

P I R K A N M A A N
puhallus
1 • 2022



**Tampereen
Hengitysyhdistys ry**



**Valkeakosken
Hengitysyhdistys ry**



**Kangasalan Seudun
Hengitysyhdistys ry**

*Lotta-Sofia Saahko ammentaa
voimaa karjalaisuudesta*

Maailman- kansalainen juurillaan

*Isoisä Jorma Saahko ja
pojantytär Lotta-Sofia
Saahko ovat toimiva
tiimi. Heidän esityksiään
seurataan somessa kautta
maan. (Johanna Moskari)*



Somekansan suosikki Lotta-Sofia Saahko on monipuolinen esiintyjä ja kirjailija. Hän kirjoittaa karjalaisella sydämellä ihmisläheistä, lämmينhenkistä tekstiä. Sen ovat pistäneet merille lukijatkin.

Kari Kumpulampi

■ Lotta-Sofia Saahko on maailmankansalainen. Hän on asunut yli kaksikymmentä vuotta ulkomailla, monissa maissa. Syntymäkaupunkiinsa Valkeakoskelle hän palasi koronapandemiaa pakoon keväällä 2020 Lontoosta, teatteritaiteen opintojensa parista.

Hänellä on Valkeakoskella isoisänsä Jorma Saahkon omakotitalon yläkerrassa Raikkaalla tukipaikka, huone ja toimisto.

- Siellä ovat vaatteeni ja kirjani. Valkeakoskella on upea luonto, tykkään lenkkeillä, hiihtää ja olen kirjaston suurkuluttaja. Joten on täälläkin hyvä olla, vaikka aika paljon hiljaisempaa kuin Lontoossa, hän kertoo.

Lotta-Sofia ja Jorma julkaisivat keväällä 2020 yhteisen laulu- ja jutusteluhetkensä facebook -sivulleen. Yleisö innostui ja tiimin esiintymisistä somessa tuli pian hittejä kautta maan. Lotan ja papan latauksia seurattiin ulkomaillakin, Brasiliassa ja Ugandaa myöten. Selvästikin he toivat lauluillaan ja tarinoillaan iloa ja lohtua korona-aikaan.

- Alun perin lauloimme iloksemme, mutta arvasin heti, että laaja yleisö voisi innostua papasta, koska

” Evakossa perheen nimikin muuttui. Karjalaisesta Suahkosta tuli Saahko. ”

hän on niin hyvä tyyppi. Ja niin siinä kävikin.

Lotta-Sofia ja Jorma-pappa ovat mukana monessa.

- Pappa esiintyy taas. Esiintymistä hän harrasti jo pienestä pitäen, mutta lopetti myöhemmin ujuden vuoksi. Itse olen päätoiminen kirjailija.

Runsaasti lukijoita saaneen esikoisteoksensa Papan kanssa kahvilla (Tammi 2020) Lotta-Sofia Saahko kirjoitti aluksi Valkeakoskella, lopuksi vanhempiensa mökillä. Teos oli vuoden myydyimpiä tietokirjoja.

- Aloitin työt Kuopion kaupunginteatterissa. Kun sain toisen kirjan kustannussopimuksen, tein päätöksiä. Lopetin työt Kuopiossa.

- Tämä tuntuu luksukselta. Voin viettää kaikki päivät rakkaan intohimoni ääressä! Kirjoittaa.

Härkävaunulla

Joensuun asemalle

Lotta-Sofia Saahkon esikoiskirja on hänen isoisänsä,



Lotta-Sofia Saahko on synnynnäinen tarinankertaja. Hänen proosansa on tunteiden näyttämö, iloa, surua, rakkautta, kaipausta. (Johanna Moskari)

Impilahdella Laatokan Karjalassa syntyneen Jorma Saahkon (s.1935) tarina.

Teos etenee jännittävästi kuin vanha, hieman rahiseva Suomifilmi - tai kuin mustavalkea dokumentti kohtalonvuosilta jälleenrakennuksen päville, aina kuusikymmentäluvulle, nykypäivään...

Eriyisen mieleenpainuva on kuvaus Saahkon perheen evakosta Laatokan rannalta Joensuun asemalle. Matka lemuavassa härkävaunussa kesti kolme vuorokautta.

Lotta-Sofia Saahko kirjoittaa:

” Viimeiseksi härkävaunussa oli ainoastaan lehmä, joka edelleen makasi lattialla. Jorma kurkki vauvuun ja näki, kuinka mamma yritti taputella sitä hereille. Lehmä ei reagoinut.

Jorma-pappa muistaa nämäkin tapahtumat selkeästi kuin eilisen päivän.

” Lopulta mamma kääntyi tädin puoleen ja kuisasi jotain. Täti näytti musertavan surulliselta, kun he lähtivät kävelemään raiteelta asemalle. Jorma ihmetteli, miksi lehmää ei otetakaan mukaan, kun se kerran oli näin pitkälle matkustanut.”

Joensuusta karjalaisperheen taival jatkui Liperiin ja sieltä Etelä-Savoon, Anttolaan. Evakossa perheen



Kahvia ja karjalanpiirakoita on Lotta-Sofia Saahkon toinen teos. Syvälinen kartoitus kuuden evakonaisen sielunelämästä. (Kansi: Emmi Kyytsönen)

nimikin muuttui. Karjalaisesta Saahkosta tuli Saahko. Mammasta tuli äiti.

Kuusjärvellä, nykyisessä Outokummussa, Jorma työskenteli sähköliikkeessä ja kaivoksessa. Vuonna 1965 hän muutti Valkeakoskelle, teki uransa Säterillä ja Kemiralla. Leskeksi hän jäi seitsemän vuotta sitten. Syksyllä 2020 hänelle myönnettiin Vuoden isovanhempi -tunnus.

Kerronnallinen tietokirja

Lotta-Sofia Saahko sai esikoisteoksestaan myönteistä palautetta.

- Lukijat yllättyivät kirjan laadusta. En halua, että minut koetaan vain ”papan tyttönä”. Silloin kun minut nähdään kirjailijana, se on paras tunne!

Teos syntyi kolmessa kuukaudessa.

- Kirjani ovat kerronnallista tietokirjallisuutta. Ne perustuvat tositahtumiin, mutta kerrontatyyli vastaa romaania.

Teos vaati monenlaista taustatyötä.

- Olen käynyt kouluni ulkomailla. En tiennyt kovin paljon Suomen historiasta. En tiennyt, mitä evakot olivat tai kupongit tai kahvinkorvike. Katsoin historiaohjelmia, luin kirjoja.

Lotta-Sofia Saahko

Syntynyt 1992 Valkeakoskella.

