



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

**JÄSENTIEDOTE
2/2023**

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

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Arvoisa Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen jäsen!

Haluan onnitella Sinua, olet tehnyt hyvän valinnan.

Olet liittynyt meidän jäseneksi. Teet itsellesi ja toisille sekä läheisellesi hyvää, joka kerta kun osallistut järjestämiimme tapahtumiin, retkiin tai/sekä jumppiin. Aktiivinen itsehoito ja vertaistuki luovat oivat puitteet itsesi näköiselle elämälle. Kesän aikana jumpat ovat tauolla, sinäkin aikana saat huolehtia kunnostasi, vaikka liikkumalla luonnossa ja osallistumalla retkilemmen. Näet, koet ja tunnet voimaantuvasi, joka kerta nähdessäsi vertaistesi olevan myös liikkeellä.

Selkäliitto tarjoaa myös monenlaista palvelua Sinulle. Tutustu ja ihastu ja seuraa toimintaa sivuilta www.selkaliitto.fi

Esimerkkejä tarjonnasta: Kuuntele Vahva selkä -podcastin uudet jaksot

Mitä fysioterapeutin vastaanotolla tapahtuu? Mitkä tekijät vaikuttavat kivun pitkittymiseen? Onko matala-asteisella tulehduksella yhteyttä kipuun? Miten henkistä hyvinvointia voi treenata? Vahva selkä -podcastimme uusissa jaksoissa asiantuntijavieraat vastaavat näihin kysymyksiin ja antavat itsehoitovinkkejä selkäkipuisille.

Tilaa maksuton taukojumppamuistutus

Unohtuiko tauko? Tilaa sähköpostiisi maksuton taukojumppamuistutus. Saat maanantaista perjantaihin kerran päivässä viestin, jossa on linkki vaihtuvaan jumppaohjeeseen.

Hyviä taukojumppahetkiä!

Uutuus: Selkäkaupan lahjakortti

Selkäkaupassa on uutuutena myynnissä lahjakortti (arvo 50 €). Selkäkaupassa on saatavilla tuotteita niin istumatyöhön, matkustamiseen, kuntoiluun kuin rentoutumiseen. Lahjakortti on voimassa vuoden ostopäivästä.

Ostamalla tuotteita Selkäkaupasta tuet Selkäliiton työtä.

Hyviä hetkiä ja kohtaamisia. Ota yhteyttä meihin, toiveita ja kehuja saa lähettää palautekanavan kautta tai sähköpostitse tai puhelimitse kotisivuilta löytyvien yhteystietojen myötä.

Tule mukaan retkelle Someron Kulttuurigalleriaan, Muotiputiikki Helmeen ja Makulihaan. Vielä ehdit myös retkelle Vierumälle.

Tutustu tarjontamme tässä jäsentiedotteessa sekä kotisivuilla.

Kevätkesäterveisin

Aulis Veteläinen, puheenjohtaja

Kevään 2023 jumppakautemme jatkuu toukokuussa vk:lle 21 ja perutut jumpat pidetään seuraavasti:

22.5.	Ma <u>18.30–19.30</u>	Reipas fysiokimppajumppa
24.5.	Ke <u>18.00-19.00</u>	Passeli fysiokimppajumppa
26.3.	Pe <u>16.00-17.00</u>	Venyttelyjumppa

SYKSYN 2023 JUMPAT 4.9. alkaen, viikot 36 - 49

Ma 18.30–19.30	Reipas fysiokimppajumppa, Uimahallin liikuntasali
Ti 18.30-19.15	Vesijumppa, Uimahalli HML
Ke 18.00-19.00	Passeli fysiokimppajumppa, Uimahallin liikuntasali
Pe 16.00-17.00	Venyttelyjumppa, Uimahallin liikuntasali

Syksyn kausimaksu 80 € jäsen / 100 € ei-jäsen maksettava **4.9.2023** mennessä

Selkähdistyksen 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.**

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!

Tarkemmat tiedot syksyn jumppiin ilmoittautumisesta saat myöhemmin.



PILATES

Pilates-ryhmä kokoontuu syksyllä 10 kertaa ja kurssi toteutuu, jos osallistujia on kymmenen. Se on myös maksimimäärä. Tämä kurssi ei sisälly normaaliin 80 € / 100 € jumppamaksuun!

Tarkemmat tiedot Pilates-kurssista saat myöhemmin.

HUHTIKUUSSA

RETKI SOMERON KULTTUURIGALLERIAAN JA MUOTIPUTIIKKI HELMEEN LAUANTAINA 29.4.2023

Bussi lähtee Wetterhoffin tilausajopysäkiltä 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. Osallistujia min. 40 ja max. 52.

Sitova ilmoittautuminen www.kantaselka.fi/tapahtumat 14.4.2023 mennessä.

Matka maksetaan Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen tilille viimeistään **16.4.2023** 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!

Tutustu etukäteen:

Someron Kulttuurigalleria [Someron kulttuurigalleria – Someron kulttuurigalleria](#)



**MAKU
LIHA**
Tilapuoti cafe & wine

Makuliha [Makuliha - Maatilan lihakauppa](#)

TOUKOKUUSSA

KEVÄINEN LIIKUNTARETKI 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 24.4.2023 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.haaapea@pp.inet.fi

KESÄKUUSSA

LUONTORETKI RETULANSAAREEN la 10.6.23 klo 13:00

Retulansaari on ollut jo rautakaudella suojaisa asuinpaikka. Se on luonnoltaan monipuolinen ja osittain suojeltu sekä rauhoitettu. Sieltä löytyy mm. pähkinäpensaslehto ja kynäjalavia.

