



JÄSENTIEDOTE 2/2026

Lähettiläjä: Päijät-Hämeen Hengitysyhdistys ry
Rautatienkatu 19 A, 15110 Lahti (4. kerros)

Osoitelähde: jäsenrekisteri

Varapuheenjohtajan tervehdys

Arvoisat Päijät-Hämeen hengitysyhdistyksen jäsenet. Varapuheenjohtajana toivotan aluksi kaikille jäsenille hyvää syksyä ja mukavaa talven odotusta.

Tämä vuosi hallituksessa ja sen varapuheenjohtaja toimiessani on ollut varsin mielenkiintoista, vaihtelevaa ja haasteellista aikaa. Yhteistyöllä kuitenkin tulemme pääsemään eteenpäin ja saamme jatkettua monipuolista toimintaamme.

Yhdistyksemme 80-vuotisjuhlia vietettiin keväällä. On siinä ajassa kertynyt monia perinteitä vaalittavaksi myös jatkossa. Tänä vuonna on mm. jatkettu markkinakahvipäivää. Kesällä järjestimme perinteiset kesäpäivät Pajulahden urheilupuiston maastoissa.

Liikuntatoiminta jatkuu keilailu Launeen keilahallilla kuukausittain ja myös useampi viikoittainen kuntosalivuoro on eri puolilla Lahtea. Uutena tai oikeammin tauon jälkeen palaavana on vesijumppa Hollolan uimahallilla. Näihin osallistumista voin suositella, olkaa yhteydessä toimistolle, koska vain osassa vuoroista on tilaa, suuren kysynnän vuoksi.

Vertaistukiryhmät jatkuvat myös ”vanhaan” tapaan. Kiitos kaikille näihin osallistujille ja erityisesti ryhmien vetäjille.

Toimistomme on nykyisin auki tiistaisin sekä markkinakahvipäivinä ja puhelinpäivystys alkuviikosta, tekstiviesteillä tai sähköpostilla voi ottaa muina aikoina yhteyttä. Tarkemmat ajankohdat näistä ja tapahtumistamme löytyy verkkosivuiltamme (<https://www.hengitysyhdistys.fi/paijathame>).

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan! Yhteisöllisyydessä on voima ja yksinäisyyden ongelmiin mahdollisia ratkaisuja. Yhdessä tekemällä syntyy iloa, uusia ideoita ja merkityksellisiä kohtaamisia. Jokainen meistä voi osallistua omalla tavallaan – pienikin panos on tärkeä. Ilman vapaaehtoisia ei meillä ole toimintaa ja nykyisillä aktiiveilla ei ole oikein kohtuullista vaatia lisäämään toimintaa, joten uusia aktiiveja tarvitaan mukaan. Se miksi ei ole toimintaa ja ”joku muu” voi järjestää näivettää toiminnan vähitellen.

Rohkaisen sinua tulemaan mukaan, kokeilemaan, vaikuttamaan ja myös järjestämään toimintaa, esim. ”matalan kynnyksen toimintaa” auttamalla markkinakahveille. Juuri sinun ideasi ja energiasi voivat innostaa muitakin! Hallitukseen tai toimistolle vaan yhteyttä ja siitä se lähtee. Yhdistyksellä on mahdollisuus tukea jäsenistön toimintaa ja tapahtumia. Esim. Pikkujouluihin, jossa ruokailu, tukee yhdistys lipun hintaa, samoin liikuntatapahtumamme on osittain yhdistyksen tukemia jäsenille.

Tehdään yhdessä tästä yhteisö, jossa jokainen tuntee olevansa tervetullut ja tärkeä ja osallistuva omien voimavarojensa mukaan. Iloista syksyä ja talven odotusta. Nauti vielä syyspäivistä, naurusta ja pienistä seikkailuista.