Kolmannen polven karjalainen.

Kirjailija, näyttelijä, tubettaja, 200 000 someseuraajaa.

Vietti lapsuutensa Saksassa ja Kiinassa. Asunut myös Puolassa ja Iso-Britanniassa.

Filosofian maisteri Vaasan yliopistosta.

Opiskelee Lontoossa Essexin yliopistossa teatteritaiteen maisteriohjelmassa, tuli valituksi ohjelmaan yli 3000 hakijan joukosta.

Julkaissut kaksi kirjaa: Papan kanssa kahvilla (2020) sekä Kahvia ja karjalanpiirakoita (2021).

Kolmas teos ilmestyy toukokuussa.

Suosikkikirjailijoita Cornelia Funke ja Astrid Lindgren.

Sytyttää aina kynttilän kirjoitussession alkaessa. Kirjoittaa vähintään 7000 merkkiä päivässä, viitenä päivänä viikossa.

- Olen karjalaiseen tapaan ylisuorittaja ja perfektionisti, sanoo Lotta-Sofia Saahko. – Kuten isäni ja pappi. (Johanna Moskari)



Viipurista

taide-elämän huipulle

Toisen kirjansa, *Kahvia ja karjalanpiirakoita* (Tammi 2021), Lotta-Sofia Saahko julkaisi äskettäin. Teos on kuuden evakkonaisen tarina. Päähenkilöt ovat karjalaisia ja rajakarjalaisia.

- Esikoiskirjassani pappa edusti miesnäkökulmaa, joten oli aika antaa tilaa naisille, hän sanoo.

Mitä toisen kirjan tekeminen opetti? Oliko paineita?

- Paineita ei ollut. Olin nyt kokeneempi. Tiesin, miten tarinoiden on rakennuttava.

Teoksen kantava teema on: kuinka evakkonaiset selviytyivät elämässä, kun menettää oma kodin, kaisen?

- Osa kirjan naisista onnistuu toteuttamaan unelmansa, osa ei. Ai että he ovat kaikki niin upeita! Koen, että heistä on tullut minulle läheisiä ystäviä.

Kahvia ja karjalanpiirakoita on kirja, jossa miellyttää moni asia. Ensinnäkin: kirjoittajalla on erinomainen lause. Hän tiivistää henkilökuvissaan esille oleellisen, mutta kuitenkin niin, että mitään ei ole pois tarinoiden tunnelmasta.

Juuri tällainen vahvoja mielikuvia herättävä henkilökuva on myös helsinkiläisen Hilikka Kinnusen tarina. Hän syntyi Viipurissa 1925, teki pitkän uran näyttelijä-



Hilikka Kinnunen tekee 96-vuotiaanaakin balettiharjoituksia, ajaa autoa, seuraa politiikkaa. Kuvassa Hilikka sekä Kahvia ja karjalanpiirakoita -teoksen kirjoittaja, Lotta-Sofia Saahko. (Kuva: Lotta-Sofia Saahko)



Sinikka Salon tarina on niin ikään Kahvia ja karjalanpiirakoita -teoksessa. Kuva Sinikasta on vuodelta 1943. (Sinikka Salon arkisto)

nä ja operettilaulajana maassa ja maailmalla.

Varsinais-Suomessa asuvan Sinikka Salon tarina huokuu rohkeutta. Hän syntyi Viipurin maalaiskunnassa, joutui evakontielle 16-vuotiaana, huolehti perheen lehmistä.

Hän myös rakastui evakossa. Sodan jälkeen hän etsi miehen käsiinsä. He menivät naimisiin Urjalassa, saivat kaksi poikaa. Avioliitto kesti 70 vuotta.

Sinikka työskenteli konttorinjohtajana pankissa, jossa aviomies Leo oli pankinjohtaja. Sinikan mukaan heidän yhteiseloissaan oli vain kohokohtia. Elämä Leon kanssa oli niin hyvää.

Lotta-Sofian tavoitteena on kirjoittaa tulevat kirjansa Lontoosta käsin. Hänen haaveenaan on näytellä West Endin lavalla ja tulla Suomeen tekemään töitä tarvittaessa, esimerkiksi kirjamesuille. Myös teatteri-, elokuva- tai ääninäyttelyroolit Suomessa kiinnostavat.

- Äänikirjani tulen lukemaan tänne. Silloin olen täällä viikkoja. Se olisi unelmaelämäni. Katsoaan miten tässä käy!

- Lontoo on kotini. Siellä yhdistyvät kulttuurit, on teatteria, taidetta, musiikkia, kirjakauppoja. Siellä haluan viettää elämäni.

Ulospäin suuntautuva ja puhelias

■ Ulkosuomalaisena Lotta-Sofia Saahko on aina kokenut olevansa jotenkin epäsuomalainen. Hän on nimittäin ulospäin suuntautuva ja puhelias, pitää esiintymisestä ja laulaa mielellään.

- Luulin, että suomalaisen tulee olla hiljainen mietiskelijä. Sitten selvisi, että on toinenkin vaihtoehto: olen karjalainen! hän huudahtaa.

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Vastaava toimittaja: Petri Kuvala

Lehden toimitus: Saila Rytkönen/Lehtipalvelu
Perhelehdet Oy

Julkaisija: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Toimialueet:
Tampere, Nokia, Pirkkala
ja Ylöjärvi

Levikki: 2000 kpl

ISSN1455-318X

Painopaikka:
Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

Taitto:
Adress Tasanen Ky

Kansikuva:
Petri Jauhiainen/Vastavalo

PALVELEMME SINUA:

Tampereen Hengitysyhdistys ry

Kuninkaankatu 34 A 3
33200 Tampere

Toimiston puhelin:
040 7450 730

Sähköposti:
tampere@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:
www.hengitysyhdistys.fi/tampere

*Toimistossa palvelemme jäseniä tiistai-
sin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9-15*

Järjestösihteeri:
Päivi Törrönen

Ilmestymisaikataulu 2022

nro 1	25.02.	nro 3	26.08.
nro 2	18.05.	nro 4	02.12.

Ilmoitushinnat 2022:

- 1/1 4-väri 400 €
- 1/2 4-väri 200 €
- 1/4 4-väri 100 €

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Sääksmäentie 1, Yhteistalo,
37600 Valkeakoski

Toimialue: Valkeakoski

Toimisto avoinna keskiviikkoisin 16.00-17.30

Puheenjohtaja: Kirsti Laurila

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen
puhelin:** 040 3519 296

Sähköposti: valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Toivontie 1 C 19, 36200 Kangasala

Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 16-17

Puhelin: 045 1340 130

Sähköposti: kangasalanseutu@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:
www.hengitysyhdistys.fi/kangasalanseutu

Puheenjohtaja:
Jouko Heikkilä, puhelin 0400 554 922

Toimialue: Kangasala

SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 18.05.2022



YHDESSÄ ETEENPÄIN

Olen aloittanut yhdistyksen hallituksen puheenjohtajana vuoden alusta innokkaana ja uteliaana näkemään mitä yhdistys tekee ja millaisen panoksen itse voin antaa yhdistykselle.

