

Puistotuuli

 Keski-Suomen
Hengitysyhdistys



Vaikean siitepölykevään jälkeen olemme jo kesässä nauttimassa Suomen laidasta laitaa vaihtelevasta säästä. Toivottavasti sää suosii kesäteatteriretkemme Ränssin Kievariin 12.7.

Tämän kuluneen vuoden aikana olemme pystyneet pitämään kaikki jäsenille suunnatut ryhmät ja monipuolisen kattauksen yleisöluentoja. Korona ei ole silti hävinnyt kokonaan ja varovaisuus toki kannattaa aina. Riskiryhmiin kuuluvien onkin hyvä pohjata tarvetta maskin käytölle etenkin isojen tapahtumien yhteydessä, vaikka siihen ei missään enää varsinaisesti kehoiteta.

Kuten viime kesänä juhluvuoden kunniaksi Kinkomaalle istutettu vaahtera (kuvassa), on yhdistyksen alkanut kasvattaa oksia rungostaan. Käytännössä tämä tarkoittaa toiminnan jalkauttamista maakuntaan Jyväskylän ulkopuolelle. Kevään aikana olemme käyneet esittelemässä yhdistyksen toimintaa ja pitäneet luentoja yleisimmistä keuhkosairauksista eli astmasta, keuhkohtaumataudista ja uniapneasta Keuruulla sekä Äänekoskella. Syksyn aikana vuorossa ovat Laukaa, Saarijärvi, Karstula ja Uurainen. Kaikille paikkakunnille olemme valmiita järjestämään toimintaa, jos kiinnostusta asiaan löytyy. Esimerkkinä mahdollisesta toiminnasta vertaisryhmät, toki muutakin voidaan kehittää, jos ideoita on. Tällä hetkellä on tiedossa Äänekoskella syksyllä järjestettävä uniapnearyhmä. Tulevista tilaisuuksista löytyy lisätietoa seuraavalta sivulta ja syksyllä yhdistyksen kotisivuilta ja Facebookista. Lisäksi tiedotamme ko. kunnan sekä lähiseudun jäsenille erikseen vielä tekstiviestillä. Toimintaa on toki Jyväskylässäkin, siitäkin lisätietoa tässä lehtisessä. Ideoita uudennaisista toimintamuodoista otetaan kiitollisena vastaan myös Jyväskylää koskien.

Tammikuun alussa siirryttiin suurin odotuksin hyvinvointialueisiin, aluksi rakennettiin hallinto-organisaatiota ja nyt on käynnistynyt palveluketjun ja verkoston läpikäynti ja suunnittelu. Yhdistyksenä pyrimme vaikuttamaan hengitysterveyden huomiointiin ja hengityssairaiden etuihin ja hyvään hoitoon hyvinvointialueen järjestöfoorummeissa ja strategiatyöpajoissa sekä Keski-Suomen potilas- ja kansanterveysjärjestöverkon tapaamisissa.

Mari Sorsa

Puheenjohtaja

Hengitysliiton Hengityskirje lähetetään kaikkiin jäsenrekisterin sähköpostiosoitteisiin ja myös yhdistys lähettää tietoa sähköpostilla. Lisäksi meiltä yhdistyksestä ilmoitetaan ja muistutetaan tekstiviesteillä tapahtumista mm. jäsentietoihin ilmoitettujen kiinnostuksen kohteiden mukaisesti otantoihin perustuen. On siis ENSIARVOISEN TÄRKEÄÄ, että meillä on voimassa olevat yhteystietosi.

OTA YHTEYTTÄ JÄSENREKISTERINHOITAJAAMME/Minna Hallman (p.044 321 4829 arkisin klo 15-19) niin tarkastetaan jäsenrekisterissä olevat tietosi.

Tapahtumiin saattaa tulla 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

Ti 5.9. klo 17.30 Wello2-laitteen/hengitysharjoittelun esittely Piippurannan klubilla, Paperitehtaankatu 1, Jkl. Voit tutustua Wello2-hengitysharjoitteluun osana sairauden omahoitoa ja kuntoutusta sekä ymmärtää paremmin Wello2-laitteen toimintaperiaatetta ja harjoittelun merkitystä. Esittelemässä ja kysymyksiin vastaamassa Marko Remes Wello2 Oy:stä.

To 14.9. klo 17 yleisötilaisuus Laukaan Viertolassa, Saravedentie 3, 41340 Laukaa. Keuhkosairauksien erikoislääkäri Kari Venho luennoi yleisimmistä keuhkosairauksista. Keskustellaan aiheesta ja yhdistyksen toiminnasta.

