

Puistotuuli

 Keski-Suomen
Hengitysyhdistys



Kaksi vuotta sitten istutimme 80-vuotisjuhlavuotemme kunniaksi yhdistyksen perustamispaikalle entisen Kinkomaan sairaalan piha-alueelle puun (kuvassa/toukokuu 2024/lehdet puhkeamassa). Kuvaan saatiin vielä taustalle myös itse sairaalarakennus, jonka purkutyöt on suunniteltu alkavaksi loppuvuonna 2024. Piha-alue on kuitenkin suojeltu, joten puumme saa edelleen vahvistua ja kasvattaa oksiaan. Olemme myös yhdistyksenä konkreettisesti saaneet juuri uuden oksan Viitaseudun Hengitysyhdistyksen purkautuessa ja yhdistyessä yhdistykseemme. Toivotamme kaikki uudet jäsenet lämpimästi tervetulleiksi yhdistykseemme, olkaa rohkeasti yhteydessä!

Ohessa Viitaseudun Hengitysyhdistyksen puheenjohtajan terveiset:

Tervehdys Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen jäsenet! Meiltä **Viitaseudulta** on tullut uusia jäseniä Keski-Suomen hengitysyhdistyksen jäseneksi. **KIITOS**, kun olette meidät mukaan ottaneet.

On ollut ilo toimia useampi vuosi Viitaseudun hengitysyhdistyksen varapuheenjohtajana ja puheenjohtajana. Onneksi ympärilläni on ollut osaavia ja ahkeria ihmisiä, kukin oman asiantuntijuutensa äärellä. Teitä ilman yhdistys ei olisi pysynyt tähänkään asti. Kiitos jäsenille näistä vuosikymmenistä, myöskään ilman teitä tämä ei olisi ollut mahdollista.

Onneksi saamme olla isomman hellässä huomassa ja voimme jatkaa Viitaseudun toimikuntana. Toimikunta jatkaa toimintaansa voimavarojensa mukaisesti. Vesijumppa Simmarissa jatkuu syksyllä 2024 normaalisti ja syksyille 2024 tai viimeistään keväälle 2025 on suunniteltu lääkäriluento. Toimikunnan yhdyshenkilönä jatkan ainakin hetken aikaa, joten ajatuksia voi heitellä minulle.

seija.leppanen@hengitysyhdistys.fi p. 044 553 6616
Lämpöisin kesäterveisin Seija Leppänen Viitaseudulta

Olemme iloisia ja kiitollisia, että aktiivisten jäsenten joukko jatkaa toimikuntana tuntien alueen jäsenet ja toimintamahdollisuudet Viitaseudulla parhaiten. Näin saadaan mahdollistettua toiminta lähellä jäseniä. Mikäli muillakin paikkakunnilla ja alueilla herää kiinnostusta perustaa toimikunta, olkaa rohkeasti yhteydessä.

Hyvinvointialueen palveluverkkosuunnitelma yhdessä hallituksen kehysriihessä tekemän päätöksen kanssa, jolla tehdään mittavia leikkauksia sosiaali- ja terveystalouden järjestöjen valtionavustuksiin jo ensi vuonna 25 miljoonaa euroa ja seuraavana vuonna 50 miljoonaa euroa, vaikka hallitusohjelman mukaan leikkausten piti astua voimaan vasta vuonna 2027 aiheuttavat yhdessä sen, että todennäköisesti järjestöjen palveluiden kysyntä ja merkitys kasvaa entisestään, mutta resurssit tuottaa palveluita pienenevät. Yhdistyksemme toimii vapaaehtoisvoimin ja toivotamme kaikki tervetulleeksi vapaaehtoiseksi. Tehtäviä on hyvin monenlaisia, niin sisällöltään kuin kestoltaan. Ole yhteydessä niin keskustellaan aiheesta lisää!

Aurinkoista Kesää Kaikille toivottaen

Hallitus

Jäsenrekisterissä on vanhentuneita tietoja. On **ENSIARVOISEN TÄRKEÄÄ**, että meillä on voimassa olevat yhteystietosi.

