

jäsentiedote

2 | 2025

Ammattiapua ja vertaistukea

Yhdistyksessä ammattilaiset ja kokemusasiantuntijat toimivat yhdessä. Yhdessä toimiessa yhdistyvät asiantuntijuus, tuki, neuvot ja virkistävät tapahtumat. Some- ja verkkoviestinnällä tavoitamme joukon ihmisiä, joita emme ehkä muuten tavoittaisi. Toimintamme vahvuus on kuitenkin vertaistoiminta ja vuorovaikutus jotka järjestämissämme tapahtumissa ja tilaisuuksissa toteutuu monipuolisesti. Yhdistystoiminta luo vertaistoiminnalle puitteet ja rohkaisee kokemusten jakamiseen.

Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan edunvalvonnan ja sosiaaliturvan tämän päivän tilanteesta 7.10. klo 17 Tapiolaan. Allergia-, iho- ja astmaliiton erityisasiantuntija Risto Heikkinen luennoi aiheesta. Lähde myös päiväretkelle Kotkaan 25.10. jossa tutustumme Alvar Aallon suunnittelemaan Sunilan tehdasalueeseen. Matkalla kahvittelemme Porvoossa ja syömme maittavan lounaan ravintola Keisarinsatamassa. Paljon muutakin on tarjolla tähän syksyyn – tutustu tarjontaan!

*Tervetuloa yhdistystoimintaan mukaan!
Yhdessä olemme enemmän!*

Iiris Huttunen
toiminnanjohtaja



www.espoonallergia.fi

**Jäsentiedote
julkaistaan
sähköisenä –
laitathan meille
päivitetyt
tiedot!**

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–ti 9.30–14.30 ja
ke 9.30–12, muulloin sopimuksen mukaan.
TOIMINNANJOHTAJA Iiris Huttunen

HALLITUS VUONNA 2025

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
mielemme 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 Sivas



KUNTOSALIHARJOITTELUA fysioterapeutin ohjaamana

Olarin liikuntakeskus, kuntosalin
Yläportti 4 A-B, 02210 Espoo

Keskiviikkoisin 3.9.–26.11.2025
klo 18:30–19:30

Saunamahdollisuus.

13 kertaa 95 €, kertamaksu 15 €.

Ohjaajana fysioterapeutti Satu Koskela.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu
Espoon yhdistykseen 3.9. mennessä
allergia.espoo@gmail.com tai
050 522 6268, FI47 1583 3000 1117 13,
viite 26097.**



SYKSYN 2025 TAPAHTUMAKALENTERI

SYYSKUU

Ke 3.9.	klo 18.30	Kuntosaliharjoittelut alkavat.....	2
Ti 16.9.	klo 18–19	Verkkoluento: Kosmetiikka-allergian ja herkän ihon hoito.....	3

LOKAKUU

Ti 7.10.	klo 17	Luento: Asiakkaan ja potilaan oikeudet sosiaali- ja terveydenhuollossa	4
Ke 8.10.	klo 18.30	Teatteriesitys: Let's Play Business.....	4
La 25.10.	klo 9.00	Päiväretki Kotkaan ja Sunilan tehdasalueelle	5
Ti 28.10.	klo 16–19	Jalkautuminen Leppävaaran uimahalliin	5

MARRASKUU

Ti 4.11.	klo 16	Museovierailu Didrichsenin taidemuseoon	6
Pe 7.11.	klo 18.30	Teatteriesitys: Moulin Rouge!.....	7
Ke 26.11.	klo 17	Sääntömääräinen syyskokous	7

JOULUKUU

Ti 2.12.	klo 18–19.30	Lääkäriluento: Urtikaria	7
----------	--------------	--------------------------------	---

SYKSYN 2025 TAPAHTUMIA

SYYSKUU

VERKKOLUENTO: KOSMETIIKKA-ALLERGIAN JA HERKÄN IHON HOITO

Ti 16.9. klo 18–19, Teams

Mikä on kosmetiikka-allergia ja mitkä ovat sen oireet? Entä miten allergia voidaan testata? Iho- ja kosmetiikka-asiantuntija **Merike Laine** kertoo kosmetiikka-allergiasta sekä sopivien tuotteiden valinnasta herkälle ja allergiselle iholle. Tule mukaan kuuntelemaan luentoa. Lopuksi mahdollisuus myös esittää kysymyksiä aiheeseen liittyen.

