

elämä

syksy • 2022

voittaa

*Liity
jäseneksi!*

Lempeä vesi
hellii ja haastaa

Det milda vattnet är
både ömt och kärvt

Liikunnalla toimintakykyä talven haasteisiin

Tervetuloa takaisin kesälaitumilta, puistoista, rannoilta tai pihakeinun syövereistä!

Haravoinnin, kitkemisen ja lasten nostelun jäljiltä monien olkapäät, selkä ja polvet muistuttavat olemassaolostaan aamuisin ja makkaran syönnin jälkeen kehoikin kaipaa vireyttä alkavaan syksyyn ja talven haasteisiin. Uimavedet ovat onneksi vielä tätä kirjoittaessani houkuttelevan lämpimiä ja puistojumput käynnissä ainakin vielä elokuun ajan.

Korona on muuntautunut salakavalaksi ja vaatii edelleen sisätiloihin siirtymisten yhteydessä aktiivista suojautumista, mikä sinällään lisää pelkoa osallistua ryhmäliikuntaan ja muihin sosiaalisiin aktiviteetteihin.

Syksy ja talvi edellyttävät painavampaa pukeutumista ja tasapainoreaktiokyky on parin vuoden passiiviaikana voinut laiskistua huomaamatta. Kaatumisriski ja hapenottokyvyn heikkeneminen ovat voineet lisääntyä pelkästään kangistuneen rintakehän ja kiristyneiden lihasten sekä helpolla päässeiden nivelten takia. Kesäkään ei jokaiselle ole mahdollistanut aktiivista ja kunnon kohentamiseen riittävää aikaa, jolla talven liukkauksien varalle fyysistä reserviä voisi kerätä.

Nyt onkin aika etsiä syksyn alkaviin koronaturvalliisiin ryhmäliikuntahetkiin tai hankkia omaisten ja ystävien avulla yksilöohjausta mahdollisten riskien kartoit-

tamiseksi ja vähentämiseksi. Kaupunkien ja kuntien sekä potilasjärjestöjen liikuntatoiminnasta saa tietoja toimijoiden nettisivuilta, puhelinneuvonnasta ja Youtube-videoista.

Kotona, omassa rappukäytävässä tai kotipihalla voi helposti harjoittaa reisilihasvoimaa, hampaiden pesun yhteydessä seistä yhdellä jalalla, radiomusiikin innostamana ottaa suunnanvaihtoja ja askelsarjoja tarvittaessa tuolin avulla. Myös kuntien ja yksityispuolen fysioterapiasta ja kuntosalien ammattilaisilta voi pyytää yksilöohjausta tarvittaessa.

Vaatikaa järjestäjiltä edelleen tehostettua puhtaanaipitoa, desinfiointia ja turvavälejä. Omat hanskat ja maskei turvaavat ainakin saleilla.

Pääkaupunkiseudun hengitysyhdistyksenkin liikuntaryhmät ovat varmistumassa. Toivotaan, että ne voidaan myös toteuttaa erittäin hankalan koronakatkon jälkeen.

Syksyä odotellessa voitte tutustua Hengitysliiton omaan monipuoliseen liikuntaohjauskokoelmaan Hengitysliiton nettisivujen kautta.

Kaunista syksyä ja tapaamisia odotellen

Arja Karhuvaara

Hengitysliiton liittovaltuuston pj
Pk-seudun yhd.hall.jäsen

TOIMINNANJOHTAJA Tuula Narvola
TOIMISTO Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

sähköposti: paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi
puhelin: 040 559 6833
www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu

Soita, lähetä sähköpostia tai sovi tapaamisesta, jos kaipaat neuvoa tai haluat keskustella mieltäsi askarruttavista asioista!

**JÄSENEDET JA PÄIVITETYT TIEDOT KAIKISTA
TAHTUMISTA LÖYTYVÄT OSOITTEESTA:**

www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu

Facebook: [paakaupunkiseutu.hengitys.ry](https://www.facebook.com/paakaupunkiseutu.hengitys.ry)

Instagram: [pkseudun_hengitys](https://www.instagram.com/pkseudun_hengitys)

KANNEN KUVA freepik

TAITTO www.gravision.fi

PAINOPAikka Laser-Paino Oy

Med **motion** funktionsförmåga inför vinterns utmaningar

Välkomna tillbaka från sommarbete, parker, stränder eller hängmattans djup!

Efter allt krattande, rensande och lyftande av barn påminns många på morgonen om sina axlar, knän och sin rygg och efter korvätande behöver också kroppen spänst inför höstens och vinterns utmaningar. Badvattnen är till alla lycka, när detta skrivs, ännu lockande varma och parkjumpan i gång åtminstone ännu under augusti.

Coronaviruset har omvandlats till att vara lömskt och kräver fortfarande att man skyddar sig i samband med att man förflyttar sig inomhus, vilket i sig ökar rädslan att delta i gruppmotion och andra sociala aktiviteter.

Hösten och vintern förutsätter att man klär sig tyngre och balansens reaktionsförmåga har under några år av passiv tid kunnat försämrats obemärkt. Risken för fall och försvagad syreupptagningsförmåga har kunnat öka bara på grund av en stelare bröstkorg och spända muskler och leder som kommit lindrigt undan. Inte ens sommaren har för alla möjliggjort tillräckligt med tid för aktiv och konditionshöjande verksamhet för att samla fysisk reserv för vinterns halka.

Nu är det alltså tid att söka sig till höstens coronasäkra gruppmotionsstunder eller att med hjälp av anhöriga och vänner skaffa individuell handledning i att kartlägga och minska eventuella risker. Man får information om städernas och kommunernas, samt

patientorganisationernas motionsverksamhet på deras nätsidor, via telefonrådgivning och Youtube-videor.

Hemma, i den egna trappuppgången eller på den egna gården kan man lätt träna lårmuskelstyrkan, i samband med tandborstningen stå på ett ben, inspirerad av radiomusik kan man göra riktändringar och stegsekvenser vid behov med hjälp av en stol. Man kan också vid behov be om individuell handledning av privata sektorns fysioterapi och konditionssalarnas proffs. Kräv av arrangörerna fortfarande intensifierad renhållning, desinficering och säkert avstånd. Egna handskar och ansiktsmask skyddar åtminstone i salarna.

Huvudstadsregionens Andningsförenings motionsgrupper håller på fastslås. Vi hoppas att de också kan genomföras efter en mycket besvärlig coronapaus.

