



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE 2/2024

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

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Arvoisa jäsen tai jäseneksi vielä aikova!

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry on v. 1992 perustettu Hämeenlinnan, Riihimäen ja Forssan alueilla toimiva yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää selkäoireista kärsivien ihmisten hoitoa ja kuntoutusta toimimalla selkäsairauksien ja -vammojen ennalta ehkäisemiseksi, selkäsairaiden hoidon ja kuntoutuksen lisäämiseksi ja saatavuuden parantamiseksi sekä jäsenten sosiaaliturvan lisäämiseksi ja henkisen vireyden sekä kunnon ylläpitämiseksi.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys harjoittaa koulutus- tiedotus- ja julkaisu-toimintaa, järjestää ohjattua kunto- ja vesijumppaa, järjestää teatteri-, konsertti-, kylpylä- yms. virkistysmatkoja sekä järjestää esitelmätilaisuuksia.

Liikunta on keskeisimpiä tekijöitä selkäkivun ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liiton 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](#).

Kevään ja kesän 2024 tapahtumiin on suunniteltu ja toteutumassa kimpajumppaa, potkukelkkailua, patikointia sekä kesäteatteria. Tervetuloa mukaan! Kimpajumppat jatkuvat toukokuulle saakka. Ilmoittautumiset tapahtumiin Ilmari-järjestelmän kautta henkilökohtaisesti.

Lisäksi virkistysviikonloppu Selkäliiton järjestämänä Ikaalisissa 17.-19.5.2025 Tervetuloa viettämään kanssamme keväistä virkistysviikonloppua Ikaalinen Spassa! Tule kuulemaan eturivin asiantuntijoiden luentoja selän ja mielen hyvinvoinnista. Pääset myös ratkomaan hauskoja aktiviteettirasteja sekä nauttimaan kylpylän vesitropiikista. Tapahtuma on kaikille avoin. Ilmoittautua voit osoitteessa www.selkaliitto.fi. Tapahtuma on omakustanteinen.

Käythän päivittämässä yhteistietosi Selkäliiton jäsenrekisterissä (FlowMembers). Kirjautuminen omalla sähköpostiosoitteella ja salasanalla.

Orastavin kevätterveisin Aulis Veteläinen pj.



KHSY KEVÄÄN 2024 JUMPAT 8.1.2023 alkaen

Ma 18.45–19.45	Reipas fysiokimppajumppa ei ma 13.5. Mika Leskinen, uimahallin liikuntasali	päättyy 27.5.
Ti 18.30-19.15	Vesijumppa ei ti 27.2. ja 30.4. Maikki Lähteenmäki, uimahalli HML	päättyy 14.5.
Ke 18.00-19.00	Passeli fysiokimppajumppa ei ke 13.3. ja ke 20.3. Merja Sopenperä, uimahallin liikuntasali	päättyy 22.5.
To 15:00 – 16:00	Seniorikimppajumppa Tiina Tiilikainen-Kokko, uimahallin liikuntasali	päättyy 11.4.
Pe 16.00-17.00	Venyttelyjumppa Merja Sopenperä, uimahallin liikuntasali	päättyy 24.5.

Pääsiäisviikolla (vk 13) 25.3.-1.4.2024 ei ole jumppia.
Vesijumppaa ei ole vk 9 (talvilomaviikko)

Jumppiin ilmoittautuminen kotisivuilla www.kantaselka.fi/jumpat/ Ilmarin kautta. Jokainen henkilö ilmoitettava erikseen, esim. puolisoa ei voi ilmoittaa samassa ilmoituksessa. Jumppia on kevätkaudella 14-17 kertaa.

Ilmoittautuminen on auki kantaselka.fi -sivulla.

Maksut

Kevätkauden **kausimaksu 90 € jäsen / 110 € ei-jäsen** maksettava Ilmarin ilmoittamaan eräpäivään mennessä Selkäyhdistyksen tilille **FI61 5680 2720 0254 53**. **Smartum, Epassi- ja Eazybreak-maksut vain netin kautta em. tilille.**

Kausimaksulla voit osallistua useampaankin jumpparyhmään. Vesijumpassa tulee lisäksi maksaa uimahallimaksu.

Ei-Jäsen: laita yhteystietosi rahastonhoitajalle.

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

Mikäli sinulla on sähköpostiosoite, joka ei ole Selkäyhdistyksen tiedossa, ilmoita se tiedonkulun nopeuttamiseksi yhdistyksen sihteerille marjavarri.khsy@gmail.com . Kiitos!

TAMMI-MAALISKUUN JÄSENETU

Ikaalinen Spa & Resort tarjoaa jäsenillemme -50% majoituksesta! Vielä ehdit!

