

Palje



1 / 2020



Hyvää kevättä!

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry



kevät 2020
32. vuosikerta

Lehti
Julkaisija
Vastaava toimittaja
Julkaistu
Paino ja taitto

Palje, ISSN 1239-3312
Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry
Seppo Kivimäki
32. vuosikerta
Hämeenkyrön Kirjapaino, Heli Suhonen

Puheenjohtajan mietteitä

Näin päivien pidetessä ja kevään merkki-
en selvästi näkyessä, uusi hallitus on järjes-
täytynyt ja ryhtynyt tarmokkaasti hoitamaan
yhdistyksen asioita.

Ensi elokuulle hallitus järjesteele kaikkea Pir-
kanmaan hengitysyhdistyksiä käsittävää
kesäpäivää Ikaalisiin. Tähän tapahtumaan
odotamme vieraita Pirkanmaan, kuin myös
satakunnan puolen yhdistyksistä. Tapahtu-
maa järjestämään hallitus on nimennyt nel-
henkisen toimikunnan.

Kesäkuussa on tulossa myös kesäretki Hyr-
sylän mutkaan 13.6.2020

Vertaistukitoimintaa pyritään kehittämään.
Uutena ryhmänä on #tuoksutON-vertaistu-
kir ryhmä.

Jo pidemmän aikaa pyörinyt uniapnea -ver-
taisryhmä jatkuu. Kevään aikana ryhmä ko-

koontuu joka kuukausi Hämeenkyrön kir-
jastolla. Seuraa ilmoituksia yhdistyksen
kotisivuilla ja Seutulehti UutisOivan-seura-
toiminta palstalla.

Toivon, että osallistuisitte ryhmiin runsaslu-
kuisesti, jotta saamme ryhmät pyöriin. Ryh-
mässä saa tukea oman sairautensa asioissa
keskustellen toisten samaa sairautta potevi-
en kanssa.

Uusien jäsenten hankintaan tullaan jatkossa
kiinnittämään huomiota entistä enemmän.
Yhdistyksen jatkuvuuden kannalta tämä
on hyvin tärkeää, jotta yhdistys pysyy elin-
voimaisena. Toivon, että jotakin hengitys-
sairautta sairastavat tulisivat rohkeasti yh-
distyksen jäseniksi.

Hyvässä hengessä

Terveisin **Seppo Kivimäki**

Tässä lehdessä:

- 3 Kertomus toiminnasta v. 2019
- 5 Tuloslaskelma ja tase v. 2019
- 6 Uusi hallituksen jäsen
Esa Kantti esittäytyy
- 6 Rentouttavaa Hatha-joogaa ryhmässä
- 7 Pirkanmaan Hengitysyhdistyksen
Kesäpäivä la **15.8.2020**
- 8 Hyrsylän Mutka Uudellamaalla
- 9 Kesäretki Hyrsylän Mutkaan la **13.6.2020**
- 11 #tuoksutON-vertaisryhmä
- 12 Kevään tapahtumia
- 13 Jäsenyys ja jäsenedut
- 14 Hallitus ja kannattajajäsenet
- 15 Jäsenilmoituskavaake

Vuosi 2019 oli yhdistyksen 31. toimintavuosi. Vuoden teemana oli ”Voimaa mielen hyvinvoinnista”. Tavoitteinamme olivat: yhdistyksen näkyvyyden lisääminen, hengitysterveyden edistäminen, verkostoituminen alueen muihin yhdistyksiin ja jäsenmäärän kasvu. Yhdistykseen liittyi vuoden aikana 7 uutta jäsentä ja kokonaisjäsenmäärä oli vuoden lopussa 151.

Hengitysterveyden edistäminen ja vertaistoiminta

Hengitysterveyden edistämiseksi esitimme yhdistyksen toimintaa Kansallisena Uniapneapäivänä ja astmapäivänä paikallisissa kaupoissa. Lisäksi osallistuimme Rönsyn ja Oman Tuvan tapahtumiin esitellen yhdistystä. Ilman-päivänä tapahtuman teemana oli tuoksuttomuus. Lisääaikaa liikunnalle -tapahtumassa tarjosimme jäsenille tutustumista kuntosaliharjoitteluun. Mielen hyvinvoinnista meille luennoi YTT, sosiaalipsykologi Maria Härkki-Santala.

