

jäsentiedote

2 | 2024

Itsehoidon apuvälineitä yhdistyksestä edulliseen jäsenhintaan!

Astma on yleinen keuhkoputkien tulehdussairaus, johon liittyy keuhkoputkien supistelu taipumus. Astmanoireina voi esiintyä limaisuutta, yskää, hengenahdistusta, hengityksen vinkunaa ja painon tunnetta rinnassa. Oireita voivat aiheuttaa allergeenit, pölyt, räsitus, pakkasen sekä bakteeri- ja virusperäiset tulehdukset sekä jotkut lääkkeet ja hengitysilman epäpuhtaudet. Varhainen toteaminen, hoidon aloittaminen ja tehokas itsehoito on tärkeää.

Muistathan, että jäsenenä voit hankkia itsehoitovälineitä edulliseen jäsenhintaan toimistoltamme. Myymme mm. Well02-hyvinvointilaitetta, vesipiippuja, pef-mittareita sekä hengitysilmanlämmittimiä.

Toimistomme Kauppamiehentie 6, 2. krs, on avoinna ma–ke klo 9.30–14.30. Tervetuloa juttelemaan astma- ja allergia-asioista sekä tekemään edullisia ostoksia oman hyvinvoinnin tukemiseksi! Ajanvaraus ja tiedustelut numerosta 050 522 6268.

Myös mukava yhdessäolo ja vertaistuki on mielelle yhtä tärkeää kuin muukin hyvinvointi. Toivottavasti löydät tämän lehtisen sivulta juuri Sinua kiinnostavaa tekemistä, johon haluat osallistua.

*Tervetuloa yhdistystoimintaan mukaan!
Yhdessä olemme enemmän!*

Iiris Huttunen
toiminnanjohtaja



www.espoonallergia.fi

PS.
Jos haluat
jäsentiedotteemme
sähköisenä,
laitathan siitä
viestiä!

LIITY JÄSENEKSI iloiseen joukkoomme!

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

LIITTYMISLAHJA!

Liity jäseneksi ja saat Mini-Wright-
pef-mittarin tai kosmetiikkatuoteen!

MYYMME TOIMISTOLTAMME EDULLISEEN JÄSENHINTAAN:

- Pef-mittarit (25 €)
- Vesipiiput (14 €)
- Nenähuuhtelukannut (10 €)
- Jonaset-hengitysilman-
lämmittimet (alkaen 22 €)
- Wello 2 -hyvinvointilaite (179 €)

VESIJUMPPA ja KUNTOSALIHARJOITTELUA

Keskiviikkoisin 4.9.–20.11.2024 (ei 16.10.)
kuntosali klo 18:30–19:30,
vesijumppa klo 19:00–20:00
Olarin uimahalli ja Olarin liikuntakeskus,
kuntosali, Yläportti 4 A-B, 02210 Espoo

Vesijumppaa ja kuntosaliharjoittelua
vuoroviikoin, aloitus vesijumppalla.
Saunamahdollisuus. 10 kertaa 90 €,
kertamaksu 15 €. Ohjaajana
fyioterapeutti Satu Koskela.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu
Espoon yhdistykseen 4.9. mennessä
allergia.espoo@gmail.com tai
050 522 6268, FI47 1583 3000 1117 13,
viite 26097.**

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
miehellämme 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 Sivos

SYKSYN 2024 TAPAHTUMAKALENTERI

SYYSKUU

- Ke 4.9. klo 19.00 Aikuisten liikuntaryhmien alkaa, Olari
Ke 24.9. klo 18.00 Naistenilta, yhdistyksen toimisto, Tapiola
La 28.9. klo 13.00 Retki Suomen luontokeskus Haltiaan
Ma 30.9. klo 17.30 Luento: Korona ja sydänsairaudet, Tapiola

LOKAKUU

- Ke 2.10. klo 17.00 Luento sosiaaliturvasta, Helsingin yhdistys
Ti 22.10. klo 17.00 Luento lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutuksista, Hki yhdistys
La 26.10. klo 09.00 Päiväretki Paimion Parantolaan
To 31.10. klo 18.30 Veljeni Leijonamieli, Helsingin kaupungin teatteri
To 31.10. klo 17.00 Minna Craucher – Tuoksuton näytös, Espoon Teatteri

