

Pirkanmaan Puhallus

1 / 26



Tampereen
Hengitysyhdistys



Valkeakosken
Hengitysyhdistys



Kangasalan Seudun
Hengitysyhdistys

PIRKANMAAN

PUHALLUS 01/2026

Hyvän hengityksen ja puhtaan ilman lehti

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry

Vastaava toimittaja: Petri Kuvala

Lehden toimitus: Arja Myöhänen
Leena Heinonen
Sanna Korpihete-Anez

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 9.30-15.00**

Tiedote!

Hyvät yhdistyksemme jäsenet, olemme vuoden alusta siirtyneet sähköiseen laskutusjärjestelmään. Laskut lähetetään pääsääntöisesti sähköpostiin, lähettäjänä näkyy no-reply@procountor.com. Mikäli yhteystiedot eivät ole oikeat, ottanet yhteyttä: tampere@hengitysyhdistys.fi

Järjestösihteeri:

Sanna Korpihete-Anez

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

Toimisto: Sääksmäentie 1, Yhteistalo,
37600 Valkeakoski

Toimialue: Valkeakoski

Toimisto avoinna torstaisin 16.00-16.30

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

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 2026

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 €

**TAMPEREEN
HENGITYSYHDISTYS
LÖYTYY MYÖS
FACEBOOKISTA!**



Kun menet sivulle **www.facebook.com** ja olet kirjautunut sisään, laita hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys. Käy tutustumassa ja/tai kommentoimassa.

Pirkanmaan Puhallus-lehti löytyy myös Netistä. Lehtiä voit lukea vuodesta 1922 lähtien.

Pääkirjoitus



Ole itsellesi armollinen – myös kalenterin kanssa

Uusi vuosi on taas startannut tuttuun tapaan: vauhdilla, to-do-listat heiluen ja kalenterit täyttyen nopeammin kuin ehtii sanoa ”hengähdä hetki”. Tuntuu, että heti tammikuun alussa pitäisi ehtiä kaikkeen – olla aktiivinen, sosiaalinen, innostunut ja mielellään vielä hyväntuulinenkin. Joskus jo pelkkä ajatus osallistumisesta saa kuitenkin kaipaamaan päiväunille. Ja se on aivan sallittua.

Itselleen armollisuus on taito, jota ei opeteta koulussa, mutta jota me kaikki tarvitsemme. Kaikkeen ei tarvitse ehtiä eikä jokaiseen tapahtumaan osallistua. Riittää, että valitsee ne hetket, jotka tuntuvat omilta ja sopivat omaan jaksamiseen. Hengitys kulkee paremmin, kun ei suorita vapaa-aikaansa.

Tampereen Hengitysyhdistys on kuunnellut jäsentensä toiveita ja luvassa on tänäkin vuonna monenlaista mukavaa – ilman osallistumispakkoa. Keväällä suunnataan mukavalle matkalle Saarenmaalle, ja syksyllä nautitaan Lapin ruskan väreistä useamman päivän ajan. Lisäksi ohjelmassa on tuttuun tapaan teatterimatkoja ja päivän retkiä. Tarjontaa siis riittää, mutta jokainen saa poimia rusinat pullasta – tai vaikka vain katsoa pullaa hetken sivusta.

Ajantasaisimman tiedon tapahtumista saa Puhallus-lehdestä ja sähköpostitse. Jos sähköposti ei ole viime aikoina kilahtanut, syy on todennäköisesti tekninen eikä henkilökohtainen. Yhdistys ei siis ole loukkaantunut, vaan sähköpostiosoite saattaa puuttua rekisteristä. Osoitteen voi ilmoittaa toimistoon puhelimitse tai sähköpostilla – ja sen jälkeen uutiset löytävät taas perille.

Uusi vuosi tuo mahdollisuuksia, mutta tärkeintä on muistaa pitää huolta itsestään. Kun muistaa hengittää rauhassa ja valita omat menonsa, vuosi rullaa eteenpäin kevyemmin – ja usein myös hymy herkemmin.

Petri Kuvala

HYVÄT YHDISTYKSEMME JÄSENET!

Yhdistyksemme tarkoituksena on edistää hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua. Tärkeää on myös muistaa tulla kaikkiin tilaisuuksiimme tuoksuttomina. Hajusteet aiheuttavat oireita, kuten päänsärkyä, pahoinvointia ja hengitystieongelmia. **Siis tulethan tuoksuttomana ja näin huolehdimme kaikkien hyvinvoinnista.**

Kiitos kun huomioit.

TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYS RY KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous pidetään ma 20.4.2026 kello 18.00
Kuninkaankatu 34 A 3 Tampere

Esillä sääntömääräiset asiat

Kokouksessa on kahvitarjoilu

TERVETULOA!
Hallitus

TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYS RY SYYSKOKOUS

Yhdistyksemme syyskokous pidettiin toimistollamme 24.11.2025, kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat. Yhdistykselle valittiin seuraavaksi kahdeksi vuodeksi hallitus, jonka puheenjohtajana jatkaa Petri Kuvala ja hänen lisäksi valittiin varsinaisia jäseniä kahdeksan ja varajäseniä kaksi, sihteerinä jatkaa Sanna Korpihete-Anez.

Ennen varsinaisen kokouksen alkua saimme vierailevilta Riitta ja Timo Mertolta tietoa Saarenmaan matkoista. Yhdistyksemme mahdollinen kevään matkamme suuntautuu juurikin Saarenmaalle, joten tietoisu oli ihan paikallaan. Kiitokset kaikille mukana olleille.



Tampereen Hengitys- yhdistyksen tarina

Tampereen Hengitysyhdistys ry:n tarina alkaa keskellä sodan ja sairauden varjostamaa aikaa. Yhdistys perustettiin 21. elokuuta 1943 Kaupin parantolassa, kun 35 tuberkuloosipotilasta kokoontui yhteisen asian äärelle. Tuolloin nimeksi valittiin Tampereen Tuberkuloosipotilaitten Yhdistys ry, ja pian perustamisen jälkeen yhdistys liittyi vastikään syntyneeseen Tuberkuloosipotilaiden liittoon.

Perustamishetkellä elettiin jatkosodan vuosia. Tuberkuloosi oli yksi aikansa vakavimmista ja pelätyimmistä kansantaudeista, ja sen hoito tapahtui lähes poikkeuksetta parantoloissa. Kaupin parantolassa hoidettiin sekä sotilaita että siviilejä, ja hoitojaksot saattoivat kestää jopa kaksi vuotta. Pitkät hoitoajat merkitsivät usein erosaoloa perheestä ja läheisistä – yksinäisyyttä, johon vertaistuki toi kaivattua lohtua.

Kodittomasta yhdistyksestä yhteiseksi voimaksi

1940-luvun loppupuolella yhdistyksen toiminta ei ollut helppoa. Omien toimitilojen puute pakotti yhdistyksen muuttamaan vuokrahuoneistosta toiseen. Tuberkuloosiin suhtauduttiin pelokkaasti, eikä vuokranantajien epäluuloilta vältytty. Siitä huolimatta toiminta jatkui – sitkeästi ja päämäärätietoisesti.

