

PIRKANMAAN  
**puhallus**  
2•2024



**Tampereen  
Hengitysyhdistys**



**Valkeakosken  
Hengitysyhdistys**

**Kustantaja:** Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Vastaava toimittaja:** Petri Kuvala

**Lehden toimitus:** Saila Rytönen

**Julkaisija:**

Tampereen Hengitysyhdistys ry

**Toimialueet:**

Tampere, Nokia, Pirkkala  
ja Ylöjärvi

**Levikki:** 1700 kpl

ISSN1455-318X

**Painopaikka:**

Kirjapaino Öhrling Oy, Tampere

**Taitto:**

Adress Tasanen Ky

**Kansikuva:**

Hannu Laatonen

## PALVELEMME SINUA:

### Tampereen Hengitysyhdistys ry

Kuninkaankatu 34 A 3  
33200 Tampere

**Toimiston puhelin:**

040 7450 730

**Sähköposti:**

tampere@hengitysyhdistys.fi

**Kotisivut:**

www.hengitysyhdistys.fi/tampere

*Toimistossa palvelemme jäseniä tiistai-  
sin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9-15*

**TOIMISTON KESÄTAUKO**  
20.06.2024-31.07.2024

**Järjestösihteeri:**

Päivi Törrönen

#### Ilmestymisaikataulu 2024

nro 1	23.02.	nro 3	19.08.
nro 2	17.05.	nro 4	02.12.

### Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

**Toimisto:** Sääksmäentie 1, Yhteistalo,  
37600 Valkeakoski

**Toimialue:** Valkeakoski

**Toimisto avoinna torstaisin 16.00-16.45**

**TOIMISTON KESÄTAUKO**  
03.06.2024-31.08.2024

**Varapuheenjohtaja:** Markku Mäkinen

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen  
puhelin:** 040 3519 296

**Sähköposti:**

valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

**Kotisivut:**

www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

#### Ilmoitushinnat 2024:

- 1/1 4-väri 400 €
- 1/2 4-väri 200 €
- 1/4 4-väri 100 €

**SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 19.08.2024**



Kuvat: Asahi Nordic

## Hyvää puhinaa liikkeellä Ilman päivänä!

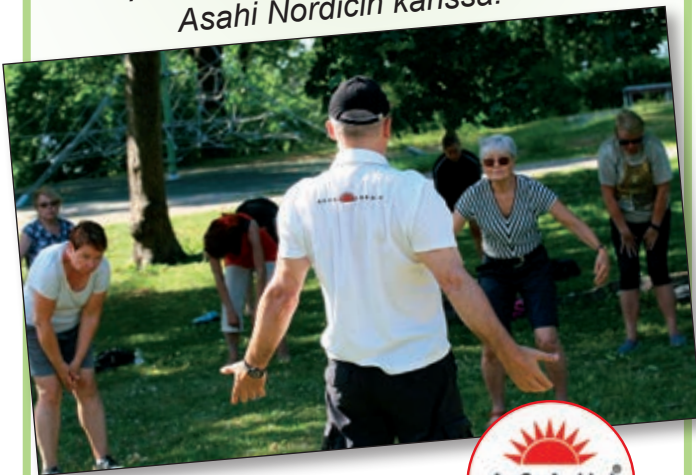
**Maanantaina 26.08.2024 vietämme sisäilmasta oireilevien päivää jumpan merkeissä Sorsapuistossa Tampere-talon eteläpuoleisella nurmikentällä klo 17.00-18.00.**

■ Hengitysliiton tavoitteena on liikuttaa valtakunnallisesti yhtä aikaa 600 hengitysyhdistysten jäsentä ja omasta hengitysterveydestään kiinnostunutta henkilöä!

**Avoin tapahtuma, ei ennakkoilmoittautumista.**

**TERVETULOA TUTUSTUMAAN  
ASAHI-TERVEYSLIIKUNTAAN!**

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä  
Asahi Nordicin kanssa.



 Hengitysliitto



## pääkirjoitus



■ Kevät lienee toivottavasti jo pitkällä tämän jutun ilmestyessä. Kattuhiekan puhdistamisen nostattamisen pölyn määrä oli jälleen huomattava, mutta nyt lähes kaikki tiet ja kadut on jo saatu puhdistettua.

Itse en tänä talvena päässyt harrastamaan avantouintia (lue ´saanut aikaiseksi´), kuten aiempina talvina. Aina avantouintia aloittaessa tulee mieleen miksi kiusaa itseään, mutta hetken päästä sitä oikein odottaa ja avannossa käynnin jälkeinen tunne on sanoin kuvaamaton!

Avantouinti ei valitettavasti kuulu yhdistyksen lajivalikoimaan, mutta toivottavasti olette käyttäneet hyväksi liikunta- ja muita harrasteita talven aikana. Huomasittehan, että uusina toimintoina syys-talvikaudella oli esimerkiksi kaupunkikävelyt sekä Asahi-liikunta. Pyrimme siihen, että kaikki harrasteet jatkuvat myös ensi syksynä.

Kesää kohti mentäessä toiminta hieman laantuu, mutta ei suinkaan lopu, vaan muuttaa muotoaan painottuen virkistykseen.

Tästä lehdestä löytyy paljon tietoa kesän aktiviteeteista, kuten Dingo-musikaali Komedioteatterissa, Heinolan kesäteatterin komedia, matka Jyväskylään ja paljon muuta!

Nyt kannattaa olla aktiivinen ja mahdollisuuksien mukaan osallistua tapahtumiin, jotta niitä pystytään ja kannattaa järjestää myös jatkossa.

En yleensä ole tehnyt uudenvuoden lupauksia, mutta nyt tein poikkeuksen ja aloitan uudelleen pyöräilyn, joka on jäänyt syystä tai toisesta jossain vaiheessa pois liikuntarepertuaarista. Olen jo tehnyt muutaman pyörälenkin ja todennut, että sehän on tosi mukavaa, varsinkin jos vielä keli suosii.

