


P I R K A N M A A N
puhallus
1 • 2023



**Tampereen
Hengitysyhdistys**



**Valkeakosken
Hengitysyhdistys**



**Kangasalan Seudun
Hengitysyhdistys**

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Vastaava toimittaja: Petri Kuvala

Lehden toimitus: Saila Rytönen/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:
Jukka Risikko

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 2023

nro 1	24.02.	nro 3	21.08.
nro 2	17.05.	nro 4	01.12.

Ilmoitushinnat 2023:

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

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Säaksmäentie 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
Sähköposti: heikkila.jouko@gmail.com

Toimialue: Kangasala

SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 17.05.2023



Ajankohtainen tieto hengityssairauksien hoidosta tavoitti 450 ammattilaista joulukuussa.

■ Hengityслиitto järjesti ammattilaisille suunnatun Hengityskoulutuksen 13.12.2022 Tampere-talossa. Paikan päällä oli lähes 150 osallistujaa, ja verkon kautta koulutusta seurasi yli 300 henkilöä. Innostunut tunnelma Tampere-talolla jatkui koko päivän ja keskustelu kävi myös verkon puolella vilkkaana. Koulutuksen ohjelmasta vastasi Hengityслиitto sekä dosentti, ylilääkäri Seppo Saarelainen Tampereen yliopistollisesta sairaalasta.



Lääkärien ja muiden asiantuntijoiden puheenvuoroissa kuulumme monipuolisesti ajankohtaista asiaa hengityssairauksista ja niiden hoidosta. Tavoilla saimme nauttia näyttelystä sekä akrobatianäytöksestä.

Lämpimät kiitokset luennoitsijoille asiantuntevista puheenvuoroista ja kaikille koulutukseen osallistuneille. Teidän ansiostanne päivä oli onnistunut ja ikimuistoinen!

Tilaisuuden tuellaan mahdollistivat: AstraZeneca, Aura Air, Chiesi, Fisher & Paykel Healthcare, Lifa Air, Medifon, Mediplast Fenno, Orion Pharma, ResMed Finland, Suomen Jonas Oy, Tampereen Tuberkuloosisäätiö, Wello2 sekä Ufox.

Teksti ja kuvat: Janne Haarala



pääkirjoitus



■ Toimin järjestösihteerinä hengitysyhdistyksemme toimistolla ja monet teistä olen jo tavannutkin. Työtehtäviini kuuluu yhdistyksen päivittäisten asioiden hoitaminen, ilmoittautumisten vastaanottaminen, laskujen maksaminen, tilaisuuksien järjestäminen, laskutus sekä kaikenlainen neuvonta. Minulta voit siis kysyä mitä tahansa kysymyksiä sinulla tuleekin yhdistyksen asioihin liittyen.

Kuten olet varmasti huomannut, niin toimintamme jatkuu tänäkin vuonna aktiivisena. Vertaisryhmät ovat käynnissä kuten myös jumprat ja joogat. Myös lauluillat ja rupattelutapa jatkuvat entiseen malliin. Vielä mahtuu halukkaita mukaan kaikkiin ryhmiin, joten tule rohkeasti paikalle niin pääset mukavaan seuraan!

Uutena asiana olemme aloittaneet yhteistyön Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa mm. retkien ja matkojen osalta. Näin pystymme tarjoamaan teille enemmän vaihtoehtoja niiden suhteen ja toivottavasti suuremman osallistujamäärän johdosta hintakin saadaan edullisemmaksi. Kesän retkivalikoimakoosteen löydät tämän Puhallus-lehden sivulta. Odotamme innolla ilmoittautumisia eri kohteisiin!

Järjestämme yhdessä Kangasalan kanssa maakunnalliset kesäpäivät 27.5. Kannattaa lähteä mukaan, siitä tulee varmasti mukava kesän aloituspäivä! Yhdistyksemme juhlii tänä vuonna 80-vuotistalvaltaan ja sitä juhlistamme yhdessä elokuussa. Tästä kerromme tarkemmin toukokuun Puhallus-lehdessä ja nettisivuilla. Kannattaa kuitenkin jo nyt merkitä kalenteriin juhlapäivä 12.8.

Me täällä yhdistyksessä olemme Sinua varten, joten ota rohkeasti yhteyttä tai tule käymään yhdistyksen toimistolla.

Hyvää toiminnallista alkanutta vuotta kaikille
Päivi Törrönen
järjestösihteer

JÄSENTILAISSUUS

ti 07.03.2023 klo 17.00

Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla
Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Tule keskustelemaan yhdistyksen hallituksen jäsenen kanssa toimintaamme liittyvistä asioista. Otamme vastaan kehitysideoita ja olet tervetullut halutesasi myös osallistumaan yhteiseen toimintaan.

Terveisin Hallitus **Kahvitarjoilu**

Tampereen Hengitysyhdistys ry

KEVÄTKOKOUS

ma 24.04.2023 klo 18.00

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

TERVETULOA

Hallitus

Kahvitarjoilu



Matkakertomus tuetusta lomasta

■ Lähdimme Tampereelta sunnuntai-päivänä ajelmaan kohti Kuortaneen Urheiluopistoa, jossa meille oli varattu tuettu loma 06.-11.11.2022 ohjelmineen. Pääsimme vihdoinkin perille iltapäivällä ja jo kello 15 kahdella meistä oli lisämaksulliset opiskelijoiden hieronnat varattuna. Hierojaopiskelijat olivat läksynsä lukeneet ja puolentoista tunnin hieronta tuntui todella rentoutavalta. Illan päätteeksi nautimme yhteisen illallisen.

Maanantain aloitimme maukaalla aamiaisella. Klo 10 oli vuorossa lomaohjaaja Alinan pitämä tuloinfo



Monipuoliset ateriat meille tarjottiin ruokasali Eppulassa.

meille 16 lomalaiselle, mukana oli lisäksi vertaisohjaaja Hengitysliitosta. Tutustuttiin toisiimme hauskojen tutustumisleikkien merkeissä ja iltapäivällä oli vuorossa ohjattua vesijuoksua ja -jumppaa. Palautuminen tapahtui turkkilaisessa höyrysaunassa ja porealtaissa. Viikon aikana nautimme monipuoliset ja terveelliset lounaat ja päivälliset, eikä diabeetikoiden iltapalakaan oltu unohdettu. Maanantai-illan päätteeksi oli vuorossa bingo, jossa onnekkait saivat pieniä palkintoja.

Tiistai-aiivä aloitettiin happihyppelyllä pihamaalla, josta jatkettiin sisätiloissa tietotuokiolla unen tärkeydestä ja palautumisesta. Iltapäivällä meillä oli tehokas tuolijumppa ja sen jälkeen ulkoliikuntaa pelien muodossa: petanqueta, mölkkyä ja tikanheittoa Kuortaneen tyyliin. Illan kruunasi kuntosali ja uinti.

