

Silmu



1 / 2023



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

Hallitus 2023

Puheenjohtaja

Matti Virkkunen, 044 0508930
virkkunen.matti@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882
anneli.korhonen@gmail.com

Toimistonhoitaja

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Raili Alatalo,
Annukka Auvinen
Anneli Korhonen
Heli Lehtiö
Timo Koivisto
Marita Kononen
Katja Pesonen

Lehtityöryhmä

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Liisa Turunen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2023
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.

Seuraava tiedote nro 2 ilmestyy keväällä.

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Hoida terveyttäsi liikkumalla!

Turvallista sisäliikuntaa alla mainituissa paikoissa.
Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

Maanantai

Hengitysjumppaa Hakunilassa

Päivätoimintakeskuksessa
Klo 16:00 – 17:00
9.1.2023-24.4.2023

Jumppaa hengityssairaille

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
9.1.2023-24.4.2023
Klo 17:00 - 18:00

Tiistai

Hengitä ja hengästy -ryhmä

Hengitysyhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34
10.1.-25.4.2023
Klo 16:00 – 16:45

Hengitysjumppaa Tikkurilassa

Kaksi ryhmää: klo 17:15 ja klo 18:00
Tikkurilan terveystaseman fysioterapiatila
10.1.2023-25.4.2023

Sali-Seniorit, Kuntosali

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
4.1.2023-16.5.2023
Klo 16:00 – 17:00

Keskiviikko

Vesijumppaa Tikkurilassa

Tikkurilan uimahalli
11.1.2023-26.4.2023
Klo 17:00 – 17:45

Vesijumppaa Hakunilassa

Hakunilan uimahalli
11.1.2023-29.3.2023
Klo 16:00 – 16:30

Torstai

Sali-Seniorit, Kuntosali

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
5.1.2023-18.5.2023
Klo 16:00 – 17:00

Tuli puhelu



kevättalvisena, jo hämärtyvänä, vaikka jo vauhdilla pitenevänä päivänä. Tuttu ääni siellä kyseli kuulumisia ja niiden jälkeen aika nopeasti eteni asiaan; yhdistyksen puheenjohtajalla oli tullut ns. ”kuppi täyteen”, pani avaimet tiskiinkin ja lähti muihin puuhiin.

Tämä soittaja, Arja Pietilä, oli tuttu jo useiden aikaisempien vuosien ajalta yhdistyksen hallituksesta, samoin kuin kyseinen, fiksu puheenjohtajakin. Nyt siis oli tarve uudelle vetäjälle...

Aika lyhyellä pohdinnalla siihen tuli lähdettyä, näin ensihätään. Kuten hyvin tiedät, niin niillä vuosilla on sitten taipumus vain pyöriä eteenpäin, entisestään kiihtyvällä vauhdilla.

Hengitysyhdistys on tarjonnut monipuolista ja virikkeellistä toimintaympäristöä sellaisten asioiden parissa, jotka tosiaan olivat osapuiltaan tuttuja jo kymmenien vuosien ajalta ennen tuota puhelua. Eikä tietenkään niin, että vain ne asiat, kyllä ehdottomasti myös me monenlaiset ihmiset omine ajattelutapoinemme ja kummallisuuksinemme, persoonallisuuksinemme, olemme kirjoittaneet joskus sisäistä (pääasiassa!) manailua, mutta vielä enemmän hykerryttäviä mielihyvän tuntemuksia yhteisissä pyrkimyksissä. On palkitsevaa, joskus väsyneenäkin, kokea tällaisen ryhmän pyrkivän yhteisiin tavoitteisiin!

Vuodet toivat mukanaan myös luotamus tehtäviä Hengitysliiton hallinnossa ja ne tietenkin osaltaan auttoivat syventämään näkymää koko laajasta organisaatiosta, jolla on kokonaisuutenaankin sama yhteinen yhteiskunnallinen tavoite.

Tässä kohtaa en repsahda syvemmälle vuosien ja asioiden perkaamiseen, se on toinen juttu.

