

H

e

n

g

i

t

y

s viesti



**Turun Seudun
Hengitysyhdistys**

Jäsenlehti 1-2/2023

PUHEENJOHTAJAN
MIETTEITÄ S. 3

LOIMAAN SILMU s. 5

TOIVONNIEMEN
KESÄ 2023
SIVU 12

VANHUSASIA-
VALTUUTETUN
ASIAA S. 17

**VARES
Naantalin
Emmateatteri
15.6. s. 16**

Hengitys viesti

TÄSSÄ NUMEROSSA
LÖYTYY MM.

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n jäsenlehti

Toimisto/toimitus

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

Avoinna:

ma 12-17, ke 9-12

sekä sovittuna ajankohtana

Sähköposti:

turunseutu@hengitysyhdistys.fi

etunimi.sukunimi@hengitysyhdistys.fi

Viestintätoimikunta

Pirjo Hovi-Hairisto, päätoimittaja

Tuija Järvi

Marja-Liisa Salminen

Taitto: Mekkala Tmi/Jarkko Kokkala

Kansikuva: Canva.com

Paino: Lightpress Oy, Kaarina

ISSN-L 2323-4148

ISSN 2323-4148 (painettu)

ISSN 2323-4156 (verkkojulkaisu)

Lehden ilmestymisaikataulu:

3/2023 DL 4.6. ilmestyy 8/2023

4/2023 DL 12.11. ilmestyy 12/2023

Aineistot päätoimittajalle Pirjo Hovi-Hairisto
etunimi.sukunimi@hengitysyhdistys.fi



5

Loimaan Silmu esittely

7

Kevätkokouskutsu 20.4.2023

12

Tervetuloa kesäkausi

Toivonniemen kesän toiminta ja varaukset

15

Apupiste

Mikä ihmeen apupiste?

17

Vanhusasiavaltuutetun terveiset

18

Lissun tarinaa

Marja-Liisa Salminen kertoo elämästään

PÄÄTOIMITTAJAN TERVEISET

Kädessäsi on kevään uusi Hengitysviesti lehti. Lehti on saanut uuden ilmeen minun käsissäni. Tämä on nyt ensimmäinen sähköisesti suunnittelemani lehti. Otan mielelläni vastaan mietteitä lehdestä.

Mieluisia lukuhetkiä ja rentouttavaa kesää toiminnassamme ja kesäkodissa Toivonniemessä.

Kuulumisiin

Terkuin



Pirjo Hovi-Hairisto
etunimi.sukunimi@hengitysyhdistys.fi

PUHEENJOHTAJAN MIETTEITÄ

Hyvää kevättä ja kesätoiminta-ajan alkua kaikille. Tätä kirjoittaessa kevät jo kurkistelee tulollaan.

Hannu Visuri



Hyvää kevättä ja kesätoiminta-ajan alkua kaikille. Tätä kirjoittaessa kevät jo kurkistelee tulollaan.

Yhdistyksen valmistelussa on jo täysillä kesätoimintamme Toivonniemen kesäkodissamme. Toivotan samalla kaikki jäsenet tervetulleksi Toivonniemen tapahtumiin tai vaan viettämään päivää siellä. Toivonniemihän on Ruissalon yksi kauneimmista alueista, joten kannattaa nauttia ja kokea jäsenetu.

Katsottaessa tätä vuotta taaksepäin ja samoin vielä kevään tulevaa toimintaa meillä on monenlaista mielenkiintoista tapahtumaa niin omassa tiloissamme kuin yhteistyötoimijoidenkin tiloissa. Samoin erilaisten luentojen ja verkko-tapahtumien määrään ollaan myös panostettu niin liiton kuin yhdistyksemekin taholta.

Toimistomme palvelee myös jäsenistöämme monin tavoin esim. tiedonhaussa, tarvikkeiden ostopaikkana, tilavuokrauksissa sekä jos haluatte järjestää tapahtumia ym.

Yhdistyksemme tarjoaa jäsenille monenlaista tekemistä ja tapahtumia. Jos tulee mieleen ideoita toiminnoiksemme, ota rohkeasti yhteyttä toimistoomme tai allekirjoittaneeseen.

Hannu



Joulujuhlat 4.12.2022

Laulua ja taikuutta

Pirjo Hovi-Hairisto

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n joulujuhlat pidettiin 4.12.2022 yhdistyksen tiloissa Skanssissa. Paikalle saapui runsas joukko yhdistyksen jäseniä viettämään joulujuhlaa. Jännitystä oli ilmassa siitä, mitä esityksiä saamme katsoa, mitä on tarjolla ja tuleeko joulupukki paikalle.

Ensin saimme syödä maittavaa joulupuuroa sopan kera. Jälkiruuaksi oli kahvia joulutortun kera. Tervetulo-puheen jälkeen saimme kuulla Viihdekuoro Pihinän laulua. Esityksen jälkeen lauloimme vielä yhteislauluja ennen yllätysesiihtyjän saapumista.

Yllätysesiihtyjä oli taikuri Marcus Alexander. Hänen taikatempunsa olivat mahtavia ja yleisö oli ihmeissään niistä. Suuri kiitos hänelle mahtavasta esityksestä.

Esityksen jälkeen lauloimme vielä hetken yhteislauluja, jonka jälkeen saapui joulupukki paikalle.

Juhlavieraat olivat kaikki olleet niin kilttejä, että joulupukki jakoi kaikille lahjat.



**Joulupukki,
joulupukki
valkoparta
vanhaukki**



LAHJOITUS UKRAINAKERÄYKSEEN

M-L Salminen

Yhdistyksen joulujuhlissa monet antoivat oman nimettömän pakettinsa Ukrainakeräykseen ja Han-nupukki toi vielä ison kassillisen suklaarasioita.

Iso kiitos on tullut jo juhlissa olleilta ukrainalalais-lapsilta 15.12.2022 Sinapissa olleesta joulujuhlasta.

Vähän jäi paketteja yli, mutta ne lähetettiin sotatan-tereelle Ukrainaan ja kuvakin on tullut, missä näkyi pakettimme.

Iso kiitos Hengitysyhdistykselle!





LOIMAAN SILMU

**Loimaan Silmun historiaa ja
tämän päivän kuulumisia.**



Syksyllä 2018 heräsi TSHY:n piirissä ajatus Loimaan Silmuun (yhdistyksen alaosaston) käynnistämiseksi Loimaalla. Tarkoituksena oli edistää Loimaan alueen jäsenten hengitysterveyttä. Hankehenkilöinä Turun päässä olivat erityisesti hallituksen puheenjohtaja Carola Aaltonen, varapuheenjohtaja Kai Rusi ja moniosaaaja Mika-Matti Leino.

Niinpä järjestettiin Loimaalla Kauppalan Kyökissä (Kauppalankadun kahvilassa) Silmutoiminnan virittelytilaisuus 15.1.2019. Asiasta kiinnostuneita saapui paikalle parisen kymmentä. TSHY:n hankehenkilöiden lisäksi mukana oli Hengityслиiton Hanna-Leena Kärkkäinen, joka puheenvuorossaan mm. totesi, että yhdistysten perustamat silmutoimikunnat ovat hyviä, jotta toiminta ei keskittyisi liiaksi yhdelle paikkakunnalle.

Loimaan Silmun vetäjäksi valittiin Juhani Poso ja hänen apureikseen lähtivät mukaan Raili Nikkilä ja Marja Mäkelä. Kauppalan Kyökissä kokoonnuttiin uudelleen 25.1.2019. Kokouksen pääaiheena oli kokoontumistilan etsiminen.

Loimaan kaupungin nihkeä suhtautuminen tilojen järjestämiseen ei Silmun menoa hidastanut, vaan toiminnan alkutaipaleella tutustuimme toisiimme harrastamalla liikuntaa Loimijoen kahden puolen.