Keskiviikkona käsiteltiin terveellistä ruokavaliota ja iltapäivällä suuntasimme sauvakävellen Aholankan-

kaan mäntymaastossa tervahaudalle.

Torstaina meille oli järjestetty voimistelusaliiin toiminnallinen rata, jossa pareittain testasimme lihaskun-



Bingonpelaajat ja ohjaaja.

toamme ja tasapainoa. Iltapäivällä saimme antaa ruusuja ja risuja lomastamme Kuortaneen urheiluopistolle ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:lle, myös uusia kehitysehdotuksia otettiin vastaan. Vietimme ryhmän kanssa yhteistä saunailtaa rantasauunassa ja lauloimme takahuoneessa yhteislauluja.

Perjantaina lounaan jälkeen starttasimme koteja



Matkakertomuksen kirjoittajat lähdössä kotimatalle.

kohti, tosin teimme pienen koukkauksen Keskisen kyläkaupassa. Kylähän siellä muutama tunti vierähti ihan huomaamatta. Palasimme Nokialle ja Tampereelle tyytyväisinä ja monta kokemusta rikkaampana.

*Päivi Ahtonen,
Leena Heinonen ja
Tarja Mäkinen*



Yhdistysväki SOKKOMATKALLA

■ Marraskuisena aamuna starttasimme matkaan Vanhan kirkon pysäkiltä hiukan yli aamukahdeksan. Mukana oli jo Lauhamon asiakkaita Sastamalasta ja matkan varrelta. Meitä hengitysyhdistysläisiä oli 16 Nokialta ja Tampereelta.

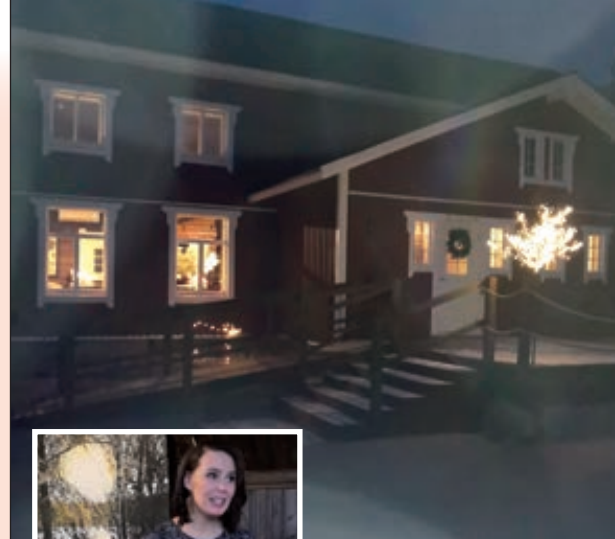


Annen äiti oli loihnut maittavan jouluisen pöydän antimet.

Parin tunnin ajomatkan jälkeen saavuimme Jalasjärven Juustoportille, jossa pidimme runsaan puolen tunnin tauon. Moni suunnisti kahvilan puolelle ja herkkuut tutustuivat juusto-, jogurtti- ja muihin tuotteisiin, mukaankin niitä ostettiin tuliaisiksi. Nopeimmat ehtivät pistäytyä myös Pentikin myymälässä.

Seuraava kohteemme oli Jokipiin Pellavan tehtaanyymälä Jalasjärven Jokipiissä. Mielenkiintoista oli kuulla, että Jokipiin Pellava on yli 100 vuotta vanha yritys! Pellavalanka tuodaan Italiasta, mutta kaikki muut työvaiheet tehdän Jokipiissä. Moni matkalainen löysi myymälästä upeita joululahjoja läheisilleen.

Puolisen tuntia autossa matkustettuamme saavuimme Kurikan Ilvesjoella sijaitsevaan Pramian tehtaanyymälään, joka on kuuluisa juomien valmistuksesta ja Pramian fanituotteista. Perheyriyksessä



Taidekahvila illan hämyssä.

Anne kertoo taidekahvilasta. Taustalla hänen maalaamansa taideteos.

työskentelee seitsemän henkilöä ja saimme kuulla seikkaperäiset selostukset useista myytävistä tuotteista. Tästäkin kohteesta kassit täytyivät pukinkonttiin menevistä paketeista.

Pääkohteemme oli Anne Mattilan taidekahvilan miljö. Annen äiti oli loihnut meille jouluruokapöydän herkuineen ja sen jälkeen hiljennyimme kuuntelemaan Annen joulukonserttia, jonka hän kertoi olevan ensimmäinen vauvan syntymän jälkeen. Lauluilla oli taustatarinoita ja nautimme esityksestä noin tunnin ajan. Lopuksi nautimme vielä kakkukahvit ja ennen lähtöä ihailimme Annen maalaamia upeita taideteoksia.

Pimeän tullen starttasimme kotia kohti ja pari tuntia kului nopeasti, linja-autossahan on aina tunnelmaa! Seitsemän aikoihin olimme jo Tampereella ja kiitimme kuljettajaamme Joukoa mukavasta supliikista matkamme aikana ja ennen kaikkea turvallisesta kyydistä.

Seuraavalle kesällä tapahtuvalle suosituille Sokkomatkalle toivomme paljon osallistujia, jotta saamme bussin täyteen yhdistysläisiä. Sokkomatkan tarkoituksena on aina iloisesti yllättää matkalaiset!

Leena Heinonen



Tunnelmallinen joulukonsertti kruunasi yhteisen matkamme.



Tampereen Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2023

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

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

VESIJUMPPA torstaisin klo 13.30-14.00 Kalevan Uintikeskus, 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.



TUOLIJOOGA keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.

KUNTOTANSSI torstaisin klo 17.00-17.45 Sammon koulun alasali, Teiskontie 16. Tunnilla kohotetaan kuntoa helpoin, tanssillisin askelin. Tyyli laji vaihtuu musiikkikappale kerrallaan tunnelmasta toiseen. Iloiset soolotanssit sopivat sekä miehille että naisille ikään katsomatta. Tanssikokemusta ei tarvita, kaikki liikkuvat omalla tyyllillään ja jaksamisensa mukaan. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

HENGITYSJUMPPA maanantaisin klo 17.00-17.45 Aleksanterin koulun liikuntasali, Hallituskatu 26, 2.kerros. Tunti aloitetaan hengitysharjoituksilla, joista edetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantaviin harjoitteisiin. Tunnilla keskitytään liikkeisiin, jotka parantavat hengityselimistön toimintaa. Kaikki liikkeet tehdään pystyasennossa ja niistä annetaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

COPD- JA SISÄILMASTA SAIRASTUNEIDEN VERTAISRYHMÄ ovat tauolla. Ryhmien ohjaajan tehtävästä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä yhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

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



KUNTOSALIT

RATINAN KUNTOSALI, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila. Tiistaisin klo 12.00-13.00. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.

