

SYYSKIRJE



Uusi hallitus | Syysretki, Syyskokous ja muu toiminta

LYHYESTI

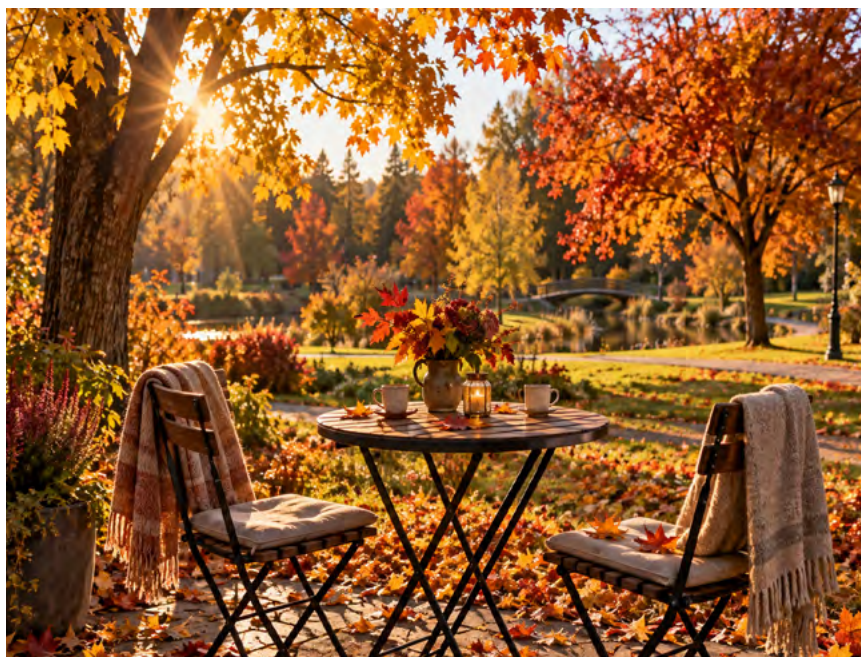
- Yhdistysmuutokset
- Uuden hallituksen esittely
- Puheenjohtajan sanat
- Syysretki Vanhaan Porvooseen ja Loviisan Malmgårdin kartanoon 24.10.2026 (s. 4)
- ❤️ **Pikkujoulu Sofiassa 30.11.2026 – ILMOITTAUDU NYT tai 18.11. mennessä!** (s. 9)
- Liikuntaryhmät esittäytyvät
- Vertaisryhmät esittäytyvät
- Vertaisohjaaja esittäytyy
- Rokotukset alkavat (s. 7)
- **Jäsenkokous 27.10.2026**
- Jäsenetujen esittely
- Liittovaalit tulossa
- **Päivitä yhteystietosi!** (s. 12)

Päivitetyt tiedot nettisivuilla!

Parhaiten löydät tiedon yhdistyksen tapahtumista osoitteesta www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu/.

Löydät sivuilta kaikki yhdistyksen tapahtumat ja uutiset.

Hengitysliiton ja Pääkaupunkiseudun Hengityksen sivuilta löytyy paljon muutakin hyödyllistä tietoa!



Pääkaupunkiseudun Hengitys ry kertoo tässä syyskirjeessä yhdistyksen muutoksista ja tapahtumista. Syksy kutsuu myös liikkumaan. Raikas ilma ja luonnossa kulkeminen virkistävät niin kehoa kuin mieltä. Lähdetään siis ulos nauttimaan ja nuuhkimaan kuulasta syksyä – omalle pihalle, puistoon, rannalle tai metsään. Toivotamme Sinulle hyvää syksyä 2026!

Muutoksia yhdistyksessä

Syyskokouksen valitsema uusi hallitus on aloittanut työssään. Hallitukseen valittiin **Sirpa Halmela, Mia Marttiini, Antti Mikkola, Juha Nieminen, Tarja Pihkamäki** ja **Satu Riski**. Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Tarja Pihkamäki.

Toimintakausi on kaksi vuotta ja se alkoi v. 2026 alusta. Yhdistyksen pitkäaikainen toiminnanjohtaja **Tuula Narvola** on jäänyt osittain eläkkeelle, mutta jatkaa edelleen keskiviikkoisin klo 8.00-15.30 ja vastaa puhelimesta: 040 559 6833.

*Lämpimät kiitokset
Tuulalle!*



Puheenjohtajalta

Aloitin Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n hallituksessa vuoden 2026 alussa uutena jäsenenä ja uutena puheenjohtajana.

Yhdistyksemme on viime vuosina joutunut suuriin muutoksiin ja toimintaa on jouduttu supistamaan. Yritämme yhdessä vapaaehtoistojen kanssa saada lisää yhdessä tekemistä ja hyvinvointia jäsenille. Alku on ollut lupaavaa ja hallituksemme on päässyt hyvään vauhtiin.

Syyskausi on ollut kiireistä aikaa. Järjestimme yhdessä vertaistoimijoiden kanssa suunnittelu- ja strategiapäivän ja aiomme jatkossakin toimia yhdessä vertaistoimijoiden kanssa, jotta voimme kehittää toimintaa. Yhdistyksen tapahtumat ovat olleet iloksemme suosittuja ja näitä pyrimme järjestämään mahdollisimman paljon myös jatkossa.

Vapaaehtois- ja yhdistystoiminta antaa kaikille voimavaroja vertaisista, joten voimme suositella kaikille epäröiville tulemaan mukaan aktiivisemmin yhdistyksen toimintaan!

