

PIRKANMAAN  
**puhallus**  
1•2025



**Tampereen  
Hengitysyhdistys**



**Valkeakosken  
Hengitysyhdistys**



**Kangasalan Seudun  
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:**

Petri Jauhiainen

## 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**

**Järjestösihteeri:**

Päivi Törrönen

#### Ilmestymisaikataulu 2025

<b>nro 1</b>	<b>24.02.</b>	<b>nro 3</b>	<b>19.08.</b>
<b>nro 2</b>	<b>19.05.</b>	<b>nro 4</b>	<b>02.12.</b>

#### Ilmoitushinnat 2024:

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

### Valkeakosken Hengitysyhdistys ry

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

**Toimialue:** Valkeakoski

**Toimisto avoinna torstaisin 16.00-16.45**

**Puheenjohtaja:** Markku Mäkinen

**Valkeakosken Hengitysyhdistyksen**

**puhelin:** 040 3519 296

**Sähköposti:** valkeakoski@hengitysyhdistys.fi

**Kotisivut:** www.hengitysyhdistys.fi/valkeakoski

### Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

**Toimisto:** Toivontie 1 C 19, 36200 Kangasala

**Toimialue:** Kangasala

**Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 16.00-17.00**

**Puhelin:** 045 1340 130

**Sähköposti:** kangasalanseutu@hengitysyhdistys.fi

**Kotisivut:** www.hengitysyhdistys.fi/kangasalanseutu

**Puheenjohtaja:** Jouko Heikkilä, puhelin 0400 554 922

**Sähköposti:** heikkila.jouko@gmail.com

**SEURAAVA PUHALLUS ILMESTYY 19.05.2025**

## Keuhkohtaumataudin omahoito **LUENTOTILAISUUS**

Tampereen Hengitysyhdistyksen  
toimistolla, Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere  
**ma 3.3.2025 klo 16.00-18.00**

Osallistuminen mahdollista etäyhteydellä  
Microsoft Teamsin kautta.

Kaikille avoin, maksuton ja tuoksuton tilaisuus.

### Järjestäjät:

Tampereen Hengitysyhdistys ry  
ja Hengityслиitto ry HEHKU-hanke

**Ilmoittautuminen 20.2.2025 mennessä**

matleena.aitasalo@hengityслиitto.fi  
tai 044 407 7058.

## Tampereen Hengitysyhdistys ry **KEVÄTKOKOUS**

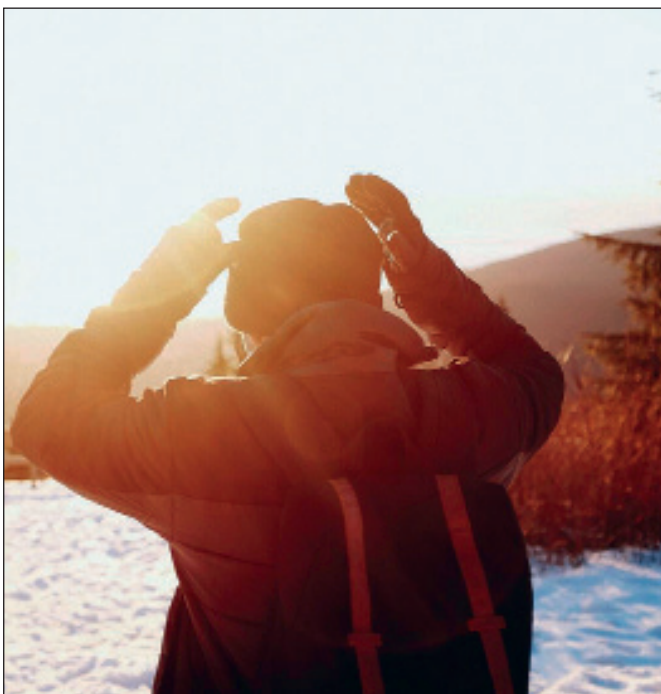
ti 22.4.2025 klo 18.00

Kuninkaankatu 34 A 3, Tampere

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

**TERVETULOA** Kahvitarjoilu  
Hallitus



## pääkirjoitus



### Puuroa vai muuta

■ Aamu alkaa minulla  
aina puurolla, paitsi kun  
olen matkoilla. Silloin  
aamupalana on useim-  
miten munakasta ja  
saattaapa lautaselta löy-  
tyä pekoniakin. Epäile-

mättä puuro on pitkässä juoksussa terveellisempi  
aamupala, mutta joskus pitää antaa itselle lupa  
nauttia jostain ehkä ei niin terveellisestä.

Tässä olikin sopiva aasinsilta yhdistyksen  
tämän vuoden painopistealueeseen, elintapoihin.  
Elintavat sinällään on laaja käsite ja pitää sisäl-  
lään monia eri asioita; liikuntaa, ruokatottumuk-  
sia, painoa, alkoholin käyttöä jne.

Jonkinasteinen elintapamuutos on varmaan  
monella käynyt mielessä ja siihen liittyen on ehkä  
tehty uudenvuoden lupauksia. Valitettavan usein  
ne lupaukset ovat unohtuneet jo seuraavalla vii-  
kolla.

Yhdistys pyrkii kuluvan vuoden aikana anta-  
maan välineitä heille, jotka ovat näiden elintapa-  
asioiden kanssa painineet. Usein jo toisen vertai-  
sen kanssa tapaaminen ja keskustelu saattaa olla  
kimmoke lähteä liikkeelle, syödä terveellisemmin  
tai vain pienin askelin lähteä muuttamaan vanho-  
ja tottumuksiaan.

Itse olen kokenut, että ruokailun ja ruokatot-  
tumusten suhteen jonkinlainen ohjaus voisi kyllä  
olla hyvästä, kauppojen valmisruokiinkin alkaa jo  
kyllästyä.

