

**P I R K A N M A A N**  
**puhallus**  
**1•2024**



**Tampereen  
Hengitysyhdistys**



**Valkeakosken  
Hengitysyhdistys**



**Kangasalan Seudun  
Hengitysyhdistys**

**Kustantaja:** Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Vastaava toimittaja:** Petri Kuvala

**Lehden toimitus:** Saila Rytönen

**Julkaisija:**

Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Toimialueet:**

Tampere, Nokia, Pirkkala  
ja Ylöjärvi

**Levikki:** 1800 kpl

ISSN1455-318X

**Painopaikka:**

Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

**Taitto:**

Adress Tasanen Ky

**Kansikuva:**

Erkki Makkonen

## 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 2024

nro 1	23.02.	nro 3	19.08.
nro 2	17.05.	nro 4	02.12.

#### Ilmoitushinnat 2024:

- 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 torstaisin 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

**Toimialue:** Kangasala

*Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 16.00-17.00*

**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

**SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 17.05.2024**



Tampereen Hengitysyhdistyksen järjestösihteeri Päivi Törrönen (vas) ja Hengityслиiton järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen esittelivät yhdistyksen toimintaa sekä Hengityслиiton tarjontaa sosiaali- ja terveystalouden ensimmäisen vuoden opiskelijoille TAMK:n järjestöpäivässä 13.11.2023.



Tampereen Hengitysyhdistys kutsui jäsenet 11.12. Lemppälän Vaihmalan Hoviin joulupuurolle. Nautimme yhdessä olosta ja jouluisista sävelistä tunnelmallisessa ympäristössä. Vaihmalan Hovin herkullinen Brita-leivonnainen kruu-nasi päivän.



## pääkirjoitus



Yhdistyksemme määritteli tälle vuodelle toiminnan painopistealueeksi LIIKUNNAN. Tiedetään, että hyvä fyysinen kunto helpottaa hengityssairaana elämää. Liikunta parantaa elämänlaatua ja auttaa selviytymään arjessa.

Yhdistys tarjoaa monipuolista liikuntaa: on joogaa, tuolijoogaa, hengitysjumppaa, kuntotanssia, tuolijumppaa, tuoli-Asahi-terveysliikuntaa, vesijumppaa ja kuntosalivuoroja. Laulutilaisuudenkin voi lukea liikunnaksi hengitysterveyden näkökulmasta. Varsinaisten liikuntaryhmien lisäksi on suunnitteilla huhti-toukokuulle toimistolla pidettävä muutaman kerran Asahi-terveysliikuntaryhmä.

Ennen tämän lehden ilmestymistä pidettiin luennot yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa siitä, miten liikuntaa suositellaan monien sairauksien hoitoon, ja mitä hyötyä liikunnasta on diabeteksen ja hengityssairauksien hoitoon. Nämä luennot olivat Tampereella ja Nokiella.

Maaliskuussa yhdistyksemme järjestää Nokiella Kehon siirtolapuutarha-alueella ulkoilupäivän, jossa liikunnan ohjauksesta huolehtii fysioterapeutti. Kuukausittain toimistolta starttaa kaiken kuntoisille tarkoitettu käveluryhmä, jonka suuntana Laukontori-Ratina-Nalkala ja Pyynikki. Tästä ja kaikista muista ajankohtaisista liikunta-asioista löydät tarkempaa tietoa Puhallus-lehden Liikunta-hetkiä kevät 2024 -osiosta.

**Aurinkoista ja liikuntamyönteistä kevään odotusta kaikille jäsenille!**

Tarja Mäkinen

Tampereen Hengitysyhdistys ry

## KEVÄTKOKOUS

ma 22.04.2024 klo 18.00

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

**TERVETULOA**  
Hallitus

**Kahvitarjoilu**



# Huippuvalmentaja **KOKO SYDÄMELLÄ**

**Jere Jännes on perinteikkään uimaseuran, TaTU Tampereen päävalmentaja. – On ilo lähteä aamulla töihin motivoituneiden ihmisten pariin ja tehdä sellaista työtä, jota aidosti rakastaa, hän sanoo.**

*Kari Kumpulampi*

■ Paljasjalkainen tamperelainen, kahdeksankymmentäluvun alussa syntynyt Jere Jännes oppi uimaan nelivuotiaana perheen kesämökillä.

- Lipsahdin äidin saippuaisista käsistä laiturilta järveen, hän sanoo.

Kuusivuotiaana Jännes liittyi Tampereen Uimaseuraan ja ryhtyi myöhemmin kilpauimariksi lajeinaan rinta- ja perhosuinti. Hän opiskeli tiiviisti uinnin ohien

ja valmistui diplomi-insinööriksi toukokuussa 2011 Tampereen teknillisen yliopiston koulutusohjelmasta. Hänen diplomityönsä käsitteli suurten, liikkuvien työkonoiden käyttövarmuuteen ja turvallisuuteen liittyviä seikkoja.

Päätoiminen uintivalmentaja hänestä tuli 2017 ja TaTU Tampereen huippuryhmän luotsi. Ala vaihtui, mutta insinöörin koulutus ei mennyt kuitenkaan hukkaan.

- Koulutus ei mene koskaan hukkaan. Pystyn lukemaan ja tulkitsemaan erilaisia tekstejä, tieteellisiäkin. Löydän niistä oleellisen.

- Odotan millaista uusinta tutkimusta ja tietoa on saatavilla uimareiden astmasta, joka on hyvinkin yleistä. Johtuuko se kloorista? Kovasta rasituksesta? Jostain muusta?

## ” Ne urheilijat jotka kokevat uhraavansa tai menettävänsä jotakin urheillessaan eivät yleensä menesty. ”

Vaikka Jännes onkin koulutukseltaan timantintarkka insinööri, hän on valmentajana enemmänkin ihmisläheinen, herkästi eri tilanteisiin reagoiva humanisti.

