

Silmu



2 / 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
Leea Seger

Lehtityöryhmä

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Liisa Turunen

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2023
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.

Seuraava tiedote nro 3 ilmestyy syksyllä.

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
11.1.2023-26.4.2023
Klo 16:00 – 16:30

Torstai

Sali-Seniorit, Kuntosali

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



Olen Vantaan hengitysyhdistyksen tuore puheenjohtaja. Nuoresta iästäni huolimatta olen toiminut pitkään eri järjestöissä sekä niiden hallituksissa että järjestöjen jäsenenä. Viimeiset kolme vuotta olen toiminut Vantaan reumayhdistyksen puheenjohtajana. Viitisen vuotta olin myös Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystalokunnan jäsenenä ennen sosiaali- ja terveyspalveluiden siirtymistä hyvinvointialueille. Nyt vuoden alusta hyvinvointialueet

ovat aloittaneet toimintansa. Muutoksella on suuria vaikutuksia jäsenistömme käyttämien sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämiseen. Palveluiden järjestäminen on siirretty suuremmille hartioille, ja rahoitus on siirtynyt kunnilta valtiolle.

Uudistuksessa mielenkiinto kohdistuu erityisesti rahoituksen riittävyyteen, koska aikaisemmin kunnat ovat voineet määrittää, kuinka rahoitus järjestetään. Vantaa-Kerava hyvinvoin-

tialueen tämän vuoden budjetti on hyvin alijäämäinen. Tulevaisuus näyttää, onko uudistus onnistunut vai ei.

Koronasta selviydyttyämme meitä odotti uusi kriisi, kun Venäjä hyökkäsi Ukrainaan. Toivotaan vuodesta 2023 aurinkoista, onnellista ja mahdollisimman normaalia. Tavataan tapahtumissa!

Terveisin!

Matti Virkkunen, puheenjohtaja

...tapahtui hetki sitten Talvikkitiellä, Hengitysyhdistyksessä

Pieni muistelo naistenpäiväntapah-
tumasta toimiston kokoustilassa
4.3.2023

Pöydässä oli tarjolla vatsanravintoa, mutta se oli pieni osuus siitä henkisestä evästä mistä saimme nauttia muutaman tunnin ajan.

Runojen maailmaan veivät meidät lausuntataiteilijat Marja Pitkämäki ja Anja Tolonen. Aluksi kuulumme etukäteen toivottuja ja sen jälkeen kuulumme heidän omia vapaavalintaisia runojaan.

On mahtavaa, miten runoilijat saavat mahtumaan muutamaan säkeeseen kaikki tunteet ilosta suruun ja päinvastoin. Ja miten paljon enemmän niistä saa asiansa osaavien henkilöiden esittäminä!

Maaria Leinonen:
"Toivo on meille annettu",
tekstistä "Aurinko älä laske"

*Mene ja kylvä toivon siemen
sinapinsiementä pienempi
kasvamaan puuksi
levittämään oksansa
maailman yli
vihan maailman yli
siunauksen oksat
joiden alla ei enää
sotaa vihaa kirousta
ei vihollisia
vihattuja
vihaajia
sorrettuja
sortajia
vain ihmislapsia
ystäviä
jotka kulkevat yhdessä
viljelevät ja varjelevat maata
joka heille oli aikojen alussa
yhteiseksi kodiksi annettu*

Voiko noiden rivien jälkeen kukaan jäädä kylmäksi tässä maailman tilanteessa?

Runojen jälkeen sukelsimme herkeistyneinä oman mielen maisemiin.

Mindfulness- eli tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Murehdimme helposti menneitä ja huolehdimme tulevasta sen sijaan, että eläisimme pelkästään tätä hetkeä.

Tuija Ilvonen valaisi meille asiaa hyvin ymmärrettävästi ja lopuksi teimme rentouttavan harjoituksen. Harjoittelua täytyy jatkaa kotona niin että sen osaa tehdä heti kun taitoa tarvitaan.

Kotimatkalta jäi sellainen olo, että olen kohdannut sielunsiskoja ja nauttinut heidän seurastaan.

