



KUOPION SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY

HAAPANIEMENKATU 21 A, 2. KERROS, 70110 KUOPIO
TOIMISTO 044 757 4642 | KUOPIONSEUTU@HENGITYSYHDISTYS.FI
WWW.HENGITYSYHDISTYS.FI/KUOPIONSEUTU

ILOA yhdessä — 2021 —



KUOPION SEUDUN HENGITYSYHDISTYS
PJ OSMO TIRKKONEN 040 055 3853
JÄSENPALVELUT 044 757 4642

KUOPION SEUDUN HENGITYSSÄÄTIÖ
SOILE KOSUNEN 040 567 8423
PL 34, SAVONKATU 11 A 2, 70101 KUOPIO
SOILE.KOSUNEN@HENGITYSSAATIO.FI

ASUNTOPALVELUT
OVV ASUNTOPALVELUT OY
ASEMAKATU 26, 70100 KUOPIO
PUH. 017 363 5566 TAI 044 363 5561



Puheenjohtajan mietteitä

Kulunut vuosi on koronapandemiasta johtuen ollut todella poikkeuksellinen, kun maaliskuun puolivälin jälkeen suuri osa toiminnoista jouduttiin keskeyttämään tai siirtämään kokouksia ja muuta yhteydenpitoa tapahtuvaksi etänä. Tämä on tietenkin vaikeuttanut jäsenien asioiden hoitoa ja paikallistoimikuntien toimintaa monin eri tavoin.

Vuoden 2021 toimintaa suunnitellessamme olemme kuitenkin lähteneet toiveikkaasti siitä, että toiminta pian normalisoituu ja pääsemme taas toimimaan entiseen malliin. Tätä emme kuitenkaan vielä tiedä ja tätä kirjoitettaessa on vasta aloitettu ensimmäiset rokotukset.

Toimintasuunnitelmassa painopistealueet vuonna 2021 ovat uniapnean ehkäisy ja hoito, verkkovertaistoiminnan kehittäminen ja digitaalisen toiminnan vahvistaminen sekä jäsenhuollon parantaminen ja jäsenhankinnan tehostaminen. Uutena vertaisryhmänä aloittaa harvinaisten sairauksien vertaisryhmä. Hallituksessa yritämme tulevina vuosina parantaa jäsenistön asioiden hoitoa ja korjata mahdollisia epäkohtia parhaan kykymme mukaisesti. Olemme jäsenistöä varten ja uusia jäseniä myös tarvitaan jäsenkadon paikkaamiseksi. Etenkin nuorien jäsenien löytämiseen yritämme panostaa ja löytää siihen uusia keinoja.

Viestinnässä painotetaan uudistuvien verkkosivujen toimintakalenterin (KILTA) kautta tapahtu-

vaa väestöviestintää, tekstiviestien avulla tapahtuvaa jäsenviestintää, sosiaalisen median viestintää, luentojen videovälitteisyyttä ja luentotallenteiden käyttöä yhdistystoiminnan tukemisessa.

Osaltani tämä kirjoitus on viimeinen puheenjohtajana, marraskuun syyskokouksessa yhdistys valitsee uuden puheenjohtajan ja hallituksen. Tulin tänne 7 vuotta sitten järjestötoiminnan ulkopuolelta keskittyen ensiksi talouden suunnittelun ja raportoinnin kehittämiseen sekä yhdistys- että toimikuntatasolla. Olen vuosien varrella oppinut paljon järjestötoiminnasta myös laajemmasta näkökulmasta toimiessani Hengitysliiton hallituksessa jo 6 vuotta. Kolmannen sektorin merkitys on minulle avautunut aivan uudella tavalla ollessani mukana yhdistyksemme, Hengitysliiton ja Kuopion Seudun Hengityssäätiön toiminnassa. Pyysin tähän lehtemme kirjoituksen Hengitysliiton toiminnanjohtajalta Markku Hyttiseltä viime vuonna valmistuneesta ja hyväksytystä liiton strategiasta 2021-2025.

Toivotan jäsenille antoisaa ja aktiivista vuotta 2021, hyvää terveyttä ja jaksamista ja iloa yhdessä tekemisestä.

OSMO TIRKKONEN
puheenjohtaja



Uusi vuosi, uudet kujeet ja uusi strategia

Vuosi vaihtui ja poikkeuksellinen vuosikymmenen avaus – vuosi 2020 – jäi taakse. Sen sijaan korona ei vielä väistynyt vaan vaatii edelleen meiltä erilaisia suojaavia toimenpiteitä. Arki on erilaista kuin reilu vuosi sitten. Vuosi 2021 on joka tapauksessa Hengitysliiton merkkivuosi, 25.5. liitto täyttää kunniaakkaat 80 vuotta! Uutta on myös Hengitysliiton järjestötoiminnan strategia. Tällä alkaneella strategiakaudella 2021–2025 sopeutamme toimintaamme muuttuneeseen maailmaan ja toimintaympäristöön mutta myös tartumme kehityksen tuomiin mahdollisuuksiin.

Veikkauksen peliautomaatit ovat vaatineet tammikuun 12. päivän jälkeen pakollisen tunnistautumisen ja tuo tunnistautuminen laajenee vaiheittain koskemaan kaikkia Veikkauksen pelejä paperiarpoja myöten. Tätä teknistä vaadetta nopeutti korona-epidemia, joka myös sulki pelikoneet useiksi kuukausiksi sekä harvensi niiden määrää reilusti. Vaikutukset näkyvät STM:n myöntämien järjestö-, hanke- ja projektiavustuksissa merkittävinä leikkauksina.