I väntan på hösten kan ni bekanta er med Andningsförbundets egen mångsidiga motionshandledningssamling via Andningsförbundets nätsidor.

I väntan på en vacker höst och återseende

Arja Karhuvaara

Andningsförbundets förbundsfullmäktige, ordf.
Styrelsemedlem i Huvudstadsregionens Andning

Yhdistyksen sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

torstai 24.11.2022 klo 17.00

yhdistyksen toimistolla,

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa!

Föreningens stadgeenliga

HÖSTRMÖTE

på torsdagen 24.11.2022 kl 17.00

på föreningens byrå,

Åldermansvägen 8, 00620 Helsingfors.

Vid mötet behandlas ärende enligt stadgarna.

Välkommen!

Marianne Falck, jäsen vailla verta



1. Marianne, olet syksyllä 80-vuotisjuhliin viettävän Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistyksen pitkäaikainen jäsen, mikä yhdistyksen toiminnassa sinua alkujaan veti puoleensa?

Tapasin sattumalta vuonna 2005 hengitysyhdistyksen silloisen hyvin aktiivisen jäsenen, joka kertoi yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta. Minua kiinnosti erityisesti vertaistukiryhmätoiminta, joka silloin oli suhteellisen uutta toimintaa yhdistyksissä. Liityin jäseneksi ja ruotsinkieliseen vertaistukiryhmään ja vuonna 2008 minut valittiin hallitukseen, jossa olin yli kymmenen vuotta.

2. Sinusta voi sanoa, että olet yhdistyksen "historiallinen muisti". Olet nähnyt, miten toimintamme hengityssairaiden elämänlaadun parantamiseksi on kehittynyt sinun aikanasi. Mitä uusia tuulia toimissamme viime vuosikymmeneltä haluaisit tuoda esiin?

Pidän erittäin tärkeänä liikuntaa osana hengityssairauksien omahoitoa. Yhdistys tarjoaa monipuolista liikuntaa, josta melkein kaikille sopii jonkun muodon liikunta. Vertaistukitoiminta, samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kokemusten vaihtoa, on vuosien myötä kehittynyt huomattavasti. Esimerkkinä Homenokat on arvokas ryhmä sisäilmasta sairastuneille sekä uniapnearyhmä koska ongelma lisääntyy jatkuvasti.

3. Yhdistyksessämme on sinun lisäksi muitakin uskollisia aktiivijäseniä, sinulla on varmasti monta muistoa yhteisistä hetkistä heidän kanssaan. Mikä hauska muisto sinulle tulee mieleen?

Matkan varrella on ollut monta arvokasta ja hauskaa kohtaamista, mutta erityisesti muistan ne hetket, jolloin kävimme muutaman hallituksen jäsenen kanssa läpi yhdistyksen arkistoa. Yhdistys oli muuttamassa pienempiin tiloihin ja asiapaperit piti saada järjestyseen. Siellä saimme kokea yhdistyksen koko historian ja miten valtavasti toiminta oli kehittynyt ja erityisesti hengityssairaiden tuki ja hoito. Jotkut vanhat hoitomuodot tuntuivat joka hupaisilta.

4. Yhdistyksemme pitää tärkeänä tavoittaa ruotsinkieliset jäsenet heidän omalla äidinkielellään. Sinä olet ollut viime vuosikymmenet tärkeä paitsi jäsenenä, myös tämänkin lehden vapaaehtoisena kääntäjänä ruotsiksi. Panoksesi ansiosta yhdistyksen kirjallinen aineisto on saanut ruotsinkielisen asunsa kiitos sinun utteran ja merkittävän työsi. Miten ryhdyit yhdistyksen ruotsin kääntäjäksi?

Vartuin kaksikielisessä perheessä, mutta kävin ruotsinkielisen koulun ja opiskelin ruotsiksi. Toimin pitkään sairaanhoidonopettajana ruotsinkielisessä opistossa. Sitten olin Tehyssä töissä noin seitsemän vuotta ja sen jälkeen pitkään päättäjänä sekä Tehyssä että Sairaanhoidajaliitossa. Tänä aikana huomasin, miten tärkeää ruotsinkielisille jäsenille oli saada tieto omalla äidinkielellä. Ryhdyin ensin omatoimisesti kääntämään tekstejä ja huomasin, miten mielenkiintoista se oli. Olen ollut mukana eri ryhmissä, jossa pohditaan uusien termien kääntämistä ja yleensä kielen kehitystä. Viimeiset 20 vuotta ennen eläkkeelle jäämistä olin ruotsinkielisen sairaanhoidajayhdistyksen toiminnanjohtajana, mutta käännoistyöt jatkuivat sen ohella ja jatkuvat edelleen. Tällä hetkellä teen käännoistyitä eri järjestöille.

5. Kaunis kesä on nyt loppuillaan, mitä sinun kesänviettoosi kuului?

Suuren osan kesästä vietin Pernajan saaristossa ja lempiharrastuksiini kuuluu kalastaminen, vaikkei kalastusonneni tänä kesänä ollut parhaimmillaan. Minulla oli myös onni seurustella enemmän lastenlapsieni kanssa, joista kolme asuu Tukholmassa ja yksi Amerikassa. Jonkin verran aikaa jäi myös marjojen poimintaan, lukemiseen ja kutomiseen. Nyt odotan taas pääseväni hengitysyhdistyksen liikuntaryhmiin!



Marianne Falck, en enastående medlem

1. Marianne, du är långvarig medlem i föreningen Huvudstadsregionens Andning som på hösten firar sitt 80-årsjubileum. Vad var det i föreningens verksamhet som ursprungligen attraherade dig?

År 2005 träffade jag av en tillfällighet en dåvarande mycket aktiv medlem i föreningen som berättade om föreningens mångsidiga verksamhet och jag blev speciellt intresserad av kamratskapsgruppverksamheten som då var en relativt ny form av verksamhet i föreningar. Jag anslöt mig som medlem och kom med i den svenskspråkiga kamratskapsgruppen och år 2008 valdes jag in i styrelsen där jag var med i över tio år.

2. Om dig kan man säga att du är föreningens "historiska minne". Du har sett hur vår verksamhet att förbättra livskvaliteten för andningssjuka har utvecklats under din tid. Vilka nya vindar i vår verksamhet skulle du vilja betona?