Miksi tämä

tuumailu? Aikansa kutakin, kuten sanonta kertoo. Ei niin, että yhdistys tai nämä asiat aiheuttaisivat jotain pakokauhua tai tympääntymistä, mutta yhteisön, tässä tapauksessa yhdistyksen, kannalta on parempi, että vetopaikalla tapahtuu kiertoa. Tällainen tunne ei kolahtanut nyt yhtäkkiä, se on tuntunut selvältä jo useamman vuoden. Niinpä jo hyvissä ajoin olin tehnyt selväksi, että tämä kauteni puheenjohtajana päättyy vuoden vaihteeseen.

Tätä pestiä päättäessä on helppo tuntea kiittolisuutta edeltäjiä kohtaan, samoin kuin nykyisen hallituksen jäseniä, aktiivisia yhdistysläisiä, joita on ja on ollut paljon, sekä tietenkin kaikkia jäseniä; yhdessä me muodostamme tämän olennon; Hengitysyhdistyksen!

Kiitos!

Yhdistyksen syyskokous päätti 22.11.2022 roolinsa mukaisesti Toimintasuunnitelman vuodelle 2023 sekä siihen liittyvän talousarvion. Nämä rupeavat muuttumaan todellisuudeksi tuota pikaa. Kokous päätti niinikään henkilövalinnoista. Suuri osa nykyisestä hallituksesta on onneksi jatkamassa edelleen, mutta myös uusia henkilöitä saimme riviin, joten tervetuloa! Pois jäivät Jukka ja Keijo, parhaat kiitokset heille! ei siitä, että jäivät pois vaan että oli pahuksen mukava tehdä hommia yhdessä!

Hallitus 2023: Matti Virkkunen, puheenjohtaja, Raili Alatalo, Annukka Auvinen, Anneli Korhonen, Heli Lehtiö, Timo Koivisto, Marita Kononen, Katja Pesonen.

Hallituksen järjestäytyminen tapahtuu tammikuussa, jolloin päätetään myös mahdollisista työryhmistä.

Kuten tarkkaavainen lukija huomaa, tämä Silmu 1/2023 ohitti aiemmin ilmoitetun vuoden 2022 neljännen, samalla korvaten sen. Levoton maailmantilanne ei ole siihen syynä, vaan pelkästään toimitukselliset syyt.

Kaikesta huolimatta, Kivoja keleşä ja kohti hyvää kevättä!

Arto Alanko, pj. 2022

Yksi juttu!

Sinua, hyvä yhdistyksen jäsen, lähestyisimme mieluusti muutenkin, kuin tämän lehden välityksellä. Siinä mielessä olemme kiittolisia, jos saamme mahdollisen sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi, siinä ja vain siinä tarkoituksessa, että voimme tiedottaa yhdistyksen, joskus nopeistakin asioista Sinulle. Kerro samalla myös lupa tietojen käyttöön tässä rajatussa tarkoituksessa. Yhdistystä, kuten koko

Hengitysliittoa, koskevat tiukat määräykset henkilösuojaudesta, emmekä missään tapauksessa voi emmekä halua tarjota tällaisia tietoja muuhun käyttöön. Jos noiden tietojen antaminen ei tunnu hyvältä ajatukselta, siihen ei ole minkäänlaista pakkoa tietenkään, valtakunnassa posti kulkee, vielä.

Asia liittyy siihen, että pyrimme kehittämään sähköistä viestintää yhdistyksen puitteissa, jotta se palvelisi

joustavammin ja paremmin vaikkapa eri ryhmien toimintoja ja yksittäisten jäsentenkin kommunikointia. Jos asia sinulle sopii, niin:

Uusi jäsen: liittymisen myötä nuo tiedot, kiitos. (yleensä ovatkin)

Nykyinen jäsen: puhelimitse, sähköpostilla, vaikka poikkeamalla toimistolla.

Luottamuksella, Arto

Tule vertaistuki-ryhmään!