Digiloikka tuli tehtyä kerta rysäyksellä niin ikään koronan tiimoilta. Tilaisuudet siirtyivät verkkoon, seminaarit nettiin, palaverit TEAMSiin, Zoomiin ja vastaaviin välineisiin. Kohtaamiset karsiutuivat liiki olemattomiin. Organisaationa Hengitysliiton eri toiminnot selvisivät tuosta loikasta hyvin. Myös

liittovaltuusto ja -hallitus kokousti uusilla välineillä mallikkaasti ja onnistuneesti.

Sote-uudistus vaikuttaisi tällä kertaa etenevän pidemmälle kuin aikaisemmat yritykset. Muodostettavat hyvinvointialueet (maakunnat) ottaisivat kunnilta soten hoitaakseen – myös vastaavat rahat. Kunnille jäisi kuitenkin ratkaiseva rooli asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen saralla. Siinä paikallinen toiminta ja kontaktit näyttelevät arvokasta osaa.

Kansalaisten osallistuminen yhdistystoimintaan on ollut muutoksen kourissa jo tovin ja perinteisen yhdistystoiminnan osalta suuntaus vaikuttaisi jatkuvan. Tämä näkyy valitettavasti myös Hengitysyhdistystemme sekä niiden jäsenten määrässä.

Ihmisten tarpeet tuntee itsensä tarpeelliseksi ja tekemisensä merkitykselliseksi sekä tunne kuulua yhteisöön eivät ole kadonneet – yhdistysten tarjoamalla tekemisellä on siis edelleen kysyntää.

Tulevina vuosina on syytä paikallisella tasolla tarkastella yhdistysrakennetta, jolloin laajemmilla, jopa maakunnallisilla hengitysyhdistyksillä voitaisiin vastata paremmin edellä mainittuihin muutoksiin: vaikuttaminen maakuntatasolla, palkattua henkilöstöä, paikallisia silmuja, vertais- ja harras-teryhmiä.

Digiloikan hyödyntämistä tulee jatkaa siten, että tarjotaan asiantuntijuutta ja vertaisuutta pai-

VISIOMME: Suomessa on hyvä hengittää

Perustehtävämme: edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää

STRATEGISET TAVOITTEEMME 2021-2025:

Hengitysterveys on asia, minkä vuoksi suomalaiset haluavat tehdä arjen tekoja.

VIESTINTÄ

Tarjoamme monipuolisia osallistumismahdollisuuksia ja kohtaamisen paikkoja. Hengityssairaat ja hengitysterveydestään kiinnostuneet kokevat itsensä ja toimintamme itselleen merkityksellisenä.

VERTAISTOIMINTA

Tuomme hengityssairaana ääntä kuuluviin siellä, missä hengitysterveyteen liittyvistä asioista päätetään.

VAIKUTTAMINEN



YHTEISÖLLISYYT



VASTUULLISUUS



VERTAISUUS

Hengityслиitto

kasta ja ajasta riippumatta teknisin välinen, jolloin liikkumisen hankaluudetkaan eivät olisi esteenä. Tähän järjestetään sekä opastusta että välineitä ainakin yhdistystasolla.

Maailmanlaajuisesti ihmiskunta kamppailee ilmastomuutoksen kourissa. Yksilö voi tehdä asialle melko vähän mutta yhdessä teoilla on jo suurempi vaikutus. Niinpä esimerkiksi Hengityслиiton "Sitä on nyt ilmassa" -ohjelma nostaa esille useita mahdollisuuksia toimia ympäristömme hyväksi. Tekojen aika on nyt!

Yhteistyö on voimaa muutoinkin ja siihen on hyvä tarttua ennakkoluulottomasti niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti sekä sisäisesti liitossa että

muiden järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Kyse on viime kädessä ihmisten laaja-alaisesta hyvinvoinnista.

Uudistetuin oppain ja verkkosivuin liitto ja yhdistykset näkyvät ajan hengen mukaisesti sekä vievät viestiä eteenpäin hengityssairaiden elämän laadun puolesta ja hengitysterveyden edistämiseksi.

Onnistunutta Hengityслиiton juhlavuotta!

MARKKU HYTTINEN
toiminnanjohtaja

”Sanovat jos jossain huomaa tähdenlennon niin toivoa voit silloin mitä vaan...”

Näin Jenni Vartiainen laulaa Missä muruseni on -kappaleessaan. Kun siis näemme tähdenlennon tai saamme joulupuuron mantelin, meillä on lupa toivoa. Toive lausutaan hiljaisesti mielessä eikä sitä kerrota toisille. Jos nyt näkisit tähdenlennon tai saisit joulupuuron mantelin, mitä toivoisit? – Terveyttä, rauhaa maailmaan, hyvää vointia läheisille ja itsellesi?! Läheisten tapaamista, harrastuksiin pääsemistä?! Saattaapa joku toivoa uutta ystävää tai keskustelukumppania; henkilöä, jonka kanssa jakaa tunteita ja ajatuksia.

VERTAISRYHMÄSSÄ KOROSTUVAT KERTOMINEN JA KUUNTELEMINEN

Vuoden vaihtuessa moni meistä tekee suunnitelmia tai lupauksia uudelle vuodelle. Uuden vuoden 2021 uusi suunnitelma Kuopion seudun hengitysyhdistyksen toiminnassa on tänä vuonna alkava Harvinaiset-vertaisryhmä. Tämä vertaisryhmä on puuttunut Kuopion alueelta ja aloitamme nyt toiminnan. Ensimmäinen tapaaminen on suunniteltu tapahtuvaksi helmikuussa ja siitä tiedotetaan alkuvuodesta tarkemmin. Muita toiminnassa jo olevia vertaisryhmiä ovat mm. KAT- ja uniapnea-vertaisryhmät. Vertaisryhmässä on mahdollista jakaa kokemuksia toisen saman asian kokeneen kanssa.