MARRASKUU

- Ma 4.11. klo 17.30 Luento: sydämeen ja sydänsairauksiin liittyvät pelkotilat, Tapiola
Ke 13.11. klo 17.00 Hyrrä-työpaja, Tapiola
Ke 27.11. klo 17.00 Sääntömääräinen syyskokous, yhdistyksen toimisto, Tapiola

JOULUKUU

- La 14.12. klo 9.30 Risteily Tallinnan Joulutorille, Viking Line, Katajanokka

Kesä alkaa Saaristomereltä

Vietä rauhallinen meriloma nauttien tasokkaiden ravintoloiden tunnelmasta ja rentoutuen span lämmöissä.

Varaa meriloma [Finnlines.fi](https://finnlines.fi)

Meillä koet meren.

Naantali — Långnäs — Kapellskär
Suomi Ahvenanmaa Ruotsi

Finnlines
a Grimaldi Group company

SYKSYN 2024 TAPAHTUMIA

SYYSKUU

ILOINEN NAISTENILTA

**Ke 24.9. klo 18.00–20.00,
Kauppamiehentie 6, Tapiola**

Tervetuloa nauttimaan mukavasta ohjelmasta ja pienestä iltapalasta. Vuoden 2023 tietosuoja-vastaava **Emilia Laasonen** kertoo tärkeimmistä tietosuoja-asioista ja -asetuksista, mitä jokaisen puhelimen/tietokoneen käyttäjän tulisi tietää. Illan aikana esittelemme Well02-hyvin-

vointilaitteen. Osallistujille Well02-laite markkinoiden edullisimpaan hintaan. Naistenillassa mukana myös **Pirkko Mannola**, joka esittelee Hankintatukun hyvänolon tuotteita. Olet lämpimästi Tervetullut!

Osallistumismaksu jäsen 10 €, muut 15 €.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 16.9. mennessä allergia.espoo@gmail.com tai 050 522 6268, FI47 1583 3000 1117 13, viite 26262.

RETKI SUOMEN LUONTOKESKUS HALTIAAN

La 28.9. klo 13.00, Nuuksiontie 84, Espoo

Nuoksion kansallispuiston kupeessa sijaitseva luontokeskus Haltia on portti Suomen luontoon. Vierailijoita odottaa upeat vaihtuvat näyttelyt, kansallispuiston kymmenien kilometrien reittiverkosto, monipuoliset palvelut ja tapahtumat. Meillä on tunnin opastus päänäyttelyyn. Suomen Luonto on jättimäinen luontopanoraama, joka johdattaa sinut Saaristomereltä tuntureiden laelle ja kaikkiin Suomen 41 kansallispuistoon. Koet vuoden-aikojen taian ja luonnon luomisvoiman maustettuna ripauksella kalevalaista mytologiaa.

Haltiaan pääset omalla autolla tai linja-autolla Espoon keskuksesta Nuuksioon liikennöivällä bussilla numero 245 (A), laiturista 32, luontokeskuksen bussipysäkin nimi on Haltia. Matka Espoon keskuksesta kestää noin 20 minuuttia ja Helsingin keskustasta Haltiaan yhteensä noin tunnin. Haltia sijaitsee HSL:n



C-vyöhykkeellä, huomioithan, että Nuuksiossa ei ole HSL:n lipunmyyntiautomaattia. Paikan päällä on myös mahdollista grillata omia eväitä ja kävellä eripituisia luontopolkuja.

Yhdistys tarjoaa opastuksen, sisäänpääsy maksu 12 € / henkilö, eläkeläinen 8 €, alle 7-vuotiaat maksutta. Museokortilla vapaa sisäänpääsy. **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen 23.9. mennessä allergia.espoo@gmail.com tai 050 522 6268.** Tilaisuus toteutuu, mikäli lähtijöitä on vähintään 10.

LUENTO: KORONA JA SYDÄNSAIRAUDET

Ma 30.9. klo 17.30–19.00, Kino Tapiola, Mäntyviita 2

Espoon sydänyhdistys järjestää jäsenluennon Korona ja sydänsairaudet: Koronan aiheuttamat rytmihäiriöt – Virusten sydänvaikutukset ja sydänlihastulehduksen seuraukset. Asiantuntijana kardiologi **Jukka Lehtonen**. Tilaisuuteen vapaa pääsy, tervetuloa!

