

Hengitys viesti

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

Jäsenlehti 3/2023

Toivonniemi vaiheessa
kesällä 2023

s. 4

Hyvässä hengessä

s. 6

Maakunnallinen kesätapahtuma
s. 7

Kesätapahtumia Toivonniemessä

s. 8, 10, 11

SISÄLLYS 3/2023

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Toivonniemi vaiheessa kesällä 2023
- 5 Kari Ojalan ja Ilmi Savolaisen muistolle
- 6 Hyvässä hengessä!
- 8 Kesäkotitoimikunnan järjestämä ohjelmallinen KESÄPÄIVÄ Toivonniemessä
- 10 Keho, luonto ja yhteys -retriitti
- 11 Juhannusbrunssi
- 12 Tervetulotapahtuma Uudenkaupungin/Vakka-Suomen alueen Hengitysyhdistyksen jäsenille
- 13 Toivonniemen markkinapäivät
- 13 Turvallisuutta kesäkodille
- 14 Syyskokouskutsu, joulujuhlakutsu
- 15 Hengitysliiton neuvonta- ja vertaispuhelimet, Hengitysyhdistyksen valtakunnalliset jäsenedut



Jäsenhankinta-kampanja

Suosittelen ystävällesi/tuttavallesi yhdistyksemme toimintaa ja toivota hänet tervetulleeksi jäseneksemme.

Yhtä uutta hankittua jäsentä kohti saat itsellesi 15€:n arvoisen lahjakortin valitsemaasi liikkeeseen kauppakeskus Skanssiin (Turku).

Tiedustelut:
turunseutu@hengitysyhdistys.fi tai 040 593 4047

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

30 %
Myynti-
provisio

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

ETSIMME ILMOITUSMYYJÄÄ

Yhdistyksemme etsii jäsenlehdellemme ilmoitusmyyjää, joka sitoutuu tehtävään vähintään vuodeksi kerrallaan.

Työaika on vapaasti määritettävissä.
Myyntityötä voi tehdä kotoa käsin.
Hakijalla tulee olla oma tietokone,
toimiva sähköpostiosoite sekä puhelin.

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi pikimmiten,
niin kerromme lisää!

Tiedustelut:

Yhdistyksemme puheenjohtaja Hannu Visuri
hannu.visuri@hengitysyhdistys.fi tai 040 554 0713



Hengitys viesti

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n
jäsenlehti

Toimisto:

Turun Seudun Hengitysyhdistys
Bastioninkatu 4, 20730 Turku
Järjestösihteeri Tuija Järvi 040 593 4047
Avoinna: ti 12-16, ke 9-12
to 12-17.30
Puhelinaika ma-to 12-16
Muina aikoina sähköposti tai tekstiviesti
Sähköposti:
turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Sähköposti hallitus:
etunimi.sukunimi@hengitysyhdistys.fi

Viestintätoimikunta

Tuija Järvi, päätoimittaja
Päivi Salminen, Hannu Visuri,
Marja-Liisa Salminen, Pirjo Hovi-Hairisto
ja Leila Häkkinen

Taitto

Tmi Rauman Taittopalvelu/Emil Hyvärinen

Kansikuva

Turun Seudun Hengitysyhdistys,
kuva-arkisto

Painopaikka

PunaMusta Oy

Seuraava numero ilmestyy viikolla 51.

Seuraavan numeron aineistot
toimituksessa viimeistään 27.11.2023.



 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

● PUHEENJOHTAJALTA ●

Arvoisat jäsenet



Toivotan teidät lämpimästi tervetulleiksi uuteen syyskauteen yhdistyksessämme!

Syksy tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia, tapahtumia ja yhteisiä hetkiä, joita odotamme innolla.

Kiitos, että olette mukana ja tuette toimintaamme. Jäseniemme panos on arvokas, ja yhdessä luomme yhteisöstämme vieläkin vahvemman ja aktiivisemmän.

Tulevalla kaudella olemme suunnitelleet monipuolisia tapahtumia ja toimintoja, jotka tuovat yhteisömmme yhteen ja tarjoavat mahdollisuuden uusiin kokemuksiin. Olkaa rohkeasti mukana ideoimassa ja toteuttamassa!

Odotamme innolla yhteisiä hetkiä ja toivomme, että syksy toisi meille kaikille iloa, inspiraatiota ja uusia ystävyssuhteita. Seuratkaa tapahtumailmoituksiamme kotisivuiltamme, Facebookista, jäsenkirjeistä, tekstiviesteistä, Turun Sanomista tai jäsenlehestämme.

Tervetuloa mukaan uuteen syyskauteen!

Kiitos myös kaikille kesäkauteen osallistuneille sekä vapaaehtoisille toiminnan järjestäjille.

Lämpimin terveisin

Hannu Visuri, puheenjohtaja

Arvoisat Uudenkaupungin alueen jäsenet

Lämpimästi tervetuloa yhdistykseemme! Olemme iloisia ja kiitollisia siitä, että olette päättäneet liittyä joukkoomme.

