



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE 4/2024

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

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Hallitus on päättänyt lähteä mukaan Yhdessä menoksi -hankkeeseen. Hanke on suunnattu erityisesti paikallisten yhdistysten toiminnan tukemiseksi. Kansainvälinen Selkpäivä on 16.10. 2024 ja Selkäviikko ajalla 14.–20.10. 2024. Selkäviikon teemana on ”Pidä huolta selästäsi”. Tarjoamme selkäviikolla Sinulle jäsen mahdollisuuden tuoda ystäväsi tai tuttusi tutustumaan meidän kimppajumppatoimintaan veloitusetta.

Toivottavasti nyt syksyn alkaessa jäsenet ovat aktiivisia harrastusasioissakin, joten yhdistyksestä ja sen toiminnasta voit viestiä aktiivisesti ja monikanavaisesti ystävillesi ja tuttavillesi. Sinunkin viestittäminen saattaa tuoda meidän selkäyhdistykseen mahdollisesti uusia jäseniä!

Tarjoamme Selkäliiton avulla Teille myös verkkovertaistukea. Selkäliiton Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeen kaikille selkä- ja niskaoireisille avoimet etävertaistapaamiset saivat keväällä erinomaista palautetta. Etävertaistapaamiset jatkuvat syksyllä 2024 tiistaina 1.10. kello 18–20, 29.10. kello 14–16 ja 19.11. kello 18–20. Verkossa tapaavien vertaistukiryhmien tarkoituksena on vahvistaa selkäoireisten henkistä jaksamista sekä auttaa löytämään keinoja selvitä arjessa oireiden kanssa. Ryhmiä ohjaavat tiimityönä eri selkäyhdistysten vertaistukijat, joilla on omakohtaista kokemusta selkä- tai niskaoireista ja niihin sopeutumisesta. Tapaamisiin voi osallistua ympäri Suomen eikä osallistuminen edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Syyskokoukseen la 26.10.2024 klo 14.00 saamme vieraaksi Yhdessä menoksi -hankkeen koordinaattorin Riina Kaartamon. Toiminnaksi on ideoitu alustavasti esim. luontoliikuntaa, museovierailuja, kuntosaliryhmiä ja lenkkiporukoita sekä ulkopelejä. Syksyn aikana etsitään yhdistykseen vapaaehtoisia Menoksi-kavereita sekä toimintaan osallistujia. Myös ensimmäiset Menoksi-koulutukset järjestetään syksyn aikana. Jos kiinnostus Yhdessä menoksi toimintaa kohtaan sinussa herää, niin ota yhteyttä Tiina Tiilikainen-Kokkoon.

Aulis Veteläinen, pj.

KHSY SYKSYN 2024 JUMPAT 2.9.2024 alkaen

Ma 19:00- 20:00	Reipas fysiokimppajumppa	
	Mika Leskinen, uimahallin liikuntasali	
Ti 18:15 – 19:00	Vesijumppa	
	Maikki Lähteenmäki, uimahalli HML	
Ke 18:45 – 19:45	Passeli fysiokimppajumppa	Huom! Aikaistunut aika
	Riikka Mäkelä, uimahallin liikuntasali	
Pe 15:30 -16:30	Venyttelyjumppa	
	Merja Sopenperä, uimahallin liikuntasali	

Jumppat toteutuvat ajalla vk 36 – vk 51. Tarkat päivämäärät ja mahdolliset poikkeamat näet kotisivuilta.

Jumppiin ilmoittautuminen kotisivuilla www.kantaselka.fi/jumppat/ 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 **F161 5680 2720 0254 53. Smartum, Epassi- ja Eazybreak-maksut vain netin kautta em. tilille.**

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

Ei-Jäsen: laita yhteystietosi rahastonhoitaja Anita Kaarenojalle, kaarekanita@gmail.com

Lisätietoja jumppista 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!

LOKAKUUSSA

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry järjestää tutustumisretken Helsingin Yliopiston Lammin Biologiselle asemalle 5.10.2024.

Ilmoittautumisaika on jo päättynyt. **Mukaan lähtijöille oikein mukavaa ja antoisaa syyspäivää!**



Selkäviikko lähestyy

[Selkäviikkoa](#) vietetään tänä vuonna 14.–20. lokakuuta teemalla ”**Pidä huolta selästäsi**”. Viikko ajoittuu maailman selkäpäivän yhteyteen, jota vietetään 16.10.2024.

Selkäviikolla Selkäliitto ja paikalliset selkäyhdistykset järjestävät kaikille avoimia ja maksuttomia tapahtumia, kuten yleisöluentoja, liikuntalajikokeiluja ja toiminnan esittelyä.

Tarjoamme Selkäviikolla Sinulle jäsen mahdollisuuden tuoda ystäväsi tai tuttuasi tutustumaan meidän kimpajumppatoimintaan veloituksetta.

Kanta-Hämeen Selkäyhdistykselle on varattu Selkäviikolla OLKA-pisteelle esittely Maailman selkäpäivänä 16.10.2024 klo 10-13.



Selkäviikko
14.–20.10.2024

”Pidä huolta selästäsi”

Syyskokous lauantaina 26.10. 2024 klo 14:00 Kumppanuustalolla

Kahvitarjoilu! TERVETULO!

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

Kokouksen jälkeen **Selkäliiton Yhdessä menoksi -hankkeen esittely, paikalla Selkäliiton projektipäällikkö Riina Kaartamo**



Sinustako Menoksi-kaveri?

Selkäyhdistyksemme on mukana **Yhdessä menoksi** -hankkeessa. Tarkoituksena on vähentää yksinäisyyttä ja saada liikkumaan matalalla kynnyksellä. Vapaaehtoisena Menoksi-kaverina lähdet seuraksi ihmiselle/pienelle ryhmälle, jotka kaipaavat kaveria ulkoiluun tai liikkeelle lähtemiseen.

Lisätietoja ja vapaaehtoisiksi ilmoittautumiset: Tiina Tiilikainen-Kokko, 0504926362 (ark-
iltaisoin klo17-19)



**Liikkuva
selkä kantaa
kauas!**



JOULUKUUSSA

PIKKUJOULU

**Eräs Teatterissa ”Kakkua kerrakseen”
lauantaina 14.12.2024 klo 16:00**



Klo 16:00 tarjoillaan riisipuuro (hylamaito) mantelilla + luumu-rusinasoppa/sokeri-kanelisekoite

Klo 17:00 ”Kakkua kerrakseen” alkaa

Väliajalla torttukahvit

”Kakkua kerrakseen” hinta 30 €/jäsen, 40 €/ei-jäsen

Ilmoittautuminen **30.11.2024 mennessä** ILMARI-järjestelmään kotisivuillemme <https://www.kantaselka.fi/tapahtumat>. ILMARI lähettää myös laskun s-postiisi. Huomioithan, että Ilmariin ilmoitetaan **yksi henkilö** kerrallaan!

TERVETULOA PIKKUJOULUUN!



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 Tähkäpää, 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

Hallitus toivottaa kaikille jäsenillemme

hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

