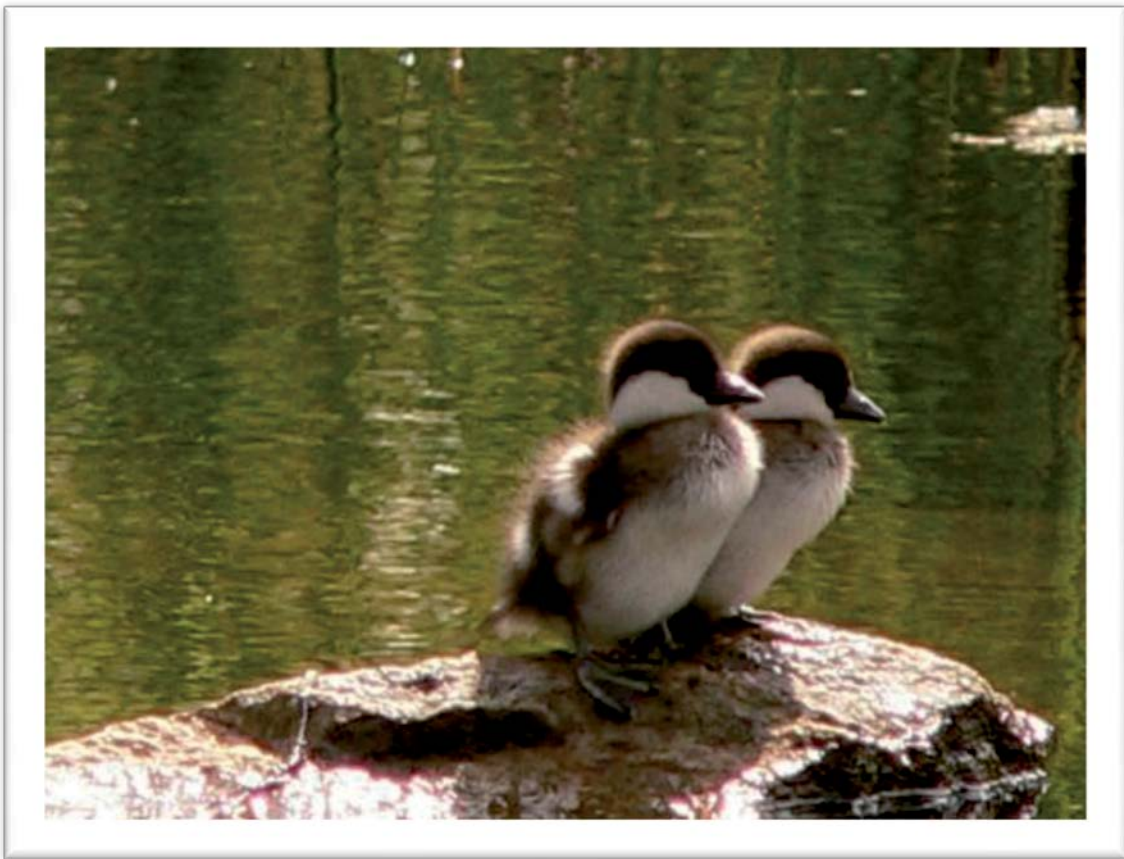


Silmu



2 / 2020





Vantaan Hengitysyhdistys

Talvikkitie 34
01300 Vantaa

Puhelin 045 231 8711

Sähköposti

vantaa@hengitysyhdistys.fi

www.hengitysyhdistys.fi/vantaa

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys
Tilinumero FI84 1220 3007 2023 65

Toimisto on avoinna
tiistaisin klo 15.00 – 18.00
Muina aikoina yhteydenotot
puhelimitse tai sähköpostilla.

HALLITUS 2020

Puheenjohtaja

Arto Alanko 040 5939215
arto.alanko@kolumbus.fi

Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882
anneli.korhonen@gmail.com

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Raili Alatalo
Marianne Jauhola
Keijo Koikkalainen
Marjatta Korhonen

LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Marjatta Korhonen

Ilmestymisaikataulu 2020

Nro 3 elokuu

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Hyväksi havaitut jummat jatkuvat. Pienikin liike lyhyissä pätkissä hoitaa terveyttä. Jummat sopivat naisille ja miehille, nuorille ja varttuneille.

Maksut: varsinaiset jäsenet 20 €, ei-jäsenet 25 €. Ilmoittautuminen ohjaajalle tunnin alkaessa.

