

Hengitys viesti

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

Jäsenlehti 2/2022

*Liikunnallista
Joulua!*



**TOIVONNIEMI
- TYÖNILOA!**
sivut 7-9

Potilaan ääni Orionin
koulutustapahtumassa
s. 5

Remonttitoimikunta
s. 10

Syyskokous
s. 11

SISÄLLYS 2/2022

- 3 Pääkirjoitus
- 5 Potilaan ääni Orionin koulutustapahtumassa
- 7-9 Toivonniemi - työniloa!
- 10 Remonttitoimikunta
- 11 Syyskokous
- 13 Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa

Juttuvinkkejä seuraavaan lehteen?

Olisiko sinulla vinkkejä, ajatuksia mitä seuraavaan yhdistyksemme lehteen haluaisit?

Olisitko itse kiinnostunut tekemään jutun seuraavaan lehteen?

Olisitko kiinnostunut tulemaan suunnittelemaan seuraavan lehden tekemistä?

Ota yhteyttä pirjo.hovi-hairisto@hengitysyhdistys.fi



Päätoimittajan terveiset

Kädessäsi on vuoden viimeinen Hengitysviesti. Toivottavasti löydät hyviä juttuja ja pidät kuvista. Syyskokouksessa päätettiin, että ensi vuonna lehti ilmestyy 4 kertaa, eli saat enemmän luettavaa itsellesi.

Olen yhdistyksen uusi lehden päätoimittaja Pirjo Hovi-Hairisto ja haluan, että pidät lehdestä ja luet sitä paljon. Jos sinulle tulee mieleen juttuaiheita, laita rohkeasti minulle viestiä niin yritämme tehdä jutun. Mahtavaa olisi myös, jos itse kirjoittaisit jutun meille mitä sinulle tapahtunut, mistä pidät jne. Laita myös toiveita jutun aiheista mistä lukisit. Kuvatkin ovat ihania. Nyt toivotan ihanaa joulun aikaa ja mahtavia lukuhetkiä lehden parissa.

*Rauhallista joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2023
toivottaa Pirjo Hovi-Hairisto*

pirjo.hovi-hairisto@hengitysyhdistys.fi

Hengitysviesti

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n
jäsenlehti

Toimisto/toimitus

Turun Seudun Hengitysyhdistys
Bastioninkatu 4, 20730 Turku
Järjestösihteeri Tuija Järvi 040 593 4047

Avoimma:
ma 12-17, ke 9-12
sekä sovittuna ajankohtana

Sähköposti:
turunseutu@hengitysyhdistys.fi
etunimi.sukunimi@hengitysyhdistys.fi

Viestintätoimikunta

Pirjo Hovi-Hairisto, päätoimittaja
Tuija Järvi
Päivi Salminen

Taitto ja ulkoasu

Päivi Salminen

Kansikuva

Esko Keski-Oja, Turun kaupunki

Paino


Lightpress Oy, Kaarina

ISSN-L 2323-4148

ISSN 2323-4148 (painettu)

ISSN 2323-4156 (verkkojulkaisu)



 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

• PUHEENJOHTAJALTA •



Hyvät hengitysyhdistyksen jäsenet

Talviaika on taas täällä ja kun tämä lehti on sinulla niin joulukin on ovella. Kohta on vuosi taas mennyt yhdistyksemme toiminnoissa ja monenlaisia tapahtumia on järjestetty yhdistyksemme jäsenille. Uusi yhdistyksen hallitus on kokoontunut kuukausittain ja käynyt myös toiminnan suunnittelu- sekä kehittämispäivät, jonka tuotokset näkyvät toiminnassamme jatkossa. Skanssin toimitilat ovat olleet eri ryhmiemme sekä vertaistoimijoidemme käytössä ahkerasti, mutta vielä olisi tilaa uusillekin toiminnoille. Tiloisamme on kokoontunut myös Pihinä -kuoromme, joka piti hienon 15-vuotisjuhlakonsertin kesällä Sinitaivas -salissa.

Jos sinulle tulee mieleen ideoita toiminnoiksemme, niin ota rohkeasti yhteyttä toimistoomme tai allekirjoittaneelle. Toimistossamme jäseniä palvelee järjestösihteeri Tuija Järvi. Kesätoimintojemme keskus Toivonniemi saatiin lyhyellä varoitusaajalla toimintaan menneenä kesänä parin vuoden tauon jälkeen. Niin päiväkävijöitä, saunoja kuin yöpyjiäkin kävi kesäkodilla paljon. Toivonniemi on Ruissalon helmi ja siitä saamme olla ylpeitä ja esitellä paikkaa uusillekin kävijöille.