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

Päiväryhmä klo 14.00:

Astmaa- ja keuhkohtaumaa sairastavat

Ryhmä kokoontuu keväällä neljänä keskiviikkona

18.1., 15.2., 15.3. ja 12.4.2023

Ohjaajina Raili Alatalo puh. 050 568 8183 ja

Timo Koivisto, puh. 040 5855 798

Päiväryhmä klo 14.00:

Harvinaisia keuhkosairauksia sairastaville

Ryhmä kokoontuu keväällä neljänä keskiviikkona

25.1., 22.2., 22.3. ja 26.4.2023

Ohjaajina Anneli Korhonen, puh. 044 0552882 ja

Raili Alatalo, puh. 050 568 8183

Iltaryhmä klo 17.00

Uniapneaa sairastaville

26.1. ryhmässä vierailee ResMedin edustaja

Anu Karhunen

23.2. ryhmässä vierailee kokemusasiantuntija

Sirpa Viita

16.3. ja 13.4.2023

Ohjaajina toimivat

Annikka Auvinen, puh. 050 381 4701 ja

Marita Kononen, puh. 041 451 6155

Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.

OLKA Pääkaupunkiseutu

www.olkatoiminta.fi

- sairaalavapaaehtoiset
- vertaistuki
- tietoa yhdistyksestä

Kevään aikana yhdistyksemme menee kertomaan ja jakamaan tietoa Peijaksen sairaalan poliklinikan käytävälle yhdistyksemme toiminnasta.

Tasavallan Eduskuntavaalit

Su 2.4.2023, vielä ennen NATOa ?

Lipaskeräykset vaalipaikoilla alkoivat autonomisessa Suomessa 15. - 16. päivinä maaliskuuta 1907, perinne jatkuu PieniEle-keräyksenä, jonka tasavallassa hoitavat vammaisjärjestöt saaden siitä toivottavasti saatavan tuoton työnsä edistämiseen.

Oletko Sinä valmis lahjoittamaan vapaa-aikaasi ja ilmoit-taudut lipaskerääjäksi joko ennakkoonestyspaikoille tai varsinaisena vaalipäivänä?

Otathan yhteyttä joko puhelimella numeroon 045 231 87 11 tai sähköpostilla vantaa@hengitysyhdistys.fi

Yleisöluento potilaan oikeuksista

Tikkurilan lukiolla 1.3.2023 klo 17-19

Ajankohtaista sote-aiheista

- Mitä oikeuksia potilaalla on?
- Onko potilaalla (potilaan) oikeus kieltäytyä hoidosta?
- Mitä hoitoonsa tyytymättömällä potilaalla on oikeus tehdä lain mukaan?
- Voiko potilas vaatia leikkausta?
- Nämä ja paljon muuta ajankohtaisesta sotesta.

Asiantuntijana Julia Lumijärvi

(sote), lakimies OMT, HLL, Kuluttajaliitto ry

Tilaisuuden järjestävät Vantaan Hengitysyhdistys, Vantaan Sydän ja Vantaan Reumayhdistys.

Tilaisuuteen on kaikilla vapaapääsy.

Tikkurilan lukion osoite:

Valkoisenlähteen tie 53, 01370 Vantaa

Yhdistyksen kevätkokous

to 2.3.2023 klo 18.00

**Yhdistyksen toimitila, Talvikkitie 34,
01300 Tikkurila**

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat, sekä lisänä täydentävä henkilövalinta hallitukseen.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Vie meidät rakkauteen

11.3.2023 klo 15, Kerava-sali, Keskikatu 3

Lipun hinta 26€

Arja Koriseva ja Hannu Lehtonen

Säestys: Minna Lintukangas ja Jarno Kuusisto

Varaa lippusi viimeistään kuukautta ennen

tapahtumaa joko sähköpostilla

vantaa@hengitysyhdistys.fi

tai puhelimella 041 451 61 55

Keuhkosairaiden vaikeat diagnoosit

Keuhkosairauksien, etenkin harvinaisten, toteaminen on vaikeaa. Lopullisen diagnoosin tekeminen voi viedä jopa vuosia. Kun keuhkosairas saa sitten uusia oireita, hän pitää niitä vain tautinsa pahenemisvaiheena ja usein hoitohenkilökuntakin tulkitsee niin. Haastattelin yhtä vaikeaa astmaa sairastavaa yhdistyksen jäsentä hänen tuoreesta infarktikoemuksestaan. Kerron myös oman tarinani harvinaisen diagnoosin etsimisestä ja löytymisestä.