Haastankin kaikki liikkumaan kukin omien voimiensa mukaan tänä kesänä, oli lajina sitten pentankki tai tikanheitto. Kaikki kelpaa, kunhan vain liikutaan!

**Liikunnallisin kesäterveisin**

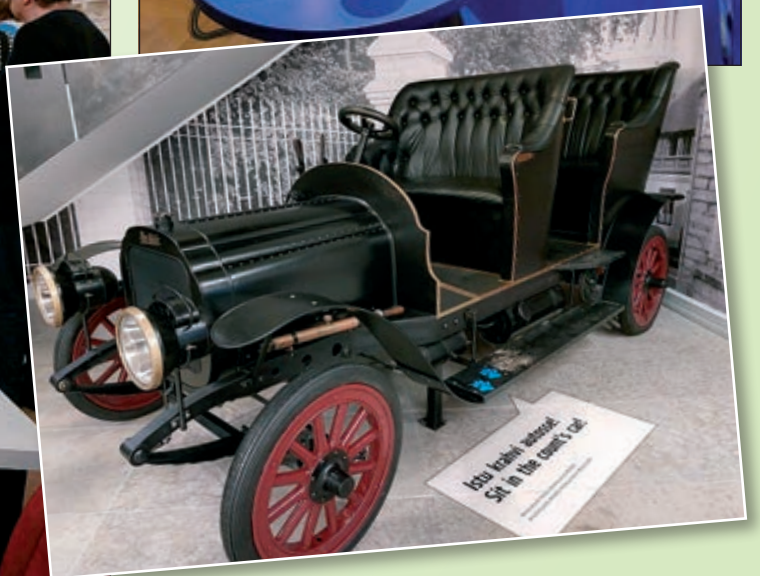
**Petri Kuvala**  
puheenjohtaja



*Tampereen Hengitysyhdistyksen ja  
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen*

## **KEVÄTMAATKA TALLINNAAN 14.-16.03.2024**





## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2024

**Jumppien hinnat 15€/jäsen, 35€ ei-jäsen, Jooga 20 €/jäsen**

Seuraa ilmoitteluamme Aamulehdestä ja yhdistyksemme nettisivuilta. Voit myös ottaa yhteyttä yhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730. **Ryhmät jäävät kesätauolle!**

**VESIJUMPPA** torstaisin klo 13.30-14.00 Tampereen Uintikeskuksessa. Ryhmään on varattu 15 paikkaa yhdistyksen jäsenille. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumppaan osallistujien maksut.



**HENGITYSJUMPPA** maanantaisin klo 17.00-17.45 Aleksanterin koulun liikuntasali, Hallituskatu 26, 2.kerros. Tunti aloitetaan hengitysharjoituksilla, joista edetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantaviin harjoitteisiin. Tunnilla keskitytään liikkeisiin, jotka parantavat hengityselimistön toimintaa. Kaikki liikkeet tehdään pystyasennossa ja niistä annetaan jokaiselle osallistujalle sopivat vaihtoehdot. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

**JOOGA** torstaisin klo 13.30-15.00 toimistolla. Ohjaajana Sini Marikki.

### KUNTOSALI

**RATINAN KUNTOSALI**, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila, tiistaisin klo 12.00-13.00. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.

**KUNTOTANSSI** torstaisin klo 17.00-17.45 Samon koulun alasali, Teiskontie 16. Tunnilla kohotetaan kuntoa helpoin, tanssillisin askelin. Tyyllilaji vaihtuu musiikkikappale kerrallaan tunnelmasta toiseen. Iloiset soolotanssit sopivat sekä miehille että naisille ikään katsomatta. Tanssikokemusta ei tarvita, kaikki liikkuvat omalla tyyllillään ja jaksamisensa mukaan. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.



**TUOLIJOOGA** keskiviikkoisin klo 14.30-16.00 toimistolla. Ohjaajana Martti Mäkinen.



**TUOLIJUMPPA** tiistaisin klo 13.00-13.45 yhdistyksen toimistolla. Kokeilukerta maksuton. Ohjaaja fysioterapeutti Sanna-Mari Saarimäki.

## MUUT TAPAHTUMAT

**LAULUTILAISUUS** perjantaina kerran kuukaudessa klo 13.00-14.30 yhdistyksen toimistolla. Kevään viimainen tapaaminen 17.05.

**RUPATTELUTUPA** joka toinen perjantai klo 11.00. Seuraavat tapaamiset 17.05. ja 31.05.

### UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA

SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ohjaajina Päivi Ahtonen ja Sinikka Niemi. Ryhmä kokoontui kevätkaudella 17.04. keskiviikkona klo 17.00-18.30. viimeisen kerran ennen kesätaukoa. Tilaisuuksissa on ollut kahvitarjoilu ja suolapala. Hinta kaudelta 15€/jäsen, 30€ ei-jäsen.

Suunnitteilla on työikäisten uniapnearyhmä verkossa. Tarkemmat tiedot ilmoittautumisista seuraavassa elokuun lehdessä.

Tampereen Hengitysyhdistys löytyy nyt Facebookista! Kun menet sivulle [www.facebook.com](http://www.facebook.com) ja olet kirjautunut sisään, laita ylös hakukenttään Tampereen Hengitysyhdistys. **Näin löydät meidät myös Facebookista.**

Tampereen Hengitysyhdistyksellä on suunnitelmassa aloittaa syksyllä uniapneaa sairastavien verkkovertaisryhmä verkossa. Osallistumista varten tarvitaan älylaite, jossa on nettiyhteys sekä toimiva sähköpostiosoite.

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset elokuussa ilmestyvässä lehdessä. Tietoa uniapneasta, sen hoidosta, omahoidosta ja vertaistuesta löydät osoitteesta <https://hengityслиitto.fi/hengityssairaudet/uniapnea/>

## **TUOLI-ASAHI** - terveystuoli-ryhmä

Ryhmä on kokoontunut Nokialla SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs, kevätkaudella viimeisen kerran 12.05. klo 16.00-16.45 ennen kesätaukoa. Tuoli-Asahi on Suomessa kehitelty terveystuolin muoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet ovat pehmeitä ja hitaita. Asahissa keskitytään yhdistämään hengitys ja liike tasapainoiseksi ja tehokkaaksi kehomielen harjoitukseksi.

