

Silmä



3 / 2019





Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry

Teijantie 3 B, 01400 Vantaa

puh 040-5733146

keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

nettisivut hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

facebook Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys

Lehtityöryhmä:

Irma Saari, Eija Salo,

Anja Vesanto-Lappalainen

Jaana Pahkamäki



TÄRKEÄÄ TIETOA JÄSENMAKSUISTA

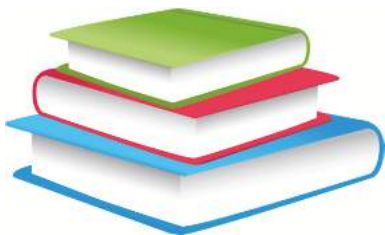
Yhdistyksemme jäsenmaksu varsinaisille jäsenille on 25 euroa ja siitä yhdistyksemme saa 10 euron osuuden, loppu 15 euroa jää Hengitysliitolle. Sillä kustannetaan mm. Hengityslehteä, koulutuksia jäsenille, materiaaleja käyttöömme ja monia muita tärkeitä asioita.

Toivomme, että maksaisitte jäsenmaksun ajoissa koska se on ainoa varma tulo meille. Tänä vuonna on moni jättänyt maksunsa maksamatta. Jäsenmaksut maksetaan liittoon ja liitto palauttaa meille oman osuutemme. Tarvittaessa maksutietoja voi kysyä Marja Melttiltä Hengitysliitosta 040-755 5126 tai marja.meltti@hengitysliitto.fi.

Hengitysyhdistys tukee liikuntaryhmien järjestämistä (osallistumismaksut eivät kata kaikkia kuluja). Avustukset kunnilta ovat koko ajan vähentyneet ja saamme niitä vain Tuusulasta liikuntaan ja Keravalta liikuntaan ja tiloihin. Järjestämme mahdollisuuden teatterikäynteihin, kylpylämatkalle ja liikuntatapahtumiin sekä pikkujouluihin. Uutena aloitimme keväällä vertaisryhmän uniapneetikoille. Uusia vertaisryhmiä voimme järjestää mikäli saamme niihin riittävästi osallistujia.

Tiedotuksessa käytämme yhdistyksen nettisivuja, Mopsia ja facebookia sekä lehtien yhdistyspalstoja. Kaikki jäsenet saavat jäsenkirjeen ja jäsenmaksun tammikuun alussa ja tämä yhdistyksemme lehti tulee elokuun alussa. Kirjeitä emme pysty postitse lähettämään kustannusten ja työmäärän vuoksi. Toimimme täysin vapaaehtoisesti, joten resurssimme ovat rajalliset. Sinä ja sinun mielipiteesi on meille tärkeä.

terveisin Eija Salo, jäsenrekisterinhoitaja



Sihteerin höpinöitä

Tervetuloa taas uuteen syksyyn ja yhdistyksen toimintaan mukaan. Uusi tuo aina muutoksia mukanaan, tänä syksynä luovumme torstain Tuusulan jumpasta. Tilalle suosittelemme "Lylleröjumppaa" Hyökkälän koululla. Tilalle tarjoamme mm. Pilatesta ja Lisäaikaa liikunnalle -tapahtuman. Pilates ei ole ehkä kaikille tuttu, mutta ei se ole vaarallista eli mukaan vaan. Vetäjämme huomioivat liikkujien kunnon niin vakiojumpissamme kuin erillisissä liikuntakokeilukerroissa. Helposti unohtuva, mutta tärkeä liikuntamuoto on kaikille kävely, joten hastankin sinut (ja myös minut) panostamaan tulevana kautena kävelyyn. Aina kun on mahdollista, kannattaa unohtaa auto talliin ja liikkua jaloin.

Itse olen ollut hallitustoiminnassa mukana jo kauan, mutta hallituksemme kaipaa myös uutta verta. Et välttämättä tarvitse erityistaitoja tullaksesi mukaan hallitustoimintaan. 2-vuoden hallitus valitaan taas syksyllä, tule mukaan. Hallitus myös kuulee mielellään mielipiteitä toiminnastamme, ota hihasta kiinni ja tule juttelemaan aina kun tavataan.

