

jäsentiedote

I | 2024

Happirikasta alkanutta vuotta 2024!

Hengittäminen on itsestäänselvyys, automaattinen toiminto. Vuorokaudessa ihminen vetää ilmaa keuhkoihinsa lähes 20 000 kertaa. Sisään vedettävän ilman määrä sekä hengityksen rytmi ja syvyys riippuvat elimistön hapentarpeesta.

Keuhkoja voi aina harjoittaa toimimaan mahdollisimman tehokkaasti, vaikka niiden toimintakyky on syystä tai toisesta huonontunut vaihtelevasti, pysyvästi tai etenevästi. Onneksi on mm. hyviä lääkkeitä jotka oikein käytettynä antavat avun. Sen lisäksi on olemassa erilaisia itsehoitovälineitä joilla voidaan helpottaa oloa.

Meillä täällä Allergia –ja astmayhdistyksessä on myynnissä tehokkaita ja näppäriä laitteita joilla voi treenata hengityslihaksia ja helpottaa vointia kun on tukkoinen olo tai astman hoitotasapaino ei ole kohdillaan. Myymme tuotteet aina edulliseen jäsenhintaan!

Huhtikuussa järjestämme ohjatun hengitysilan, josta lisätietoa myöhemmin. Yhdistyksemme jäsenmaksu on 27€/vuosi ja se tuo tullessaan monia hyviä etuja ohjelmatarjonnan lisäksi.

Kiitos kaikille jo toiminnassa mukanaoleville ja lämpimästi tervetuloa uudet jäsenet iloiseen joukkoomme!

Yhdessä olemme enemmän!

Iiris Huttunen
toiminnanjohtaja



www.espoonallergia.fi

PS.
Jos haluat
jäsentiedotteemme
sähköisenä,
laitathan siitä
viestiä!

VESIJUMPPA ja KUNTOSALIHARJOITTELUA

Keskiviikkoisin 24.1.–10.4.2024 (ei 14.2.)
klo 18.30–19.30
Olarin uimahalli ja Olarin liikuntakeskus,
kuntosali, Yläportti 4 A-B, 02210 Espoo

Vesijumppaa ja kuntosaliharjoittelua
vuoroviikoin, aloitus vesijumpalla.
Saunamahdollisuus. 11 kertaa 90 €,
kertamaksu 15 €. Ohjaajana
fyioterapeutti, TtK Satu Koskela.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu
Espoon yhdistykseen 22.1. mennessä
allergia.espoo@gmail.com tai
050 522 6268, FI47 1583 3000 1117 13,
viite 26097.

Pakkanen ei häiritse!

JONASET

Hengitysilmanlämmitin
suojaa kylmän sään
haitoilta ja tekee
ulkona liikkumisen
vaivattomaksi.
Kylmä ilma
muuttuu helpoksi
hengittää ja
ulkoilusta voi
nauttia myös
pakkasella.

Valmistaja:
www.jonas.fi

Soveltuu erityisen hyvin astmaatikkoille sekä
keuhko- ja sydänpotilaille

Tuotteella CE-sertifikaatti

**Nyt yhdistyksellä
myynnissä!**

Allergia- ja Astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa ry

TOIMISTO

Kauppamiehentie 6, 2. krs, 02100 Espoo
allergia.espoo@gmail.com
Puh. 050 522 6268, espoonallergia.fi
Kotisivujen kautta voit
tilata itsehoitovälineitä!
Toimisto avoinna ma–ke 9.30–14.30
ja muulloin sopimuksen mukaan.
TOIMINNANJOHTAJA Iiris Huttunen

HALLITUS VUONNA 2024

Puheenjohtaja Kaija Nyberg,
vpj. Paula Renfors-Sipari, Marliina Mäkinen,
Emilia Laasonen, Kaisa Hirn

TILAISUUKSIIMME ILMOITTAUTUMISET
allergia.espoo@gmail.com tai 050 522 6268

Tilaisuuksiin sekä teattereihin on sitova
ilmoittautuminen. **Maksu tulee olla**
suoritettuna yhdistyksen tilille Nordea
FI47 1583 3000 1117 13 tapahtuma-
kohtaisen viitteen kera eräpäivään men-
nessä. Näin varmistat paikkasi tapahtumassa.

Yhdistyksellämme ei ole vakuutusta
sairautapausten, tapaturmien tai
varkauksien varalta.