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



TUOLIJUMPPAA tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

TAPAHTUMIA TOIMISTOLLA

LAULUTILAISUUS perjantaisin klo 13.00-14.30 yhdistyksen toimistolla 17.03., 14.04. ja 12.05. Tervetuloa mukaan!

RUPATTELUTUPA joka toinen perjantai klo 11.00. Seuraavat tapaamiset 24.02., 10.03., 24.03., 14.04., 28.04., 12.05. ja 26.05. Tule viettämään yhdessäolon hetkiä kahvittelun merkeissä!

UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ TAMPEREELLA yhdistyksen tiloissa torstaina klo 18.00-19.30. Seuraavat tapaamiset 16.03. aiheena Unipolin videot ja 20.04. keskustelun aiheena liikunta, hengitys ja rentoutuminen. Yhdyshenkilöt Tarja Mäkinen ja Leena Heinonen.

UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA SPR:n tilat, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ryhmä kokoontuu 18.00-19.30. Yhdyshenkilöt Päivi Ahtonen ja Tarja Mäkinen. Seuraavat tapaamiset 15.03. aiheena ravitsemus ja 19.04. keskustellaan liikunnasta, hengityksestä ja rentoutumisesta.

HENGITYSLIITON **HARVINAISET –RYHMÄ**

Ryhmään ovat tervetulleita harvinaista hengityssairautta sairastavat sekä heidän puolisonsa. Vertaisryhmässä ohjaajina ovat Kati Multanen ja Jaana Vanhatalo. Luennoitsijavierailuja on 1-2 kertaa vuodessa.

Kevätkauden kokoontumisajat tiistaisin klo 17.00-18.30. Seuraavat vertaistapaamiset 28.02., 28.03. ja 25.04.

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/Lastentaudit/Kuntoutus

Elämänaukio 2, A-rakennus, 1.krs.,
PL 2000 33521 Tampere

Lasten kuntoutusohjaajana toimii Janette Valkealaakso, puhelin **050 550 4492**.

Tiedustelut janette.valkealaakso@pshp.fi

***Yhteydenotot keuhkoklinikkaan
puhelinumeroon 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 9-15
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

Astmaa sairastavien vertaispuhelin
044 4077 012

maanantaisin klo 18.00-20.00

**Keuhkohtaumatautia sairastavien
vertaispuhelin 044 4077 013**
tiistaisin klo 10.00-12.00

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin
044 4077 011 tiistaisin klo 10.00-12.00 ja joka
kuukauden viimeinen perjantai klo 18.00-20.00

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



Viipurilainen Sinipojat -orkesteri 1936. Yhtyeen keikalle Viipurin Voimailijoiden saliin saapui parhaimmillaan 750 tanssijaa. (Kansanperinteen arkisto)

Polkan jytettä ja valssi-tempojen virtaa

Kun parjattu iskelmä löysi tiensä KANSAKUNNAN SYDÄMIIN

Kari Kumpulampi

Äänisen aallot, Muistatko Monrepos´n, Kultainen nuoruus, Meksikon pikajuna. Iskelmän klassikot tunnetaan. Ne soivat edelleen, mutta millainen olikaan suomalaisen kevyen musiikin alkutaival ennen sotia? Miksi monia iskelmiä sittemmin sensuroitiin?

■ Tamperelainen historiantutkija Marko Tikka luotaa uudessa teoksessaan, *Iskusäveliä, tanssimusiikin kehitystä Suomessa 1920-luvun gramofonikiekoista aina 1950-luvun karismaattisiin iskelmäkuninkaallisiin*, kuten rakastettu tenori Mauno Kuusisto.

Tikka taivaltaa kirjassaan ansiokkaasti tanssimusiikin paljolti tutkimattomia polkuja. ”Tämä kirja avaa iskelmälle monia sivupolkuja, jotka on melko suurelta osin unohdettu, vaikka ne ovat olleet populaarimusiikin kannalta aikalaisille jopa ratkaisevan tärkeitä”, hän kirjoittaa.

Iskusäveliä -teoksessa Tikan näkökulma laajenee tietoisesti Helsingistä pois päin. Kevyen musiikin uudet virtaukset kun rantautuivat aikoinaan ympäri maata muualtakin kuin pääkaupungista.

Toinen *Iskusäveliä* -teoksen näkökulmista on ammatillinen. Miten tanssimusiikista tuli ammatti soittajille, nuottien kustantajille ja säveltäjille?

Kirjan kolmas näkökulma valottaa Yleisradion, aikakauden ainoan sähköisen median suhdetta populaarimusiikkiin. Tikan kirjassa voi tutustua ensimmäistä kertaa levy levyiltä Yleisradiossa vuosina 1948-1955



Viipurin Tienhaarassa toiminut, seitsenmiehinen Mainos-orkesteri oli suosittu tanssibändi 1930-luvulla. Orkesteri sai nimensä paikallisen kahvilan mukaan. (Kansanperinteen arkisto)

kiellettyinä ja soittorajoitettuna olleisiin levyihin. Lista on kattava ja kertoo paljon aikakaudesta. Klassinen musiikki oli aikanaan taiteiden ykkönen, eikä itsevaltainen Yleisradio soittanut renkutuksia. Kaikki vapaa-kappaleina radioon virranneet iskelmälevyt käytiin läpi erityisessä tarkkailulautakunnassa.

Lautakunnan boikottiin joutuivat Reino Helismaa, Esa Pakarinen, Kauko Käyhkö, Veikko Lavi, Seija Lampila – ja moni, moni muu. Kiellettyjen levyjen listalla oli valssia, jenkkaa, tangoa, sambaa, rumbaa, polkkaa, kuorolaulua, laulelmia...

Yleisradio risteili sotienjälkeisessä musiikkikulttuurissa ajan hengen mukaisesti eli aliarvioiden eritoten laulettua tanssimusiikkia.

”Ainoa kansanomaisen musiikin muoto, jolla näytty olevan radiossa jatkuva olemassaolon oikeutus sekä musiikkipäällikköiden että kuulijoiden näkökulmasta, oli harmonikansoitto”, Tikka painottaa Iskusäveliä -teoksessaan.

Ensimmäinen, oikea jatsari

Ne iskelmän polut. Jatsikaupunki Viipurista tuli 1920-1930-luvuilla uusi tanssimusiikin keskus maahan. Keskeinen tämän musiikkilajin viipurilainen hah-

nen Kerho. Se oli maamme ensimmäinen tanssimusiikin ammattilaisten yhteenliittymä.