Asioiden ymmärtäminen on huomattavasti helpompaa, kun todella tietää, mistä toinen puhuu ja on itse mahdollisesti kokenut samoja asioita. Sairausten kohdalla omista tunteista ja tuntemuksista puhuminen on tärkeää, joskus saattaa olla helpompaa puhua asioista vertaiselle kuin aivan läheisimmille ihmisille. Vertaisryhmässä voi jakaa kokemuksia sairaudesta selviämisestä sekä sairautensa kanssa elämisestä. Olemme ihmisiä erilaisia, kaikki eivät ole heti valmiita kertomaan itsestään tai sairaudestaan yhtä perusteellisesti kuin joku toinen. On tärkeää muistaa, että puhuminen on osa vertaisryhmän toimintaa ja jos haluaa aluksi enemmän kuunnella, sekin on sallittua ja mahdollista!

HARVINAISET KEUHKOSAIRAUDET

Harvinaissairaudeksi EU:n mukaan määritellään sairaus, jota sairastaa enintään 500 henkilöä / miljoonaa asukasta kohden. Tyypillistä harvinaiselle

keuhkosairaudelle on sairautensa vaikea diagnostiikka sekä hoitomuotojen tunnistaminen ja saavutettavuus. Tarkkaa määrää ja esiintyvyyttä harvinaista keuhkosairautta sairastavien kohdalla ei tiedetä. Joissakin harvinaisissa keuhkosairauksissa on perinnöllistä alttiutta, esim. alfa-1-antitrypsiinin aiheuttama emfyseema, kystinen fibroosi ja Birt-Hogg-Dude-syndroomassa. Keuhkoputkien harvinaissairauksia ovat mm. bronkiektasiatauti, bronko-, trakeo- ja trakeobronkomalasia. Keuhkokuudoksen harvinaissairauksiin kuuluvat esim. erilaiset keuhkofibroosit, jotka ovat keuhkokuudosta arpeuttavia ja jäykistäviä keuhkosairauksia.

Varsinaista parantavaa lääkettä harvinaisiin keuhkosairauksiin ei ole, mutta joissakin harvinaisissa keuhkosairauksissa lääkityksellä pystytään hidastamaan sairautensa etenemistä. Harvinaisten keuhkosairauksien hoidossa korostuu merkittävänä osana omahoito, joka koostuu liikunnasta, rokotuksista (influenssa/keuhkokuume), ravitsemuksesta, tupakoimattomuudesta sekä hengitys- ja liianpoistoharjoitteista. Joskus on hyvä huomioida myös nenän hyvä ja säännöllinen hoito. Riittävä lepo ja henkinen jaksaminen ovat erittäin tärkeitä. Mahdollinen happihoito ja keuhkonsiirtoasiat keskustellaan aina erikseen erikoislääkärin vastaanotolla ja niiden toteuttamiseen liittyvät aina omat kriteeristönsä.

Me Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen toimijat toivomme juuri Sinulta, arvoisa yhdistyksen jäsen, aktiivista palautetta sekä yhteydenottoja! Ota rohkeasti yhteyttä! Tule ja osallistu toimintaan!

Näiden toiveittenne esittämiseen ei tarvita tähdenlentoja eikä joulupuuron manteleita, toimimme juuri Sinua varten ja toiveesi ja palautteesi ovat meille tärkeitä!

Tehdään yhdessä vuodesta 2021 hyvä vuosi!

*Puhumisiin ja kuulemisiin,
hyvillä mielin vuoteen 2021!*

MINNA KELLOKUMPU-RÄSÄNEN

*Harvinaiset-vertaisryhmän vetäjä
Kuopion seudun hengitysyhdistyksen
hallituksen jäsen
Sairaanhoitaja, KYS, keuhkopoliklinikka*

Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen Siilinjärvi-Maaninka Paikallistoimikunnan kokemuksia vuodelta 2020

Paikallistoimikunnan alueella on noin 300 jäsentä, toimimme kolmella eri alueella, Siilinjärvellä, kirkonkylällä ja Vuorelassa sekä Maaningan kirkolla. Toimikuntaamme kuuluu 5 henkilöä Siilinjärveltä ja 2 Maaningalta, kokoonnumme noin 3 kertaa vuodessa.

Kulunut vuosi on ollut erityisen poikkeuksellinen Koronan vuoksi. Monia suunniteltuja tapahtumia on jäänyt toteutumatta rajoitusten vuoksi, muun muassa teatterikäyntejä ja retkiä, sekä tapaamisia jäsenistön kesken on pitänyt rajoittaa.

Toimintamme rungon on muodostanut viikoittainen ohjattu sali- ja vesiliikunta. Siilinjärvellä toimii omana piirinä salivoimistelu. Yhteistyössä Syöpäyhdistyksen kanssa, omatoiminen kuntosalia ja vesivoimistelu ja Sydänyhdistyksen kanssa pelaamme boccia. Keilaamme joka toinen viikko omalla ryhmällä. Vuorelassa toimii ohjattu vesivoimistelu, oma ryhmä.

Maaningalla pelataan viikoittain boccia tai curlingia sekä ohjattua salivoimistelua. Kerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa johon pyrimme saamaan ulkopuolisen, eri alojen asiantuntijan kertomaan omasta alastaan. Kaudella äitien- ja isänpäivän ohjelmat ja "paremmat" kahvit jäivät pois.

