

PIRKANMAAN PUHALLUS

3 / 26



**Tampereen
Hengitysyhdistys**



**Valkeakosken
Hengitysyhdistys**



**Kangasalan Seudun
Hengitysyhdistys**

PIRKANMAAN PUHALLUS 03/2026

Hyvän hengityksen ja puhtaan ilman lehti

Kustantaja: Tampereen Hengitysyhdistys ry
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

**Tampereen Hengitysyhdistys ry ei vakuuta matkoille, retkille eikä harrasteryhmiin osallistuvia jäseniämme, joten huolehdi-
han omasta vakuutuksestasi !**

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

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

Lehden ilmestymisaikataulu 2026

nro 1 helmikuu | nro 3 elokuu
nro 2 toukokuu | nro 4 joulukuu

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

Toimialue: Kangasala

Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 16.00-17.00

Puheenjohtaja: Jouko Heikkilä,
puhelin 0400 554 922
Sähköposti: heikkila.jouko@gmail.com

Puhelin: 045 1340 130

Sähköposti:

kangasalanseutu@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut:

www.hengitysyhdistys.fi/kangasalanseutu

Pääkirjoitus

UUSIA TUULIA...

Vaikka kesä onkin kauneimmillaan, aurinko ja lämpö hellii meitä toivottavasti vielä pitkään, kenties syksyyn asti. Puhallus-lehden ilmestyttyä seuraavan kerran olemme jo kovaa vauhtia menossa kohti syksyä.

Aluksi haluan lämpimästi kiittää puheenjohtajaamme Petri Kuvalaa ansiokkaasta työstä yhdistyksemme parissa. Yli neljä vuotta yhdistyksemme johdossa on merkittävä ajanjakso. Iso lämmin kiitos näistä vuosista.

Uusia tuulia syksyyn tuo mm. uuden puheenjohtajan valinta sekä uusien ryhmien järjestäminen jäsenillemme. Uusia ryhmiä ovat äijäjooga (mikäli halukkuutta löytyy - sekaryhmäkin on mahdollinen), kehonhuolto, aivotreeni sekä korttipeliryhmä. Toki osa aikaisemmistakin ryhmistä saivat jatkoa eli tarjonnassa on tuttua ja turvallista sekä uutta ja mielenkiintoista. Tule rohkeasti mukaan nauttimaan liikunnan riemusta ja iloisesta yhdessäolosta. Toivon, että osallistuisitte runsaslukuisesti järjestettäviin ryhmiimme ja näin saisimme syksyn ja talven itse kullekin sopivaa toimintaa. Syksyn myötä myös päivät lyhenevät ja illat pimenevät, mutta ei anneta niiden vaikuttaa mielialaamme. Me tarjoamme teille piristystä päiviinne osallistumalla ryhmiimme ja retkillemme. Pienetkin kohtaamiset voivat tuoda päivään paljon iloa. Lähde rohkeasti mukaan, mieli ja keho kiittää.

Liikunnan tärkeyttä ei myöskään pidä unohtaa. Syksy tarjoaa unohtumattoman kaunistä väriä. Laitetaan eväät reppuun ja lähdetään metsään poimaan talven vitamiinit ja sienet talteen tai vaikka vaan ihailemaan ruskanväristä luontoa. Puolen tunnin päivittäisellä kävelylenkillä on todettu olevan merkittäviä terveydellisiä vaikutuksia. On tärkeää pitää kiinni arjen rytmistä. Säännöllinen uni, liikkuminen ja hyvä ravitseva ruoka auttavat meitä jaksamaan arjen askareissa. Muistathan pitää huolto itsestäsi sekä läheisistäsi.

Näillä ajatuksilla haluan toivottaa kaikille värikästä syksyä.

**Nähdään syksyllä
ryhmissämme ja ret-
killämme!**

Arja Myöhänen
varapuheenjohtaja



UUSIA RYHMIÄ SYKSYYN 2026

Sanna-Mari Saarimäki vetää kehonhuoltoa. Kehonhuolto sopii kaikille, liikunta on lempeää ja rauhallista.

Martti Mäkinen vetää äijäjoogaa. Kaikki rohkeat äijät/miehet tulkaa mukaan, tehdään mahdollista mahdollinen. Mikäli emme saa tarpeeksi miehiä niin sekaryhmäkin on mahdollinen.

Anne Summanen vetää aivotreeniä. Sopii kaikille, jotka haluavat virkistää muistia ja viettää mukavan hetken yhdessä muiden kanssa jutellen ja tehtäviä tehden.

Marja Suurkaulion kanssa vietämme aikaa pelaillen mm. Skip Bo- korttipeliä, joka on saanut suuren suosion, sitä pelaavat kaikenikäiset.

Tarkemmat aloitusajankohdat löytyy harrastekalenterista sivulta 13.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

TAMPEREEN HENGITYSYHDISTYS RY SYYSVUOSIKOKOUS

Syysvuosikokous pidetään ke 25.11.2026 klo 18.00
Kuninkaankatu 34 A 3 Tampere

Esillä sääntömääräiset asiat

Kahvitarjoilu!

TERVETULOJA JOUKOLLA MUKAAN!
Hallitus

HYVÄT YHDISTYKSEMME JÄSENET!



Haemme säestäjää!

Olemme järjestäneet jäsenillemme kerran kuukaudessa laulutunnin. Nyt haemme säestäjää ja laulattajaa laulutunneille, pientä korvausta vastaan. Pääsääntöisesti laulut ovat olleet iskelmää tai vanhaa tanssimusiikkia. Ryhmän koko hieman vaihtelee, ollen noin 10 henkilöä. Säestäjällä pitäisi olla oma soitin mukana. Laulutunnit pidetään toimistollamme Kuninkaankatu 34:ssä. Laulutunnit ovat olleet hyvin pidettyjä ja jäsenemme ovat kokeneet ne antoisiksi. Aloitusajankohdasta voidaan sopia. Mikäli sinua kiinnostaa tulla laulattamaan jäseniämme, ottanet yhteyttä laittamalla meille sähköpostia osoitteeseen tampere@hengitysyhdistys.fi

Odotamme yhteydenottoasi!

Rauhallinen liike opettaa hengitystä ja tasapainoa

Teksti: Heikki Nousiainen

Olen opettanut tai chita yli kolmenkymmenen vuoden ajan hyvin erilaisille ihmisille. Opilainani on ollut näkövammaisia, pitkäaikaissairaita, geriatrisen osaston potilaita sekä huippu-urheilijoita. Vaikka heidän lähtökohtansa ovat olleet erilaisia, yksi asia on yhdistänyt heitä kaikkia: hengityksen ja tasapainon merkitys arjessa.

Vuosien aikana olen oppinut, että tasapaino ei ole pelkästään lihasvoimaa tai nopeutta. Se on kykyä tunnistaa, missä asennossa keho on, ja miten hengitys tukee liikettä. Kun liike hidastuu ja huomio siirtyy kehon tuntemiseen, hengitys usein rauhoittuu itsestään.

Minulla oli kerran kovatasoinen jalkapallojoukkue valmennettavana. Itsevarmuuden kanssa ei tällä joukkueella ollut ongelmia. Monet nojasivat liikaa eteen, taakse tai sivulle perusharjoitteissa. Kun kysyin heiltä, jos he olisivat halunneet apua tai neuvoja, kaikki olivat tyytyväisiä omaan tekemiseensä. Hyvä niin, jalkapalloilijana ja huippu-urheilijana täytyy olla vahva usko omaan tekemiseen. Joukkueen pelaajat olivat nuoria miehiä ja luulen että punttisali kiinnostoi enemmän kuin hidas haahuilu. Myöhemmin minulla on ollut ammattijalkapalloilijoita, jotka ovat suhtautuneet minun tarjoamaani harjoitteluun ammattimaisesti ja täydellä fokuksella. He ovat jääneet mieleen juuri sen keskittymiskykynsä ja omistautumisensa ansiosta, joka sai heidät kehittymään nopeasti. Pitkäaikaissairaat ja eläkeläiset ovat jääneet mieleen siitä, etteivät he koskaan valittaneet mistään ja läsnäolo usean kuukauden kurssin aikana oli lähes sataprosenttista.