Uniapnea vertaisryhmä kokoontui vuoden aikana yhteensä 3 kertaa yhdessä Parkanon Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa. Hatha-jooga ryhmä aloitti toimintansa tammikuussa 2019 ja kokoontui kevään aikana 10 kertaa ja syksyn aikana 10 kertaa. #tuoksutON -vertaisryhmä aloitti toiminnan marraskuussa.

Kesäretken teimme Karvialle. Pikkujoulu vietimme yhdistyksen syyskokouksen yhteydessä.

Yhdistys osallistuu myös Ikaalisten ja Hämeenkyrön vammaisneuvoston toimintaan, Rönsyn ja Ikaalisissa yhdistysten yhteisiin tapaamisiin.

Viestintä ja yhteistyö

Jäsenkirje toimitettiin jäsenille jäsenmaksun yhteydessä.

Yhdistys julkaisi vuoden 2019 aikana kaksi Palje-lehteä. Palje-lehti on postitettu jäsenten lisäksi kannattajajäsenille ja yhteistyökumppaneille. Kannattajajäsenille ja yhteistyökumppaneille on lähetetty 2 kertaa vuodessa yhdistyskirje.

Yhdistyksen tapahtumista on tiedotettu jäsenille tekstiviesteillä. Lisäksi tapahtumista on tiedotettu Seutulehti UutisOivassa ilmoituksilla ja Seuratoimintaopalstalla. Kotisivuja on päivitetty säännöllisesti, ja tapahtumat ovat olleet esillä ajankohtaisesti.

Yhdistys näkyi yhteensä 6 kertaa Seutulehti UutisOivassa: Julkaisuja oli 3 ja 3 ilmoitusta tilaisuuksista. Aamulehden Morossa, Meidän kekkerit -palstalla, yhdistys oli esillä yhteensä 5 kertaa.

Terveyskeskusten astmahoitajille ja Taysin kuntoutusohjaajille olemme toimittaneet Palje-lehdet ja yhdistyskirjeet. Astmahoitajat ja kuntoutusohjaajat ohjaavat hengityssairaita yhdistyksen vertaistuen piiriin.

Yhdistyksen hallituksesta osallistuttiin hallituskoulutukseen, alueen järjestöpäiville keväällä ja syksyllä sekä Helin kesään. Järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen oli hallituksen vieraana loka-kuussa.

Hallinto ja talous

Yhdistyksen hallitus kokoontui toimintavuoden aikana 10 kertaa.

Hallitus:

Kivimäki Seppo, puheenjohtaja

Kempainen Pirjo, rahastonhoitaja

Korpinen Tiina, jäsenrekisterinhoitaja

Rajamäki Marja-Leena, varapuheenjohtaja

Rantanen Janne, hallituksen jäsen 5.3.2019 alkaen

Toivonen Helena, sihteeri

Tuomi Reino, uniapneavastaava

Uusi-Erkkilä Anja, uniapneavastaava

Kevätkokous pidettiin 5.3.2019 ja syyskokous 28.11.2019. Kevätkokous Hämeenkyrön Kirjastossa ja syyskokous Moision Kotipakarilla.

Edustukset:

Tuomi Reino,

Hämeenkyrön Vammaisneuvosto

Rajamäki Marja-Leena,

Ikaalisten Vammaisneuvosto

Korpinen Tiina,

Hengityслиiton liittovaltuusto, varajäsen

Yhdistyksen talous pohjautuu pääasiassa jäsenmaksutuloihin, Pieni-Ele -keräykseen, kannattajajäsenmaksuihin ja Palje-lehden ilmoitusmyyntiin. Hengityслиitto on myöntänyt hakemuksestamme meille Toimintatonni -avustuksen. Ikaalisten kaupungilta olemme saaneet erityisryhmien liikunta-avustuksen. Varainhankinnan tueksi olemme järjestäneet myös arpajaisia tapahtumien yhteydessä.

Lämmin Kiitos

*Kyrösjärven seudun hengitysyhdistyksen hallitukselle
muistamisesta jäädessäni pois pitkäaikaisesta hallitustyöstä.
Jäsenyys yhdistyksessä jatkuu edelleen.*

Toivotan onnea ja menestystä uudelle hallitukselle.

