

Pirkanmaan  
**Puhallus**

4 / 25



Tampereen  
Hengitysyhdistys

**PIRKANMAAN**

# PUHALLUS 04/2025

Hyvän hengityksen ja puhtaan ilman lehti

**Kustantaja:** Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Vastaava toimittaja:** Petri Kuvala

**Lehden toimitus:** Leena Heinonen  
Sanna Korpihete-Anez  
Arja Myöhänen  
Anne Vehmas

**Julkaisija:** Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Toimialueet:** Tampere, Nokia, Pirkkala ja Ylöjärvi

**Levikki:** 1700 kpl

**Painopaikka ja taitto:** PK-Paino Oy

## 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  
tiistaisin, keskiviikkoisin ja  
torstaisin klo 9.00-15.00**

**Toimistomme on suljettu 19.12.2025  
ja 6.1.2026 välisen ajan.**

**Järjestösihteeri:**

Sanna Korpihete-Anez

### Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

**Toimisto:** Sääksmäentie 1, Yhteistalo,  
37600 Valkeakoski

**Toimialue:** Valkeakoski

**Toimisto avoinna torstaisin 16.00-16.45**

**Puheenjohtaja:** Markku Mäkinen

**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

### Lehden ilmestymisaikataulu

nro 1	24.02.		nro 3	08.08.
nro 2	19.05.		nro 4	02.12.

### Ilmoitushinnat:

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



On aika kiittää kuluneesta  
vuodesta jäsenistöämme,  
hallitusta ja yhteistyökump-  
paneitamme hyvästä ja  
rakentavasta yhteistyöstä.

Toivotammekin kaikille Hyvää  
Joulua ja terveellisempää  
sekä turvallisempaa  
Uutta Vuotta 2026!

**Tampereen Hengitysyhdistys  
kutsuu jäsenensä perinteiselle**

## **JOULUPUUROLLE**

**tiistaina 16.12.2025.**

Tilaisuus alkaa klo 14 ja päättyy noin klo 16. Paikkana Tampereen teatterin Kiviravintola, Keskustori 2. Jos liikut pyörätuolilla tai rullaattorilla, silloin sisäänkäynti osoitteessa Hämeenkatu 14, kulttuurimymälä Aplodin kautta.

Kaikki tarjoilu on laktoositonta. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro, jos on muita allergioita. Ilmoittautua voit aikaisintaan torstaina 4.12.2025 klo 9-15 ja perjantaina 5.12.2025 klo 9-15 soittamalla yhdistyksemme toimiston puhelimeen 040 7450 730. (Ei puhelin-, eikä sähköpostiviestejä).

Meille on varattu 50 paikkaa. Vapaaehtoinen pikkujoulupaketti mukaan (arvo max 5 euroa). Tilaisuus on maksuton jäsenille. Mikäli sairastut tai tulee muu este osallistumiselle, laita tekstiviesti tai soita mahdollisimman pian toimistomme puhelimeen, niin jonotuslistalla oleva pääsee mukaan.

**SYDÄMELLISESTI Tervetuloa!**



## TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYS FACEBOOKISTA!



Käy tutustumassa yhdistykseemme Facebookissa! Kirjautu sisään osoitteessa [www.facebook.com](http://www.facebook.com) ja kirjoita hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys. Voit seurata sivuamme, kommentoida ja osallistua keskusteluihin.



## PIRKANMAAN PUHALLUS-LEHTI NETISTÄ!

Pirkanmaan Puhallus -lehdet löytyvät kätevästi verkosta.

Kirjoita hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys ja avaa sivun yläkulmasta valikko ”Avaa valikko”. Sieltä valitse ”Yhdistys”, ja sen alta ”Pirkanmaan puhallus”. Lehtiä voit lukea vuodesta 2022 lähtien.

## MATKALLE JA RETKILLE LÄHTIJÄT!

### Voimassa oleva sähköpostiosoite

Yhdistyksemme laskuttaa matkoille ja retkille osallistujilta osanottomaksun pääsääntöisesti sähköpostilla. Toivommeikin, että meillä olisi tiedossa voimassa oleva sähköpostiosoite. Mikäli sähköpostiosoitteesi muuttuu, ilmoitathan siitä toimistoomme puh. 040-7450 730. Mikäli et ole saanut yhtään sähköpostia vuoden 2025 aikana Tampereen Hengitysyhdistykseltä, silloin meillä ei ole voimassa olevaa sähköpostiosoitettasi.

### Matkavakuutus

Tärkeää olisi, että jokainen matkalle/retkelle osallistuja huolehtii voimassa olevasta matkavakuutuksesta, koska yhdistys ei vakuuta osallistujia. Matkavakuutus on osa turvallisuuttasi. Se toimii myös silloin, jos joudut sairaustapauksen johdosta peruuttamaan matkasi. Matkamme ja retkemme on koettu mukaviksi arjen piristykseksi, joten lähde mukaan kokemaan ja nauttimaan uusista elämyksistä kivassa seurassamme.

### HUOM!

Sitova ilmoittautuminen matkalle/retkelle tarkoittaa sitä, että maksua ei palauteta asiakkaalle missään tilanteessa. Sairaustapauksissa voit anoa maksua omasta matkavakuutuksestasi, mikäli sinulla sellainen on.

## Pääkirjoitus



### Liikunta pitää seniorin liikkeellä

*Joskus sitä miettii, mikä meitä vetää liikkeelle. Onko se kevätaurinko, uteliaisuus – vai se, ettei muista mihin jätti silmälasinsa? Oli syy mikä tahansa, yksi asia on varmaa: liike on lääke. Ja varsinkin meille senioreille, se on enemmänkin elinehto kuin liikuntasuositus.*

*Kuten pormestari osuvasti omassa tekstissään sanoo, niin hyvinvointi syntyy omalta osaltaan siitä, että ihmiset kokevat kuuluvansa johonkin, voivat liikkua, osallistua ja vaikuttaa.*

*Tässä iässä ei tarvitse enää hikoilla bikinikuntoon (ellei nyt satu omistamaan poreallasta), mutta sen sijaan kannattaa liikkua siksi, että jalat nousevat, tasapaino pysyy ja nauru raikaa. Liikunta ei ole pelkkää kuntosalia tai sauvakävelyä – se voi olla tanssia keittiössä, venyttelyä television ääressä tai vaikka valssia pihatalkoissa. Kunhan ei jää paikoilleen!*

*Tiedämme, että liikkuminen parantaa hengitystä, vahvistaa lihaksia ja pitää mielen virkeänä. Ja jos joskus tulee tunne, ettei jaksa lähteä ulos, kannattaa muistaa vanha viisaus: ”Sohvalla lepää vain se, joka ei tiedä mitä jää paitsi.” Nimitäin ulkona odottavat raitis ilma, hyvä seura ja parhaassa tapauksessa pullakahvit kävelylenkin päätteeksi.*

*Tampereen Hengitysyhdistyksessä kannustamme jokais-ta löytämään itselleen sopivan tavan liikkua. Ei tarvitse täh-dätä maratonille (vaikka bussipysäkillä ehtiminen voi välil-lä tuntua siltä), vaan tärkeintä on pysyä liikkeessä omassa tahdissaan. Muista, että askelkin päivässä on jo enemmän kuin eilen.*

*Lopuksi – pidetään mieli keveänä ja tossut liikkeessä. Liik-unta ei ole kilpailu, vaan elämänlaadun salainen ase. Ja vaikka polvet vähän rutisevat ja lonkat lonksuvat, niin ei an-neta sen hidastaa: seniori ei sammua, se vain lataa akkujaan!*

*Tervetuloa mukaan yhdistyksen liikuntatapahtumiin – ja muista, että nauru se vasta vatsalihaksia kasvattaakin!*

*Hengittäen ja hymyillen*

*Petri Kuvala  
hallituksen puheenjohtaja*

# Hyvinvoinnin hengitys

## – ajatuksia kaupungin ja yhteisöjen yhteistyöstä

Ilmari Nurminen, Tampereen pormestari

Tampere on kaupunki, jossa hengitetään rauhassa – ei vain siksi, että ympärillä on järviä ja metsiä, vaan siksi, että täällä halutaan elää täyttä elämää. Hyvinvointi ei synny pelkätään terveyspalveluista, vaan myös siitä, että ihmiset kokevat kuuluvansa johonkin, voivat liikkua, osallistua ja vaikuttaa. Tässä kokonaisuudessa kolmannen sektorin toimijoilla on korvaamaton rooli.

