



Kanta-Hämeen Hengitys

Liikunta- ja pienvalmennusryhmät

Syksyllä 2021 huomioimme yhdistyksemme liikunta- ja ryhmätoiminnassa vallitsevan koronatilanteen sekä viranomaisten ohjeistukset liikunta- ja ryhmätoiminnan järjestämisestä.

Janakkalan Silmun

Mölkky 1.6.-31.8.2021 klo 10.00–11.30 pelataan mölkkyä Tohvelanpuistossa Turengissa. Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

Boccia 07.09.-30.11.2021 klo 10.00-11.30 pelataan bocciaa Turengin liikuntahallin juoksuradalla, Koulutie 2. Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätiedot Sisko Kytösaari 0400 979508

Vesijumpparyhmä

Maanantai klo 9.30-10.15 Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2. 6.9-20.12.21 yhteensä 15 kertaa, ei 6.12 mutta pidetään viikolla 42. Ohjaajana Irina Kulkova. Hinta 45 €/hlö. Ilmoittautuminen toimisto@khhengitys.fi tai 0400 164 021 26.8.21 mennessä.

Janakkalan ryhmäjumppa

Keskiviikko klo 14:30-15:30 MyLine Janakkala Sarvikuja 1, Turenki. Syyskausi 1.9-15.12.21, ei viikolla 42. Hinta 45 €. Ilmoittautuminen toimisto@khhengitys.fi tai 0400 164 021 26.8.21 mennessä.

Jooga

Torstaisin klo 15.00-16.00 Hämeenlinnan uimahalli liikuntasali, Uimarintie 2. 2.9-11.11.21 ei viikolla 42 , yhteensä 10 kertaa. Ohjaajana Anne Aartolahti. Hinta 42 €/hlö.

Ilmoittautuminen toimisto@khhengitys.fi tai 0400 164 021 26.8.21 mennessä.

Ruususet- uniapneaa sairastavien naisten etäpienryhmävalmennus

Uniapneaa sairastavien naisten etäpienryhmävalmennuksessa tarkastelemme naisten uniapneaa sairautena sekä käymme läpi uniapnean onnistuneen omahoidon teemoja. Ryhmässä kartoitamme myös omaa toimintakykyämme sekä keinoja sen vahvistamiseen, pohdimme omaa näkemystämme hyvästä elämästä ja rakennamme keinoja, kuinka voisimme lähteä rakentamaan muutosta ja tavoitella oman näköistä hyvää elämää uniapnean kanssa.

Ryhmään voit osallistua, vaikka uniapnea diagnoosin saamisesta olisi kulunut aikaa jo useampi vuosi tai olet vasta uniapnea tutkimuksissa. Tärkeintä on halu tarkastella omaa elintapaa sekä työstää uusia näkökulmia tavan muuttamiseen.

Ryhmä toteutetaan etäyhteydellä teams-tapaamisina. Tarvitset osallistumista varten älylaitteen, jossa on nettiyhteys ja äänilaite, mieluiten kuulokemikrofoni.

Ryhmä 25.10.- 29.11.21. Tapaamiset maanantaisin klo 17.30–18.30 yhteensä 6 kertaa.

Ryhmän hinta 22 €/osallistuja. Ryhmää ohjaavat Matleena Aitasalo Kanta-Hämeen Hengitys ry:n Hengitysterveyden asiantuntija yhdessä koulutetun vertaisohjaaja Sirpa Viidan kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Matleena Aitasalo matleena.aitasalo@khhengitys.fi 5.10.21 mennessä.

Maskimiehet- uniapneaa sairastavien miesten pienryhmävalmennus

Maskimiesten -pienvalmennus toteutetaan syksyllä 2021 yhdistäen ulkoliikkumista ja pienryhmätoimintaa. Ryhmä alkaa 1.9.21 ja päättyy 24.11.21. Tapaamiset keskiviikkoisin klo 17.00-18.30 yhteensä 12 kertaa. Ryhmän hinta 45 €/osallistuja.

