

PIRKANMAAN PUHALLUS

2 / 26



Tampereen
Hengitysyhdistys

PIRKANMAAN PUHALLUS

02/2026

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

Järjestösihteeri:

Sanna Korpihete-Anez

Lehden ilmestymisaikataulu 2026

nro 1	16.02.		nro 3	16.08.
nro 2	16.05.		nro 4	16.12.

Ilmoitushinnat:

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

Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

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

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

PIRKANMAAN PUHALLUS-LEHTI LÖYTYY MYÖS NETISTÄ!

Verkkosivuiltamme löydät lehdet ylävalikosta valitsemalla ”Yhdistys”,
ja sen alta ”Pirkanmaan puhallus”. Lehtiä voit lukea vuodesta 2022 lähtien.



Pääkirjoitus



KOHTI KESÄÄ...

Vuosi 2026 käynnistyi hyvinkin epävarmoissa ja mieltä askarruttavissa merkeissä. Maailmalla vallitsee hyvin epävakaa tilanne, joka heijastuu myös meidänkin arkeemme.

Talvi on kuitenkin jo pikkuhiljaa taittumassa, valon ja lämmön määrä lisääntyy päivä päivältä. Useille meille se antaa uutta intoa ja energiaa. Osalle kevät tuo mukanaan siitepölyt ja allergiat, mutta ajoissa aloitettu lääkitys saattaa tuoda helpotusta elämään.

Nautitaan itse kukin kevään heräämisestä uuteen loistoonsa. Ensimmäisiä kevään merkkejä ovat tienpenkereille ilmestyvät leskenlehdet. Lähdetään katselamaan luonnon uutta ilmettä sekä kuuntelemaan lintujen laulua.

Yhdistyksen toiminnassa olen ollut reilut kaksi vuotta. Ilokseni olen huomannut miten monipuolista ja -muotoista toimintaa liikunnasta virkistykseen yhdistys järjestää jäsenilleen. Monipuolisella ja -muotoisella toiminnallamme toivomme pystyvämme ehkäisemään sairastavien jäsenten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Vertaistuen tarjoaminen monin eri tavoin on yksi tärkeimpiä tehtäviämme. Liikunnan tärkeyttä ei voi liiaksi korostaa myöskään näissä sairauksissa. Lähdetään yhdessä ja erikseen nauttimaan keväisistä kävelyretkistä luonnonhelmaan. Auringolla on todettu olevan uskottoman suuri vaikutus mielialaan ja vireyteen.

Ilon pisaroita ja valon säteitä meille kaikille kevään ja kesän odotukseen. Pidetään huolta itsestä ja toisistamme. Hymyillään auringon kanssa kilpaa.

Rentouttavaa ja lämmintä kesää kaikille!

Arja Myöhänen
hallituksen varapuheenjohtaja

TULETHAN TUOKSUTTA?



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

Kiitos kun huomioit.

TIEDOTE JÄSENILLE



Hyvät yhdistyksemme jäsenet, lähestymme mieluusti muutenkin kuin tämän lehden välityksellä. Siinä mielessä olisi tärkeää, että meillä on oikeat sähköposti-osoitteet ja puhelinnumerot, että voimme tiedottaa yhdistyksen joskus nopeistakin asioista teille.

Vuoden alusta olemme siirtyneet sähköiseen laskutusjärjestelmään. Laskut lähetetään pääsääntöisesti sähköpostiin, lähettäjänä on **no-reply@procountor.com**.

Pidätättehän huolen, että yhteystietonne ovat ajan tasalla ja näin saatte nopeastikin ajankohtaisista asioista tietoa. Muuttuneet tiedot voitte ilmoittaa s-postilla tampere@hengitysyhdistys.fi



KESÄAJAN AUKIOLOAIKA

Järjestösihteerimme on kesälomalla
22.6.-3.8.2026, jolloin toimisto on suljettu.

Aurinkoista kesää kaikille!



HALLITUS 2026

Yläriivi vas.: Markku Rannikko, Leena Juvakka, Birgitta Koskinen, Eija Kapanen, Leena Heinonen ja Eero Salonen

Alarivi vas.: Arja Myöhänen, Marja Suurkaulio, Petri Kuvala, Annika Polviander ja Anne Summanen

HALLITUKSEN UUDET JÄSENET

Leena Juvakka

Liityin hengitysyhdistykseen v.2025 muutettuani Tampereelle. Saman vuoden syyskokouksessa minut valittiin yhdistyksen hallitukseen vv.2026-2027.

Kiinnostukseni yhdistyksen toimintaan heräsi tutustuesani yhdistyksen järjestämiin liikunta- ja virkistystapahtumiin. Hallituskokemuksen karttuessa yhdistyksen toiminta kiinnostaa laajemminkin. Vapaa-ajalla seuran muun muassa koripalloa ja erityisesti Tampereen Pyrinnön joukkuetta.

Eija Kapanen

Vuonna 2024 ystäväni houkutteli minut mukaan Hengitysliiton 3 vuotisen Luontohengähdys Hankkeeseen. Olen toiminut hankkeen vapaaehtoisena, koska itselleni liikunta ja luonto ovat tärkeitä asioita. Hengitysyhdistykseen liityin vasta hankkeen myötä ja nyt siis uusi hallituksen jäsen.

Mielenkiinnolla odotan millaista toimintaa ja aktiviteettia voimme jäsenillemme tarjota. Itse nautin tulevasta valoisasta vuodenajasta, ulkoilusta ja kaikenlaisesta liikunnasta. Samaa iloa luonnossa liikkumisesta toivon myös lukijoille. Hymyillään kun tavataan!

Annika Polviander

Olen Annika Polviander ja uusi hallituksen jäsen. Koulutukseltani olen fysioterapeutti, kalevalainen jäsenkorjaaja sekä kehotietoisuusohjaaja. Toimin omassa hyvinvointialan yrityksessäni palvellen yksittäisiä asiakkaita sekä ryhmiä. Vapaa-ajallani nautin kulttuurielämyksistä, hyvästä ruoasta, ulkoilusta, omakotiasujana puu- ja pihatöistä sekä uimisesta Näsijärven rannalla.

Olen mukana Hengitysliiton ja Filha ry:n Luontohengähdys hankkeessa vapaaehtoisena retkien ohjaajana. Osan teistä kanssa olemmekin jo tavanneet sienten, yrttien, metsäpolkujen kuin jääliikunnan parissa hankkeen luontoretkeillä.

Halusin tulla mukaan yhdistyksen toimintaan edistämään jäsentemme kokonaisvaltaista hengitysterveyttä. Yhdessä tekemisessä on voimaa!



Hallituksen uudet jäsenet: ylh. vas. Leena Juvakka, Eija Kapanen ja Annika Polviander.

Hallituksen uudet varajäsenet: alh.vas. Eero Salonen ja Anne Summanen.

Eero Salonen

Vuonna 2022 minulla todettiin uniapnea. Osallistuin vuonna 2023 Nokialla Tampereen Hengitysyhdistyksen järjestämään tiedotustilaisuuteen uniapneasta. Nokialle perustettiin oma vertaistukiryhmä, jonka toimintaan lähdin mukaan. Sen innoittamana, aktiivisena järjestöihmisenä, osallistuin 2025 Tampereen Hengitysyhdistyksen vuosikokoukseen ja tulin siellä valituksi yhdistyksen hallitukseen.

Mielenkiintoinen toiminta hyvässä seurassa jatkuu siis nyt myös täällä Nokian toimintaryhmän lisäksi yhdistyksen hallituksessa.

Anne Summanen

Olen Anne Summanen ja asun Sylvesteri-kissan kanssa Hervannassa. Yhdistyksen hallituksen toimintaan tulin valituksi vuoden 2026 alusta.

Haluan omalta osaltani olla vaikuttamassa ihmisten hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Sosiaaliset kontaktit ovat minulle tärkeitä. Harrastuksiini kuuluvat mm käsityöt ja sanarititikoiden täyttämisen. Yhdistyksen järjestämät matkat ovat olleet mieleeni ja pyrin jatkossakin niihin osallistumaan.