Ei näiden elintapamuutosten johdosta kuiten-  
kaan kannata huonoa omaatuntoa potea ja jos  
vähän poteekin, niin liikunnan suhteen on siihen  
on oiva parannuskeino, yhdistyksen järjestämät  
lukuisat liikuntatuokiot.

Eikä sovi unohtaa matkoja ja retkiä, joita  
myös on tässä lehdessä tarjolla useita. Elintapoi-  
hin kuuluu myös sosiaalinen kanssakäyminen ja  
näillä matkoilla siihen on hyvä mahdollisuus.

**Nautinnollisia talvipäiviä kaikille**

**Petri Kuvala**  
puheenjohtaja

## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2025

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

Seuraa ilmoitteluumme Aamulehdestä ja yhdistyksemme nettisivuilta. Voit myös ottaa yhteyttä yhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

**VESIJUMPPA** torstaisin klo 13.30-14.00 Tampereen Uintikeskuksessa. Kaupungin liikuntatoimi laskuttaa vesijumpaan osallistujien maksut.



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



**HENGITYSJUMPPA** maanantaisin alkaen 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.

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



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

## KUNTOSALI

**RATINAN KUNTOSALI**, Tampereen Stadionin sisäliikuntatila, tiistaisin alkaen klo 12.00-12.50. Ei ohjaajaa. Yhdistyksen jäsenille maksuton.



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

## MUUT TAPAHTUMAT

**LAULU** perjantaina kerran kuukaudessa klo 13.00-14.30 toimistolla 21.02., 21.03., 25.04. ja 23.05.

**RUPATTELUTUPA** toimistolla joka toinen perjantai klo 11.00 seuraavina päivinä: 21.02., 07.03., 21.03., 04.04., 25.04., 09.05 ja 23.05.

**UNIAPNEA-VERTAISRYHMÄ NOKIALLA** SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs. Ohjaajina Päivi Ahtonen ja Sinikka Niemi. Ryhmä kokoontuu keskiviikkona klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä: 19.02., 19.03., 16.04. ja 14.05. Tilaisuuksissa on kahvitarjoilu ja suolapala. Hinta kaudelta 15€/jäsen, 30€ ei-jäsen.

Ryhmään otetaan 15 jäsentä. Yhteydenotot Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon puhelin 040 7450 730.

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.**

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

Ryhmä kokoontuu Nokialla SPR:n tiloissa, Pirkkalaistori 1, 2.krs.kevätkaudella sunnuntaina alkuen klo 16.00-16.45. Tuoli-Asahi on Suomessa kehitetty terveystuoli-ryhmän muoto, joka sopii kaikikäisille 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€.

Ilmoittautuminen Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

## **VERTAISPUHELIMET**

Hengityслиiton ylläpitämien palvelupuhelinten olemassaolon mahdollistaa STEA-avustus. Tavoitat puhelinoitolla vertaisen, jolla on pitkä kokemus pärjäämisestä astman, keuhkohtaumataudin tai uniapnean kanssa. Puhelut ovat luottamuksellisia eikä soittajista kerätä henkilötietoja.

Palvelu on maksutonta, soittaminen maksaa vain puheliverkkomaksun verran. Vertaistukipuhelin ei tarjoa neuvontaa sairauden hoitoon, vaan sairauden todellisuutta ymmärtävän kuuntelevan ihmisen, jonka kanssa voit jakaa kokemuksia mieltä askarruttavista asioista.

**ASTMAA SAIRASTAVIEN VERTAISPUHELIN**  
**044 407 7012**  
maanantaisin klo 18.00-20.00

**KEUHKOAHTAUMATAUTIA SAIRASTAVIEN**  
**VERTAISPUHELIN 044 407 7013**  
tiistaisin klo 10.00-12.00

**UNIAPNEAA SAIRASTAVIEN**  
**VERTAISPUHELIN 044 407 7011**  
tiistaisin klo 10.00-12.00 ja joka  
kuukauden ensimmäinen maanantai  
klo 18.00-20.00

**Vertaispuhelimissa päivystävät liiton  
kouluttamat vapaaehtoiset. Palvelua ei ole  
juhlapäivinä tai juhlapäivien aattona eikä  
vuodenvaihteen loma-aikoina.**

## **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 tapaamiset Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistolla joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 17.00-18.30 seuraavina päivinä: 25.02., 25.03., 29.04. ja 27.05.

### **UNIPOLIKLINIKKA Tays**

Jokainen uniapneetikko toimii Unipolilta saatujen ohjeiden mukaan.

### **TARVIKEJAKELU AINOASTAAN AJANVARAUKSELLA OmaTays -palvelussa.**

**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 tunnustautua 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 Tiptien terveysasemalla on tarkoitettu vain niille tamperelaisille, joiden uniapnean hoito on Tiptiellä.

### **Yhteydenotto puhelimitse**

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

Osoite: **Tiptien terveysasema,**  
Tampereen kaupungin uniyksikkö  
Tiptie 4, 5.kerros, D-siipi, 33230 Tampere



*Leena Heinonen*

■ Lähdimme Tampereen Vanhalta kirkolta sunnuntai-aamuna klo 6.30. Saavuimme ystäväni Tarjan kanssa viimeisinä ja paikalla oli jo kaksi Atro Vuolteen bussia matkalaisineen odottamassa. Meitä hengitysyhdistysläisiä oli 26 ja mukana oli myös 54 toisen yhdistyksen asiakasta. Kuljettajamme Timo Merton matkassa ajoimme kohti Kangasalaa ja Pälkänettä, josta poimimme lisää matkalaisia kyytiin. Toinen bussi lähti suoraa reittiä kohti Katajanokan terminaalia ja matkan aikana pidimme tauon, jotta halutessaan jokainen sai hakea kahvikupposen mukaan autoon. Laivaterminaaliin saavuimme aikataulun mukaisesti, matkanjohtajamme Riitta oli saapunut jo toisen bussin kyydissä odottaen meitä lippujen kanssa. Viking XPRS oli ääriään myöten täynnä ja lähdimme klo 10.30 kohti Tallinnaa.