Kesällä *vapaaehtoiset päivystäjät, Mika-Matti* sekä *Joel* hoitivat hienosti toiminnan ylläpitämistä Toivonniemessä, josta heille kaikille suuret kiitokset. Olemme myös tehneet yhteistyötä alueemme muiden hengitysyhdistysten ja liiton kanssa aktiivisesti. Yhdistyksemme talouden kivijalka, Pernonpuiston asunnot, olivat 100 % vuokrattuina tällä vuosikaudella. Asuntojen vuokraustoimintaan teimme muutoksia ja otimme sen oman yhdistyksemme hoitoon toimintavuoden aikana. Yhdistyksemme Loimaan Silmu on myös toiminut aktiivisesti vuoden aikana.

Kuluneena vuonna aloimme aktiivisemmin kehittää yhteistyötä muiden alueen järjestöjen kanssa ja se on poikunut erilaisia yhteistapahtumia. Ensi vuoden alussa tämä yhteistyö tuo lisämahdollisuuksia jäsenoimintaan. Toimistollamme aloittaa kaksi uutta toimintaa, joita on tukenut mm. Turun kaupunki; *APUPISTE- nettitaitoja kädestä pitäen* ja *Elämäni tarina* -haastattelut jäsentemme elämästä. Näissä hankkeissa yhteistyökumppaneinamme ovat TSL Turun Opintokeskus sekä Turun Lahiradioryhdistys. Teemme myös entistä enemmän yhteistyötä Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry:n sekä sen jäsenjärjestöjen kanssa. Kuten huomaatte monenmoista olemme jäsenillemme järjestäneet ja uuttakin on tulossa.

Tervetuloa taas mukanaan kevätkauden toimintoihin ja tuo ystäväsiikin mukaan jäseneksi ja toimintoihimme.



*Hyvää joulua
ja
onnellista uutta
vuotta 2023
kaikille!*

-Hannu Visuri

Vuoden 2023 uutta toimintaa toimistossamme Skanssissa

APUPISTE – nettitaitoja kädestä pitäen

Turku tekee hyvää

Mitä?

Nettitaitoja, tietoturvaa, käyttöongelmia, pienryhmäopastusta.

Kenelle?

Sinulle, joka tarvitset apua puhelimen tai tietokoneen käytössä.

Miten toimin?

Varaa aika apupisteelle tai tule suoraan jonottamaan pisteelle.

Tuo oma laite mukana pisteelle.

Käy asiantuntijan kanssa ongelmat läpi ja saat niihin ratkaisut.

Palvelu on maksutonta.

Apupiste aukeaa vuoden 2023 alussa ja siitä ilmoitetaan kotisivuillamme, lehdessämme, facebookissa tai voit soittaa toimistoomme ja tiedustella asiasta.

Toteutus on saanut rahoitusta Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista. Toteuttaja TSL Turku (Työväen Sivistysliitto).



Kuva : Turun kaupunginteatteri

KAIKKI ÄITINI, KAIKKI TYTTÄRENI

"hervotonta huumoria perhesuhteista"

Kaikki äitini, kaikki tyttäreni on lämmin ja hauska, viiltävä ja pirullinen esitys äitien ja tyttärien välisestä suhteesta. Esitys pohjautuu Kodin Kuvalehden lukijoiden kokemuksiin, jotka on nivottu yhteen hervottoman hauskaksi tarinaksi. Vaikka äitiyden arki on täynnä huvattomia sattumia ja äkkipikaisia yhteenottoja, esitys kuvaa kauniisti perhesiteiden vahvuutta. Tästä tarinasta löydät tilanteita, joita olet kokenut ja tulet vielä kokemaan!

Vieraileva teatteri, jolla on vain kaksi esitystä Turun kaupunginteatterissa

Yhdistykselle varattu lippuja lauantain 4.3.2023 klo 14:00 näytökseen.

Lipun hinta 35 € (jäsen) / 42 € (ei-jäsen), permantopaikat

Varaa lippusi toimistolta turunseutu@hengitysyhdistys.fi / 040 5934 047

Viimeinen varauspäivä 9.1.2023 / niin kauan kuin lippuja riittää.