Raili Nikkilän ja Markku Järvisen myötävaikutuksella aloimme kokoontua Haaran Kerttulassa. Raili Nikkilä hoiti kahvituksen ja Marja Mäkelä veti meille jumppaa.

Loppuvuonna 2019 meillä kävi onnenpotku, kun Outi Järvelän ansiosta saimme aivan Loimaan keskustasta kokoontumistilat (Omaisten Olohuone) määrääjain käyttöömmä. Olemme siitä asti kokoontuneet Heimolinankatu 3:ssa joka kuukauden toisena keskiviikkona klo 16.00 alkaen. Raili Nikkilä on vetänyt meille tuolijumppaa, välillä olemme kahvitelleet, välillä laulaneet. Koke-

musten vaihtaminen ja yhdessäolo ovat kannatelleet kokoontumistemme jatkuvuutta.

TSHY:n hallituksen puheenjohtaja Carola Aaltonen vieraili kokoontumistiloissamme kolmisen vuotta sitten. Nykyisin turkulaisten vierailukäymiset ovat olleet harvemmassa.

Kokoontumisten lisäksi Silmun jäsenet ovat olleet kahdesti vierailulla ja koulutuksessa Someron Seudun hengitysyhdistyksen tiloissa ja Someron merkittävässä kohteissa. Silmu on toiminta-aikanaan osallistunut lipaskeräyksiin eri vaalipaikoilla Loimaalla. Osa silmulaisista pääsi lähtemään Toivonniemi-toimikunnan lipaskerääjille järjestetyille päivällisille Ruissaloon.

Loimaan Silmu osallistui monilukuisesti ”Köyri-Markkinoille” 3.9.2022. Silmulaisten lisäksi TSHY:n hallituksen varapuheenjohtaja Eeva-Kaisa Åberg tuli mukaan osastomme esittelytyöhön. Hengityслиiton kokemustoimija Sirpa Viita esitteli uniapnealaitteita. Jaoimme tietoa TSHY:stä ja Loimaan Silmusta. Kiinnostus asiaamme kohtaan oli runsasta ja taisipa yhdistys saada markkinakävijöistä muutamia uusia jäseniäkin. Myöhemmin syksyllä farmaseutti Riikka Niemi Loimaan Ykkösapteekista piti loistavan esitelmän astmasairauksista ja niiden hoidosta ja lääkityksestä. Muistihoitaja Merja Järvi on lupautunut tulemaan olohuoneelle maaliskuussa ja kertomaan ikääntyvien muistisairauksista ja niiden hoidosta. Loimaan Silmun vetäjän yhtenä tehtävänä on olla linkkinä TSHY:n hallituksen ja Silmun välillä. Olen pyrkinyt tiedottamaan silmulaisille yhdistyksen hallituksen ja vuosikokousten päätöksistä ja eri hankkeista.

Loimaan Silmun kantavana voimana ovat sen kokoontumisiin osallistuvat jäsenet (keskimäärin kymmenkunta). Haluan kiittää kaikkia toiminnassamme mukana olleita.

Juhani Poso

Tervetuloa mukaan vapauttavan liikkeen ja tanssin kurssille

**Kolmen kerran kurssi järjestetään tiistaisin
18.4.-2.5.2023 klo 18:30-19:45**

Kurssilla tehdään harjoituksia, joiden on tarkoitus auttaa olemaan läsnä juuri kyseisessä hetkessä, tilassa, sekä omassa kehossa. Karistetaan kehosta ja mielestä pois ylimääräistä kuormitusta, jota usein arjessa kertyy.

Tunneilla liikutaan eri tasoissa, eri tavoin, musiikin mukaan ja ilman musiikkia. Voit itse säädellä kuinka intensiivisesti haluat osallistua ja liikkua, kuinka paljon pysyä omalla mukavuusalueella, tai kuinka paljon kokeilla uusia asioita.

Tunti päätetään rauhalliseen harjoitukseen, venyttelyyn tai rentoutukseen, jolloin saat aikaa kuulostella omaa olotilaasi tai vain olla. Ohjaajana Anne Suutari, anne@sammokka.fi.

Tuntien teemoina ovat:

18.4 omatahtisuus ja rajat

25.4 lempeä liike ja mahdollisuudet

2.5 rauha ja levollisuus.

Kurssi tarkoitettu ensisijaisesti työikäisille astmaatikoille mutta myös muilla mahdollisuus osallistua. Kurssille mahtuu 15 osallistujaa.

Hinnat: työikäiset astmaatikot 5 € /kurssi
muut yhdistyksen jäsenet 10 € /kurssi

Ilmoittautuminen toimistolle p. 040-5934 047 / s-postilla
turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Rauhaa keholle ja mielelle retriitti lauantaina 13.5 klo 11:00-15:00

Rauhaa keholle ja mielelle -retriitti kutsuu sinua pysähtymään hetkeksi itsesi äärelle. Retriitillä tutustutaan rauhan tunnetta lisääviin lempeisiin kehollisiin harjoituksiin. Vahvistetaan yhteyttä omaan kehoon ja tehdään helppoja turvan & läsnäolon kokemuksia edistäviä harjoitteita.

Harjoitukset perustuvat mm. tanssi-liiketerapeuttisiin menetelmiin, palauttaviin joogalajeihin ja tietoisien läsnäolon harjoituksiin (mindfulness).

Retriitin päätetään levolliseen hetkeen syvärentouttavan äänimaljarentoutuksen parissa.

Äänimaljarentoutusta varten kannattaa varata mukaan lämmintä vaatetta, tyyny ja kevyt viltti. Ohjaajana Anne Suutari, anne@sammokka.fi

Retriitti järjestetään yhdistyksen toimitiloissa
(Bastioninkatu 4)

Hinnat: työikäiset astmaatikot 15 €
muut yhdistyksen jäsenet 40 €

Hinnat sisältävät retriitin, äänimaljarentoutuksen ja pienen välipalan

Ilmoittautumiset toimistolle p. 040- 5934 047 tai s-postilla
turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Tervetuloa Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n
Sääntömääräinen kevätkokoukseen

Esityslista

Aika: 20.4.2023 klo 18.00
Paikka: Turun Seudun Hengitysyhdistyksen toimitilat,
Bastioninkatu 4, 20730 Turku

- 1§ KOKOUKSEN AVAUS
- 2§ KOKOUKSEN JÄRJESTÄYTYMINEN
- 2.1 Valitaan kokoukselle puheenjohtaja
- 2.2. Valitaan kokoukselle sihteeri
- 2.3. Valitaan kokoukselle kaksi pöytäkirjan tarkastajaa
- 2.4. Valitaan kokoukselle kaksi ääntenlaskijaa
- 3§ KOKOUKSEN LAILLISUUDEN JA PÄÄTÖSVALTAISUUDEN TOTEAMINEN
- 4§ TYÖJÄRJESTYKSEN HYVÄKSYMINEN
- 5§ TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022
- 6§ TILINPÄÄTÖS VUODELTA 2022
- 7§ TILINTARKASTAJIEN LAUSUNTO SEKÄ TILI- JA VASTUUVAPAUDEN
MYÖNTÄMINEN TILIVELVOLLISILLE
- 8§ TOIMINTASUUNNITELMAN JA TALOUSARVION 2023
TARKASTAMINEN
- 9§ VALITAAN HALITUKSEN UUSI JÄSEN
- 10§ MUUT ASIAT
- 11§ KOKOUKSEN PÄÄTTÄMINEN

KAHVITARJOILU

Uudet hallituslaiset esittäytyvät

Keväinen tervehdys teille kaikille!

Nimeni on Teija Sorri ja tulen uutena mukaan TS-HY:n hallitustyöskentelyyn. Olen monessa mukana oleva hidas hämäläinen. Joskin Turussa ja Turun seudulla olen asunut jo yli 30 vuotta. Yhdistystoiminnan lisäksi työskentelen lehtorina Turun ammatti-instituutin sosiaali- ja terveysalla, erityisvastuualueenani vammaistyö.

