

Silmu



Keski-Uudenmaan
Hengitysyhdistys

Syksy 2026

Sähköposti: keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi
Nettisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa
Facebook: Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys
Tilinumero: FI85 5132 0520 0650 04

Lehtityöryhmä: Piia Olander, Eija Salo, Riitta Hyppönen, Tuula Flod, Kaj Pirhonen

Lehden kansikuva: Senja Liikonen

**SYLIN TÄYDELTÄ ONNEA - Hengitysyhdistys
onnittelee kaikkia 2026 tasavuosia täyttäneitä ja
täyttäviä jäseniään.**



Terveiset puheenjohtajalta

Taas on kesä vierähtänyt ja syksyä odotellaan. Itselle vuosi on ollut aika raskas palapeli työn, omaishoidon, kodin, harrastusten ja vapaaehtoistyön yhteensovittamisessa. Välillä on ollut pakko muistuttaa itseään että "laita itsesi ykköseksi, jotta jaksat huolehtia myös muista". Tässä kohtaa vapaaehtoistyö on valitettavasti jäänyt jalkoihin, kun olen panostanut omaan hyvinvointiin. Muista sinäkin pitää itseäsi oman elämäsi tärkeimpänä henkilönä ❤️

Itse tykkään suunnitella ja varata aikaa itselle kivoihin ja voimaannuttaviin asioihin. Merkitsen kalenteriin mm. ilmaiskeikkoja ja yhteisiä viikonloppuja ystävien sekä läheisten kanssa. Tänä kesänä uusi tuttavuus on ollut mökkeily Puula-järven rannalla. Meillä ei ollut lapsuudessa mökkiä emmekä käyneet kuin korkeintaan kerran kesässä tädin mökillä. Toisenlainen ympäristö veden äärellä, ulkohuussiin totuttelu ja kiireettömät mökkipuuhat kuten klapien pinoaminen ja ristikoiden täyttäminen on kyllä saaneet normi-arjen haasteet unohtumaan hetkeksi. Ja töiden tekeminenkin sujuu mökiltä etänä.

Syksyn toimintaa käynnistellään taas syyskuun alusta ja vesijumppa palaa ohjelmaan uimahallin remontin valmistuttua. Seuraa ilmoitteluamme nettisivuilta. Ideoita ja tekemisen toteuttajia kaipaamme lisää mukaan.

Kiitos kaikille kannustuksesta ja mukanaolosta yhdistyksen toiminnassa.

Ihanaa syksyn odotusta kaikille

Terveisin Piia



OHJATTUA LIIKUNTAA SYKSYYN

Liikuntaryhmät aloittavat syyskuussa viikolla 36.
(vesijumppaa ei syysloman aikana viikolla 42)

Liikuntaryhmämme ovat seuraavat:

VESIJUMPPA Tiistaisin Hyrylän uimahallissa **klo 18.05 - 18.50**

Ajalla 1.9. - 24.11.2026 Ohjaaja Tiina Weckström

Sitova ilmoittautuminen 28.8. mennessä Eija Salo eija.salo@hengitysyhdistys.fi
hintaa 30 € / kausi + uimahallimaksu kassalla,

MAKSU yhdistyksen tilille viimeistään **6.9.2026**, tilinumero **OP FI85 5132 0520 0650 04**,
viitenumero 10210 – muista lisätä jotta maksu kohdistuu oikein.

BOCCIA Torstaisin Hyrylän uimahallin alakerrassa **klo 11.00 - 12.00**

Ajalla 3.9. - 26.11.2026

Yhteyshenkilö: Kaj Pirhonen kajpirhonen@elisanet.fi

Jäsenille **MAKSUTON**, muut 15 € viitenumero **8905**

KEILAUS joka toinen tiistai Tuusulan (Sulan) Keilahallissa **klo 16 - 17**

Ajalla 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11.2026 (joka 2. parillinen tiistai)
3 RATAA varattuna, hinta KUH-jäsenet 5 eur/kerta, EI-jäsenet 7 eur/kerta (käteinen,
tasaraha) + kengät 2 eur tarvittaessa erikseen, niiden maksu kassalle.

Yhteyshenkilö: Kaj Pirhonen kajpirhonen@elisanet.fi

**KATSO TARKEMMAT PÄIVÄMÄÄRÄT ja mahdolliset muutokset nettisivujen
tapahtumakalenterista ja/tai seuraa Facebook-sivuilta.**

LIIKUNTAKOKEILUT

Suunnitelmissa on myös erilaisia liikuntakokeiluja Hyrylässä Mäntymäessä tai muualla.
Tarkemmat tiedot ajoista ja paikoista löytyvät yhdistyksen nettisivuilta ja Facebook-sivulta.



