

Kesätuuli

 Keski-Suomen
Hengitysyhdistys



Suureksi ilokseni marraskuun 2025 syyskokouksessa saatiin valittua uusi hallitus. Kokoonpanossa on muutama henkilö jo aiemmilta toimintakausilta sekä myös uusia vapaaehtois- ja luottamustoimijoita. Uudet henkilöt tuovat aina mukanaan uusia ajatuksia, ideoita ja näkökulmia, joka virkistää sekä koko hallituksen että yhdistyksen toimintaa. Alkuvuoden aikana on saatu järjestäytyttyä ja perehdyttyä yhdistyksen ja Hengityслиiton toimintaan ja toimintaympäristöön. Muutama uusi idea on jo edennyt toteutukseen, toukokuussa kävimme kuuntelemassa suomalaista elokuvamusiikkia Jyväskylän sinfoniaorkesterin säestäessä solisteja ja kesäkuussa suuntaamme kesäretkelle Kuopioon. Syksyllä on alkamassa uudenlainen vertaisryhmä uuden vetäjän voimin.

Kaikki meistä ovat varmastikin ainakin kuulleet, elleivät jopa itse törmänneet, terveydenhuoltojärjestelmämme vaikeuksiin. Säätäminen hyvinvointialueiden toimintamahdollisuuksien turvaamiseksi on johtanut palvelujen karsimiseen. Palveluja on myös digitalisoitu, joka toisaalta monipuolistaa palveluja, mutta huolta kannetaan myös siitä, että osa palveluja tarvitsevista syrjäytyy, kun he eivät osaa tai tule oppimaan digitaalisten välineiden käyttöä.

Hoitopolkuja ja -tapoja kehitetään yhä. Sekä Hengityслиitto valtakunnallisesti että paikalliset yhdistykset omilla alueillaan tuovat esiin sairastuneiden kokemuksia ja tekevät kehittämisideoita palvelujen sujuvoittamiseksi. Sillä välin moni sairastunut tuntee jäävänsä yksin hoitopolullaan vastauksia odottaen. Yhdistys ja siellä toimivat vapaaehtoiset, koulutetut vertaisohjaajat ja tukijat sekä kokemustoimijat ovat niitä tahoja, joissa soittajalle vastataan. Yhdistyksen tuottamat palvelut on myös hyväksytty aiempaa paremmin viranomaisten toimintaa täydentäväksi ja toimintaa on tuettu myös taloudellisesti hyvinvointialueemme toimesta.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuksiin kohdistuu yhä uusia leikkauksia ja jäsenten maksamien jäsenmaksujen merkitys korostuu yhä enemmän. Kiitos jokaiselle jäsenelle, joka kantaa oman kortensa kekoon.

Yhdistys tarvitsee jatkuvasti meidän kaikkien hengityssairauksista kiinnostuneiden osallistumista niin jokapäiväiseen käytännön työhön kuin vaikuttamistoimintaan. Ole rohkeasti yhteydessä, keskustellaan mitä se voisi juuri sinun kohdallasi tarkoittaa.

Toivottavasti tapaamme kesän aikana Kuopion retkellä tai petankkikentällä kevyen liikunnan ja kuulumisten vaihdon merkeissä tai loppukesän risteilyllä.

Aurinkoista Kesää Kaikille toivottaen

Tiina Salminen
Puheenjohtaja

Jäsenrekisterissä on vanhentuneita tietoja. On ENSIARVOISEN TÄRKEÄÄ, että meillä on voimassa olevat yhteystietosi ja kiinnostuksen kohteesi, jotta saat tietoa toiminnastamme. OTA YHTEYTTÄ p. 045 126 0597 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 17.11. klo 18.00 Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous Palokan ABC:llä, Palokanorsi 10, Jyväskylä. Asialistalla sääntömääräiset asiat ja ehdokasvaali Hengityслиiton liittovaltuustoon. Kahvitarjoilu kokouksen päätteeksi. Tervetuloa!

Marraskuussa luento keuhkohtaumasta ja sen hoidosta Piippurannan klubilla. Tarkempi aika ja sisältö ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa tekstiviestillä kaikille, joilla keuhkohtauma on jäsentiedoissa kiinnostuksen kohteena. Ajankohta tiedotetaan myös yhdistyksen kotisivuilla ja facebookissa. Asiaa voit tiedustella myös puhelimitse.

LIIKUNTA JA VIRKISTYS

Petankkia 18.5. alkaen aina maanantaisin klo 17.00 Valorinteen kentän petankkialueella (Kylöläntie 7, 40600 Jkl) pelailemme 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 pelata muita pihapelejä. Pelailulla **säävaraus**, voit varmistaa toteutumisen laittamalla teksti- tai whatsappviestin vetäjä Päivi Poskiparralle p. 050 537 2229. Myös yhdistyksen facebook sivulle laitetaan peruutus tiedoksi. Osallistuminen on maksutonta.

Kesäretki Kuopioon 10.6. Linja-autokuljetus Jyväskylästä ja Viitasaarelta. Tutustuminen Koivumäen Kartanoon, jossa myös ruokailu. Sen jälkeen opastettu kiertoaajelu, poikkeaminen torille, jonka jälkeen Saaristoristeily Kallavedellä. Kahvit nautitaan risteilyn lomassa ennen kotimatkalta lähtöä.

Risteily Jyväskylästä Päijänteelle siipiraslaiva **Wellamolla elo-syyskuussa**. Asiaa lähetetään lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet tekstiviestillä, kun saadaan tarkemmat tiedot MatkaRhealta.