Ikävuosia minulle on kertynyt 62 ja näistä vuosista suurimman osan olen tehnyt taloushallintoon liittyvissä tehtävissä. Yhdistysasiat ovat sinällään tuttuja urheilutoiminnan ja työväenopiston kautta. Vaimoni kanssa olemme olleet yhdessä lähes 40 vuotta ja jälkikasvua löytyy kaksi kappaletta, molempia laatuja. Poika asuu ja työskentelee Helsingissä, tytär asuu avomiehensä kanssa Kangasalan puolella. Heillä on 1v 7 kk ikäinen tytär ja lisää jälkikasvua on tulossa huhtikuussa, odotettavissa siis lisää mukavia hetkiä lapsenlapsia hoitaessa.

Sen olen jo näin alkuvaiheessa huomannut, että Tampereen hengitysyhdistyksen jäsenistössä ja sen hallituksessa on potentiaalia vaikka mihin. Tulen pyrkimään kaikessa toiminnassa mahdollisimman suureen avoimuuteen ja siihen, että yhdessä käymme läpi uusia toimintatapoja ja kehitysehdotuksia. Hallitustyöskentely ei ole sitä, että kokouksissa puheenjohtaja mahdollisimman nopeasti käy pykälät läpi odottamatta ja ehdottamatta keskustelua asioista. Ei voi olla niin, että kaikki tieto löytyy yhdeltä ihmiseltä, vaan yhdessä tehden ja toimien pääsemme matemaattisesti mahdollittamaan yhtälöön; $1+1 =$ enemmän kuin 2.

Nyt on kuitenkin otettava esille tuo yhdistyksen, ja kaikkien yhdistysten toimintaa rajaava vitsaus: korona. Se ei sitten ole hellittänytkaan, päinvastoin, vaikka sitä kaikki odottivat. Olemme joutuneet supistamaan toimintojamme ja se on todella ikävää. Pyrimme olemaan kuitenkin heti valmiina taas saamaan toiminta täyteen vauhtiin, kun korona hellittää.

Yhdistys tarvitsee myös aktiivisia jäseniä, jotka uskaltavat vapaasti kertoa miten toimintaa tulisi heidän mielestään kehittää ja millaisia palveluja he yhdistykseltä odottavat. Hallituksen tulee herkillä korvalla kuunnella jäsenistöä ja voittekin ottaa yhteyttä kehen tahansa hallituksen jäsenen tai Päiviin toimistolla. Kertokaa mielipiteenne ja ajatuksenne toiminnan kehittämisestä. Asiat tullaan käsittelemään hallituksen piirissä ja katsomme yhdessä miten niitä voidaan viedä eteenpäin.

Tätä lukiessanne aluevaalit lienee jo pidetty ja edustajat valittu. Toivottavasti jokainen löysi itselleen sopivan ehdokkaan. Nyt sitten voimme vain odottaa millaisia muutoksia uusi maakunnallinen Sote tuo tullessaan. Tulemme yhdessä Hengitysliiton kanssa pitämään yhteyttä valtuutettuihin ja tuomaan esille hengityssairauksiin liittyviä asioita.

Liikunta ja ulkoilu piristää mieltä ja niitä kannattaa kaikkien harrastaa omien voimien ja sään puitteissa. Myös hengitysyhdistyksen tarjoamat liikunta-aktiviteetit ovat käytettävissä, jos vain koronan aiheuttamat poikkeusolot sen sallivat. Kannattaa seurata yhdistyksen internet-sivuja, sieltä löytyy ajan tasalla olevat tiedot harrasteista.

Talvisin terveisin
Petri Kuvala



Tampereen Hengitysyhdistyksen hallitus

Vasen yläriivi: Tarja Mäkinen, Tapio Törrönen, Markku Rannikko ja Petri Kuvala. Alarivi: Leena Heinonen, Birgitta Koskinen ja Marja Suurkaulio. Kuvasta puuttuu Mervi Niemi.

Tampereen Hengitysyhdistys ry **KEVÄTKOKOUS**

ma 25.04.2022 klo 18.00

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

TERVETULOA

Kahvitarjoilu Hallitus



Tampereen Hengitysyhdistys ry

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2022

**Jumppien hinnat 15€/jäsen, 35€ ei-jäsen,
Jooga 20 €/jäsen**

Seuraa ilmoitteluamme Aamulehdestä ja yhdistyksemme nettisivuilta. Voit myös ottaa yhteyttä yhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

TUOLIJUMPPAA tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

KUNTOSALIT

TAMPEREEN STADIONIN A-oven takana olevat liikuntasalit 1-3, kuntosali, kahvila ja kokoustilat ovat poissa liikunnan käytöstä. Liikuntapalvelut tiedottaa kevään aikana lisää liikuntatilojen mahdollisesta käyttöön otosta kevätkaudelle. Asian voi tarkistaa Tampereen kaupungin nettisivuilta.

NÄÄSHALLIN LIIKUNTATILAT miesten ja naisten kuntosali keskiviikkoisin klo 11.00-12.00. Kaupungin järjestämä, kaikille avoin.

VESIJUMPPA torstaisin klo 13.30-14.00 Kalevan Uinitakeskus, Tampere. Ryhmään on varattu 15 paikkaa. Ilmoittautuminen ainoastaan Tampereen kaupungin Hellewi-järjestelmän kautta. Kyseinen ryhmä löytyy järjestelmästä hengitysryhmien kohdalta. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut.



KUNTOJUMPPA maanantaisin klo 17.00-17.45 Aleksanterin koulu, Hallituskatu 26, 2.kerros. Yksinkertaisen lämmittelyn jälkeen tehdään vaihtelevasti lihaskuntoliikkeitä koko keholle. Myös tasapainoa ja liikkuvuutta harjoitetaan tunnin aikana. Liikkeistä annetaan kaikille sopivat vaihtoehdot. Tunti ei sisällä hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.



JOOGA 1. RYHMÄ keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.

JOOGA 2. RYHMÄ torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.