1950-luvulla yhdistys panosti voimakkaasti valistustyöhön. Oma *Elämä voittaa* -lehti toi esiin tuberkuloosipotilaiden arkea ja ajan-kohtaisia kysymyksiä. Julkisen sosiaalihuollon ollessa vielä kehittymätöntä yhdistyksen rooli potilaiden tukijana oli merkittävä. Avustustyö oli konkreettista: talvivaatteita, polttopuita ja taloudellista apua niille, jotka sitä eniten tarvitsivat. Tukea saatiin yksityishenkilöiltä ja yrityksiltä – yhteisöllisyys kantoi.

Kotkanranta – yhdessäoloa ja talkoohenkeä

Virkistystoiminta on ollut osa yhdistyksen toimintaa alusta lähtien. Vuonna 1959 yhdistys hankki Teiskon Paavolan kylästä oman kesäpaikan, Kotkanrannan. Siellä vietettiin yhteisiä hetkiä, levättiin ja rakennettiin yhteishenkeä talkoovoimin. Kotkanranta oli monille jäsenille rakas paikka, mutta 2000-luvun alkupuolella siitä jouduttiin luopumaan vähäisen käytön ja kasvavien kustannusten vuoksi.

Naiset toiminnan sydämenä

Yhdistyksen historiaa ei voi kertoa ilman naisia, jotka ovat vuosikymmenten ajan olleet toiminnan tukipilareita. Heidän sitoutumisen ja vapaaehtoinen työpanoksensa ovat olleet korvaamattomia. Erityismaininnan ansaitsevat muun muassa Elvi Lindroos, Sylvi Kujansuu, Aili Vainionpää, Kerttu Lahtinen, Toini Lilja, Liisa Virtanen, Eeva ja Impi Huotari, Eeva Vilenius, Maria Vuori sekä lukuisat muut, joiden jälki näkyy yhdistyksen kehityksessä yhä tänäkin päivänä.



Askartelua Parantolaopiston kursseilla Kaupin parantolassa 1958.

”Yhdistys perustettiin 21. elokuuta 1943 Kaupin parantolassa, kun 35 tuberkuloosipotilasta kokoontui yhteisen asian äärelle.”

Asumisen turvaa ja vakautta

1970-luvulla asuntoasiat nousivat tärkeäksi osaksi yhdistyksen toimintaa. Vuonna 1972 valmistui Raholan Teerikallioon kaksi vuokrataloa, yhteensä 51 asuntoa. Kiinteistö Oy Teerikallion perustajajäseninä olivat Tuberkuloosi- ja Keuhkovammaisten liitto, Tampereen Tuberkuloosiyhdistys sekä Keski-Hämeen Tuberkuloosiyhdistys. Asukasvalinnoissa huomioitiin hengityssairaudet, ja tavoitteena oli tarjota turvallinen ja sopiva koti sitä tarvitseville. Myöhemmin kiinteistöt muutettiin asunto-osakeyhtiöiksi. Tällä hetkellä yhdistys omistaa näistä taloista edelleen 10 osakehuoneistoa.

Varainhankintaa ja omat toimitilat

Yhdistyksen toiminta on vuosikymmenten ajan rahoitettu jäsenmaksuilla, keräyksillä, arpajaisilla ja avustuksilla. Erityisesti 1980-luvun lopulla arpajaisuotot olivat merkittävä tulonlähde. Varoin hankittiin vuokra-asuntoja, ja osa niistä saatiin testamenttilahjoituksina.

Nykyisin toiminta rahoitetaan pääasiassa vuokratuotoilla ja ulkopuolisilla avustuksilla. Yhdistys haluaa esittää lämpimät kiitokset Santin säätiölle ja Tampereen Tuberkuloosisäätiölle pitkäaikaisesta ja arvokkaasta tuesta.

Vuonna 1974 yhdistys sai omat toimistotilat Mariankatu 28:sta As Oy Kirkkopuistosta. Nykyisiin tiloihin Kuninkaankadulle muutettiin 2000-luvun alussa.

Yhdistys tänään

Tänä päivänä Tampereen Hengitysyhdistyksen toiminnan ytimessä ovat vertaistuki ja virkistys. Liikuntaryhmät, teatterikäynnit ja matkat kokoavat vuosittain yhteen satoja osallistujia. Toiminta rakentuu jäsenistön aktiivisuudelle ja vapaaehtoistyölle – ilman niitä yhdistystä ei olisi.

Hallitus kehittää toimintaa jatkuvasti jäsenten toiveita kuunnellen. Mukaan toimintaan ovat tervetulleita kaikki, omien voimavarojensa mukaan – vaikka vain yhteen tapahtumaan kerrallaan.



Mariankatu 28 toimisto

”Toiminta rakentuu jäsenistön aktiivisuudelle ja vapaaehtoisuudelle – ilman niitä yhdistystä ei olisi.”

Kiitos tekijöille

Yhdistyksen hallitukseen kuuluvat Leena Heinonen, Leena Juvakka, Eija Kapanen, Birgitta Koskinen, Petri Kuvala, Arja Myöhänen, Annikka Polviander, Markku Rannikko, Marja Suurkaulio, Eero Salonen ja Anne Summanen. Toimiston arjesta vastaa järjestösihteeri Sanna Korpihete-Anez. Lämpimät kiitokset kuuluvat myös aiemmalle järjestösihteerille Päivi Törröselle hänen pitkäaikaisesta ja sitoutuneesta työstään.

Erityinen kiitos kuuluu vapaaehtoisille vertaistukihenkilöille – teidän panoksenne on mittaamattoman arvokas.



Valtakunnallinen perhepäivä Hoikassa 27.5.2006

Katse tulevaan

Tampereen Hengitysyhdistys elää ajassa ja kehitty jäsentensä mukana. Tulevaisuudessakin yhdistys haluaa olla paikka, jossa voi kohdata muita samassa tilanteessa olevia, liikkua omien voimavarojen mukaan ja osallistua juuri sen verran kuin itselle sopii. Tärkeintä ei ole vauhti vaan suunta – ja se, että matkalla on hyvä olla.

Yhdistys ei ole vain historiaa, kokouksia tai toimintakertomuksia. Se on ihmisiä, kohtaamisia ja yhteisiä hetkiä. Ja kuten olemme vuosikymmenten aikana oppineet: yhdessä on aina helpompi hengittää.

Petri Kuvala



Kotkarannan jäähyväiset 2005.

Lähde:
Yhdyssteenä kuudella vuosikymmenellä 1943-2003

**Syyskokouksessamme 24.11.2025
valittiin uusi hallitus seuraavaksi
kahdeksi vuodeksi.**

Varsinaiset jäsenet:

Kuvala Petri, puheenjohtaja

Myöhänen Arja, varapuheenjohtaja

Heinonen Leena

Juvakka Leena

Kapanen Eija

Koskinen Birgitta

Polviander Annikka

Rannikko Markku

Suurkaulio Marja

Varajäsenet:

Salonen Eero

Summanen Anne

Sihteeri:

Korpihete-Anez Sanna



*Tarjoamme laadukkaat tilausajot
ammattilaisen kuljettamana.*

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

Seuraa kattavaa tarjontaamme

www.lauhamo.fi

Linja-autoliikenne

ANTTI LAUHAMO OY

Sastamala

0500 114505



TUNNISTA NETTIHUIJAUS

**Saitko erikoisen viestin tai puhelun pankin tai poliisin nimissä?
Mistä tietää, onko verkkokauppa luotettava?**

Luennolla käymme esimerkkien avulla läpi ajankohtaisia netti-
ja puhelinhuijauksia ja niiden tunnusmerkkejä. Saat myös
neuvoja, miten toimia, jos tulet huijatuksi. Tervetuloa!