Marita Kononen



Kuusijärven kesän avaus

Voiko tulla kesää ilman **Kuusijärven kesän avausta?**

On vaikea kuvitella, eikä ainakaan tänä vuonna niin käy! Perinteistä tilaisuutta vietetään klassisessa järvimaisemassa lauantaina, **27.5.2023 klo 12 alkaen aina 15:00 saakka.**

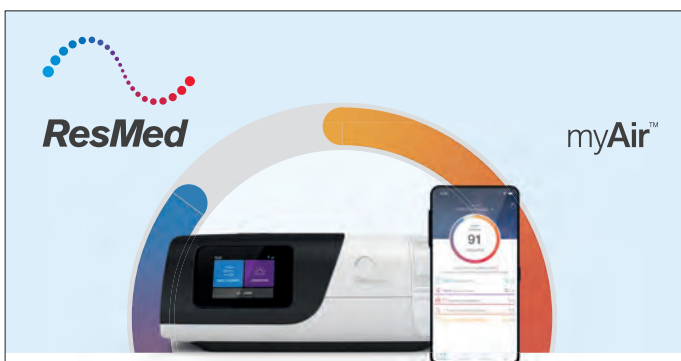
Viime keväänä saimme vieraaksemme Esterin, kastelukannu ja äkeet selässä, mutta usemmiten on teemana ollut aurinkovoiteiden läträäminen, mukavan ulkoilullisen yhdessäolon ohella. Ellei aurinko paahda makkaroita, hoidamme kypsennyksen tunnelmallisen laavun tulilla.

Tervetuloa vapaamuotisesti ohjelmalliseen ulkoilmataapaamiseen niin uudet kuin vanhemmatkin jäsenet, kaverit mukaan!

Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmät jatkuvat taas syksyllä. Tarkemmat ajat ilmoitetaan myöhemmin.

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



ResMed myAir™

Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.*



Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.

Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

Meille kaikille tuttu Peijas

Siis Peijaksen sairaala, on Hyvinvointialueemme kanalta varsinainen kruununjalokivi. Siellä yhtenä tärkeänä osana toimii hengitysyhdistyksille kovin läheinen keuhkopoli. Kun läheisessä yhteistyössä pyrimme edistämään hengityssairaiden, ja yleensä hyvän hengityksen asiaa, on paikallaan välillä



muistuttaa myös omasta olemassaolosta. Näissä merkeissä iskuryhmämme, Marita, Raili ja Timo, kävi 9.3. sairaalassa kertomassa Vantaan Hengitysyhdistyksestä (kaksi oikeanpuoleista henkilöä eivät halunneet nimeään julkisuuteen).

Pieni mukava matka kohtuullisella etäisyydellä

Sarjassa **päivämäärä hakusessa** on myös viritteillä, jäsenistön toiveesta, pieni mukava matka kohtuullisella etäisyydellä. Heittäkää konttoria vielä hyvillä ehdotuksilla!

Ikäänkuin harhaanjohtavana vinkkinä tämän lehden sivuilla kuvalla vinkattuna "Hyvä fiilis" keikka, juuri ennen pandemiaa, vuonna 1994.

Ideoita vain kehiin, ja seurataksesi jälleen tulevia posteja/ viestejä!

Kesäinen virkistyspäivä

Päivämäärä hakattu kantahämäläiseen kallioon!

Ja se koskee hienoa kesäretkeä; Kanta Hämeen Hengitys on ystävällisesti kutsunut Etelä-Suomen hengitysyhdistykset kesäisen virkistyspäivän viettoon kesäpaikalleen.

Ja meidän kyllä lähdemme! **Päivämäärä on 12.8.2023**, lauantai keskellä kypsää kesää. Järjestellään yhteistä retkeä, joten kaiva uimahaalarit naftaliinista, höyrytä hellehattu!



Mosaiikkikurssi

Sanooko sana **mosaiikkikurssi** sinulle mitään?

No kukapa noita vanhoja (esim. 25.9.2021, Silmu 2/-21) juttuja muistaisikaan, mutta muun muassa tuolloisen hienon kurssin yhteydessä paljastui, että Tikkurila taitaakin olla oikein Kivenpyörittäjien kylä; osallistujilla oli mukanaan mitä mainioimpia mosaiikkitoihin käytettäviä, tavallisia kiviä! Ja kuten viimeksikin, askartelupäivälle on osaava vetäjä.

Päivämäärää uudelle kurssille ei vielä ole, mutta ellei se ehdi keväälle, niin sitten syksyllä. Seuraa nettisivujamme ja muita viestejämme, palaamme asiaan!