Suunnitellut perinteiset pef-mittaukset Siilinjärven ja Vuorelan apteekkeissa ei järjestetty, ei myöskään Maaningan yleisöluentoa ja pef-mittausta. Järjestämme yleisesti 2-3 teatterimatkaa kaudessa, tänä vuonna vain yhden alkuvuodesta. Järjestämme normaalisti ulkoilutapahtuman alkukesästä, tänä vuonna se jäi tosin elokuulle. Lisä-Aikaa liikunnalle ja "pikkujoulu" toteutettiin miniversiona, mutta kuitenkin.

Meillä on edustus kansalaisopiston digikoulutuksen suunnitteluryhmässä ja osallistumme kunnan järjestämään järjestö- ja toimijafoorumiin. Nykyinen toimikunnan puheenjohtaja Viljo Nuutinen on toiminut ja jatkaa Kuopion seudun Hengitysyhdistys ry:n hallituksessa. Tauno Aumanen (uusi toimikunnan puheenjohtaja) toimii Hengitysliiton vertaistukihenkilönä sekä vertaisohjaajana astma-ryhmässä Kuopiossa.

Toimintamme jäi varsinkin virkistys- ja kohtaamisten osalta pahasti vajaaksi epidemian vuoksi.

SIILINJÄRVI-MAANINKA PAIKALLISTOIMIKUNTA

Happy new year, happy new year

Niinpä vuosi taas vaihtui ja korona epidemia on arjessamme yhä läsnä. Kaikesta huolimatta olemme selvinneet haastavista kuukausista ja rokottaminen on aloitettu Suomessa. Kaiken tämän myllerryksen keskellä palataanko hetkeksi viime vuoteen?

Mitä muistoja siitä jäi meille yhdistyksen toiminnasta? Kaikki te ihanat Uniklubin jäsenet. Keskustelu hetkemme lämpöisen kupposen äärellä jakamassa ilojamme ja kokemuksiamme. Kuinka voimauttavia nuo tammi- ja helmikuussa olleet tapaamiset olivatkaan. Yhdessä suunnittelimme tulevaa vuotta ja Uniklubin tervetulistajaiskirjettä Keuhkopolille. Meidän yhteistyömme ja vertaisuus oli kuin suuri sykkivä sydän. Siitä kiitos kuuluu teille kaikille.

HAAVEET KAATUU...

Korona tuli ja rajoitukset. Ei meitä lannistettu, eihän. Soittelimme, törmäilimme, viestittelimme ja kaikki muut pienet jutut, joiden toivon pitäneet ryhmähenkeämme yllä. Kuinka tervehtiminen kaupassa sai hymyn nousemaan kasvoilleni ja kertoamaan, että olemme vieläkin se meidän oman ryhmämme.

KATSE ETEENPÄIN JA SUUPIELET YLÖSPÄIN....

Vuosi siis vaihtui ja korona on meille yhä arkea. Iloinen asia toimintamme uudelleen käynnistämisen kannalta on aiemmin laaditut suunnitelmamme. Kaikki tuo aiemmin tehty työ on siis tallessa.

Halu olla yhdessä ja puhaltaa samaan hiileen on se kantava voima, joka vie ryhmäämme eteenpäin tulevaisuudessakin. Eikö niin!

Meidän konkareidemme asiantuntemuksella on ensiarvoinen merkitys uusien uniapnea diagnoosien saaneiden auttamisessa. Voimme olla heille suurena " tietopankkina" ja "vierellä kulkevana" vertaisena. Kuten meillekin olivat toiset Maijat ja Matit. Ensitetopäivällä kokemustoimijana käydessäni kertoo, että meitä uniapneaa sairastavia on tällä hetkellä ja tulevaisuudessa suuren suuri joukko. Teidän avullanne saamme yhdistyksen uudet uniapneaa sairastavat henkilöt uskomaan sii-

hen, että kyllä he selviävät alkutaipaleesta eteenpäin.

Olisiko meidän mottomme tälle vuodelle: Uniklubilaiset kyllä voiton vie. Koronalle sanomme, valitse uusi tie. Meidän vahvuutemme on yhteishenki. Rokote kun tulee hanki korona uusi renki. Meillä on omat CPAPIT, ne on meidän yölliset kaiverit.

MERJA MIKKONEN

Uniklubin vetäjä, vertaisohjaaja, kokemustoimija, hallituksen jäsen

KUOPION SEUDUN HENGITYSYHDISTYKSEN TOIMISTOPALVELUT

Toimistomme on avoinna arkisin 9-16 osoitteessa Haapaniemenkatu 21 A, 2. kerros. Koronaepidemian vuoksi varaathan käyntiajan soittamalla 044 757 4642 tai sähköpostilla kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

TERVETULOA ASIOIMAAN!

KUOPION SEUDUN HENGITYSYHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET

(paikka ilmoitetaan kutsussa)

—

Kevätkokous | 19.4. kello 18
Syyskokous | 16.11. kello 18

PAIKALLISTOIMIKUNTIEN KOULUTUKSET

(paikka ilmoitetaan kutsussa)

—

16.3. kello 13-16
11.10. kello 13-16

HENGITYSLIIION TEEMAPÄIVÄT

28.2. Harvinaisten sairauksien päivä
17.3. Kansallinen uniapneapäivä
4.5. Maailman astmapäivä
26.8. Ilmanpäivä
30.-31.10. Lisäaikaa liikunnalle
17.11. Maailman keuhkohtaumapäivä

HENGITYSTERVEYS -LUENTOSARJA KUOPION KANSALAIPOISTOLLA

23.2.