Vesijumppaa

Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimialtaassa ohjattu vesijumppa jatkuu, todennäköisesti edelleen torstaisin klo 16.45-17.20. Tason 1 jumppa vastaa aiempaa kevennettyä vesijumppaa. Ohjaajina toimivat kaupungin vetäjät. Ilmoittautuminen 14.8. alkaen puhelimitse p. 014 569 0179 tai sähköisesti <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen>. Keskiiviikkona elokuun 12. päivänä ilmestyy Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden Liikkumaan-liite Suur-Jyväskylän lehden välissä, siitä voit varmistaa jumpan kellonajan sekä ilmoittautumisen alkamisajankohdan.

Kaupungin kevennetyt ryhmät

Lisätietoja osoitteesta <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu-liikunta/soveltava-liikunta/kevennetyt-ryhmat>

Viitasaaren yhdistyksen vesijumpasta lähetetään Viitaseudun jäsenille tekstiviestillä jumpan tiedot, jotka löytyvät myös yhdistyksen kotisivuilta loppukesän aikana.

Vesijumppaa sinun lähellesi? Olkaa rohkeasti yhteydessä yhdistykseen, jos kaipaatte vesijumppaa omalle alueelle. Kartoitetaan yhdessä mahdollisuuksia, teillä on paras tieto kunkin alueen käytännöistä, jotka hyödyttävät meitä järjestyksessä.

VERTAISTOIMINTA

Vertaisryhmä hengityssairaille sekä heidän läheisilleen (aiheina mm. astma, uniapnea, sisäilma, omahoito, voimavarat ja jaksaminen) kokoontuu keskiviikkoisin 2.9., 7.10. ja 4.11. klo 17 alkaen Piippurannan klubin Takaloosissa osoitteessa Paaperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Vertaisohjaajana Tuija Arikka.

Hengityслиitossa toimii myös vertaisryhmiä verkossa, lisätietoa saat sähköpostilla osoitteesta verkkovertaisryhma@hengityслиitto.fi.

Myös kahdenkeskinen vertaiskeskustelu mahdollista.

MUUTA TIEDOTETTAVAA

Jäsenalennukset Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen jäsenille – muista jäsenkortti!

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. Edut myönnetään jäsenkorttia vastaan.

Ennakkotietoa kevään 2027 tapahtumista

Yhdistyksen kotisivuille päivitetään tietoa tulevista tapahtumista. **Toiveita?** Ole yhteydessä, jos sinulla on ideoita tai toiveita yhdistyksen toimintaan.

Hallituksen jäsenet 2026

Salminen Tiina, puheenjohtaja, sihteeri

p. 045 126 0597

Arikka Tuija, varapuheenjohtaja

Pölkki Jaana

Riikonen Erja

Sorsa Mari

Venho Kari



Yhteystiedot

Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi

Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry, c/o Salminen, Kuhamäenkatu 20A, 41330 Vihtavuori

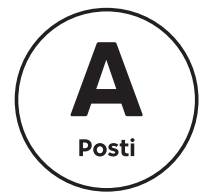
Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi

Facebook-sivut: www.facebook.com/keskisuomenhengitysyhdistys

p. 045 126 0597 (yhdistyksen puhelimen kesätauko on 23.5.-22.6., kiireellisissä asioissa voit laittaa sähköpostia, niin otamme yhteyttä)

Liity jäseneksi

Täytä liittymislomake yhdistyksen tilaisuuksissa tai netissä <https://registrati-on.contio.fi/hengityслиitto/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 terveyslomamat ja yhdistyksen tapahtumat sekä retket. Jäsenmaksut vuonna 2026 ovat 25€/pääjäsen ja 17 €/perheenjäsen sekä nuorisojäsen.



HENGITYSLIITON NEUVONTAPALVELUT

Hengityслиiton ylläpitämien neuvontapuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Neuvonta on maksutonta. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa enintään paikallisverkko- tai matkapuhelinmaksun verran.

Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

Hengityслиiton asiantuntijat vastaavat kysymyksiin kosteus- ja homevaurioihin, ilmanvaihtoon, remontointiin, huoltamiseen ja muihin kodin sisäilma-asioihin liittyvissä asioissa maanantaista torstaihin kello 9-15 numerossa 020 757 5181. Kesätauko 17.6.-2.8.2026. Tavoitat korjausneuvojat myös sähköpostitse korjausneuvojat@hengityслиitto.fi

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin

Torstaisin klo 9-12 numerossa 020 757 5150 voit kysyä esimerkiksi hengityssairautta sairastavan sosiaaliturvasta ja palveluista hoidon tueksi, kuten kuntoutuksesta ja tuetuista lomista. Neuvontapuhelimen kesätauko 15.6.-7.8.2026.

Stumppi-neuvontapuhelin

Maanantaisin ja tiistaisin kello 10-18 ja torstaisin kello 13-16 numerossa 0800 148 484 Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja siinä vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset. Neuvontapuhelimen kesätauko 29.6.-9.8.2026.

VERTAISPUHELIMET

Puhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta, soittaminen maksaa vain puhelinverkkomaksun verran.

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin p. 044 407 7013 normaali päivystysaika tiistaisin kello 10-12 jää kesätauolle 27.5.-31.8. ja puhelin päivystää kesällä kuitenkin 2.6., 7.7. ja 4.8.

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin tiistaisin klo 10-12 numerossa 044 407 7011. Vertaispuhelin kesätauolla 27.5.-31.8.2026.

Hengityssairautta sairastavien puolisoiden vertaispuhelin

Lähetämällä tekstiviestin numeroon 044 407 7064 voit sopia keskusteluajan, palvelu on kesätauolla 27.5.-31.8.2026.