Asiakasmaksut eivät saa johtaa taloudelliseen ahdinkoon

Useimmista julkisista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista veloitetaan asiakkaalta asiakasmaksu. Kun asiakasmaksuja tarkastellaan tilastojen valossa, maksut aiheuttavat monille ihmisille ahdinkoa. Lähes puoli miljoonaa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksua oli ulosotossa vuonna 2022. Vuosittaisten ulosoton asiakasmaksujen määrä on tuplaantunut viimeisen vuosikymmenen aikana. Onkin välttämätöntä jatkaa asiakasmaksulain uudistustyötä seuraavalla hallituskaudella, jotta asiakasmaksut eivät vaaranna asiakkaan toimeentuloa tai viivästyttä hoitoon hakeutumista.

Asiakasmaksuilla ajatellaan olevan monia tehtäviä: ne ovat esimerkiksi yksi palveluiden rahoituskanava ja maksut myös suuntaavat palvelun käyttöä. Riippuu vastaajasta, koetaanko terveydenhuollon asiakasmaksut hyvänä vai huonona asiana. Asiakasmaksuista säädetään asiakasmaksulaissa, johon tehtiin tällä hallituskaudella osittaisuudistus.

Valitettavasti osittainen uudistus korjasi vain eräitä asiakasmaksuihin liittyviä epäkohtia. Keskeinen lain

uudistustarve liittyy asiakasmaksulain 11 §:ään, jossa säädetään asiakasmaksujen alentamisesta niissä tilanteissa, kun asiakkaan toimeentulo vaarantuu maksun vuoksi. Pykälä jättää terveydenhuollon tasasuuruiset maksut (eli suurimman osan terveydenhuollon maksuista) alentamisveloitteen ulkopuolelle, eikä lakiuudistuksessa pykälään tehty muutokset korjanneet tätä epäkohtaa. Esimerkiksi sairaalamaksut ovat terveydenhuollon tasasuuruisia maksuja.

Hyvinvointialue voi halutessaan tehdä päätöksen siitä, että se alentaa myös terveydenhuollon tasasuuruisia maksuja, mutta sen ei ole asiakasmaksulain nojalla pakko niin tehdä. Vapaa- valintaisuuden seurauksena vain harva hyvinvointialue on tehnyt päätöksen terveydenhuollon tasamaksujen alentamisesta ja useiden hyvinvointialueiden nettisivuilla on seuraava teksti jossain muodossa: Terveydenhuollon tasasuuruisten maksujen alentamisenettelystä luovutaan, koska asiakasmaksulain 11 § ei velvoita hyvinvointialuetta niitä alentamaan.

Terveydenhuollon tasamaksujen jättämistä alentamisveloitteen ulkopuolelle perustellaan ajoittain sillä, että terveydenhuollon tasasuuruiset maksut sisältyvät terveydenhuollon maksukattoon. Tästä päästäänkin seuraaviin asiakasmaksulain uudistustarpeisiin. Suomessahan julkisen terveydenhuollon maksuissa on kalenterivuositainen enimmäismäärä, jonka asiakas joutuu korkeintaan maksamaan asiakasmaksuja (tiettyjä poikkeuksia lukuun

ottamatta) ja tätä kutsutaan terveydenhuollon maksukatoksi.

Terveydenhuollon maksukatto nollaantuu vuodenvaihteessa muiden maksukattojen tavoin, minkä takia alkuvuosi on monisairaalle taloudellisesti todella haastavaa aikaa. Asiakas joutuu myös itse seuraamaan maksukaton kertymistä, mikä ei ole kaikille ihmisille mahdollista. Lisäksi viimeisimpänä, mutta ei vähäisimpänä nostaisin esiin, että terveydenhuollon maksukatto ei suojaa asiakasta täysin tasasuuruilta maksuilta. Asiakas joutuu esimerkiksi maksamaan sairaalapäivistä hoitopäiväkohtaisen asiakasmaksun, vaikka maksukatto olisikin täynnä.

Asiakasta tulisi siis suojella asiakasmaksuihin liittyviltä taloudellisilta haasteilta nykyistä paremmin ja asiakasmaksulakia päivittää. Juridisesti edellä mainitut lakimuutokset ovat varsin pieniä ja esimerkiksi terveydenhuollon tasamaksujen alentamisveloitteen lisääminen asiakasmaksulakiin olisi melko helppoa.

Asiakasmaksujen karhuaminen ulosotossa on inhimillisesti kestävä tontti ja yhteiskunnalle kallista. Perustuslakikin edellyttää, että asiakasmaksut eivät saa aiheuttaa sitä, että ihmiset joutuvat turvautumaan toimeentulotukeen maksujen takia tai etteivät palvelut siirry niitä tarvitsevien ulottumattomiin. Niin kuitenkin tapahtuu, ja siksi asiakasmaksulain uudistustyötä tulee jatkaa seuraavalla hallituskaudella.