Yhdistykseemme on avoin yhteisö, johon kaikki ovat tervetulleita mukaan. Toivomme, että löydätte meistä uusia ystäviä ja inspiraatiota ja että viihtyisitte kanssamme. Tulemme järjestämään Uudesakaupungissa tervetuloilaisuuden, jossa kerromme Turun Seudun Hengitysyhdistyksen toiminnasta ja mitä toimintoja on mahdollista järjestää Uudenkaupungin alueelle jatkossa. Toivotaan ideoita alueenne toiminnaksi. Tarkoitus on perustaa Uudenkaupungin tai Vakka-Suomen Silmu paikallistoiminnan järjestäjäksi. Silmu on alueellinen yhdistykseemme toimija ja vastaava on Loimaalla. Yhdistykseemme toimisto sijaitsee Turussa Bastioninkatu 4, Skanssin ostoskeskuksen vieressä. Toimistossa teitä palvelee järjestösihteeri Tuija Järvi ja Timo Kankaanpää. Yhdistyksellämme on Ruissalossa Toivonniemen kesäkotina, johon te jäseninä olette tervetulleita tutustumaan. Toivonniemi on ehkä Ruissalon hienoimpia alueita.

Syksy tuo tullessaan monipuolisia tapahtumia, retkiä, kouluksia ja mahdollisuuksia osallistua erilaisiin toimintoihin. Meillä on paljon suunnitelmia ja odotamme innolla yhteisiä hetkiä kanssanne.

Olette tärkeitä ja arvokkaita jäseniä ja yhdessä luomme vahvemman ja aktiivisemmän yhteisön. Olemme avoimia uusille ideoille ja toivomme, että tekin tuotte oman panoksenne toimintaamme.

Lämpimästi tervetuloa mukaan yhdistykseemme! Odotamme innolla yhteisiä kokemuksia ja ikimuistoisia hetkiä kanssanne.

*Turun Seudun Hengitysyhdistyksen hallitus,
pj. Hannu Visuri*

Toivonniemi vaiheessa kesällä 2023

Teksti ja kuvat Mika-Matti Leino



Viherpeukaloinen Toivonniemessä. Kesäkodille istutettiin viljelylaatikoihin syötäviä kasveja kaikkien kävijöiden nautittaviksi.

Ytimekkäästi se on totta: kesäkodissa moneltakin kantilta katsottuna kaikki on vaiheessa eli tekeillä.

Rakennusten korjausvelan lyhentäminen, viemäröinti- ja vesihuolto-
linjan viimeistely, pihavalaistuksen toteutus, WC-tilojen ajanmukaistaminen, esteettömän liikkumisen turvaaminen ynnä asiakas- ja majoituspalvelujen kehittäminen. Toki jo keväällä kokoonnuimme isolla väellä tyhjennystalkoisiin.

Jos kykenit lukemaan edellisen, etkä turhautunut, saatat olla juuri se puuttuva lenkki, jota kesäkoti tarvitsee. Vaiheessa olet myös matkalla eteenpäin. Keskellä ihanaa Krottilanlahden ympäristöä rantoineen, puineen ja siirtokivilohkareineen. Myös toiminnallisesta idyllistä olemme saaneet nauttia. Perinteisestä juhannuksesta kulinaarisine brunssitarjoiluineen sekä heinäkuun ohjelmallisesta kesäpäivästä ja hiljaisuuden retriitistä.

Unohtamatta ohjattuja liikuntaryhmiä, joille on luvassa jatkoa elokuun jälkeen syksyllä jälleen Skanssin toimitiloissa.

Kesäkotitoiminnan olennainen taikinajuuri on tietysti rahoitus. Pie-
nistä palasista kootaan isoa kekoa

kesäkodin sesongin kannattavuuden tueksi. Kiitos, että saavut majoittumaan, saunomaan ja ostamaan pikaisen kanttiinista. Muurahainenkin kantaa korttansa, koska se nyt vaan tulee halvemmaksi kuin kaupan hyönteishotelli. Jo pieni liikehdintä tiluksilla tekee hyvää. Ja vaikka Jaakon pavunvarsi ei vielä kohoa taivaaseen, niin koeviljelijän ilo on ylimmillään. Elokuussa oikeat vanhan kansan myyjäisetkin pidettiin ja silleen pesävaraa kartutettiin.

Vapaaehtoisten rientoa on nyt ollut ilmassa. Asianomaiset itse tietävät, miten paljon pyyteetöntä työtä he ovat tehneet. Mainittakoon kaksi alta pois purettua risaista ponttonia ja toinen kaksikko siirrettynä venelaiturin retrojatkeeksi. Rannalla odottaa parikin käyttökuntoista talon venettä, kunhan liivit ja airot noutaa vahtimestarilta. Polkupyöriäkin hankitaan lainattavaksi. Syksyllä pidetään taas kunnan talkootkin.

Kun tiedotus pelaa ja infoa pii-

saa, niin väki osaa asioida ja perehtyä kesäkodin meininkiin. Kiitos hyväälle haltiatarelle upean ja tuiki tärkeän opastetaulun laadinnasta. Ja kuka tekikään linnunpönttöjä lisää! Alueella on käynnissä melkoinen kuhina, kun vielä toistakin pesuetta pitää ehtiä maailmalle lähettämään. Joutsenet viisine poikasineen kruunaavat merellisen suven.

Monessa kohtaa on porattu kyyneleitä, ruuveja kiristetty ja ötökkäverhoja kiinnitetty. On samalla tulut havaintoja miespuolisesta Helinä-keijusta. Hänestä, joka ehtii ja tehoaa kuin porettabletti. Jätän avoimeksi, kenestä on kyse, sillä heitä on voinut olla useampia. Vinkki: he tekevät, kun muut vasta aikovat. Koe-tapa tässä sitten rahjustella perässä, kun ”valmista tuli” raikuu jo etunenässä. Tervetuloa myös ihan olemaan ja viihtymään uiden, saunoen ja grillailten. Muistaen aina, että Toivonniemi on potilasyhdistyksen leppopaiikka.