Sisäilman kemialliset tekijät – mikä niihin vaikuttaa.
Marko Hyttinen, yliopistonlehtori, UEF

2.3.

Lapsen mikrobialtistumisen yhteys astman kehitykseen.
Heidi Hyytiäinen, tutkija, THL

26.10.

Uni ja mielenhyvinvointi.
Luennoitsija vielä auki

YHDISTYKSEN HALLITUS 2021

OSMO TIRKKONEN, PJ
040 055 3853
osmo.tirkkonen@pp.inet.fi

PENTTI KAINULAINEN
040 565 1031
penttikainulainen2@gmail.com

MINNA KELLOKUMPU-RÄSÄNEN
minna.kellokumpu-rasanen@kuh.fi

URHO KOISTINEN
044 251 3078
urho.koistinen@gmail.com

MARI TUULI KORHONEN
mari.tuuli.korhonen@kuopio.fi

ANNE LAATIKAINEN
anne.laatikainen@kuh.fi

ANU RÄSÄNEN
050 467 7132
lindroosanu1@gmail.com

MERJA MIKKONEN
050 356 8835
merja.kannassalo@outlook.com

VILJO NUUTINEN
040 057 9426
viljo.nuutinen@kolumbus.fi

PIRJO AINASOJA
050 543 6806
pirjoryynanen1@gmail.com

TOIMIKUNTIEN PUHEENJOHTAJAT

JUANKOSKI
TERTTU HYVÖNEN
040 824 3275
perttu.21@gmail.com

KAAVI
KARI PASANEN
050 377 3201
kari.pasanen@kolumbus.fi

KEITELE
OIVA SAASTAMOINEN
050 593 5345
oiva.saastamoinen@gmail.com

KUOPIO
URHO KOISTINEN
044 251 3078
urho.koistinen@gmail.com

NILSIÄ
HELGA PITKÄNEN
050 013 1015
helga.pitkanen@gmail.com

PIELAVESI
MARTTI LAITINEN
050 307 1530
martti.o@hotmail.com

RAUTAVAARA
LEENA HONKANEN
040 082 7186
leena.honkanen@meili.fi

SIILINJÄRVI-MAANINKA
**TAUNO AUMANEN /
SIILINJÄRVI**
040 053 4784
tauno.aumanen@gmail.com

**MATTI KUMPULAINEN /
MAANINKA**
045 347 0150
tmatti.kumpulainen@gmail.com

SUONENJOKI-RAUTALAMPI
PIRJO AINASOJA
050 543 6806
pirjoryynanen1@gmail.com

TERVO
JOUKO VOUTILAINEN
050 037 1365
joksapa@luukku.com

TUUSNIEMI
ANU RÄSÄNEN
050 467 7132
lindroosanu1@gmail.com

VESANTO
RIITTA KUKKO
040 762 5130
riitta.kukko@gmail.com



Toiminta paikallistoimikunnissa ja vertaisryhmissä

Osallistuminen edellyttää Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenyyttä, ellei toisin mainita. Verkkosivuilta näet toimintapäivät, paikat ja kellonajat tarkemmin, sekä koronan aiheuttamat muutokset toimintasuunnitelmassa.

JUANKOSKI

- Kesäteatteri
- Kukanpäivä
- Martin-päivän pikkujoulu
- Fontanella-uinnit
- Teatteriretki
- Tiedotamme tapahtumistamme tekstiviestein ja Koillis-Savo-lehdessä.

KAAVI

- Lisäaikaa liikunnalle -tapahtuma
- Pilkkionginta -tapahtuma
- Matka kesällä kesäteatteriin
- Syksyllä musiikkikeskus
- Pikkujoulu
- Uintimatkat Outokumpuun
- Tiedotamme toiminnastamme Koillis-Savon muistiopaltilla ja ilmoitustaululla.

KEITELE

- Lisäaikaa liikunnalle -tapahtuma
- Yleisöluento hengitysterveyteen liittyen
- Osallistuminen kunnan järjestämiin terveysmessuihin (PEF-puhallutus)
- Sydänyhdistyksen tapahtumien järjestäminen yhteistyössä myös hengitysterveys huomioiden
- Yhteistyössä toisten yhdistysten kanssa teatteri/lomamatka
- Uintimatkat Viitasaaressa Simmariin. Lähtö on Keitelelinja-autoasemalta. Ilmoittautuminen Eevalle ratyeeva650@gmail.com

KUOPIO

- Teatteriretket 3-4 kertaa
- Kuopion kaupungin vertaisohjattu liikuntaryhmä avoin kaikille
- Yhteiset toimintailtapäivät kerran kuukaudessa Alavan toimintakeskuksella (Siikaniemenkatu 4, Kuopio) ma 25.1., 22.2, 29.3., 26.4., 27.9., 25.10., 29.11. kello 13-16. Lisätietoja Urho Koistinen, 044 251 3078, urho.koistinen@gmail.com
- Vesiliikuntaryhmä maanantaisin 11.1.-26.4. klo 10.30-12 paikassa Suokadun toimintakeskus (Suokatu 6, Kuopio) Allasmaksu 4€ maksetaan ohjaajalle. Sauna ei käytössä! Ohjaaja Pekka Alavillamo, puh. 050 540 2025.

