

Silmu



3 / 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 4 ilmestyy joulukuussa.

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy

Yhdistyksen jumpat syyskaudella 2023

Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

Hakunilana uimahalli, Vesijumppa

ke 6.9.-13.12.2023, klo 16 – 16:30

Tikkurilan uimahalli, Vesijumppa

ke 6.9.-13.12.2023, klo 17 – 17:45

Hakunilan päivätoimintakeskus, Hengitysumppa

ma 4.9.-18.12.2023, klo 16 – 17:00

Sali-Seniorit, Kuntosali

ti 5.9.-19.12.2023, klo 16 – 17:00

Sali-Seniorit, Kuntosali

to 7.9.-21.12.2023

Tikkurilan terveysasema, Hengitysumppa

ti 5.9.2023-19.12.2023

Hengitä ja hengästy, Jumppaa yhdistyksessä

ke 6.9.-13.12.2023

Jumppaa hengitystiesairaille, Myyrinkoti

ma 4.9.-18.12.2023, klo 17 – 18:00

Boccian pelaajat, Hyrylän uimahalli

Hallin alakerta, torstaisin klo 11 – 12:00

Vertaistukiryhmät syyskaudella 2023

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta on vapaa-
muotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen tiloissa.
Kuullaan ja keskustellaan kiinnostavista asioista. Tervetuloa !

Astmaa- ja keuhkohtaumaa sairastavat

ke klo 14.00

13.9.2023; 11.10.2023; 15.11.2023; 13.12.2023

Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat

ke klo 14.00

20.9.2023; 18.10.2023; 22.11.2023; 20.12.2023

Uniapneaa sairastavat

to klo 17.00

21.9.2023; 19.10.2023; 23.11.2023; 21.10.2023

Tutustumiskeväästä pirteään syksyyn



Puheenjohtajan kevät on kulunut rattoisasti ihmisiin tutustuen ja voin sanoa, että yhdistys ja sen hallitus on ottanut puheenjohtajan lämpimästi vastaan. Eikä lämpimällä tarkoiteta tässä kohtaa kesän kuumaa ja kuivaa säätä. Toivottavasti olette juoneet tarpeeksi vettä ja pyrkineet tavalla tai toisella viilentämään itsenne.

Kevään aikana on järjestetty paljon erilaista tapahtumaa ja tekemistä

vertaistukiryhmistä luentoihin. Maaliskuussa järjestimme yhdessä Vantaan Sydämen ja Reuman kanssa Potilaan oikeuksien -luennon, mukana myös Kuluttajaliitto. Puoleentoista tuntiin sisältyi tuttua ja paljon uutta asiaa. Tiesitkö, että yksityiseen terveydenhuollon palveluihin sovelletaan kuluttajansuojalakeja, mutta julkiseen terveydenhuoltoon ei?

Kuluttajaliitto antaa kaikille avointa

potilasoikeusneuvontaa maanantaisin klo. 9-11 ja klo. 13-15, numerossa 09 454 22 150.

Syksyyn mahtuu paljon mukava puuhattavaa kuten esimerkiksi Ruskaretki Hetta-Pallaksen maisemiin. Nähdään!

Matti Virkkunen
Puheenjohtaja



Kuvissa myös vierailevia kuntoilijoita.



Vesijumppa - Vesiballeriinat

Vantaan Hengitysyhdistys on jo yli vuosikymmen ajan järjestänyt vesijumppaa Tikkurilan uimahallissa. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin iloisella mielellä ja runsaalla huumorilla varustettuna altaalle klo 17.00.

Ryhmässä on reilut 10 Ihanaista naista. Nämä hurmaavat vesiballeriinat ovat tulleet joka keskiviikko uimakassit valmiina jumppaan, vaikka ulkona olisi satanut pikku-ukkoja hattu päässä.

Viikon kohokohta on päästä jumppalle. Ryhmä on ottanut uudet ihmiset avosylin vastaan. Jos joku on sairauden

vuoksi ollut pois, niin ryhmän jäsenet kyselevät kuulumiset. Terveiset viestitään puolin ja toisin.

Vertaistuen avulla on selvitty yhdestä jos toisesta asiasta.

Jos onkin vesi ollut kylmää, kun altaaseen on menty, niin punaposkisina sieltä jumpan lopussa nousta.

Ohjaajan huomautus, että hengitys kuuluu kurssihintaan, eli muista hengittää, on saanut ryhmän naiset nauramaan.

Ryhmään on joskus uskaltanut joku miespuolinen jumppari. Tervetu-

loa vaan uudestaan, ei me purra.

Musiikki on reipasta ja toiveita on saanut aina esittää. Tärkeintä on liikku-
misen ilo. Jumppaan tullaan vapaaehtoisesti omasta halusta. Ohjaaja ohjaa välilineellä tai ilman altaan reunalla. Milloin kaulitaan, milloin kauhotaan.

Tervetuloa kokeilemaan vesijumppaa, se säästää niveliäsi mutta ei sinua.

Saat monta vuotta lisää, koska nauru pidentää ikää ja tässä ryhmässä nauru on herkässä.

Eva Vesterinen

Tapahumat ja tilaisuudet loppuvuonna

Vantaan kaupunki/Juhani Rätty



Kuusijärven kaikille avoin luontoliikuntatapahtuma

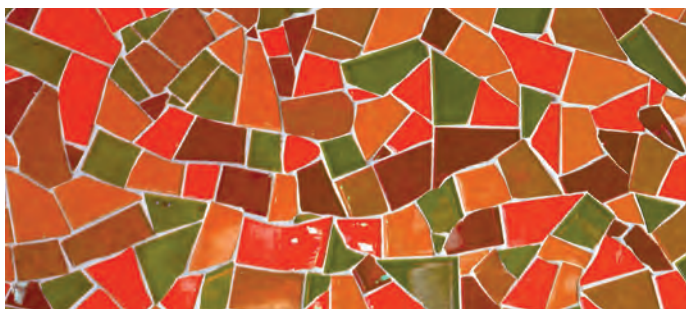
La 9.9.2023

Lauantaina 9.9. klo 10-14 järjestää Vantaan kaupungin liikuntapalvelut monipuolisen ulkoilutapahtuman monipuolisine pihapeleineen, sup-lautailuineen ym kokeilumahdollisuuksin, metsäpolkuja ja nuotiopaikkoja unohtamatta. Katso erillinen ilmoitus, myös Vantaan tapahtumakalenterista.

