

Silmu



2 / 2021



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 7.9.2021
alkaen klo 12.00 – 16.00 tai sopimuksen
mukaan. Muina aikoina yhteydenotot
puhelimitse tai sähköpostilla.

HALLITUS 2021

Puheenjohtaja

Arto Alanko 040 5939215
arto.alanko@kolumbus.fi

Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882
anneli.korhonen@gmail.com

Toimistonhoitaja

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Annukka Auvinen
Raili Alatalo
Marianne Jauhola
Keijo Koikkalainen
Timo Koivisto
Jukka Reinikainen

LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Marjatta Korhonen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2021

Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla

Seuraava lehti nro 3 ilmestyy joulukuussa.

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Kannen kuva: Aune Lehtola

Takakannen kuva: Marjatta Korhonen

Mosaiikkikurssi

lauantaina 25.9.2021 klo 11.00 – 13.00

Talvikkitie 34, Tikkurila

Tuo mukanasasi neljä kiveä, koko noin
12 – 15 cm. Tehdään kaksi kukkaa ja kaksi
sudenkorentokoristetta. Kurssille mahtuu
12 henkilöä.

Kaikki muu materiaali tulee kouluttajalta.

Sudenkorennot onnistuvat paremmin, jos ne
tehdään sileäpintaisille kiville. Käytettävä
liima on tuoksutonta.

Tarkempia tietoja voi katsoa netistä sivuilta
Leena Nio.

Kurssin hinta 5 €.

Kasvomaskeja käytetään tarvittaessa.



Digiloikka, ATK-ohjausta saatavilla yhdistyksessä, Talvikkitie 34, Tikkurilassa

Kolmena päivänä pureudutaan älypuhelimien,
iPadien ja tietokoneiden saloihin. Asiantuntija
paikalla. Ota mukaan omat laitteet!

Ohjausta tarjolla seuraavina **tiistaipäivinä**
kello 10.30 – 11.30:

28.9.2021, 5.10.2021 ja 12.10.2021.

Mielellään ennakkoilmoittautuminen
21.9.2021 mennessä ensisijaisesti s-postilla
vantaa@hengitysyhdistys.fi
tai myös puhelimitse 045 231 8711.

Maksu 5 € / kerta. Tervetuloa!

MITÄ KUULUU...

hentoa, kuulasta naputusta... aurinkoverhon nyörin nuppi kopistelee leppeässä tuulessa vasten osin avonaisen parvekkeen lasia. Suljettujen silmäluomien takana sen voi hyvin kuvitella köysien naputukseksi vasten veneen mastoa. Pysähtyneen seisovassa, lämpimässä kesäpäivässä nuo kaikki tapahtuvat maltillisen rauhallisesti, uneliaasti.



Hellekesää

tuntuu riittävän loppumattomasti (tätä kirjoittaessa), ideaalisia kesäpäiviä kuin suodatettuina lapsuuden muistikirjoista! Saako niistä nauttia vai pitääkö tiedostavan ihmisen tuntea samalla huonoa omaatuntoa ilmaston muuttumisesta, itsestänsä sen muuttajana? Sitä pohtiessa on kuitenkin syytä huolehtia hipiän suojaamisesta auringon porotukselta, kevyttä puuvillaa verhoksi, (mutta missähän se on tehty ja ketä riistään?) tai viisikymppistä aurinkovoidetta nahkaan sormet litisten (vai millaisia kertymiä sen komponenteista syntyy eliökuntaan?). Parasta vain luurata tukevassa katveessa odotellen turvallisia syksyisempiä kelejä? Ei, kyllä ohikiitävistä kesäpäivistä pitää voida nauttia kuormittamatta korvien väliä kohtuuttomalla maailmantuskalla! Vuoteemme mahtuu yllin kyllin aikaa, jolloin sitten virkistyneenä voimme sinnitellä vastuullisen kansalaisen kaapuun. Muistamme, että samalla, kun toiset nauttivat tukevasta lämmöstä, ovat hellekelit meistä toisille ”myrkyä”, voimia koettelevaa raskasta olemista. Sitkeyttä!