Maanantai: Jumppaa hengitystiesairaille

Klo 17.00 – 18.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

13.1. – 26.5.2020

Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa

Klo 16.30 – 17.30

Hakunilan päivätoimintakeskus, Laukkarinne 4

13.1. – 27.4.2020

Tiistai: Hengitysjumppaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila

7.1. – 28.4.2020

Tiistai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

7.1. – 26.5.2020

Keskiviikko: Vesijumppaa Hakunilassa

Klo 17.00 – 17.30

Hakunilan uimahalli, terapia-allas

8.1. – 13.5.2020

Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa

Klo 17.00 – 17.45

Tikkurilan uimahalli, rata 6

8.1. – 13.5.2020

Torstai: Sali-Seniorit Myyrmäessä

Kuntosali klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

9.1. – 28.5.2020

TÄHÄN ON TULTU!

munat maalataan, vitsat taitellaan ja koristellaan, huiviliinat oiotaan, puolukkapunaa poskipäihin, varastorasvat pois luudasta, kissa ja nokipannu kyytiin, menoksi!

Vielä sitä ennen

juuri tätä lehteä saatettaessa painokuntoon innostui covid-19, korona, epidemiaksi. Siten sivuillamme kuvattuihin **kevään ohjelmiin ja kokoontumisiin suhtaudutaan varauksin, terveysviranomaisten ohjeita noudattaen**. Sivuilla näkyviä tilaisuuksia, tapahtumia jouduttaneen jättämään pois.

Yhdistyksestä, sen kotisivuilta ja puhelimitse saa ajankohtaista täsmätietoa siitä, missä mennään. Myös Hengitysliiton päivittyviä kotisivuja kannattaa seurata. Toivottavasti keväisestä ulkoilusta päästään kuitenkin nauttimaan, jo ennen Kuusijärven kevättapahtumaakin, joka odottaa toukokuun lopulla, 23.5. Tänä keväänä meillä on mukana ryhmä Laurean opiskelijoita suunnittelemassa päivää, ohjelmaa ja jumpan vetoa. Mielenkiintoista nähdä, mitä tuleman pitää! Ajattelin uskaltautua mukaan ja kuten muistamme, jokainen saa valita aktiivisuutensa mielihalunsa ja tilanteensa mukaan, skaalalla: luontopolkua järveä kiertäen, ulkoilmajumppa, pihapelit (ei korona), nuotiomakkaran tuhoaminen, kahvittelu/mehustelu tai vain retkituolissa rötköttäminen. Näitä sopii myös luovasti yhdistää!



Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous

joka oli kutsuttu pidettäväksi 24.3.2020, siirretään myöhemmäksi, 27.5.2020, olettaen että terveystilanne valtakunnassa sen tuolloin sallii. Tämä onkin järjestyksessä 49. yhteisömme historiassa! Näin voimme päätellä, kun muistamme (= voimme pölyisistä papereista selaillen todeta), että yhdistys on perustettu viime vuosituhannella, vuonna 1970, eli aikana, jolloin oli jo vuosia äimistely voimakasta muuttoliikettä eteläiseen Suomeen ja Ruotsiin. Nopeasti kasvava kotikuntamme oli nimeltään Helsingin maalaiskunta. Niinpä Patentti- ja rekisterihallituksen päätöksin, 15.10.1970 meidät kirjattiin nimellä **Helsingin mlk:n Tuberkuloosi- ja Keuhkovammaiset r.y.** Nimi kuulostaa melko tiukalta nykykorvin, mutta kuvasi hyvin tuon aikaista tilannetta. Nopeasti kasvava kunta muutti jo vuonna 1972 nimensä Vantaaksi ja niinpä yhdistyskin **Vantaan Tuberkuloosi- ja Keuhkovammaiset r.y.**ksi. Nimi muuttui jälleen vuonna 1976, **Vantaan Keuhkovammayhdistys ry**:ksi, kuvastaen sitä, että tuberkuloosi oli jo kansallisesti koettu saaduksi hallintaan, jopa historiaan. Nykyinen **Vantaan Hengitysyhdistys ry** on ollut rekisteröitynä vuodesta 2001. Nimihistoria kuvaa osaltaan muuntumista vammaisjärjestöstä väljemmin toimivaksi kansalaisyhteisöksi.