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 30 % alennuksen.



Koodilla
ASTMA17
-30%

WellO2 asiakaspalvelusta 010 5837 966

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

LUENTO SOSIAALITURVASTA

Ke 2.10. klo 17–18, Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tiesitkö, että pitkäaikaissairana sinulla voi olla oikeus saada vammaistukea? Ovatko sairastamisen kustannukset sinulle kohtuuttomia? Onko sinulla ollut vaikeuksia päästä lääkäriin?

Tervetuloa kuulemaan pitkäaikaissairaana oikeuksista ja siitä, mihin erilaisiin sosiaalihuollon etuuksiin tai palveluihin voit olla oikeutettu allergioiden, astman tai muun pitkäaikaissairauden perusteella. Pääset myös kysymään ja keskustelemaan sinua mietityttävistä asioista sairauteen ja sosiaaliturvaan liittyen. Luennoitsijana toimii erityisasiantuntija **Risto Heikkinen**. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen 30.9. mennessä, verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

LUENTO LÄÄKKEIDEN HAITTA- JA YHTEISVAIKUTUKSISTA

Ti 22.10. klo 17, Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

MIETITYTTÄÄKÖ LÄÄKKEIDEN HAITTA- JA YHTEISVAIKUTUKSET?

Tule kuuntelemaan itsehoitolääkkeistä ja lääkityksestä allergiaoireisiin, astmaan, erilaisiin iho-oireisiin sekä niiden haittavaikutuksista.

Luennon pitää Kauniaisten apteekin apteekkari **Tiina Heikkilä** ja proviisori **Jonas Kullbäck**. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen 21.10. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.



Ruoka-allergialta lapsiperheille

Turvallisesti ja iloisesti ruokapöydässä

Verkkoilta to 10.10.2024 klo 18–19

ALLERGIA IHO ASTMA

ALLERGIA ASTMA YHDISTYS Mikänammas



RUOKA-ALLERGIAPÄIVÄ 13.10.2024

ALLERGIA IHO ASTMA

ALLERGIA.FI/TAPAHTUMAT

PÄIVÄRETKI PAIMION PARANTOLA

La 26.10. klo 9.00, Kiasma

Päiväretki Alvar ja Aino Aallon 1929 suunnittelemaan ja 1933 valmistuneeseen tuberkuloosiparantolaan. Parantola on kansainvälisesti tunnetuimpia esimerkkejä modernistisesta arkkitehtuurista ja sitä pidetään Aallon varhaisen funktionalisen kauden päätyönä.

Matkaan lähdetään lauantaina 26.10. klo 9.00 Kiasman turistiauto pysäkiltä ja takaisin Kiasmalla olemme noin klo 18.00. Menomatalla pysähdymme taukopaikalla, jossa tarjolla kahvi/tee + kahvileipä. Saavuttuamme Paimion Parantolaan meillä on 60 min. opastettu kierros parantolassa. Opastuksen jälkeen nautimme Buffetlounaan paikan päällä. Jos aikaa jää pysähdymme Muurlan tehtaanmyymälässä kotimatalla.

Retken hinta 99 € jäsen, muut 109 €. Tulethan matkalle tuoksutta!

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon yhdistykseen 2.10. mennessä allergia.espoo@gmail.com tai 050 522 6268, muistathan ilmoittaa mahdollisista ruoka-aineallergioista ja erikoisruokavalioista. Maksu tilille FI47 1583 3000 1117 13, viite 26246.



MINNA CRAUCHER – TUOKSUTON NÄYTÖS

To 31.10. klo 19.00 Espoon Teatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8

Musikaali vallasta ja vallattomuudesta. Tositapahtumiin perustuva tarina myötäilee myös maailmansotien välistä liikehdintää.

Näytös on suunnattu erityisesti allergisille ja tuoksu-yliherkille. Pyydämme saapumaan täysin ilman hajuväsiä, partavesiä ja muita hajusteita. Näytöksessä voidaan käyttää teatteriusua.