Peruskoulutukseltani olen neurologiaan erikoistunut fysioterapeutti, joten opetustyössänikin merkittävän osan muodostaa tulevien hoitajien opastaminen eri ikäisten ihmisten liikkumiseen ja liikuskeluun.

Olen myös joogaohjaaja ja nyt poikkeusolojen jälkeen toteutan joogatunteja jälleen lisääntyvästi ammatinharjoittajana. Kaikissa työtehtävissäni hengitystoiminta, sen edistäminen ja mahdollistaminen monin eri tavoin on keskiössä.

Kolmannen sektorin rooli ja toiminta on sosiaali- ja terveysalalla merkittävä. Tätä merkityksellisuyttä ei aina ymmärretä tai muisteta nostaa riittävästi esille. On hienoa, että pääsin mukaan tähän tärkeään yhdistystoimintaan ja vaikuttamaan yhdistyksen näkyvyyteen ja tietoisuuden lisäämiseen.

Jatkossa löydetään ehkä yhteistyönmuotoja yhdistyksen ja sote-alan opiskelijoiden välillä. Tähän onkin jo aktiivisimmat yhdistystoimijat tarttuneet ja olen toimittanut asiaa eteenpäin. Jokin ”Hengähdyshetkiä” opiskelijoiden toiminnallinen projektitoteutus voisi toimia lähtölaukauksena yhteistyölle. Yhdistyksellä, kun on niin loistavat puitteetkin Skanssissa ja Toivonniemessä.

Teija Sorri



Kevätterveisii kaikille

Olen Katja Shadbolt vasta 58 v nähtyä elämää takana, aikuisen pojan äiti.

Lapsuus ja nuoruus tuli vietettyä Valkeakoskella.

Sieltä elämä kuljetellut monissa eri kaupungeissa.

Helsingistä muutimme poikani kanssa Paraisille, jonne avasin oman yritykseni.

Yrittäjyyttä hyvinvointi alalla (koulutettu hieroja, personal trainer, paljon eri koulutuksia liikunnan ja ravitsemuksen alalta suoritettu.) nyt 22 vuotta tehtynä ja jatkuu vielä ainakin toistaiseksi.

Päivät koostuvat hieronnoista ja vesitreeneiden ohjauksia Paraisilla.

Omat harrastukseni on patikointi ja Cross fit sekä entsöinti. Savityö/keramiikkatyö haluaisin myös jonakin päivänä aloittaa. Olen enemmän käsilläni tekijä.

Turun Hepokultaan muutin n. 4v sitten.

TSHY:n löysin n. vuosi sitten. Kiitos siitä serkulleni, joka paikan minulle esitteli.

Hallitukseen jotenkin vain päädyin, nyt siis ensimmäinen vuosi siellä menossa. Toivonniemi on se oma kiinnostukseni kohde enimmäkseen. Toivonniemi on aivan mahtava keidas kaupunkilaisille, jolla ei omaa mökkiä ole. Voit olla siellä aktiivinen tai vaan ”aivot narikassa”. Hyvän pyöräily matkan päässä Hepokullasta ja varmaan muualtakin. Aion siis kesällä kyllä Toivonniemessä aikaa viettää.

Toivotaan mahtavia ilmoja, jos vaikka ohjaa jotain vedessä. Tämä tietysti vielä suunnittelu tasolla.

Aivan mahtavaa kevättä ja tulevaa kesää kaikille teille.

Tapaamisiin Toivonniemessä.

Yt. Katja Shadbolt





Pirjo Hovi-Hairisto

Vapaaehtoisilta

1.2.2023 järjestimme toimitiloissamme Skanssissa vapaaehtoisillan, jossa Hanna-Leena Kärkkäisen johdolla kertosimme toiminnan tarkoitusta ja ryhmien toimintaa. Yhdistyksellä on esim. liikuntaryhmiä ja vertaistukiryhmiä. Yhdistys tarvitsee lisää vetäjiä ryhmiin toiminnan jatkumiseksi.

Rohkaisimme kaikkia mukaan toimintaan.

Tilaisuudessa kävimme hyviä keskusteluja ja saimme hyviä ehdotuksia miten toimintaa voimme parantaa. Niin kuin kaikessa muussakin järjestötoiminnassa markkinointi on hyvin tärkeää, jotta saamme lisää jäseniä ja ryhmät hyvin toimivaksi.

Suuri kiitos osallistujille hyvästä illasta, tästä on hyvä jatkaa mielekästä toimintaa.

Tule mukaan toimintaan!



Jäsensihteerimme Tuija Järvi kertoo vapaaehtoistoiminnasta.



Remonttiryhmän kuulumiset

Yhdistyksemme tiloissa niin Pernonpuiston asunnoissa kuin Toivonniemen kesäkodissakin tiloja korjataan ja kartoitetaan myös kunnostus tarpeita säännöllisesti. Remonttiryhmä on toiminut aktiivisesti erilaisten korjaus toimien hoitajana.

Asuntokantaamme on kartoitettu asuntoinventointina ja tarvittaessa uusintavuokrausten ennen tehty kunnostus-toimia.

Kesäkodissamme Toivonniemessä on niin sanottua korjausvelkaa jota pikkuhiljaa varojen puitteissa kunnostettu. Vesi ja viemäriin rakentamistyöt on nyt saatu tehtyä Toivonniemeen asti ja odottavat kytkemistä rakennuksiin. Sähkötyöt jatkuvat Toivonniemessä myös keväällä, jotta saadaan viemäripumppujen käyttö toimimaan suunnitellusti.

Remonttiryhmän jäsenenä asioita hoitanut Birger Bergfors, Erkki Teerimäki ja Hannu Visuri.



Vahtimestariksi Toivonniemeen!

Oletko sinä kiinnostunut asumaan Toivonniemessä kuukauden tai vaikka koko kesäkauden, ja samalla huolehtimaan kesäkodistamme?

Muutaman rospuuttovuoden jälkeen Toivonniemi heräili majoituskäyttöönkin kesällä 2022. Viime kesän talkootyö kohdistui pitkälti pakollisiin tekemiin ja päivystykseen.

Kesällä 2023 palataan vanhaan käytäntöön ja arjen sujutus turvataan palkatun työvoiman turvin. ”Kesätalkkarit” huolehtivat arjen sujumisesta pääsääntöisesti arkipäivinä klo 9-15.

Vahtimestari palkataan huolehtimaan Toivonniemestä arki-iltoina ja viikonloppuisin kesäkaudella 29.5.-27.8.2023.

Tehtäviin kuuluu kanttiinimyynti, saunamaksujen vastaanotto ja lauantaisin saunan lämmitys, Päätalon siivous sekä tapahtumien järjestelyt yhdessä kesäkotitoimikunnan kanssa. Päivystysaikanaan vahtimestari on majoittujien ja päiväkävijöiden käytettävissä n klo 20-21 asti. Vahtimestarin käytössä on Päätalon 2hh merinäkölalalla 😊.

Tehtävästä maksetaan kokonaispalkkio ja paikka täytetään heti sopivan vahtimestarin löydyttyä. Tarvittaessa kesäkausi voidaan jakaa 2-3 jaksoon.