Kaupungin kehittämisessä painopisteemme ovat selkeät: haluamme vahvistaa asukkaiden hyvinvointia, edistää kestävyyttä ja olla edelläkävijä. Hyvinvointi tarkoittaa meille laadukkaita peruspalveluita, mutta myös yhteisöllisyyttä ja mielekästä vapaa-aikaa. Se tarkoittaa, että jokaisella tamperelaisella on mahdollisuus oppia, kasvaa ja osallistua – iästä tai taustasta riippumatta.

Kestävyys taas ei ole vain ympäristökysymys, vaan myös sosiaalinen ja taloudellinen tavoite. Ilmastotyö ja luonnon monimuotoisuuden vaaliminen ovat osa tätä, mutta niin ovat myös ne toimet, joilla varmistamme, että kaupunki on hyvä paikka elää myös tuleville sukupolville. Edelläkävijäisyys puolestaan tarkoittaa, että Tampere on osaamisen, kulttuurin ja kansainvälisyyden keskittymä – kaupunki, joka houkuttelee ja innostaa.

Näiden tavoitteiden saavuttamisessa kaupungin ja järjestöjen yhteistyö on ratkaisevaa. Esimerkiksi hengitysterveyden edistäminen ei ole vain terveydenhuollon asia, vaan myös liikunnan, asumisen, ilmanlaadun ja yhteisöllisyyden kysymys. Yhdistykset, kuten Tampereen Hengitysyhdistys, tekevät tärkeää työtä, joka tukee kaupunkilaisten arkea ja hyvinvointia – usein hiljaisesti, mutta vaikuttavasti.

Kaupunki voi ja sen pitää olla näkyvämmän mukana tässä työssä. Yhteistyö voi tarkoittaa yhteisiä tapahtumia, tilojen tarjoamista, viestinnän tukea tai osallistumista hankkeisiin. Vuodelle 2026 kaavallaan Kaikkien Tampere -kehitysohjelmaa, jonka tavoitteena on vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä erityisesti niiden kaupunkilaisten keskuudessa, jotka jäävät helposti palveluiden ja toiminnan ulkopuolelle. Seniorien liikkumisen ja aktivoimisen tukeminen on tässä keskiössä – ja juuri siinä järjestöt ovat parhaimmillaan.

**” Yhdistykset, kuten Tampereen Hengitysyhdistys, tekevät tärkeää työtä, joka tukee kaupunkilaisten arkea ja hyvinvointia – usein hiljaisesti, mutta vaikuttavasti.”**

Kolmannen sektorin toimijat voivat olla myös tärkeitä kumppaneita osallisuutta edistävissä hankkeissa. He tuntevat ihmiset, arjen ja tarpeet. He voivat tuoda mukanaan ne, jotka eivät muuten tulisi. Kaupungin tehtävä on mahdollistaa, tukea ja kuunnella.

Valtio on leikannut paljon yhdistysten tuista, ja on ymmärrettävää, että sen seurauksena monia yhdistystoimijoita huolestaa se, ovatko oman toiminnan perusedellytykset edelleen olemassa jatkossa. Vaikka Tampereen talous on haasteellisessa tilanteessa, olemme taloutta tasapainottaessa halunneet pitää kiinni yhdistysten tukemisesta. Varsinkin tässä ajassa kansalaisyhteiskunta tarvitsee puolestapuhujia, ja johtamani Tampere on jatkossakin aktiivisen kansalaistoiminnan puolella.

Tampereen tulevaisuus rakentuu yhteistyöstä. Hengitysyhdistyksen kaltaiset toimijat ovat osa tätä tulevaisuutta – ei vain terveyden näkökulmasta, vaan osallisuuden, yhteisöllisyyden ja kestävästä kaupunkielämän rakentajina.



Ilmari Nurminen

# PÄIVIN LÄKSIÄISKAHVIT

Päivin läksiäiskahvit juotiin toimistolla 16.10.2025 leppoisissa ja vähän haikeisakin tunnelmissa. Tilaisuudessa oli Päiville vuosien takaa tulleita tuttavuuksia. Kahvittelun lomassa rupateltiin ja vietettiin mukava hetki yhdessä. Toivotamme Päiville lämpimät kiitokset menneistä työvuosista ja onnellisia eläkepäiviä tuleviin vuosiin.



## Uusi järjestösihteeri esittäytyy

Olen **Sanna Korpihete-Anez**, Tampereen Hengitysyhdistyksen uusi järjestösihteeri. Työurani on muodostunut vähittäiskaupan asiakaspalvelun ja myynnin parista. Lisäksi minulla on kokemusta kansainvälisen kaupan prosesseista sekä yrittäjyydestä. Yhteistyö Hengitysliiton ja yhdistyksemme kanssa on alkanut innostavasti ja ylittänyt odotukseni. Toivon, että voimme yhdessä jatkaa arvokasta työtä hengitysterveyden edistämiseksi. Toivotan lämpimästi sekä nykyiset että uudet jäsenet tervetulleiksi mukaan toimintaamme.

### - Mitä harrastuksia sinulla on ?

Kävelen ja pyöräilen luonnossa, ja toisinaan myös retkeilen. Talvisin laskettelen ja käyn ryhmäliikuntatunneilla. Kuuntelen ja luen usein hyvinvointiin, ihmisyhteyteen ja terveyteen liittyviä teemoja.

### - Miten rentoudut ja vietät vapaa-aikaa?

Rentoudun ja palaudun hiljaisuudessa. Vapaa-aikaani vietän perheen ja ystävien kanssa. Pidän syvällisistä ja mielenkiintoisista keskusteluista.

### - Kuvaile itseäsi kolmella adjektiivilla ?

Avarakatseinen, tiedonhaluinen ja järjestelmällinen.

### - Mikä on suurin saavutuksesi elämässäsi ?

Suurin saavutukseni on henkilökohtainen kasvu ja kehitys monien elämäkokemusten myötä.

### - Millaisia taitoja haluaisit kehittää itsessäsi ?

Olen luova ihminen, ja minua kiinnostaisi kehittää taitojani esimerkiksi parantavan taiteen tuottamisessa, sekä syventää ymmärrystäni siitä, miten voin auttaa ihmisiä kohti kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia kehon ja mielen kautta. Toivon myös kehittyväni ajan mukana - uuden sukupolven tuomien näkökulmien rinnalla.

### - Mitkä asiat aiheuttavat sinulle stressiä ?

Haluun, että asiat tehdään hyvin, mutta muistutan itseäni myös luottamaan hetkeen ja välttämään ylikuormittumista - emme ole kaikki voipaisia.

### - Millaisista asioista motivoituit ?

Motivoitun, kun koen voivani auttaa toista ihmistä omien kokemusteni kautta.

Ympäristö on minulle myös tärkeä, ja kiinnitän huomiota sen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin näkökulmiin.

### - Onko sinulle miten tuttu Hengitysyhdistyksen toiminta ennen kuin tulit valituksi ?

Lapsuudenkodissani olimme Hengitysyhdistyksen jäseniä ja osallistuimme toimintaan. Hyvä hengitysterveys on minulle tärkeä asia ja edellytys meille jokaiselle.

### - Mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä ?

Yhdenvertaisuus ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Minulle on tärkeää, että jokainen voi olla oma itsensä ja tulla kohdatuksi aidosti.

### -Oletko asettanut joitakin tavoitteita tälle työtehtävälle?

Tavoitteenani on löytää oma roolini yhdistyksen kokonaisuudessa ja ymmärtää, miten voin parhaiten tukea yhteisiä päämääriä. Haluan perehtyä tehtäviini niin, että voin tuoda työhön järjestelmällisyyttä, uusia ideoita ja positiivista työotetta. Uskon, että kehittämislähtöinen ajattelutapani auttaa tunnistamaan sekä pieniä käytännön parannuksia että laajempia kehittämismahdollisuuksia.

