



**KANTA-HÄMEEN  
SELKÄYHDISTYS RY**

# **JÄSENTIEDOTE**

## **3/ 2021**

**29 vuotta reipasta toimintaa selän hyväksi  
1992 - 2021**

## Puheenjohtajan palsta

### UUSI SYKSY TUO TOIVOA

Toinen koronasyksy on tulossa. Rokotekattavuuden parantuessa pääsemme vähitellen ”uuteen normaaliin” toimintaan.

Ainakin jumppien uskon käynnistyvän suunnitellusti, koska avarissa liikuntatiloissamme voimme säilyttää tarvittaessa riittävät turvavälit. Toisaalta piakkoin lähes kaikki meistä on saanut kaksi rokotetta, jotka antavat hyvän turvan ainakin vakavaa sairastumista vastaan.

Teattereiden ja konserttien kanssa olemme kuitenkin vielä varovaisia. Pikkujoulun voimme viettää normaalisti Erästeatterissa marraskuun lopulla.

Osallistumalla ulkoilupäivään 18.09.21 klo klo 10-14 Parolaan Opinkujalla pääset tapaamaan tuttavias ja tuntemattomia turvallisesti. Tule mukaan! Myös taidemuseossa terveys huomioidaan tarkasti.

Yhdistyksemme on perustettu vuonna 1992, joten ensi vuonna juhlimme 30-vuotista taivaltamme. Tuota matkaa kannattaa jo juhlia! Miten haluat viettää tuon juhlahetken? Oma toiveeni on, että mahdollisimman moni jäsen voisi osallistua tilaisuuteen kohtuullisin kustannuksin.

Pyydän Sinulta vinkkejä; missä ja miten tapaamme juhlan merkeissä!! Lähetä ehdotuksesi hallituksemme jäsenille talven aikana! Kiitos!

Vahvistaaksemme toimintaamme olemme päättäneet kasvattaa hallituksen jäsenmäärää. Jos tunnet kiinnostusta, niin ota yhteys Eeroon. Sinulla ei tarvitse olla kokemusta, vaan toimimalla kanssamme pääset mukavasti juonesta kiinni. Odotan yhteydenottoasi!

Pidä mieli virkeänä!

Toivottaa

Eero Kainulainen

puheenjohtaja



# Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry

## SYKSYN 2021 JUMPAT

**KIMPPAJUMPAT alkaen 6.09.2021**

<b>Ma 18.30–19.30</b>	<b>Reipas fysiokimppajumppa</b> Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali
<b>Ti 15.00-16.00</b>	<b>Seniorijumppa</b> Reija Siltanen, Baunssin Sali, Kiekkoritarinkuja 3
<b>Ti 18.30-19.15</b>	<b>Vesijumppa</b> Maikki Lähteenmäki, Uimahalli HML
<b>Ke 18.45-19.45</b>	<b>Passeli fysiokimppajumppa</b> Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali
<b>Pe 16.00-17.00</b>	<b>Venyttelyjumppa</b> Merja Sopenperä, Uimahallin liikuntasali

### **Maksut**

Syyskauden **kausimaksu 80 € (100€ ei-jäsenille)** maksetaan Selkäyhdistyksen tilille **F161 5680 2720 0254 53** viimeistään **1.10.2021**. **Kausimaksulla voit osallistua useampaankin jumpparyhmään.**

Viestikenttään laitettava **ehdottomasti kenen jumppa maksetaan.**

### **Maksu Smartum Liikunta- ja kulttuuriseteleillä.**

Toimita setelit kirjekuussa osoitteella Eero Kainulainen, Huhtanen 63, 13800 Katinala.

Käytä summan tasaamiseen tarvittaessa euroja.

### **Merkitse nimesi myös seteleihin.**

Jos maksat Smartum-maksun netin kautta, toimi kuten edellä.

**Muista merkitä ruksi salilla olevaan listaan joka kerta osallistuessasi jumppaan!**

**Vesijumpan osallistujalista on aulassa olevassa lokerossa numero 3. Merkitse siihen osallistumisesi! Kiitos!**

**Tänä syksynä ei ole ennakoilmoittautumista. Tule paikalle ja ole innolla mukana! Toimimme viranomaisten ohjeiden mukaisesti terveysturvallisesti mm. maskiasiassa.**

Lisätietoja saat sähköpostilla [eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi) tai puh. 050-5522720 / Eero.