Kerho ravisteli kaupungin klassisen musiikin piirejä. Taisipa kateuden liekkikin leimahtaa. Tilanne rauhoittui, kun Viipurin sinfonikoille selvisi, että kerhon toiminnassa oli kyse vain tavallisen tanssimusiikin kehittämisestä.

Näin asia olikin. Kerho järjesti tansseja, osti nuotistoja orkestereiden käyttöön. Soittoon tuli lisää laatua, ja ensimmäisiä Viipurin seudun moderneja tanssiorkestereita oli 1920-luvun lopulla aloittanut Cooperativa Jazz Band.

Rumpali Martti Masa Niemeä pidettiin Viipurin ensimmäisenä, oikeana jatsarina eli tanssimusiikkirumpalina. Pekka ja Pätkä-elokuvista tunnetuksi tullut Niemi, Pätkä, soitti rumpuja myös viisikymmentäluvulla Helsingissä evakkomusikoista kootussa Sinipojat-kokoonpanossa.

Kolmekymmentäluvun nousukausi

Kolmekymmenluvun nousukausi näkyi koko maassa, Viipurissakin. Elettiin vapautumisen aikaa, ja kaupun-



Harmonikka oli kunniassa Viipurin Soitannollisessa Kerhossa 1930-luvulla – kuten kuvastakin näkyy. Kerho keikalla Viipurin WPK:n talolla. (Etelä-Karjalan museo)

mo oli legendaarinen Nestor Kukkola, jonka harmonikkaverstaan ja soitinkaupan ympärille syntyi sittemmin tiivis muusikoiden piiri.

Harmonikkakulttuuri kukoisti. Polkanjytke villitsi. Valssitempot loihtivat pehmeää, eurooppalaista tunnelmaa parketeille, ja markkinat keräsivät Viipuriin taitavia soittajia myös ympäristön maakunnissa.

Tässä nosteessa syntyi ajatus tanssimuusikoiden järjestäytymisestä, ja taas tapahtui: vuonna 1929 karjalaisten kaupungissa perustettiin Viipurin Soitannolli-

gissa saattoi nauttia tanssin iloista monessakin paikassa, muun muassa Raatihuoneella, Viipurin Voimailijoiden salissa, VPK:n salissa.

Tärkeimpiä orkestereita 1930-luvulle tultaessa olivat Sinipojat, Tulipojat ja Taifun. Yksikään viipurilaisista yhtyeistä ei silti yltänyt kolmekymmentäluvulla äänilevyille asti.

Iskelmien levytys- ja kustannustoiminta oli keskitynyt Helsinkiin, osin Turkuun. Viipurilaiset tanssimuusikot jäivät paikallisiksi taiteilijoiksi, mutta esiintyivät koko maassa.

”Ammattimaistuuksaan Viipurinkin tanssiorkesterit kokosivat ohjelmistonsa kansallisten esikuvien mukaan koti- ja ulkomaisista uusista iskelmistä”, Marko Tikka kirjoittaa.

” Marko Tikan uutuus poikkeaa edukseen kevyttä musiikkia käsittelevien tietokirjojen virrassa. ”

Viipurilaisyleisön suuri suosikki Pertti Hörman oli ensimmäinen valtakunnallista kuuluisuutta saavuttanut romanitaustainen laulaja.

” Tämä oli sitäkin merkittävämpää, kun tiedetään, että romanilaulajien yleisempi hyväksyntä valtaväestön viihdyttäjänä alkoi vasta 1960-luvulla Anneli Sarin, Taisto Tammen ja Markus Allanan suosion myötä ”.

Hörman esiintyi myös kahdessa elokuvassa. Ne olivat Jääkärien morsian (1938) ja Aktivistit (1939). Viipurilaisille oman kylän pojan pääsy elokuvaan oli suuri asia.

Hörmanin kohtaloksi koitui sota. Kaksikymmenvuotias laulaja, näyttelijä ja rumpali kaatui marraskuussa 1941 Suurlahdessa jalkaväkirykmentti 4:n

sotamiehenä. Maailma muuttui, ja lahjakas taiteilija unohdettiin täysin.

Rahvaanomaisuus oli iso miinus

Palataan Yleisradion sotienjälkeiseen iskelmäboikottiin, jonka kohteeksi joutui siis eritoten laulettu kevyt musiikki; 386 suomalaista sävelmää.

Säveltäjä Toivo Kärjen mukaan Ylen tarkkailulautakunnassa yksi sen eniten vieroksumista äänistä kuului Erkki Junkkariselle, joka oli falsetissa liikunut tenori. Junkkarinen koettiin laulajana, joka lauloi miehiä ärsyttävällä, naiseen vetoavalla tavalla, mikä oli ajan mittapuulla iso miinus. Puhuttiin siirappimaisuudesta.

Veikko Lavin kaltaiset kuplettilaulajat karsittiin radioitosta, koska heidän musiikkiaan pidettiin lähtökohtaisesti rahvaanomaisena.

Marko Tikan uutuus poikkeaa edukseen kevyttä musiikkia käsittelevien tietokirjojen virrassa. Teoksesa ilahduttaa eritoten tekijän näkemyksellisyys ja pehmyneisyys tanssi- ja iskelmärytmien maailmaan.

Kuinka maatiaistenoreista ja rekilaulajista tulikaan aikain saatossa rakastettuja suurten tunteiden tulkitsojia? Iskusäveliä -teos on aarre tanssimusiikin ystäville; lukunautinto ja lähdeteos samaan aikaan.



Marko Tikka

Asuu Tampereella, Suomen historian dosentti, historiantutkija Tampereen yliopistossa.

Soittaa vapaa-ajallaan eri instrumentteja ja on johtanut historiallista viihdeorkesteria, Seminola -orkesteria vuodesta 2011. Tamperelais-kangasalalainen kokoonpano soittaa tanssimusiikkia 1920-1950-luvuilta.

Tikka on kerännyt gramfonilevyjä vuodesta 1981, Suomen Äänitearkisto ry:n puheenjohtaja.

Seija Nevalan kanssa kirjoitettu, sodanaikaista tanssikieltoa kartoittava Kielletyt leikit sai 2020 tietokirjallisuuden Finlandia-palkinnon. Tikan uusin teos Iskusäveliä on monipuolinen johdatus tanssimusiikin alkujuurille.



