

Hengitys viesti

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

Jäsenlehti 4/2023



Vertaisryhmätoiminta - Uusi ryhmä - Ystäväkaffet starttaa
s. 4

Matti Halavan vapaaehtoistyö yhdistyksessä
s. 10

SISÄLLYS 4/2023

- 3 Pääkirjoitus
- 3 Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tietomurto ja maksuvälinepetos
- 4 Tervetuloa mukaan Turun Seudun Hengitysyhdistyksen vertaistoimintaan!
- 4 Uniapnea-vertaisryhmässä ei nukuta
- 5 Pieni ele keräys
- 5 Siivouspäivä
- 6 Kesäkuvakilpailun voittaja
- 8 Terveisiä Vakka-Suomesta ja vakkasuomalaisille
- 10 Vapaaehtoistyöntekijä on yhdistyksen aarre!
- 12 Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ!
- 13 Joulukukat
- 13 Kehonhuollolla kuntoon
- 14 Kevätkokouskutsu
- 15 Jogurttikakku
- 16 Kevään kalenterit



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

Pixabay

Painopaikka

PunaMusta Oy

Seuraava numero ilmestyy
maaliskuussa 2024.

Seuraavan numeron aineistot
toimituksessa viimeistään 1.3.2024.



● PUHEENJOHTAJALTA ●

Hyvää joulunaikaa ja uutta vuotta 2024



Turun Seudun Hengitysyhdistys täyttää 2024 80 vuotta.

Se on hieno saavutus! Turun Seudun Hengitysyhdistys on siis juhlimassa 80-vuotistaivaltaan ensi vuonna. Tällaiset merkkipaalut ovat tilaisuuksia juhlistaa yhdistyksen pitkäaikaista toimintaa ja panostusta yhteisöön. Juhlaan sisältyy erilaisia tapahtumia ja aktiviteetteja, seminaareja, vertaistapahtumia niin paikan päällä kuin etätapahtumissa netissä. Toivottavasti mahdollisimman moni jäsen osallistuu tapahtumiin vuoden aikana. Tämä on myös mahdollisuus kiittää kaikkia niitä ihmisiä, jotka ovat olleet mukana yhdistyksen toiminnassa vuosien varrella, sekä kannustaa uusia jäseniä liittymään mukaan. Monenlaiset haasteet myös vapaaehtoistoiminnassa Suomessa ovat voitettavissa aktiivisen jäsenoiminnan kautta. Vapaaehtoistoiminta tuo osallistuville jäsenillemme yhteenkuuluvaisuuden ja onnistumisen tunteita myös omaan päivään jota kannattaa vaalia kaikessa toiminnassamme.

Onnittelut Turun Seudun Hengitysyhdistykselle ja kaikille sen jäsenille tulevasta juhluvuodesta!

Hannu Visuri, puheenjohtaja

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tietomurto ja maksuvälinepetos

Turun Seudun Hengitysyhdistys Ry:n tileiltä on rikollisen toiminnan myötä viety kesäkuun 2023 lopulla n. 75 000 euroa. Rahoja ei ole saatu palautettua eikä pankki ainakaan tämänhetkisen tiedon mukaan korvaa menetettyjä varoja.

Käyttöoikeus TSHY Ry:n Ålandsbankenin kaikille pankkitileille on puheenjohtaja Hannu Visurilla ja järjestösihteeri Tuija Järvellä. Varapuheenjohtaja Eeva Åbergilla on käyttöoikeus yhteen tiliin.

Verkkopankkitunnukset ovat puheenjohtaja Hannu Visurilla ja järjestösihteeri Tuija Järvellä. Järjestösihteerin käytössä on myös yhdistyksen taloudenhoitoon Businessnet-tunnukset sekä pankkikortti. Eeva Åbergilla ei ole verkkopankkitunnuksia eikä pankkikorttia.

Tuija Järvi oli poissa töistä touko – kesä ja heinäkuun 2023 ajan, eikä hänen verkkopankkitunnuksiaan tai pankkikorttia ole käytetty poissaolon aikana. Järjestösihteerin poissaolon ajan yhdistyksen laskujen maksun ja muun tarvittavan pankkiasioinnin on hoitanut puheenjohtaja Hannu Visuri.

TSHY Ry:n toimiston tietokoneen ei epäillä liittyvän tapahtumaan eikä kenenkään jäsentietoja ole päässyt rikollisten käsiin. Tietomurto ei kohdistunut yhdistyksen jäsenrekisteriin.

Rikosilmoitus on tehty tapahtumasta ja esitutkinta on kesken. Poliisin tavoite on löytää rikollinen ja palauttaa rahat.

Pankin suhteen reklamaatioprosessi on kesken ja asiasta on oltu yhteydessä myös FINEaan. Mahdolliset vakuutuskorvausasiat ovat edelleen selvittävänä.