Lisätietoja:
Eeva Åberg/Toivonniemen vastuhenkilö
p 050 521 2925



Ohjelmallinen

kesäpäivä TOIVONNIEMESSÄ

lauantaina

8.7.2023
klo 12.00-16.00

TERVETULOA

viettämään mukavaa kesäpäivää
yhdistyksemme kesäkodille
Ruissaloon, Toivonniemeen.
Osoite Iso-Pukintie 23, 20100 Turku

Ohjelmassa klo 13.00 alkaen

”Tänään paistaa aurinko”
- kesäisiä runoja ja yhteislaulua



Runoja tulkitsemassa
Turun Lausuntakerhon lausujia



Yhteislaulua säestää **Lasse Vahtola**

Esityksen lomassa voit nauttia kesän antimista valmistettua piirakkaa ja kahvia/teetä/virvokkeita tai jäätelöä, joita myydään yhdistyksemme toiminnan tukemiseksi. Tarjoilujen maksu mieluiten pankkikortilla, muilta osin tilaisuus on ilmainen.



Lisätietoja:
turunseutu@hengitysyhdistys.fi, 040 593 4047 (toimisto)
040 082 0015 (kesäkotitoivonniemi)

Tervetuloa kesäkausi!

Kesäkausi on mukava toivottaa tervetulleeksi, kun valmisteluhommia on tehty talvellakin. Ennen kesäkauden käynnistymistä on vielä runsaasti erilaisia talkootöitä, joihin tarvitaan tekijöitä. Keväällä ovat perinteiset talkoot, joihin osallistuminen palkitaan mielihyvän lisäksi sopalla ja saunalla. Toiminta Toivonniemessä alkaa toukokuun loppupuolella ja jatkuu syyskuulle. Huoneita vuokrataan ajalla 29.5. – 27.8.2023 ja saunavuorot aloitetaan mahdollisesti jo aiemmin ja saunomista jatketaan syyskuulle, mikäli saunoja on riittävästi. Uimakautta voidaan tuki jatkaa pitkälle syksyyn kylmäuintina ilman saunaakin, kunhan saadaan uimaraput ylös hyvissä ajoin ennen jäätä 😊.

Toivonniemen tapahtumien suunnittelu ja toteutus yhdessä kaikkien innokkaiden osallistujien kanssa on kesäkotitoimikunnan keskeinen tehtävä. Tänä vuonna kesäkotitoimikunnan yhteenlasketut Toivonniemen kesät taitavat lähestyä kahtasataa ja mukana on uusien tekijöiden lisäksi hyvin pitkään toiminnassa olleita jäseniä. Kesän ohjelmassa ovat perinteiset tapahtumat, kuten talkoot ja avajaiset sekä aivan uutena mm heinäkuun päiväreitti.

Kesätoiminnan ensisijainen tarkoitus on tietenkin tuottaa virkistystä ja mielihyvää jäsenistölle ja samalla mielessä ovat realiteetit kuluista. Loppuvuodesta 2022 pohdin, onko realistista tavoitella kesätoiminnan kattavan omat kulunsa. Ehkei ihan kokonaan, mutta josko edes osaksi. Saunamaksuilla katetaan osa polttopuu- ja vesikuluista ja kannatamme kesäkotiamme käyttämällä Toivonniemen kanttiinia. Ensi kesänäkään ei niemellä talkootunteja lasketa ja lähtökohtaisesti on hyvä ajatella yhdessä tekeminen ilona ja mahdollisuutena eikä taakkana. Toivotaan kaikille hyvänmielisiä tekemisiä ja olemisia 😊

Tervetuloa Toivonniemen arkeen ja juhliin!

Kesän tapahtumien päivämäärät löytyvät tästä lehdestä ja tarkennettuja tietoja kannattaa seurata yhdistyksen Facebook-sivuilta tai kysyä soittamalla Toivonniemeen.



KESÄJUMPAT

Toivonniemessä

ma 17:00-18:00 Kuntojumppa / Sara
ke 17:00-18:30 Jooga / Minna K.
to 17:00-17:45 Asahi / Outi

Kesäjumppakausi viikoilla 22-25 eli 29.5.-23.6.2023.

Hinnat:
Kevään liikuntamaksun maksaneille kesäjumpat kuuluvat kevään kausimaksuun.
Muut 20 € / jäsen / kesäjumppakausi
25 € / ei-jäsen / kesäjumppakausi
8 € / kerta

Kesäkoti Toivonniemi, Iso-Pukintie 23, 20100 Turku

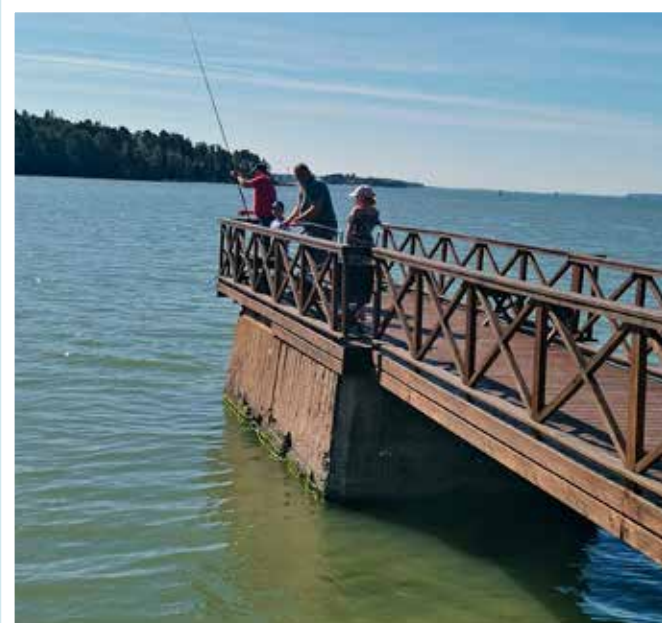
Toivonniemen kesä 2023

Tervetuloa kesän 2023 Toivonniemen tapahtumiin!

Kesäkotitoimikunnassa ovat alkuvuonna 2023 olleet mukana Raija Teerimäki, Leena Saarinen, Mika-Matti Leino, Leni Parikka, Katja Shadbolt, Teija Sorri, Päivi Salminen ja Eeva Åberg (koollekutsuja/Toivonniemen vastuuhenkilö). Kaikki jäsenet ovat tervetulleita mukaan osallistumaan ja ilolla otamme myös tapahtumien järjestelyihin tekijöitä 😊

- **22.4.2023 klo 9 alkaen Kevättalkoot.**
 - o Talkooväelle tarjolla soppaa ja saunomismahdollisuus.
- **28.5.2023 klo 12 Toivonniemen kesäkauden avajaiset.**
 - o Kahvitarjoilu ja Pihinä-kuoro esiintyy
 - o Saunomismahdollisuus
 - o Omat grillattavat mukaan
- **29.5.2023 huonevuokraus alkaa**
 - o Varaukset Toivonniemen numerosta p....
- **23.6.2023 klo 18 Juhannusaaton vietto**
 - o Ohjelma lipunnosto, pelejä ja kilpailuja sekä musiikkia
 - o Kanttiinissa myynnissä kahvia ja grillattavaa
- **24.6.2023 klo 11-13 Juhannuspäivän brunssi**
- **8.6.2023 klo 12-16 Kesäpäivä**
 - o Runon ja suven päivän (6.6.) hengessä
- **15.7.2023 retriitti**
- **12.8.2023 Toivonniemen markkinat**
- **26.8.2023 klo 18 Elovalkeat**
- **3.9.2023 klo 12 Kesäkauden päättäjäiset**
- **16.9.2023 klo 9 alkaen syystalkoot**
 - o Talkooväelle tarjolla soppaa ja saunomismahdollisuus.

Kesäkaudella pyritään järjestämään maanantaisin ohjattua liikuntaa sekä muita toiminnallisia teemapäiviä. Ajantasaista tietoa tapahtumista ja tarkennuksia kannattaa seurata kevään ja kesän aikana yhdistyksen fb- ja nettisivuilta.