Kerro, mitä toivoisit meiltä!

T. Tarja

Uuden hallituksen esittely

Puheenjohtaja Tarja Pihkamäki



Työtaustani on tilintarkastuksen ja taloushallinnon parissa, joten talouden suunnittelu, seuranta ja vastuullinen päätöksenteko on minulle tuttua. Olen saanut kokemusta hallitustyöskentelystä niin yhdistyksissä, osakeyhtiöissä kuin asunto-osakeyhtiöissäkin. Näissä erilaisissa tehtävissä olen oppinut, kuinka tärkeää on kuunnella muita, tehdä yhteistyötä ja pitää yhteiset tavoitteet kirkkaana mielessä.

Yhdistystoiminta on aina ollut lähellä sydäntäni. Puheenjohtajana haluan olla mukana rakentamassa avointa ja mukavaa yhteisöä, jossa jokainen voi tuntea itsensä tervetulleeksi. Minulle on tärkeää, että kuuntelemme jäsenten toiveita ja teemme yhdessä merkityksellisiä asioita. Uskon, että hyvällä yhteistyöllä hallituksen, vertaistoimijoiden, jäsenten ja muiden kumppaneiden kanssa voimme viedä yhdistyksen toimintaa eteenpäin.

Varapuheenjohtaja Sirpa Halmela



Olen Hengitysliiton kouluttama sekä vertaisohjaaja, vertaistukihenkilö että kokemustoimija. Olen ollut Helsingin Vammaisneuvostossa kaksi kaksivuotiskautta varsinaisena jäsenenä edustaen yhdistystämme ja nyt olen varajäsenenä tällä kaudella. Olen myös jäsenenä Kokemustoimijoiden Uudenmaan ohjausryhmässä. Ohjaan vertaisryhmää ja toimin vertaistukihenkilönä. Yhdistyksessä olen ollut mukana hallituksessa vuodesta 2021 alkaen ja puheenjohtajana kolme vuotta.

Sairaudestani huolimatta elän melko aktiivista elämää.

Olen mukana useassa järjestössä aktiivisena toimijana. Harrastan talvella avantouintia, allasjumpassa käyn ja kuntosalilla. Kesällä pohjoisessa kullankaivuuta ja kullanhuhdontakilpailuja. Luonteeltani olen positiivinen ja ulospäin suuntautunut. Pidän toimimisesta ihmisten parissa.

*”Mottoni on:
Nauti mistä voit!”*

Satu Riski

Sihteeri Mia Marttiini



Olen median, muotoilun ja tuotantojen primus motor, taustallani mm. MTV Uutis- ja ajankohtaistoimitus ja Helsingin kaupungin innovaatiotoiminta. Olen perustanut myös lukuisia startupeja, konsepteja ja tapahtumia. Lopputyössäni (TaM, TaiK Medialab, 2004) yhdistin taidetta, tietoa ja teknologiaa pitkäaikaissairaiden ja ikääntyneiden tarpeisiin. Liityin Hengitys- yhdistykseen ja vertaisryhmään sairastuttuani astmaan ja bronkiektasiaan.

Intohimonani työ- ja luottamustehtävissä, myös tässä yhdistyksessä, on elämysten, kohtaamisten ja uusien näkökulmien mahdollistaminen – ihmisen yksilöllinen ja yhteisöllinen hyvinvointi. Minua innostavat purjehdus, ruoka, musiikki, tanssi, viherharrastus, elokuvat ja veistäminen. Elämme Kruunuvuorenrannassa ja Porvoon saaristossa. Lisävipinää ja -ymmärrystä kehittävät suvun vanhin, 86-v. isäni ja nuorin, 4-kuukautinen lapsenlapsi.

Antti Mikkola



Asun perheeni kanssa Lauttasaaressa. Ennen eläkkeelle siirtymistä työskentelin mikrobiologina lääketieteellisyydessä. Työuralla olen paneutunut paitsi mikrobien kasvatukseen ja nitistämiseen niin myös puhdistiloihin ja puhdistilatekniikkaan.

Hengitysyhdistyksen jäseneksi liityin vuonna 2021 vähän sen jälkeen kun olin saanut IPF-diagnoosin. Alusta lähtien olen ollut mukana vertaisryhmässä. Hengitysliiton koulutuksen kautta minusta on tullut myös keuhkofibroosia sairastavien vertaistukija. Liikunta eri muodoissa on tullut minulle viime vuosina entistä tärkeämmäksi. Aikaa jää silti myös erilaisille kulttuuriharrastuksille. Aamu alkaa aina hyvin kun teen rantakierroksen Särkiniemen kallioilla raikkaassa merituulella merilintuja ihmetellen.

Satu Riski



Olen pitkän linjan toimija yhdistyksessä. Olen syventynyt erityisesti sisäilmasta sairastuneiden asioihin. Perustin parikymmentä vuotta sitten sisäilmasta sairastuneiden vertaisryhmän, joka sai ryhmäläisiltä nimekseen Homenokat. Toimin tässä ryhmässä vertaisohjaajana. Toimin vertaisohjaajana myös Astma- ja COPD vertaisryhmässä. Toivon, että kaikki hengityssairaat saisivat asiantuntevaa ja hyvää hoitoa. Mottoni on ”Nauti mistä voit!”

Uuden vertaisryhmän esittely



Innostu elintamuutoksesta vertaisryhmässä

Vertaisryhmä on tarkoitettu jokaiselle, joka on kiinnostunut oman terveyden ja hyvinvointin edistämisestä.

