

Puistotuuli

 Keski-Suomen
Hengitysyhdistys



Hei kaikki jäsenet!

Tämän vuoden alusta yhdistyksessä on toiminut uusi hallitus ja allekirjoittanut on toiminut yhdistyksen puheenjohtajana. Tehtävässä aloittaessani olin varautunut monenlaisiin haasteisiin, enkä varmaan olisi uskaltanut niihin vastaamaan, ellei yhdistys olisi ollut niin hyvin hoidettu, kiitos edeltävien hallitusten ja edeltävän pitkäaikaisen puheenjohtajamme. Lisäksi uuteen hallitukseen saatiin hyvä kokoonpano, on kokemusta ja uusia henkilöitä, joiden myötä tulee uusia raikkaita tuulia ja näkemyksiä. Henkilökohtaisesti minua ilahduttaa erityisesti myös se, että mukaan saatiin nuoria henkilöitä. Yhteistyössä ovat mukana myös eri ryhmien vetäjät ja taustahenkilöt sekä muut aktiivit.

Näin vahvat taustat ovatkin olleet tarpeen heti alkumetreillä, sillä vastaan tuli haaste, jollaista en arvanut kohtaavani enkä siihen osannut varautua. Nimitäin korona, joka rampautti toiminnan toteuttamisen ja suunnittelemisen täysin. Onneksi yhdistyksen kevätkokous saatiin pidettyä. Kaikille meille tämä aika on ollut haasteellista monin eri tavoin, emmekä vielä tiedä mitä tuleva syksy tuo tullessaan. Yritetään toiveikkaana katsoa tulevaan ja suunnitella sitä.

Pyrimme kehittämään ja ideoimaan uutta, valitettavasti vallinneista olosuhteista johtuen uusien ideoiden koordinoiminen toiminnaksi on pääosin viivästynyt, mutta jotain uuttakin on tulossa. Hallituksemme jäsen on kaiken keskellä kouluttautumas- sa Hoitava Hengitys -ohjaajaksi ja hänen vetämänsä kaikille meille suunnattu ja hyvinvointiamme lisäävä ryhmä aloittaa syksyllä. Olisi hienoa, jos saisimme sinulta lisää vinkkejä ja ideoita toimintaamme. Risujakin otamme kiitollisena vastaan. Olet enemmän kuin tervetullut mukaan toimintaan; ideoimaan, osallistumaan, kertaluontoisesti järjestämään tapahtumia tai auttaviksi käsiksi. Yhdistyksen olemassaolo ei ole itseisarvo, vaan olemme jäsenten yhdistys ja sinua varten olemassa.

Tehdään yhdessä meille vielä parempi yhdistys.

Terveyttä, hyvää vointia ja mukavaa syksyä kaikille!

Tiina Salminen
puheenjohtaja

Tapahtumiin saattaa tulla mm. koronan vuoksi muutoksia tai peruutuksia.

**Ajan tasalla olevat tapahtumat löydät aina parhaiten yhdistyksen kotisivuilta
hengitysyhdistys.fi/keskisuomi**

**Myös puhelimitse voit kysyä lisätietoja tai varmistaa tapahtuman toteutumisen
Yhteystiedot sivulla 4.**

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2020

* = lisätietoa tapahtumasta näillä sivuilla

*Tulethan tuoksutta tilaisuuksiin!
Tervetuloa mukaan toimintaamme!*

Päivä Kello Aihe, paikka

Kesäteatteriretki Muuramen Riihivuoreen siirtynyt kesälle 2021 *

Ti 1.9. 18.00

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset tiistaisin **6.10., 3.11. ja 1.12. ***

Ke 2.9. 17.00

Virkistävä kevytjumppa -ryhmässä kevyttä liikuntaa hengityssairaille ja heidän läheisilleen Jyvälän 1. kerroksen Paja-tilassa, Palokunnankatu 16, Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset keskiviikkoisin **16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. ***

To 3.9. 17.00

kaupungin Vesijumppa alkaa Vaajakosken uimahalli Wellamossa jatkuen aina torstaisin, ryhmään pääsy vaatii ennakoitua ilmoittautumisen *

Ke 23.9. 17.45

Täysin palkein -laulupiiri Matarassa, nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A1, Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset keskiviikkoisin **14.10. ja 18.11.** sekä pikkujoulut **16.12.** NNKY:llä. *

