

JÄSENKIRJE

Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

Kevät 2025



Olin iloisesti yllättynyt, kun minua pyydettiin Pääkaupungin Hengitys ry:n puheenjohtajaksi tälle vuodelle.

Hengitysyhdistyksen jäsenenä olen ollut monta vuotta ja joitakin kertoja mukana vertaisryhmien tapaamisissa. Lähipiirissäni on keuhkosairautta ja atooppista ihottumaa. Keuhkosairauksiin olen perehtynyt myös yritykseni Rehashop'in tuotteiden myötä.

Hengitysyhdistyksen toiminasta en ole ollut tarkkaan tietoinen. Hengityssairaiden vertaistoiminta, virkistys ja kurssitoiminta, liikuntatoiminta ja paikallinen vaikuttaminen ovat niin kokonaisvaltaista huolenpitoa, että työsarkaa riittää toimintaan osallistujille.

Pyrin paneutumaan tehtävääni huolella ja toivon yhdistykselle menestykstä vuotta.

Marketta Airasmaa



Pääkaupunkiseudun Hengitys ry
PL 131, 00101 Helsinki

[www.hengitysyhdistys.fi/
paakaupunkiseutu](http://www.hengitysyhdistys.fi/paakaupunkiseutu)

paakaupunkiseutu@hengitysyhdistys.fi

toiminnanjohtaja Tuula Narvola ft, TtM
p. 040 559 6833
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

Haemme vapaaehtoisia joukkoomme! Yhdistyksessä kaivataan monenlaisia osaajia, sekä kertaluontoiseihin että pitempiaikaisiin tehtäviin. Mitä sinä haluaisit tehdä? Ehkäpä vetää liikuntavertaisryhmiä tai kenties somettaa? Ole yhteydessä Tuulaan p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi, niin mietitään yhdessä!

Onko sähköpostiosoitteesi muuttunut? Kerro se meille, niin tieto toiminnastamme löytää perille!
Tuula 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

EDUT JA HYÖDYT

Yhdistyksen jäsenenä saat automaattisesti Hengitysliiton Hengityslehden vuosikerran, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja tarjoaa lukijoille mielenkiintoisia henkilökuvia ja ajankohtaisia artikkeleita.

Saat alennuksia Hengitysyhdistyksen palveluista (esim. liikuntaryhmät, retket ja teatteri) sekä tiedon Hengitysliiton maksuttomista tilaisuuksista ja tapahtumista.

Pääset mukaan vertaistapaamisiin ja vertaisryhmiin

Saat ohjausta ja neuvontaa hengityssairauksien ennaltaehkäisystä, hoidosta ja omahoidosta

Voit hyödyntää neuvontapuhelimia (kodin sisäilma- ja korjausneuvonta-, sosiaali- ja terveysturvan neuvonta- sekä Stumppi-neuvontapuhelin).

Voit hyödyntää myös vertaispuhelinpalvelua: astmaa-, keuhkohtaumatautia- ja uniapneaa sairastavien vertaispuhelin.

Yhdistyksen sähköisen jäsenkirjeen saat kaksi kertaa vuodessa.

Hyvät Merkit-liike

Alennusta tuotekohtaisesti ja ilmanpuhdistimista -10 %.
Hämeentie 14, 00530 Helsinki
(09)711 144
www.hyvatmerkit.fi

Osteopaattikeskus Valo

10 %:n alennus.
Hietalahdenranta 19, 00180 Helsinki
010 505 5570
www.osteopaattikeskusvalo.fi

PAIKALLISET EDUT

Allergia- ja sisäilma-apu

kaikista sisäilmaa parantavista ja allergiaa ehkäisevistä normaalihintaisista tuotteista 10 %:n alennus.
Sturenkatu 43, 00550 Helsinki
(09) 323 8962
www.allergia-apu.fi

Hemma | Uuden ajan kotipalvelut

50% alennus ensimmäisestä Hemma-avustajan käynnistä (min. 3h) tai ensimmäisestä sopimussiivouskerrasta (min. 3h). Tarjous on v. 2025 loppuun.
Keilaranta 10 E, 02150 Espoo
050 486 9931
www.hemmapalvelut.fi

Espoon Jalkaterapia Team

10 %:n alennus jäsenille jalkaterapiapalveluista, Konstaapelinkatu 4, 02650 Kauppakeskus Galleria Espoon Leppävaarassa. 044 342 2440
www.jalkaterapiateam.com

Hiusstudio Naava

Jäsenetuna palveluista 10% alennus. Tervetuloa puhtaasti hajusteettomaan paikkaan!
Hämeentie 40, 00500 Helsinki
Puh. 0451675772, #hiusstudionaava
www.hiusstudionaava.fi

Ruokailo | Kasvipohjaisen ruoan ja ravitsemuksen asiantuntija

Alennus avoimista ruokakursseista -10%. Voimassa toistaiseksi.
Ruokakurssit järjestetään osoitteessa Iso Roobertinkatu 43, Helsinki
Alennuskoodi ILMAILO
Arabiankatu 3, Helsinki
+358 40 76 90 366 www.ruokailo.fi

VALTAKUNNALLISET EDUT

Ateljee Elsalala

Silkkinen unibonnet suojaa hiuksia hengityslaitteen ja tyynyn aiheuttamalta hiusten kulumiselta. Unibonnet valmistetaan yksilöllisenä mittatilaustuotteena ja kotimaisena käsityönä Ateljee Elsalalassa. Hengityслиiton jäsenenä saat 10 prosentin alennuksen silkisistä unimyssystä, kun laitat tilaukseen tiedon Hengitys 24-25. Lisätietoa ja tilausohjeet: www.elsalala.fi/unibonnet

Hotelli Lasaretti, Oulu

Kysy jäsentarjousta majoituksesta ja ruokailuista.

Lisätietoja saat myyntipalvelusta numerosta 020 757 4701 tai Lasarettiin verkkosivuilta.

Ikaalinen Spa & Resort

Koodilla HENGITYS majoittuminen -30 prosenttia päivän hinnasta. Majoitukseen sisältyy aamiainen sekä kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

Lisätietoja saat myyntipalvelusta numerosta 0600 12340 tai myynti@ikaalinenspa.fi.