Kuvassa uusi ja vanha Seminola. Viipurissa perustettu orkesteri soittaa ja levyttää vanhaa, nostalgista tanssimusiikkia. Marko Tikka eturivissä toinen vasemmalta harmonikka sylissä. (Seminolan arkisto)



Marko Tikka: Iskusäveliä. Atena 2022

Tanssi villitsi Tampereellakin

■ Tanssiminen ja tanssimusiikki oli suosittua myös Tampereella 1920-1930-luvuilla, lajin alkuaikoina.

- Pienet ja vaatimattomatkin ravintolat olivat suosittuja tanssipaikkoja ennen rajoituksia, Marko Tikka mainitsee.

Pääsylipputuloilla mitattuna merkittävimpiä tanssipaikkoja Tampereella oli Konsu eli Työväentalo. Esimerkiksi Armas Piispasen Tampereen Harmonikkaorkesteri soitti parhaimmillaan ensin talon ravintolassa musiikkia, ja siirtyi illaksi yläsaliin soitamaan tanssiaisissa.

Tikan mukaan Rosendahl Tampereella taisi olla niitä harvoja ykkösluokan ravintoloita, joissa tanssittiin myös ravintolarajoitusten astuttua voimaan 1935-1936.

Rajoituksia lätkäistiin, koska virkavalta oli pistänyt merkille tanssin ympärillä rehottaneen alkoholin käytön. Kaikki kääntyi kuitenkin tanssin voitoksi, kun tilaisuuksien järjestäminen siirtyi nyt muun muassa urheiluseurojen kontolle, liiketoimintaa edistäväksi toiminnaksi.



Mauno Kuusisto (1917-2010) kotonaan Tampereella Näsilinnankadulla keväällä 2007. Kuusisto levytti vuonna 1959 kaikkien aikojen myydyimmän suomalaisen singlen Kertokaa se hänelle. Klassikoiden klassikon. (Kari Kumpulampi)



Annikki Tähti (1929-2017) Tampereella Satakunnankadulla talvella 2003. Hän levytti valssin Muistatko Monrepos'n vuonna 1956, sittemmin ikimuistoksen Suomi-iskelmän. (Kari Kumpulampi)

Boikotissa myös pirkanmaalaisia

■ Pirkanmaalaisia laulajia joutui niin ikään sotien jälkeen Ylen boikottiin.

- Pauli Räsänen kärsi ehkä boikotista eniten, Marko Tikka toteaa.

Räsänen vuosien 1949-1953 levyistä suurin osa oli radion soittorajoitettujen levyjen listalla, mystisestä syystä. Yleisö kuitenkin piti Räsänen musiikista, ja keikkoja riitti.

Tamperelainen oli myös Jorma Ikävalko, jonka levyjä jäi monia radiossa soittamatta. Esimerkiksi Ikävalkon jenkka Siirtolaisen muistoja (1950) joutui boikottiin, koska laulussa kerrotaan luovutetun alueen, Kannaksen, pitäjistä.



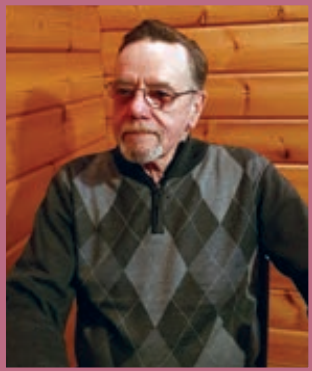
Olavi Virran levyttämä Rööperin Raija (1952) oli aikalaisten näkökulmasta rasistinen ja kaksimielinen. Äänite joutui Ylen boikottilistalle. (Atena)

Tanssiminen oli sota-aikana kielletty, mutta nuottivihkot menivät kaupaksi. Kuvassa vuonna 1943 ilmestynyt Tanssisäveluutuuksia -nuottivihkon kanssi. (Atena)





Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



■ Eiköhän nyt ole aika ajatella iloisia asioita kevättä odotellessa! Päivän valoisa aika pitenee vauhdilla, ei kovia pakkasia, ei liiaksi lunta ja eläkkeisiinkin tuli reilu korotus. Mitähän vielä tarvittaisiin positiivisen

mielialan kohottamiseen. Vaikkapa sopivasti liikuntaa ja hyvien ystävien kohtaamista joko yhdistyksen liikuntahetkissä tai kuulumisia vaihtoen puhelimitse kahvikupposen ääressä.

Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat päässeet vauhdilla liikkeelle, joten tule mukaan rohkeasti mukavaan seuraan. Jokaiselle löytyy varmasti oman kunnon mukaista liikuntaa. Tutkimusten mukaan olisi liikuttava kolme kertaa viikossa vähintään puolen tunnin ajan, jotta kunto säilyy entisellä tasolla. Liikunnan jälkeen ruoka maistuu paremmin ja uni tulee, kun kallistaa päätä tyynyyn. Hiihto on mitä monipuolisinta liikuntaa, mikäli terveystilanne sen mahdollistaa.

Olemme alkaneet järjestää yhteistoimintaa Tampereen Hengitysyhdistyksen kanssa ja useista tapahtumista voit lukea jo tästä lehdestä. On voimavarojen tuhlausta pyrkiä järjestämään kaikki itse ja toivottavasti näin saadaankin riittävästi väkeä liikkeelle, jotta tapahtumat toteutuvat.

Kiitettävien hyvin jäsenet ovat olleet kaikissa tapahtumissa mukana ja uskotaan ainakin saman innon jatkuvan edelleen. Pitkän ajan sääennuste lupaillee, että pakkasen ei koko keväänä nouse juuri kymmentä astetta ylemmäksi. Parempaa keliä ei voi juuri toivoa ulkoiluharrastuksen lisäämiseksi. Siispä vedetään hynttyyt niskaan, nenä kohti aurinkoa ja taaperretaan iloisella mielellä eteenpäin kohti kevättä ja kesää!

Jäseniä tervehtien

Puheenjohtajanne Jouko



Pitkäaikainen yhdistyksen jäsen Eira-Liisa Holja täytti 90 vuotta ja on edelleen mukana yhdistyksen toiminnassa. Syntymäpäiväsankaria kuvassa onnittelevat Torsti Heikkilä ja puheenjohtaja Jouko Heikkilä.



Toivontien Silmukellarilla jäsenet seurasivat keuhkohtauma-videota, jonka toteuttivat Katri Lindberg ja Veera Farin yhteistyössä.