Arto Antikainen
Varapuheenjohtaja

Yhdistyksen yhteystiedot

Toimisto: Rautatienkatu 19 A, 15110 Lahti (4 krs.)
 Toimiston aukioloajat: ti,klo 10 -14
 Puhelinpäivystys ma klo 10 -14

Puhelin: 041 464 5045

Sähköposti: paijathame@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:

Facebook: [Päijät-Hämeen Hengitysyhdistys ry](https://www.facebook.com/Paijat-Hameen-Hengitysyhdistys-ry)

Pankkiyhteys: **OmaSp FI57 4108 0012 9483 71**

Yhdistyksen hallitus v. 2026

Arto Antikainen	varapuh.joht.	040 532 0842
Ahonen Heikki		040 093 3929
Hartikainen Erkki		050 337 7785
Laiho Anja		040 043 8939
Miettinen Mauri		050 069 7092
Sällinen Eira	varajäsen	044 047 3986

Talja Leena yhdistyksen sihteeri 041 464 5045

Matkavastaava Eira Sällinen, sp: matkavastaava@gmail.com

Yhdistys tiedottaa:

- kotisivuilla www.hengitysyhdistys.fi/paijathame
- tekstiviestit
- Etelä Suomen Sanomat
- ESS viikko

Seuraamalla kotisivuja ja järjestö- ja seurapalstoja aktiivisesti saat ajantasaisimmat tiedot tapahtumista ja muusta yhdistyksen toiminnasta.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukitoimintamme tarkoituksena on tavata toisia, samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä, saada tietoa, vaihtaa ajatuksia ja virkistyä. Ryhmäläiset suunnittelevat itse tapaamisten ohjelmat.

**Vertaistukiryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla
Rautatienkatu 19 A, Lahti.**

**Astmaa sairastavien, sisäilmasta oireilevien,
homealtistuneiden ja keuhkohtaumaa (KAT) sairastavien
yhteinen vertaistukiryhmä.**

Syyskuusta alkaen ryhmä kokoontuu **JOKA KUUKAUDEN
TOINEN TIISTAI KLO 13.00**

Sisäilmasta/homeista sairastuneiden/oireilevien
ryhmänvetäjänä toimii **Erkki Hartikainen,**
puh. 050 337 7785.

Käsiteltäviä asioita toiveiden mukaan mm:

- kosteuden tuomat haitat sisäilmalle ja rakenteille
- ilmanvaihto ja radon
- asunnossa käytettävien kemikaalien haitat

Astma- ja KAT- ryhmien vetäjänä toimii **Annette Lakaniemi**
puh. 041 502 1320.

UNIKLUBI, uniapneaa sairastavien vertaistukiryhmä

Toiminnan tarkoituksena on tavata toisia uniapneaa sairastavia,
saada tietoa sairaudesta ja esim. Cpapin käytöstä ja vaihtaa ajatuksia
samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Syyskuusta alkaen ryhmä kokoontuu

JOKA KUUKAUDEN KOLMAS TIISTAI KLO 17.00

Uniklubin vetäjänä toimii **Heikki Ahonen ja**
Arto Antikainen

Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Tervetuloa!

Harvinaiset Hengityssairaudet

Harvinaisten hengityssairauksien vertaisryhmä on tarkoitettu harvinaista keuhkosairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Vertaisryhmässä kokemusten jakaminen on tasavertaista ja luottamuksellista.

Lahden seudun Harvinaisten vertaisryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla Rautatienkatu 19 A, Lahti.
Ilmoittautuminen toimistolle, puh. 041 4645045.

Lahden seudun Harvinaisten ryhmävetäjänä toimii Riitta-Liisa Nissinen puh. 050 3571354

30.09.2026 klo 17 toimisto
25.11.2026 klo 17 toimisto

Tietoja Etelä-Suomen alueen diagnoosikohtaisten vertaisryhmien tapaamisista ja Hengityслиiton valtakunnallisista vertaistapaamista antaa Hengityслиiton harvinaistoiminnan suunnittelija **Marika Kiikala-Siuko** puh. 050 539 3071,
sähköposti: marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi.



