

Silmä



 Keski-Uudenmaan
Hengitysyhdistys

Postiosoite: Teijantie 3 B, 01400 Vantaa

Sähköposti: Keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Nettisivut: www.hengitysyhdistys.fi/keskiuusimaa

Facebook: Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys

Lehtiyöryhmä: Eija Salo, Anna Maria Simonen, Anja Vesanto-Lappalainen

Lehden kansikuva: Senja Liikonen,



MUKAVAA SYKSYÄ UNIAPNEETIKOILLE

Toivottavasti pääsemme jatkamaan tapaamisiamme nyt syksyllä ja meille on varattuna Myllytien toimintakeskuksen ruokasalista seuraavat päivät:

maanantait 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12. klo 18.15 – 19.30

Sali on tilava, joten voimme pitää turvavälejä. Ethän tule kokoontumiseen flunssaisena. Korona esti valitettavasti kokoontumisemme myös keväällä 2021.

Keväällä Hengityслиitto aloitti vertaistuen tarjoamisen puhelimitse. Toiminta jatkuu syksyllä alkaen tiistaina 28.9. klo 9-11 ja **uniapneapuhelimen numero on 044 4077 011.**

Lisätietoja päivystysajoista tulee myöhemmin.

Tarkemmat tiedot syksyn ohjelmista verkossa löytyvät liiton nettisivuilta ja 24.9. ilmestyvästä Hengitys-lehdestä. Myös esite on uusittu.



Puheenjohtajan tervehdys

Taas on kesä mennyt ja kokemukset vain muistoissa. Meillä on nyt takana jo toinen poikkeuksellinen kevät, kun Koronapandemia kuritti maailmaa. Liitto on järjestänyt monenlaista vertaistoimintaa ja jumppia verkon kautta, monet on niihin osallistuneetkin, kiitos siitä. Puheenjohtajana olen toiminut jo yli vuoden, opintoni päättyivät kesäkuussa ja olen aloittanut uuden työn.

Syksyllä emme valitettavasti vieläkään pääse normaaliin toimintaan kiinni. Mutta onneksi on toivoa, kun monet jäsenistämme ovat saneet jo molemmat rokotteet ja näin voimme toivottavasti jo pian kokoontua korona turvallisesti.

Tulethan mukaan toimintaan! Järjestämme jo tutuksi tulleita jumppia ja virkistysretkiä mahdollisuuksien mukaan, jäsenille yhdistys tarjoaa pienen alennuksen. Lokakuussa on retki Lahden teatteriin ja tarkoitus on mennä ruokailemaan Lahden Upseerikerholle.

Kaikki tapahtumat koronavaroituksella, joten seuraa ajankohtaisia tiedotteita



Terveisin Anja

ONNITTELUKSI



Haluamme lämpimästi onnitella kaikkia teitä vuonna 2021 pyöreitä vuosia täyttäviä. Erityisesti haluamme muistaa pitkäaikaista jäsentämme ja todellista yhdistyksemme työmyyrää Kaarina Riiheläistä hänen täyttäessään vuosia. Ilman Kaarinan monipuolista työpanosta monissa tehtävissä mm puheenjohtajana ja sihteerinä yhdistyksemme olisi jäänyt vaille monia tapahtumia.

SYKSYN TOIMINTAA

SYYSKOKOUSHKUTSU

Tervetuloa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen Hyrylään Mäntymäkeen, Luurikujalle.

Toivomme koronatilanteen sallivan tämän!



Torstaina **18.11.2021 kello 18.00**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2022 sekä puheenjohtajan ja hallituksen valinta vuosille 2022-2023.

JOULURUOKAILU KERAVAN VIERTOLASSA (Korona varaus)

Keskiviikkona 1.12.2021 kello 17.30 (osoite: Timontie 4, Kerava).

Tarjolla perinteistä jouluruokaa ja rentoa seuraa yhdistyksen pikkujoulujen merkeissä, ota pieni paketti (noin 5 €) mukaan.