Liikunta, vaihdevuodet ja hengitysterveys

Kirjoittaja: Sara Willberg-Heikkilä



Vaihdevuodet ovat elämänvaihe, jossa munasarjojen toiminta hiipuu vähitellen, jolloin estrogeenin sekä progesteronin määrä elimistössä laskee. Vaihdevuosien oireet voivat alkaa jo vuosia ennen kuukautisten loppumista ja oireiden kirjo voi vaihdella suuresti. Tunnetuimpia vaihdevuosien oireita ovat kuumat aallot, limakalvojen kuivuminen, univaikeudet sekä mielialan vaihtelut. Estrogeenireseptoreita on kuitenkin naisen elimistössä kaikkialla, joten sen väheneminen vaikuttaa koko kehoon ja voi tuntua erilaisia oireina.

Estrogeenireseptoreita on elimistössä lähes kaikkialla. Estrogeeni vaikuttaa esimerkiksi lihasten, luuston sekä verisuonten toimintaan. Vaihdevuosien myötä lihasmassa ja -voima vähenevät ja kehon rasvan määrä usein lisääntyy erityisesti keskivartalolle viskeraalirasvaksi. Tämä voi lisätä muun muassa sydänsairauksien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä. Myös luuston tiheys laskee, mikä voi lisätä osteoporoosin riskiä. Vaihdevuosien tuomat muutokset vaikuttavat myös sydän- ja verisuonielimistön toimintaan, minkä vuoksi verenpaine saattaa nousta.

Liikunta on yksi tärkeimmistä keinoista, kun halutaan ehkäistä vaihdevuosien tuomia epäsuotuisia muutoksia elimistössä. Säännöllinen lihasvoimaharjoittelu auttaa hidastamaan lihasmassan laskua ja tukee arjessa jaksamista. Kestävyyssuuntaa liikunta, kuten reipas kävely, parantaa sydämen ja verisuonten terveyttä, tasaa verenpainetta ja voi kohentaa unen laatua. Kevyt hengästyminen on hyväksi myös hengitysterveydelle, ja liikkuen keuhkot tuuletuvat paremmin. Liikunta on yleisesti hyvin tärkeässä roolissa

erilaisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyssä niin vaihdevuosi-ikässä, kuten myös vaihdevuosien jälkeen.

Vaihdevuosien vaikutuksia hengityselimistöön ja hengityssairauksiin on toistaiseksi tutkittu melko vähän. Estrogeenireseptoreita on kuitenkin hengityselimistössä, minkä vuoksi osalla naisista hengityssairauden oireet voivat muuttua vaihdevuosien myötä. Eniten tutkimusnäyttöä on siitä, että vaihdevuosien jälkeen naisten riski uniapnealle suurenee uniapnean hormonaalisten muutosten ja kehon koostumuksen muutosten vuoksi. Oireet eivät kuitenkaan aina ole selviä. Väsymys, aamupäänsäryt tai levoton uni voivat olla merkkejä uniapneasta, vaikka kuorsausta ei olisi. Siksi on tärkeää keskustella lääkärin kanssa, jos kokee uniapneaan liittyviä oireita.

Säännöllinen liikunta, rentoutus ja hengitysharjoitukset voivat tukea hermoston palautumista ja auttaa jaksamaan paremmin. Jokaisen vaihdevuosikokemus on yksilöllinen, mutta monille liikunta, terveellinen ja proteiinipitoinen ruokavalio ja yleisesti terveelliset elämäntavat tuovat helpotusta ja lisäävät hyvinvointia.



Aurinkoinen tervehdys Sastamalasta



Vammalalainen Antti Lauhamo aloitti linja-autoliikenteen 1960-luvun puolivälissä, mutta autoalalle hän tuli jo jatkosodan aikana yli 65 vuotta sitten. **Linja-autoliikenne Antti Lauhamo Oy** on hyvin hoidettu perheyriutus. Yritystoimintaa on ollut jo 61 vuotta. Lauhamo tunnetaan punavalkoisista busseista.

Antti Juhani Lauhamo syntyi vuonna 1928 Karkun Kutalan kylässä. Antti sai ajokortin vuonna 1946 Vammalassa työnantajansa häikäpyttyautolla sekä suoritti armeijan vuonna 1948. Vuonna 1951 Antti osti oman Chervoletin ja alkoi taksimieheksi. Leipä jäi kuitenkin hyvin pieneksi ja lisätuloja piti keksiä. Vuodet kuluivat ja 1960-luvun alkuvuosina hän hankki Mercedes-Benz pikkubussin. Ensimmäisinä kuljetuksina oli tietyömaiden huoltoajoa, siirrettiin rakennusmiehiä ja työkaluja kohteista toisiin. Tilaa autossa oli 20 matkustajalle, penkit olivat seinustalla pitkittäin.

Varsinainen linja-autoliikenne alkoi syksyllä 1964, kun Antti Lauhamo kuljetti nimismiehen luvalla syrjäkylien koululaisia Tyrvään suurimmille kouluille ruotsin kielen tunneille. Virallisen liikenneluvan Antti sai vuonna 1965, jolloin hän sai Tyrvään kunnan alueella voimassa olevan tilausliikenneluvan. Samalla hankittiin 17-paikkainen Mercedes-Benz linja-auto. Vuonna 1966 hankittiin 24-paikkainen bussi ja seuraavana vuonna 36-paikkainen bussi. Ensimmäinen kuljettaja palkattiin vuonna 1966. Yritys kehittyi ja vuonna 1970 busseja oli jo kymmenen. Busseista puolet oli koulukuljetuksissa ja toinen puoli tilausajossa.

Asiakaskunta alkoi muodostua vakioasiakkaista mm. Vammalan seudun eri yhdistyksistä, yrityksistä, seuroista, järjestöistä ja laajasta yhteistyöstä Matkatoimisto Matkapojien kanssa. Vuonna 1986 Antti Lauhamo valittiin vuoden yrittäjäksi. Ryhmät matkailivat paljon ympäri Suomea, Suomen Lapissa ja Norjassa.

Yritys muuttui osakeyhtiöksi vuonna 1992, osakkaiksi tuli kuusi Lauhamon perheen jäsentä ja se jatkui perheyriytteenä. Antti jäi virallisesti eläkkeelle vuonna 1993. Antti laskee ajaneensa elämänsä aikana vähintään kolmisen miljoonaa kilometriä. Antin siirryttyä sivummalle hän antoi nuorempiensa ottaa päävastuuta yrityksestä.

Monet vuodet vielä aktiivisen työuran jälkeen, hän puki aamuisin kravatin kaulaansa. Tänä päivänä ei enää pueta kravattia, mutta kauluspaita kyllä. Antti Lauhamo on tällä hetkellä 98-vuotias. Antille on perhe ollut aina tärkeä asia elämässä. Hänelle on ollut tavoite, että omalle perheelle löytyy aina yrityksestä työtä. Perhe on aina ollut yrittäjähenkilö. Vai-



mo Eila toimi Roismalassa kyläkauppiaina 90-luvulle asti, jonka jälkeen hän huolehti bussien siisteydestä, joka on ollut Lauhamolla yksi tärkeimmistä asioista.

Tytär Marja-Liisa on toiminut yrityksessä koko työuransa. Hän on huolehtinut nuorena tyttönä Roismalan kyläkioskista, toiminut linjoilla rahastajana koulumatkoillaan, autellut kyläkaupassa ja huolehtinut toimistosta ja ajosuunnittelusta, jota jatkaa edelleenkin.

Poika Pekka on ollut nuoresta pojasta asti jotenkin mukana. Hän on pessyt ja vahannut busseja. Toiminut ennen koulupäivää rahastajana Kortejärven linjalla. Jo alle 10-vuotiaana hän sai siirtää tyhjää bussia isän tehdessä lumitöitä ja taktisesti siirsi sen sellaisiin paikkoihin, jossa oli lunta, jotta sain mahdollisimman monta kertaa ajaa bussia.