Astman pahenemisvaihe vai sydäninfarkti

Astma on keuhkoputkien limakalvon tulehduksellinen sairaus, jonka pahenemisvaiheeseen kuuluu yskää, limaisuutta, hengenahdistusta ja vinkumista. Oireet ovat kuitenkin yksilöllisiä. On tyypillistä, että astmaa sairastava yrittää lisätä tässä vaiheessa lääkitystään. Jos tästä ei ole apua ja esim. hengenahdistus pahenee, on syytä epäillä muuta. Näin kävi astmapotilaalle, joka kertoi, että rasittui kävelyllä entistä enemmän, tunsin lapojen välissä kipua, otti särkylääkettä, lisäsi astmalääkitystä ja yritti jumpata. Hänellä oli diabetes, verenpaine- ja kolesterolilääkkeet, mutta ei valtimosairautta. Kun oireet pahenivat, hän tilasi ambulanssin, jonka ensihoitajat ottivat sydänfilmin ja totesivat infarktin. Sydäninfarkti on äkillisen hapenpuutteen aiheuttama vaurio sydänlihaksessa. Taustalla on lähes aina valtimotauti. Tässä tapauksessa niin ei ollut. On tyypillistä, että varsinkin naisilla infarkti ei anna muita oireita kuin närästyksen tunnetta tai lievää ahdistavaa oloa. Vielä vaikeampaa astmaa sairastavan on tulkita tuntemuksiaan.

Matka jatkui sairaalaan tarkkailuun

ja keuhko-osastolle, jossa varjoainekuvauksella todettiin, että ”verisuonet olivat puhtaat” ja infarkti oli ollut lievä. Veriarvot olivat hyvät eikä mitään sydänlääkitystä annettu. Varovainen on oltava kuitenkin jatkossa, sillä kohtaus saattaa uusia. Jos mahdollista, olisi tärkeää erottaa, onko kysymyksessä astman paheneminen vai sydänkohtaus.

Fibroosipotilaan harvinainen tarina

Kun olin saanut neljä koronarokotusta ja sairastanut kesällä lieväoireisen koronan, odotin Hengitysyhdistyksen jumppia, vertaiskohtaamisia ja muita harrastuksia. Toisin kuitenkin kävi: alkoi kova yskä ja kunto romahti täysin. Halusin vain nukkua ja yhtenä päivänä en pystynyt kävelemään. Pohkeita särki ja toisen jalan jalkaterään tuli kova kipu. Nyt on kysymys jostakin muusta kuin fibroosin pahenemisesta. Kun pelkäsin saavani keuhkoveritulpaa, jalat ultrattiin, mutta merkkiä tulpasta ei löytynyt. Tulehdusarvoni olivat kuitenkin todella korkealla. Fibroosin takia tilaani pidettiin kuummeettomana keuhkokuumeena ja sain antibioottikuurin. Parin viikon sisällä

tilanne ei muuttunut ja lopulta päädyin sairaalaan, jossa tehtiin laajasti lähinnä keuhkotutkimuksia viikon verran. Antibioottia tiputettiin suoneen edelleen ilman tulosta. Syytä korkeisiin tulehdusarvoihin ei löytynyt. Seurasi ambulanssikyyti Meilahteen, jossa makailin sitten pari viikkoa hyvässä hoidossa. Ihmeekseni siellä diagnosoitiin melko pian harvinainen autoimmuunisairaus: pienten suonten vaskuliitti ja sen alalaji mikroskooppinen polyangiitti. Tähän kummalliseen sairauteen kuuluu myös tuskallinen yhden hermon tulehdus jalassa.

Hoitona on veri-, munuais- ja maksa-arvojen seuraaminen, vahvojen lääkkeiden, mm. kortisonin käyttö ja lukuisat käynnit Meilahdessa ja kipuklinikalla. Vaikka on ollut rankkaa, positiivista on, että keuhkofibroosini ei ole edennyt eikä yskäkään vaivaa. Onneksi vaskuliitin ennuste on hyvä, mutta paraneminen vie aikaa. Olen myös erittäin kiitollinen Meilahden hoitohenkilökunnalle ja eksperteille, jotka kärsivällisesti etsivät ja löysivät harvinaisen diagnoosin.