### -Jos saisit toteuttaa yhden asian maailmassa mikä se olisi?

Haluaisin edistää maailmaa, jossa erilaisuus nähdään voimavarana ja jossa yhteisöllisyys, tasa-arvo ja myötätunto ohjaavat toimintaa. Uskon, että tietoisuuden kasvaessa ymmärrämme paremmin, että olemme osa suurempaa kokonaisuutta — ja että tämä yhteys toisiimme ja ympäröivään maailmaan voi ohjata meitä elämään kestävämmällä ja sydäntietoisemmalla tavalla. Samalla toivon, että voisimme toimia yhä läpinäkyvämmiin, niin että tekojemme ja niiden seurausten välinen yhteys olisi helpommin nähtävissä ja ymmärrettävissä.

### -Onko sinulla unelmia/haaveita joita haluaisit vielä toteuttaa tai toteutuvan?

Toivon, että tulevaisuudessa terveysteknologia olisi entistä laajemmin kaikkien saatavilla ja että sen painopiste siirtyisi yhä enemmän terveyden ylläpitämiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen. Henkilökohtaisella tasolla haaveilen kotiin ja matkustamiseen liittyvistä asioista.

### - Jos sinulle annettaisiin mahdollisuus tavata jokin merkkinhenkilö, kuka se olisi?

Erilaiset elämäntarinat kiinnostavat minua. Tapaamani henkilö voisi olla taiteen, filosofian, hyvinvoinnin tai tieteen aloilta.

### - Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi/onnelliseksi ?

Läsnäolo ja arvostava kohtaaminen. Myös kuppi kuumaa yrttiteetä tai hyvä kahvi konvehdilla tuo iloa arkeen.



Syysterveisin

Sanna  
Korpihete-Anez

# Nääsவில்le ry

— Tehrään yhdessä! —

Nääsவில்le ry on tamperelainen yhdistys, joka toimii Pirkanmaalla kehittämien ja toteuttamien kaatumisten ennaltaehkäisyyn, aivoterveysteen ja omatoimisuuteen liittyvää toimintaa, kannustaa asiakkaita elintapamuutoksiin sekä kouluttaa vapaaehtoisia. Nääsவில்le ry:ssä työskentelee fysioterapeutteja, muistiohjaajia ja ravitsemusterapeutteja. Toimintaa rahoittavat Tampereen kaupunki, STEA ja Pirkanmaan hyvinvointialue. Nääsவில்le ry tarjoaa muun muassa maksuttomia tietoiskuja sekä tietoiskusarjoja hyvinvointiin liittyvistä teemoista ikäihmisten kohtaamispaikoissa ja kerhohuoneilla sekä pyynnöstä erilaisille eläkeläis- ja harrasteryhmille. Tietoiskujen tavoitteena on tarjota tietoa käsiteltävästä temasta sekä käytännön vinkkejä omaan arkeen.

Tampereen Hengitysyhdistys ry:lle Nääsவில்le ry järjesti syksyllä 2025 neljän kerran tietoiskusarjan liittyen kaatumisten ennaltaehkäisyyn. Tietoiskujen sisällöt koostuivat ravitsemusterapeutti Aapeli Lahtisen pitämästä ravitsemustietoiskusta sekä fysioterapeutti Jenni Pärssisen pitämistä lihasvoima-, tasapaino- ja virtsankarkailutietoiskuista.

Hyvä ravitsemus tukee pysymistä pystyssä. Ravitsemusterapeutin kanssa keskusteltiin, että riittävä ja proteiinipitoinen syöminen tuo virkeyttä ja ylläpitää lihaksia. Riittävä proteiinin saanti auttaa lihaksia kasvamaan liikunnan vaikutuksesta. Proteiinia saa hyvin esimerkiksi lämpimien ruokien kalasta tai kanasta, mutta erityisesti aamu- ja välipalalta rahkasta, raejuustosta, kananmunista ja juustovoileivistä. Usein syöminen lisää myös vireyttä ja auttaa pysymään skarppina liukkailla keleillä.

Fysioterapeutin kanssa keskusteltiin taas lihasvoiman merkityksestä toimintakyvyn säilymiseksi sekä miksi lihasvoima on tärkeää pystyssä pysymisen kannalta. Lihaskato uhkaa ikääntyneiden terveyttä, ja säännöllisellä, riittävän kuormittavalla lihasvoimaharjoittelulla saadaan säilytettyä tai jopa parannettua lihasvoimaa sekä liikunta- ja toimintakykyä. Hyviä keinoja lihasvoiman kasvattamiseen ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelu tai oman kehon painolla tehtävät kotiharjoitukset, joita voi lisätä osaksi omaa päivittäistä arkea.

Tasapainokerralla pohdittiin, miksi tasapainon merkitys pystyssä pysymisen kannalta on tärkeää. Kuten lihasvoimaa, myös tasapainoa tulisi harjoitella säännöllisesti viikoittain, mielusti jopa päivittäin pieniä hetkiä. Tasapainoharjoittelu ei saa olla liian helppoa, mutta turvallisuus harjoiteltaessa on aina ensiarvoisen tärkeää. Kuten yksi fysioterapeuttiopiskelijamme mainiosti ilmaisi: "Horjahdus on harjoitus." Eli, tasapainoharjoittelua tehdessä pyritään siihen, että se aiheuttaa horjahduksia, joita sitten kehomme



korjaa esimerkiksi ottamalla jalalla nopean askeleen kaatumisen estämiseksi. Tasapainoan voi harjoittaa esimerkiksi kahvin tippumista odotellessa seisomalla yhdellä jalalla tai tandemseisonnassa, jossa jalat ovat peräkkäin.

Viimeisellä kerralla tietoiskun aiheena oli virtsankarkailu. Virtsankarkailu ei aivan suoraan ole yhteydessä kaatumisiin, mutta toisaalta se voi lisätä kaatumisriskiä, jos yöllä joutuu käydä useasti WC:ssä. Tällöin voi olla riski kaatua yöllä WC-reissulla tai jos yöni kärsii, voi päiväaikainen vireystila altistaa kaatumisille. Virtsankarkailu on yleinen mutta vaaraton vaiva ja siitä puhumalla voidaan myös normalisoida aihetta ja rohkaista keskusteluun ja hoitokeinojen hyödyntämiseen.

Tietoiskujen lisäksi Nääsவில்le ry järjestää erilaisia ja eri mittaisia kursseja hyvinvoinnin ja kaatumisten ehkäisyn teemojen ympärille. Muistitiimi ohjaa suosittuja Aivotreeniryhmiä viikoittain ympäri Tamperetta, Salhojankadun kuntosalilla pyörii yli 70-vuotiaiden kuntosaliryhmiä, fysioterapeutit tekevät kotikäyntejä liikuntaan ja liikunnan ohjaukseen liittyen Tampereella, Virkeät Ikämiehet toiminta aktivoi eläkeikäisiä miehiä ravitsemuksen ja liikunnan parissa sekä Nääsவில்le ry:n kouluttamat vapaaehtoiset ohjaavat lukuisia aivotreeni-, liikunta- ja mielen hyvinvoinnin ryhmiä tai toimivat ulkoilu- ja kotijumppakaverina ikäihmisille.

**Katso lisätietoja nettisivuiltamme <https://naasville.fi> ja tule mukaan toimintaamme.**

# Hyvän sisäilman merkitys



Jokaisessa rakennuksessa, jossa käymme tai oleskelemme, kohtaamme hengittäessämme sisäilman kuten ulkona kohtaamme vastaavasti ulkoilman. Jos sisäilma on niin sanotusti hyvää sisäilmaa, emme yleensä kiinnitä siihen sen enempää huomiota. Hyvä sisäilma on raikasta ja hajutonta. Hyvä sisäilma on olennainen osa terveellistä ja viihtyisää elinympäristöä. Se vaikuttaa suoraan ihmisten hyvinvointiin, keskittymiskykyyn ja jopa unen laatuun. Huomaamme kyllä, jos sisäilmassa on jokin puute tai ongelma, esimerkiksi siinä on vieraita tai epämiellyttäviä hajuja, tai jos hengitettävää ilmaa ei ole riittävästi tai jos ilma ei ole raikasta. Tiloissa, joissa vietämme paljon aikaa, sisäilmalla on suurin merkitys hyvinvoinnillemme. Huonon sisäilman konkreettisen vaikutuksen myös aivojemme toimintaan voi huomata työpaikalla tai koulussa, joissa pitäisi pystyä keskittymään töihin ja oppimiseen.