Ruskaretki Hettaan

09.09.2023 – 15.09.2023

Kuljetus tilausajobussilla Helsinki-Hetta-Helsinki.
Hinta 795€/2hh/hlö, 995€/1hh sisältää bussikuljetukset, opastukset, majoituksen, aamupalat, retkievää, päivälliset, lauantai-iltana iltapalan ja lähtöaamuna aamupalan.
Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
Leo Lehtola 0400 627 358 reissuleo@gmail.com tai
Aune Lehtola 040 5322 638.



Mosaiikkikurssi

La 23.9.2023 klo 12-15.00 yhdistyksen kokoustilassa

Teemme vähän sitä sun tätä mitä mielikuvitus antaa periksi. Ota mukaan joko pieni lasipurkki, mieluummin neliskulmainen tai neliskulmainen sileäpintainen keraaminen vaasi. Paikalla on opastus tekemiseen.

Osallistumismaksu 10 euroa. Tarjolla kahvia ja pientä purtavaa.



Ulkoilutapahtuma

**Tikkurilan uudella torilla su 29.10.2023
klo 12-15.00**

Terveystekniikkävely Tikkurilan uudella torilla (Tikkurilan aukio 1). Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävelen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita 3 eri pituista ohjattua kävelyreittiä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta. Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen ohjatuille kävelyreiteille. Liiku itsesi talviaikaan!

Tänä vuonna ennätysmäärä järjestöjä mukana ja elävää musiikkia. Yhteistyössä Vantaan Sydän ry, Vantaan Latu ja Polku, Vantaan Hengitysyhdistys, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alueosasto, Vantaan Reumayhdistys ja yhdistyksiä, jotka miettivät vielä asiaa.



Harrasta hyvää hyvinvointimessut 2023

**Myyrmäen Energia Areenalla la 19.11.2023
klo 10-16.00**

Messuilla esittäytyvät erilaiset hyvinvointialan yhdistykset ja yritykset sekä joitakin Vantaan kaupungin yksiköitä. Ohjelmavälillä asiaa mm. uniapneasta, naruhyppeilyn hyödyistä ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueesta.

Yhdistys on mukana omalla osastolla. Katso ilmoitus sivulla 9.



Korttitalkoot

Ti 14.11. ja ti 21.11.2023 klo 12-14.00
yhdistyksen kokoushuoneessa

Tuunaamme vanhoista joulukorteista vielä parempia joulukortteja jaettavaksi sekä Tikkurilan että Keravan hoivakoteihin. Kaikki materiaalit löytyvät toimistolta. Otamme vastaan vinkkejä hoivakodeista, joihin kortteja toivotaan lahjoitettavaksi.

Tässä valmisteluryhmässä syntyy mukava jouluinen henki!



Joulukahvit

La 16.12.2023 klo 12-14.00

Yhdistyksen kokoushuoneessa osoitteessa Talvikkitie 34 tai Kultarikonpolku 4, Tikkurila.

Lunta tulvillaan on raikas talvisää. Kahvi maistuu ja juttu luistaa, ehkä välillä pannaan lauluksikin.

Tervetuloa mukaan ottamaan hetki lepoa joulukiireiden keskeltä!



Kertokaa se hänelle -konsertti

Ajankohta: 08.09.2023 klo 18:00
Paikka: Keuda, Kerava-sali
Järjestäjä: Operart, Jyrki ja Maija Anttila

Jyrki Anttila esittää pianistivaimonsa Maija Anttilan kanssa upean kavalkadin lauluja, jotka suomalaisille on tunnetuiksi tehneet Anttilan lapsuuden laulajajihanteisiin kuuluvat laulajat Mauno Kuusisto ja miehekkään metallisen äänen omanut Tapio Rautavaara. Lisäksi konsertissa kuullaan Anttilan bravourinumeroita 35-vuotisen laulajauran varrelta.

Konsertin ohjelmistossa mm. Isoisän olkihattu, Juokse sinä humma, Rakovalkealla, Kulkuri ja joutsen, Kertokaa se hänelle, Mun kaunis kotimaani, Minä laulan sun iltasi tähtiin ja Lauluni aiheet. Mukana myös Anttilan ohjelmistoa mm. Muistojen siivin, Oot kaunis niin ja Granada.

HUOM. Esitysten lisätiedot löydät myös halutessasi uudistuneesta esitteestä klikkaamalla tästä

Lippujen hinta 30 euroa (normaalisti 35 euroa) jäsenille ja ei-jäsenille.

Varaa lippusi joko sähköpostilla osoitteesta vantaa@hengitysyhdistys.fi, tekstiviestillä tai soittamalla numeroon 041 451 61 55 viimeistään 15.8.2023 mennessä. Maksu käteisläippujen luovutuksen yhteydessä.

Yhdistyksen syyskokous

Ti 28.11.2023 klo 18-19.00

Yhdistyksen kokoushuoneessa osoitteessa Talvikkitie 34 tai Kultarikonpolku 4, Tikkurila.

Kokouksessa käsitellään sääntömäiset asiat (talousarvio ja toimintasuunnitelma sekä valitaan hallituksen jäsenet sekä puheenjohtaja seuraavalle toimikaudelle).

Tilaisuus on kaikille avoin. Kahvitarjoilu!

Tervetuloa!



penkki kukkii ja pavuissa on ihan mukavasti nuppuja. ”Rakastaa-ei rakasta” kukat hehkuvat puhdasta valkoista väriään. Hellettä, ukkosta, sadetta tai päin vastoin. Alkuviikosta liian kuivaa, loppuviikosta liian märkää.

Viikko 27: Muovi ja Lelu, tuo ke-
ravalainen pieni suuri kauppa. Kaupan
pihalta löytyi 10 sakkia turvemultaa.
Mikä ilo ja riemu. Ehdottomasti ne
kaikki on saatava kasvimaalle. Onneksi
siitä määrästä riittää turvetta kolmelle
eri palstalle. Kyllä nyt on naama niin
”messingillä”.