Merkkivuosia

vilisee! Leena täytti tarkemmin määrittelemättömät tasavuodet, Jalmari komeasti 80, samoin kuin myös **Hengityслиitto**, kuten mahdollisesti panit merkille toukokuussa. Viimeksi mainitun juhlistamiseksi ei järjestetty mitään kokoontumisajoja eikä tilaisuuksia suurteltassa, vallitsevasta tilanteesta johtuen, vaan merkkipäivää vietettiin nettitilaisuutena, joka oli osallistuttavissa tuolloin heti tai seurattavissa myöhemminkin. Kuten varmaan hyvin muistat, täytti oma yhdistyksemme 50 jo viime vuonna. Synttärit päätimme siirtää pandemialta turvaan tälle vuodelle, mutta lupaavan alun jälkeen ei ole meno kovin vakuuttavaa vielä. Näin ollen emme puhalla joukkoamme kokoon näissä merkeissä edelleenkään, palaamme asiaan kyllä!

Ihanaan arkeen

kopsahdamme tuota pikaa, toivottavasti! Tämän hetken näkymin pääsemme aloittamaan perustoimintojamme syyskauden alkaessa. Tutut jumpat, vesiliikunnat ovat odottamassa, samoin vertaisryhmien tapaamiset. Jos tällaiset asiat ovat sinulle uusia, utoja, käy tutustumassa niihin sivuillamme tai mikä helpointa, ota yhteyttä nimettyihin vetäjiin tai toimistollemme. Ryhmät pidetään kohtuullisen kokoisina ja toimitaan kaikkia turvallisuuskäytäntöjä noudattaen. Näin myös erilaisissa harrastetilaisuuksissa, joista tässä lehdessä kerrotaan.

Yhdistyksen syyskokous pidetään marraskuussa, katso senkin tarkemmat tiedot sisäsivuilta, tervetuloa!

Mitä parhaita loppukesää ja syksyn alkua, tapaamisiin!

Arto

VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

TAPAHTUMAT TOTEUTETAAN KORONATILANTEEN SALLIESSA

Tule vertaistukiryhmään!

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen tiloissa vaihtuen kokemuksia ja kuulumisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kesken. Erilaisten vinkkien saaminen ja antaminen sairauteen ja sen kanssa pärjäämiseen liittyvissä asioissa on sitä kokemusantia! Keskustelut ovat ryhmän sisäisiä ja ehdottoman luottamuksellisia. Aina ei suinkaan tarvitse keskustella sairauksista, voimme vain kahvitella, nauttia virvokkeista, suomalaiskansallisesti möllöttää tai puhua niin sanottuja joutavia. Järjestämme ryhmiin myös asiantuntijavierailuja sen mukaan, kuin yhdessä koemme tarpeelliseksi. Tervetuloa mukaan!.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Päiväryhmä klo 14.00:

KEUHKOAHTAUMAA (COPD) SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana keskiviikkoisin 8.9.; 6.10. ja 10.11.2021.
Ohjaajana Arja Pietilä, puh. 040 732 0466.
Arja.Pietila(at)saunalahti.fi
Marita Kononen, puh. 045 231 8711
marita.kononen(at)gmail.com

Päiväryhmä klo 14.00:

HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana keskiviikkoisin 22.9.; 20.10. ja 24.11.2021.
Ohjaajana
Anneli Korhonen, puh. 044 0552882
anneli.korhonen(at)gmail.com

Iltaryhmä klo 17.00

UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana torstaisin 23.9.; 21.10.; 25.11. ja 16.12.2021.
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

Verkkoillat ja YouTube-videot

Olethan huomannut Hengitys-lehdessä Hengitysliiton järjestämät verkkotoiminnot. Löydät ne myös Hengitysliiton tapahtumakalenterista.

Verkkotapaamisissa tapaat Hengitysliiton asiantuntijoita, kokemustoimijoita ja verkkopalveluohjaajia.

Tarvitset osallistumista varten tietokoneen tai muun äylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni. Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teamsilla. Saat tarvittaessa apua liittymiseen liiton vastuuhenkilöltä.