Jäsenistöä tiedotetaan välittömästi, kun on uutta tietoa asioiden edistymisestä. Asiaa käsitellään uudelleen keväällä 2024 jäsenpäivässä sekä kevätkokouksessa. Tarvittaessa tilanteesta voi tiedustella sähköpostitse tai puhelimitse Eeva Åberg / eeva-kaisa.berg@hengitysyhdistys.fi tai p. 050 5212925.

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n hallitus

Tervetuloa mukaan Turun Seudun Hengitysyhdistyksen vertaistoimintaan!

Teksti Tuija Järvi

Hengityselinsairaudet voivat olla haastavia sekä sairastaville että heidän läheisilleen. Siksi tarjoamme vertaistoiminnan mahdollisuuden, jossa voit jakaa kokemuksiasi ja saada tukea erilaisten tilanteiden kohtaamiseen.

Yhdistyksessä toimivat vertaisryhmät ovat paikkoja, joissa voit tavata muita hengityselinsairauksia sairastavia ihmisiä ja heidän läheisiään. Nämä yhteisöt tarjoavat ainutlaatuisen tilaisuuden jakaa kokemuksia, tunteita ja vinkkejä toisten kanssa, jotka ymmärtävät sinua parhaiten.

Vertaistoiminta tarjoaa sinulle:

1. Yhteisön tuen: saat vertaistukea ihmisiltä, jotka ovat kokeneet samanlaisia haasteita. Voit jakaa kokemuksiasi, kuunnella muiden tarinoita ja oppia uusia tapoja käsitellä sairauttasi.

2. Arvokasta tietoa: vertaisryhmissämme saat myös arvokasta tietoa hengityselinsairauksiin liittyvistä aiheista. Ryhmissä vierailee asiantuntijoita, jotka pitävät esitelmiä ja vas-

taavat kysymyksiin auttaakseen sinua ymmärtämään paremmin omaa tilannettasi.

3. Turvallisen ympäristön: vertaistoiminta tapahtuu luottamuksellisessa ja turvallisessa ympäristössä. Voit jakaa avoimesti omia tunteuksiasi ja huoliasi, tietäen että sinua kuunnellaan ja tuetaan.

Olet tervetullut mukaan vertaistoimintaamme juuri sellaisena kuin olet. Yhteisössämme jokainen kokemus on arvokas ja jokainen ääni kuuluu.

Lisätietoja vertaistoiminnasta saat verkkosivuiltamme tai ottamalla yhteyttä meihin suoraan. Olemme täällä auttaaksemme sinua löytämään tukea hengityselinsairauden kanssa elämiseen.

Yhdistyksessä toimivat vertaisryhmät

- Astman vertaisryhmä
- Uniapnean vertaisryhmä
- Harvinaisten keuhkosairauksien vertaisryhmä
- Keuhkohtauman vertaisryhmä

- Seniorikerho
Tervetuloa porisemaan kahvikupin äärelle.
Kokoontuu parittomien viikkojen keskiviikkona klo 13:00-14:30
- Ystäväkaffet – Tule yksin tai kaksin - UUSI RYHMÄ!
Keskustelukerho, johon voi tulla vaihtamaan kuulumiset. Kerhon tarkoitus luoda mukava seurusteluhetki kahvikupin ääressä ja ystäviä tavatessa. Kerho kokoontuu parillisten viikkojen maanantaina klo 13:00-14:30.



Teksti Ritva Helisevä Uniapnea-vertaisohjaaja

Uniapnea-vertaisryhmässä ei nukuta

“Voi kuule, nyt me tiedämme mikä sinua väsyttää”, huudahti työterveyslääkärini jo ovelta vajaa kymmenen vuotta sitten. Ja jatkoi: “Kun saat tähän tepsivän hoidon, sinusta tulee kuin uusi ihminen”. Ehkä en muuttanut “uudeksi” ihmiseksi, mutta CPAP-laitteen avulla jaksamiseni lisääntyi ja nuokkuminen päivällä väheni. Ja ah, aamu-unisesta tuli aamuvireä (ainakin melkein)!

Uniapnea-vertaisryhmässä on tarkoitus juuri näitä kokemuksia kertoa ja kerrata: Miten uniapnea havaittiin? Kuka havaitsi? Oliko työterveyslääkäri, terveyskeskuslääkäri, keuhkolääkäri tai vaikka urologi?

Miltä tuntuu nyt diagnoosin jälkeen?

Kokemusten vaihto on tärkeää. Joku kokee CPAP-laitteen käytön hankalaksi ehkä vielä useamman vuoden päästä ja joku toteaa, että “CPAP-laitteestani en luovu!”. Tai kuten aktiivijäsen Seija Rantanen viimeksi pohti, että “asenne ratkaisee”. Hänellä diagnosoitiin uniapnea puolitoista vuotta sitten ja CPAP-laitteen käyttö on täysin automaattista ja melkein pä normaali toimenpide.