Reino Tuomi



Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry

TULOSLASKELMA

01.01.-31.12.2019

Varsinainen toiminta		
Tuotot		5820,32
Kulut		
Henkilöstökulut	335,00	
Muut kulut	7666,28	8001,28
Tuotto/kulujäämä		-2180,96
Varainhankinta		
Tuotot		2450,00
Kulut		0,00
Tuotto/kulujäämä		269,04
Sijoitustoiminta		
Tuotot		0,00
Kulut		0,00
Avustukset		1012,68
Tilikauden yli/alijäämä		1281,72

TASE

31/12/19

VASTAAVAA		
Vaihtuvat vastaavat		
Rahat ja pankkisaamiset		7039,18
Yhteensä		7039,18
VASTATTAVAA		
Oma pääoma		
Oma pääoma tilikauden alussa	5757,46	
Tilikauden yli/alijäämä	1281,72	7039,18
Yhteensä		7039,18

— Esa Kantti —

hallituksemme uusi jäsen



Hei! Olen Esa Kantti, minut valittiin syyskokouksessa Kyrösjäven Seudun Hengitysyhdistyksen hallituksen jäseneksi.

Olen aikaisemmin toiminut Tampereen seudun hengitysyhdistyksen varapuheenjohtajana.

Tällä hetkellä saan toimia uniapnean vertaistukiryhmän vetäjänä yhdessä Anja Uusi-Erkkilän kanssa. 20.2.2020 ryhmä käynnistyi menestyksekkäästi, paikalla oli 12 henkilöä, keskustelu oli vireää ja kysymyksiä tehtiin paljon. Tuntuu että toiminta jatkuu.

Itselläni Cpap-laite on ollut käytössä 24 vuotta. Olen erittäin tyytyväinen laitteeseen (ja vaimoni myös).

Rentouttavaa Hatha-joogaa yhdistyksen ryhmässä

Hatha-jooga on rauhallisesti etenevä monipuolinen jooga. Tunnilla tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa lempeitä kehoa ryhdistäviä ja vahvistavia liikkeitä sekä rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia. Hatha-joogaan voi tulla ilman aikaisempaa joogakokemusta, ja se sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille muun harjoituksen tueksi. Hatha-jooga tunnit sopivat myös kaiken ikäisille ja -kuntoisille liikkujille. **Aiem-paa joogakokemusta ei tarvita**, sillä harjoitus muokkautuu jokaiselle sopivaksi, eli kehoa voidaan tukea tai asenosta voidaan tehdä variaatio.

Hatha-jooga on vanha intialainen joogajärjestelmä. Hatha-joogasta on säilynyt useita vanhoja tekstikokoelmia tai oppaita, joista tunnetuimpia ovat *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita* ja *Shiva Samhita*.

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksen oma Hatha-joogaryhmä kokoontuu maanantaisin 30.3.2020 asti. Mukaan ryhmään voi tulla yhdeksi kerraksi tai koko kaudeksi. Pyrimme jatkamaan ryhmän toimintaa syksyllä.

Kannattaa seurata ilmoittelua!

Pirkanmaan Hengitysyhdistysten Kesäpäivä

lauantaina 15.8.2020

Ohjelma: klo 13.00 **Lounasbuffet Ravintola Sofia, Jyllin Kodit**
sis. päivän keiton, salaattivalikoiman, liha- ja kalaruoaan, lämpimän kasvislisukkeen,
jälkiruoaan, kahvin tai teen sekä leivät ja ruokajuomat.

Ruokailun lomassa: * Musiikkia **Tiina Korpinen**
* **Helena Pesonen** esittelee ja kertoo Ikaalisten Kansallispuvun tarinan
* Myynnissä arpoja, varaa muutama euro käteistä!

Klo 15.00 **Konstan Kauneimmat Hengelliset laulut, Ikaalisten Kirkko**
Ikaalisten kirkkokuoro, solistit ja Ikaalisten Viulupelimannit
Kirkkokuoron johtajana kanttori **Sanna Osmala**,
Ikaalisten viulupelimannien johtajana **Aino Ojakoski-Mattila**

Klo 16.30 **Kahvitarjoilu, Ikaalisten Seurakuntakeskus**
Kahvin lomassa Verraton Vertaistuki -tietoisku
YTT, sosiaalipsykologi **Maria Härkki-Santala**

Klo 17.30 kotimatalle



Päivään osallistuminen: Ilmoittaudu **maksamalla** osallistumismaksu 20 €/henkilö
15.7.2020 mennessä Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksen tilille: **FI35 4725 0010 0000 95**
Viestiksi maksuun osallistujien nimet. Osallistumismaksu sisältää koko päivän ohjelman ja tarjoilut.