- Uinnissa ei toimita koneiden vaan ihmisten kanssa. Se on kantava teema. Hauskaa pitää olla ja iloa. Kyse on kuitenkin vain reilun minuutin pituisesta suorituksesta. Luottamus ja entistäkin huonompi huumori. Näillä mennään.

- Meillä on seurassa hyvä porukka ja kaikesta voidaan puhua. Urheilija parhaiten tietää miltä hänen kroppassaan kulloinkin tuntuu. Urheilijaa pitää kuunnella.

Jännes tähdentää, että uinnissa aika harva pää-



- Järkkymätön, molemminpuolinen luottamus, Jere Jännes sanoo, kun on puhe hänen valmennusmetodeistaan. (Kari Kumpulampi)

see huipulle asti. Kilpailu on kovaa ja pettymysten kanssa on opittava elämään. Yksi heikompi startti voi olla liikaa ja ei muuta kuin neljä vuotta treenejä taas ja uudet olympialaiset.

- Urheilu on menestyskeskeistä, mutta menestystä ei tule toivomalla vaan töitä tekemällä. Virheistä oppii ja onneakin tarvitaan. Tärkeintä on uskoa omaan tekemiseen.

- Monta tuntia viikossa pauskitaan hommia. Ne urheilijat jotka kokevat uhraavansa ja tai menettävänsä jotakin urheillessaan eivät yleensä menesty.

- Nukun yöni rauhallisesti ja teen parhaani valmennettavien eteen sen tiedon valossa mikä minulla kulloinkin on, Jännes juttelee.

### Kahdet treenit päivässä

Entä millainen on valmentajan tyypillinen päivä? Jere Jännes vie pojan aamulla kouluun. Kello 9.30 hän aloittaa aamutreenit Tampereen Uintikeskuksessa Kalevassa. Sen jälkeen hän tekee toimistohommia, iltapäivällä on toiset treenit.

- Iltaisin vietän aikaa perheeni parissa. Televisiota seuraan lähinnä urheilua. Olen penkkiurheilija.

Jännes painottaa, että ihmisten ajankäytöstä on kova kilpailu. Ehkä kovempi kuin koskaan ennen.

- On iloittava siitä, että saamme ylipäättään nuoria urheilun pariin ja osaamme kehittää heille mielekästä tekemistä.



Jere Jännes vetää treenejä Tampereen uintikeskuksessa Kalevassa. Vasemmalla seuran tähti-uimari Ida Hulkko, jota Jännes (keskellä) on valmentanut vuodesta 2017. Oikealla huippuryhmän uimari Jami Ihalainen. (Anu Saarinen)



*Ensi kesä on erityinen TaTU Tampereen Ida Hulkolle. Rikkoutuuko Pariisin olympialaisten A-raja 100 metrin rintauinnissa? Viimeinen näyttöpäivä on kesäkuussa.*



Jänneksen mielestä juniorivalmennus on paljolti nuorten ihmisten kasvattamista elämää varten.

- Nuorena kannattaa harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Lopulliset lajivalinnat tehdään myöhemmin.

Osin tällaista polkua ovat taivaltaneet myös TaTU Tampereen edustusryhmän eli huippuryhmän nykyiset, Jänneksen luotsaamat lahjakkaat uimarit. Heitä on kaikkiaan kymmenen: Ida Hulkko (A-maajoukkue), Olli Kokko (A-maajoukkue), Ronny Brännkärr (A-maajoukkue), Anniina Murto (B-maajoukkue), Jami Ihalainen (B-maajoukkue), Metin Aydin, Miro Vasko, Juho Sepälä, Reko Patinen ja Claudia Ävist.

Heistä Ida Hulkko valittiin hiljattain Vuoden 2023 uimariksi Suomessa Urheilutoimittajain liiton toimesta. Idalla oli valinnasta tosin eri näkemys. Hänen mielestään titteli olisi kuulunut Veera Kivirinnalle.

*Palaveri altaan reunalla. Jere Jännes ohjeistaa uimareita. Uimarit vasemmalta: Ida Hulkko, Jami Ihalainen ja mustassa lakissa huippuryhmän Ronny Brännkärr. Kuvan on ottanut Jänneksen valmentajakollega Anu Saarinen.*

- Kovasti uskon, että Ida menee finaaliin olympialtaassa Pariisissa ensi kesänä, Jännes sanoo.

Hulkon voimassa oleva Suomen ennätys paraatilajissaan sadan metrin rintauinnissa on 1:06, 19. Pariisin A-rajana on 1:06, 79. Viimeinen näyttöpäivä olympialaisiin on 23.6. 2024.

## Olosuhteet eivät ole optimaaliset

Olosuhteet eivät ole Tampereella kilpauinnin kannalta millään tavoin optimaaliset – kuten ne eivät ole sitä

missään päin maata. Uimahallit nähdään Suomessa ensisijaisesti hyvinvointi- ja hygienialaitoksina, ei varta vasten urheilupaikkoina.

- Kaikki tämä on täysin ymmärrettävää, Jere Jännes toteaa. – Näillä mennään.

Uimahallissa voi kuitenkin olla samaan aikaan 50-100 ihmistä. Radat ovat täynnä, kontakteja tulee.

- Kun nappaan Eurojackpotin päävoiton, tiedän kyllä mihin rahat laitan. Pistän pystyyn Tampereelle kilpauimareille tarkoitetun hallin, Jännes lohkaisee.

## Oikea hengitystekniikka oleellista

■ Jere Jänneksen mukaan hengitystekniikka on tärkeä osa kilpauintia. Se on yksi asia, joka erottaa kuntouimarin kilpauimarista.

- Vaistomme on pelätä vettä ja hukkumista, Jännes kertoo. – Veteen uloshengittämistä, vesirajassa hengittämistä ja hengenpidätystä harjoitellaan paljon.

Lyhyillä (50m) vapaa- perhosuintimatkoilla useimmat uimarit eivät välttämättä hengitä kertaakaan kisasuorituksessa.