- Kehonhuolto 60+ keskiviikkoisin 13.1.-12.5. klo 18-19. Ohjaaja Terttu Sandelin, puh. 050 464 8912. Alavan toimintakeskuksella.
- Idearyhmä keskiviikkoisin 13.1.-28.4. klo 10-14. Lisätietoja: Helmi Rinkinen, puh. 040 575 9994. Alavan toimintakeskus
- Silmu Sereno -kuoro perjantaisin 11.1.-26.4. kello 16-18. Lisätietoja: Eija Partanen, puh. 050 539 2162. Alavan toimintakeskus
- Akvarellimaalausta 13.1. - 28.4. keskiviikkoisin klo 16-18. Lisätietoja: Aino Kauppinen, puh. 050 367 5031. Suokadun toimintakeskus (Suokatu 6, Kuopio)
- Salijumppa torstaisin 14.1.-29.4. klo 8.30-9.45 (HUOM. aikaisempi alkamisaika). Ohjaaja Pekka Alavillamo. Kuopion Reippaan voimistelijat, liikuntasali, Kauppakatu 40-42, 2. krs
- Lentopalloa maanantaisin klo 19.00-20.30 ajalla 11.1. - 26.4. Ei toimintaa viikolla 10 (talviloma) ja viikolla 13 (hiljainen viikko). Lisätietoja: Riitta Oikarinen, puh. 050 494 8912. Kallaveden kirkko, pallosali, Rauhalahdentie 21
- Alavan tilat ovat varmistuneet kevätkaudelle, syyskaudella tilat saattavat muuttua.

VEHMERSALMI

- Yhdessä jumpaten torstaisin 14.1.-25.3. klo 10.15-11.15. Ohjaaja Kyllikki Luhtapuro. Vehmersalmen nuorisotalo Majakassa (Linnatie 1)

NILSIÄ

- Kerhot kokoontuvat Mantulla
- Uintiretket
- Kesäretki
- Ongintatapahtuma
- Pikkujoulu
- Toiminnasta tietoja antaa Helga Pitkänen puh. 0500 131 051, helga.pitkanen@gmail.com

PIELAVESI

- Lisä-aikaa liikunnalle tapahtuma
- Teatteri- ja konserttimatkat
- Tarinatuokiot kahden viikon välein Ikälässä
- Uimahallikäynnit
- Lisätietoja ja ilmoittautumiset Kalevi Marin, puh. 050 366 0970.

RAUTAVAARA

- Yleisöluennot
- Kesäretki
- Teatteri/konsertti
- Pikkujoulu
- Pieni Ele -keräykseen osallistuminen
- Uintimatkat Rautavaaralta Fontanellaan Siilinjärvelle mikäli koronatilanne sallii, torstaisin; 28.01., 25.02., 25.3., ja 29.04. klo 13 - 15, vesijumppa klo 13.15 - 13.45. Lähtö Sattuman Kaupalta klo 11.45. Hinta 6 € + vesijumppamaksu, ennakoilmoittautuminen Leenalle puh. 040 082 7186
- Syyskauden uinnit ilmoitetaan myöhemmin.
- Lisätietoja toiminnasta antaa Leena Honkanen, puh. 040 082 7186, leena.honkanen@meili.fi
- Muista tapahtumista ilmoitetaan Pitäjäläisen Muistio -palstalla

SIILINJÄRVI-MAANINKA

- Pef-puhallutukset Siilinjärven ja Vuorelan apteekkeissa sekä Maaningalla
- Lisäaikaa liikunnalle -tapahtuma
- PieniEle keräys Siilinjärvellä ja Maaningalla.
- Teatteri keväällä, syksyllä ja mahdollisesti kesällä.
- Ulkoilupäivä retkeilyn merkeissä lähiseudulle keväällä
- Digipelon poistokoulutukset jatkuvat keväällä, kysy kurseja Siilinjärven kansalaisopistolta puh. 017 401377 ma-to 10-14.30
- Vesivoimistelu Vuorela Kunnonpaikka alkaa 8.1.2021 klo 11-11.30. Ohjaaja Kunnonpaikasta, jatkuu viikottain
- Vesivoimistelu Siilinjärvi Fontanella alkaa 8.1.2021 klo 14.15. Ohjaaja Fontanellasta, yhdessä Syöpäyhdistyksen kanssa. Mahdollisuus omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun klo 13 pienessä kuntosalissa. Jatkuu viikottain.
- Boccia Siilinjärvi Fontanella alkaa 11.1.2021 klo 13-14.30 Sydänyhdistyksen kanssa. Maski ja käsineet mukaan. Jatkuu viikottain
- Keilaus Siilinjärvi Fontanella alkaa 20.1.2021 klo 14. Seuraavista kerroista ilmoitamme erikseen.
- Salivoimistelu Siilinlahden koululla alkaa 14.1.2021 klo 16.15-17.15. Ohjaaja Heikki Litmanen, jatkuu viikottain
- Kerhot Siilinjärven seurakuntatalolla ilmoitetaan myöhemmin
- Curling ja boccia alkaa 12.1.2021 klo 16.30-17.30. Ohjaaja Matti Kumpulainen puh. 045 3470150, jatkuu viikottain. Maaningan urheilutalolla.

- Salivoimistelu alkaa 14.1.2021 klo 15-16. Ohjaa ja Timo Ruuskanen puh 0503470150, jatkuu viikottain. Maaningan urheilutalolla.
- Kaikista tapahtumista ilmoitamme Uutis-Jousen muistiopalstalla

SUONENJOKI-RAUTALAMPI

- Astmapäivän liikuntatapahtuma
- Lisäaikaa liikunnalle tapahtuma
- Retki Lintikon laavulle
- Yhteistyö muiden yhdistysten kanssa
- Hengitä ja venyttele -ryhmä – tuolihooga, Pitäjätupa, Asemakatu 12, Suonenjoki. Ilmoittautuminen Ohjaaja Anneli Siikavirrälle, puh. 040 574 9265 tai annelisiikavirta@gmail.com
- Tapahtumista ilmoitamme paikallislehti Sisä-Savossa tai Suonenjoki-lehdessä.