Terveellisten muutosten tekeminen etenee pienin askelin. Vertaisten kanssa keskustellessa tulee esille, mitä esteitä tai vinkkejä heillä on ollut. Vertaisten kokemuksia voi soveltaa normaaliin arkeen itselle parhaiten sopivin tavoin. Näin terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tulee elämäntavaksi.

Monia sairauksia ehkäisevät mm. ravinto ja liikunta ja ne tukevat myös jo sairastuneiden arkea. Aivot ovat meille kaikille tärkeitä. Aivoterveyttä edistävät myös aivojumppa, sosiaalisuus ja sydän- ja verisuoniterveys.

Ryhmässä aihealueita ovat mm. ravinto, liikunta, uni, lepo sekä sosiaaliset suhteet.

Vertaisryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat Riitta ja Veikko Varanka.

Kokoonnumme Kampin palvelukeskuksen Broidi-tilassa toisessa kerroksessa klo 13.30 – 15.30 perjantaisin 18.9., 16.10. ja 13.11. sekä torstaina 17.12

T. Riitta ja Veikko

Tervetuloa suositulle syysretkelle Vanhaan Porvooseen ja Loviisan Malmgårdin kartanoon 24.10.2026!



Ajankohta: 24.10.2026 klo 09:15 – 16:00
Paikka: Helsinki-Porvoo-Loviisa-Helsinki
Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
Vastuhenkilö: Mia Marttiini,
mia.marttiini@hengitysyhdistys.fi, puh. +358 445881717

Tervetuloa mukaan Pääkaupunkiseudun Hengityksen ja Vantaan Hengitysyhdistyksen yhteiselle syysretkelle vanhaan Porvooseen ja Loviisan Malmgårdin kartanoon!

Retkellä on yhteiskuljetus tilausajobussilla. Huomioithan, että retki on savuton ja tuoksuton.

Kokoonnumme klo 09.15 Helsingin Mikonkadun tilausajopysäkillä ja lähdemme matkaan klo 09.30. Saavumme klo 10.20 Porvoon tykistömuistomerkillä ja kävelemme vanhan sillan yli vanhaan kaupunkiin, jossa on mahdollisuus vapaamuotoiseen kävelyyn ja välipalaan. Porvoon toinen kohde on Brunbergin tehtaanmyymälä.

Matka jatkuu klo 11.40 Loviisaan Malmgårdin kartanoon. Creutzin suvun omistama historiallinen kartano tunnetaan uusrenessanssityylisestä arkkitehtuuristaan ja pitkistä maatalousperinteistään. Kartanossa nautimme kevyen lounaan ja kartanon kreivi Henrik Creutzin opastaman linnakierroksen.

Aikaa on hyvin tutustua Kartanopuotiin ja englantilaiseen maisemapuutarhaan. Tilan puodissa on ostosmahdollisuus: luomuviljatuotteita, panimon oluita, lähiruokaa ym. Paluu Helsinkiin on klo 16.00 mennessä; sateen sattuessa yhteisellä päätöksellä mahdollisesti jo aiemmin. Retken hinta on jäsenille 42 € ja muille 52 €.

Ilmoittautuminen päättyi 8.10. ja saimme iloksemme koko syysretken täyteen! Suuren suosion vuoksi kartanokierros jaetaan kahteen osaan. Ensimmäinen (20 hlön) ryhmä syö ensin lounaan ja menee sitten kierrokselle. Toinen (40 hlön) ryhmä menee ensin kierrokselle ja sitten lounaalle. Suosittelemme ottamaan syysretkelle tarvittaessa oman evään mukaan tai syömään Porvoossa välipalan.

HUOM. Ilmoita allergioista tai gluteenittomuudesta 21.10. mennessä Mia Marttiinille. Kaikki ruoat ovat laktoosittomia. Retken lasku ja tarkat tiedot lähetetään ilmoittautuneille.

Tervetuloa!



LIIKUNTA- RYHMÄT



KAMPIN LIIKUNTAKESKUS Malminkatu 3, Helsinki

Lempeä Hathajooga

Sanna Kullberg
Pieni liikuntasali
Ma klo 17.00 – 18.30
Liikuntakerrat
Syksy: 31.8.26-14.12.26
Kevät: 4.1.27 – 26.4.27
Osallistumismaksu
Syksy: jäsenet 95 €/ei jäsenet 120€
Kevät: jäsenet 95 €/ei jäsenet 120€

Hydrobic, tiistai

Luna Lampikari / Piia Mansikka
Uima-allas
Ti klo 15-16
Liikuntakerrat
Syksy: 1.9.26 – 15.12.26
Kevät: 5.1.27 -20.4.27
Osallistumismaksu
Syksy: jäsenet 127€/ei jäsenet 152€
Kevät: jäsenet 127€/ei jäsenet 152€

Hydrobic 1, keskiviikko

Kirsi Tiiliharju
Uima-allas
Ke klo 13.30 – 14.15
Liikuntakerrat
Syksy: 2.9.26 – 16.12.26
Kevät: 13.1.27 – 28.4.27
Osallistumismaksu
Syksy: jäsenet 95€/ei jäsenet 120€
Kevät: jäsenet 95€/ei jäsenet 120€

Hydrobic 2, keskiviikko

Kirsi Tiiliharju
Uima-allas
Ke klo 14.15 – 15.00
Liikuntakerrat
Syksy: 2.9.26 – 16.12.26
Kevät: 13.1.27 – 28.4.27
Osallistumismaksu
Syksy: jäsenet 95€/ei jäsenet 120€
Kevät: jäsenet 95€/ei jäsenet 120€