Varattuja lippuja ei voi peruttaa viimeisen varauspäivän jälkeen vaan yhdistys laskuttaa kaikki varatut liput.

Potilaan ääni

Orionin koulutustapahtumassa

Teksti Hanna Hisinger-Mölkänen, Global Medical Lead, Respiratory Orion Pharma

Orionin R&D, eli tuotekehitysyksikkö kokoontui Turkuun toukokuussa 2022 kaksipäiväiseen koulutustapahtumaan. Koulutus järjestettiin Turun teatterissa. Yhtenä tärkeänä aiheena halusimme koulutuksessa nostaa esille potilaan näkökulman, ja iloksemme saimme mukaan

kaksi potilasta kertomaan arjestaan, sairaudestaan ja kokemuksistaan. Toinen oli keuhkohtaumatautia sairastava **Kari Helander**, joka jakoi tarinaansa aina sairauden toteamisesta sen oireisiin, seurantakäynteihin sekä sen arkeen tuomiin rajoitteisiin. Karin tarina

muistutti meitä Orionilaisia työmme merkityksestä ja tärkeydestä: kehittää lääkkeitä myös potilaiden tarpeet huomioiden. Sessio sai jälkikäteen kiitosta yleisöltä.

Kiitos Karille mukanaolosta koulutuspäivässämme!



Minun elämäni kokemusten vaihtoa vertaisryhmissä ja yksittäin Skanssissa

Jäsenten omaehtoisia kokemuksia elämän eri vaiheista kerätään

- ▶ Nauhoitamme haastatteluja ja haastateltavan luvalla esitämme niitä radiossa, netissä ym.
- ▶ Tallennamme kokemuksia entisaikojen elämästä tuleville sukupolville.
- ▶ Keskustelua kahvipöytäkokouksissa ja vertaisryhmissä.
- ▶ Järjestämme ohjelmaa ja tekemistä ottaen huomioon osallistujien toiveita.
- ▶ Vinkkejä vertaisilta kotiin radion ääressä oleville.
- ▶ Toiminta käynnistyy vuoden 2023 alussa.
- ▶ Kummastakin hankkeesta kerromme yhdistyksemme tiedotteissa.
- ▶ Järjestämme kiinnostuneille tapaamisen toimistolla, jossa kerromme tarkemmin hankkeesta.



Kiinnostuneet voivat ilmoittautua hannu.visuri@hengitysyhdistys.fi tai toimistolle. Tämän hanke rahoitetaan Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista. Toteuttajana Turun Lähiradio.

Tervetuloa kaikki kiinnostuneet mukaan!

HALUAISITKO RYHTYÄ VAPAAEHTOISEKSI?

- Oletko kiinnostunut vapaaehtoistyöstä?
- Olisiko sinulla ylimääräistä aikaa yhdistystoiminnalle?
- Yhdistykseltä löytyy vapaaehtoisille monenlaisia tehtäviä; voit hoitaa kahvituksia, osallistua lehden tekemiseen, toimia vertaisohjaajana tai vaikkapa suunnitella tapahtumia.

Järjestämme yhdessä Hengityслиiton kanssa, yhdistyksen toimitaloissa vapaaehtoisten illan, johon voit tulla kuuntelemaan vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Hengitysyhdistyksessä.

Keskiviikkona 1.2.2022 klo 18:00

Kahvitarjoilu 17:30 alkaen.

Lämpimästi tervetuloa

Toivonniemi - työniloa!

Teksti Eeva-Kaisa Aberg, varapuheenjohtaja
Kuvat: Eeva-Kaisa Aberg, Hannu Visuri ja Päivi Salminen



Kiitos kaikkien kävijöiden ja talkoolaisten kesä 2022 sujui mukavasti lyhyestä valmisteluajasta huolimatta! Toivonniemen toiminnan kokonaisuus on moninainen ja sen ymmärtäminen edellyttää sujuvalle arjelle. Tänä kesänä hiljaisen tiedon arvo korostui ja onneksemme *Mika-Matti* oli töissä koko toimintakauden. Hänen sitoutumisensa jäsenistön ja Toivonniemen hyväksi realisoitui palkkatyön lisäksi erittäin isolla talkoopanoksella. *Päivystäjille* erityiskiitos joustavuudesta ja siitä, että mahdollistitte talkootyöllänne huoneiden vuokrauksen parin vuoden tauon jälkeen. Paljon korvaamatonta talkootyötä jäi myös näkymättä laajemmalle joukolle, eivätkä tekijät pidä itsestään ääntä. Kiitos heillekin!