Jag anser motionen vara en synnerligen viktig del av egenvården vid andningssjukdom. Föreningen erbjuder mångsidiga motionsgrupper av vilka någon form av dem passar de flesta. Kamratskapsverksamheten, som betyder utbyte av erfarenheter mellan personer i samma livssituation, har under årens lopp utvecklats märkbart. Exempelvis "Homenokat" (mögelnäsorna) är en värdefull grupp för dem som insjuknat av inomhusluft samt sömnapnégruppen eftersom problemet hela tiden ökar.

3. I vår förening finns utöver dig många trogna aktiva medlemmar. Du har säkert många minnen av gemensamma stunder med dem. Vilket trevligt minne kommer du att tänka på?

Under färdens gång har det varit många värdefulla och trevliga möten men speciellt minns jag de stunder vi tillsammans med några styrelsemedlemmar gick igenom föreningens arkiv. Föreningen skulle flytta in i mindre utrymmen och dokumenten skulle gås igenom och fås i ordning. Där fick vi uppleva föreningens hela historia och hur väldigt mycket verksamheten hade utvecklats och speciellt stödet till och behandlingen av andningssjuka. Vissa gamla behandlingsformer kändes nästan roande.

4. Vår förening anser det viktigt att nå sina svenskspråkiga medlemmar på deras eget modersmål. Du har de senaste årtiondena varit förutom en viktig medlem också denna tidnings frivilliga översättare till svenska. På grund av din medverkan har föreningens skriftliga material fått sin svenskspråkiga utformning, tack vare ditt flitiga och betydelsefulla arbete. Hur blev du föreningens svenska översättare?

Jag växte upp i en tvåspråkig familj men gick i en svenskspråkig skola och studerade på svenska. Jag jobbade länge som sjukvårdslärare vid svenskspråkigt institut. Sedan jobbade jag i Tehy cirka sju år och var därefter länge beslutsfattare i både Tehy och också Sjuksköterskeförbundet. Under den här tiden märkte jag hur viktigt det var för de svenskspråkiga medlemmarna att få information på sitt eget modersmål. Först började jag på eget initiativ översätta texter och märkte hur intressant det var. Jag har sedan varit med i grupper som funderat på översättningen av nya termer och allmänt språkets utveckling. Drygt 20 år innan jag gick i pension jobbade jag som verksamhetsledare för den svenskspråkiga sjuksköterskeföreningen men översättningsarbetet fortsatte på min fritid och fortsätter än i dag. I dag översätter jag för olika organisationer.

5. Den vackra sommaren går mot sitt slut. Vad hörde till ditt sommarfirande?

En stor del av sommaren har jag firat i Pernå skärgård och till favoritsysselsättningarna hör att fiska, även om fiskelyckan inte varit den bästa denna sommar. Jag har också haft glädjen att umgås en hel del med mina barnbarn av vilka tre bor i Stockholm och ett i Amerika. Litet tid har det också blivit för bärplockning, läsning och stickning. Nu väntar jag på att igen få börja i föreningens motionsgrupper!



VERTAISTUKEA ryhmistä

Hengityssairautta sairastavalla on usein tarve vaihtaa kokemuksia ja tietoa toisen samaa sairautta sairastavan kanssa, koska sairaus tuo mukanaan monenlaisia arjen haasteita. Monelle on vapauttavaa keskustella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa sairaudesta ja sen hoidosta, kun ei tarvitse pelätä omien läheistensä kuormittamista omilla huolilla ja sairauskokemuksilla. Vertaisryhmän jäseniä yhdistää sama elämäntilanne, kokemus tai sairaus. He jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Vertaistukiryhmät kokoontuvat joko fyysisesti tai Microsoft Teams -etäyhteydellä. Ryhmätietojen yhteydessä mainitaan paikka ja vastuuhenkilö yhteystietoineen, jolta voit kysyä lisätietoja.

Etäyhteyteen tarvitaan nettiyhteys ja sähköposti-osoite. Ryhmän vetäjä lähettää sinulle linkin sähköpostiin, jota napsauttamalla pääset suoraan ryhmään. Voimme harjoitella yhteyden muodostamista myös yhdessä! Ota silloin yhteys Tuula Narvolaan, p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

Tervetuloa mukaan ryhmiin!



Elokuu

9.8. ti • 14.00–16.00

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

- 📍 **PAIKKA:** Kampin palvelukeskus, ryhmätila Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

17.8. ke • 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Jos tulet mukaan Teamsin kautta, saat linkin tapaamiseen pyytämällä ohjaajalta.

- 📍 **PAIKKA:** Oltermannintie 8, 00620 Helsinki ja Microsoft Teams
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi
VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

ELOKUU

23.8. ti • 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat. Vertaisryhmässä harvinaista keuhkosairautta sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

- 📍 **PAIKKA:** Hengityслиitto, Oltermannintie 8, Helsinki
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

Syyskuu

5.9. ma • 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Uusia osallistujia pyydetään soittamaan ensin Satulle.

- 📍 **PAIKKA:** Microsoft Teams
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
torstaisin 15.00-18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

SYYSKUU

13.9. ti • 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat. Vertaisryhmässä harvinaista keuhkosairautta sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

- PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki
- JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
- VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

13.9. ti • 14.00–16.00

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

- PAIKKA: Kampin palvelukeskus, ryhmätila Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
- JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
- VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

14.9. ke • 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Jos tulet mukaan Teamsin kautta, saat linkin tapaamiseen pyytämällä ohjaajalta.

- PAIKKA: Oltermannintie 8, 00620 Helsinki ja Microsoft Teams
- JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
- VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi
- VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

20.9. ti • klo 17.30–19.30

Uniapneaklubi. Vertaisryhmässä uniapneaa sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Saat linkin ilmoittautumisen yhteydessä Tuulalta.

- PAIKKA: Microsoft Teams
- JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
- VASTUUHENKILÖT: Satu Riski ja Tuula Narvola, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

Lokakuu

3.10. ma • 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Uusia osallistujia pyydetään soittamaan ensin Satulle.

- PAIKKA: ilmoitetaan myöhemmin
- JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
- VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
- torstaisin 15.00–18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

11.10. ti • 14.00–16.00

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

- PAIKKA: Kampin palvelukeskus, ryhmätila Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
- JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
- VASTUUHENKILÖT: Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

11.10. ti • 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat. Vertaisryhmässä harvinaista keuhkosairautta sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

- PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki
- JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
- VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

12.10. ke • 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Jos tulet mukaan Teamsin kautta, saat linkin tapaamiseen pyytämällä ohjaajalta.

- PAIKKA: Oltermannintie 8, 00620 Helsinki ja Microsoft Teams
- JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
- VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi
- VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

Marraskuu

7.11. ma • 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Uusia osallistujia pyydetään soittamaan ensin Satulle.