Hydrobic, torstai

Piia Mansikka
Uima-allas
To klo 18.30 – 19.30
Liikuntakerrat
Syksy: 3.9.26 – 17.12.26
Kevät: 7.1.27 – 29.4.27
Osallistumismaksu
Syksy: jäsenet 127€/ei jäsenet 152€
Kevät: jäsenet 127€/ei jäsenet 152€

Pilates

Annaleena Anteroine
Pieni liikuntasali
To klo 10-11
Liikuntakerrat
Syksy: 3.9.26 – 17.12.26
Kevät: 7.1.27 – 22.4.27
Osallistumismaksu
Syksy: jäsenet 95€/ei jäsenet 120€
Kevät: jäsenet 95€/ei jäsenet 120€

LEPPÄVAARAN UIMA- HALLI

Veräjätalonkatu 15, Espoo

Hydrobic Leppävaara

Kirsi Narkiniemi
Pe klo 15-16
Syksy: uimahallin remontin takia kausi alkaa vasta **30.10.2026**.
Viimeinen kerta ennen joulua on 18.12.

Kahdeksan jumppakerran maksu:
jäsenet 63,50 € / ei-jäsenet 76 €.

Kevät: alkaa tammikuun 2027 alussa. Osallistumismaksut: jäsenet 127€/ei jäsenet 152€
Lisäksi uimahallimaksu.

OLTERMANNITALO

Oltermannintie 8, Helsinki

Oltermannitalon allas- ryhmä perjantai

Ryhmästä vastaa Sari Weiland, Personal Fysio.
Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas Pe klo 14.00 – 14.45
Liikuntakerrat
Syksy: alkaen 14.8.26, ennen joulua viimeinen kerta on 18.12.26.
Viikolla 42 ei tuntia.
Kevät: alkaen tammikuun alusta
Osallistumismaksu
Syksy: jäsen 162 € / ei jäsen 185 €
Kevät: jäsen 162 € / ei jäsen 185 €

Liikuntaryhmät alkoivat jälleen Elo-syyskuussa. Ilmoittautuminen koskee sekä syys- että kevätkautta.

Jos sinulle tulee kysyttävää, ole yhteydessä p. **045 8042882** tai antti.mikkola@hengitysyhdistys.fi.

Jumppia ei järjestetä arkipyhinä, sillä silloin liikuntapaikat ovat pääsääntöisesti kiinni. Joskus ryhmissä voi olla sijainen, silloin tuntinimike voi olla toinen. Jos tunti joudutaan perumaan, siitä ilmoitetaan tekstiviestillä. Liikuntaryhmätoimintaa tukee Opintokeskus Sivis. Osallistujatiedot raportoidaan Sivikseen eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen. Maksuvälineinä ryhmiin käyvät myös Epassi ja Edenred. Hengitysyhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia. Jumppakertoja sekä syys- että kevätkaudella on 16.

Liikunnan riemua!

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 koostuvat joko fyysisesti tai Microsoft Teams -etäyhteydellä. Ryhmätietojen yhteydessä mainitaan paikka ja vastuuhenkilö yhteystietoineen, jolta voit kysyä lisätietoja. Etäyhteyteen tarvitaan nettiyhteys ja sähköpostiosoite. Ryhmän vetäjä lähettää sinulle linkin sähköpostiin, jota napsauttamalla pääset suoraan ryhmään.

Ota huomioon, että ryhmien aikoihin ja paikkoihin saattaa tulla muutoksia. Vastuuhenkilö ilmoittaa näistä muutoksista, jos hänellä on yhteystietosi.

Tervetuloa mukaan ryhmisiin!

ASTMA- ja COPD -ryhmä

Vertaisryhmässä 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, kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams

AIKA: klo 14.45-16.30

8.9.2026 klo 14.45-16.30

20.10.2026 klo 14.45-16.30

10.11.2026 klo 14.45-16.30

8.12.2026 klo 14.45-16.30

Vertaisohjaaja: Satu Riski

BRONKIEKTASIA-, TBM- ja EDAC -ryhmä

Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia 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.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, kerhohuone Systeri, 1.krs, 00100 Helsinki tai Teams

AIKA: 17.00-18.30 joka kuukauden toinen tiistai.

Lähtöpaamiset Systerissä 8.9. ja 10.11.2026.

Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry.

Vastuuhenkilö: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi
Vertaisohjaaja: Hille Varjonen, 040 0488369

18.08.2026 klo 17.00-18.30

PAIKKA: Microsoft Teams

08.09.2026 klo 17.00-18.30

PAIKKA: Kampin palvelukeskus

13.10.2026 klo 17:00 – 18:30

PAIKKA: Microsoft Teams

10.11.2026 klo 17.00-18.30

PAIKKA: Kampin palvelukeskus

08.12.2026 klo 17.00-18.30

PAIKKA: Microsoft Teams

Uusi vertaisryhmä! INNOSTU ELINTAPA-MUUTOKSESTA VERTAISRYHMÄSSÄ

Ota terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen elämäntavaksi! Oman elämänsä ja kehonsa arvostaminen on tärkeää. Uusi vertaisryhmä on tarkoitettu jokaiselle, joka on kiinnostunut oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä normaaliin arkeen sopivin tavoin. Vertaisryhmä tarjoaa työkaluja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Aihealueita ovat mm. ravinto, liikunta, uni, lepo sekä terveyden ja hyvinvoinnin mittarit. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat Riitta ja Veikko Varanka.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, ryhmätila Broidi, 2. krs, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

AIKA: joka kuukauden kolmas perjantai klo 13.30-15.30 seuraavasti:

18.9.2026 klo 13.30-15.30

16.10.2026 klo 13.30-15.30

20.11.2026 klo 13.30-15.30

18.12.2026 klo 13.30-15.30

Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

Vertaisohjaajat: Riitta ja Veikko Varanka

HOMENOKAT

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja.

