

Puistotuuli

 Keski-Suomen
Hengitysyhdistys



Toiminnanjohtajan tervehdys

Hengityслиitto juhlii tänä vuonna 80-vuotista taivaltaan. Yhdistyksemme osalta vastaava merkkipaalu tulisi täyteen ensi vuonna. Olemme havahtuneet kuitenkin tilanteeseen, että useampi yhdistysaktiivimme on jättämässä luottamustehtävänsä vuoden vaihteessa. Vajaa pari vuotta sitten oltiin samankaltaisessa tilanteessa – kuitenkin uusi hallitus saatiin kasaan ja lähdimme uudella tarmolla viemään yhdistystä eteenpäin. Eteen tulleista haasteista ja yllätyksistä huolimatta olemme hoitaneet yhdistystä parhaan kymmene mukaan. Toimintakautemme alkaa nyt olla jo loppupuolella ja monen on aika lähteä vuoden lopussa kohti uusia haasteita.

Yhdistyksen toiminnan päivittämiseksi sekä jatkomahtodollisuuksien selvittämiseksi ja turvaamiseksi päätettiin yhdistykseen palkata työntekijä. Aloitin toiminnanjohtajan tehtävässä 1.6. alkaen. Työ

on osa-aikainen ja sopimus vuoden loppuun. Yhdistykseen ehdin tutustua puolentoista vuoden ajan hallituksen jäsenenä ennen työn aloittamista. Yhdistysaktiivina olen toiminut sosiaali- ja terveysalan järjestöissä yhdentoista vuoden ajan. Aktiivien puute on valitettavasti yleinen ja yhteinen haaste tässä ajassa. Se ei kuitenkaan vähennä yhdistysten tekemän työn tärkeyttä ja tarvetta. Haluamme osaltamme varmistaa tämän työn jatkumisen Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen osalta.

Yhdessä nykyisten hallituksen jäsenten ja muiden aktiivien kanssa teemme resurssien puitteissa kaikkemme, että yhdistys näkee vielä juhlavuotensa ja toivottavasti monia sen jälkeenkin. Samalla pyydämme teitä jäseniämme talkoisiin mukaan – mikäli tunnet paloa aktiivitoimintaan tai tunnet jonkun, joka voisi olla kiinnostunut, olethan yhteydessä! Kaikenlaiset ideat ovat myös tervetulleita.

Vuosi ei ole vielä kuitenkaan lopussa, vaan alkavalle syksylle on suunniteltu monenlaista toimintaa - vanhaa tuttua ja uusia kokeiluja! Kauan odotetut kohtaamiset alkavat taas toteutua. Seuraamme paikallista tilannetta ja muutoksia tapahtumiin tehdään tarvittaessa. Sisällön runsauden vuoksi Puistotuulen rakenne on hieman muuttunut ja esimerkiksi erillinen tapahtumakalenteri/tiivistelmä on jätetty pois. Tapahtumatiedot löytyvät kuitenkin edelleen omista osioistaan.

Turvallisia kohtaamisia, terveyttä ja mukavaa syksyä kaikille!

Netta Hämäläinen
toiminnanjohtaja

**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.**

JÄSENTAPAHTUMAT

Hyvinvointipäivä tiistaina 10.8. klo 14.00-18.00

Ainolan Juhlatuvalla, Rytmiukuja 8, Jyväskylä. Tervetuloa kahvittelemaan ja juttelemaan sekä kokeilemaan joogaa, intialaista päähierontaa, Hoitavaa Hengitystä ja pihapelejä. Tapahtuma on maksuton. Lisätietoja yhdistykseltä sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Sää- ja ilmatoriskit -luentosarja

keskiviikkona 18.8. ja 8.9. klo 18.00-19.30 Matara-salissa

Matarankatu 6 A1, Jyväskylä. Tulevat muutokset ilmastossamme vaikuttavat jokaisen arkeen. Mitä voimme tehdä hillitäksemme ilmastomuutosta ja sen mukanaan tuomia terveysriskejä? Ensimmäisellä luennolla käsitellään, miten yhdistykset ja yhteisöt voivat toiminnallaan vaikuttaa ilmastoomme. Toisella luennolla keskitytään yksilön kestävään elämäntapaan. Luennoimassa Anna Sarkkinen Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry:stä. Tilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille. Pientä purtavaa tarjolla sekä jaossa siemenkiekkoja puiden istutukseen. Lisätiedot yhdistykseltä sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ti 16.11. klo 18.00