Ke 30.9. 17.45

Uniapneaa sairastaville vertaisryhmä Matarassa, nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A1, Jyväskylä. Seuraava tapaaminen on keskiviikkona **25.11. ***

To 1.10. 18.00

Hoitava Hengitys -ryhmä kokoontuu Piippurannan klubilla, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Seuraavat tapaamiset **15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12. ***

To 19.11. 18.00

Sääntömääräinen syyskokous Keski-Suomen Ilmastointihuollolla, Miilukatu 6, 40100 Jyväskylä. *

Ke 16.12. 18.30

Yhdistyksen pikkujoulu, NNKY, Puistotori 4, Jyväskylä. *

JÄSENTAPAHTUMAT

Lokakuulle

tulossa yhteinen ilta, mukana mm. kokemustoimija

Eeva-Liisa Peltosen monologi ”Sanoisinko sairasta”.

Aika ja paikka vahvistuvat myöhemmin.

Marraskuussa yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous to 19.11. klo 18.00

Keski-Suomen Ilmastointihuollolla, Miilukatu 6, 40320 Jyväskylä. Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Kahvitarjoilu kokouksen päätteeksi. Tervetuloa!

Joulukuussa pikkujoulut ke 16.12. klo 18.30 - 20.30 NNKY, Puistotori 4, Jyväskylä.

Lauletaan joululauluja Aila Kuokkasen johdolla, kahvitellaan, glögitellään ja maistellaan pipareita. Ehkä jotain ohjelmaakin tarjolla. Kaikki porukalla mukaan!

LIIKUNTA JA VIRKISTYS

Kesäteatteriretki Muuramen Riihivuoreen esityksenä UIT:n Tukkijoella siirtynyt kesälle 2021. Teatteriretki on la 17.7.2021 klo 14. Lippujen varauksesta, kuljetuksesta yms. tiedotetaan 2021 alkuvuodesta postitettavassa jäsenkirjeessä.

Vesijumppaa

Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimialtaassa kaupungin ohjattua **vesijumppaa torstaisin klo 17.00 – 17.45** syyskaudella **alkaen 3.9.** ja jatkuen torstaisin. Ohjaajana Lotta Reinikainen. Kaupungin ilmoituksissa vesijumppa on nimellä KEVENNETTY VESIJUMPPA. Ryhmään osallistuminen vaatii ilmoittautumisen ennakoon lukuvuodeksi. **Ilmoittautuminen alkaa ti 18.8. klo 8.00** alkaen joko sähköisesti osoitteessa www.jyvaskyla.fi/liikunta/ryhmiinilmoittautuminen tai puhelimitse numeroon 014- 266 0179.

Täysin palkein -laulupiiri

Kansalaistoiminnan keskus Matarassa neuvotteluhuone Talvikki (2. kerros) Matarankatu 6 A1, **keskiviikkoisin 23.9., 14.10. ja 18.11. klo 17.45 - 19.30, sekä ke 16.12. klo 18.30** yhdistyksen pikkujoulut, NNKY Puistotori 4, Jyväskylä. Tervetuloa mukaan tehokkaaseen keuhkoharjoitteluun Aila Kuokkasen johdattamana. Lisätietoa Aila Kuokkanen, p. 050 592 3631.

Virkistävä kevytjumppa -ryhmässä on jokaiselle sopivaa kevyttä liikuntaa, paikkana Jyväälä, 1. kerroksen Paja-tila, Palokunnankatu 16, Jyväskylä. Ryhmä on maksuton osallistujille. Ryhmä on avoin kaikille hengityssairaille ja heidän omaisilleen, eikä osallistuminen vaadi Hengitysyhdistyksen jäsenyyttä. Vetäjänä ammattitaitoinen ja innostava Malle Haas. Tapaamiset **keskiviikkoisin 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 17.00 - 18.00.**

Lisätietoa Veikko Valli, p. 0400 546 766.