Tässä ryhmässä Asahi-liikkeet on sovellettu tuolilla tehtäviksi, toki voit harjoitella myös seisten. Ohjaajana liikunnanohjaaja Pia Heinonen. Hinta kaudelta 25€/jäsen, ei-jäsen 40€.

Seuraavassa Puhallus-lehdessä tarkemmat tiedot ilmoittautumisista ja alkamisajoista.

## **HENGITYSLIITON HARVINAISET –RYHMÄ**

Ryhmään ovat tervetulleita harvinaista hengityssairautta sairastavat sekä heidän puolisonsa. Vertaisryhmässä ohjaajina ovat Kati Multanen ja Jaana Vanhatalo. Luennoitsijavierailuja on 1-2 kertaa vuodessa.

Kevätkauden viimeinen kokoontuminen vielä tiistaina 28.05. klo 17.00-18.30 Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla.

### **UNIPOLIKLINIKKA** Tays

Jokainen uniapneetikko toimii Unipoliilta saatujen ohjeiden mukaan.

### **TARVIKEJAKELU**

maanantai klo 13.00-15.00

perjantai klo 10.00-12.00

**Unipoliklinikan sairaanhoitajan tavoittaa numerosta 03-3116 3315**

**puhelinajat: ma-pe klo 8.00-14.00**

Puhelu ohjautuu vastaajaan. Yhteydenotot myös tekstiviestillä puhelinnumeroon 045 7396 5932. Toimi nauhoitteen ohjeiden mukaan, soittamme sinulle takaisin. Voit myös tunnistautua sähköisesti viestipalveluun pirha.fi -sivustolla valitsemalla otsikon OmaTays. Hoitokeskustelun kautta voit lähettää viestin ja ammattilainen vastaa sinulle kahden arkipäivän kuluessa.

Osoite:

### **Tays Keskussairaala**

Finn-Medi 5, 7. krs, Biokatu 12, 33520 Tampere

**Kulkuohje:** Sisäänkäynti rakennukseen sijaitsee Potilashotellia vastapäätä

Yhteydenotot keuhkoklinikkaan puhelinnumeroon 03 3116 3236.

**PUHELINAIKA MA-PE 09.00-15.00**

### **TAMPEREEN UNIAPNEAYKSIKKÖ**

Tarvikejakelu ma klo 13.00-15.00 ja pe klo 9.00-11.00 Tipotien terveysasemalla on tarkoitettu vain niille tamperelaisille, joiden uniapnean hoito on Tipotiellä.

### **Yhteydenotto puhelimitse**

**041 730 2193.** Käytössä on takaisinsoittopalvelu.

Osoite:

### **Tipotien terveysasema,**

Tampereen kaupungin uniyksikkö

Tipotie 4, 5.kerros, D-siipi, 33230 Tampere



**Tampereen Hengitysyhdistys  
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys**



Kuvat: Heinolan kesäteatteri

**HEINOLAN KESÄTEATTERISSA  
TO 18.07.2024 KLO 14.00**

**Hulvattoman hauska komedia**

# VIELÄ EHTII

■ Lauhamon bussin lähtö Nokian Pirkkalais-  
tien pikavuoropysäkillä klo 08.10., Tampereen  
Vanhan kirkon pysäkillä klo 08.30, Kangasalan  
linja-autoasemalta klo 09.10. ja Sahalahdelta klo  
09.30. Tauko matkalla.

Saavumme Heinolaan klo 12.00 ja ruokai-  
lemme ennen esitystä aivan teatterin läheisyy-  
dessä sijaitsevassa RantaCasino -ravintolassa  
noutopöydästä. Siirtyminen teatteriin omaan tahtiin ruokailun jälkeen.

Vielä ehtii on rakastettava komedia, jossa ikäihmiset ovat kaikkea muuta kuin kiltejä ja hiljaisia. Se on kertomus kolmesta iäkkäästä ystävättärestä, jotka ovat jakaneet keskenään niin elämän ilot, surut, bridgeporukan kuin jopa miehen. Iän myötä muisti pätkee ja lonkat kolottavat, mutta halua elää täysillä ei ikääntyminen vähennä!

Ohjaajana Sari Siikander ja rooleissa Sinikka Sokka, Heidi Herala, Jaana Saarinen, Juhani Laitala, Kirsi Ylijoki ja Sauli Suonpää. Esityksen kesto n. 2 h 15 min ja sen päätyttyä siirrymme bussiimme ja matkaamme takaisin kotipaikkakunnille.

Yhdistysten yhteisen teatterimatkan hinta on 100€/hlö, kun ryhmässä on vähintään 36-50 henkilöä. Matkan hinta on 105€, kun ryhmässä on 30-35 henkilöä. Hinta sisältää teatterilipun, lounaan ja bussimatkat.

**Sitovat ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 31.05.2024 mennessä**, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 8355 65.

**Tervetuloa!**



**Tampereen Hengitysyhdistys  
Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys**

**KESÄRETKE JYVÄSKYLÄÄN JA TUURIIN  
06.-07.08.2024**

## MATKAOHJELMA

### 06.08. TIISTAI

**klo 08.15** Tilausliikenne Ari Mattilan bussi lähtee Tampereen Vanhan kirkon pysäkillä.

**klo 08.45** Kangasala **09.00** Saavumme Sahalahteen. Jämsän kautta ajamme Korpilahdelle, jossa nautimme aamukahvit ja matka jatkuu kohti Jyväskylää.

**klo 11.30** Vierailu uudessa Aalto2 -museokeskuksessa. Teemme opastetun kierroksen Aalto – työ ja elämä -näyttelyssä ja vierailun jälkeen ajamme Jyväskylän vesisivustolle.

