

Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen kevätkauden 2019 ohjelma

*Ajantasalla olevat tapahtumat löydät parhaiten yhdistyksen kotisivuilta
hengitysyhdistys.fi/keskisuomi. Tervetuloa mukaan toimintaamme!*
Tulethan tuoksutta tilaisuuksiin! Hallitus

JÄSENILLAT JA YLEISÖLUENNOT

Su 20.1. klo 15.00 hajusteeton teatterinäytös
"Kirjopesu" Huoneteatterissa. Hinta 15 € sis. lipun
ja kahvin. Ilmoittautumiset Seppo Salmiselle,
p.0400 913 291. Väliajalla arvotaan WellO2-
hengitysharjoituslaite.

Helmikuussa sääntömääräinen kevätkokous
Ke 13.3. harvinaisten luento- ja keskustelutilai-
suus klo 17.30 alkaen. Paikka ilmoitetaan
myöhemmin.

To 25.4.-To 2.5. Pirstystä Pärnusta hajusteeton
kylpylämatka Tervise Paradiis-kylpylään. Matkan
käytännön toteutuksesta vastaa T:mi Tähtipalve-
lut Lauttaanaho&Matka-Mainio Oy. Lisätietoa yh-
distyksen kotisivuilta, kyselyihin hengitysyhdis-
tyksen puolesta vastaa Sinikka Lampila,
p. 040 162 0610 ja Tähtipalvelut Lauttaanaholta
Tuija Lauttaanaho, p. 040 744 8324.

Kesäteatteriretki suunnitteilla.

LIIKUNTAA JA VIRKISTYSTÄ

Vesijumppa Vaajakosken uimahalli Wellamon
monitoimialtaassa torstaisin klo 17.00 - 17.45
alkaen 10.1. Ohjaajina kaupungin vetäjät,
kaupungin ilmoituksissa nimellä kevennetty vesi-
jumppa. Hinta on uimahallin normaali pääsymak-
su, kassalta saa rannekkeen jumppaa varten.
Lisätietoa Sinikka Lampila, p. 040 162 0610.

Täysin palkein- laulupiiri

Kansalaistoiminnankeskus Matarassa,
Matarankatu 6 A 1, nh Talvikki (2. kerros)
klo 17.30 - 19.30 keskiviikkoina 16.1., 20.2.,
20.3., 24.4. ja 15.5. Tervetuloa Aila Kuokkasen
johdattamana tehokkaaseen keuhkoharjoitteluun.
Lisätietoa Aila Kuokkanen, p. 050 5923 631.

Virkistävä kevytjumppa tiistaisin 8.1., 22.1.,
5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4. ja 14.5.
klo 19 -20, paikkana Jyväskylä, tila Paja,
Palokunnankatu 16, 40700 Jkl.
Lisätietoa Veikko Valli, p. 0400 546 766.

VERTAISTOIMINTAA

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä
maanantaina 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5.
klo 18.00 – 20.15 SPR:n toimitilassa, Ailakinkatu
5, Jkl. Vertaisohjaajana Tiina Salminen,
p. 040 586 8884.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä ke 6.2.
aiheena Hyvä Uni, paikka (sänkyliike) tarkentuu
myöhemmin.
Ke 10.4. klo 17.30 - 19.30 unihoitajan luento ja kyse-
lytilaisuus Kansalalaistoiminnankeskus Matarassa,
nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A 1, 40100
Jkl. Toukokuussa tapaaminen Vaajakosken uimahalli
Wellamossa, tarkentuu myöhemmin. Vertaisohjaajat
Marja-Leena Kerttula, p. 050 553 7374 ja
Pirkko-Leena Aarnikoivu, p. 040 552 5698.
Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä
käynnistetään tarvittaessa. Ilmoitakaa kiinnostuk-
sestanne Veikko Vallille, p. 0400 546 766.

JÄSENMAKSUT 2019

Pääjäsen 25 €, perheenjäsen/nuorisojäsen 17 €.

HALLITUS 2019

Seppo Salminen, puheenjohtaja, 045 126 0597
Veikko Valli, vpj., jäsenasiat, 0400 546 766
Tiina Salminen, sihteeri, tiedotus, 040 586 8884
Sinikka Lampila, 040 162 0610
Outi Puukari, tiedotus 044 325 1684
Leena Uusitalo, 040 563 8645
Rahastonhoitaja (ei hallituksen jäsen)
Riitta Salminen, 050 5677 116.

YHTEYSTIEDOT

Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry,
c/o Salminen, Silokkaantie 8 C 12,
40640 JYVÄSKYLÄ.
Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
Kotisivut: hengitysyhdistys.fi/keskisuomi
Puhelimitse saa tietoa soittamalla hallituksen jäsen-
ten puhelinnumeroihin.