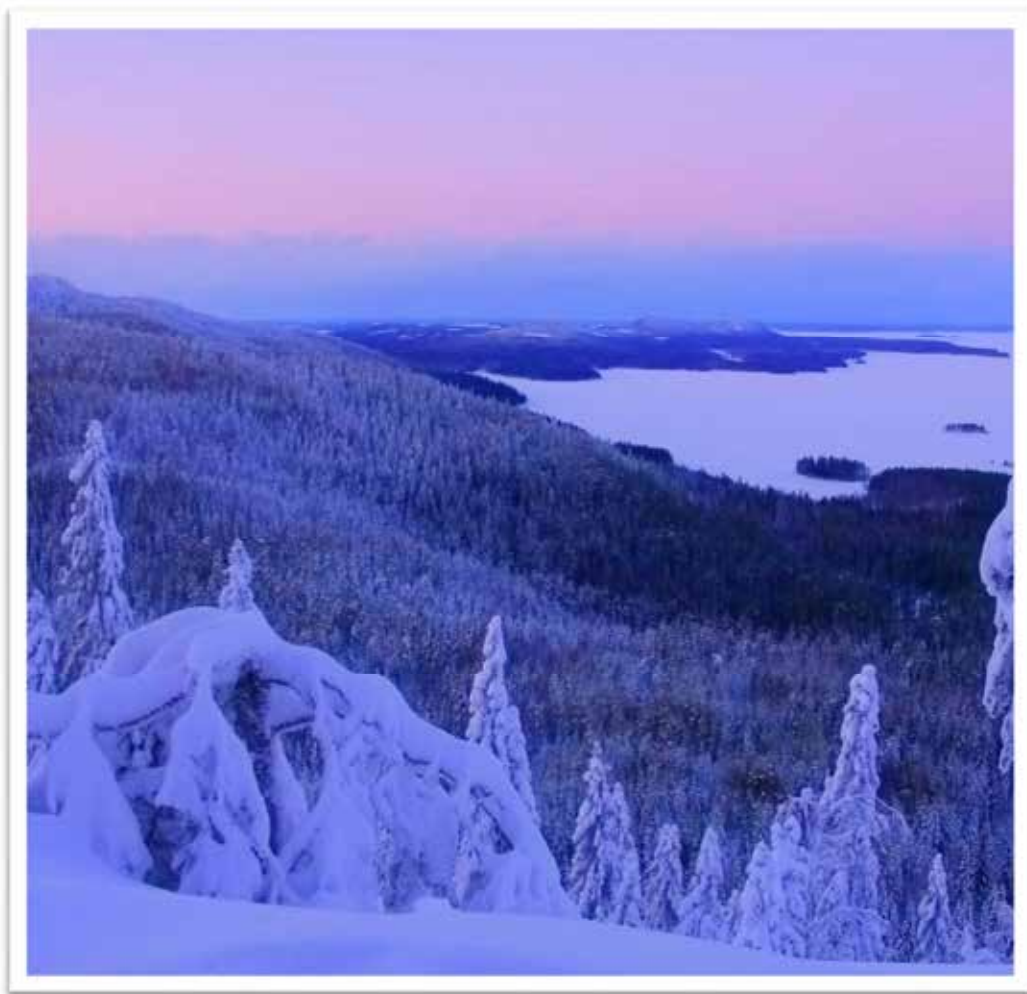


Silmä

3 / 2021





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 11.1.2022 alkaen klo 12.00 – 16.00 tai sopimuksen mukaan. Muina aikoina yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla.

HALLITUS 2021 - 2022

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
Heli Lehtiö (1.1.2022 alkaen)
Jukka Reinikainen

LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Marjatta Korhonen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2022

Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.

Seuraava tiedote nro 1 ilmestyy tammikuussa Hengitys-lehden mukana ja lehti nro 2 ilmestyy maaliskuussa.