Armeijan jälkeen hän ajoi linja-autokortin, jonka jälkeen on toiminut yrityksen kuljettajana, vastannut bussien huollosta ja tänä päivänä toimii yrityksen toimitusjohtajana. Molemmat lapset pyöräilivät usein koulun jälkeen noutamaan nimismieheltä lupaa tilausajoon, joihin kaikkiin piti silloin saada erikseen lupa. Näin isä pääsi aamulla töihin. Perhe kasvoi vuosien varrella Pekka vävyllä ja miniä Eijalla. Pekka on tehnyt pitkän työuran bussinkuljettajana.

Hän on viihtynyt bussin ratissa noin nelisen miljoonaa kilometriä. Tänä päivänä hän viettää hyvin ansaittuja eläkepäiviä. Eija ajoi Antin rohkaisemana bussikortin, jota ajoi monien vuosien ajan, siirtyen huolehtimaan bussien siisteydestä, jota hän tekee vielä tänä päivänäkin.

Vuodet toivat tullessaan 4 lastenlasta: Kati, Teemu, Marko ja Markus. He ovat kasvaneet yrityksen ohessa. Milloin oltiin mummun kaupassa, milloin toimistossa papereita niittämässä. Välillä oltiin tallillakin katsomassa, miten siellä toimitaan tai lähinnä kiusaamassa tallimiehiä. Lapsuus kasvatteista heistä kaikista kovin yrittäjähenkisiä.

Henkilökuntaa on tänä päivänä 8 henkilöä ja kalustoa 9, joista 7 isoa bussia ja 2 pientä bussia. Lauhamolle on tärkeää, että bussit ovat laadukkaita.

Lauhamolla on ollut onnea matkassa, koska meille ovat löytäneet huikeat, asiakaspalveluhenkiset, joustavat, ammattinsa osaavat kuljettajat. Vuosien varrella on kuitenkin kuljettajan rooli matkoilla muuttunut valtavasti, enää ei vain ajeta bussia. Kuljettaja on usein matkalla myös matkanjohtaja. Asiakas palvelullaan alusta loppuun asti parhaalla mahdollisella tavalla.

Yrityksessä satsataan tilausajojen laatuun, ammattitaitoiseen henkilökuntaan, siisteihin busseihin ja hyvään asiakasläheiseen palveluun. Pääasiassa ajetaan tilausajoja. Hieman

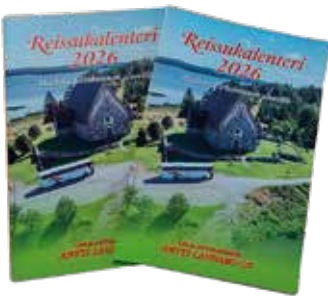
linjaliikennettä ja koululaiskuljetuksia.

Yrityksessä on jo yli kolmenkymmenen vuoden ajan järjestetty valmismatkoja. Valmismatkat ovat tänä päivänä iso osa yrityksen toimintaa. Valmismatkoille voi lähteä ihan kaikki, niin yksin, kaksin, pienemmillä kuin isommillakin ryhmillä.

Haaveiletko merimaisemista, tuntureista, historiasta, kaupungeista, kesäisistä tapahtumista, kesäteattereista, itsenäisestä kiertelystä tai opastuksista kohteissa?

Monipuoliset kotimaanmatkamme vievät sinut Suomen kauneimpiin kohteisiin vaivattomasti ja turvallisesti. Mukavat bussit, ammattitaitoiset kuljettajat, huolella suunnitellut reitit, aikataulut ja kohteet. Matka valmiiksi suunniteltuna. Bussissa on aina matkaseuraa tai oma rauha. Hyppää kyytiin, keskity nauttimaan matkasta. Jokainen kilometri ja kohde on elämys.

Yksi hittimatka jo 27 vuoden ajan on ollut Sokkomatka. Idea lähti Lintusen Pekan heitosta, mahtaisikohan kukaan innostua? Päivä tuntemattomaan. Sokkomatkat jatkavat suurta suosiotaan.



Juuri ilmestynyt paperinen Reissukalenteri on monelle asiakkaalle keväällä kovasti odotettua postia. Tänäkin vuonna teemme erilaisia yhden ja useamman päivän retkiä kotimaassa. Matkat löytyvät myös verkkosivuiltamme www.lauhamo.fi

Tämän tekstin on kirjoittanut Kati Kovanen ja olen Antti Lauhamon tyttären tytär. Olen työskennellyt yrityksessä jo yli 23 vuotta. Minun vastuullani on yrityksen valmismatkatuotanto alusta loppuun. Suunnittelen kaikki markkinoilla olevat matkamme, ryhmien matkapaketit, aikataulutuksista, kohdevalinnoista aina toteutukseen saakka. Pidän valtavasti työstäni. Saan ideoida monenlaista ja luoda asiakkaille hienoja kokemuksia.

On ollut hienoa saada mahdollisuus palvella perheyrityksessä ja luoda sitä, mikä on tuntunut oikealta. Perheyrittäjä ei ole rajannut tai tyrmännyt ainuttakaan matkaideaani, vaan olen saanut kehittää matkoja ja yrityksen valmismatkapalveluita parhaakseni katsomaan suuntaan.

Isovanhemmat, vanhemmat ja eno vaimonsa kera ovat antaneet hyvää esimerkkiä meille nuoremmille sukupolville. Ennen kaikkea Isoin Sydämellinen Kiitos Antti Lauhamo: ilman sinua ja yrityksen perustamista ei olisi meitä, koko perhettä ja yritystä. Valtavan iso Kiitos ja Hatun nosto urasta, yrittäjätaipalees-



ta ja kaikista opeistasi, joita me nuoremmat olemme saaneet vuosien varrella.

Iso Kiitos asiakkaille. Ilman Teitä ei ole meitä. Kiitos kaikista yhteisistä matkoista tähän asti ja kaikista mitä on vielä tulossa. Olette kovasti Tervetulleita Lauhamon bussiin.

Kuljettajamme Jouko Myllyniemi

(kuvassa alla oikealla)

Miksi olet valinnut linja-autonkuljettajan ammatin?

- Olen ajanut rekkaa ja linja-autoa miltei koko työurani. Matkailu ja erilaiset vaihtuvat maisemat kiinnostavat kovasti. Tässä työssä saan olla asiakkaiden kanssa tekemisissä. Vapaa-ajanharrastuksena viljelen hieman peltoja ja teen klapeja.

Ammattisi hyviä puolia?

- Monipuolista työtä, asiakaspalvelua, työ on joka päivä erilaista, rikkaus tavata paljon uusia ihmisiä. Näkee ja kokee paljon uusia asioita.

Mitä terveisiä sanoisit asiakkaille, jotka käyvät/ tai harkitsevat lähtöä Lauhamon matkoilla?

- Rohkeasti mukaan, uudet ja vanhat asiakkaat. Tulossa paljon kaikkea kivaa taas tälläkin matkailukaudella. Lähdetään yhdessä kokemaan ja katsomaan mitä kaikkea kaunista löytyy Suomesta.



Tarjoamme laadukkaat tilausajot ammattilaisen kuljettamana.

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

*Seuraa kattavaa tarjontaaamme
www.lauhamo.fi*

*Linja-autoliikenne
ANTTI LAUHAMO OY*

*Sastamala
0500 114505*



Tuolijooga



Lainaus Suomen Joogaliiton lehdestä 1/2026: ”Jooga ei ole uskonto tai ideologia. Jooga on kokonaisvaltainen itsekasvatusmenetelmä, joka antaa tilaa yksilön henkilökohtaiselle vakaumukselle, olipa tämä uskonnollinen tai ateistinen.” Yksi määritelmä joogasta on ”menetelmä mielen kuohunnan tyyntyttämiseksi”. Tämä tähän alkuun, ettei kukaan elätä harhaluuloja joogasta ja sen tavoitteista.

Useimmin osallistujat tulevat joogaan fyysisiä vaivoja huoltamaan. Keho, hengitys ja mieli ovat kokonaisuus, jota jokaisessa harjoituksessa käsitellään. Jooga on kokonaisvaltainen harjoitus, kehonhuoltoa fyysisen asanaharjoituksen kautta. Hengitysharjoitukset tukevat kokonaisuutta ja kun harjoitus tehdään enimmäkseen hengityksen tahdissa ja kehoa kuunnellen, tulee mukaan myös keskittymisharjoitus, joka toimii mielen tasolla.