Otamme vastaan arpajaispalkintoja, arvat 2 € kpl/ 5 € 3 arpaa

Hinta jäsenille 10 € muille 25 €

Ilmoittautuminen **25.11. mennessä**

sähköpostilla:

keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Muistathan ilmoittaa allergiat!



HENGITYSLIITON VERKKOLUENNOT

HENGITYSLIITTO tarjoaa jälleen syksyllä monenlaista toimintaa verkossa. Osa on kaikille avoimia ja osa vain jäsenille tarkoitettuja.

Tiedot tarjonnasta löytyvät syksyn Hengitys-lehdestä ja liiton nettisivuilta. Liitto lähettää myös sähköpostilla tiedotteita jäsenilleen joiden sähköpostiosoite on ajan tasalla jäsenrekisterissä.

LIIKUNTAA SYKSYYN

Liikuntaryhmät aloittavat syyskuussa mikäli koronarajoitukset sallivat.

Tuusulan vesijumppaan on haussa myös vetäjä.

Jumpparyhmämme ovat seuraavat:

Maanantaisin Keravalla Viertolassa klo 13.30-14.30 jumppaa alkaen 6.9. jos mahdollista

Tiistaisin Hyrylän uimahallissa klo 18.00-18.45 vesijumppaa

Keskiviikkoisin Järvenpään uimahallissa klo 18.00-18.30 vesijumppaa alkaen 8.9.

Torstaisin Hyrylän uimahallin alakerrassa klo 11.00-12.00 bocciaa

ÄLÄ MAKSA MITÄÄN MAKSUJA VIELÄ, mutta ilmoita halukkuutesi osallistua ryhmiin keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi tai puh. 040 5875625 / Eija.

LIIKUNTAKOKEILUT

Suunnitelmissa on myös erilaisia liikuntakokeiluja Hyrylässä ja Keravalla.

Tarkemmat tiedot ajoista ja paikoista löytyvät yhdistyksen nettisivuilta ja facebook-sivulta.

KAIKILLE AVOIMIA LUENTOJA

Paikkana Mäntymäki Tuusula, Luurikuja 1, ajat ilmoitamme myöhemmin

Ryhtiä ravitsemukseen ja innostusta liikkumiseen / Susanna Huhta

Miten hoidan jalkojani / jalkojenhoitaja Hanna Pellinen



**Tervetuloa teatteriretkelle Lahteen lauantaina
16.10.2021 klo 13 näytökseen
Ollaan kotona kulta**

Koronavaraus



Kulta, ollaan kotona (Home, I'm Darling) on brittinäytelmäkirjailija Laura Waden tuore menestysnäytelmä, joka palkittiin vuonna 2019 Laurence Olivier palkinnolla.

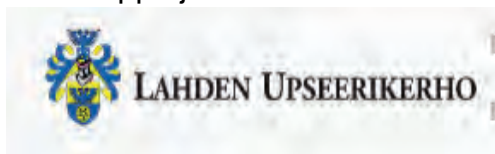
Judyn elämä on täydellistä. Avioliitto Johnnyn kanssa kukoistaa, vastaremontoitu fiftarityylinen koti näyttää upealta. Judyn jäätyä kotirouvaksi kaikki on ollut niin paljon yksinkertaisempaa, kuin entisessä työssä kovassa finanssimaailmassa. Vihdoinkin on aikaa siivota kodin joka nurkka, ja siihen liittyy syvä, hiljainen onnellisuuden tunne.

Mutta onko kaikki niin täydellistä, kuin miltä pintapuolisesti vaikuttaa? Ulkomaailma ei tunnu sopeutuvan Judyn pyrkimyksiin hallita elämäänsä. Onko naurettavaa nostalgisoida aikaa, jota ei ole koskaan elänyt? Eikö meillä jokaisella ole oikeus valita, miten elämänsä elää?

