

Länsi-Uudenmaan Hengitysyhdistys toimii hengityssairaana hyväksi



Länsi-Uudenmaan Hengitysyhdistys edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää

Yhdistyksemme toimii Inkoon, Lohjan, Raaseporin, Hangon, Karkkilan, Kirkkonummen, Siuntion ja Vihdin alueilla.

Länsi-Uudenmaan Hengitysyhdistys on Hengityслиiton jäsenyhdistys.
Jäsenistömme kohderyhmä on hengityssairauksia sairastavat.

Toimintaamme mukana tukemassa:



Liikunnalliset Jäsenedut (katso tarkat tiedot nettisivuilla):

- Vesiliikuntaetuja jäsenillemme:
 - Lohjan Neidonkeitaan uimahalli
 - Vihdin uimahalli
 - Raaseporin uimahalli
- Kuntosalietuja jäsenillemme:
 - Lohjan Neidonkeitaan kuntosali tai "Lohjan Kunto ja Terveys 50"
 - Vihdin kk / Liikuntakeskus Poseidon
 - Karkkilassa "Kunto Kaaren" kuntosali
 - Raaseporin uimahalli kuntosali
- Ohjattua kuntosali toimintaa
 - Lohjan vanhusten palvelukeskuksen Pentinkulman kuntosali
 - Nummelanharjun koulun kuntosali
- Hierontaa ja/tai fysioterapiaetuja jäsenillemme:
 - Lohja, Hieronta Sohl
 - Vihti, Hieronta Relax
 - Karkkila, Tapanin Kehohuoltamo
 - Nummela, Hierontapaikka Robert Appelgren
 - Raaseporin fysioterapia
 - Karjaan fysioterapia
 - Kotifysio tarjoaa fysioterapiaa, kuntoutusta ja hierontaa kotona
 - Kirkkonummi Masala, Kaski Fysio

Muita jäsenetuja:

- Asiantuntijaluennot
 - Järjestämme vuosittain eri teemaisia asiantuntijaluentoja, aihepiireinä on ollut esim. astma, sisäilma ja uniapnea. Mahdollisuuksien mukaan käytämme aina saatavilla olevia oman alansa asiantuntijoita. Toimimme läheisessä yhteistyössä Hengitysliiton ja hyvinvointialueen kanssa.
 - Hengitysliiton järjestämät Teams-luennot, kts. tarkemmat tiedot liiton sivuilta.
- Retkiä ja tapahtumia
 - Teatterikäynti, ulkoilupäiviä.

Kotisivut: <https://www.hengitysyhdistys.fi/lansiuusimaa>

Facebook: <https://www.facebook.com/LUhengitys/>

Lähellä.fi sivusto: <https://www.lahella.fi>

Liittymällä jäseneksi saat myös käyttöösi lisäksi Hengitysliiton kaikki jäsenedut.

Tervetuloa jäseneksemme, olitpa hengityssairas aikuinen, lapsi, nuori, perheenjäsen tai muuten toiminnastamme kiinnostunut

Tulevaisuuden tavoitteitamme:

- Laajennamme jäsenetuja enemmän alueellisiksi, jotta mahdollisimman moni jäsen voisi hyötyä jäsenyydestä
- Pyrimme tarjoamaan vertaistukea sairastuessasi entistä matalammalla kynnyksellä
- Lisäämme tiedotusta erilaisista tapahtumista, jotta kaikki mahdollinen tuki olisi saavutettavampaa jäsenistöllemme

Olemme nuorekas ja innovatiivinen yhdistys, joka hakee jatkuvasti uusia jäseniä mukaan hallitustoimintaan kehittämään yhdistystämme entistä paremmaksi.
Tervetuloa mukaan!



Västra-Nylands Andningsförening arbetar för personer med
luftvägssjukdomar.



Västra Nylands Andningsförening främjar andningshälsa och ett gott liv för personer med
andningssjukdomar.

- Vår förening är verksam i områdena Ingå, Lojo, Raseborg, Hangö, Högfors, Kyrkslätt,, Sjundeå och Vichtis.
- Västra Nylands Andningsförening är en medlemsförening i Andningsförbundet.
- Våra medlemmar är personer som lider av andningssjukdomar.

Vår verksamhet understöds av:

 **Ratios**
Kirjanpitoa & talouspalveluita
Uudellamaalla
info@ratios.fi

 **KARIS FYSIOTERAPI**
KARJAAN FYSIOTERAPIA
info@karisfysioterapi.fi

Ylälohjan
PUTKITYÖ
040 933 1270
jari@ylalohjanputkityo.fi

 **KotiFysio**
Liikkeellä hyvä elämä
info@kotifysio.fi

Eko
LÄMMÖX
Hybridilämmityksen asiantuntija
info@ekolammox.fi

LOHJAN KEILAHALLI
keilahalli@lohja.fi


Jyrki Liukkonen  Lasi Liukkonen

+358 45 1138944  @lasiliukkonen
info@lasiliukkonen.fi  Männiköntie 10 J 22

Motionsinriktade medlemsförmåner (se exakta uppgifter på webbplatsen):