Tuolijoogaharjoitus tehdään tuolissa istuen tai tarvittaessa tuoliin tai seinään tukien seisaalta tehtävissä osuuksissa. Koko harjoitus tehdään kehoa tarkkaillen niin, että pysytään turvallisella liikealueella, ei mennä yli kipurajoista. Terävä kipu ja vihlaus ovat aina varoitusmerkkejä keholta, osoittavat tarpeen pienentää liikerataa tai muuten keventää. Ei ole tarvetta suorittaa tai ponnistella. Hengästyminen on myös merkki hieman keventää tai tarvittaessa pitää tauko, antaa hengityksen tasaantua. Jos joku osa harjoituksesta ei kertaikkiaan toimi, voi myös jättää tekemättä sen ja levätä. Asana on mukava ja vakaa asento (tai liike kun tehdään dynaamista versiota) tai niin kuin olen sen sanoittanut: ”Ei saa kiusata niin mukavaa ihmistä kuin itseään”.

Harjoitus aloitetaan lyhyellä alkurentoutuksella, rennossa kehossa elinvoima virtaa vapaasti ja näin saadaan alusta asti

täysi hyöty harjoituksesta. Hengitysyhdistyksen ryhmässä olen tästä jatkanut puhdistavalla hengitysharjoituksella, joka poistaa limaa hengitysteistä ja saattaa auttaa astma- ja allergiaoireissa. Asanaharjoitus jatkaa tästä fyysisen kehon huoltana. Harjoituksen loppupuolella tehdään syvärentoutus, joka poistaa stressiä ja auttaa löytämään sen hyvän olon, joka meillä sisimmässämme koko ajan asustaa, jonka niin helposti unohtaa maailman melskeessä. Tästä on hyvä jatkaa rauhoittavan hengitysharjoituksen kautta lyhyeen keskittymisharjoitukseen, meditaatioon, joka vielä auttaa mieltä tyyntymään.

Ohjaajana toimii Martti Mäkinen, joka on harrastanut joogaa parikymmentä vuotta, josta reilut 16 vuotta toiminut joogaohjaajana. Tähän toimi hyvänä pohjana muksujudo-ohjaajana toimiminen Tampereen Judon tatamilla, siinä sai valmennuskoulutusta, joka toimii samoilla periaatteilla, kuin joogankin ohjaaminen. Läsnaoloa hetkessä edellytti myös lennonjohtajana työskentely 24 vuoden ajan.



Martti Mäkinen

Helmikuun matka Helsinkiin



Lähdimme kirpeässä pakkassäässä viettämään **Helsinki-päivää**. Mukana oli jäsenistöä Tampereelta ja Nokialta. Ensimmäinen kohteemme oli **hotelli Arthur Kaisaniemessä**. Monipuolisen ja maukkaan lounaan jälkeen olikin jo aika suunnistaa pääkohteeseemme eli **eduskuntatalolle**. Eduskuntatalo valmistui vuonna 1931. Talon on suunnitellut arkkitehti Johan Sigfrid Siren ja se edustaa tyyllisesti 1920-luvun klassismia. Rakennuksen julkisivu on kotimaista graniittia Kalvolasta. Tiesitkö, että suomalaiset naiset saivat vuonna 1906 ensimmäisinä maailmassa oikeuden äänestää ja asettua vaaleissa ehdolle?

Menimme sisään etupuolelta oikeasta sivurakennuksesta. Kuljettaja oli ohjeistanut meitä jättämään ulkovaatteet autoon, jopa käsilaukut olivat kiellettyjen listalla. Ainoastaan puhelin sai olla mukana ja sillä sai halutessaan ottaa kuvia. Ensin oli vuorossa turvatarkastus samaan tapaan kuin lentokentillä. Turvatarkastus eteni aika hitaasti, kun vähintään joka kolmannella ”piippasi” ja vain yksi henkilö teki sen jälkeen tarkemman tarkastuksen. Usein syynä olivat kehossa olevat tekonivelet, vyön metallisolki, kengässä tai kellossa oleva metalli. Sitten jakauduimme kahteen ryhmään ja opaat alkoivat sitten viedä meitä eteenpäin. Pääsimme käymään valtiosalissa, joka usein näytetään televisiuutisissa ja jossa valtioneuvoston avajaiset vietetään. Valtiosalin rintakuvakokoelma on kunnianosoitus poliitikoille, jotka ovat olleet sekä puhemiehiä että presidenttejä: P.I. Svinhufvud, Kyösti Kallio, K.J. Ståhlberg, Urho Kekkonen, Martti Ahtisaari, Tarja Halonen ja Sauli Niinistö. Niinistön rintakuva julkaistiin helmikuussa 2026. Matkatessamme kohti täysistuntosalia, näimme kuuluisan paternoster hissini, johon mennään ja poistutaan vauhdissa. Koska eduskunta ei ole maanantaisin paikalla, se on säästösyistä silloin suljettu, emme mekään päässeet sitä omakohtaisesti kokeilemaan. (pater noster on latinaan ja tarkoittaa ”isä meidän”). Hissi on lähes 100 vuotta vanha. Tyhjän täysistuntosalin lehterillä kuuntelimme jälleen oppaamme mielenkiintoisia juttuja eduskuntatalosta ja esim. täysistuntosalin ainutlaatuisesta katosta. Se on päällystetty sokeriruokomassasta puristetuilla levyillä, jotka parantavat akustiikkaa.

Sitten olikin jo aika lähteä reippaasti seuraavaan kohteeseen eli **Fazerille**. Aikaa oli 45 minuuttia kahvitteluun ja/tai tehtaanmyymälässä käyntiin. Taisi jokaisen kassiin tulla mukaan makeaa, suolaista tai molempia. Viimeinen kohteemme sijaitsi Hämeenlinnassa Kantolan teollisuusalueella. Menimme tutustumaan valtaisaan **Kantolan kirppikseen**, nopeimmat ehdivät käydä 50 metrin päässä olevassa hiukan pienemmässä Nasta Mesta kirppiksellä. Yhtä sun toista tuli täältäkin mukaan.

Kiitos kaikille mukana olleille ja Lauhamon kuljettaja Alarille mukavasta matkasta.

Leena Heinonen



Mikko Töyssy

lavalla läsnä,
elämässä kiinni

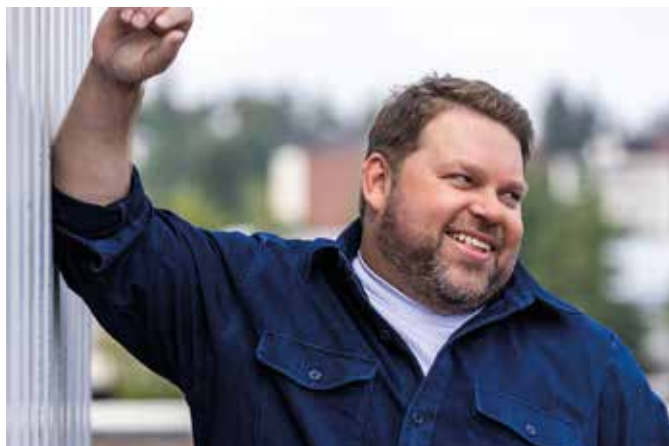
Mikko Töyssy tunnetaan monipuolisena esiintyjänä, joka liikkuu luontevasti musiikin, teatterin ja television maailmassa. Hän on laulaja, näyttelijä ja viihdyttävä, jonka vahvuus ei ole pelkästään teknisessä osaamisessa – vaan tavassa olla läsnä. Yleisö tunnistaa sen heti.

“Työni on esiintyä, mutta oikeastaan kyse on yhteydestä. Siitä, että hetkessä tapahtuu jotain aitoa.”

Tie lavalle ei ole ollut pelkkää valoa

Vaikka ura näyttää ulospäin nousujohteiselta, matkaan on mahtunut myös epävarmuutta ja paineita. Esiintyjän työ vaatii jatkuvaa itsensä ylittämistä – ja samalla kykyä kohdata oma keskeneräisyys.

