

Näin järjestät Hengähdysvetki! -tilaisuuden, vinkit yhdistyksille



Kuvaaja: Jukka Rossi

Hengähdysvetki! on Hengityслиiton hanke vuodelle 2025. Hankkeen kautta paikallinen hengityслиhdistys voi järjestää 1-3 Hengähdysvetki! -tilaisuutta, jossa tavoitteena on rentoutuminen erilaisten hengityсли- ja tietoisuusharjoitteiden avulla. Ohjaajana toimii ft, TtM, psykofyysinen hengityслиterapeutti, Veera Farin. Veera ohjaa harjoituksia etäyhteydellä, Teams. Paikan päällä on vastuuhenkilö yhdistyksestä, joka on tehnyt tilaisuuden valmistelut ja jonka Veera on perehdyttänyt etukäteen. Osallistujat ovat paikan päällä samassa tilassa. Tyypillisesti Hengähdysvetki! -tilaisuus kestää 1,5h.

Tarvittavat välineet:

- tietokone ja verkkoyhteys (Teams)
- tietokoneeseen lisämikrofoni ja lisäkamera
- valkokangas/taulu-tv
- jumppamattoja
- tyynyt (osallistuja tuo itse)
- viltit (osallistuja tuo itse)
- rauhallinen musiikki alkuun ja loppuun
- palautelomakkeet (Veeralta)
- kuvauslupalomake (Veeralta)
- kyniä

Hengähdysvetki!-tilaisuuden valmistelu/Hengityслиhdistys:

- Varaa ajoissa rauhallinen *kokoontumistila*. Tilan on oltava väljä, koska tilaisuudessa rentoudutaan makuuasennossa lattialla. Sopiva määrä osallistujia on 10-15 hlöä (sopiva tila on tällöin noin 25-30 m² tai ihan maksimissaan 30 hlöä (sopiva tila tällöin reilu 60 m²). Osa haluaa tehdä harjoituksia tuolilla istuen, joten varaa muutama (pehmeä) tuoli tilaan.
- Lainaa jumppamatot esimerkiksi kunnan liikuntapalveluilta/pyydä osallistujia ottamaan omat patjat mukaan.
- Markkinointi osallistujien saamiseksi tilaisuuteen on oltava monipuolista: esimerkiksi Mikkelissä kirjoitettiin Kaupunkilehteen puffijuttu ja lähetettiin kutsukirje oman yhdistyksen jäsenille teksti- ja sähköpostiviesteillä. Kannattaa hyödyntää tilaisuuden mainostaminen myös muissa tapaamisissa.

Lisätietoja: Veera Farin, asiantuntija, Hengityслиitto, 044 4077020

- Tilaisuus kannattaa olla avoin kaikille ja näin voi saada uusia jäseniä yhdistykseen.
- Liitto auttaa markkinointitekstin kirjoittamisessa.
- Pyydä kutsukirjeessä osallistujia ottamaan mukaan oma tyyny ja viltti, jos tilassa ei ole niitä. Jos ei ole jumppamattoja, pitää osallistujien tuoda nekin itse. Ota myös varalle mukaasi jokunen tyyny ja viltti/torkkupeitto.

Hengähdyshetki! -tilaisuuden kulku:

- Kutsu osallistujat paikan päälle jo puolta tuntia ennen tilaisuuden alkua. Kerro, mistä on kyse, esitele lyhyesti, että tilaisuuden järjestää yhdessä xxx Hengitysyhdistys ja Hengityслиitto.
- Pyydä kaikkia sulkemaan kännykät tai laittamaan ne äänettömälle. Kerro, että tilaisuudessa on tärkeä antaa muille osallistujille työrauha.
- Auta osallistujia löytämään itselle sopiva paikka joko matolla maaten tai tuolilla istuen. Jos on kylmä, voi laittaa takin päälleen.
- Kun kaikki ovat löytäneet itselleen sopivan paikan ja rauhoittuneet, avaa Teams-yhteys Veeraan, viimeistään 5 min ennen tilaisuuden alkua.
- Tee tilasta mahdollisimman rauhallinen ja hämärä valaistukseltaan.
- Tulosta ja laita oveen lappu ”Hengityskoulu - ethän häiritse”
- Tulosta etukäteen palautelomakkeita (saat ne Veeralta), varaa kyniä lomakkeiden täyttämiseen.
- Mikäli otat tilaisuudessa valokuvia, tulosta etukäteen kuvauslupa-lomake (saat sen Veeralta). Ota allekirjoitukset lomakkeeseen ennen tilaisuuden alkua.
- Voit soittaa rauhoittavaa musiikkia osallistujien tullessa tilaan sekä Hengityskoulun loppuessa. Voit lainata cd-levyjä esimerkiksi kirjastosta. Teosto ja Gramex luvat ovat kunnossa niin Hengityслиiton kuin hengitysyhdistystenkin tilaisuuksiin.
- Sijoitu tilaan niin, että näet kaikki osallistujat. Tarkkaile, että osallistujilla on kaikki hyvin. Vältä turhaa liikkumista tilassa.
- Kun Veera kysyy osallistujien kokemuksia, voit auttaa osallistujien kommenttien kuulumista Veeralle.
- Anna osallistujille vapaus valita, mitä harjoituksia tekevät tai mitä jakavat ääneen yhteisesti. Aina saa olla myös tekemättä harjoituksia, kunhan ei häiritse muita.
- Tilaisuuden puoli välissä pidetään pieni tauko, jolloin voi jaloitella ja käydä esimerkiksi vessassa. Tauolla voi olla tarjolla juomaa ja pientä syötävää (esim. mehu ja viinirypäleitä).
- Tilaisuuden lopussa voi osallistujat kysyä kysymyksiä Veeralta. Sen jälkeen suljetaan yhteys Veeraan ja aloitetaan palautelomakkeiden täyttäminen. Tässä vaiheessa kannattaa myös esitellä Hengitysyhdistyksen muuta toimintaa.
- Palautelomakkeet lähetetään tilaisuuden jälkeen Veeralle yhteenvetoa varten.

Lisätietoja: Veera Farin, asiantuntija, Hengityслиitto, 044 4077020