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

KEVÄTKOKOUS

to 23.03.2023 klo 18.00

Silmukellari, Toivontie 1 C 19

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

TERVETULO
Hallitus

Kahvitarjoilu
alkaa klo 17.30



Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2023



TUOLIJUMPPA

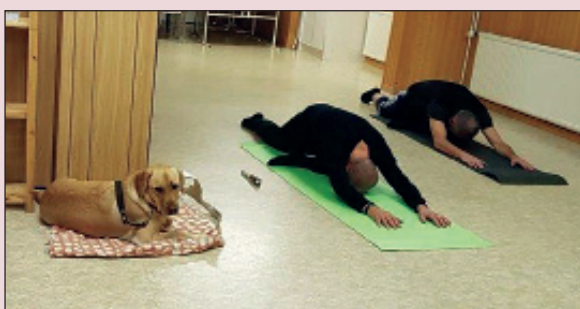
Silmukellarilla ke klo 16.00 yhteensä 14 kertaa. Hinta 25 €. Ei ilmoittautumista.



VESIVOIMISTELU Kuohussa ti klo 18.30, 14 kertaa 90 €. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Maritta 0400 706 362.

OHJATTU KUNTOSALI Suoraman liikuntahallilla alkaen ma 05.09. klo 17.00 yhteensä 14 kertaa. Hinta 60 €. Ryhmän vetäjänä Julia Hietaaro. Ilmoittautumiset Julia 044 560 2633.

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



JOOGA Silmukellarilla ti klo 14.00 yhteensä 14 kertaa. Hinta 60 €. Ilmoittautumiset Jouko Heikkilä, puhelin 0400 554 922.

PUUHAKERHO Kokoontumisaikoja voi seurata paikallislehdistä ja tiedustella Ritvalta, puhelin 0400 8355 65.

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

MUU TOIMINTA



TALVILIIKUNTAPÄIVÄ ja PILKKIKISAT su 19.03. klo 09.00 Heikkilän rantatie 285, tarjolla pientä purtavaa ja hyvää seuraa.

Kesäkauden avaus to 25.05. klo 14.00 Sahalahden pururadalla, kevyttä purtavaa.

Vihtatalkoot pe 30.06. klo 09.00 Heikkilän rantatie 285. Hyvät palkinnot ja talkoolaisille apetta Ritvan ja Joukon tyyliin.



ULKOILUPÄIVÄ ja ONGINTAKISAT la 15.07. klo 09.00 Heikkilän rantatie 285. Palkintoja ja sopivasti purtavaa.

LUENTOTILAISUUS ke 08.03. klo 18.00 Sariolan auditoriossa. Jani Somppi luennoi aiheesta "Väsymyksen lääkkeetön ja luonnonmukainen hoito". Kaikille avoin tilaisuus.

KYLPYLÄMATKA SPA VIKING 30.07.-04.08. Tiedustelut Ritva 0400 8355 65.

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€.

YHDISTYSTAPAHTUMIA



YHDISTYSTAPAHTUMIA





Valkeakosken Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2023

Seuraa ilmoitteluamme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.

JOOGA-RYHMÄ

jäsenille kevätkaudella tiistaisin klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa 28.03. saakka, maksullinen. Tiedustelut puhelinnumeroon 040 3519 296.



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

SÄHLYVUORO kevätkaudella keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 Kärjenniemen koululla. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä on Markku Mäkinen. Yhdistyksellä on sähkömailoja tarvittaessa. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 3519 296.



MAKRAMEKERHO - käsitöitä, keskustelua ja Hengityслиiton YouTube-videoiden katselua parittomien viikkojen keskiviikkona kevätkaudella klo 14.00-16.00.

TOIMISTOLLA MYNNISSÄ

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

Liikuntaneuvontaa

Valkeakosken kaupungin liikuntatoimi tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa. Neuvonta on tarkoitettu liian vähän terveytensä kannalta liikkuville, joille aloittaminen on vaikeaa tai jotka eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa. Tiedustelut ja yhteydenotot liikuntaneuvoja Pauliina Rauhämäki, puhelin 040 3356 802.

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. Tarvikkeita jaetaan myös Valkeakosken terveyskeskuksessa. Ottamalla yhteyttä unihoitajaan, puh. 040 335 6884, saa tiedon kummasta paikasta saa tarvitsemiaan tarvikkeita.

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



Valkeakosken Hengitysyhdistys

TOIMINTAPISTE IKÄNEUVUO

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

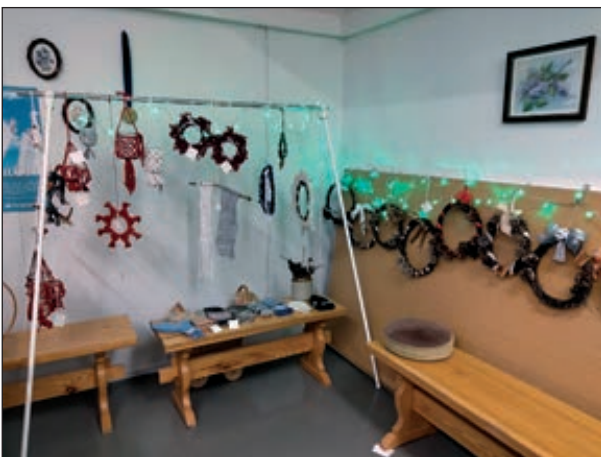
Neuvontapuhelimesta kuntalainen saa tietoa jul-
kisista ja yksityisistä palveluista; sosiaali-, terve-
ys- ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kulttuuri ja
vapaa-ajan tarjonnasta, vapaaehtoistoinnasta
omassa kunnassa sekä tietoa taloudellisista tu-
kimuodoista. Tarvittaessa ikäihmisen asia ohjau-
tuu oman kunnan asiakasohjaukseen, jossa sel-
vitetään kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet ja
toiveet sekä tarvittavat yhteistyötahot yhdessä
asiakkaan kanssa.

Hoitotarvikejakelu

Potilaalle ilmaisten hoitotarvikkeiden jakelu on jaettu
diabetes- ja muihin ilmaisiin hoitotarvikkeisiin. Jake-
lussa on käytössä sähköinen tilauslomake, jolla tar-
vikkeet 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 ajanva-
rauksella omahoitajalta, jos sähköinen asiointi ei ole
mahdollista. Palvelu on tarkoitettu valkeakoskelaisille.

Apuvälinelainaus

toimii edelleen Valkeakosken terveyskeskuksessa.



Vuoden aikana Makrame-kerholaisten teke-
miä joulukoristeita oli myynnissä yhdistyksen
75-vuotisjoulukahvitilaisuudessa la 10.12.2022.
Kaikkien kävijöiden kesken arvottiin palkintoja,
jokainen sai palkinnon. Osa on vielä noutamatta
ja toimiston aukioloaikoina ke 16.-17.30 voi nou-
taa omansa.

Hyvää alkanutta vuotta

■ Hengitysliitto luovutti
Mainio Teko -kunniakirjat
Sanna Louhoskarille ja
Laura Hotarille hengitys-
sairaiden hyväksi tehdys-
tä ansiokkaasta työstä
usean vuoden ajan. San-
na tarjoaa suolahuone-
hoitoja ja Laura opastaa
joogan avulla oikeanlaista
hengitystä ja kehon liikkuvuutta. Yhteistyö heidän
kanssaan jatkuu edelleen.



