

Silmu



Keski-Uudenmaan
Hengitysyhdistys

Postiosoite: Teijantie 3 B, 01400 Vantaa

Sähköposti: Keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Nettisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

Facebook: Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys

Lehtityöryhmä: Eija Salo, Anna Maria Simonen, Anja Vesanto-Lappalainen

Lehden kansikuva: Senja Liikonen, Tuusulanjärveltä



MUKAVAA SYKSYÄ UNIAPNEETIKOILLE

Toivottavasti pääsemme jatkamaan tapaamisiamme nyt syksyllä ja meille on varattuna Myllytien toimintakeskuksen ruokasalista seuraavat päivät:

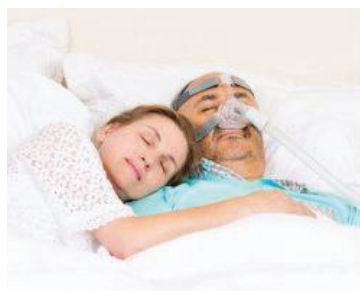
maanantait 14.9., 12.10. ja 16.11. klo 18.30 - 20

Sali on tilava, joten voimme pitää turvavälejä. Ethän tule kokoontumiseen flunssaisena. Korona katkaisi kaiken toiminnan keväällä ihan yllättäen kun kokoontumispaikat ja liikuntapaikat suljettiin ilman ennakkovaroitusta.

Kertokaa meille mitä ohjelmaa haluaisitte keskustelun lisäksi.

Liitto järjesti keväällä paljon tapaamisia Teams-ohjelmalla ja ne jatkuvat nyt syksyllä. Tiistaina 15.9.2020 klo 18 on tarjolla vinkkejä ja vertaistukea koulutetuilta kokemustoimijoilta (sähköposti lähetetty 21.8.2020).

Nythän ongelmana on selvästi myös hoitoon pääsy ja tarvikkeiden saanti. Harmittavasti vielä käytännöt eri toimipisteiden välillä vaihtelevat ja potilaat ovat eriarvoisessa asemassa. Yritämme vaikuttaa asioihin, mutta nyt Korona on mennyt kaiken muun edelle.



Puheenjohtajan tervehdys



Niin se aika kuluu ja olemme ohittaneet jo melkein kesän ajan, kevät oli poikkeuksellinen. Koronapandemia kuritti maailmaa, harmillista, mutta käytännön pakosta myös yhdistyksen toiminta hyytyi lähes täysin kevääksi. Onneksi liitto tarjosi verkon kautta jumppia, erilaisia luentoja ja keskusteluita, joihin pääsi halutessaan mukaan.

Puheenjohtajana olen tuore nimi ja monelle vieras. 2-vuotinen kausi alkoi keväällä 2020, ajankohtaisesti opiskelen ammatillisena kuntoutuksena ja teen yhdistystoiminnossa opiskeluun liittyviä harjoitustöitä ja ammattiosaamisen näyttöjä.

Nyt meitä kaikkia kiinnostaa ja monia varmasti myös jännittää tuleeko toinen ja mahdollisesti kolmas korona aalto. Toivottavasti ei, jotta pääsemme taas toimimaan normaalisti. Kuitenkaan emme voi unohtaa tosiasioita, koronaa ei olla vielä voitettu ja tilanteet voi muuttua äkkiäkin.

Keski-Uudenmaan alueella KEU-SOTEN toimesta on käynnistetty yhteistyöprojektia alueen kuntien, sotien ja yhdistysten kanssa, jossa on tarkoitus lisätä alueen asukkaiden hyvinvointia ja osallisuutta, aiheina mm. yksinäisyyden ehkäisy ja liikunnan lisääminen.

Olemme saaneet sovittua uuden jäsenedun, Järvenpään STUDIO 123 elokuvateatterista saat jäsenkorttia näyttämällä 2€ edun elokuvalipusta, muitakin uusia jäsenetuja yritetään saada, niistä tietoa myöhemmin jäsenkirjeissä.

Toivottelen kaikille oikein hyvää ja tervettä syksyä, toivottavasti tapaamme!

Terveisin Anja



Yhdistyksemme onnittelee kaikkia vuonna 2020 pyöreitä vuosia täyttäviä jäseniämme!