HUOMIO!

Päivitäthän jäsentietoihisi toimivan sähköposti-osoitteen tai ilmoita se meille osoitteeseen: keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

30.9. mennessä osoitteensa päivittäneiden kesken arvotaan PALKINTO !

Keuhkosairaus ja liikunta

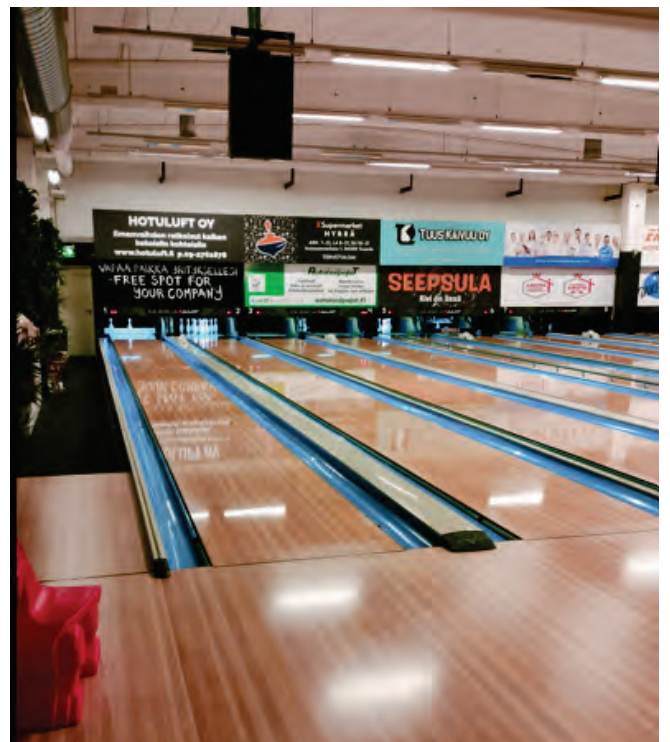
Omahoidon yksi tärkeimmistä osista on fyysisen kunnon ylläpitäminen. Mitä parempi fyysinen kunto on, sitä nopeammin toivumme eri keuhkosairauksista. Yhdistyksen tarjoamista mahdollisuuksista itse käytän vesijumppaa, bocciaa sekä keilausta. Olen itse joukkueliikkuja. En lähde itsekseni liikkumaan. Ryhmässä tekeminen on suuressa määrin myös vertaistukea, jossa opimme tuntemaan toisemme luontevasti. Tällöin tiedustelemme, miten olet hoitanut määrätyt sairaustapaukset ja näin syntyy oiva lääkärin vastaanottoa muistuttava tilanne; saamme neuvoa pärjäämiseen sairautemme kanssa.

Boccia ja keilaus alkaa taas syyskuun ensimmäisellä viikolla. Mikäli sinua kiinnostaa kyseiset liikuntamuodot, niin ota yhteyttä minuun. Näin pääset mukaan.

Nämä liikuntamuodot parantavat fyysistä kuntoa sekä saat myös vertaistukea huomaamattasi.

Liike on lääkettä.

Kaitsu



VERTAISTOIMINTAA TARJOLLA

Kaikille avoin **UNIAPNEAN vertaisryhmä** kokoontuu yhteistyössä Nurmijärven Hengitysyhdistyksen kanssa sekä Järvenpäässä että Nurmijärvellä. Myös mahdollisuuksien mukaan esim. Keravalla, Mäntsälässä tai Hyvinkäällä.
Tulethan terveenä ja tuoksutta.

Järvenpäässä on varattuna tila **Myllytien toimintakeskuksesta** (os. Myllytie 11)
maanantaina klo 17.30 – 19.00
28.09., 26.10. ja 23.11.

Nurmijärvellä on varattuna tila **Heikkarin palvelutalossa** (os. Heikkarinkuja 4)
maanantaina klo 18.00. - 19.30
14.09. Miikka Peltomaa ja Resmed Anu Karhunen
12.10. ja 09.11.

Kiinnostuksen mukaan voimme järjestää vertaistoimintaa myös astmaan ja keuhkohtaumaan. Kysy lisää!

www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

www.hengityслиitto.fi/vertaistuki-tapahtumat/tapahtumakalenteri/

www.resmed.fi



TERVETULOA OPASTETULLE KIERROKSELLE

Keravalle uusittuun museokeskus Sinkkaan,
osoite Kultasepäntäti 2.

lauantaina 12.9.2026 klo 13.00

Kokoontuminen museon aulassa viimeistään klo 12.45

Yhdistys tarjoaa opastuksen. Pääsyliput jokainen hoitaa itse joko museokortilla tai maksamalla ryhmähinnan 6 euroa.