- 📍 PAIKKA: ilmoitetaan myöhemmin
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
torstaisin 15.00-18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

8.11. ti • 14.00–15.00

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

- 📍 PAIKKA: Kampin palvelukeskus, ryhmätila Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

8.11. ti • 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat. Vertaisryhmässä harvinaista keuhkosairautta sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

- 📍 PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

16.11. ke • 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Jos tulet mukaan Teamsin kautta, saat linkin tapaamiseen pyytämällä ohjaajalta.

- 📍 PAIKKA: Oltermannintie 8, 00620 Helsinki ja Microsoft Teams
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi
VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

Joulukuu

5.12. ma • 17.30–19.30

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Uusia osallistujia pyydetään soittamaan ensin Satulle.

- 📍 PAIKKA: ilmoitetaan myöhemmin
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VERTAISOHJAAJA: Satu Riski, 040 531 9298
torstaisin 15.00-18.00 tai satu.riski@hengitysyhdistys.fi

13.12. ti • 14.00–15.00

Astma- ja COPD-kerho. Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastaville. Astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

- 📍 PAIKKA: Kampin palvelukeskus, ryhmätila Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Tuula Narvola ja Satu Riski, 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

13.12. ti • 17.00–18.30

Bronkiektasiatautia, trakeobronkomalasiaa tai EDAC:ia sairastavat. Vertaisryhmässä harvinaista keuhkosairautta sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

Vertaisryhmä kokoontuu tarvittaessa verkossa, jos kasvokkain järjestettävä tapaaminen ei ole mahdollista.

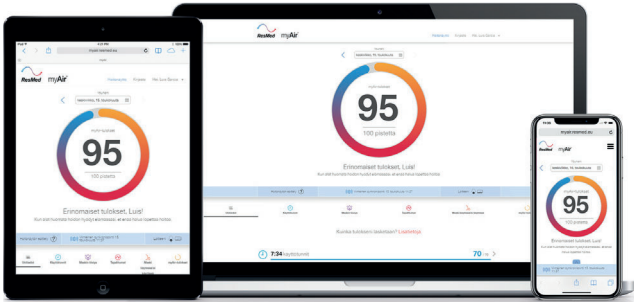
- 📍 PAIKKA: Hengitysliitto, Oltermannintie 8, Helsinki
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

14.12. ke • 17.00–19.00

Keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen. Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Jos tulet mukaan Teamsin kautta, saat linkin tapaamiseen pyytämällä ohjaajalta.

- 📍 PAIKKA: Oltermannintie 8, 00620 Helsinki ja Microsoft Teams
JÄRJESTÄJÄ: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi
VERTAISOHJAAJA: Sirpa Halmela

myAir™
Patient engagement program



Seuraa uniapnea- hoitoasi

myAir™ on ResMedin AirSense™- ja AirCurve™-laitteiden käyttäjille tarkoitettu älypuhelinsovellus.

myAirilla voit seurata uniapneahoitosi edistymistä, opetella käyttämään maskia ja laitetta oikein sekä ratkaisemaan itsenäisesti yleisimpiä hoidon aikana esiintyviä ongelmia.

► Hae "myAir" App Store- tai Google Play -kaupasta ja lataa sovellus puhelimeesi. Voit myös skannata oheisen QR-koodin käyttämällä älypuhelimesi kameraa.



Toivon resepti

- 4 dl läsnäolo/tuki
- 2 dl avoimuus/luottamus
- 3 dl hyväksyntä
- 1 rkl myönteisyys
- 1 rkl positiivisuus
- 1,5 dl asiallinen faktatieto
- 1 dl armollisuus

Seija, Sirpa, Reijo ja Heli



Malmin uimahallin kahvio Pääkaupunkiseudun hengitys ry

Pääkaupunkiseudun hengitys ry:n tavoitteena on edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaiden hyvää elämää.

Elämme ajassa, olemme lähellä ja muutumme mukana!

Tervetuloa kahvittelemaan, ja tukemaan yhdistyksen toimintaa!

Voit seurata meitä myös somessa.



malmin_uimahallin_kahvio



Malmin uimahallin kahvio



TOIMINTAKALENTERI

syksy 2022

Tähän toimintakalenteriin on koottu kuukausittain erilaiset vertaisryhmät, tapahtumat ja tilaisuudet. Niitä toteutetaan sekä lähiryhminä että verkossa. Tähän painettuun julkaisuun emme saa kaikkia tapahtumia, koska osa on vasta suunnitteilla: seuraa siis kotisivujamme sekä Facebookia.

Muutokset ovat mahdollisia. Tiedotamme muutoksista sekä koti- että Facebookisivuilla.

Näin osallistut Teams-etäyhteydellä: Tarvitset osallistumista varten älylaitteen. Voit ladata Teams-sovelluksen laitteellesi tai osallistua keskusteluun selaimella. Teamsia tukevia selaimia ovat Microsoft Edge ja Chrome. Jos osallistut verkkokeskusteluun ensimmäistä kertaa, varaa hiukan aikaa yhteyden luomiseen ja testaamiseen. Pääset mukaan keskusteluun klikkaamalla tilaisuuden osallistumislinkkiä.

Kun liityt keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Apua etäyhteyden saamiseksi saat Tuulalta 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

Tervetuloa osallistumaan!

23.8. alkaen • tiistaisin klo 12.30–13.30

Hengitys-lauluryhmä senioreille. Hinta 175,00 € koko syksy; alennus osallistumismaksusta Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n jäsenille.

Kurssi on tarkoitettu 60+ -ikäisille, ja soveltuu mm. astmaatikkoille, keuhkohtaumapotilaille tai muiden hengityselinsairauksien kanssa eläville. Ryhmään voi tulla myös ilman diagnoosia ihan vain parantamaan omaa hengitysterveyttään ja laulamaan. Laulettaessa kohennettu kehonasento ja lihasten aktiivisempi käyttäminen tehostavat hengityselimistön toimintaa. Laulaminen saa ihmisen myös tietoisemmaksi hengityksestään. Tehokkaampi hengitys lisää hapen määrää veressä ja parantaa näin myös yleistä toimintakykyä ja voi saada hengittämisen tuntumaan kevyemmältä ja vaivattomammalta.