Kosketus opettaa kehoa

Yksi merkittävimmistä kokemuksistani liittyy näkövammaisten opetukseen. Aluksi ajattelin, että liikkeen opettaminen ilman näkemistä olisi vaikeaa. Käytännössä tapahtui kuitenkin päinvastoin.

Kosketuksen kautta opettaminen oli heille luontevaa, ja liikkeen ymmärtäminen tapahtui usein nopeasti. Kun kädet kohtasivat ja liike tuntui kehossa, oppilaat ymmärsivät heti, mitä piti tehdä. Tämä sai minut pohtimaan, kuinka paljon me näkevät ihmiset luotamme liikaa näkemiseen ja liian vähän kehon tunteihin.

Kosketukseen perustuvat harjoitukset, kuten tai chin pushing hands -harjoittelu, opettavat kuuntelemaan liikettä kehon kautta. Niissä ei pyritä voimaan tai nopeuteen, vaan herkkyyteen ja tasapainon säilyttämiseen. Rauhallinen hengitys auttaa säilyttämään vakauden myös silloin, kun paino siirtyy ja keho mukautuu liikkeeseen.

Sama periaate eri ihmisille

Työskennellessäni pitkäaikaissairaiden ja iäkkäiden kanssa olen nähnyt, kuinka pienikin parannus tasapainossa lisää

turvallisuuden tunnetta arjessa. Kun seisominen tuntuu vakaammalta, myös liikkuminen tuntuu varmemmalta.

Huippu-urheilijoiden kanssa työskentely taas osoitti, että kehon hallinta ei ole vain aloittelijoiden tai kuntoutujien asia. Myös hyväkuntoiset ihmiset hyötyvät siitä, että oppivat tunnistamaan pieniä jännityksiä kehossa ja vapauttamaan niitä hengityksen avulla.

Näissä hyvin erilaisissa ryhmissä olen havainnut saman ilmiön: kun liike tehdään riittävän hitaasti, keho alkaa kertoa itse, mikä tuntuu vakaalta ja mikä ei. Tämä vaatii aikaa ja keskittymistä, mutta palkitsee parempana tasapainona ja rauhallisempaan hengityksenä.



Kirjoittaminen osana opetustyötä

Olen kirjoittanut tai chista kaksi erikoiskirjaa: *Pushing Hands – Tai Chi Tui Shou* sekä *Tai Chi Chuan – Health, Self Defence, Philosophy*. Kirjat valmistuivat vuonna 2014, ja ne syntyivät tarpeesta kuvata harjoittelun periaatteita tarkemmin niille, jotka halusivat syventyä aiheeseen.

Vaikka kirjat eivät olleet tarkoitettu suurelle yleisölle, ne ovat edelleen käytössä ja lainassa esimerkiksi Tampereen pääkirjasto Metsossa. Tämä kertoo siitä, että kiinnostus rauhalliseen liikkeeseen ja kehon tuntemiseen ei ole vähentynyt. Olen juuri saanut valmiiksi yleisteoksen Tai chista, jossa esitellään lajin eri osa-alueet menemättä liian syvälle mihinkään osa-alueeseen. Valmisteilla on myös käännös kommentteineen ns Tai Chi Klassikoista. Niitä ei ole aikaisemmin käännetty suomeksi. Tekstit eivät avaudu ilman kommentteja ja selvityksiä siitä mistä on kysymys. Olen yrittänyt avata tekstejä mahdollisimman helpolla tavalla.

Kirjoittaminen on ollut minulle tapa jäsentää sitä, mitä olen oppinut opetustyössä: että yksinkertaiset harjoitukset voivat auttaa ihmistä löytämään vakaamman suhteen omaan kehoonsa ja hengitykseensä.

Lopuksi

Rauhallinen liike ja hengityksen seuraaminen eivät vaadi erityisiä välineitä tai hyvää kuntoa. Ne vaativat ennen kaikkea aikaa ja halua kuunnella omaa kehoa.

Vuosien opetustyö on opettanut minulle, että tasapaino ja hengitys eivät ole erillisiä asioita. Kun ihminen oppii tunnistamaan kehonsa pienetkin muutokset, hengitys usein rauhoittuu ja liikkuminen muuttuu varmemmaksi. Tämä pätee niin kuntoutujille, ikääntyville kuin aktiivisesti liikkuvillekin.



Kokeile itse: painon tunnistaminen jalkojen alla

Seiso tukevasti lähellä seinää tai muuta tukea. Jos sinulla on tasapainon kanssa vaikeuksia, pidä käsi valmiina tukemaan seinästä.

Sulje silmät, jos se tuntuu turvalliselta.

Ala keinua hyvin hitaasti niin, että paino siirtyy kantapäiltä päkiöille ja takaisin. Liike on pieni ja rauhallinen. Anna hengityksen kulkea vapaasti koko harjoituksen ajan.

Vähennä liikettä vähitellen, kunnes se on lähes huomaa-matonta. Siirrä painoa edestakaisin yhä pienemmin liikkein.

Tunnustele samalla kehossasi, missä lihaksissa tapahtuu rentoutumista. Huomaa, milloin seisominen tuntuu vakaimmalta. Luota tunteeseen.

Kun tunnet olevasi tasapainossa, avaa silmäsi ja huomaa, seisotko samassa asennossa kuin tavallisesti vai onko paino hieman enemmän edessä tai takana. Jos sinulla löytyy peili katso itseäsi sivulta uudessa tasapaino/rentoutumisasennossa ja arvioi mitä sivukuva kertoo, oletko nyt enemmän takakenossa vai etukenossa. Käytämäni sanat ovat liioittelua mutta ehkä sanomani meni perille paremmin?

HILDUR

Olemme varanneet jäsenillemme 20 paikkaa Tampereen komediateatteriin syksyllä ensi-iltaansa saavaan **Hildur-näytökseen** **torstaina 8.10.2026 klo 18.00.**

Hildur pohjautuu Satu Rämön romaanisarjan ensimmäiseen osaan. Suurin osa paikoista aivan eturivillä.
Liput nyt tarjoushintaan 40 euroa/kpl.

Ilmoittautumiset **26.8.2026** mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon

ti-to klo 9.30-15 välisenä aikana puh. 040 745 0730.

Näytöksen kesto noin 2h 15min. Nimirooleissa Petra Ahola ja Antti Tiensuu.