KUNTOTANSSI torstaisin klo 17.00-17.45 Sammon koulun alasali, Teiskontie 16. Hauska tapa kohottaa kuntoa tanssillisin askelin. Tunnelma vaihtuu musiikkikappale kerrallaan tyyllilajista toiseen. Tanssikokemusta ei tarvita, tehokkaat liikkeet sopivat sekä miehille että naisille ikään katsomatta. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

TAPAHTUMIA TOIMISTOLLA

LAULUILLAT keskiviikkoisin klo 17.00-18.30 yhdistyksen toimistolla. Seuraavat laulutukiokot 16.03., 13.04. ja 18.05.



RUPATTELUTUPA perjantaisin klo 11.00 seuraavina päivinä: 25.02., 11.03., 25.03., 08.04., 22.04., 06.05. ja 20.05. Tule mukaan viettämään yhdessäolon hetkiä kahvittelun merkeissä.

UNIAPNEA- JA COPD-RYHMÄT ovat tauolla. Etsimme ryhmien vetäjiä. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

SISÄILMASTA SAIRASTUNEIDEN VERTAISRYHMÄ

Ryhmän kokoontumisesta tiedustelut yhdyshenkilö Teuvoilta teuvoj.moilanen@gmail.com



Tampereen Hengitysyhdistys ry

HENGITYSLIITON **HARVINAISET –RYHMÄ**

Ryhmään ovat tervetulleita harvinaista hengityssairautta sairastavat sekä heidän puolisonsa. Vertaisryhmässä ohjaajina ovat Kati Multanen ja Jaana Vanhatalo. Luennoitsijavierailuja on 1-3 kertaa vuodessa.

Kevätkauden vertaistapaamiset ovat tiistaisin klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä: 29.03., 26.04. ja 31.05.

UNIPOLIKLINIKKA TAYS

Jokainen uniapneetikko toimii Unipolilta saatujen ohjeiden mukaan.

TARVIKEJAKELU

maanantai klo 13.00-15.00 • perjantai klo 10.00-12.00

Unipoliklinikan sairaanhoitajan tavoittaa numerosta 03-3116 3315

puhelinajat: ma-pe klo 8.00-14.00

Puhelu ohjautuu vastaajaan. Toimi nauhoitteen ohjeiden mukaan, soittamme sinulle takaisin.

Osoite:

Tays Keskussairaala, Finn-Medi 5, 7. krs
Biokatu 12, 33520 Tampere

Kulkuohje: Sisäänkäynti rakennukseen sijaitsee Potilashotellia vastapäätä

TAYS – Kuntoutus

Lasten kuntoutusohjaajana toimii Minna Latvala,
puhelin 03 3116 6924

Tiedustelut minna.m.latvala@pshp.fi

**Yhteydenotot keuhkoklinikkaan
puhelinnumeroon 03 3116 3236.**

Puhelinaika ma-pe 9.00-15.00

HENGITYSLIITON

NEUVONTAPUHELIMET

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta. Soittaminen 0207 –alkuisiin numeroihin maksaa 0,08€/puhelu + 0,17€/minuutti.



**Sisäilma- ja korjaus-
neuvonta-
puhelin**
ma-to klo 9-13
020 757 5181



**Sisäilma-
vertaispuhelin**
ti klo 9-12,
to klo 16-19
044 407 7010



**Sosiaali- ja
terveysturvan
neuvonta-
puhelin**
to klo 9-12
020 757 5150

**Vertaispuhelimissa päivystävät liiton
kouluttamat vapaaehtoiset. Palvelua ei
ole juhlapäivinä eikä vuodenvaihteen
loma-aikoina.**



Kuvat: Yle

Hengityслиitto 80 vuotta

– merkityksellistä arkea ja joulun henki



Viime vuosi oli merkityksellinen Hengityслиiton toiminnan kannalta: valtakunnallinen vertaistoiminta verkossa on laajentunut ja järjestötoiminta on osoittanut voimansa myös digitaalisissa kanavissa.

■ Liikuntatoimi palkittiin Opetus- ja kulttuuriministeriön ”Liikkuva aikuinen” –palkinnolla. Kuvassa palkintoa vastaanottamassa Hengityслиiton järjestöjohtaja Mervi Puolanne ja liikunnan kehittäjä Janne Haarala sekä luovuttamassa Opetus- ja kulttuuriministeriön kulttuuriasiainneuvos Päivi Aalto-Nevalainen ja liikunnan vastuualueen johtaja Tiina Kivisaari. Myös Yle Pirkanmaan uutisissa, Ylen verkossa ja Yle Tampereen radiossa oli juttua Hengityssairaalan liikkumispoluista ja palkinnostamme.

Kuvaaja: Hanna Salminen ja Hengityслиitto

■ Olemme voineet, kiitos keräyksiimme ja arpajaisiimme osallistuneiden tuen, tehdä useita apuväline-lahjoituksia yliopisto- ja keskussairaaloihin mm. Tampereen yliopistolliselle sairaalalle.

Juhlavuosi huipentui 10.12. Suvi Teräsniskan ”Joulun henki” konserttiin, johon osallistui lähes 2000 henkeä: paikan päällä tai hengitysyhdistysten etä-katsomoissa tai kotikatsomoissa terveysturvallisesti. Mukaan kutsuttiin jäsenten lisäksi myös lahjoituksia tekevät tukijat.



Kuvassa konserttijärjestelyistä vastannut liikunnan ja markkinoinnin kehittäjä Janne Haarala ja iskelmä-tähti Suvi Teräsniska.

Hengityskoulutus tarjosi laajan katsauksen hengityssairauksiin



Hengityслиitto järjesti Hengityskoulutuksen 10.12. Tampere-talossa.

■ Tampereella ja etänä verkko-yhteyden välityksellä 10.12. toteutettu koulutus tarjosi tuhdin päivityksen hengityssairauksista terveydenhuollon, apteekkialan ja liikunta-alan ammattilaisille. Mukana oli lähes 600 kiinnostunutta.

Ohjelman suunnittelusta Hengityслиiton kanssa vastasi tänäkin vuonna keuhkosairauksien erikois-

lääkäri Joni Niskanen. Koulutuksessa käytiin läpi ammattitauteja, astman biologisia lääkkeitä, kaksois-paineventilaatiohoitoa, pitkittynyttä yskää, IPF-diagnostiikkaa ja ikäihmisten selviytymistä koronasta.

Tampereen kaupungin sosiaali- ja terveystalvelujen palvelualueen johtaja Taru Kuosmanen toi kaupungin tervehdyksen koulutukseen osallistuneille ja 80-vuotiaalle Hengityслиitolle. Hän kertoi mm. kaupungin toimenpiteistä liittyen Hengityслиiton sää- ja ilmastoriski-ohjelmaan.