Tervetuloa! Hyvässä Hengessä Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys, Hallitus

Lisätiedot: vpj. Marja-Leena Rajamäki marjaleenarajamaki@gmail.com p. 0400 418 060

Matkasi varrella

Neste Ikaalinen



Neste Ikaalinen
puh. 03 458 7711

Avoinna:
ark. 7–21, la 8–21, su 9–21



Hyrskylän Mutka Uudellamaalla

Vieraillessaan Lohjalla Sitarlassa vuonna 1982 **Ekku, Aira Samulin** silloinen puoliso, löysi juoksulenkillään kyltin, jossa luki Hyrskylä. Kun Ekku lenkiltä palatessaan kertoi Airalle kyltistä Hyrskylä, tämä meni kokonaan ”pois ladulta”, kuten hän itse asian ilmaisee.

Aira Samulinin ajatukset ovat kaiken kiiheen keskelläkin aina palanneet Karjalaan ja lapsuuden maisemien Hyrskylän mutkaan. Siihen aikaan oli kuitenkin täysin mahdoton päästä käymään Neuvostoliiton puolelle jääneelle kotiseudulle. Aira on kokenut hyvin voimakkaasti lapsuuden maisemien menettämisen. Airalle jäi valtava tunne ja tarve rakentaa uudelleen jotain siitä, mitä hän menetti.

”Kun Aira syöksyy toimintaan, hän yleensä saa jotain aikaan” Jorma Uotinen.

Aira lähti heti kyselemään Hyrskylästä vapaata maa-aluetta. Bomban-talo oli samaa tyyliä, kun Airan ajatukset talosta:

”Kun kerran tehdään, niin tehdään sitten isosti”. Kun rakennussuunnitelmat, taitavat kirvesmiehet ja 200 vuotta vanhat hirret saatiin hankittua, talo rakennettiin pystyyn Nurmeksessa, sen osat numeroitiin, minkä jälkeen talo purettiin. Tämän jälkeen osat kuljetettiin viidellä rekalla Airan omistamalle tontille ja pystytettiin siellä viikossa uudelleen.

Rakennuksen huoneita piti myös sisustaa: Yhdestä yläkerran makuuhuoneesta tuli Airan ihaileman Mannerheimin mukaan Marskin huone. Toista huonetta alettiin kutsua Viipuri-huoneeksi, sillä siellä oli Suvioiden entiseen kotikaupunkiin sekä itse perheeseen liittyviä kuvia ja muistoesineitä.

Hankkiessaan taloon sopivia huonekaluja ja muuta esineistöä Aira pääsi tutustumaan hänelle entuudestaan täysin tuntemattomaan maailmaan: antiikkiliikkeisiin ja huutokaappoihin. Nummi-Pusulasta

kotoisin oleva **Elvi Salo** tuli hänen avukseen. Kummallakin naisella oli erityinen kiinnostuksen kohde: vanhat nuket. Koska Airan nuket olivat jääneet hänen kotiinsa ja palaneet, hän otti nyt vahingon takaisin. Näin syntyi nukkemuseo.

**Tervetuloa
kesäretkelle!**

Änja Vuusi-Erkkilä

*(tekstiä ja tietoja lainattu kirjasta
Uskomaton Aira Samulin)*



Kesäretki Hyrsylän Mutkaan

lauantaina 13.6.2020



Kesäretki Hyrsylän Mutkaan Aira Samulinille lauantaina 13.6.2020

Lähtö klo 6.45 Ikaalinen, Tori
klo 7.05 Kyröskoski, Matkahuolto
klo 7.10 Hämeenkyrö, S-Market

Menomatka 2-tien kautta,
tauko Forssan Autokeitaalla

Klo 10.30–12.30 Hyrsylän Mutka

Vierailu Hyrsylän Mutkassa Aira Samulinilla. Kahden tunnin vierailuun kuuluu kaikki elähdyttävät ja muistorikkaat museot ja näyttelyt, uunituoreet kanelipullat, kahvit ruusukupeista sekä Airan tarinatuokio. Lisäksi jokainen saa lähtiessään lahjakassin.