“Ehkä suurin haaste on ollut epävarmuuden sietäminen. Tämä ala ei ole koskaan valmis, eikä kukaan tule sanomaan, että nyt riitää. Se pitää oppia itse.”



Viime vuonna tullut voitto Tähdet tähdet -ohjelmassa oli vahva merkki siitä, että oma ääni kantaa. “Se oli yksi tärkeä käännekohta. Ei pelkästään näkyvyyden vuoksi, vaan siksi, että sain vahvistuksen omalle tekemiselle.”

Jännitys kuuluu asiaan – ja hyvä niin

Vaikka lavalla kaikki näyttää vaivattomalta, jännitys ei ole kadonnut mihinkään. Eikä sen kuulukaan.

“Jos jännitys joskus katoaisi kokonaan, olisin huolissani. Se tarkoittaa, että välittää.”

Esiintyminen on aina vuorovaikutusta – ja juuri siksi jokainen keikka on erilainen. Parhaat hetket syntyvät tilanteissa, joissa yleisön ja esiintyjän välinen yhteys on poikkeuksellisen vahva.

“Se tunne, kun koko tila hengittää samaan tahtiin... sitä ei oikein voi selittää.”



Musiikki kulkee mukana myös arjessa

Vapaa-ajallakin musiikki on läsnä, mutta eri tavalla. Se ei ole suorittamista, vaan kuuntelua ja fiilistelyä.

“Kuuntelen tosi laidasta laitaan. Välillä ihan vain hiljaisuutta. Se on ehkä tärkein vastapaino.”

Haaveet muuttuvat

Vaikka paljon on jo saavutettu, katse on vahvasti eteenpäin.

“Haaveet muuttuvat, mutta ne eivät katoa. Ehkä nykyään ne liittyvät enemmän siihen, millaisen elämän on elänyt – että voisi olla tyytyväinen tekemiinsä valintoihin ja omaan elämäänsä.”

Unelmaduetto: Celine Dion

Paras näkemäsi esitys:
yksi parhaista ainakin oli ”Kohtauksia eräästä avioliitosta”

Maa, johon haluaisit matkustaa:
Uusi-Seelanti

Hauskin moka:
voi niitä on liian paljon. Kerran nukahdin teatterilavalle kesken esityksen.

Näin syntyy Puhallus-lehti



Puhallus-lehden valmistumisesta vastaa PK-Paino Oy. Kun lehden aineisto on saatu koottua, se lähetetään PK-Painoon. Painossa ensimmäinen työvaihe on aineistojen muokkaus ja taitto. Tämä on siis työvaihe, jossa raakatestit sekä kuvat kootaan yhteen ja kokonaisuus pyritään saamaan mahdollisimman informatiiviseksi ja mukavan näköiseksi. Kuvien ja tekstien asettelu, eli varsinainen taittotyö tehdään InDesign-ohjelmalla, joka taitaa olla yleisin käytössä oleva, lehtien taittoon tarkoitettu ohjelma.

Kun taittotyötä aloitetaan, valitaan aluksi sopivat fontit (= kirjasimet) ja pistekoot leipäteksteille sekä otsikoille. Tässä vaiheessa täytyy miettiä myös lehdelle sopivaa värimaailmaa, joka voi toki olla erilainen lehden eri numeroissa. Lisäksi määritellään sivuille sopivat marginaalit sekä palktavälit. Jos lehden sivuilla on toistuvia elementtejä (esim. sivunumerointi), kannattaa myös ne määrittää jo alkuvaiheessa. Mitä huolellisemmin taiton alkuvalmistelut on tehty, sitä sujuvampaa lehden taitto on jatkossa.

Kuvat toimitetaan nykyään yleensä aina digitaalisesti. Ne käydään kuvankäsittelyohjelmassa läpi ja niihin tehdään tarvittaessa muokkauksia. Lehteen tulevat tekstit tuodaan taittohjelmaan raakatekstinä, jonka jälkeen niille asetetaan aiemmin määritellyt kappaletyylit (leipätekstit, otsikot ym.) Tämän jälkeen luodaan kuvista ja teksteistä sopiva kokonaisuus sivulle. Joskus taitosta voi tehdä hieman väljemmän ja välillä joutuu tiivistämään rippuen käytettävissä olevasta tilasta sivulla. Taittotyössä on kuitenkin omat sääntönsä ja esim. leipätekstin koko ja riviväli pitäisi säilyttää samanlaisina läpi lehden.

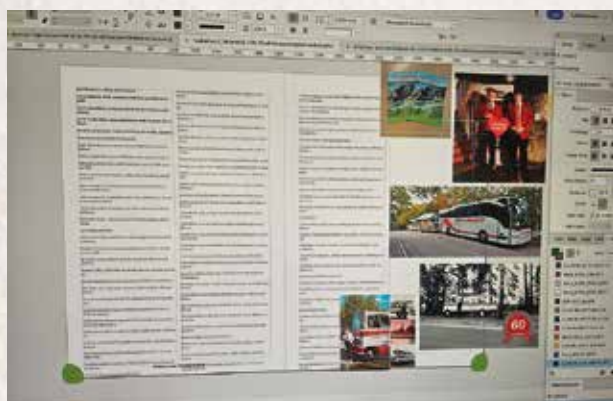
Lehden taittotyö on aikaa vievä prosessi. ”Kun työhön oikein uppoutuu, saattaa useampikin tunti mennä ihan hujauksessa ja kohta huomaakin työpäivän olevan loppusuoralla. Joskus tuntuu, että viilattavaa riittäisi loputtomiin, mutta aikataulut asettavat kuitenkin omat rajansa ja lopulta on vain itse hyväksyttävä taitto painokelpoiseksi.”, kertoo lehden taitosta vastaava Tommi Sattula. Aina ennen lehden lopullista painamista lehdestä toimitetaan vedos lehden toimitukselle tarkisteltavaksi. Tarkistuksen ja mahdollisten muokauspyyntöjen jälkeen lehti meneekin sitten painoon.

”Puhallus-lehteä on taitettu meillä viime kesästä lähtien ja paraikaa olen taittamassa kevään 2026 numeroa. Lehden

”Kokonaisuudessaan taittotyön aloittamisesta siihen, että lehti on vastaanottajilla, menee aikaa suunnilleen kuukausi.”

taittaminen on ollut ihan mukavaa hommaa. Aineistot ovat tulleet meille sovitussa aikataulussa ja ohjeistukset ovat olleet selkeät. Taitolle ei ole myöskään määritelty kovin tarkkoja rajoituksia, joten omaa mielikuvitustakin on saanut käyttää sopivasti. Omaan työnkuvaani liittyy monenlaisia tehtäviä, mutta taittotyö on kyllä niistä mielenkiintoisimpia.”, kertoo Tommi koneensa äärestä.

Lehden taiton hyväksynnän jälkeen, se siirtyy tuotantoon. Ensin lehti painetaan offset-painomenetelmällä, jonka jälkeen arkit puhtaaksileikataan ja vihkostiftataan. Viimeisessä vaiheessa lehtiin tulostetaan jäsenien osoitteet ja jätetään lehdet Postin kuljetettavaksi. Kokonaisuudessaan taittotyön aloittamisesta siihen, että lehti on vastaanottajilla, menee aikaa suunnilleen kuukausi.



Ylhäällä: lehden raakatestit ja muokkaamattomat kuvat tuotuna sivupohjaan. Alhaalla: valmiiksi taitettu aukeama



PK-Paino Oy on nykyaikainen, mutta perinteikäs kirjapaino, jonka perustamisesta tulee tänä vuonna kuluneeksi 60 vuotta.

Hengähdä hetkeksi

Hengittäminen on automaattinen toiminto. Hengittämisessä on kolme eri vaihetta, jotka ovat sisäänhengitys, uloshengitys ja uloshengityksen jälkeinen lähes huomaamaton tauko. Sisäänhengitys tuo elimistöön happea ja uloshengitys poistaa hiilidioksidin elimistöstä.