- Vattenmotionsförmåner för våra medlemmar:
 - Simhallen i Lojo, Neidonkeidas
 - Simhallen i Vichtis
 - Simhallen i Raseborg
- Gymförmåner för våra medlemmar:
 - Gymmet i Lojo, Neidonkeidas eller "Lohjan Kunto ja Terveys 50"
 - Vichtis centrum / Idrottscenter Poseidon
 - I Högfors "Kunto Kaari" gym
 - Gymmet i Raseborgs simhall
- Ledd gymverksamhet:
 - Gymmet vid äldrecentret Pentinkulma i Lojo
 - Gymmet vid Nummelanharju skola
- Massage- och/eller fysioterapiförmåner för våra medlemmar:
 - Lojo, Massage Sohl
 - Vichtis, Massage Relax
 - Högfors, Massör Tapani Ylihärsilä
 - Nummela, Massageplats Robert Appelgren
 - Fysioterapi i Raseborg
 - Fysioterapi i Karis
 - Hemfysio erbjuder fysioterapi, rehabilitering och massage hemma
 - Kyrkslätt, Masaby, Kaski Fysio

Andra medlemsförmåner:

- Expertföreläsningar:
 - Vi ordnar årligen expertföreläsningar med olika teman; till exempel om astma, inomhusluft och sömnapné. Vid möjlighet anlitar vi alltid tillgängliga experter inom sitt område. Vi samarbetar nära med Andningsförbundet och välfärdsområdet.
 - Teams-föreläsningar anordnade av Andningsförbundet, se närmare information på förbundets webbplats.
- Utflykter och evenemang
 - Teaterbesök, friluftsdagar.

Webbplats: <https://www.hengitysyhdistys.fi/lansiuusimaa>

Facebook: <https://www.facebook.com/LUhengityys/>

Lähellä.fi: <https://www.lahella.fi>

Genom att bli medlem får du även tillgång till alla Andningsförbundets medlemsförmåner.

Välkommen som medlem, oavsett om du är vuxen, barn, ungdom med andningssjukdom, familjemedlem eller annars intresserad av vår verksamhet.

Våra framtida mål:

- Vi kommer att utöka medlemsförmånerna mer regionalt, så att så många medlemmar som möjligt kan dra nytta av medlemskapet.
- Vi strävar efter att erbjuda kamrattstöd vid sjukdom med ännu lägre tröskel.
- Vi kommer att öka informationen om olika evenemang, så att allt möjligt stöd blir mer tillgängligt för våra medlemmar.
- Vi är en ungdomlig och innovativ förening som ständigt söker nya medlemmar till styrelsearbetet för att utveckla vår förening till något ännu bättre.

Välkommen med!



Luftvägssjukdomar berör hela livet – därför erbjuder vi möjligheter att träffa andra i samma situation. Kamratstöd kan ske genom diskussion, lyssnande, att göra saker tillsammans eller bara tyst förståelse.



Hengityssairaus koskettaa koko elämää – siksi tarjoamme mahdollisuuksia kohdata muita samassa tilanteessa olevia. Vertaistuki voi olla keskustelua, kuuntelua, yhdessä tekemistä tai vain hiljaista ymmärrystä.



Hengityслиitto

Hengitysyhdistyksen jäsenenä:

- » voit osallistua paikallisiin vertais- ja liikuntaryhmiin, tapahtumiin, luentotilaisuuksiin ja muuhun virkistystoimintaan
- » voit kouluttautua ja toimia itsellesi merkityksellisissä vapaaehtoistehtävissä
- » voit hakeutua luottamustehtäviin paikallisella ja valtakunnallisella tasolla
- » saat käyttöösi paikalliset jäsenedut liiton valtakunnallisten jäsenetujen lisäksi
- » saat Hengitys-lehden.

Hengityслиiton kannattajajäsenenä:

- » voit hyödyntää liiton valtakunnallisia jäsenetuja
- » saat Hengitys-lehden.

Täytä lomake, leikkaa irti ja taita se kirjeeksi kääntöpuolen katkoviivaa pitkin. Teippaa reunoista kiinni. Hengityслиitto maksaa postimaksun puolestasi, joten voit pudottaa lomakkeen postilaatikkoon ilman postimerkkiä.

seuraa: @Hengityслиitto
www.hengityслиitto.fi



Hengityслиitto
maksaa
postimaksun

Hengityслиitto ry
Tunnus 5005132
00003 Vastauslähetyks

Vi på Västra Nylands Andningsförening är glada över ditt medlemskap!

Medlemsavgifter:

Ordinarie medlem: 28 euro/år

Familjemedlem: 15 euro/år

Ungdomsmedlem (15–20 år): 15 euro/år

Barnmedlem (under 15 år): ingen avgift

Kom med – tillsammans är vi starkare!



Ordförande Markku Kairajärvi, puh. 040 0305119
Sekreterare Tuija Santala, lansiuusimaa@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/lansiuusimaa

Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
 Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI <input type="checkbox"/> mies <input type="checkbox"/> nainen <input type="checkbox"/> muu <input type="checkbox"/> En halua sanoa
ÄIDINKIELI

- Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.

Kerro mistä:

--

- Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin. Tietosuojaseloste: www.hengityслиitto.fi

- Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

*Huoltaja allekirjoittaa ja lisää nimenselvennyksen, jos jäseneksi liittyy alle 15-vuotias



Länsi-Uudenmaan
Hengitysyhdistyksessä
olemme iloisia jäsenyydestäsi!

Jäsenmaksut:

Varsinainen jäsen 28 euroa/vuosi
Perheenjäsen 15 euroa/vuosi
Nuorisojäsen (15–20 v.) 15 euroa/vuosi
Lapsijäsenellä (alle 15 v.) ei ole maksua

Tule mukaan - yhdessä olemme enemmän!



Puheenjohtaja Markku Kairajärvi, puh. 040 0305119
Sihteeri Tuija Santala, lansiuusimaa@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/lansiuusimaa