Kokoonnumme omin kuljetuksin Retulansaarentien ja Karkeensaarentien risteykseen, josta luonnontuntija Matti Erkamo opastaa meidät saaren maastoon. Varustaudu luonnon ja sään vaatimin varustein. Retki kestää 1,5 – 2 tuntia, jonka jälkeen nautimme kahvit/teet Railin ja Eeron kotona osoitteessa Huhtanen 63. Kerro ilmoittautuessasi mahdollinen keliakia tai allergia.

Ilmoittaudu 4.6. mennessä sähköpostilla eero.kainulainen@pp2.inet.fi tai tekstiviestinä 0505522720 /Eero.

Sopikaa yhteiskuljetuksista!

Tervetuloa! Retki on maksuton.



HEINÄKUUSSA

SELKÄGOLF su 30.07.23 Tawastilla klo 9:30

Kilpailumuoto on pistebogey. Myös lähimmäksi lippua ja pisin draivi palkitaan. Osallistumismaksut sisältäen maukkaan lounaan kisan jälkeen:

- Tawast-pelioikeudella 29 euroa
- Vieraspelaajat 69 euroa

Ilmoittaudu sähköpostilla eero.kainulainen@pp2.inet.fi 20.07.23 mennessä. Ilmoita myös seurasi ja tasoituksesi! **Maksu 20.07.23 mennessä yhdistyksemme tilille FI61 5680 2720 0254 53, viitteenä Selkägolf ja osallistujan/osallistujien nimi.**

Tapaamme Tawastilla!!!

ELOKUUSSA

IRWIN-MUSIKAALI

ANTTI HAMMARBERGIN ELÄMÄNTARINA, VALKEAKOSKEN KESÄTEATTERI

torstaina 3.8.2023 klo 19:00

Hinta jäseneltä 48 €, ei-jäseneltä 58 €, sisältäen teatterilipun, linja-auto matkan ja väliajalla pullakahvin.

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

Sitovat ilmoittautumiset Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kotisivujen kautta **28.6.2023** mennessä TAI sähköpostilla marjatta.laitinen123@gmail.com

Teatterimatka maksetaan Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen tilille viimeistään 28.6.mennessä. Tilinumero FI61 5680 2720 0254 53, viitteenä kesäteatteri Valkeakoski ja osallistujan nimi/nimet ja oletko jäsen.

Teatterimatka toteutuu jos lähtijöitä on 35 henkilöä. Teatteriliput jaetaan linja-autossa.

Tervetuloa mukaan!



SYYSKUUSSA

RUSKAMATKA SAARISELÄLLE SU-LA 17.-23.09.2023 (6 VRK)

HämeBus ValmisMatkat järjestää syyskuussa perinteikkääksi muodostuneen viikon mittaisen ruskamatkan pohjoiseen Saariselälle, jonka sykähdyttävissä maisemissa koet ruskan taianomaisen väriloiston ja pääset tutustumaan Lapin kiehtovaan kulttuuriin. Yhdistyksellemme on varattu paikkakiintiö tälle matkalle. Kyse on yhteisretkestä, johon osallistuminen on tarjolla myös yhdistyksen ulkopuolisille.

Matkan aikana on mahdollista tehdä omatoimisesti patikkaretkiä tuntureihin, mennä kokeilemaan safariaktiviteetteja, tutustua Lapin kulttuuriin sekä ennen kaikkea nauttia kiireettömästä lomasta kuuden matkapäivän ajan.

Matkaa taitetaan rennosti HämeBusin hyvin varustellulla, puhtaalla ja mukavalla turistibussilla, taukoja sopivasti pitäen. Ammattitaitoiset kuljettajamme tekevät matkasta mahdollisimman sujuvan ja turvallisen.

MAJOITTUMINEN: Lapland Hotels Riekonlinna

Tasokkaana lomakohteena tunnettu hotelli Riekonlinna palvelee monipuolisesti matkalaisia. Hotelli sijoittuu keskelle tunturikylää ja tarvittavat palvelut löytyvät kävelymatkan päästä. Hotellilla on yhteistyökumppanina Lapland Safaris, jonka luontopolku- / safaripalvelut löytyvät helposti samasta talosta. Hotelli Riekonlinnasta löytyy mm. seuraavia palveluita: tilava ravintola Linnasali (tarjolla mm. Lapin riistaherkkuja sekä Jäämeren eksoottisia antimia), sauna, kuntosali, langaton internet sekä aulabaari. Vastapäisestä hotellista löytyy tanssipaiikka, missä järjestetään perinteiset ruskatanssit.

MATKAN HINTA: alk. 649 € /hlö

Sis. bussikuljetukset sekä ryhmänjohtajapalvelut, 6 yön majoitus 2hh buffet aamiaisella, iltasaunan sekä kuntosalin käytön, ja HämeBusin päiväretken Inariin sekä kuljetukset Kiilopäälle patikoimaan. Lisäksi tehdään kokopäiväretki Norjan kautta Nuorgamiin erillishinnalla ja kaikkea muuta kivaa!

Lisätietoja reissusta ja tiedot ilmoittautumisen avautumisesta nettisivuillemme saat lähiaikoina suoraan sähköpostiisi!

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

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
kalle.haapea@pp.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

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

**Liikkuva
selkä kantaa
kausas!**

 Selkäliitto