**klo 13.00** Lounas Vesilinnan maisemaravintolassa, josta on upeat maisemat yli kaupungin Päijänteelle. Matka jatkuu kohti Vaajakoskea Pandan tehtaanmyymälään ja edelleen Laukaan Kylpylähotelli Peurunkaan.

**klo 15.30** Majoittuminen. Iltapäivällä voimme nauttia kylpylän virvoittavista vesistä. Yhteinen iltapala.

### 07.08. KESKIVIIKKO

Aamiainen hotellissa ja sen jälkeen huoneiden luovutus.

**klo 08.00** Lähdemme kohti Saarijärveä.

**klo 09.00** Tutustuminen Kivikauden kylään. Vierailun jälkeen siirrymme Toivi Järvisen vuonna 1961 valmistuneeseen taidekotiin.



**klo 11.15** Matka jatkuu kohti Tuuria..

**klo 12.30** Lounas Valkeisen Loma-matkailukeskuksessa.

**klo 14.00** Tuurin kyläkaupassa omaa aikaa pari tuntia. Matkaamme seuraavaksi kohti Killinkoskea.

**klo 16.45** Wanhan Tehtaan kuppilassa kahvipaussi sekä opastettu kierros Killinkosken vaiheikkaaseen teolliseen historiaan.

**Kangasalle saavumme n. Klo 20.00.**

Hinta: min. 30 lähtijää **295€/hlö** 2-hh ja min. 20 lähtijää **338€/hlö** 2-hh. Matkahintaan sisältyy bussimatkat, yhden yön majoitus kylpylähotelli Peurungassa standard-luokan huoneissa, aamiainen hotellissa, kylpylän käyttö, kaksi lounasta, iltapala tiistaina, kahdet kahvit, opastettu kierros Aalto2 -museossa, Kivikauden kylässä, Toivi Järvisen taidekodissa ja Killinkoskella sekä hinnoissa oleva arvonlisävero.

**Sitovat ilmoittautumiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon 07.07.2024 mennessä**, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 835 565. Ilmoitathan myös ruokarajoitteista retkivarauksen yhteydessä. Suosittelemme matkavakuutuksen hankkimista.



# HAE SYKSYN TUETUILE LOMILLE



## Tuetulle lomalle ilman omavastuuta!

Hengityслиitto on saanut testamenttilahjoituksen, joka avulla liitto voi tukea taloudellisesti Maaseudun terveys- ja lomahuollon tuetuille lomille osallistuneita hengityssairaita.

Vuosina 2023 ja 2024 MTLH ei peri omavastuuta hengityssairaille suunnatuille tuetuille lomille valituilta. MTLH palauttaa omavastuuosuuden myös alkuvuonna 2023 näille lomille osallistuneille. Omavastuuosuus on 125 euroa.

Varaa paikkasi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestettäville tuetuille lomille! Lomat sisältävät täysihoidon, majoituksen ja jokaisen loman teeman mukaista monipuolista ja ohjattua toimintaa.

Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.

**Tuetuilta lomilta saa yhteisiä lomamuistoja, uusia kokemuksia ja yhdenvertaisuuden tunnetta koko perheelle. Sähköisen lomatukihakemuksen voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla osoitteessa [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi).**

Lomakohte	Ajankohta	Hakuaika päättyy
Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	25.-30.8.2024	25.5.2024
Härmän Kylpylä	22.-27.9.2024	22.6.2024
Lohja Spa & Resort	4.-9.11.2024	4.8.2024

Lisätietoja, lomaketilaukset ja hakemusten palautus: MTLH, [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi), puhelin: 010 219 3460, [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)



## Kyllä. Liityn jäseneksi!

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää.

- Liityn jäseneksi paikalliseen hengitysyhdistykseen  
 Liityn kannattajajäseneksi Hengityслиittoon

SUKUNIMI
ETUNIMET (alleiviivaa kutsumanimi)
SYNTYMÄAIKA* (PP.KK.VV)
PUHELIN
SÄHKÖPOSTI
OSOITE
POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA
KOTIKUNTA
SUKUPUOLI <input type="checkbox"/> mies <input type="checkbox"/> nainen <input type="checkbox"/> muu <input type="checkbox"/> En halua sanoa
ÄIDINKIELI

**VINKKI:**  
maksaa jäsenmaksu  
ja täytä lomake:  
[www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

- Perheessäni on jo jäsenyys:

SUKU- JA ETUNIMET
-------------------

Olen kiinnostunut hengityssairauksista/hengitysterveydestä.  
Kerro mistä:

--

- Annan suostumukseni tallettaa henkilötietoni Hengityслиitto ry:n ja paikallisen hengitysyhdistyksen jäsenrekisteriin.

Tietosuojaseloste: [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

- Minulle saa lähettää myös markkinointi- ja varainhankintapostia

PÄIVÄYS
---------

ALLEKIRJOITUS
---------------

\*Huoltaja allekirjoittaa ja lisää nimenselvennyksen, jos jäseneksi liittyy alle 15-vuotias

## Ville Niemelä paljon vartijana

Ville Niemelä on Ilveksen edustusjoukkueen huoltaja, viimeisen päälle ammattimies. Hän on läsnä harjoituksissa ja peleissä, monessa mukana. Myös hän on erittäin innoissaan uudesta Tammelan stadionista.

*Kari Kumpulampi*



*Ilvekseltä odotetaan  
paljon kuluvalle kaudelle.  
(Ilves)*

**Kokenut huoltaja  
HALLITSEE  
HOMMANSA  
PARHAITEN**

*- Kyllä tällaisella kentällä kelpaa jalkapalloa pelata,  
sanoo Ville Niemelä. (Kari Kumpulampi)*

## ” Tehtäväni on huolehtia, että joukkueen ja pelaajien arki sujuu mallikkaasti. ”

■ Palataan aluksi Ilveksen ailahtelevaan viime kauteen Veikkausliigassa. Pitkään näytti siltä, että tamperelaisjoukkue taistelee jopa putoamista vastaan. Pahimmillaan ilvesryhmä ajautui jopa kymmenen ottelun voitottomaan putkeen, yleisö huokaili syvään Ratinan lehtereillä, fanit olivat käärmeissään.

