



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE 1/2023

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

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

EERO KIITTÄÄ

Siirtyessäni nyt aktiiviseksi rivijäseneksi kiitän kaikkia vuosien varrella mukana olleita yhdistyksemme aktiiveja sekä jäseniä tuestanne ja kannustuksesta! Te olette mukava, reilu ja reipas ryhmä. Teidän kansanne on ollut mukava touhuta. Toivon teille innokasta ja onnekasta uutta vuotta!



Aloittessani nyt syyskokouksen valitsemana puheenjohtajana voinen todeta jo nyt toimintamme olevan selkäsairaita varten hyvin monipuolista ja tukevan heitä arjessa ja yhteisönä. Tämän vuoden ensimmäinen tiedote jo näyttää jumppien jatkuvan osin uusilla vetäjillä, osin tuttujen ohjaajien kanssa. Uutena toimintana aloittava vertaistukitoiminta antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia sekä vaihtaa ajatuksia vertaisten kanssa. Valitse itsellesi sopivaa toimintaa ja tule mukaan!

Alkavalle keväälle 2023 on meille tarjolla runsaasti erilaisia aktiviteettejä. Olemme myös tehneet yhteistyötä MIELI Hämeenlinna ry:n kanssa mm. yhteisten retkien toteuttamisessa. Näin saamme järjestettyä enemmän mukavaa toimintaa ja alennettua kustannuksia.

Jumpparyhmämme aloittavat 9.1.2023 lukien. Katso liikuntaryhmiemme aikataulut ja muut tapahtumat tästä tiedotteesta! Ota myös kumppanisi mukaan! Löydetään yhdessä keinoja, iloa ja voimaa, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Uutena liikuntaryhmänä aloitamme tammikuussa Pilates-ryhmän, jos saamme ryhmään riittävästi osallistujia. Lue siitä lisää tämän tiedotteen sivuilta 3-4.

Oletko kiinnostunut vertaistuesta? Aloitamme sen viikolla 3, Kumppanuustalolla. Tule mukaan mukavaan seuraan kerran kuussa. Tule jakamaan kokemuksia ja keskustelemaan muiden selkäreikäisten kanssa. Selkäreikäisten Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeesta tietoja s.7.

Alkukeväästä huhtikuussa teemme retken Someron Kulttuurigalleriaan ja Muotiputiikki Helmeen, tarkemmat tiedot sivulla 5. Toukokuussa meitä odottaa Vierumäen-retki, jolloin pääsemme tutustumaan myös uusiin liikuntalajeihin. Vierumäki-päivästä on tiedot tässä tiedotteessa sivulla 6.

Tartu tapahtumiin ja tilaisuuksiin sekä kuntoasi ylläpitävään tai kohottavaan jumppaan! Tiedäthän, että voit toimia ystävällesi ei-jäsenelle suosittelijana ja tuoda hänet/heidät mukana kerran tutustumaan jumppiin!

Toivon teille kaikille mukavaa ja valoisaa kevättä!

Aulis Veteläinen, puheenjohtaja

KEVÄÄN 2023 JUMPAT 09.01.23 alkaen

Ma 18.30–19.30	Reipas fysiokimppajumppa Annu (Anna-Riikka Murtonen-Pesonen), 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

Kevätkauden **kausimaksu 80 € jäsen / 100 € ei-jäsen** maksettava **01.02.23** mennessä Selkäyhdistyksen tilille **FI61 5680 2720 0254 53**. **Kausimaksulla voit osallistua useampaankin jumpparyhmään. Vesijumpassa tulee lisäksi maksaa uimahallimaksu.** Ei-Jäsen: laita yhteystietosi rahastonhoitajalle salme.mannikko.khsy@gmail.com . Viestikenttään laitettava **ehdottomasti kenen jumppa maksetaan.**

Maksu Smartum, Epassi- ja Eazybreak-maksut vain netin kautta.

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

Uudet jumppaajat ilmoittautuvat jumppiin nettisivuillamme www.kantaselka.fi olevan linkin kautta tai sähköpostilla salme.mannikko.khsy@gmail.com tai tekstiviestillä / puhelulla 050 4694793 / Salme. Syyskaudella jumpanneiden ei tarvitse ilmoittautua.

Lisätietoja saat sähköpostilla tuula.tesmal@gmail.com tai puh. 044-5171575 / Tuula Tesmala.

PILATES 19.01.2023 alkaen

Pilates-ryhmä kokoontuu 10 kertaan torstaisin alkaen 19.01. klo 17:00 – 18:00 osoitteessa Palokunnankatu 17, HML. Ryhmää ohjaa meille jo tuttu fysioterapeutti Annu (Anna-Riikka Murtonen-Pesonen). Kurssin hinta on 70 € ja kurssi toteutuu, jos osallistujia on kymmenen. Se on myös maksimimäärä. Tämä kurssi ei sisälly normaaliin 80 € / 100 € jumppamaksuun!