VIRKISTYSPÄIVÄ

VARALAN URHEILUOPISTOLLA 10.10.2026

Olemme tällä kertaa yrittäneet huomioida myös työskäyvät jäsenemme ja siksi päätimme järjestää **lauan- taina 10.10.2026 Virkistyspäivän Varalan urheiluo- pistolla**. Paikalla olisi hyvä olla klo 9.30. Päivä lähtee käyntiin hallista 2(rakennuksen nimi **Kalliola**), jossa klo 10-11.30 on ohjelmassa FashiaMethod (Tämä pitää sisällään sidekudosten lihasten lempeää herättelyä päivään) sekä kuntotanssi Lavista. Tämän jälkeen on runsaan lounaan vuoro. Klo 13-14.30 jakaudumme kahteen ryhmään oman mieltymyksen mukaan, mutta kuitenkin niin, että ryhmässä max 24 hlöä. Vaihtoehdot ovat sisäcurling-turnaus ja äänimaljarentoutus tai rauhallinen lenkki Pyynikinharjulle oppaan tarinoidessa kävelyn aikana. Sisäliikuntaan sisäliikuntavaatetus ja sellaiset kengät, jotka eivät jätä jälkiä lattiaan. Ulkokengillä saliin meno on kielletty. Kävelylle sään mukainen vaatetus. Hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan. Maksimis- saan 48 hlöä mukana, maksu **43** euroa/hlö. Mikäli osal- listujia 40, on hinta **48** euroa/hlö. Jos taas osallistujia on 24, niin maksu on **59** euroa. Jos tulet Varalan urheiluo- pistolle omalla autolla, osoite on Varalankatu 36. Alueel- la useita pysäköintialueita. Bussilla nro 10 pääsee esim. keskustorilta matkaan.

Pois jäädään Varalan pysäkillä, josta kohteeseen mat- kaa 350 metriä. Kokonaismatkustusaika julkisilla kes- kustorilta Urheiluo-pistolle noin 15 minuuttia. Sydämel- lisesti tervetuloa vähän erilaiseen tapahtumaamme !

Ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 9.9.2026 mennessä ti-to klo 9.30-15 puh. 040 745 0730 ja ilmoita samalla kumpi iltapäivän akti- viteeteistä kiinnostaa.

KULTTUURIMATKALLE TURKUUN 19.11.2026

Lähdemme Tampereelta Vanhan kirkon pysäkil- tä klo 8.30 ja Nokian Pirkkalaistien pikavuoropysä- kiltä klo 9.00 kohti Turkuu.

Meille on varattu ruokailu Kakolan Ruben ravin- tolassa klo 11.00. Kotiruoan ja keiton lisäksi runsas salaattipöytä, kahvi/tee & pieni makea. Kaikki ruo- ka on laktoositonta ja aina on tarjolla kasvisvaih- toehto. Lounaan jälkeen siirrymme **Turun kau- punginteatteriin katsomaan Agatha Christien kuuluisaa Hiirenloukkua- täydellinen perieng- lantilainen murhamysteeri**. Esitys alkaa klo 13 ja kestää noin 2h 15 minuuttia. Esityksessä väliaika. Teatterin jälkeen on vuorossa kahvi/tee ja piispan- munkki Turun uudessa musiikkitalo Fuugassa. Sit- ten matkaamme takaisin Pirkanmaalle.

Ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdis- tykseen 1.10.2026 mennessä ti-to klo 9.30-15 puh. 040 7450 730. Matka maksaa jäsenille 70 euroa/ hlö ja muille 80 euroa/hlö eli yhdistys maksaa 10 euroa/jäsen. Matka toteutuu, kun lähtijöitä on 35.

TAMPEREEN KATUJEN HISTORIA!

Tule kuuntelemaan mielenkiintoista esitystä Tampereen katujen historiasta.

Luennoitsijana toiminnanjohtaja Hanna-Liisa Onnela.

Tilaisuus järjestetään toimistollamme Kuninkaankatu 34 A, maanantaina 21.9.2026 kello 13.00.

Ilmoittautumiset numeroon 040-7450 730 viimeistään 14.9.2026 mennessä.

Tilaisuuteen mahtuu noin 20 henkilöä, ole nopea.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

MATKAKERTOMUS SAARENMAA 4-8.5.2026



Matkamme alkoi **maanantaina** ja suurin osa meistä ei ollut käynyt Saarenmaalla, joten odotus matkasta oli varmaan kova. Hyvä aamiainen laivalla ja Tallinnaan päästyämme suuntasimme Saarenmaan lautalle. Lautalta bussiin ja matka jatkui Kaalin kraaterin kautta hotellille. Kraateri on meteoriitin aikaansaannos. Ei meistä varmaan ollut kukaan nähnyt sellaisia valkovuokkomattoja metsissä ja tien pientareilla. Illalla saavuimme Grand Rose Spa hotelliin ja varmasti nälkä oli jo kova. Väsy taisi tulla kaikille aika nopeasti pitkän päivän jälkeen.

Tiistaina lähdimme aamiaisen jälkeen kohti Panga pankalle, joka on iso törmä meren rannalla. Päivä huipentui Kampela "juhliin". Savukampelaa, perunoita ja salaattia sekä jälkiruoaksi kahvia, teetä ja piirakkaa. Palasimme hotellille ja oli mahdollista käydä rentoutumassa kylpylässä.

Keskiviikko aamuna kävelimme Piispan linnalle. Tutustuimme hyvin säilyneeseen linnaan ja shoppailua loppupäivä.

Torstaina aamulla matka kohti Tallinnaa, Haapsalun kautta. Tutustuimme Haapsalun keisarin aikaiseen rautatieasemaan ja vapaata aikaa Haapsulussa. Iltapäivällä olimme Tallinnassa ja majoitumme Hestia Europa hotelliin. Jäi aikaa vielä Tallinnaan.

Perjantai aamuna tuliaiskaupan kautta Eckerö Linen lautalle. Finlandia toi meidät koto Suomeen.

Ilmat suosivat meitä, aurinko paistoi ja tuntui, että kaikilla oli hyvä mieli.



Tässä ollaan Haapsalun rautatieasemalla.

ILMAN PÄIVÄN PUISTOJUMPPA

Hengityслиitto järjestää kaikille avoimen ja maksuttoman puistojumpan. Tempauksia järjestetään ympäri Suomen, 43 jumppaa.

Puistojumppa on osa Ilman päivän eli sisäilmasta oireilevien päivän valtakunnallista Hengityслиiton tempausta, jossa liikutetaan yhtä aikaa yli 800 hengitysterveydestään kiinnostunutta henkilöä.

Tampereen Hengitysyhdistys on myöskin osallisena tässä puistojumppatapahtumassa. Puistojumppa järjestetään **26.8.2026 kello 17.00 Sorsapuistossa**.

Tilaisuuteen ei ole ennakkoilmoittautumista.

Otathan mukaan oman juomapuollon.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa JOUKOLLA MUKAAN!



ASAHI

Asahi on suomalainen terveysliikuntamuoto, jossa liike ja hengitys yhdistyvät rauhallisiksi nivelistäviksi sarjoiksi. Auttaa avaamaan, vahvistamaan, parantamaan ja rentouttamaan kehoa sekä yleistä hyvinvointia, erityisesti niska-hartia-selkä ja nivelvaivoissa.

Asahi on matalan kynnyksen liikuntaa, jossa keskitytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa seisten tai tuolilla istuen. Asahi ei sisällä hyppyjä, joten siksikin se sopii erityisen hyvin jokaiselle. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja helposti omaksuttavia, eivätkä vaadi erityisvälineitä. Asahin on todettu parantavan tasapainoa ja liikkuvuutta, vähentää niksa- ja hartia-alueen jännitystä ja tukee hermoston rauhoittumista. Rentouttaa, tukien fyysistä ja henkistä terveyttä sekä auttaa erityisesti ikääntyvien kotona selviytymisen perustaitoja.

Tarkemmat aloitusajankohdat löytyy harrastekalenterista sivulta 13.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa MUKAAN!



AIVOTREENIRYHMÄ

NääsVille ry:n muistiohjaajat ovat ohjanneet Aivotreeniä eri puolilla Tamperetta jo usean vuoden ajan. NääsVille Tuutorin tuella (2022-2024) hankkeessa.

Aivotreenitoimintaa kehitettiin niin, että ryhmää voi ohjata myös vapaaehtoinen. Tämä on mahdollistanut, että monipuolisesti aivoja aktivoiviin tuokioihin pääsee osallistumaan yhtä useampi.