Toivonniemi ja sen rakennukset vaativat jatkuvaa arviointia, priorisointia ja suunnittelua ylläpito- ja kunnostustöiden osalta huomioiden samalla taloudelliset resurssit. Kesällä 2022 talkootyön lisäksi hommia teetettiin myös ulkopuolisena palveluna. Syksyllä saatettiin vesi- ja viemäriverkosto loppukatselmusvaiheeseen. Marraskuun jäsenpäivässä esitettiin vesi- ja viemäriverkoston rakentamisen tähänastiset kustannukset (yhteensä n. 150 000€) ja kulut ovat nähtävissä eriteltyinä TSHY:n toimistolla. Vesi- ja viemäriverkosto on nyt valmiudessa, mutta käyttöönotto jää tulevaan ja tuleviin kesiiin. Suunnittelua jatketaan LVI-ammattilaisen konsultaation tuella

ja aikanaan töitä jatketaan vaihe kerrallaan. Seuraavana vaiheena tulevan talven ja kevään aikana tehdään vesi- ja viemäriverkoston käyttöön vaadittavat sähkötyöt.

Toivonniemen yhteydessä on usein puhuttu rahasta ja kuormituksesta yhdistyksen taloudelle. Olisiko realistista ja tavoiteltavaa kattaa kesäkauden käyttökulut ja toiminta kesäkodin omilla tuloilla, vaikka se edellyttäisi paljon talkoohenkeä? Huonevuokrien ja saunamaksujen lisäksi on tärkeä etsiä lisätulojen lähteitä säilyttäen Toivonniemi kuitenkin jäsenten jatkuvassa käytössä. Kesää 2023 suunnitellaan talven aikana virkistäen vanhoja hyviä käytänteitä ja ideoiden uusia toimintoja. Toivonniemellä ei talkootunteja lasketa ja kukin tekee kykynsä mukaan. Talkoissa jokaisen panos on yhtä arvokas, kun pidämme yhdessä huolta arvokkaasta kesäkodistamme.

Mielestäni paras osa Toivonniemessä on ihmiset ja ympäristö. Kesällä 2022 olivat perinteiset talkoot keväällä ja syksyllä, avajaiset, Juhannuksen viettoa, Elovalkeat ja päättäjaiset. Heinäkuussa toteutui jäsenille kesäpäivä ja elokuussa perhe- ja kalastuspäivä. Toivonniemen sauna on loistava ja se oli kesällä ahkerasti käytössä. Jollei kaipaa seuraa tai saunaa, voi etsiä rauhallisen paikan ja nauttia käsittämättömän upeasta merimaisemasta! Nauti siitä, mikä on parasta Toivonniemiä juuri Sinulle.

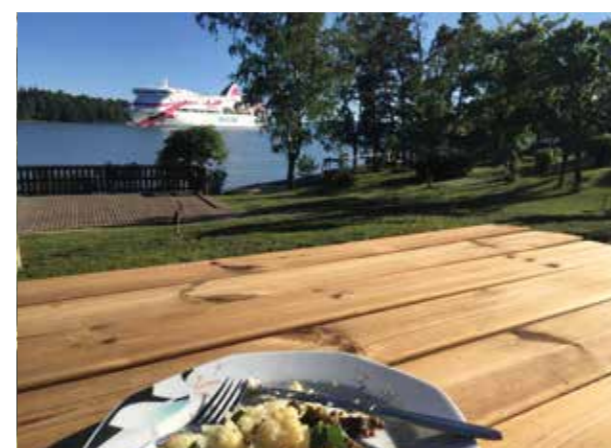
Toivonniemi toivottaa kaikki tervetulleeksi!

Seuraavalla aukeamalla on kuvakollaasi Toivonniemen kesästä 2022 eli voit vielä hetkeksi palata ihaniin kesäisiin tunnelmiin!



Tämän vuoden osalta kesäkotitoivonniemi on hiljentynyt vastaanottamaan talvea.