LAHJOITUKSET

TOIMINTAMME TUKEMISEEN
Mikäli haluat tukea yhdistyksemme
toimintaa taloudellisesti, otamme
miehellenne vastaan lahjoituksia.
Pankkitili FI47 1583 3000 1117 13

Lämmin kiitos

jäsentiedotteemme ilmoittajille!

Osa tapahtumista järjestetään yhteistyössä pää-
kaupunkiseudun Allergia- ja Astmayhdistysten
kanssa ja OK-opintokeskuksen tuella.



Osaavaa kansalaistoimintaa
Opintokeskus Sivis

KEVÄÄN 2024 TAPAHTUMAKALENTERI

HELMIKUU

YSTÄVÄNPÄIVÄNKONSERTTI "SO IN LOVE"

La 17.2. klo 14, Kulttuuritalo Martinus, Vantaa

SO IN LOVE -konsertti on kupliva kattaus romantiikkaa Wienin ja Broadwayn
tunnelmissa. Sopraano **Anu Hälvä** ja tenori **Jyrki Anttila** tunnelmoivat
ystävänäpäiväkonsertissa.

Konsertin ohjelma koostuu rakastetuimmista operetti- ja
musikaalisävelmistä sekä kauneimmista serenadeista, tulusuutta
unohtamatta. Ohjelmistossa kauneimmat operettien sävelmät mm.
Itke en lemme tähden, Kuumat suudelmat, Dein ist mein ganzes Herz,
Tassilon aaria Kreivitar Marizasta.

Musikaalisävelmistä mm. musikaalista West side story duetto Tonight,
Oopperan kummituksesta All I ask for you, Miserable musikaalista I dreamed
my dream ja monia monia muita unohtumattomia sävelmiä. Pianistina
konsertissa toimii **Maija Anttila**.

Liput 41,50 € (norm. 43,50 €) + postimaksu 2,10 €
(postitettaessa). **Sitovat ilmoittautumiset 1.2. mennessä**
joko vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.

Lääkäriluento päänahan yleisimmistä iho-ongelmista

Ke 28.2. klo 17.30–19.00,
Teams tai Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Onko päänahkasi iho ärtynyt, kutiseva ja/tai hilseilevä?
Tule kuuntelemaan ihotautilien ja allergologian erikoislääkäri **Martta**
Jokisen luento päänahan yleisimmistä iho-ongelmista ja niiden hoidosta.
Samalla kuulet myös yhdistyksemme toiminnasta ja kosmetiikan
Allergiaportaali verkkopalvelusta. Voit osallistua luentoiltaan joko
toimistollamme tai etänä Teamsin välityksellä. Toimistolla kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset 26.2. mennessä Helsingin yhdistykseen
sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse
044 0477 054.

Käytännön vinkkejä siitepölyallergian hoitoon

Ti 5.3. klo 17.30–19.00, etänä Teams
tai Helsingin yhdistyksen toimisto,
Pihlajatie 34

Luennoilla kuulet siitepölyallergian
aiheuttajista, ristiallergioista, hoito-
keinoista sekä astman huomioimisesta
siitepölykautena. Luennoitsijana
toimii asiantuntija **Anne Vuorenmäe**,
jolla on laaja kokemus aiheesta.
Luento järjestetään hybridinä, eli
osallistua voit paikan päällä kahvi-
kuppoksen kanssa tai etänä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
neuvonta@allergiahelsinki.fi tai
verkkosivuilta.

Sääntömääräinen kevätkokous

Ke 27.3. klo 17, toimisto,
Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola

Käsitlemme sääntömääräiset asiat.
Ei ennakkoilmoittautumista.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!



TIETOA JA TUKEA SAIRAUDEN KANSSA ELÄMISEEN!