Huom! osallistuminen ei edellytä minkäänlaista laulutaitoa, sillä emme tähtää esiintymislavoille vaan omaan parempaan oloon ja helpompaan hengitykseen!

i ILMOITTAUTUMINEN: lauluavain@luluavain.fi, 045 2019 390

26.8. pe • klo 18.00–18.30**NÄE MINUT! – Ilman päivän etätaidenäyttely**

Verkkotapahtumassa nähdään 5 osallistujan kuvaesityksiä siitä, miten he haluavat tulla nähdyksi vertaistensa ja muiden silmissä. Joissakin tarinoissa pääsemme aikamatkalle, kuvat kuljettavat elämänpolkua aikaan ennen, ja jälkeen oireilun. Luvassa on myös tunnelmapaloja sisäilmakysymysten näyttäytymisestä arjessa ja vertaisuuden pohdintaa. Tervetuloa mukaan etätaidenäyttelyyn, jossa yhdistyvät kuvat ja sanat!

Ilman päivänä 26.8. vietetään myös sisäilmasta oireilevien päivää. Vuonna 2022 nostamme esille kaikkien ihmisten oikeuden omaan tarinaansa, sillä jokaisen elämällä on merkitystä. Ihmisellä on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Pirkko Moisio, 044 407 7054

29.8.2022 ma – 9.1.2023 ma

Keuhkosarkoidoosia sairastavien valtakunnallinen, teemallinen verkkovertaistapaaminen. Hengitysliitto järjestää keuhkosarkoidoosia sairastaville verkko-tapaamisista koostuvan kokonaisuuden, jonka teemana on keuhkosarkoidoosia sairastavien omahoito. Tavoitteena on:

- antaa ymmärrystä sairaudesta
- antaa tietoa kokonaisvaltaisesta omahoidosta
- luoda mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia omahoidosta vertaisten kanssa
- antaa voimavaroja arkeen
- antaa iloa ja virkistystä
- antaa mukavia hetkiä omiin muistoihin

Teemallinen verkkotapaaminen kokonaisuus koostuu kuudesta verkkotapaamisesta, jotka toteutetaan Teams-sovelluksella sekä itsenäisistä, helpoista välitehtävistä. Osallistumista varten tarvitset oman motivaatiosi lisäksi älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaitte, mieluiten kuulokemikrofoni. Teemallisen verkkotapaamisten alustavat tapaamisajankohdat ovat: ma 29.8. klo 18.00–19.30 (sovitaan tällöin seuraavien ajankohtien aloituskellonajat), ma 3.10., ma 31.10., ma 14.11. ja ma 9.1. Lisäksi syyskuulla viikolla 37–38 on lääkärin luento. Mukaan otetaan 14–16 henkilöä. Ilmoittautuminen sähköisesti 19.6. mennessä: ilmoittautumislinkki. Lisätietoa ilmoittautuneille laitetaan sähköpostitse keskiviikkona 22.6. Etusijalla ovat ne, joilla on akuutti tai krooninen sarkoidoosi keuhkoissa ja on sitoutunut osallistumaan kaikkiin edellä mainittuihin verkkotapaamisiin.

PAIKKA: Verkko

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Marika Kiikala-Siuko,
marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi tai 050 539 3071.

3.9. la • klo 14.00**Harvinainen Maraton**

Tule mukaan Harvinaiselle maratonille kokemaan uudistettu Helsingin Olympiastadion ja yleisurheilun Ruotsi-ottelu. Harvinainen maraton on liikunnallinen tapahtuma harvinaista keuhkosairautta sairastaville ja keuhkosiirron saaneille sekä muille hengityssairaille, heidän läheisilleen ja asiasta kiinnostuneille. Mukaan mahtuu 150 osallistujaa. Tapahtuma on tarkoitettu ensisijaisesti hengitysyhdistysten sekä Sydän- ja keuhkosiirroksia ry:n (SYKE) jäsenille. Osallistujat valitaan sekä ilmoittautumisjärjestyksen että heidän kiinnostustensa kohteiden (hengityssairaudet) perusteella olevien kiintiöiden mukaan. Jos tilaa jää, myös muut innokkaat ovat tervetulleita mukaan!

Tavoitteena on liikkua omaan tahtiin 42 minuutin aikana niin pitkän matkaa juoksuradalla kuin ehtii. Taukoja on mahdollista pitää, ja tietenkin voi päättää suorituksensa vaikka 10 minuutin kohdalla, jos se tuntuu tarpeelliselta. Tärkeintä on nauttia tapahtumasta yhdessä ja rohkaista toinen toistamme liikku- maan. Oman liikuntasuorituksen jälkeen voi jäädä seuraamaan Ruotsi-ottelua Olympiastadionilla!

Tapahtumaan sisältyvä ohjelma on osallistujille maksuton. Osallistujat kustantavat itse omat matka- ja majoittumiskulunsa. Ilmoittautuminen käynnissä 2.8. asti

PAIKKA: Olympiastadion, Paavo Nurmentie 1, Helsinki

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Matti Koskimaa 044 407 7078

6.9. ti • klo 18.00–19.00

Työkykyä yhdessä – Kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireileville. Kuntoutuminen on asiakkaan arjessa tapahtuva myönteinen muutos alkutilanteeseen nähden. Muutos näkyy voimavarojen tunnistamisena ja vahvistumisena. Tämä parantaa myös työkykyä.

Luennolla kerrotaan, millaisia keinoja kuntoutumisen tukemiseen Työkykyä yhdessä-hankkeessa on kehitetty sisäilmasta oireileville työkäisille. Hankkeen kehittämistyötä on tehty yhdessä hankkeen toimintoihin osallistuneiden sisäilmasta oireilevien sekä sisäilmasta oireilevia työssään kohtaavien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Hankkeen toiminnot järjestetään etätarkausin verkossa ja syksyllä 2022 hankkeessa käynnistyy sekä vertais- ja kuntoutumisryhmä. Luennoitsijana Työkykyä yhdessä-hankkeen projektipäällikkö, fysioterapeutti (YAMK) Kiipulasäätiö Niina Henttonen.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Matleena Aitasalo, 044 407 7058

7.9. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Fascia Method. Ohjaajana fysioterapeutti Laura Laitinen, rasiustaso 1. Fascia Method on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Siinä yhdistyvät liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelu sekä täsmävenyttely.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

8.9. to • klo 18.00–19.00

Omaishoidon ilot ja surut. Entinen omaishoitaja, emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä kertoo yleisiä asioita omaishoitajuudesta sekä hänen ja kohtaamiensa omaishoitajien kokemuksia. Kuulet myös luennoitsijan tekemän omaishoitajatutkimuksen tuloksia ja omaishoitajuuden kehittämisen tarpeita. Luennoitsija emeritaprofessori, entinen omaishoitaja Sirkka-Liisa Kivelä.