Kaikille avoin ja maksuton luento
ti 17.3.2026 klo 17–18.30

Pääkirjasto Metso, Pirkankatu 2, Tampere





Vain Tampereen ja Kangasalan seudun Hengitysyhdistysten jäsenille

Saarenmaa

4-8.5.2026 ma-pe

Maanantaina 4.5.2026 lähtö Siivikkalasta klo 6.10, Tampere vanha kirkko klo 6.30, Kangasala linja-autoasema klo 7.00.

Viking Linen Viking Xprs lähtee klo 10.30 ja on Tallinnassa klo 13.00. Laivalla brunssi klo 10.30. Matka jatkuu kohti Virtsun satamaa ja lautalla Saarenmaalle. Lauttamatka kestää noin 45 min. Matkalla Kuresaareen käymme Kaalin Kraateria ihmettelemässä. Majoitumme keskustassa Grand Rose Spa-kylpylähotelliin, jossa olemme 3 yötä.

Tiistaina 5.5.2026 käydään tutustumassa Piispan Linaan ja omatoimisesti kaupunkiin.

Keskiviikkona 6.5.2026 lähemme Saarikierrokselle. Käydään Pangan törmällä ja Sörven Majakalla. Ennen kuin palaamme hotellille, on mahdollisuus Kampela bileisiin. Mikäli kala-allergiaa, niin saa vaihtoehtoisesti muuta. Eli ruokana savustettua kampelaa, salaattia ja kotikaljaa. Kahvit jälkiruoaksi kakkupalan kera (20 euroa). Raha kerätään paikan päällä.

Torstaina 7.5.2026 lähtö aamiaisen jälkeen kohti satamaa ja lautalla mantereelle. Matka käy Haapsalun kautta, jossa pysähdyimme muutamaksi tunniksi. Tallinna odottaa meitä ja vielä yksi yö hotelli Hestia Europassa.



Perjantaina 8.5.2026 alkoholikaupan jälkeen Eckerö Linen Finlandialle, joka lähtee Tallinnasta klo 12. Tampereelle saavumme noin klo 17.15.

Kuljettaja ja matkanjohtaja mukana koko matkan ajan, ovat käyneet Saarenmaalla lukemattomia kertoja. Matkan hinta 320 euroa jaetussa 2 hengen huoneessa aamiaisella. Matkan hinta 460 euroa aamiaisella yhden hengen huoneessa. Muista ottaa matkavakuutus!

Hinta edellyttää 30 lähtijää. Hinta sisältää oheisen ohjelman mukaiset kuljetukset, majoitukset, lauttaylitykset, brunssin menolautalla ja aamiaiset hotellissa. Sitovat ilmoittautumiset 31.3.2026 mennessä Tampereen Hengitysyhdistykseen Sannalle puh. 040 7450 730 tai Kangasalan yhdistykseen Ritvalle puh. 0400 835 565.



Lähtö: To 10.09. Klo 13.30 saapuminen Tampereen lentoasemalle. Klo 15.30-16.30 lento Tampere-Riika (BT356), Riian lentoasemalta bussikuljetus Jurmalaan, jossa majoittuminen Kurshi Hotel & SPA.

Paluu: Klo 13.30 saapuminen Riian lentoasemalle. Klo 15.45-16.50 lento Riika-Tampere (BT355).

Hinta: 455 €/445 €/henkilö edellyttää 30/40 lähtijää

Hintaan sisältyy:

- Lennot em. Air Balticin vuoroilla Tampere-Riika meno-paluuna turistiluokassa
- Lentokenttäverot ja -maksut, lipunkirjoitusmaksu, matkatavarat 8kg käsimatkatavara ja 23kg ruumaan menevä kirjattu matkatavara
- Majoitus hotellissa 2-hengen huoneissa kolme yötä (1-hh lisämaksu 135 €/3 yötä)
- Ateriat: aamiainen hotellissa (3) sekä päivällinen (1)
- Suomeksi opastettu Riian kiertoajelu- ja kävely (2h)

Hintaan ei sisälly: matkustajavakuutus, muut ruokailut/opastukset/pääsymaksut. Hotellin kylpyläosaston käyttö lisämaksusta 15 €/henkilö/tunti, tänne vaaditaan ennakkovarausta. Vastuullinen matkanjärjestäjä matkatoimisto Matka-Mainio Oy.

Sitovat ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon ti-to klo 9.30-15 puh. 040 7450 730 tai Kangasalan yhdistyksen Ritvalle puh. 0400 835565

Ilmoita nimesi samalla tavalla kuin se on passiin kirjoitettu. Ennakkomaksu 100 euroa eräänäntä 15.4.2026 ja loppumaksu 31.7.2026. Laskut lähetetään sähköpostilla.



RUSKALOISTOA POHJOIS-LAPISSA

14-20.9.2026



14.9.2026 Kohti Ruskaa

Nokia, Pirkkalaistien pv-pysäkki klo 6.35 ja Tampere, keskustori, vanhan kirkon pysäkki klo 7.00. Pysähdymme matkalla ostoksille Sievin tehtaanmyymälässä.

Matkalla omakustanteinen lounas. Majoittuminen hotelliin Rovaniemellä.

15.9.2026 Määränpäänä Ivalo ja ulkoilua luonnossa

Jatkamme matkaa Ivaloon. Saavuttuamme perille on keittolounas ja pieni yhteinen ulkoiluretki tai lepoa oman toiveen mukaan. Lähdemme retkelle lähimaastoon, jossa saamme nauttia Lapin ihanasta luonnosta ja mahdollisesti näemme myös eläimiä ja lintuja. Pysähdymme laavulle, jossa avotulilla juomme kuumat mehut ja nautimme pienen suolaisen. Opas kertoo retken aikana tarinoita Lapista. Ryhmä voi itse valita kuinka pitkän patikan haavaavat tehdä. 500 m – 8 km mahdollista.

16.9.2026 Lemmenjoki ja Porotila

Aamiaispuuron ja muiden aamiaisherkkujen jälkeen suuntaamme kohti tarunhoitoista Lemmenjokea. Lähdemme ikimuistettavalle veneretkelle Euroopan suurimman kansallispuiston maisemiin. Matkaamme pitkillä 16-paikkaisilla jokiveneillä kultamiesten käyttämää reittiä paikoin syvällä Lemmenjoen kanjonissa. Rantaudumme Ravadaskönkääle, ihailimme Ravadasjoen putousta ja Ravadasjärven autiotuvan tulipaikalla juomme veneisäntämme keittämät nokipannukahvit. Jokiveneiseikkailu sopii kaikille, koska kävelymatkaa on kaikkiaan n. 800 metriä.

Inarin porofarmi on porotalouteen erikoistunut tila, jonka omistaa Paadarin perhe. Pihapiirissä voimme ruokkia poroja ja opetella suopunginheittoa. Juomme kampanisukahvit kotatullilla ja kuulemme kerrontaa poronhoidosta ja saamelaisuudesta.

17.9.2026 Lapin Legendat ja Teija

Vierailukohde Legendaariseen Joosepin kenttään. Hänen ja Huhti-Heikin (viimeisen helmenpyytäjän) silloinen asuinalue on yksi Suomen kauneimmista asuinmaisemista. Se sijaitsee kauniin helmijoen, Luttojoen rannalla. Joosepin, hänen Tiltansa sekä Heikin värikkään ja paikoin traagisenkin elämäntarinan ryhmä saa kuulla paikan päällä.