YouTubessa on useita hengitysterveyteen liittyviä videoita sekä luentoja kuten Asbestikuitu vanhoissa rakennuksissa. Videoissa kerrotaan Hengitysliiton palveluista, oikeasta hengitystekniikasta tai hengityksen helpottamisesta sekä näistä asioista omaisten näkökannalta. Kannattaa tutustua!
www.hengitysliitto.fi/tapahtumat

Vantaan Hengitysyhdistys ry:n

Syyskokous

tiistaina 23.11.2021 klo 18.00 alkaen

Yhdistyksen **syyskokous** pidetään 23.11.2021 klo 18.00 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä mm. henkilövalinnat. Lisäksi keskustellaan kuluneesta vuodesta, ohjelmista ja näkymistä sekä tulevasta vuodesta yleisemminkin.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus



VANTAAN JUMPAT

Hoida terveyttäsi liikkumalla!



Koronapandemian jatkuessa sisäliikuntaa voimme tarjota vain alla mainituissa paikoissa. Maksut jäsenille 20 € ja ei-jäsenille 25 €.

Maanantai: Hengitysjumpaa Hakunilassa

Klo 16.30 – 17.30

Hakunilan päivätoimintakeskus

Jumpa aloitetaan heti, kun koronatilanne sallii.

Maanantai: Jumpaa hengityssairaille

Klo 17.00 – 18.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

6.9. – 13.12.2021

Maanantai: Hengitä ja hengästy –ryhmä

Klo 16.00 – 16.45

Hengitysyhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34
6.9.2021 alkaen joka viikko.

Tiistai: Hengitysjumpaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila
Jumpa aloitetaan heti, kun koronatilanne sallii.

Tiistai: Sali-Seniorit, Kuntosali

Klo 18.00 – 19.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

31.8. – 14.12.2021

Keskiviikko: Vesijumpaa Tikkurilassa

Klo 17.00 – 17.45

Tikkurilan uimahalli

1.9. – 15.12.2021

Keskiviikko: Vesijumpaa Hakunilassa

Klo 17.00 – 17.30

Hakunilan uimahalli

1.9. – 15.12.2021

Torstai: Sali-Seniorit Myyrmäessä, Kuntosali

Klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

2.9. – 16.12.2021

HUOM!!! HUOM!!!

Seuraa aktiivisesti yleistä koronatie-
dotusta. Yhdistyksen tulevista
tapahtumista kerromme Facebookissa:
Vantaan Hengitysyhdistys
ja kotisivuilla

www.hengitysyhdistys.fi/vantaa

Lisäaikaa liikunnalle: Terveysteksi-kävely

lauantaina 31.10.2021 klo 12.00 – 15.00

Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä
jäävä ”ylimääräinen” tunti kävellen
Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus
valita kolme eripituista ohjattua kävelyreittiä
oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan
uudelta torilta. Ilmoittautuminen
kävelyryhmiin uudella torilla klo 11.30,
alkujumppa klo 11.45 ja lähtö klo 12.00.
Vantaan Hengitysyhdistys yhteistyössä
Suomen Ladun ja Vantaan Sydämen kanssa.
Päivän aikana arpajaiset.

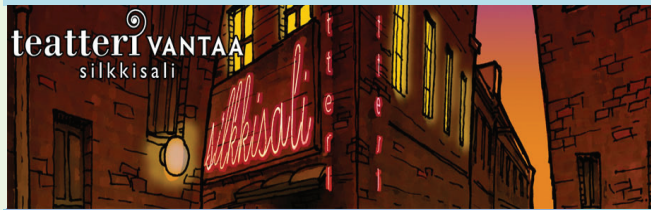


VANTAAN TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA

Joulukahvit

lauantaina 18.12.2021 klo 12.00 – 16.00

Tervetuloa perinteisille joulukahveille!
Ohjelmassa: Joulupukki laulattaa joululauluja
klo 14.00 alkaen.

Silkkisali**Operamenton joulukonsertti**

lauantaina 11.12.2021 klo 16.00

Vanhan Silkkitehtaan uusissa tiloissa
Silkkitehtaantie 5, kulku sisäpihan kautta.