Ilmoittaudu 12.01. mennessä sähköpostilla salme.mannikko.khsy@gmail.com tai puh. 050-4694793. Ilmoitamme kurssin toteutumisesta.

Ryhmän toteutuessa maksu 70 €/hlö Selkäyhdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53, viitteeksi Pilates ja oma nimi.

Pilates on Joseph Pilateksen kehittämä monipuolinen liikuntamuoto, joka vahvistaa kehoa sekä lisää liikkuvuutta. Pilates on tekniikka, jonka tuomat hyödyt siirtyvät myös arkeen ja muuhun liikuntaan.

Tunnilla tehdään erilaisia harjoitteita, joiden avulla kehonhallinta ja ryhti paranevat, pilateksessa korostuvatkin liikkeiden hallinta ja hyvä suoritustekniikka. Harjoitteiden vaikeus kasvaa hiljalleen taitojen lisääntyessä, joten laji sopii sekä aktiiviliikkuville että vähemmän liikuntaa harrastaneille. Pilates sopii hyvin myös selän kuntoutukseen ja sen vaikuttavuudesta selkäkipujen hoidossa on saatu tutkimusnäyttöä.

Annu p. 0401897427



MAALISKUUSSA

YHDISTYKSEMME KEVÄTKOKOUS 18.3.2023 klo 13:00

Kumppanuustalon auditoriossa Hämeenlinnassa. Osoite on Kirjastokatu 1, Hämeenlinna

Merkitse kalenteriisi, tarkemmat tiedot lähempänä ajankohtaa...

Tervetuloa!



Lahden Kaupunginteatteri

Lauantaina 25.3.2023 klo 19:00

ROUVA C

Moderni, rohkea, hauska, yllättävä ja raikas tulkinta Minna Canthin nuoruusvuosista.

”Ei ole hyvä tehdä liian paljon työtä. Täytyy myöskin laiskotella välistä. Välistä huvitella.”

Hintaan jäseneltä 55 €, ei-jäseneltä 65€ sisältyy bussimatka, teatterilippu ja kahvi/tee + Suklainen Teatterileivos.

Bussi HämeBus lähtee Tiiriön ABC:ltä Paroistentie 1 klo 17:00 ja Wetterin tilausajopysäkillä Wetterhoffinkatu 4 klo 17:15.

Ilmoittaudu kotisivuilta **www.kantaselka.fi/tapahtumat** tai havukukka@gmail.com viimeistään 10.2. ja maksa 17.2.2023 mennessä Selkäyhdistyksen tilille FI61 5680 2720 0254 53.

Matka toteutuu jos 35 lähtijää.

Tervetuloa teatteriin!



HUHTIKUUSSA

RETKI SOMERON KULTTUURIGALLERIAAN JA MUOTIPUTIIKKI HELMEEN LAUANTAINA 29.4.2023

Bussi lähtee Wetterhoffin tilausajopysäkillä klo 8:30 ja mahdollisuus nousta kyytiin Turengin lija-autoasemalta klo 8:15.

Aikataulu: Someron Kulttuurigalleria klo 10:15, lounas klo 11:30, Muotiputiikki Helmi klo 12:30, Makulihan tehtaanmyymälä klo 14:00. Paluu Hämeenlinnaan klo 15:30 ja Turenkiin 15:45. Hinta jäseneltä 45 €, ei-jäseneltä 55 €; sisältäen pääsylipun, linja-automatkan ja lounaan.

Matkanjärjestäjänä toimii ja kuljetuksesta vastaa Lehdon Liikenne Oy. Osallistuja min. 40 ja max. 52.

Sitova ilmoittautuminen **www.kantaselka.fi/tapahtumat** 4.4.2023 mennessä.

Matka maksetaan Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen tilille viimeistään **6.4.2023** mennessä. Tilinumero FI61 5680 2720 0254 53, viitteenä Someron retki ja kenen/keiden matka maksetaan. Lisätietoja matkasta voi kysyä sähköpostilla vetelainenaulis@gmail.com.

Tervetuloa mukaan!

TOUKOKUUSSA

KEVÄINEN LIKUNTARETKI VIERUMÄELLE

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry järjestää lauantaina **13.5.2023** liikunnallisen, päivän mittaisen retken Suomen Urheiluopistolle Vierumäelle.

Osanottomaksu Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäseniltä on 35 € ja ei jäseniltä 45 €

Lähtö klo 7:45 ABC Tiiriö, klo 8:00 Wetterhoffin tilausajopysäkki.
Saapuminen Vierumäelle noin klo 9:30.

Klo 10:00-11:30 kaikille yhteiset, ohjatut Vierumäki-kisailut ulkona, kokoontuminen Urheiluhallin eteen.