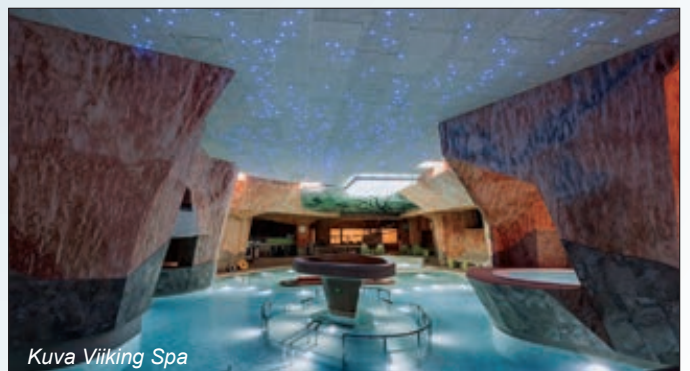
Saavuttuamme perille oli mukava astella Tallinnassa maihin vain käsilaukku kädessä, kaikki muu kulki kätevästi bussin tavaratilassa. Määränpäämme oli Hotelli Viiking Spa Pärnussa ja kuljettajamme Timo kertoi matkan aikana tietoja Pärnusta sekä opasti miten tuli hotellissa toimia ja mistä mitäkin löytyisi. Olin viime vuonna ensimmäistä kertaa tällä matkalla ja kaikki oli jo tuttua, mutta joukossa oli ensikertalaisia sekä niitä, jotka käyvät kuntoutuslomalla tässä hotel-

lissa kaksi tai kolme kertaa vuodessa Timon ja Riitan matkassa.

Pärnuun saavuimme noin klo 15.30 ja vastaanotosta saimme huoneidemme avaimet sekä hoitokirjan, johon oli merkitty lääkärintarkastuksen aika, paikka ja huone. Oma lääkärintarkastukseni oli jo samana iltana ja lääkäri halusi vastaanotolla tietää lääkitykseni, mahdolliset terveysongelmani ja toiveeni hoidoista. Näiden tietojen pohjalta hän tulosti hoitokirjaan sisäsivun, jossa oli viikonpäivä, hoito, hoidon kesto ja hoituhuoneen numero valmiina.

Vastaanoton jälkeen olikin mukava mennä päivällis-pöytään, jossa oli tarjolla alkukeitto salaatteineen, monta eri pääruokaa jälkiruokineen, kahvia/teetä/kaakaota sekä hedelmävalikoima vaikka huoneeseen otettavaksi. Ilta kului laukkaa purkaessa. Olin varannut lisämaksullisen superior-huoneen, joka oli tavallista tilavampi ja siihen kuului myös parveke ja jääkaappi. Ystäväni Tarja oli ensimmäistä kertaa tässä hotellissa, joten kiersimme yhdessä katsomassa osastot sekä suoran reitin huoneesta maanantain ensimmäisiin hoitoihin. Rentoutuslomana ja hyvää seuraa yhdistysväen kanssa oli tiedossa!

Maanantaina aamiaisen jälkeen oli vuorossa para-fiinihoito hartioille ja selkään, suolahuone ja 20 minuutin hieronta. Hoidot olivat puoleen päivään mennessä ohit-



se. Hotellin hoitolassa oli saatavilla kampaamo-, kasvoja jalkahoitoja yms. mutta ne olivat kovin varattuja, joten saimme suosituksen hotellin viereisestä hoitolasta. Kävimme ystäväni Tarjan kanssa tilaamassa tiistaille ja keskiviikolle jalkahoidot ja minulle lisäksi kasvohoidon. Onneksi olimme varautuneet ottamaan matkalle hieman käteistä, sillä korttimaksu onnistui vain omassa hotellissamme.

Tulomatalla sunnuntaina Timo kertoi bussissa, että oli mahdollisuus lähteä maanantaina lisämaksulliselle retkelle kaupungin keskustan ulkopuolella olevaan kauppakeskukseen kahden euron lisähinnalla. Meitä oli yksi bussillinen porukkaa lähdössä ostoksille maanantaina klo 15 ja saimme ostosaikaa puolitoista tuntia, jota olikin ihan sopivasti kaupoissa olevien pitkien jonojen takia. Ehdimme kuitenkin bussiin ajoissa viivästyksistä huolimatta.

Illalla tutustuimme hotellin allasosastoon ja lukuisiin erilaisiin saunoihin: suomalainen sauna, kataja-sauna, suolas sauna, aromisauna, iglusauna hotellin kattotasanteella ja erikoisuutena vielä lumisauna. Lumisaunaan tuli mennä kuuman saunan jälkeen - ei suoraan altaasta - siellä piti olla tossut tai sandaalit jalassa ja maksimiaika saunassa sai olla vain 3-5 minuuttia. Tämän saunan hyödyllisiä vaikutuksia: rentoutuminen,



Kuva Viiking Spa

kivunlievitys, immuunijärjestelmän puolustaminen, rasvanpolto, unen paraneminen, kehon puhdistuminen kuona-aineista ja stressin väheneminen. Allaspuolelta löytyi ison altaan lisäksi japanilainen kuuma allas, useampi poreallas ja erilaisia hierontapisteitä.