Vanhakin loikkaa

jatkuvasti, ilahduttavasti uusiutuvan jäsenistön myötä, kun kesäkin vielä tulossa! Siis nauttimaan kevään ja kesän iloista, loppukesän ja syksyn retkistä ja tapahtumista, erityisesti jo korvantaakse päivämäärä 23.10.2020, jolloin juhlistamme yhdistyksemme 50-vuotista taivalta mukavalla illanvietolla Tikkurilassa, Wanha Bäckby tilausravintolassa. Siihen palaamme. Huolehtien, turvallisesti läpi loppupalven ja kevään koettelemusten ja ilojen!

Arto Alanko, pj, Vantaan Hengitysyhdistys ry.

YHDISTYKSEN TAPAHTUMAT PERUTTU HUHTIKUUN LOPPUUN SAAKKA VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Tule vertaistukiryhmään!

Ryhmät on tarkoitettu erilaisia keuhkosairauksia sairastaville. Toiminnan pääpaino on vapaamuotoisessa, luottamuksellisessa kokemustenvaihdossa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat toisiaan. Keskustelut käydään toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Ryhmiin pyritään järjestämään myös asiantuntijavierailuja.

Asiantuntijavierailuista ilmoitetaan erikseen. Ryhmissä on tilaa. Tervetuloa!

VERTAISTUKIRYHMÄT

Päiväryhmät klo 14.00:

KEUHKOAHTAUMAA (COPD) SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Ryhmä kokoontuu kevään aikana keskiviikkona 8.4.2020

Ohjaajana Arja Pietilä, puh. 040 732 0466.
Arja.Pietila(at)saunalahti.fi

HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu kevään aikana keskiviikkoisin 18.3. ja 22.4.2020.

Ohjaajana
Anneli Korhonen, puh. 044 0552882

Iltaryhmä klo 17.00

UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu kevään aikana torstaisin 26.3.; 23.4. ja 14.5.2020.

Ohjaajana Marita Kononen,
puh. 045 231 8711

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.

Seuraa kotisivuiltamme tapaamisten uusia teemoja

www.hengitysyhdistys.fi/vantaa

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys

Hengitä ja hengästy -ryhmä

Talvikkitie 34, Tikkurila

Ryhmä kokoontuu teemoittain vuoroviikoin maanantaisin klo 16.00. Teemat ovat hengitysjumppa ja asahi. Ryhmässä jatketaan jumpalla 23.3.2020.

Maksu: varsinaiset jäsenet 20 €, ei-jäsenet 25 €. Ilmoittautuminen ohjaajalle tunnin alkaessa.



Potilaan oikeuksien päivä

keskiviikkona 22.4.2020 klo 12.30 alkaen

Paikka: Biomedicum, Haartmaninkatu 8, Meilahti

Iltapäivän ohjelma on rakennettu digitaalisuuden ympärille: Digi tuli hoitoon, mikä muuttui? Ohjelmassa on asiantuntijoiden sekä kokemus-asiiantuntijoiden tietoisuuksia ja Tapahtumatori. Torilla on myös maksuton kahvitarjoilu kaikille vierailijoille. Tervetuloa!

Kuusijärven ulkoilupäivä

lauantaina 23.5.2020 klo 12.00 – 14.00

Vietämme perinteistä Kuusijärvi-päivää yhdessä mukavan ajanvieton ja virkistytymisen merkeissä rantapelejä unohtamatta. Nautimme välillä kahvia ja paistamme makkaraa. Reippaat Laurean opiskelijat järjestävät ohjelman ja huolehtivat myös jumppahetkestä, johon osallistumme kaikki omien halujemme / kykyjemme mukaan.

Tervetuloa runsain joukoin mukaan!



VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Kevätkokouksen aika muuttunut

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään **tiistaina 27.5.2010 klo 18 alkaen**. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä keskustellaan kuluvaan vuoden ohjelmista ja näkymistä.

Tervetuloa!

Hallitus

Happi ja hyppely

Reippailemme Tikkurilan ympäristössä kunnon mukaan joko pitempiä tai lyhyempiä reittejä. Starttaamme Hengitysyhdistyksen toimistolta sään salliessa tiistaisin 24.3.2020 alkaen klo 12.00. Lenkkejä tehdään rupertellen. Voit tarkistaa kevään päivät Vantaan Hengitysyhdistyksen kotisivuilla tai voit soittaa myös yhdistyksen puhelinnumeroon 045 231 8711.

Retki Lohjalle

torstaina 13.8.2020

Lähtö Hotelli Vantaan edestä klo 10.30, pysähdys Myyrmäessä klo 10.50.