SYKSYN TOIMINTAA

SYYSKOKOUSHKUTSU

Tervetuloa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen, Kokouksen paikka on vielä avoin, **Korona tilanne varauksella!**



alustava päivämäärä **16.11.2020 kello 18.00**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

- toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021

JOULURUOKAILU KERAVALAN VIERTOLASSA (Korona varaus)

Maanantaina 30.11.2020 kello 17.30 (osoite: Timontie 4, Kerava)

Tarjolla perinteistä jouluruokaa ja rentoa seuraa yhdistyksen pikkujoulujen merkeissä, ota pieni paketti (noin 5€) mukaan.

Hinta jäsenille 15 € muille 25 €

Ilmoittautuminen **23.11 mennessä**
sähköpostilla:

keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Muistathan ilmoittaa allergiat!



HENGITYSLIITON VERKKOLUENNOT

HENGITYSLIITTO tarjoaa avoimia verkkoluentoja ja erilaisia verkossa olevia vertaistuki-iltoja jäsenilleen ja osa luennoista on kaikille avoimia.

Aiheet ovat monipuolisia ja osallistuminen Teams-luentoihin on helppoa. Mikäli sinulla on läppäri tai tabletti niin voit osallistua lataamatta uusia ohjelmia vain klikkaamalla linkkiä.

Tiedot tarjonnasta löytyvät Hengitysliiton 21.8.2020 lähettämästä sähköpostista.

OHJATTUA LIIKUNTAA SYKSYYN

Liikuntaryhmämme jatkuvat syyskuun alussa. Yhdistys tukee jäsenten liikkumista ryhmissä, jos et ole jäsen voit kuitenkin tiedustella mahtuuko ryhmään mukaan.
Liikuntaryhmiä ei ole Tuusulassa / Järvenpäässä viikolla 42 (12.10- 18.10.2020)

Tilimme on Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry **OP FI85 5132 0520 0650 04**
Muista lisätä maksaessasi viitenumero, niin maksu kohdistuu oikeaan ryhmään.
Maksut vasta lokakuun alkuun mennessä kun vahvistuu että voimme jumpata koronatilanteen salliessa.

Jumppaa maanantaina Keravalla Viertolassa kello 17-18 30 € / kausi
viite: 2697, ajalla: 7.9 – 23.11.2020. Ohjaajana Merja Kataja

Vesijumppaa Hyrylässä ja Järvenpäässä

Tiistaina Hyrylän uimahallissa kello 18-18.45 30 € / kausi
Viite: 10210, ajalla: 1.9. – 24.11.2020

Keskiviikkona Järvenpään uimahallissa kello 18-18.30 30 € / kausi
viite: 1957, ajalla: 2.9 – 25.11.2020

Ohjaajana Susanna Huhta

Vesijumppiin etusija viime kaudella mukana olleilla! Vapaita paikkoja voit kysellä 2.9 jälkeen Eijalta p.040 5875625 tai voit ilmoittautua jonoon

Bocciaa torstaina Hyrylän uimahallin alakerrassa kello 11-12 ajalla: 3.9 – 26.11.2020

RYHTIÄ RAVITSEMUKSEEN JA INNOSTUSTA LIIKKUMISEEN



Torstaina 26.11 kello 17.30-20

Mäntymäessä Tuusulassa, Luurikuja 1

Susanna Huhta - FIHF Ravintovalmentaja / Personal Trainer
tulee kertomaan helppoja käytännönläheisiä
vinkkejä liikunnalliseen elämään ja hyvään ravitsemukseen.

TEATTERIRETKELLE HÄMEENLINNAAN

Järjestämme lauantaina 24.10.2020 päiväretken

Hämeenlinnaan teatteriin ja ravintola Piparkakkutaloon

Retkeen sisältyy myös kuljetukset Kerava rautatieasema, Tuusula Hyrylän linja-autoasema, Järvenpää linja-autoasema ja paluukyyti takaisin.

HINNAT JÄSENET 50€ JA VIERAAT 70€

Kuljetuksen aikataulut ilmoitetaan myöhemmin

Ilmoittautumiset: 24.9 mennessä

keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi tai 050 5454593 Anjalle

MARATONTANSSIT

kello 13.00

NÄYTÖS ON TUOKSUTON!



Varaamme mahdollisuuden muutoksiin korona tilanteen niin vaatiessa!

KYLPYLÄMATKALLE VIROON

Toukokuulle suunniteltu kylpylämatka Viroon Kalev Spaahan siirrettiin Koronan ja matkustusrajoitusten vuoksi marraskuulle.

Uusi ajankohta olisi 8.11.-12.11.2020 mikäli tautitilanne ja lupa-asiat sallivat matkustuksen.

