



**KANTA-HÄMEEN
SELKÄYHDISTYS RY**

JÄSENTIEDOTE 1/2025

**33 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi
1992 - 2025**

Arvoisa jäsen

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys Ry on vuonna 1992 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on selkäsairauksista kärsivien etujen ajaminen sekä ennen muuta toimia siten, että selkäkivut voitaisiin tehokkaasti ennaltaehkäistä ja torjua. Yhdistyksen jäseniä yhdistää sitoutuminen yhdessä sovittuihin arvoihin ja selkäterveyden edistämisen tavoitteisiin.

Yhdistys järjestää kimppa- ja vesijumppaa, liikuntatapahtumia, retkiä, kulttuuria ja kuntolomia jäsentensä / asiasta kiinnostuneiden kunnon ja mielenlaadun kohottamiseksi. Yhdistys järjestää luentotapahtumia ja infotilaisuuksia käyttäen apunaan Selkäliiton tuottamaa aineistoa sekä asiantuntijoita. Yhteistyötä muiden Tules-järjestöjen kanssa kehitetään. Myös tuki- ja vertaistukihenkilötoimintaa kehitetään.

Tutustu myös Selkäliiton tarjoamiin palveluihin osoitteessa www.selkakanava.fi. Ohessa muutamia mielestäni tutustumisen arvoisia.

Selkäkanavalla on julkaistu uusi taukoliikuntapeli. Pyöritä liikuntapyörää ja taukojumppaa veikeän karhumme kanssa. Lyhyt liikkumistuokio virkistää sekä kehoa että mieltä. Siellä on julkaistu neljä uutta taukojumppavideota. Ne sopivat hyvin tehtäväksi työpäivän lomassa tehtäviksi tai kun kaipaavat vikistystä päivään.

Jos kaipaavat apua selkään tai niskaan liittyvissä kysymyksissä, niin selkäliitto tarjoaa myös yksilöllistä selkäneuvontaa puhelimitse tai sähköpostitse. Myös meidän kotisivuilta löydät yhdistyksen tukihenkilöt. Selkäkanavan kautta voit kysyä esimerkiksi itsehoidosta tai sopivista liikuntamuodoista. Tietoa selkäkivun hoidosta -oppaamme sisältää tutkittua tietoa ja antaa käytännöllisiä ohjeita siihen, miten tulla toimeen selkäkivun kanssa arjessa ja työssä. Opas on luettavissa maksutta digimuodossa(pdf) selkäkanavan sivuiltamme. Saat suosituksen selkäkipusi hoitoon sen mukaan, onko selkäkivun pitkittymisen riski vähäinen, keskisuuri vai korkea. Selkäkipukyselyn antama suositus perustuu tutkittuihin selkäkivun paranemisennusteisiin sekä kivun pitkittymisen riskitekijöihin.

Unohtuiko tauko? Kaipaatko liikettä työpäivään? Tarjoamme sinulle ilmaisen muistutuksen taukojumppasta ohjeineen. Saat sähköpostiviestin kerran päivässä maanantaista perjantaihin. Hyviä jumppahetkiä!

Selkäkipujakson akuutissa vaiheessa riittää, kun pysyt aktiivisena arkiaskareissa. Varsinaisen harjoittelun voit aloittaa kovimman kivun helpotettua. Harjoittelu kannattaa aloittaa rauhallisesti ja lisätä harjoitusten kestoja vähitellen.

Muistutus Yhdessä menoksi-hankkeen vapaaehtoisten perehdyttämistilaisuudesta to 16.1.2025 klo 17.00, Hämeenlinnan pääkirjaston kokoushuoneessa A. Ilmoittautuminen Tiina Tiilikainen-Kokolle.

Tervetuloa mukaan meidän monipuoliseen ja liikunnalliseen toimintaamme!
Aulis Veteläinen, pj.

KHSY KEVÄÄN 2025 JUMPAT 7.1.2025 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 Riikka Mäkelä, uimahallin liikuntasali
Pe 15:30 -16:30	Venyttelyjumppa Merja Sopenperä, uimahallin liikuntasali

Jumpat toteutuvat ajalla vk 2 – vk 22. 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

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 rahastonhoitaja Anita Kaarenojalle, kaarekanita@gmail.com

Lisätietoja jumpista saat sähköpostilla tiina.tiilikainenkokko.

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

TAMMIKUUSSA



Sinustako Menoksi-kaveri?

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys etsii vapaaehtoisia Menoksi-kavereita. Vapaaehtoisena lähdet kaveriksi aikuisille, jotka kaipaavat seuraa liikkeelle lähtemiseen. Voit vetää esimerkiksi sauvakävelyryhmää tai lähteä pienryhmän kanssa retkelle tai uimahalliin. Pääset ideoimaan toimintaa.

TULE YHDESSÄ MENOKSI -ALKUVALMENNUKSEEN

TO 16.1. 2025 klo 17.15-20

Hämeenlinnan pääkirjasto (Lukiokatu 2)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

selkakanava.fi/selkaliitto/yhdessa-menoksi-hanke

tai riina.kaartamo@selkaliitto.fi / 050 310 1997



HELMIKUUSSA

Kanta-Hämeen Selkähdistys ry järjestää matkan Narinoita vai tositarinoita musikaalikomediaan.