Eduskuntavaalit pidetään tänä keväänä. En-
nakkovaalit 22.-28.03.2023 ja varsinainen vaali-
päivä on 02.04.2023. Tarvitsemme lipasvahteja
enemmän kuin tähän mennessä ilmoittautuneet
kolme henkilöä. Toivon, että jäsenistöstä tulee
muutama lisää. Keräyksestä saatava raha on tar-
peen yhdistykselle käytettäväksi jäsenten hyväksi.
Ilmoittautukaa puhelinnumeroon 040 3519 296 ja
esittäkää toiveita keräyspaikasta ja -ajasta. Kaksi
tuntia kerrallaan on sopiva aika jokaiselle lipasvah-
dille istua.

Pirkanmaan Hengitysyhdistysten yhteisen
kesäpäivän järjestävät tänä vuonna Tampereen
ja Kangasalan yhdistykset yhdessä la 27.05.2023
klo 13.00 Mobiliassa. Kesäpäivästä on tässä leh-
dessä tietoa. Jos meidän yhdistyksestä on haluk-
kaita osallistujia, voimme lähteä tilauslinja-autolla
Mobiliaan. Lähtijöitä pitää olla ainakin 30 tai mie-
luummin enemmänkin. Kaikki asiasta kiinnostu-
neet, ilmoittautukaa hyvissä ajoin bussivarausten
takia puhelinnumeroon 040 3519 296.

Hyvinvointialueuutosten aiheuttamien
muutosten lisäksi tarvitaan edelleen paikallisten
terveys- ja vammaisjärjestöjen työtä. Yhdistyk-
semme on toiminut 75 vuotta ja toivottavasti toi-
mii aktiivisesti jatkossakin jäsenistön hyvinvoinnin
hyväksi. Tähän työhön tarvitaan jäsenien tukea ja
ajatuksia toiminnan kehittämiseksi.

Olen toiminut puheenjohtajana vuoden 2007
syksystä lähtien, joten on aika väistyä syrjään,
jo ikäniakin takia. Vuonna 2025 tarvitaan uusi pu-
heenjohtaja. Jäsenet, ottakaa yhteyttä puhelimitse,
sähköpostilla valkeakoski@hengitysyhdistys.
fi tai poikkeamalla toimistolla, joka on avoinna
keskiviikkoisin klo 16.00-17.30. Mietitään yhdessä
meille niin tärkeän oman yhdistyksen tulevai-
suutta!

Kevättä ja auringonpaistetta odotellessa

Kirsti Laurila
puheenjohtaja

Tampereen Hengitysyhdistys
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys
PÄRNU 09.-15.04.2023

■ Lähtö sunnuntaina klo 06.15 Siivikkalasta, Tampereen Vanhalta kirkolta klo 06.30 ja Kangasalan linja-autoasemalta klo 07.00. Viking XPRS lähtee Katajanokalta klo 10.30 ja on Tallinnassa klo 13.00. Kөрöttelemme suoraan Pärnuun ja majoitumme Viking Spa-hotelliin. Illallinen ja lääkärintarkastukset alkavat.

ma klo 18.00 lähtö Kauppakeskukseen (2€)
pe klo 15.00 käynti Latviassa (10€)

Viikolla on ohjelmassa karaoke- ja tanssi-ilta.

la 15.04. Aamiaisen jälkeen on kotiinlähdon aika Eckerö Linen Finlandialla klo 12.00-14.15.

Matkan hinta jaetussa kahden hengen standard-huoneessa 450€ ja superior-huoneessa 485€. Yhden hengen huonelisä 60€ koko ajalta. Matkan hintaan kuuluvat laivamatkat, majoitus Viking Spa -hotellissa, aamiaisen ja päivällinen seisovasta pöydästä, kolme hoitoa/päivä, kylpylän vapaa käyttö ja oma bussi koko matkan ajan. Huolehdihan vakuutusturvastasi ja tarkista myös, että passisi on voimassa!

Sitovat ilmoittautumiset 09.03. mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730 ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen Ritvalle, puhelin 0400 8355 65.

Tampereen Hengitysyhdistys
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys
K U T S U

Tervetuloa Pirkanmaan maakunnalliseen
kesäpäivään la 27.05.2023!

Paikka: MOBILIA auto- ja tieliikennemuseo,
Kustaa Kolmannentie 75, Kangasala.

- 13.00 Tervetulosanat
- 13.15 Ruokailu porrastetusti
- 14.15 Museonäyttelyihin tutustuminen, omatoimisesti ja opastetusti.
- 15.30 Tarinoita, lauluja yhdessä ja erikseen
- 16.30 Kakkukahvit ja päätössanat
- 17.30 Hyvää kotimatkaa

Osallistumismaksu 30€/jäsen, 40€/ei-jäsen, sisältäen ohjelman ja siihen merkityt tarjoilut. Tampereen Keskustorilta laiturista H lähtee bussi numero 40B klo 11.45 Mobiliaan. Matka-aika noin 45 minuuttia ja bussipysäkki aivan Mobilian vieressä. Reitillä tarvitaan ABC-lippu.

Sitovat ilmoittautumiset 12.05. mennessä erityisruokavaliointeina (kaikki ruoka laktoositonta) ja osallistumismaksut omaan yhdistykseen. Tampereen Hengitysyhdistyksen toimisto, puhelin 040 7450 730 tai tampere@hengitysyhdistys.fi, Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys Jouko Heikkilä, puhelin 0400 554 922 tai heikkila.jouko@gmail.com, Valkeakosken Hengitysyhdistys Kirsti Laurila, puhelin 040 351 9296 tai valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

Hei Tampereen Hengitysyhdistyksen jäsen, sinua tarvitaan apujoukkoihin! Jos kiinnostuit, ota yhteyttä puhelinnumeroon 040 7450 730. Arpajaisia varten kannattaa varata mukaan käteistä! *Osallistuthan vain terveenä!*

Tampereen Hengitysyhdistyksen ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen kesäretki

PORVOO JA HELSINKI 08.-09.08.2023



ti 08.08. Lähtö Tampereen Vanhalta kirkolta klo 07.15 Tilausliikenne Ari Mattilan bussilla, klo 07.45 Kangasalan linja-autoasemalta ja klo 08.00 Sahalahdelta kohti Mäntsälää. Juustoportissa nautimme sämpyläkahvit klo 10.00. Matka jatkuu Porvoon tuomiokirkolle, jossa paikallisopas odottaa ja esittelee kirkkoa.