Marraskuussa toi Uniapnea-vertaisryhmään uusinta tietoa Otto Karhu, Resmed Oy:stä. Parisenkymmentä aktiivista jäsentä esitti hänelle tiukkoja kysymyksiä laitteen hoitoon

ja käyttöön liittyen.

Myös Hengitysliiton iltatapahtumiin olemme voineet teamsin kautta osallistua. Syyskuun kokoontumisessa kuuntelimme kahden kokemustoihijan kertomuksia uniapnean hoidosta. Seija Rantasen kanssa olemme keskustelleet, josko iltaamme saisimme esim. sairaanhoitajan ja/tai liikunnanohjaajan vieraaksemme.

Tietoa on saatavilla paljon eri kanavista. Mutta mikään ei voi edelleenkin korvata arvokasta ihmisten kohtaamista, kokemusten vaihtoa kasvokkain.

Kesäkuvakilpailun voittaja on valittu!

Viimekertaisessa lehdessämme (3/2023) kyselimme NAPPASITKO KIVAN KESÄKUVAN?
Ja olihan niitä nappailtu. Toimitukseemme saapui useita toinen toistaankin upeampia kesäkuvia
ja raatimme valitsi mielestään parhaimman kesäkuvan verrattain yksimielisesti.

Toisen ja kolmannen sijan valinnoista äänät hajaantuivat enemmän.

Palkintosijoille yltäneille olemme ilmoittaneet henkilökohtaisesti.

ONNEA VOITTAJALLE
ja kiitos kaikille kuvia lähettäneille - niitä oli ilo katsella!

Kuvaaja **Jaana Korhonen**, kuva KESÄRAUHAA

1.



2.

Kuvaaja
Maija
Mannerkorpi



3.

Kuvaaja Liisa Timgren



Luulosairas

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry



Luulosairas saattaa olla maailman esitetyin komedia, eikä syyttä. Komedian mestarin Molièren viimeiseksi jäänyt näytelmä on poskettoman hauska. Monet tavat ovat muuttuneet ja lääketiedekin on kehittynyt, mutta luulosairaus ei ole kadonnut mihinkään. "Hän liikkuu, nukkuu, syö ja juo aivan kuten muutkin ihmiset, mutta se ei estä häntä olemasta hyvin sairas."

Käsikirjoitus Molière

Ohjaus, lavastus Jari Luolamaa

Valosuunnittelu Lasse Onninen


Äänisuunnittelu Jari Luolamaa, Janne Vuorinen

Puvustus, rekvisiitta, valokuvat Katja Laine

Rooleissa: Erika Eriksson, Annikka Hallikainen, Santtu

Käkönen, Jari Luolamaa, Tiina Luolamaa, Mirja Sinisalo



 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

järjestää teatterimatkan

Uudenkaupungin Teatterin näytökseen Luulosairas

la 16.3.2024 klo 18.00

Kullervontie 11 A 23500 Uusikaupunki

Matkaan liittyvät lisätiedot ilmoitamme myöhemmin niiden varmistuttua.

Matkan hinta 40€ jäsen, 50€ avec ei jäsen.

Uudenkaupungin Silmun alueen jäsenet 25€ ilman kuljetusta.

Hinnat sisältävät väliaikatarjoilun.

Paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 23.2.2024,

turunseutu@hengitysyhdistys.fi tai p. 040 5934 047.

Laskutus ilmoittautumispäivän jälkeen.

Hengitellen virkistysleiri leirikeskus Sinapissa 8.-10.3.2024

Virkistysleiri tarkoitettu Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenille.
Leirin hinta 72 € / hlö (sisältäen majoituksen liinavaattein ja pyyhkein 2 hh
huoneessa, ohjelman sekä ruokailut).

Ohjelmassa mm. yhdessäoloa, pientä liikunnallista aktiviteettiä, musiikkia,
ohjelmaa hyvinvoinnista ja leppoisa ajanviettoa.

Ilmoittautumisaika on 10.1-10.2.2024.

Ilmoittautua voi Hengitysyhdistyksen toimistolle turunseutu@hengitysyhdistys.fi
tai Tanja Rantaperelle tanja.rantapere@evl.fi.

Molemmista saa ilmoittautumislinkin, johon omat tiedot syötetään
(osoitetiedot, ruokavaliot, allergiat jne)

Leirille ilmoittauneet saavat ennen leirin alkua leirikirjeen.

Leirille mahtuu 22 osallistujaa.

Leiri järjestetään yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kanssa.

Terveisiä Vakka-Suomesta ja vakkasuomalaisille

Keväällä Vakka-Suomen Hengitysyhdistyksessä tulimme tilanteeseen, jossa toimintaa omana yhdistyksenä ei voitu jatkaa. Edessä oli yhdistyksen purkaminen keväällä pidettyjen kahden kokouksen päätöksellä.