Toivonniemen hinnasto kesä 2023



MAJOITUSTILAT

Hinnaston hinnat ovat viikkovuokria maanantaista klo 15 alkaen sunnuntaihin klo 12 asti. Majoittuja tuo mukanaan omat liinavaatteet, tyynt ja peitot kuuluvat majoituksen hintaan. Alueella on ruoanvalmistukseen käytössä yhteiskeittiö, joka sijaistaa Valkoisessa talossa (B-talo). Yhteiskeittiössä on käytössä jääkaapit ja astia. Päätalossa (A-talo) majoittuvat voivat lisäksi käyttää alakerran aulan jääkappia ja kahvinkeitintä sekä mikroaaltouunia.

Huoneet vuokrataan pääsääntöisesti viikoksi kerrallaan ja yhden yön majoituksia voi tiedustella ”äkkilähtöaika- taululla”. /1-2 viikkoa ennen Yksittäisen majoitusyön hinta on 40€/hlö/yö.

A-TALO / PÄÄTALO

Huone	Jäsenhinta	Hinta ei-jäsenille
4 hengen huone 2hh, vahtimestarin huone varattavissa vain poikkeuksellisesti	250€	500€
1hh	130€	200€

B-TALO / VALKOINEN TALO

Huone	Jäsenhinta	Hinta ei-jäsenille
1hh/ huone nro 7	100€	200€
4hh/ huone nro 8	200€	400€
2hh/ huone nro 9	150€	300€

C-TALO / PUNAINEN TALO

Huone	Jäsenhinta	Hinta ei-jäsenille
3hh/ huone nro 1 ”Aalto”	200€	400€
4hh/ huone nro 2 ”Kari”	220€	440€
2hh/ huone nro 3 ”Ruissalo”	180€	360€

KOKOUS- JA JUHLATILAT

Tila on vuokraajan käytössä 6 tuntia ja sen tulee sisältää myös jälkisiivous. Lisätunneista laskutetaan erikseen ja tarvittaessa siivouksen voi tilata etukäteen.

PÄÄTALON KEITTIÖ, SALI JA VERANTA + LAVA hinnat €/6h

Huone	Jäsenhinta	Hinta ei-jäsenille
Keittiö ja veranta	200	300€
Keittiö ja sali	200€	300€
Keittiö, sali ja veranta	300€	450€
Keittiö, sali, veranta ja lava	500€	750€
Lisätunnit enintään klo 22 asti	50€/h	75€/h
Siivous alkavat tunnit	50€/h	50€/h

SAUNA

Saunapäiviä ovat maanantai, keskiviikko, perjantai ja lauantai ja saunavuorot ovat tarkoitettu ensisijaisesti jäsenille. Yhteissaunalla tarkoitetaan sekä nk uikkari-/seksaunaa että naisten ja miesten erillisiä lenkkisaunoja. Perhesaunavuorot ovat varaajan yksityiskäytössä ja ne varataan erikseen Toivonnimestä. Tilaussaunoja voi tiedustella vakituisten saunavuorojen ulkopuolelta ja niitä lämmitetään mahdollisuuksien mukaan.

Yhteissaunat 5/hlö

Perhesauna 10/h yksin saunovalle, 20€/h 2-5 henkilölle, lisähenkilöt 5/hlö

Tilaussaunat 50€/2 tuntia/ enintään 4 hlöä. Lisähenkilöt 10€/hlö. /ei-jäsenille hintaan lisätään 27€/ 2h.

SAUNAT

Maanantai

klo 15.30-17.30 perhesaunat

klo 17.30-19 lenkkisauna/ naiset

klo 19-20.30 lenkkisauna/ miehet

Keskiviikko

klo 15-19 perhesaunat

klo 19-21 uikkarisauna

Perjantai

klo 15-20 perhesaunat

Lauantai

klo 15-20 perhesaunat

Poikkeuksina ovat mm. kesäkodin tapahtumien yhteydessä toteutuvat yhteisvuorot 😊

Toivonniemen kesän varauksia otetaan vastaan 17.4.2023 alkaen email. turunseutu@hengitysyhdistys.fi p. 040 5934 047 toimisto tai 0400 820 015 Toivonniemi.





Apupiste



Timo Kankaapää



Kysymys 1. Kenelle Apupisteen palvelu on tarkoitettu?

Apupisteen palvelu on tarkoitettu kaikille joilla on haasteita ymmärtää esimerkiksi sähköpostin ja älypuhelimien käyttöä arkipäiväisissä asioissa.

Kysymys 2. Onko Apupiste maksullinen palvelu?

Ei palvelu on asiakkaalle täysin maksuton. Kesto n. 30 min. per asiakas.

Aika varataan yleensä etukäteen soittamalla numeroon 040 363 4115 tai sähköpostilla apupiste.tslturku@gmail.com. (Ilman ajanvaraustakin on mahdollista päästä.)



Kysymys 3. Missä tätä palvelua on mahdollista saada?

Turun Seudun Hengitysyhdistys, bastioninkatu 4

Kysymys 4. Mikä on TSL Turku?

TSL Turku on yleissivistävä oppilaitos

Kysymys 5. Mihin asti tämä palvelu on voimassa?

Tällä hetkellä Apupisteen maksuton palvelu on saatavilla aina vuoteen -24 tammikuulle asti.



Kuvissa Risto Kruskopf ja Hilikka Holappa.

Toteutus on saanut rahoitusta Turun Kaupungille luovutettujen kyuolinpesien ja sosiaalirahaston tuutoista.

Toteuttaja TSL Turku (Työväen Sivistysliiton Turun opintojärjestö ry)



Kuva: Emma teatteri

Hervoton, vaarallinen, Vares

Kesä 2023. Suomen Turku. Ja Jussi Vares, joka joutuu ottamaan mittaa vanhasta totuudesta, jonka mukaan rakkaus on pahinta huumetta. Sitä lajia, joka tekee hulluiksi ihan järkevätkin ihmiset...

Naantalın Emma teatterin Vares-näytökseen on varattu yhdistykselle lippuja torstain 15.6 klo 19:00 näytökseen.

Lipun hinta 32 € (jäsen) / 40 € (ei-jäsen).

Teatteriin mahdollisuus saada myös pyörätuolilippuja.

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

Viimeinen varauspäivä 12.5.2023.

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



TUOKSUTON ESITYS ÅBO SVENSKA TEATTERISSA 6.10.2023

Åbo Svenska Teater järjestää tuoksuttoman esityksen Something Rotten!- musikaalista 6.10.2023. Hengitysyhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus ostaa lippuja musikaaliin alennushinta 60 € / A-lippu (normaalihinta on 65 € / A-lippu).

SOMETHING ROTTEN!

Broadwaymusikalen Something Rotten! spelar första gången på svenska i Finland! Pjäsen får premiär på Åbo Svenska Teaters Stora scen 14.9.2023. Something Rotten! är en galet rolig fars om hur å ena sidan Hamlet och å andra sidan musikalgenren kan ha kommit till. Vi hamnar i en påhittad renässans kryddad med steampunk på 1590-talet i London. Två bröder försöker bli pop i skuggan av "megastjärnan" William Shakespeare, som producerar hit efter hit. EXTRAVAGANZA med fröjd för ögon och öron, och en ruttens komplot!

Föreställningen är textad på både svenska och finska.

Läs mer: <https://www.abosvenskateater.fi/sv/repertoar/somethingrotten/>

SOMETHING ROTTEN!

Åbo Svenska Teater esittää ensimmäisenä teatterina Suomessa musikaalin Something Rotten! ruotsiksi syksyllä 2023. Something Rotten! on hullun hauska farssi yhtäältä Hamletin ja toisaalta musikaaligenren mahdollisesta synnystä! Päädyimme kuvitteelliseen, steampunkilla höystettyyn renessansiin, 1590-luvun Lontooseen. Kaksi veljestä yrittää niittää suosiota "megatähti" William Shakespearen varjossa. Shakespeare kun tuottaa hittejä yksi toisensa perään. Suuri EXTRAVAGANZA, jossa on iloa silmälle ja korvalle, sekä jotain mätää juonessa!