TERVO

- Lisäaikaa liikunnalle tapahtuma
- Iltatori tapahtuma
- Kesäteatteri
- Pikkujoulu
- Uinnit Viitasaarelle x 9
- Liikuntapäivä kevät ja syksy
- Lisäaikaa liikunnalle tapahtuma
- Iltatori tapahtuma
- Kesäteatteri

TUUSNIEMI

- Kesäteatteri tms. matka
- Pikkujoulu tai teatteriretki
- Astmapäivän tapahtuma toukokuussa
- Lisäaikaa liikunnalle tapahtuma lokakuussa
- Uintimatkat Outokummun uimahalliin joka toinen tiistai koronatilanteen salliessa 19.1. alkaen. Lähtö K-kaupan edestä klo 9.45. Maksu 5€. Lisätietoja: Pirkko Asikainen 0440 379 766
- Tuolijumppa torstaisin klo 9 kunnantalon järjestötilassa 21.1. alkaen.
- Lisää ajankohtaisesta toiminnastamme muistiopalstoilla.

VESANTO

- Lisäaikaa liikunnalle -tapahtuma
- Yhdessä eteenpäin tilaisuudet x 10
- Kulttuuri- ja virkistysmatkoja muiden järjestöjen kanssa
- Uintimatkat
- Kuntosali
- Tiedotamme toiminnastamme Sisä-Savon lehden seurapalstalla.

Hengityssairaiden vertaisryhmät

KAT-RYHMÄ (KEUHKOAHTAUMATAUTI)

KAT-ryhmä on tarkoitettu keuhkohtaumatautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Tapaamisissa on mukana terveyden- ja /astmahoitaja Heli Louejoki. KAT-vertaisryhmässä toimivat Urho Koistinen, puh. 044 251 3078 tai sähköposti urho.koistinen@gmail.com ja Riitta Parviainen, puh 040 744 4194, elena@dnainternet.net

ASTMARYHMÄ

Astmaryhmän vetäjänä toimii vertaisohjaaja Tauno Aumanen. Lisätiedot ja ilmoittautuminen vertaistapaamisiin puh. 044 757 4642 tai kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi

UNIAPNEAKLUBI

Uniapneaklubin vetäjänä toimii vertaisohjaaja Merja Mikkonen. Ilmoittautuminen vertaistapaamisiin puh. 044 757 4642 tai kuopionseutu@hengitysyhdistys.fi. Lisätietoja toiminnasta puh. 050 356 8835, merja.kannassalo@outlook.com

HARVINAISET -RYHMÄ

Harvinaiset- vertaisryhmän vetäjänä toimii sairaanhoitaja Minna Kellokumpu-Räsänen. Lisätietoja toiminnasta minna.kellokumpu-rasanen@kuh.fi

KYS, ENSITIE TOPÄIVÄT

KYSin keuhkosairauksien klinikan astma- ja uniapneapotilaiden ensitietopäivien tavoitteena on antaa tietoa sairauteen liittyvistä asioista sekä omahoitoon tarvittavia valmiuksia. Ensitietopäivä kestää puoli päivää ja on maksuton. Astman ensitietopäivään voi hakea hoitavan lääkärin läheteellä. KYS kutsuu kurssille lääkärin läheteiden mukaan. Uniapnean ensitietopäivän pääasiallisena kohderyhmänä ovat cpap-hoitoa saavat potilaat ja päivään voi tarvittaessa osallistua yksi omainen. Kurssille kutsutaan unihoitajan tai keuhkopoliklinikan osastosihteereiden kautta. Paikka- ja ajan kohta muutoksia voi tulla mm. kokoontumisrajoi- tusten vuoksi.

ASTMA ENSITIE TOPÄIVÄT

- 1.2.2021
- 15.3.2021 (iltapäivä)
- 24.5.2021
- 11.10.2021 (iltapäivä)
- 22.11.2021

Aika: Maanantai klo 9:00–12:30 tai klo 14:00–17:30

Paikka: Auditorio rakennus 1AA, luentosali 2. krs (paikkoja 60 henkilölle)

UNIAPNEA ENSITIE TOPÄIVÄT

- 25.1.2021
- 22.3.2021 (iltapäivä)
- 19.4.2021
- 23.8.2021
- 8.11.2021 (iltapäivä)
- 13.12.2021

Aika: Maanantai klo 9:00–12:30 tai klo 14:00–17:30

Paikka: Auditorio rakennus 1AA, luentosali 2. krs (paikkoja 60 henkilölle)

Kokemustoimija Merja Mikkonen ohjaa yhdistyksen uniapnea vertaistoimintaa ja osallistuu uniapnean ensitietopäiviin. Sairaanhoitaja Mari-Tuuli Korhonen toimii astmaverkkoryhmässä kokemustoimijana sekä tarvittaessa paikallistoimikuntien toimintapäivissä ja astman ensitietopäivissä.

HOITOTARVIKEJAKELU

on tiistaisin kello 14.00–15.00 KYS keuhkopoli- klinikalla hoidossa oleville uniapneapotilaille. KYSn keuhkopoliklinikka on mahdollisesti suljettu koulu- laisten lomaviikkoina (vk 10, 42) sekä usein yhden viikon heinäkuun puolivälissä, joulun alusviikol- la tai välipäivinä. Hoitotarvikejakelu on tarkoitettu maskien, letkujen ja suodattimien vaihtoa varten. Mikäli hoito on jo siirtynyt oman kunnan terveys- keskukseen, hoitotarvikkeet haetaan oman kun- nan unihoitajalta.