Kuluttajaliitto

Tunnistuskilpailu

Kuvassa yhdistyksen ”Hyvä fiilis”-laulukuorolaisia Silja Festivalin risteilyllä vuonna 1994. Nuo kasvot ovat tietysti monille tuttuja, vaikka seilailusta jo vuosia.

Siiä huolimatta, pannaan kisa:

Yhdistys tarjoaa makoisat pullakahvit jokaiselle, joka tulee kertomaan kuvan tähtisilmien nimet! Onnea kisaan, tapaa-misiin Talvikkitiellä!



Hyvinvointia pienillä teoilla



Kaikki tietävät, että omilla elintavoilla on merkitystä oman terveyden ja jaksamisen kannalta. Mutta mistä elintapamuutosten tekeminen kannattaisi aloittaa?

Muutosten tekeminen ottaa aikaa ja vaatii välillä epämunakavuusalueelle menemistä, mutta pelkältä kärsimykseltä muutokset eivät saisi tuntua. Liian suuret muutokset ovat harvoin pysyviä erityisesti, jos muutoksia ei ole suhteutettu omiin voimavaroihin ja käytettävissä olevaan aikaan. Suurten muutosten sijaan arjessa kannattaa keskittyä pieniin tekoihin, jotka lisäävät hyvinvointia. Mieti mitä sinä voisit tehdä jo tänään, jotta kokisit olosi paremmaksi?

Kirkasta tavoitteesi

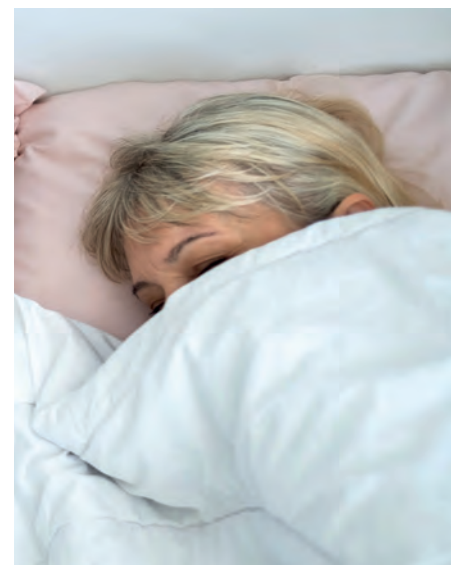
Jos aiemmin olet pohtinut elintapojasi pelkästään painonpudottamisen näkökulmasta, on hyvä laajentaa omaa näkökulmaa. Pohdi mitä halu-

aisit muuttaa elintavoissasi ja miksi? Mahdollistaako itsestä huolehtiminen terveellisillä elintavoilla sinulle muita tärkeitä asioita, kuten mielekkään työn tekemistä, matkustelua tai lastenlasten kanssa leikkimistä? On hyvä myös tiedostaa, että pelkät teot ilman painonpudotusta edistävät terveyttäsi. Esimerkiksi ravitsemuksen laadulla ja liikkumisella voit vaikuttaa mielialaasi, kolesteroliarvoihisi ja verenpaineeseen ilman, että painossa tapahtuu muutoksia. Painon sijaan voi olla parempi tarkastella omaa edistymistä myös vyötärön ympärystä tai omaa jaksamista seuraamalla. Painonpudotus voi tulla tekemiesi muutosten sivutuotteena.

Arvosta unta

Nykyään ymmärretään entistä paremmin unen merkitys terveyteen ja painonhallintaan. Erityisesti pitkittyneen univajeen on todettu lisäävän riskiä sairastua mm. tyypin 2 diabetekseen ja verenpainetautiin. Hyviin yöuniin panostaminen onkin yksi tärkeimmistä teoista, minkä voit tehdä oman hyvinvointisi eteen. Huomioi, että se mitä

teet päivällä, heijastuu myös yöuniisi. Voit edistää omaa yöuntasi mm. noudattamalla mahdollisimman säännöllistä unirytmää, pitämällä taukoja päivän aikana, liikkumalla ja välttämällä kofeiinin sekä alkoholin nauttimista iltaisin. Uniongelmissa kärsiminen on normaalia ajoittain, mutta ongelmien pitkittyessä on tärkeää hakea apua terveydenhuollosta.



