

***Hyvä Vantaan Hengitysyhdistyksen jäsen***

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

Liikunta- ja vertaistukiryhmät ovat yhdistyksemme ydintoimintaa. Niitä jatkamme heti tammikuun alusta lukien. Hengityслиiton tarjoama uusi ryhmä, HEHKU, käynnistyy 6.3.2025 klo 14 astmaa ja keuhkohtaumaa sairastaville. Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa. Myös perheenjäsenille olemme perustamassa oman vertaistukiryhmän, kun tarve ryhmän perustamiseen on kartoitettu.

Lippuja kulttuuritapahtumiin hankimme toiveittenne mukaisesti. Alkukesästä järjestämme päivän matkan johonkin lähialueelle yhdessä Pääkaupunkiseudun Hengityksen kanssa.

Keväällä 2025 järjestämme puistotapahtuman, jossa on puistolääkärin vastaanotto sekä liikuntaa. Makkaranpaistoa ei tietenkään voi unohtaa.

Kerro toiveitasi ja anna meille palautetta, niin osaamme paremmin järjestää kaikille soveltuvaa toimintaa. Soita, lähetä sähköposti tai tule rohkeasti toimistollemme juttelemaan kanssamme. Tarkistathan, että puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi ovat oikein jäsenrekisterissä. Näin varmistat, että saat lähettämämme kaikki tiedotteet.

Yhdistyksemme toiminnan mahdollistaa vuosittain noin 15 vapaaehtoista, jotka huolehtivat muun muassa aktiivisista vertaisryhmistä, retkistä ja muusta perinteisestä toiminnasta. Huhtikuussa järjestetään alue- ja kuntavaalit. Olisiko sinulla aikaa tulla lipasvahdiksi? Aikasi on yhdistykselle rahaa ja se menee suoraan jäsenistöllemme ilman välikäsiä.

Koska Silmu-lehti ilmestyy vain kolme kertaa vuodessa, kaikkia tapahtumat eivät ehdi aina lehteen. Seuraamalla kotisivuja ja Facebookia saat tiedon kaikista tapahtumista. Myös vinkkejä lehden sisältöön otamme mielellään vastaan.

**Lisätietoja tapahtumista saat yhdistyksemme kotisivulta osoitteesta: [www.hengitysyhdistys.fi/vantaa](http://www.hengitysyhdistys.fi/vantaa)**

Yhdistyksemme on olemassa jäseniä varten. Kiitos, kun huolehdit jäsenmaksun hoitamisesta ajallaan. Myös tänä vuonna jäsenmaksumme pysyvät ennallaan ja ovat seuraavat: varsinainen jäsen 25 €, perheenjäsen 15 € ja nuorisojäsen 15 €.

Sähköpostiosoitteemme on [vantaa@hengitysyhdistys.fi](mailto:vantaa@hengitysyhdistys.fi) ja puhelinnumeromme 045 231 87 11. Tietoa meistä löydät myös Facebookista.

Ystävällisin terveisin

*Marja Ahava*  
puheenjohtaja

*Tiina Tuomela*  
varapuheenjohtaja