Esityksen jälkeen siirrymme **Lahden Upseerikerholle**, jossa ruokailemme, menu ilmoitetaan myöhemmin. Ruokailun aikana kuulemme kerhon ja Hennalan alueen historiasta

Retken hinta on jäsenille (jäsenmaksu maksettu) 40 €, muilta 65 €

Hintaan sisältyy kuljetukset (Kerava-Tuusula-Järvenpää-Mäntsälä - Lahti), teatterilippu ja ruokailu



Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset ensisijaisesti sähköpostilla. Maksu yhdistyksen tilille
FI85 5132 0520 0650 04 viimeistään 16.9.2021.

keskiuusimaa@hengitysyhdistys.fi

Eija 040 5875625



VERTAISPUHELINKOKEILU JATKUU SYKSYLLÄ

Hengityслиitto aloittaa taas vertaispuhelinkokeilun antaen sinulle mahdollisuuden keskustella samaa tautia sairastavan henkilön kanssa. Nimenomaan henkilön, sillä toimimme anonyymisti. Puhelimen takana löytyy astmaa, keuhkohtaumaa tai uniapneaa sairastava.

Voit soittaa meille puhelinaikana, jos haluat tukea arjessa tai vain keskustella samaa sairautta sairastavan kanssa. Varsinkin näin Korona-aikana voi olla kiva jutella toisen kanssa, kun tavata ei juurikaan voi. Soita, olemme sinua varten! Tähän osallistuaksesi tarvitset vain puhelimen!

Syksyn soittoaajat 27.9-5.12.2021 aikana

Astma	keskiviikkoisin	klo 9-11	puh 044 4077012
Keuhkohtauma	tiistaisin	klo 9-11	puh 044 4077013
Uniapnea	tiistaisin	klo 8-11 ja	
	torstaisin	klo 15-17	puh 044 4077011

Tarkista ajat vielä Hengityслиiton lehdestä tai nettisivuilta. Jos numero on varattu, soita hetken kuluttua uudelleen.



LÄÄKEHAKU

Mitä, lääke on loppu apteekista. Tarvitsen ihan välttämättä. Löytyykö jostain muusta apteekista läheltä.

Tällainen tilanne voi lääkkeidenkin kohdalla tulla eteen, lääkettä ei ole apteekissani ja tukustakaan ei saa.

Tässä tilanteessa kannattaa tehdä lääkehaku netissä.

Laita hakuun - lääkehaku apteekki

Jos tiedät lääkkeen VNR numeron (lääkepakkauksessa 6 numeroa) hae sillä.

Voi hakea myös lääkkeen nimellä, silloin voi tulla useita vaihtoehtoja, Valitse oikea.

Voit valita kotikuntasi haulla, näyttää apteekkeja ensin lähelläsi sitten kauempana.

Jos löydät apteekin, missä lääkettä on, kannattaa soittaa sinne ja varata lääke ennen kuin ryntäät matkaan.

Jos tuntuu hankalalta, voit pyytää myös apteekkiasi tekemään haun sinulle.

Syysterveisin Jaana Pahkamäki Järvenpään Lähiapteekista

YHDISTYKSEMME YHTEISTYÖKUMPPANIT

Ota jäsenkorttisi mukaan ja kysy etuja seuraavista liikkeistä

Järvenpään Lähiapteekki, Mannilantie 44, tarjoaa Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen jäsenille tarjoushintaan

Minisun D-vitamiini 50 microg kola 200 tabl
22.90 € (normaalihinta 28,19 €)

Leikkaa kuponki mukaan. Tarjous voimassa 30.9.2021 asti.

Kaisla-ekokampaamo

Emalitehtaankatu 2
Järvenpää
puh 041-3198404

Jalkahoitaja Sanna Laurila

www.studiokadenjalki.com
Vuoritie 11, Järvenpää
puh 040-1577754



Hierontapalvelu

Kauppatie 8
Tuusula

www.kehokulma.fi

Eden Day Spa

Myllytie 2
Järvenpää

www.edendayspa.fi

Elokuvateatteri Studio123, Helsingintie 12, Järvenpää