Instrumentarium-, Nissen- ja Keops-myymälät

Hengityслиiton jäsenet saavat alennusta seuraavasti:

- normaalihintaiset silmälasit -30%
- optikon näöntarkastus ja silmälasimääräys veloitusetta
- normaalihintaiset aurinkolasit -20%
- normaalihintaiset piilolinssit -25%
- optikon piilolinssitarkastus, opetus ja koelinssit veloitusetta
- kuivasilmätuotteet -25%
- kuivasilmäklolikoiden kuivasilmätutkimukset -15% (ei koske IPL-valoimpulssihoidoja).

Mainitse myymälässä Hengityслиiton jäsenedut.

Wello2-hengitysharjoituslaite

Wello2 vahvistaa ulos- ja sisäänhengitysvoimaa, avaa ja kosteuttaa hengitysteitä ja auttaa poistamaan limaa. Tilaa laite osoitteessa wello2.fi tai puhelimitse 010 583 7966.

Stoppari-ikkunoiden tuuletusluukun pölysuodatin

Saat Hengityслиiton jäsenenä 10 prosentin alennuksen tuotteen hinnasta verkkotilauksen yhteydessä. Syötä tunnus Hengitys 25 lisätiedotkohtaan tilausta tehdessäsi.

Lue lisää ja tee tilaus osoitteessa www.stoppari.fi.

Suomen Jonas Oy, hengitysilmanlämmittimet

Verkkokaupassa www.jonas.fi on myynnissä valikoima Jonaset ja Jonasport

hengitysilmanlämmittimiä. Tuotteet soveltuvat hengitys- ja sydänsairauksia sairastaville, urheiluun ja kaikkeen ulkoiluun.

Hengityслиiton jäsenenä saat 15 prosentin alennuksen kaikista normaalihintaisista tuotteista. Syötä alennuskoodi talvi2025 kassalla kohtaan "Kupongin koodi ". Voit käyttää koodia useamman kerran. Alennus on voimassa 31.12.2025 asti.

Tallink Silja

Tallink Silja tarjoaa hengityслиiton jäsenille 30 prosentin alennuksen Helsingistä ja Turusta lähteviin risteilyihin.

Alennus on voimassa määrättyillä lähdoillä lauantaista torstaihin. Voimassa 7.1.-27.5. sekä 10.8.-22.12.2025. Paikkoja rajoitetusti.

Tee varaus osoitteessa tallink.fi ja käytä varauskoodia HENGITYS25.

Steripolarin hengitysharjoitustuotteet

Hengityслиiton jäsenenä saat 10 prosentin alennuksen Steripolarin verkkokaupan hengitysharjoitustuotteista www.steripolar.fi/verkkokauppa

Valikoimastamme löydät muun muassa Acapella PEP -hengitysterapialaitteita ja kannustavia spirometrejä lapsille ja aikuisille. Syötä koodi hengitys25 verkkokaupan ostoskorin kampanjakoodi-kenttään.

VERTAISRYHMÄT

Vertaistukea yhdistysten ryhmistä

Hengityssairautta sairastavalla on usein tarve vaihtaa kokemuksia ja tietoa toisen samaa sairautta sairastavan kanssa, koska sairaus tuo mukanaan monenlaisia arjen haasteita. Monelle on vapauttavaa keskustella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa sairaudesta ja sen hoidosta, kun ei tarvitse pelätä omien läheistensä kuormittamista omilla huolilla ja sairauskokemuksilla. Vertaisryhmän jäseniä yhdistää sama elämäntilanne, kokemus tai sairaus. He jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa laajentua.

Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Vertaistukiryhmät kokoontuvat joko fyysisesti tai Microsoft Teams -etäyhteydellä. Ryhmätietojen yhteydessä mainitaan paikka ja vastuuhenkilö yhteystietoineen, jolta voit kysyä lisätietoja. Etäyhteyteen tarvitaan nettiyhteys ja sähköpostiosoite. Ryhmän vetäjä lähettää sinulle linkin sähköpostiin, jota napsauttamalla pääset suoraan ryhmään. Voimme harjoitella yhteyden muodostamista myös yhdessä!

Ota silloin yhteys Tuula Narvolaan, p. 040 559 6833 tai
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

Tervetuloa mukaan ryhmiin! Vertaisryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat.

ASTMA- ja COPD-ryhmä

Vertaisryhmä astmaa ja/tai COPD-tautia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua.

Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Paikka: Kampin palvelukeskus,
kerhuhuone Broidi, Salomonkatu 21 B,
00100 Helsinki ja Microsoft Teams
Aika: kuukauden toinen tiistai klo
14.45-16.45

11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.

Vastuuhenkilö: Tuula Narvola,
040 559 6833 tai
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi,
Satu Riski ja Leena Sorsa.

HOMENOKAT

Homenokat. Vertaisryhmä on tarkoitettu sisäilmasta sairastuneille henkilöille. Se on avoin kaikille.

Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia. Jos tulet mukaan ensimmäistä kertaa, soita ensin Sadulle.

Paikka: Microsoft Teams

Aika: joka kuukauden toinen maanantai
klo 17.30-19.30

10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.25

Vertaisohjaaja: Satu Riski, 040 531 9298
torstaisin 15.00-18.00/
satu.riski@hengitysyhdistys.fi.

INNOSTU ELINTAPAMUUTOKSESTA VERTAISRYHMÄSSÄ

Ota terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen elämäntavaksi! Oman elämänsä ja kehonsa arvostaminen on tärkeää. Uusi vertaisryhmä on tarkoitettu jokaiselle, joka on kiinnostunut oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä normaaliin arkeen sopivin tavoin. Vertaisryhmä tarjoaa työkaluja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Aihealueita ovat mm. ravinto, liikunta, uni, lepo sekä terveyden ja hyvinvoinnin mittarit. Ryhmä on suljettu ja ilmoittautuminen koskee koko viiden tapaamisen kokonaisuutta. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Vertaisryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat Riitta ja Veikko Varanka. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa kerran kuukaudessa perjantaisin klo 14–16: 10.1., 14.2., 21.3., 25.4. ja 23.5.2025. Vastuuhenkilö: Tuula Narvola, p. 040 559 6833/ tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi



KEUHKOFIBROOSIA sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen

Vertaisryhmässä keuhkofibroosia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Paikka: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone Mude, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki ja Microsoft Teams (hybridiryhmä)
Aika: joka kuukauden toinen keskiviikko klo 17.00–19.00
15.1., 12.2., 12.3., 9.4. ja 14.5.2025
Vastuuhenkilö: Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi
Vertaisohjaaja: Sirpa Halmela

BRONKIEKTASIAATAUTIA, TBM tai EDAC:ia sairastavien vertaisryhmä

Vertaisryhmässä edellä mainittuja sairauksia sairastavat kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Näin näkökulma omaan sairauteen saattaa myös laajentua. Keskustelut vertaisryhmässä ovat luottamuksellisia.