Ruokavalion pienet muutokset

Keskity ruokailuissa perusasioihin: sinulle sopivaan ateriaritmiin (3–5 ateriaa päivässä), riittävään ja monipuoliseen syömiseen sekä joustavaan ruokasuhteeseen. Kieltojen sijaan pyri kiinnittämään huomiota ravitsemukseksi laatuun ja mieti, mitä hyvinvointiasi tukevaa voisit lisätä ruokavalioosi.

Lisää kasviksia.

Puoli kiloa kasviksia päivässä saattaa kuulostaa paljolta, mutta se tulee täyteen esimerkiksi kourallisesta marjoja, yhdestä omenasta, parista desistä vihersalaattia sekä patkasta kurkkua. Muista, että pienikin lisäys on hyvästä. Voit aloittaa lisäämällä yhden kasviksen tai hedelmän yhdelle päivän aterialle.

Suosi kuitupitoisia viljatuotteita

Valitse leipä, pasta, riisi ja muut viljatuotteet runsaskuituisina (kuitua yli 6 g/ 100 g). Kuitu pitää kylläisyyttä paremmin ja tekee suolistolle hyvää.

Kiinnitä huomiota rasvan laatuun

Suosi kovaa rasvaa sisältävissä tuotteissa vähärasvaisia tuotteita. Valitse nestemäisistä maitotuotteista enintään 1 % ja juustoista enintään 17 % rasvaa sisältäviä vaihtoehtoja. Lisää pehmeitä rasvoja esimerkiksi lorauttamalla ruokalusikallinen kasviöljyä salaattiin tai syömällä (suolaamattomia) pähkinöitä pieni kourallinen päivässä.

Suosi vähäsuolaisia tuotteita ja vähennä suolan käyttöä ruoanlaitossa

Aikuisten suolan saantisuositus on enintään 5 g eli n. 1 tl päivässä. Runsa suolankäyttö nostaa verenpainetta. Sydänmerkki auttaa tunnistamaan vähemmän suolaa sisältävät tuotteet. Piilosuolaa sisältäviä tuotteita ovat mm. leivät, leikkeleet ja valmisruoat.

Liikuntanapostelulla lisää aktiivisuutta

Meidän kehomme on tehty liikkumaan. Siinä missä elimistömme tarvitsee energiaa ruoasta, se tarvitsee myös liikettä toimiakseen optimaalisesti. Liikunnan terveyshyödyt ovat kiistatomat. Liikunta mm. laskee verenpai-



netta, parantaa insuliiniherkkyyttä ja parantaa keuhkojen toimintakykyä. Terveysyhytyjen saamiseksi pienikin liikuskelu on hyvästä - jo pelkkä seisomaannousu lisää verenkiertoa ja vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaan positiivisesti. Päivän liikkumista voi lähteä kerryttämään liikuntanapostelemalla. Liikuntanapostelulla tarkoitetaan lyhyitä liikuntahetkiä, esim. roskien viennä, lähikauppaan kävelyä, portaiden käyttämistä hissien sijaan tai kotijumpaa. Jos liikut jo aktiivisemmin, pidä

huolta liikkumisen monipuolisuudesta. Erityisesti iän myötä voimaharjoittelun merkitys korostuu lihasmassan heikkenemisen myötä. Lihasvoimaa voi kehittää esimerkiksi porraskävelyllä, kotijumpalla tai kuntosaliharjoittelulla.

Taru Patrikainen
projektikoordinaattori
Hyvinvointikertomus tutuksi
ja terveellinen ravitsemus
tavaksi -hanke
Vantaan kaupunki

Ruskaretki Hettaan 9.-15.9.2023

Kuljetus tilausajobussilla

Helsinki-Hetta-Helsinki

Lähtö la 9.9. klo 7.00

Mikonkadun tilausajopysäkiltä

Paluu pe 15.9. Lähtö aamiaisen jälkeen ja perillä Helsingissä noin klo 23

Majoitus

Hotelli Hetan Majatalo, kahden tai yhden hengen huoneessa

Opastetut vaellusretket joka päivä (su-to) Hetan ympäristössä.

Hinta 795€/2hh/hlö, 995€/1hh.

Sisältää bussikuljetukset, opastukset, majoituksen, aamupalat, retkievää, päivälliset, lauantai-iltana iltapalan ja lähtöaamuna aamupalan.

Matkalla pidetään muutama tauko, jolloin kahvistelu/ruokailu omalla kus-



tannuksella. Reissuun mukaan voi liittyä myös nelostien varrelta.