Silloinen päävalmentaja Toni Kallio väisty, kaivattiin muutosta, ja hiljalleen otteet sitten kohenivatkin. Sarjapaikka varmistui tamperelaisille vasta viime metreillä.

Lohtua erikoiseen kauteen toi Suomen cupin voitto syyskuun lopulla 2023. Honka kaatui Olympiastadionilla Helsingissä 2-1, ja Ilves hommasi samassa nosteessa palkintorahoja 50 000 euroa ja pääsyn kansainvälisille kentille, ensi kauden Konferenssi-liigan karsintoihin, mistä on luvassa tuonnempaa enemmänkin tienestää.

- Tunnelmat ovat luottavaiset. Paljon on joukkueen suhteen odotuksia, mutta niitä pitääkin olla, Ville Niemelä kertoo.

Ilveksen perusteellinen uudelleenrakennus kaudelle 2024 aloitettiin hyvissä ajoin. Päävalmentajaksi palkattiin Gnistanissa vakuuttavia näyttöjä antanut, kasvatustieteiden maisteri ja UEFA Pro -valmentajatutkinnon suorittanut Joonas Rantanen. Samalla pelaajarinki alkoi kohentua monilla uusilla laatupelaajilla.

Uusista pelaajista Roope Riski viimeistelee maa-



Ville Niemelä aitiopaikalla Tammelan stadionilla, huoltopisteellään. (Kari Kumpulampi)

leja molemmilla jaloilla, ja tamperelaislähtöinen Santeri Haarala saattaa hyvinkin pelata kuluvalle kaudelle elämänsä parasta jalkapalloa. Hän on pohjoisille kentille ominainen, vahva ja juoksuvoimainen pelaaja. Hän ei odottele tarjoilua, viihtyy pallollisena ja pystyy myös rakentamaan itselleen ja joukkueelle paikkoja. Haaralassa on vielä runsaasti lunastamatonta potentiaalia.

Lauri Ala-Myllymäen pelit Italiassa Serie B:ssä Venezian joukkueessa lopuivat harjoituksissa saatuun pahaan polvivammaan 2021. Nyt hän on kunnossa ja kesän mittaan häneltä on lupa odottaa jälleen klinisiä ratkaisuja, rivit särkeviä juoksuja vastustajan linjojen taakse. Anton Popovitch on maan parhaita pelintekijöitä, hänellä on Vallu-isältä peritty luontainen näkemisen lahja mitä tulee pelitapahtumiin kentällä, jäätävä potkutekniikka.

Keskeiseksi kauden edetessä nousee kysymys: kuinka Ilveksen alakerta kestää painetta?

- Meillä on komea stadion ja taitava joukkue kassassa. On sopivasti nuoruutta ja kokemusta, Ville Niemelä sanoo. – Sormet ristissä täytyy vaan toivoa, ettei kenellekään tulisi pidempiaikaisia vammoja.

### Moderni stadion helpottaa arkea

Ville Niemelän tyypillinen työpäivä Tammelan uutuutetaan hohkaavalla stadionilla alkaa aamulla kahdeksan

Suomen Cupin vuoden 2023 finaali huipentui Ilveksen mestaruuteen. Kuvan on ottanut Ilveksen lääkäri Jonne Väisänen.

# ” Sormet ristissä täytyy vaan toivoa, ettei kenellekään tulisi pidempiaikaisia vammoja. ”

aikoihin. Huoltaja laittaa pelaajille edellisen päivän pyykit valmiiksi ja siirtyy sitten toimiston puolelle. Harjoitusten jälkeen hän ryhtyy taas pesemään päivän pyykkiä.

Ammattiopisto Luovin opiskelijat auttoivat huoltajaa pelivaatteiden pesussa siirtymävaiheessa, kun stadionin pesukoneet eivät olleet vielä saapuneet Tammelaan.

- Uusi stadion helpottaa arkea, koska tilat on suunniteltu jalkapallojoukkuetta varten, Niemelä tähdentää.

Hän on pitkälle itseoppinut huoltaja. Tärkeää taustatietoa, vinkkejä ja niksejä hän on saanut muun muassa Ilveksen jääkiekkjoukkueen huoltajilta Lasse Laukkaselta ja Janne Janssonilta.

Niemelällä on oma ” looshi” stadionilla kentän

laidalla, ja hänen huolto- ja lääkelaukuistaan löytyy ” tavaraa ” kengännauhoista kylmähoitotarvikkeisiin. Muun muassa.

Hän on myös Ilveksen joukkueenjohtaja.

- Tehtäväni ei ole kommentoida millaista peliä Ilves kulloinkin pelaa. Tehtäväni on huolehtia, että joukkueen ja pelaajien arki sujuu mallikkaasti.

Niemelä sanoi joitakin vuosia sitten haastattelussa, että parasta huoltajan työssä ovat loistavat työkaiverit ja muu taustaryhmä.

- Tämä pitää paikkansa edelleen ehdottomasti.

## Ura alkoi

### Ilves-Kissoissa

Ville Niemelän huoltajan ura alkoi Ilves-Kissoissa 2013. Ilveksessä hän työskennellyt huoltajana kymmenkunta vuotta, ensin puolipäiväisesti, nyt päätoimisesti.

- Seuran organisaatio on muuttunut vuosien aikana täysin. Pelaajat ovat ammattilaisia kaikki, ja toimistollakin työskentelee kymmenkunta ihmistä, hän kertoo. – Ennen kukaan ei tehnyt näitä hommia amatikseen. Amatöörejä oltiin.