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys ry
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Ystävänpäivä

maanantaina 14.2.2022 klo 17.00
Talvikkitie 34, Tikkurila

Ystävänpäiväiltä käymme läpi tyypillisiä jalkateräongelmia, niihin vaikuttavia tekijöitä sekä miten voimme näitä ennaltaehkäistä ja kuntouttaa. Puhumme, miten jalkine valitaan jalan anatomian mukaisesti oikein ja miten oikeanlaisella kenkävalinnalla tuetaan jalkojen hyvinvointia. Saat tietoa myös jalkaterän harjoittelusta sekä erilaisista tuennan tarpeista, kuten tukipohjallisista ja muista pienemmistä apuvälineistä. Saat lisäksi paljon muita vinkkejä miten helposti ja pienillä asioilla pystyt edistämään jalkojesi hyvinvointia. Yhteistyössä Reumayhdistyksen kanssa.

Asiantuntijana tilaisuudessa fysioterapeutti Sanna Koli Kantapajalta. Tervetuloa!

Naistenpäivä

lauantaina 5.3.2022 klo 11.00 – 15.00

Tiedossa monipuolista ohjelmaa. Tervetuloa!

Hyvinvointivaalit 12. - 18.1.2022

Varsinainen vaalipäivä su 23.1.2022

Yhdistys toivottaa
parhainta Joulun aikaa ja
Onnellista Uutta Vuotta
2022!



RAJUA MENOA...

tuon meidän koronan kanssa! Ennätykset ropisevat niin kuin pyykki Nevalaisen narulta. Loppukesällä tehohoidossa olevien potilaiden lukumäärä voitiin kertoa yhden käden sormin, nyt niitä käsiä tarvittaisiin kymmenkertainen määrä!

Tämä(kin) aika tuottaa mielenkiintoista materiaalia käyttäytymistieteilijöille; isossa mittakaavassa ”seuraa johtajaa” -leikin harrastajia, osa (onneksi iso-!) luottaen asiaa tuntevien ohjeistukseen,

melkoinen joukko niitä kyborgeja, joihin taudit eivät tartu ja lopulta ryhmä, jotka arpoivat, että PITÄISKÖ OTTAA? ellei rokotusta, niin sitten kuppia kuppilassa, ellei kelvoton hallitus aveineen ehdi pilata sitäkin mahdollisuutta! ..rokotus, Kyllä!

Kovin huikeaa päättelykykyä ei tarvittane johtopäätökseen, että Hengitysyhdistyksen jäsenistössä rokotusaktiivisuus on hyvällä tasolla. Juuri nyt kerrotaan kolmannen rokotuksen tarpeellisuudesta uuden omikron-viruksen torjumiseksi. Tiedot ovat vielä vähän hapuilevia, mutta se tuntuu selvältä, että kahdenkin rokotuskerran jälkeen on syytä toimia varovaisuutta noudattaen. Tässä mielessä olemme mekin rukanneet vasta syyskokouksessa hyväksytyä toimintasuunnitelmaa niukemmaksi ja seuraamme tarkasti, mitä asioita oikeasti voimme toteuttaa. Perinteiset joulukahvit lauluineen hävisivät ohjelmasta heti. Tämä on luonnollisesti tiedottamisen kannalta hankalaa; asioiden varmistamiseksi on käytettävä sähköisiä välineitä: puhelimesta nettiin.

Yhdistyksen perusasiat yritämme hoitaa joka tapauksessa, ja turvallisesti! Jumbat ja vertaisryhmät, kuten tässä lehdessä kerrottu, ellei tilanne oleellisesti muutu. Optimistisesti uskomme, että tilanne kuitenkin ajan myötä vakiintuu ja pääsemme toteuttamaan suunniteltuja asioita!