- Ilman ja veden rajapinnassa hengittäminen on haasteellista, kun väsymys lisääntyy ja hapen tarve lihaksissa nousee. Seurauksena hengitykseen tulee usein uintitekniikan ja sujuvan hengityksen kannalta epäedullisia reaktioita.

Jänneksen mukaan ahdistuksen lisääntyminen johtaa pelastautumisefektiin, jolloin uimari pyrkii varmistamaan ilman vapaan virtauksen suun kautta nostamalla päätä ylös eli pois veden ja ilman rajapinnasta.

- Uloshengitys ”vettä vastaan” on opetettava. Heikko uloshengitys aiheuttaa rytmiongelmia ja heikentää ”keuhkotuuletusta”.



*Mikä tekee uimarista huipun? Ensinnäkin geenien on oltava kohdallaan, Jere Jännes kiteyttää. (Kari Kumpulampi)*

- Pinnan läheisyydessä hengittäminen on usein erityisen hankalaa, mutta tämä taito on ratkaisevaa kaikissa uintityyleissä ja vaatii runsaasti harjoittelua.

Monien muistojen ja saavutusten TaTU Tampere on kaikenikäisten uimaseura.



## Vahva yhteishenki

■ TaTU Tampere on huippu-urheiluun keskittyvä vuonna 1919 perustettu, menestyksekkäs uimaseura. Seuran uimarit ovat saavuttaneet viime vuosina useita SM-mitaleita, on uitu Suomen ennätysksiä, hankittu arvokisapaikkoja.

TaTU tarjoaa mahdollisuuden uinnin oppimiseen ja harrastamiseen kaikenikäisille, aina vauva-uimareista lähtien.

Seuran kilpauintikulttuuriin kuuluu vahva yhteishenki, toisten kannustaminen sekä yhteisöllisyys.

## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2024

**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 Tampereen Uintikeskuksessa. Ryhmään on varattu 15 paikkaa yhdistyksen jäsenille. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut.



**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.

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

### KUNTOSALI

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

**KUNTOTANSSI** torstaisin klo 17.00-17.45 Samon koulun alasali, Teiskontie 16. Tunnilla kohotetaan kuntoa helpoin, tanssillisin askelin. Tyyllilaji 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.



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



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

## MUUT TAPAHTUMAT

**LAULUTILAISUUS** perjantaina kerran kuukaudessa klo 13.00-14.30 yhdistyksen toimistolla. Kevään tapaamiset myös 15.03., 19.04. ja 17.05.

**RUPATTELUTUPA** joka toinen perjantai klo 11.00. Seuraavat tapaamiset 23.02., 08.03., 22.03., 05.04., 19.04., 03.05., 17.05. ja 31.05.

### UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ

### NOKIALLA

SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ohjaajina Päivi Ahtonen ja Sinikka Niemi. Ryhmä kokoontuu kevätkaudella keskiviikkona klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä: 20.03., 17.04. ja 15.05. Kahvitarjoilu ja suolapala. Hinta kaudelta 15€/jäsen, 30€ ei-jäsen. Ilmoittautuminen yhteyshenkilö Tarja Mäkiselle, puhelin 050 321 0605.

Tampereen Hengitysyhdistys löytyy nyt Facebookista! Kun menet sivulle [www.facebook.com](http://www.facebook.com) ja olet kirjautunut sisään, laita ylös hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys. Näin löydät meidät myös Facebookista.



Tampereen Hengitysyhdistys on käynnistänyt uniapneaa sairastavien vertaisryhmän verkossa. Uusia osallistujia otetaan mukaan! Osallistumista varten tarvitaan älylaite, jossa on nettiyhteys sekä toimiva sähköpostiosoite.

Ilmoittautumiset ohjaajalle thannelemakinen@gmail.com. Tietoa uniapneasta, sen hoidosta, omahoidosta ja vertaistuesta löydät osoitteesta <https://hengityслиitto.fi/hengityssairaudet/uniapnea/>

Huhti-toukokuussa kokoontuu suljettu Asahi-terveysliikuntaryhmä toimistolla, tarkempi ajankohta avoin. Osallistujia otetaan rajattu määrä. Mikäli olet kiinnostunut, ota yhteys toimistoon, puhelin 040 7450 730 tai [tampere@hengitysyhdistys.fi](mailto:tampere@hengitysyhdistys.fi)

## **TUOLI-ASAHI - terveysliikuntaryhmä**

Ryhmä kokoontuu Nokialla SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Kevätkauden tapaamiset klo 16.00-16.45 seuraavina päivinä: 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05. ja 12.05. Tuoli-Asahi on Suomessa kehitelty terveysliikunnan muoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet ovat pehmeitä ja hitaita. Asahissa keskitytään yhdistämään hengitys ja liike tasapainoiseksi ja tehokkaaksi kehomielen harjoitukseksi.

Tässä ryhmässä Asahi-liikkeet on sovellettu tuolilla tehtäväksi, toki voit harjoitella myös seisten. Ohjaajana liikunnanohjaaja Pia Heinonen. Hinta kaudelta 25€/jäsen, ei-jäsen 40€. Ilmoittautuminen yhteyshenkilö Tarja Mäkiselle puh. 050 321 0605.



Kuvassa:  
Sinikka Niemi

## **KÄVELYRETKET JATKUVAT**

torstaisin klo 13.30-15.00

07.03., 11.04. ja 16.05.

Lähtö toimistolta, Kuninkaankatu 34 A.

Tervetuloa nauttimaan toistemme seurasta ja saamaan keuhkot täyteen "happikakkuja".

*Terveisin Birgitta Koskinen*

## **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 kokoontumiset tiistaisin klo 17.00-18.30 Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla 27.02., 26.03., 23.04. ja 28.05.

## **UNIPOLIKLINIKKA** Tays

Jokainen uniapneetikko toimii Unipoliilta 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

Yhteydenotot keuhkoklinikkaan puhelinnumeroon 03 3116 3236.

