



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE 2/2023

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

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Tervehdys arvoisa jäsen!

Olet tehnyt erinomaisen päätöksen tulla mukaan toimintaan. Valitse itsellesi sopiva toiminnan muoto, osallistu kimpjampaan tai teatteriin tai retkille.

Tärkeintä on löytää itselle sopiva muoto virkistää mieltä tai voimistaa kehoa.

Hallitusohjelmassa (20.6.2023) on korostettu ennaltaehkäisyn merkitystä keinona edistää terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä estää sote-kustannusten kasvua. Kansansairaudet, joista yhtenä keskeisimpänä tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja -oireet, aiheuttavat merkittäviä kustannuksia sekä inhimillisesti että taloudellisesti.

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien yhteen lasketut vuotuiset kokonaiskustannukset ovat jopa 4 miljardia euroa. Jopa 80 prosenttia suomalaisista kokee selkäkipua elämänsä aikana. Selkäoireet ovat yleisimpiä syitä sairauspoissaoloihin. Kela maksoi vuonna 2021 sairauspäivärahoja selkäsairauksien takia yli 83 miljoonaa euroa, ja korvattuja päiviä oli lähes 1,4 miljoonaa. Selkävauralle altistavia tekijöitä ovat perimä, liikunnan vähäisyys, ylipaino, tupakointi, psykososiaaliset tekijät (esimerkiksi stressi, masennus, heikentynyt työtyytyväisyys), raskas fyysinen työ ja tapaturmat.

Liikunta on keskeisimpiä tekijöitä selkävauron ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

Selkäliiton tehtävä on sen strategian mukaisesti kannustaa ihmisiä lisäämään liikettä, liikkumista ja liikuntaa arkeensa. Liikuntaa edistetään valtakunnallisella tasolla muun muassa hankkeiden avulla ja toimimalla erilaisissa verkostoissa.

Olemme kattaneet tähän tiedotteeseen tulevan syksyn jumprat sekä retket. Otamme käyttöön Ilmari-järjestelmän kaikkiin tapahtumiin ja jumppiin ilmoittautumisessa. Ole huolellinen, kun täytät tietosi ilmoittautumislomakkeelle.

Tervetuloa mukaan!

Aulis Veteläinen, pj.
Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry



SYKSYN 2023 JUMPAT 4.9. alkaen, viikot 36 - 49

Ma 18:45–19:45	Reipas fysiokimppajumppa, Uimahallin liikuntasali / Mika Leskinen
Ti 18:30-19:15 (alkaa 12.9.)	Vesijumppa, Uimahalli HML / Maikki Lähteenmäki
Ke 18:00-19:00	Passeli fysiokimppajumppa, Uimahallin liikuntasali / Merja Sopenperä
Pe 16:00-17:00	Venyttelyjumppa, Uimahallin liikuntasali / Merja Sopenperä

Syksyn jumppiin ilmoitaudutaan uuden, syksyllä käyttöönotettavan ilmoittautumisjärjestelmän ILMARIn avulla. Selkäyhdistyksen nettisivuille kantaselka.fi on tulossa lisätietoja ja ohjeita.

Syyskauden maksu on 80 € jäsen / 100 € ei-jäsen, ILMARI lähettää laskun s-postiisi.

Lisätietoja saat Tuulalta sähköpostilla tuula.tesmala@gmail.com tai tekstiviestillä 044-5171 575.



SYYSKUUSSA

Retki Heurekaan yhteistyössä Mieli ry:n kanssa.

Hämeenlinnan Mieli ry toivottaa myös Selkäyhdistyksen jäsenet tervetulleiksi mukaan Seikkailun MIELEEN Heurakaan!

Tiedot reissusta, hinnat ja ilmoittautumisohjeet oheisessa tiedotteessa.

Seikkailun MIELI / HEUREKA



- * lauantai 23.9.
- * lähtö litalan R-kioski, bussipysäkki klo 8.45
- Parolan kirjasto, Kauppatie klo 9.05
- Hämeenlinnan linja-autoasema, Wetterhoffinkatu klo 9.25
- Turengin linja-autoasema, Harvialantie 7 klo 9.45
- Valtatie 3, Tervakosken ramppi klo 10.00
- * Kuljetus Hämeen Turistiauto Oy:n tilauslinja-autolla

* ohjelma:
Omatoiminen tutustuminen Heureka näyttelyihin "Leikin voima", "Tekoäly", "Katastrofien keskellä" sekä "Tiedettä pallolla".

Planetaarioesitykset kuuluvat päivälipun hintaan – katso paikkavarausohjeet www.heureka.fi/planetaarioelokuvat/ ja varaa paikkasi haluamaasi näytökseen – ei tarvitse jonottaa näytökseen.

Olemme Heurekassa n. 5 tuntia (n. klo 11.00 – 16.00), jonka aikana on mahdollisuus tutustua näyttelyihin sekä nauttia retken hintaan sisältyvä lounas.

- * paluu Valtatie 3, Tervakosken ramppi 17.00
- Turenki n. klo 17.15
- Hämeenlinna n. klo 17.35
- Parola n. klo 17.55
- littala n. klo 18.15

* Yhdistyksen saaman avustuksen turvin voimme tarjota päiväretken hintaan

- 35 € / henkilö, aikuiset
- 25 € / henkilö, lapset 5 – 17 v
- 10 € / hlö, lapset alle 5 v

Hinta sisältää kuljetuksen sekä em. ohjelman ja tarjoilut.

- * Matka toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 30 henkilöä
- * **maksu 12.9.** mennessä yhdistyksen tilille FI85 4260 1320 0570 32
- * **ilmoittautumiset ja tiedustelut viimeistään 10.9.** info@piellokas.fi
- * tai tekstari/WhatsApp 040 511 1294.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro myös mahdolliset erityisruokavaliot, osallistuvien lasten iät sekä, mistä tullaan kyytiin.

* Alle 15-vuotiaat pääsevät retkelle vain aikuisen seurassa. 15-17 vuotiaat pääsevät yksinään retkelle vain huoltajan kirjallisen suostumuksen perusteella.

Nähdään reissussa!

mieli

Hämeenlinnan seudun
mielenterveys ry

LOKAKUUSSA

Syyskokous lauantaina 28.10. 2023 klo 13:00 Kumppanuustalolla

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- luento 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



Tarjoamme sinulle ilmaisen muistutuksen taukojumpasta ohjeineen. Saat sähköpostiviestin kerran päivässä maanantaista perjantaihin. Hyviä jumppahetkiä!





Selkäviikkoa vietetään teemalla "Liikuta selkääsi" 16.-22.lokakuuta.

Yhdistyksemme on mukana keskussairaalan OLKA-pisteellä viikon aikana.

Tapahtumista tarkemmin kotisivuillamme lähempänä ajankohtaa!

JOULUKUUSSA PIKKUJOULU

Eräs Teatteri ja "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 avautuu syksyn mittaan kotisivuillemme ILMARI-järjestelmään, ILMARI lähettää myös laskun s-postiisi.

TERVETULOA ERÄS TEATTERIIN!



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 ilmoittamisesta tulee syksyn mittaan kotisivuillemme kantaselka.fi ja seuraavaan jäsentiedotteeseen.

Huom!

ROTTIEN PYHIMYKSEN avoimet harjoitukset perjantaina 18.8. klo 18:15-19:30.



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

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

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

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

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