Kuvissa Tampereen yliopistollisen sairaalan keuhkosairauksien erikoislääkäri Joni Niskanen, Hengityслиiton toiminnanjohtaja Markku Hyttinen ja järjestöjohtaja Mervi Puolanne ja Hengityслиiton kummiurheilija Topi Raitanen sekä Tampereen kaupungin sosiaali- ja terveystalvelujen palvelualueen johtaja Taru Kuosmanen.

Tampereen Tuberkuloosisäätiön vuosittainen tuki on ollut erittäin tärkeä koulutuksen toteuttamisessa. Kiitämme myös lukuisia muita yhteistyö-

kumppaneita, jotka mahdollistivat tuellaan koulutuksen järjestämisen.



Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry



■ Lehtiä lukiessa on kaksi aihetta, joista riittää juttua, korona ja sote-uudistus. Näillä näkymin koronasta riittää kerrottavaa vielä pitkän aikaa ja sote-rintama hiljenee nyt, kun vaalit on saatu pidettyä. Uudistuksen uskotaan parantavan terveydenhoitoa

vuosien kuluessa. Luvassa on pienten terveyskeskusten lopettamisia ja alueellamme TAYS:in paisumista. Pelaavathan ainakin erikoissairaanhoidon palvelut alueellamme.

Tätä kirjoittaessa liikuntapahtumien rajoitukset ovat voimassa, mutta lehden ilmestyessä toivottavasti jo hiki lentää ja tapahtumia järjestetään. Ikäihmisen pitäisi liikkua jatkuvasti, jotta kunto ei laskisi. Kahden viikon liikkumattomuus aiheuttaa huomattavan kunnan laskun, joten yritetään opetella jumppaamaan ja liikkumaan oma-toimisesti kotioiloissa.

Syksyn Pärnun matkalle lähti muutamia rohkeita jäseniä. Kaikki sujui kuitenkin hyvin eikä kukaan tietävästi sairastunut. Lähdetään yhdessä nyt kevään matkalle rohkeasti isolla joukolla ja katkaistaan tämä toivottoman pitkään jatkunut matkaton aika!

Kevättä ja kesää kohti mennään kiihtyvällä vauhdilla. Päivä pitenee ja mielikin käy valoisammaksi yhdessä auringonpaisteen kanssa. Pidetään mieliala korkealla huolimatta ikävistäkin uutisista, jatketaan toimintaa uterasti omassa elämässä ja hitunen yhdistyksenkin riveissä.

Kiitokset kaikille mukanaolosta! Odotetaan innolla kevättä, kesää ja tapahtumia.

Terveisin
Jouko Heikkilä
puheenjohtaja

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

KEVÄTKOKOUS

torstaina 17.03.2022 klo 18.00

Silmukellari, Toivontie 1 C 19

Esillä

- sääntömääräiset asiat

TERVETULOA

Hallitus

**Kahvitarjoilu
alkaa klo 17.30**

Kesäretki

Orilammelle ja Verlaan 09.-10.08.2022

ALUSTAVA MATKAOHJELMA:

ti 09.08.

klo 08.00 Lähdemme Ari Mattilan bussilla Sahalahden ja Padasjoen kautta Vääksyyn, jossa nautimme pullakahvit ja ihastelemme Suomen vilkkainta veneilykanavaa.

klo 10.15 Jatkamme kohti vuonna 1872 perustettua, Unescon maailmanperintölistalla olevaa puuhiomo Verlaa, josta tuli vuonna 1972 Suomen ensimmäinen tehdasmuseo.

klo 11.30 Opastettu kierros Verlassa, jonka jälkeen nautimme keittolounaan ravintola Verlassa. Paikalliset kädentaitajat esittelevät museoalueen pikkupuodeissa ja työpajoissa tuotoksiaan. Valikoimaa on luomuleivästä makeisiin ja neuleista keramiikkaan, lasitöihin ja käsintehtyyn paperiin.

klo 14.30 Matkamme jatkuu kohti Orilammen Maja- ja Lomakeskusta, joka sijaitsee Hillosensalmella Vuohijärven rannalla lähellä Repoveden kansallispuiston jylhiä maisemia. Illalla nautimme savusaunan suloisista löylyistä, jonka jälkeen yhteinen illallinen.

ke 10.08.

Aamiaisen jälkeen lähdemme ryhmän omalla tilausristeilyllä Repoveden upeisiin maisemiin. Kahden tunnin Kultareitti-risteily kulkee Vuohijärveltä Repoveden puolelle. Matkan varrella nähdään mm. Lapinsalmen riippusilta, Löppösen luola, Mustalammen näkötorni ja Kuutinlahden uittoränni. Risteilyllä kuullaan alueen historiikit ja lauletaan merimieslauluja. Risteilyn jälkeen palaamme lomakeskukseen ja nautimme lounaan.

klo 13.00 Lähdemme paluumatkalle ja ajamme Kalkkisiin. Vie-railemme Pihamaan viini- ja puutarhatilalla Päijät-Hämeen sydämessä. Tilapuodissa on tarjolla paikallisia herkkuja juustoista jauhoihin ja tuoreesta leivästä hunajaan. Kuulemme lyhyen esitelyn tilasta ja nautimme pullakahvit.

klo 15.30 Matka jatkuu kotia kohti. Ajamme Suomen kauneinta maisematietä henkeäsalpaavan kauniille Pulkkilanharjulle. Jääkauden muovaaman kapean harjun pitkänomaisia saaria yhdistää kolme siltaa: Pulkkilansalmen pengerretty osuus, Karisalmen riippusilta sekä Käk'salmen kaunis kaarisilta.

Ajamme Sahalahden kautta Kangasalle, jonne saavumme noin klo 18.00.

Matkan hinta 239 €/hlö kahden hengen huoneessa, yhden hengen huoneen lisämaksu 36 €. Hintaan sisältyy bussimatkat, yhden yön majoitus sekä lounas ja illallinen Orilammen Majalla, aamiaisen lomakeskuksessa, keittolounas Verlassa, kahdet pullakahvit, tilausristeily Repoveden maisemissa sekä savusauna ja opastettu kierros Verlan puuhiomotehtaassa.

Hintaan ei sisälly muut ruokailut. Huolehdiathan vakuutusturvastasi! Tiedustelut Ritvalta, puhelin 0400 8355 65.



Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2022

TUOLIJUMPPA Silmukellarilla ke klo 16.00. Vetäjänä Julia Hieta-aro, hinta 20€/12 kertaa, ei ilmoittautumista.

TUOLIJUMPPA Sariolan liikuntasalilla to klo 16.00. Vetäjänä Jouko, hinta 20€ 12 kertaa, ei ilmoittautumisia.