Lisää iloa ja riemua! Kasvimaaper-
heemme odottaa kesäkurpitsakaksosia
ja oikein tuplasti. Naapuripalastalainen
kertoi, että heille odotetaan sipulikol-
mosia. Mitähän erikoisuuksia luonto
vielä meille paljastaakaan!

Viikko 28: Kasvimaaravintolam-
me vakioasiakkaat, suurperhe Jänöset,
ovat muuttaneet ruokailutottumuksi-
aan. Aikaisempina vuosina on valittu
listalta lehtikaalia ja punajuuren naatte-
ja vasta syksyllä. Lautasmallissa ovat jo
nyt pavun-, lehtikaalin- ja punajuuren
tuoreimmat lehdet.

Myös perhe Myyrät ovat löytäneet
kasvimaaravintolamme ja ovat hävit-
täneet parhaan punajuuripenkin parin
yön aikana periaatteella pöytä tyhjäksi
kerta istumalla. Isomarinainen musta-
herukka Pohjan Jätti osittain kypsine
marjoihin tuo vähän lohtua arkeen.
Tietysti myös tuoreet salaattit, pinaatit,
sipulit ja kauniit kesäkukat.

Viikko 29: Aamupalalla kasvi-
maalla. Musta- ja viherherukoita sekä
herneitä seisovasta pöydästä. Kotiin
pari pussillista erilaisia maan antimia,
salaattia, sipulia, raparperin varsia
ja porkkanoita. Vielä katsaus kukka-
penkkiin. Päivänhattu, tuo jumalainen
kukka, on nyt parhaassa loistossaan.

Spagettikurpitsa hyvin maustetun
jauhelihakastikkeen kera, lisukkeena
uudet perunat ja voinokare. Tätä on
täydellinen makunautinto! Hyvää
seuraa ei tietysti voi unohtaa tässä
yhteydessä!

**Marita Kononen, viljelijä,
Venla Vainikainen, taiteilija**

*Kylmäsäilytysyksikön/maakellarin
laajennus liipasimella. palveluntarjo-
ajat Huom! (toimituksen vinkki)*

Hengitä helpommin

Hengittäminen on automaattinen
toiminto. Hengittämässä on kolme
eri vaihetta, jotka ovat sisäänhengi-
tys, uloshengitys ja uloshengityksen
jälkeinen lähes huomaamaton tauko.
Sisäänhengitys tuo elimistöön happea
ja uloshengitys poistaa hiilidioksidin
elimistöstä.

Usein omaa hengitystään ei edes
huomaa, ennen kuin siihen pitää jos-
tain syystä kiinnittää huomiota. Monet
erilaiset tekijät vaikuttavat hengittämi-
seen, kuten erilaiset sairaudet, stressi,
jännittäminen tai kipu. Tällöin hengi-
tys mukautuu tilanteeseen ja saattaa
muuttua lyhyeksi ja pinnalliseksi. Myös
apuhengityslihakset eli kaulan ja niska-
hartiaseudun lihakset joutuvat töihin ja
kiristyvät. Joskus tällainen hengitysta-
pa saattaa jäädä päälle.

Omaa hengitystä kannattaakin
pysähtyä välillä tietoisesti kuuloste-
lemaan. Tietoinen ja taloudellinen
hengitystapa, jossa hengitys on syvää,
rauhallista ja täyttää keuhkot ilmalla
niiden alaosiin asti, kannattaa jokaisen
opetella. Tällainen hengitystapa rau-
hoittaa hermostoa ja mieltä. Se on hyvä
keino helpottaa oloa myös hengenah-
distustilanteessa.

Tietoista ja taloudellista hengittä-
mistä kannattaa harjoitella säännölli-



sesti, jotta sen voi ottaa avuksi huonoi-
hin hetkiin. Hengitysharjoittelun voi
aloittaa pidentämällä uloshengitysvai-
hetta. Se on yksinkertainen tapa akti-
voida parasympaattista eli rauhoittavaa
hermostoa ja helpottaa näin hengitystä.

Hengitysharjoitus - huulirakohengitys

Etsi itsellesi rauhallinen paikka. Laske
hartiat alas. Vie huomiosi lempeästi
hengitykseen. Hengitä ensin sisään.
Kuvittele seuraavaksi huuliesi väliin
mehupilli. Hengitä ulos pienen huulira-
on kautta hitaasti ja rauhallisesti. Toista
10-15 kertaa.

**Terveystieteiden maisteri,
fysioterapeutti Veera Farin
Hengitysharjoitus**

Vantaan hengitysyhdistyksen jäsenenä:

- voit osallistua paikallisiin vertais- ja liikuntaryhmiin, tapahtumiin, luentoti-
laisuuksiin ja muuhun virkistystoimintaan
- voit kouluttautua ja toimia itsellesi merkityksellisissä vapaaehtoistehtävissä
- voit hakeutua luottamustehtäviin paikallisella ja valtakunnallisella tasolla
- saat käyttöösi paikalliset jäsenedut liiton valtakunnallisten jäsenetujen
lisäksi
- saat Hengitysharjoituksen Hengitys-lehden sekä yhdistyksen Silmu-lehden

Näkisimme sinut mielellään esim. hallituksen jäsenenä, lehtityöryhmässä tai
muissa vapaaehtoistehtävissä.

Tarjoa reilusti omaa aikaasi ja osaamistasi, pientä tai isoa, yhdistys tarjoaa puo-
lestaan ajattelua arkeesi sekä mielenkiintoisia keskusteluja kahvipöydän ääressä.

Yhteystiedot: virkkunen.matti@gmail.com tai vantaa@hengitysyhdistys.fi.
Puhelin 045 231 87 11.



villa tuotteilla, jolloin iho yrittää korjata ihoa suojaavaa rasvaa tuottamalla sitä lisää. Rasvaista hiuspohjaa voidaan hoitaa hyvillä tuotteilla, jotka antavat sopivasti kosteutta mutta eivät lisää rasvaisuutta. Permanentilla voidaan myös saada ilmavuutta hiuksiin, jolloin hiukset eivät kohtaa hiuspohjaa ja pysyvät näin puhtaampina. Pyri kuivamaan hiukset myös ennen nukkumaan menoa. Hiukset pysyvät puhtaampina ja eivät mahdollisesti katkea myöskään painuessaan tyynyyn.