Esitys tekstitetään sekä suomeksi että ruotsiksi.

Lue lisää: <https://www.abosvenskateater.fi/fi/ohjelmisto/somethingrotten/>

Vanhusasiavaltuutettu edistää iäkkäiden asemaa ja oikeuksia

Suomessa aloitti viime vuoden tammikuussa uusi viranomainen, vanhusasiavaltuutettu. Vanhusasiavaltuutetun tehtävä on edistää iäkkäiden asemaa ja oikeuksien toteutumista. Tässä tehtävässä kaikkein tärkeintä on vahvistaa niiden iäkkäiden asemaa, jotka esimerkiksi vakavasti heikentyneen toimintakykynsä, terveydentilansa tai taloudellisen tilanteensa vuoksi tarvitsevat eniten tukea ja ovat vaarassa syrjäytyä. Vanhusasiavaltuutettu ottaa kantaa lainsäädännön ja päätöksenteon valmisteluun antamalla lausuntoja sekä osallistumalla yhteiskunnalliseen keskusteluun. Vanhusasiavaltuutettu myös kokoaa ja tuottaa tietoa ja edesauttaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä iäkkäiden aseman ja oikeuksien edistämiseksi.

Ensimmäisenä vanhusasiavaltuutettuna toimii Päivi Topo. Vanhusasiavaltuutetun toimistossa (Helsingin Pasilassa) työskentelee valtuutetun lisäksi neljä sosiaali- ja terveyspalveluiden ja juridiikan asiantuntijaa.

Vanhusasiavaltuutettu on tähän mennessä antanut jo yli 40 lausuntoa. Niistä erityisesti kolme liittyy erityisesti terveysongelmista kärsivien iäkkäiden asemaan ja oikeuksiin. Vammaispalvelulain uudistuksesta on tehty kaksi lausuntoa. Molemmilla kerroilla vanhusasiavaltuutetun pääsanoma on ollut, että lakiin kaavailtu ikääntymisrajaus on syytä poistaa. Ikääntymisrajaus tarkoittaisi sitä, että jos henkilön vamman tai sairauden katsottaisiin liittyvän ikääntymiseen, sen perusteella ei olisi mahdollista saada vammaispalvelulain mukaisia palveluita, kuten kodin muutostöitä tai kuljetuspalvelua. Myös perustuslakivaliokunta oli lausunnossaan sitä mieltä, että ikääntymisrajaus olisi syrjivä, ja edellytti sen poistamista laista. Odotamme vammaispalvelulain etenemistä eduskunnan päätettäväksi vielä tällä hallituskaudella.

Toinen lausunto, joka liittyy keskeisesti terveysongelmista kärsivien iäkkäiden asemaan, on laki potilasasiavastaavista ja sosiaali-asiavastaavista. Sosiaali-asiavastaavien ja potilasasiavastaavien, jatkossa esityksen mukaan siis nimikkeeltään sosiaali-asiavastaavat ja potilasasiavastaavat, ovat tärkeitä viranhaltijoita asiakkaiden aseman ja oikeuksien toteutumisen edistämiseksi paikallisella tasolla hyvinvointialueilla. Heidän tehtävänä on muun muassa neuvoa ja auttaa muistutusten tekemisessä. Vanhusasiavaltuutettu on lausunnossaan korostanut, että sosiaali- ja

potilasasiavastaavia on oltava riittävästi ja että heidän osaamiseensa on panostettava. Heidän riippumattomuutensa ja puolueettomuutensa on myös turvattava.

Vanhusasiavaltuutettu antoi lausuntonsa myös keväällä valmistella olleesta toimeentulotukilaista. Toimeentulolovaikeudet ovat yleisiä eläkeikäisten keskuudessa - Eläketurvakeskuksen tutkimuksen mukaan niitä koki noin joka kolmas eläkeläinen. Eniten toimeentulovaikeuksia on pienituloisilla ja niillä, joilla on paljon terveyskuluja. Huomiomme lakiluonnokseen oli, että siihen oli kerätty kovin vähän taustatietoa ikääntyneistä. Vanhusasiavaltuutetun lausunnossa korostettiin sitä, että ikääntyminen tuo mukanaan monia sellaisia tarpeita, joiden taloudellinen rasite on suuri. Yksi esimerkki on suun hoito, mukaan lukien hammasproteesien hankinta. Kaikki pienituloiset eläkeläiset eivät selviydy näistä hankinnoista ilman toimeentulotukea. Toinen esimerkki ovat digilaitteet, joita sähköisten järjestelmien käyttö edellyttää. Myös ne tulee huomioida toimeentulotuessa. Vanhusasiavaltuutettu korosti myös henkilökohtaisen palvelun merkitystä toimeentulotuen hakemisessa.

Vanhusasiavaltuutettu ottaa Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäseniltä mielellään vastaan tietoa siitä, miten iäkkäiden asiat sujuvat, ja millaisia haasteita niissä on - esimerkiksi siitä millaisia aukkoja palveluissa on. Tietojen saaminen suoraan iäkkäiltä ja heidän edustajiltaan on hyvin tärkeää vanhusasiavaltuutetun työlle. Käytämme näitä tietoja vaikuttamistyössämme paljastamatta yhteydenottajan henkilöllisyyttä tai edes tarkkaa paikkakuntaa.

Vanhusasiavaltuutetun toimistoon voi ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen vanhusasia@oikeus.fi tai soittamalla puhelinnumeroon 029 5666900.

Päivi Ahosola
Erityisasiantuntija
Vanhusasiavaltuutetun toimisto



Lissun tarinaa

Marja-Liisa Salminen

Moni tuntee yhdistyksemme Salmisen Marja-Liisan *Lissuna*. Hän on kanta-aottava aktiivinen jäsen ja itse muistan Lissun jo lapsuudesta Toivonniemestä. Yhdistyksemme jäseneksi Lissu on tullut 1960-luvun loppupuolella, kun hän astmatutkimuksensa alkoivat. Paimion parantolassa potilaita ohjattiin aktiivisesti liittymään silloiseen Tuberkuloosi-yhdistykseen. Tämän jutun alkupe räinäinen idea oli kertoa astmaan ja sen hoitoon liittyvistä kokemuksista. Juttu kuitenkin polveili ja keskustelussa pohdimme asioiden syy- ja seuraussuhteita varhaislapsuudesta 1960-luvun astmanhoidon kautta 1980-luvun vauvojen vierihoidon. Näin voi käydä, kun sosiologi pääsee haastattelemaan yhdistyksemme pitkäaikaista jäsentä.

Lissu kasvoi Turussa yrittäjäperheessä adoptiolapsena, kun biologinen äiti luovutti hänet vajaan vuoden ikäisenä sukulaispariskunnan huoltoon ja Lissun ollessa 5-vuotias hänet adoptoitiin. Biologinen äiti oli koko ajan tiedossa ja Lissu vierailikin hänen luonaan. Biologista isää ei Lissulle kerrottu ja vasta kasvattiäidin kuoleman jälkeen hän koki mahdolliseksi aktiivisesti selvittää biologisen isän henkilöllisyyttä. Yli 50-vuotiaana Lissu löysi biologisen isän puoleista sukua ja sai tietää edesmenneellä isälläänkin olleen astman ja koko suvussa olevan taipumusta astmaan.

Astman oireiden alkamisesta puhuttaessa ilmeni, että Lissulla on jo lapsena ollut jälkeensä tunnistettavia oireita. Hän pystyi harrastamaan taitoluistelua ja voimistelua, mutta jotain heikkoutta keuhkoissa on ollut jo tuolloin. 50-luvun alussa koulun voimistelutunneilla puhallutettiin PEF-mittarilla lapsia ja Lissu kuvaili hoksanneensa puhalluslukemansa alhaisuuden. Hän onnistui huijaamalla puhaltamaan kahdesti peräkkäin saadaksesen ikätovereita vastaavan lukeman. Oire jäi siis tunnistamatta ja diagnoosi tehtiin vasta 1960-luvun lopulla.

