

## Toimintakalenteri 2026

### Järjestökoulutukset

Hallitustyöskentely tutuksi (3krt), 19.1., 2.2., 16.2. ja keskusteluilta 2.3., verkossa.

Vinkkejä vireään hallitustyöskentelyyn 16.3., verkossa.

Rohkeaa ja vireää jäsenhankintaa 27.10., verkossa.

Näkyvyyttä verkkosivuilla 1.4., verkossa.

M365 perehdytys 9.2. ja 7.9., verkossa.

Jäsenrekisterin käyttökoulutus 25.3. ja 23.9., verkossa.

Vinkki-iltapäivät yhdistysaktiiveille 27.1., 10.2., 24.3., 12.5., 8.9., 20.10. ja 24.11., verkossa.

Taloushallinto koulutus yhdistyksen rahastonhoitajalle ja hallitustoimijoille 22.10. ja 24.11., verkossa.

### Luottamushenkilöiden alueelliset ja maakunnallisen järjestöpäivät

Etelä-Suomi	Koko alue	21.3.2026, Espoo
	Koko alue	3.–4.10.2026, Lahti
Itä-Suomi	Pohjois-Karjala ja Pohjois-Savo	21.3.2026, Joensuu
	Etelä-Karjala, Etelä-Savo, Keski-Suomi ja Kymenlaakso	7.3.2026, Kouvola
	Koko alue	3.–4.10.2026, Mikkeli
Länsi-Suomi	Pirkanmaa	14.3.2026, Nokia
	Satakunta, Varsinais-Suomi	21.3.2026, Somero
	Etelä-Pohjanmaa, Pohjanmaa	28.3.2026, Kauhava
	Koko alue	3.–4.10.2026, Tampere
Pohjois-Suomi	Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa	14.3.2026, Oulu
	Lappi	21.3.2026, Rovaniemi
	Kainuu	28.3.2026, Kajaani
	Koko alue	3.–4.10.2026, Oulu
Koko Suomi		8.4.2026, verkossa
		8.10.2026, verkossa

### Kokemustoimijoiden koulutus

Peruskoulutus kokemustoimijoille 27.1.–26.4., verkossa ja Tampere.

Kokemustoimijoiden ajankohtaiset 19.2., 7.5., 17.9. ja 19.11., verkossa.

Mediakoulutus kokemus- ja vertaistoimijoille 24.2., verkossa.

Kokemustoimijoiden kokoontumisajot 17.10., Tampere.

Erätauko-keskustelu 30.11., verkossa.

**Vertaistoimijoiden koulutus**

Hengähdysvetki-koulutus 7.2., Oulu.

Innostu toiminnasta Hengitysliitossa 12.3. ja 1.9., verkossa.

Vertaistoimijoiden (vertaistukija, vertaisohjaaja) jatkokoulutus 25.–26.4., Tampere.

Uusien vertaisohjaajien koulutus 7.9., 14.9., 21.9., verkossa.

Vertaistoimijana verkossa 6.10., 20.10., verkossa.

Elintapamuutoksen vertaisohjaajakoulutus, tarvittaessa syksyllä.

Sisäilmasta oireilevien vapaaehtoisten 1. koulutus 7.2., verkossa. 2. koulutus 12.–13.9., Tampere.

**Työnohjaukselliset tapaamiset verkossa**

Vertaistukijat, tarvittaessa, verkossa

Puheenjohtajat 29.10., verkossa.

**Vertaistuelliset tapaamiset verkossa**

Hengitysliiton ja hengitysyhdistysten vertaisohjaajat ja verkkovertaisohjaajat 26.1., 2.6., 7.9. ja 9.11., verkossa.

Puheenjohtajien vertaistuelliset tapaamiset 29.1., 21.5., 24.9. ja 26.11., verkossa.

Vertaistukijoiden tapaamiset 25.2., 28.4., 29.9. ja 24.11., verkossa.

**Liikuntakoulutukset**

Asahi -ohjaajien kertaus 5.3., verkossa.

Vinkkikoulutus liikunnan vertaisohjaajille 19.–20.9., Tampere.

