

Hyvä yhdistyksen jäsen. Kulunut kaksi vuotta ovat olleet haastavia kaikille vallitsevan koronavirus tilanteen takia. Vielä pitää toki muistaa, ettei koronavirus ole hävinnyt vaan kiertää edelleen keskuudessamme erilaisina variaatioina. Kuitenkin tästä huolimatta uskotaan ja toivotaan kaikille hyvää kesää ja toimintojen käynnistyvän.

**Uniapnea Vertaistapaaminen tiistai 14.6.2022 klo 17:00-19:30 YHTEISÖTALOLLA**, Haudankorvankatu 2, Forssa. Paikalla on **Sirpa Viita Hämeenlinnasta**, hengityслиiton kouluttama kokemustoimija, vertaistukija ja verkkovertaisohjaaja, joka kertoo tarinansa uniapneasta ja antaa tietoa myös uniapneakiskoista ja nenänalusmaskeista. Paikalla myös kokemustoimija **Erkki Leipälä** ja vertaishenkilö **Reino Arppe** vastaamassa kysymyksiin. Muutoin vertaiskeskustelua uniapnean hoidosta.

**Virkistys- ja liikuntapäivää hengityssairaille vietämme Ruostejärven leirikeskukseen alueella lauantaina 18.6.2022 kello 12.00-19.00**, (seur.la. 16.7.2022 ja 13.8.2022). Sauna on lämpimänä kello 14-18. Ota mukaan saunavarusteet ja uimapuku. Muutoin alueella on luontoympäristön mukaista ohjelmaa virkistys- ja liikunnan muodossa.

**Etelä-Suomen hengitysyhdistysten liikunta- ja virkistyspäivään Lauantai 6.8.2022 (ohjelma 11:00-19:00)** Eerikkilän Urheiluopisto, Urheiluopistontie 138, Eerikkilä (Tammela). Linkki tähän ilmoittautumiseen <https://link.webpolsurveys.com/S/A885FA825C3B3F26> keskiviikkoon 20.7. mennessä sähköisellä lomakkeella; valittavissa 2 eri aktiviteettia sekä lounas ja kahvit ym. sisältyy 20 euron osallistumismaksuun. Matkat jokainen hoitaa itse mahdollisesti kimpakyydein. Tosin pikavuoron aikataulutkin sopivat valtatie 2:ta pitkin (Eerikkilän pysäkki/voidaan siitä noutaa).

**Ulkona mölkkyä pelataan, ohjaajana Juhani Hannula**, keskiviikkoisin klo 12-13 **KIRKKOPUISTON HIEKKAKENTTÄ** (Paimenenkatu 12/auton voi jättää linja-autoaseman/kirkon alaparkkipaikalle) ja perjantaisin **FENIKS HIEKKAKENTTÄ** (Lallintie 1) klo 12-13 (autolle parkkipaikka vieressä)



Kesän tai alkusyksyn aikana kierretään eri kuntien kuntopaikat kokeilumielessä lävitse! Seuraa Forssan lehden seurat ilmoittelua tai linkin: <https://www.hengitysyhdistys.fi/forssanseutu/tapahtumakalenteri/> kautta. Syksyllä alkaa myös taas joka toinen viikko Vesihelmen kuntosali, vetäjä tosin vaihtuu.

**Kesän ajan toimii vertaisohjatut kuntosalit Tyykihovissa, Eteläinen.Puistokatu 4.Frs (käynti Hurtinkujan kautta), joka keskiviikko klo 18-19 ja perjantaisin klo 15-16 ja 16-17. Kaikki ryhmät ovat sekaryhmiä.**

**Terveysturvallista kesää toivottaa Sinulle HENGITYSYHDISTYKSEN HALLITUS!**

Sirkka-Liisa Ilvonen, puheenjohtaja  
[siru.ilvonen@gmail.com](mailto:siru.ilvonen@gmail.com)  
p. 0400 616 286

Petri Hakala, varapuheenjohtaja  
[petri.hakala@hengitysyhdistys.fi](mailto:petri.hakala@hengitysyhdistys.fi)  
p. 0505 940 400

**Ota rohkeasti yhteyttä, yhdistyksen sähköposti: [forssanseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:forssanseutu@hengitysyhdistys.fi). Hallitus tiedottaa tulevista tapahtumista Forssan lehden seuratoiminta palstalla.**