Paikka: Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, kerhuhuone Systeri, 1.krs, 00100 Helsinki tai Teams
Aika: 17–18.30 joka kuukauden toinen tiistai
14.1. Systeri, 11.2. Teams, 11.3. Systeri, 8.4. Teams ja 13.5. 2025 Systeri.
Vastuuhenkilö:
Marika Kiikala-Siuko, 050 539 3071 tai marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

LIIKUNTA

Kevään 2025 liikuntaryhmien viikko-ohjelma 7.1.-29.5.2025

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Kevään liikuntaryhmiin voi vielä ilmoittautua olemalla yhteydessä
Tuulaan p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

Jumppia ei järjestetä arkipyhinä, sillä silloin liikuntapaikat ovat pääsääntöisesti kiinni. Joskus ryhmissä voi olla sijainen, silloin tuntinimike voi olla toinen. Jos tunti joudutaan perumaan, siitä ilmoitetaan tekstiviestillä.

Liikuntaryhmätoimintaa tukee Opintokeskus Sivis. Osallistujatiedot raportoidaan Sivikseen eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen. Maksuvälineinä ryhmiin käyvät myös Epassi, Smartum ja Edenred. Hengitysyhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia.

Liikunnan riemua!

LEPPÄVAARAN UIMAHALLI

Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

Hydrobic Leppävaara

Laura Aaltonen-Määttä tai Kirsi Narkiniemi
pe 10.1.-23.5.25 klo 15-16
jäsenet 127€/ei jäsenet 152€
Lisäksi uimahallimaksu omien
alennusetujesi mukaan.

OLTERMANNITALO

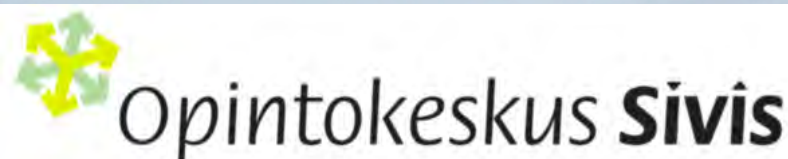
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Oltermannitalon allasryhmä

Ryhmästä vastaa Sari Weiland,
Personal Fysio
Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas
ti 7.1.-20.5.25 klo 15-15.45
jäsen 162€/ ei jäsen 185€

Oltermannitalon allasryhmä

Ryhmästä vastaa Sari Weiland,
Personal Fysio
Hengitys- ja Sydänliiton uima-allas
pe 10.1.-23.5.25 klo 14-14.45
jäsen 162€/ ei jäsen 185€
Lisätietoja saat puh. 040 559 6833 tai
tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.



KAMPIN LIIKUNTAKESKUS

Lempeä Hathajooga

Sanna Kullberg

Pieni liikuntasali

ma 13.1.-26.5.25 klo 17-18.30

jäsenet 95€/ei jäsenet 120 €

Hydrobic, tiistai

PiiaMansikka

Uima-allas

ti 7.1.-20.5.25 klo 15-16

jäsenet 127€/ei jäsenet 152€

Hydrobic 1, keskiviikko

Piia Mansikka

Uima-allas

ke 8.1.-21.5.25 klo 13.30-14.15

jäsenet 95€/ei jäsenet 120€

Hydrobic 2, keskiviikko

Piia Mansikka

Uima-allas

ke 8.1.-21.5.25 klo 14.15.-15.00

jäsenet 95€/ei jäsenet 120€

Hydrobic, torstai

Lotta Kujala

Uima-allas

Malminkatu 3, 00100 Helsinki

to 9.1.-29.5.25 klo 18.30-19.30

jäsenet 127€/ei jäsenet 152€

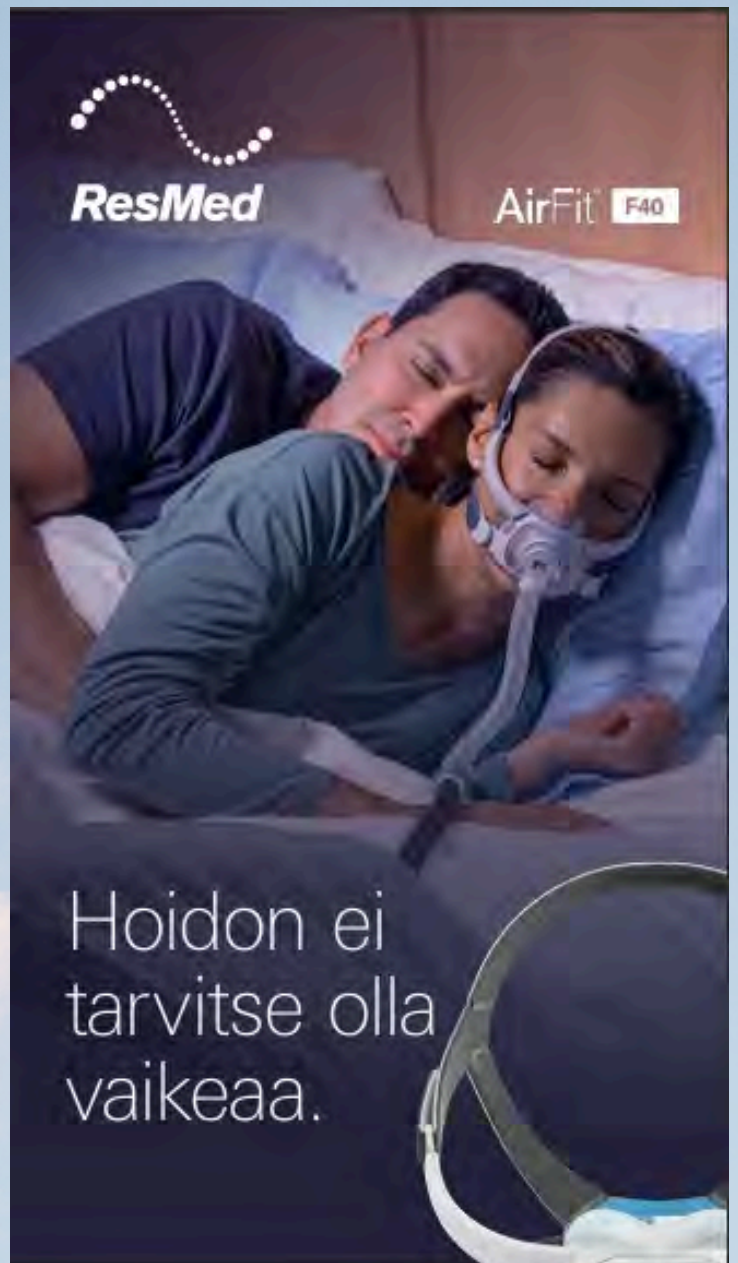
Pilates

Annaleena Anteroinen

Pieni liikuntasali

to 9.1.-29.5.25 klo 10-11

jäsenet 95€/ei jäsenet 120€



Hoidon ei
tarvitse olla
vaikeaa.