Usein omaa hengitystään ei edes huomaa, ennen kuin siihen pitää jostain syystä kiinnittää huomiota. Monet erilaiset tekijät vaikuttavat hengittämiseen, kuten erilaiset hengityssairaudet, stressi, jännittäminen tai kipu. Tällöin hengitys mukautuu tilanteeseen ja saattaa muuttua lyhyeksi ja pinnalliseksi. Myös apuhengityslihakset, eli kaulan ja niska-hartiaseudun lihakset, joutuvat töihin ja kiristyvät. Joskus tällainen hengitystapa saattaa jäädä päälle.

Omaa hengitystä kannattaakin pysähtyä välillä tietoisesti kuulostelemaan. Jokaisen kannattaa opetella tietoinen ja taloudellinen hengitystapa, jossa hengitys on syvää, rauhallista ja täyttää keuhkot ilmalla niiden alaosiin asti. Välillä

riittää, että vain pysähtyy, tiedostaa omaa hengitystään ja tekee pidennettyjä uloshengitysharjoituksia. Ne ovat yksinkertainen tapa aktivoida hyvinvointihermo-va- guksen etujuostetta ja tätä kautta parasympaattista eli rauhoittavaa hermostoa. Mitä aktiivisempi parasym- paattinen hermostosi on, sitä enemmän hyvinvointiva- kutuksia voit saada.

Kirjoittaja: ft, TtM, psykofyysinen hengitysterapeutti **Veera Farin**, Hengityслиitto



Hengitysharjoitus: huulirakohengitys

Etsi itsellesi rauhallinen paikka. Laske hartiat alas ja varmista, että kasvosi ovat rennot. Vie huomiosi lempeästi hengitykseen. Hengitä ensin nenän kautta sisään. Kuvittele seuraavaksi huuliesi väliin pilli. Hengitä ulos pienen huuliraon kautta hitaasti ja rauhallisesti. Toista 10–15 kertaa tai niin kauan, kun sinusta hyvältä tuntuu.

Tämä harjoitus on hyvä keino hengityksen rauhoittamiseen myös hengenahdistustilanteissa.

Lisää rentoutus- ja hengitysharjoituksia löydät Hengityслиiton YouTube-kanavalta!

UNIPOLIKLINIKKA TAYS

(Finn-Medi 5, 7.krs, Biokatu 12. Kulkuehje: Sisäänkäynti sijaitsee potilashotellia vastapäätä.



Tays keskussairaalan unipoliklinikalla on käytössä takaisinsoittopalvelu. Kuuntele ohjeet ja toimi niiden mukaan, me soitamme sinulle takaisin virka-aikana, puh. 03 311 63315. Voit myös tunnistautua sähköisesti viestipalveluun pirha.fi- sivustolla valitsemalla otsikon Oma Tays. Hoitokeskustelun kautta voit lähettää viestin ja ammattilainen vastaa sinulle kahden arkipäivän kuluessa. Yhteydenotot myös tekstiviestillä puhelinnumeroon 045 7396 5932, kirjoita viestiisi nimesi, syntymäaikasi ja asiiasi lyhyesti. Otamme sinuun yhteyttä mahdollisimman pian.

Uniapnean CPAP-hoidon tarvikkeiden nouto

Tarvikejakelussa voit uusia tarvikkeet kerran vuodessa. Käytössämme on yleisimmät maskimallit. Jos käytät Resmedin maskia, voit liittyä maskien kotipostitukseen, jolloin tarvikkeet tulevat sinulle automaattisesti kerran vuodessa. Jos

haluat postituslistalle, ota yhteyttä tekstiviestillä tai hoitokeskustelulla siihen yksikköön, jossa uniapneaasi hoidetaan. Ilmoita viestissä nimesi, syntymäaikasi ja käyttämäsi maskimalli ja maskin koko. Halutessasi voit lisäksi hankkia tarvikkeita omakustanteisesti laitevalmistajien verkkokaupoista.

Tays Keskussairaalan unipoliklinikan tarvikejakelu toimii ajanvarauksella. Varaa aika tarvikejakeluun Oma Tays-palvelussa.

ResMedin CPAP-tarvikkeiden postituspalvelun toimittaja on FedEx. Voit valita toimituksen kotiin tai hakea paketin noutopisteestä. Valinnan teet noutoilmoituksen linkistä Jos aiemmin käytössä olleen maskin valmistus on loppunut, ResMed lähettää postituspalvelussa oleville potilaille korvaavan maskimallin.

TAMPEREEN UNIAPNEAYKSIKKÖ

Välinejakelu on avoinna ilman ajanvarausta ma klo 13-15 ja pe klo 9-11. Tarvikejakelussa uusimme Tipotiellä hoidossa olevien potilaiden maskit, suodattimet ja ilmaletkut.

Terveysaseman jakelu on tarkoitettu vain niille, joiden uniapnean hoito on Tipotiellä. Osoite on Tipotien terveysasema, Tampereen kaupungin uniyksikkö Tipotie 4, 5.kerros, D-siipi, 33230 Tampere.

Maskien sovitus ja rikkoutuneiden laitteiden vaihto avoinna ajanvarauksella

Yhteydenotto puhelimitse 041-730 2193. Käytössä on takaisinsoittopalvelu. Soittoajat ma-pe klo 13-15.

JÄSENKYSelyn tuloksia!

Hengityслиitto teki Tampereen Hengitysyhdistyksen jäsenille kyselyn keväällä 2025 hengitysyhdistyksen toiminnasta. Kyselyyn vastasi ainoastaan 77 henkilöä noin tuhannen jäsenen joukosta. Tulokset eivät siten anna ihan oikeaa kuvaa, koska vastusprosentti jäi alhaiseksi. Kysely toteutettiin nimettöminä ja sähköpostilla. Alla joitakin poimintoja kyselystä.

Kyselyyn vastaajista aktiivisempia ikäryhmältään olivat 70 -79 -vuotiaat. Naiset olivat miehiä aktiivisempia. Vastaajista (77) 33,7 prosenttia on ollut jäsenenä yhdistyksessämme 1-5 vuotta.

Hengitysterveyteen ja -sairauksiin liittyvistä asioista eniten kiinnosti hyvinvointiin, liikuntaan ja uniapneaan liittyvät asiat. Vastaajista 57 % piti näitä tärkeimpinä.

Mihin yhdistyksen toimintaan olet osallistunut viimeisen vuoden aikana? Asiantuntijaluennot, retket ja liikunta nousivat vastauksista eniten esille.

Kuinka tyytyväinen olet hengitysyhdistyksen nykyiseen toimintaan? Tässäkin ryhmässä nousi esille asiantuntijaluennot, liikunta ja retket.

Oletko saanut riittävästi tietoa yhdistyksen toiminnasta? Lähes kaikki kyselyyn vastanneet olivat saaneet tietoa yhdistyksestämme, tyytyväisyysprosentti oli 97,4.

Kuinka tyytyväisiä oltiin yhdistyksen viestintään? Sähköpostiviestintä sai suurimman suosion, vastaajista 59,7 prosenttia piti sähköpostia hyvänä viestintävälineenä, yhdistyksen jäsenkirjeet sai 58,4 prosenttia ja jäsenlehteä 54,5 prosenttia vastaajista piti hyvänä.

Millaista toimintaa toivot yhdistyksesi järjestävän? Tässäkin suuren suosion sai asiantuntijaluennot sekä virkistystoiminta. Vertaistukitoimintaa pidettiin myös tärkeänä.

Vastaukset eivät anna oikeaa kuvaa, koska vastauksia tuli harmittavan vähän. Toki vastaukset ovat suuntaa antavia, mutta mitään yllätyksellistä vastauksissa ei tullut esille. Toki osimmekin odottaa asiantuntijaluentoja, liikunnan ja retkien suosiota. Kyselyn avulla olisi ollut mahdollisuus antaa sekä ruusuja että risuja sekä esittää suuntaviivoja yhdistyksemme toiminnan kehittämiseksi. Teemmehän tätä työtä jäsenistön parhaaksi. Kiitokset kyselyyn vastanneille jäsenillemme.