- KE 31.1.** Lapsen atooppisen ihottuman hoito -verkkoluento
- KE 14.2.** Anafylaksia ja pelko, Anafylaksiapäivän verkkoluento
- KE 28.2.** Harvinainen ihosairaus ja jalkojen hoito, verkkoluento
- KE 20.3.** Siitepölyallergia eri ikäkausina, Allergiaviikon verkkoluento
- TI 7.5.** Astma ei ole este! Astmatietoviikon verkkoluento

Tule mukaan: allergia.fi/tapahtumat



Kuva: Darina Redionova

Naistenilta

To 11.4. klo 18, Femeia Fashion,
Paciuksenkaari 16,
00270 Helsinki

Tervetuloa yksityistilaisuuteen
tutustumaan kauden upeisiin ja
yksilöllisiin vaatekokonaisuuksiin
ammattilaisen opastuksella!
Femeia Fashionissa on myynnissä
upeita tuotemerkkejä kuten
Cero, Etage, Lundgaard, Boheme,
KJ.Brand, 2-Biz, In Front, Soul-
mate, Milano Italy ja Yest. Saata-
villa kokoja 36–48, riippuen mal-
listosta sekä lisäksi paljon asusteita.
Tarjolla pientä suolaista. Osal-
listujille –20 % alennus ostoksista.
Lisäksi arvomme tuotepalkinnon.
Tutustu myös liikkeen verkko-
kauppaan osoitteessa www.femeia.fi. **Ilmoittautuminen 7.4. mennessä ja lisätiedot sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054.**
Tervetuloa!

OIKEUSVALTIO ESPOO

La 13.4. klo 14.00 Espoon Kaupunginteatteri,
Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola Espoo

Oikeusvaltio Espoo on erilainen juttu. Se ei kysy, se ei ota kantaa, se toteaa: näin on. Esitys perustuu Espoon Ota-
niemessä sijaitsevan Länsi-Uudenmaan käräjäoikeuden
sattumanvaraisesti valikoituihin oikeuden pöytäkirjoihin ja
tuo esiin tositarinoita oikeussalista. Näitä on monenlaisia,
niin kuin ihmiskohtaloitakin.

Myös esityksen esittäjät ovat monen sattuman summa.
Ryhmä koostuu esiintymisen ammattilaisista, mutta myös
avoimen haun kautta mukaan hakeutuneista tavallisista
ihmisistä (mitä "tavallisuus" ikinä tarkoittaaakaan).

Oikeusvaltio Espoo ei romantisoi, moralisoi, tuomitse,
syyllistä eikä kauhistele. Se ei myöskään vapauta, mässäile,
tirkistele, paljasta, eikä piilota. Se on esitys rikoksista ja ran-
gaistuksista, hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä, ereh-
dyksistä ja sattumasta ja siitä miten ihminen toiselle tekee.
Kolme sanaa: alitajunta, hämmennys, myötätunto. Oikeus-
valtio Espoo on juttu rakkauden puutteesta.

Lipun hinta 35 €, eläkeläinen 30 € (+mahdollinen posti-
maksu 2,30 €). **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdis-
tykseen, allergia.espoo@gmail.com, 050 522 6268.**
Maksu 15.3. mennessä Espoon yhdistyksen tilille
Nordea FI47 1583 3000 1117 13, viite 26123.

Kosmetiikan valmistuskurssi

Ke 15.5. klo 17–20, Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Opi valmistamaan itse kosmetiikkatuotteita. Voit valmistaa kurssilla voiteita, kasvovesiä, ihoöljyjä ja seerumeita. Kurssin hinta 45 € sisältää opastuksen ja 2 tuotetta. Maksu maksetaan

paikan päällä kurssin ohjaajalle. Ilmoitathan etukäteen, mikäli sinulla on kosmetiikka-allergioita. Tuoksuherkille tiedoksi, että valmistustiloissa käytetään tuoksuvia aineita. Kurssin vetää Nature By Ampu.

Sitovat ilmoittautumiset 1.5. mennessä, neuvonta@allergiahelsinki.fi. Kurssi toteutuu, mikäli osallistujia on 8–10 kpl.

KEVÄTRISTEILY NAANTALI – KAPELLSKÄR

FINNLINES MS Finnsirius

Pe 17.5. Lähtö klo 7.00 Kiasma, Helsinki

La 18.5. Paluu klo 10.00 Kiasma, Helsinki

Bussikuljetus Naantalin terminaaliin, jossa jaamme laivaan nousukortit. Laiva lähtee 17.5. klo 10.30. Saapuminen Naantaliin seuraavana aamuna 18.5. klo 7.15.