PAIKKA: Suora verkkolähetyt

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

13.9. ti • klo 18.00–19.00

Kysy sisäilmasta ja remonteista. Tule kuuntelemaan ja esittämään kysymyksiä! Aiheina kodin sisäilman laatu ja sen parantaminen sekä kodin huolto ja remontit. Asiantuntijoina Hengitysliiton sisäilma- ja korjausneuvonnan päällikkö Timo Kujala ja sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen.

PAIKKA: Suora verkkolähetyt

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

14.9. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Fascia Method. Ohjaajana fysioterapeutti Laura Laitinen, rasiustaso 1. Fascia Method on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Siinä yhdistyvät liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelu sekä täsmävenyttely.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

19.9. ma • klo 18.00–19.00

Psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena.

Psykologinen joustavuus on mielen hyvinvoinnin avaintekijä, jota voidaan kehittää käytännönläheisten harjoitusten avulla. Luennolla esitellään keinoja, miten tunnistaa itselle tärkeimmät asiat ja sitoutua tekoihin, jotka palvelevat omia arvoja. Lisäksi luennolla esitellään taitoja, joilla voidaan vähentää stressaavien ja epämiellyttävien ajatusten vaikutusvaltaa sekä oppia kohtaamaan tunteita joustavasti. Luennoitsija psykologi, kouluttajapsykoterapeutti Arto Pietikäinen.

PAIKKA: Suora verkkolähetyt

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

21.9. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, rasiustaso 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

28.9. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, rasiustaso 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

29.9. to • klo 18.00–19.00

Vinkkejä ja vertaistukea keuhkoastumatautia sairastavien läheisille. Kokemustoimijat Ari Koivunen ja Kaj Pirhonen valaisevat aihetta oman kokemustietonsa nojalla. Tervetuloa keskustelemaan!

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Päivi Suuniittu, 040 670 4870

Lokakuu

3.10. ma • klo 18.00–19.00

Tutustu Fascia methodiin. Tule tutustumaan Fascia Methodiin! Työpajassa tehdään kaikille sopivia ja helppoja kehoa huoltavia liikkeitä. Osa liikkeistä tehdään lattialla jumppamatolla. Ohjaajana fysioterapeutti Laura Laitinen, Mama & Mini Hyvinvointipalvelut.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, 044 407 7020

5.10. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Fascia Method.

Ohjaajana fysioterapeutti Laura Laitinen, rasisustaso 1. Fascia Method on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Siinä yhdistyvät liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelu sekä täsmävenyttely.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

12.10. ke • klo 18.00–19.00

Miten teen onnistuneen asuntokaupan? Tule kuuntelemaan asianajaja Esa Kärnän ja varatuomari Valteri Laukkasen verkkoluentoa. Luento järjestetään yhteistyössä Asianajotoimisto Teräskulman kanssa.

PAIKKA: Suora verkkolähetyt

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

12.10. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Fascia Method. Ohjaajana fysioterapeutti Laura Laitinen, rasisustaso 1. Fascia Method on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Siinä yhdistyvät liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelu sekä täsmävenyttely.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

19.10. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Kasvojooga. Ohjaajana hyvinvointi-kokemuksen asiantuntija Sunni Perki, rasisustaso 1. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista nestekiertoa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

26.10. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Kasvojooga. Ohjaajana hyvinvointi-kokemuksen asiantuntija Sunni Perki, rasisustaso 1. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista nestekiertoa.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

Marraskuu

1.11. ti • klo 18.00–19.00

Ongelmia 2000-luvun talojen rakentamisessa.

Rakennusterveysasiantuntija Hanna Kyrönviita kertoo 2000-luvun pientalojen yleisimmistä rakennusvirheistä sekä talojen huollon tarpeista. Luennon aikana voit esittää kysymyksiä asiantuntijalle. Kysymyksiä voit lähettää myös etukäteen sähköpostitse osoitteeseen: korjausneuvojat@hengitysliitto.fi. Asiantuntijana Hengitysliiton korjausneuvoja, rakennusterveysasiantuntija Hanna Kyrönviita.

PAIKKA: Suora verkkolähetyt

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

2.11. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Pilates. Ohjaajana hyvinvointi-kokemuksen asiantuntija Sunni Perki, rasisustaso 2. Pilates harjoittaa keskivartaloa, vahvistaa kehon syviä lihaksia

ja parantaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tehokkaita ja helppoja liikkeitä tehdään hengityksen tahtiin. Samalla huollat kehoasi ja lihaskireydet vähenevät.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi, 044 407 7020

8.11. ti • klo 18.00–19.00

Hoitotahto, edunvalvontavaltuus ja edunvalvonta.

Luennolla kerrotaan miten voit oikeudellisesti varautua omaan ja läheisesi tulevaisuuteen. Mitä ovat hoitotahto ja edunvalvontavaltuus? Miksi ja miten ne kannattaa tehdä? Asiantuntijana vanhuusoikeuden tutkija Henna Nikumaa Itä-Suomen yliopiston Hyvinvointioikeuden keskukselta.

PAIKKA: Microsoft Teams

JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

9.11. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Pilates. Ohjaajana hyvinvointi-kokemuksen asiantuntija Sunni Perki, räsitusaste 2. Pilates harjoittaa keskivartaloa, vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tehokkaita ja helppoja liikkeitä tehdään hengityksen tahtiin. Samalla huollat kehoasi ja lihaskireydet vähenevät.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi,
044 407 7020

16.11.ke • klo 18.00–19.00

Aina vaan yskittää – mitä taustalla voi olla ja mitä avuksi? Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Anne Lätti kertoo, miten yleistä pitkittynyt yskä on ja mitkä ovat sen riskitekijät. Kuulet myös, miten pitkittynyttä yskää tutkitaan ja hoidetaan. Luennoitsija keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Anne Lätti.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

16.11. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, räsitusaste 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi,
044 407 7020

23.11. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, räsitusaste 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi,
044 407 7020

30.11. ke • klo 17.00–17.30

Virkeyttä viideltä – Asahi. Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, räsitusaste 1. Tavoitteena liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen.