Tilaisuuden järjestävät Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys sekä Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys. Luento pidetään verkossa ja saat Teams-linkin sähköpostiisi, kun ilmoittaudut mukaan.



Ilmoittautuminen: allergia@pirkanmaanallergia.fi tai 044 339 5181

LUENTO: ASIAKKAAN JA POTILAAN OIKEUDET SOSIAALI-JA TERVEYDENHUOLLOSSA

Ti 7.10. klo 17, yhdistyksen kokoustila,
Kauppamiehentie 6, Tapiola

Allergia-,iho- ja astmaliiton erityisasiantuntija
Risto Heikkinen luennoi ja vastaa kysymyksiin
joita illan aikana nousee esiin. Aiheina mm.
arkea tukevat sosiaalihuollon palvelut, lakien ja
viranomaisohjeiden merkitys ja ero ja saamme
myös vinkkejä hakemusten tekemiseen.

Vapaa pääsy, kahvitarjoilu!
Tervetuloa!

TEATTERIESITYS: LET'S PLAY BUSINESS

Ke 8.10. klo 18.30, Helsingin Kaupungin-
teatteri (Suuri näyttämö, Eläintarhantie 5)

Juha Jokelan uutuuskomedia *Let's Play Business* käsittelee nykyaikaisen työelämän haasteita hykerryttävällä otteella. Se on oivaltava, paikoin täysin päätön komedia, joka yllättää, naurattaa ja osuu aikaan kuin ryhmysauva

pahvilaatikoon – toisin sanoen jättää jäljen. Let's Play Business käsittelee tyylikkäästi ja hienostuneen satiirisesti johtamista, vahvan johtajan kaipuuta sekä työelämän mielekkyyttä. Tai siis käsittelisi, mutta...

...kyseistä tarinaa on jostain sattuman oikusta palkattu esittämään näyttelijäseurue, jonka taiteellinen johtaja (**Wanda Dubiel**) ei varsinaisesti pelaa yhteisesti sovitun sääntökirjan mukaan. Hänen vahvuksiinsa eivät kuulu tasa-arvo, itsetuntemus, kohtuus tai oman toiminnan kriittinen tarkastelu.

Seurauksena on yritystarinan rinnalla kulkeva hallitsemattomaksi kiihtyvä kaaos, jossa rooleja vaihtuu lennosta ja kullisseja kaatuu, ja joka on ennen kaikkea teatterin talouspäällikön (**Jan-Christian Söderholm**) pahin painajainen: "Näytti edulliselta. Tulee olemaan kaikkee muuta. Henkinen hinta on mittaamaton."

Luvassa on hykerryttävää dialogia, terävää aikalaisanalyysiä ja hulvatonta tilannekomiikkaa.

Hinta: peruslippu 56 €/eläkeläinen 53 €/opiskelija 28 €. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 3.9. mennessä.**



Wanda Dubiel, Martti Manninen, Sanna-June Hyde, Ursula Salo ja Santeri Kinnunen. Kuva: Otto-Ville Väättäinen

PÄIVÄRETKI KOTKAAN JA SUNILAN TEHDASALUEELLE

La 25.10. klo 9.00, (Kiasma),
paluu klo 18 mennessä

Menomatalla pysähdymme Porvoossa jossa nautimme kahvin/teen sekä suolaisen kahvileivän. Saavuttuamme Kotkaan n. klo 11.30 meillä on opastettu kierros **Alvar Aallon** suunnitteleman Kantolan rakennuksen vaiheisiin, arkkitehtuuriin ja historiaan.

Alvar Aalto suunnitteli vuosina 1936–1939 Sunilan sellutehtaan ja asuinalueen. Sunila on asemakaavasuojeltu kaunis metsälähiö ja arkkitehtimestarin laajin toteutunut työ. Kuulet Kantolan vaiheista osana Sunilan asuinalueen ja Sunilan tehtaan historiaa, sekä milaista tehdasyhdyskuntaa Kantolassa asuneet tehtaanjohtajat ovat vuosien saatossa johtaneet. Halutessaan, säätilanteen salliessa kieroksella voidaan kiertää myös ulkona Kantolan pihapiirissä.