Varausmaksu 200 € 1.6.2023 mennessä ja loppumaksu 15.7.2023 mennessä. Reissu toteutuu, kun osallistujia on vähintään 35.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Leo Lehtola 0400 627 358

reissuleo@gmail.com tai

Aune Lehtola 040 5322 638.

Oletko kuullut Marjatta-Säätiön Rasti- ja Virkkutoiminnasta?

Marjatta-Säätiöllä on jo pitkät perinteet ikäihmisten auttamisessa. Säätiö on perustettu 1972, mutta jo tätä ennen oli yhdistysmuotoista toimintaa. Vietimme juuri 50. juhlatuotta.

Rastitoiminnallamme on myös jo pitkä, useamman vuosikymmenen kestänyt, historia takanaan ja toiminta on muovautunut aikojen kuluessa.

Rastitoiminta on tarkoitettu vantaalaisille ja keravalaisille senioreille, jotka haluavat pitää huolta mielen hyvinvoinnistaan. Tärkeintä meillä on kiireetön kohtaaminen ja yhteisöön kuuluminen. Rasteissa jokainen on tärkeä. Meille voi tulla sellaisena kuin on, iloiseen ja suruihin. Meillä on kaksi toimipistettä, Havurasti Havukoskella ja Myyrasti Myyrmäessä. Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi lähetettyä. Olemme auki arkena 9-15 välillä. Toimintaamme tukee sekä Stea että Vantaan ja Keravan hyvinvointialue.

Yhteisön toiminta koostuu ryhmätoiminnasta, yksilöllisestä tuesta ja ohjauksesta, sekä vertaistuesta ja erilaisista noin kuukausittain toteutetuista retkistä. Ryhmien sisältöjä ja ryhmäkokonaisuuksia suunnitellaan ja kehitetään yhdessä koko yhteisön voimin. Ohjelmassa on erilaisia musiikki- ja liikuntapainotteisia ryhmiä, kädentaitoja ja luovia menetelmiä sekä keskusteluryhmiä.

Polkutoiminta on osa Rastitoimintaa. Se on siis kotiin vietävää Rastitoimintaa, jossa painottuu mielenterveyden tukeminen, kiireetön ja arvostava kohtaaminen ja rinnalla kulkeminen, sekä asiakkaan yksilöllinen tuki ja ohjaus pääosin asukkaan kotona. Alue-



ena ovat Havukoski/Koivukylä sekä Myyrmäki.

Tavoitteena on etsiä ikäihmisiä, jotka ovat palvelukatveessa, syrjäytymisvaarassa ja tarvitsevat matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää apua sekä lisätä elämäniloa ja turvallista kotona asumista. Jokaiselle asiakkaalle luodaan omat tavoitteet polkutoiminnan asiakkuuden ajaksi. Asiakkuus voi olla lyhyt, parin kerran mittainen, tai se voi kestää kolmesta kuuteen kuukautta.

Virkistys – ja liikuntatoiminta

Järjestämme asukkaillemme Marjatta-Säätiöllä monipuolista virkistystoimintaa. Omalla porukalla järjestetyn

toiminnan lisäksi teemme yhteistyötä mm. lähialueen järjestöjen, päiväkotien ja koulujen kanssa. Myös vapaaehtoiset kantavat kortensa virkistystoiminnan kehoon ja perjantaisin onkin vapareiden ylläpitämä Porinapirtti, jossa kahvittelun lomassa voi kuunnella musiikkia ja jutella muiden kävijöiden kanssa.

Tavoitteenamme kaikille asukkaillemme Virkussa on mielekäs arki, hyvinvointi sekä viihtyvyys. Tapahdumiin ja ryhmätoimintoihin voivat osallistua myös lähialueen asukkaat eli toimintamme ei ole vain talojemme asukkaille.

Olemme saaneet jo muutamana jouluna kortteja teiltä, Vantaan hengitysyhdistyksen jäseniltä, ja ne ovat asukkaillemme toimineet sekä piristysena että lämmittäneet mieltä. Kiitos ja kumarrus avustanne.

Lisätietoja toiminnastamme saa internet-sivuiltamme www.marjattatasaatio.fi (sivut ovat uudistumassa kevään 2023 aikana) ja sieltä Muu toiminta-valikon alta löytyvät yhteystietomme.

***Kevätterveisin
Rastilaiset ja Virkkulaiset
Marjatta-Säätiöltä***