

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.

**Ti 26.2. klo 18.00 sääntömääräinen kevätko-
kous** Palokan ABC:llä, Palokanorsi 10, Jkl.
Kokouksen päätteeksi kahvitarjoilu.

Ke 13.3. harvinaisten luento- ja keskustelutilai-
suus klo 17.30 alkaen Kansalaistoiminnakeskus
Matarassa, Matarasali (B), Matarankatu 6 A1, Jkl.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen 5.3. mennessä Ma-
rika Kii kala-Siuko, p. 050 539 3071.

To 25.4.-To 2.5. Piristystä 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

Kansalaistoiminnakeskus 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. klo 17.45–20.00 aiheena Hyvä Uni, paikkana
huonekaluliike Unijukka, Keljon kauppakeskus.

Ma 4.3. klo 13.15 -15.00 Vaajakosken uimahalli
Wellamossa, kokoontuminen ensin kahviossa ja
altaalla klo 14.00-15.00.

Ke 10.4. klo 17.30- 19.30 unihoitajan luento ja
kyselytilaisuus Kansalalaistoiminnakeskus
Matarassa, nh. Talvikki (2. kerros),
Matarankatu 6 A 1, 40100 Jkl.

Ma 20.5. klo 13.15-15.00 tapaaminen Vaajakosken
uimahalli Wellamossa, kokoontuminen ensin kahvi-
ossa ja altaalla klo 14.00-15.00. Vertaisohjaajina
Marja-Leena Kerttula, p. 050 553 7374 ja
Pirkko-Leena Aarnikoivu.

Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä
käynnistetään tarvittaessa. Ilmoittakaa 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.