PAIKKA: Microsoft Teams

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Veera Farin, veera.farin@hengitysliitto.fi,
044 407 7020

1.12. to • klo 18.00–19.00

Aikuisten rokotukset hengitystieinfektioiden torjunnassa. Luennoitsija infektiolääkäri Markku Broas, Lapin keskussairaala ja Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri.

PAIKKA: Suora verkkolähetys

i JÄRJESTÄJÄ: Hengitysliitto ry
VASTUUHENKILÖ: Hanna-Leena Kärkkäinen, 050 561 8390

Toiminnanjohtajan terveiset



Pääkaupunkiseudun Hengitys ry on jo 80 vuoden ajan tehnyt valistus-, tiedotus-, vertaistuki- ja liikuntatyötä: voimme olla iloisin ylpeitä siitä! Tämän syksyn tarjonnassa on tarjolla monipuolista tekemistä niin keholle kuin mielellekin, unohtamatta yhdessäolon merkitystä.

1945 yhdistys oli nimeltään Helsingin Tuberkuloosipotilaitten Yhdistys. Naisjaosto kutsui silloin kaikki ”sotatuberkuloottiset mukaan ratkiriemukkaaseen juhlaan Balderin saliin tanssimaan kohtalotoverittarien kanssa Congaa ja harjoittelemaan Jitterbugia”. Välittyköön historiasta ratkiriemukuus myös tähän päivään – nautitaan liikkumisesta ja hyvästä seurasta!

Syksyn 80-vuotis juhlatapahtumista tiedotamme lähempänä ajankohtaa erikseen.

Tuula Narvola
toiminnanjohtaja



BRONKIOLIITIN, CF:N JA COPD:N HOITOON

HYPERTONISET SUOLALIUKKSET

limaisuuden poistoon lapsille ja aikuisille

Rentoudu ja hengitä vapaasti apunasi monipuolinen valikoima mm. DTF Medical'in tuotteita:
• tilanjatkeet • lääkesumuttimet • lisävarusteet • flutterit

Matkalle mukaan pienet lääkesumuttimet:
kämmenelle mahtuva akkukäyttöinen B.Well Med-120 tai elektroninen Farmed Med -lääkesumutin.

Ota yhteyttä:

MARKETTA AIRASMAA OY | Lapinlahdenkatu 8, Helsinki
rehashop@kolumbus.fi | puh. 09 694 0010

rehashop.fi



Asiantuntevaa apua & henkilökohtaista opastusta 20 vuoden kokemuksella!



HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.



MADE IN USA

UUTUUS!

Inogen One G5 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-6 litraa/ minuutti
- Paino vain 2,1 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

Inogen - Suunniteltu 24/7 käyttöön



Inogen One G4 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-3 litraa/ minuutti
- Paino vain 1,3 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 6 h
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

Kysy lisää:

040 124 5577
info@endotrade.fi
www.endotrade.fi



QUALITY SERVICE PROVIDER

Palvelemme myös iltaisin!

Syvävenyttely

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

ma 29.8. – 5.12.2022 • klo 17–18.30

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Etäjooga

Sanna Kullberg

Zoom -etäyhteys

ti 30.8. – 13.12.2022 • klo 14–15.30

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Kampin allasvoimistelu tiistai, Ryhmä 1

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

ti 30.8. – 13.12.2022 • klo 15–16

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

Oltermannitalon allasryhmä

Ryhmästä vastaa Sari Weiland, Personal Fysio

Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

ti 16.8. – 20.12.2022 • klo 15–15.45

jäsen 162 € • ei jäsen 185 €

Kampin allasvoimistelu keskiviikko, Ryhmä 2

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

ke 31.8. – 7.12.2022 • klo 13.30–14.15

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Kampin allasvoimistelu keskiviikko, Ryhmä 3

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

ke 31.8. – 7.12.2022 • klo 14.15–15.00

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Oltermannitalon kuntosaliryhmä

Ryhmästä vastaa Sari Weiland, Personal Fysio

Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Ke 17.8. – 21.12.2022 • klo 15–15.45

jäsen 162 € • ei jäsen 185 €

Pilates

Annaleena Anteroinen

Kampin liikuntakeskuksen pieni liikuntasali
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

to 1.9. – 8.12.2022 • klo 10–11

jäsenet 93 € • ei jäsenet 118 €

Allasvoimistelu torstai, Ryhmä 4

Lotta Kujala

Kampin liikuntakeskuksen uima-allas
Malminkatu 3, 00100 Helsinki

to 1.9. – 8.12.2022 • klo 18.30–19.30

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

Allasvoimistelu Espoo

Kristiina Onkeli

Leppävaaran uimahalli, Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

pe 2.9. – 9.12.2022 • klo 15–16

jäsenet 125 € • ei jäsenet 150 €

Allasryhmä Oltermannitalo

Ryhmästä vastaa Sari Weiland, Personal Fysio

Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

pe 19.8. – 16.12.2022 • klo 14–14.45

jäsen 162 € • ei jäsen 185 €



Ilmoittautuminen ryhmiin on alkanut osoitteessa www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu → toiminta → liikuntaryhmat.

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Emme vastaa niistä muutoksista, jotka eivät johdu Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n toiminnasta. Liikuntaryhmissä kävijöitä ei ole vakuutettu Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n puolesta. Ryhmän minimikoko 7 hlöä.

Lisätietoja numerosta 040 559 6833.

Tervetuloa liikkumaan!

Ohjaajien esittelyt



LOTTA KUJALA

Terveiset altaalta!

Olen Lotta Kujala ja Ohjaan Pääkaupunkiseudun Hengityksen allasjumpia Kampin liikuntakeskuksessa Helsingissä tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin sekä uutta syvävenyttelytyntia, joka pidetään Kampin liikuntakeskuksessa maanantaisin. Olet lämpimästi tervetullut kaikille tunneille!

Uimataitoa tai aiempaa kokemusta vesiliikunnasta ei tarvita, luottavainen suhtautuminen veteen on hyvä lähtökohta. Mainittakoon kuitenkin, että allasvoimistelu haastaa myös kokeneemmat liikkujat. Tunneilla ei sukella eikä kastella kasvoja veteen, mutta saatat ehkä innostua kokeilemaan ilman pohjaa tehtäviä liikkeitä! Tai oletko koskaan tanssinut salsaa altaassa?

Allasvoimistelu sopii niin naisille kuin miehillekin.

Allasvoimistelussa harjoitetaan kaikkia fyysisen kunnan osa-alueita; nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja venyvyyttä iloisesti, ei pakottaen. Vastuksena (ja hauskuuden vuoksi) tunneilla käytetään usein välineitä, esimerkiksi lötköpötköjä, ämpärin kansia, keppejä ja palloja. Musiikki tahdittaa liikkeitä!