Toiset voivat ihailia rantamaisemia, käydä komeaa riippusiltaa pitkin vastakkaisella rannalla ja halukkaat voivat tehdä pienen patikkaretken Luton rantapoluilla.

Vierailu Tammissen tilalla, Nellimissä. Nautimme pannupullaa kermavaahdolla hillon kera.

18.9.2026 Juutuan polku, Siida ja Matkamüistomyymälä

Juutuan polku (500 m/suunta) on helppokulkuinen ja päättyy Jäniskosken riippusillalle. Paikan kauneus kosken varrella luoja takuuvarmasti koko ryhmän. Paistamme nuotiomakkarat Metsähallituksen upealla laavulla. Mikäli on metsäpalovaroitus voimassa, jää makkarat paisto pois.

Saamelaismuseo Siida sijaitsee Inarissa, 40 km päässä Ivalosta pohjoiseen ja on ehdottomasti käynnin arvoinen paikka. Siidan kulttuuriekologiset näyttelyt kertovat pohjoisen luonnon ja saamelaisen alkuperäiskansan sopeutumisesta elämään ääriarjoilla.

Pysähdymme Karhunpesäkilvelle, joka nähtävyytensä ohella on edullinen matkamüistojen ja villapaitojen ostospaikka

19.9.2026 Siirtyminen ruskamaisemien keskellä Tornioon

Lähdemme ajamaan Tornioon. Ajamme Levin ja Pellon kautta. Pysähdymme ihaillemaan ruskamaisemia Levin huipulta ja nautimme siellä ryhmälounaan. Pellossa pistäydymme ostoksille Pentikin tehtaanmyymälässä. Saapuminen Tornioon, jossa majoitaudumme yön.

20.9.2026 Ajo kotiin

Aamiainen hotellissa. Kotimatka alkaa kuljettajan antaman aika-aulun mukaisesti. Piipahdamme pienillä ostoksilla Ruotsin puolella. Pidämme matkalla tarvittavat tauot ja nautimme omakustanteisen lounaan.

Matkan ennakkomaksu on 200 euroa/ hlö 31.3.2026 mennessä. Matkan loppumaksun eräpäivä 24.6.2026. Hinta 1180 eur/1080 eur/hlö, edellyttää 30-40 lähtijää. Hinta 1580 eur/1 henkilön huoneessa. Jokaiseen päivään kuuluu ruokailut, hotelliöihin aamupalat ja retkipäiville Lapissa eväät.

Aina kun on kyse yön yli matkasta, suosittelemme kovasti hankkimaan matkavakuutuksen, joka turvaa koko matkan ajan ja jo ennenkin sitä, jos jostain syystä tulisikin viime hetken matkan peruutus. Tarkista siis vakuutusturvasi. Kehotamme ryhmässä matkustajia hankkimaan jo matkavarausta tehtäessä riittävän kattavan peruutusturvan sisältävän matkavakuutuksen. Lääkärintodistus ei pienennä mahdollisen peruutuksen aiheuttamia peruutuskuluja. Noudatamme matkoillamme valmismatkalakia.

Vastuullinen matkanjärjestäjä Linja-autoliikenne Antti Lauhamo Oy 0500 114505

Ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon viimeistään 18.6.2026 mennessä Sannalle puh. 040 7450 730, toimisto avoinna ti-to klo 9.30-15 tai sähköpostilla tampere@hengitysyhdistys.fi

NOKIAN KESÄTEATTERI YLPEÄNÄ ESITTÄÄ
2026

Viulunsoittaja

TULOSSA KESÄLLÄ 2026!

Käsikirjoitus ja ohjaus Heli Pitkänen
Sävellys Sami Varvio Lavastus Tapio Huilla
Puvustus Milja Leppänen

La 8.8.2026 klo 15.

Infoa lisää ilmoittautumisesta ja lipun hinnasta toukokuun lehdessä.

Pirkko Lehtovaara

UNIAPNEAPOTILAS MATKAILEE



Benin 2018

Yksi mieluisista harrastuksista meistä monelle on matkailu ja sen myötä erilaisiin kulttuurisiin tutustuminen. Näin se on myös minulle ja olenkin käynyt tähänastisen elämäni aikana 43:ssa eri maassa, viidessä eri maanosassa. Seuraava matkani on jo suunniteltu ja se suuntautuu ensi vuoden puolella Intiaan. Olen kyllä käynyt siellä 21 vuotta sitten, mutta nyt kyseessä on kiertomatka, kun se aikanaan oli enemmänkin rantaloma. Siihen aikaan minulla ei vielä ollut uniapneaa ja matkustaminen oli muutenkin helpompaa ja turvallisempaa kuin mitä se nykyään on.

Uniapnea minulla diagnosoitiin kohta kymmenen vuotta sitten. Ensimmäisiä oireita oli ollut jo kaksi vuotta aikaisemmin, mutta en rehellisesti sanoen halunnut myöntää, että minulla kyseinen sairaus voisi olla. Olin siten ehtinyt matkustella monessa maassa tietämättä mitä tämä edellyttää, kun matkaa suunnittelee ja matkakohtetta valitsee. Kun sitten sain tietää, että saan kantaa matkoilla mukanani erillistä hoitolaitetta letkustoineen, niin se toki mietitytti melkoisesti. Kenelläkään ystävästäni ja tutuistani ei uniapneaa silloin vielä ollut, eikä myöskään vinkkejä siihen, miten matkailu laitteen ja sen oheistarvikkeiden kanssa onnistuu.

Ensimmäinen matka olikin matka kotimaassa eli niin lähelle kuin Tampereelle, jonne on vain parin tunnin ajomatka kodistani.

”Harmaasta laukusta on pidettävä hyvä huoli, sillä myös varkaat voivat kiinnittää siihen huomiota.”

Otin mukaani harmaan uniapnealaukun, johon on helppo pakata kaikki tarvittava välineistö. Tällöin kaikki tulee varmasti mukaan, kun jokaiselle tarvikkeelle on oma paikkansa laukussa. Lisäksi laitteisto on näin hyvin suojattuna kolhuilta. Kun erään kerran ajattelin säästää laukkujen määrässä, niin pakkasin uniapneatavarat viikonloppulaukkuun, jossa oli kaikki muukin vaatteiden ohella. Noin 20 kilometriä ajettuani muistin, että olin aamulla huuhdellut erikseen nenämaskini, joka nyt oli kuivamassa kotona. Pakko oli sitten ajaa takaisin kotiin ja hakea maski mukaan. Tämän kimmelluksen jälkeen tarkistan ainakin pariin kertaan, että kaikki on varmasti mukana.

Etukäteen matkaa suunniteltaessa ja tavaroita pakatessa on huomioitava muutama asia. Ensinnäkin on tiedettävä, että sähkövirtaa on saatavissa ja että sähköjohto on riittävän pitkä. Minulla on aina mukanani kaiken varalta jatkojohto. Pistorasiat sijaitsevat joissain hotelleissa eriskummallisissa paikoissa ja etäisyys yöpöydälle saattaa vaihdella paljonkin. Etelä-Englannin kiertomatka muistin vartua siten, että otin mukaani adapterin ja sain oikeanlaisia virtaa CPAP-laitteeseeni. Lentämällä matkustellessa mukaan otan aina laitevalmistajan matkustustodistuksen, josta ilmenee se miksi kyseistä konetta kannan mukanani. Koska kyseessä on lääkintälaitte, niin kuljetan sitä käsimatkatavarana eli otan sen sisälle lentokoneeseen. Yhden ainoan kerran minun on pitänyt avata kyseinen harmaa laukku ja näyttää todistus. Tämä tapahtui Vilnan lentokentällä turvatarkastuksessa kotiinpäin suunnatessamme.