Kaikki majoitusvaihtoehdot nyt koodilla SNOW24 -50% päivän hinnasta verkkokaupastamme. Kaikkiin majoituksiin sisältyy lisäksi aamiainen, sekä kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö. Varaukset netistä [ikaalinenspa.fi](https://www.ikaalinenspa.fi). Tarjous koskee vain uusia varauksia, ei voida yhdistää muihin tarjouksiin. Voimassa majoituksiin 31.3.2024 asti niin kauan kuin huoneita riittää. Max 2 yötä.

Majoitus maksetaan varatessa, ei peruutus- tai vaihto-oikeutta. Lisävuoteet normaalihinnalla. Ikaalinen Spa & Resort, Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen 0600 12340 (0,71€/min + pvm/mpm) tai myynti@ikaalinenspa.fi



VIELÄ YKSI TUETTU LOMA VUODELLE 2024 ON HAETTAVISSA!

MTLH ry on myöntänyt Selkäliitolle seuraavan vertaisloman vuodelle 2024:

Vertaisloma aikuisille, Härmän Kylpylä 06.10.–11.10.2024, hakuaika päättyy 06.07.2024

Tuetulla lomalla voit tavata toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia, jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea ja voimavaroja arjen tueksi. Lomatuen hakeminen ei edellytä selkäyhdistyksen jäsenyyttä. Henkilömäärä: 20 henkilöä / lomakohde

Omapastuuosuudet: Loman omavastuuosuus on 25 €/vrk (aikuisen).

Loman sisältö: Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan ohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö.

Loman hakeminen: Lomaa haetaan sähköisellä hakemuksella tai täyttämällä paperinen hakemus ja postittamalla se MTLH:lle. Esitteitä ja hakemuslomakkeita voi tilata puhelimitse 010 2193 460 (arkisin klo 9–13) tai sähköpostilla lomat@mtlh.fi. Haku lomille päättyy 3 kuukautta ennen loman alkua.

Tutustu hakuohjeisiin ja täytä hakemus MTLH:n sivuilla.

Selkäliiton lomat: [mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/selkaliitto-ry](https://www.mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/selkaliitto-ry)

MAALISKUUSSA

YHDISTYKSEMME SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Aika: Lauantaina 16.3.2024 klo 13:00 Kumppanuustalossa

Paikka: Hämeenlinnan Kumppanuustalo 2.krs luokka 205

TERVETULOA!

Ulkoilutapahtuma potkukelkkaradalla Alajärvellä

Aika: 13.3.2024 klo 14:00 - 17:00

Paikka: Tauno Hovilan ranta, Välläntie 165, 13500 Hämeenlinna

Tervetuloa ulloilemaan, potkukelkkailemaan, hiihtämään ja luistelemaan potkukelkkaradalle keskiviikkona 13.3.2024 klo 14:00 alkaen.

Nuotiopaikalla tarjolla makkaraa ja mehua jäsenille ystävineen klo 16:00 alkaen.

Tuo mukaan ystäväkin raikkaaseen ulkoilmaan!

Ilmoittaudu kotisivuillamme kantaselka.fi/tapahtumat Ilmari-järjestelmän kautta ja ilmoita myös ystäväsi.

Tervetuloa !



TOUKOKUUSSA



**Selkäliiton jäsentapahtuma 17.-19.5.2024
Ikaalinen Spa & Resortissa.
Lue lisää tammikuun Hyvä Selkä -lehdestä!**

Tapahtuma on Selkäliiton järjestämä, joten ilmoittautumiset menevät suoraan Selkäliittoon. Yhteiskuljetusta ei ole.

Patikointiretki Helvetinjärven kansallispuistoon lauantaina 25.5.2024

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys järjestää pienen patikointiretken Helvetinjärven kansallispuiston Helvetinkoluun Ruovedelle.

Iltapäivällä käymme lounaalla Ruoveden Rantaravintolassa ja poikkeamme Vinhan kirjakaupassa.

Kotimatalla tutustumme vielä Juupajoen Korkeakoskella Koskenjalan Kenkä- ja nahkamuseoon. Siellä meitä odottaa opastettu museokierros ja kahvitarjoilu.

Osanottomaksu, joka sisältää bussikuljetuksen, lounaan sekä kirjakauppa- ja museokäynnin on Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäseniltä 40 € ja ei-jäseniltä 55€.

