

## Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen kevätkausi 2021

Tähän on koottu keväälle suunnitellut tapahtumat. Seuraamme yhteiskunnallista tilannetta ja toteutamme tapahtumat sen sallimissa puitteissa. Ajantasalla olevat tapahtumatiedot löydät parhaiten kotisivujemme tapahtumakalenterista. Tapahtumien tilannetta voi tiedustella myös yhdistyksen sähköpostista ja puhelimesta.

*Toivotamme kaikki jäsenet tervetulleiksi tapahtumiimme! Tulethan tuoksutta tilaisuuksiin!  
Ystävällisesti, hallitus*

### JÄSENILLAT JA YLEISÖLUENNOT

- Yhdistyksen kevätkokous to 25.3.2021 klo 18.00.
- Tulossa keväällä/kesällä:
  - Ulkoilu-/kävelyryhmä
  - Uusien jäsenten ilta
  - Eeva-Liisa Peltosen ”Sanoisinko sairasta”- monologi
  - 17.7.2021 Kesäteatteri Riihivuoren kesäteatterissa/UIT:n Tukkijoella

### LIIKUNTAA JA VIRKISTYSTÄ

**Kevennetty vesijumppa** Kaupungin ohjattu vesijumppa Vaajakosken uimahalli Wellamossa torstaisin klo 17.00 - 17.45 alkaen 7.1.2021.

Ryhmään osallistuminen vaatii ennakkoilmoittautumisen lukuvuodeksi, vapaita paikkoja voi tiedustella/ilmoittautua p. 014-266 0179.

**Täysin palkein -laulupiiri** Kansalaistoiminnan-keskus Matarassa, Matarankatu 6 A1, nh.Talvikki (2. kerros) klo 17.45 – 19.30 keskiviikkoina 17.2., 24.3.,21.4. ja 19.5. Tervetuloa Aila Kuokkasen johdattamana tehokkaaseen keuhkohanjoitteluun. Lisätietoa Aila Kuokkanen p. 050 592 3631.

**Virkistävä kevytjumppa** Jyvälän Paja-tilassa (1.krs), Palokunnankatu 16, Jkl. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 13.1., 27.1., 10.2., 24.2, 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5. ja 19.5. klo 17-18. Lisätietoa Veikko Valli, p. 0400 546 766.

**Hoitava Hengitys- ryhmä** kokoontuu torstaisin 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4. ja 15.4. klo 18.00-19.15 Piippurannan klubin liikuntasalissa, Paperitehtaankatu 1, Jkl. Lisätietoja Netta Hämäläinen, p. 044 078 0117.

### VERTAISTOIMINTAA

#### Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä

keskiviikkoisin 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 18 - 20 Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, 40100 JKL.

Lisätietoja Tiina Salminen p. 045 126 0597.

**Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä** keskiviikkoisin 10.2. ja 7.4. klo 17.45-19.30 Kansalaistoiminnan-keskus Matarassa, nh. Talvikki (2.krs), Matarankatu 6 A 1, Jkl.

Lisätietoja Marja-Leena Kerttula p. 050 553 7374.

#### Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä

käynnistetään tarvittaessa, ilmoittakaa kiinnostuksestanne.

### JÄSENMAKSUT 2021 Pääjäsen 25 €, perheenjäsen/nuorisojäsen 17 €

#### OLLAAN YHTEYKSISSÄ!

Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry, c/o Kerttula, Kangasvuokko 18, 40520 JYVÄSKYLÄ

Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi.

Kotisivut: hengitysyhdistys.fi/keskisuomi

Puhelin 045 126 0597

Löydät meidät myös Facebookista!