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry järjestää

## Virkistys- ja verkostoitumispäivän jäsenille Hattulan MultiGolfParkissa la 18.9.2021 klo 10-14.

Tule ja tuo ei-jäsen ystäväsi myös mukanas!

Multigolf on laji, jossa yhdellä kentällä voi pelata kolmea lajia: frisbeegolfia, futisgolfia tai puistogolfia. Multigolf sopii lajina niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin senioreillekin.

Klo 12:00-12:30 puistojumpalla lihakset ja selkä vetreäksi fysioterapeuttivetäjän kanssa!

Tarjolla tietoa jäsenyydestä Selkäliitossa, yhdistyksen jumpista, retkistä ja luennoista.

Hauskaa ja rentoa ulkoilua ja lisäksi jokaiselle sopivaa juomaa ja ruokaa Parolan Visan buffetista.

Pakollinen ilmoittautuminen etukäteen kaikille s-postilla [aulis.vetelainen@pp6.inet.fi](mailto:aulis.vetelainen@pp6.inet.fi) tai tekstiviestillä p. 0400 801 697 mieluumasti 10.9.2021 mennessä. Ilmoita myös erikoisruokavaliot!

Osallistumismaksu 10 € / henkilö maksetaan Kanta-Hämeen Selkäyhdistyksen tilille FI 61 5680 2720 0254 53 heti tai viimeistään 10.9.2021. Viestiin osallistujien nimet.

Osallistumismaksua vastaan saa paikalle tultuaan 10 € arvoisen ostokortin Parolan Visan buffetiin.

Kaikkien osallistujalistalle nimensä kirjoittaneiden kesken arvotaan vapaakortteja syksyn jumppiin klo 13:55 ! Henkilön on itse oltava paikan päällä.

### Hattula MultiGolfPark

Juteinikeskuksella sijaitseva 9-väyläinen multigolfpark. Rata sisältää vaihtelevan pituisia väyliä, sekä rakennettuja esteitä. Hattula MultiGolfPark on Suomen ensimmäinen varta vasten lajille rakennettu kenttä, joka otettiin käyttöön kesällä 2019.

Lisätiedot löydät Hattulan multigolfin kotisivuilta [tästä](#) linkistä.

Osoite: Opinkuja 2, 13720 Parola. Sijaitsee Juteini-keskuksen alueella.



## UUSI KAUNEUS-TAIDENÄYTTELY 16.10.21 klo 13:00

### Hämeenlinnan taidemuseossa.

Esillä on pohjoismaiden suurin yksityinen modernin taiteen kokoelma 1920-luvulta aina 2000-luvulle saakka.

Opastettu kierros klo 13:00 alkaen. **Ole paikalla hyvissä ajoin, jotta kierros voi alkaa aikataulussa.** Henkilökunta huolehtii terveysturvallisuudesta yhdessä asiakkaiden kanssa. Ota maski mukaan!

Yhdistys tarjoaa Sinulle vierailun. Jos Sinulla on museokortti, käytä sitä. Silloin yhdistyksemme maksuosuus jää siltä osin pienemmäksi.

Ilmoittautuminen 2.10.21 mennessä sähköpostilla [marja.varri@pp2.inet.fi](mailto:marja.varri@pp2.inet.fi) tai tekstiviestillä 040-7170984.

Tervetuloa!



## VUOSIKOKOUS la 30.10.21 klo 13:00 Kumppanuustalolla

Kokouksemme on huoneessa 109.

Käsitlemme sääntömääräiset asiat mm. hallituksen jäsenten valinta, talousarvio ja toimintasuunnitelma vuodelle 2022.

Kahvitarjoilu ennen kokousta.

Tarjoilun järjestämiseksi ilmoittaudu 20.10. mennessä sähköpostilla [marja.varri@pp.inet.fi](mailto:marja.varri@pp.inet.fi).

Tervetuloa!

## ERÄSTEATTERI JA PIKKUJOULU la 27.11.2021 klo 16:00

Osoite on Aulangontie 1 B, Hämeenlinna.

Eesitys Florian Zeller ”Täydellinen lauantai” klo 17:00 alkaen.

Ennen esitystä tarjoamme glögiä ja pientä purtavaa. Väliajalla nautimme torttukahvit.