Kärsivällisyyttä kuntoutukseen

Äkillinen sairastuminen ja liikku-mattomuus vie nopeasti lihaksista kunnon, valittaa yhdistystoverini. Itse jouduin kokonaan pyörätuolipotilaaksi. Keuhkosairaalle kuntoutuminen on entistäkin suurempi haaste. Liikuntaa on lisättävä vähitellen, mahdollisesti apuna myös fysioterapiaa. Kun on itse hoitanut kaikki asiansa ja tullut arjessa toimeen, pahinta on, kun yhtäkkiä on pyydettyä apua muilta perheenjäseniltä tai hankittava avustaja. Yhdistyksessä jäsenkunta ikääntyy ja monen kuntokin heikkenee. ”Voi kun olisi paluu siihen terveempään päivään, jolloin te vanhat kamut olitte reippaina ja aktiivisina toiminnassa”, meilaili yhdistyksen sihteeri. Ikääntyminen ja krepmat tuovat omat haasteensa, mutta kyllä me vielä tsemppaamme.

Liisa Turunen

Päreitä

Retkikuvausta keskisen Uudenmaan perinnemaisemaan (ei Jukolaan) tutkailemaan vesikattorakenteiden materiaalivaihtoehtojen saatavuutta, siinä samalla tarkastelua naru-, paperi- ja tuohijalkineiden markkinatilanteesta.



Retkeläiset museon edessä, vasemmalla isännät Veikko Jääskeläinen ja Timo Koivisto.

Vantaan Hengitysyhdistyksen pihaan kurvatessa lauantaiana aamupäivänä jo kesän kääntynyt syyskuun puolelle oli odottava olo mahdollisista retkellä lähtijöistä, yhteismenona Talvikkitien tukikohtamme kautta. Ennakkoilmoitautumispakkoa ei ollut, putiikin piha oli autio, joten nokka kohti Hyrylää.

Tuusulantietä nyky-Hyrylän keskuksen lävitse, sitten Järvenpään tietä vielä pätkä ja vasemmalle kohti Tuusulanjärven eteläpäättä ja kirkonmäkeä, jossa vielä kellotapulien kohdalta jyrkkää mäkeä ylös museon pihaan.

Pihalla odottelivatkin jo vierailun isännät sekä muutama meidän yhdistysläinen, omatoimisesti hyvin paikalle löytäneenä. Virkistävän viileän syysilman sivellessä odottelimme vielä luvassa olevia tulijoita ja kuulimme kohta paikan historiasta ja rakennusten eri vaiheista. Rakennuskanta on kokenut luonnollisesti muutoksia ja nykyisessä, musealisen vanhassa mallissaan se on säätiön hoteissa, pitkälti aktiivisen talkootoiminnan ansiosta.

Arkisen vaatimaton rakennusryhmä koostuu varsinaisesta asuinrakennuksesta, tallirakennuksesta, sepän pajasta, höyläämöstä, varastosta sekä vielä maakellarista ja kaivosta.

Työläiskotimuseossa kun ollaan, on asumus tavallisen työläisperheen koti, periytyen 1800 luvun elämisestä.

Eipä muuta, kuin meidän yhdeksän hengen ryhmällä pieni ryhtiilike pihalla ja tutustumaan taloon!Heti

paljastuu, että talossa asuu sääntöjä väkeä, paikat siistissä kunnossa (vai olisiko museon ansiota?), vaikka tavaraa, tarve-esineitä, työvälineitä, muistoesineitäkin, varmaan aikansa mielennostattajia aina keisarin päivilta saakka. Asiansa osaavat oppaat paljastivat monen merkillisen, mystisen vimpaimen käyttötarpeiden, kun niitä selkä kenossa koitettiin selvittää. Pakko myöntää, että varsin nokkelia ja käteviä keinoja nuo menneet sukupolvet olivat arkeensa kehittäneet, kun osuuskaupat tai ClaesOhlssonit eivät olleet seuraavassa korttelissa. Tämän talon väki on ollut kyllä käsistään varsin kätevää, siitä todisteena vielä kattava reissusuutarin välineistö, jota tietenkin myös asemapaikassaan käytettiin. Vuo-

denkulun mukaan suutari pisti pillit pussiin eli pakkasi naskalinsa, vasaran, pikilankansa, nahkansa, huopansa, lestimallinsa ja muut tarvevälineet matka-arkkuun tai reppuun ja lähti kierrokselle ”maakuntaan” eli tiloille, jotka tarvittaessa majoittivat mestarin huusholliinsa siksi aikaa, että töppöset tulivat kuntoon; vanhat kunnostettua ja uudet rakenneltua. Vaatteet ja jalkineet tuli pitää kunnossa, mutta niin rakennuksetkin.