Hiukset kannattaa pestä hyvillä tuotteilla. Shampoo ja hoitotuotteet valitaan joko hiuspohjan mahdollisen ongelman mukaisesti tai jos ei ongelmaa ole, valitaan tuotteet hiusten mukaan. Jos hiuspohjassa on hilsettä, kannattaa valita tuotteet, jotka poistavat hilsettä ja mahdollisesti kuorivat hiuspohjaa. Jos hilsettä ei ole, ei kannata hilsetuotteita käyttää vain ns. varmuuden vuoksi, koska ne voivat olla liian voimakkaita, jolloin voi tulla siitä hilsettä. Värjättyihin hiuksiin valitaan väriä säästävät ja

Miten hoidan hiuksiani, jotta ne pysyvät hyvässä kunnossa ikää katsomatta!

Hiukset eivät ole samanlaisia koko elämän ajan. Kun ihminen ikääntyy, muuttuu myös hiuksen kasvu ja rakenne. Hiukseen vaikuttaa hyvinkin moni asia kuten ruokavalio, elintavat, hiusten käsittelyt ja hiusten hoitotuotteet sekä pesutottumukset. Ihmisen hormoni-toiminta muuttuu myös ikääntymisen myötä, joka vaikuttaa myös kaiken muun ohella hiuksiin sekä kynsiin. Myös ulkoiset olosuhteet kuten tuuli, pakkanen ja aurinko sekä harjaaminen rasittavat hiuksia.

Jos hiuksesi ovat kuivat ja karheat leikkauta hiusalan ammattilaisella kuivat latvat pois. Myytti että hiukset kasvavat paremmin, kun kuivat latvat leikkaa ei pidä paikkaansa. Ei hiuspohjan sisällä ole hiusjuuri, josta hius kasvaa, tiedä mitä hiuksen latvalle on tehty, mutta hiuksen latva ei katkea niin helposti, jos on hyväkuntoinen, jolloin hiuksen kasvukin näkyy pa-

remmin. Panosta siis kuivien hiusten hoitoon käyttämällä hiusöljyä, seerumia tai tehohoitoja.

Jos hiuksesi ovat liukkaat ja lentävät, tarvitsee hiukset kosteutta. Myös hiuksiin jätettävät hoitoaineet ovat tällöin hyviä.

Jos sinulla on luonnostaan kiharat hiukset niin ne voivat olla hyvinkin kuivat ja pörröiset. Tällöin kannattaa käyttää kiharalle hiukselle tarkoitettuja tuotteita ja antaa kosteutta hiuksille. Kiharat hiukset pitävät myös sormilla puristelusta esimerkiksi muotovaahdon kanssa, jolloin kiharus tulee paremmin esille ja pysyy kauniin muotoisena. Myös silottavat tuotteet ovat hyviä. Kiharat hiukset kannattaa harjata hellävaraisesti harjalla, joka ei revi hiusta.

Jos hiukset tuntuvat jatkuvasti rasvaiselle johtuu se usein hiuspohjan rasvoittumisesta. Tällöin voi olla, että hiuspohjaa on hoidettu liian kuivatta-



hoitavat tuotteet. Jos on vaaleat hiukset tai vaaleaksi värjätty hiukset, löytyy niihin omat tuotteensa, joilla voidaan taittaa usein lämmintä sävyä pois hiuksista. Nämä tuotteet ovat useimmiten väriltään sinisiä tai lilan sävyisiä, jotka toimivat vastavärillä taittaen vaaleaa hiusta. Näiden tuotteiden kanssa ei suositella menevän saunan lämpöön.

Pesussa kastellaan hiukset ensin kauttaaltaan. Kämmenelle otetaan pieni määrä shampooa ja vaahdotetaan ensin käsissä, jonka jälkeen tuote viedään hiuspohjaan. Pesussa kannattaa kiinnittää ensisijaisesti huomiota hiuspohjan pesuun, hiukset

kyllä peseytyvät siinä ohessa ja harvoin ovat samalla tavalla likaiset, kuten hiuspohja. Vaahdotuksen jälkeen, hyvä ja huolellinen huuhtelu hiuspohjaa myöden. Jos on pitkät hiukset, kannattaa hiuksia nostella, jotta vesi pääsee kunnolla hiuspohjaan. Jos shampoota jää hiuspohjaan, voi se aiheuttaa siellä jopa hilsettä. Hiukset kannattaa pestä shampooilla kahteen kertaan peräkkäin. Ensimmäisellä kerralla saadaan lika pois ja toisella kerralla pääsee paremmin tuotteen hoitavat aineet vaikuttamaan. Ennen hoitoainetta, kannattaa hiukset kevyesti kuivata pyyhkeellä, jotta saadaan liika vesi pois eikä se laimenna hoitoainetta. Jos käyttää hiuksista pois huudeltavaa hoitoainetta, kannattaa sen antaa vaikuttaa ohjeen mukaan ja sen jälkeen kevyesti huuhdella ylimääräinen hoitoaine pois hiuksista. Joissain tapauksissa kannattaa käyttää joko yksistään tai lisänä hiuksiin jätettävää hoitoainetta, jotta saadaan parempi hoitotulos ja esimerkiksi mahdollinen hiusten sähköistymisen helpottuu. Jos on punaiseksi värjät hiukset, kannattaa suosia hiuksiin jätettävää hoitoainetta, näin välttää ylimääräisiltä huuhtelukerroilta, jolloin punaväri pysyy paremmin hiuksissa. Hoitoainetta voidaan pitää hiuksissa saunan lämmössä esimerkiksi pyyhkeen alla, mutta kovia löylyjä ei silloin kannata ottaa, vaan istuskella saunan miedossa jälkilämmössä, vaikka alatasanteella. Saunassa kannattaisi suojata hiukset saunahatulla tai pyyhkeellä, jotta hiukset eivät saa liian kuumaa ja suojaaminen helpottaa muutenkin oloa kuumassa saunassa. Kun kuivaat hiuksia pyyhkeellä, puristele vain hellästi hiuksista pois kosteutta. Märkä hius ei kestä liian kovaa käsittelyä, varsinkin jos se on käsitelty kemiallisesti kuten värjätty tai permanentattu.