**Kuulemisviikko 27.1.-16.2.2026**

Hengityssairautta sairastavien odotukset ja kokemukset digi- ja etäpalveluiden käytöstä

Kokemustiedon viikko®

9.-13.2.2026

Harvinaisten sairauksien päivä

28.2.2026

Kansallinen uniapneapäivä

18.3.2026

Maailman astmapäivä

5.5.2026

Ilman päivä (sisäilmasta oireilevat)

26.8.2026

Maailman keuhkohtaumatautipäivä

18.11.2026

Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ!

koko vuosi

**Liittovaltuuston kokous ja seminaari**

seminaari 22.5.2026

kokous 23.5.2026

## Hengityслиiton harvinaistoiminta

### Valtakunnalliset, diagnoosikohtaiset vertaistapaamiset

Kohderyhmä	Ajankohta	Paikkakunta
CCHS-lasten ja nuorten perheet Yhteistyössä Harvinaiskeskus Norionk kanssa	7.2.2026	verkko
Bronkiektasiaatautia sairastavat läheisineen	17.–18.4.2026	Pääkaupunkiseutu
Keuhkofibroosia sairastava läheisineen	25.–26.9.2026	Tampere
Keuhkonsiirron tai keuhkosydänsiirron saaneet läheisineen Yhteistyössä Sydän- ja keuhkosiirroksaat SYKE ry:n kanssa	Syksy, tarkentuu myöhemmin	Tarkentuu myöhemmin
Korkeaa keuhkovaltimoverenpainetautia (PAH) sairastavat läheisineen	9.–10.10.2026	Oulu
Suurten hengitysteiden kasaanpainumistaipumusta sairastavat (TBM ja EDAC) läheisineen	11.–12.9.2026	Pääkaupunkiseutu

### Verkkovertaisillat

	Ajankohta	Paikkakunta
Lymfangioliomyomatoosi (LAM)	19.3. ja 26.11.	Microsoft Teams
Värekarvojen toimintahäiriötä (PCD) sairastavat	11.3. ja 11.11.	Microsoft Teams

### Valtakunnalliset, teemalliset verkkoluennot harvinaista hengityssairautta sairastaville

Teema	Ajankohta	
Harvinainen hengityssairaus ja liikunta, osa 1: Liikunnan merkitys harvinaisissa keuhkokudoksen ja -verenkierron (esim. keuhkofibroosi, sarkoidoosi, alfa-1-antitrypsiinin puute, LAM) sairauksissa	3.11.2026	Microsoft Teams
Harvinainen hengityssairaus ja liikunta, osa 2: Liikunnan merkitys harvinaisissa keuhkoputken (esim. bronkiektasia, EDAC, TBM, värekarvojen toimintahäiriö) sairauksissa	10.11.2026	Microsoft Teams
Harvinainen hengityssairaus ja liikunta, osa 3: Kestävyysharjoittelun merkitys ja toteuttaminen, kun rajoitteita liikkumisessa	17.11.2026	Microsoft Teams
Harvinainen hengityssairaus ja liikunta, osa 4: Lihavoimiharjoittelun merkitys ja toteuttaminen	24.11.2026	Microsoft Teams
Harvinainen hengityssairaus ja liikunta, osa 5: Liikkuvuusharjoittelun merkitys ja toteuttaminen	1.12.2026	Microsoft Teams
Harvinainen hengityssairaus ja limanpoisto, osa 1: tasapainoisen hengityksen merkitys	20.1.2026	Microsoft Teams
Harvinainen hengityssairaus ja limanpoisto, osa 2: syvä ja voimistettu hengitys	27.1.2026	Microsoft Teams
Harvinainen hengityssairaus ja limanpoisto, osa 3: PEP-harjoittelu	10.2.2026	Microsoft Teams
Harvinainen hengityssairaus ja limanpoisto, osa 4: ACBT- ja AD-tekniikka	17.2.2026	Microsoft Teams

### Paikalliset tai alueelliset vertaisryhmät

Bronkiektasiaa, TBM/EDAC sairastavat	Kampin Palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki Microsoft Teams
Etelä-Pohjanmaan seudun harvinaiset	Järjestötalo, Ruukintie 1, Seinäjoki
Keuhkofibroosia sairastavat	Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki Microsoft Teams
Kuopion seudun harvinaiset	KPY Novapoliksen kampus, Viestikatu 3, Kuopio
Oulun seudun harvinaiset	Järjestötalo Kumpuliuskeskus, Kansankatu 53, Oulu
Päijät-Hämeen seudun harvinaiset	Hengitysyhdistyksen tilat, Rautatienkatu 19 A 4. krs., Lahti

Tampereen seudun harvinaiset	Hengitysyhdistyksen tilat, Kuninkaankatu 34 A, Tampere
Turun seudun harvinaiset	Hengitysyhdistyksen tilat Bastioninkatu 4, Turku
Vaasan seudun harvinaiset	Hengitysyhdistyksen tilat, Kauppapuistikko 36, Vaasa
Vantaan seudun harvinaiset	Hengitysyhdistyksen tilat, Talvikkitie 36, Vantaa