Tiistaksi olin varannut kolesterolimittauksen lisämaksusta ja seuraavaksi oli 30 minuutin vesivoimistelu. Altaassa meitä oli 15-20 voimistelijaa ja todella hyvä ohjaaja. Tälle päivälle oli vielä laskimohoito jaloille eli jalkoihin laitettiin geeliä, jota pidettiin 15 minuuttia ja sen jälkeen huuhdeltiin geeli pois. Lopuksi vielä rentouttava hieronta, jonka tällä kertaa otin jaloille.

Hoitojen jälkeen lähdimme Pärnun keskustaan kävelykadun kauppoihin sekä tavarataloihin. Meille tulikin sitten kiire ehtiä ruokailuun, joten otimme viiden euron taksin päästäksemme nopeasti perille. Illalla päivällisen jälkeen lähdimme kylpytakkeihin sonnustautuneina vielä uimaan ja saunoihin rentoutumaan.

Keskiviikkona runsaan aamiaisen jälkeen oli vuorossa parafiinihoito ja tällä kertaa otin sen jaloille ja alaselkään. Seuraavat 30 minuuttia suolahuoneessa, hieronnassa ja vielä hieronta vesisängyssä. Hoitaja tuli painamaan napista sängyn käyntiin ja hierova patja oli kokemus tämäkin. Päivällinen oli klo 17-19 joka päivä ja menimme ajoissa, että ehtisimme saada paikat

alakeran lobbybaarin klo 19 alkavaan karaokeiltaan. Olimme paikalla tuntia ennen ja saimme vielä istumapaikat. Innokkaita ja osaavia laulajia riitti ja tanssijat viihtyivät lattialla.

Torstaina oli vuorossa jälleen vesivoimistelu, 20 minuutin yrtyyporekylpy sekä hieronta. Hoitojen jälkeen kävelimme kauniissa säässä vielä keskustan tavarataloihin tuliaisostoksille ja illalla lähdimme tutustumaan viereisen Tervis-hotellin tanssi-iltaan kuuntelemaan musiikkia.

Perjantaina meillä oli viimeiset hoidot: parafiini-, tavallinen- ja vesihieronta. Tarjolla oli myös Latvian retki lisämaksusta rajakauppaan, jonne matkustimme yhdellä bussilla. Onneksi Tarja alkoi puhua bussissa ennen lähtöä passista. Yhtäkkiä muistin, että sehän oli jäänyt huoneeni pöydälle ja kipaisin sen hakemassa. Kauppareissulta palatessamme kokoonnuimme päivälliselle viimeistä kertaa ja illan päätteeksi ennen tavaroiden pakkaamista vierailimme vielä kylpylän puolella.

Lauantaina runsaan aamiaisen jälkeen lähdimme klo 8.15 kotimatalle. Tallinnaan saavuttaessa otimme ryhmäkuvan ja vielä oli runsaan tunnin verran ostosaikaa sataman lähistöllä olevissa kaupoissa. Eckerö Linen täpötäysi Finlandia aloitti matkan kohti Helsingin Länsisatamaa klo 12.00 ja Helsingistä suuntasimme Pälkäneen ja Kangasalan kautta Tampereelle.

Kaiken kaikkiaan meillä oli oikein mukava reissu ja varmaan ensi syksynä matkustamme jälleen ellei jo ensi kesänä, jolloin pääsisimme nauttimaan Pärnun upeasta hiekkarannasta! Ystäväni Tarja oli tällaisella hotellipakettimatalla ensimmäistä kertaa ja hän oli positiivisesti yllätynyt kaikesta, etenkin hoidoista ja niiden tasosta. Lääkäri ehdotti Tarjalle suolahuoneen käyttöä useamman kerran viikossa, koska hänen astmalleen sillä tulisi olemaan hyvä vaikutus. Tarjan Pef-mittarin arvot olivat edellisviikon mittauksesta parantuneet huomattavasti ja hänen oli myös helpompi hengittää.

Yllätys meille ystävyksille oli se, että vaikka söimme kuusi päivää buffet-pöydistä, painomme oli laskeutunut! Ehkäpä nämä hoidot olivat saaneet aineenvaihdunnan vilkastumaan ja nesteet liikkeelle. Tämä oli hyvä uutinen.

**Kiitos Timolle ja Ritvalle matkajärjestelyistä sekä kaikille mukana olleille!**



Muistiohjaaja Tuija Mäki ohjaa muistia aktivoivia tehtäviä.



## Nääsவில்le ry: Aktiivisen ja omannäköisen elämän edistäjät

■ Nääsவில்le ry edistää kotona asuvien ikäihmisten aktiivista elämäntapaa. Toiminta-ajatuksemme on 'tehrään yhdessä'. Tavoitteemme on asiakkaidemme hyvän toimintakyvyn ja omannäköisen elämän säilyminen mahdollisimman pitkään. Toimintamme perustuu tutkittuun tietoon ja vuoropuheluun asukkaidemme ja yhteistyökumppaneidemme kanssa.

Kantavina teemoinamme ovat elintapaohjaus, muistihyvinvoinnin edistäminen sekä kaatumisten ennaltaehkäisytyö. Toimintamuotojamme ovat erilaiset kurssit ja tietoisut, fysioterapeuttien ja muistiohjaajien kotikäynnit, aivotreenit sekä 70+ -ikäisten ohjattu kuntosaliliikunta.