Lähtö la 25.5.2024 klo 8:00 Wetterhoffin tilausajopysäkki, Wetterhoffinkatu 4, Hämeenlinna

→ Klo 8:10 ABC Tiiriö, Paroistentie 1, 13600 Hämeenlinna

→ Klo 10:15 Helvetinkolu, Helvetinkoluntie 775, 34870 Ruovesi

→ Klo 13:00 Lähtö Helvetinkolusta

→ Klo 13:30 Lounas Ruoveden Rantaravintola, Laivarannantie 5, 34600 Ruovesi

→ Tutustuminen Vinhan Kirjakauppa, Ruovedentie 15, 34600 Ruovesi

→ Klo 15:30 Lähtö Ruovedeltä

→ Klo 16:00 Juupajoen Nahka & Kenkämuseo. Koskitie 43, 35500 Juupajoki

→ Klo 18:00 Lähtö kohti Hämeenlinnaa

→ Klo 19:30 ABC Tiiriö, Paroistentie 1, 13600 Hämeenlinna

→ Klo 19:45 Wetterhoffin tilausajopysäkki, Wetterhoffinkatu 4, Hämeenlinna

Yksityiskohtaisenpi esite on Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäsensivuilla tapahtumat

- kohdassa <https://www.kantaselka.fi>

Sitovat ilmoittautumiset Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kotisivuilla olevan ilmoittautumishjelma Ilmarin kautta **10.5.2024 mennessä**.

Ilmariin ilmoittaudutaan henkilökohtaisesti ja vain yksi henkilö / ilmoittautuminen!

Ilmoittautumisen jälkeen Ilmari lähettää sähköpostiisi laskun, joka on maksettava yhdistyksemme tilille viimeistään 17.5.2024. Muista käyttää laskussa olevaa viitenumeroa!

Mukaan linja-autoon mahtuu 45 ensiksi ilmoittautunutta henkilöä.

Lisätietoja matkasta voi kysyä kalle.haaapea@icloud.com .

HEINÄKUUSSA



Valkeakosken Apianniemen kesäteatterissa näemme kesällä 2024 Heikki Paavilaisen käsikirjoittaman ja ohjaaman uuden, upean suurmusikaalin taiteilija Juice Leskisen elämästä.

Uusi musikaali Juice vie meidät hurmaavalle melodiselle matkalle muistoihin ja ihmisyyteen kauniin järvimaiseman ympäröimänä Valkeakoskella.

Juicen unohtumattomat biisit koskettavat ajattomasti montaa sukupolvea. Musikaalin taitavan livebändin vahvat rocksoundit takaavat meille mitä menevimmän kesäteatterielämyksen!

Aika: Tiistai 30.07.2024 klo18:00

Lähtö klo 16:30 Wetterhoffin tilausajopysäkillä, Wetterhoffinkatu 4 Hämeenlinna

→ Klo 16:40 ABC Tiiriö Hämeenlinna, Paroistentie 1, 13600 Hämeenlinna

→ Klo 17:20 Suomen Kesäteatteri, Valkeakoski, Apianniemi, Pässinmäenkatu 30, 37600 Valkeakoski

Näytös klo 18:00-20:20

→ Klo 20:30 lähtö Valkeakoskelta

→ Klo 21:00 ABC Tiiriö Hämeenlinna, Paroistentie 1, 13600 Hämeenlinna

→ Klo 21:10 Wetterhoffin tilausajopysäkki, Wetterhoffinkatu 4 Hämeenlinna

Lipun hinta jäsenille 40 €, ei-jäsenille 50 €. Hinta sisältää teatteriesityksen, bussikuljetukset ja pullakahvit.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 15.7.2024 mennessä Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kotisivuilla olevan ilmoittautumishjelma Ilmarin kautta, eräpäivä 22.7.2024. Ilmoittautuminen Ilmariin avautuu 15.4.2024.

Ilmariin ilmoittaudutaan henkilökohtaisesti ja vain yksi henkilö / ilmoittautuminen!

TERVETULOA TEATTERIIN!

YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2024

Aulis Veteläinen, puheenjohtaja ja nettivastaava
0400 801 697
aulis.vetelainen@pp6.inet.fi

Varsinaiset jäsenet:

Arto Siukola, teatteri ja retket
siukola.arto@gmail.com

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

Elina Tähtkää, teatteri ja retket
elina.thkp@gmail.com

Tiina Tiilikainen-Kokko
tiina.tiilikainenkokko@gmail.com

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

Kalle Haapea, pitkät retket
040 501 6735
kalle.haapea@icloud.com

Sihteeri Marja Värri, 040 717 0984, marjavarri.khsy@gmail.com
Rahastonhoitaja Anita Kaarenola, kaarekanita@gmail.com

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

www.kantaselka.fi

Pankkitili IBAN FI61 5680 2720 0254 53