## Miten varmistaa hyvä sisäilma?

Sisäilman laatuun vaikuttavat monet tekijät, kuten ilmanvaihto, lämpötila, kosteus, rakennusmateriaalit ja mahdolliset epäpuhtaudet, kuten pöly, homeitiöt tai kemikaalit. Myös riittävä ilmanvaihto kuuluu hyvään sisäilmaan. Kaikki sisäilmaan vaikuttavat tekijät eivät johdu sinänsä rakennuksesta, jossa ollaan, vaan paljon on tehtävissä rakennuksen oikeanlaisella käytöllä ja käyttäjän toimenpiteillä. Toisaalta taas, jos käyttäjä vaalii hyvää sisäilmaa parhaansa mukaan, mutta ongelmia silti ilmenee, kannattaa katse kohdistaa rakennukseen ja tutkailla, olisiko syy huonoon sisäilmaan rakennuksen rakenteissa, esimerkiksi piilossa olevissa vaurioissa. Rakennuksen käyttäjä voi tehdä paljon pitämällä yllä järjestystä ja siisteyttä sekä pitämällä silmällä tiloja ja hoitamalla mahdolliset ilmenevät viat ja puutteet kuntoon. Samoin ilmanvaihdon toimivuutta kannattaa aika ajoin tutkailla. Hengitysliiton nettisivuilla on hyviä vinkkejä omatoimiseen hyvän sisäilman ylläpitoon ja asunnon kunnossapitoon.

## Sisäilmajuridiikkaa ja ongelmien ennaltaehkäisyä

Sisäilmaan liittyvä juridiikka, jonka kanssa olen asianajajana tekemisissä, liittyy erilaisiin vastuusuhteisiin rakennuksiin ja asuntoihin ja niiden käyttöön liittyen. Silloin kyse on yleensä siitä, että rakennuksen rakenteissa on joku ongelma (yleensä kosteus- ja mikrobivaurio), joka aiheuttaa sisäilman kautta terveyshaittaa asukkaalle. Silloin kyse voi olla asunto- tai kiinteistökaupan kaupanvastuusta, vastuusta vuokra-asunnon kunnosta tai asunto-osakeyhtiön kunnossapitovastuusta osakehuoneistosta. Oman kodin sisäilmaan liittyvä oireilu tai hajuhavainnot voivat olla laukaiseva tekijä siinä, että rakennuksen kuntoa aletaan tutkia. Oikeudellisessa mielessä vaurioitunut rakennus voi johtaa esimerkiksi myyjältä saatavaan hinnanalennukseen tai jopa kaupan purkuun, vuokrasuhteen päättämiseen tai asunto-osakeyhtiön velvoittamiseen tutkimaan rakennuksen rakenteet ja korjaamaan niissä todetut vauriot.

Rakennuksen omistamisen, käyttämisen ja omistajanvaihdosten kannalta on jo pitkään tähdätty ongelmien ennaltaehkäisyyn jo ennakolta. On esimerkiksi tehty ehdotuksia talokauppaa tekevien tietoisuuden lisäämisestä eri vuosikymmenien omakotitalojen ominaisuuksista ja riskeistä, riskirakenteiden tunnistamisesta, riskeihin varautumisesta, realismista vanhojen talojen korvaustarpeista sekä kuntotarkastusten ja kaupantekotapojen kehittämisestä siten, että kaupan jälkeisiä riitatilanteita voitaisiin välttää. Tällainen riskien ymmärtäminen ja niihin varautuminen vaikuttaa myös hengitysterveyteen. Jos oireilua aiheuttavaan taloon ei muuteta eikä siellä asuta, ei terveyshaittojakaan aiheudu. Samoin toisaalta, jos talon riskit ja vauriot on tunnistettu ja ne korjataan ajoissa, voidaan terveyshaittoja välttää.

## Mikä merkitys on varautumisella ja ennaltaehkäisemisellä tulevaisuudessa?

Elämäämme ja yhteiskuntaamme läpileikkaavin ilmiö tänä päivänä ja tulevaisuudessa on ilmastonmuutos. Käytännössä ilmastonmuutos lisää rakenteiden kosteusrasitusta, koska tuulien ja sademäärän lisääntymisen vuoksi viistosaderasitus lisääntyy. Lisäksi talvella sade ei tule enää yhtä usein lumena, vaan vetenä, joka imeytyy helposti rakenteisiin. Kun lämpötila nousee, syksyllä ja talvella on aiempaa enemmän homeen kasvulle otollisia olosuhteita. Uudet rakennukset tulevat tämän tiedon valossa rakentaa sietämään kosteutta nykyistä paremmin. Jo rakennettuja rakennuksia emme voi kuitenkaan rakentamisella enää parantaa. Vanhojen talojen ominaisuuksien ja riskien ymmärtäminen ja korjaustarpeisiin varautuminen nousevat vielä nykyistä tärkeämpään rooliin. Ilmastonmuutoksen eteneminen korostaa ennaltaehkäisyä ja varautumisen tarvetta, myös rakennuksissa asuvien hengitysterveyden vaalimisen kannalta. Ennaltaehkäisy on paitsi mielekästä, myös välttämätöntä.

Kirjoittaja: Tiina Koskinen-Tammi  
asianajaja, oikeustieteen tohtori, varatuomari



## 7. Taivas

Hyvinvointikeskus

Tarjoaa Pirkanmaan Hengitysyhdistysten jäsenille jalka- tai kasvohoidosta -20% alennusta opiskelijoiltamme.

Edullisia opiskelija-hoitoja

Saatavilla hajusteettomia kasvohoito-tuotteita



Etu voimassa 28.2.2026 asti.

Tutustu hoitoihin, katso hinnat ja varaa aika:  
[www.7-taivas.com](http://www.7-taivas.com) tai soita 050-5517750  
Hyvinvointikeskus 7. Taivas, Hallituskatu 8, 33200 TAMPERE



*Tarjoamme laadukkaat tilausajot ammattilaisen kuljettamana.*

*Kotimaan valmismatkapaketit  
Voit lähteä matkoille yksin, kaksin, isoin tai pienin ryhmän.*

*Seuraa kattavaa tarjontaamme*

[www.lauhamo.fi](http://www.lauhamo.fi)

*Linja-autoliikenne*

**ANTTI LAUHAMO OY**

Sastamala

0500 114505



# Pysy askeleen edellä huijaria

Kun nykyään lukee lehtien otsikoita, tulee tunne, että huijarit väijyvät melkein joka kulman takana. Uskaltaako nettiinkään enää mennä? Huijaukset ovat petosrikoksia, joita tehtailevat useimmiten kansainväliset rikolliset. Netissä voi kuitenkin toimia turvallisesti – kunhan oppii tunnistamaan huijausten varoitusmerkit. Tieto on paras suoja nettihuijauksia vastaan!

Monet julkisuuden henkilöt ovat viime aikoina jakaneet oman tarinansa huijarin kohteeksi joutumisesta. On rohkeaa uskaltaa myöntää itselleen ja muille, että nyt minua huijattiin. Toisaalta näiden juttujen lukijat saattavat myös pelästyä - jos tuokin tunnettu henkilö on joutunut huijarin ansaan, miten itse osaan välttää huijauksen? Tietyissä mielessä onkin hyvä olla tietoinen huijauksen mahdollisuudesta aina, kun avaa itselle uuden verkkokaupan kotisivun tai vastaa ennalta tuntemattoman puheluun.

On hyvä myös muistaa, että kuka tahansa ikään, koulutustasoon tai muihin tekijöihin katsomatta voi haksahduttaa huijaukseen, kun aika on väärä. Huijauksen onnistuminen voi vaatia ainoastaan sen yhden epäonnisen hetken, kun itsellä on kiire päällä ja reagoi viestiin turhan nopeasti.