Teatteriin mahtuu 76 katsojaa, joten ilmoittaudu ajoissa tai viimeistään 10.11. mennessä sähköpostilla [marja.varri@pp.inet.fi](mailto:marja.varri@pp.inet.fi) tai tekstiviestillä 040-7170984.

Maksu jäseneltä 25 € ja kumppanilta 35 € on maksettava yhdistyksemme tilille 15.11.21 mennessä. Tilinumero on FI61 5680 2720 0254 53.

Huom. HyväSelkä-lehdessä on tästä tapahtumasta vasta ennakkotieto!



**Eräs Teatteri haluaa huolehtia turvallisesta teatteri-elämyksestä**

- ✓ Tulethan teatteriin vain terveenä!
- ✓ Varauksen voi perua / siirtää vielä samana päivänä.
- ✓ Suosittelemme korttimaksua tai Mobile Pay -maksua.
- ✓ Katsojat ohjaamme istumaan joka toiselle paikalle.
- ✓ Teatterisalin ovet avaamme 30 minuuttia ennen näytöksen alkamista.
- ✓ Päällisvaatteet saat ottaa mukaan katsomoon.
- ✓ Väliaikatarjoilut katetaan valmiiksi pöytiin.
- ✓ Siivousta on tehostettu ja käsidesiä on saatavilla. Pesethän käsiä, mekin pesemme.
- ✓ Muistathan turvavälit!

## YHDISTYKSEN HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2021

Eero Kainulainen, puheenjohtaja ja jumppajutut

050 552 2720

[eero.kainulainen@pp2.inet.fi](mailto:eero.kainulainen@pp2.inet.fi)

## Varsinaiset jäsenet:

Marjatta Laitinen, teatteri ja retket

045 7730 1950

[marjatta.laitinen123@gmail.com](mailto:marjatta.laitinen123@gmail.com)

Tapani Oila, kirjanpito ja talous

0500 484 078

[tapani.oila@gmail.com](mailto:tapani.oila@gmail.com)

Kalle Haapea, pitkät retket

040 501 6735

[kalle.haapea@pp.inet.fi](mailto:kalle.haapea@pp.inet.fi)

Hannele Koivisto, teatteri ja retket

041 517 0043

[havukukka@gmail.com](mailto:havukukka@gmail.com)

Aulis Veteläinen, kotisivut

0400 801 697

[aulis.vetelainen@pp6.inet.fi](mailto:aulis.vetelainen@pp6.inet.fi)

Sihteeri Marja Värri, 040 717 0984, [marja.varri@pp.inet.fi](mailto:marja.varri@pp.inet.fi)

Rahastonhoitaja Tea Luoto, [tea.luoto.khsy@gmail.com](mailto:tea.luoto.khsy@gmail.com)

Toiminnantarkastaja Voitto Järvelä, varatoiminnantarkastaja Jarmo Kulmala

**[www.kantaselka.fi](http://www.kantaselka.fi)**

Op 568027-225453,

IBAN FI61 5680 2720 0254 53, BIC-tunnus OKOYFIHH



**Esitä alla oleva liittymislomake naapurille, ystävällesi tai työtoverillesi!**

Pyydä hänet mukaan iloiseen toimintaamme!

Vastaanottaja:

Lähtettäjä: Kanta-Hämeen Selkäyhdistys Ry  
Eero Kainulainen  
Huhtanen 63  
13800 KATINALA

**Jos saat tämän tiedotteen postin kautta ja Sinulla on sähköposti, ilmoita sen osoite sähköpostilla [marja.varri@pp.inet.fi](mailto:marja.varri@pp.inet.fi). Kiitos!**

Jäsenmaksumme on 20 euroa / vuosi. **Selkäliitto lähettää Sinulle laskun.**  
Jäsenmaksun voit maksaa vain Selkäliiton tilille.  
**Jäseneksi voit liittyä myös osoitteessa [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi).**

-----  
Haluan liittyä jäseneksi Kanta-Hämeen Selkäyhdistykseen  
ja Selkäliittoon.

postimerkki

Nimi \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_

Kanta-Hämeen

Selkäyhdistys ry

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Eero Kainulainen

Huhtanen 63

Puh. nro \_\_\_\_\_

13800 Katinala

**Sähköposti** \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Päiväys \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2020