**PUHELINAIKA MA-PE 09.00-15.00**

## **TAMPEREEN UNIAPNEAYKSIKKÖ**

Tarvikejakelu ma klo 13.00-15.00 ja pe klo 9.00-11.00 Tipotien terveysasemalla on tarkoitettu vain niille tamperelaisille, joiden uniapnean hoito on Tipotiellä.

**Yhteydenotto puhelimitse**

**041 730 2193.** Käytössä on takaisinsoittopalvelu.

Osoite:

**Tipotien terveysasema**

Tampereen kaupungin uniyksikkö

Tipotie 4, 5.kerros, D-siipi

33230 Tampere



**Tampereen Hengitysyhdistys järjestää jäsenille ja perheille keväisen**

## **ULKOILUPÄIVÄN**

**la 30.03.2024 klo 12.00-15.00**

*Nokian Kehon siirtolapuutarhan rannassa,  
Kirkkosaarentie 1, Nokia.  
Kulku omalla autolla ja  
kimpakyytiä voi tiedustella.*

■ Mahdollisuus myös pilkkimiseen, jos jäät ja sää sallii. Jumpataan, vertyllään lihaksia ulkona fysioterapeutin opastuksella ja tanssahdellaan hanurimusiikin tahdissa. Nälän yllättäessä grillaillaan!

Tarjolla grillimakkaraa (jokainen paistaa itse mieleisen), kuumaa mehua ja vaahtokarkkeja lapsille.

**Ilmoittautumiset 13.03.2024 mennessä yhdistykseen Päivi Törröselle, paivi.torronen@hengitysyhdistys.fi , puhelin 040 7450 730. Tilaisuus on ilmainen.**

**Iloista mieltä ja mukavaa yhdessäoloa!**



**Lämpimästi tervetuloa toivottaa hallitus**

## **Musikaalimatka Raumalle la 27.04.2024 klo 13.00**

# **PAULA!**

■ Lähtö Tampereen Vanhan kirkon pysäkiltä klo 08.30, Nokian Pirkkalais-tien pikavuoropysäkiltä klo 08.40, pieni tauko Huittisten Härkäpakarilla. Saavumme Rauman teatterille klo 11.00.

Teatterin ravintolassa nautimme maa-laiskakkoo ja saaristolaisleipää sisältävän lohikeittolounaan, jonka jälkeen kahvin kera meille tarjotaan herkullista raparperiirakkaa.



Paula Koivuniemi on suomalaisen kevyen musiikin kuningatar, jonka ura ulottui lähes kuumalle vuosikymmenelle. Paula! -musikaali kertoo rakastetun artistin tarinan ensimmäisestä keikasta isän keikkabändin solistina aina uran huippuvuosiin ja Leidit lavalla -kiertueeseen. Mikä oli Paulan menestyksen salaisuus ja minkä hinnan hän sillä yksityiselämässään maksoi?

Musiikin sovitukselta vastaa Esa Nieminen, joka toimii myös esityksiin valmistavana kapellimestarina. Paula Koivuniemen rooleissa nähdään Raumalla vieraileva Maarit Peltomaa sekä Ninni Kekki.

Sitovat ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 14.03.2024 mennessä, puhelin 040 7450 730. Matkan hinta on 75€/jäsen ja 95€/ei-jäsen sisältäen keittolounaan, teatterilipun ja bussikuljetuksen Linja-autoliikenne Antti Lauhamo Oy:n bussilla.



*Kuvat: Heina Junnila*



Tampereen Hengitysyhdistyksen  
**RETKI KEURUSSELÄLLE**  
17.-18.05.2024

## MATKAOHJELMA

### 17.05. PERJANTAI

**klo 10.30** Pirkkalaistien pikavuoropysäkki

**klo 11.00** Lähtö Tampereen Vanhalta kirkolta.  
Pieni tauko matkalla

**klo 13.30-14.45** Saapuminen Keuruun vanhaan pappilaan, jossa esittely ja kevyt lounas

**klo 15.00** Majoittuminen Keurusselän päähotellin kahden hengen Standard -huoneisiin. Kylpylä avoinna klo 20.00 saakka. Yhteinen päivällinen.

**klo 20.30** Tanssit alkavat. Illan aikana meitä viihdyttää orkesteri PNP, solistina Henri Jokinen. Liike on lääke – tanssi on loistavaa liikuntaa ja pitää mielen virkeänä!

### 18.05. LAUANTAI

**klo 08.00-10.00** Aamusauna

**klo 08.00-10.30** Hotelliaamiainen

**klo 10.00-11.00** Bussikuljetus Killinkoskelle

**klo 11.00-12.30** Opastettu kierros ja hieman omaakin aikaa ympäristöön tutustumiseen

**klo 13.00-14.00** Ryhmälounaan nautimme Virroilla Mikontalossa

**klo 14.30-15.45** Päivän viimeinen kohde on Ruovedellä Vinhan Kirjakauppa, jonka perusti vuonna 1903 kirjansitoja Kustaa Wilenius. Kirjakaupan ympärille on kehitetty kulttuurikeskus ja matkailukohde, johon tutustumme ja nautimme kahvit.

**Saapuminen takaisin Tampereelle n. klo 17.00.**

Sitovat ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 28.03.2024 mennessä, puhelin 040 7450 730. Matkan hinta on 220€/hlö 2hh ja 250€/hlö 1hh. Tampereen Hengitysyhdistyksen jäsen saa hinnasta alennusta 20€. Hinta matkalle on voimassa, kun ryhmässä on vähintään 30 henkilöä.

Hinta sisältää Pappilan kevyen lounaan ja esittelyn, majoituksen, aamiaisen ja päivällisen hotellissa, aamusaunan ja kylpylään pääsyn, tanssiliput, Killinkosken esittelyn, lounaan Virroilla, tutustumisen Vinhan kirjakauppaan ja iltapäiväkahvit. Matkan aikana meitä kuljettaa Lauhamon bussi.