PAIKKA: Microsoft Teams

AIKA: joka kuukauden toinen maanantai klo 17.30-19.30. (Paitsi lokakuu)

Homenokat kokoontuu verkossa Teams-yhteydellä.

14.9.2026 klo 17.30-19.30

19.10.2026 klo 17.30-19.30

9.11.2026 klo 17.30-19.30

14.12.2026 klo 17.30-19.30

Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry.

Vertaisohjaaja: Satu Riski, 040 531 9298 torstaisin 15.00-18.00

KEUHKOFIBROOSIA sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen

Vertaisryhmässä osallistujat jakavat ajatuksiaan ja kokemuksiaan sairaudestaan, sen vaikutuksista ja hoidosta. Vertaiskeskustelun myötä osallistujan oma ymmärrys omaan sairauteen ja sen omahoitoon lisääntyy. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Ryhmä kokoontuu hybridinä eli osallistua voi tulemalla paikan päälle tai osallistua verkon kautta.

PAIKKA: Kamppi palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki, kokoustila Mude ja Teams-yhteys

AIKA: joka kuukauden toinen keskiviikko klo 17.15-19.00

12.8.2026 klo 17.15-19.00

9.9.2026 klo 17.15-19.00

7.10.2026 klo 17.15-19.00

11.11.2026 klo 17.15-19.00

9.12.2026 klo 17.15-19.00

Vastuuhenkilö: Marika Kiikala-Siuko, marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi, 050 5393071
Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistys ry
Osallistuakseen ei tarvitse olla Hengitysyhdistyksen jäsen. Näin pääset osallistumaan verkon kautta: Hengityслиiton tapahtumakalenteriin tulee osallistumislinkki noin viikkoa ennen tapaamista.

Vertaisryhmän vetäjän ajatuksia

Olen Sirpa Halmela ja ohjaan em. keuhkofibroosia sairastavien ja läheisten vertaisryhmää. Olen Hengityслиiton koulutettu vertaisohjaaja ja kokemustoimija. Vertaisryhmämme on tarkoitettu keuhkofibroosia sairastaville ja heidän läheisilleen. Ryhmässä saa kohdata muita samassa elämäntilanteessa olevia ja jakaa kokemuksia, ajatuksia ja arjen pieniä ja suuriakin haasteita.

Ryhmässä voi puhua sairaudesta silloin, kun siltä tuntuu – mutta aivan hyvin voidaan jutella tavallisesta elämästä, harrastuksista ja mukavista asioista. Tärkeintä on, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin sairauden kanssa.

Vertaistuki antaa mahdollisuuden saada ymmärrystä ihmisiltä, jotka todella tietävät, miltä tilanne voi tuntua.

Ryhmässä ei tarvitse eikä jaksaa mitään erityistä. Riittää, että tulee mukaan. ja saa olla juuri sellainen, kuin on. Ryhmän yksi sääntö on vaitiolovelvollisuus. Kaikki ryhmässä puhuttu jää ryhmään.

Syksyn influenssa- ja koronarokotukset

Helsinki tarjoaa maksuttomia influenssa- ja koronarokotuksia Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) suosittelemille kohderyhmille syksyllä 2026.

• **Ajanvaraus 65 v täyttäneille ja sitä vanhemmille aukei 22.9.**

• **Ajanvaraus alle 65-vuotiaille aukeaa 7.10.**

Suositus on, että varaat ajan Maisassa. Jos et voi käyttää Maisaa, voit varata rokotusajan numerosta 09 310 46300, ma-pe klo 8-16 (ei takaisinsoittoa).

Rokotuksia annetaan ikäryhmittäin porrastetusti:

• **75 vuotta täyttäneet** saavat influenssa- ja koronarokotuksen 6.10.–20.11. samalla käynnillä.

• **65–74-vuotiaat** saavat influenssarokotuksen 19.10.–20.11.

Osa 65–74-vuotiaista kuuluu myös koronarokotusten kohderyhmään. Jos kuulut myös koronarokotuksen kohderyhmään, saat influenssa- ja koronarokotuksen samaan aikaan.

• **Alle 65-vuotiaat** saavat rokotteet 19.10.–20.11. Tarkista, kuulutko rokotusten kohderyhmään ennen rokotusajan varaamista.

Lisätietoa: hel.fi/rokokukset.

Rokotukset hoivapalvelujen ja kotihoidon asiakkaille

Helsingin sairaalan vuodeosastot, seniorikeskukset ja palvelutalot rokottavat omat asiakkaansa.

Näiden asiakasryhmien rokotukset järjestetään loka-marraskuun aikana. Heidän ei tarvitse varata rokotusaikaa.

Jos olet kotihoidon asiakas etkä pysty käymään terveysasemalla rokotettavana, saat rokotuksen kotihoidosta. Kotihoito ilmoittaa sinulle rokotusaikasi.