Harmaasta laukusta on pidettävä hyvä huoli, sillä myös varkaat voivat kiinnittää siihen huomiota. Minulta varastettiin kyseinen lauku lentolaukun päältä Ateenassa kadulla, vaikka se oli takahihnalla lentolaukussa kiinni. Tämän inhottavan tapauksen jälkeen olen pitänyt kyseistä laukkua niin lähellä, että se on melkein ”silmiäni alla”. Olin melkein shokissa, kun varkaus tapahtui. Edessä oli neljä yötä ja mietin, miten niistä ilman ylipaine puhalluslaitteita selviän. Selvisinhän minä, vaikka kyseiset yöt olivat kyllä katkonaisia unen suhteen. Toki tyynyjä kasasin pääni ja hartijoiden alle useamman. Ateenasta soitin keuhkosairauksien poliklinikalle hoitajalle ja kerroin, miten minulle oli käynyt. Hoitaja lohdutti parhaansa mukaan ja sanoi, että kun palaan matkalta voin hakea uuden laitteen sairaalan infopisteestä ja näin sitten tapahtuikin.

Tiedän, että monet käyttävät matka-CPAP-laitetta, mutta minä olen selvinnyt ainakin toistaiseksi ilman sitä. Olisihan se helppoa, ettei tarvitsisi huolehtia puhtaan veden saamisesta laitteeseen, mutta sekään ei ole tuottanut ylitsepääsemättömiä haasteita. Mikäli juomavesi maassa, jonne olen saapunut, ei ole juomakelpoista, ostan heti kaksi – kolme pulloa pulloitettua hiilihapotonta vettä kostutussäiliötä varten. Näin tein myös Beninissä Länsi-Afrikassa, jossa olin kahden viikon matkalla muutama vuosi sitten. Etukäteen tiedustelin matkanjärjestäjältä, onko perillä sähkökatkoja ja minulle kerrottiin, että on ja niitä olikin öisin, mutta kestivät niin lyhyen aikaa, ettei se pahemmin untani häirinnyt. Toki silloin heräsin, koska maski kostui ja kuumeni, mutta otin sen sitten vaan pois kasvoiltani ja odottelin sähkövirran palaamista.

Laivamatkat onnistuvat uniapneapotilalta mainiosti, mikäli ei lentäen halua matkustaa. Pisin laivamatka minulla on ollut Rii-

kaan. Tukholman risteilyllä olen ollut useamman kerran. Laivassa sähköä saa koneeseen helposti ja laite mahtuu yöpöydälle hyvin. Yöjunan makuuvaunussa en ole vielä matkustanut, joten siitä minulla ei ole kokemusta, mutta ehkä sekin jossain vaiheessa tulee koettua.

Matkailu avartaa ja pitää mielen virkeänä pitkään matkan jälkeenkin. Varsinkin näin pimeänä vuodenaikana tekee mieli lähteä johonkin valoisampaan ja lämpimämpään maahan. Omasta puolestani suosittelen matkustelua vaikka vain kauniissa kotimaassamme. **Harmaa lauku kainaloon ja menoksi.**



Islanti 2018



Kuuba 2019



MOULIN ROUGE

Yhdistyksemme loppuvuoden kulttuurimatka 26.11.2025 suuntautui Helsingin kaupungin teatteriin, jossa esitettiin musikaali Moulin Rouge. Bussi oli lähes täynnä kulttuurista nauttivia jäseniämme. Kiitos kaikille mukana olleille jäsenillemme.

”Kaikki mikä kiiltää ei ole kultaa”

Moulin Rouge oli aistillinen, näyttävä musikaalishow ja satumainen, henkeäsalpaava rakkaustarina. Kaiken keskipisteenä on Pariisissa Montmartren kukkalan juurella sijaitseva Moulin Rouge (Punainen Mylly). Musikaali kertoo klassisen tarinan nuoresta miehestä, joka rakastuu epätoivoisesti kauniiseen naiseen, jota ei voi saada. Mitäpä ei tekisi rakkauden eteen? Kaikki on sallittua ja kaiken saa anteeksi rakkauden nimissä. Kullanhohtoinen ja värikäs maailma täynnä 1800-luvun glamouria, mutta myös varjoja ja pimeyttä. Rikkaita ja köyhiä, joiden kohtalot vastustamattomasti kietoutuvat yhteen aivan kuin oikeassakin elämässä ja rakkaudessa.

Moulin Rouge – musikaali lumoo yleisön näyttämön upealla visuaalisella ilmeellä sekä tanssijoiden näyttävillä puvuilla höyhenineen, paljetteineen ja strasseineen. Esityksessä ei puuttunut intohimoa eikä draamaa, jossa tanssitaan, lauletaan, rakastetaan ja vihataan, taistellaan ja hävitään. Musikaali vie yleisön aikamatkalle vuosisadan vaihteen elämään, syntiseen Pariisiin. Esitys oli koskettava ja jokainen voi löytää yhtymäkohtia omaan elämäänsä.

Musikaali on nähtävä sitä ei pysty sanoin kuvaamaan eikä sitä tunnetta kertomaan. Toki musikaali jakaa mielipiteitä suuntaan jos toiseenkin. (Lähde: Moulin Rouge-esite)

ETSITÄÄN remonttireiskaa tai -raijaa!

Onko pensseli tuttu ja porakone pysyy kädessä?

Yhdistyksen omistamissa asunnoissa olisi silloin tällöin tarjolla **pienää remonttihankeita**: maalausta, tapetointia, kalusteiden korjausta ja asennusta.

Jos kiinnostaisi tehdä näitä hommia **satunnaisesti ja pienellä korvausta vastaan**, ota yhteyttä!

Petri Kuvala
puh. 0400 736 250



TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYKSEN PUUROJUHLA

Yhdistyksemme puurojuhlaa vietettiin 16.12.2025 Tampereen teatterin Kivi-ravintolassa. Paikka oli tunnelmallinen ja sijainniltaan hyvä. Ystävällinen henkilökunta piti huolen, että kaikki asiat toimi moitteettomasti. Hallituksen jäsen Birgitta Koskinen toivotti kaikki lämpimästi tervetulleeksi puurojuhlaa ja kertoi päivän ohjelmasta. Tilaisuus alkoi perinteisesti riisipuurolla lisukkeineen, jonka jälkeen hallituksen jäsen Leena Heinonen kertoi tulevista kevään matkoista. Riisipuuron jälkeen saimme vielä nauttia kahvista ja joulupullasta. Tontut vielä muistivat pikkupaketillakin, mikäli sellainen oli tuonut mukanaan. Tilaisuuden jälkeen oli mahdollisuus ilmoittautua tuleville matkoille. Tilaisuus oli rento ja tunnelmaltaan jouluinen ja puheen sorinaa riitti koko salin täydeltä. Lämmin kiitos kaikille mukana olleille.



ORION-tuoteinfo uutuustuotteista

Ma 30.03.2026 klo 13.00
yhdistyksen toimistolla.