Ponttoonien ja veneiden uusi tuleminen.





Kari Ojalan muistolle

Kari Ojala toimi yhdistyksen toiminnanjohtajana vuosina 1972 – 1974 ja sen jälkeen osa-aikaisena. Kari siunattiin haudan lepoon lauantaina 15.7.2023 Turun Pyhän Ristin kappelissa.

Yhdistyksen hallitus kiittää Karia hänen ansiokkaasta työstään yhdistyksen hyväksi.

Muistamme Karin työteliäänä, aikaansaavana, helposti lähestyttävänä ihmisenä.

Teksti: Hannu Visuri



Ilmi Savolaisen muistolle

Ilmi Savolainen kuoli 85 vuoden iässä heinäkuussa 2022.

Ilmi teki työuransa Sampo-yhtiön palveluksessa Turussa. Hän eli puolisonsa Toivon kanssa ja heillä oli yksi tytär Leena. Puoliso ja tytär kuolivat ensin ja Ilmi eli viimeiset vuodet yksin.

Hänelle tärkeä asia ja ajankulu oli erilaiset käsityöt, joissa hän oli erittäin taitava.

Ilmi Savolainen muisti Turun Seudun Hengitysyhdistystä testamentissaan merkittävästi. Turun Seudun Hengitysyhdistys kunnioittaa hänen muistoaan.

Teksti: Hannu Visuri

Kesäkuva- kilpailu



Nappasitko kivoja kesäkuvia?

OSALLISTU KILPAILUUMME

Lähetä meille kuvia (enintään 3 kuvaa/osallistuja) kesästäsi ja fiilistele vielä hetki taakse jäänyttä kesää yhdessä meidän kanssamme.

Kilpailuun voi osallistua millä tahansa kesäaiheisella kuvalla. Erillisiä sarjoja ei ole.

Raatimme valitsee kolme parasta kesäkuvaa ja pääpalkintona on viikonlopun majoitus (arvo n. 120€)

kesäkodillamme Ruissalon Toivonniemessä kesällä 2024.

2. ja 3. sijalle sijoittuneille tarjoamme ilmaisen tunnin mittaisen saunavuoron kesäkotitoivonniemen rantasaunalla kesällä 2024.

Julkaisemme seuraavassa lehdessämme kaikki kolme parasta kesäkuvaa ja saatamme käyttää muita saapuneita kuvia myöhemmissä julkaisuissamme.

Kuvaajan nimi/nimimerkki mainitaan julkaisemisen yhteydessä.

Kuvat voit lähettää 30.9.2023 mennessä osoitteeseen:

valaistussuunnittelupirjo@gmail.com



Hengityслиitto lahjoitti 13.6.2023 yhdessä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa Turun yliopistolliselle keskussairaallalle matkahappirikastimia sekä kannettavia lääkesumuttimia. Nämä hengityksen apuvälineet olivat hankittu lahjoituksista, keräyksistä ja arpaisista saaduilla varoilla.

Lahjoitukset vastaanottivat Turun yliopistollisen keskussairaalan T-sairaalassa ylilääkäri, keuhkosairauksien palvelualuejohtaja **Maritta Kilpeläinen** sekä johtava kuntoutusohjaaja **Heli Rajalin**. Hengityслиitosta paikalla olivat järjestöasiantuntija **Hanna-Leena Kärkkäinen**, markkinoinnin ja liikunnan kehittäjä **Janne Haarala** sekä liikunnan asiantuntija **Veera Farin**. Turun Seudun Hengitysyhdistyksestä mukana lahjoitustilaisuudessa oli hallitusjäsen **Teija Sorri**.

Lahjoitettavat hengityksen apuvälineet motivoivat liikkeelle lähtemiseen ja helpottavat liikkumista. Lisäksi lääkesumuttimilla voidaan annostella keuhkoputkia avaavia lääkkeitä tai antibiootteja.

Edistettäessä hengityssairaiden elämänlaatua, yhdenvertaisuutta ja osallisuutta, liikunta ja sen monipuolinen mahdollistaminen on yksi kokonaisvaltaisen terveyden ja elämänlaadun osatekijä. Liikkuminen ja liikeyksely ovat erilaisten keuhkojen toimintahäiriöiden sekä hengitystoiminnan haasteiden edistämisessä keskeistä. Itselle mieluinen liikunta yksin tai yhdessä muiden kanssa on tärkeä osa hengityselimistön terveyden ylläpitoa ja omahoitoa. Liikkumisella, liikeykselyllä ja liikeykselyllä on myös tutkitusti selvä yhteys mielen virkistymiseen sekä elämänlaatuun kokonaisvaltaisesti.

Turun seudun hengitysyhdistys tarjoaa monenlaisia aktiviteetteja ja liikuntaryhmiä, joista tässäkin lehdessä erillinen tiedote. Lisäksi paikallisyhdistyksellämme on tarjolla vetonaula vertaansa vailla, kesäkotitoivonniemi. Tämä Ruissalon kauniissa merellisessä maisemassa sijaitseva hengähdyspaikka tarjoaa jokaiselle liikkujalle jotakin vielä nyt syksylläkin. Nautit sitten liikeykselystä, luonnossa liikeykselystä tai puhtaasta merituulen tuiveruksesta.