Vuonna 1967 alkoivat Lissun astmatutkimukset ja aluksi oireita hoidettiin keuhkoputkentulehduksena. Tuolloin raskausaikanaikin käytettiin antibioottihoitona tetrasykliinia, jonka haittavaikutuksia sikiölle ei vielä tunnettu ja seurauksena oli mm lapsen hammaskiilteen puuttuminen. Lissu kertoi pitkäaikaisia kortisonikuu reja ja silloiset runsaat kortisonihoidot todennäköisesti näkyvät osteoporoosina ja selässä pahana nivelrikkona. Lissu toteaa, että onneksi hoidot ovat kehittyneet eikä näin vaikeasti vammautuneita ei ole. Toisaalta Lissu on tehnyt itsekin tietoisien valinnan kortisonin osalta saadaksesen helpotusta vaikeisiin astmakohtauksiin. Lissu on usein viety ambulanssilla sairaalaan ja hän valitsi välillä olla menemättä päivystyspoliklinikalta Paimion parantolaan. ”Astmatippa” helpotti sen verran, että Lissu pystyi palaamaan kotiin lasten luo ja odottelemaan tilanteen helpottumista lisää. Tietoisuus lääkkeiden vaiku-



tuksista on luonnollisesti lisääntynyt ja ylipäättään lääkehoito astman hoidossa vuosikymmenten aikana kehittynyt. Erityisesti Lissu halusi korostaa Pulmicort-nimisen lääkkeen hyötyä astmansa hoidossa. Kokemus oli niin merkittävä, että Lissu aikoinaan kiitti lääketehdastakin kirjeellä ja lääke on hänellä käytössä tänä päivänäkin.

1960-luvulla astman hoitajaksot Paimion parantolassa olivat pitkiä ja esimerkiksi vuonna 1968 Lissukin oli kuukauden sairaalassa. Sairaalaharjoitusten aikana oli monenlaista aktiviteettia kuten nahkatöitä, askartelua ja kangaspuilla kudontaa. Tuolloin lapset eivät päässeet vierailemaan eikä hän tavannut lapsiaan kuukauteen. Lissun nuorempi lapsi oli ystäväperheen hoidossa ja isompi isän sekä isoäidin hoidossa kotona. Myöhemminkin Lissun sairaalaharjoitusten aikana perheessä oli apuna kodinhoitajia, joiden arvostus ja merkitys kuuluu Lissun puheessa nytkin. Pitkien sairaalaharjoitusten ja isojen kortisonihoitojen lisäksi kuntoutusjaksoja oli Anttolassa ja Hoikassa. Työelämässä Lissu pystyi jatkamaan 1980-luvun alkupuolelle asti, ja hän jäi astman takia sairauseläkkeelle noin 40-vuotiaana.

Astman hoidossa Lissu on kokenut monta vuosikymmentä eikä hän ole jäänyt surkuttelemaan astmaansa: ”Aina on ollut niin paljon tekemistä”. Harmillista on se, ettei keuhkojen heikko tilanne näy ulospäin, vaikka vaikeimpina sairausaikoina Lissun PEF-puhalluksen arvot olleet pitkiäkin aikoja 40-50. Liian usein Lissu joutuu selittämään toimintakyvyn rajoitteita, koska istuessaan hän pystyy hyvinkin aktiivisesti hoitamaan asioita. Sähkömopoa Lissulle suositteli fysiatri ja saatuaan sen TYKS:n kautta, on mopo ollut merkittävä apua Lissun arjessa selviytymisessä sekä mahdollistanut liikkumisen kaupungilla. Nyt Lissulla on henkilökohtainen avustajakin ja hän sai myös ensi kertaa lääkinälliseen kuntoutukseen fysioterapiana. Lissu on oman aktiivisuutensa ansiosta saanut monia apuvälineitä, joita esitteli astmaa sairastavien vertaisryhmässäänkin. Lissu on yhdistysihminen, joka jakaa mielellään tietoa saamistaan apuvälineistä, tuista

ja palveluista. Hankalan astman vuoksi Lissu muistetaan hoitotahoillakin ja hän pyrkii aina kehittämään hoidollisia asioita jakamalla saamaansa tietoa. Kysy siis lisää kohdatessasi Lissun.

Kuunneltuani Lissun elämäntarinaa, muodostui mielenkuva monin tavoin koskettavista ja rankoista kokemuksista sekä samanaikaisesti sitkeydestä ja taistelusta. Ihmettelin sitä, miten hän on tilanteista selvinnyt ja miltä äitinä on tuntunut olla erossa lapsistaan pitkällä sairaalajaksolla. Miten tuolloin ymmärrettiin vanhemman ja lapsen suhteen tukeminen? Vaikuttivatko nämä kokemukset Lissun varhaisvaiheiden lisäksi siihen, miten hän toimi työssään lastenhoitajana TYKSin synnyttäneiden osastolla? Oli mielenkiintoista kuulla Lissun tehneen aloitteen vierihoidosta osastollaan. Hän oli vaikuttanut seminaarissa englantilaisten ”Rooming-in”-vierihoidokäytännöistä ja nykyisin itsestään selvänä pidetystä vierihoidosta käytettiin Turussakin alkuun nimitystä rooming-in. Lissu kertoi hänen aloittaneen myös isien ohjauksen vauvojensa hoitoon. Haastattelun lopuksi jäin miettimään mistä kumpusi ymmärrys ohjata ja tukea vanhemman suhdetta lapseen heti syntymästä alkaen.

Astmaa sairastavien vertaisryhmän ohjaajana olin vaikuttunut siitä, miten kunnioittavasti ryhmäläiset toisiaan huomioivat. Kaikilla oli tila puhua ja kaikkia kuunneltiin. Astman monimuotoisuus ja yksilölliset kokemukset saman sairauden kanssa kuvautuvat kunkin tarinoissa omanlaisenaan. Vaikka sairaus vaikeuttaa ja rajoittaa arkea, kulkee sairastamistarinaan kietoutuneena myös muu erilainen ja arvokas elämäntarina.



Kevätsiivous neniimme!

Marja-Liisa Salminen

Sain TYKS korvapolilta mahdolloman hyvän ohjeen nenän ja otsalokeroiden hoitoon ja nyt kerron teille joille ei ns. sarvikuono tunnu sopivan aatelisenaan vaikkapa tai niska ei taivu on tullut markkinoille ainakin minulle kuin mittatilauksella tehty pesuri ”Nasaline”, se tuo minulle suuren avun sekä vaikeaan astmaani että paljon leikattuun nenään. Suolavettä normaalisti laitetaan ruiskuun, minulle lisättiin vielä ampulli kortisonia ja tulosta on tullut. Odotan jännittyneenä kevään siitepölyä, unohtamatta katupölyä -lämmän suositus.





myAir™



Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.*

myAir auttaa käyttämään CPAP-laitetta enemmän joka yö ja noudattamaan paremmin hoitoa ensimmäisten 90 päivän aikana.¹

SKANNAA MINUT



Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.



Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

¹ Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.

TARVITSETKO JUHLA- TAI KOKOUSTILOJA?

YHDISTYKSEMME



**Turun Seudun
Hengitysyhdistys**

VUOKRAA

**UUDENAIKAISIA TILOJAAN
kauppakeskus Skanssin äärellä.**

**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

VIIHDEKUORO

PIHINÄ

KONSERTTI

VAPAA PÄÄSY

21.5.2023 | KLO 14.30 ALKAEN
TURUN PÄÄKIRJASTO, STUDIO
LINNANKATU 2, TURKU
KONSERTIN JÄLKEEN PULLAKAHVIT VIHEREISSESSÄ
KAHVIOSSA



ILOA JA TOIMINTAA

Tule mukaan rohkeasti.
Ota yhteyttä meihin niin
sovitaan tarkemmin



Toteuttajana
Turun Lähiradio

Minun elämäni kokemukset

omachtoisia kokemuksia elämän eri vaiheista kerätään

Nauhoitamme haastatteluja ja haastateltavan luvalla esitämme niitä radiossa, netissä ym.