Talon yläkerrassa on nikkarin työtila ja välineistöltään oikea paratiisi; seinät väärällään erilaisia piilukirveitä, veitsiä, talttoja, sahoja, höyliä, kaapimia, poria ja puristimia. Rakentaminen on tapahtunut täällä meidän leveysasteilla valtaosin puusta ja korjaaminen



Pihalla vinttikaivon tuntumassa, taustalla sepän paja.



Kamarimiljöötä.

kuin muutosten tekeminenkin on edellyttänyt puun käsittelyn jonkun asteista osaamista. Nykyisen kotimuseonkin rakennus sisältää osia eri vuosisadoilta, itse asiassa vuosituhannelta, kun viimeiset muutokset tehty 2000-luvulla.

Sitten hylänlastut töppösistä ja takaisin pihalle, jonka keskellä on entinen tallirakennus, nykyisin museon näyttelytila. Tallilta pieni matka, ei edes kivenheitto luoteeseen nököttää pieni tummanpuhuva sepän paja, täydellisine varusteineen, ahjoineen, palkeineen, alasimineen, pihteineen ja saaveineen, tottakai myös vasaroinen. Työnäytöstä siihen ei tällä kertaa liitetä, mutta sensijaan sellainen saadaan iloksemme seuraavassa rakennuksessa eli höyläamössä! Hiukan tarkemmin sanottuna, pärehöyläamössä, joka on tallin takana pihapiirin lounaisnurkassa. Suljettavassa katoksessa on peräjälkeen vanha pärehöylä, joka on louskuttanut arkisessa tuotantotoiminnassa Keskisellä Uudellamaalla viime vuosisadalla, sekä sen voimanlähteenä, tukevien hihnojen välityksellä toimiva kuulamoottori. Kuulamoottori ei käynnisty aivan starttinapin painalluksella, joten Timo kyseli jo kierroksen aikana ennakkoon meidän kiinnostustamme live-esitykseen; ei tarvinnut kahdesti kysyä, ja poistui virittämään ”kuulan kuumaksi”. Kunnon koneen tavoin ei tämäkään nyt tietenkään aivan ensimmäisellä tönäisyllä pärähtänyt hereille, pitäähän se isännänkin nahkatakin



Pärehöylä louskuttaa, Timo syöttää, Veikko nappaa.

sisusta saada vähän lämpimäksi, mutta ei aikaakaan, kun valkoinen savu tuprahteli, komeiden poksahduksien saattelemana koneen piipusta, kuin Vatikaanissa ikään. Sen verran pitää korjata, että ei kuulamoottori suinkaan pärise, vaan pitää tyylikkään rauhallista jyskytystä. Vielä näin meidän kesken.. Sitten vaan vetohihna paikoilleen ja höylä loksuttamaan, Veikko tukevasti persauksilleen ja nojalle seinää vasten, ikäänkuin pakkausautomattina toimimaan uunituoreita, tai paremminkin höylän lämpöisiä päreitä vastaanottamaan ja Timo kahmaisemaan sopivan haapapölkyn syliinsä ja syöttämään sitä höylänterän leikattavaksi. Saman tien kone ryhtyi syljeskelemään hohtavan valkeita noin 40 sentin mittaisia päreitä



Kuulamoottoria kuumaksi, ”sinä saatatan kone älä hyidy”, lentäjän poikaa lainaten.

Veikon hyppysiin. Ja niiden päreiden pituus riippuu täsmälleen siitä, minkä mittaisen pölkyn Timo syliinsä kopaisi.

No mihin päreitä?

Talojen katteeksi. Niinkuin me aikuisen ikään ehtineet hyvin muistamme, oli pärekatto varsin yleinen näky maaseudulla. Kun ne lakkasivat näkymästä, kävi usein niin, että alkuperäisen pärekaton päälle asennettiin vaikkapa tiilikate, jolloin pärekatto jäi sinne piiloon ikäänkuin aluskatteena.