Helka Lummi kertoo Favora ja Otacare -tuotteista ja antaa ihonhoitovinkkejä.

Otamme tilaisuuteen 20 henkilöä.
Ilmoittautumiset 24.3 mennessä.

Tampereen Hengitysyhdistys ry,
p. 040 745 0730, ti-to 9:30-15.00.

Tervetuloa !

Puheenjohtajan palsta

Taas on uusi vuosi alkanut ja etenee samoissa terhoissa merkeissä, kuin ennenkin. Liikuntaa on painotettu monissa artikkeleissa ja sitä yhdistyksen toiminnassa riittää, siitä vaan uuden vuoden lupauksen käytäntöön. Uutena viime syksynä alkanut kuntosalilla on saanut monia uusia jäseniä mukaan liikunta-harrastuksen pariin, myös muissa tapahtumissa on ollut kiitettävästi osallistujia. Eiköhän lähdetä yhdessä maratonille tai puolimaratonille tai kilometrin kävelyille. Kiitokset liikuntaa tukeneille Hengityslitolle, kaupungille ja Pirhalle.

Valitettavaa on kolmannen sektorin vähittäinen kuihtuminen. Monissa yhdistyksissä jäsenmäärä on vähitellen laskemassa, niin kuin meilläkin, tosin viime vuonna jäsenmäärä ei noussut eikä vähentynyt. Liikunnan kautta olemme saaneet uusia innokkaita jäseniä.

Kuluvana vuonna on liikunnan lisäksi paljon tapahtumia, kuntolomia Virossa, teatteria, kotimaan matkoja ja perinteisiä tapahtumia, joista kaikista saatte tästä lehdestä lukea. Rohkeasti vaan mukaan toimintaan, jokaista apua tarvitsevaa autetaan parhaan kykymme mukaan.

Maailmalla myrskyä monessa paikassa Unkarissa, Yhdysvalloissa, Venäjällä, Iranissa ja monessa muussa paikassa. Kotimaassa on melko rauhallista, huolimatta siitä, että työttömyysluvut ovat Euroopan korkeimmat, verotus kurittaa eläkeläisiä ja hinnat nousevat, siitä huolimatta olemme maailman onnellisin kansa, mikä meidän on ollessa.

Toivotaan, että vuosi kuluu hyvissä merkeissä, jaksamme harrastaa, terveys säilyy ja osaamme olla onnellisia kaikesta mitä tapahtuu.

Puheenjohtaja Jouko

Kevätkokous on 18.03.2026 jo kello 17, koska seuraamme sen jälkeen kello 18 alkavaa Kansallista Uniapnealuentoa etänä Silmukellarilla – tervetuloa, kahvitarjoilu.

Yhdistyksemme täyttää tänä vuonna 85 vuotta.

Uutena toimintana alkaa Käsityö- ja askartelu kerho

kerran kuussa keskiviikko iltapäivisin klo 14:30-16:00. Merkitse ylös 28.01., 18.02., 25.03., 29.04. ja 20.05. – muutoksista ilmoitetaan kotisivuilla ja paikallislehdessä.

LIIKUNTARYHMÄT

Omatoiminen kuntosalilla Sahalahdella tiistaisin klo 10-11

Jooga Silmukellarilla tiistaisin klo 14:00-15:30

Vesijumppa Uimahalli Kuohussa tiistaisin klo 18:00 – 18:45

Tuolijumppa Silmukellarilla keskiviikkoisin klo 16:00-16:45

Ohjattu kuntosalilla Jalmarin salilla torstaisin klo 17:30 – 18:30

Viikolla 9 (talviloma) ei jumppia.



Teatterit kevät- ja kesäkaudelle



ALIVUOKRALAINEN

02.05.2026

Tampereen teatterissa
klo 13:00 näytös

– bussiaikataulu ilmoitetaan
myöhemmin. Hinta 70,00 €
sisältäen lipun, kahvin ja
kuljetuksen.

ilmoittautumiset 27.03.
mennessä puh. 0400 835 565/
Ritva ja 0400 706 362/Maritta

Kangasalan
Kesäteatteri
11.6.-31.7.2026

Käsikirjoitus: Brian Cooke & Johnnie Mortimer
Sovitus: Miika Muranen
Ohjaus: Esko Kovero

Nelinpeli



25.07.2026 Mobilian kesä-teatterissa klo 14:00 näytös

- bussiaikataulu ilmoitetaan myöhemmin. Hinta 58,00 €. Ilmoittautumiset 18.06. mennessä
puh. 0400 835 565/Ritva ja 0400 706 362/Maritta sisältäen lipun, kahvin ja kuljetuksen.

KESÄRETKI KANTA-HÄMEESSÄ 4.8.2026

Lähtö Tampereelta klo 8.30. Kangasalan ensimmäisen pysäkkilistan pysäkiltä klo 9.00. Ajetaan Sahalahden kautta Rautajärvelle. Paluu klo 18 aikoihin.

Ensimmäinen kohteemme on Luopiosten entisen kunnan Rautajärven kylä, missä vierailemme ainutlaatuisessa Hippeläisen sekatavarakaupassa. Jokaiselle jotakin -tarjonnasta ostokset tehdään vanhaan malliin käteisellä. Aamupäivän pullakahvit nautitaan viereisessä Eloitähkän kyläbaarissa.

Rautajärveltä jatkamme Kanta-Hämeeseen Hattulan kunnassa sijaitsevalle Lepaan Viinitilalle. Ohjelmassamme on runsas buffet-lounas, ostosaikaa talon myymälässä ja bussikiertä puutarha-alan oppilaitoksen miljöössä.

Lepaalta huristelemme Hämeenlinnaan ja sen tunnetun historiallisen maamerkin, Hämeen linnan äärelle Vanajaveden ranta-alle. Museo-oppaan johdolla teemme mielenkiintoisen aikamatkan aina 1200-luvulta näihin päiviin. Noin 45 minuutin mittaisen kierroksen jälkeen jää mukavasti aikaa omatoimiseen tutustumiseen linnan näyttelytiloihin ja museokauppaan. Iltapäiväkahvit ennen kotimatkaa on meille tarjolla Parolan Sotilaskodissa.

Hinta 40-59 henkilön ryhmällä 78 €/hlö (Museokortilla 68 €/hlö), sis. kuljetuksen Mattilan bussilla, aamupäiväkahvit, buffet-lounaan, Hämeen linnan pääsymaksun ja opastuksen, Sotilaskodin munkkikahvit ja matkanjohdon sekä monet mukavat tarinat Juhani Viidan toimesta.





Valkeakosken Hengitysyhdistys

Mukavaa alkanutta vuotta kaikille yhdistyksemme jäsenille! Toimintamme jatkuu kevätkauden pitkälti samanlaisena kuin syksylläkin. Seuraa ilmoitteluamme yhdistyksen nettisivuilla, Facebookissa ja Valkeakosken Sanomien seurapalstalla. Suunnittelemme keväälle yhteistä reissua esim. johonkin lähiseudun kylpylään, pysykää kuulolla siis! Syksyn reissulle Ikaalisten kylpylään saimmekin bussin lähes täyteen osallistujista, kiitos kaikille Teille mukana olleille.