Palokan ABC:llä Palokanorsi 10, Jyväskylä. Valitaan uusi puheenjohtaja ja hallitus. Jos uutta hallitusta ei saada muodostettua, on seurauksena yhdistyksen lopettaminen sääntöjen määräämässä järjestyksessä. Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Kahvitarjoilu kokouksen päätteeksi. Tervetuloa!

Pikkujoulut perjantaina 10.12. klo 18.00-20.00

Matara-sali, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä. Aloitetaan klo 18 tarjoilujen ja vapaan jutustelun kera. Seurataan etäyhteydellä Suvi Teräsniskan joulukonsertti klo 19-20.

LIIKUNTA JA VIRKISTYS

Päivin sauvakävelyryhmä läpi kesän joka keskiviikko klo 14.00.

Tule virkistäytymään Laajavuoren maisemiin. Matkan pituus määrittynyt osallistujien toiveiden mukaan. Pidempi lenkki kestää 1,5-2 tuntia, noin 4km. Myös lyhyempi lenkki mahdollinen, noin tunti. Mahdollisuus pitää evästäuko Eerolanpuron kosteikolla. Lähtöpaikka kävelyyn Laajavuoren parkkipaikalta (Laajavuorentie 15, Jyväskylä), tule sauvoilla tai ilman ja ota matkaan vesipullo sekä hyvät jalkineet! Säävaraus. Viimeinen kerta 15.9. Vetäjänä Päivi Poskiparta, p. 050 537 2229.

Petangue-ryhmä

on kokoontunut alkukesän aikana Kortepohjan urheilukentällä Päivin luotsaamana. Katso ryhmän jatkot nettisivujemme tapahtumakalenterista.

Puisto-asahi

kolmen kerran tutustumiskurssi alkaa maanantaina 2.8. klo 17.00-18.00 Palokan Luhtisen puistossa, joka sijaitsee Palokan terveysaseman takana, Ritopohjantie 25, 40270 Jyväskylä (P-paikkana terveysaseman parkkipaikka, saavutettavissa esteettömästi). Seuraavat tapaamiset maanantaina 9.8. ja 16.8. klo 17.00-18.00. Asahi on rentoa ja helppoa terveysliikuntaa, jossa liikkeitä tehdään oman kehon ehdoilla. Asahi sopii kaiken kuntoisille, myös hengityssairaille. Ohjaajana Syvä-asahi™ -ohjaaja Anneli Meskanen. Jäsenhintaa kolmen kerran kurssille 15€. Ilmoittautumiset sähköpostitse: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Golf-kokeilu

Jyväsgolfilla torstaina 12.8. klo 18 alkaen, Keljonlahdentie 11, Jyväskylä. Lähdetään yhdessä kokeilemaan mukavaa kesälajia. Aluksi yhteinen puolen tunnin opastus, jonka jälkeen mahdollisuus jäädä omatoimisesti harjoittelemaan. Jäsenhintaa 10€, sis. ohjauksen, välineet ja pallot. Ilmoittautumiset 5.8. mennessä yhdistykselle sähköpostitse: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Frisbeegolfin

tutustuminen tulossa syyskuussa. Ajankohta ilmoitetaan jäsenille sähköpostitse sekä nettisivujemme tapahtumakalenterissa.