Niemelä tekee töitä myös Palloliitolle. Hän on pikkuhuuhkajien eli alle 21-vuotiaiden maajoukkueen huoltaja. Joukkueessa on kaksi lahjakasta, ilveslähdistöistä pelaajaa: Eetu Mömmö ja Naatan Skyttä. Pikku-



Ville Niemelä pitää tunnelmaa Tammelan stadionilla suomalaisittain ainutlaatuisena. Stadion on kaupunkirakentamista parhaimmillaan, ja peleihin mahtuu 8000 katsojaa. (Kari Kumpulampi)



- Ilves on saanut harjoitella viime tammikuusta lähtien Tammelan stadionilla. Kenttä on kyllä tullut tutuksi, Ville Niemelä mainitsee. (Kari Kumpulampi)

europolejä tässä kesän kuluessa. Toivottavasti ei tarvitse lähteä ihan Kazakstaniin asti. Uutta säpinää kansainväliset pelit tuovat joka tapauksessa.

## Dekkareita ja manserokkia

Ilves matkustaa vieraspeleihin bussilla. Pidemmille reissuille, kuten Ouluun, Kuopioon ja Maarianhaminaan, lähdetään päivää ennen ottelua.

- Maarianhaminan reissu on jo sellainen kolmen päivän mittainen, Ville Niemelä sanoo. – Eikä siinä mitään. Reissaaminen kuuluu lajiin, ja Ahvenanmaallahan noita mukavia, merellisiä maisemia riittää.

Niemelä lukee pitkillä bussimatkoilla kirjoja, tekee tarvittaessa jonkin verran töitäkin.

- Seppo Jokisen kirjat olen lukenut kaikki, Jarkko Sipilän tuotanto on tuttu. Lueskelen myös urheilijoiden elämäkertoja. Zlatanin elämäkerta on erityisen hieno.

- Kuuntelen bussissa musiikkia laidasta laitaan, Manserokkia eniten. Valmennusporukan kanssa käydään tietokilpailuja. Hyvällä fiiliksellä reissataan pitkin poikin maata.

huuhkajien seuraava EM-karsintaottelu on Armeniasa syyskuun alussa.

- En ole käynyt ennen Armeniassa. Odotan reissulta ennen kaikkea voittoa.

- Saas nähdä minne Ilves arvotaan pelaamaan

## Hervannan poikia

■ Ville Niemelä, 36, on Tampereen kasvatti, Hervannasta lähtöisin. Hän on perheellinen mies. Perheeseen kuuluvat avovaimo ja kesällä viisi vuotta täyttävä Lukas-poika.

- Pojan kanssa harjoittelemme pyöräilyä Vuoreksessa, lähinnä vielä kotipihaalla, Niemelä kertoo. – Lukas viihtyy paljon myös Tammelan stadionilla.

Niemelä on jatkuvasti tien päällä tai stadionilla, joten kaikki liikenevä vapaa-aika menee perheen parissa ja perheen ehdoilla.

Vapaa-ajallaan hän ei erityisemmin seuraa jalkapalloilua – mitä nyt tietenkin Huuhkajien pelit.

Niemelällä on itsellään jonkin verran omakohtaista kokemusta pelikentiltä.

- Kaupunginosajoukkueessa pelasin nuorena, vanhempana kuutosdivarissa muutamia pelejä. Ei mitään sen kummoisempaa. En ollut kovin innokas treenaamaan.

Hän painottaa eritoten kokemuksen merkitystä huoltajalle.

- Kun on tarpeeksi kokemusta alalta, tietää parhaiten miten pitää kulloinkin toimia usein nopeastikin vaihtuvissa tilanteissa.



Stadionin sisälläkin tilat on suunniteltu nimenomaan jalkapallojoukkueelle. – Kaikki tapahtuu nyt samassa tilassa. Ei tarvitse mennä enää Kauppiin, toteaa Ilveksen huoltaja Ville Niemelä. (Kari Kumpulampi)



*Tampereen  
Hengitys-  
yhdistyksen*

# **TALVI- PÄIVÄ 30.03.2024**

*Nokian  
Kehon  
siirtola-  
puutarhan  
rannassa*



*Iloista mieltä ja mukavaa  
yhdessäoloa!*



*Liike on lääke!  
Fysioterapeutti Sanna-Mari  
Saarimäki näyttää mallia.*



*Maarit Heinosen harmonikan tahtiin  
pistettiin jalalla koreasti.*



*Nuotion äärellä vaihdettiin  
kuulumisia, paistettiin mak-  
karaa ja vaahtokarkkeja.*



# Valkeakosken Hengitysyhdistys

## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2024

Seuraa ilmoitteluamme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla. Elokuun Puhallus-lehdessä tiedot syyskauden liikuntahetkien aikatauluista.



**JOOGA-RYHMÄ** jäsenille tiistaisin klo 14.00-15.00 yhteensä 12 kertaa Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puhelinnumeroon 040 3519 296.



**MAKRAMEKERHO** -vertaisryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00-16.00 toimistolla. Teemme käsitöitä, keskustelemme ja katselemme yhdessä Hengitysliiton YouTube-videoita. Tule viihtymään ja tutustumaan toimintaan!

**SÄHLYVUORO** keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 Kärjenniemen koululla. Yhdistyksellä on sähkömailoja tarvittaessa. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä toimii Markku Mäkinen. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 335 7742.



## TOIMISTOLLA MYNNISSÄ

Edullisia uintikortteja yhdistyksen jäsenille, puhelin 040 3519 296. Myynnissä Makramella solmittuja käsitöitä ja jäsenten tekemiä lastukoreja euron hintaan, adresseja ja hengitysilman lämmittämiä välitysmyyntinä. Adresseja välittää myös Tuula Salmisen parturiliike Yhteistalossa. Vuokrattavana kokoustilaa.

### CPAP-TARVIKKEIDEN JAKELU VALKEAKOSKEN ALUESAIRAALAN UNIPOLIKLINIKALLA

Tarvikejakelu maanantaisin klo 13.00-15.00 ja perjantaisin klo 10.00-12.00. Sisäänkäynti B-oven kautta. Yhteydenotot puhelimitse sairaanhoitajalle 03 3116 7249.

Tarvikkeita jaetaan myös Valkeakosken terveyskeskuksessa. Ottamalla yhteyttä unihoitajaan, puh. 040 335 6884, saa tiedon kummasta paikasta voi noutaa tarvikkeita.