**Nyt joukolla ilmoittautumaan, jotta pääsemme ihaillemaan yhdessä upeita kesämaisemia!**

## Tampereen Hengitysyhdistys ja Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



Kuvat: Heinolan kesäteatteri

### HEINOLAN KESÄTEATTERISSA TO 18.07.2024 KLO 14.00

### Hulvattoman hauska komedia

## VIELÄ EHTII

■ Lauhamon bussin lähtö Nokian Pirkkalaistien pikavuoropysäkiltä klo 08.10., Tampereen Vanhan kirkon pysäkiltä klo 08.30, Kangasalan linja-autoasemalta klo 09.10. ja Sahalahdelta klo 09.30. Tauko matkalla.

Saavumme Heinolaan klo 12.00 ja ruokailemme ennen esitystä aivan teatterin läheisyydessä sijaitsevassa RantaCasino -ravintolassa noutopöydästä. Siirtyminen teatteriin omaan tahtiin ruokailun jälkeen.

Vielä ehtii on rakastettava komedia, jossa ikäihmiset ovat kaikkea muuta kuin kiltejä ja hiljaisia. Se on kertomus kolmesta iäkkäästä ystävättärestä, jotka ovat jakaneet keskenään niin elämän ilot, surut, bridgeporukan kuin jopa miehen. Iän myötä muisti pätkii ja lonkat kolottavat, mutta halua elää täysillä ei ikääntyminen vähennä!

Ohjaajana Sari Siikander ja rooleissa Sinikka Sokka, Heidi Herala, Jaana Saarinen, Juhani Laitala, Kirsi Ylijoki ja Sauli Suonpää. Esityksen kesto n. 2 h 15 min ja sen päätyttyä siirrymme bussiimme ja matkaamme takaisin kotipaikkakunnille.

Yhdistysten yhteisen teatterimatkan hinta on 100€/hlö, kun ryhmässä on vähintään 36-50 henkilöä. Matkan hinta on 105€, kun ryhmässä on 30-35 henkilöä. Hinta sisältää teatterilipun, lounaan ja bussimatkat.

Sitovat ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 31.05.2024 mennessä, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 8355 65.

**Tervetuloa!**



# Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



■ Tätä kirjoittaessa pakkaneen paukkuu ja lunta vihmoo, päivä kuitenkin pitenee ja kevät lähestyy. Viimeistään nyt jokaisen pitäisi ryhdistäytyä ja alkaa kunnan kohentaminen. Lähde lenkille tai hiihtämään, lyhyestäkin matkasta on

hyötyä, yhdistyksen kuntotapahtumissakin on vielä tilaa. Rohkeasti mukaan ja harrasta oman kuntosi puitteissa ja mikä hyvältä tuntuu.

Tuleva vuosi on täynnä järjestettyjä tapahtumia. Toivottavasti sinäkin innostut lähtemään mukaan, että saadaan toteutettua kaikki suunniteltu. Jalka nousee kepeämmin mukavassa porukassa ja aika kuluu kuin siivillä! Useimmat tapahtumathan ovat vanhan kaavan mukaisia, mutta aina niistä löytyy uusia vivahteita, uusia tuttavuuksia ja uutta nähtävää!

Kiitokset menneestä vuodesta, olette olleet aktiivisesti mukana tapahtumissa ja hauska on ollutkin teidän kanssanne toimia. Jatketaan me vielä reippaammin yhdessä positiivisin mielin ja hauskuutta unohtamatta.

Odotellaan tulevia tapahtumia, nautitaan talvesta ja kun tämä julkaistaan, meillä on jo uusi presidentti.

**Kaikille mukavaa kevättä ja kesää**

Jouko

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

## KEVÄTKOKOUS

ke 20.03.2024 klo 18.00

Silmukellari, Toivontie 1 C 19

Esillä:

- sääntömääräiset asiat
- sääntömuutokset

**TERVETULOA**  
Hallitus

**Kahvitarjoilu**  
alkaa klo 17.30



## PÄRNU VIKING SPA 14.-20.04.2024

**Su 14.04. klo 06.15**

lähtö Siivikkalasta, Tampereen Vanhalta kirkolta klo 06.35 suuntana Helsinki ja Katajanokan terminaali. Viking XPRS lähtee kohti Tallinnaa klo 10.30, Tallinnassa olemme klo 13.00 ja suoriin vartaloin Pärnuun, jossa olemme noin klo 15.30. Majoittuminen ja lääkärintarkastukset alkavat sekä niiden jälkeen illallinen.

Maanantaista perjantai-iltaan kolme hoitoa/päivä, aamiainen sekä päivällinen.

Käymme viikon aikana kauppakeskuksessa todennäköisesti heti maanantaina ja yhtenä päivänä on varmasti karaoke -ilta, tansseista ei ole vielä tietoa. Ja tietysti perjantaina Latvia-reissu!

**La 20.04.**

Aamiaisen jälkeen kotiinlähtö. Eckerö Linen Finlandian lähtö klo 12.00 kohti Helsinkiä ja Tampereella olemme noin 17.00-17.15.

Matkan hinta jaetussa 2-hengen STANDARD-huoneessa 450€. Jaettu 2-hengen SUPERIOR-huone 480€ ja yhden hengen huonelisä 60€. Hinta sisältää laivamatkat, majoituksen, hoidot ja mainitut ruokailut sekä oma bussi koko matkan ajan. Muistathan ottaa mukaan voimassa olevan passin tai henkilötodistuksen ja Euroopalaisen sairaanhoitokortin. Tarkista myös, että matkavakuutuksesi on voimassa.

Lähtekäähän joukolla ihastelemaan PÄRNUN kevättä. Varmaan kevätukat jo kukkivat ja ruoho vihertää!