OTA YHTEYTTÄ JÄSENREKISTERINHOITAJAAMME/Minna Hallman (p. 044 321 4829 arkisin klo 15-19) niin tarkastetaan jäsenrekisterissä olevat tietosi.

Tapahtumiin saattaa tulla muutoksia tai peruutuksia.

**Ajan tasalla olevat tapahtumat löydät aina parhaiten yhdistyksen kotisivuilta
hengitysyhdistys.fi/keskisuomi**

**Myös puhelimitse voit kysyä lisätietoja tai varmistaa tapahtuman toteutumisen.
Yhteystiedot sivulla 4.**

HEHKU-ryhmästä tukea astman omahoitoon ja kuntoutumiseen

29.8.2024-10.10.2024 kello 17.30-19.00

Yhdistyksemme järjestää yhdessä Hengityслиiton HEHKU-hankkeen kanssa omahoitoa ja kuntoutumista tukevan ryhmän astmaa sairastaville ja heidän läheisilleen.

Ryhmässä saat asiantuntija- ja kokemustietoa omahoidon tueksi.

Ryhmä kokoontuu torstaisin yhteensä seitsemän kertaa, voit osallistua paikan päällä Kansalaistoiminnankeskus Matarassa, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä tai etäyhteydellä Microsoft Teamsin kautta.

Ilmoittautuminen päättyy 22.8.2024, ryhmään otetaan 20 ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmä on maksuton. Ilmoittautumislinkki yhdistyksen kotisivuilla

www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi

Lisätietoja matleena.aitasalo@hengityслиitto.fi
P. 044 407 7058

Loma – Tanhuvaaran Urheiluopisto & Sport Resort

Keräämme ryhmää Aina Parhaassa Iässä lomaan Tanhuvaarassa. Kesto 3 vrk täysihoidolla, vapaa kuntosalin ja uimahallin käyttö, rantasauvailta, ohjattua ohjelmaa (liikuntaa, luentoja, rentoutumista).

Ajankohtana syksy 2024 tai kevät 2025 toiveiden mukaan. Hinta n. 160 euroa. Ilmoita alustava kiinnostuksesi lähteä mukaan ja itsellesi edellä mainituista mieluisampi ajankohta 15.7. mennessä sähköpostilla

keskisuomi@hengitysyhdistys.fi.

Lisätietoja 17.6. lähtien yhdistyksen puhelinnumerosta 045 126 0597/Tiina Salminen.

JÄSENTAPAHTUMAT

Ma 28.10. klo 18.00 Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous Palokan ABC:llä, Palokanorsi 10, Jyväskylä. Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Kahvitarjoilu kokouksen päätteeksi. Tervetuloa!

Ke 20.11. klo 18 Keuhkohtaamaluento Piipurannan klubilla, Paperitehtaankatu 1, Jkl.

Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri Kari Venho.

Joulukuulle suunnitteilla Pikkujoulut.

LIIKUNTA JA VIRKISTYS

Petankkia 6.5. alkaen aina maanantaisin klo 17.00 Valorinteen kentän petankkialueella (Kyllöläntie 7, 40600 Jkl) pelaamme lajiin tutustuen. Mitään tietoa tai kokemuksia lajista ei tarvitse olla ja välineet löytyvät paikan päältä. Aurinkoisina päivinä on hyvä ottaa matkaan päähine ja juomapullo. Toiveiden mukaan voidaan myös pelailla muita pihapelejä. Pelailulla säävarausta, voit varmistaa toteutumisen soittamalla yhdistykseen tai vetäjä Päivi Poskiparralle p. 050 537 2229 tai katsoa facebookista.

Kesäteatteriretki Kuusan Kanavateatteriin näytöksenä Pirunpelto **7.7. klo 15.** Jäsenhintaa 10 €, sis. lipun, väliaikakahvin ja linja-autokuljetuksen (Jkl-Kuusa-Jkl). Lisätietoja ja varaukset ajalla **3.6.-21.6.** soittamalla numeroon p. 044 321 4829/Minna Hallman.