Jotta hiukset pysyvät kunnossa kannattaa välttää tiukkoja lettejä ja pinnejä hiuksissa. Liiallinen auringonotto sekä merivesi ja tuuli kuivattavat hiuksia. Jos oleskelet auringossa tai tuulella, käytä päähinettä, joka ei ole liian tiukka, ettei pää hiko. Hiuksia kannattaa käsitellä hellävaroen eli kammata ja harjata hellästi. Jos on takkuja hiuksissa, käytä niihin hiuksiin jätettävää hoitoainetta ja harjaa selvitykseen, joka ei revi hiuksia.

Kaikkein tärkein asia mitä voit hiuksillesi tehdä, on huolehtia riittävästä hyvänlaatuudesta ravinnosta. Ruokavaliot tulisi olla sellainen, joka sisältää kaikki hyvät vitamiinit ja hivenaineet. Jos ruokavaliot ei ole riittävä, olisi hyvä saada puuttuvat ravintoaineet purkista. Ja mikä tärkeintä huolehdi riittävästä veden juonnista.

Hiusalan ammattilaisten puoleen kannattaa kääntyä varsinkin silloin kun tarvitsee hiuksiin värjäyksiä tai permanentteja. Alan ammattilainen osaa katsoa hiuksen kunnon ja huolehtia siitä, että hiukset eivät kärsi käsittelyn aikana ja osaa ohjeistaa hyvin hoitokäytäntöihin. Näin hiuksesi pysyvät kunnossa ja kiilto niissä säilyy. Voit toki ostaa tuotteita hiuksiin mistä vain, mutta kampaajan ammattitaidolla ostat häneltä sinulle sopivimmat tuotteet ja

saat vielä kaupan päälle ohjeet, miten tuotteita käytetään. Näin välttyt tuhlaamasta rahaa tuotteisiin, jotka eivät sinulle mahdollisesti sovi.

Ammattilainen osaa myös katsoa hiuspohjaasi ja ohjata suoraan lääkäriin, jos on tarvetta hoitaa sitä lääketieteellisesti.

Nykyään löytyy hyvinkin paljon myös luonnonkosmetiikkaa hiuksille ja hiuspohjan hoitoon. Erilaiset luonnon raaka-aineet ovat helpliä hoitajia. Suomesta löytyy myös luonnosta raaka-aineita, joita käytetään tehdessä suomalaista kosmetiikkaa niin iholle kun hiuksiin.

Ulla Brandt

**Keski-uudenmaan koulutus-
kuntayhtymän ammatinopettaja,
ekokampaaja**



18.11.2023 KLO 10-16 HARRASTA HYVÄÄ - HYVINVOINTIMESSUT 2023

Tervetuloa näytteilleasettajaksi Myyrmäen Energia Areenalle!

Vuoden 2023 messujen teemat ovat:

"Harrasta hyvää – kansalaistoiminta tutuksi", messujen pohjakartalla alue A, joka on varattu yhdistyksille ja järjestöille.

"Tee ja touhua", pohjakartan alue B on toiminnallinen etenkin lapsille suunnattu alue, jossa on mm. erilaisia jouluun liittyviä työpajoja.

"Viihdy ja voi hyvin – tuotteita ja palveluita hyvinvoinnin edistämiseksi", pohjakartan alue C on varattu yksityisille ja julkisille tuotteiden ja palveluiden tarjoajille.

"Valitse ja vaikuta", pohjakartassa alue D on varattu poliittisille järjestöille ja yhdistyksille. Odotamme, että vuoden 2024 Presidentinvaalit innostavat toimijoita tuomaan omia teemojaan runsain joukoin esiin.

Messuosastojen peruskoot ovat 2 x 2 m ja 3 x 3 m. Perushintojen lisäksi tarjolla on erilaisia messupaketteja yhdistyksille ja yrityksille.



**Harrasta Hyvää.
Viihdy, voi hyvin.
Valitse ja vaikuta.**

**Askartelupajoja ja
toimintaa lapsille.**

**Tapahtumalavalla
iltaohjelmaa koko
perheelle
(klo 16 - 17.30).**

**Pidennetty
aukioloaika
halukkaille
(klo 10 - 17.30).**

**Joulunavaus-
markkinatori
yksityishenkilöille
yläkerrassa!**

**ILMOITTAUTUMIS-
OHJEET, HINNASTOT
JA POHJAKARTTA:
[HTTPS://HYVINVOINTI-
MESSUT.COM/](https://hyvinvointi-messut.com/)**

Kuusijärven kodalla

Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa, oi jospa oisit voinut olla muukaanaa...

Kuusijärvi on Suomen suurin vantaalainen luonnonjärvi!

Kuusijärven kodalle saapui 27.5.2023 pienehkö, mutta innokas ja aktiivinen porukka. Perinteisesti grillasimme makkarat kodan nuotiolla ja joimme kahvit. Sään herra oli tällä kertaa suosiollinen, aurinkokin lämmitti. Savusaunojen tuoksu leijaili mukavasti ilmassa. Pari meistä uskaltautui uimaankin noin 17 asteiseen veteen ja jotkut harrastivat maailman terveintä liikuntalajia kävelemällä järven ympäri.

Makkaran ja kahvin voimalla pelasimme kolmea eri peliä; mölkkyä, pe-



Puheenjohtaja tarkkailee hallituksen edustajien varmanoloisia suorituksia.



Minä sain muutakin kuin aurinkoa...



Ujoutta? Ei vaan palkintopuska!

tanqueta ja tapoimme... tai no ainakin yritimme tappaa muutaman hiiren. Jos heräsi ihmetys moisesta pelistä, niin selvennykseksi: muoviputken päästä tiputetaan golfpallo, jota yritetään napauttaa mailalla putken toisessa päässä. Maila on tehty laudanpätkästä, joka on muotoiltu käteen sopivaksi. Idea otettiin kotikäyttöön omien lastenlasten iloksi. Kaikki pelit sujuivat jouhevasti tiimeissä iloisen puheensorinan ja toki pienen kilpailuhengenkin siivittämänä.