**Ilmoittautumiset ja matkatiedustelut Ritvalle, puhelin 0400 8355 65.**



# Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys

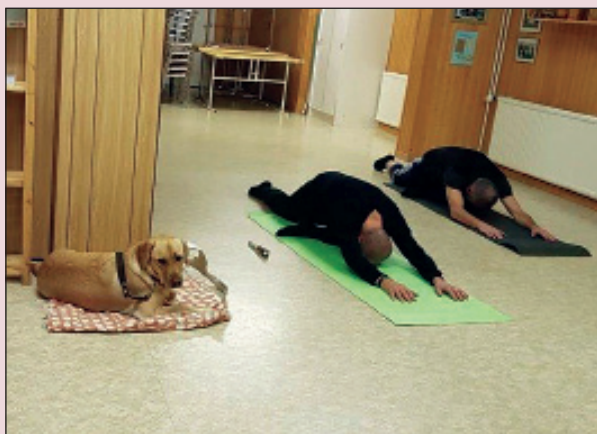
## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2024



**TUOLIJUMPPA** Silmukellarilla ke klo 16.00-16.45 yhteensä 14 kertaa. Hinta 25 €. Ei ilmoittautumista.

**VESIVOIMISTELU** Kuohussa ti klo 18.00-18.45 yhteensä 12 kertaa. Hinta 120€. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Maritta 0400 706 362.

**SAHALAHDEN KUNTOSALI** on jäsenien käytössä ti klo 09.00-10.00. Avain tarvittaessa Sähkun Sydäimestä.



**JOOGA** Silmukellarilla ti klo 14.00-15.30 yhteensä 14 kertaa. Hinta 60 €. Ilmoittautumiset Joukolle, puhelin 0400 554 922.

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

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

## MUU TOIMINTA



**TALVIPÄIVÄT ja PILKKIKISA** 23.03. klo 09.00 Heikkilän rantatie 285.

**Kesäkauden avaus** 23.05. klo 14.00 Sahalahden pururadalla.



**VIHTA-TALKOOT** 28.06. klo 09.00 Heikkilän rantatie 285.

**Kangasalan kesäteatteri** 30.06. klo 14.00 "Vaimoni Maurice" ja väliaikakahvit, ei kuljetusta. Ilmoittaudu Ritvalle, puhelin 0400 8355 565.

**Markkinat** 29.06. klo 09.00 Sahalahden yrittäjätalo.

**Mato-ongintakisat ja ulkoilupäivä** 20.07. klo 09.00 Heikkilän rantatie 285.



**KYLPYLÄMATKA PÄRNU 28.07.-02.08.** Tarkemmat tiedot myöhemmin.

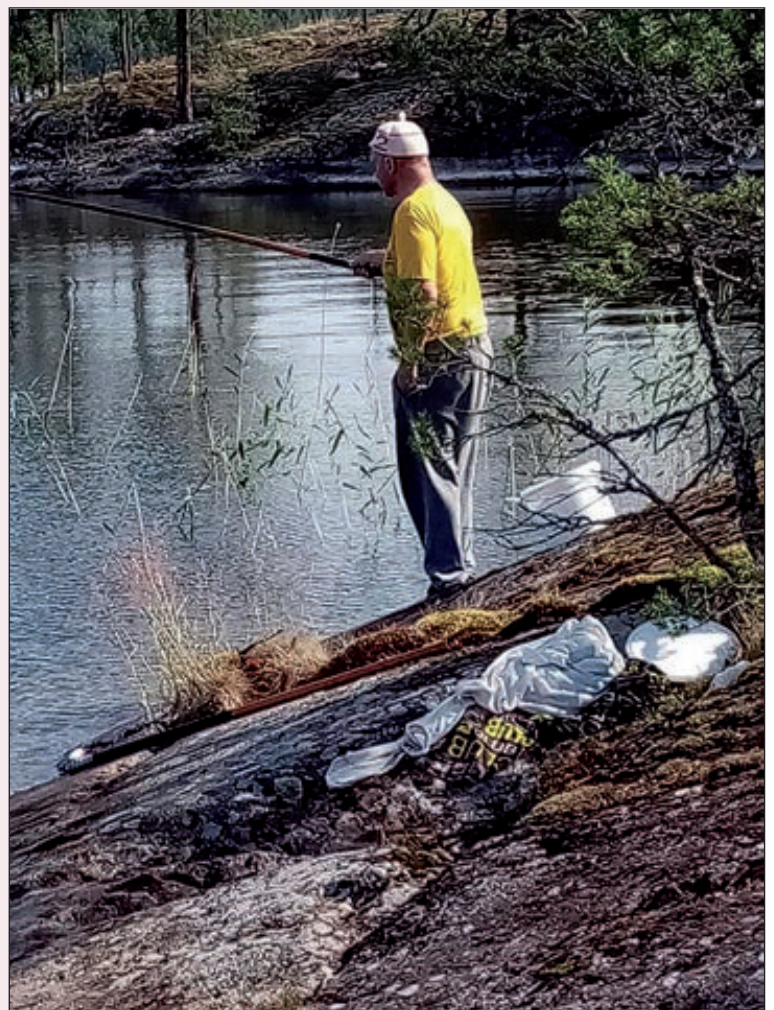
**Marjaretki** to 12.09. klo 14.00. Lähtö Sahramin pihasta.

Toimistolla hierontaa joka toinen torstai parittomina viikkoina klo 10.00-16.00. Hierontahinnat: 30 min 35€, 45 min 40€, 60 min 45€ ja 90 min 55€. Varaukset Jenifer tekstiviestillä 050 374 4453.

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 kahviastio 50€, ruokalautaset ja -välineet 50 hengelle 50€ sekä iso kahvinkeitin 25€.

# YHDISTYSTAPAHTUMIA



# YHDISTYSTAPAHTUMIA



## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2024

Seuraa ilmoitteluumme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



**JOOGA-RYHMÄ** jäsenille tiistaisin klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puhelinnumeroon 040 3519 296.



**MAKRAMEKERHO** -vertaisryhmä kokoontuu kevätkaudella joka keskiviikko klo 14.00-16.00 toimistolla. Teemme käsitöitä, keskustelemme ja katselemme yhdessä Hengitysliiton YouTube-videoita.  
**Tule viihtymään ja tutustumaan toimintaan!**

**SÄHLYVUORO** keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 Kärjenniemen koululla. Yhdistyksellä on sählymailoja tarvittaessa. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä toimii Markku Mäkinen. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 335 7742.



