

Hyvä Pääkaupunkiseudun Hengitys ry:n jäsen

Kiitos, kun olet mukana yhdistyksemme työssä edistämässä hengitysterveyttä sekä hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua. Kanssasi saamme aikaan enemmän. Tervetuloa mukaan toimintaamme tänäkin vuonna!

Ajantasaiset tiedot tapahtumista löydät yhdistyksemme verkkosivuilta:

www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu

Tässä muutama esimerkki tulevasta toiminnasta: Tammikuussa jatkamme liikuntaryhmiä Kampin liikuntakeskuksessa, Oltermannitalossa Oulunkylässä ja Leppävaaran uimahallissa Espoossa. Vertaisryhmät jatkuvat keväällä: Homenokat, Keuhkofibroosikerho, Bronkiektasiatauti, Trakeobronkomalasia ja EDAC-vertaisryhmä sekä Astma- ja COPD-ryhmä. Hengityслиiton HEHKU-hankkeen tuella jatkamme uniapneaa sairastavien omahoitoon ja kuntoutumiseen suuntautuvaa valmennuskokonaisuutta. Uutena alkaa Elintapamuutosryhmä, joka on tarkoitettu oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä kiinnostuneille. Järjestämme myös Hengityслиiton tuella Hengähdyshetki!-tilaisuuksia, joiden tavoitteena on rentoutuminen erilaisten hengitys- ja tietoisuusharjoitteiden avulla.

Kerro toiveistasi ja anna meille palautetta, niin osaamme paremmin järjestää jäsenille soveltuvaa toimintaa. Soita, lähetä sähköposti tai tule rohkeasti tapahtumissa juttelemaan kanssamme. Sähköpostiosoitteensa jäsenrekisteriin antaneille lähetämme vuosittain useita viestejä ajankohtaisista asioista. Jatkamme toimintaamme Helsingin Vammaisneuvoston jäsenenä edustaen pitkäaikaissairaita erityisosaamisalueena hengityssairaat.

Yhdistyksemme toiminnan mahdollistaa vuosittain joukko aktiivisia vapaaehtoisia, 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.

Vuoden 2025 hallituksessa ovat seuraavat henkilöt: Marketta Airasmaa, pj. (Helsinki), Inkeri Aarnio-Lwoff, varapj. (Helsinki), Sirpa Halmela (Helsinki), Satu Riski (Helsinki), Eeva Palmroos (Espoo) ja Leena Sorsa (Helsinki).

Yhdistyksemme on olemassa jäseniä varten. Kiitos, kun huolehdit jäsenmaksun hoitamisesta ajallaan. Tänä vuonna jäsenmaksumme pysyvät ennallaan ja ovat seuraavat: varsinainen jäsen 34 €, perheenjäsen 17 € ja nuorisojäsen 17 €.

Ystävällisin terveisin

Marketta Airasmaa
hallituksen puheenjohtaja

Tuula Narvola
toiminnanjohtaja

Ps. Olemme myös Facebookissa