Koulutetun vapaaehtoisen ohjaamassa aivotreenituiokiossa tehdään vaihtelevia tehtäviä, kuten muistiharjoituksia, päättelytehtäviä, sanatehtäviä ja matemaattisia pulmia. Mukana on myös keskustelua sekä pieniä lauluja ja liikehetkiä.

Aivotreenit sopivat kaikille, jotka haluavat virkistää muistiaan ja viettää mukavanhetken yhdessä muiden kanssa.

Tampereen Hengitysyhdistys on tehnyt yhteistyötä NääsVille ry:n kanssa, ja osallistunut Aivotreenien vapaaehtoisen ohjaajien koulukseen saaden aivotreenimateriaalin käyttöönsä ja päästen toteuttamaan Aivotreenitoimintaa vapaaehtoisten ohjaamana.



Syksyllä aloitamme toimistollamme aivotreeniryhmän. Tervetuloa mukaan aivotreeneihin – aktivoimaan muistia monipuolisten tehtävien avulla.

Tarkemmat aloitusajankohdat löytyy harrastekalenterista sivulta 13.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

Tervetuloa Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmiin!



Kuntotanssi Sammon koululla

Tervehdys Tampereen Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmien ohjaajalta. Nimeni on Sanna-Mari, ja olen vetänyt yhdistyksen ryhmiä vuodesta 2007 lähtien. Tänä syksynä ohjelmassani ovat hengitysjumppa, kehonhuolto, kuntotanssi ja tuolijumppa.

Omakohtaisesti olen todennut, kuinka tärkeää on löytää itselle sopiva tapa liikkua. Koulussa liikunta oli jäykälle ja pallopelkoiselle ylivoimaisesti heikoin aine. Kuntotestien notkeusnumero oli lähes alin mahdollinen. Harrastin kyllä ratsastusta, mutta olin enemmänkin kirjatoukka, enkä ikinä olisi voinut kuvitella työtä liikunnan parissa.

Lukioaikana löysin ryhmäliikunnan, ensin osallistujana. Ratkaisevaa oli musiikki – sen tahdissa hikoilustakin tuli hauskaa. Hiljalleen minusta tuli ”jumppapirkko”, ja ura ohjaajana alkoi vuosituhaten vaihteessa. Perustutkintoni on taloushallinnosta, mutta liikunta jäi elämäni. Hupaisaa kyllä, nykyään opetan mm. liikkuvuutta ja tanssia samassa salissa, missä yläasteella pyrähtelin pakoon palloa ja kärvis-telin kuntotesteissä.

Uudessa-Seelannissa kouluttauduin Personal Traineriksi, Suomessa fysioterapeutiksi sekä terveystieteiden maisteriksi ja opettajaksi. Ohjaajakoulutuksia olen käynyt kasapäin eri aiheista: aerobic (ProFitness), Bailatino, FasciaMethod, FlowGymnastics, Footbic, hengityслиikunta, hyvinvointivalmennus, jooga, kilpatanssi, kipu, kuntotanssi, Latinobic, pilates, putkirullaus, saliharjoittelu, selkäliikunta, senioriliikunta, Spiraalistabilaatio, sydänkuntoutus, tanssilääketeide, tanssipedagogiikka, Zumba jne.

Parasta ryhmänohjauksessa ovat valtavan mukavat ihmiset! Ryhmissä on hyvä henki, ja on mahtavaa nähdä, kun kävijät saavat ahaa-elämyksiä ja oppivat uutta. Osallistujien iloiset kasvot piristävät päivän, jos itseä joskus väsyttää. On myös ihanaa, että tutut ryhmäläiset jatkavat vuodesta toiseen, osa käy useallakin viikkotunnilla. Erityisen onnelliseksi tekee palaute, että liikuntaryhmä on jollekulle jopa viikon odotettu kohokohta.

Liike on lääke, myös hengityssairauksissa

Hengityssairauksissa liikunta on keskeisin lääkkeetön kuntoutusmuoto. Se on edullista ja saavutettavaa. Liikunta ei poista hengityssairautta, mutta helpottaa oireiden hallintaa. Omakin astmani pysyy runsaan liikkumisen myötä lähes oireettomana. Liikunnan sivuvaikutukset ovat positiivisia, kuten iloinen mieli ja parempi uni.

Liikunnan hyödyistä hengityssairauksissa on runsaasti näyttöä: Hengityslihakset vahvistuvat, keuhkojen toiminta tehostuu, ja lima irtaantuu helpommin. Säännöllisen liikunnan myötä hengenahdistus vähenee. Sairauden pahenemisvaiheet lievittyvät ja harvenevat, ja niistä toipuu nopeammin. Hengästyksennousu nousee, jolloin arki tuntuu kevyemmältä (esim. portaissa liikkuminen).

Tietoa hengityssairaille sopivasta liikunnasta saa Hengitysliiton verkkosivuilta ja yhdistyksen toimistolta. UKK-instituutin sivuilta löytyvät mm. viralliset liikkumisen suositukset eri ikäryhmille. Suositukseen on kiteytetty terveyden kannalta tarvittava liikunnan vähimmäismäärä. Ylärajaa ei ole. Terveyskyödyt lisääntyvät, kun liikkuu enemmän.

Paikallaanolon tauottaminen ja päivän aikainen liikkuminen (esim. kotityöt) ovat liikkumissuosituksen perusta. Reippaasti (sitä että syke nousee, mutta pystyt vielä puhumaan) on hyvä liikkua vähintään 2,5 h viikossa. Lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta on tarpeen treenata pari kertaa viikossa. Hengityssairaille erityisen hyvää tekevät hengästyminen ja kestävyysliikunta.

Löydä oma tapasi liikkua, olemme yksilöitä

Tapa ei rasita. Liikunnasta tulee arkea helpoimmin, kun treeni on osa viikkoaikataulua, eikä jokaista liikuntakertaa tarvitse suunnitella erikseen. Haastavinta on usein päästä sohvalta ylös – toki sohvallakin voi jumpata. Kotioven kynnyksen tunnetusti korkea. Jos sen kuitenkin ylittää, tuloksesta tuppaa olemaan tyytyväisyys siitä, että tuli lähdettyä.

Olennaista on löytää mieluisa liikkumismuoto. Itse inspiroidun ryhmäliikunnasta ja tanssista, joku toinen tykkää poimia marjoja metsässä. Siivouskin on hyvää liikuntaa, kuten myös halonhakkuu, pyöräily, pallopelit jne.



Vinkkejä liikunnan aloittamiseen

- Valitse juuri sinulle mieleinen liikuntamuoto, vain mielikuvitus on rajana.
- Avaava lääke kannattaa ottaa n. 10–15 minuuttia ennen rasitusta.
- Maltti on valttia. Anna hengityselimistölle aikaa tottua rasitukseen lämmittelemällä huolellisesti.
- Jos liikunnasta on ollut taukoa tai takana on sairauden pahenemisvaihe, kannattaa aloittaa rauhallisesti ja lisätä intensiteettiä asteittain.
- Hengästyminen on hyväksi keuhkoille ja vähentää hengityssairauksien oireita.
- Kuuntele kehoasi. Myös sairauksien ja vaivojen kanssa voi liikkua, kun sovittaa treenin tehon ja liikkeet omalle keholleen.
- Hyödynnä intervaleja: liiku välillä tehokkaammin, välillä voit hellittää ja hengähtää.

Kaikki liike ”lasketaan”, parasta terveyden kannalta on monipuolisuus. Liikunnan on hyvä tuntua ajoittain rasittavalta, mutta vain siinä määrin, että jälkikäteen jää hyvä olo.