Sote tuli ja Sote meni, saas nähdä mitä uutta tällä rintamalla nähdään. Mielestäni olisi kaikkein tärkeintä tehdä terveystalvemuista kaikille mahdollisimman yksinkertaisesti saavutettavia. Itse tarvitsin ajan astmahoitajalle ja varasin ajan netissä. Tunnistauduin pankkikoodilla ja ajattelin, että seuraavaksi varaan ajan. Ei, sitten piti muodostaa itsestä jokin tunnistelomake. Ja mistä ihmeestä se täytettävä lomake löytyy. Kun lopulta pääsin loppuun, en enää ihmetellyt, että vapaa aika löytyi heti seuraavalle aamulle. Läheskään kaikki eivät tästä viidakosta pääse läpi. Helpompia ilmoittautumisohjelmia siis pliiis!

No, ei pidä valittaa. Raikasta syksyä kaikille! Jaana



Yhdistyksemme onnittelee kaikkia 2019 pyöreitä vuosia täyttäviä jäseniämme!

SYKSYN TOIMINTAA

RUSUTJÄRVEN SAUNAILTA

Syyskausi avataan perinteisesti Rusutjärvellä
Tuusulan seurakunnan rantasaunalla
(osoite: Hämeentie 44, Tuusula)

Maanantaina 19.8 kello 16.00-20.00

Mahdollisuus saunomiseen, makkaran paistoon ja puistogolfin pelaamiseen.

Ilmoittauduthan 15.8 mennessä: keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi



SYYSKOKOUSKUTSU

Tervetuloa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen
sääntömääräiseen syyskokoukseen
Tuusulan Mäntymäkeen (osoite: Luurikuja 1, Tuusula)



TORSTAINA 14.11 kello 19.00

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

- Puheenjohtajan valinta
- Hallituksen valinta (vuosille 2020-2021)
- Toimintasuunnitelma ja talouarvio vuodelle 2020.

JOULURUOKAILU KERAVAN VIERTOLASSA

Keskiviikkona 4.12 kello 18.00 (osoite: Timontie 4, Kerava)
Tarjolla perinteistä jouluruokaa ja rentoa seuraa yhdistyksen pikkujoulujen
merkeissä, ota pieni paketti (noin 5€) mukaan.

Hinta jäsenille 15 € muille 25 €

keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Ilmottautuminen **28.11 mennessä** sähköpostilla.
Muistathan ilmoittaa allergiat!



OHJATTUA LIIKUNTAA SYKSYYN

Liikuntaryhmämme jatkuvat syyskuun alussa. Muistathan, että maksamalla osallistumismaksun vahvistat paikkasi ryhmässä. Yhdistys tukee jäsenten liikkumista ryhmissä, jos et ole jäsen voit kuitenkin tiedustella mahtuuko ryhmään mukaan.

Liikuntaryhmiä ei ole viikolla 42 (14.10- 20.10.2019)

Tilimme on Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry. **OP FI85 5132 0520 0650 04**
Muista lisätä maksaessasi viitenumero, niin maksu kohdistuu oikeaan ryhmään.

Jumppaa maanantaina Keravalla Viertolassa kello 17-18 30 € / kausi
viite: 2697, ajalla: 2.9 – 25.11.2019. Ohjaajana Merja Kataja

Vesijumppaa Hyrylässä ja Järvenpäässä

Tiistaina Hyrylän uimahallissa kello 18-18.45 25 € / kausi
Viite: 10210, ajalla: 3.9 – 26.11.2019

Keskiviikkona Järvenpään uimahallissa kello 18-18.30 30 € / kausi
viite: 1957, ajalla: 4.9 – 27.11.2019

Ohjaajana Susanna Huhta

Vesijumppiin etusija viime kaudella mukana olleilla! Vapaita paikkoja voit kysellä 2.9 jälkeen Eijalta p.040 5733146 / yhdistys

Bocciaa torstaina Hyrylän uimahallin alakerrassa kello 11-12 10 € / vuosi
viite: 8905 ajalla: 5.9 – 28.11.2019

Syksyllä järjestämme kehonhuoltotunteja (Pilates, jooga ym)
KuntoSaluksen tiloissa, osoite Alhotie 14, Järvenpää.

Pilatesta: 28.9 ja 9.11 lauantaina klo 15-16. Ilmoittautumiset Irmalle:
saari.irma@gmail.com tai tekstiviesti p. 0503018486

Lisäaikaa liikunnalle lauantaina 26.10 klo 13-15 Järvenpään Myllytien toimintakeskuksen Liikuntasalissa, Myllytie 11, Järvenpää.
Keppijumppaa ja muuta mukavaa.