## TOIMINTAPISTE IKÄNEUVO

Asiakasohjausta ja neuvontaa kotona asumiseen puhelimitse saa numerosta 040 7333 949 arkisin klo 08.30-16.00.

Neuvontapuhelimesta kuntalainen saa tietoa julkisista ja yksityisistä palveluista; sosiaali-, terveys- ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kulttuuri ja vapaa-ajan tarjonnasta, vapaaehtoistoiminnasta omissa kunnissa sekä taloudellisista tukimuodoista.

Tarvittaessa ikäihmisen asia ohjautuu oman kunnan asiakasohjaukseen, jossa selvitetään kokonaisvaltaisesti asiakkaan tarpeet ja toiveet sekä tarvittavat yhteistyötahot yhdessä asiakkaan kanssa.

### Kuntoparkki Saharassa

on monipuoliset kuntoilulaitteet, joissa ikäihmiset ja nuoremmatkin voivat venytellä ja harjoittaa tasapainoa sekä lihaskuntoa. Käyttäkää hyväksenne kaupungin tarjoamaa mahdollisuutta hoitaa kehon hyvinvointia!

### Liikuntaneuvontaa

Valkeakosken kaupungin liikuntatoimi tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa. Neuvonta on tarkoitettu liian vähän terveytensä kannalta liikkuville, joille aloittaminen on vaikeaa tai jotka eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa. Tiedustelut ja yhteydenotot liikuntaneuvoja Pauliina Rauhamäki, puhelin 040 3356 802.





# Valkeakosken Hengitysyhdistys

## PIRHAN HOITOTARVIKKEET POST NORDIN KAUTTA

Koko Pirkanmaan hyvinvointialueella on otettu käyttöön yhteinen hoitotarvikepalvelu. Syyskuun alusta alkaen hoitotarvikkeet on toimitettu asiakkaille Post Nordin kautta.

Hoitotarvikkeet tilataan sähköisellä lomakkeella. Myös puhelinpalvelusta voi kysyä neuvoa hoitotarvikkeista tai tehdä tilauksen, jos ei pysty käyttämään sähköistä lomaketta.

**Puhelinpalvelu on auki ma-to klo 08.00-14.00.**

## VALKEAKOSKEN PUHELINPALVELUN NUMERO on 03-383 5203.

Puhelinpalvelu toimii takaisinsoittoperiaatteella. Ohjeet, tilauslomake ja yhteystiedot löytyvät osoitteesta [pirha.fi/hoitotarvikepalvelu](http://pirha.fi/hoitotarvikepalvelu).

**Apuvälinelainaus toimii edelleen  
Valkeakosken terveyskeskuksessa.**

## Yhteispalvelukeskus Valkeakoskella

Yhteispalvelukeskus muutti Koskikarasta Valkeakosken terveyskeskuksen 2. kerrokseen, Särpimäenkatu 27. Asiointipisteestä saa TE-palveluiden, Kelan ja sosiaalipalveluiden ohjausta ja neuvontaa. Neuvontaa saa ilman ajanvarausta, mutta sosiaalipalveluihin täytyy varata aika.

**Yhteispalvelupiste palvelee:  
ma-to klo 09.00-12.00 ja 13.00-15.00  
pe klo 09.00-12.00 ja 13.00-14.00.**



## Muistokirjoitus

**Kirsti Laurila  
(1941–2024)**

■ Valkeakosken hengitysyhdistys sai maaliskuussa suruviestin Kirsti Laurilan poismenosta. Messukylässä 7.7.1941 syntynyt Laurila kuoli Valkeakoskella 10.3.2024.



Vapaaehtoistyölleen yhtä omistautunutta ihmistä tapaa harvoin. Kirstin elämäntyönä oli toimia Valkeakosken hengitysyhdistyksen sekä Hengitysliiton hyväksi pyyteettömästi ja sydämellä.

Kirsti Laurilan aktiivinen toimijuus Valkeakosken hengitysyhdistyksessä alkoi 1980-luvulla. Hän toimi yhdistyksessä puheenjohtajana, sihteerinä, taloudenhoitajana ja puuhanaisena täysipäiväisesti elämänsä loppuun saakka. Kirsti toimi luottamus-tehtävissä myös Hengitysliiton aluetyöryhmässä sekä liittovaltuustossa.

Hengitysyhdistyksen toiminnassa Kirstille oli tärkeää vertaisuus sekä läsnäolo. Hänellä oli hyvät suhteet terveydenhuoltoon ja toisiin yhdistyksiin. Kirsti Laurila kuului hengitysyhdistyksen edustajana Valkeakoskella vammaisneuvostoon.

Hengitysyhdistyksessä on iso aukko Kirstin poismenon vuoksi. Valkeakosken hengitysyhdistys jää pohtimaan tulevaisuuttaan tämän menetyksen myötä.

**Pidetyin puheenjohtajan Kirsti Laurilan  
muistoa kunnioittaen**

Valkeakosken hengitysyhdistyksen  
hallitus ja jäsenet.

Kaipaamaan jää laaja yhdistysystävien joukko.

**Hengitysliiton järjestöasiantuntija  
Hanna-Leena Kärkkäinen**

# VERKKOTOIMINTAA

*Osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai muun älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite. Tilaisuudet toteutetaan Microsoft Teamsilla ja saat tarvittaessa apua liittymiseen vastuuhenkilöltä.*

## **VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ – PILATES**

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki, rasiustaso 2. 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.

**Ajankohta:** 22.05.2024 klo 17.00-17.30

**Järjestäjä:** Hengitysliitto ry

**Vastuuhenkilö:**

Veera Farin, puhelin 044 407 7020 tai veera.farin@hengitysliitto.fi

*Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.*

## **VERTAISKEKUSTELU SAIRASTAVIEN NAISPUOLISOILLE - VERTAISUUS ON VOIMAA MYÖS LÄHEISELLE**

**Ajankohta:** 23.05.2024 klo 18.00-19.30

**Järjestäjä:** Hengitysliitto

**Vastuuhenkilö:** Päivi Suuniittu, sähköposti paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi, puhelin 040 670 4870.