Uskaltaako tässä siis enää mitään tehdä siellä verkossa? Kyllä uskaltaa, kun opettelee jo ennakkoon muuttaman perustaidon. Ajattelepa, jos joku pysäyttäisi sinut kadulla ja kysyisi pankkitunnuksiasi. Et varmasti antaisi niitä kyselijälle. Miksi siis tekisit näin, jos saat puhelun, jossa tuntematon kyselee sinulta tunnuksia tai salasanoja. Perussääntö on, ettei anna mitään henkilökohtaisia tietojaan yllättäen ja pyytämättä tulleisiin yhteydenottoihin, olipa sitten yhteydenottotapana puhelu, tekstiviesti tai sähköposti. Esimerkiksi pankin virkailija ei milloinkaan pyydä puhelimesta tunnuksiasi. Jos taas olet ennalta sopinut, että esimerkiksi terveydenhoidosta tai vakuutusyhtiöstä otetaan sinuun yhteyttä, kyse ei tällöin ole yllättäen tulleesta puhelusta.

Muista myös, että on aivan ok painaa punaista luria, jos puhelu alkaa epäilyttää tai olla kokonaan vastaamatta yllättäen tulevaan puheluun. Rehellinen soittaja laittaa kyllä tekstiviestin, jos haluaa oikeasti tavoittaa. Jos saa puhelun ulkomailta, eikä itsellä ole muualla asuvia sukulaisia tai muita yhteyksiä ulkomaille, on puhelu melkein varmasti huijaussoitto. Älä vastaa, äläkä soita takaisin. Jos erehdyt vastaamaan huijauspuheluun, sulje puhelu mahdollisimman pian ja vältä sanomasta nimeäsi ja muuta puhetta.



**KULUTTAJALIITTO**  
**KONSUMENTFÖRBUNDET**

”On hyvä myös muistaa, että kuka tahansa ikään, koulutustasoon tai muihin tekijöihin katsomatta voi haksahduttaa huijaukseen, kun aika on väärä.”

Toinen peruspelissäntö on olla avaamatta viestien linkkejä tai mahdollisia liitetiedostoja. Erilaiset viestihuijaukset ovat edelleen todella yleisiä. Muista, että pankki tai viranomaiset eivät milloinkaan pyydä asioimaan viestissä lähetettyjen linkkien kautta. Älä siis koskaan klikkaa linkkejä auki suoraan viestistä, jonka olet saanut. Ylipääntään linkin sisältävä viesti on iso varoitusmerkki. Mikäli asia jää mietityttämään, tarkista asia kirjautumalla turvallista reittiä pitkin oletetun viestin lähettäjän verkko- tai mobiilipalveluun tai soittamalla asiakaspalveluun.

Huijarit keksivät alati uusia tapoja ja liikkuvat siellä missä ihmisetkin. Jos saat yllättävän yhteydenoton, kysy itseltäsi vedotaanko tässä kiireeseen ja pelotellaan mitä seuraa, jos ei toimi kuten yhteydenottaja haluaa? Jos vastaus on kyllä, kyseessä on melkein varmasti huijaus.

Älä jää yksin. Tukea digilaitteiden käyttöön tarjoavat monet vapaaehtoiset ja yhdistykset. Esimerkiksi SeniorSurfilla on digiopastajia. Me Kuluttajaliitossa opastamme ja koulutamme digihuijauksista erilaisissa tilaisuuksissa. Kattavaa tietoa huijauksista löydät myös Huijausinfo.fi -sivustoltamme. Jos olet joutunut huijausrikoksen kohteeksi, toimi nopeasti: jos olet menettänyt pankkitietosi, ota heti yhteyttä pankkisi asiakaspalveluun sekä sulje maksukorttisi sulkupalvelussa ja tee sen jälkeen rikosilmoitus poliisille. Jos epäilet itsesi tai läheisesi tulleen huijatuksi, voit ottaa yhteyttä myös esimerkiksi Rikosuhripäivystykseen.

## Huijauksen tunnusmerkkejä:

**Kiire:** Huijausviesteissä painostetaan kiireellä ja uhkaillaan esim. perintätoimilla tai rahanmenetyksellä. Mainoksissa tai valesivustoilla tarjotaan huippuhyviä alennuksia ja muhkeita sijoitusvoittoja, jotka ovat voimassa lyhyen ajan.

**Linkit ja liitetiedostot:** Älä klikkaa viesteissä olevia linkkejä tai lataa liitetiedostoja.

**Auktoriteetin käyttö:** Rikolliset tehtailevat huijauksia viranomaisten, pankin tai muun auktoriteetin nimissä.

**Tunne:** Huijarit käyttävät hyväkseen ihmisten tunteita, kuten pelkoa, velvollisuudentuntoa, auttamisen halua, ahneutta, hyväuskoisuutta ja läheisyyden kaipuuta. Huijauksissa pyydetään apua sydäntä särkevillä tarinoilla tai annetaan lupaus romanssista.

**Tilanne:** Monen asian tekeminen yhtä aikaa, väsymys, yksinäisyys ja huijauksen ajankohtaisuus – esimerkiksi pakettihuijausviesti postipakettia odottavalle – voivat saada kenet tahansa haksahdamaan huijaukseen.

**Älä luovuta tietoja:** Tuliko viesti tai puhelu yllättäen ja pyytämättä? Älä koskaan luovuta henkilökohtaisia tietojasi tällaisessa tilanteessa tai asenna laitteellesi etähallintaohjelmaa vieraan henkilön pyynnöstä.

**Varaudu:** Hanki tietoa huijauksista luotettavilta nettisivuilta, somesta ja uutisista. Varoita myös läheisiäsi huijauksista ja niiden yrityksistä. Suojaa tärkeät tilisi kaksivaiheisella tunnistautumisella, lataa laitteillesi uusimmat päivitykset ja käytä riittävän vahvoja salasanoja.

**Hidasta ja harkitse:** Hengitä syvään ja mieti hetki. Kuka viestin lähettää ja miksi? Miksi asialla on kiire? Mihin tietojani pyydetään?

Tarkista, kenen kanssa asioit: Jos viesti tai puhelu mietityttää, selvitä asia ottamalla yhteyttä kyseisen tahon asiakaspalveluun virallista reittiä pitkin.

## OSAATKO TUNNISTAA NETTIHUIJAUKSEN?

Tieto on paras suoja nettihuijauksia vastaan. Kuluttajaliiton Huijausinfo tarjoaa luotettavat vinkit turvallisempaan netinkäyttöön ja neuvoa mitä tehdä, jos huijaus on jo ehtinyt tapahtua.



### huijausinfo.fi

Testaa tietosi Huijausinfon visassa!

Katso vinkkejä huijausten tunnistamiseen!



KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET

# Vertaisuus

## – yhteyttä, toivoa ja voimaa

Vertaisuus on ollut Hengityслиiton toiminnan ytimessä sen perustamisesta lähtien. Sen juuret ulottuvat tuberkuloosiparantoloiden lämminhenkiseen toveruuteen, joka synnytti yhteisöllisyyttä vaikeina aikoina. Tämä sama henki elää edelleen – vertaisuus on halua jakaa kokemuksia, kulkea rinnalla ja tuoda toivoa toiselle.

Vertainen on ihminen, joka on kulkenut samanlaista polkua ja haluaa auttaa muita selviytymään. Hän tuo mukanaan ymmärrystä, hyväksyntää ja luottamusta – asioita, jotka voivat muuttaa arjen suunnan. Vertaisuus syntyy kohtaamisista, olipa kyseessä yhdistyksen tapaaminen tai verkkoryhmä. Paikka voi muuttua, mutta yhteyden merkitys säilyy.

Vertaistoiminta ei synny itsestään. Se tarvitsee tukeen koulutusta, ohjausta ja välittämistä. Hengityслиitto on vuosien varrella tarjonnut vertaistoimijoille tukea, joka on vahvistanut heidän osaamistaan ja jaksamistaan. Valtionavustusten leikkaukset tuovat kuitenkin huolta – kun rahoitus vähenee, vaarantuu myös mahdollisuus tukea vertaistoimijoita. Tästä huolimatta Hengityслиitto etsii jatkuvasti uusia tapoja tukea, myös digitaalisesti.