### Muistihyvinvoinnin edistäminen

THL:n FINGER-tutkimus osoitti, että kun ikään-tyneet muuttavat elintapojaan terveellisemmiksi, heidän muisti- ja ajattelutoimintonsa säilyvät paremmin ja riski muistihäiriöihin pienenee. FINGER-tutkimuksessa havaittiin, että monipuolisella syömisellä, riittäväällä liikunta-aktiivisuudella, sydän- ja verisuoniterveydestä huolehtimisella, mielekkään tekemisen ylläpitämisellä sekä hyvään uneen panostamalla, voi pienentää omaa riskiään sairastua muistisairauksiin. Näillä edellä mainittuihin omiin elämäntapoihin liittyvillä tekijöillä voidaan tukea muistitoimintojen säilymistä myös mahdollisen muistisairausdiagnoosin jälkeen.

### Muisti notkeaksi -kurssi

Lähde mukaan tarkastelemaan syvemmin oman muistin vaalimiseen liittyviä teemoja Muisti notkeaksi -kurssille. Kurssilla tapaat eri teema-kerroilla Nääsவில்lellin fysioterapeutin, ravitsemusterapeutin ja muistiohjaajan.

Tampereen hengitysyhdistyksen toimistolla (Kuninkaankatu 34 a 3) joka toinen perjantai klo 10–11 alkaen 7.3.

**Muisti ja aivoterveys** pe 7.3.

**Liikunta ja muisti** pe 21.3.

**Ravitseminen ja muisti** pe 11.4.

**Aivojen aktivointi** pe 25.4.

Kurssi on maksuton. Ilmoittautumiset 28.2.2025 mennessä Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730. Kurssin jälkeen mahdollisuus jäädä rupattelutupaan, joka on toimistolla kyseisinä päivinä klo 11-13. Tervetuloa!

Lähteet: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. FINGER -toimintamalli osoitteessa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke/finger-toimintamalli> (päivitetty 28.3.2024)

*Nääsவில்le ry*  
— Tehrään yhdessä! —



## Keväinen virkistysmatka **PEURUNGAN KYLPLYLÄÄN 6.-8.5.2025**

Lähde nauttimaan hyvästä olostu rentoutuen  
tai aktiivisemmin liikkuen ja jumpaten!



Spa Resort Peurungan päärakennuksen huoneet ovat viihtyisiä, ne sijaitsevat lähellä monipuolisia palveluitamme ja kylpyläämme voit kulkea huoneestasi löytyvässä kylpytakissa. Lomasi on mahdollista koota juuri niistä palveluista mitkä itsestä hyvältä tuntuu. Tutustu virkistyslomaasi osoitteessa [www.peurunka.fi](http://www.peurunka.fi)

### Lauhamon bussin aikataulu ja reitti:

- 9.45 Lauhamon tallit
- 10.00 Vammalan I-asema
- 10.30 Nokia, Pirkkalaistien pv-pysäkki
- 11.00 Tampere, Vanha kirkko.

Matkalla taukoja ja pysähdymme Vaajakoskella Pandan tehtaanmyymälään klo 14.00. Majoittuminen Peurungan kylpylähotelliin klo 15.00, jonka jälkeen omaa aikaa. Virkistyslomasi hemmotteluineen alkaa!

**Lähdemme kotimatalle 8.5. klo 11.00.** Pidämme matkan aikana pidemmän tauon, jossa kaikki voivat omakustanteisesti ostaa lounasta ja kahvia. **Saapuminen Tampereelle noin klo 14.30 ja Sas-tamalaan klo 15.30.**

**Matkan hinta: 299 €/2hh • 399 €/1hh**

Huonehintaan sisältyy majoitus Standard-tason huoneessa, aamupala, kotiruokalounas klo 16-18, kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö sekä bussikuljetukset.

Tampereen Hengitysyhdistyksellä on 15 paikkaa varattuna. Yhdistyksemme ei vakuuta osallistujia, joten huolehdiathan omasta matkavakuutuksestasi.

**Sitovat ilmoittautumiset 17.03.2025 mennessä** Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon, puhelin 040 7450 730.

## Lähde mukaan **YLLÄTYS RETKELLE 4.4.2025**



■ Pitkäaikainen yhteistyökumppanimme Linja-autoliikenne Antti Lauhamo täyttää maaliskuussa 60 vuotta. Sen kunniaksi Lauhamo järjestää yllätyksellisiä juhlamatkoja. Tampereen Hengitysyhdistyksen päivä on perjantaina 4.4. ja olemme varanneet osallistujille 40 paikkaa.

Matkalla kuulemme yllätys-paikkakunnasta paikallisilta oppailta, piipahdamme ostoksilla paikallisessa myymälässä, ruokailemme, nautimme täytekakkukahvit, on arvontaa ja yllätysohjelmaa.

### Bussireitti:

- klo 8.15 Nokia, Pirkkalaistien pv-pysäkki
- klo 8.35 Pirkkala, ABC:n piha
- klo 9.00 Tampere, Vanha kirkko

Tampereen Hengitysyhdistyksen jäsenille matkan hinta on 50 € ja ei-jäsenille 60 €. **Sitovat ilmoittautumiset 4.3.2025 mennessä** yhdistyksen toimistoon Päiville, puhelin 040 7450 730. Yhdistyksemme ei vakuuta osallistujia, joten huolehdiathan omasta matkavakuutuksestasi.

## Hyvät yhdistyksemme jäsenet!

■ Haluaisimme kuulla teiltä ajatuksia ja ideoita lehtemme tulevista aihealueista. Kuulisimme mielellämme myös jäsenistön mielipiteitä millaisiin ryhmiin ja keskustelupiireihin haluaisitte lähteä mukaan.

Toivomme palautteita sähköpostiimme [tampere@hengitysyhdistys.fi](mailto:tampere@hengitysyhdistys.fi)

**Kaikkien vastanneiden kesken arvomme herkkukorin.** Arvonta suoritetaan maanantaina 10.3.2025.

**Mukavia hetkiä lehtemme parissa!**



# Ammattilaiset kouluttautuivat Tampereella



Luentojen välillä kumppaneiden näyttelypisteillä kävi vilskettä.