To 27.2.2025 klo 19:00

Hyvinkää-sali, Kauppatori 1, Hyvinkää

Bussi lähtee Tiiriön ABC:ltä klo 17.30 ja Wetterhoffin pysäkiltä klo 17.45.

Osallistumismaksu on jäseneltä 40 euroa ja ei jäseneltä 60 euroa.

Hintaan sisältyvät bussimatkat, musikaaliesitys sekä väliajalla kahvi/tee ja pulla. Kesto n. 2 tuntia sis. väliajan.

Sitovat ilmoittautumiset ainoastaan Kanta-Hämeen Selkähdistys ry:n kotisivuilta Ilmarin kautta 11.2.2025 mennessä.

Mukaan linja-autoon mahtuu 48 ensiksi ilmoittautunutta henkilöä. Matka toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 40 henkilöä.

Narinoita vai tositarinoita on hulvattoman hauska musikaalikomedia aidoista ja oikeista tosielämän tilanteista, joissa täytyy aina olla hiukan eri mieltä toisen kanssa. Tästä huippuhauskasta musikaalista löydät varmasti hetkiä, joita olet itse joskus päässyt todistamaan. Tämä humoristinen näytelmä ei jätä ketään kylmäksi. Nyt on aika nauraa!

Musikaali on kasattu lukuisista hiteistä mm. R-A-K-A-S, Tummat silmät, ruskea tukka, Kun kellohame heilahtaa, Rekkamies...

Rooleissa nähdään huikea artistikattaus: Tangokuningas 2018 Jarno Kokko,

lavatähtiprinsessa Johanna Rantsi, iskelmätahti Anneli Mattila, tangoprinsessa 2016 Anne Tanskanen sekä laulaja Juha Hautaluoma.

TOUKOKUUSSA

Tutustumisretki Örön linnakesaari ja Saaristomeren kansallispuisto

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry järjestää tutustumisretken Örön linnakkeelle ja Kansallispuistoon lauantaina **17. 5. 2025**

Örössä on historiaa, mukulakiviteitä, tykkeitä, luonnonrantoja ja auringon paahtamia perhosniittyjä. Saari on Saaristomeren kansallispuiston helmi.



Osanottomaksu on **Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäseniltä 75 € ja ei-jäsen 105 €**

Päivän ohjelmasta:

- klo 07:00 lähtö Wetterhoffin tilausajopysäkiltä
- klo 10:00 saapuminen Kasnäsin satamaan
- klo 11:00 lähtö aluksen aikatauluvuorolla Kasnäsiä kohti Örön saarta
- klo 12:00 perillä Örössä, lounasbuffa kasarmin ravintolassa
- klo 13:00 opastus ja tykkiesittely 1h 15 min
- klo 15:00 paluu aluksen aikatauluvuorolla Kasnäsiin, aluksessa kahvit ja leivonnainen
- klo 16:00 perillä Kasnäsisä
- klo 16:15 lähtö kotimatalle
- n. klo 17:30 - 17:45 jalottelu- ja omakustanteinen kahvitauko ABC-Piihovi Salo
- klo 19:30 saapuminen Wetterhoffin tilausajopysäkille

Hintaan sisältyvät bussi- ja merimatkat, lounasbuffet, kahvi ja leivonnainen paluumatkalla aluksella, luonto- ja historiaopastus sekä tykkiesittely Örön linnakkeella.

Yksityiskohtaisempi esite on Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäsensivuilla tapahtumat -kohdassa <https://www.kantaselka.fi/tapahtumat>

Sitovat ilmoittautumiset ainoastaan Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n kotisivuilla olevan ilmoittautumishjelma Ilmarin kautta **13.4.2025** mennessä.

Ilmariin ilmoittaudutaan henkilökohtaisesti ja vain yksi henkilö / ilmoittautuminen

Tarkista vielä, että sähköpostiosoitteesi on oikein.

Ilmoittautumisen jälkeen Ilmari lähettää sähköpostiisi laskun, joka on maksettava yhdistyksemme tilille viimeistään laskun eräpäivänä.

Muista käyttää laskussa olevaa viitenumeroa.

Ne jäsenet, joilla ei ole omaa sähköpostia, käyttävät Ilmariin ilmoittautuessa yhdistyksen sähköpostiosoitetta:

toimisto@kantaselkä.fi

Yhdistys lähettää tarvittaessa paperilaskun.

Mukaan linja-autoon mahtuu 45 ensiksi ilmoittautunutta henkilöä.

Matka toteutuu jos ilmoittautuneita on vähintään 30 henkilöä.

Lisätietoja matkasta voi kysyä kalle.haapea@icloud.com



YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2025

Aulis Veteläinen, puheenjohtaja ja nettivastaava

0400 801 697

aulis.vetelainen@pp6.inet.fi

Varsinaiset jäsenet:

Arto Siukola

siukola.arto@gmail.com

Tuula Tesmala

044 5171 575

tuula.tesmala@gmail.com

Elina Tähkäpää, teatteri ja retket

elina.thkp@gmail.com

Tiina Tiilikainen-Kokko, jumpat

p. 050 4926362 (yhteydenotto tekstiviestillä)

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 Jarmo Kulmala, varatoiminnantarkastaja Eero Kainulainen

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 onnellista ja liikunnallista vuotta 2025!