To 21.9. klo 17 yleisötilaisuus Saarijärven yhtenäiskoululla, Lukiontie 3, 43100 Saarijärvi. Keuhkosairauksien erikoislääkäri Kari Venho luennoi yleisimmistä keuhkosairauksista. Keskustellaan aiheesta ja yhdistyksen toiminnasta.

To 28.9. klo 17.30 yleisötilaisuus Karstulassa, Heikin Tupa, Virastotie 3, 43500 Karstula. Keuhkosairauksien erikoislääkäri Kari Venho luennoi yleisimmistä keuhkosairauksista. Keskustellaan aiheesta ja yhdistyksen toiminnasta.

Ma 2.10. klo 12 yleisötilaisuus Uuraisten Nuorisotalo Nuokkarilla, Mansikkamäentie 2, 41230 Uurainen. Keuhkosairauksien erikoislääkäri Kari Venho luennoi yleisimmistä keuhkosairauksista. Keskustellaan aiheesta ja yhdistyksen toiminnasta.

Ti 10.10. klo 17.30 Lautapeli-ilta Piippurannan klubilla, Paperitehtaankatu 1, Jkl. Tule mukaan vaihtamaan kuulumisia.

Ma 30.10. klo 18.00 Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous Palokan ABC:llä, Palokanorsi 10, Jyväskylä. Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Kahvitarjoilu kokouksen päätteeksi. Tervetuloa!

To 16.11. klo 17.00 Keuhkoahaumaluento Piippurannan klubilla, Paperitehtaankatu 1, Jkl. Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri Kari K.K. Venho.

Ti 12.12. suunnitteilla Pikkujoulut.

LIIKUNTA JA VIRKISTYS

Petankkia 29.5. alkaen kesällä aina maanantaisin klo 17.30 Valorinteen kentällä (Kyllöläntie, 40600 Jkl) pelaamme leikkimielellä ja lajiin tutustuen. Mitään tietoa tai kokemuksia lajista ei tarvitse olla ja välineet löytyvät paikan päältä. Aurinkoisina päivinä on hyvä ottaa matkaan pähkinä ja juomapullo. Toiveiden mukaan voidaan myös pelailta muita pihapelejä. Pelailulla säävaraus, voit varmistaa toteutumisen soittamalla yhdistykseen tai vetäjä Päivi Poskiparralle p. 050 537 2229 tai katsoa facebookista.

Kesäteatteriretki Ränssin Kievariin ke 12.7. Näytös alkaa klo 15, näytelmänä Rovaniemen markkinoilla, jonka pääosissa mm. Juha Laitila, Jaska Mäkyne, Merja Kuisma ja Teuvo Oinas. Lipun jäsenhintana 30 € sisältää lipun, linja-autokuljetuksen ja väliaikakahvin. Lisätietoja ja lippuvaraukset arkisin klo 10-19 soittamalla numeroon 040-586 8884/Salminen Tiina.

Vesijumppaa

Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimialtaassa ohjattua vesijumppaa torstaisin 7.9. alkaen klo 16.45-17.20. Tason 1 jumppa vastaa aiempaa kevennettyä vesijumppaa. Ohjaajina toimivat kaupungin vetäjät. Ilmoittautuminen 17.8. klo 8.00 alkaen puhelimitse p. 014 569 0179 tai sähköisesti <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikuntaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen>.

Kaupungin kevennetyt ryhmät

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

Täysin palkein -laulupiiri

tauolla osallistujien vähäisyyden vuoksi. Ole yhteydessä, jos olisit kiinnostunut osallistumaan.

Virkistävä kevytjumppa -ryhmässä on jokaiselle sopivaa kevyttä liikuntaa, paikkana Jyväskylä, 1. kerroksen Pajatila, Palokunnankatu 16, Jyväskylä. Ryhmä on maksuton osallistujille ja avoin kaikille hengityssairaille ja heidän omaisilleen. Vetäjänä Elena Friedmann. Tapaamiset **keski-
viikkoisin 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11.,
29.11. ja 13.12. klo 17.00-18.00.**

Lisätietoja Veikko Valli, p. 0400 546 766.

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Astmaa sairastavien vertaisryhmä kokoontuu tiistaina 24.10. klo 18.00-19.30 Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jkl, vertaisohjaajana Mari Sorsa. Lisätiedot sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä
Kokoontumiset **tiistaisin 12.9. ja 7.11. klo 18.00-19.30** Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä, vertaisohjaajana Tiina Salminen. Lisätiedot sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä Jyväskylässä

Kokoontuu **tiistaisin 26.9. ja 28.11. klo 18.00-19.30** Piippurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Vertaisohjaajana Mari Sorsa. Hoitoosi liittyvissä asioissa ota yhteyttä Sairaala Novan keuhkopoliklinikan puhelinnumeroon 014 269 2353.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä Äänekoskella. Aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin. Vertaisohjaajana Merja Paananen.