Hengityskoulutuksen avauspuheen piti keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Petri Salmela.

■ Hengityслиitto järjestää vuosittain koulutuspäivän terveydenhuollon-, apteekki- ja liikunta-alan ammattilaisille. Marraskuun Hengityskoulutukseen osallistui lähes 600 ammattilaista. Aiheita olivat rasitusoireet liikunnassa, keuhkohtaumatauti, hoitoväsymys ja elintapojen puheeksi ottaminen. Laadukkaan ja monipuolisen koulutuksen mahdollistivat Tampereen Tuberkuloosisäätiö ja monet yhteistyökumppanimme. Kiitos yhteistyöstä! Seuraava Hengityskoulutus ammattilaisille järjestetään 26.11.2025.

Kuvat: Janne Haarala,  
teksti: Janne Haarala ja Veera Farin



Uniapnea ja sen laitehoito kiinnosti kovasti ResMedin pisteellä.



Koulutuspäivän puheenjohtaja Mervi Puolanne kävi tutustumassa Orion-pisteellä ja vaihtoi kuulumisia Marja Åbergin kanssa.



"Meilläkin on ollut tuollainen Ufo lapsuudenkodissa", oli monen koulutuspäivään osallistujan kommentti, kun he näkivät Ufox -ilmankostuttimen Allaway:n pisteellä.



Fischer & Paykel Healthcaren pisteellä sai tutustua hengitystä helpottaviin laitteisiin.



Luontohengähdys- ja Astman ABC -hankkeet esittäytyivät, kuvassa Hengityслиiton Matleena Aitasalo ja Eva Romi.



NeilMedin pisteellä sai ohjausta nenän hoitoon.



Mediplast Fennon Sanna ja Nina kertoivat pisteellä mm. eFlow Rapid -laitteesta ja sen uudesta eBase -inhalaattorista sekä muista hengitystuotteista.



# Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



■ Vuoden loppu ja uuden alku on omalta kohdaltani ollut onnettomien ja onnellisten tapahtumien aikaa. Kuusi viikkoa sairaalassa, osa ajasta tietämättä mikä on lopputulos, mutta nyt kaikki hyvin. Paljon on näkynyt kirjoittelua hoidoista ja sairaaloiden ruuasta, omalta kohdaltani voin vain kiittää molempia.

Vuodenvaihteen tiedot eivät kaikille ole olleet hyviä. Vanhusten viikoittaiset virkistysmatkat Jalmarin Kotoon on päätetty lopettaa keväällä ja siirtyä internetin käyttöön tapaamisten sijaan. Monelle vanhukselle tapahtuma on ollut viikon odotetuin päivä. Miten korvata tämä ruutuun tuijottamalla, jos sekään ei ole mahdollista, puuttuvien laitteiden tai taidon takia. Mikään ei korvaa henkilökohtaisen kohtaamisen tarvetta! Pitäisikö meillekin perustaa ministerinvirka, jonka tarkoituksena olisi vähentää pääliikköpaikkoja hallinnosta, jotta rahat riittäisivät todellisiin tarpeisiin, eli asiakkaiden hyvinvointiin ja terveyteen.

Ei kuitenkaan synkistellä loppuun asti, odotellaan lauhaa ja vähälumista talvea, kaunista kevättä ja kesää. Keväällä on mahdollista valita sopivia päättäjiä tulevissa vaaleissa. Jatketaan aherrusta vanhusten kunnon ja virkistuksen saralla. Kaikki mukaan yhdistyksen tarjoamiin edullisiin tapahtumiin!

**Hyvää kevättä ja kesää kaikille**

Jouko Heikkilä

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry

## KEVÄTKOKOUS

ke 19.03.2025 klo 18.00

Silmukellari, Toivontie 1 C 19

Esillä:

- sääntömääräiset asiat

**TERVETULOA**

Hallitus

**Kahvitarjoilu  
alkaa klo 17.30**

## TALVEN TEATTERITAPAHTUMA

■ **SUDEN MORSIAN** Hämeenlinnan teatterissa 22.3. klo 13.00. Bussikuljetus Sahalahti-Kangasala-Tampere. Väliaikakahvit, hinta 75 €. Ilmoittautumiset Ritvalle 31.03. mennessä, puhelin 0400 8355 65. Myös tamperelaiset ovat tervetulleita mukaan teatteriin ja konserttiin!

Kangasalan Seudun Hengitysyhdistyksen

**KESÄMATKA TIISTAINA 5.8.2025**

## MAINIOT MAISEMAT – KIEHTOVAT KOHTEET



■ Lähtö Sahalahdesta klo 7.30, minkä jälkeen pysäkkilistan mukaan ajo niin, että Tampereen Vanhalta kirkolta lähtö klo 8.00. Paluu klo 18 aikoihin.

- Alkumatkalla myös uutta Tamperetta; Näsinsaari ja Hiedanranta
- Ylöjärven Juustoportissa aamukahvit sämpylöiden kera
- Mahnalan maisematie ja F.E.Sillanpään nuoruudenkoti Töllinmäki
- Hämeenkyrön suosituin matkailukohde Frantsilan Kehäkukka
- Ikaalisten Vanhan kauppalan kiertoajelu
- Maankuulu Tei-Tuvan runsas buffet-lounas
- Parkanon uusin vetonaula suosittu Militaria Karhumäki
- Kurun Metsäoppilaitoksen ja kirkon pihapiirit
- Vinhan Kirjakauppa ja laivarannan iltapäiväkahvit Ruovedellä
- Paluumatkalla ihasteltavina Teiskossa Paarlahden vuono ja Aunessilta
- Matkanjohtajana seutukuntien tuntija ja supliikkimies Juhani Viita