Tutustumme Kaarteen Sotamuseoon ja Mosaiikkiin – historiaa ja taidetta – sielun hiljentymistä. Puutarhan lumosta nautimme kahviterassilla, jossa on mahdollisuus mukavaan yhdessäoloon hienossa miljöössä. Opastettu vierailu kestää noin 1,5 tuntia.

Lounaan nautimme Evästorpassa.

Palaamme Vantaalle klo 17 mennessä.

Hinta jäsenille 45 €, ei-jäsenille 55 €.

Ilmoittautuminen viimeistään 10.7.2020

puh. 045 231 8711 tai s-postilla

vantaa(at)hengitysyhdistys.fi



Silkkisali



Mielipuolen päiväkirja

perjantaina 27.3.2020 klo 19.00

Nikolai Gogolin klassikko teos on riipaiseva kertomus miehestä, jonka mieli järkkyy koomisella, mutta niin traagisella tavalla. Nuori Antti Peltola tarttuu tähän haastavaan tekstiin tuoreella otteella kokeneen teatteritaituri Ilkka Heiskanen ohjauksessa. Tämän teoksen aihe ei koskaan vanhene.

Käsikirjoitus: Nikolai Gogol, suomenos: Anton Nikkilä, ohjaus: Ilkka Heiskanen ja näyttämöllä: Antti Peltola

Kesto: n. 1h 40 min, sis. väliajan

Liput: 25 € / hlö (normaalisti 29/27 €).

Ilmoittautuminen ensi tilassa.

Kuumat Altot

tiistaina 21.4.2020 klo 19.00

Kuumat Altot on neljän kypsän naisen muodostama lauluyhtye, joka on puhutellut yleisöjä jo 26 vuoden ajan. Railakkaan suorasukaisesta tyylistään tunnettu nelikko nousee nyt ensimmäistä kertaa Teatteri Vantaan lavalle yhdessä laulaja-pianisti Eepi Ursinin kanssa.

Esityksen kesto 1 h 30 min. Väliaika.

Ilmoittautuminen viimeistään 6.4.2020.

Liput 25 €, ei-jäsenille 27 €.

Operamenton kevätkonsertti

sunnuntaina 17.5.2020 klo 15.00

Mieskuoro Operamenton perinteinen

kevätkonsertti. Kesto n. 1 h 40 min.

Väliaika. Liput 25 €, ei-jäsenille 27 €. Varaa

lippusi 16.4.2020 mennessä. Lipuista on kova kysyntä. Tervetuloa mukaan!

Sitovat ilmoittautumiset puh. 045 231 8711 tai sähköpostitse:

vantaa(at)hengitysyhdistys.fi

Enemmän tietoa esityksistä

www.teatteri.vantaa.fi/

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Ruskamatka Inariin 12. – 18.9.2020

Lauantai – Perjantai 12. - 18.9.2020

Hinta 695€/2hh, 765€/2hh+s, 815€/1hh.

Hintaan sisältyy: bussikuljetus, majoitus ja ateriat retkieväineen. Huoneet annetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tiedustelut: *Reissuleo* p. 0400627358

reissuleo@gmail.com

Lue lisää retkestä Vantaan Hengitysyhdistyksen kotisivuilta.

Miten selviydyn ”kotiarestista”

1. voin nousta sängystä venytellen ja vanutellen
2. voin katsoa televisiota ja kuunnella radiota
3. voin neuloa tai ommella
4. voin kokeilla erilaisia ruokareseptejä
5. voin lähettää tutuille sähköpostikirjeitä
6. voin lukea kirjoja
7. voin helliä puolisoa
8. voin lähteä kävelylle metsään
9. voin ottaa jalkakylvyn
10. voin jutella puhelimesta ystävien kanssa
11. voin siivota kaapit
12. voin uneksia ”isosti”

Hengitysliiton julkaisu**”Sitä on nyt ilmassa” opas**

Opas sisältää Hengitysliiton ohjelman sää- ja ilmatoriskeitä varautumiseen sekä niiden vähentämiseen.

Opasta voi kysyä toimistolta vantaa@hengitysyhdistys.fi tai puh. 045 231 8711.

Varaslähtö Naistenpäivään 7.3.2020

Tapahtumalla oli kolme eri teemaa: tämän runon haluaisin kuulla, sukututkimus ja kehon kokonaisvaltainen hoito.