Klo 14.00–16.30 (17.00) Ruokailu Marskin Majalla ja esittely

Ruokailu mahtavasta noutopöydästä, jossa tarjolla neljä erilaista salaattia, graavia kalaa, silliä, lihaleikkele, kananmunan puolikkaat. Lämmin ruoka perunat, porsaan niskapaistia ja uunikalaa, laatikkoruoka, vihanneksia. Lisäksi leipä ja voi, kotikalja ja vesi. Jälkiruokana kahvi ja kahvileipä.

Ruokailun lisäksi opastettu tutustuminen majan historiaan.

Klo 17.00–19.30 Kotimatka 3-tien kautta. Tauko toiveiden mukaan.

Matkalla järjestämme arpajaiset!

Retken hinta: jäsen 85 €, ei jäsen 95 €

(sis. kuljetuksen, Hyrsylän Mutkan vierailun, ruokailun Marskin Majalla ja esittelyn)

Sitovat ilmoittautumiset retkelle maksamalla 5.5.2020 mennessä osallistumismaksu Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksen tilille: FI35 4725 0010 0000 95 Viestiin osallistujien nimet.

12.5.2020 jälkeen tehdystä peruutuksesta emme palauta osallistumismaksua!

Lisätiedot: pj. Seppo Kivimäki p. 0400 908 953, vpj. Marja-Leena Rajamäki p. 0400 418 060

Vastuullinen matkan järjestäjä: Ikaalisten Matkatoimisto Oy



Parhaiten bussilla.

Ikaalisten Auto Oy

Teollisuustalontie 3, 39500 Ikaalinen

puh. 050 566 6786, 050 322 3853

myynti@ikaalistenauto.fi • matkat@ikaalistenauto.fi

Valmismatkamme löydät: www.ikaalistenauto.fi

KULTASANTA *Grilli-Kahvila*

puh. 050 527 7608

Ylöjärventie 1, 39310 Viljakkala

Hengitysyhdistyksen jäsenille

Jyllin Kodin Kotikoivun Hyvinvointipalvelut -10 %

Seniorikuntokoulun harjoittelu 146 €/ 6 kk (norm. 162 €).

Ryhmä kokoontuu ohjatusti kerran viikossa ja itsenäisesti kuntosalin aukioloaikoina.

Työikäisten kuukausikortit esim. 6 kk/ 149 € (norm. 165 €).

Vapaasti harjoitellen kuntosalin aukioloaikoina.

Kotihoito- ja fysioterapiapalvelut läheisesti lämmöllä

esim. fysioterapia, hieronta, kotisiivous, kotilounas sekä lähi- ja sairaanhoitajan kotikäynnit - kysy tarjoustamme!

Tilaa Jyllin Kodilta maksuton kotihoidon suunnittelukäynti!

Kotikoivun Hyvinvointipalvelut, Jyllin Kodit

Jyllinkatu 3, Ikaalinen | www.jyllinkodit.fi

puh. (03) 459 040 tai kotikoivu@jyllinkodit.fi



Jos oireilet tuoksuista, tämä ryhmä on sinulle!

#tuoksutON -vertaisryhmä
keskiviikkoisin 18.3., 22.4. ja 13.5. klo 18–19.30

Tulevia kokoontumisia suunnitellaan ja kehitetään ryhmän jäsenten mukaan sopivaksi.

Tavoitteena on saada välitettyä kertynyttä tietoutta ja kokemuksia ryhmän sisällä vertaistuen kautta. Ryhmän pyrkimyksenä on myös kerätä tietoa tuoksuttomista tiloista omalla paikkakunnalla ja jakaa tietoa tuoksuttomuuden tärkeydestä myös muille, jotta tuoksuja saisi vähennettyä.