Mietittävänä oli, miten toimitaan jatkossa. Onneksi olin syksyllä 2022 järjestöpäivässä Nokialla kuullut Loimaalla toimivasta Turun yhdistyksen Silmusta. Siinä olisi meillekin mahdollisuus. Niinpä keväällä ja kesällä käytyjen keskustelujen perusteella päädyimme osaksi Turun seudun yhdistyksen aluetta ja henkilöjäsenyytemme siirtyivät heille.

Ideana on järjestää toimintaa myös Vakka-Suomen alueella, nimetä sinne yhdyshenkilö ja mahdollisesti perustaa alueelle oma Silmu Loimaan tavoin, kuten puheenjohtaja edellisen lehden puheenjohtajan palstalla totesi.

Alueella on syksyn aikana pidetty Infotilaisuus muutosten tiimoilta. Paikalla oli myös edustus Turun seudun yhdistyksen hallituksesta. Tuoloin jo mietittiin tulevaa toimintaa

alueellamme. Lokakuussa kokoonnuimme omalla porukalla miettimään toimintaa.

Tulevaksi toiminnaksi suunnitelimme omia joulukahveja Sakunkulmassa ja keväälle tutustumismatkaa Turun seudun yhdistyksen toimintaan ja toimistoon. Tämän lehden ilmestyessä meillä toivottavasti on ollut nuo joulukahvit.

Tulevaan toimintaan liittyen voitte kertoa toiveistanne ja ideoistanne

allekirjoittaneelle. Mieluimmin järjestäisin toimintaa yhdessä toisten kanssa vaikkapa tuollaisena Silmuna.

Toimin aiemmin Vakka-Suomen yhdistyksen sihteerinä ja muissakin hallitustehtävissä.

*Kimmo Laasonen, Vakka-Suomen yhdyshenkilö
p. 0400-831543 tai
kimmo.laasonen@luukku.com*



Kuvassa vasemmalta: Kimmo Laasonen, Hannu Visuri, Päivi Nurminen ja Tarja Ahtiainen.

Ruissalo-yhdistys kerää yhdessä Turun Yliopiston kanssa muistitietoa Ruissalon vaiheista.

- Ruissalo-yhdistys ry jatkaa yhdessä Turun Yliopiston kanssa aiemmin aloitettua saaren muistitiedon keräystä. Muistitietoa kerätään helmikuun ja huhtikuun 2024 välillä, painottuen maaliskuuhun 2024.
- Tiedon kerääminen tehdään yliopiston opiskelijoiden toimesta pareittain, eli haastattelihoitoa on aina kaksi ja jokaista haastateltavaa haastatellaan kaksi erillistä kertaa.
- Tavoitteena on saada vähintään 25 haastateltavaa.
- Haastatteluiden teema on varsin laaja ja siinä käsitellään aika laajasti sodanjälkeistä aikaa ja tavoitteena on kerätä juuri muistitietoa. Alustavasti kantavaksi temaksi on määritelty muutokset ja kokemuksellisuus ja sen ympäriltä kaavoitus, vuokrasopimukset, Ruissalo-yhdistys, palvelut ja elinkeinot saarella, rakennusten kunnostaminen ja suojelu, suhde luontoon, huviloiden palot ja hätätilanteet.
- Lisäksi voimme vastaanottaa valokuvia, diakuvia, kaitafilmejä, videonauhoja tms. mediaa digitointiprojektiin.
- Lisäksi toivomme, että joku tai jotkut Ruissalon asukkaista/toimijoista, joilla on pidempää historiaa saarella asumisesta/toimimisesta, pääsisi luennolle tammi-helmikuussa kertomaan Ruissalon vaiheista.

Pyydämme ilmoittautumisia tällä lomakkeella vuoden 2023 loppuun mennessä:

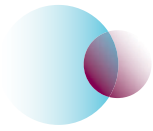
<https://forms.gle/G4SSM3RFZou7gCJW8>

Hengitysyhdistyksen jäsen voi pyytää apua lomakkeen täyttämässä Turun Seudun Hengitysyhdistyksestä.

Lisätietoa muistitiedon keräämisestä:

Kalle Lahervo, puhelin: 044 4400 441, sähköposti: kalle@lahervo.fi





OBERON

Kiinnostaako sinua osallistua keuhkohtaumatautia koskevaan kliiniseen tutkimukseen?

Etsimme tutkimukseen henkilöitä, joiden keuhkohtaumataudin oireet ovat äkillisesti pahentuneet vähintään kerran viimeisten 12 kuukauden aikana.

Tutkimuksessa pyritään selvittämään, voiko pistosmuotoisena annettava tutkimuslääkeaine toltorakimabi auttaa hallitsemaan **keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheita** (jolloin taudin oireet pahenevat) potilailla, jotka saavat tällä hetkellä hoitoa keuhkohtaumatautiin.

Ketkä voivat osallistua?

Tutkimus voi sopia sinulle, jos



sinulla on diagnosoitu keuhkohtaumatauti vähintään vuosi ennen tutkimuksen alkamista

40+

olet vähintään 40-vuotias



tupakoit **TAI** olet tupakoinut aiemmin



sinulla on ollut ainakin yksi tablettikortisonilla tai antibiootilla hoidettu pahenemisvaihe vuoden aikana

Mitä tutkimus sisältää?

