



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

**JÄSENTIEDOTE
4/2023**

**31 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi
1992 - 2023**

Jäsentemme toivomuksesta

Pilates-liikunta alkaa jälleen!

Torstaisin 26.10.2023 alkaen 8 kertaa (ei 23.11.2023)

Aika: klo 19:00-20:00

Osoite: Hyvän Olon Voimala, Rauhankatu 3C

Vetäjä: Annu-Riikka Murtonen

Maksu: 80 €/henkilö

Max ryhmä 10 henkilöä, joten toimi nopeasti!

Ilmoittautuminen auki kotisivuilla www.kantaselka.fi/jumpat



Syyskokous lauantaina 28.10. 2023 klo 13:00 Kumppanuustalolla

Käsitellään sääntömääräiset asiat mm. valitaan erovuoroisten hallituksen jäsenten tilalle henkilöt.

Kokouksen jälkeen Terve Askel-luento, luennoitsija ortopediteknikko Tommi Haapalainen. Ortopediteknikka Oy on järjestänyt Terve Askel- tilaisuuksia Selkäyhdistysten jäsenille jo vuodesta 2012. Kesto 45 min + ilmainen vastaanotto.

Terve Askel -luennon aiheet:

- * Terve Askel ABC
- * Jalat ohjaavat kehon asentoa.
- * Virhekuormitukset aiheuttavat kipua.
- * Miten korjata omat asentovirheet.
- * Yksilöllisten pohjallisten vaikutus.

+ Tilaisuuden yhteydessä voi teettää itselleen yksilölliset ortopediset pohjalliset.

Lisätietoa: www.terveaskel.fi

Kahvitarjoilu!

TERVETULOA!

JOULUKUUSSA PIKKUJOULU

Eräs Teatterissa ”Kokkisoppa” lauantaina 2.12.2023 klo 16:00

klo 16:00 tarjoillaan riisipuuro ja rusinasoppa

klo 17:00 ”Kokkisoppa” alkaa

väliajalla torttukahvit

”Kokkisopan” hinta 30 €/jäsen, 40 €/ei-jäsen

Ilmoittautuminen avattu kotisivuillemme ILMARI-järjestelmään, ILMARI lähettää myös laskun s-postiisi.

TERVETULOA PIKKUJOULUUN!



TULOSSA ENSI VUONNA



ROTTIEN PYHIMYS Hämeenlinnan Teatterissa

Näytelmä Anneli Kannon vereväkielisestä romaanista, joka kertoo kiehtovasti Hattulan Pyhän Ristin kirkon kuvien synnystä ja maalaa keskiaikaiset ihmiset, väkevine tunteineen, silmiemme eteen.

Torstaina 21.3.2024 klo 19:00, liput 39 €/hlö. Hintaan ei sisälly väliaikatarjoilua.

Lisätietoja ilmoittautumisesta tulee syksyn mittaan kotisivuillemme kantaselka.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2023

Aulis Veteläinen, puheenjohtaja ja nettivastaava
0400 801 697
vetelainenaulis@gmail.com

Varsinaiset jäsenet:

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

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

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

Tuula Tesmala, jumpat
044 5171 575
tuula.tesmala@gmail.com

Arto Siukola
044 270 6080
siukola.arto@gmail.com

Kalle Haapea, pitkät retket
040 501 6735
kallehaapea@icloud.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

Tukihenkilö Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksessä

Maila Eronen puh. 044 560 9260

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

www.kantaselka.fi

Pankkitili IBAN FI61 5680 2720 0254 53

***Hallitus toivottaa kaikille jäsenillemme
hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!***

