



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE 3/2024

**32 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi
1992 - 2024**

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Arvoisa Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen jäsen, olet hyvässä seurassa.

Teet itsellesi ja toisille sekä läheisillesi hyvää joka kerran, kun osallistut meidän tapahtumiimme, retkiin tai sekä jumppiin. Aktiivinen itsehoito ja vertaistuki luovat oivat puitteet itsesi näköiselle elämälle.

Kesän aikana jumpat ovat tauolla, silloin saat huolehtia kunnostasi luonnossa liikkumalla ja retkeilemällä.

Syksyllä jatkamme kimpjajumpilla hiukan muutetuilla ajoilla. Valitettavasti emme saaneet aikaisemmin olleita ja nytkin anomiamme jumppa-aikoja käyttöömmeh. Lue ja ilmoittaudu sekä kirjaa uudet jumppa-ajat kalenteriisi syksyä varten. Tervetuloa kimpjajumppiin!

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistyö? Selkäliitolla on alkanut Yhdessä menoksi -hanke. Hankkeessa kehitetään selkäyhdistysten kanssa toimintaa, jossa rohkaistaan yksinäisiä ja vähän liikkuvia lähtemään liikkeelle vapaaehtoisten kanssa. Toiminta voi olla yksilö- tai pienryhmätoimintaa. Vapaaehtoiset pääsevät vaikuttamaan siihen, millaista toimintaa järjestetään. Tärkeintä on mukava yhdessäolo ja liikkeelle lähteminen!

Pysy kuulolla, meidän yhdistyksen infotilaisuus hankkeesta järjestetään elokuussa 2024! Lisätietoa: <https://selkakanava.fi/selkaliitto/yhdessa-menoksi-hanke>, tai ota yhteyttä hankekoordinaattori Riina Kaartamoon: riina.kaartamo@selkaliitto.fi tai puhelimitse 050 310 1997.

Retket Helvetinkouluun Ruovedelle toukokuussa ja Valkeakosken kesäteatteri heinäkuussa ovat vielä varattavissa kotisivujen kautta.

Lämpimin ja kesäisin terveisin

Aulis Veteläinen, pj.



KHSY SYKSYN 2024 JUMPAT 2.9.2024 alkaen

Ma 19:00- 20:00	Reipas fysiokimppajumppa	alkaa 2.9.2024
	Mika Leskinen, uimahallin liikuntasali	
Ti 18:15 – 19:00	Vesijumppa	alkaa 3.9.2024
	Maikki Lähteenmäki, uimahalli HML	
Ke 19:15 – 20:15	Passeli fysiokimppajumppa	alkaa 4.9.2024
	Riikka Mäkelä, uimahallin liikuntasali	
Pe 15:30 -16:30	Venyttelyjumppa	alkaa 6.9.2024
	Merja Sopenperä, uimahallin liikuntasali	

Huomaathan muuttuneet kellonajat! Muutokset aikoihin on tehnyt Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy hakemuksestamme poiketen. Jumpat toteutuvat ajalla vk 36 - 51. Tarkat päivämäärät ja mahdolliset poikkeamat näet kotisivuilta.

Jumppiin ilmoittautuminen kotisivuilla www.kantaselka.fi/jumpat/ Ilmarin kautta. Jokainen henkilö ilmoitettava erikseen, esim. puolisoa ei voi ilmoittaa samassa ilmoituksessa.

Ilmoittautuminen on auki kantaselka.fi -sivulla.

Maksut

Syyskauden **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 rahastonhoitaja Anita Kaarenojalle, kaarekanita@gmail.com

Lisätietoja jumpista saat sähköpostilla tuula.tesmala@gmail.com tai puh. 044-5171575 / Tuula Tesmala. Laita tekstiviesti, jos Tuula ei heti pysty vastaamaan.

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

TUETTU LOMA VUODELLE 2024 ON VIELÄ 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 selkähdistyksen jäsenyyttä. Henkilömäärä: 20 henkilöä / lomakohde

Ostavastuuosuudet: 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



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.haapea@icloud.com .

HEINÄKUUSSA

SELKÄGOLF lauantaina 20.7.24 Aulangon HUGO-kentällä klo 10:00

Kilpailumuoto on pistebogey. Myös lähimmäksi lippua ja pisin draivi palkitaan.

Osallistumismaksut sisältäen maukkaan lounaan kisan jälkeen:

- AGK-pelioikeudella 20 €
- Vieraspelaajat 45 €

Ilmoittaudu sähköpostilla eero.kainulainen123@gmail.com 10.07.24 mennessä. Ilmoita myös seurasi ja tasoituksesi! Maksu ilmoittautuessa Hugon caddiemasterille.

Lisätietoja Eerolta puh 050 5522720

Tapaamme Hugolla!!!!



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 tilausajopysäkiltä, 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 ilmoittautumisohjelma Ilmarin kautta, eräpäivä 22.7.2024. Ilmoittautuminen Ilmariin on avoinna.

Ilmariin ilmoittaudutaan henkilökohtaisesti ja vain yksi henkilö / ilmoittautuminen!

TERVETULOA KESÄTEATTERIIN!



Selkäliitto

Syksyllä 2024 alkaa tules-etäkuntoutuskurssit Kyyhkylässä.

Kurssit ovat Kelan järjestämää kuntoutustoimintaa. Kurssi kestää 7 kuukautta ja on täysin etänä.

Kohderyhmänä ovat yli 18-vuotiaat työelämässä olevat, sinne palaavat, kuntoutustuella olevat tai opiskelijat, joilla on diagnosoitu tuki- ja liikuntaelinsairaus ja oireilu on kestänyt yli 3 kuukautta. Kyseessä on valtakunnallinen kurssi, johon voi osallistua mistä päin Suomea tahansa. Kurssi on osallistujalle ilmainen. Kurssin sisällöstä tarkemmin kotisivuilla olevan linkin kautta.

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 Kaarenoja, kaarekanita@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