Veden noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta, jolloin juoksu- ja hyppyliikkeet onnistuvat niiltä, jotka eivät kuivalla maalla niitä pystyisi tekemään. Hypähdyksille ja hypyille on luonnollisesti aina vaihtoehtoinen liike, jos ne eivät tunnu kehossa miellyttäviltä. Lihaskäytössä pystytään hyödyntämään veden ominaisuuksia esimerkiksi nopeuttamalla liikettä, muuttamalla asentoa tai liikesuuntaa.

Rohkaisen asiakkaita jumppaamaan aina päivän tunnelman mukaan, toisinaan keho kaipaa rauhallisia liikkeitä ja toisinaan taas saattaa tehdä mieli jumpata oikein tehokkaasti musiikin mukana lauleskellen.



SARI WEILAND

Hei!

Olen sydänfysioterapeutti Sari Weiland ja työskentelen perustamassani firmassa Personal Fysiossa. Tavoitteena on aina ollut löytää jokaisen asiakkaan yksilölliset tarpeet niin yksilö kuin ryhmäkuntoutuksessa. Erilaisten kuntoutusryhmien ohjaaminen on lähellä sydäntäni. On mahtavaa nähdä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehitys, kun asioita tehdään oikeilla tavoilla ja ryhmässä on hyvä ja avoin ilmapiiri. Olen jo vuosia vastannut Helsingin Sydänyhdistyksen kuntouttavista liikuntaryhmistä ja tänä keväänä minulla oli kunnia saada tekemästäni työstä Suomen Sydänliiton kultainen ansiomerkki. Olen vetänyt myös ns. Apnea-ryhmää jo yli kymmenen vuoden ajan ja innolla odotan uusien Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistyksen ryhmien alkamista. Firmani mottona on: Liikunnan ilo ja hyvä olo, niitä toivotan kaikille.

Toteutamme liikuntaryhmät ja
yleisöluennot yhteistyössä
Opintokeskus Siviksen kanssa



Opintokeskus **Sivis**

Yhteistyössä
GlaxoSmithKline Oy





SANNA KULLBERG

Hei,

Olen Sanna Kullberg, helsinkiläinen lähihoitaja ja joogaopettaja. Jooga on ollut lähellä sydäntäni reilun 15 vuoden ajan. Jooga tuo rauhaa ja hyvinvointia ja tämän kokemuksen halusin jakaa myös eteenpäin. Vuonna 2015 aloitin Suomen joogaliiton opettajakoulutuksessa ja vuodesta 2017 olen vahvistanut osaamistani Svastha yoga therapy -koulutuksella.

Ohjaajana olen rauhallinen, selkeä ja lempeä. Minulla on kokemusta ja taitoa ottaa huomioon osallistujien erityispiirteet tuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Tunnit räätälöin ryhmän tarpeiden mukaan.

Vapaa-ajallani joogan lisäksi tykkään vesiurheilla ja myös kävellä ja pyöräillä luonnossa.



KRISTIINA ONKELI

Hei!

Olen Kristiina, 55-vuotias nykyään sivutoiminen ryhmäliikunnan ohjaaja. Minulla on 22 vuoden ja n 15 000 ohjatun tunnin ohjauskokemus ryhmäliikunnan eri lajeista ja olen käynyt lukuisia kursseja sekä koulutuksia ohjaamiini lajeihin liittyen. Erityisryhmiä olen ohjannut myös, ja itse selkäkroonikkona omaan erityisryhmien ohjaamiseen tarvittavan näkökulman. Ohjaajana olen 'opettajamainen', perustelen ja kuvailen liikkeitä sekä tekniikkaa. Olen toiminut aiemmin myös viestintäalalla. Harrastan vesijuoksua, ym.kuntoilua kehoa kuunnellen.



ANNALEENA ANTEROINEN

Olen Annaleena Anteroinen, pilatesohjaaja, koulutukseltani fysioterapeutti/työfysioterapeutti. Olen ohjannut ryhmäliikuntaa 26 vuotta ja pilates on ollut intohimonni 13 vuoden ajan.

Pilates vahvistaa kehon syviä lihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti, lisää rangan liikkuvuutta ja parantaa kehon hallintaa. Pilates kohentaa ja ylläpitää ryhtiä ja pitää selän terveenä. Menetelmän avulla voi harjoittaa itselle tasapainoisen ja vahvan lihaksiston sekä joustavat nivelet. Tule mukaamme pilates tunnille Kamppiin torstaisin klo 10–10.55!





Liity hengitysyhdistyksen jäseneksi

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

Suku- ja etunimet (Alleiviivaa kutsumanimi)	<input type="text"/>		
Syntymäaika	<input type="text"/>	Ammatti	<input type="text"/>
Puhelin	<input type="text"/>	Äidinkieli	<input type="text"/>
Osoite	<input type="text"/>		
Postinumero ja -toimipaikka	<input type="text"/>	Koti- kunta	<input type="text"/>
Sähköpostiosoite	<input type="text"/>		

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:

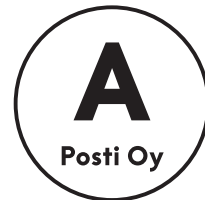
Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen Hengityслиitto ry:n jäsenrekisteriin.

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/liity-jaseneksi>.**



Posti Oy

Posti Green



00003 Vastauslähetyks

5005132

Hengitysliitto ry

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Taita ja teippaa

HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Hengitysliiton verkkosivuilta ja YouTubekanavalta löydät paljon ajankohtaista tietoa hengitysterveydestä ja hengityssairauksista. Pysy ajan tasalla toiminnasta ja uusimmasta tiedosta seuraamalla meitä: www.hengitysliitto.fi, sosiaalinen media: @Hengitysliitto.
- » Voit ladata mobiilijäsenkortin sovelluskaupasta. Sen avulla voit seurata yhdistyksesi ja liiton uutisia, tapahtumia, toimintaa sekä muuttaa henkilökohtaisia tietojasi.
- » Hengitysyhdistyksesi palvelut, esim. liikuntaryhmät ja -tapahtumat, luentotilaisuudet, kerhot, virkistystoiminta.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana- tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysliitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Jäsenlehti Hengitys neljä kertaa vuodessa.
- » Tarkemmat jäsenedut voit tarkistaa vielä yhdistyksesi ja liiton verkkosivuilta.