## 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.

## 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.

## 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, vapaaehtoistoiminnasta omassa kunnassa sekä taloudellisista tukimuodoista.

Tarvittaessa ikäihmisen asia ohjautuu oman kunnan asiakasohjaukseen, jossa selvitetään kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet ja toiveet sekä tarvittavat yhteistyötahot yhdessä asiakkaan kanssa.





# Valkeakosken Hengitysyhdistys

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

## 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 Rauhamäki, puhelin 040 3356 802.

## PIRHAN HOITOTARVIKKEET POST NORDIN KAUTTA

Koko Pirkanmaan hyvinvointialueella on otettu käyttöön yhteinen hoitotarvikepalvelu. Syyskuun alusta alkaen hoitotarvikkeet on toimitettu asiakkaille Post Nordin kautta.

Hoitotarvikkeet tilataan sähköisellä lomakkeella. Myös puhelinpalvelusta voi kysyä neuvoa hoitotarvikkeista tai tehdä tilauksen, jos ei pysty käyttämään sähköistä lomaketta.

**Puhelinpalvelu on auki ma-to klo 08.00-14.00.**

## VALKEAKOSKEN PUHELINPALVELUN NUMERO on 03-383 5203.

Puhelinpalvelu toimii takaisinsoittoperiaatteella. Ohjeet, tilauslomake ja yhteystiedot löytyvät osoitteesta [pirha.fi/hoitotarvikepalvelu](http://pirha.fi/hoitotarvikepalvelu).

**Apuvälinelainaus toimii edelleen  
Valkeakosken terveyskeskuksessa.**

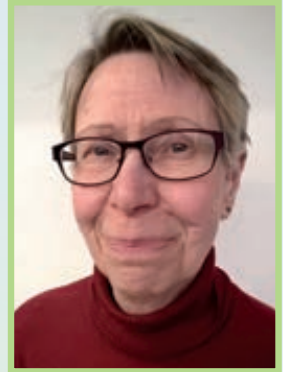
## Yhteispalvelukeskus Valkeakoskella

Yhteispalvelukeskus muutti Koskikarasta Valkeakosken terveyskeskuksen 2. kerrokseen, Särpimäenkatu 27. Asiointipisteestä saa TE-palveluiden, Kelan ja sosiaalipalveluiden ohjausta ja neuvontaa. Neuvontaa saa ilman ajanvarausta, mutta sosiaalipalveluihin täytyy varata aika.

**Yhteispalvelupiste palvelee:  
ma-to klo 09.00-12.00 ja 13.00-15.00  
pe klo 09.00-12.00 ja 13.00-14.00.**

## Keväisiä ajatuksia

■ Alkuvuosi on ollut kylmä ja vaihteleva, mutta päivät ovat jo pidentyneet. Me kaikki varmasti odotamme lämpimiä kevät- ja kesäpäiviä ja erityisesti sitä hetkeä, kun luonto puhkeaa kukkaan.



Presidentinvaali on ollut hyvässä toiminnassa ja monet kiitokset jo tässä vaiheessa lipasvahteina olleille ja tuleville. Keräyksestä saatava yhdistyskohtainen tuotto auttaa osaltaan meitä ylläpitämään toimintoja myös jatkossa ja on ilo nähdä teitä jäseniä tapahtumissa sekä osallistumassa yhteiseen toimintaan.

Ensi kesänä Pirkanmaan hengitysyhdistysten yhteistä kesäpäivää vietetään Mäntässä taiteen ja Serlachius-museoiden parissa. Olisi mukavaa, jos meiltäkin löytyisi lähtijöitä ainakin pikkubussillisen verran. Voit tavata ystäviä vuosien varrelta, nauttia kulttuurista ja hyvästä seurasta. Tarkempia tietoja retkestä, aikataulusta ja hinnoista myöhemmin.

Suunnitelmassa on myös tehdä opastettu luontoretki Heritynniemeen. Retken ajankohdasta tarkempaa tietoa seuraavassa Puhalluksessa ja Valkeakosken Sanomissa. Muitakin retkiehdotuksia otetaan mielellään vastaan!

Minut tapaa toimistolta torstaisin klo 16.00-17.30, joten poiketkaa ihmeessä ja kertokaa toiveistanne, puhelin 040 351 9296. Mahdollisuuksien mukaan niitä myös toteutetaan. Toivotan kaikille hyvää ulkoilukevättä!

**Hengitysterveys on myös sydämen asia**

**Kirsti Laurila**  
puheenjohtaja

# Vuoden 2023 Hengitys- koulutuksen suosio ylitti odotukset



Tampere-talon sali täyttyi Hengityskoulutukseen osallistujista.

**Hengityslitto järjestää joka syksy koulutuksen terveydenhuollon, apteekkialan sekä liikunta- ja kuntoutusalan ammattilaisille Tampereella. Vuoden 2023 Hengityskoulutus oli todella onnistunut ja sen suosio ylitti odotukset.**

■ Hengitysliton Hengityskoulutus täytti keskellä pimeää kaamosta Tampere-talon suuren salin. Paikan päälle saapui noin 140 innokasta osallistujaa ja yli tuplasti enemmän, yli 300 henkilöä, seurasi tapahtumaa verkon välityksellä.

Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Petri Salmela Tampereen yliopistollisesta sairaalasta otti tänä vuonna suunnitteluvastuun yhdessä Hengitysliton asiantuntijoiden kanssa ohjelman sisällöstä. Teemat veivät osallistujansa syvälle lääketieteen ja arjen hoitotyön ytimeen, vuorovaikutusta ja motivaatiota

unohtamatta. Aiheina olivat palliatiivinen hoito, korona, ammattilaisen ja asiakkaan välinen vuorovaikutus, omahoitoon motivointi, bronkiektasia, ilmastonmuutos ja luontokato. Koulutuksessa oli myös kahden Hengitysliton kouluttaman kokemustoimijan puheenvuorot. *Hengityslitto kiittää osallistujia ja yhteistyökumppaneita onnistuneesta koulutuspäivästä!*

**Hengityskoulutuksen mahdollistivat:**

APTEEKKI -tuotesarja/Medifon, Boehringer Ingelheim, Chiesi, Fisher & Paykel Healthcare, GeloRevoice, Mediplast Fenno, Orion Pharma, ResMed, Suomen Jonas, Tampereen Tuberkuloosisäätiö, Ufox, Vingmed, Well02.