Leppoosaa ja liikeykselyllä syyspuolta teille kaikille!



Maakunnallinen kesä- tapahtuma Salossa 18.6.2023

Teksti Pirjo Hovi-Hairisto Kuvat Hannu Visuri



Saapuminen Rikalanmäelle.

Turun Seudun Hengitysyhdistys lähti matkaan sunnuntaina 18.6.2023 klo 10.00 Turun linja-autoasemalta kohti Saloa Salon Hengitysyhdistyksen järjestämään Maakunnalliseen kesätapahtumaan Vainion Liikenteen pikkubussilla. Meitä Turusta oli matkassa mukana 18 henkeä.

Ensiksi pysähdyimme Rikalan Krouviin maittavalle aamupalalle.

Aamupalan jälkeen Rikalan Krouvin omistaja Eija kertoi meille Rika-

lanmäen historiasta. Rikalan Krouvi sijaitsee 1800-luvun puolivälissä rakennetussa tiilirakennuksessa. Krouvi on ollut aikoinaan Wiurilan kartanon entinen kärrytalli. Krouvi on tunnelmallinen paikka ja siellä oli myös muita tiloja, joihin emme päässeet katsomaan niissä olleiden tilaisuuksien takia. Esittelyn jälkeen halukkaat pääsivät paikan esittelykierrokselle muinaispolulle, pituus 400m. Polun tarina kertoi rautakaudesta, Rikalanmäen menneisyydestä nykyaikaan. Mahtava paikka.

Opaskierroksen jälkeen siirryimme Hehkun majalle Sotilasmestarin tie 12 Märynummelle. Vainion Liikenteen kuljettaja esitteli kohteita matkan varrelta.

Siellä meidät otti vastaan Salon Hengitysyhdistyksen väki. Aluksi he kertoivat toiminnastaan,

Hehkun majasta sekä Salosta.

Seuraavaksi olikin jo lounaan aika. Salon yhdistys oli luonut meille maistuvan lounaan. Lounaan jälkeen alkoi visailu. Meidät jaettiin eri ryhmiin, etteivät saman yhdistyksen kaikki jäsenet olleet samassa ryhmässä. Saimme kyselykaavakkeen, johon ryhmät vastasivat ja kisan voitti ryhmä 6. Turkulaisista ryhmässä oli mukana puheenjohtajamme Hannu Visuri ja varapuheenjohtajamme Eeva-Kaisa Åberg.

Kisailun jälkeen meitä viihdytti Juuso Reiman mahtavilla laulusietyksillä.

Lopuksi saimme ennen lähtöä lähtökahvit. Kiitos Salon Hengitysyhdistykselle mahtavasta päivästä.

Kotimatalla pysähdyimme vielä ostoksille Design Hillissä. Ostosten jälkeen matka jatkui kohti Turkuu.

Kaikki pääsimme turvallisesti takaisin Turkuun linja-autoasemalle, josta jatkoimme kotia kohden.



Juuso Reiman soittamassa ja laulamassa.

Kiitos kaikille osallistujille hauska päivästä ja tietenkin suuri kiitos myös Vainion Liikenteen kuljettajalle turvallisesta ja mukavasta matkasta.



Ruokailu.

Kesäkotitoimikunnan järjestämä ohjelmallinen KESÄPÄIVÄ Toivonniemessä

Teksti ja kuva Päivi Salminen

Yhdistyksessämme on mukava joukko vapaaehtoismijoita nimikkeellä Kesäkotitoimikunta, johon kuulu sekä yhdistyksen jäseniä että TSHY:n hallituslaisia. Toimikuntalaiset kantavat vastuuta kesäkotimme viihtyisyydestä ja kuuntelevat tarkalla korvalla paikalla vierailevien jäsenten paulteita.

Kesällä 2022 ollessani itse aktiivisesti kesäkodilla päivystysvuoroissa ja tavatessani monia jäseniä, kuulin muutamankin kerran toivotavan alueelle jotain musiikillista ohjelmaa.

Jäsenideasta oli otettava koppia ja ryhdyttävä toimeen. Myöhäiskevällä syntyi ajatus ns. Runon ja suven -päivän järjestämisestä yhdessä hallituskumppani *Teija Sorrin* kanssa. Asiat lähtivät rullamaan rivakasti ja saimme sovittua kesäkodillemme hienon esiintyjäkolmikoin Turun Lausuntakerhosta. Runon ja suven päivä -teema vaihtui nimikkeeksi Kesäpäivä noudatellen yhdistyksen aiempaa perinnettä. Kesäkotitoimikunnan taholta valmistautuminen tapahtumaan alkoi jo perjantaina heinäkuun 7. päivä, kun kesäkodin päätalon keittiössä leivottiin omin voimin herkullista raparperiä piprakkaa tapahumakävijöille myytäväksi. Raparperit saatiin lahjoituksena hallitusedustaja *Katja Shadboltilta* ja tottahan toki ne piti hyödyntää jäsenistön hyväksi. Kesäkodin henkilökunta järjesteli istumapaikkoja niin sisälle kuin uloskin, jotta kaikille löytyisi mukava asettumispaikka. Piha-alue, oli mikamattimaiseen tapaan, upeaksi siistitty.