**Ilmoittaudu mukaan ryhmään,
lähde parantamaan omaa elämänlaatua ja
ajamaan tuoksuttomuuden asiaa.**

Lisätiedot: Rantanen Janne, vertaisryhmäohjaaja
rantanen_j@hotmail.com

p. 044 343 2238

*Paikka varmistuu
ryhmäläisten
ilmoittautuessa!*

DEMIR

kebab pizzeria

IKAALINEN • puh. 03 458 6211 • WI-FI •

Kevään Hatha-joogaryhmä

maanantaisin klo 14–15.30 Ohjaaja: Jaana Lammi

Jyllin Kodilla Jyllinkatu 3, Ikaalinen
30.3. saakka!

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry:n

Kevätkokous

torstaina 2.4.2020 klo 18.00

Ruusukontissa Kontinkatu 4, Ikaalinen

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Klo 17.30 alkaen kahvitarjoilu.

TERVETULOA! - Hallitus -

Uniapnea-vertaisryhmä

torstaisin 20.2., 19.3., 23.4. ja 14.5. klo 18–19.30

Hämeenkyrön kirjastossa

Kyrönsarventie, Hämeenkyrö

Tied. Anja Uusi-Erkkilä, anja.uusierkkila@hotmail.com, 040 577 7887

tai Esa Kantti, kanttiesa@gmail.com, 0400 214 215

Jäsenyys jäsenmaksut vuodelle 2020

Varsinainen sekä huoltajajäsen, yli 21v.
Jäsenmaksu on 25 e

Yhdistyksen jäsenmaksut vahvistetaan vuosittain syyskokouksessa.

Nuoriso- ja perheenjäsenet
15–20-vuotiaat nuoret sekä muut perheenjäsenet
Jäsenmaksu on 12 e

Lapsijäsen / alle 15 v. **ei jäsenmaksua**

Jäsenedut vuonna 2020

- Hengityслиiton julkaisema Hengitys-lehti, 4 numeroa vuodessa
- Yhdistyksemme Palje-lehti, 2 nro/v
- 10% alennus Jyllin Kodin kuntosalille

Jäsenetuhintaan myynnissä (suluissa myyntipaikat)

- **Yhdistyksen suruadressit 10 e /kpl**, ei jäsenet 12 e (Hämeenkyrön Apteekki, Kelloliike Hakkarainen, Ikaalinen Vaatusliike Säippä Ky, Kyröskoski)
- **Uinti-/pelivuorolippuja Ikaalisten kylpylään, aikuiset 10 e** (Hämeenkyrön apteekki, Kelloliike Hakkarainen, Ikaalinen)
- **Spiran PEF-mittarit 20 e/kpl** (Pirjo Kemppainen p. 040 537 9788 /hallituksen jäsen)

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys ry kiittää yhteistyökumppaneitaan

- Hämeenkyrön ja Ikaalisten terveystilat
- Viljakkalan terveysasema
- Hämeenkyrön apteekki
- Ikaalisten apteekki
- Kurjenmäkikoti
- Ikaalisten Kylpylä
- Jyllin Kodit
- Kelloliike Hakkarainen
- Vaatusliike Säippä

HUOM!
Ostettaessa jäsenetutuotteita tulee esittää voimassa oleva jäsenkortti.

Puheenjohtaja

Seppo Kivimäki
Viljakkala
puh. 0400 908 953
seppo.kivimakiz@gmail.com

Varapuheenjohtaja, liikuntayhdysenkilö

Marja-Leena Rajamäki
Ikaalinen
puh. 0400 418 060
marjaleenarajamaki@gmail.com

Rahastonhoitaja

Pirjo Kempainen
Ikaalinen
puh. 040 537 9788
pirjo.kempainen@ippnet.fi

Sihteeri

Helena Toivonen
Ikaalinen
puh. 050 304 0641
helena.toivonen@outlook.com

Jäsenrekisterinhoitaja, tiedottaja

Tiina Korpinen
Ikaalinen
puh. 040 574 4090
tiinam.korpinen@gmail.com

Uniapneayhdysenkilö

Esa Kantti
Hämeenkyrö
puh. 0400 214 215
kanttiesa@gmail.com

Uniapneayhdysenkilö

Anja Uusi-Erkkilä
Viljakkala
puh. 040 577 7887
anja.uusierkkila@hotmail.com

Vertaisryhmäohjaaja

Janne Rantanen
Hämeenkyrö
puh. 044 343 2238,
rantanen_j@hotmail.com

Kyrösjärven Seudun ḡengitysyhdistyksen kannattajajäsenet 2020

Autohuolto Ketola & Vesa Oy
Auto Lamminsivu Oy
Foto Melba Antti Ali-Kovero
Hämeenkyrön Apteekki
Ikaalisten Apteekki
Ikaalisten Kalustepuutyö Ky
Ikaalisten Kiinteistökonsultit Oy
Jämijärven POP/Kovelahdi
Kalustetalo Ali-Tolppa
Kiinteistöhuolto Ruuska Oy
K-Supermarket Hämeenkyrö