Kesälle 2023 kootaan kesäkotitoimikunta, joka vastaa talkoiden ja tapahtumien suunnittelusta ja toteutuksesta. Toimikunta järjestyy tammikuussa 2023 ja aiemmin ilmoittautuneiden lisäksi kaivataan tekemiseen valmiita aktiivisia toivonniemeläisiä. Aiemmpaa kokemusta Toivonniemestä ei tarvita, innostus ja halu sitoutuakesän tapahtumiin riittää.





Teksti Hannu Visuri

Remonttitoimikunta

Kuten nimikin sanoo toimikunnan työ keskittyy Toivonniemen, Pernonpuiston ja Skanssin tilojemme remontoimiseen ja kehittämiseen hankkeisiin. Tämän vuoden aikana Toivonniemen kesäkodissa on tehty monenlaisia kunnostus- sekä korjaustöitä. Saunarakennusta on uusittu; maalattu ulkoseinät, asennettu uusi kiuas, asennettu piipun päälle huippumuri savunpoistoa varten, asennettu kiinteät seinätikkaat sekä

laitettu pesutilaan suihku. Päätaloa on myös uusittu; pellitetty piippu, asennettu piipun hattu ja tehty useampia pienimuotoisia korjauksia. Myös punaiseen ja valkoiseen taloon on tehty kunnostustöitä. Vesi- ja viemäriinjohto on jo saatu alueellemme, josta ne vedetään rakennuksiin. Hankelistalla ovat myös sähkötyöt. Venelaiturin kannakkeet on myös kunnostettu käyttöön. Valvontakamerat on asennettu Toi-

vonniemeen turvallisuuden parantamiseksi. Pernonpuiston asuntoja on kunnostettu vuoden aikana suunnitellusti. Skanssin toimistoon on myös asennettu äänentoistolaitteet ja tallentavat kamerat. Toimikunta on laatinut kohteille korjaussuunnitelmat useamman vuoden tähtämällä tärkeysjärjestystä ajatellen. Yksi tärkeimmistä asioista Toivonniemessä vuoden 2023 aikana on saada vesikäyttöinen WC käyttöön.



Valkoisen talon katoksen korjaus.



Kaivuri, joka kaivoi putket.



Kaivuri, joka kaivoi putket.



Punaisen talon sisäkaton korjaus.



Putkilinja.



Pumppukaivo.

Syyskokous toi uusia virkistäviä toimintoja yhdistyksen 2023 toimintaan!

Teksti Hannu Visuri, kuva Pirjo Hovi-Hairisto



Yhdistyksen jäsenet valmiina syyskokoukseen.

Syyskokous pidettiin 22.11.2022 Skanssin toimitiloissamme runsaan jäsenjoukon osallistuessa kokoukseen. Kokouksessa kuultiin hallituksen monipuolinen katsaus yhdistyksen toiminnasta sekä uusista toiminnoista sekä kehitysajatuksista ensi vuodelle. Uusina toimintoina aloittaa *Nettitaitoja kädestä pitäen* apupiste toimistolla sekä viides-ssä muussa pisteessä eri puolilla Turku. Tämän toteuttaa yhteistyökumppanimme TSL Turku (Työväen Sivistysliitto). Toisena aloittaa *Minun elämäni kokemusten vaihtoa* vertaisryhmissä ja yksittäin -toiminta. Tallennamme kokemuksia elämästä; lap-

suus, nuoruus, aikuisuus, työelämä Turussa sekä muualla. Keskusteluja mm. kahvipöydässä ryhmän ja yksittäin. Haastattelut ja kokemukset tallennetaan tuleville sukupolville. Ohjelmat esitetään muistelijan luvalla myös Turun Lahiradiossa ja netissä. Tämän hankkeen toteuttaa yhteistyökumppanimme Turun Lahiradio. Kummatkin hankkeet rahoitetaan Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista. Toivonniemen korjaus hanketta jatketaan määrärahojen myötä pala kerrallaan eteenpäin. Kesäkotitoiminta jatkuu Ruissalossa taas, kun ilmat sallivat niin majoitusten kuin saunomisen sekä uimisen ja muitten virkistys-

toimintojen osalta. Yhteistoimintaa jatketaan sekä kehitetään muitten alan järjestöjen kanssa sekä Vapiry:n kanssa. Hallitus sai myös kaksi uutta jäsentä, *Teija Sorrin* ja *Katja Shadboltin*, tervetuloa mukaan toimintaamme. Uusi yhdistyksen hallitus vuonna 2023 on *Eeva-Kaisa Åberg*, *Erkki Teerimäki*, *Pirjo Hovi-Hairisto*, *Birger Bergfors*, *Päivi Salminen*, *Juhani Poso*, *Teija Sorri* ja *Katja Shadbolt* ja puheenjohtajana *Hannu Visuri*. Kiitos vanhoille hallituslaisille aktiivisesta työstä yhdistyksen hyväksi. Tervetuloa jäsenet mukaan toimintojemme eri ryhmiin mukaan. Ottakaa kiinnostuneet rohkeasti yhteyttä toimistoon tai puheenjohtajaan.