Kesäpäivä järjestettiin lauantaina heinäkuun 8. päivä ja esiintyjinä olivat *Turun Lausuntakerhosta Maaret Perälä, Lasse Vahtola ja Pirjo Vahtola*. Teemana esiintyjillä oli ”Tänään paistaa aurinko, kesäisiä runoja ja yhteislaulua”. Ja paistoihan se aurinko - to-



Turun Lausuntakerhon esiintyjät vasemmalta: Pirjo Vahtola, Lasse Vahtola ja Maaret Perälä. Kuva on otettu kesäkoti Toivonniemen päärakennuksen salista.

della kauniisti! Tilaisuudessa kuultiin monia hienoja lauluesityksiä ja valloittavia runoja Maaretin tulkitsemana. Paikalla oleva kesäpäiväyleisö osallistui innokkaasti yhteislauluun. Taisinpa nähdä osallistuneiden joukossa muutamia yhdistyksen oman Pihinä-kuoron edustajia ja siksi iloinen laulu raikuikin mallikkaasti! Kutsutuilta esiintyjiltä saatiin erityiskiitokset innokkaasta osallistumisesta yhteislauluun.

Suurimmat kiitokset menevät upealle esiintyjäkolmikollemme Maaretille, Pirjolle ja Lasselle. Teitä oli ilo kuunnella ja virittäytyä kesätunnelmaan!

Oli mukavaa, että paikalle saapui Ruisrock-viikonlopusta huolimatta runsas joukko Kesäpäivästä nauttijoita. Kulku alueellemme su-

jui ongelmitta ilman liikenneuhkissa odottamista uudistettujen liikennejärjestelyiden takia. Jotkut mukanaolijoista istuivat kuistilla tai ulkona ihailmassa kaunista kesäpäivää nauttien samalla kahvia ja raparperiä piprakkaa, vaniljakastikkeen ja mansikoiden kera, osa siirtyi kahvittelun jälkeen sisälle päätalon saliin ja nautti myös ohjelmallisesta osuudesta.

Lämmin kiitos kaikille järjestäjille ja ennen kaikkea teille, jotka tulitte ja olitte – kukin omalla tavallanne Kesäpäivästä nauttien!

Tavataan taas ensi kesänä!

Liikuntakalenteri SYKSY 2023

MAANANTAI

16.30-18.00
Jooga/ Minna K.

18.15-19.15
Äänimaljarentoutus
/Minna H.

17.30-19.00
Kuntosali/Sara
Paikkana:
Ruusukorttelin
kuntosali

TIISTAI

15.45-16.45
Kuntotasapaino
Minna H.

16.45-17.30
Asahi/
Outi U.

18.00-19.00
Spiraalistabilaatio/
Taru M.

KESKIVIIKKO

12.00-13.00
Spiraalistabilaatio/
Taru M.

TORSTAI

12.00-13.00
Tuolijumppa/
Minna H.

PERJANTAI

11.00-12.00
Kuntojumppa/
Minna H.
Paikkana: Raision
terveysristeyksen
liikuntatila.

Liikunta - ja vertaisryhmien toimintakausi 11.9-17.12.2023 (vko 37)


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

Liikuntaryhmät kokoontuvat
yhdistyksen liikuntatiloissa,
Bastioninkatu 4, 20730 Turku

Kuntosali-ryhmä harjoittelee
Ruusukorttelissa, Puistokatu 11, 20100
Turku

Kuntojumppa ohjataan Raisiossa,
terveysristeyksen liikuntatilassa,
Juhaninkuja 3, 21200 Raisio.
Ryhmä yhteistyössä Nivelyhdistyksen
kanssa.

Ohjaajat:
Minna Huunonen
Minna Kuusisto
Outi Uurto
Sara Vitikka
Taru Montanari

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

Vertaiskalenteri SYKSY 2023

MAANANTAI

10.00-12.00
Yksinäisten
vertaisryhmä
(parittomat viikot)

KESKIVIIKKO

13.00-14.30
Seniorikerho
(parittomat viikot)

TORSTAI

16.30
Keuhkohtauma-
vertaisryhmä
Kokoontumiskerrat:
5.10, 2.11, 30.11

18.00
Astmavertaisryhmä
Kokoontumiskerrat:
14.9, 12.10, 9.11

17.00
Uniapnea-
vertaisryhmä
Kokoontumiskerrat:
21.9, 19.10, 16.11

17.00
Harvinaisten vertais-
ryhmä
Kokoontumiskerrat:
24.8, 28.9, 26.10, 23.11

PERJANTAI

17.00-18.30
Viihdekuoro Pihinä
(sovitut perjantait)

Vertaisryhmien syyskausi

Toiminta alkaa viikolla 37

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimitiloissa,
Bastioninkatu 4, 20730 Turku
p. 040 5934 047
s-posti: turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Yhdistyksen vertaisohjaajat:
Harvinaiset / Kai Rusi
Astmaryhmä / Eeva Åberg
Uniapneavertaisryhmä / Ritva Helisevä

Yksinäisten vertaisryhmä yhteistyössä Turun Seudun
Vanhustuki ry:n kanssa. Vertaisryhmä tarkoitettu yli
70-vuotiaille turkulaisille.
Jokaisella kokoontumiskerralla oma teema.