MATKALLE JA RETKILLE LÄHTIJÄT

Voimassa oleva sähköpostiosoite

Yhdistyksemme laskuttaa matkoille ja retkille osallistujilta osanottomaksun pääsääntöisesti sähköpostilla. **Toivomme, että meillä olisi tiedossa voimassa oleva sähköpostiosoite. Mikäli sähköpostiosoitteesi muuttuu, ilmoitathan siitä toimistoomme puh. 040-7450 730. Mikäli, et ole saanut yhtään sähköpostia vuoden 2026 aikana Tampereen Hengitysyhdistykseltä, silloin meillä ei ole voimassa olevaa sähköpostiosoitettasi.**

Matkavakuutus

Tärkeää olisi, että jokainen matkalle/retkelle osallistuja huolehtisi 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. Sairautapauksissa voit anoa maksua omasta matkavakuutuksestasi, mikäli sinulla sellainen on.

Olemme varanneet lippuja Nokian kesäteatterin näytelmään ”VIULUNSOITTAJA” lauantaina 8.8.2026 klo 15.00.

Liput maksavat 27 euroa, jos saadaan 20 lähtijää, muussa tapauksessa 30 euroa. Käsikirjoitus ja ohjaus Heli Pitkänen. Rooleissa Eeva Oksala, Lilja Varvio, Lauri Pelander ja iso joukko Nokian teatterin taitavia näyttelijöitä.

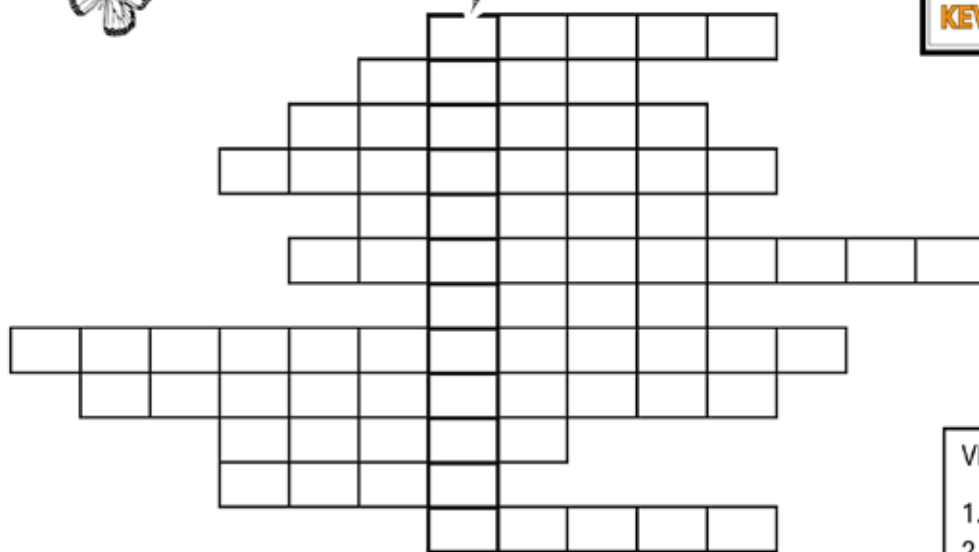
Teatteriin voi matkata omalla autolla tai esim. Tampereen keskustorilta laiturista K, bussilla numero 70 (Nokia). Bussimatka kestää noin 20 minuuttia ja pois jäädään Kennonnan pysäkillä. Siitä matkaa teatteriin 200 metriä. Teatterin osoite: Nokian valtatie 1.

Ilmoittautumiset 2.6.2026 mennessä Tampereen hengitysyhdistyksen toimistoon ti-to klo 9.30-15.00 puh. 040 7450 730.





**NÄÄSVILLEN AIVOPÄHKINÄ:
KEVÄTSANAT**



NääsVille ry
— Tehdään yhdessä! —

VIHJEET:

1. Viljelykasvien kauhu
2. Toukokuun juhlistettava
3. Lehmä vai hyönteinen?
4. Munii nokkoseen
5. Helluntaina kaivattu
6. Keväinen 'poliisi'
7. Ihan äimänä
8. Silmien suoja
9. Maakuntalintumme
10. Kiuru toisin
11. Vapun juoma
12. Maakuntakasvimme

Edellisen lehden Aivopähkinän vastaukset

Näyttelijöiden nimet sekä vuosi jolloin sarja alkoi, vastaukset

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

Aloitamme lukijoiden pyynnöstä uuden ”**lukija kysyy**” palstan. Tällä palstalla vastaamme mielestä askarruttaviin hengitysyhdistykseen/-liittoon liittyviin kysymyksiin. Terveydellisiin kysymyksiin emme ota kantaa, koska meillä ei ole hallituksessa terveydenhuollon osaamista. Tässä muutamia esiin tulleita kysymyksiä:

Mikä ero on hengitysyhdistyksellä ja hengityслиitolla, kyselee Hilda?

Hengityслиitto on kattojärjestö, joka toimii hengitysterveyden puolestapuhujana koko Suomessa. Se tuottaa materiaaleja, tarjoaa asiantuntijatietoa, tekee edunvalvontaa ja tukee paikallisyhdistyksiä. Hengitysyhdistykset ovat liiton jäseniä. Hengitysyhdistys (esim. Tampereen) on paikallinen rekisteröity yhdistys, joka toimii omalla alueellaan. Yhdistys järjestää vertaistukea, liikuntaryhmiä, tapahtumia ja virkistystoimintaa hengityssairaille ja heidän läheisilleen. Yksittäiset jäsenet liittyvät paikalliseen hengitysyhdistykseen, jolloin heistä tulee myös hengityслиiton jäseniä.

Maksan jäsenmaksua 25 euroa, meneekö tämä raha yhdistykselle vai hengityслиitolle, kyselee Anna-Maija?

Jäsenmaksu maksetaan hengityслиitolle, ei hengitysyhdistykselle ja jäsenmaksukuitti tulee alkuvuodesta hengityслиiton lehden mukana. Hengityслиitto tilittää 25 eurosta 8 euroa yhdistykselle.

Olen jäänyt hiljattain eläkkeelle ja vaihtanut työsähköpostin omaan henkilökohtaiseen, meneekö tämä tietoa sähköpostin vaihdoksesta automaattisesti minun tietoihini vai pitääkö minun se itse ilmoittaa, entä osoitteenmuutos, kysyy Vilho?

Muuttuneesta sähköpostiosoitteesta ei mene automaattisesti tietoa hengitysyhdistykseen, vaan sinun pitää se itse ilmoittaa. Jos olet Tampereen yhdistyksen jäsen, voit viestiä muutoksista sähköpostilla tampere@hengitysyhdistys.fi. Muuttuneet osoitetiedot päivittyvät pääasiallisesti, kun olet tehnyt muuttoilmoituksen muuttoilmoitus.fi osoitteessa.

Olen Tampereen hengitysyhdistyksen jäsen, Kangasalan yhdistyksellä on minua kiinnostava päivän kesäretki Kanta-Hämeeseen, voinko ilmoittautua sinne vai onko se tarkoitettu ainoastaan heidän jäsenilleen, kysyy Kerttu?

Pääsääntöisesti voit ilmoittautua myös Kangasalan yhdistyksen retkille, ellei ilmoituksessa ole nimenomaisesti mainittu, että retki vain heidän jäsenilleen.



Jos joudun perumaan varamaani teatterimatkan edellis-päivänä flunssan vuoksi ja hankin lääkarintodistuksen, saanko rahat takaisin hengitysyhdistykseltä, kysyy Helvi?

Hengitysyhdistys ei palauta rahoja takaisin matkan maksamisen jälkeen. Sinun tulee hakea palautusta omasta vakuutusyhtiöstä, mikäli sinulla on otettuna matkavakuutus. Tällöin saat yhdistykseltä todistuksen vakuutusyhtiötä varten, ettemme palauta matkan hintaa. Siinä tapauksessa, että yhdistys peruuttaa matkan vähäisen osanottajamäärän vuoksi ja olet jo ehtinyt maksaa ennakko- ja/tai kokomaksun, yhdistys palauttaa sinulle rahan.