Myös omaishoitajasi voi saada rokotuksen samalla kertaa, jos hän kuuluu rokotusohjelman piiriin. Kotihoito rokottaa myös ne omaishoidettavat, joilla ei ole kotihoidon asiakkuutta ja jotka eivät pysty käymään terveysasemalla rokotettavana.



Yhdistyksen jäsenyys tarjoaa monipuolista toimintaa ilmaiseksi ja jäsenhintaan, mm.:

- vertaistukea, kuten erilaisia vertaisryhmiä ja -tapaamisia
- jäseniltoja, kerhoja ja retkiä
- liikuntaryhmiä ja liikuntatapahtumia
- hyödyllistä tietoa: yleisöluentoja ja -tapahtumia, oppaita, neuvontaa ja ohjausta
- mahdollisuuden vaikuttaa hengitysterveyden ja hengityssairautta sairastavien hyvän hoidon puolesta.

Yhdistyksen jäsenenä saat alennuksia Hengitysyhdistyksen palveluista (esim. liikuntaryhmät, retket ja teatteri) sekä tiedon Hengitysliiton maksuttomista tilaisuuksista ja tapahtumista.

Pääset mukaan vertaistapaamisiin ja vertaisryhmiin.

Saat ohjausta ja neuvontaa hengityssairauksien ennaltaehkäisystä, hoidosta ja omahoidosta.

Voit hyödyntää neuvontapuhelimia (kodin sisäilma- ja korjausneuvonta-, sosiaali- ja terveysturvan neuvonta- sekä Stumppi-neuvontapuhelin).

Voit hyödyntää myös vertaispuhe- linalpalvelua: astmaa-, keuhkoah- taumatautia- ja uniapneaa sairastavien vertaispuhelin.

Tarkemmat jäsenedut voit tarkistaa yhdistyksen ja liiton verkkosivuilta.

-10 %

Ateljee Elsalala, silkkinen unibonnet

Silkkinen unibonnet suojaa hiuksia hengityslaitteen ja tyynyn aiheuttamalta hiusten kulumiselta. Unibonnet valmistetaan yksilöllisenä mittatilaustuotteena ja kotimaisena käsityönä Ateljee Elsalalassa. Hengitysliiton jäsenenä saat 10 % alennuksen silkisistä unimyyssystä, kun laitat tilaukseen tiedon Hengitysliitto26. Lisätietoa ja tilausohjeet: www.elsalala.fi/unibonnet

-15 %

Gymstick-tuotteet

Hengitysliiton jäsenenä saat 15 % alennuksen Gymstick tuotemerkin tuotteista Treenikaupassa: www.treenikauppa.fi koodilla HL15.

Alennus toimii myös jo valmiiksi kaupassa alennettuihin hintoihin.

-10 %

Hotelli Lasaretti, Oulu

Hengitysliiton jäsenenä saat 10 % alennuksen päivän huonehinnasta ja Bistron ruoasta. Lisätietoja saat myyntipalvelusta numerosta 020 757 4701 tai www.lasaretti.com.

-30 %

Ikaalinen Spa & Resort

Koodilla HENGITYS majoittuminen 30 prosentin alennuksella päivän hinnasta. Majoitukseen sisältyy aamiainen sekä kylpylän kuntosalin vapaa käyttö. Lisätietoa saat myyntipalvelusta numerosta 0600 12340 tai myynti@ikaalinen.fi.

-15 % / -30 %

Instrumentarium-, Nissen- ja Keops-myymlät

Hengitysliiton jäsenet saavat alennusta seuraavasti:

- normaalihint. silmälasit -30 %
- optikon näöntarkastus ja silmälasimääräys veloituksetta
- normaalihintaiset aurinkolasit -20 %
- normaalihint. piilolinssit -25 %
- optikon piilolinssitarkastus, opetus ja koelinssit veloituksetta
- kuivasilmätuotteet -25 %
- kuivasilmäklonikoiden kuivasilmätutkimukset -15 % (ei koske IPL-valoimpulssihoitoja).

Mainitse myymälässä Hengitysliiton jäsenedut.

-25 %

Polar Ignite 3 ja Polar Vantage M3 -älykellot

Hengitysliiton jäsenenä saat 25 % alennuksen ShopPolar-verkko- kaupassa Polar Ignite 3 ja Polar Vantage M3 -älykelloista koodilla POLARXHENGITYS25.

Alennus on voimassa 31.12.2026 asti.

-10 %

Sleepa

Sleepa-pehmusteet valmistetaan Suomessa laadukkaasta Öko- Tex-sertifioidusta puuvillafleecestä. Ne lisäävät käyttömukavuutta, pienentävät vuotoja, vähentävät painaumuksia ja ihoärsytystä sekä suojaavat hiuksia takkuuntumiselta, haurastumiselta ja katkeilulta CPAP-laitetta käytettäessä. Hengitysliiton jäsenenä saat jäsenenä 10 % alennuksen Sleepan pehmusteista koodilla Hengitys10. Lisätietoa ja tilausohjeet: www.sleepa.fi

-10 %

Steripolarin hengitysharjoitustuotteet

Hengitysliiton jäsenenä saat 10 prosentin alennuksen Steripolarin verkkokaupan hengitysharjoitus- tuotteista www.steripolar.fi/verkkokauppa.

Valikoimasta löydät muun muassa Acapella PEP -hengitysterapialaitteita ja kannustavia spiometrejä lapsille ja aikuisille. Syötä koodi hengitys26 verkkokaupan ostoskorin kampanjakoodi-kenttään.