Jokainen pystyy kehittämään mitä tahansa terveystuntonsa osa-alueita. On hyödyllistä harjoitella itselle hankalia asioita, vahvistaa kehon ”heikkoja lenkkejä”. Vertailu toisiin on kuitenkin turhaa. Anatomiset erot vaikuttavat liikkumiseen. Muun muassa kehon mittasuhteet sekä lihasten ja luiden muoto ja määrä vaihtelevat. Myös kudostyytit ovat erilaisia. Joku on luonnostaan notkea, toinen sukua rautakangelle. Yhdellä on paljon nopeita lihassoluja, toisella hitaampia. Kaikista ei voi eikä tarvitse tulla Usain Bolteja tai livo Niskasia.

Liikkua voi missä vain. Vesiliikunnan etuna on, että veden paine tehostaa hengityslihasten toimintaa ja lämmin, kostea ilma avaa keuhkoputkia. Luonnossa hengitysilma on raikasta, ja epätasainen maasto kehittää koordinaatiota. Kävelysauvoja voi ulkoiluttaa siinä kuin koiraakin, ne tehostavat liikettä ja toimivat tarvittaessa tukena.

Tuki- ja liikuntaelimestön krempat eivät estä liikkumista. Kovaa kipua kannattaa lähtökohtaisesti välttää. Jos on entuudestaan vaivoja, saattaa jokin liike tuntua epä mukavalta, mutta kaikki kipu ei ole vaarallista. Esimerkiksi nivelrikko saattaa oireilla treenatessa tai jälkikäteen, mutta liikkuminen on nivelrikon hoidossa ensiarvoisen tärkeää. Jos särky helpottaa vuorokauden kuluessa, siitä ei tarvitse huolestua. Pidemmällä aikavälillä kivut usein vähenevät.

On henkilökohtaista, viihtyykö liikkuen yksin vai muiden ihmisten kanssa. Lenkki metsän hiljaisuudessa voi olla henkinen lepo hetimitsestä arjesta. Toisaalta ystävien kanssa voi olla mukava tavata liikuntatreffien merkeissä.

Ryhmäliikunta motivoi monia. Ryhmässä tulee usein liikkua huomaamattaan, ja itsestään voi saada enemmän irti. Kotona on herkästi niin paljon muuta tekemistä, ettei ole helppoa ”saada aikaiseksi” ruveta treenaamaan. Ryhmässä ei tarvitse pätkäillä, mitä tekisi. Ohjaaja on miettinyt sen puolestasi, voit vain seurata mallia ja ohjeita. Digi yhteiskunnassa moni arvostaa myös mahdollisuutta kohdata muita ihmisiä kasvokkain.

Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmät ovat tuoksuttomia, kokeilla saa maksutta

Hengitysyhdistys tarjoaa hengityssairaille soveltuvia liikuntaryhmiä. Kunto- tai taitovaatimuksia ei ole. Osallistujien taustat vaihtelevat, ja ikähaarukka on laaja. Kaikissa ryhmissä ollaan harjoittelemassa, mitään ei tarvitse osata ennestään.

Hengitysyhdistyksen ryhmät ovat erittäin edullisia, vaikka ryhmäkoot ovat maltillisia. Ryhmiin saa tutustua maksutta, voit kokeilla useaakin ryhmää. Nappaa mukaan myös puoliso tai tuttava, ryhmät ovat avoimia kaikille (yhdistyksen jäsenille hinta on edullisempi).

Esteettömyys on tärkeää, jotta kaikilla on mahdollisuus osallistua (perehdyin aiheeseen, kun tutkin esteettömyyttä Invalidiliiton projekteissa selkäydinvammaisten sekä ME/CFS:ää sairastavien henkilöiden näkökulmasta). Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmissä pyrimme esteettömyyteen etenkin hengitysilman suhteen. Siksi toivomme, että osallistujat välttävät hajustettujen tuotteiden (pesuaineet, ihovoiteet, hiustuotteet jne.) käyttöä ennen ryhmiin tuloa.

Liikuntaryhmien lähtökohtana ovat turvallisuus ja terveellisyys. Rakennan kauden ohjelman ja valitsen liikkeet tutkimusnäyttöön pohjautuen. Räättälöin suunnitelmia ryhmäläisten mukaan. Harjoitteista annan eri tasoisia vaihtoehtoja. Voit halutessasi kertoa mahdollisista vaivoista ja rajoitteista ennen tuntia, niin huomioin ne tunnin sisällössä.

Ryhmissä voit liikkua omalla tavallasi ja soveltaa liikkeitä itsellesi sopiviksi. Pidä taukoja, kun siltä tuntuu. Sinä olet kehosi paras asiantuntija ja tunnet, mikä sille on hyväksi – oletan elänyt sen kanssa jo pitkään. Kaikki on sallittua, kunhan et vahingoita itseäsi tai häiritse muita.

Hengitysyhdistyksen ryhmissä taka-ajatuksenani on aina edistää erityisesti hengitysterveyttä. Pääasiallisia hengityslihaksia ovat pallean- ja kylkivälihaksen. Hengityssairaudet altistavat pinnalliselle hengitykselle, jolloin apuhengityslihaksen (kalan, hartioiden, rintakehän ja yläselän liike- ja asentolihakset) saattavat ylläpitua. Seurauksia voivat olla mm. hengenahdistus, kipu, kireys, päänsärky, huimaus, puutuminen ja rytmihäiriöt. Ryhmissä tehtävät harjoitteet tasapainottavat hengityslihasten toimintaa sekä edistävät rintakehän liikkuvuutta.

Liikuntaryhmään voi hypätä mukaan milloin vain

Liikuntaryhmissä touhutaan asioita, joita muutoin harvoin tulee tehtyä. Vaihdan ohjelmaa joka kerta, jolloin harjoittelusta tulee monipuolista. Pyrin näyttämään liikkeen selkeästi, jotta niitä on helppo seurata.

Tukilihaksia, tasapainoa ja liikkuvuutta harjoitetaan joka viikko. Usein treenataan myös alaraajojen hallintaa sekä herätellään nopeita lihassoluja, jotta reaktiokyky toimii arjessa ja vältetään kaatumisia. Sykettäkin nostetaan ajoittain (paitsi keuhonhuollossa), yleensä yhden kappaleen ajan. Välillä aktivoidaan aivoja ja parannetaan hermoratojen yhteistoimintaa. Motoriikkaharjoitteista syntyvät usein tunnin parhaimmat naurut

Liikkeiden ei tarvitse sujua täydellisesti. Yleensä ei ole nokonuuksia, liikkuko joku raaja täsmälleen samalla tavalla ja samaan aikaan kuin ohjaajalla. Eniten kehityt, kun treenaaminen tuntuu haastavalta.

Jotkin harjoitteet on turvallisuuden tai tehon kannalta olennaista tehdä tarkasti. Niiden kohdalla selitän enemmän yksityiskohtia. Näin vältetään kipuja: tarkoitus on ehkäistä, ei aiheuttaa niitä. Painotan kauden aikana vaihdellen eri asioita. Valtaosa ajasta treenataan rennosti, jolloin on helpompi ajoittain keskittyä hiomaan päivän ”teemaliikkeiden” suoritustekniikkaa.

Aina ei tarvitse liikkua täysillä, omaa fiilistään saa kuunnella. Se, että saavut paikalle ja teet jotain kevyesti malla-ten, edistää terveyttäsi yleensä enemmän kuin kotiin jääminen – toki lepoakin joskus tarvitaan. Vaikka minun tehtäväni on kannustaa liikkujia kohti omia rajojaan, sinun tehtäväsi on säädellä tekemistäsi vointisi mukaan.