Tutkimuksen aikana sinua pyydetään



käymään useita kertoja tutkimuslinikalla, jossa saat tutkimushoitoa



osallistumaan vastaanottokäynneille testejä ja arviointeja varten



vastaamaan hyvinvointiisi liittyviin kyselyihin elektronisella kämmenlaitteella koko tutkimuksen ajan

Tutkimuksen lopussa sinua pyydetään osallistumaan viimeiselle seurantakäynnille.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan Oberon-tutkimukseen, pyydä siitä lisätietoja lääkäriltäsi tai ota yhteyttä sähköpostitse tutkimushoitajaan: tutkimus3.turku@terveystalo.com. Tutkimus toteutetaan Helsingissä, Hämeenlinnassa, Turussa, Tampereella ja Kuopiossa. Hengitysliitto välittää tietoa tutkimukseen osallistumismahdollisuudesta.

Vapaaehtoistyöntekijä on yhdistyksen aarre!

Vapaaehtoistyö on tärkeää monen yhdistyksen toiminnan takaamiseksi. Näin on myös omassa yhdistyksessämme, Turun Seudun Hengitysyhdistyksessä.

Mitä vapaaehtoistoiminta sitten oikeastaan on? Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa toimintaa, jota tehdään palkatta omasta vapaasta tahdosta hyödyttämään toista ihmistä tai yhteisöä. Vapaaehtoistoiminta nähdään keinona vaikuttaa ja osallistua, lisätä yhteenkuuluvuutta ja hyvinvointia sekä tukea kansalaisvaikuttamista ja demokratiaa. Se hyödyttää niin vapaaehtoisia itseään kuin ympäröivää yhteiskuntaakin. Vapaaehtoistoimintaa tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Sen avulla voidaan tehdä monia asioita, joita palkkatyöllä ei tehtäisi.

Nykyisenlaisen organisoidun vapaaehtoistoiminnan historia on lähtöisin köyhäinavusta ja vapaaehtoisesta auttamisesta, ja kehittynyt siitä varhaiseen kansalaistoimintaan ja sen myötä järjestökentän muotoutumiseen. Vapaaehtoistoiminnalla onkin Suomessa pitkät perinteet, ja sillä on suuri taloudellinen ja inhimillinen merkitys.

Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnalliset vaikutukset ovat myös merkittäviä. Sosiaalisen pääoman – ihmisten ja ryhmien välisen vuorovaikutuksen ja luottamuksen – kasvaminen edesauttaa sopusointuista kehitystä ja takaa yhteiskuntarauhaa.

Omassa yhdistyksessämme on lukuisia vapaaehtoistoimijoita ja saimme houkuteltua heistä yhden haastateltavaksemme. Kauniin aurinkoisena syyspäivänä tapasin mutkattoman iloisen vapaaehtoistoimijan hänelle merkityksellisessä paikassa, Toivonniemessä. Juttutuokiomme oli sydämellisen lämminhenkinen ja haastateltavan iloisuus tarttui jutun kirjoittajaankin välittömästi.



Kuka olet?

- Olen Matti Halava ja ammatikseni tein töitä lääkintävahtimestari – sairaankuljettajana sekä viimeiset 10 vuotta linja-autonkuljettajana. Eläkkeelle jäin vuonna 2018.

Olen jo nuoresta asti huomannut olevani auttavainen luonne ja se piiri johdatteli minua ammatinvalintaanikin.

Mitä harrastat?

- Harrastuksiini kuuluvat pyöräily, kävely sekä uinti. Sain uuden innostuksen uintiin vietettyäni aikaa kesäkoti Toivonniemessä menneenä kesänä 2023.

Miten löysit yhdistyksemme?

- Turun Seudun Hengitysyhdistyksen ja sen kesäkodin toiminnan löysin puolivahingossa ystävättäreni kautta. Ystävättäreni oli varannut majoittumisviikon Toivonniemestä ja ei päässytkään itse paikalle koko viikoksi ja ehdotti, että minä menisin. Täytyy myöntää, että olin aluksi hieman epäileväinen, mutta lopulta rohkaistuini, kun ystävättäreni kertoi tarkemmin paikasta. Ensi hetkestä alkaen ihastuini paikkaan. Minulle meren läheisyys on tullut tutuksi ja merkitykselliseksi jo lapsena

vietettyäni aikaani mm. Kustavissa ja uimareissuilla perheen kanssa Yyterissä.

Mielipiteitä kesäkoti Toivonniemestä eli plussat ja miinukset.

- Minusta kesäkodin sauna- ja pesutilat ovat hyviä ja käymälät ovat siistejä. Majoitustilat ovat myös asiallisia ja jos jokin kohta kaipaa remonttia, sen voi sitten korjata, kun ehtii ja jaksaa.