Ja kaikki me olimme voittajia. Palkintojakin riitti kaikille – kiitos sponsoreille!

**Teksti Heli Lehtiö,
kuvat Heli Lehtiö, Timo Koivisto**



Minä en hiirenä tuohon satimeen lähtisi.

Jalkojen omahoito



Hyvin hoidetut jalat ovat ilo terveydelle. Ihmisen jalat ja jalkaterä muuttuvat ajansaatossa ja mitä enemmän ihmisellä on ikää, sitä tärkeämpää jalkojen hoito on. Jalat ovat suurimman osan vuodesta sukkien ja kenkien sisällä piilossa. Välillä onkin hyvä katsahtaa jalkoihin ja tutkia mitä sinne kuuluu.

Jalkojenhoito rentouttaa ja vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa, jolloin jaloista tulee vireät ja olo kevenee. Jalkojenhoito auttaa kipuihin ja vaivoihin, joka tekee liikkumisesta ja kävelystä vaivattomampaa. Perusteellinen ja asianmukainen jalkahoito tuo helpotusta kipeisiin känsiin, kovettumiin ja halkeamiin. Osa lääkkeistä saattaa vaikuttaa kynsiin ja ihoon paksuntaen kynsiä ja vähentäen näin ihon omaa luonnollista kosteutta. Ihon kosteuteen tulee käyttää asianmukaista voidetta, joka tulisi levittää aina jalkateristä sääriin asti. Huolellinen omahoito kotona auttaa ehkäisemään monia ikäviä vaivoja, kuten tulehduksia, sieni-infektioita sekä viruksen aiheuttamia syyliä. Jalkojenhoitajalle voi tulla koska tahansa, mieluiten ennen kuin ongelmia ilmaantuu, mutta viimeistään silloin jos jalkoihin kohdistuu huolta jalkojen terveydestä esimerkiksi epäily sini-infektiosta tai jaloissa esiintyvä kipua. Jalkojenhoitaja seuraa jalkojen vointia ja mahdollisia jalkaterän muutoksia ja lähettää tarpeen vaatiessa asiakkaan lääkärille tai jalkaterapeutille.

Monet sairaudet aiheuttavat jalkojenturvotusta varsinkin näin kesällä. Esimerkiksi diabetes, sydämen vajaatoiminta, reuma, nivelrikko ja ASO eli valtimoita tukkeava kovettumistauti

heikentävät alaraajojen jalkaterveyttä. Diabetes lisää tulehdusriskiä, tekee hermostomuutoksia ja heikentää verenkiertoa. Turvotuksen lisäksi jalkojenväristä, lämmöstä, sykkeistä ja suonikohjuista voi päätellä miten alaraajojen laskimoverenkierro toimii.

Jalkakylpy kotihoitolassa

Jalkahoito omassa kodissa hemmottelee jalkoja, virkistää ja hoitaa. Välillä on hyvä tehdä myös jalkoja helliviä jalkakylpyjä. Ihan pelkistetty merisuola kylpy on yksi oma suosikki, joka virkistää rasittuneita jalkoja. Näin kesällä voi jalkakylvyn tehdä haaleaan veteen ja talvella lämmin vesi tuntuu ihanalle.

Upota jalat jalkakylpyveteen, johon on lisätty ainoastaan merisuolaa. Suola imee ihosta likaa ja epäpuhtauksia, kuivattamatta ihoa. Suolan teho perustuu siihen, että suola imee kosteutta ihon alemmista ihokerroksista ja näin ollen kosteuttaa itse itseään. Jalkakylvyn jälkeen iho tulee kuivata hyvin, älä unohda kuivata varpaanvälejä. Hiero rasva jalkoihin ja varpaiden väliin voi kieputtaa lampaanvillaa. Merisuola on allergiaystävällinen, hajuton sekä edullinen.

Merisuolakylpy

5 rkl merisuolaa
2 l vettä

Jalkojenpesu

Aina ei voi kylvetä jalkoja ja tällöin olisi suihkun yhteydessä hyvä pestä jalat ja varpaiden välit. Jalkojen pesun jälkeen jalat tulee kuivata hyvin, erityi-

sesti varpaidenvälit. Kosteaksi jääneet varpaidenvälit hautuvat herkästi rikki, jolloin rikkinäisestä ihosta pääsee bakteeri tai sieni-infektio elimistöön.

Älä raspaa vaan rasvaa

Jalkoja ei tulisi raspata lainkaan, koska liiallinen raspaaminen saa ihon puolustusmekanismin puolustautumaan ja kasvattaa paksua ihoa yhä rajummin ja usein pahentaa vain kovettumaa. Kovettuma aiheuttaa halkeamia ja halkeama avaa infektioportin elimistöön. Jalkojenrasvaamisen tekee ihosta elastisen, jolloin halkeamia esimerkiksi kantapäihin ei pääse syntymään. Iho pysyy vastustuskykyisenä paremmin. Urea pitoiset rasvat ovat hyvä jaloille, joissa on kovettumia.

Kynnet

Kynnet tulisi leikata suoraan, vaikka tuntuisi siltä, että olisi kiva pyöristää kynttä ja leikata kynnestä kulma pois, jotta kynsi näyttäisi kauniimmalta, niin sitä ei tulisi tehdä. Usein vastaanotolle tulee kipeitä sisäänpäin kynsivalliin kasvaneita kynsiä. Sisäänpäin kasvanut kynsi sattuu kävellessä ja lisää kynsivallintulehduksia.

Kengät

Monet jalkaongelmat johtuvat liian pienistä kengistä, kengistä, joissa on liian pieni lesti. Sopivien kenkien valinta olisi todella tärkeää.

***Eveliina Mäkelä, jalkojenhoitaja,
Uudenmaan Hoivapalvelut***

Välittämistä 75 vuotta: Veripalvelulla juhlavuosi



Suomen Punaisen Ristin Veripalvelun toiminnan alkamisesta tulee vuonna 2023 kuluneeksi 75 vuotta. Veripalvelu on suomalaisen terveydenhuollon tärkeä tukipilari, joka toimittaa potilaiden hoidossa tarvittavat verivalmisteet, kantasolusiirteet ja laboratoriopalvelut Suomen sairaaloihin joka päivä, ympäri vuorokauden.