Suunnitteilla **Kesäillan risteily Jyväskylästä Päijänteelle 22.8. klo 18-21** Höyrylaiva s/s Suomessa. Jäsenhintaa 25,00. Ilmoita alustava kiinnostuksesi **15.7. mennessä** sähköpostilla keskisuomi@hengitysyhdistys.fi, mikäli saadaan riittävästi lähtijöitä virallinen ilmoittautumisohje lähetetään postilla ja tekstiviestillä.

Vesijumppaa

Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimi-altaassa ohjattua vesijumppaa torstaisin 29.8. alkaen klo 16.45-17.20. Tason 1 jumppa vastaa aiempaa kevennettyä vesijumppaa. Ohjaajina toimivat kaupungin vetäjät. Ilmoittautuminen 12.8. alkavalla viikolla puhelimitse p. 014 569 0179 tai sähköisesti <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/liikuntaryhmiin-ilmoittautuminen>.

Kaupungin kevennetyt ryhmät

Lisätietoja osoitteesta <https://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/soveltava-2>

Virkistävää kevytjumppa -ryhmässä on jokaiselle sopivaa kevyttä liikuntaa, paikkana Jyväskylä, 1. kerroksen Pajatila, Palokunnankatu 16, Jyväskylä. Ryhmä on maksuton osallistujille ja avoin kaikille hengityssairaille ja heidän läheisilleen. Vetäjänä Elena Friedmann. Tapaamiset **keskiviikkoisin 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12. klo 17.00-18.00.**

Lisätietoja Veikko Valli, p. 0400 546 766.

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Astmaa sairastavien vertaisryhmä tauolla syksyn ajan, jolloin käynnissä HEHKU-ryhmä/astma.

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä

Kokoontuu **tiistaina 2.10. klo 18.00-19.30** Piipurannan klubin monitoimitilassa, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä, vertaisohjaajana Tiina Salminen. Lisätiedot sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä Äänekoskella. Vertaisohjaaja Merja Paananen ilmoittaa ajan ja paikan alkusyksystä, asia tiedotetaan yhdistyksen kotisivuilla sekä sähköpostilla ja tekstiviestillä.

Harvinaisia hengityssairauksia sairastavien vertaistapaaminen 17.9 klo 17.30 Hotelli Versossa, Kauppakatu 35, Jyväskylä. Paikalla myös keuhkosairauksien erikoislääkäri Kari K.K. Venho. Lisätietoja Hengitysliitosta Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai yhdistyksestä p. 045 126 0597. Ilmoittautumislomake tulee kesän

aikana yhdistyksemme kotisivuille www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi sekä sähköpostilla jäsenille, joilla harvinainen hengityssairaus kiinnostuksen kohteena.

Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä

Kiinnostuksesta ryhmään voi ilmoittaa yhdistykselle sähköpostitse keskisuomi@hengitysyhdistys.fi tai puhelimitse 045 126 0597.

Hengitysliitossa toimii myös vertaisryhmiä verkossa, lisätietoja saat sähköpostilla osoitteesta verkkovertaisryhma@hengitysliitto.fi

MUUTA TIEDOTETTAVAA

Jäsenalennukset Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen jäsenille – muista jäsenkortti!

Forum Kulta Oy

myöntää -20% alennuksen jäsenille ostamilleen tuotteille, koruille ja kelloille. Ei koske kello- tai korutöitä, eikä kellonrakennetta.

Alennukset saa jäsenkorttia näyttämällä.

Timanttiset Vehmas

myöntää -20% alennuksen jäsenille normaalihintaisiin tuotteisiin. Tarjous ei koske tilaustuotteita, eikä sen yhteydessä voi käyttää muita etuja.

Kytölään Kello ja Kulta

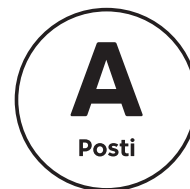
myöntää -15% alennuksen tuotteistaan. Edut myönnetään jäsenkorttia vastaan.

Ennakkotietoa kevään 2025 tapahtumista

Yhdistyksen kotisivuille päivitetään tietoa tulevista tapahtumista. Kevään jäsenkirje lähetetään jäsen-maksulomakkeen mukana tammikuussa 2025.