LIIKUNTA

**Kuntosaliryhmiin ilmoittautuminen ja tiedustelut toimistolle
puh. 041 464 5045. Muista ilmoittautua erikseen joka kaudelle.**

Kuntosalien osallistumismaksut maksetaan Hengitysyhdistyksen tilille OmaSp FI57 4108 0012 9483 71

Viitenumerot:

LKS Masto 8895, Mäkikatsomo 9001

Maanantai:

Kuntosaliryhmä ma klo 16.00–17.00 uusi ryhmä

Paikka Harjunterveys kuntosali, Masto

Syksy: **7.9. - 14.12.2026 Kevät 4.1 -24.5.2027**

Kausi: 20 €/jäsen (vuoro vain yhdistyksen jäsenten käytössä)

Kuntosaliryhmä ma klo 17.00 – 18.00

Paikka Harjunterveys kuntosali, Masto

Syksy: **7.9. - 14.12.2026, Kevät 4.1 – 24.5.2027**

Kausi: 20 €/jäsen (vuoro vain yhdistyksen jäsenten käytössä)

Keskiviikko:

Vesijumppa Hollolan uimahalli

Syksy ke 9.9-16.12.2026 klo 15–15.45 35 €/ kausi

Kevät ke 13.1–28.04.2027 klo 15–15.45 35 €/ kausi

Kuntosaliryhmä ke klo 16.00 – 17.00

Paikka Harjunterveys kuntosali, Masto

Syksy: **2.9. - 16.12.2026 Kevät 13.1-24.5.2027**

Kuntosaliryhmä ke klo 19.00 – 20.00

Syksy **2.9-16.12.2026 Kevät 13.1-24.5.2027**

Kausi: 20 €/jäsen (vuoro vain yhdistyksen jäsenten käytössä)

Keilaus ke

- päiväryhmä klo 13-14

- iltaryhmä klo 17-18

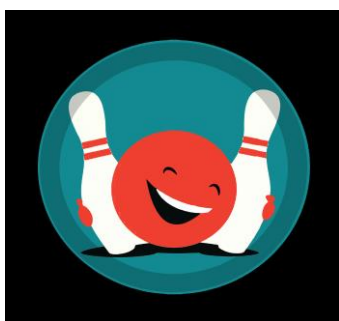
Paikka Launeen Keilahalli, Launeenkatu 5, Lahti

Kuukauden toinen keskiviikko

Päiväryhmän vetäjä **Erkki Hartikainen** ja iltaryhmän vetäjä **Erja Hemmilä**

Yhdistys maksaa keilaradat, kengät vuokrattava itse (2,5 €). Jos haluat mukaan ystävän/puolison, niin ei jäsenet maksavat tunnin keilailusta 5 €.

Ilmoittautuminen toimistolle, puh. 041 4645045



Perjantai:

Kuntosaliryhmä klo 13.00 – 14.00

15 €/jäsen, 20 €/ei-jäsen

Paikka Urheilukeskus, Mäkikatsomon kuntosali

Syksy 4.9-18.12.26 Kevät: 8.1. - 14.5.2027

Ryhmän vetäjänä **Kirsti Partanen**, puh. 050 9170554

Sairaanhoitaja

Sairaanhoitaja (unihoitaja) Marja Ketolaiseen saat yhteyden soittamalla toimistolle puh. 041 464 5045 ja jättämällä soittopyynnön.



PHILIPS
RESPIRONICS

Toimistolla myytäviä tuotteita (käteismaksu):
(Niin kauan kuin tavaraa riittää)

Puhalluspullo	15,00
Philips hengitysharjoituslaite Threshold PEP	25,00
Philips hengitysharjoituslaite IMT	25,00
Philips PEF-mittari	18,00
Nenähuuhtelukannu	25,00
Vesipiippu	15,00
Jonaspro hengityssuojain	35,00
” vaihtosuodattimet 20 kpl	22,00
Stoppari pölynsuodatin ikkunaan	12,00
Onnittelu- ja suruadressit	10,00



Hengitysharjoituslaite PEP

Yhdistys ottaa vastaan testamentteja ja lahjoituksia. Varat käytetään yhdistyksen jäsenten hyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen. Ota yhteyttä toimistoon puh. 041 464 5045.

NEUVONTAPALVELUT

Sisäilmaongelmat

Sisäilmaan liittyvissä ongelmissa voit kysyä neuvoa **Erkki Hartikaiselta** puh. 050 337 7785 ja s-posti soisalo@outlook.com. Erkki Hartikainen tekee myös kotikäyntejä tarvittaessa.