Kalev Spa on Tallinnan keskustassa ja matkaan kuuluisi bussimatkat, laivamatkat ja hoitoja sekä tietenkin kylpyläosaston käyttö ja puolihoitoruokailut.

Matkan hinta jäseneltä olisi 295 € / 2 hh ja ei jäsenen hinta on 345 € mutta matkakaveri pitäisi itse hankkia. Ota yhteyttä 30.9. mennessä jos olisit kiinnostunut lähtemään kanssamme matkaan.

Tälle epävarmalle tilanteelle emme valitettavasti voi mitään.

KORONAN VARJOSSA

Elämme kummallisia aikoja. Koskaan ennen ”naismuistiin” ei ole maailmaa riepoteellut tällainen pandemia. Kukaan meistä ei ole elänyt mustansurman aikaan, tosin se hoidettaisiin nykyään penisilliinillä.

Korona on ilkeä virus. Siihen ei ole mitään täsmähoitoa, eli vain oireita voidaan hoitaa ja yrittää pitää potilas hengissä. Siksi ennaltaehkäisy on tärkeää: Pidetään huolta itsestämme, samalla suojaamme muita.

Keväällä Suomi meni kiinni, etenkin Uusimaa eristettiin. Kaikki linnottautuivat kotiin, tai ainakin ne, joilla siihen oli mahdollisuus. Etätyö oli toisille uusi tapa jatkaa lähes normaalia elämää. Mutta, on myös aloja, joiden tehtäviä ei voi tehdä etänä: esim. sairaanhoito, palo -ja pelastuslaitos, apteekit ja kaupat.

Ihmiset eristäytyivät, jäivät kotiin. Tuli ”uusi normaali” tapa elää, siihen kuuluu mm. käsidesi, suusuojukset ja 2 metrin turvaväli toisiin ihmisiin. Moni mietti, uskaltaako nyt mennä edes ruokakauppaan tai apteekkiin. Kuinka helposti tämä virus tarttuu? Kaikkea emme vielääkään tiedä.

Onneksi koronakriisi on nostanut meissä esiin vanhan tutun naapuriavun. Tai ei voi sanoa edes tutun koska harva meistä enää edes tuntee naapureitaan. Ilolla olen katsellut kun tutut ja lähes tuntemattomatkin ovat auttaneet naapureitaan noutamalla toisille ruokaa ja lääkkeitä. Pieniltä kommervenkeiltä ei ole toki välttytty mutta pääasia on siinä, että on yritetty auttaa. Tulee ihan lapsuus mieleen, kun muistelen kertoja jolloin käytiin naapurista lainaamassa kupillinen vehnä jauhoja tai sokeria. Mitähän naapuri nyt sanoisi, jos taas yrittäisin samaa. Toivottavasti tämä auttamishenki jatkuu koronankin jälkeen.

Miten tämä kaikki on vaikuttanut hengityssairaaseen elämään? Uskaltaako edes lääkäriin mennä? Entä jos sairaus pahenee? Kyllä, pitää mennä, mutta jos esim. astma tai ahtauma pahenee, ei saa omin päin aloittaa kortisonikuuria, vaan pitää ensin ottaa yhteyttä lääkäriin. Muuten on tärkeää käyttää lääkkeitä ohjeiden mukaan. Liikuntaa on myös hyvä harrastaa edelleen, vaikka kävelyä.

Vältellään siis ihmisjoukkoja, käytetään suusuojuksia (astmaatikkokin pystyy käyttämään kertakäyttöistä, kokeilin itse). Pestään käsiä ja vältetään turhaa matkustelua. Kuullostaa ehkä kurjalta liikkumaan ja reissaamaan tottuneesta ihmisestä, mutta aikansa kaikkea. Muistetaan pitää huolta ystävistä, aina voi soittaa, jos ei kylään pääse.

Jaana Pahkamäki ja Irma Saari

Liikunta on lääkettä, mitä tarkoittaa liikuntaresepti? Kuinka sinä voit?

Liikutko ikätasoisten suositusten mukaisesti? www.ukkinstituutti.fi

Me yhdistyksesssä haluamme tukea ja kannustaa jokaisen jäsenen hyvinvointia ja omaehtoista liikuntaa yksin ja yhdessä vertaisten kanssa!

Tule mukaan liikkumaan ja harrastamaan kanssamme, tulossa myös jäsenkysely, johon vastaamalla voit vaikuttaa toimintaamme jatkossa :)