Jos puolisoni haluaa liittyä jäseneksi, pitääkö hänen maksaa sama 25 euroa kuin mitä minä olen maksanut, kyselee Taru?

Puolisojäsen maksaa 13 euroa.

Jos liityn hengitysyhdistykseen jäseneksi, pitääkö minulla olla jokin hengityssairaus vai voinko liittyä muuten vaan, kyselee puolestaan Katri?

Voit liittyä jäseneksi, vaikkei sinulla olisi hengityssairautta.

Haluaisin lähteä retkellenne, jossa ollaan yön yli. Minulla ei ole itselläni matkakaveria, laittaako hengitysyhdistys minulle huonekaveriksi toisen naisen vai pitääkö minun ottaa yhden hengen huone, kyselee Martta?

Pääsääntöisesti jokainen huolehtii itselleen huonekaverin tai ottaa lisämaksullisen yhden hengen huoneen.

Olen ymmärtänyt, että tuetut lomat tulevat loppumaan, vieläkö on mahdollista hakea tällaiselle lomalle tänä vuonna, kysyy Eevi?

Olet aivan oikeassa, tuetut lomat loppuvat toistaiseksi vuoden 2026 loppuun. Käypä sivuilla www.lomajaterveys.fi, sieltä löytyy tarkempaa tietoa. Tuettu loma on mahdollista saada korkeintaan joka kolmas vuosi ja enintään kolme ker-

taa kymmenen vuoden aikana. Jos olet ollut tuetulla lomalla edellisen kerran esim. vuonna 2023, voit hakea vuoden 2026 lomille. Jos olet ollut tuetulla lomalla kolme kertaa esim. vuosina 2016,2019,2022 voit hakea seuraavan kerran vuoden 2026 lomille, jolloin ensimmäisestä lomasta on kulunut 10 vuotta. Lomaa ei voida myöntää ilman perusteluja. Lomat myönnetään aina henkilökohtaisesti taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Hyvätuloisille hakijoille ei myönnetä tuettua lomaa. Voit tehdä hakemuksen netissä tai avata tulostettavan hakemuksen ja postittaa sen. Laita hakemukseen kolme lomavaihtoehtoa. Täytä huolellisesti henkilötiedot, puhelinnumero ja osoitetiedot. Lisää sähköpostiosoitteesi hakemukselle, jos haluat saada kutsun ja laskun sähköpostitse. Jos haet lomaa ystäväsi tai eri osoitteessa asuvan henkilön kanssa, teidän tulee molempien täyttää omat hakemukset ja merkitä toistenne nimet hakemukseen ”haen lomaa ystävän kanssa” -osioon. Täytä tulotietoihin kuukauden nettotulosi (nettoeläke) euroina. Hakemuksella ilmoitettut velat huomioidaan päätöksiä tehtäessä. Matkakustannukset kotipaikkakunnalta lomakohteeseen ja

vakuutukset kuuluvat lomalaiselle. Loman hinnasta maksetaan itse omavastuu, joka on noin 20 euroa/vrk ja loman pituus on 5 vuorokautta. Loman saaneille ilmoitetaan pari viikkoa hakuajan päättymisen jälkeen, kun hakemukset on ehditty käsitellä. Ensikertalaiset hakijat saavat edun lomahaussa. Lomia, joiden hakuaika päättyy 24.5.2026 tai sen jälkeen, löytyy 16 kpl seuraavilla teemoilla: vertaisloma aikuiselle (vertaislomilla yhdistää esimerkiksi sama sairaus, vamma tai elämäntilanne), omaishoitajan ja hoidettavan loma, senioriloma 60+ (suunnattu eläkeikää lähestyville tai lähivuosina eläköityville), seniorilomat 75v+ (tarkoitettu varttuneemmille eläkeläisille), vertaisloma nuorille aikuisille. Sivulta www.solaris-lomat.fi löytyy 10 kpl aikuisten lomiam (hakuaika 24.5.2026 tai sen jälkeen, ei erikseen eläkeikäisille).

Seuraavat kysymykset Puhallus 03/2026 lehteen tulisi lähettää sähköpostilla tampere@hengitysyhdistys.fi 1.6.2026 mennessä.

TOIMISTOMME TAIDETTA!

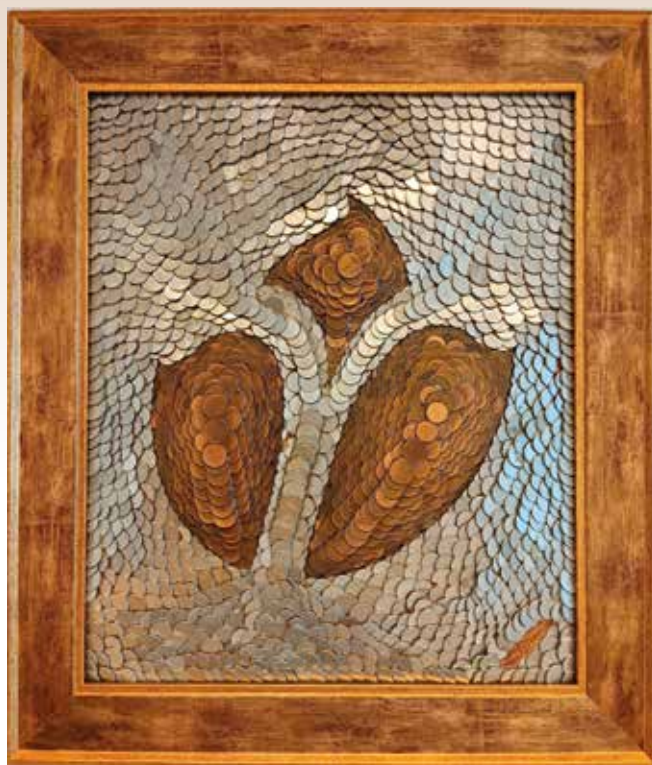
Alkuvuodesta 2010 yhdistykseemme tuli viesti hallituksen jäsenen **Taisto Kangasmäen** poisnukkumisesta. Hänen muistotilaisuudessa oli mukana muutama hallituksen jäsen.

Keväämmällä puheenjohtaja Jukka Tarvainen soitti minulle tiedustellen mahdollisuuttani tulla toimistolle 6.4.2010 ja siellä odotti yllätys Taiston pojan järjestämänä. Taisto oli vuosia kerännyt koloita ja nyt ne oli hyödynnetty. **Hän oli teettänyt niistä upean taulun, jossa on liittomme logo. Taulun hän lahjoitti yhdistyksellemme.**

Olimme kaikki paikalla olleet kovasti otettuja moisesta yllätyksestä. Tuskin millään liittomme yhdistyksellä on moinen aarre seinällään.

Pidetään aarteestamme hyvää huolta!

Pirjo Hanhivaara



TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYKSEN LIIKUNTATAPAHTUMAT JA RYHMÄT KEVÄÄLLÄ 2026



Seuraa ilmoitteluaamme 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.

Uniapneavertaistukiryhmä 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 kappale kerrallaan tunnelmasta toiseen (ei hyppyjä tai pitkiä koreografioita). Helpot soolotanssit sopivat kaikille ikään katsomatta. Tanssitaitea ei tarvita, jokainen osallistuja liikkuu omalla tavallaan jaksamisensa mukaan. Tanssiminen parantaa mm. hengityselimistön toimintaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Kappaleet vaihtuvat joka viikko, mukaan voi tulla myös kesken kauden. Jalkoihin sisätossut/-kengät tai sukat, 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.terapeutti Sanna-Mari Saarimäki Pyyntikin 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	



Onko tulossa juhlia?

Tampereen Hengitysyhdistys vuokraa jäsenilleen Arabian kahvikalustoa edulliseen 40 euron hintaan. Kalustoon kuuluu 40 kahvikuppia asetteineen, 40 kahvileipä lautasta, lusikkaa, kermakko ja sokerikko. Haku yhdistyksen toimistolta Kuninkaankatu 34 A 3.

Laina-aika on viikon, palautus toimiston aukioloaikoina.

Tiedustelut ti-to klo 9.30 - 15.00
 puh. 040 7450 730

Rikkoutunut astia tulee korvata.