VESIJUMPPA Kuohussa ti klo 18.30 alkaen. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Maritta 0400 706 362.

OHJATTU KUNTOSALI ma klo 17.00 Suoraman liikuntasalilla. Ilmoittaudu Julialle, puhelin 044 560 2633. Hinta 50 €/12 kertaa.

SAHALAHDEN KUNTOSALI on jäsenien käytössä tiistaisin klo 09.00-10.00. Vapaa pääsy.

JOOGA ti klo 14.00 Silmukellarilla. Vetäjänä Janne Silas. Hinta 50 €/12 kertaa. Ilmoittaudu Joukolle, puhelin 0400 554 922.

MUU TOIMINTA

Yhdistyksen talvipäivä ja pilkkikisat la 19.03. klo 09.00 alkaen Heikkilän Rantatie 285, kahvit ja ruoka 5 €.



Kuntoloma Pärnuun 17.04.-23.04. Spa Viking, hinta ilmoitetaan myöhemmin. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Ritva 0400 8355 65.

Kesäkauden avaus Sahalahden pururadalla to 19.05. klo 14.00. Tarjolla pelejä, reippailua, pientä purtavaa ja mukavaa seuraa.

Koronarajoitukset voivat vaikuttaa tapahtumiin, seuraa paikallislehtiä ja soitttele!

Tapahtumista voi tiedustella Joukolta, puhelin 0400 554 922, mukaan voi tulla myös kesken kauden.



PUUHAKERHO
Kokoontumisai-koja voi seurata paikallislehdistä tai tiedustella Ritvalta, puhelin 0400 8355 65.



Vihtatalkoot pe 01.07. klo 09.00 Heikkilän rantatie 285. Tule mukaan rupattelemaan mukavaan seuraan!

Kesämarkkinat Sahalahden yrittäjätalon pihassa la 02.07. klo 09.00.

Mato-ongintakisat ja ulkoilupäivä la 16.07. klo 09.00 Heikkilän rantatie 285. Kahvit ja ruoka 5 €.



Yhdistyksellämme on myös Facebook-sivu nimellä Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry. Sivuja päivitetään tapahtumien yhteydessä. Päivittäjinä toimivat puheenjohtaja Jouko Heikkilä ja Benita Vaskelainen. Mikäli yhdistyksen jäsenillä on kivoja kuvia, jotka voisimme julkaista, voi ne lähettää sähköpostiini osoitteella benitavaskelainen@gmail.com

Toimistolla myynnissä PEF-mittareita, adresseja ja fosfaatitonta pesupulveria. Vuokrattavana 50 hengen kahviastiasto 50€, ruokalautaset ja -välineet 50 hengelle 50€ sekä iso kahvinkeitin 25€.

MÄ OKSALLA YLIMMÄLLÄ OON HARJULAN SELJÄNTEEN;
NIIN KAUA KUIN SILMÄÄN SIINTÄÄ,
NÄEN JÄRVIÄ LAHTINEEN.

KAS, LÄNGELMÄVESI TUOLLA VÖIN HOPEISIN HOHTELEE,
JA ROINEEN ARMAISET AALLOT SEN RANTOA HYVÄELE.

- SAKARI TOPELIUS -



Puheenjohtaja Jouko Heikkilä ja visakoivuinen kello, jonka yhdistyksen jäsenet lahjoittivat syntymäpäiväsankarille.



Jouko Heikkilän 75-vuotissyntymäpäiväonnittelut Silmun toimistolla . Onnittelemassa Maritta Könönen, Leena Juurakko, Marjatta Tuominen ja Elo Juurakko.



Toivontien Silmukellarin tunnelmaa.



02.11.2021 Kombucha-terveysjuoma -ilta. Esittelijänä Milja Patana.



Kangasalan tytöt Kontulassa pii-
rakkataloissa.



Puheenjohtaja Jouko leipomisen
touhussa. Onnistuu se konkarilta
tämäkin homma.



Iloiset tonttutytöt arpajaistouhuissa.



Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2022

Seuraa ilmoitteluumme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.

KUNTOSALIHARJOITTELU torstaisin klo 13.00-14.30 osoitteessa Tallikatu 2B, pihan puolelta sisäänkäynti. Harjoittelu on ilmaista ja omatoimista. Ovikoodin saa toimistolta.

Tiedustelut numerosta 040 3519 296.



MAKRAMESOLMEILU ja muiden käsitöiden teko jatkuu ohjaajan johdolla toimistolla keskiviikkoisin 14.00-16.00. Vuoden aikana on opittu tekemään monenlaisia upeita töitä, joita voi käydä ostamassa toimistolta.

SUOLAHUONE

Yhdistys tarjoaa jäsenille kaksi kertaa vuodessa viisi hoitokertaa suolahuonehoitoa edulliseen hintaan. Suolahuoneeseen mahtuu kerralla viisi henkilöä. Vapaukset yhdistyksen toimistoon numeroon 040 3519 296.



SÄHLYVUORO keskiviikkoisin klo 18.30-19.30 Kärjenniemen koululla. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä on Markku Mäkinen. Yhdistyksellä on sähkömailloja tarvittaessa.

Kuntoparkki Saharassa

on monipuoliset kuntoilulaitteet, joissa ikäihmiset ja nuoremmatkin voivat venytellä ja harjoittaa tasapainoa sekä lihaskuntoa. Käyttäkää hyväksenne kaupungin tarjoamaa mahdollisuutta hoitaa kehon hyvinvointia!

TOIMISTOLLA MYNNISSÄ

Edullisia uintikortteja yhdistyksen jäsenille, puhelin 040 3519 296. Myynnissä Makramella solmittuja käsitöitä ja jäsenten tekemiä lastukoreja euron hintaan, adresseja ja hengitysilman lämmittämiä välitysmyyntinä. Adresseja välittää myös Tuula Salmisen parturiliike Yhteistalossa. Vuokrattavana kokoustilaa.

CPAP-TARVIKKEIDEN JAKELU VALKEAKOSKEN ALUESAIRAALAN UNIPOLIKLINIKALLA

Tarvikejakelu maanantaisin klo 13.00-15.00 ja perjantaisin klo 10.00-12.00. Sisäänkäynti B-oven kautta. Yhteydenotot puhelimitse sairaanhoitajalle 03 3116 7249.