Otamme mielellämme vastaan kaikenlaisia kehitysideoita, toiveita ja ehdotuksia toimintamme suhteen, ota rohkeasti yhteyttä puhelimitse (040 351 9296), sähkö-

köpostilla (valkeakoski@hengitysyhdistys.fi) tai poikkeamalla toimistollamme (Sääksmäentie 1, avoinna torstaisin klo 16-16:30). Toimintaamme mahtuu mukaan myös aina lisää uusia jäseniä, vinkkaa siis tutuillesikin yhdistyksemme jäsenyydestä.

Toivottavasti tapaamme kevään aikana toimintamme parissa!

Terveisin yhdistyksen hallitus

KEVÄÄN 2026 LIIKUNTAHETKIÄ

UIMAKORTIT

Tarjoamme jäsenillemme edullisia uimakortteja Valkeakosken uimahalliin. Kortit ovat myynnissä ainoastaan toimistolta. Uuden kortin voi ostaa 10 viikon välein, vanhan kortin palautus toimistoon. Ensimmäisellä kerralla kortista peritään 5 €:n panttimaksu. 10-kerran uimakortti: lapset 5 € (5-15-vuotiaat), aikuiset 30 €, eläkeläiset 25 €. Alle 5-vuotiaat pääsevät huoltajan kanssa ilmaiseksi uimahalliin. Uimakortti oikeuttaa myös kuntosalin käytön.

KUNTOSALIKORTTI

Jäsenille korvaus 10 kerran kuntosalikortista (Kuntokeskus Ole.fit Kanavaan) 20 € laskua vastaan/jäsen.



JOOGA

Jooga-tunnit Ole. fit Kanavassa jatkuvat jäsenille edulliseen hintaan. Tunneille mahtuu max. 15 osallistujaa. Tiedustelut yhdistyksen pj Markku Mäkistä, puh. 040 335 7742.

MAKSUTTOMAT JA MONIPUOLISET ULKOILU- JA KUNTOILUMAHDOLLISUUDET

Kuntoparkki Saharassa on monipuoliset kuntoilulaitteet, joilla voit harjoittaa lihaskuntoa ja tasapainoa sekä venytellä oman tasosi mukaisesti. Pienempiä ulkokuntoilupaikkoja löytyy myös riippusiltojen lenkin varrelta, Juusonniityltä, Kirjaslammelta, Tarttilasta ja Korkeakankaalta. Muista myös Korkeakankaalta löytyvät Pirkanmaan pisimmät kuntoportaat! Kaupunki tarjoaa useita ilmaisia mahdollisuuksia ylläpitää oman kehon hyvinvointia, näistä kannattaa ottaa kaikki hyöty irti.

YHTEISET KÄVELYT

Valkeakosken Sydänystävät ja Pirkanmaan Sydänyhdistys järjestävät ohjatun tunnin mittaisen kävelyn tiistaisin klo 10 alkaen. Lähtöpaikka on Keskusaukio ("putkan edestä"). Ryhmä jakautuu kävelijöiden kunnon mukaan useampaan porukkaan, ketään ei jätetä yksin. Kävelyn vetäjinä toimivat Sydänyhdistyksen vapaaehtoiset. Ilmoittautumista tai mieltään jäsenyyttä ei tarvita, kaikki ovat tervetulleita mukaan!

SÄHLY

Sählyvuoro keskiviikkoisin klo 19-20 Kärjenniemen koulun liikuntasalissa. Vetäjänä & yhteyshenkilönä toimii yhdistyksen pj. Markku Mäkinen, puh. 040 335 7742. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita, kaikki ovat tervetulleita pelaamaan! Yhdistys huolehtii peilivälineet kaikille.

LIIKUNTANEUVONTA

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

YHDISTYKSEN MUU TOIMINTA

PALVELUNEUVONTA

Neuvontapuhelimesta kuntalainen saa tietoa julkisista ja yksityisistä palveluista; sosiaali-, terveys- ja hyvinvointipalveluista, kulttuuri- ja vapaa-ajan tarjonnasta, vapaaehtoistoiminnasta sekä taloudellisista tukimuodoista.

Tarvittaessa asioiden hoito ohjataan asiakasohjaukseen, jossa selvitetään kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet sekä tarvittavat yhteistyötahot.

Puh. 040 7333 949, arkisin klo 8:30-16.

KÄSITYÖ- JA RUPATTELUKERHO

Kerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 14-16 toimistollamme (Sääksmäentie 1). Teemme vaihtuvia käsitöitä, keskustelemme ja katselemme yhdessä Hengitysliiton Youtube-videoita. Tule rohkeasti mukaan vaikka vain seurustelemaan!

APUVÄLINELAINAUS

Apuvälineyksikössä lainataan ja huolletaan toiminta- ja liikkumiskykyä ylläpitäviä apuvälineitä. Palvelu toimii ilman ajanvarausta Sote-asetalla, Särpimäenkatu 27. Aukioloajat: ma-ke klo 9-11, to klo 13-15, pe klo 9-11.

YHTEISPALVELUKESKUS

Asiointipisteestä saat TE-palveluiden, Kelan ja sosiaalipalveluiden ohjausta ja neuvontaa. Neuvontaa saa ilman ajanvarausta, mutta sosiaalipalveluihin täytyy varata aika.

Yhteispalvelukeskus sijaitsee Sote-asetalla 2. kerroksessa, Särpimäenkatu 27.

Aukioloajat: ma-to klo 9-12 ja 13-15, pe klo 9-12 ja 13-14.

CPAP-TARVIKKEIDEN JAKELU

Tarvikejakelu Valkeakosken sote-asetalla. Ottamalla yhteyttä unhoitajaan, saat tiedon mistä tarvikkeita voi noutaa. Puh. 040 335 6884, soittoaika ma-to klo 9-10. Ajan voi varata myös www.omatays.fi -palvelun kautta.

PIRHAN HOITOTARVIKKEET

Hoitotarvikkeet tilataan sähköisellä lomakkeella ja ne toimitetaan Post Nordin kautta. Puhelinpalvelusta voi kysyä neuvoa tai tarvittaessa tehdä tilauksen, jos ei pysty käyttämään sähköistä lomaketta. Puhelinpalvelu ma-to klo 8-14, puh. 03 383 5203. Ohjeet, tilauslomake ja yhteystiedot löytyy osoitteesta: www.pirha.fi/hoitotarvikepalvelu

SUOLAHUONE

Tarjoamme aikoja Yhteistalon Suolahuoneelle edulliseen jäsenhintaan. Yhdellä kerralla huoneeseen mahtuu max 5 henkilöä. Suolahoitoa suositellaan erityisesti hengitys- ja iho-ongelmista kärsiville. Se toimii myös ennaltaehkäisevästi vaikka varsinaista sairautta ei olisikaan. Suolahuone sopii myös lapsille. Tutustu aiheeseen www.hyvinvointipalvelu.net/suolahuone/ Tiedustelut toimistolta.

TOIMISTOLLA MYYNNISSÄ

Myyntinä jäsenten tekemiä käsitöitä mm. Makrame-töitä sekä adresseja. Adresseja välittää myös Tuula Salmisen parturiliike Yhteistalolla. Hengitysilman lämmittimiä välitysmyyntinä, sekä kokoustilaa vuokrattavissa.



TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYKSEN LIIKUNTATAPAHTUMAT JA RYHMÄT KEVÄÄLLÄ 2026



Seuraa ilmoitteluumme Aamulehdestä, Pirkanmaan Meno-koneesta 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. Ryhmään otetaan 12 henkilöä. Vetäjä: Satu Ahopelto.