Milcon Oy
Moision Kotipakari Oy
Nannan Paperi & Helmi
Paperika Oy
Parturiliike Rauskitar
Q-Kenkä Ky
Rakennusliike K. Kulmala Oy
Tilausliikenne Timo Tuomisto
Viljalan Saha Oy

Kiitos toimintamme tukemisesta!



Hengityслиitto ja sen paikalliset hengitysyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

Suku- ja etunimet
(Alleiviivaa kutsumanimi)

Syntymäaika

Ammatti

Puhelin

Äidinkieli

Osoite

Postinumero
ja -toimipaikka

Koti-
kunta

Sähköpostiosoite

Liityn varsinaiseksi jäseneksi

Liityn toissijaiseksi jäseneksi Hengitysyhdistykseen, olen jäsen

Hengitysyhdistyksessä (maksan molempien yhdistysten jäsenmaksun)

Olen kiinnostunut hengityssairauksista (kerro, mistä):

Olen alle 15-vuotiaan huoltaja

Olen alle 15-vuotias

Minulle saa lähettää tekstiviestejä yhdistykseni tapahtumista.

Perheessämme on jo aiemmin hengitysyhdistyksen jäsen / jäseniä:

Ei Kyllä Nimi:

Jäsenmaksusi määräytyy paikallisen hengitysyhdistyksen mukaan.

Toimitamme jäsenhakemuksesi kotikunnassasi toimivaan hengitysyhdistykseen.

Jos haluat kuitenkin liittyä johonkin toiseen hengitysyhdistykseen, kirjoita yhdistyksen nimi tähän:

Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиitto ry:n jäsenrekisteriin.

Päiväys

Allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus,
jos olet alle 15-vuotias

PS. Jokaisen jäseneksi liittyvän on täytettävä oma lomake. Lomakkeen voi täyttää myös osoitteessa <https://www.hengityслиitto.fi/jasenet/liity-jaseneksi>.

Voit postittaa jäsenilmoituksen osoitteella: **Tiina Korpinen, Silkintie 46, 39500 IKAALINEN**



Posti Green

Tapahtumia

Tarkemmat tapahtumatiedot ajankohtaisesti kotisivuilla:
www.hengitysyhdistys.fi/kyrosjarvenseutu
ja Seutulehti UutisOivassa sekä alueen ilmoitustauluilla.
Seuraa ilmoittelua ja osallistu ***Hyvässä Hengessä!***

Maaliskuu

- 18.3. Kansallinen uniapneapäivä
- 18.3. #tuoksutON-vertaisryhmä
- 19.3. Uniapnea vertaisryhmä
- 30.3. Kevään viimeinen Hatha-jooga

Huhtikuu

- 2.4. Kevätkokous
- 22.4. #tuoksutON-vertaisryhmä
- 23.4. Uniapnea vertaisryhmä

Toukokuu

- 5.5. Maailman Astmapäivä
- 10.5. Unelmien liikuntapäivä
- 13.5. #tuoksutON-vertaisryhmä
- 14.5. Uniapnea vertaisryhmä

Kesäkuu

- 13.6. Kesäretki Hirsylän Mutkaan

Syksy 2020

- 15.8. Pirkanmaan hengitysyhdistysten kesäpäivä Ikaalisissa
- 26.8. Sisäilmasta sairastuneiden päivä
- 17.10. VERTAISTUEN PÄIVÄ • 23.–24.10. LISÄAIKAA LIKUNNALLE
- 18.11. Maailman keuhkohtaumatautipäivä • 5.12. Vapaaehtoistenpäivä

Tapahtumakalenterin muutokset ovat mahdollisia ja lisäykset toivottavia!