Mitä olisi joulu ilman Operamenton
konserttia! Äänet tenorista bassoon
täyttävät Silkkisalin tutuilla klassikoilla ja
myös uusilla lauluilla. Johtaa ja säestää
Jussi Miilupallo.

Liput 25 €, ei-jäsenille 30 €. Varaa lippusi
ennakkoon. Tervetuo mukana!
Sitovat ilmoittautumiset 15.10.2021
mennessä puh. 045 231 8711 tai s-postilla
vantaa(at)hengitysyhdistys.fi

**Hyvinvointia probiooteilla
BioSwipe tuotteet**


HomCare edustaja Annukka Auvinen
puh. 050 381 4701

<https://www.homcare.fi/annukkaauvinen>

**Seuraavat tapahtumat
mahdollisesti toteutuvat:**
Tikkurilan maalaismarkkinat

2.- 3.10.2021 klo 9.00 – 16.00

Hyvinvointimessut

9.10.2021 klo 10.00 – 16.00

EnergiaAreenalla, Rajatorpantie 23,
01600 Vantaa (Myyrmäki)

Seuraa Vantaan Hengitysyhdistyksen
kotisivuja. Sieltä löydät tietoa, mikäli nämä
tapahtumat järjestetään. Samoin jos
markkinat järjestetään, toimistolla on
samaan aikaan avoimet ovet.

**Päiväretki Lehmirantaan
keväällä 2022**

Seuraamme koronatilannetta ja heti kun on
mahdollista, teemme päiväretken
Lehmirannan lomakeskukseen, Saloon.

AVOIN JÄSENILTA

Yhdistyksessä, Talvikkitie 34
29.9.2021, klo 18:00 alkaen

Kerromme yhdistyksestä sekä
Hengitysliitosta, mutta tapaamisen
”pointti” on, että voimme nähdä
toisiamme, keskustella, kuulla ajatuk-
sia siitä, **mitä yhdistys on jatkossa**
sekä ryystää kahvia/virvokkeita!

Osallistuminen paikan päällä
ajankohtaisin turvallisuuskäytännöin
tai etänä Teams-yhteyttä
käyttäen, johon tarvitsemme
sähköpostiosoitteesi.

TERVETULO!

LUKIJAN KYNÄSTÄ, kuulumisia ajasta nyt tai kerrottua matkan varrelta

Lehti pakkaa olemaan tiukkaa tiedottamista ja ”virkahenkilöiden” riipustuksia. Olisi mukava saada näkyviin ja kuuluviin sitä, mitä jäsenistön elämään nyt tai aikaisemmin on mahtunut, ikään kuin väljempää vertaistukea. Tavoitteena ei ole minkäänlaisen paljastuslehden luominen, yksinkertaisesti vain laajentaa näkökulmaa. Ota reippaasti yhteyttä, katsotaan yhdessä, miten asioista kerrotaan!

Tässä ohessa, pitkällisen vonkaamisen jälkeen, Ilmarin kertomaa varttuneeseen yhdistykseemme liittyen, johon jutusteluun hän varovasti lupaili vielä jatkoa, jos tämä ajatus noin muuten ottaa kipinää.

Ilmari:

Niin, mä tulin Helsingin maalaiskuntaan tosiaan jo 1954, perheeni mukana, juuri koulua aloittelevana pikkujäppisenä. Faija sai duunin, tai itse asiassa siirron, parempaan pestiin valtion rautateillä. Meitä oli viis, kaks mua nuorempaa systeriä ja sit tietysti mutsi ja faija. Muutettiin sellaseen ihan kohtuulliseen mökkiin siinä Sahatien varressa. Enää sitä taloa ei siellä ole, eikä muuten Sahatietäkään, kuten tietty tiedät, taitaa olla Vehkatie. Ei se muutos Kemistä nyt kovin raju ollut, paljon skutsia kummassakin, kun ei asuttu aivan kivi-Kemissäkään, täällä tietysti talvet vähän hintelämmät, mutta ei se mua pikkujätkänä haitannu, kun en tähdännyt mikskään Hakulisen klooniks. Mä sain ekan fillarin aika pian muutettuumme (aikasemmin klenkkasin vaan mutsin velolla) ja sen jälkeen ajettiin fillarimotokrossia Oivan ja Urpon kanssa niin perhanasti siinä Hiekkaharjun asemalla olleen Äijön kisan takana olevassa skutsissa. Noi kamut oli siitä naapurista melkein, Oiva mua vähän vanhempi ja Urpo hintsusti nuorempi. Niin, joo, ei oo Äijön kispakaan enää eikä sitä skutsiakaan, siinä töröttää nyt se kerrostalo yli kuusvitosille, vai mikä se ikäraja olikaan. Ok projekti, vaikka en oo itse sinne tunkemassakaan.