**Verkkovertaisryhmät**

Bronkiektasiatautia sairastavat

Keuhkofibroosia sairastavat, miehet

Keuhkofibroosia sairastavat, naiset

Korkeaa keuhkovaltimoverenpainetta (PAH) sairastavat

Trakeobronkomalasiaa (TBM) ja EDACia sairastavat

## Yleistä järjestökoulutuksesta

### Tavoite

Järjestökoulutuksen tavoite on vahvistua yhdistys- ja vertaistoimijana. Koulutus antaa valmiudet toimia hengitysyhdistyksessä alueellisesti ja paikallisesti sekä valtakunnallisesti. Koulutukseen voivat osallistua vain koulutukseen valitut henkilöt.

### Toteuttaminen

Koulutusta järjestetään kysynnän ja tarpeen mukaan. Koulutus toteutuu, kun osanottajia on vähintään 8 henkilöä / koulutus. Verkkokoulutuksessa osallistujien määrä voi vaihdella. Järjestöpäiviin voi osallistua 3 luottamushenkilöä yhdistyksestä. Tämän lisäksi liittovaltuuston ja hallituksen edustajat voivat osallistua järjestöpäivään.

### Osallistujavalinnat

Vertais- ja kokemustoimintaan liittyvässä osallistujavalinnassa painotetaan

- hakijan ensikertalaisuutta koskien kyseessä olevaa koulutusta,
- vertaistehtävälle sovitua tarvetta ja tilausta hengitysyhdistyksessä tai liitossa,
- huomioidaan hakijoiden alueellinen ja paikallinen edustavuus,
- täydennys- ja jatkokoulutukseen valinnan peruste voi olla peruskoulutuksesta kulunut aika tai tietyille ryhmälle suunnattu koulutus,
- hakijan aiemmat koulutukset ja osaaminen otetaan huomioon valintaa tehdessä.

Osallistujat valitaan koulutukseen järjestötyöryhmän päätöksellä. Osassa koulutuksista osallistujat haastatellaan ennen valintaa.

### Osanottomaksu

Koulutukset ovat pääsääntöisesti osallistujille maksuttomia. Mahdolliset osanottomaksut ilmoitetaan koulutusilmoituksen yhteydessä. Osanottomaksu sisältää ohjelman lisäksi majoituksen täysihoitoinen kurssipäivien aikana.

### Matkakorvaukset

Hengityслиitto korvaa matkakustannuksia järjestämiinsä koulutuksiin yhdistysaktiiveille, kokemus- ja vertaistoimijoille. Katso tarkemmat tiedot yhdistysnetistä/Luottamushenkilöiden ja yhdistysaktiivien matkustussääntö.

### Majoitus

Majoitus 2 hengen huoneissa. Lisämaksu 1 hengen huoneesta 70 €. Terveydellisistä tai muista henkilökohtaisista syistä mahdollisuus 1 hengen huoneeseen maksutta.

### Henkilökohtainen avustaja

Jos osallistuja tarvitsee henkilökohtaisen avustajan, koulutuksen osallistuja sopii asiasta koulutuksen vastuuhenkilön kanssa. Koulutuksen ohjelmaan, majoitukseen tai aterioihin ei voi osallistua omainen tai läheinen, ellei hän ole koulutukseen osallistuvan henkilökohtainen avustaja.

### Peruuttaminen

Jos osallistujaksi valittu jää pois koulutuksesta, siitä on ilmoitettava koulutuksen vastuuhenkilölle sähköpostilla tai puhelimitse.

Koulutuksissa ja tapahtumissa noudatetaan seuraavia peruutusehtoja, ellei yksittäisen tilaisuuden yhteydessä ole muuta ilmoitettu: Peruutuksen voi tehdä kuluitta kaksi (2) viikkoa ennen koulutuksen alkua, jos koulutukseen liittyy majoitus ja päiväkoulutusten osalta viikko (1) ennen koulutusta. Jos osallistuminen perutaan tämän jälkeen, Hengityслиitto perii yhden päivän koulutuksista 50 euroa ja kahden päivän koulutuksista 70 euroa.

Toisen henkilön voi vaihtaa maksutta osallistujaksi, jos se on koulutuksen kohderyhmän kannalta mahdollista. Jos peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja.

### Tiedustelut

Tiedusteluihin vastaavat koulutuksen/ tilaisuuden vastuuhenkilöt.