MATKA PÄRNUUN 5-9.5.2019

Yhdistys järjesti perinteisen kylpylämatkan eteläiseen Viroon kauniiseen Pärnuun. Kukat kukkivat ja sää oli kaunis, tuulista oli toisinaan mutta koko viikkoon ei satanut.



Reissulla oli 53 matkalaista. Kylpylä oli hyvä ja saunat monipuoliset. Hoitoja oli tarjolla laajat valikoimat, moni kävi myös kampaajalla tai kauneushoitolassa hotellilla tai lähiympäristössä. Hotellin sokkeloisuus sai hieman moitteita, mutta onneksi kukaan ei eksynyt, eikä suurempia kommelluksia sattunut.



Monet nauttivat myös omatoimisista retkistä ympäristössä kävellen tai pyöräillen, osa matkalaisista osallistui järjestetyille retkelle Latviaan, tutustuen Viron eteläiseen rannikkoon ja Latvian merimuseoon. Matkan operaattorina toimi tuttuun tapaan Matkapojat ja yhdistyksen puolelta matkan järjestäjinä toimivat Eija ja Jaana.

Matkalaiset olivat pääosin reissuun tyytyväisiä ja heti paluumatkalla alkoi seuraavan matkan suunnittelu, minne mennään seuraavaksi? Osuuko valinta Viimsiin, Tallinnan Kalev Spa kylpylään vai kenties jonnekin toisaalle, sitä ehdimme vielä miettiä.



TERVEISET UNIAPNEETIKOILLE

Aloitimme keväällä 1.4. jäsentemme pyynnöstä vertaisryhmän uniapneetikoille ja ryhmän suosio on ollut kiitettävä. Myös lehdissä on ollut runsaasti kirjoituksia uniapneasta ja sen yleisyydestä. Jutuissa on korostettu C-PAP -laitteidon tärkeyttä hoidossa.

Ehdimme kokoontua kevään aikana kolme kertaa. Ensimmäisellä kerralla paikalla oli unihoitaja Heli Höijer Järvenpään Justista. Toisella kerralla saimme vieraaksi ResMedin edustajan Anu Karhusen laitteineen ja lisätarvikkeineen. Oli mielenkiintoista nähdä kuinka paljon erilaisia maskeja löytyy. Kolmannella kerralla katsoimme Hengitysliiton tekemän videon Uniapnean laitehoidosta. Lisäksi olemme keskustelleet ja kyselleet mieltämme askarruttavista aiheista. Vertaisuudessa on voimaa sopii hyvin tunnuksiksi.

Coronaria uniklinikka järjesti myös toukokuun lopussa luentoillan Järvenpää-talolla ja paikalla oli runsaasti väkeä. Osallistujat saivat paljon tietoa uniapneasta ja jaossa oli myös materiaaleja meidän yhdistyksestä.

Syksyllä jatketaan ja paikka sama kuin keväällä eli toimintakeskuksen **ruokasali, osoitteessa Myllytie 11 (Cooperin kulma), Järvenpää.**

Tapaamisemme ovat Myllytien toimintakeskuksessa maanantaisin 9.9., 14.10. ja 11.11. klo 18.15 – 20.00

Tervetuloa mukaan niin vanhat kuin uudetkin osallistujat. Emme edellytä jäsenyyttä, joten voit ottaa aiheesta kiinnostuneen tuttavasi mukaan.

Teidän kokemukset hoidosta ovat tärkeää tietoa meille, jotta voimme vaikuttaa tasa-arvoiseen hoitoon ja tehdä yhteistyötä alueemme sairaaloiden kanssa Hyvinkäällä, Vantaalla (Peijas) ja Porvoossa.

Hengitysliitto julkaisi keväällä uuden Uniapnea-oppaan ja se löytyy netistä [www.hengitysliitto.fi /sairaudet/uniapnea](http://www.hengitysliitto.fi/sairaudet/uniapnea) ja tilaisuuksissa jaamme paperiversiota maksutta. Meillä on myös ResMedin materiaaleja saatavilla.



Uniapnea

Opas uniapneaa sairastaville

 Tutustu oppaaseen



RYHTIÄ RAVITSEMUKSEEN JA INNOSTUSTA LIIKKUMISEEN



Torstaina 21.11.2019 kello 17.30-20

Järvenpään Cooperin Kulmassa Myllytiellä (Myllytie 11)

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

SUSANNA HUHTA

FIHF Ravintovalmentaja - ptca Personal Trainer - Koulutettu hieroja

p. 044 2977 347 www.hyvinvointiksh.fi