Hoitotarvikejakelu

Potilaalle ilmaisten hoitotarvikkeiden jakelu on jaettu diabetes- ja muihin ilmaisiin hoitotarvikkeisiin. Jakelussa on käytössä sähköinen tilauslomake, jolla tarvikkeet tilataan etukäteen. Ne toimitetaan lokerikkoon, joka sijaitsee TAYS Valkeakosken sairaalan pääovesta vasemmalla olevalla käytävällä. Pääovet ovat avoinna arkisin 07.00-22.00. Tilatut tarvikkeet on noudettava kolmen arkipäivän kuluessa avauskoodin saamisesta. Hoitotarvikkeet voi tilata myös puhelimitse tai ajanvarauksella omahoitajalta, jos sähköinen asiointi ei ole mahdollista. Palvelu on tarkoitettu valkeakoskelaisille.

Apuvälinelaina

toimii edelleen Valkeakosken terveyskeskuksessa.

TOIMINTAPISTE IKÄNEUVO

Asiakasohjausta ja neuvontaa kotona asumiseen puhelimitse saa numerosta 040 7333 949 arkisin klo 08.30-16.00.

Neuvontapuhelimesta kuntalainen saa tietoa julkisista ja yksityisistä palveluista; sosiaali-, terveys- ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kulttuuri ja vapaa-ajan tarjonnasta, vapaaehtoistoiminna omassa kunnassa sekä tietoa taloudellisista tukimuodoista. Tarvittaessa ikäihmisen asia ohjautuu oman kunnan asiakasohjaukseen, jossa selvitetään kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet ja toiveet sekä tarvittavat yhteistyötahot yhdessä asiakkaan kanssa.



Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

JOOGA-RYHMÄ JÄSENILLE

tiistaisin 08.03.
alkaen klo 14.00-
15.00 yhteensä
12 kertaa Kunto-
keskus Kanavas-
sa, maksullinen
ilmoittautuminen
puhelinnumeroon
040 3519 296.



LIIKUNTANEUVONTAA

Valkeakosken kaupungin liikuntatoimi tarjoaa maksu-
tonta liikuntaneuvontaa. Neuvonta on tarkoitettu liian
vähän terveytensä kannalta liikkuville, joille aloittami-
nen on vaikeaa tai jotka eivät ole löytäneet sopivaa
liikuntamuotoa. Tiedustelut ja yhteydenotot liikunta-
neuvoja Pauliina Rauhamäki, puhelin 040 3356 802.



Kuva: Sirkka Olkkola

Hyvää vuotta 2022



■ Aluevaalit on pidetty
ja nyt vain odotellaan,
mitä hyviä päätöksiä
uudet valtuutetut saavat
aikaan. Kiitokset Aunel-
le ja Ritvalle avusta Pie-
ni Ele –lipaskeräyksen lipasvahtina olleesta
ajasta.

Ritva Laine-Männin muistorahasto jakaa
avustuksia vammaisten henkilöiden kulttuuri-
ja vapaa-ajan palveluihin toiminta-avustuksina
sekä kohdeavustuksina kirjallisten hakemus-
ten perusteella. Hakemisesta ilmoitetaan Val-
keakosken Sanomissa ja kaupungin internet-
sivulla.

Muistorahaston haku on tänä vuonna
helmikuussa, jatkossa maaliskuussa. Avus-
tushakemukseen liitetään seuraavat liitteet:
talousarvio, toimintasuunnitelma, avustuksen
tarkoituksenmukaisuus ja laatu sekä tarpeel-
lisuus ja ajankohtaisuus. Avustuksiin käytet-
tävä summa vuosittain on 5000 €. Vammais-
neuvosto käsittelee hakemukset ja tekee
päätökset.

Osoitteesta [valkeakoski.fi/neuvostot/Rit-
va-Laine-Mannin-muistorahasto](http://valkeakoski.fi/neuvostot/Rit-
va-Laine-Mannin-muistorahasto) ja avustusten
hakeminen. Hakemuslomake löytyy sivun oi-
keasta yläkulmasta toiminta-avustukset.

Avustusta voivat hakea sekä yksityiset
henkilöt iästä riippumatta että yhdistykset ja
ne osoitetaan Valkeakosken Vammaisneu-
vostolle.

Kevättä kohti mentäessä odotellaan rajoi-
tusten poistumista, ulkoillaan ja pidetään yh-
teyttä tuttaviiin ja läheisiin.

Kevätterveisin

Kirsti Laurila
puheenjohtaja

PUHALLUS-UUTISIA

■ Hengitysliiton vertaistukipuhelimet hengityssairautta sairastaville päivystävät jälleen. Tavoitat puhelinsoitolla vertaisen, jolla on pitkä kokemus pärjäämisestä astman, keuhkohtaumataudin tai uniapnean kanssa.

Vertaistukipuhelin ei tarjoa neuvontaa sairauden hoitoon, vaan sairauden todellisuutta ymmärtävän kuuntelevan ihmisen, jonka kanssa voit jakaa kokemuksia mieltä askarruttavista asioista.

Astmaa sairastavien vertaistukipuhelimen numero on 044 407 7012. Päivystäjä on tavattavissa maanantaisin kello 18-20.

Keuhkohtaumaa sairastavan vertaisen tavoitat tiistaisin kello 10-12 numerosta 044 407 7013.

Uniapneapuhelimen numero on 044 407 7011.

Päivystysajat ovat tiistaisin kello 10-12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18-20. Perjantapäivystykset ovat keväällä 25.02., 25.03., 29.04. ja 27.05. Vertaistukipuhelimeen soittaminen maksaa puhelinverkkomaksun verran. Puhelut ovat luottamuksellisia eikä soittajista kerätä henkilötietoja.

Tiedote: Hengitysliitto



Kela-taksit Pirkanmaalla välittää Tampereen Aluetaksi numerossa 0800 415 710. **Puhelu on maksuton.**



Tampereen KOMEDiateatteri

ke 08.06.2022 klo 18.00

■ Kesäaamu. Tammelantorin mustamakkarakioskista löytyy ruumis.

Tästä saa alkunsa Seppo Jokisen ja Panu Raipian täysin uusi Koskinen-tarina.

Sitovat lippuvaraukset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 04.04.2022 mennessä, puhelin 040 7450 730.



Tervetuloa kevätretkelle **BRÄNDÖ** TI 24.05.2022

Brändötä voidaan kutsua Ahvenanmaan portiksi. Se sijaitsee noin kahden tunnin päässä Turussa, lähellä Kustavia. Brändölle tunnusomaista on siltojen, tienpengerten ja lauttojen yhdistelmä, saarien muodostama helminauha. Tämä on päiväretki, jossa tutustutaan Brändön saaren kulttuuriin, historiaan, nähtävyyksiin ja luontoon.

klo 07.00

Lauhamon bussi lähtee Tampereen Vanhan kirkon edestä.

klo 09.00-09.30

Tauko Aurassa.

klo 10.00

Bussiimme saapuu opas Raisiosta, josta matka jatkuu Kustaviin.

klo 11.20

Vartsalan lossi ylittää Ströömin. Vartsala on yksi kolmesta Brändön saaresta. Ströömi on salmi Kustavissa, joka erottaa Kivimaan ja Vartsalan saaret toisistaan.

klo 11.50

Käymme Vartsalan Meriasemalla, jossa nautimme aamupäiväkahvit leivän kera.

klo 13.35

Ålandstrafikenin lautta lähtee Brändön saarelle.

klo 14.30

Tulo Gullivivanin ravintolaan, jossa nautimme lounaan.