Yhdistyksen luottamushenkilöt

Hannu Visuri, puheenjohtaja
hannu.visuri@hengitysyhdistys.fi

Eeva-Kaisa Åberg, varapuheenjohtaja
eeva-kaisa.berg@hengitysyhdistys.fi

Birger Bergfors
birger.bergfors@hengitysyhdistys.fi

Pirjo Hovi-Hairisto
pirjo.hovi-hairisto@hengitysyhdistys.fi

Teppo Niinimäki, vuoden 2022 loppuun
teppo.niinimaki@meiliboxi.fi

Sari Packalén, vuoden 2022 loppuun
sari.packalén@hengitysyhdistys.fi

Juhani Poso
juhani.poso@hengitysyhdistys.fi

Päivi Salminen
paivi.salminen@hengitysyhdistys.fi

Katja Shadbolt, UUSI, aloittaa 2023 alussa

Teija Sorri, UUSI, aloittaa 2023 alussa

Erkki Teerimäki
teerieikka@gmail.com

TARVITSETKO JUHLA- TAI KOKOUSTILOJA?

YHDISTYKSEMME VUOKRAA UUDENAIKAISIA TILOJAAN

kauppakeskus Skanssin vieressä.

Tiloissamme on käytössä modernia tekniikkaa,
joten esim. kokousten järjestäminen on vaivatonta.
Olemme vastikään uusineet suurimman salimme äänentoistoa.

Ilmainen pysäköinti Skanssin pysäköintihallissa ma-la 7:45–22:30, su 9:45–22:30

Tiedustelut: turunseutu@hengitysyhdistys.fi

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

Tue toimintaamme
ostamalla
yhdistykselle suunniteltu
KANGASKASSI

15€

Myynti ja tiedustelut toimistoltamme puh. 040 593 4047



Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa esittäytyy

Teksti Hanna Pihlajamaa

Tervehdys!

Olen fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa, Turun Seudun Hengitysyhdistyksen seinänaapuri. Oma fysioterapiayritykseni on yhdistyksen tilan kyljessä. Palveluihini voi tutustua joko tulemalla paikan päälle käymään tai nettisivujeni kautta www.fysioterapeuttihanna.com.

Päätoimisena yrittäjänä olen toiminut kohta kokonaiset kolme vuotta. Muutama kuukausi yrityksen perustamisen jälkeen tuli korona, joka vaikutti suuresti yritystoimintaani. Onneksi siitä tilanteesta kuitenkin selvitettiin, sekä ihanien asiakkaideni että Hengitysyhdistyksen avulla.

Olen aina ollut kiinnostunut oppimaan uutta, ja sen vuoksi olenkin käynyt paljon erilaisia täydennyskoulutuksia fysioterapian, liikunnan ja terveyden aihealueilta. Vaikka koulutukset ja uuden oppiminen antavat lisää tietoa ja taitoja, ne auttavat aina ymmärtämään myös sen, mitä kaikkea ei vielä osaa. Uuden oppiminen aiheuttaa siis tarvetta oppia taas jotain uutta!

Fysioterapian lisäksi työskentelen myös PhysioTrainerinä, eli kuntovalmentajana. Asiakkaat hakeutuvat vastaanotolleni, jos he haluavat esimerkiksi palata takaisin liikuntaharrastuksen pariin turvalli-

sesti vaikkapa pitkän liikuntatauon jälkeen tai jonkin loukkaantumisen ja operaation jälkeen. Erityisesti näiden asiakkaiden kanssa olen usein törmännyt siihen, että ihmisillä on nykyään monta rautaa tulessa; on työt, opinnot, perheet, askareet, harrasteet ja velvollisuudet. Kaiken tämän päälle vielä halutaan pudottaa painoa tai kuntoutua vammasta. Näiltä asiakkailta olen kysynyt tärkeän kysymyksen: Miten nuket, lepäät tai palaudut? Usein vastaus on, että en nuku enkä palaudu.