ResMed AirFit F40

AirFit F40 -maskin innovatiivisessa AdaptiSeal™- maskityyppissä ei ole kovia osia, maskin runko on joustava ja magneettikiinnikkeet* tekevät maskin pukemisesta helppoa. AirFit F40:n minimalistinen muotoilu on suunniteltu sopimaan nukkumistottumuksiisi.

Lue lisää ja osta verkkokaupastamme
shop.resmed.com

Katso käyttöohjeista asiaankuuluvat vasta-aiheet, varoitukset ja varotoimiin liittyvät tiedot, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

* Maski sisältää magneetteja, jotka voivat häiritä tietyt implantit tai lääketieteellisiä laitteita. Sitä ei tule käyttää potilailla tai muilla, jotka ovat fyysisessä lähikontaktissa maskin käytön aikana, ja joilla on aktiivisia lääketieteellisiä implantteja, jotka reagoivat magneetteihin ja/tai metallisia implantteja/esineitä, jotka sisältävät ferromagneettista materiaalia. Pidä magneetit turvallisella, vähintään 150 mm:n etäisyydellä implanteista tai lääkinnällisistä laitteista, joihin magneettiset häiriöt voivat vaikuttaa haitallisesti. Katso käyttöoppaasta täydelliset tiedot, mukaan lukien magneettien vasta-aiheet ja varoitukset.

AirFit ja AdaptiSeal ovat ResMedin tavaramerkkejä. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. © 2024 ResMed. 102503/1 FI 2025-01

TAPAHTUMAKALENTERI

MAALISKUU

05.03.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Someniskavaivaamo

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg, puh. 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi
Ohjaajana hyvinvoinninopas, pilates- ja Asahi-ohjaaja, koulutettu hieroja Eveliina Rusi. Rasitustaso 1 eli tavoitteena rentoutuminen. Someniskavaivaamo vapauttaa niska-hartiaseudun jumit. Löydät upean oman ryhtisi lempein rauhoittavin liikkein jalkapohjista päälakeen ja samalla saat lisää liikkuvuutta. Käsittelemme myös kasvojen lihaksia hymyä unohtamatta. Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin [täältä](#).

11.03.2025 klo 18:00 – 19:00

Kokemukset kuulluksi -työpaja sisäilmasta oireileville

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Pirkko Moisio, puh. 044 407 7054, pirkko.moisio@hengitysliitto.fi

Hengitysliiton asiantuntija Sari Mäki kertoo lyhyesti Hengitysliiton

sisäilmatoiminnasta ja ajankohtaisesta vaikuttamistyöstä sisäilma-asioissa.

Työpajassa käsitellään sisäilmatoiminnassa esiin tulleita aiheita, joihin toivomme osallistujien kommentteja. Lisätietoja ja osallistumislinkki löytyy [täältä](#).

12.03.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Hengitysharjoituksia

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi
Ohjaajana joogaopettaja Elisa Miinin. Rasitustaso 1 eli tavoitteena rentoutuminen ja omaan hengitykseen tutustuminen. Keskitytään hengityksen syventämiseen ja tehdään rauhallisia joogan liikkeitä. Palleahengitys vahvistaa keuhkoja ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Harjoitus rauhoittaa kehoa ja mieltä, mutta antaa myös energiaa. Tällä kerralla tarvitset jumpassa vyön (esim. Kylpytakin vyön).
Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin [täältä](#).

13.03.2025 klo 18:00 – 19:30

Innostu toiminnasta Hengitysliitossa

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Riitta Palovuori, riitta.palovuori@hengitysliitto.fi, puh. 044 407 7085

Tule kuulemaan miten kouluttautumalla pääset mukaan Hengitysliiton ja yhdistysten toimintaan! Tilaisuudessa saat tietoa Hengitysliiton ja yhdistysten toiminnasta, vertais- ja kokemustoimijoiden roolista ja vaatimuksista sekä tietoa tarjolla olevista koulutuksista. Tervetuloa! Näin pääset liittymään keskusteluun.

17.03.2025 klo 18:00 – 19:00

Puutarhan satoisa kasvukausi

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puh. 050 561 8390,
hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Tervetuloa kevään inspiroivalle verkkoluennolle! GreenCaren puutarhuri Jussi Petjä sukeltaa syvälle puutarhanhoidon maailmaan ja antaa käytännön vinkkejä, joiden avulla saat parhaan sadon omasta puutarhastasi – olipa kyseessä kasvimaan herkulliset vihannekset, kukkivat perennat tai hedelmäpuut. Luennolla kerrotaan muun muassa miten hoitaa maaperää, valita oikeat kasvit ja varmistaa runsas ja kestävä sato koko kasvukauden ajan. Luento järjestetään yhteistyössä Bernerin kanssa. Näin pääset osallistumaan.

19.03.2025 klo 18:00 – 19:00

Ikääntyminen ja uniapnea

Paikka: Suora verkkolähetys

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390,
hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Kansallisen uniapneapäivän luento. Ikääntyessä on yleistä, että yönaikaiset hengityskatkokset lisääntyvät. Luennolla kuulet muun muassa, milloin on oikea aika aloittaa CPAP-hoito, miten CPAP-hoito vaikuttaa muistiin ja muihin sairauksiin sekä mitkä ovat CPAP-hoidon tavoitteet iäkkäillä. Luennolla käsitellään lyhyesti myös uniapnean liitännäissairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia ja aivoverenkiertohäiriötä. Luennoitsijana yleislääkäri, Terveystalo Fokus Unen johtaja Evert Partinen. Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.