CPAP-LAITTEEN VAIHTO- TAI MUISSA HOITOON LIITTYVISSÄ ONGELMISSA

soittopyyntö 044 717 2669 (KYS, keuhkopoli- klinikan hoidossa olevat). Mikäli hoito on jo siirretty omaan kuntaan, yhteydenotto sinne.

Alennuksia jäsenkortilla!

PEF-MITTARIT

- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen toimistolla on myytävänä Pinnacle PEF-mittareita (peak flow meter)
- Mittarin hinta on 20,00 €.
- Pinnacle-mittari auttaa astman seurannassa mittaamalla uloshengityksen huippuvirtauksen (PEF).
- EN13826 standardin täyttävä pef-mittari

KUNNONPAIKKA

(Jokiharjuntie 3, Vuorela)

- Kylpylä: 95 € / 10 kerran sarjalippu aikuinen (norm. 104 €), 10 €/kylpylälippu (norm. 13,50 €)
- 6 €/kylpylälippu, 4–14-vuotias (norm. 7,50 €), 59 € / 10 kerran sarjalippu 4–14-vuotias
- Kuntosali: 57 € / 10 kerran sarjalippu (norm. 62 €), 6,50 € / kuntosalilippu (norm. 8 €)
- Kuntosali ja kylpylä: 15 € yhteislippu/ hlö (norm. 18 €).
- Jäsenysehdot (henkilökohtaisia, kuukauden irtisanomisaika).
- All-jäsenyys: Sport- & Aqua Sport -ryhmät sekä kuntosalit ja kylpylän 85 €/ kk
- Aqua-jäsenyys: Kylpylä ja AquaSport -ryhmät 69 €/kk
- Sport, Spa ja Gym -jäsenyys: Sport-ryhmätunnit, kylpylä ja kuntosalit 69 €/kk
- Sport & Gym -jäsenyys: Sport-ryhmäliikunnat, kuntosali 49 €/kk
- Gym- jäsenyys: 39,90 €/kk
- Gym- jäsenyys määräaikainen: 12 kk 34,90 €/kk
- Kylpyläjäsenyys 39,90 €/kk
- Tarjoushinnat ovat voimassa 31.12.2021 saakka.

FONTANELLA

(Kuuluntie 2, Siilinjärvi)

- Kylpylä arkisin ma-pe: aikuinen 10 €, lapsi 4-14v. tai eläkeläinen 6 €, la-su ja pyhäpäivät: aikuinen 11,50 €, lapsi 4-14v. tai eläkeläinen 6,80 €. Aikuisten kylpylälippuun sisältyy kylpyläkäynti 2 tuntia tai yhdistelmäkäyttö kuntosali + kylpylä (kokonaisaika 2 tuntia) tai ½ tuntia squash + 1 ½ tuntia kylpylä
- Squash 5,50 € / ½ tuntia
- Kuntosali 5,50 € / kerta
- Tarjoushinnat ovat Kuopion seudun hengitysyhdistyksen jäsenille ja voimassa 31.5.2021 saakka.

KIINTEISTÖHOIDON OPISKELIJOITA KODIN ULKOALUETÖIHIN AMMATTI-OPISTO LUOVISTA!

Ammattiopisto Luovi tarjoaa kiinteistöhoidon opiskelijoita kodin ulkoaluetöihin Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenille. Opiskelijatyönä mm. lumityöt, pihan haravointi tai nurmikkojen ja pensasaitojen leikkuu sekä muut kodin ulkotyöt. Opiskelijaryhmän mukana on ohjaaja, jonka vastuulla ovat opiskelijat ja ryhmän työskentely. Edullisen opiskelijatyön hinnoittelu sovitaan tilauskohtaisesti. Kysy lisää ja tilaa: toimipiste-päällikkö Harri Huovinen, puh. 040 319 3111 tai harri.huovinen@luovi.fi. Ammattiopisto Luovin Kuopion toimipiste sijaitsee osoitteessa Itkonniemenkatu 21, 70500 Kuopio.

MUUT JÄSENEDET YHDISTYKSEN VERKKOSIVULLA:

www.hengitysyhdistys.fi/kuopionseutu/palvelut/jasenyys-ja-jasenedut

MAKSULLISTEN PALVELUJEN PERUUTUSEHDOT

Yhdistys ja sen paikallistoimikunnat järjestävät vuosittain lukuisia jäsenille suunnattuja retkiä, matkoja ja virkistystapahtumia. Usein ostamme nämä palvelut ulkopuoliselta matkan ja tapahtuman järjestäjiltä. Tilatessamme palvelun hyväksymme samalla palvelun tuottajan käytössä olevat peruutusehdot. Samat peruutusehdot siirtyvät näin ollen myös jäsenten meiltä varaamaan retkeen, matkaan tai tapahtumaan. Jos jäsen ei peru meiltä varaamaansa palvelua, joudumme perimään häneltä samat kustannukset, jotka matkatoimisto, hotelli tai muu taho meiltä laskuttaa.

VUOKRA-ASUNTOJA

Jos etsit vuokra-asuntoa, ota yhteyttä OVV Asuntopalvelut Kuopioon. OVV Asuntopalvelut Oy, Puijonkatu 16, 70110 Kuopio. Toimisto avoinna ma-pe kello 9.00-16.00. Lisätietoja 017 363 5566 tai 044 363 5561, e-mail kuopio@ovv.com, www.ovv.com/kuopio ja www.vuokrakas.com