**Tänä vuonna Hengityskoulutus täyttää 10 vuotta ja se järjestetään 26.11. Lämpimästi tervetuloa!**

*Teksti: Hengitysliton viestintä ja Janne Haarala, Kuvat: Janne Haarala*

*Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Petri Salmela toimi Hengityskoulutuksen asiantuntijaläkkärinä ja tutustui monipuoliseen näyttelyalueeseen.*



*Kokemustoimija Heli Salo opasti osallistujia jouluisen essujumppaan*



*Näyttelyalueen kumppanimme kertoivat tuoreimpia uutisia ja ohjasivat sekä antoivat vinkkejä koulutukseen osallistujille mm. uniapnean hoitoon.*

# VERKKOTOIMINTAA

*Osallistumiseen tarvitet tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite. Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsilla ja saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä.*

**ti 05.03.2024 klo 18.00-19.00**

## **Vinkit ihon-, nenän- ja hiustenhoitoon maskinkäyttäjille**

Tervetuloa kuulemaan kokemustoimijoiden parhaat vinkit ja jakamaan omasi! Iltaa ohjaavat kokemustoitimijat Eija Salo ja Sirpa Viita.

### **Vastuuhenkilö:**

Eeva-Liisa Peltonen, puhelin 044 407 7062, eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi

**ke 20.03.2024**

## **Uniapnealaitteiden maskit 20.03. klo 18.00.**

### *Kansallisen uniapneapäivän luento*

ResMedin asiantuntija Jari Illikainen esittelee uniapneahoidossa käytettäviä erilaisia maskivaihtoehtoja. Luento järjestetään yhdessä ResMedin kanssa.

### **Vastuuhenkilö:**

Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

**to 21.03.2024 klo 18.00-19.00**

## **Liikkumisen motivaatio hukassa**

*Joskus hengityssairaus tuo eteen sen, ettei mieleinen liikuntamuoto enää soviukaan. Miten löytää uusi laji ja motivaatiota liikkumiseen? Mitä tehdä, jos liikkuminen pelottaa?*

Aihetta pohtivat kokemustoimijat Heli Salo ja Erkki Leipälä. Tervetuloa kuuntelemaan, keskustelemaan ja jakamaan omat liikuntavinkkisi. Illan alustaa Hengitysliiton liikunnan asiantuntija Veera Farin.

### **Vastuuhenkilö:**

Eeva-Liisa Peltonen, puhelin 044 407 7062, eeva.liisa.peltonen@hengitysliitto.fi

**ke 27.03.2024 klo 17.00-17.30**

## **Virkeyttä viideltä – jooga**

Ohjaajana joogaohjaaja ja Alexanderin tekniikan opettajaopiskelija Assi Piironen, rasiustaso 1. Jooga on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin menetelmä, mielelle ja keholle. Mukana on lempeä läsnäolo, hengitys- ja fyysisen liikkeen harjoitus.

### **Vastuuhenkilö:**

Veera Farin, puhelin 044 407 7020 tai veera.farin@hengitysliitto.fi

**ke 17.04.2024 klo 17.00-17.30**

## **Virkeyttä viideltä – hengitysharjoituksia**

Ohjaajana joogaopettaja Elisa Miinin, rasiustaso 1. Keskeytään hengityksen syventämiseen ja tehdään rauhallisia joogan liikkeitä. Palleahengitys vahvistaa keuhkoja ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Harjoitus rauhoittaa kehoa ja mieltä, mutta antaa myös energiaa!

### **Vastuuhenkilö:**

Veera Farin, puhelin 044 407 7020 tai veera.farin@hengitysliitto.fi

**ke 17.04.2024 klo 18.00-19.30**

## **Uniapneahoitajan kyselytunti**

Sertifioitu uniapneahoitaja, vuoden unihoitajana 2022 palkittu Armi Luukkonen, vastaa uniapneaa ja sen omahoitoa koskeviin kysymyksiin. Tule ja kysy!

### **Vastuuhenkilö:**

Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390, hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

**pe 19.04.2024-20.04.2024**

## **Tampere**

### **Bronkiektasiatautia sairastavat läheisineen**

Tavoitteena on, että valtakunnalliseen vertaistapaamiseen osallistunut kokee

- tietonsa sairaudesta ja sen omahoidosta lisääntyneen
- selviytymisensä sairauden kanssa parantuneen
- hyvinvointinsa edistyneen
- vertaiskeskustelun hyödyllisyyden

Vertaistapaaminen pitää sisällään asiantuntija-alustuksia ja teemallista vertaiskeskustelua. Osallistujat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Heiltä odotetaan osallistumista molempiin päiviin. Ilmoittautuminen viimeistään 20.03. Hengitysliiton sivulla olevan ilmoittautumislinkin kautta. Ilmoittautumisajan päätyttyä ilmoittautuneet saavat lisätietoja sähköpostitse.

Hengitysliitto varaa osallistujille majoituksen perjantain ja lauantain väliseksi yöksi sekä ohjelman mukaiset tarjoilut. Matkakulut ja mahdolliset ylimääräiset yöt ovat omakustanteisia ja osallistujien tulee huolehtia näistä itse.

Osallistumisen peruutus on maksutonta kaksi (2) viikkoa ennen tapaamista. Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai ilmoittautunut jättää saapumatta tapahtumaan, Hengitysliitto perii 40€. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja. Peruutukset: marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi tai puhelin 050 539 3071.

**Vertaistapaaminen toteutuu, kun ilmoittautuneita on yhteensä vähintään 15 henkilöä.**



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.<sup>1</sup>



**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.

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