Vesijumppaa

Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimialtaassa ohjattua vesijumppaa syyskaudella torstaisin klo 17.00-17.45. Tämä tason 1 jumppa vastaa aiempaa kevennettyä vesijumppaa. Ohjaajina toimivat kaupungin vetäjät. Hinta on uimahallin normaali pääsymaksu ja kassalta saa rannekkeen jumppaa varten. Ilmoittautuminen 17.8. klo 8 alkaen puhelimitse 017 266 0179 tai sähköisen ilmoittautumisen kautta, linkki löytyy täältä: <https://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/soveltava-2>

Kaupungin kaikki kevennetyt ryhmät

Lisätietoja osoitteesta <https://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/soveltava-2>

Täysin palkein -laulupiiri

Kansalaistoiminnankeskus Matarassa nh. Talvikki (2. kerros) Matarankatu 6 A1, keskiviikkoisin 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 17.15-19.00. Tervetuloa mukaan tehokkaaseen keuh-

koharjoitteluun Aila Kuokkasen johdattamana. Lisätietoa Marja-Leena Kerttula, p. 050 553 7374.

Virkistävää kevytjumppa

-ryhmässä on jokaiselle sopivaa kevyttä liikuntaa, paikkana Jyväskylä, 1. kerroksen Paja-tila, Palokunnankatu 16, Jyväskylä. Ryhmä on maksuton osallistujille ja avoin kaikille hengitys-sairaille ja heidän omaisilleen. Vetäjänä ammattitaitoinen ja innostava Malle Haas. Tapaamiset keskiviikkoisin 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. klo 17.00-18.00. Lisätietoa Veikko Valli, p. 0400 546 766.

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä

Kokoontumiset tiistaisin 7.9., 5.10. ja 2.11. klo 18.00-20.00 Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä, vertaisohjaajana Tiina Salminen. Lisätiedot sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Sisäilmasta oireileville

Kosketus terveyden edistäjänä -luento tiistaina 21.9. klo 17.00-18.30 Teamsissa. Luennoissa keskitytään positiiviseen kunnioittavaan koskettamiseen ja käydään läpi eri kosketusmenetelmiä ja niiden mekanismeja, esim. halaus, kättely ja silittäminen. Luennoimassa terveydenhoitaja Ona Hiilesmaa. Liittymislinkki Teamsiin kotisivujemme tapahtumakalenterissa. Lisätiedot sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä kokoontuu Kansalais-toiminnankeskus Mataran neuvotteluhuone Talvikissa, 2. kerros, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä, keskiviikkona 15.9., 20.10. ja 17.11. klo 17.15-19.00. Mukana kokemustoimija Seppo Loukiainen ja vertaisohjaajana Marja-Leena Kerttula, p. 050 553 7374. Hoitoosi liittyvissä asioissa ota yhteyttä Keski-Suomen keskussairaalan keuhkopoliklinikan puhelinnumeroon 014-2692353.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä Äänekoskelle on suunnitteilla syksylle, mikäli kiinnostusta löytyy. Kiinnostuksesta voit ilmoittaa yhdistykselle sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Harvinaisia hengityssairauksia sairastavat

Harvinaisia hengityssairauksia sairastavien vertaistapaaminen to 4.11.2021 klo 17.00 Piippurannan klubilla, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Lisätietoja Hengityslitosta Marika Kii-kala-Siuko, p. 050 539 3071 tai yhdistyksestä p. 045 126 0597.

Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä

Kiinnostuksesta ryhmään voi ilmoittaa yhdistykselle sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

MUUTA TIEDOTETTAVAA

Jäsenalennukset Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen jäsenille – muista jäsenkortti!

Mini-Laukku Oy

myöntää -10% alennuksen jäsenille seuraavista tuotteista: olka- ja käsilaukut, salkut, reput, kassit, lompakot, rukkaset, sormikkaat, avainkotelot ja matkustustarvikkeet. Ei koske erikoisalennettuja tuotteita.

Forum Kultra Oy

myöntää -20% alennuksen jäsenille ostamilleen tuotteille, koruille ja kelloille. Ei koske kello- tai korutöitä, eikä kellonrannekkeita. Alennukset saa jäsenkorttia näyttämällä.