19.03.2025 klo 17:00 – 17:30
Virkeyttä viideltä – Keppijumppa

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi
Ohjaajana fysioterapeutti Aki Kaislehto. Rasitustaso 2 eli tavoitteena sykkeen nousu ja hengästyminen. Keppijumppa parantaa lihaskuntoa ja rintarangan liikkuvuutta. Mukaan jumppakeppi tai harjan varsi. Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.

20.3.25 klo 16.00 –19.00

Yhdistyksen virkistysilta Kuusijärven Metsätuvalla

Paikka: Kuusijärven Metsätupa, Kuusijärventie 3, 01260 Vantaa

Vastuhenkilö: Sirpa Halmela ja Tuula Narvola p. 040 559 6833

Virkistysillassa on tarjolla pientä purtavaa, mahdollisuus sauna ja tutustua talviuinnin saloihin koulutetun kylmävesiuinnin ohjaajan opastuksella. Mukana myös Pertti Karppinen Endo Tradersilta kertomassa uusimmasta matkahappirikastimesta. Ilmoittautumiset Tuulalle p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys 18.3. mennessä. Lämpimästi tervetuloa!

ps. Jos haluat pulahtaa avantoon, varmista ensin lääkäriltäsi sopiiko se sinulle.

Tervetuloa yhdistyksen virkistysiltaan Kuusijärven Metsätuvalle!

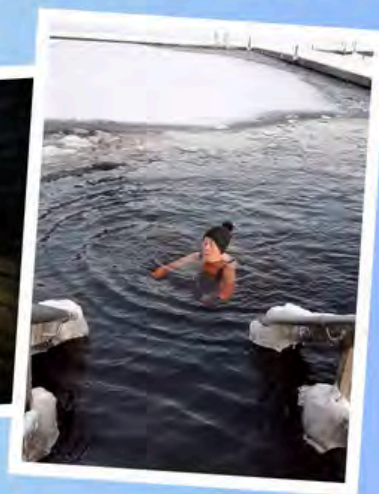
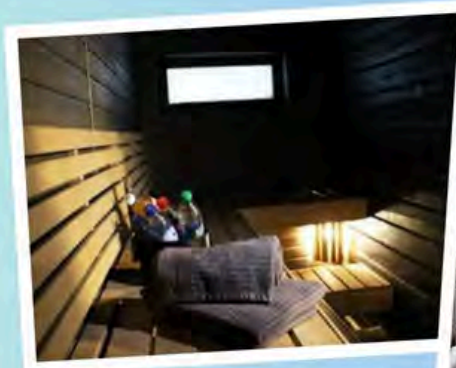
Aika: torstai 20.3.25 klo 16-19

Paikka: Kuusijärven Metsätupa,
Kuusijärventie 3, 01260 Vantaa

Virkistysillassa on tarjolla
pieniä purtavaa,
mahdollisuus sauna ja
tutustua talviuinnin saloihin.

Mukana myös Pertti Karppinen Endo
Tradersilta kertomassa uusimmasta
matkahappirikastimesta.

**Lämpimästi
tervetuloa!**



Ilmoittautumiset Tuulalle p. 040 559 6833 tai
tuula.narvola@hengitysyhdistys 18.3. mennessä.

ps. Jos haluat pulahtaa avantoon, varmista ensin
lääkäriltäsi sopiiko se sinulle.

20.03.2025 klo 18:00 – 19:30

Lymfangioleiomyomatoosia (LAM) sairastavat

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Marika Kiikala-Siuko, p. 050 539 3071 tai
marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi

Verkkotapaamisessa osallistujat jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan sairaudestaan ja sen vaikutuksista toisten osallistujien kanssa. Keskustelun myötä oma näkökulma omaan sairauteen saattaa laajentua ja saada hyvä käytännön vinkkejä. Keskustelu verkkotapaamisessa on luottamuksellisia. Verkkotapaamisessa mukana Hengitysliiton harvinaistoiminnan asiantuntija Marika Kiikala-Siuko.

Ilmoittautuminen viimeistään 16.3.2025.

25.03.2025 klo 18:00 – 19:00

Kokemustietoa ja vinkkejä:

Uniapnean hoito osaksi arkea

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Eeva-Liisa Peltonen, puh. 044 407 7062,
eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi

Uniapneaa voidaan kutsua nykyisin kansantaudiksi. Moni sairastaa uniapneaa myös tietämättään. Vaikka uniapneasta puhutaan paljon, tutkimuksiin hakeutuminen saattaa venyä. Diagnoosi ja CPAP-hoitoon sitoutuminen voi aiheuttaa haasteita ja sopeutuminen viedä aikaa. Miten uniapnean hoidosta ja mahdollisista elintapamuutoksista tuli osa arkea? Tule kuuntelemaan, kun Hengitysliiton kouluttamat kokemustoimijat Pirkko Lehtovaara ja Erkki Leipälä keskustelevat aiheesta.

Lisätietoja täältä.

26.03.2025

Kokemustietoa ja vinkkejä:

Passiivinen tupakointi

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Jenni Tuomela, puhelin 044 407 7077, jenni.tuomela@hengitysliitto.fi
Kokemustoimijat Heli Salo ja Päivi Kuoppamäki keskustelevat omista kokemuksistaan passiivisesta tupakoinnista, sen puheeksiottamisesta tupakoijan kanssa ja keinoista välttää tupakansavulle altistuminen. Voit halutessasi osallistua keskusteluun ja esittää kysymyksiä. Osallistua voit myös pelkästään kuuntelemalla. Tervetuloa mukaan! Näin pääset osallistumaan.

26.03.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Someniskavaivaamo

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi

Someniskavaivaamo vapauttaa niska-hartiaseudun jumit. Löydät upean oman ryhtisi lempein rauhoittavin liikkein jalkapohjista päälakeen ja samalla saat lisää liikkuvuutta. Käsittelemme myös kasvojen lihaksia hymyä unohtamatta.

Näin pääset osallistumaan.

inogen HAPPEA. KOSKA TAHANSA. MISSÄ TAHANSA.

UUTUUS!

