



JÄSENTIEDOTE 1/2022

Hyvä yhdistyksen jäsen

Vuosi 2022 on alkanut tapahtumarikkaasti. Vuoden alussa aloitti uusi hallitus toimintansa. Yhdistyksen toimiston molemmat palkalliset työntekijät vaihtoivat työpaikkaa. Ensimmäiseksi saimme palkata yhdistyssihteerin toimistolle. Yhdistyssihteeriksi Heidi Virolainen on aloittanut työnsä uusissa toimistotiloissamme Ratasniityssä, Asentajantie 13, 13500 Hämeenlinna.

Hallitukseen valittiin monta uutta toimijaa. Hallitus esittäytyy jäsenille paremmin vuoden toisessa jäsentiedotteessa, Katukiikarissa. Hallituksessa ovat Marita Pekkarinen puheenjohtaja, Juha Harmaakorpi varapuheenjohtaja, Satu Harmaakorpi sihteeri, Anja Lehto, Eira Pohjola, Harri Rosendahl, Tiina Taiminen ja Aulis Veteläinen.

Puheenjohtajan terveiset

Hallituksella on nyt menossa erilaisten hallinnollisten tehtävien haltuunotto ja uudelta hallitukselta se vaatii hieman aikaa. Haasteita meillä on ja tulee olemaan jatkossakin, mutta me emme haasteita pelkää. Olemme motivoituneita kehittämään toimintaa yhdessä teidän jäsenten kanssa. Tämän vuoden ensimmäinen Katukiikari ilmestyy kevään/kesän kynnyksellä, siitä johtuen saatte nyt tämän jäsenkirjeen. Mukavaa keväänodotusta toivottaen *Marita Pekkarinen*

Tapahtumat

Jäsentapaaminen 16.3.2022 klo 13-15 Ratasniityssä Asentajantie 13, 13500 Hämeenlinna. Tervetuloa tutustumaan uusiin toimitiloihimme. Samalla otamme vastaan toiveita ja ideoita yhdistykseen toimintaan liittyen. Ilmoitathan tulostasi yhdistyksen toimistoon 10.3.2022 mennessä kahvitarjoilun takia. Jäsenemme Harri Rosendahl kertoo aluksi uniapneasta. Paikalla on myös hallituksen puheenjohtaja, yhdistyssihteeriksi sekä hallituksen jäseniä.

Kevätkokous 21.4.2022 klo 17.00 Kumppanuustalolla

Luento uniapnea ja keuhkoahauma 12.5.2022 klo 17.30- 19.00 Kumppanuustalolla, luennoitsijana vertaisohjaaja Harri Rosendahl.

Kevään liikuntaryhmiä tarjolla yhdistyksen jäsenille

Kanta-Hämeen Hengitys ry:

Uniapneaa sairastavien miesten pienvalmennusryhmä alkaen 9.3.-15.6.22. keskiviikkoisin klo 17.00–18.30. Kanta-Hämeen Hengitys ry toimistolla yhteensä 15 kertaa 55€/hlö. Ilmoittautumiset 0400 164 021 tai toimisto@khhengitys.fi 2.3.2022 mennessä. Ryhmä alkaa jos on vähintään 15 ilmoittautunutta.

Vesijumppa keskiviikkoisin klo 9.30-10.15 alkanut 16.2. jatkuu juhannukseen asti. Voutilakeskuksen uima-altaalla. 35€/kk. 12 jäsentä mahtuu mukaan. Ilmoittautumiset ja maksut kunto-ohjaajalle lina Perkiö, puh 045 1278 616.

Yhdistyksemme tekee liikuntaryhmien osalta myös yhteistyötä Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry:n, KantaHämeen AVH-yhdistyksen, Hämeen Allergia- ja Astmayhdistyksen sekä Kanta-Hämeen Parkinson yhdistyksen kanssa. Yhdistyksemme jäsenet voivat osallistua em. yhdistysten liikuntaryhmiin samaan yhdistyshintaan kuin järjestävän yhdistyksenkin jäsenet. Ilmoittautumiset näihin ryhmiin tehdään yhdyshenkilölle, joka on mainittu kunkin ryhmän perässä.

Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry:

Omatoimi kuntosalivuoro lauantaisin klo 16.00–18.00 Urheilutalon kuntosali Riihimäki. Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Lisätiedot: hame.allergia@gmail.com.

Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry:

Ohjattu kuntosaliliikunta maanantaisin klo 16.00–17.00 Voutilakeskuksen kuntosali, Pollentie 35, Hml. Ohjaajana kunto-ohjaaja lina Perkiö, puh. 045 1278 616. Osallistumismaksu 65 €/15 krt. Maksu Sydänyhdistyksen tilille FI90 5680 0050 4224 56. Viestikenttään maininta ”Kuntosali kevätkausi 2022 ja maksajan ja yhdistyksen nimi”. Kevätkausi alkanut ma 17.1.

Venyttelyä ja kehonhuoltoa tiistaisin klo 16.00–17.00 Lyseon lukion alasalissa, Linnankatu 12–14, Hml. Ohjaajana kunto-ohjaaja lina Perkiö, puh 045 1278 616. Osallistumismaksu 50 €/15 krt. Maksu Sydänyhdistyksen tilille FI90 5680 0050 4224 56. Viestikenttään maininta: ”Venyttely ja kehonhuolto kevätkausi 2022 ja maksajan ja yhdistyksen nimi.” Kevätkausi alkanut ti 15.2.

Seniorijumppa perjantaisin klo 11.00–12.00 Hurttalan liikuntasalissa, Vanhankirkontie 43, Parola. Ohjaajana kunto-ohjaaja lina Perkiö, puh 045 1278 616, yhteyshenkilönä Timo Luopajarvi, puh. 050 5226709. Osallistumismaksu 50€/15 kertaa, muille 60€/15 kertaa. Maksu Sydänyhdistyksen tilille FI90 5680 0050 4224 56. Viestikenttään maininta: ”Seniorijumppa kevätkausi 2022 ja maksajan ja yhdistyksen nimi”. Kevätkausi alkanut 14.1.2022 Ryhmään mahtuu vielä hyvin mukaan.

Kanta-Hämeen Parkinson yhdistys ry:

Vesijumppa maanantaisin klo 13.30–14.15. Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2. Kevät kausi alkanut 17.1.22. Ohjaajana kunto-ohjaaja lina Perkiö puh. 045 1278 616 Tiedustelut ja ilmoittautuminen eeva.rasinaho@gmail.com 50 €/ 15 kertaa.

Kuntosalin saliryhmä torstaisin klo 13.00–14.00. Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali. Lisätiedot ja ilmoittautuminen eeva.rasinaho@gmail.com .

Keilaus keilailuryhmä keskiviikkoisin klo 12-13 Hämeenlinnan keilahalli, maksu 8€/kerta, kengät ja pallot sisältyvät hintaan. Lisätiedot Kristiina Kelho kallioranta@pp.inet.fi

Janakkalan Silmun toiminta kevät 2022

Boccia 15.2.-31.5.2022 tiistaisin klo 10.00–11.30 Turengin liikuntahallin juoksuradalla, Koulutie 2. Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Lisätiedot Sisko Kytösaari 0400 979508

Retki Renkoon Tanhuanpään suolahuoneelle Keskiviikkona 27.04.22. Vehmaistentie 855, 14300 Hämeenlinna. Suolahuoneen lisäksi nautimme kahvin/teen/mehun, mistä kustannus on 6,00€/henkilö. Lähtö Turengin linja-autoasemalta klo 15.30 kimpakyydein. Ilmoittautumiset viimeistään 12.04.22 Sisko Kytösaarelle puh.0400-979508. Ilmoitathan samalla, tarjoatko vai tarvitsetko kyydin.

Mölkyn pelausta tiistaisin 07.06.-30.08.22 klo 10.00-12.00. Tohvelapuistossa Turengissa.

Silmun kesäpäivä Suvirannassa tiistaina 28.06.22 vietämme kesäpäivää ulkoillen ja pelaillen. Nautimme keittolounaan ja kahvit sekä grillaamme makkaraa, saunomista unohtamatta. Lähtö klo 11.30 Turengin linja-autoasemalta kimpakyydein. Ilmoittautumiset 20.06.22 mennessä Marjatta Lehtoselle puh. 0400-139845. Ilmoitathan samalla, tarjoatko vai tarvitsetko kyydin. Kesäpäivän vietto on maksuton.

