

### **Hyvä Kuusamon Hengitysyhdistyksen jäsen!**

Kiitos, kun olet mukana yhdistyksessämme edistämässä hengitysterveyttä sekä hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua. Kanssasi saamme aikaan enemmän.

Tervetuloa mukaan toimintaamme tänäkin vuonna!

Ajantasaiset tiedot tapahtumista löydät verkkosivuiltamme: [www.hengitysyhdistys.fi/kuusamo](http://www.hengitysyhdistys.fi/kuusamo)

Tässä muutama esimerkki tulevasta toiminnasta:

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen kerran viikossa (alla kevään aikataulut):

- Kuntosalivuoron Kuusamon keilahallilla keskiviikkoisin (HUOM! muuttunut paikka ja aika) 22.1. - 19.2.2025 klo 15 – 16 ja 26.2. - 16.4.2025 klo 16 – 17
- Joogaa terveyskeskuksen fysioterapiasalissa torstaisin klo 17 – 18 10.4.2025 saakka.

Tammikuu	Elintapamuutos vertaisryhmä aloittaa
Maaliskuu	Kansallinen uniapneapäivä, avoin kaikille
Huhtikuu	Kevätkokous
Toukokuu	Luontoretki
Kesä-heinäkuu	Kesäteatterit
Elokuu	Ilman päivä (Sisäilmasta oireilevat), puistojumppa, avoin kaikille
Syyskuu	Liikuntaryhmät alkavat (jooga, kuntosali)
Marraskuu	Maailman keuhkohtaumatautipäivän puhallustempaus, avoin kaikille Syyskokous ja pikkujoulu

Mennyt vuosi oli yhdistyksemme 67. toimintavuosi. Kansallinen uniapneailta kiinnosti erittäin paljon ja syksyllä järjestetty Ilman päivän puistojumppa toi hyvää oloa osallistujille, sekä läheisen leikkipuiston lapsille.

2024 - 2025 hallitukseemme on valittu seuraavat henkilöt: Pirkko Ervasti, Katri Karjalainen, Vappu Parkkisenniemi, Sirpa Remes, Kaija Siekkinen ja Seija Väättäinen sekä varajäsenet Irene Suoraniemi ja Taina Wendelin. Puheenjohtaja on Marketta Marttanen.

Yhdistyksemme toiminnan mahdollistaa vuosittain vapaaehtoiset, jotka huolehtivat toiminnasta. Järjestämme jäsenille suunnattujen tapahtumien lisäksi myös kaikille avointa toimintaa. Tule rohkeasti mukaan tapaamaan meitä yksin tai kaverin kanssa. Kerro toiveistasi ja anna meille palautetta, niin osaamme paremmin järjestää kaikille soveltuvaa toimintaa.

Puhelinnumeron ja sähköpostiosoitteensa jäsenrekisteriin antaneille lähetämme tekstiviestiä ajankohtaisista asioista.

Yhdistyksemme on olemassa jäseniä varten. Kiitos, kun huolehdit jäsenmaksun hoitamisesta ajallaan. Tänä vuonna jäsenmaksumme nousevat maltillisesti ja ovat seuraavat: varsinainen jäsen 26 €, perheenjäsen 15 € ja nuorisojäsen (15-20 v.) 12 €. Lapsijäsenyys (alle 15 v, huoltajan suostumuksella) on maksuton.

Ystävällisin terveisin

Marketta Marttanen  
hallituksen puheenjohtaja

Vappu Parkkisenniemi  
hallituksen varapuheenjohtaja

Kuusamon Hengitysyhdistys

Kumppanuustalo Nuotta  
Apajatie 1, 93600 Kuusamo

sähköpostiosoite:  
kuusamo@hengitysyhdistys.fi