-10 %

Stoppari-ikkunoiden tuuletu- sluukun pölysuodatin

Saat Hengitysliiton jäsenenä 10 prosentin alennuksen tuotteen hinnasta verkkotilauksen yhteydessä. Syötä tunnus Hengitys 26 lisätiedot-kohtaan tilausta tehdessä.

Lue lisää ja tee tilaus osoitteesta www.stoppari.fi.

-15 %

Suomen Jonas Oy, hengitysilmanlämmittimet

Verkkokaupassa www.jonas.fi on myynnissä valikoima Jonaset ja Jonasport hengitysilmanlämmittimiä. Tuotteet soveltuvat hengityshäiriö- ja sydänsairauksia sairastaville, urheiluun ja kaikkeen ulkoiluun. Hengitysliiton jäsenenä saat 15 prosentin alennuksen kaikista normaalihintaisista tuotteista. Syötä alennuskoodi talvi2026 kassalla kohtaan "Kuponin koodi". Voit käyttää koodia useamman kerran. Alennus on voimassa 31.12.2026 asti.

Tallink Silja Line

Tallink Silja Line Club One -jäsenenä saat alennuksia, etuja ja tarjouksia niin merellä kuin maissa. Ohjelmassa on neljä tasoa: Club, Silver, Gold ja Platinum. Hengitysliiton jäsenenä pääset suoraan Silver Elite -tasolle. Säilytät tason, kunhan teet vähintään yhden matkan vuosittain. Rekisteröityessäsi Club One -jäseneksi kirjoita sopimusnumero 13024 sille varattuun kohtaan. Jos olet jo jäsen, lisää numero tietoihisi Club One -palvelussa. Liity Club One -jäseneksi osoitteesta: clubone.tallink.com/fi/liity-club-one-asiakkaaksi Lisätietoa: www.clubone.fi

-20 %

Unikulma

Hyvää unta, hengittäviä ja laadukkaita materiaaleja Unikulmasta. Hengitysliiton jäsenenä saat 20 % alennuksen normaalihintaisista tuotteista koodilla HENGITYS20.

-25 %

Alkuperäiset Vallox-suodattimet

Sisäilma pysyy puhtaana ja raikkaana, kun ilmanvaihtokoneen suodattimet vaihdetaan säännöllisesti. Lisäksi puhtaalla suodattimella varustetun ilmanvaihtokoneen lämmöntalteenottokyky säilyy optimaalisena ja kone toimii energiatehokkaasti. Hengitysliiton jäsenenä saat 25 prosentin alennuksen alkuperäisistä Vallox-suodattimista. Tilaa suodattimet osoitteesta www.valloxsuodattimet.fi, syötä Kuponin koodi -kenttään HELI2026 ja klikkaa Käytä kuponki -painiketta saadaksesi alennuksen. Koodi on voimassa 1.1.-31.12.2026.

Muut edut

Hengitys-lehden vuosikerta

Hengitys-lehti ilmestyy 4 x v ja tarjoaa lukijoille mielenkiintoisia ajankohtaisia artikkeleita. Lehteä postitetaan 1 kpl taloutta kohti.

Lisäksi tarjoamme

- Hengitysyhdistyksen palveluja, kuten liikuntaryhmiä ja liikuntatapahtumia, luentotilaisuuksia ja virkistystoimintaa
- Vertaistapaamisia ja -ryhmiä
- Ohjausta ja neuvontaa hengityssairauksien ennaltaehkäisystä, hoidosta ja omahoidosta
- 3 neuvontapuhelinta sekä vertaispuhelinpalvelua

Yhdistyksen sääntö- määräinen syyskokous

- Aika: Ti 27.10.2026 klo 18.00-19.00
- Paikka: Kampin palvelukeskus, Mude tila, 1. kerros.

YHDISTYS TARJOAA: Pikkujoulut!



- Yhdessäoloa, herkkuja ja musiikkia tunnelmallisessa Sofiassa Senaatintorilla
- Aika: Ma 30.11.2026 klo 16.30-18.30
- Sofia, Aleksanterinkatu 28 <https://sofiahelsinki.fi/>
- Riisipuuroa, lisukkeina kaneli-sokeria, luumukiisseliä & karamellisoitua omenaa; Joulutorttu; Piparkakkuja; Glögi
- Sitovat ilmoittautumiset allergioineen 18.11. mennessä [TÄSTÄ tai](#) keskiviikkoisin klo 8.00-15.30 puh: 040 559 6833

HENGITYSLIITON LIITTOVAALIT

Osallistu syyskokoukseen

ti 27.10.2026 klo 18.00-19.00 ja vaikuta valintoihin!

Syksyllä valitaan uudet jäsenet liittovaltuustoon, liiton korkeim-
paan päättävään elimeen neljävuotiskaudeksi. Yhdistysten kevät-
kokouksissa asetetuista ehdokkaista on laadittu alueittaiset ehdo-
kaslistat. Yhdistyksellä on yksi ääni alkavaa 200 henkilöjäsentä
kohti. Äänimäärä on kuitenkin enintään kymmenen. Jäsenmäärä
määräytyy 31.12.2025 olleen tilanteen perusteella. Jos yhdistyksellä
on useita ääniä, kokous päättää niiden käytöstä. Ne voidaan antaa
kaikki yhdelle ehdokkaalle tai jakaa eri ehdokkaiden kesken.