Lipun hinta 42 €, eläkeläinen 37 € (+ mahdollinen postimaksu 2,30 €). **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 28.9. mennessä Espoon yhdistykseen, allergia. espoo@gmail.com, puh. 050 522 6268, tilille Nordea FI47 1583 3000 1117 13, viite 26259.**

VELJENI LEIJONAMIELI – Rakastettu klassikkosatu

**To 31.10. klo 18.30
Helsingin Kaupungin
Teatteri, suuri näyttämö,
Eläintarhantie 5**

Astrid Lindgrenin Veljeni Leijonamieli on rakastettu klassikkosatu, maaginen fantasia veljeksistä, jotka kantavat toisiaan vaikeuksien yli. Se on tarina rohkeudesta, veljeydestä ja rakkaudesta. Se on huikea seikkailu, jossa jokainen löytää rohkeutensa.

Lipun hinta 52 €, eläkeläinen 49 € (+ mahdollinen postimaksu 2,30 €). **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 30.9. mennessä Vantaan yhdistykseen, vantaan-allergiyhdistys@gmail.com, puh. 050 344 5636, tilille FI12 4055 0012 4949 08, viite 6279.**



LUENTO: SYDÄMEEN JA SYDÄNSAIRAUKSIIN LIITTYVÄT PELKOTILAT

Ma 4.11. klo 17.30–19.00 Kino Tapiola,
Mäntyviita 2.

Espoon sydänyhdistys järjestää jäsenluennon Sydämeen ja sydänsairauksiin liittyvät pelkotilat: Mitä uskaltaa, mitä saa tehdä? Häiritsevät tuntemukset eri tilanteissa: milloin hoitoon? Sukurasitus taakkana. Asiantuntijana kardiologi **Hannu Parikka**. Tilaisuuteen vapaa pääsy, tervetuloa!

Ihonkutinan verkkoluennot

ALLERGIA IHO ASTMA

• Ihon kutinan ja kivun hoito
• Prurigo nodularis
to 7.11.2024 klo 18–19.30

IHONVIERIKKO.FI

55 ALLERGIA IHO & ASTMA
-päivä Tampere-talolla 15.11.2024

Vapaa pääsy!
Tapahtuma
klo 14–19

Tietoa, tuesta ja neuvontaa
astmaa, allergioita ja
ihovaurioita sairastaville

ALLERGIA.FI/AIAPAIVA



HYRRÄ-TYÖPAJA

Ke 13.11. klo 17.00, Museo Leikki,
Ahertajantie 3, 02100 Espoo

Hyrrä-työpaja on kaikenikäisille sopiva hauska ja helppo paja. Siinä tutustutaan kivanhaan, 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 huomaamattakin. 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 31.10. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Ke 27.11. klo 17, toimisto,
Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola
Käsitlemme sääntömääräiset asiat.
Ei ennakkoilmoittautumista.
Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!

JOULUKUU



JOULURETKI TALLINNAN JOULUTORILLE

La 14.12. klo 9.30-19.30, Viking Line XPRS, tapaaminen Katajanokan terminaalissa

Terminaalissa jaetaan laivaan nousukortit. Laiva lähtee klo 10.30 ja on takaisin Helsingissä klo 19.30. Meillä on laivalla käytössä kaksi hyttiä, joissa voi säilyttää tavaroita sekä levätä. Aloitamme yhteisen ohjelman kokoustilassa klo 11.00.

Aloitamme tilaisuuden Viking Linen tarjoamalla kuohuviinillä. Kokoustilassa on tarjolla kahvia/teetä, hedelmiä ja suolainen patonki. Laiva saavuttaa satamaan klo 13, lähdemme kävelemään kohti Raatihuoneen aukiota jossa aukeaa perinteinen joulutori. Matka satamasta torille on noin 1,9 km.

Joulukojuista voi löytää laadukkaita ja persoonallisia tuomisia joulua ajatellen. Valikoimassa on paljon käsintehtyjä tuotteita ja virolaisia joulukerkkuja verimakkarasta ja hapankaalista piparkakkuihin ja lämmittäviin joulujuomiin. Myös laivalta löytyy edullisia joululahja ideoita.