SYYSKOKOUS, yhdistyksen, pidettiin marraskuussa. Tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio käsiteltiin ja hyväksyttiin ja ne nyt sitten heijastelevat tulevissa ohjelmissa, sopeutuen tilanteen mukaan. Yhdistyksen hallitus jatkaa, mutta vahvistettuna uudella jäsenellä; tervetuloa Heli Lehtiö! Kokouksissamme olemme käyttäneet yhdistettyä mallia, jossa osa on ollut etänä ja osa yhdistyksessä tai niinkin, että kaikki etäyhteydellä. Jatkamme tilanteen mukaan, mutta tavoitteena kyllä aito kohtaaminen, paikalla. Talvipakkasta, lumiakin, on ollut ja kohta taas mennyt, tätä aikaa; PITÄISKÖ ANTAA? Kyllä! Tai ei siis pidä, vaan saa! Joulun aika luonnollisesti aktivoi vahvasti kanssaihmiesten huomioimista, ja hyvä niin. Ajankohdan mytologiaan, uskontoihin liittyvät seikat rytmittävät vuotta. Antaminen ja saaminen ovat tärkeitä, vaikka niiden sisältö vuosien myötä muuttuu. Aineellisista ehkä siirrytään aineettomiin, mutta oleellista, erityisesti tällaisessa ajassa on muistetuksi, huomioiduksi tuleminen.

Kaikille yhdistyksen jäsenille, myötäeläjinne, oikein rauhallista ja hyvää joulua sekä vuotta 2022!

Arto



HUOM!!! HUOM!!!

Seuraa aktiivisesti yleistä koronatiedotusta. Yhdistyksen tulevista tapahtumista kerromme yhdistyksemme kotisivuilla www.hengitysyhdistys.fi/vantaa ja Facebook-sivustolla. Vantaan hengitysyhdistyksen tapahtumat löytyvät myös osoitteesta: <https://uusimaa.menoinfo.fi>

Tule vertaistukiryhmään!

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen tiloissa. Tervetuloa mukaan!

VERTAISTUKIRYHMÄT

Päiväryhmä klo 14.00:

KEUHKOAHTAUMAA (COPD) SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Ryhmä kokoontuu kevään aikana keskiviikkoisin 12.1.; 9.2. ja 9.3.2022.

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 kevään aikana kahtena keskiviikkona 30.3. ja 4.5.2022.

Ohjaajana

Anneli Korhonen, puh. 044 0552882

anneli.korhonen(at)gmail.com

Iltaryhmä klo 17.00

UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE

Ryhmä kokoontuu kevään aikana torstaisin 27.1.; 24.2. ja 24.3.2022.

Ohjaajana Marita Kononen,

puh. 045 231 8711

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.

Vantaan Hengitysyhdistys ry:n

Kevätkokous

tiistaina 22.2.2022 klo 18.00 alkaen

Yhdistyksen **kevätkokous** pidetään 22.2.2022 klo 18.00 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, tilinpäätös, toimintaker-tomus, toiminnantarkastajan lausunto sekä liittovaltuustovaaliehdokasasettelu. Lisäksi keskustellaan kuluneesta vuodesta, ohjelmista ja näkymistä sekä tulevasta vuodesta yleisemminkin.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Hallitus

Hoida terveyttäsi liikkumalla!



Koronapandemian jatkuessa sisäliikuntaa voimme tarjota vain alla mainituissa paikoissa. Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

Maanantai: Hengitysjumpaa Hakunilassa

Klo 16.00 – 17.00

Hakunilan päivätoimintakeskus

10.1. – 25.4.2022

Maanantai: Jumpaa hengityssairaille

Klo 17.00 – 18.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

10.1. – 25.4.2022

Tiistai: Hengitä ja hengästy –ryhmä

Klo 16.00 – 16.45

Hengitysyhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34

11.1. – 26.4.2022

Tiistai: Hengitysjumpaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila

11.1. – 26.4.2022

Tiistai: Sali-Seniorit, Kuntosali

Klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

11.1. – 26.4.2022

Keskiviikko: Vesijumpaa Tikkurilassa

Klo 17.00 – 17.45

Tikkurilan uimahalli

12.1. – 27.4.2022

Keskiviikko: Vesijumpaa Hakunilassa

Klo 16.00 – 16.30

Hakunilan uimahalli

12.1. – 27.4.2022

Torstai: Sali-Seniorit, Kuntosali

Klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5

13.1. – 28.4.2022