Matkan hintaan sisältyy:

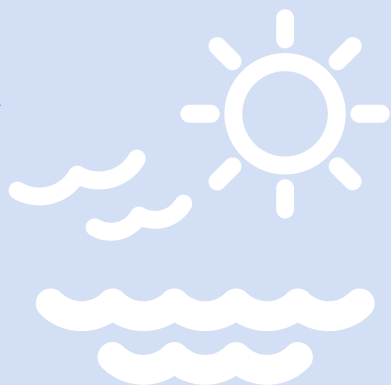
- Bussimatkat Hki-Naantali-Hki
- Majoitus kahden hengen ikkunallisessa A2E-hyteissä
- Lounas Cargo-buffet ravintolassa, sisältäen ruokajuomat klo 13.00–15.00
- Päivällinen nautitaan Cargo dinner Buffetissa klo 17.30–19.30
- Aamiainen tarjoillaan Cargo buffetissa klo 5.30–7.00

Uudet Superstar-luokan alukset tulevat olemaan Suomi–Ruotsi-reittimme kirkkaimmat tähdet. Finnsirius aloitti liikenteessä 15.9.2023. Uudet laivat nostavat matkustuskokemuksen Saaristomerellä ennennäkemättömälle tasolle. Uusilla laivoilla rentoudut yllällisen span tunnelmassa (pääsymaksu 20 €), josta löytyy myös kuntosali ja joogastudio. Teet löytöjä Tax Free -hinnoin ja nautit makumaailmoista monissa tasokkaissa ravintoloissa.

Hinta 195 € jäsen, muut 215 € (43,50 € lisämaksu yhden hengen hyttistä).

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 19.4. mennessä Espoon yhdistykseen: Nordea FI47 1583 3000 1117 13 Viite 26110. (Matka toteutuu, kun lähtijöitä on vähintään 20.)

Henkilökohtaiset ilmoittautumiset yhdistykseen: allergia.espoo@gmail.com tai 050 522 6268. Tarvitsemme matkaa varten nimen ja syntymäajan. Huomioithan että matkavakuutuksenne on voimassa!

**Hyrrä-työpaja**

To 6.6. klo 17, Museo Leikki, Ahertajantie 3, 02100 Espoo

Hyrrä-työpaja on kaikenikäisille sopiva hauska ja helppo paja. Siinä tutustutaan ikivanhaan, mutta edelleen vauhdikkaaseen leluun. Perinteisestä puuhyrrästä tuunataan pajassa omanlainen versio, joka voi hohtaa vaikka kaikissa sateenkaaren väreissä. Samalla opitaan vähän historiaa, fysiikkaa ja väriteoriaa ihan huomaimattakin. Työpaja on klo 17–18, mutta museossa voi itsenäisesti kierrellä työpajaa ennen ja jälkeen. Yhdistys tarjoaa työpajan ja lasten sisäänpääsyn, mukana olevat aikuiset pääsevät sisälle museokortilla veloituksetta tai aikuinen 14 €. **Ilmoittautuminen verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Pirkko Mannola - Suosittelee!

Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Monivaikutteinen luonnon bioflavonoidi elimistösi tueksi

PYCNOPENOL®

Strong 40 mg

VASTUSTUSKYKY

Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia. Suositellaan käytettäväksi erityisesti siitepölyaikana.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa.

IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa ihoa säilyttämään nuorekkuutensa.

Valmistettu Suomessa

Terveystuotekaupoista sekä -osastoilta

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Suomalaisen lääkealan laatua

ESIMERKKEJÄ JÄSENEIDUISTA

Allergia-apu

Sisäilman puhtautta ja hengitysteiden hyvinvointia parantavat tuotteet ja palvelut. Alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista **-10 %**. Alennus myös ilmanpuhdistimien vuokrauksesta. Sturenkatu 43, Helsinki, puh. 09 323 8962, www.allergia-apu.fi

Haikon Kartano

Majoitus **-15 %** päivän hinnasta (ei juhla-pyhinä) varaamalla koodilla PROMEMBER ja Relax Center Haikon hoidot **-10 %** maanantai-perjantai koodilla AIA JÄSENETU haikko.fi

Helsingin suolahuone

Tutustumistarjous 1 kerta (40 min.) **15 €** Koroistentie 4, C-talo, Ruskeasu, 00280 Helsinki, puh. 040 518 3587 www.helsinginsuolahuone.fi

KotiHammas

Valtakunnallisena jäsenetuna hammastarkastus **-50 %** (norm. Kela-korvauksen jälkeen 33,50 € – 52 €). Useita toimipisteitä www.kotihammas.fi

Kuntokauppa.fi

Ilmainen toimitus verkkokaupan tilauksista koodilla ALLERGIA.