Jos jokin asia askarruttaa, kysy ja kommentoi vapaasti koska vain tunnin aikana tai sen jälkeen. Kuulen mielelläni myös toiveita ja palautetta.

Musiikkiopiston kasvattina innostun musiikista, vaihdan sitäkin viikoittain. Pyrin monipuolisuuteen, jotta jokaiselle löytyisi jotain; voit myös ehdottaa omia suosikkejasi. Rytmittän liikkeitä usein musiikkiin, mutta ne saa aina tehdä omaan tahtiinsa. Musiikki muotoutuu tunnin sisällön mukaan: keuhonhuollossa taustalla soivat rauhoittavat sävelet, kuntotanssissa menevä rytmi saa tanssijalan vipattamaan jne. Toivon, että ryhmäläiset toimivat volyyminvartioina, sillä kaiuttimien vierestä on vaikea arvioida, millaisena musiikki toistuu kauempana.

Syksyn 2026 ryhmät löydät lehden liikuntakalenterista – toimistolle uusia ryhmiä

Ryhmiä tiedot löytyvät Puhalluksesta sekä yhdistyksen kotisivujen Toiminta-välilehden Liikuntaryhmät-sivulta, minne päivitetään myös mahdolliset muutokset. Myös toimistolta voi varmistaa ajantasaiset tiedot viestillä tai puhelimitse. ”Tuntieni” virallinen pituus on 45 minuuttia, mutta usein ne ovat hiukan pidempiä. Tulla ja mennä saa oman aikataulun mukaan; voi saapua myöhässä tai poistua aiemmin.

Maanantain hengitysjumppa kokoontuu syksyllä klo 18.30. Ryhmä siirtyi syksyksi uudenkarhealle, vastaremon-

toidulle Kissanmaan alakoululle. Se sijaitsee TAMKia vastapäätä, Teiskontien toisella puolelta. Kuntotanssi jatkuu Sammon koululla torstaisin klo 17.00.

Keskustasta on molemmille kouluille vain kivenheitto, koulujen vieressä on maksutonta parkkitilaa sekä bussi- ja ratikkapysäkit. Salit ovat suuria ja valoisia, tilaa hengittää on runsaasti. Liikuntasaleihin helpoin ja lyhin reitti on kiivetä pääsisäänkäynniltä puoli kerrosta portaita ylöspäin suoraan salin ovelle (jos käyttää hissiä, pitää kiertää kauempaa).

Tiistain tuolijumppa aikaistuu vartilla, se alkaa syksyllä klo 12.45. Perään tulee uusi ryhmä, keuhonhuolto, klo 13.45. Se sopii myös niille, jotka eivät halua hengästyä. Keuhonhuollossakin käytämme tuolia. Liikkuvuuden harjoittaminen on tärkeää kaikille, myös meille luonnostaan jäykille. Lisäksi keuhonhuolto parantaa koordinaatiota ja tasapainoa sekä rauhoittaa hermostoa. Torstain uutuutena aloittaa Martin äijäjooga.

Olet erittäin lämpimästi tervetullut kokeilemaan liikuntaryhmiä. Ota ihmeessä yhteyttä, jos herää kysymyksiä. Liikunnallista ja pirteää syksyä sinulle, toivottavasti nähdään ryhmässä!

Sanna-Mari Saarimäki

fysioterapeutti, TtM

saarimaki.mari@gmail.com



Harvinaisten vertaisryhmässä kuplii ilo ja toisten tukeminen

Harvinaista hengityssairautta sairastavien vertaisryhmä kokoontuu hengitysyhdistyksen toimistolla kerran kuukaudessa. Tapaamisissa vaihdetaan kuulumisia harvinaisen sairauden kanssa elämisestä, kuunnellaan ja kannustetaan muita. Kahvittelun lomassa käyty keskustelu on avointa ja luottamuksellista eli jokainen saa kertoa omasta tilanteestaan haluamansa verran. Ryhmän vertaisohjaajat Kati ja Jaana huolehtivat siitä, että kaikki saavat kertoa ajatuksiaan ja myös uudet henkilöt pääsevät mukaan ryhmään. Vertaistuki ei ole hoidonohjausta ja luentoja, vaan kokemusten vaihtamista, toisten tukemista ja ihan arkisista asioista keskustelua. Vertaisryhmään voi osallistua yhdessä puolison kanssa.

Harvinaisia hengityssairauksia ovat mm. keuhkofibroosi, sarkoidoosi, bronkiektasiatauti, trakeobronkomalasia, EDAC, PCD ja PAH.

Toukokuun tapaamisessa osallistujat pohtivat, miksi kannattaa tulla mukaan vertaistapaamiisiin:

"Sairauden hyväksymistä helpottaa, kun huomaa, että muillakin on tällaisia harvinaisia sairauksia." Helena

"Ei tarvitse aloittaa aina uudestaan kertomaan, mitä tämä sairaus ja siihen liittyvät asiat on." – Jaana.

"En ole yksin tämän sairauden kanssa, kun muillakin on samanlaista. Ja täällä saa kysyä muilta asioita." – Marita

"Sairaus ei tunnu enää niin harvinaiselta, kun tapaa muita, joilla on samanlainen juttu." – Kati



Kati ja Jaana toivottavat uudet jäsenet mukaan harvinaisten vertaisryhmään.

"Psyykkisesti on hyvä, kun saa kertoa tarinansa ja puhua siitä." – Jukka

"Ryhmästä lähtee kevyemmällä askelella kotiin, on ryhmässä kyllä huumoriakin mukana." – Maija

"Vertaistuki on tärkeää!" – Risto

Jos sinulla on harvinainen hengityssairaus, tule mukaan vertaistapaamiisiin! Paikkana Tampereen Hengitysyhdistyksen toimisto, Kuninkaankatu 34 A, ulko-ovella on ovisummeri. Syksyn tapaamisten ajankohdat: tiistaisin 25.8., 29.9., 27.10. ja 24.11. kello 17.00–18.30. Lokakuun tapaamisessa on mukana Hengitysliiton asiantuntija (harvinaiset hengityssairaudet) Marika Kiikala-Siuko.

Kuvia Nokian Uniapneayhmästä



Jooga-ohjaaja Sirpa Vuorela Joogahymystä piti äänimaljarentoutuksen kevään viimeisellä kerralla Nokian uniapnean vertaistukiryhmälle.



Tässä kuvassa Nokian uniapnean vertaistukiryhmäläisiä.

Huom! Kouluilla eikä toimistolla ryhmiä koulujen lomien aikana.