Hinta vähintään 40 hengen ryhmällä 78 € / henkilö ja 30-39 hengen ryhmällä 88 € / henkilö, sis. bussikuljetuksen Mattilan turistibussilla, Ylöjärven Juustoportin sämpyläkahvit, Töllinmäen pääsy- ja opastusmaksun, Tei-Tuvan buffet-lounaan, Militaria Karhumäen pääsymaksun, Ruoveden rantaravintolan pullakahvit ja matkanjohton. *Huolehdiathan omasta matkavakuutuksestasi.*

**Ilmoittautumiset Ritvalle 04.07. mennessä, puhelin 0400 8355 65. Kaikille matkoille myös tamperelaiset ovat tervetulleita!**

## KEVÄÄLLÄ VIIHDYTÄN KONSERTISSA

■ **IKKUNAPRINSESSAT** Honkahovi, Kuhmoinen 5.6. klo 18. Bussikuljetus Tampere-Kangasala-Sahalahti-Kuhmoinen. Hinta 65 €. Ilmoittautumiset Ritvalle 5.5. mennessä, puhelin 0400 8355 65.



# Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys

LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2025



**TUOLIJUMPPA** jatkuu Julian vetämänä Silmukellarilla ke klo 16.00 yhteensä 14 kertaa. Hinta 25 €/kausi, ei ilmoittautumista.

**VESIVOIMISTELU** Kuohussa ti 12 kertaa klo 18.00. Hinta avoin. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Maritta 0400 706 362.

**JOOGA** Silmukellarilla ti klo 14.00-15.30 Jan-  
nen vetämänä yhteensä 14 kertaa. Hinta 60 €.  
Ilmoittautumiset Joukolle, puhelin 0400 554 922.

**SAHALAHDEN KUNTOSALI** on jäsenten käytössä ti klo 9.00-10.00. Jäsenille maksuton. Avain tarvittaessa Sahramista.



**PUUHAKERHO** Kokoontumisaikoja voi seurata paikallislehdistä ja tiedustella Ritvalta, puhelin 0400 8355 65.

*Tapahtumista voi tiedustella Joukolta, puhelin 0400 554 922, mukaan voi tulla myös kesken kauden.*

MUU TOIMINTA



**TALVIPÄIVÄ  
JA PILKKI-  
KISAT**  
la 22.03. klo 9.00  
alkaen Heikkilän  
rantatie 285.

**KESÄKAUDEN AVAUS** to 22.05. klo 14.00 Sahalahden pururata.

**ULKOILUPÄIVÄ  
JA VIHTATAL-  
KOOT** pe 27.06.  
klo 9.00 Heikki-  
län rantatie 285,  
pientä purtavaa  
talkoolaisille.



**MARKKINAT** la 28.06. klo 10.00-15.00 Yrittäjätalon päädyssä.



**KYLPYLÄMATKA  
PÄRNUUN**  
28.07.-01.08.  
Tarkemmat tiedot  
myöhemmin.

**MARJARETKI** 11.09. lähtö klo 14.00  
Sahramin edestä.

**HIERONNAT SILMUKELLARILLA** klo 10.00-12.00 tiistaisin 25.02., 25.03., 29.04. ja 27.05. Tiedustelut ja ajanvaraukset Jenifer tekstiviestillä 050 374 4453.

Yhdistyksellämme on myös **Facebook-sivu** nimellä *Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys ry*. Sivuja päivitetään tapahtumien yhteydessä. Päivittäjinä toimivat puheenjohtaja Jouko Heikkilä ja Benita Vaskelainen. Mikäli yhdistyksen jäsenillä on kivoja kuvia, jotka voisimme julkaista, voi ne lähettää sähköpostiini osoitteella [benitavaskelainen@gmail.com](mailto:benitavaskelainen@gmail.com)

Toimistolla myynnissä PEF-mittareita, adresseja ja fosfaatitonta pesupulveria. Vuokrattavana 50 hengen kahviastiasto 50€, ruokalautaset ja -välineet 50 hengelle 50€ sekä iso kahvinkeitin 25€.

# YHDISTYSTAPAHTUMIA



# YHDISTYSTAPAHTUMIA



## LIIKUNTAHETKIÄ KEVÄT 2025

Seuraa ilmoitteluamme ryhmien kokoontumisista Valkeakosken Sanomien Seurapalstalla.



**JOOGA-RYHMÄ** jäsenille tiistaisin klo 14.00-15.00 yhteensä 5 kertaa Kuntokeskus Kanavassa, maksullinen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puhelinnumeroon 040 3519 296.

**KÄSITYÖ- JA RUPATTELUKERHO** kokoontuu keski- viikkoisin klo 14.00-16.00 toimistolla. Teemme käsitöitä, keskustelemme ja katselemme yhdessä Hengitysliiton YouTube-videoita. **Tule viihtymään ja tutustumaan toimintaan!**



**SÄHLYVUORO** keskiviikkoisin klo 19.00-20.00 Kärjenniemen koululla. Yhdistyksellä on sählymailoja tarvittaessa. Vetäjänä ja yhteyshenkilönä toimii Markku Mäkinen. Tiedustelut puhelinnumerosta 040 335 7742.



## TOIMISTOLLA MYYNNISSÄ

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. Unihoitajan puhelinaika on klo 09.00-10.00. **Ajan voi varata myös [www.OmaTays.fi](http://www.OmaTays.fi) -palvelun kautta.**

### PALVELUNEUVONTA

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 omassa kunnassa 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!