Pärevalkea valaisi aikanaan talvista tupaa, kun sähkövalo oli vielä häilyvää tulevaisuutta, eikä isä ollut vielä ostanut sitä öljylamppua. Tuvan sähköistä tulevan, vai olevan, talven aikana vallitsee kevyttä aprikointia, mutta alkäämme kuitenkin tunkeko päreitä elementtitalon saumoihin tunnelmaa luomaan.

Museokeikan vetäjän korvaan kuuluu pistävä info, jotta kahden tunnin ohjelma-aika rupeaa olemaan nautittu. Siispä nopea tervehdys vielä pihan laidalla nököttävälle tervanpoltouunille (tervahaudan lähiserkku) ja keskellä pihaa olevalle komealle vinttikaivolle, nimet vieraskirjaan, parhaat kiitokset mainioille isännille, väki vankkureihin ja kohti Hyrylä Cityä!

Teksti ja kuvat: Arto Alanko



Ylös, ulos ja salille! Aloita uusi vuosi kunnonkohotuksella

Myyrmäen palvelutalolla kokoon-
tuva Hengitysliiton kuntosaliryhmä
on yksi vanhimista. Toiminta alkoi
vuonna 2007 ensin Martinlaaksossa,
josta siirtyi sitten Myyrmäkeen. Sama
yhdyshenkilö ja porukan ”emo” on
luotsannut tiiviinä pysynyttä ryhmää jo
15 vuotta. Muutaman kerran vuodes-
sa käy kuntosaliohjaaja näyttämässä
oikeat tekniikat. Kuntosaliryhmät
kokoonnutvat tiistaisin ja torstaisin. Sa-
livuoroja voi myös joustavasti vaihtaa.

Maanantaisin on lisäksi erinomaisen
ohjaajan vetämä jumpparyhmä, joka
sopii hyväkuntoisemmille, kuntosalilla
punnerretaan omaan tahtiin.

Kuntosaliryhmästä on muodos-
tunut todellinen vertaisryhmä, jossa
vaihdetaan kuulumiset ja jaetaan ilot
ja surut. Tähän asti suunnilleen sama
porukka on kokoontunut vuodesta
toiseen. Vanhin kuntoilija on reipas
87-vuotias. Yllättäen korona ei passi-
voinut eikä vaikuttanut poisjäänteihin.

”Heti karenssin jälkeen aloitettiin taas.
Toistaiseksi kiristynvä taloustilanne-
kaan ei ole vaikuttanut eikä kukaan ole
valittanut edullisesta kuntosalimaksus-
ta”, kertoo ryhmän yhdyshenkilö. Sen
sijaan tapahtuu luonnollista siirtymää:
ihmiset ikääntyvät, sairastuvat tai
puoliso sairastuu ja muutetaan pois
lähialueelta. Myyrmäen mukavassa
ryhmässä (katso s. 2, Sali-Seniorit) olisi
siis tilaa uusillekin kuntoilijoille

Liisa Turunen

Boccia-pelit jatkuvat

Hyrylän uimahallin alakerrassa 12.1.2023,
torstaina, klo 11:00
Uudet ja vanhat pelihenkilöt, Tervetuloa!

Keilailu Tikkurilan urheilutalolla

saatiin koeajettua syyskaudella ja jatketaan. Peli-
aikoja ei ole vielä sovittu, joten seuraa yhdistyksen tiedoitusta.
Voit mieluusti esittää oman aikaehdotuksen,
Timo Koivistolle.

Naistenpäivä

La 4.3.2023, klo 12 – 15, yhdistyksen kokoushuone,
Talvikkitie 34, Tikkurila

Tämän runon haluaisin kuulla

Lausuntataiteilija Marja Pitkämäki

Lähetä runosi etukäteen osoitteeseen
vantaa@hengitysyhdistys.fi

Mindfulness – tietoinen läsnäolo

Tuija Ilvonen

Pöydässä on pientä naposteltavaa. Vapaaehtoinen
kahvikassa. Tilaisuus on kaikille avoin. Tervetuloa!