Hoitava Hengitys -ryhmä. Lähdetään Netan johdolla lisäämään hyvinvointia Hoitavan Hengityksen keinoin. Ryhmä soveltuu kaikille ja siitä hyötyvät kaikki. Oikea hengitystekniikka mm. lievittää astmaoireita, parantaa unen laatua, lievittää stressiä ja alentaa verenpainetta. Ryhmä kokoontuu **joka toinen torstai klo 18.00 – 19.00** Piippurannan klubilla Paperitehtaankatu 1, 40100 Jyväskylä. Tapaamiset **1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.**

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä

Kokoontumiset **tiistaisin 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 18.00 - 20.00** Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Vertaisohjaajana Tiina Salminen, p. 045 126 0597. Jyväskylässä on toiminut jo vuodesta 2005 vertaistukiryhmä kosteusvaurioista oireileville ja sairastuneille. Kokoonnumme kerran kuukaudessa jakamaan kokemuksiamme. Monilla meistä on vaikeita terveyshaittoja. Joidenkin oireet ovat hyvin epä-määräisiä, joita on usein vaikea yhdistää sisäilmaongelmiin. Sairaus aiheuttaa usein sosiaalisia sekä taloudellisia ongelmia, joita on raskasta yksin käsitellä. Ryhmässä huomaat, ettet ole yksin ongelmiesi kanssa, koska meitä on monta saman asian kohdannutta. Ryhmässä on voimaa ja on helpottavaa puhua asiasta, jota toisetkin ymmärtävät. Toivottomuuden tilalle voit löytää toivoa ja uskoa huomiseen. Olet tervetullut ryhmään.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä

Uniapneaa sairastavien ryhmä kokoontuu Kansalais-toiminnan keskus Mataran neuvotteluhuone Talvikissa, 2. kerros, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä, **keskiviikkona 30.9. klo 17.45 - 19.30 ja keskiviikkona 25.11. klo 17.45 - 19.30.** Vertaisohjaajana Marja-Leena Kerttula, p. 050 553 7374.

CPAP -laitteiden säännölliset seurantakäynnit keskus-sairaalan unihoitajien vastaanotoilla on lopetettu. Uniapnean hoidosta ja laitteen käytöstä voi kysyä ottamalla yhteyttä numeroon 014 269 2353. Keuhkosairauksien

poliiklinikalta on mahdollisuus hakea unihoitajalta CPAP -laitteidossa tarvittavia varusteita ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 9 - 11 ja 12 - 15 välisenä aikana.

Harvinaisia hengityssairauksia sairastavien vertaistapaaminen

toteutetaan keväällä 2021.

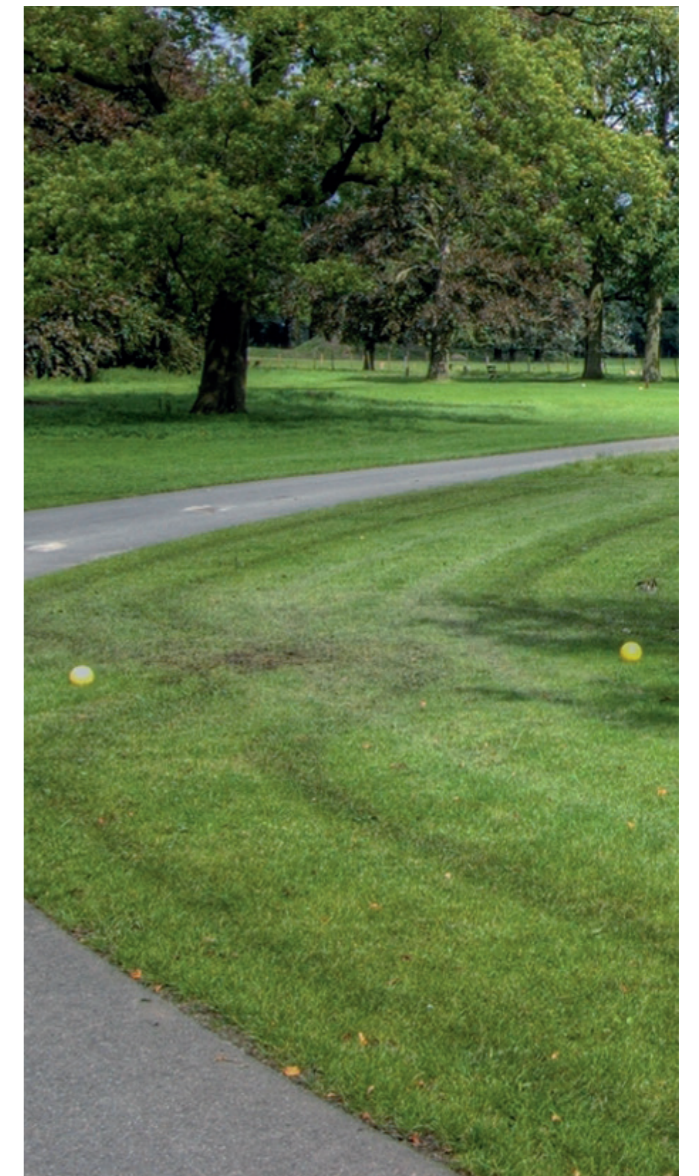
Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä

Ryhmä voidaan käynnistää heti, jos riittävästi kiinnostusta ilmenee. Ottakaa yhteyttä p. 045 126 0597.

MUUTA TIEDOTETTAVAA

Ennakkotietoa kevään 2021 tapahtumista

Yhdistyksen kotisivuille päivitetään tietoa tulevista tapahtumista. Kevään jäsenkirje lähetetään jäsenmaksulomakkeen mukana tammikuussa 2021.



Liity jäseneksi

Täytä liittymislomake yhdistyksen tilaisuuksissa tai nettissä www.hengityслиitto.fi/fi/liity-jaseneksi tai pyydä lomake yhdistyksen puhelinnumerosta tai sähköpostilla. Jäsenetuihin kuuluu mm. 4 kertaa vuodessa ilmestyvä Hengitys -lehti, liiton tukemat terveyslomat ja yhdistyksen tapahtumat sekä edulliset jumprat ja retket. Jäsenmaksut vuonna 2020 ovat 25 € / pääjäsen ja 17 € / perheenjäsen sekä nuorisojäsen.

Hallituksen jäsenet

Tiina Salminen, puheenjohtaja, p. 045 126 0597
Ahti Kinnunen, varapuheenjohtaja, p. 0400 646 964
Leena Uusitalo, sihteeri, p. 040 563 8645
Netta Hämäläinen, jäsenasiat, p. 045 126 0597
Outi Puukari, tiedotus, p. 044 325 1684
Marja-Leena Kerttula, rahastonhoitaja, p. 050 553 7374
Merja Paananen, liikuntayhdysenkilö, p. 050 581 7350

Yhteystiedot

Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry, c/o Kerttula, Kangasvuokko 18, 40520 Jyväskylä
Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi

Facebook-sivut:
www.facebook.com/keskisuomenhengitysyhdistys
p. 045 126 0597

Yhdistyksen viestintä

Hengityслиiton Hengityskirje lähetetään kaikkiin jäsenrekisterin sähköpostiosoitteisiin. Myös yhdistyksen tapahtumista lähetetään tietoa sähköpostilla. Yhdistyksen tekstiviestitys lähetetään jäsenrekisterin kautta kulloisenkin tarpeen mukaisesti otantoihin perustuen. Jos haluaisit saada viestejämme tai Hengityskirjettä etkä ole saanut, ota yhteyttä (p. 045 126 0597 tai yhdistyksen sähköpostiin) yhteystietojesi täydentämiseksi. Kannattaa käydä myös tutustumassa yhdistyksen kotija Facebook-sivuihin.

HENGITYSLIITON NEUVONTAPALVELUT

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 0,08€ / puhelu + 0,16 € / minuutti.

Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä ma-to klo 9 - 15 numerossa 020 757 5181.

Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelin

Puhelin palvelee tiistaisin klo 9 - 12 ja torstaisin klo 16 - 19 numerossa 044 407 7010. Vertaispuhelin tarjoaa sisäilmasta sairastuneille ja oireileville sekä heidän läheisilleen tukea sisäilmasairauden kanssa elämiseen.

Sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelimien Vanhempainlinja

palvelee joka kuukauden ensimmäinen ja kolmas keskiviikko klo 16-19 numerossa 044 407 7010. Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin Torstaisin klo 9 - 12 numerossa 020 757 5150 voit kysyä hengityssairaana sosiaaliturvasta ja palveluista hoidon tueksi, kuten kuntoutuksesta, tuetuista lomista ja omahoidosta.

Stumppi-neuvontapuhelin

Soita maksutta Stumppi-neuvontapuhelimeen 0800 148 484 maanantaisin ja tiistaisin klo 10 - 18 sekä torstaisin klo 13 - 16.

Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa tupakoinnin lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja siinä vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset.