Mukaan mahtuu 28 osallistujaa.

Ilmoittautumiset 5.9. mennessä eija.salo@hengitysyhdistys.fi

Lisätiedot www.sinkka.fi



SYKSYN TOIMINTAA

KUTSU SYYSKOKOUKSEEN

Tervetuloa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen
sääntömääräiseen syyskokoukseen
Tuusulaan Mäntymäkeen (Luurikuja 1, Hyrylä)

torstaina 26.11.2026 kello 18.00 (kahvitukset alkavat 17.30)

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

- toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2027. –
 - päätetään yhdistyksen äänien käytöstä Hengitysliiton liittovaalissa.
- Kausi on vuodet 2027-2030.



JOULURUOKAILU KERAVAN VIERTOLASSA

Tiistaina 1.12.2026 kello 17.30 (ruokailu klo 18.00)

(osoite: Timontie 4, Kerava).

Tulethan paikalle ajoissa.

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



Hinta jäsenille 15 €, muille 30 €, maksu käteisellä tai mobilepayllä tilaisuuden alussa.

Ilmoittautuminen **26.11. mennessä** sähköpostilla: eija.salo@hengitysyhdistys.fi

Muistathan ilmoittaa allergiat! **Arpajaiset! (voit tuoda palkintoja).**



Pieni ele-keräys. Seuraavat vaalit ovat eduskuntavaalit vuonna 2027.

Ennakkoäänestys ajalla 7.-13.4.2027 ja varsinainen vaalipäivä on sunnuntaina 18.4.2027.

Toivottavasti jaksatte auttaa meitä jälleen - **Parin tunnin talkoot!**

TULETHAN TUOKSUTTA TAPAHTUMIIMME



Ohkolan teatterin esitys Prinsessa Öljymäen kesäteatterissa

Tänä vuonna halusimme tukea lähialueen kesäteattereita ja tarjota jäsenille edullisia lippuja useisiin kesäteatteriesityksiin. Ensimmäisenä vuorossa oli sunnuntaina 19.7.2026 Ohkolan teatterin Prinsessa-näytelmä. Meille varatut 25 lippua menivät nopeasti ja kaikki esitykset oli lopulta loppuunmyytyjä. Onneksi olimme ajoissa liikenteessä.

Näytelmä kertoi Kellokosken Prinsessasta Anna Lappalaisesta ja hänen tarinansa kautta Suomen mielenterveyshoidon muutoksista vuosikymmenten aikana. Anna tuotiin Kellokosken sairaalaan vuonna 1933. Takana olivat repaleinen lapsuus, ura laulajana ja hierojana, avioliitto ja sen romahtaminen. Edessä oli yli 50 vuotta psykiatrisessa sairaalassa Kellokoskella. Näytelmä kertoi tästä ainutlaatuisesta kellokoskelaisesta hellästi ja ymmärtäväisesti sekä herätti pohtimaan, mitä järki, hulluus ja onnellisuus oikeastaan tarkoittavat. Teatterin kahvitilassa oli näytillä Prinsessa Anni Lappalaisen tekemä taulu. Sairaalan työntekijä oli antanut Prinsessalle lankoja, joista hän valmisti taulun.

Näytelmästä pidettiin ja se oli hyvin toteutettu. Väliajalla teatteriyleisölle maistuivat myynnissä olleet kahvi, tee, pulla ja makkara.



P.S. Prinsessa-elokuva on palaamassa muutamiin elokuvateattereihin.

Tuusulanjärven Reuma Ry tarjoaa **ystävyyshdistyksien jäsenille** mahdollisuuden osallistua Tuusulan ja Järvenpään liikuntaryhmiin jäsenhintaan.

Ystävyyshdistykset ovat: Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys ry HUNY, Järvenpään seudun invalidit ry, **Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry**, Keski-Uudenmaan Kuulo ry, Järvenpään Sydänyhdistys ry ja Tuusulan Seudun Mielenterveysyhdistys ry TUUMI.

LISÄTIETOJA, ILMOITTAUTUMIS- JA MAKSUOHJEET löytyvät

<https://tuusulanjarvenreuma.reumaliitto.fi/liikuntaryhmat/>

Ilmoittautuminen syksyn liikuntaryhmiin ryhmäkohtaisten linkkien kautta, jotka aukeavat tiistaina 4.8.2026, tai soittamalla tiistaina 4.8. klo 10-16:

Heidi Vatka, p 050 384 1063, Pirkko Holvitie p. 044 977 4509.