Hengitysjumppa 12.1.- 4.5 (ei 23.2 ja 6.4) **maanantaisin** klo 17.00-17.45.

Paikka Pyynikin koulutalo/ Wivi Lönn, Hämeenpuisto 34. Jumppa aloitetaan hengitysharjoituksilla, joista edetään lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta ja koordinaatiota kehittäviin harjoitteisiin. Tunnilla keskitytään erityisesti liikkeisiin, jotka edistävät hengityselimistön toimintaa. Kaikki liikkeet tehdään seisten, ja liikkeistä tarjotaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot.

Tunnin ohjelma vaihtuu joka viikko, mukaan voi tulla myös kesken kauden.

Jalkoihin sukat (myös sisätossuja voi käyttää), muita välineitä ei tarvita.

Ohjaaja: Sanna-Mari Saarimäki (fysioterapeutti, TtM).

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.

Monipuolista jumppaa koko keholle pääosin tuolilla istuen ja välillä seisoma-asennossa (tuolista saa tukea). Tunnilla keskitytään erityisesti liikkeisiin, jotka edistävät hengityselimistön toimintaa. Ohjaaja: Sanna-Mari Saarimäki (fysioterapeutti, TtM).

Hengityслиiton harvinaiset- ryhmä

Ryhmään ovat tervetulleita harvinaiset hengityssairautta sairastavat sekä heidän puolisonsa. 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. Vertais- tukiryhmän ohjaajat: Kati Multanen ja Jaana Vanhatalo.

Rupattelutupa (Tre)

Toimistolla joka toinen **keskiviikko** 7.1.-27.5. klo 11.00-13.00. Vetäjä: Irja Wollstein.

Tuolijooga 7.1.-27.5. **Keskiviikkoisin** klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaaja: Martti Mäkinen.

Uniapneavertautukiryhmä Nokia

(Ryhmä täynnä. Uusi ryhmä aloittaa syksyllä 2026).

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. Jäsenille ilmainen.

Paikka: Nokian Lähitori, Maununkatu 10.. Ohjaajina: Siniikka Niemi ja Päivi Ahtonen.

Jooga 8.1.-28.5. **Torstaisin** klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaaja: 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.

Tervetuloa liikkumaan iloiseen porukkaan musiikin tahtiin! Musiikkityyli ja askellukset vaihtelevat kappa- le kerrallaan tunnelmasta toiseen (ei hyppyjä tai pit- kiä koreografioita). Helpot soolotanssit sopivat kaikil- le ikään katsomatta. Tanssitaitoa ei tarvita, jokainen osallistuja liikkuu omalla tavallaan jaksamisensa mu- kaan. Tanssiminen parantaa mm. hengityselimistön toimintaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Kappaleet vaihtuvat joka viikko, mukaan voi tulla myös kesken kauden. Jalkoihin sisätossut/-kengät tai su- kat, ulkokengät jätetään salin ulkopuolelle.

Ohjaaja: Sanna-Mari Saarimäki (fysioterapeutti, TtM).

Rupattelutupa Lähitori Nokia, joka toinen **perjantai**

klo 13.30-15.00.

Vetäjä: Päivi Ahtonen

Laulu, kerran kuukaudessa toimistolla **perjantaisin** klo 13.00-14.30.

16.1., 13.2., 13.3.,10.4. ja 8.5. Säestäjä: Ellanoora Haronen.

Harrastusryhmät Tampere

Huom! Kouluilla ei ryhmiä koulujen lomien aikana.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
11.00-12.00 ASAHI Satu Ahopelto Yhd.toimistolla 2.3.,9.3.,16.3.,23.3.,30.3.,13.4.	12.00-12.50 KUNTOSALI Ratinan Stadionin sisäliikuntasali 13.1.-26.5.	11.00-13.00 RUPATTELUTUPA Irja Wollstein Yhd.toimistolla Joka toinen KE alk. 7.1.-27.5.	13.30-15.00 JOOGA Sini Marikki Yhd.toimistolla 8.1.-28.5.	13.30-15.00 RUPATTELUTUPA Päivi Ahtonen Joka toinen PE Huom! Lähitori Nokia Maununkatu 10 16.1.-24.4.
17.00-17.45 HENGITYSJUMPPA fys.terapautti Sanna-Mari Saarimäki Pyynikin koulutalo 12.1 - 14.5. (ei 23.2.,6.4.)	13.00-13.45 TUOLIJUMPPA fys.terap. Sanna-Mari Saarimäki Yhd.toimistolla 13.1.-26.5.	14.30-16.00 TUOLIJOOGA Martti Mäkinen Yhd.toimistolla 7.1.-27.5.	17.00-17.45 KUNTOTANSSI Fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki Sammon koulun yläsali Teiskontie 16, TRE 15.1.-7.5. (ei 26.2,2.4,30.4,14.5.)	13.00-14.30 LAULU Säestäjä Ellinoora Haronen Yhd.toimistolla 16.1.,13.2.,13.3.,10.4.,8.5.
	17.00-18.30 HARVINAISET-RYHMÄ Kati Multanen/ Jaana Vanhatalo Yhd.toimistolla Kuun viimeinen TI 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5.	17.00-18.30 UNIAPNEARYHMÄ Sinikka Niemi / Päivi Ahtonen Huom! Nokia, Lähitori Maununkatu 10 21.1.,18.2.,18.3., 15.4.,20.5.	Hinnat/lukukausi: Jumpat ja joogat 20 €/jäsen, 35 €/ei jäsen Jäsenille maksuttomia ryhmiä ovat: Kuntosali, asahi, laulu- ja rupattelutupa	



AIVOPÄHKINÄ

Yhdistä TV -sarja, sarjassa pariskuntaa esittäneiden roolinimet, Näyttelijöiden nimet sekä vuosi jolloin sarja alkoi.

SARJA	ROOLINIMET	NÄYTTELIJÄT	SARJA ALKOI
Metsolat			1993
	Ulla ja Seppo Taalasmaa		
Tankki täyteen			
Kotikatu			
	Pirjo 'Pirre' ja Heikki 'Heka' Kaasinen		
	Minna ja Asko Haavisto	Anu Niemi ja Antti Majanlahti	
	Antti ja Leena Rintamäki		
	Heikki ja Kaija Lehtinen		

Poimi vastaukset täältä:

Metsolat	Pirjo "Pirre" ja Heikki "Heka" Kaasinen	Veijo Pasanen ja Sirkka Lehto	1995
Selätsä elämät	Antti ja Leena Rintamäki	Maija-Liisa Peuhu ja Jarmo Koski	1978
Tankki täyteen	Minna ja Asko Haavisto	Ahti Haljala ja Helinä Viitanen	2010
Kotikatu	Heikki ja Kaija Lehtinen	Sylvi Salonen ja Tauno Karvonen	1961
Fakta homma	Emilia ja Sulo Vilén	Jukka Puotila Lena Meriläinen	1999
Uusi päivä	Pertti ja Eeva Mäkimäe	Vili Auvinen ja Eila Roine	1972
Rintamäkeläiset	Antti ja Annikki Metsola	Eija Vilpas ja Lasse Karkjärvi	1986
Heikki ja Kaija	Ulla ja Seppo Taalasmaa	Anu Niemi ja Antti Majanlahti	1993



Edellisen lehden aivopähkinän tulos on 16.