Vapaaehtoisuus on vertaistoiminnan sydän. Suomessa lähes puolet ihmisistä osallistuu vapaaehtoistoimintaan, ja järjestöt kuten Hengityслиitto ja hengitysyhdistys tarjoavat siihen tilan ja yhteyden. Vapaaehtoinen haluaa nähdä konkreettisen vaikutuksen – miten oma panos tuo iloa ja toivoa toiselle. Vapaaehtoisuus ei ole vain antamista, vaan myös saamista: se tuo merkityksellisyyttä, sosiaalisia kontakteja ja hyvinvointia.

Vaikka maailma muuttuu, vapaaehtoisuuden voima säilyy. Se elää ajassa, uudistuu ja löytää uusia muotoja. Sen ytimessä sykkii toivo – ja niin kauan kuin ihmiset haluavat kohdata toisensa aidosti, vertaistoiminta jatkuu.

”Vapaaehtoisuus on vertaistoiminnan sydän.”

Lämmin kiitos Tampereen Seudun Hengitysyhdistyksen aktiiveille ja vertaistoimijoille yhteistyöstä vuodesta 1987. Jään eläkkeelle ja jätän tehtäväni hyvillä mielin uuden järjestöjohtajan Ulla Rantasen osaaviin käsiin.

*Mervi Puolanne*  
järjestöjohtaja  
Hengityслиitto



# Yhdistyksemme kesäretki

27.8.2025 suuntautui  
Naantaliin ja Turkuun

Retkipäiväksi saimme kauniin, kesäisen keski-  
viikon. Bussi oli lähes täynnä yhdistyksemme  
jäseniä. Ensimmäinen tutustumiskohteem-  
me oli uudistettu Naantalın Kultaranta. Meitä  
oli vastassa opas, joka kierrätti meitä upeas-  
sa Kultarannan puutarhassa ja kertoi Kulta-  
rannan historiasta nykypäivään. Kesän aika-  
na Kultarannassa on järjestetty kansalaisille  
avoimia tutustumiskäyntejä, jotka ovat olleet  
todella suosittuja.

Kultarannan huvilatilan ja puutarhan perusti liikemies  
Alfred Kordelin. Hänen menehdyttyään Kultaranta siir-  
tyi Turun Suomalaiselle Yliopistoseuralle ja myöhemmin  
valtiolle. Alueella on yhteensä noin 40 rakennusta ja ra-  
kennelmaa. Tilan hyötypuutarhassa viljellään hedelmiä,  
marjoja ja kasviksia, joita käytetään ruuan valmistuk-  
sessa. Kauniita kesäkukkia oli runsain määrin, ja niitä  
käytetään myös pöytäkoristeluihin. Vuonna 1922 Kulta-  
rannasta tuli Tasavallan Presidentin kesävirka-asunto.  
Sota-aikojä lukuun ottamatta kaikki maamme presiden-  
tit ovat viettäneet siellä kesät. Kultarannan peruskorjaus  
valmistui syksyllä 2024. (Lähde TP kanslia)

Kultarannan tutustumisen jälkeen matkamme jatkui  
Kakolaan, jossa meille tarjottiin maittava ja runsas lou-  
nas. Tämäkin kohde oli näkemisen arvoinen.



Lounastauon jälkeen suuntasimme kohti Ruissalaa, jos-  
sa sijaitsee Turun Hengitysyhdistyksen kesäkoti Toivon-  
niemi. Toivonniemessä meitä oli vastassa Turun Hengitys-  
yhdistyksen hallituksen jäseniä. Iltapäivä kului kauniissa  
merellisissä maisemissa tutustuen paikkaan ja toisiimme.  
Keskustelun lomassa tarjolla oli kahvia, mehua ja makka-  
raa, jotka maistuivat erityisen hyvin luonnon helmassa.  
Kaikille halukkaille oli myös mahdollisuus sauna ja uida,  
22 asteen merivesi tarjosi raikkaan tuulahduksen.

Matkan anti oli monipuolinen - kulttuurista vapaa-  
muotoiseen yhdessäoloon Kesäkoti Toivonniemessä. Iso  
kaunis kiitos kaikille mukana olleille ja erityisesti Turun  
Hengitysyhdistyksen hallituksen jäsenille, joiden kanssa  
saimme viettää tämän ihanan kesäpäivän Toivonniemessä.

# Luontohengähdys Hankkeen terveisiä

Syksy on saapunut ja talvi jo koputtelee oven takana. Päivien lyhetessä ja valon määrän vähetessä ulkona liikkuminen saattaa vaatia enemmän ponnisteluja. Hengitysliton ja Filhan yhteinen Luontohengähdys-hanke kannustaa kuitenkin ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina.

Syksyn ja alkutalven luonto voi yllättää, kun sille antaa mahdollisuuden. Luonto pukee ylleen loisteliaita ruskan sävyjä kuin viimeisenä näytöksenään ennen talven saapumista. Metsistä on mahdollista löytää sieni- ja marja-aarteita monipuolistamaan omaa ruokavaliota. Lisäksi syksyn sadesäistä ja myrskytuulista voi löytää uusia ulottuvuuksia, kun laittaa päälleen sopivasti vaatetta ja pakkaa reppuun mukaan uteliasta lapsenmielisyyttä. Sadepisarat saavat parhaimmillaan koko luonnon kimmentämään. Tuulen tuiverrus muistuttaa puolestaan luonnonmahdista ja voimasta, jota toisinaan tarvitaan. Tuuli raivaa tilaa uudelle, vertauskuvallisesti, mutta myös konkreettisesti.

Luonnossa oleskelu on myös tutkimustiedon valossa hyödyllistä ihmisen terveydelle, niin keholle kuin myös henkiselle hyvinvoinnille. Olennaista ei niinkään ole, mitä luonnossa tekee, vaan merkityksellisempää on säännöllinen luontoon lähtö ja siellä vietetty aika. Aina ei tarvitse lähteä kauas, vaan luontoa löytyy läheltä: kodin pihapiiristä, puistoista, lähimetsistä, mökkimaisemista ja vesistöjen ääreltä.

Luontoympäristöllä tiedetään olevan hyvinvointivaikutuksia erityisesti mielen hyvinvoinnille. Siellä vietetty aika tyyppillisesti rentouttaa, rauhoittaa, vähentää stressiä ja



kohentaa mielialaa. Luontoympäristöt myös kannustavat liikkumaan. Liikkuminen tapahtuu usein huomaamatta, ilman erityisempiä ponnisteluja. Polut voivat houkuttaa kulkemaan pidempää reittiä ja epätasaisessa maastossa tulee harjaannutettua tasapainoa.

Viimeisimpien tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen on myös yhteydessä hengitysterveyteen. Se vahvistaa fyysistä kuntoa sekä ylläpitää keuhkojen toimintakykyä. Liikkuminen voi vähentää hengenahdistusta ja muita hengityssairauden oireita, hidastaa hengityssairauden etenemistä, ennaltaehkäistä pahenemisvaiheita sekä vaikuttaa suotuisasti myös sydän- ja verisuoniterveyteen. Viikoittaiset luontokäynnit voivat myös vähentää astmalääkityksen käytön tarvetta.

Luonnossa ilma on puhtaampaa hengittää, eikä limakalvoille kerry ärsyttäviä ja limakalvotulehduksia aiheuttavia pienhiukkaisia samaan tapaan kuin kaupungeissa ja taajamissa. Luonnossa oleskeleminen vahvistaa myös vastustuskykyä tarjoamalla luontaista mikrobiotistusta. Monipuolinen mikrobikanta voi auttaa puolustautumaan infektioilta ja vähentää riskiä sairastua autoimmuunisairauksiin ja allergioihin.

kuvaaja: Salla Penttilä



kuvaaja: Salla Penttilä

## Luontohengähdys-hanke tukee luontoon lähtemisessä!

Vuoden 2024 keväästä asti Luontohengähdys-hanke on järjestänyt luontoretkiä ympäri Pirkanmaata ja Päijät-Hämettä. Retkiä on ollut monenlaisia; osa esteettömiä retkiä puistoalueilla, osa haastavampia vaihtelevilla metsäpoluilla ja kaikkea siltä väliltä. Retkien tarkoitus on tehdä luontoon lähtö mahdollisimman helpoksi. Ei tarvitse jännittää eksymistä, harmitella retkiseurauksen puutetta tai pohtia kulkua luontokohteeseen. Sosiaali- ja terveysministeriön hankerahoituksen ansiosta retket ja kulku kohteeseen pystytään tarjoamaan maksuttomasti sekä ympäri vuoden.