Inogen Rove 4 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-4 litraa/minuutti
- Paino vain 1,3 kg
- Pitkä akun kesto, jopa 6 h
- Älykäs pulssiannostelu
- Hiljainen käytössä
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

Suunniteltu 24/7 käyttöön

Inogen Rove 6 -matkahappirikastin

- Virtausasetukset 1-6 litraa/minuutti
- Paino vain 2,2 kg (normaali akku)
- Pitkä akun kesto, jopa 13 h
- Hiljainen käytössä, 37 dBA
- Älykäs pulssiannostelu
- Täyttää FAA:n vaatimukset happirikastimen käytöstä lentokoneissa

Suunniteltu 24/7 käyttöön

MADE IN USA

EndoTraders
QUALITY SERVICE PROVIDER

Kysy lisää:
040 124 5577
info@endotraders.fi
www.endotraders.fi

Palvelemme myös iltaisin!

27.03.2025 klo 18:00 – 19:00

Uutta Ilmassa: miten tunnistaa ja torjua vieraslajeja?

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390,

hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Miksi vieraslajit ovat uhka meille ja ympäristölle? Luennolla käydään läpi vieraslajien tunnistamista ja torjuntaa. Kuulet myös, onko vieraslajien joukossa allergisoivia lajeja ja miten niitä tulisi torjua. Luennoitsijana maiseman- ja luonnonhoidon asiantuntija Marjaana Hassani, Keski-Suomen maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Keski-Suomi. Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.

HUHTIKUU

01.04.2025 klo 17:00 – 17:30

Astmaa sairastavan nenän hoito – webinaari

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Astman omahoidon ABC-hanke Filha ry ja Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Matleena Aitasalo, puhelin 044 407 7058,

matleena.aitasalo@hengityслиitto.fi

Webinaarin järjestää Astman omahoidon ABC -hanke. Asiantuntijana korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Annina Lyly. Voit lähettää ennakoon kysymyksiä sähköpostitse: info@astmanabc.fi. Astman omahoidon ABC on STEA rahoitteinen Filha ry:n hallinnoima kolmevuotinen hanke. Hanketta toteutetaan yhdessä Hengityслиitto ry:n kanssa. Yhteistyökumppaneina ovat Suomen Apteekkariliitto sekä Allergia-, Iho- ja Astmaliitto. Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.

02.04.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Faskiavenyttely

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengityслиitto.fi

Ohjaajana hyvinvoinninopas, pilates- ja Asahi-ohjaaja, koulutettu hieroja Eveliina Rusi. Rasitustaso 1 eli tavoitteena rentoutuminen. Faskiat ovat tiheästi hermotettuja ja sen vuoksi voit aistia kipua eri puolella kehoa ilman selvää syytä. Oivalla ja ota opit mukaasi – ennaltaehkäise kiputiloja ja vetreyttä kalvojasi.

Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.

03.04.2025 klo 18:00 – 19:00

Suhteita, seksuaalisuutta ja hengityssairauksia

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Marika Kiikala-Siuko, puh. 050 539 3071,

marika.kiikala-siuko@hengityслиitto.fi

Millaisia vaikutuksia hengityssairauksilla on ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen? Vai onko lainkaan? Seksuaaliterapeutti Pirkko Moisio kertoo seksuaalisuutta ja hengityssairauksia koskevista teemoista. Keskustelemassa myös Hengityслиiton kokemustoimija Elisa Tomperi.

Näin pääset osallistumaan.

04.04.2025 – 05.04.2025

Bronkiektasiatautia sairastavat läheisineen

Paikka: Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16, Kuopio

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Marika Kiikala-Siuko,

marika.kiikala-siuko@hengitysliitto.fi, puh. 050 539 3071

Tavoitteena on, että valtakunnalliseen vertaistapaamiseen osallistunut kokee tietonsa sairaudesta ja sen omahoidosta lisääntyneen selviytymisensä sairauden kanssa parantuneen hyvinvointinsa edistyneen vertaiskeskustelun olleen hyödyllistä

Vertaistapaaminen pitää sisällään asiantuntijan alustuksia ja teemallista vertaiskeskustelua. Osallistujat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, maksimi 26

henkilöä. Osallistujilta edellytetään osallistumista molempiin päiviin.

Vertaistapaaminen toteutuu, kun ilmoittautuneita on yhteensä vähintään 15

henkilöä. [Löydät lisätietoja täältä.](#)

08.04.2025 klo 16:30 – 18:00

Hengähdä hetkeksi -työpaja omahoidon tueksi

Paikka: Oltermannitalo, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry ja

Hengitysliiton Hengähdä hetkeksi -hanke

Vastuuhenkilö: Tuula Narvola, p.040 559 6833, tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi

Maksuttoman työpajan tavoitteena on hengityssairauden omahoitoon tarvittavien voimavarojen lisääminen ja rentoutuminen erilaisten hengitys- ja

tietoisuusharjoitteiden avulla. Ohjaajana ft, TtM Veera Farin Hengitysliitosta. Ota

mukaan viltti ja tyyny. Ilmoittautumiset 1.4.2025 Tuulalle. Lisätietoja voit kysyä

Tuulalta, p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi.

Lämpimästi tervetuloa!

08.04.2025 klo 18:00 – 19:00

ResMedin uniapnealaitteiden esittely

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen,

hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi, puhelin 050 561 8390

Luennolla kuulet ResMedin uniapnealaitteiden ominaisuuksista sekä laitteiden ylläpidosta. Opit myös, kuinka voit seurata hoitoa myAir-sovelluksella sekä millainen

uusi AirFit F40 -kokokasvomaski on. Luento järjestetään yhteistyössä ResMed Finland

Oy:n kanssa. Asiantuntijana Anu Karhunen, ResMed. [Näin pääset osallistumaan.](#)

09.04.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Hengitysharjoituksia

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi

Ohjaajana joogaopettaja Elisa Miinin. Rasitustaso 1 eli tavoitteena rentoutuminen ja omaan hengitykseen tutustuminen. Keskitytään hengityksen syventämiseen ja tehdään rauhallisia joogan liikkeitä. Palleahengitys vahvistaa keuhkoja ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Harjoitus rauhoittaa kehoa ja mieltä, mutta antaa myös energiaa. Tällä kerralla tarvitset jumpassa vyön (esim. Kylpytakin vyön).
Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.



10.04.2025 klo 17:00 – 19:00

Kevätkokous

Paikka: Ryhmätila 8, Keskustakirjasto Oodi

Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun Hengitys ry

Vastuuhenkilö: Tuula Narvola

tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi,

p. 040 559 6833

Tervetuloa Pääkaupunkiseudun

Hengitys ry:n kevätkokoukseen!