Luovutettu veri jaetaan kolmeen osaan, ja potilaalle annetaan juuri sitä veren osaa, mitä hän tarvitsee. Verivalmisteet ovat välttämättömiä esimerkiksi onnettomuuksien uhrien, keskoslasten ja synnyttävien äitien sekä syöpä- ja leikkauspotilaiden hoidossa ympäri vuoden.

Joka arkipäivä tarvitaan noin 800 verenluovuttajan apua

Voit luovuttaa verta, jos olet terve, 18–70-vuotias, painat vähintään 50 kg ja enintään 200 kg. Asut pysyvästi Pohjoismaissa tai muissa EU- tai Efta-maissa tai Britanniassa. Edellisestä luovutuksestasi on kulunut riittävästi aikaa; minimiväli kokoverenluovutuksille on naisille 91 ja miehille 61 vuorokautta. Hemoglobiini on hyvä (naiset vähintään 125 g/l ja miehet 135

g/l). Verenluovuttajia tarvitaan joka arkipäivä, ympäri vuoden.

Verenluovutus on helppo ja nopea tapa auttaa

Luovutuksessa käyntiin ja kahvi-hetkeen on hyvä varata aikaa puolesta tunnista tuntiin. Verenluovutus on todella nopea tapa auttaa ja jopa pelastaa toisen ihmisen henki!

Lue lisää ja varaa aika: veripalvelu.fi

Sanna Kettunen





Retki Paimion sairaalaan 25.5.2023

Pääkaupunkiseudun hengitys järjesti 25.5.2023 retken Paimion parantolaan. Koska bussiin olisi jäänyt tyhjiä paikkoja, niitä myytiin sitten facebookin- ja kotisivujen kautta, vertaistukiryhmässä sekä sähköposteissa meidän yhdistyksemme jäsenille. Kymmenen henkilöä oli lähtökuopissa ja valmiina nousemaan bussiin Helsingissä Rautatieaseman vierasparkista.

Perille saavuttuamme söimme ihan mahtavan aterian, jonka jälkeen meidät jaettiin neljään joukkueeseen parantolan esittelyn ajaksi. Esittely oli niin mielenkiintoista, että siitä ei jäänyt mieleen kuin ihan pikkuisia murusia.

Parantolan suunnitteli Alvar Aalto yhdessä vaimonsa Aino Aallon kanssa.

Sairaalan päärakennus rakennettiin vuosina 1929 - 1933. Parantola toimi tuberkuloosiparantolana Varsinais-Suomen alueella siihen asti, kunnes viisikymmentä vuotta myöhemmin hoito parani ja makuuhoidoista luovuttiin. Sen jälkeen parantolalla on omistaja ja vaihtunut useaan otteeseen. Paimio-niminen kiinnosti niin paljon, että se haluttiin saada uustuotantoon. Näin on myös rajoitetusti käynytkin.

Mielenkiintoista oli esittelyn aikana huomata, että oppaat tunsivat rakennuksen läpeensä mutta eivät tautia tuberkuloosi. Ryhmissämme sitten jaettiin tietoa oppaille tuberkuloosista. Onhan Hengitysliitto kantanut nimeä Tuberkuloosiliitto viisikymmentä

luvulla.

Tutustumiskierroksen jälkeen joimme päiväkahvit pullan kera. Ennen kotiinlähtöä jäi vielä aikaa tehdä kunnon lenkki uljaassa mäntymetsässä.

Matkan aikana Pääkaupunkiseudun hengityksen hallitus teki päätöksen, että Vantaan hengitysyhdistyksen jäsenet voivat osallistua heidän suunnittelemiinsa tapahtumiin ja retkiin jäsenhinnalla. Siitä kiitos! Se on hieno kädenojennus meille. Ollaan jatkossa aktiivisia ja seurataan myös Pääkaupunkiseudun hengityksen kotisivuja.

***Mukana matkalla,
Marita Kononen***

Silmu 2/23 valokuvan Tunnistuskilpailu

Kuvassa vasemmalta: Helvi Laukkanen, joka huolehti toimiston siisteydestä, Arja Pietilä, hallituksen jäsen ja monella tapaa aktiivinen yhdistyksen toiminnossa, Irja Hirsivaara tarjosi ammattitaitoaan yhdistyksen

käyttöön vapaaehtoisena kirjanpitäjänä, Eila Jokinen, ex-järjestösihteeri sekä Paula Neuvonen, hallituksen jäsen ja aktiivinen harrastustoiminnossa.

Henkilöt tunnisti Eila Jokinen





Keuhkotuuletusta

Urani Vantaan Hengitysyhdistyksen jumppaohjaajana alkoi jo lähes parikymmentä vuotta sitten ajatuksella, että ohjaan tämän kauden ja katsotaan sitten jatkot. Tuosta kaudesta kehkeytyi vuosi ja toinen, ja ohjaukset jatkuvat osaltani taas syksyllä.

Liikunta on tärkeä osa hengityssairauksien omahoitoa

Hengityselinsairauksien erityisryhmät olen fysioterapeuttiohjaajana kokenut mukavan laajakirjoisina, mutta ei kuitenkaan liian ”erityisinä”, kun vertaa jonkun muun sairausryhmän ohjaamiseen. Koska jumppaajillani ei ole juuri hankalia fyysisiä rajoitteita, olen voinut ohjata monipuolista kuntoliikuntaa erilaisia kuntovälineitä hyödyntäen. Toisaalta ryhmäkokojen oltua maltillisia myös yksilöllinen huomioiminen ryhmissä on ollut mahdollista. Minulle sen sijaan ryhmät ovat muodostuneet ”erityisiksi”, koska mukana on koko yhdistyksen urani ajan kulkeneita innokkaita jumppaajia ja yhtä lailla kaikki vuosien varrella mukaan tulleet ovat

mukavia ohjattavia ja myös loistavia vertaistukijoita toisilleen.