Leppävaaran Suolahuone

Jäsentarjous **20 €**. Harakantie 4, 02650 Espoo, puh. 044 279 7890, tuija.ronkanen@saunalahti.fi

Sonesta

Yhteistyökumppanimme kautta on mahdollisuus vuokrata tai ostaa ilmanpuhdistin. Sonesta antaa **10 %** alennuksen tuotteistaan. Kulkurinmäki 4 A, 02770 Espoo, p. 09 825 6160, www.sonesta.fi

Vormu

Vakiotuotteista **-10 %** jäsenkortilla. Tuotteissa on mm. Uniguu-tyyny, peitteet, patjat, allergiasuojat, päiväpeitteet ja liina-vaatteet. Liike sijaitsee Raumalla, tuotteita voi tilata netistä ja ne toimitetaan postitse. www.vormu.fi

LIITY JÄSENEKSI iloiseen joukkoomme!

Jäsenyys kannattaa:
saat paljon etuja
ja mukavaa yhdessäoloa.
Jäsenmaksu on 27 €/vuosi ja
kattaa koko perheen.

MYMMME TOIMISTOLTAMME EDULLISEEN JÄSENHINTAAN:

- Pef-mittarit (25 €)
- Vesipiiput (14 €)
- Nenähuuhtelukannut (10 €)
- Jonaset-hengitysilmanlämmittimet (alkaen 22 €)
- Jonaspro-hengityssuojaimet (35 €)
- Wello 2-hyvinvointilaite (179 €)

**Paljon muitakin jäsenetuja osoitteessa:
allergia.fi -> jarjesto -> jäsentyys -> jäsenedut**

Seuraa
Allergiaportaalia
myös Instassa
ja Facessa.

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?



kosmetiikka-allergia.fi

Kosmetiikan Allergiaportaali

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista saat tietoa allergioitteesi suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista sekä pyykinpesu- ja kodinpuhdistusaineista. Tee Allergiaportaaliin oma allergiaprofiili epikutaanitestitulostesi pohjalta ja saat tuotelistan tuotteista, jotka eivät sisällä aineita, joille olet allerginen. Ohjelma huomioi myös ristikkäisallergiat.

Tuotelistauksia voit tehdä esimerkiksi tuotesarjakohtaisesti, ostopaikan mukaisesti tai valitsemalla laajan tuotelistauksen, johon on kerätty monipuolisesti erilaisia tuotteita eri ostopaikoista, kuten apteekkeista, tavarataloista ja marketeista. Voit hakea itsellesi sopivia tuotteita myös yksittäisen tuotteen nimellä. Tuotelistausten ja -hakujen tekeminen on maksutonta. Allergiaportaaliin on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen hajusteettomien tuotteiden listaus. Tämän listauksen tekoon ei tarvitse olla

epikutaanitestejä tehtynä, koska tuoksuherkkyyttä ei voida testata allergeistesteillä.

Allergiaportaaliin on tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden ainesosatiedot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden lisäksi Allergiaportaalista löytyy myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita. Allergiaportaaliin löytyy lisäksi asian-tuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on myös valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta, josta voit kysyä tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta. Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan voit olla yhteydessä sähköpostitse, kosmetiikka@allergiahelsinki.fi, tai soittamalla numeroon 040 834 8803 (ma-to klo 10-15)

Mitä jos hengittäminen tuntuisi helpommalta?

Aulis Kärkkäinen, 69, WellO2-keksijä



Lääkkeetön apu hengitysongelmiin

Yhden miehen taistelu hengitysongelmia vastaan johti keuhkoja vahvistavan ja puhdistavan hengitysharjoituslaitteen keksimiseen. Keksintö on auttanut jo kymmeniä tuhansia hengittämään paremmin. Katso WellO2:n tarina: wello2.fi

Muista hyödyntää jäsenetukoodi asiakaspalvelussa tai verkkokaupassa.
Koodilla astma17 saat 18 % alennuksen.



Koodilla
ASTMA17
-18%

WellO2 asiakaspalvelusta 010 5837 966

(arkisin klo 9-17, 8,35 snt + 16,69 snt/min) **tai wello2.fi**