Tästä syystä aloin pohtia sitä, että miten minä voisin auttaa ihmisiä nukkumaan paremmin ja sitä kautta voimaan paremmin. Viime keväänä huomasinkin, että Turun Ammattikorkeakoulu kouluttaa Unihoitajia, joten tutustuin aiheeseen ja hain mukaan koulutukseen.

Tämän syksyn aikana olen suorittanut Unihoitajaopintoja ja valmistun loppuvuodesta 2022 CBT-I Unettomuusterapeutiksi (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia). Käypä Hoito-suositusten mukaan unettomuuden ensisijaisena hoitona tulisi käyttää lääkkeetöntä hoitoa, jossa pureudutaan unettomuuden taustatekijöiden korjaamiseen. Unettomuusterapeutti vetää univalmennuksia, joissa käydään yksilöllisesti läpi unityökir-



jaa, josta jokainen unettomuudesta kärsivä voi löytää itselleen sopivat työkalut tilanteen korjaamiseen.

Jos kiinnostuit univalmennuksista, ota yhteyttä! Muistathan, että Hengitysyhdistyksen jäsenenä saat palveluni alennushintaan. Lisätietoja saat minulta ja yhdistyksen toimistolta.



Hengitysyhdistys tekee yhteistyötä Turun Seudun Nivelyhdistyksen kanssa ja Hengitysyhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus osallistua vesijumpparyhmiin jäsenhinnalla.

VERKAHOVIN VESIJUMPAT

Verkahovin allastila (Verkatehtaankatu 4)

Maanantaisin klo 18.45-19.15, 9.1.-27.2. / 8 kertaa, jäsenhinta 40,80 €
Ti klo 18.00-18.45 (45 min), 10.1.-28.2. / 8 kertaa, jäsenhinta 48,80 €

RAISION VESIJUMPAT

Uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5, Raisio

maanantaisin klo 14.00-14.45
maanantaisin klo 14.45-15.30

Kevätkausi: 9.1.-24.4.2023 (15 kertaa)

Jäsenhinta 75 € + Ulpukan normaali sisäänpääsymaksu, muille hintaan lisätään 20 €/ryhmä.
Ilmoittautuminen ryhmiin toimisto@nivelposti.fi / 040 351 3833

LIITY KUORON!

Kuoroon voivat tulla mukaan kaikki, mitään vaatimustasoa laulutaidolle ei ole.

Tärkeänä osana harjoituksia ovat hengitysharjoitukset. Laulaminen on hengityssairaille hyvää hyötyliikuntaa ja siitä on iloa itselle ja muille.

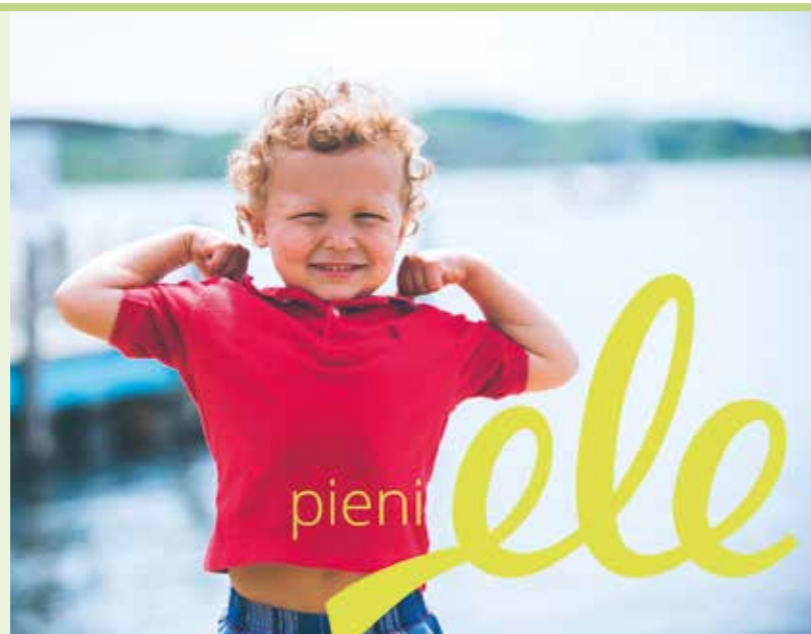
Tervetuloa mukaan!