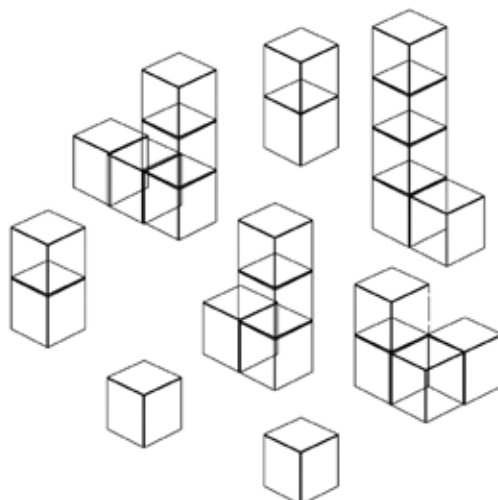
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	9.45-10.45 PELIRYHMÄ <i>Marja Suurkaulio</i> Yhd.toimistolla 29.9., 27.10., 24.11.			
11.00-12.00 ASAHI <i>Ft. Satu Ahopelto</i> <i>Ft. Annikka Polviander</i> Yhd.toimistolla 7.9.-30.11	11.00-12.00 AIVOTREENI <i>Anne Summanen</i> Yhd.toimistolla joka toinen TI 1.9.-24.11			
	12.00-12.40 KUNTOSALI <i>Ratinan Stadionin</i> <i>sisäliikuntasali</i> 1.9.-29.12			
	12.45.-13.30 TUOLIJUMPPA <i>Ft.,TtM Sanna-Mari</i> <i>Saarimäki</i> Yhd.toimistolla 25.8.-15.12		13.30.-15.00 ÄIJÄJOOGA <i>Martti Mäkinen</i> Yhd.toimistolla 4.9.-10.12	
	13.45.-14.30 KEHONHUOLTO <i>Ft. TtM. Sanna-Mari</i> <i>Saarimäki</i> Yhd.toimistolla 25.8.-15.12	14.30.-16.00 TUOLIJOOGA <i>Martti Mäkinen</i> Yhd.toimistolla 3.9.-16.12	15.30.-17.00 RUPATTELUTUPA <i>Päivi Ahtonen</i> Huom! Nokia , Lähitori Maununkatu 10 10.9.-19.11. joka toinen TO	HINNAT/LUKUKAUSI: Jumpat ja joogat 25 €/jäsen, 45 €/ei jäsen Jäsenille maksuttomia ryhmiä ovat: Kuntosali-, aivotreeni-, korttipeli- ja uniapnea- ryhmät, sekä Nokian rupattelutupa.
18.30.-19.15 HENGITYSJUMPPA <i>Ft. TtM. Sanna-Mari</i> <i>Saarimäki</i> Kissanmaan koulu 10.8.-7.12	17.00.-18.30 HARVINAISET-RYHMÄ <i>Kati, Jaana</i> Yhd.toimistolla 25.8.,29.9.,27.10., 24.11	17.00-18.30 UNIAPNEARYHMÄ <i>Päivi Ahtonen</i> Huom! Nokia , Lähitori Maununkatu 10 16.9.,21.10.,18.11., 16.12	17.00.-17.45 KUNTOTANSSI <i>Ft. TtM. Sanna-Mari</i> <i>Saarimäki</i> Sammon koulun yläsali Teiskontie 16, TRE 13.8.-10.12	

EDELLISEN LEHDEN AIVOPÄHKINÄN VASTAUKSET:

Halla
Äiti
Itikka
Amiraali (*perhonen*)
Heila
Sinivuokko
Käki
Aurinkolasit
Västaräkki
Leivo
Sima
Tuomi

Pystysuoraan muodostuu sana: **Hiirenkorvat**

KUINKA MONTA KUUTIOTA KUVASSA ON ?



NÄÄSVILLEN AIVOPÄHKINÄ: KUUTUOT

VASTAUS:

Nääsvalle ry
— Tehdään yhdessä! —

Puheenjohtajan palsta 2026

Kevät on alkanut tuulisena, jopa myrskyisenä. Toivotaan, että kesä on lämpimämpi, muttei liian kuuma. Samanlaista myrskyisyyttä tarvittaisiin myös yhdistysrintamalla, uusia ideoita toimintaan, vanhoja unohtamatta. Toiminta on nyt tukeutunut lähinnä eläkeläisiin, muut kuten varttuneet, nuoret ja lapset ovat vieraantuneet toiminnastamme. Jäsenistössämme ei ole yhtään lapsi- tai nuorisojäsentä. Samat vaikeudet ovat kaikilla yhdistyksillä, vaikea keksiä keinoja asian parantamiseksi.

Kuitenkin toiminta on sujunut vilkkaana ja osanottajia toimintaan on riittänyt. Kiitokset tästä aktiiviselle jäsenistölle ja toimintaa tukeneille yhteisöille, kuten kaupungille ja Pirhalle. Toivottavasti syksyn tapahtumat saavat yhtä vilkkaan osanoton. Mitään uutta ja mullistavaa ei syksyn tapahtumissa ole, mennään samalla vanhalla kaavalla.

Yrittäkää liikkua ja liikkua, kukin voimavarojensa mukaan, ei saa jäädä sohvalle lojumaan, liikkuminen on ilmaista ja tekee hyvää kaikille. Kun tuulet ovat tyyntyneet on hyvä mennä metsään, katsella luonnon ihmeitä ja vaikka halailla puita mielen rauhoittamiseksi.

Puheenjohtaja Jokke



HISTORIAA

Pääsky muutaman vuoden takaa – tällaisena monet jäsenemme muistavat oman lehtemme. Mustavalkoinen lehtemme ilmestyi neljä kertaa vuodessa. Tämä on vuodelta 1965.

85 vuotta

sitten kesäkuussa 1941 perustettiin yhdistyksemme.

**Vuosijuhlaa vietämme
lauantaina 12.09. klo 14.**

Paikkana Palvelutalo Jalmarin koto,
Finnen 11, 36200 Kangasala.



Juhlat Pikonlinnassa



Potilaat myyjinä kanttiinissa

Tarinaa “Sulopallerosta”, Helavasta ja allekirjoittaneesta

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen **Helava** on Hengitysliiton alla toimiva hengityssairaiden lasten, nuorten ja heidän läheistensä vertaistukitoimintaa tukeva ja ohjaa tätä lapsiperheille suunnattua toimintaa.

Helavasta historian havinaa

Kerron tätä tarinaa omalta osaltani ja perheeni näkövinkelistä katsottuna. Vuonna 1996 olimme perheemme kanssa kesälomareissulla ja poikamme oli silloin 3 vuoden ikäinen “sulopallero”. Olimme leirytyneet matkailuvaunulla keskele havumetsää lähellä Keuruu. Poikamme alkoi silloin saada hengenahdistuskohtauksia ja yskäkin oli kummallisen “haukkuva” ja vinkuvaa. Korvaakin särki kovasti. Oli siis mentävä yksityiselle lääkärille, heti miten. Lääkäri totesi, että korvasa on tulehdus ja pojalla on astma. Saimme ohjeeksi mennä oman paikkakunnan omalle lääkärille, jotta päästäisiin “kunnon” tutkimuksiin. Sinne siis ja totta joka sana; ASTMA.

Terveyskeskuksen odotushuoneessa oli seinällä Hengitysliiton toiminnasta, kertovia tiedotteita, kiinnostuin asiasta heti. Liityimme Kangasalan Seudun Hengitys Yhdistyksen Helavan toimintaan mukaan.

Ensin olin “rivi jäsen”, sitten olin Helavan sihteerikkö ja lopuksi minusta tehtiin jopa Helevan pj. Toimintaamme kuuluu silloin lasten- ja nuorten askartelukerhon vetäminen ja lapsille järjestimme kesäleirejä. Osallistuimme myös muihin Hengitysliiton järjestämiin teema-tapahtumiin, kuten erilaisiin ulkoilupäiviin ja talvipäivätapahtumiin, pilkkikisoihin, rantaongintaan, uintikerhoon (Reumalla) ja makkaranpaistoon jne sekä olimme erilaisissa “apteekki-tapahtumissa” mukana puhalluttamassa PEF- mittareilla. Vertaistukitoiminnan avulla lapseni sai kivoja kavereita ja elämän mittaisia kokemuksia.

Vaikka Helavan toiminta hiipui jossain vaiheessa, jäin yhdistyksen muuhun toimintaan mukaan. Olen ollut yksi Facebookissa yhdistyksemme sivujen ylläpitäjistä ja sen perustajista vuodesta 2017 asti. Nyt olen ilmoittanut jääväni toisenlaisiin tehtäviin omassa elämässä, siirtäen voimavarani uusiin askareisiin. Näin ollen jää myös Facebookin päivitys tehtävät minun osaltani. Mikäli kiinnostuit tehtävästä, voit ottaa yhteyttä yhdistykseen ja kysellä lisää. Mikäli kiinnostuit HELAVAN toiminnasta, sen uudelleen herättelyyn, voit ottaa yhteyttä yhdistyksemme hallituksen jäseniin.