Lähdemme porukalla kohti laivaterminaalial n. klo 15.30. Laiva lähtee takaisin Helsinkiin (A-terminaali) klo 17, laivalla pitää olla viimeistään klo 16.30! Laivalla meitä odottaa upea Jouluinen Buffet-kattaus ruokajuomineen klo 17.00. Hinta 99 € jäsen/muut 109 €. (kaikki em. kuuluu matkan hintaan)

Henkilökohtaiset sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen 13.11. mennessä. allergia.espool@gmail.com, puh. 050 522 6268, josta saatte maksutiedot. Tarvitsemme matkaa varten nimen ja syntymäajan. Huomioitahan että matkavakuutus on voimassa. Matkan ohjelmassa kävelyä! Jos ei halua kävellä, kimpptaksin voi ottaa satamasta. (Matka toteutuu, kun lähtijöitä on vähintään 20).

KIRJASSA ON

- 330 kasvilajia
- 540 kuvaa
- 320 sivua

33€
postitettuna



ÄLÄ UNOHDA MINUA*

Kiehtovia tarinoita huiviksi & hyödyksi

Minkälaisia taruja ja uskomuksia kasveihin liittyy? Mikä kasvi tunnetaan Amerikassa nimellä Venäjän parsa? Mistä kasvista valmistettua lääkettä on viety Suomesta jopa Kiinaan? Mikä kasvi on matkustanut kuuhun?

Kirjaan on koottu taustatietoa ja tarinoita Suomen luonnonkasveista sekä niiden hyödyntämisestä niin ravintona, rohtona kuin monin muinkin tavoin. Eri lajeista löytyy paljon asiaa – ja jonkun verran juttua myös asian vierestä.

TILAUKSEN VOI TEHDÄ

maksamalla summan kirjatililleni
FI23 5721 1520 4710 09 / Taina Leino
ja kirjoittamalla viestikenttään vastaanottajan nimi, osoite sekä puhelinnumero.

TIEDUSTELUT

taina@vitale.fi, 040 553 4130

* Miksi kirja sai tuollaisen nimen?

Kuuntele Juha Laaksosen luontoretki / lkioma kasvikirja (21.4.2024):
areena.yle.fi/podcastit/1-68529995



*Pirkko Mannola -
Suosittelen!*

Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Monivaikutteinen luonnon
bioflavonoidi elimistösi tueksi

PYCNOGENOL®

Strong 40 mg

VASTUSTUSKYKY

Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen
kollageenia.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa
sekä pitää sydämen ja verisuonet
toimintakunnossa.

IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa
ihoä 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

Helsingin suolahuone

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

Maele3113 Suolahuone

Jäsentarjous **20 €**.
Harakantie 4, 02650 Espoo
puh. +358 400 58 3113
maele3113@gmail.com

Sonesta

Yhteistyökumppanimme kautta on mahdol-
lisuus vuokrata tai ostaa ilmanpuhdistin.
Sonesta antaa **10 %** alennuksen tuotteistaan.
Kulkurinmäki 4 A, 02770 Espoo,
puh. 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

Paljon muitakin jäsenetuja osoitteessa:
allergia.fi -> [jarjesto](http://jarjesto.fi) -> [jasenyyt](http://jasenyyt.fi) -> [jasenedut](http://jasenedut.fi)



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?

Seuraa
Allergiaportaalia
myös Instassa
ja Facessa.



kosmetiikka-allergia.fi

Kosmetiikan Allergiaportaali

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista saat tietoa allergioitteesi suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista. 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 -hakuksen tekeminen on maksutonta.

Allergiaportaalissa 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 allergiatesteillä.

Allergiaportaalissa 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.

Allergiaportaali sisältää myös lukuisia asiantuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa. Käy siis tutustumassa Allergiaportaaliin ja päivitä tietosi kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta ajan tasalle.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on myös valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta, josta voit kysyä neuvoa 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)



Kestävän matkailun puolesta

Viking Line on suurella sitoutumisella ja konkreettisilla toimenpiteillä ilmastovaikutusten vähentämiseksi noussut johtavaksi toimijaksi kestävän matkailun saralla.

Toimenpiteet ovat lisänneet energiatehokkuutta ja vähentäneet jätteiden määrää kaikilla laivoillamme.

Tavoitteenamme on jatkuvasti pienentää hiilijalanjälkeämme ja kehittää toimintaamme ilmastoneutraaliksi tulevaisuudessa.

Katso Allergia- ja Astamayhdistyksen jäsenedut ja varaa matkasi vikingline.fi/edut/allergia



VIKING LINE