Opastuksen jälkeen nautimme maittavan lounaan ja kahvit. Ennen kotiinlähtöä Käymme ihastelemassa kaunista Sapokan puistoa. Bussissa perinteisesti arpajaiset. Muistathan tulla tuoksutta!

Hinta: 99 €/jäsen, muut 109 €. **Sitovat ilmoittautumiset, maksu ja erityisruokavaliot 8.10. mennessä allergia.espool@gmail.com, puh. 050 522 6268, Espoon yhdistykseen FI47 1583 3000 1117 13, viite: 27148** (postimaksu 2,75 €, lipun voi hakea toimistolta). (Matka toteutuu kun on vähintään 25 lähtijää.)

JALKAUTUMINEN LEPPÄVAARAN UIMAHALLIIN

Ti 28.10. klo 16–19, Leppävaaran uimahalli, Veräjäpellonkatu 15, Leppävaara
Ihoviikolla yhdistyksen allergianeuvoja **liris Huttunen** ja liiton järjestöasiantuntija **Markus Kuusela** ovat tavattavissa Leppävaaran uimahallin sisäänmenoaulassa klo 16–19.

Tervetuloa juttelemaan ja hakemaan tuotenäyte!



VIREYTTÄ JA
VASTUSTUSKYKYÄ!
Pirkko Mannola – Suosittelen!

RANNIKKOMÄNNYN KUORIUUTETABLETTI

PYCNOGENOL®

Strong 40 mg

HENGITYSTIET

Helpottaa hengittämistä
– lisää keuhkojen
hengityskapasiteettia⁽¹⁾.

VASTUSTUSKYKY

Kehon immuunijärjestelmän tueksi⁽²⁾.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa
sekä pitää sydämen ja verisuonet
toimintakunnossa⁽³⁾.

IHO

Ihon nuorekkuudeksi – ylläpitää ihon
kollageenin rakennetta⁽²⁾.

Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton
ja gluteeniton ravintolisä.
Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.

Valmistettu Suomessa 

EFSA ID Nr. 2477 (1), 3678 (2), 1476 (3)

Ravintolisä ei korvaa monipuolista
ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä
elämäntapoja.

Terveystuotekaupoista sekä -osastoilta



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

MUSEOVIERAILU DIDRICHSENIN TAIDEMUSEOON

Ti 4.11. klo 16, Kuusilahdenkuja 1,
00340 Helsinki

Didrichsenin taidemuseo viettää 2025 60-vuotisjuhliaan. Merkki-vuoden kunniaksi Helsinki-päivänä 12.6. paljastettiin italialaisen kuvanveistäjä **Lorenzo Quinnin** Enlightenment -teos (2025) museon veistospuistossa. Kansainvälisen veistoshankkeen tavoitteena on tehdä museo näkyvämmäksi paitsi kotisaarensaan Helsingin Kuusisaarella myös kohtaamisissa yleisön kanssa.

Didrichsenin taidemuseo on myöntänyt vuoden 2025 Pro Arte -tunnustuksen puuseppämestari, muotoilija ja taiteilija **Antrei Hartikaiselle**. Palkintoon sisältyvä yksityisnäyttely on osa 60 vuotta täyttävän Didrichsenin taidemuseon juhlavuoden ohjelmaa. Antrei Hartikainen (s. 1991) on Fiskarsissa työskentelevä Outokummusta kotoisin oleva taiteilija, joka tunnetaan veistoksellisista puu- ja lasitöistään. Hartikaisen käyttöesineet ja taide-teokset korostavat käsityötaidon ja materiaalituntemuksen merkitystä.

Museovierailu sisältää noin 45 min. opastuksen, jonka jälkeen oma-toiminen tutustuminen näyttelyyn.

Hinta: sisäänpääsy 14 € + opastus 7 €, museokortilla sekä alle 18-vuotiaille ilmainen sisäänpääsy, tällöin vain opastuksen hinta 7 €/hlö.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon yhdistykseen 22.10. mennessä FI47 1583 3000 1117 13, viite: 27164.



Lorenzo Quinn: Enlightenment, 2025. Didrichsen Collection.
Kuva: Rauno Träskelin



Antrei Hartikainen & Fiori (2018). Photo: Antti-Jussi Rantala

TEATTERIESITYS: MOULIN ROUGE!