Porvoon kiertoaajelulla kuulemme kaupungin mielenkiintoisesta historiasta ja teemme kävelyretken vanhassa Porvoossa. Kierroksen päätteeksi nautimme lounasta n.klo 13.15 ja ajamme vielä Brunbergin suklaatehtaanmyymälään ostoksille. Tämän jälkeen suunnistamme kohti J.L.Runeberg -laivaa Porvoon satamassa ja matkamme alkaa kohti Helsinkiä kauniita saaristolaismaisemia

ihailien. Iltapalaksi nautimme laivan lohikeittoa ja jälkiruokana Runebergin tortun kahvin kera. Helsingin Kauputorin satamaan rantaudumme klo 19.30. Bussikuljetus Original Sokos Hotel Albertiin.



ke 09.08. Hotelliaamiaisen ja huoneiden luovutus. Lähdemme bussilla Helsingin keskustakirjastotalo Oodiin. Seuraavaksi matkaamme Kaisaniemeen ja tutustumme Talvipuutarhaan, jossa on yli 200 erilaista kasvia. Kierroksen jälkeen nautimme lounaan.

Ohjelma jatkuu tutustumalla Espoon Modernin Taiteen museo Emmaan. Kierroksen jälkeen jatkamme kotia kohti ja Hämeenlinnassa poikkeamme vielä kahvilla Hoffissa. Kangasalle saavumme n. klo 19.00.

Matkan hinta on 300€ ja yhden hengen huonelisä 60€. Hintaan sisältyy bussimatkat, majoitus ja aamiaisen, sämpyläkahvit menomatalla, kaksi lounasta, lohikeitto jälkiruokakahvin kera, opastetut kiertoaajelut ja tutustumiset

kohteisiin. Huolehdihan vakuutusturvastasi!

Sitovat ilmoittautumiset 08.07. mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730 ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen toimistoon Ritva, puhelin 0400 8355 65.

Tampereen ja Kangasalan
hengitysyhdistysten yhteinen

SOKKOMATKA to 06.07.2023

Bussin aikataulu:

06.45 Sahalahti
07.00 Kangasalan linja-autoasema
07.05 Kangasalan Neste
07.30 Vanhan kirkon pysäkki, Tampere
07.40 Pirkkalaistien pikavuoropysäkki, Nokia
Retki sisältää päivän ohjelman, aamukahvit, lounaan ja lähtökahvit. Paluu Tampereelle noin klo 18.00-18.30. Huolehdiathan vakuutusturvastasi!

Sitovat ilmoittautumiset 06.06. mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen Ritvalle, puhelin 0400 8355 65. Hinta 95€/hlö.

PUHALLUS-UUTISIA

■ Tuetulle lomalle ilman omavastuuta! Hengityслиitto on saanut testamenttilahjoituksen, jonka avulla liitto voi tukea taloudellisesti Maaseudun Terveys- ja Loma-huollon tuetuille lomille osallistuneita hengityssairaita.

Tästä syystä vuosina 2023 ja 2024 MTLH ei peri omavastuuta hengityssairaille suunnatuille tuetuille lomille valituilta. MTLH palauttaa omavastuuosuuden myös alkuvuonna 2023 näille lomille osallistuneille. Omavastuuosuus on 125 euroa. Lisätietoja MTLH:n verkkosivuilta.

Haku auki vuoden 2023 lomille

- Kylpylähotelli Peurunka 08.-13.10.2023.
Hakuaika päättyy 08.07.2023
- Liikuntakeskus Pajulahti 05.-10.11.2023.
Hakuaika päättyy 05.08.2023.

Tiedote: Hengityслиitto

Maailman astmapäivä 02.05.2023

Unelmien liikuntapäivä 10.05.2023



ke 22.03.2023 klo 11.00

Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla
Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

■ Paikalla hengitysterveydestä luennoimassa tuotepäällikkö Katri Lindberg. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon 10.03. mennessä, puhelin 040 7450 730.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!

VERKKOTOIMINTAA KEVÄÄLLÄ

Uniapnealaitteen akkukäyttö ja laitteen kanssa matkustaminen

Ajankohta: 06.03.2023 klo 18.00-19.00

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityслиitto

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengityслиitto.fi

ResMedin asiantuntija Otto Karhu kertoo uniapnealaitteiden akkukäytöstä ja laitteen käytöstä matkoilla. Pääset mukaan klikkaamalla osallistumislinkkiä. Kun liityt keskusteluun, osallistujanimeksi riittää etunimesi. Tarvitset osallistumista varten älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni.

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. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.

Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan: Nainen ja uniapnea

Ajankohta: 09.03.2023 klo 18.00-19.00

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityслиitto

Vastuuhenkilö: Eeva-Liisa Peltonen, puhelin 044 407 7062, eeva-liisa.peltonen@hengityслиitto.fi

Millaisia tunteita uniapneaan sairastuminen on herättänyt naisilla? Häpeää vai helpotusta? Mistä mahdollinen häpeä kumpuaa ja miten siitä on päästy yli? Kärsiikö naiseus diagnoosista? Voiko painonhallinnassa löytää keskitietä? Onko CPAP-laite yöpöydällä vihollinen vai hyötyä tuova apuväline?

Illan keskustelijoina Hengityслиiton kouluttamat kokemustoimijat. Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta. Keskusteluun liittymisohjeet kuten ensimmäisessä verkkotilaisuudessa.

Apneakisko uniapnean hoidossa - Kansallisen uniapneapäivän luento

Ajankohta: 15.03.2023 klo 18.00-19.00

Paikka: Suora verkkolähetys

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengityслиitto.fi

Hammaslääketieteen tohtori Tiina-Riitta Vuorjoki Ranta kertoo uniapnean kiskohoidon periaatteista ja vaikutusmekanismeista. Kuulet kenelle kiskohoito sopii, millaisia malleja on olemassa ja mitkä niiden hinnat ovat. Luennolla esitellään myös uniapnean kiskohoidon hoitokehjuja eri sairaanhoitopiireissä.

Pääset mukaan klikkaamalla tilaisuuden osallistumislinkkiä. Webinaarin katsomiseen et tarvitse maksullisia ohjelmistoja tai latauksia. Osallistua voit tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Käyttämässäsi laitteessa on oltava äänentoistoa varten kaiuttimet tai kuulokkeet. Webinaarin suositeltu selain on Chrome. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettyinä Hengityслиiton Youtube -kanavalle.



Posti Green



myAir™



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.*

myAir auttaa käyttämään CPAP-laitetta enemmän joka yö ja noudattamaan paremmin hoitoa ensimmäisten 90 päivän aikana.¹



Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.



Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varoitoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

¹. Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.