Tietoa tulevista retkistä saat varmimmin liittymällä hankkeen tiedotuslistalle, jonka kautta ilmoitamme sähköpostitse tai tekstiviestillä tulevista retkistä. Voit liittyä tiedotuslistalle tämän linkin kautta: <https://tinyurl.com/24xb84z8> tai soittamalla hankeasiantuntija Eva Romille, puhelin 044 4077 087.

Luontohengähdys-hanke on julkaissut tänä syksynä myös Hengähdä luonnossa -opasvihkosen, joka kannustaa lisäämään luontovierailuja omassa arjessa. Oppaasta voit lukea lisää luonnon hyvinvointivaikutuksista ja saada vinkkejä siihen, mitä luonnossa voi eri vuodenaikoina tehdä sekä miten luontoon lähtöön kannattaa varustautua. Opas sisältää myös luontoon kannustavia harjoituksia sekä pari Marttojen herkullista reseptiä.

Lataa opas maksutta osoitteesta [www.luontohengahdys.fi](http://www.luontohengahdys.fi) tai Hengitysliiton verkkokaupasta.



kuvaja: Salla Penttilä

### Lisätietoja hankkeesta ja sen toiminnasta:

Eva Romi  
Asiantuntija, Luontohengähdys-hanke  
Hengitysliitto ry  
044 4077 087  
[eva.romi@hengitysliitto.fi](mailto:eva.romi@hengitysliitto.fi)  
[www.luontohengahdys.fi](http://www.luontohengahdys.fi)

## Tässä ensimmäinen rupattelutupakerta Nokialla.

Väkeä oli 12. Ryhmäläiset olivat iloisia, että tällaista järjestetään ja keskustelu kävi vilkkaana. Ryhmän vetäjänä toimii Päivi Ahtonen ja ryhmä kokoontuu 2 kertaa kuukaudessa.



# HAASTE YHDISTYKSEMME JÄSENILLE!

Iso kiitos yhdistyksemme jäsenille kuluneesta vuodesta ja aktiivisuudesta yhdistyksemme toiminnassa. Yhdistyksessämme on noin 1000 jäsentä, otetaanko yhdessä haaste vastaan ja pyritään kasvattamaan jäsenten lukumäärä seuraavan vuoden aikana?

Kaikilla meillä on perheenjäseniä, ystäviä, sukulaisia ja tuttavuuksia, joilla saattaa olla hengitykseen liittyviä sairauksia, ja vaikka ei olisikaan, niin aina voi liittyä jäseneksi.

## Jäsenmaksut ovat seuraavat:

Aikuinen 25 €

15–20-vuotiaat nuorisojäsenet 13 €

Alle 15-vuotiailta jäsenmaksua ei peritä.

Jäsenyys oikeuttaa neljään ilmaiseen lehteen vuodesta sekä kaikkiin aktiviteetteihin, joita yhdistyksemme järjestää.

Yhdistyksen tarkoituksena on toimia terveyden edistämiseksi, sairauksien ehkäisemiseksi ja edistää hengitys-sairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua.

Monimuotoisella ja monipuolisella toiminnallamme toivomme pystyvämme ehkäisemään sairastavien jäsenten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Vertaistuen tarjoaminen monin eri tavoin on yksi tärkeimpiä tehtäviämme.

Yhdistyksellä on monipuolista toimintaa, mm. mukavia retkiä, kulttuuria ja liikuntaa unohtamatta. Jokainen osallistuu omien voimavarojensa ja kykyjensä mukaan. Keskustelu muiden samassa tilanteessa olevien kanssa auttaa jaksamaan arkielämän haasteissa.

Ryhmistä voi saada apua mieltä askarruttaviin kysymyksiin, ja mikä parasta, sieltä voi löytää myös uusia ystäviä.

Liikunnan tärkeyttä ei voi liiaksi korostaa myöskään näissä sairauksissa.

Lähde mukaan kehittämään ja ideoimaan toimintaamme. Toki taloudellinen tilanne asettaa omat rajansa toiminnan kehittämiseksi, mutta jatkossakin pyrimme monipuoliseen tarjontaan jäsentemme parhaaksi.

Mikäli tämä herätti sinussa mielenkiintoa yhdistyksemme toimintaa kohtaan, liity jäseneksi ja lähde avoimin mielin mukaan kehittämään ja ideoimaan toimintaamme suuntaviivoja.

Teemme tätä työtä suurella sydämellä jäsenistön parhaaksi, olethan sinäkin mukana tässä tärkeässä työssä. Ajatuksia toimintaamme kehittämiseen voi toki laittaa myös sähköpostilla osoitteeseen [tampere@hengitysyhdistys.fi](mailto:tampere@hengitysyhdistys.fi)

Yhdistyksemme tarvitsee aktiivisia jäseniä, joten liittymällä jäseneksi voit vaikuttaa yhdistyksemme toimintaan.

Alla olevalla lomakkeella liittyminen käy helposti ja vaivattomasti. Teemmehän yhdessä hyvää. **Yhdessä olemme enemmän – puhalletaan yhteiseen hiileen.**



## Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen  
 Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JA -TOIMIPAikka
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI <input type="checkbox"/> mies <input type="checkbox"/> nainen <input type="checkbox"/> muu <input type="checkbox"/> en halua sanoa
ÄIDINKIELI

Perheessänni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET
-------------------

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.  
Kerro mistä:

--

Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin.

Tietosuojaseloste: [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS
---------

ALLEKIRJOITUS
---------------

\*Huoltaja allekirjoittaa ja lisää nimenselvennyksen, jos jäseneksi liittyy alle 15-vuotias

**VINKKI:**  
maksu jäsenmaksu  
ja täytä lomake:  
[www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

## Ennakkotietoa tulevasta kevään ja syksyn matkoista vuodelle 2026.

Tarkemmat tiedot löydät helmikuun lehdestä.

- **Matka Helsinkiin: tutustuminen eduskuntaan, ruokailu hotelli Arthurissa (Helsinki), shoppailutuokio Fazerilla ja lopuksi kirpputorikäynti Hämeenlinnassa.**
- **Saarenmaan matka toukokuussa, 4 vrk.**
- **Ruskamatka Pohjois-Lappiin 14.- 20.9.2026 (4 yötä Ivalossa).**



Tampereen Hengitysyhdistys on varannut paikat uusitulle Tampereen teatterille Hella Vuolijoen kirjoittamaan **Niskavuoren nuori emäntä** -näytökseen. Esitys on keskiviikkona **11.2.2026 klo 13.00.**

Sitovat ilmoittautumiset 18.12.2025 mennessä hengitysyhdistyksen toimistoon, puh. 040 7450 730. Lipun hinta on 52 euroa. Olemme varanneet esitykseen 40 lippua riveiltä 4-5. Esityksen kesto 2h 35 min, sisältäen väliajan.

Tervetuloa kulttuurin pariin!

## Pärnun matkan mietteitä



Lähdimme reissuun Forssasta kohti Hämeenlinnan Tiiriön ABC yhdessä ystäväni Anninan kanssa. Odotettavissa oli viikon reissu Pärnuun, jossa emme kumpikaan olleet vielä käyneet. Sieltä matka jatkui Kattajanokan terminaalin kautta laivalla Tallinnaan ja taas bussilla Pärnuun Viking Spa- hotelliin.

Viikon ohjelmasta ei vielä ollut tarkkaa tietoa, mutta jälkepäin ajateltuna kyllähän me saimme hyvää hoitoa ja ruokaa.

Ruoka oli päivittäin aamupala ja päivällinen, ja sen lisäksi välissä pientä välipalaa itse ostettuna. Hoitoja oli päivittäin vähintään kolme, yhtenä päivänä jopa neljä.

Esimerkkeinä hoidoista: suolahuone, parafiinihoito, hieronnat, jalkakylvyt, hierontatuoli, porekylvyt sekä hotellin saunat ja allasosasto.