Ryhmää ohjaavat Matleena Aitasalo Kanta-Hämeen Hengitys ry:n Hengitysterveyden asiantuntija yhdessä kunto-ohjaaja Iina Perkiön ja koulutetun vertaisohjaaja Harri Rosendahlin kanssa.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset uniapneaa sairastavien pienvalmennuksiin matleena.aitasalo@khhengitys.fi 25.8.21 mennessä.

Huom! Yhdistyksemme tekee liikuntaryhmien osalta yhteistyötä Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistyksen, Aivoliiton Kanta-Hämeen AVH-yhdistyksen sekä Hämeen Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa. Yhdistyksemme jäsenet voivat osallistua edellä mainittujen yhdistysten liikuntaryhmiin.

Ohjattu kuntosaliliikunta

Maanantai klo 16:00-17:00 6.9 alkaen ulkokuntosalissa Koulutuskeskus Tavastian takana, huonon sään varalta käytössä Voutilakeskuksen kuntosali, Pollentie 35, Hml. Ohjaajana kunto-ohjaaja Iina Perkiö, puh. 045 1278 616. Osallistumismaksu 65 €/15krt. Maksu yhdistyksen tilille FI90 5680 0050 4224 56. Viestikenttään maininta: *"Kuntosali syyskausi 2021 ja maksajan nimi"*. **Vastuu yhdistys Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys**

Venyttelyä ja kehonhuoltoa

Tiistaisin klo 16.00–17.00 ulkoliikuntana 7.9 alkaen Hämeenlinnan Linnanpuistossa, kokoontuminen parkkipaikalla. Sisäkäyttöön varalla Lukion alasali. Ohjaajana kunto-ohjaaja Iina Perkiö, puh 045 1278 616. Osallistumismaksu 45 €/15 krt). Maksu Sydänyhdistyksen tilille FI90 5680 0050 4224 56. Viestikenttään maininta: *"Venyttely ja kehonhuolto syyskausi 2021 ja maksajan nimi"*. **Vastuu yhdistys Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys**

Vesivoimistelu

Torstaisin klo 15.15–16.00 2.9 alkaen Hämeenlinnan uimahalli, Uimarintie 2. Ohjaajana Iina Perkiö, puh 045 1278 616. Ilmoittautumiset Jarmo Linnakaari, puh. 050 379 8742 tai sähköpostilla jarmo.linnakaari@pp.inet.fi. Yhdistyksen jäsenille, osallistumismaksu 45 €/15krt. Maksu yhdistyksen tilille FI90 5680 0050 4224 56 (+ maksuranneke, joka ostetaan ja ladataan uimahallin kassalla) Viestikenttään maininta: *"Vesijumppa syyskausi 2021 ja maksajan nimi"*. **Vastuu yhdistys Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys**

Seniorijumppa Hattulassa

Perjantaisin klo 11.00–12.00 3.9 alkaen ulkojumppana syyskuun ajan Parolan Nuorisotalon pihalla, osoite Parolantie 53. Nuorisotalon vintti varalla huonon sään varalta. Lokakuun alusta alkaen Hurttalan liikuntasalin pihalla, Vanhankirkontie 43, Parola. Hurttalan liikuntasali käytössä sisätoteutukseen tarvittaessa. Ohjaajana kunto-ohjaaja Iina Perkiö, puh 045 1278 616. Osallistumismaksu, hinta jäsenille sekä myös Kanta-Hämeen hengitys ry:n ja Kanta-Hämeen AVH-yhdistyksen jäsenille 45€ /15 kertaa, muut 55€/15 kertaa. Maksu Sydänyhdistyksen tilille FI90 5680 0050 4224 56. Viestikenttään maininta: *"Seniorijumppa*

syyskausi 2021 ja maksajan nimi". Yhteyshenkilö Timo Luopajarvi p. 050 5226 709. **Vastuu yhdistys Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys**

Omatoimikuntosalivuoro

Lauantaisin klo 16.00–18.00 Urheilutalo kuntosali, Riihimäki. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista. **Vastuu yhdistys Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry**
hame.allergia@gmail.com

Toivotamme tervetulleeksi myös yhteistyöyhdistyksien jäsenet yhdistyksemme liikuntaryhmiin.

Kevään 2022 liikuntaryhmistä tiedotamme marraskuun jäsentiedotteessamme.