Ilmoittautumisesi on sitova!

On mahdollista käydä tutustumassa ryhmään yhden kerran sopimalla siitä liikuntavastaavan kanssa etukäteen.

Lisätietoa: Liikuntavastaava Heidi Vatka p 050 384 1063.

Tässä poimintoja syksyn 2026 tarjonnasta

ASAHI TUUSULASSA maanantaisin klo 16-17 Rykmentinpuiston koulu liikuntasali.

Tule rohkeasti kokeilemaan helppoa ja tehokasta suomalaista terveysliikuntaa. Harjoittelu on rentoa, rauhallista ja liikkeitä tehdään seisten (tai istuen). Asahi huoltaa kehoa ja mieltä. Rento vaatetus ja vesipullo mukaan.

ASAHI JÄRVENPÄÄSSÄ keskiviikkoisin klo 13 - 14 Myllytien Toimintakeskus, jumppasali
Alkeisryhmä

TUOLIJOOGA Keskiviikkoisin klo 16.45 - 17.45 Martta Augusta -kodin sali, Tuusula

Tuolijoogassa pienikin liike on tärkeä ja hyvin merkityksellinen. Liikkeet toteutetaan tuolilla istuen. Harjoitus ylläpitää kehon liikkuvuutta, venyttää ja vahvistaa lihaksia sekä tasapainottaa mieltä. Tuolijooga soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. .

TUOLIJUMPPA Torstaisin klo 10.00 – 11.00 Myllytien Toimintakeskus, jumppasali, Järvenpää
Riemullista, kuntouttavaa voimaantumista.

TUOLITANSSI Tiistaisin klo 16.15-17.00 Martta Augusta -koti, Kievarinkaari 1, Tuusula
Iloinen ja kaikille sopiva tunti jossa mukaansa tempaavan musiikin rytmittämänä käymme eri liikeratoja ja lihasryhmiä läpi yksinkertaisella tanssiliikunnalla tuolissa istuen. Parannamme kehon ja rangan liikkuvuutta, lisäämme kehon koordinaatiota sekä kohotamme kuntoa. Tunnilla teetetään liikkeitä ylävartalolle ja jaloille joita jokainen osallistuja soveltaa itselleen oman toimintakykynsä mukaisesti. Tunneilla tehdään myös lyhyitä liikesarjoja, joita kerrataan kurssin aikana. Tule piristävälle tunnille hakemaan mielen ja kehon hyvinvointia!

VESIJUMPPA Perjantaisin klo 13.05-13.35, Järvenpään uimahalli, monitoimiallas

Yhteistyössä:



Tuusulanjärven Reuma ry



Jalkojen hoito kesän jälkeen

Laita vatiin vettä, merisuolaa, pari tippaa oliiviöljyä ja hieman sitruunaa.

Liota jalkoja 10 minuuttia, pyörittele kynsinauhat ja kantapäät suolalla. Huuhtelee jalkateriä suolavedellä. Kuivaa jalat.

Leikkaa ja viilaa kynnet.
Lopuksi hiero jalkoihin, polviin asti, kosteuttavaa jalkavoidetta.
Hierontasuunta aina varpaista sydämeen päin.
Lopuksi pue jalkaan puuvillasukat ja rentoudu.

Ohjeet tarjosi:

Tuula Flod
jalkojenhoitaja / kosmetologi
Valtuustonkatu 9 B, Järvenpää
puh. 09 2715234

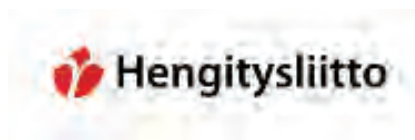


Arki voi olla hauskaa,
jos kulkee päivässään uusia näkymiä etsien.
Kun kiinnittää huomionsa
vaikkapa ihmeellisiin sattumiin
niin ne alkavat lisääntyä.

Jokaisessa hetkessä voi aloittaa uudelleen alusta.
Silloin ei ole mitään väliä sillä
mitä hetki sitten tapahtui.

Jokainen hetki on uusi mahdollisuus.

Sari Lehtimäki, runotalo.fi



Hengitysliitto – hengitysterveyden puolestapuhuja

*Hengitysliitto on jo 85 vuoden ajan edistänyt hengitysterveyttä ja hengityssairautta
sairastavan hyvää elämää.*

Teemme työtä, jotta meidän kaikkien olisi helpompi hengittää.