Väliajalla ulkoilua, kävimme jopa meressä uimassa sekä laulamassa karaokea, vaikkei se ihan nuotilleen mennytkään, mutta tulipahan rikottua omia rajoja em. tekemisissä. Hyvä me!

Yksi ihanimmista asioista oli reissussa erilaisten ihmisten kohtaaminen. Minäkin tapasin yllättäen Leenan, jonka kanssa olimme olleet samassa koulussa ala-asteella - tämä tuli keskusteluissa esille. Muistoja tuli paljon mieleen.

Kävelyretkellä yhtenä päivänä kaupungilla tapasin Ritän Suomesta; kävelimme ja puhuimme puolitoista tuntia, ja se oli ihana retki. Tai kun minä, Annina ja Marja kävimme meressä uimassa porukalla. Kauppakäynnit kuuluivat tietysti asiaan, sekä yksin että ryhmässä.

Mielestäni tämä oli ihana, rentouttava ja maailmaani avartava loma. Oma kokemus oli, että voin olla niin sosiaalinen kuin itse haluan tai enemmän itsekseni omissa rauhassa. Kohtaamani ihmiset olivat mukavia.

Silti kaiken kivan jälkeen oli mukava päästä kotiin omaan arkeen ja silti seuraavasta matkasta uneksien.

Suosittelen!

Terveiset kaikille reissusta,

*Maaret Savolainen*



Tässä Kangasalan seudun ja Tampereen hengitysyhdistysten porukkaa viettämässä syyslomaviikkoa Pärnussa hotelli Viking Spa:ssa.

# TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYKSEN LIIKUNTATAPAHTUMAT JA RYHMÄT KEVÄÄLLÄ 2026

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

**Asahi**, maanantaisin 2.3., 9.3., 16.3, 23.3., 30.3. ja 13.4. toimistolla klo 11.00-12.00, vetäjänä Satu Ahopelto. Ryhmään otetaan 12 henkilöä. Ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puh. 040 7450 730.



**Hengitysjumppa** 12.1.- 4.5 (ei 23.2 ja 6.4) maanantaisin klo 17.00-17.45, Paikka Pyykin koulutalo/ Wivi Lönn, Hämeenpuisto 34.

Tunti aloitetaan hengitysharjoituksilla, joista edetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantaviin harjoituksiin. Tunnilla keskitytään liikkeisiin, jotka parantavat hengityselimistön toimintaa. Kaikki liikkeet tehdään pystyasennossa ja niistä annetaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot. Kokeilukerta on maksuton.

Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

**Ratinan kuntosali** 13.1.-26.5. Tampereen Stadionin sisäliikuntatila tiistaisin klo 12.00-12.50. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.

**Tuolijumppa** 13.1-26.5. tiistaisin klo 13.00-13.45 toimistolla. Kokeilukerta on maksuton. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

**Hengitysliiton harvinaiset- ryhmä**, Ryhmään ovat tervetulleita harvinaiset hengityssairautta sairastavat sekä heidän puolisonsa. Vertaistukiryhmässä ohjaajina ovat Kati Multanen ja Jaana Vanhatalo. Luennoitsijavierailuja on 1-2 kertaa vuodessa. Kevätkauden tapaamiset toimistolla joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä 27.1., 24.2., 31.3., 28.4. ja 26.5.

**Rupattelutupa**, toimistolla joka toinen keskiviikko 7.1.-27.5. klo 11.00-13.00, vetäjänä Irja Wollstein.

**Tuolijooga** 7.1.-27.5. keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.

**Uniapneavertaistukiryhmä**, Nokia Lähitori, Maununkatu 10, keskiviikkoisin 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. klo 17.00-18.30. Tilaisuuksissa on kahvitarjoilu ja suolapala. Ryhmään otetaan 15 jäsentä. Ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon puh. 040 7450 730. Ohjaajina Sinikka Niemi ja Päivi Ahtonen. Ryhmä täynnä. Uusi ryhmä aloittaa syksyllä 2026.

**Jooga** 8.1.-28.5. torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.

**Kuntotanssi** 15.1.-7.5. (ei 26.2., 2.4., 30.4. ja 14.5.) torstaisin klo 17.00-17.45 Sammon koulun yläsali, 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 on maksuton. Ohjaajana fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

**Rupattelutupa** Lähitori Nokia, joka toinen perjantai klo 13.30-15. 16.1.- 24.4., vetäjänä Päivi Ahtonen, p. 040 0525452.

**Laulu**, kerran kuukaudessa toimistolla perjantaisin klo 13.00-14.30. Säestäjänä toimii Ellanoora Haronen ja tilaisuudet pidetään 16.1., 13.2., 13.3.,10.4. ja 8.5.

Jumppien hinnat 20 €/jäsen ja 35 € ei-jäsen / lukuvuosi. Jooga 20 €/jäsen / lukuvuosi.

# Harrastusryhmät Tampere

Huom! Kouluilla ei ryhmiä koulujen lomien aikana.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>11.00-12.00</b> <b>Asahi</b> Satu Ahopelto  Yhd.toimistolla <b>2.3.,9.3.,16.3.,23.3.,30.3.,13.4.</b>	<b>12.00-12.50</b> <b>Kuntosali</b>  Ratinan Stadionin sisäliikuntasali <b>13.1.-26.5.</b>	<b>11.00-13.00</b> <b>Rupattelutupa</b> Irja Wollstein  Yhd.toimistolla Joka toinen KE alk. 7.1.-27.5.	<b>13.30-15.00</b> <b>Jooga</b> Sini Marikki  Yhd.toimistolla <b>8.1.-28.5.</b>	<b>13.30-15.00</b> <b>Rupattelutupa</b> Päivi Ahtonen  Lähitori, Nokia Maununkatu 10 joka toinen pe <b>16.1.-24.4.</b>
<b>17.00-17.45</b> <b>Hengitysjumppa</b> fys.terapautti Sanna-Mari Saarimäki  Pyynikin koulutalo <b>12.1 - 14.5.</b> (ei 23.2.,6.4.)	<b>13.00-13.45</b> <b>Tuolijumppa</b> fys.terap. Sanna-Mari Saarimäki  Yhd.toimistolla <b>13.1.-26.5.</b>	<b>14.30-16.00</b> <b>Tuolijooga</b> Martti Mäkinen  Yhd.toimistolla <b>7.1.-27.5.</b>	<b>17.00-17.45</b> <b>Kuntotanssi</b> Fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki  Sammon koulun yläsali Teiskontie 16, TRE <b>15.1.-7.5.</b> (ei 26.2,2.4, 30.4,14.5.)	<b>13.00-14.30</b> <b>Laulu</b> Säestäjänä Ellanoora Haronen  Yhd.toimistolla <b>16.1.,13.2.,13.3.,10.4.,8.5.</b>
	<b>17.00-18.30</b> <b>Harvinaiset-ryhmä</b> Kati Multanen/ Jaana Vanhatalo Yhd.toimistolla Kuun viimeinen TI <b>27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5.</b>	<b>17.00-18.30</b> <b>Uniapnearyhmä</b> Sinikka Niemi ja Päivi Ahtonen Nokia, Lähitori Maununkatu 10 <b>21.1.,18.2.,18.3., 15.4.,20.5.</b>		

## Hinnat:

**Joogat** 20 €/jäsen

**Jumpat** 20 €/jäsen, 35 €/ei jäsen

Jäsenille maksuttomia ryhmiä ovat:

Kuntosali, asahi, laulu- ja rupattelutupa

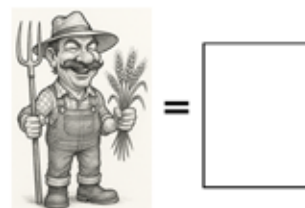
Nääsவில்en aivopähkinä: Päättele mikä luku vastaa farmaria

$$\text{House} + \text{House} + \text{House} = 30$$

$$\text{Wheelbarrow} + \text{House} + \text{Wheelbarrow} = 20$$

$$\text{Wheelbarrow} - \text{Shovel} - \text{Shovel} = 3$$

$$\text{House} + \text{Wheelbarrow} + \text{Shovel} = \text{Farmer}$$



Vastauksen löydät seuraavasta lehdestä.

*Nääsவில்le ry*  
Tehään yhdessä!