Kuoroon voi ilmoittautua toimistolle sähköpostitse turunseutu@hengitysyhdistys.fi tai soittamalla toimistoaikana p. 040 593 4047.



Yhdistyksemme osallistuu jälleen vapaaehtoisvoimin pieni ele -keräykseen.

pieni ele -keräys on jo reippaasti yli sata vuotta kerännyt lahjoituksia vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyvinvoinnin vaalimiseen. Keräys on aina vaalien aikaan äänestyspaikoilla.



Missä tontut luuraavat?

Olemme piilottaneet tämän lehden sivuille tonttuja. Tontut eivät ole kaikki samannäköisiä vaan heitä on useampaa sorttia.

Etsi kaikki tontut ja osallistu leikkimieliseen joulukilpailuun. Oikein vastanneiden kesken arvomme herkkukorin!

Lähetä arvauksesi (tonttujen lukumäärä) 13.1.2023 mennessä sähköpostilla osoitteeseen turunseutu@hengitysyhdistys.fi
Merkitse sähköpostin otsikkokenttän aiheeksi Tonttukilpailu.

Hyvää Joulua ja Onnea vuodelle 2023

Toimisto hiljentyy joulun viettoon 21.12.2022-8.1.2023 väliseksi ajaksi.

Vertais- ja liikuntaryhmät



VERTAISKALENTERI KEVÄT 2023



KESKIVIIKKO

13.00-14.30
Seniorikerho
(parittomat viikot)

KESKIVIIKKO

16.30
Keuhkoastma-
vertaisryhmä
Kokoontumiskerrat:
1.2, 1.3, 5.4, 3.5

TORSTAI

17.00
Harvinaisten vertais-
ryhmä
Kokoontumiskerrat:
26.1, 23.2, 23.3,
27.4, 25.5

PERJANTAI

17.00-18.30
Viihdekuoro Pihina
(sovitut perjantait)

18.00

Astmavertaisryhmä
Kokoontumiskerrat:
8.2, 8.3, 12.4, 10.5

17.00


Uniapnea-
vertaisryhmä
Kokoontumiskerrat:
18.1, 15.2, 15.3, 19.4,
17.5

Vertaisryhmien toimintakausi

18.1.-7.5.2023

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa,
Bastioninkatu 4, 20730 Turku
p. 040 5954 047
s-posti: turunseutuashengitysyhdistys.fi

Vertaisohjaajat:
Harvinaiset / Kai Rusi
Astmaryhmä / Eeva Åberg
Uniapneavertaisryhmä / Ritva Helisevä

 **Turun Seudun
Hengitysyhdistys**



LIIKUNTAKALENTERI KEVÄT 2023



MAANANTAI

16.30-18.00
Jooga / Minna K.

TIISTAI

15.45-16.45
Kuntotasapaino
Minna H.

TORSTAI

12.00-13.00
Tuolijumppa/
Minna H.

PERJANTAI

11.00-12.00
Kuntajumppa / Tuja
Paikkana: Raisian
terveysriesteyksen
liikuntatila.
Yhteistyössä Raisian
kaupungin kanssa.

Liikunta- ja vertaisryhmien toimintakausi

23.1. - 7.5.2023

Kausimaksu kevätkausi
(kausimaksuilla voi käydä kaikissa liikuntaryhmissä)
jäsenelle 60 € / kevätkausi
ei-jäsenille 80 € / kevätkausi

Liikuntaryhmät kokoontuvat yhdistyksen
liikuntatiloissa, Bastioninkatu 4, 20730 Turku

Kuntosali-ryhmä harjoittelee Ruusukorttelissa,
Puistokatu 11, 20100 Turku

Kuntajumppa ohjataan Raisiossa, terveysriesteyksen
liikuntatiloissa, Juhankuja 5, 21200 Raisio

Ohjaajat:
Minna Huononen
Minna Kuusisto
Outi Uurto
Sara Vitiikka
Tuja Järvi
Outi Pohjanjoki


17.30-19.00
Kuntosali/Sara
Paikkana:
Ruusukorttelin
kuntosali

18.05-19.00
Circuit/kuntopiiri
Minna H.

16.45-17.30
Asahi/
Outi U.

19.00-20.00
Äänimaljarentoutus/
Minna H.

17.45-18.45
FysioPilates/
Outi P.

 **Turun Seudun
Hengitysyhdistys**