Harvinaisia hengityssairauksia sairastavien vertaistapaaminen 29.8. klo 17.30 Piippurannan klubilla osoitteessa Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Lisätietoja Hengitysliitosta Marika Kii-kala-Siuko, p. 050 539 3071 tai yhdistyksestä p. 045 126 0597.

Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä
Kiinnostuksesta ryhmään voi ilmoittaa yhdistyk-

selle sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
tai puhelimitse 045 126 0597.

Hengitysliitossa toimii myös vertaisryhmiä verkossa, lisätietoja saat sähköpostilla osoitteesta verkkovertaisryhma@hengitysliitto.fi

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 kellonrakennetta.

Alennukset saa jäsenkorttia näyttämällä.

Timanttiset Vehmas

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

Kytölän Kello ja Kultra

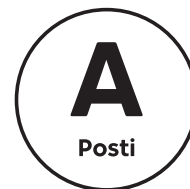
myöntää -15% alennuksen tuotteistaan. Edut myönnetään jäsenkorttia vastaan.

Ennakkotietoa kevään 2024 tapahtumista

Yhdistyksen kotisivuille päivitetään tietoa tulevista tapahtumista. Kevään jäsenkirje lähetetään jäsen-maksulomakkeen mukana tammikuussa 2024.

Liity jäseneksi

Täytä liittymislomake yhdistyksen tilaisuuksissa tai netissä <https://registrati-on.contio.fi/hengitysliitto/Registration/Login?id=123-KESKISUOMI-115> tai pyydä lomake yhdistyksen puhelinnumerosta tai sähköpostilla. Jäsenetuihin kuuluu edellä mainittujen jäsenetujen lisäksi mm. neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Hengitys-lehti, liiton tukemat terveyslomat ja yhdistyksen tapahtumat sekä edulliset vesijummat ja retket. Jäsenmaksut vuonna 2023 ovat 25€/pääjäsen ja 17 €/perheenjäsen sekä nuorisojäsen.



Hallituksen jäsenet 2023

Mari Sorsa, puheenjohtaja, p. 045 126 0597
Tiina Salminen, sihteeri
Susanna Miettinen, rahastonhoitaja
Minna Hallman, varapuheenjohtaja
Kari Venho
Teija Halttunen

Yhteystiedot

Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry,
c/o Miettinen, Hetteentie 12, 40950 Muurame
Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi
Facebook-sivut: www.facebook.com/keskisuomenhengitysyhdistys
p. 045 126 0597 ma-to klo 12-16.

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 9-15 numerossa 020 757 5181. Neuvontapuhelimen kesä-tauko 16.6.-6.8.2023.

Koronasta kuntoon -hankkeen neuvontapuhelin palvelee tiistaisin klo 15-18 ja torstaisin klo 9-12 numerossa 044 407 7029. Puhelimesta voit kysyä lisätietoa hankkeen kursseista ja ryhmistä sekä neuvoa sosiaaliturvasta ja -palveluista. Neuvontapuhelimessa ei oteta kantaa yksilön terveydentilaan tai anneta henkilökohtaista terveysneuvontaa.

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin

Torstaisin klo 9-12 numerossa 020 757 5150 voit kysyä hengityssairaana sosiaaliturvasta ja palveluista hoidon tueksi, kuten kuntoutukselta, tuetuista lomista ja omahoidosta. Neuvontapuhelimen kesätauko 22.6.-3.8.2023.

Stumppi-neuvontapuhelin

Soita 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 kesätauko 12.7.-4.8.2023.

Sisäilmavertaispuhelin

Puhelin palvelee tiistaisin klo 10-12 ja torstaisin klo 16-18 numerossa 044 407 7010. Vertaispuhelimes-sa Hengityслиiton kouluttamat vapaaehtoiset antavat vertaistukea sisäilmaongelmia kohdanneille ja si-säilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen. Neuvontapuhelimen kesätauko 9.6.-4.9.2023.

Astmaa sairastavien vertaispuhelin ma klo 18-20 numerossa 044 407 7012. Neuvontapuhelimen kesätauko 23.5.-3.9.2023.

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin 5.9. alkaen ti klo 10-12 numerossa 044 407 7013, kesällä päivystää tiistaisin 6.6., 4.7. ja 1.8. klo 10-12.

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin ti klo 10-12 ja joka kuukauden viimeisenä pe klo 18-20 numerossa 044 407 7011. Vertaispuhelin kesätauolla 27.5.-4.9.2023.