Tallennamme kokemuksia entisaikojen elämästä tuleville sukupolville.

Keskusteluja 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 radio tiedotteissa.

Järjestämme kiinnostuneille tapaamisen toimistolla, jossa kerromme tarkemmin hankkeesta.

Kiinnostuneet voivat ilmoittautua
hannu.visuri@hengitysyhdistys.fi tai
toimistolle

#turkutekkehvää



Projektin rahoitus: Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista

Hengityслиiton liittovaltuuston kokous 20.-21.1.2023

Tammikuussa uusi liittovaltuusto piti järjestäytymiskokouksen Helsingissä, johon allekirjoittanutkin osallistui uutena liittovaltuutettuna. Liittovaltuutettu kauteni on 4 vuotta eli muutamassa kokouksessa tulee käytyä. Liittovaltuusto vahvistaa liiton toiminnan linjat sekä hyväksyy tilinpäätökset ym. asiat. Kokous oli mielenkiintoinen, jossa ensimmäisenä päivänä tutustuttiin lähemmin liiton toimintaan ja henkilökuntaan. Toisena päivänä oli varsinainen kokouspäivä, jossa valittiin liittohallitus. Samalla itsellekin avautui liiton laaja työkenttä kaikissa muodoissaan ja pääsin tutustumaan liiton toimitiloihin Oltermannintiellä, sek in avarsi näkemystä liittoon. Jos tulee liitolle vietäviä asioita, niin ottakaa yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Hannu Visuri



Hengitysviesti
Turun Seudun Hengitysyhdistys

MEDIAKORTTI 2023

Lehden julkaisija:
Turun Seudun Hengitysyhdistys
Basooninkate 4, 20730 Turku
turunseutu@hengitysyhdistys.fi, p. 040 593 4047

Levikk i: 1.500 kpl
Lehden koko: A4 (210x297 mm)
Aineistovaatimus: Painovalmis PDF
kuvat: 300 dpi, onyxi
Ilmoituksen toimitus:
turunseutu@hengitysyhdistys.fi
Maksun saaja: Turun Seudun Hengitysyhdistys
Aidobankin FI75 6601 0001 1582 45

<p>1/1 sivu (83x267 mm)</p> <p>600,00€</p>		<p>1/2 sivu (vaaka) (183x134 mm)</p> <p>350,00€</p>	
<p>1/4 sivu (vaaka) (183x267 mm)</p> <p>170,00€</p>		<p>1/1 sivu, koko sivun pinta (sisätila -/takakansi) A4, 210x297 mm</p> <p>750,00€</p>	
<p>1/2 sivua (pysty) (92x267 mm)</p> <p>350,00€</p>	<p>1/4 sivu (pysty) (92x134 mm)</p> <p>170,00€</p>	<p>1/8 sivu (vaaka) (92x267 mm)</p> <p>85,00€</p>	

Saapumisohje TSHY:n toimistolle

SAAVUN PAIKALLE BUSSILLA

Lähimmät bussipysäkit ovat Itäkaarella aivan Skanssin kauppakeskuksen vieressä. Tämä on siis pysäkki, joka on kauppakeskuksen Kaarinan puoleisella sivustalla. Bussipysäkkien kautta kulkevat linjat 9, 90, 91, 099, 0221 ja P2.

Linja 9 kulkee Katariinasta keskustan ja Vaalan kautta Varissuolle. Keskustan pysäkki sijaitsee kauppatorilla.

Linjat 90 ja 91 ajavat Varissuolta Uittamon kautta Pernon telakalle, mutta nämä kulkevat vain työajan meno/paluuliikenteessä.

Linjat 99, 99A, 99B, 99C kulkevat Ilpoinen / Uittamo - Skanssi- Länsikeskus - Perno/ Pansio linjalla. Vuoroväli on harvempi, mutta tätäkin kannattaa reitin varrella asuvien huomioida.

Linja 221 kulkee Ylioppilaskylä / Kaarina – Turku - Ihala – Raisio - Mylly väliä ja tällä pääsee sitten myös Raisiosta Skanssiin.

P2 on palvelulinja, joka kulkee kauppatorilta Skanssiin. Linja kannattaa tarkistaa Föli.fi sivulta/ palvelulinjat.

Toimitila löytyy kauppakeskuksen pääoven edessä olevan Skanssintorin reunalta kahluualtaan vasemmalta puolelta bussipysäkiltä katsottaessa. Tila on monivärisen kerrostalon katutasossa. Tiloihin on esteetön kulku mahdollisuus.

SAAVUN PAIKALLE OMALLA AUTOLLA

Käytössämme ovat kauppakeskus Skanssin asiakaspaikat.

- **Moottoritietä tuleville** on parikin vaihtoehtoa. Moottoritietä poistutaan Skanssin liittymässä (liittymä numero 4).

Itäparkkiin pääsee Itäkaarelta alueelle ajamalla kylmäaseman ohi Skanssinveräjää pitkin rakennuksen vieritse toiseen päähän ja liuskalle ylös. Heti ensimmäisessä kerroksessa on kuusi invapaikkaa ulko-oven vieressä. Siitä lyhyt matka torin yli toimistolle, joka sijaitsee katutasossa torin vastakkaisella reunalla kahluualtaan oikealla puolella.

Toinen vaihtoehto on ajaa parkkihalliin ja nousta sieltä hissillä toiseen kerrokseen. Skanssin torille pääsee pääovesta Silmäaseman vierestä. Toimisto on torin laidalla kahluualtaan oikealla puolella.

- **Uudenmaantieltä tultaessa**

kannattaa kääntyä Krematorion kohdalta oikealle Sorakadulle ja sieltä kiertoliittymästä vasemmalle ja alas liuskalta ”tunneliin”, heti kiertoliittymästä oikealle halliin ja hissillä toiseen kerrokseen.

TARVITSEN OHJEET TAKSI-SAATTO- JA HUOLTOLIIKENTEELLE:

Kun tulijoilla on tarve päästä autolla aivan oven eteen, tulee huomioida, että oven edustalle ei saa autoa jättää, koska se on pelastustie ja aluepysäköintiä koskien kiellettyä aluetta.

Liikennöinti tapahtuu Skanssinkadun kautta. Bastioninkatua **EI AJETA** suoraan pihaan, vaan heti vasemmalla puolella olevan XXL-urheiluliikkeen jälkeen käännetään vielä vasemmalle. KappAhlin kulmasta käännetään oikealle ja jatketaan suoraan aina Skanssin torille saakka. Torin kulmalta käännetään oikealle.

Huoneistomme löytyy siis torin reunalta kahluualtaan oikealta puolelta kauppakeskuksen pääovelta katsottuna.

Saavuitpa sitten millä kulkuvälineellä tahansa, olet aina lämpimästi tervetullut asioimaan TSHY ry:n toimistolle:

Bastioninkatu 4, 20730 Turku

puh. 040 593 4047

turunseutu@hengitysyhdistys.fi

www.hengitysyhdistys.fi/turunseutu



**Tule mukaan,
löydä oma tapasi osallistua!***

Myös
kannattaja-
jäsenyys
mahdollinen!

* Katso jäsenyyksien hinnat verkkosivullamme www.hengityслиitto.fi.



Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
 Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

VINKKI:
maksu jäsenmaksu
ja täyttyä lomake:
www.hengityслиitto.fi

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

Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.
Kerro mistä:

Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin.
Tietosuojaseloste: www.hengityслиitto.fi

Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS

ALLEKIRJOITUS

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