Tutustumme Brändön kirkkoon ja sen ympäristöön. Käynti Trixies-shopissa, josta saa ahvenanmaalaisia matkamuuistoja, juomia ja ruokaa.

klo 17.35-18.15

M/S Viggen lähtee Brändön Ävasta Kustavin Vuosnaisiin.

klo 19.00

Vartsalan lossi.

Noin kello 20.00 aloitamme kotimatkan.

Matkan hinta sisältäen ohjelmassa mainitut palvelut bussikuljetuksineen 85 €/hlö, josta yhdistys maksaa 10€/jäsen. Hinta ei-jäseneltä 85€. Huolehdiathan vakuutusturvastasi!

Sitovat ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 31.03. mennessä, puhelin 040 7450 730.

Huolehdiathan vakuutusturvastasi!

VERKKOTOIMINTAA KEVÄÄLLÄ

**Paikka: Microsoft Teams. Ohje liittymiseen löytyy Hengityслиiton tapahtumalinkin kautta.
Järjestäjä: Hengityслиitto**

● Virkeyttä viideltä – harjanvarsijumppa

Ajankohta: 02.03.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Mika Nurminen, taso 2.
Välineeksi tarvitsen harjanvarren tai jumppakepin.

● Vertaiskeskustelua: Jaksaminen harvinaisen keuhkosairauden kanssa

Ajankohta: 07.03.2022 klo 18.00-19.00

Vastuuhenkilö: Marika Kiihala-Siuko, puhelin 050 539 3071
Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta Hengityслиiton kokemustoimijoiden kanssa. Mukana myös Hengityслиiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiihala-Siuko.

● Virkeyttä viideltä – tutustu Pilatekseen

Ajankohta: 09.03.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Sunni Perki, taso 2.

● Kansallinen uniapneapäivä: Miksi uniapneaa kannattaa hoitaa ja ehkäistä?

Ajankohta: 15.03.2022 klo 18.00-19.00

Paikka: Suora verkkolähetyks

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390.

Mitä haittaa siitä on, mitä hyötyä eri hoitomuodoista? Miten voimme ehkäistä uniapneaa ja hoitaa sitä itse ettei se vaikeutuisi lääkärin tai hammaslääkärin hoitoa vaativaksi?

Luennoitsijana Tarja Saaresranta, dosentti, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, unilääketieteen erityispätevyys. Tyksin Uni- ja hengityskeskuksen koordinoiva johtaja.

Kansallista uniapneapäivää vietetään 16.03.2022. Osallistumislinkki julkaistaan myöhemmin ja luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengityслиiton YouTube-kanavalle.

● Virkeyttä viideltä – Asahin harjoittelua

Ajankohta: 16.03.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, taso 1.

● Uniapneahoitajan kyselytunti

Ajankohta: 22.03.2022 klo 18.00-19.00

Vastuuhenkilö: Päivi Suuniittu, puhelin 040 670 4870.

Asiantuntijana kysymyksiin vastaa sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen, Uniapneakonsultointi Armi Luukkonen.

● Virkeyttä viideltä – tutustu Pilatekseen

Ajankohta: 23.03.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Sunni Perki, taso 2.

● Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtauman omahoitoon

Ajankohta: 24.03.2022 klo 18.00-19.00

Vastuuhenkilö: Päivi Suuniittu, puhelin 040 670 4870

Omahoitooniksinä paljastavat kokemustoimijat Kaj Pirhonen ja Ari Koivunen. Tule sinäkin kertomaan omasi!

● Virkeyttä viideltä – tutustu Pilatekseen

Ajankohta: 30.03.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Sunni Perki, taso 2/3.

● Virkeyttä viideltä – tutustu Pilatekseen

Ajankohta: 06.04.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Sunni Perki, taso 3.

● Virkeyttä viideltä – vesipullojumppa

Ajankohta: 13.04.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Mika Nurminen, taso 2.
Välineeksi tarvitsen kaksi, esim. puolen litran vesipulloa.

● Virkeyttä viideltä – Asahin harjoittelua

Ajankohta: 20.04.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, taso 1.

● Vinkkejä ja vertaistukea keuhkohtaumaan: haasteina kevään pölyt ja hajut

Ajankohta: 21.04.2022 klo 18.00-19.00

Vastuuhenkilö: Päivi Suuniittu, puhelin 040 670 4870.

Iltaa kuljettavat kokemustoimijat Heli Salo ja Ilpo Jokinen.

● Virkeyttä viideltä – vesipullojumppa

Ajankohta: 27.04.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Mika Nurminen, taso 2.
Välineeksi tarvitsen kaksi, esim. puolen litran, vesipulloa.

● Virkeyttä viideltä – vesipullojumppa

Ajankohta: 04.05.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Veera Farin, taso 2. Välineeksi tarvitsen kaksi, esim. puolen litran, vesipulloa.

● Virkeyttä viideltä – venytellen vetreäksi

Ajankohta: 11.05.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Veera Farin, taso 1.

● Virkeyttä viideltä – Asahin harjoittelua

Ajankohta: 18.05.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan vertaisohjaaja Tapio Aaltonen, taso 1.

● Virkeyttä viideltä – venytellen vetreäksi

Ajankohta: 25.05.2022 klo 17.00-17.30

Vastuuhenkilö: Mika Nurminen, mika.nurminen@hengityслиitto.fi, puhelin 044 407 7075.

Ohjaajana liikunnan asiantuntija Veera Farin, taso 1.

myAir™
Patient engagement program



Seuraa uniapneahoitoasi

MyAir™ on ResMedin AirSense™ 10- ja AirCurve™ 10 -laitteiden käyttäjille tarkoitettu verkko-ohjelma. MyAirin avulla saat mahdollisimman suuren hyödyn uniapneahoidostasi.

- Voit päivittäin nähdä, miten tehokasta hoitosi on.
- Saat yksilöllistä opastusta ja käteviä vinkkejä.
- Kannustus ja tavoitteet auttavat sinua pysymään motivoituneena.

Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa myAir.resmed.eu



ResMed