Hengityслиiton ylläpitämät neuvontapalvelut:

Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin: Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä ma–to klo 9–15 numerossa 020 757 5181. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 0,08 €/puhelu + 0,17 €/minuutti. Voit laittaa viestiä myös sähköpostilla: korjausneuvojat@hengityслиitto.fi .

Sisäilmavertaispuhelin palvelee tiistaisin klo 10.00 – 11.30 ja torstaisin klo 16.30 – 18.00 numerossa 044 407 7010.

Hengityслиiton kouluttamat vapaaehtoiset antavat vertaistukea sisäilmaongelmia kohdanneille ja sisäilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen. Ei juhlapyhinä eikä kesän tai vuodenvaihteen loma-aikoina.

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin päivystää torstaisin klo 9.00–1200 numerossa 020 757 5150. Sosiaali- ja terveysturvan neuvontanumerosta voit kysyä esim. hengityssairaahan sosiaaliturvasta ja palveluista hoidon tueksi, kuten kuntoutuksesta, tuetuista lomista ja omahoidosta. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 0,08 €/puhelu + 0,17 €/minuutti.

Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa tupakoinnin lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille ma ja ti klo 10.00 –18.00 ja to klo 13.00 – 16.00 numerossa 0800 148 484. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja siinä vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset.

Astmaa sairastavien vertaispuhelin, 044 4077012, maanantaisin kello 18.00 – 20.00.

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin 044 4077013 tiistaisin kello 10.00 – 12.00

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin 044 4077011 tiistaisin kello 10.00 – 12.00 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18.00 – 20.00.

MARKKINAKAHVIT

Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona keitellään markkinakahvit klo 10.00 – 13.00 yhdistyksen toimistolla.



Luontoretellä.



Syksyn tapahtumia :

Pyöreitä vuosia täyttävien kahvitilaisuus toimistolla
16.09.2026 klo 16–18

Uusien jäsenten kahvitilaisuus toimistolla 23.09.2026 klo 16-18

Luontohengähdysretki Pirunpesälle 8.10.2026 Eira Sällinen

Markkinakahvit ja avoimet ovet ke 7.10.2026 klo 10.00–13.00

Yhdistyksen syyskokous 26.10.2026 klo 16.30 kahvit ja klo 18.00 kokous

Yhdistyksen pikkujoulujuhla 27.11.2026 klo16.00–20.00 Hennalan Upseerikerholla

Jos olet kiinnostunut osallistumaan toimintaamme esim. vetämällä ryhmiä tai osallistumalla tapahtumien järjestelyihin muiden toimijoiden kanssa, ota rohkeasti yhteyttä joko soittamalla toimistolle puh. 041 464 5045, käymällä Rautatienkatu 19 A, 15110 Lahti, tai lähettämällä sähköpostia paijathame@hengitysyhdistys.fi.

Ovatko jäsentietosi ajan tasalla? Saatko tekstiviestejä yhdistyksen tapahtumista? Saatko sähköpostia esim. Hengitysliitolta verkkoluennoista?

Ole ystävällinen ja ilmoita muuttuneet yhteystietosi toimistolle, jotta saamme sinuun tarvittaessa yhteyden. Voit soittaa toimistolle numeroon 041 464 5045 tai laittaa sähköpostia paijathame@hengitysyhdistys.fi.

Huom !

Tiedotus siirtyy sähköiseen muotoon yhdistyksen verkkosivulle.
Jos haluat jäsenlehden paperisena, ilmoita yhdistykselle nimesi ja osoitteesi.

Jäsenetuja yhdistyksen jäsenille jäsenkorttia näyttämällä:

Tarkista Liiton jäsenedut, koskee yhdistyksen jäseniä

- Hyvän ilman parturi-kampaamo SimeONE, Rauhank. 20, 15110 Lahti. Ajanvaraus 050 330 7896.
- bm Day Spa, Rautatienkatu 16, Lahti. Puh. 010 778 7282. Alennus -10 % palveluista.
- katso myös Hengitysliiton jäsenedut:
www.hengitysliito.fi/vertaistuki-tapahtumat/valtakunnalliset-jasenedut/