Hengityssairaus voi mullistaa sairastavan itsensä lisäksi myös hänen puolisonsa elämän. Mitä kuuluu naiselle, jonka puoliso sairastaa? Tule jakamaan kokemuksesi vertaisten kanssa. Verkkoillassa suunnitellaan myös mahdollisia jatkotapaamisia. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse osoitteella paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi ja saat osallistumislinkin paluupostissa.

## **VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ - KASVOJOOGA**

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki, rasiustaso 1. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista neste-kiertoa.

**Ajankohta:** 29.05.2024 klo 17.00-17.30

**Järjestäjä:** Hengitysliitto ry

**Vastuuhenkilö:**

Veera Farin, puhelin 044 407 7020 tai veera.farin@hengitysliitto.fi

*Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.*

## **VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ – KASVOJOOGA**

Ohjaajana hyvinvointikokemuksen asiantuntija Sunni Perki, rasiustaso 1. Kasvojoogassa vuoroin vahvistetaan ja rentoutetaan kasvojen lihaksia. Jooga stimuloi verenkiertoa ja lymfaattista neste-kiertoa.

**Ajankohta:** 05.06.2024 klo 17.00-17.30

**Järjestäjä:** Hengitysliitto ry

**Vastuuhenkilö:**

Veera Farin, puhelin 044 4077 7020 tai veera.farin@hengitysliitto.fi

*Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.*

## **VIRKEYTTÄ VIIDELTÄ – JOOGA**

Ohjaajana joogaohjaaja Assi Piironen, rasiustaso 1. Jooga on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin menetelmä, mielelle ja keholle. Mukana on lempeä läsnäolo-, hengitys- ja fyysisen liikkeen harjoitus.

**Ajankohta:** 12.06.2024 klo 17.00-17.30

**Järjestäjä:** Hengitysliitto ry

**Vastuuhenkilö:**

Veera Farin, puhelin 044 4077 7020 tai veera.farin@hengitysliitto.fi

*Tilaisuudesta ei tehdä tallennetta.*

**Astmaa sairastavien vertaispuhelin  
044 4077 012  
maanantaisin klo 18.00-20.00**

**Keuhkohtaumatautia sairastavien  
vertaispuhelin 044 4077 013  
tiistaisin klo 10.00-12.00**

**Uniapneaa sairastavien vertaispuhelin  
044 4077 011 tiistaisin klo 10.00-12.00 ja joka  
kuukauden ensimmäinen maanantai  
klo 18.00-20.00**

**Vertaispuhelimissa päivystävät liiton kou-  
luttamat vapaaehtoiset. Palvelua ei ole juhla-  
pyhinä eikä vuodenvaihteen loma-aikoina.**

# HARVINAISTA PALLOILUA

Ajankohta: 24.08.2024

Paikka: Tammelan stadion, Tammelankatu 25, 33500 Tampere



Lisää tietoa ja ohjeet ilmoittautumiseen:  
[www.hengitysliitto.fi/harvinaistapalloilua](http://www.hengitysliitto.fi/harvinaistapalloilua)

■ Harvinaista palloilua -tapahtuma kutsuu sinut edistämään liikunnallista elämäntapaa ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista arjessa. Tapahtuma on maksuton ja soveltuu erityisesti kaiken kuntoisille hengityssairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Erilaisten lajikokeilujen lisäksi osallistujat pääsevät jakamaan vertaistukea ja kokemustietoa.

Kutsumme kaikki kiinnostuneet edistämään hengitysterveyden asiaa. Laitetaan yhdessä hyvää puhinaa liikkeelle uudella Tammelan stadionilla!

Aamupäivän aikana pääset testaamaan erilai-

sia liikuntapisteitä ja iltapäivällä inspiroidut tutkija Elisabet Lahden sisua ja sisukkuutta käsittelevästä luennosta. Menossa mukana ovat muun muassa Golfliitto, Ikäinstituutti, Keilailuliitto, Hämeen Liikunta ja Urheilu, Liikkujan Apteekki, Apteekkariliitto sekä Ammattiopisto Luovi. Nikotiinitonta urheilua edistää Hengitysliiton Stumppi-palvelut.

Paneelikeskustelussa ääneen pääsevät Hengitysliiton kokemustoimijat toimittaja Maarit Tastulan johdattamana. Tapahtuman kruunaa mahdollisuus osallistua Veikkausliigapeliin Ilves-EIF.



Elisabet Lahti



Maarit Tastula

**Tapahtuma on jatkoa Hengitysliiton vuodesta 2018 alkaen järjestämille liikuntatapahtumille, jotka ovat erityisesti suunnattu harvinaista hengityssairautta tai muita hengityssairautta sairastaville, keuhkosiirron saaneille ja heidän läheisilleen.**

Tapahtumaa ovat tukemassa:



Jokainen osallistuja /talous saa GreenCare Puutarhan Kesä pallo -tuotteen.



Posti Green



myAir™



# Haluatko seurata uniapneahoitoasi?

Käytä ilmaista myAir-sovellusta saadaksesi räätälöityjä vinkkejä ja seurataksesi hoitosi edistymistä.\*

myAir auttaa käyttämään CPAP-laitetta enemmän joka yö ja noudattamaan paremmin hoitoa ensimmäisten 90 päivän aikana.<sup>1</sup>



**Aloita myAirin käyttö lataamalla sovellus tai skannaamalla QR-koodi älypuhelimesi kameralla.**



Katso myAir-tuesta tarvittavat tiedot varoituksista ja varoitoimista, jotka on otettava huomioon ennen tuotteen käyttöä ja käytön aikana.

\*myAir toimii yksinomaan ResMed Air10 ja Air11 PAP-laitteiden kanssa.

<sup>1</sup>. Price Waterhouse Coopers. Empowering the sleep apnoea patient. A ResMed or internal sponsored study of how myAir users behave better. 2016.