10.04.2025 klo 18:00 – 19:00

Sisäilmaongelmien selvittäminen taloyhtiön osakkaana

Tule kuulemaan, miten taloyhtiön osakkaan kannattaa toimia epäillessään sisäilmaongelmaa.

Paikka: Suora verkkolähetys

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puh. 050 561 8390,

hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Luennolla saat vastauksia muun muassa seuraaviin kysymyksiin: Mitä osakkaalla on oikeus tehdä sisäilmaongelman selvittämiseksi ja korjaamiseksi? Mihin osakkaan oikeudet eivät ulotu? Miten toimia ristiriitatilanteissa? Luennoitsijana asianajaja, varatuomari Saara Leinonen ja asianajaja Esa Kärnä Asianajotoimisto Teräskulmasta.
Näin pääset osallistumaan.

14.04.2025 klo 18:00 – 19:00

Miten astmaa sairastava voi helpottaa oloaan?

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390,
hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Luennoilla kerrotaan, miten astmaa voi helpottaa itse lääkkeettömästi oikein toteutetun lääkehoidon rinnalla. Suuressa roolissa ovat liikunta, rokotukset, painonhallinta ja nenänhoito. Luennoitsijana keuhkolääkäri Anne Laatikainen.

Näin pääset osallistumaan.

16.04.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Kuminauhajumppa

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi

Ohjaajana fysioterapeutti Aki Kaislehto. Rasitustaso 2 eli tavoitteena sykkeen nousu ja hengästyminen. Kuminauhajumppa on hyvä tapa lisätä lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Harjoitteet vahvistavat hengitysilihaksia ja parantavat ryhtiä, mikä helpottaa hengitystä ja edistää keuhkojen toimintaa. Tunnin aikana saat fysioterapeutin ohjauksen ja vinkit siihen, miten harjoituksia voi muokata omaan tasoosi sopivaksi. Mukaan tarvitetset pitkän jumppakuminauhan (myös kahvallinen jumppakuminauha käy).

Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.

KOSTEUTTAVAT, HOITAVAT JA LIMAA IRROTTAVAT

SUOLALIUKOKSET

Sterilit ja lisäaineettomat • 0,9 %, 3 % ja 6 %

Hengitä vapaasti apunasi monipuolinen valikoima mm. Besmed:n tuotteita:

- MDI SPACER PLUS • AEROTERA OPEP
- pienikokoiset lääkesumuttimet, mm. B.Well Med-120 ja FarmaMed

Myös ihoystävällisiä tekstiilejä lapsille ja aikuisille.

Ota yhteyttä:

MARKETTA AIRASMAA OY | Lapintahdenkatu 8, Helsinki
rehashop@kolumbus.fi | puh. 09 694 0010

rehashop.fi




Rehashop



Asiantuntevaa apua & henkilökohtaista opastusta 20 vuoden kokemuksella!

23.04.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Faskiavenyttely

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi
Ohjaajana hyvinvoinninopas, pilates- ja Asahi-ohjaaja, koulutettu hieroja Eveliina Rusi. Rasiustaso 1 eli tavoitteena rentoutuminen. Faskiat ovat tiheästi hermotettuja ja sen vuoksi voit aistia kipua eri puolella kehoa ilman selvää syytä. Oivalla ja ota opit mukaasi – ennaltaehkäise kiputiloja ja vetreytä kalvojasi. Näin pääset osallistumaan.

29.04.2025 klo 18:00 – 19:00

Kokemustietoa ja vinkkejä:

Keuhkohtaumatauti ja elintapamuutokset

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Eeva-Liisa Peltonen, puhelin 044 407 7062,
eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi

Keuhkohtaumataudin hoidossa sairastuneen oma aktiivisuus, vastuullisuus ja sitoutuminen omaan hoitoon on tärkeää. Kokonaisvaltaisen hoidon tavoitteena on muun muassa parantaa elämänlaatua ja vähentää sairauden pahenemisvaiheita. Kokemustoimijat Heli Salo ja Kaj Pirhonen keskustelevat tekemistään elintapamuutoksista esimerkiksi liikuntaan ja ravitsemukseen liittyen. Näin pääset osallistumaan.

29.04.2025 klo 17:00 – 17:30

Miten astmaa sairastava varautuu vastaanotolle – webinaari

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Matleena Aitasalo, puhelin 044 407 7058,
matleena.aitasalo@hengitysliitto.fi

Webinaarin järjestää Astman omahoidon ABC -hanke. Asiantuntijana astmahoitaja, sairaanhoitaja Tanja Utriainen. Voit lähettää ennakkoon kysymyksiä sähköpostitse: info@astmanabc.fi.

Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.

TOUKOKUU

05.05.2025 klo 18:00 – 19:00

Avaimet jaksamiseen: löydä merkitys ja onni arjessa

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390,
hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Luennolla pohditaan, mikä saa ihmisen uupumaan ja miten sen voi välttää. Lisäksi käsitellään merkityksellisyyden tunteen tärkeyttä ja sitä, miten pettymykset vaikuttavat jaksamiseen. Onnellisuus piiloutuu usein ohikiitäviin hetkiin, ja onnen tunne voi syntyä pienistäkin huomioista. Luennoitsija Psykiatrian erikoislääkäri, tietokirjailija Juhani Mattila. Näin pääset osallistumaan. Luennosta tehdään tallenne, joka tulee tekstitettynä Hengitysliiton Youtube kanavalle.

06.05.2025 klo 18:00 – 19:00

Miksi lihasvoimaharjoittelu on tärkeää hengityssairautta sairastaville?

Lihaskohtainen voimaharjoittelu on olennaista fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi

Tule mukaan kuulemaan, kuinka säännöllinen lihasvoimaharjoittelu voi tukea hengitysterveyttäsi ja parantaa hyvinvointiasi. Luennolla saat myös vinkkejä siitä, miten voit hyödyntää ulkokuntosaleja lihasvoimaharjoittelussa. Luennoitsijana liikunnan asiantuntija ft, TtM Sara Willberg, Hengitysliitto.

Lisätietoja täältä.

07.05.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Kasvojooga

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki. Rasitustaso 1 eli tavoitteena rentoutuminen ja omaan hengitykseen tutustuminen. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista nestekiertoa. Näin pääset osallistumaan.