**Riippusiltojen ulkoliikuntasali  
Korkeakankaan kuntoportaat**

### 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.**



## PÄÄKIRJOITUS

### Keväisiä ajatuksia

■ Alkuvuosi on ollut kylmä ja vaihteleva, mutta päivät ovat jo pidentyneet. Kevään valoisuutta kohti mennään ja kesän lomasuunnitelmat ovat varmasti meillä kaikilla ajatuksissa.

Liikuntahetkissämme on ollut mukavasti osallistujia ja lisääkin kaivataan! Hienoa olisi löytää uusia ryhmien vetäjiä esimerkiksi keppijumppaan, uniapnea- ja keuhkohtaumaryhmään. Näin saisimme toimintaamme vielä monipuolisemmaksi.

Muistathan, että Hengityслиitto ry:n yhteistyökumppani Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (MTLH) järjestää tuettuja lomien hengityssairautta sairastaville yksin tai läheisen kanssa. Vertaisloma aikuisille on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistää saman sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet.

Lomalle osallistuvan tulee selviytyä lomalla itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Lomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen.

Mahdollisuus tuettuun lomaan lomateemana Vertaisloma aikuisille on haettavissa Sport & Spa Hotel Vesileppikseen 24.8.2025-29.8.2025, haku-aika päättyy 24.5.2025 ja Lehmirannan lomakeskukseen 27.10.2025-1.11.2025, haku-aika päättyy 27.7.2025. Toimintaohjeet lomakuun löydät sivulta [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)

Yhdistyksellemme on tärkeää jäsenistön hyvinvointi ja yhdistyksen jatkuvuus teidän kanssanne. Toiminnan mahdollistaa noin kymmenen vapaaehtoista, jotka huolehtivat mm. aktiivisista vertaisryhmistä, retkistä ja muusta perinteisestä toiminnasta. Järjestämme jäsentapahtumien lisäksi myös kaikille avointa toimintaa.

Pirkanmaan hengitysyhdistysten maakunnallinen kesäpäivä järjestetään tänäkin vuonna. Tapahtumasta ilmoitamme tarkemmin seuraavassa Puhallus-lehdessä. Osallistu sinäkin ja tule nauttimaan Suomen kesästä ja hyvien ystävien seurasta! Yhdessä olemme enemmän!

### Aurinkoisia talvipäiviä!

Markku Mäkinen  
puheenjohtaja

## Tampereen Hengitysyhdistys Kangasalan Seudun Hengitysyhdistys



# KEVÄINEN PÄRNU 20.-26.4.2025

### Su 20.4. klo 06.10

lähtö Siivikkalasta ja Tampereen Vanhalta kirkolta klo 6.30 suuntana Helsinki ja Katajanokan terminaali. Viking XPRS lähtee kohti Tallinnaa klo 10.30, Tallinnassa olemme klo 13.00 ja siitä suoraan vartaloin körötellään Pärnuun. Majoitumme Viiking Spa -hotelliin, jossa illallinen ja lääkärintarkastukset. Maanantai-perjantai kolme hoitoa/päivä sekä aamiainen ja päivällinen.

### La 26.4.

Aamiaisen jälkeen kotiinlähtö. Eckerö Linen Finlandia lähtee klo 12.00, Helsingissä olemme klo 14.15 ja Tampereella klo 17.15.

Matkan hinta jaetussa 2-hengen Standard-huoneessa 465 €/hlö ja Superior-huoneessa 495 €. Yhden hengen huonelisä 60 € koko ajalta. Hinta sisältää laivamatkat, majoituksen, hoidot, mainitut ruokailut sekä koko matkan käytössä olevat bussikuljetukset.

Muistathan ottaa mukaan voimassa olevan passin tai henkilötodistuksen ja Eurooppalaisen sairaanhoitokortin. Tarkista myös, että matkavakuutuksesi on voimassa.

***Kukat kukkii ja luonto herää, siispä lähdetään nauttimaan Pärnun tunnelmasta!***

**Sitovat ilmoittautumiset 20.3. mennessä** Tampereen Hengitysyhdistyksen toimistoon Päiville, puhelin 040 7450 730 tai Kangasalan Seudun Hengitysyhdistykseen Ritvalle, puhelin 0400 8355 65.



Kuvat: Veera Farin

## PUISTOLIIKUNTA- TAPAHTUMA PERHEILLE

**Sorsapuistossa, Yliopistonkadun  
puoleinen puistoalue**

**la 10.5.2025 klo 13.00-15.00**

Ohjelmassa non-stoppina puistogolf ja keppihevostila sekä puistojumppa puolen tunnin välein klo 13.00 alkaen.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton. Ei ilmoittautumista.

**Säävaraus.**

**Järjestäjät:** Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkanmaan Sydänyhdistys, Tampereen Hengitysyhdistys sekä Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys.

**TERVETULOA!**



**Tampereen Henkitysyhdistyksen syyskokous pidettiin 18.11.2024 yhdistyksen toimistolla Kuninkaankadulla.**

■ Paikalla olleiden kesken arvottiin yhdelle ostosmatka Tuurin kyläkauppaan 3.2.2025. Arvonnan suoritti puheenjohtaja Petri Kuvala. Onnetar suosi Anne Vehmas-ta. **Onnittelut voittajalle!**



**TALLINNAN  
joulutori-  
tunnelmaa  
2.-3.12.2024**



**Perinteisen joulupuuron jäsenistö  
nautti Murikanrannassa,  
Teiskon Terälahdessa 9.12.2024.**





Posti Oy

Posti Green



AirFit™ F40

Hoidon  
ei tarvitse olla  
vaikeaa.

## ResMed AirFit F40

AirFit F40 -maskin innovatiivisessa AdaptiSeal™-maskityyneysssä 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](https://shop.resmed.com)

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

\* Maski sisältää magneetteja, jotka voivat häiritä tiettyjä implantteja 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 lääkinllisistä 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