Pe 7.11. klo 18.30 Helsingin Kaupungin-
teatteri (Suuri näyttämö, Eläintarhantie 5)

Moulin Rouge! -musikaali on megamenestys! Oscar-palkittu eepinen klassikkoelokuva herää henkiin, ja sykkii elämää Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. *Moulin Rouge!* -musikaali räjäyttää tajuntasi, stimuloi kaikkia aistiasi ja kietoo sinut ennenkokemattoman heikulliseen kimallukseen. Visuaalinen spehtaakeli ja intohimoinen rakkaustarina sisältää pop-musiikin historian suurimpia hittejä.

Moulin Rouge! -musikaali on aistillinen, näyttävä musikaalishow ja satumainen, henkeäsalpaava rakkaustarina. Musikaali vie katsojan legendaariseen 1800-luvun lopun yökerhoon Pariisiin. Kaikki on sallittua, ja kaiken saa anteeksi rakkauden nimissä, kun boheemi nuori säveltäjä rakastuu kauniiseen kurtsaaniin, ja kielletyt intohimot leimahtavat.

Kymmenen Tony-palkintoa kahmineen *Moulin Rouge!* -musikaalin biisilista on pop-historian ylistysveisua. Musikaalissa kuullaan yli seitsemääkymmentä musiikkihistorian suurinta hittiä.

Astu sisään heikulliseen loistoon, unohda kaikki estosi ja antaudu villiin ilonpitoon – tervetuloa *Moulin Rouge!* -musikaaliin! Kaikki *Moulin Rouge!* -musikaali -esitykset tekstitehtään suomeksi



Hinta: 96 €. **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 15.10. mennessä (lippuja rajallinen määrä) Espoon yhdistykseen FI47 1583 3000 1117 13, viite: 27151** (postimaksu 2,75 €, lipun voi hakea toimistolta).

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Ke 26.11. klo 17, toimisto,
Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola
Käsitlemme sääntömääräiset asiat.

Ei ennakkoilmoittautumista.

**Kaikki jäsenet ovat
tervetulleita!**

JOULUKUU

LÄÄKÄRILUENTO: URTIKARIA

Ti 2.12. klo 18–19.30, Teams

Mitä on urtikaria? Miten urtikariaa hoide-
taan? Tule kuulemaan lääkäriluento ja
vinkkejä urtikarian kanssa arkeen koke-
musasiantuntijalta. **Ilmoittautumiset:**
allergiahelsinki.fi tai neuvonta@
allergiahelsinki.fi.

**Verkkoilta on kaikille avoin
ja maksuton!**

ESIMERKKEJÄ JÄSENEDEUISTA

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, Ruskeasuo, 00280 Helsinki, puh. 040 518 3587
www.helsinginsuolahuone.fi

Kotihammas Oy

Hammaskivenpoisto puoleen hintaan (**-50 %**): Kotihammas tarjoaa kaikissa toimipisteissään asiakkailleen hammaskivenpoiston **-50 %** (koodi SDA04s). Koodi syötetään varausta tehdessä tai sen voi mainita vastaanotollamme. Käyntimaksu normaalin hinnaston mukaan. Lisätiedot ja ajanvaraus: <https://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, 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 → järjestö → jasenyys → jasenedut

LIITY JÄSENEKSI iloiseen joukkoomme!

Jasenyys kannattaa:
saat paljon etuja
ja mukavaa yhdessäoloa.

Jäsenmaksu on 27 €/vuosi ja
kattaa koko perheen.

MYÖMME TOIMISTOLTAMME EDULLISEEN JÄSENHINTAAN:

- Pef-mittarit (25 €)
- Vesipiiput (14 €)
- Jonaset-hengitysilman-
lämmittimet (alkaen 22 €)
- Jonaspro-hengityssuojaimet (35 €)
- Wello 2-hyvinvointilaite
(markkinoiden huokeimpaan hintaan!)



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 allergioittesi 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 apteekeista, tavarataloista ja marketeista. Voit hakea itsellesi sopivia tuotteita myös yksittäisen tuotteen nimellä. Tuotelistausten ja -haku-
jen 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 allergia-
testeillä.

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)

Mitä jos hengittäminen tuntuisi helpommalta?

Aulis Kärkkäinen, 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**