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

Keho, luonto ja yhteys -retriitti



Teksti Teija Sorri

Heinäkuun aurinko helli meitä Toivonniemessä 15.7., kun rauhoituimme nauttimaan retriittipäivän antimista. Keho, luonto ja yhteys -retriitti kutsui viettämään levollista päivää kesäisen luonnon keskelle kauniiseen merimaisemaan. Päivä-

retriitti tarjosi mahdollisuuden oman kehoyhteyden ja luontoyhteyden vahvistamiseen lempeiden kehollisten ja läsnäoloharjoitteiden parissa. Kuuntelemaan hengitystä ja oman kehon viestejä yhdessä.

Keskityimme asioiden kokemi-

seen ja aistimiseen kaiken suorittamisen sijaan. Tarkastelimme elementtien maa, vesi, tuli ja ilma olemassaoloa luonnossa sekä meissä itsessämme. Rentoutushetkessä nautittiin harmonisia ääniä ja äänimaljojen värähtelevää sointia.

Retriitin ohjasi syksyllä joogaopettajaksi valmistuva toimintaterapeutti, YTM **Anne Suutari**. Anne on myös äänimaljahoitaja ja tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja. Retriittipäivä oli suunnattu niin yhdistyksemme jäsenille kuin ei-jäsenillekin ja se sai paljon positiivista palautetta!

Vaikka itse häärensäin Toivonniemen keittiössä retriittipäivän ruokahuollon parissa, ehdin sen verran kurkistelemaan retriittiohjelmaan, että ideat ensi kesän toteutuksesta ovat jo vireillä. Ehkäpä jo talven aikana saamme nauttia Annen asiantuntevasta ohjauksesta rentouteen oman hengityksen rytmiä kuulostellen.

Retriittiterveisin Teija





Teksti Eeva Åberg Kuvat Johannes Salovaara

Zascusca ja michit, nam!

Toivonniemessä viriteltiin usean vuoden jälkeen jälleen Juhannuspäivän brunssi. Tänä vuonna saimme kokiksi **Zoican** ja sen myötä saimme romanialaisia makuja. Saimme brunssille mukavan määrän ruokailijoita ja itse ruokailun lisäksi nautittiin mukavista juttutuokioista. Tarjolla oli mm. lohi-katkarapu-ruisnapit, makkarapannu, lihapullia ja paistettuja muikkuja sekä romanialaiset zascusca ja michit. Michit ovat romanialaisia ”lihapötyköitä”, jotka valmistetaan kokin maun mukaan joko nauta-sika-

jauhelihasta tai lampaan lihasta. Jauhelihaan lisätään mausteita, mutta tarkempaa reseptiä ei ole :) Romaniassa nämä michit nautitaan perinteisesti sinapin ja oluen kera. Herkulliset leipätikut ja Zoican tuoreet sämpylät maistuivat itse kullekin. Vaikka maha täyttyi ruoasta, mahtui ”jätkiruokavatsaan” vielä mansikka-tuorejuustokakkua.

Ruokailijoilta tuli kokille kiitoksia ja useita kyselyjä romanialaisen salaatin ohjeesta. Pirkon ideasta julkaistaan kyseinen resepti tässä: →



Zascusca, romanialainen salaatti

5 munakoisoa

3 paprikaa

2 sipulia

4-5 tomaattia

Mausteet (mustapippuri, maustepippuri, paprikajauhe, suola)

Tomaattipyree

1. Paahda munakoisot ja paprikat grillissä tai uunissa pehmeiksi.
 2. Anna jäähtyä yön yli kylmässä.
 3. Kuori munakoisot ja paprikat.
 4. Pilko kaikki ainekset pieniksi.
 5. Kuullota sipuli.
 6. Sekoita joukkoon muut ainekset.
 7. Lisää mausteet ja tomaattipyree.
 8. Paista n. 5 minuuttia.
 9. Tarjoa lämpimänä tai jäähdytä ja tarjoile kylmänä
- Romanialainen munakoisosalaatti sopii lisäksi liharuokille, leivän päälle tai syötäväksi sellaisenaan.



Zoican sämpylät.

HYVÄ SENIORI, TUNNETKO ITSESI YKSINÄISEKSI?

Yksinäisyyden tunnetta on joskus vaikea tunnistaa-etenkin, jos olet tuntenut niin jo pitkään.

Yksinäisten vertaisryhmä on tarkoitettu Sinulle, yli 70-vuotias turkulainen, joka haluat löytää parempaa mieltä ja toivoa elämäsi kulkuun.

10 kerran vertaisryhmässä saat välineitä ohjataksesi elämäsi toivomaasi suuntaan. Ryhmässä jokaisella on tila tulla kuulluksi ja näkyväksi ohjaajan ja vertaisten kanssa.

**Ryhmä aloittaa 11.9.2023 joka toinen maanantai
klo 10:00-12:00**

**Ryhmä kokoontuu Turun Seudun Hengitysyhdistyksen
tiloissa Bastioninkatu 4, esteetön sisäänkäynti.
Tee päätös olla itsesi paras ystävä ja tule mukaan
maksuttomaan ryhmään.**

Lisätietoja:

Katri Korvela p. 044 7174 010
vertaisryhma@vanhustuki.fi

Skanssiin pääsee busseilla 9,99,221

Yhteistyössä Turun Seudun Vanhustuki sekä Turun Seudun
Hengitysyhdistys

Tervetulotapahtuma Uudenkaupungin/Vakka- Suomen alueen Hengitysyhdistyksen jäsenille

Tapahtuma järjestetään maanantaina **11.9 klo 18.00** Sakunkulmassa
Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikaupunki.

Keskustellaan mm. alueen toiminnasta ja ehdotuksista siihen.

