

Hyvä Lieksan Hengitysyhdistyksen jäsen!

Kiitos, kun olet mukana yhdistyksemme työssä edistämässä hengitysterveyttä sekä heidän läheistensä elämänlaatua. Kiitos myös osallistumisestasi erilaisiin tilaisuuksiimme vuonna 2024. Kanssasi saamme aikaan enemmän. Olemme monella tapaa hyvä vertaisryhmä toisillemme.

Tervetuloa mukaan toimintaamme tänäkin vuonna!

Perustoiminta kevätkaudelle 2025

Suosittu liikuntaryhmät jatkuvat **jäsentarjouksena** jäsenille:

- Kuntosali Fysio-Leenassa keskiviikkona klo 11–12, Pielisentie 18.
- Vertaisuudesta voimaa, Kulttuurikeskuksen Monitoimisalissa perjantaina klo 11–12, Pielisentie 9.
- Yhdistyksen oma allasjumppa torstaina 6.2. klo 11–11.30 Lieksan uimahallissa. Vesipäivän lopuksi kahvitellaan.
- Tuemme jäsentemme omatoimista vesiliikuntaa 30 € edestä vuoden uimalipuista Lieksan uimahallissa.
- Pielisapteekin käsikauppatavaroista jäsenemme saavat -10 % alennusta näyttämällä vuoden 2025 jäsenkorttia.

Tulevia tapahtumia ovat esimerkiksi:

- Kansallinen uniapneapäivä maaliskuussa, sisältää avoimen luennon aiheesta kaikille.
- Lääkehoidon päivä maaliskuussa Pielisapteekin kanssa, avoin kaikille.
- Maailman astmapäivä toukokuussa, sisältää avoimen luennon aiheesta, avoin kaikille.
- Ilman päivä elokuussa, liikuntatapahtuma Keskuspuistossa, avoin kaikille.

Lisää tapahtumia ilmoitamme yhdistyksen verkkosivulla ja paikallisessa lehdessä järjestöpalstalla.

www.hengitysyhdistys.fi/lieksa

Mennyt vuosi 2024 oli yhdistyksellemme tapahtumarikas. Jäsenemme saivat paljon uutta tietoa erilaisista aiheista, muun muassa uniapneasta onnistuneen etäkatsomon välityksellä. Yhteiset tapahtumat ja liikuntaryhmät olivat onnistuneita ja suuressa suosiossa jäsentemme keskuudessa. Ne lisäsivät yhdistyksemme näkyvyyttä sekä paransivat jäsentemme hyvinvointia yhteisöllisyyden ja liikkeen lisäämisen avulla. Liikuntaryhmissä meitä liikuttaa palkatut fysioterapeutit. Lisäksi yhdistyksen kirpputorimyymä on suosiossa osoitteessa Pielistie 46.

Yhdistyksessämme toiminnan mahdollistaa vuosittain vapaaehtoiset ja kaksi vertaisohjaajaa, jotka huolehtivat muun muassa aktiivisista vertaisryhmistä, retkistä ja muusta perinteisestä toiminnasta. Järjestämme jäsenille suunnattujen tapahtumien lisäksi myös kaikille avointa toimintaa.

Tule rohkeasti mukaan tapaamaan meitä yksin tai kaverin kanssa. Yhdistyksemme on olemassa jäseniä varten. Kiitos, kun huolehdit jäsenmaksun maksamisesta ajallaan. Tänä vuonna jäsenmaksumme nousevat maltillisesti toimintamme mukaisesti ja ovat seuraavat: varsinainen jäsen 25 €, perheenjäsen 15 € ja nuorisojäsen 15 €. Lapsijäsenyys on maksuton.

Lieksan Hengitysyhdistys ry

Maija Kaverinen
puheenjohtaja

Sinikka Lavikainen
varapuheenjohtaja, sihteeri