

### **Hyvä Jämsän Seudun Hengitysyhdistyksen jäsen**

Yhdistyksemme tavoitteena on edistää hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämän laatua ja yhdenvertaisuutta kansalaisina, sekä toimia terveellisen elinympäristön puolesta Jämsän ja Kuhmoisten alueella.

Yhdistyksellä on sääntömääräiset kevät- ja syyskokoukset. Hallitus kokoontuu kerran kuukaudessa, tarvittaessa useammin.

Osallistumme myös Keski-Suomen alueen kokouksiin yhdistystoiminnan yhteistyön kehittämiseksi.

### **Virkistys-, koulutus- ja kurssitoiminta sekä vertaistoiminta**

Järjestämme retkiä, matkoja ja ulkoilutapahtumia.

Osallistumme ja ohjaamme jäseniä Hengityслиiton ja alueen järjestämille koulutuspäiville ja kurseille.

Terveystyden edistämiseen pyrimme järjestämällä terveystapahtumia.

Avustamme yhdistyksen jäseniä tuetuilla hyvinvointilomilla.

Silmukerho kokoontuu noin kerran kuukaudessa: 10.1., 7.2., 7.3., 2.5., 5.9. ja 3.10. klo 14 Jameksen tiloissa, Mottilantie 11, Jämsä. Kerhossa kahvittelua, arpajaisia, vierailijoita ym. kiinnostuksen mukaan.

### **Toimintasuunnitelma vuonna 2025**

Maaliskuu: ulkoilupäivä, uniapneapäivä

Huhtikuu: kevätretki, kevätkokous 4.4.

Toukokuu: Maailman astmapäivä

Elokuu: onkikilpailut, Keski-Suomen päivä

Syyskuu: syysretki

Lokakuu: Lisäaikaa liikunnalle -ulkoilupäivä

Marraskuu: syyskokous 14.11.

Joulukuu: pikkujoulu 12.12.

### **Hallitus vuodelle 2025**

Puheenjohtaja Juhani Mäkinen, varapuheenjohtaja Jouni Lahtinen, sihteeri Sirpa Lahtinen, jäsen Marjatta Mäkinen, jäsen Ritva Viitala, jäsen Mia Järvinen, jäsen Risto Järvinen.

Ilmoitamme tapahtumista Vekkarissa, Jämsän Seudussa ja tekstiviestein.

Hyvää ja aktiivista vuotta 2025!

Toivottaa Jämsän Seudun Hengitysyhdistyksen hallitus

*”Kaikkien työ on yhtä arvokasta”*