Paikalla on myös Turun Seudun Hengitysyhdistyksen hallituksen edustajat, puheenjohtaja
Hannu Visuri ja Päivi Salminen.

Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen

Tervetuloa!

Toivonniemen markkinapäivät

Toivonniemessä järjestettiin lauantaina 12.8 markkinapäivät niin yhdistyksen kuin ulkopuolisten toimijoiden toimesta runsaalla pöytä- ja tavaramäärällä. Sää suosi markkinapäivää ja ihmisiä oli tullut runsaasti paikalle myymään ja ostamaan tavaroita.

Yhdistyksemme vapaaehtoiset toimijat olivat teh-

neet ison työn niin tavaroiden lajittelussa, hinnoiteluissa kuin esillelaitossa ja markkinapäivän myyntityössä.

Suuret kiitokset kahvituksessa, lettujen paistossa, liikenteenohjauksessa sekä markkinoinnissa toimijoille ja koko tapahtuman onnistumisen eteen työtä tehneille.



Katja, Mika-Matti ja Eeva tutustuvat ostettaviin tavaroihin Toivonniemen salissa.



Nuoret myymässä omalla pöydällään.



Hilka Holappa paistaa lettuja markkinapäivän vierailijoille.



Turvallisuutta kesäkodille

Hankimme menneenä kesänä kesäkoti Toivonniemeen kookkaan alueopasteen lisäämään alueen turvallisuutta. Selkeiden alueopasteiden avulla pelastuslaitoksen ajoneuvot löytävät hätätilanteissa nopeasti oikean rakennuksen tai sisäänkäynnin.

Noudatimme kyltin valmistuksessa kutakuinkin alla olevia ohjeita: Alueopaste on tontin reunalla, lähellä pihaan ajoa löytyvä piirros, johon on kuvattu kyseisen kiinteistön alue ja sieltä löytyvät rakennukset. Opasteen hankkiminen tulee yleensä kyseeseen, kun samalla tontilla on kaksi tai useampia rakennuksia. Alueopasteen tarkoituksena on auttaa kiinteistöön tulevia vieraita, huoltoyhtiöitä ja pelastuslaitosta löytämään oikea rakennus. Hyvästä opasteesta löytyy vähintään kiinteistön osoite, rakennus tai rakennukset, sisäänkäyntien sijainnit ja tunnukset sekä olet tässä -merkintä. Näiden lisäksi myös pelastustiet ja nostopai-

kat olisi hyvä merkitä, jos sellaiset on tontille suunniteltu. Alueopasteen tulee olla riittävän suuri, jotta sitä pystyy tarkastelemaan nousematta autosta. Opaste tulee myös sijoittaa niin, että kuva on sijoitettu katselusuunnan mukaisesti oikein.

Koska kyltti on kookas, hyödynsimme kyltin toista puolikasta lisäämällä kaikkien kävijöiden nähtäväksi **hätätilanne- sekä turvallisuusohjeet**. Toivottavasti kaikki alueella kävijät muistavat lukea näitä ohjeita huolella ja palauttavat mieliin tuiki tärkeät hätätilanneohjeet. Kyltistä löytyy myös **ilmoitustaulu**-osio. Siinä tiedotetaan kesäkodin tärkeistä asioista (mm. alueen tapahtumat, huonevuokraushinnat, saunavuorot ja -maksut). Kun saavut alueelle, käy kurkkaamassa tiedotteita ja tutustu uuteen opastauluumme!

Tervetuloa turvallisempaan vierailuun kesäkodillemme!



Syyskokouskutsu

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n syyskokous
järjestetään torstaina 30.11.2023 klo 18:00 yhdistyksen
toimitiloissa
(Bastioninkatu 4, 20730 Turku).
Kahvitus klo 17.30 alkaen

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat,
valitaan puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet.
Kokoukseen ei voi osallistua etäyhteydellä.

Tervetuloa!

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n hallitus



Joulujuhla
la 9.12.2023 klo 15:00

YHDISTYKSEN PERINTEINEN
JOULUJUHLA JÄRJESTETÄÄN
TOIMISTOLLA OSOITTEESSA
BASTIONINKATU 4, 20730 TURKU

TERVETULOA!

Hengityслиiton neuvonta- ja vertaispuhelimet

Kodin sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

020 757 5181, maanantaista torstaihin, kello 9–15

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin

020 757 5150, torstaisin kello 9–12

Stumppi-neuvontapuhelin

0800 148 484

maanantaisin kello 10–18, tiistaisin kello 10–18

torstaisin kello 13–16

Vertaispuhelimet

Tietoa Hengityслиiton vertaispuhelimista astmaa, keuhko-ahtaumatautia ja uniapneaa sairastaville sekä sisäilmasta oireileville.

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta.

Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 0,08 € / puhelu + 0,17 € / minuutti.

Vertaispuhelimet

Astmaa sairastavien vertaispuhelin

044 4077012, maanantaisin kello 18–20

Keuhko-ahtaumatautia sairastavien vertaispuhelin

044 4077013, tiistaisin kello 10–12

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin

044 4077011

tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden viimeisenä perjantaina kello 18–20.

Sisäilmavertaispuhelin

Sisäilmavertaispuhelin palvelee tiistaisin kello 10–12 ja torstaisin kello 16–18 numerossa 044 407 7010.

