei vastaa, lähetä tekstiviesti, niin Maila varmasti soittaa sinulle!

Selkäpotilaan hoitopolku löytyy Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin nettisivuilta.

Tutustu!

<https://palvelupolku.khshp.fi/selkapotilaan-polku/>

Yhteistyössä Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kanssa

MIELI Hämeenlinna järjestää kaikille avoimen PÄIVÄRETKEN TORRONSUON JA LIESJÄRVEN KANSALLISPUISTOIHIN lauantaina 17.9.2022

Lähtö: klo 8.30 Iittalan R-kioski, bussipysäkki, klo 8.50 Parolan kirjasto, Kauppatie, klo 9.10 Hämeenlinna linja-autoasema, Wetterhoffinkatu, klo 9.30 Turenkin linja-autoasema, Harvialantie 7. Kuljetus Hämeen Turistiauto oy:n keltaisella tilauslinja-autolla.

Paluu: Turenki n. klo 17.30, Hämeenlinna n. klo 17.50, Parola n. klo 18.10 ja Iittala n. Klo 18.30.

Hinta: 35 € /aikuinen, 25 € /lapsi 5 – 15 v

Hinta sisältää: Linja-autokuljetuksen, sämpylä-kahvittelem & makkaranpaiston (n. klo 11.30) sekä lounaan (n. klo 14).

Ilmoittautumiset: **10.9.2022 mennessä info@piellokas.fi tai 040 511 1294**. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä myös mahdolliset erityisruokavaliot.

Maksu: **13.9.2022 mennessä MIELI Hämeenlinnan Seudun Mielenterveys ry:n tilille FI85 4260 1320 0570 32**.

Huom: Alle 15 vuotiaat pääsevät retkelle vain aikuisen seurassa. 15 – 18 vuotiaat pääsevät yksinään matkalle vain huoltajan kirjallisen suostumuksen perusteella.

Retkellä mukana eräopas Erkki Penttilä.

LOKAKUUSSA

SYDÄNLOMA HUHMARISSA 3.10.-8.10.2022

Hyvinvointilomat ilmoittaa lomalle pääsystä hakijoille henkilökohtaisesti. Jos olet hakenut ja tulet valituksi lomalle, ole hyvä ja ilmoita siitä Kallelle kalle.haapea@pp.inet.fi mahdollisen yhteiskuljetuksen järjestämistä varten. Hyvinvointilomat ei ilmoita valituksi tulleiden tietoja yhdistykselle.

Yhteistyössä Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kanssa

MIELI Hämeenlinna järjestää kaikille avoimen RETKEN KORKEASAAREN ELÄINTARHAAN lauantaina 8.10.2022

Lähtö: klo 8.30 Iittalan R-kioski, bussipysäkki, klo 8.50 Parolan kirjasto, Kauppatie, klo 9.10 Hämeenlinna linja-autoasema, Wetterhoffinkatu, klo 9.30 Turengin linja-autoasema, Harvialantie 7, klo 9.45 Valtatie 3, Tervakosken ramppi.

Kuljetus Hämeen Turistiauto oy:n keltaisella tilauslinja-autolla.

Paluu: Tervakoski n. klo 17.15, Turenki n. klo 17.30, Hämeenlinna n. klo 17.50, Parola n. klo 18.10 ja Iittala n. klo 18.30.

Hinta: aikuiset 35 € / henkilö, lapset alle 13 v. 25 € / henkilö

Hinta sisältää: Linja-autokuljetuksen, päivälipun eläintarhaan sekä ruokailun noutopöydästä ravintola Pukissa Korkeasaarella.

Ilmoittautumiset: **28.9.2022 mennessä info@piellokas.fi tai 040 511 1294.** Kerro ilmoittautumisen yhteydessä myös mahdolliset erityisruokavaliot.

Maksu: **30.9.2022 mennessä MIELI Hämeenlinnan seudun mielenterveys ry:n tilille FI85 4260 1320 0570 32.**

Huom: Alle 15 vuotiaat pääsevät retkelle vain aikuisen seurassa. 15 – 18 vuotiaat pääsevät yksinään matkalle vain huoltajan kirjallisen suostumuksen perusteella

MARRASKUUSSA

YHDISTYKSEMME VUOSIKOKOUS la 12.11.2022 klo 14:00

Kumppanuustalon auditoriossa.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat; puheenjohtajan valinta, erovuoroisten hallituksen jäsenten valinta, toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023.

Tervetuloa!



JOULUKUUSSA



Kutsu

KANTA-HÄMEEN SELKÄYHDISTYS RY 30 VUOTTA

Juhlimme yhdistyksemme 30-vuotista taivalta Kahvila-Ravintola Punaportissa, osoite Hattelmalantie 25, Hämeenlinna.

Lauantaina 9.12.2022 klo 17:00 alkaen

- klo 17:00 Vastaanotto
- klo 17:30 Puheenjohtajan tervehdys
Juhlapuhe, Selkäliiton puheenjohtaja Marjo Rinne
Ansiomerkkien jako
- klo 18:15 Buffet-ruokailu, 2 kaatoa viiniä tai olutta
Yllätysohjelmaa
Kakkukahvit
- klo 20:15 Tanssia musiikin tahdissa, baari auki

Illalliskortti 20 euroa jäsenille, 30 € ei-jäsenille. Ilmoittautuminen kotisivujen kautta myöhemmin. Seuraa kotisivuja.

Tervetuloa!



YHDISTYKSEN 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

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, nettiosaaja
0400 801 697
aulis.vetelainen@pp6.inet.fi

Sihteeri Marja Värri, 040 717 0984, marjavarri.khsy@gmail.com
Rahastonhoitaja Salme Männikkö, salme.mannikko.khsy@gmail.com

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

www.kantaselka.fi

Pankkitili IBAN FI61 5680 2720 0254 53

**Liikkuva
selkä kantaa
kauas!**

 Selkäliitto