- Vierumäki-kisailu on rentoa ja leikkimielistä kisailua ryhmästä muodostettavien pienten joukkueiden välillä. Tehtävissä ongelmanratkaisua, erilaisia tiimitoiminnallisia ryhmätehtäviä, sekä näppäryyttä, nokkeluutta ja notkeutta vaativia rasteja, joissa kaveria pitää auttaa ja nauru raikuu. Kisailut sopivat kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille, eivätkä vaadi mitään erityisvarusteita.

Klo 11:45-13:00 kahvit ja sämpylät hotelli Fennadan kahvitorilla

klo 13:00-14:30 kaikille yhteinen, ohjattu Luontopolku. Kävelylenkki patikoidaan kauniissa Lemmenharjun harjumaisemissa. Reitin pituus n. 4,5 km.

Päivän päätteeksi klo 14:30-15:15 **vaihtoehtoina valittavaksi** 45 min tunnit:
joko **venyttely Urheiluhallissa**

- Rauhallinen tunti, jossa käydään koko keho läpi venytysliikkein. Tavoitteena on parantaa lihasten elastisuutta, aineenvaihduntaa sekä nivelten liikkuvuutta. Tunnin lopussa rentoutusosio.

tai **lihashuolto hierontapalloilla Kaskelan Pallohallissa**

- Tunnilla huolletaan lihaksistoa lihaskalvoja avaten välineenä erilaiset pallot. Lihastoimintaketjuja aktivoivan alkuverryttelyn jälkeen rullaillaan kehon eri osia mm. siilipallojen, tennis- ja golfpallojen avulla. Pallorentoutus on toiminnallinen lihashuoltotunti, jossa käydään läpi myös kehon triggerpisteitä ja nautitaan pallohieronnasta.

Klo 16:00 Puhti-päivällisen buffet-pöytä

Paluumatkalle lähdemme Vierumäeltä noin klo 18 ja olemme Wetterhoffin tilausajopysäkillä noin klo 19:30 ja Tiiriön ABC:llä 19:45

Sitovat ilmoittautumiset Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kotisivujen kautta 10.4.2023 mennessä. Ilmoittautumis-sivu aukeaa 1.3.2023.

Mukaan mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä 50 ensiksi ilmoittautunutta henkilöä.

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita osallistutko venyttelyyn Urheiluhallissa vai lihashuoltoon hierontapalloilla.

Matkan hinta maksetaan yhdistyksemme tilille viimeistään 30.4.2023

Tilinumero on FI61 5680 2720 0254 53, viitteenä Vierumäki ja osallistujan/osallistujien nimi.

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



Selkäliitto

Tervetuloa vertaistukea käsittelevään tilaisuuteen Teamsissa 19.1.2023 klo 17.30-19.30

Tervetuloa Selkäliiton Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeen ja selkähdistysten järjestämään, **selkäoireisille ja heidän läheisilleen suunnattuun vertaistukitilaisuuteen verkossa to 19.1.2023 klo 17.30–19.30.**

Tilaisuudessa kuullaan vertaistuen merkityksestä sekä sen eri muodoista ja tarpeesta selkäoireisten erilaisissa tilanteissa.

Infomuotoisen verkkotilaisuuden ohjelmassa on seuraavia aiheita:

- Vertaistuen tutkijan Anu Toijan alustus vertaistuesta tutkimusten valossa
- Selkähdistysten vertaistukijoiden kokemuksia vertaistuen eri muotojen hyvistä vaikutuksista
- Keväällä alkavien verkkovertaistukiryhmien esittely
- Loppukeskustelu aiheesta verkossa tai vaihtoehtoisesti paikan päällä selkähdistyksen järjestämässä etäkatsomossa.

Ilmoittautuminen Teams-tilaisuuteen täyttämällä ilmoittautumislomake 18.1.2023 mennessä:

<https://fi.surveymonkey.com/r/ilmoittautuminen190123tilaisuuteen>

Lisätietoa sähköpostitse verkkovertaistuki@selkaliitto.fi tai soittamalla numeroon 050 4325 190.



YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2023

Aulis Veteläinen, puheenjohtaja ja nettivastaava

0400 801 697

aulis.vetelainen@pp6.inet.fi

Varsinaiset jäsenet:

Marjatta Laitinen, teatteri ja retket

045 7730 1950

marjatta.laitinen123@gmail.com

Tuula Tesmala, jumpat

044 5171 575

tuula.tesmala@gmail.com

Hannele Koivisto, teatteri ja retket

041 517 0043

havukukka@gmail.com

Henrik Carlberg

040 663 1593

Hossi59@yahoo.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

Arto Siukola

siukola.arto@gmail.com

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
kausas!**

 Selkäliitto