Olen jutellut vahtimestarille, että ajotien reunapusikkaa voisi hieman karsia tien reunoilta, jotta aremmillekin autonkuljettajille perille ajo sujuisi mutkattomammin. Pensaikkojen karsiminen leventäisi tietä. Pysäköintialue on hyvä ja tarpeeksi iso. Toisinaan parkkipaikalle nousee vettä, mutta onneksi se on ohimenevä harmi.

Mitä vapaaehtoisuus sinulle antaa ja mikä merkitys vapaaehtoisuudella on sinulle?

- Vapaaehtoisuus on minulle todella rentouttavaa, koska työni oli hyvin kiireistä niin päivystyksessä kuin linja-auton- ja ambulanssikuljettajanakin. Henkinen sietokyky on ihmisellä rajallinen ja minusta tässä kohdin eläke-elämää on mukavaa



palata ns. juurilleen ja toteuttaa rentouttavia aiemmin opittuja taitoja eli esimerkiksi puiden pilkkomista erilaisilla välineillä ja nurmikon leikkaamista. Monet työkalut ovat minulle tuttuja ja käytän niitä, jos tarvetta on. Myös maalaushommat ovat minulle tuttua puuhaa, koska siihenkin olen saanut koulutusta. Tosin maalaushommista on jo kotvanen aikaa, mutta maalipensseli pysyy tarvittaessa kädessä. Kaikenlainen puuhastelu kesäkodilla on minulle rentouttavaa hermolepoa kaiken kaikkiaan. Ihastelen alueella kävellessäni myös alueen eläimistöä; peuroja, tikkoja, joutsenia ja runsasta muuta linnustoa.

Mietteitä tulevaisuudesta ja vapaaehtoistoimijuudesta.

- Elämä on tässä ja nyt. Minusta on mukavaa, jos voi auttaa, kun apua tarvitaan. Mukava yhdessä tekemisen hetki Toivonniemessä oli se, kun pilkoimme puita alkusyksystä ja laitoimme ne pressun alle. Varmistuimme siitä, että puut eivät pääse kastumaan eli hoidettiin puuhomma yhdessä loppuun asti. Nautin yhdessä tekemisestä ja uskon, että myös omalla tekemiselläni on merkitystä muille.

Terveisiä yhdistykselle ja kehittämisideoita Toivonniemeen.

- Olen tutustunut yhdistyksen vapaaehtoistoimijana mukaviin uusiin ihmisiin, ja tekeminen yhteisen hyvän eteen on ollut mielekästä ja antoisaa.

Kuulin, että Toivonniemen valkoisen talon lisäsiipeä ollaan purkamassa ja mieleeni juolahti hyödyntää sitä päätyä terassikäyttöön. Terassilla voisi istuskella ja nauttia vaikkapa kahvit/ruokailla sateisellakin säällä ihastellen samalla kaunista maismaa.

Kahvi-/kanttiinimyyntiä Toivonniemessä voisi mainostaa enemmän, jotta kaikki kävijät löytäisivät tämänkin palvelun paremmin.

Lopuksi haluan kiittää ihan jokaista yhdistyksemme vapaaehtoistoimijaa ja voin todeta, että kaikki tekemänne työ on erittäin merkityksellistä toiminnallemme! Ilman teitä moni asia jäisi toteutumatta.

SYDÄMELLINEN KIITOS!



Pakkanen ei häiritse!

JONASET Hengitysilmanlämmitin suojaa kylmän sään haitoilta ja tekee ulkona liikkumisen vaivattomaksi. Kylmä ilma muuttuu helpoksi hengittäväksi ja ulkoilusta voi nauttia myös pakkasella.

Soveltuu erityisen hyvin astmaatikkoille sekä keuhko- ja sydänpotilaille.

Nyt yhdistyksellä myynnissä!

Valmistaja:
SUOMEN JONAS OY
Puh.(09) 724 3538
www.jonas.fi

Tuotteella CE-sertifikaatti

Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ!

Teksti Veera Farin

Hengästyminen on parasta harjoitusta keuhkoillemme. Puhina tarkoittaa hengästymisen ääntä.

Hengitysliiton liikuntakampanjan nimi on Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ! ja kannustamme hengitysyhdistysten jäseniä ja kaikkia suomalaisia huolehtimaan hengitysterveydestään liikunnan avulla ympäri vuoden. Hengästy päivittäin!

Kampanja tarjoaa maksutta ladattavaksi Virkeyttä ja voimaa - liikunnan vinkkivihon. Se sisältää liikuntavinkin joka kuukaudelle ympäri vuoden. Siinä on jumppaohjelmia, jotka edistävät erityisesti hengitysterveyttä, rintarangan liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Hengitysyhdistysten liikunnan vertaisohjaajat ja muut aktiivit voivat hyödyntää vinkkivihkoa oman vapaaehtoistehtävänsä tukena. Tai kuka vain voi saada vinkkivihosta vinkkejä omaan liikuntaansa. Lataa vihko täältä: www.hengitysliitto.fi/liikunta.

