

Hyvä Etelä-Pohjanmaan Hengitysyhdistyksen jäsen

Hyvää alkavaa uutta vuotta! Kiitos, kun olet mukana yhdistyksemme työssä edistämässä hengitysterveyttä sekä hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua. Kanssasi saamme aikaan enemmän. Tervetuloa mukaan toimintaamme tänäkin vuonna!

Ajantasaiset tiedot tapahtumista löydät yhdistyksemme verkkosivuilta **tapahtumakalenterista**:
www.hengitysyhdistys.fi/etelapohjanmaa

Vuoden aikana vietetään erilaisia teemapäiviä, jolloin pyrimme järjestämään aiheeseen liittyviä esittelyjä, tempauksia tai tapaamisia.

- Harvinaisten hengityssairauksien teemapäivä pe 28.2.
- Kansallinen uniapneapäivä ke 19.3.
- Maailman astmapäivä ti 6.5.
- Ilman päivä, sisäilmasta sairastuneiden teemapäivä ti 26.8.
- Maailman keuhkohtaumapäivä ke 19.11.

Hengitysyhdistyksen vertaisryhmät v. 2025:

1. Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä ma 24.2. ja ma 28.4. Ryhmä kokoontuu Seinäjoella Mediwestin auditoriossa kyseisinä iltoina klo 17.30. Syksyn ryhmät kokoontuvat ma 25.8. ja ma 27.10. Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista asioista ja katsotaan etäluentoja.

2. Harvinaisia hengityssairauksia sairastavien vertaistapaamisia on kevätkaudella kaksi ja syyskaudella kaksi, tarkemmat päivämäärät ja kokoontumispaikat ilmoitetaan myöhemmin. Tapaamisesta saat tietoa yhdistyksen verkkosivuilta ja Hengitysliiton harvinaisten suunnittelijalta Marika Kiikala-Siukolta, sähköposti marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi tai puh 050 539 3071.

3. Astmaa ja keuhkohtaumaa sairastaville on perustettu uusi vertaisryhmä. Ryhmä kokoontuu kevään aikana kaksi kertaa, parillisten kuukausien ensimmäinen keskiviikko **klo 17 eli ke 5.2. ja ke 2.4.** Kokoontumisien paikoista ja ajankohdista tiedotetaan yhdistyksen verkkosivuilla sekä Ilkka-Pohjalaisen sekä Eparin järjestötoimintapalstoilla.

4. Lisäksi alkuvuodesta alkaa elintapamuutokseen tähtäävä ”Hyvinvointimatka itseän” -ryhmä. Ryhmästä lisää yhdistyksen verkkosivuilla ja Ilkka-Pohjalaisen sekä Eparin järjestötoimintapalstoilla.

Kevään aikana jatkuvat perinteiset kuntosali- ja vesijumpparyhmät Seinäjoella.

Perinteinen **maakunnan Hengitysyhdistysten yhteinen kesäpäivä** järjestetään tänä vuonna Kauhavalla la 7.6.2025. Järjestelyistä vastaa Härmän Hengitysyhdistys ry. Kesäpäivästä lisää tietoa tulee sähköpostina lähetettävässä kevään jäsenkirjeessä ja Ilkka-Pohjalaisen sekä Eparin järjestötoimintapalstoilla. Kesällä teemme perinteisen teatterimatkan, milloin ja minne selviää kevään aikana.

Kerro toiveistasi ja anna meille palautetta, niin osaamme paremmin järjestää kaikille soveltuvaa toimintaa. Soita, lähetä sähköposti tai tule rohkeasti tapahtumissa juttelemaan kanssamme. Sähköpostiosoitteensa jäsenrekisteriin antaneille lähetämme keväällä jäsenkirjeen ajankohtaisista asioista. Toimistomme on avoinna maanantai-iltaisin klo 17–18, soita tai tule käymään Tarhatie 2 C, Seinäjoki.

Hyvää kevättä toivottaen!

Etelä-Pohjanmaan Hengitysyhdistys ry/ hallitus