

Hyvä Porin Seudun Hengitysyhdistyksen jäsen

Hengitysterveytemme vaaliminen on yksi keskeisimmistä asioista mihin voimme vaikuttaa. Peruskunnan ylläpitäminen ja monipuolinen liikkuminen omat rajoitukset huomioiden auttavat meitä voimaan hyvin. Arkiliikunnan ja hyötyliikunnan merkitystä ei koskaan korosteta liikaa ja ”sisäisiä virtauksia” kuuntelemalla voimme tunnistaa levon tarpeen. Jokainen meistä tarvitsee lepoa sopivassa suhteessa tekemiseen.

Porin Seudun Hengitysyhdistys ry on tehnyt yhteistyötä Kankaanpään ja Rauman hengitysyhdistysten kanssa jo vuosia. Vertaistukiryhmät ja avoimet tilaisuudet ovat tarjonneet jäsenistölle mahdollisuuden saada tietoa ja vinkkejä erilaisista tavoista ylläpitää hengitysterveyttämme. Hengityслиiton Länsi-Suomen paikallisyhdistyksiä olemme vuorotellen järjestäneet luentotilaisuuksia, kulttuuri- ja kesätapahtumia, joihin kaikilla on mahdollisuus osallistua.

Huittisissa ja Punkalaitumella kuntosali, vesijumppa ja vanhusten ulkoilutus ovat jatkuneet. **Kiitos paikallisten vapaaehtoisten!** Yhteiset teatteri- ja virkistystilaisuudet ovat toteutuneet. Kiitos kaikille Alueelliseen Kesäpäivään Emil Cedercreutzin -museolla 17.8.2024 osallistuneille! Teitte yhteisestä päivästämmme onnistuneen!

Jäsenetuna Hengitys-lehti tarjoaa monipuolista tietoa hengitysterveyteen liittyen. Vertaistuki-, kokemustieto- ja asiantuntija-artikkelit pitävät meidät ajan tasalla. Tiedon ja ajatusten jakaminen haastaa meitä pohtimaan arjen hyvinvointiamme. Ymmärryksemme erilaisista sairauksista ja palveluista lisääntyy.

Harvinaisten hengityssairauksien syksyn tilaisuus saa jatkoa keväällä 2025. Harvinaisista hengityssairauksista löytyy kattavasti asiantuntija-artikkeleita ja oppaita Hengityслиiton verkkosivuilta. Vertaistuki mahdollistuu valtakunnallisesti. Hengityслиiton artikkelit ja oppaat ovat luettavissa ja ladattavissa liiton verkkosivuilta.

Olemme yhdistyksenä mukana Hengityслиiton HEHKU-hankkeessa. Hankkeessa kehitetään hengityssairautta sairastavien omahoitoa ja kuntoutumista yhteistyönä paikallisten hengitysyhdistysten ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Hanke toteutetaan testamenttivaroin vuosina 2023–2025.

Erilaisissa sairauksissa on kyse myös sosiaalisista mekanismeista, jotka säätelevät ihmisten välisiä suhteita. **Tarvitaan turvallisia ympäristöjä,** joissa toimivilla on riittävästi perustietoa sairauksista. Turvallisten ihmissuhteiden avulla meillä on mahdollisuus ylläpitää hyvinvointiamme, hengitysterveyttämme.

TERVETULOA ERILAISTEN TEEMOJEN PARIIN!

Porin Seudun Hengitysyhdistys ry
0440 524 546
porinseutu@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/porinseutu