Voit tulla edistämään hengitysterveyttäsi liikunnan avulla Turun Seudun Hengitysyhdistyksen viikoittaisiin liikuntaryhmiin. Lisätietoja yhdistyksen liikuntaryhmistä: www.hengitysyhdistys.fi/turunseutu.

Voit myös osallistua Hengitysliiton järjestämiin viikoittaisiin etäjumppiin joka keskiviikko klo 17.00-17.30. Jumpat sisältävät ohjattua liikuntaa ja vinkkejä omatoimisiin kotijumppiin. Luvassa on muun muassa kuminauhajumppaa, Asahia, pilatesta ja hengitysharjoituksia. Osallistumiseen tarvittavat tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite. Ohjeet osallistumiseen löydät Hengitysliiton verkkosivuilta: www.hengitysliitto.fi/tapahtumat.

**”Olipa samalla hauskaa ja hyödyllistä!”
”Lisää näitä kevyitä ohjelmia, sopii huonokuntoisellekin.”**

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Kirjoittaja: liikunnan asiantuntija, ft, TtM, Veera Farin, Hengitysliitto



Kehonhuollolla kuntoon

Teksti ja kuva Minna Huunonen

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntatarjontaan on tulossa uutta!

Minna Huunosen luoma kehonhuoltokokonaisuus, tuo sinulle mahdollisuuden huoltaa kehoasi monipuolisesti.

Kehonhuolto on tärkeää liikkuvuuden ja kehon tasapainon kannalta.

Tunneilla otetaan huomioon koko keho monipuolisesti; avataan lihaskalvoja, venytellään, tehdään mobiilsoivia lempeitä liikkeitä, huolletaan

SI-niveltä, tehdään avaavia liikkeitä ylävartalolle, sekä tasapainoharjoitteita.

Emme myöskään unohda jumpauttaa vähän aivoja tai huomioida hermostoa. Kaikkea ei mahduteta yhteen tuntiin, vaan teemat ja painotukset vaihtelevat tunneittain.

Miksi sitten kehonhuolto on tärkeää?

Se auttaa ylläpitämään esim. hyvää ryhtiä, tasapainoa ja liikkuvuutta! Se auttaa pitämään kehon hyvässä kunnossa ja mielenkin virkeänä. Säännöllinen kehonhuolto voi parantaa yleistä terveyttäsi, lisätä energiatasoa ja vähentää monien sairauksien riskiä.

Tunti alkaa keväällä 2024 ja se pidetään maanantai iltaisain klo 18.15–19.15.

Liikkeet tehdään seisten sekä matossa.

Tervetuloa mukaan!
Muista ilmoittautua tunnille!



Minna Huunonen.

Joulukukat

Teksti Tuija Järvi Kuvat:Pixabay

Joulukukkien valinta allergikoille voi olla haasteellista, sillä monet kukat voivat aiheuttaa allergiaoireita herkille henkilöille. Joulutähti ja hyasintti tuovat joulun mutta joillekin ne tuovat mukanaan myös yskää, hengenahdistusta, silmien ärsytystä ja nenän vuotoa. Tuoksuton joulutähtikin voi aiheuttaa oireita herkimille. Joulutähdessä on maitiaisnestettä, mikä ärsyttää allergista.

Allergiseen kotiin jouluna sopii hyvin tulilatva, joka ei ole kovin allergisoiva kasvi.

Myös amaryllis, joulutimanttiananas ja jouluruusu sopivat useimmille allergisille.

Jos tietää, että henkilöllä on allergioita niin hyvä valinta kukaksi on orkidea, joka sopii myös jouluun.



Jouluruusu.



Tulilatva.



Orkidea.



Amaryllis.

Tervetuloa mukaan liikuntaryhmiin!

Muistathan ilmoittautua kevään 2024 liikuntaryhmiin.

Ilmoittautua voit sähköpostilla toimistolle turunseutu@hengitysyhdistys.fi tai soittamalla 040 5934 047 tai ensimmäisellä ohjauksella.

Kevätkausi alkaa viikolla 3 eli 15.1.2024 alkaen.

Ryhmiiin tarvitaan lisää osallistujia!
Minimiryhmäkoko on 5 osallistujaa.



*Fysioterapia, hieronta,
jäsenkorjaus, akupunktio*



Bastioninkatu 4 Skanssi

p. 0503263379

hanna@fysioterapeuttihanna.com

www.fysioterapeuttihanna.com

*Hengitysyhdistyksen jäsenille
alennushinnat!*

Kevätkokouskutsu

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n kevätkokous järjestetään tiistaina 19.3.2024 klo 18:00 yhdistyksen toimitiloissa (Bastioninkatu 4, 20730 Turku).
Kahvitus klo 17.30 alkaen

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat, vahvistetaan vuoden 2023 toimintakertomus ja tilinpäätös sekä päätetään vastuuvapaudesta.
Tarkistetaan vuoden 2024 toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Tervetuloa!