Liity jäseneksi

Täytä liittymislomake yhdistyksen tilaisuuksissa tai netissä <https://registrati-on.contio.fi/hengitysliitto/Registration/Login?id=123-KESKISUOMI-115> tai pyydä lomake yhdistyksen puhelinnumerosta tai sähköpostilla. Jäsenetuihin kuuluu edellä mainittujen jäsenetujen lisäksi mm. neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Hengitys-lehti, liiton tukemat terveyslomamat ja yhdistyksen tapahtumat sekä edulliset vesijummat ja retket. Jäsenmaksut vuonna 2024 ovat 25€/pääjäsen ja 17 €/perheenjäsen sekä nuorisojäsen.



Hallituksen jäsenet 2024

Mari Sorsa, puheenjohtaja, p. 045 126 0597
Tiina Salminen, sihteeri
Susanna Miettinen, rahastonhoitaja
Minna Hallman, varapuheenjohtaja
Kari Venho
Teija Viinikainen

Yhteystiedot

Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry,
c/o Miettinen, Hetteentie 12, 40950 Muurame
Kotisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskisuomi
Facebook-sivut: www.facebook.com/keskisuomenhengitysyhdistys
p. 045 126 0597 ma-to klo 12-16.

HENGITYSLIITON NEUVONTAPALVELUT

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta. Soittaminen 0207-alkuisiin numeroihin maksaa 0,08€/ puhelu + 0,17€/ minuutti.

Sisäilma- ja korjausneuvontapuhelin

Korjausneuvojat neuvovat homevaurioihin, ilmanvaihto-ongelmiin, rakentamiseen ja muihin sisäilma-asioihin liittyvissä kysymyksissä ma-to klo 9-15 numerossa 020 757 5181. Neuvontapuhelimen kesä-tauko 14.6.-4.8.2024.

Koronasta kuntoon -hankkeen neuvontapuhelin palvelee tiistaisin klo 15-18 ja torstaisin klo 9-12 numerossa 044 407 7029. Puhelimesta voit kysyä lisätietoa hankkeen kursseista ja ryhmistä sekä neuvoa sosiaaliturvasta ja -palveluista. Neuvontapuhelimesta ei oteta kantaa yksilön terveydentilaan tai anneta henkilökohtaista terveysneuvontaa.

Sosiaali- ja terveysturvan neuvontapuhelin

Torstaisin klo 9-12 numerossa 020 757 5150 voit kysyä hengityssairaana sosiaaliturvasta ja palveluista hoidon tueksi, kuten kuntoutukselta, tuetuista lomista ja omahoidosta. Neuvontapuhelimen kesätauco 21.6.-7.8.2024.

Stumppi-neuvontapuhelin

Soita Stumppi-neuvontapuhelimeen 0800 148 484 maanantaisin ja tiistaisin klo 10-18 sekä torstaisin klo 13 - 16. Stumppi-neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja neuvontaa tupakoinnin lopettamista suunnitteleville ja jo lopettaneille. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja siinä vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset. Neuvontapuhelimen kesätauco 1.7.-4.8.2024.

VERTAISPUHELIMET

Puhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Palvelu on maksutonta, soittaminen maksaa vain puhelinverkkomaksun verran.

Sisäilmavertaispuhelin

Puhelin palvelee tiistaisin klo 10-12 ja torstaisin klo 16-18 numerossa 044 407 7010. Vertaispuhelimessa Hengityслиiton kouluttamat vapaaehtoiset antavat vertaistukea sisäilmaongelmia kohdanneille ja si-säilmasta oireileville sekä heidän läheisilleen. Neuvontapuhelimen kesätauco 31.5.-26.8.2024.

Astmaa sairastavien vertaispuhelin ma klo 18-20 numerossa 044 407 7012. Neuvontapuhelimen kesätauco 23.5.-1.9.2024.

Keuhkohtaumatautia sairastavien vertaispuhelin normaalit päivystysajat jäävät kesätauolle 29.5. ja jatkuvat taas normaalisti 3.9. alkaen tiistaisin klo 10-12 numerossa 044 407 7013. Puhelin päivystää kesällä 4.6., 2.7. ja 6.8. klo 10-12.

Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin ti klo 10-12 ja joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18-20 numerossa 044 407 7011. Vertaispuhelin kesätauolla 27.5.-2.9.2024.