Yhdistys järjestää ehdokasvaalin kokouksessaan loka-marraskuus-
sa. Yhdistyksen tulee ilmoittaa vaalin tulos liitolle 4.12. mennessä.
Liittovaltuuston jäseniksi valitaan vaaleissa 20 eniten ääniä saanut-
ta ehdokasta siten, että kultakin alueelta valitaan 5 jäsentä. Samaa
menettelytapaa käytetään henkilökohtaisten varajäsenten valinnas-
sa. Varsinaisten ja varajäsenten listoja käsitellään koko ajan erilli-
sinä listoina. Liittohallitus vahvistaa vaalituloksen kokouksessaan
11.12.2026, ja uusi liittovaltuusto aloittaa työskentelynsä vuoden
2027 alussa.

Etelä-Suomesta valitaan 5 varsinaista ja 5 varajäsentä.

Ehdokaslistalla liittovaltuuston varsinaiseksi jäseneksi ja varajäse-
neksi vuosille 2027–2030 ovat Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdis-
tyksestä:

- Varsinainen jäsen: Pihkamäki Tarja, manager
- Varajäsen: Marttiini Mia, art director (MA)



Seuraa asiantuntijoiden verkkotilaisuuksia

Tärppinä luento 22.10.2026:

**"Elämää pitkälle edenneen keuhkosairauden kanssa
– mitä hyvä hoito tarkoittaa?"**

**Ilmoittaudu ennakkoon ja virity linjoille torstaina 22.10.
klo 18.00–19.00:**

[https://www.hengityслиitto.fi/tapahtuma/elamaa-pitkalle-eden-
neen-keuhkosairauden-kanssa-mita-hyva-hoito-tarkoittaa/](https://www.hengityслиitto.fi/tapahtuma/elamaa-pitkalle-eden-
neen-keuhkosairauden-kanssa-mita-hyva-hoito-tarkoittaa/)

Muita kiinnostavia luentoja:

- tiistai 6.10. kello 18–19.30 Kokemukset kuulluksi -työpaja: Miten sisäilmasta oireilevat voivat?
- keskiviikko 7.10. kello 18–19 Teknologia ikääntyneiden arjen apuna ja ilona
- torstai 8.10. kello 18–19 Keuhkonsiirrot Suomessa
- tiistai 13.10. kello 18–19 Tasapainoa hengitykseen hengitysfysio-
terapialla
- torstai 15.10. kello 18–19 Miten voit saada terveyshyötyjä luon-
nosta?

Ilmoittaudu Hengityслиiton sivuilla!

**Osasta tapahtumista tehdään tallenne, jonka voit katsoa myöhem-
min Hengityслиiton YouTube-kanavalta.**



Haluaisitko virkistyä viideltä?

Virkeyttä viideltä -etäjumppa-
tuokio tarjoaa kaikille avointa
liikuntaa keskiviikkoisin klo
17.00–17.30
Harjoitukset tehdään seisten tai
tuolilla istuen.

Osallistu hengitysterveyttä edistä-
viin lajeihin, kuten:

- Asahi
- Fasciavenyttely
- Keppijumppa
- Kasvojooga

Tärkeä kysely jokaiselle!



Ovatko yhteystietosi ajan tasalla?

Jos sähköpostiosoitteesi on meillä tiedossa, voimme lähettää sinulle ajankohtaista tietoa esimerkiksi tapahtumistamme. **Varmista itse viestiemme perilletulo.**

Päivitä sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi, postiosoitteesi ja valitse, miten haluat jatkossa vastaanottaa yhdistyksen jäsenviestintää.

Toivomme, että valitset sähköpostiviestinnän aina, kun se on sinulle mahdollista. Se on yhdistykselle nopein, edullisin ja ympäristöystävällisin tapa pitää yhteyttä jäseniin. Näin säästämme sekä postitus- ja painatuskuluja että ympäristöä.

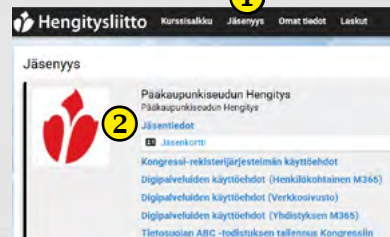
Paperiposti on tarkoitettu ensisijaisesti jäsenille, joilla ei ole mahdollisuutta käyttää sähköpostia tai tekstiviestejä. Tekstiviestit on varattu nopeaan ja suoraan viestintään, kun jäsenet halutaan tavoittaa viipymättä.

Päivitä tietosi näin:

- kirjaudu jäsenasointiin osoitteessa <https://portal.contio.fi/hengityслиitto/> Lomake kysyy käyttäjätunnusta ja salasanaa. Tunnistaudu omalla sähköpostillasi, jonka olet ilmoittanut yhdistykselle. Se on käyttäjätunnuksesi. Valitse ”Unohtuiko salasana”. Saat salasanan vaihtolinkin, jossa voit vaihtaa salasanasasi. **Muista lopuksi tallentaa muutokset!**

Valitse ① Jäsenyys -> ② Jäsentiedot

- tai kirjaudu lukemalla QR-koodi puhelimellasi:
- tai sähköpostitse tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi
- tai puh. 040 559 6833 keskiviikkoisin klo 8.00-15.30



Miten haluat jatkossa vastaanottaa yhdistyksen jäsenviestintää?

Etu- ja sukunimi: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköpostiosoite: _____

Postiosoite: _____

Haluan yhdistyksen viestejä ensisijaisesti (vain yksi valinta):

- ☐ Sähköpostitse (yhdistyksen pääasiallinen viestintäkanava)
- ☐ Tekstiviestitse (enimmäispituus 160 merkkiä)
- ☐ Paperikirjeenä