07.05.2025 klo 18:00 – 19:00

Vaikea astma

Paikka: Suora verkkolähetys

Järjestäjä: Hengitysliitto

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puh. 050 561 8390,

hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Maailman astmapäivän verkkoluento. Luennolla käydään läpi vaikean astman tunnistamisen ja hoidon polkua, kerrataan astman omahoidon avaimet sekä tutustutaan biologisiin astmalääkkeisiin. Luennoitsijana keuhkosairauksien erikoislääkäri, dosentti Terttu Harju. [Löydät lisätietoja ja osallistumislinkin täältä.](#)

13.05.2025 klo 18:00 – 19:00

Kokemustietoa ja vinkkejä: Työikäisen astman omahoito

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto

Vastuuhenkilö: Eeva-Liisa Peltonen, puhelin 044 407 7062,

eeva-liisa.peltonen@hengitysliitto.fi

Astman omahoidon tavoitteena on oireettomuus ja pahenemisvaiheiden ehkäisy. Se koostuu esimerkiksi lääkityksestä, oman voinnin seuraamisesta, ärsykkeiden välttämisestä ja säännöllisestä liikunnasta. Kokemustoimijat Krista Ananin ja Petri Mäkyinen keskustelevat omahoidon merkityksestä astman hoidossa. Illan alustavat Astman ABC -hankkeen hankevastaava Kati Tuominen ja hanketyöntekijä Sanna Lankinen Filha ry:stä. [Näin pääset osallistumaan.](#)

14.05.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Keppijumppa

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengitysliitto.fi

Ohjaajana fysioterapeutti Aki Kaislehto. Rasitustaso 2 eli tavoitteena sykkeen nousu ja hengästyminen. Keppijumppa parantaa lihaskuntoa ja rintarangan liikkuvuutta.

Mukaan jumppakeppi tai harjan varsi.

[Näin pääset osallistumaan.](#)

14.05.2025 klo 18:00 – 19:30

Uniapneahoitajan kyselytunti

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengitysliitto ry

Vastuuhenkilö: Hanna-Leena Kärkkäinen, puhelin 050 561 8390,

hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi

Sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen vastaa uniapneaa ja sen omahoitoa koskeviin kysymyksiin. Tule ja kysy! [Näin pääset osallistumaan.](#)

Kevätretki kuvataiteilija Soile Yli-Mäyryn näyttelyyn Orimattilaan ja Radio- ja TV-museo Mastolaan Lahteen

Aika: lauantai 17.5.2025 klo 9.00

Lähtöpaikka: Mikonkadun tilausajopysäkki, Helsingin rautatientori

Hinta: jäsenet 51€, ei jäsenet 61€. Matkan hintaan sisältyy opastus.



Reitti:

Helsinki - Tikkurila - Kerava - Orimattila - Lahti - Helsinki

Aikataulu:

11.00 Taidelinna Soile Yli-Mäyryn Taidelinna, Orimattila, pääsymaksu sis. matkan hintaan.

12.45-14.00 Lounas Ravintola Tehdas, Orimattila, sis. matkan hintaan.

14.45 -16.45 Radio- ja tv-museo Mastola Lahti, pääsymaksu 15 €/museokortti (jokainen maksaa itse).

Ilmoittautumiset: Vantaan Hengitysyhdistys Marita p. 041 4516 155 tai vantaan@hengitysyhdistys.fi, Pääkaupunkiseudun Hengitys Tuula p. 040 559 6833 tai tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi. Ilmoittautuminen on sitova. Peruutuksen voi tehdä 3.5.mennessä, tämän jälkeen tulevista peruutuksista perimme 50% matkan hinnasta.

Kuljetuksesta huolehtii T:mi Reissuleo

21.05.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Kasvojooga

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengityслиitto.fi

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki. Rasitustaso 1 eli tavoitteena rentoutuminen ja omaan hengitykseen tutustuminen. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista nestekiertoa. Näin pääset osallistumaan.

28.05.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Pilates

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg, puhelin 044 407 7277, sara.willberg@hengityслиitto.fi

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki. Rasitustaso 2 eli tavoitteena sykkeen nousu ja hengästyminen. Pilates harjoittaa keskivartaloa, vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tehokkaita ja helppoja liikkeitä tehdään hengityksen tahtiin. Samalla huollat kehoasi ja lihaskireydet vähenevät. Näin pääset osallistumaan.

KESÄKUU

04.06.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä – Pilates

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg,

puhelin 044 407 7277,

sara.willberg@hengityслиitto.fi

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki. Rasitustaso 2 eli tavoitteena sykkeen nousu ja hengästyminen. Pilates harjoittaa keskivartaloa, vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tehokkaita ja helppoja liikkeitä tehdään hengityksen tahtiin. Samalla huollat kehoasi ja lihaskireydet vähenevät. Näin pääset osallistumaan.

11.06.2025 klo 17:00 – 17:30

Virkeyttä viideltä –

Kasvojooga

Paikka: Microsoft Teams

Järjestäjä: Hengityслиitto ry

Vastuuhenkilö: Sara Willberg,

puh. 044 407 7277,

sara.willberg@hengityслиitto.fi

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki. Rasitustaso 1 eli tavoitteena rentoutuminen ja omaan hengitykseen tutustuminen. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista nestekiertoa. Näin pääset osallistumaan.

Herkutteluvierailu

Fazerille

Ke 23.4. 2025 klo 17.00–18.00

Fazerin vierailukeskus,

Fazerintie 6, 01230 Vantaa

Tule tutustumaan Fazeriin oppaiden johdolla! Opastetulla 1 tunnin näyttelykierroksella tutustutaan Fazerin käyttämiin raaka-aineisiin, historiaan ja laajaan tuotevalikoimaan.

Kierrokseen kuuluu tuotteiden maistelua ja jokainen vierailija saa mukaansa tuotekassin. Mahdollisuus tehdä edullisia makeisostoksia. Vierailukeskus on täysin esteetön.

Vierailulle voit tulla yksin tai vaikkapa lapsenlapsen kanssa! Sitovat ilmoittautumiset 2.4. mennessä

tuula.narvola@hengitysyhdistys.fi tai

puhelimitse 040 559 6833.

Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

Tervetuloa!

Näyttelykierroksen ryhmälippujen hinnat ovat aikuisille 13 €/hlö, eläkeläiset/ opiskelijat 11,50 €/hlö ja lapset 3–17 v. 10,00 €/hlö, alle 2 v. ilmaiseksi. Maksu paikan päällä suoraan kassalle.