Nyt tän tarinan resiina meinaa juuttua pihkaiselle sivuraiteelle... munhan piti kuvailla tartuntaa Keuhkovammayhdistykseen, siis nykyisin Hengitysyhdistykseen. Noi kuvat vanhoista jutuista hyppivät pintaan vaan niin herkästi! Joo, voidaan loikkia reilut parikymmentä vuotta eteenpäin. Mun elämä oli silloin, eron jälkeen, vähän hakevassa vaiheessa. Asuin edelleen Tikkurilassa, omassa kämpässä. Mielen virkistykseen mä käytin kyllä jonkin verran kamoja, mutta mielestäni suht siivosti. Röökiä sensijaan vetelin, etenkin näin jälkeenpäin ajatellen, aivan kohtuuttomasti, joku mimmi määritteli, että ihme, ettei tule savua molemmista päistä. Silloin tuli käytettyä aika paljon grillikispoja, nykyisinhän puhutaan katuruuasta. Noihin aikoihin torilla, siis siellä oikealla Tikkurilan torilla, parkkeerasi aivan reilun kokoinen grilli- ja kahvilavaunu, siis sellainen, joka voidaan kytkeä koukusta kuormurin perään ja siirtää muualle. Sitä operoi tää Keuhkovammayhdistys. Aika usein mä talsin sinne vetämään iltasuolaset tai päiväkahvit. Röökien kanssa pelaamista siinä tiskillä ei oikein kannustettu, pikemminkin päinvastoin. Näillä oli se tupakoinnin vastustaminen jo silloin aika pinnalla. Siinä töissä hääri aika usein, ellei vakkarina, sellainen aika symppis vanhempi leidi, olikohan Raakel nimeltään, ellen väärin muista. Hän tarjoili siinä muun ohessa, pahemmin asiasta numeroa tekemättä tupakan vastaista infokamaa, jota tämä putiiki

näköjään tuotti. No eihän mun sätkät tietenkään siihen sammuneet, mutta jotenkin tällainen yhdistys jäi kuitenkin mieleen.

Seuraava kiepaus asiassa tuli, kun mä jouduin töitten kautta käymään lääkärissä. Rinnassa ja kurkussa oli perhanan sitkeätä kröhää ja välillä aika häijyä oloa. Nehän mittaili, koputteli ja kuvas niinku asiaan kuuluu ja sit palkintojen jako oli vähän myöhemmin; se tiukan oloinen lekuri selaili niitä papereita ja kalvoja ja katso sit mua ja sano, että nyt ei Ilmarin tilanne näytä kovin hyvältä. Sitten käytiin lävitse erilaiset työterveyteen ja –turvallisuuteen liittyviä juttuja, elintapoja ynnä muita ja sit se totesi vaan, että jos se olis mun housuissa niin se lopettais noi sätkähommat just. Varmaan katseli siinä mun arvattavasti vähän vaikean oloista olemusta ja kysy, et luulenks mä, et voisin onnistua? Varmaan mä jotenkin nyökyttelin... no jotain apteekkilistaa siitä sit sain, mutta siinä läksiäiskiitosten aikaan se vielä sano, että tässä kulmilla touhuaa yks yhdistys, joka järjestää sellasia tupakastavieroituskursseja, mitkä ovat monella jopa toimineet, funtsaa tarkkaan ja mene kyselemään!

Mä menin.

Onk puilt kysytty halamisse luppa?

Jos hee o enemmänki

vanha-aikkast kättelijäsoritti

ja kiusantuva ihan tönköks saak,

ko viaras tule halima?

Heli Laaksonen