Turun Seudun Hengitysyhdistys ry:n hallitus

 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




15€:n
lahjakortti/
uusi jäsen

Jäsenhankinta- kampanja

Suosittele 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



Tosi helppo JOGURTTIKAKKU

Ei tarvita vatkainta!



Kuva: iStockphoto

Onnistuu aina!

Ainekset

2	kananmunaa
2 dl	maustamatonta jogurttia tai asidofilus-piimää
125 g	voita sulatettuna
4 dl	vehnä jauhoja
1 tl	soodaa
2,5 dl	sokeria
1 tl	kanelia
1/2 tl	inkivääriä
1/2 tl	neilikkaa
(1 tl	suolaa)

Valmistusohje

- 1) Sulata voi kattilassa. Riko isoon kulhoon kananmunat yksitellen. Sekoita kananmunat ja jogurtti tai piimä. Lisää joukkoon hieman jäähtynyt voisula.
- 2) Sekoita keskenään toisessa kulhossa kuivat aineet, eli vehnä jauhot, sooda, sokeri, kaneli, inkivääri ja neilikka ja lisää kuivien aineiden seos taikinaan.
- 3) Voitele ja korppujauhota rengasvuoka. Kaada taikina voideltuun, korppujauhotettuun vuokaan.
- 4) Paista jogurttikakua 175 asteessa noin 45 minuuttia. Voit kokeilla kakun kypsyyttä puutikulla. Jos tikkuun ei jää taikinaa, on kakku kypsä ja voit ottaa sen uunista. Kumoa jogurttikakku hieman jäähtyneenä. Voit viimeistellä kakun tomusokerilla.

VINKKI! Voit lisätä taikinaan esim. puolukoita, suklaarouhetta, kuivattuja karpaloita tai jotain muuta omien makumieltymystesi mukaan.

Liikuntakalenteri KEVÄT 2024

MAANANTAI

16.30-18.00
Jooga/ Minna K.

18.15-19.15
Kehonhuolto / Minna H.

17.30-19:00
Kuntosali
Ruusukortteli /
Timo ja Tuija

TIISTAI

15.45-16.45
Kuntotasapaino
Minna H.

KESKIVIIKKO

17:00-18:00
Spiraalistabilaatio/
Taru M.

Liikuntaryhmiin ennakoilmoittaminen toimistolle sähköpostilla turunseutu@hengitysyhdistys.fi tai p. 040-5934 037.
Liikuntaryhmiin voi myös ilmoittautua ensimmäisellä ohjaukserralla.

Ilmoittautuminen erittäin tärkeää koska ryhmien minimi koko on 5 henkilöä.
Alle viiden hengen liikuntaryhmiä ei ohjata kevätkaudella.

Asahi-kurssi
27.2-26.3.2024
(5krt)
klo 16:45-17:30
Ohjaaja:Outi Uurto
Muista ilmoittautua!

TORSTAI

12.00-13.00
Tuolijumppa/
Minna H.

PERJANTAI

11.30-12.15
Kuntojumppa/
Tuija
Paikkana:
Raisio

Liikuntaryhmien toimintakausi
alkaa viikolla 3
15.1.-6.5.2024

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

Liikuntaryhmät kokoontuvat yhdistyksen liikuntatiloissa, Bastioninkatu 4, 20730 Turku

Kuntosaliryhmä harjoittelee ruusukorttelissa, Puistokatu 11, 20100 Turku

Kuntojumppa ohjataan Raisiossa, Tasalanaukio 5 A, 21200 Raisio.
Ryhmä yhteistyössä Nivelyhdistyksen kanssa.

Ohjaajat:
Minna Huunonen
Minna Kuusisto
Taru Montanari
Tuija Järvi
Timo Kankaanpää

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys

Vertaiskalenteri KEVÄT 2024

MAANANTAI

13:00-14:30
Ystäväkaffet-
Tule yksin tai kaksin
(parilliset viikot)

KESKIVIIKKO

13.00-14.30
Seniorikerho
(parittomat viikot)

TORSTAI

16.30
Keuhkohtauma-
vertaisryhmä
Kokoontumiskerrat
1.2, 29.2, 4.4, 2.5

18.00
Astmavertaisryhmä
Kokoontumiskerrat:
8.2, 7.3, 11.4, (9.5)

17.00
Uniapnea-
vertaisryhmä
Kokoontumiskerrat:
18.1, 15.2, 14.3, 18.4

17.00
Harvinaisten vertais-
ryhmä
Kokoontumiskerrat:
25.1, 22.2, 21.3, 25.4

PERJANTAI

17.00-18.30
Viihdekuoro Pihinä
(sovitut perjantait)

Vertaisryhmien kevätkausi Toiminta alkaa viikolla 3

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

 Turun Seudun
Hengitysyhdistys