Tukea arjen toimintakykyyn ja virkeyttä mieleen

Liikuntaryhmissä hengästytään, harjoitellaan lihaskuntoa ja huomioidaan rangon sekä rintakehän liikkuvuuksia ja kehon lihastasapainoa. Hengästymisen jo sinällään on hengitysharjoitusta. Ryhmissä kerrataan myös hengitystoimintoihin liittyviä asioita ja hengityksen tehostamista liikesuorituksissa, mutta yhtä tärkeää on hyvän lihaskunnon ja liikkuvuuden kautta ylläpitää hyvää ryhtiä, joka mahdollistaa optimaalisen hengittämisen ja tukee toimintakykyä arjessa.

Päähkinänkuoressa, ryhdin huomioiminen ja ryhdin ylläpitoon ja kohentamiseen liittyvät lihaskuntoharjoitukset ovat keskiössä. Liikuntatuokion rakenteessa on huomioitu myös aerobinen osuus, joka valmistaa kehoa harjoitteisiin, lihaskunto-osuus ja venyttelyt sekä liikkuvuusasioiden huomioiminen. Harjoitteilla tavoitellaan



laan mm. rasiuksensiedon ja keuhkotuuletuksen parantumista sekä hengityslihasten ja koko kehon lihasten vahvistumista. Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä asiana, nostaisin esiin liikunnan ja yhdessäolon merkityksen mielialan kohottajana. Sanoisin, että ryhmämme ovat olleet tehokkaita myös tuolla osa-alueella, kasvolihakset ovat saaneet treeniä puheen, huumorin ja naurun muodossa.

Tuula Ikonen

Harvinaisuus tavallisempaa kuin luullaan

Erilaisia harvinaissairauksia on maailmassa 6000–8000 ja kehittyvä lääketiede löytää kaiken aikaa uusia. Väestöstä, niin myös Suomessa, harvinaisia sairauksia on 6–8 %. Meillä on käytössä eurooppalainen määrittely, jonka mukaan sairaus on harvinainen, jos sitä esiintyy 5 henkilöllä 10000:sta. Yksittäinen sairaus voi olla harvinainen, eikä siihen sairastunut tunne välttämättä ketään toista. Silti Suomessakin tällainen sairaus tai vamma on yli 400 000 ihmisellä. Harvinaisia keuhkosairauksiakin on useita. Niitä sairastavien tarkkaa lukua ei tiedetä. Kun lasketaan mukaan sairastuneen lähipiiri, asia koskettaa kuitenkin hyvin monia.

Me ja meidän geenimme

Monet harvinaissairaudet ovat perinnöllisiä, mutta on myös sairauksia, joihin ovat vaikuttaneet ulkoiset tekijät kuten työympäristö ja omat elämäntavat, erityisesti tupakointi. Harvinaissairauksia voi olla kaikenikäisillä, mutta se, miten tauti puhkeaa ja oireita ilmenee, vaihtelee suuresti. Meillä on aivan omanlaisensa harvinaistautien valikoima. Puhutaankin suomalaisesta tautiperimästä.

Ellei ole kyseessä selvästi suvussa kulkeva geneettinen sairaus, diagnosoiminen voi olla vaikeaa, koska oireet saattavat olla alkuvaiheessa hyvin yleisiä: väsymystä, epämääräisiä kipuja, vatsavaivoja tai yskää. Myös hoito on hankalaa: kohdennettua lääkehoitoa on tarjolla vain harvoin tai lääkkeet ovat kalliita. Koska harvinaislääkkeiden kehitystyö perustuu pieniin potilasmääriin, se ei kiinnosta tutkijoita eikä lääkefirmoja.

Vantaan hengitysyhdistys keuhkosairaana tukena

Harvinaisia keuhkosairauksia esiintyy sekä keuhkoputkissa että keuhkokuksissa. Yhteistä taudeille voi olla häiritsevä yskä, toistuvat keuhkotulehdukset, hankala limaneritys tai keuhkoihin



kehittyvät muutokset. Sairauksilla on vaikeita lääketieteellisiä nimiä kuten pulmonaalinen alveolaarinen proteinoosi, Langerhalsin solu histiosytoosi, obliteroiva bronkioliitti tai Birth-Hogg-Dube syndrooma. Vähän tutumpia ovat esim. sarkoidoosi, keuhkofibroosit, bronkiektasiatauti tai korkea keuhkovaltimoverenpaine tauti eli PAH, joita sairastavia on ollut tai on mukana yhdistyksemme vertaistukitoiminnassa. Harvinaisten keuhkosairauksien ryhmä on kokoontunut jo toistakymmentä vuotta. Vain toinen samaa tautia sairastava voi täysin ymmärtää, miltä sinusta tuntuu ja minkälaisia kysymyksiä

mieleesi nousee. Vertaistukitoiminnan tavoitteena on parantaa monipuolisesti keuhkosairaana elämänlaatua. Pääpaino on kokemustenvaihdolla ja henkisellä tuella, mutta myös yhdessäolossa ja viihtymisessä.

Terveyskylä

Harvinaiset sairaudet Internet-sivut

Hengityслиitto

Harvinaiset keuhkosairaudet
Internetsivu

Vantaan Hengitysyhdistys

Ilo hengittää – esite

Liisa Turunen



Kuva: Toivo Laiho

KAIKILLE AVOIN LUONTOLIIKUNTATAPAHTUMA

Vantaan Kuusijärvellä 9.9 klo 10–14

Tule kokemaan Kuusijärven luontoliikunnan mahdollisuudet vedessä, reiteillä, metsässä ja nuotiopaikalla!

Koko perheen tapahtumassa ohjelmassa:

- ❖ Melonnan ja sup-lautailun kokeiluja
- ❖ Mahdollisuus testata luontoliikunnan apuvälineitä
- ❖ Omatoiminen mörrinpolku metsässä ja esteettömällä reitillä
- ❖ Metsämörrin suuntamysteeri
- ❖ Kortteliliigan pihapeliturnaus
- ❖ Satuhetkiä makkaranpaiston lomassa

Uusi esteetön reitti johdattelee ranta-alueelta nuotiopaikalle, jossa on tulet odottamassa innokkaita makkaranpaistajia. Pakkaa reppuun omat eväät.

Tapahtuma on maksuton ja esteetön.



**Vantaa
Vanda**

Lisätietoa tapahtumasta ja alueen esteettömyydestä:
Anni Polari
anni.polari@vantaa.fi
+358 40 195 5872