Vertaisryhmät

Avoin astman-, uniapnea-, ja keuhkohtauma-vertaisryhmä keskiviikkoina 9.3. + 13.4. +11.5. klo 14-16. Yhdistyksen toimisto Asentajantie 13. Lisätietoja Eira Pohjola p. 050 559 9050. Yhdistyksemme toimistolle pääsee bussilla nro 16.

Suviranta

Suvirannan talvikausi jatkuu 29.5. saakka. Lepolinna ja Toivola mökit vapaasti varattavissa talvikauden ajan. Suvirannan varauskalenterin näet yhdistyksen nettisivuilta. Tiedustelut ja varaukset yhdistyssihteeriltä.

Hinnasto kesäkaudelle 30.5-29.8.

Toivola & Lepolinna: Omat jäsenet: 450€/vko. Muut jäsenet: 600€/vko

Mökki 1&2: Omat jäsenet: 15€/vuorokausi, 80€/vko. Muut jäsenet: 30€/vuorokausi, 140€/vko.

Huoneet: Omat jäsenet: 10€/vuorokausi, 60€/vko. Muut jäsenet: 20€/vuorokausi, 100€/vko.

8-9 huone: huoneessa oma keittiö. Omat jäsenet: 17€/vuorokausi, 100€/vko. Muut jäsenet: 30€/vuorokausi, 150€/vko.

- Kesän mökki ja huone varaus on avattu. Ilmoita toiveesi 29.4. mennessä. Suositut viikot ja mökit/huoneet arvotaan viikolla 18. Sen jälkeen vapaiksi jääneet viikot ovat vapaasti varattavissa vahtimestarilta.
- Viikkovuokraus alkaa maanantaina kello 15 ja päättyy maanantaina kello 11.
- Peruutusmaksu peritään (15%), jos peruutus tulee alle 2 viikkoa ennen varauksen ajankohtaa.
- Kesäkaudella maksu suoritetaan kortilla vahtimestarille. Talvikaudella maksetaan toimistolle pankkikortilla avainta hakiessa/palauttaessa tai laskutus sähköpostilaskulla.
- Lisätietoja Suvirannasta ja majoitusvaihtoehdoista löydät yhdistyksen nettisivuilta.

Suvirannan vahtimestari

Kesän 2022 vahtimestari haku on avattu. Lisätiedot löydät yhdistyksen nettisivuilta ja facebookista. Hakuaika 15.3. saakka.

Vahtimestarin kausi on 9.5-11.9.2022.

Vahtimestareilta voi tiedustella vapaita huoneita ja mökkejä sekä varata saunavuoroja. Vahtimestari luovuttaa ja vastaanottaa avaimet mökeissä ja huoneissa majoittuville. Vahtimestarin tavoittaa puh. 040 451 4403 tai sähköpostilla vahtimestari@khhengitys.fi. Parhaiten vahtimestarin tavoittaa klo 10.00–12.00.

Yhteystiedot

Muistathan päivittää jäsentietosi tietojen muuttuessa. Hengitysliiton kautta jäsenrekisteriin päivittyvät postiosoitteet, jos tekee muuttoilmoituksen, mutta sähköpostit ja puhelinnumerot eivät päivity. Voit päivittää tietosi yhdistyssihteerille. Tiedot tulevat vain jäsenrekisteriimme, emme luovuta tietoja eteenpäin.

Suosimme jatkossa paperitonta viestintää, siksi toivomme jäseniltä sähköpostiosoitteita. Tarkoitus on tulevaisuudessa tiedottaa pääsääntöisesti yhdistyksen internet-sivulla ja sähköpostitse.

Kanta-Hämeen Hengitys ry:n yhteystiedot:

TOIMISTO:

Osoite: Asentajantie 13, 13500 Hämeenlinna

Puh: yhdistyssihteerit 0400 164021 (ti ja to klo 9-12)

Sähköposti: toimisto@khhengitys.fi

Nettisivut: www.kanta-hameen-hengitys.fi

Facebook: kanta-hämeen hengitys