Lausuntataiteilija Marja Pitkämäki lausui tapahtumaan osallistujien lempirunoja.

Osasta runoista tuli kyynel silmäkulmaan, osasta huulet nousivat hymyyn. Runoilijoista käytiin vilkasta keskustelua.

Maarit Leppänen kertoi mielenkiintoisesti ja keskustelua herättävästi sukututkimuksesta.

Noinkin pienestä otannasta aika moni oli tekemässä sukututkimusta tai oli jo tehnyt.

Jonni Holmström hoitaa asiakkaitaan

akupunktiolla. Mistään helposti omaksuttavasta hoidosta ei ole kysymys. Kahdenkymmenenviiden vuoden kuluttua alat olla jo ammattilainen. Kokosimme ryhmän testataksemme, mitä Jonni on oppinut pitkän työrupeaman aikana. Myöhemmin voit lukea kotisivuiltamme, olemmeko saaneet apua mitä eriskummallisimpiin vaivoihimme.



”Onnelliset” Kerava-salissa

tiistaina 4.10.2020 klo 15.00, Keskikatu 3, Kerava

Suomalaisten suosikit-lauluviihteen helmiä esittävät Mari Palo, laulu, Hannu Lehtonen, laulu ja saksofonisti, Seppo Hovi, piano ja tarinat, ja Jarno Kuusisto, harmonikka.

Kevyttä klassista ja klassista kevyttä kuullaan, kun Mari Palo ja Hannu Lehtonen tulkitsevat lauluviihteen helmiä. Juuri niitä, joita suomalaiset ovat eri vuosikymmenillä halunneet kuunnella. Monet lauluista ovat jääneet ikisuosikeiksi.

Konsertin kesto 2 h, ryhmälipun hinta 20 €.

Katso ilmoitusta elokuun Silmu-lehdestä.

Vaalimalla luontosuhdetta astman riski pienenee

Kädet mullassa. Heinänkorsia hiuksissa. Kuraa saappaissa. Tässä resepti allergian ja astman torjuntaan. Tiivis kontakti luontoon on hyväksi lapsen immunitetille, ja astman riski pienenee.

Aiemmasta tutkimuksesta tiedettiin, että maatilalla kasvavilla lapsilla on pienempi riski sairastua astmaan ja allergioihin kuin kaupunkilaislapsilla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkijoiden viime vuonna julkaisema tutkimus tuo aiheesta lisätietoa: mitä enemmän kodin sisätilojen bakteeristo muistuttaa maalaistalon bakteeristoa, sen pienempi riski lapsella on sairastua astmaan.

Maatilojen kotipölyssä on ulkoympäristön bakteereja, esimerkiksi maaperän ja navetan bakteeristoa, joka ilmeisesti suojelee lasta astmalta. Kaupunkikodeissa oli puolestaan ihmisiin liittyviä, erityisesti Streptococcaceae-heimon bakteereita. Osa heimon bakteereista kuuluu ihmisen normaaliin mikrobistoon, mutta jotkin niistä saattavat edesauttaa astman puhkeamista.

Hengitysliiton järjestöjohtaja Mervi Puolanne korostaa luontoyhteyden merkitystä:

– Kaupungistumisen myötä monelta on kadonnut luontoyhteys, joka kehittää elimistön puolustusjärjestelmää. Lasten kannattaa olla ulkona ja laittaa kädet multa, jotta he saavat oikeanlaista mikrobialtistusta. Näin heille kehittyy hyvä vastustuskyky.

Artikkeli on julkaistu ensimmäisen kerran Hengitysliiton verkkosivuilla.

Lue lisää ajankohtaisia terveystutkimuksia osoitteesta www.hengitysliitto.fi

Teksti: Kukka-Maria Ahokas / Hengitysliitto

Kuvat: Shutterstock





Kevät tulee omaa vauhtiaan koronaviruksesta välittämättä. Kun sosiaaliset yhteydet ovat rajoitettuna, voimme liikkuen seurata luonnon ilmiöitä ja nauttia niistä.



AirFit™ F30
Kokokasvomaski



AirFit™ N30i
Nenäanalusmaski



AirFit™ N30
Nenäanalusmaski



AirFit™ P30i
Sierainmaski

Uudet CPAP-maskit nyt täällä!

Valitse AirFit 30 -sarjan ultrakompakti maski, jos haluat nukkua vapaasti.

shop.resmed.com



info@resmed.fi tai 09 8676 820



ResMed | Verkkokauppa