Päivystyksiä ei ole juhlapyhinä tai juhlapyhien aattoina, eikä kesän ja vuodenvaihteen loma-aikoina.

Hengityслиiton kouluttamat vapaaehtoiset antavat vertaistukea sisäilmaongelmia kohdanneille ja sisäilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen.

Puheluista kerättävä tieto

Hengityслиitto tilastoi vastatuista puheluista niiden määrän, aihepiiriin ja sen ohjattiinko soittaja muiden palvelujen piiriin. Henkilötietoja ei kerätä. Tilastointi tehdään anonyymisti, joten yksittäistä soittajaa ei tilastoista pysty tunnistamaan. Puheluiden yhteydessä ei kysytä soittajilta mitään tunnistetietoja.

Tietoa vertaispuhelimeen tulleiden puheluiden määrästä ja aihepiiristä kerätään avustusten myöntäjille, Hengityслиiton toiminnan kehittämiseksi ja tueksi sekä tutkimustarkoituksiin. Tilastoja ei luovuteta kolmansille osapuolille eikä kaupalliseen tarkoitukseen tai myydä ulkopuolisille tahoille.

Anonyymiä tietoa, selvitysten ja tutkimusten tuloksia voidaan hyödyntää Hengityслиiton viestinnässä ja yhteistyöhankkeiden julkaisuissa.

Hengitysyhdistyksen valtakunnalliset jäsenedut

1. Hengityслиiton jäsenetuna saat 25 prosentin alennuksen alkuperäisistä **Vallox-suodattimista**. Tilaa suodattimet osoitteesta www.valloxsuodattimet.fi, syötä Kupongin koodi -kenttään HELI2023 ja klikkaa Käytä kuponki -painiketta saadaksesi alennuksen. Koodi on voimassa 1.1.–31.12.2023.
2. Saat Hengityслиiton jäsenetuna 10 prosentin alennuksen **Stoppari-ikkunoiden tuuletusluukun pölysuodattimen** hinnasta verkkotilauksen yhteydessä. Syötä tunnus hengitys 23 lisätiedot-kohtaan tilausta tehdessäsi. Lue lisää ja tee tilaus osoitteesta www.stoppari.fi.
3. Hengityслиiton jäsenetuna saat **Wello2-laitteesta ja Wello2-tarvikkeiden** hinnasta 20 prosentin alennuksen. Tilaa laite verkkokaupasta <https://wello2.fi> ja syötä KOODI-kenttään HELI2017. Voit tehdä tilauksen myös puhelimitse numerosta 010 5837 966.
4. Hengityслиiton jäsenetuna saat 10 prosentin alennuksen **Steripolarin verkkokaupan hengitysharjoitustuotteista** (www.steripolar.fi/verkkokauppa). Valikoimastamme löydät mm. Acapella PEP-hengitysterapialaitteita ja kannustavia spirometrejä lapsille ja aikuisille. Syötä koodi HENGITYS21 verkkokaupan ostoskorin kampanjakoodi-kenttään.
5. Hengityслиiton jäsenetuna saat **Aura Air ilmanpuhdistimen** yli 30 prosentin alennuksella. Mainitse koodi "Hengitys2023" saadaksesi jäsenedun. Lue lisää www.tabitaair.fi tai puh. 0500 660126 ja 050 5054238
6. Instrumentarium-, Nissen- ja Keops- myymälät Hengityслиiton jäsenet saavat alennusta seuraavasti:
 - normaalihintaiset silmälasit -30 prosenttia

- optikon näöntarkastus ja silmälasimääräys veloituksetta
- näöntarkastuksen yhteydessä silmänpohjakuvauus -20 euroa
- laajennettu näöntutkimus -35 euroa
- normaalihintaiset aurinkolasit -20 prosenttia
- normaalihintaiset piilolinssit -25 prosenttia
- optikon suorittama piilolinssitarkastus, opetus ja koelinssit veloituksetta.

Lisätiedot Emmi Loppukaarre

040 648 3570 emmi.loppukaarre(at)instru.fi

7. Hotelli Lasaretti, Oulu. Kysy jäsentarjousta majoituksesta ja ruokailuista. Lisätietoja saat myyntipalvelusta numerosta 020 757 4701 tai <https://lasaretti.com/>
8. Muut edut: Hengitys-lehden vuosikerta
Hengitys-lehti ilmestyy 4 kertaa vuodessa ja tarjoaa lukijoille mielenkiintoisia henkilökuvia ja muita ajankohtaisia artikkeleita. Lehteä postitetaan 1 kappale taloutta kohti, vaikka taloudessa olisi useampia Hengityслиiton jäseniä.

Lisäksi liitto tarjoaa

- hengitysyhdistyksen palveluja, kuten liikuntaryhmiä ja liikunta-tapahtumia, luentotilaisuuksia ja virkistystoimintaa.
- vertaistapaamisia ja vertaisryhmiä
- ohjausta ja neuvontaa hengityssairauksien ennaltaehkäisystä, hoidosta ja omahoidosta
- 3 neuvontapuhelinta sekä vertaispuhelinpalvelua

Eduista enemmän osoitteesta <https://www.hengityслиitto.fi/vertais-tuki-tapahtumat/valtakunnalliset-jasenedut/>



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

Myös
kannattaja-
jäsenyys
mahdollinen!

* Katso jäsenyyksien hinnat verkkosivuiltamme www.hengityслиitto.fi



Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen
 Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

VINKKI!
Maksa jäsenmaksu
ja täytä 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