Kiitos kaikista 30 vuodesta, joita olen saanut mukanaan kulkea. Montaa asiaa rikkaampi olen ja mielessä elää monet muistot. Hymyillään kun tavataan

Monin terveisin Benita Nikkinen ent. Vaskelainen



Matkat

PIRISTYSTÄ SYKSYYN PÄRNU 11.-17.10.2026



SU 11.10. klo 6.10 lähtö Siivikkala ja klo 6.30 Tampere vanha kirkko.

Toinen bussi Kangasala klo 7.00. Viking XPRS lähtee Katajanokalta 10.30 ja Tallinnassa 13.10

Matka jatkuu satamasta Pärnuun ja hotelli VIKING SPA. Majoittuminen ja illallinen, sekä osalla lääkärintarkastukset.

MA 12.10 hoitoja ja kauppareissu iltapäivällä.

TI-PE kolme hoitoa/päivä ja illalla mukavaa yhdessä oloa.

LA 17.10. aamiaisen jälkeen kotiin lähtö ja Eckerö Linen Finlandia tuo meidät takaisin kotomaahan. Lähtee klo.12.00 ja Helsingissä 14.15.

Viiking Spassa meillä kolme hoitoa/päivä ja aamiainen sekä päivällinen ma-pe. yhtenä iltana on oletettavasti karaoke ilta ja mahdollisesti jonain iltana on tanssit aula-baarissa. Perjantaina on Latviassa käynti tuliaisista varten. Kylpylän vapaa käyttö.

Matkan hinta jaetussa kahden hengen huoneessa 495 €/henkilö.

Matkan hinta jaetussa kahden hengen superior huoneessa 525 €/henkilö. Yhden hengen huonelisä koko ajalta 60 €.

Matkan hinta sisältää laiva matkat, majoituksen, hoidot ja mainitut ruokailut sekä oma bussi koko matkan ajan.

Matka maksetaan tilille:

FI 3841080012854041/VirkistysTime ry.

NYT MUKAAN YHTEISEEN VIRKISTYMISEEN JA NAUTTIMAAN HOIDOISTA JA HYVÄSTÄ RUOASTA JA TIETYSTI HYVÄSTÄ SEURASTA.

Ilmoittautuminen Maritta Könönen puh. 0400 706 362 tai Riitta Merto puh. 044 566 1104 tai riittamerto@gmail.com



Tapahtumia

Marjaretki Sahalahdella 17.09. Sahramin pihasta klo 14.

Teatteriesitys 23.10. TTT Eino Salmelaisen näyttämö: Homma Ranskassa. Bussiaikataulu ja hinnat ilmoitamme myöhemmin.

Pikkujoulut Kangasalan Nuorisoseurantalo Pirtillä **27.11.**

Liikuntaa ja yhdessä oloa

Omatoimikuntosali Sahalahdella tiistaisin

klo 10:00 - 11:00

tiedustelut Jouko puh. 0400 554 922

Jooga tiistaisin alkaen 01.09. klo 14:00 – 15:30

tiedustelut Jouko

Vesijumppa tiistaisin alkaen 01.09.

klo 18:00 – 18:45

tiedustelut Maritta puh. 0400 706 362

Käsityö- ja askartelukerho kuukauden viimeinen keskiviikko klo 14:00 - 16:00, ensimmäinen kerta 26.08.

tiedustelut Maritta



käsityökerhon tuotoksia sairaalalle.



Tuolijumppa keskiviikkoisin alkaen 02.09.

klo 16:00 – 16:45

tiedustelut Jouko

Ohjattu kuntosali Jalmarin salilla torstaisin

alkaen 03.09. klo 17:30 – 18:30

tiedustelut Maritta



Kesänautilus toukokuussa Sahalahdella – nautittiin yhdessäolosta ja vähän jumpattiin



Yhteismatkalla Saarenmaalla kesäkuussa



Vihtatalkoot – taas riittää vihtoja myyntiin ja arpapalkinnoiksi

Myytävänä

- Allegro pyykinpesuainetta ämpäreissä
- Adresseja

Vuokrattavana

- Kokoustilaa, jossa videotykki, valkokangas ja netti
- Ruoka- ja kahviastioita
- Isoja kahvinkeitin

Tarkkaile kotisivuamme ja paikallislehtiä saadaksesi tarkempia tietoja syksyllä.

Mukavaa ja värikästä syksyä kaikille.

VALKEAKOSKEN HENGITYSYHDISTYS

Yhdistyksemme palailee pian kesäkaudelta takaisin toiminnan pariin. Toimintamme jatkuu syyskauden pitkälti samanaikaisena kuin keväälläkin. Muutokset kaikkiin ryhmiin ja toimintoihin ovat mahdollisia. Seuraa siis ilmoitteluamme yhdistyksen nettisivuilla, Facebookissa ja Valkeakosken Sanomien seurapalstalla, niiden kautta saat ajantasaisimman tiedon. Syksyille olemme järjestämässä yhteistä kylpyläreisua, siitä lisää infoa alkusyksystä. Toivottavasti saamme retkelle taas hyvin väkeä mukaan!

Otamme mielellämme vastaan kaikenlaisia kehitysideoita, toiveita ja ehdotuksia toimintamme suhteen, ota roh-

keasti yhteyttä puhelimitse (040 351 9296), sähköpostilla (valkeakoski@hengitysyhdistys.fi) tai poikkeamalla toimistollamme (Sääksmäentie 1). Toimintaamme mahtuu mukaan myös aina lisää uusia jäseniä, vinkkaa siis tutuille- sikin yhdistyksemme jäsenyydestä.

Toivottavasti tapaamme syksyn aikana toimintamme parissa! Toimistomme on taas normaalisti auki 6.9.2026 alkaen, torstaisin klo 16-16:30.

Aurinkoista syksyn odotusta kaikille!

Terveisin yhdistyksen hallitus



KEVÄÄN 2026 LIKUNTAHETKIÄ

MAKSUTTOMAT JA MONIPUOLISET ULKOILU- JA KUNTOILUMAHDOLLISUUDET

Kuntoparkki Saharassa on monipuoliset kuntoilulaitteet, joilla voit harjoittaa lihaskuntoa ja tasapainoa sekä venyttää oman tasosi mukaisesti. Pienempiä ulkokuntoilupaiikkoja löytyy myös riippusiltojen lenkin varrelta, Juusonnitieltä, 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.



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.

JOOGA

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



YHTEISET KÄVELYT

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



YHDISTYKSEN MUU TOIMINTA

SUOLAHUONE

Tarjoamme syksyllä 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.

KÄSITYÖ- JA RUPATTELUKERHO

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

TOIMISTOLLA MYNNISSÄ

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

MUUTA INFOA

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.

APUVÄLINELAINAUS

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

CPAP-TARVIKKEIDEN JAKELU

Tarvikejakelu Valkeakosken sote-asetamalla. Ottamalla yhteyttä unihoitajaan, 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.



YHTEISPALVELUKESKUS

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

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

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

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

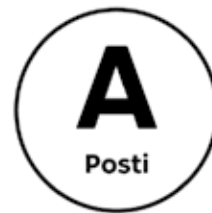
PALVELUNEUVONTA

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.





Olisiko tässä
Teidän mainospaikkanne?

Ilmoitushinnat:

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