Timanttiset Vehmas

myöntää -20% alennuksen jäsenille normaalihintaisiin tuotteisiin. Tarjous ei koske tilaustuotteita, eikä sen yhteydessä voi käyttää muita etuja.

Kytölään Kello ja Kultra

myöntää -15% alennuksen tuotteistaan.

ISKU tarjoaa

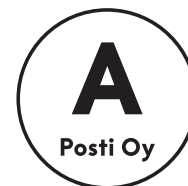
etätyökaluusteet -25%, Unigold -sängyt -25%, Tempur -sängyt, patjat ja tyynyt -20% sekä Iskun valmistamat sohvot ja nojatuolit -25%. Osta myymälästä tai verkkokaupasta koodilla KSHY 2021. Edut ovat voimassa vuoden 2021 loppuun saakka kaikissa Isku Shopeissa ja verkkokaupassa.

Juhlavuosi 2022 – yhdistys 80 vuotta!

Yhdistys juhlii ensi vuonna 80-vuotista taipalettaan. Tänä syksynä 2021 aloitamme juhluvuoden julkaisun suunnittelun.

Mikäli sinulla on aiheita, aineistoa tai ideoita juhlaulkaisuun, olethan yhteydessä!

Yhdistyksen kotisivuille päivitetään tietoa tulevista tapahtumista. Kevään jäsenkirje lähetetään jäsenmaksulomakkeen mukana tammikuussa 2022.



Liity jäseneksi

Täytä liittymislomake yhdistyksen tilaisuuksissa tai netissä <https://kilta.hengityслиitto.fi/helikotisivut/liittymislomake.aspx> tai pyydä lomake yhdistyksen puhelinnumerosta tai sähköpostilla. Jäsenetuihin kuuluu edellä mainittujen jäsenetujen lisäksi mm. neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Hengityslehti, liiton tukemat terveyslomat ja yhdistyksen tapahtumat sekä edulliset vesijummat ja retket. Jäsenmaksut vuonna 2021 ovat 25€/pääjäsen ja 17 €/perheenjäsen sekä nuorisojäsen.

Hallituksen jäsenet

Tiina Salminen, puheenjohtaja,
p. 045 126 0597

Leena Uusitalo, sihteeri,
p. 040 563 8645

Marja-Leena Kerttula, rahastonhoitaja,
p. 050 553 7374

Merja Paananen, liikuntayhdyshenkilö,
p. 050 581 7350

Ahti Kinnunen, varapuheenjohtaja,
p. 0400 646 964

Toiminnanjohtaja

Netta Hämäläinen, p. 045 126 0597

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 ma-to klo 10-14

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 ja et ole saanut, ota yhteyttä sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597 yhteystietojesi täydentämiseksi. Kannattaa käydä myös tutustumassa yhdistyksen uudistuneisiin kotisivuihin.

HENGITYSLIITON NEUVONTAPALVELUT

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 0,08€/ puhelu + 0,17€/ minuutti.

Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä ma-to klo 9-13 numerossa 020 757 5181. Neuvontapuhelimen kesä-tauko 18.6.-8.8.

Sisäilmavertaispuhelin

Puhelin palvelee tiistaisin klo 9-12 ja torstaisin klo 16-19 numerossa 044 407 7010. Vertaispuhelin tarjoaa sisäilmasta oireileville sekä heidän omallsilleen tukea sisäilmasairauden kanssa elämiseen. Neuvontapuhelimen kesätauco 11.6.-23.8.

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin

Torstaisin klo 9-12 numerossa 020 757 5150 voit kysyä hengityssairaahan sosiaaliturvasta ja palveluista hoidon tueksi, kuten kuntoutuksesta, tuetuista lomista ja omahoidosta. Neuvontapuhelimen kesätauco 11.6.-11.8.

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.

Neuvontapuhelimen kesätauco 5.7.-31.7.

