

jäsentiedote

I | 2026

Yhdessä kohti valoa – ja siitepölykautta!

Tämän vuoden siitepölyennuste 2026 ennustaa, miten tietyillä alueilla kukinta alkaa ja milloin siitepölyä on odotettavissa runsaasti. Siitepölykauden alku alkaa Etelä-Suomessa tavanomaisesti maalís–huhtikuussa, mutta takatalvi tai pitkittynyt kevään alku voivat venyttää siitepölyn ilmaantuvuutta myöhemmäksi. Toisinaan leuto talvi ja euroopasta kulkeutuvat ilmavirrat voi saada siitepölykauden alkamaan jo aikaisin helmikuussa.

Tarkkailemalla siitepölytilanne tietoja voit varautua paremmin tulevaan siitepölykauteen. Siitepölytiedotus päivittyy säännöllisesti, antaen sinulle mahdollisuuden pysyä ajan tasalla. Turun yliopiston aerobiologinen yksikkö tiedottaa koko maan siitepölytilanteesta, tarkista oman alueesi siitepölytilanne Norkko.fi-palvelusta. Tämä on erityisen tärkeää, jos sinä tai läheisesi olette erityisen herkkiä siitepölylle.

Yhdistyksemme on lähellä allergisia, astmaatikkoja ja eri tavoin herkistyneitä sekä heidän läheisiään. Meiltä saat saat allergianeuvontaa ja voit ostaa itsehoitovälineitä edulliseen jäsenhintaan.

Parasta mahdollista vointia Sinulle siitepölystä huolimatta! Toivottavasti löydät tästä jäsentiedotteesta mukavaa ja hyödyllistä ohjelmaa johon haluat osallistua kevätkaudella -26.

*Tervetuloa yhdistystoimintaan mukaan!
Yhdessä olemme enemmän!*

Iiris Huttunen
toiminnanjohtaja



www.espoonallergia.fi

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



VIREYTTÄ JA
VASTUSTUSKYKYÄ!
Pirkko Mannola – Suosittelen!

RANNIKKOMÄNNYN KUORIUTETABLETTI

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

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 2026

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
sairaustapausten, 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 **Siviis**

KEVÄÄN 2026 TAPAHTUMIA

TAMMIKUU

KUNTOSALIHARJOITTELUA fysioterapeutin ohjaamana

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

Keskiviikkoisin 21.1.–22.4.2026 (ei 18.2.)
klo 18:30–19:30



Saunamahdollisuus.
13 kertaa 95 €, kertamaksu 15 €.
Ohjaajana fysioterapeutti Satu Koskela.

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

HELMIKUU

LUENTO: SUU JA SYDÄN

Ti 24.2. klo 17.30–19.00, Kino Tapiola, Espoo

Suun kautta sydämeen ja verenkiertoon
pääsevien bakteerien vaikutus.
Luennoimassa ylilääkäri **Helena Rajala**.

Tilaisuuden järjestää Espoon Sydänyhdistys.
Vapaa pääsy, tervetuloa!



AMMATTILAISEN PUHEENVUORO RAVINNOSTA

Ke 11.3. klo 10–12, Hyte,
Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola

Mitä on hyvä ruoka? Miten virität ateriasi sydämesi ja suositusten mukaan? Tule kuuntelemaan ja kyselemään. Asiantuntijana ravitsemusterapeutti **Anne Kihlman-Kitinoja**.

Tilaisuuden järjestää Espoon Sydänyhdistys.
Tervetuloa, vapaa pääsy!

LUENTO: SIITEPÖLYALLERGIA

Ke 11.3. klo 17.30, TEAMS ja Helsingin
yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Hyvää Allergiaviikkoo! Tule kuulemaan viimeisin tieto ja omahoito-ohjeet siitepölyallergian hoitoon. Luento järjestetään hybridinä, eli pääset kuulemaan luennon sekä toimistollamme, jolloin tapaavat myös muita allergikoita tai etänä TEAMS:n välityksellä.

**Ilmoittautuminen: www.allergiahelsinki.fi
tai neuvonta@allergiahelsinki.fi.**

LUENTO: MITÄ ON SYDÄMEN VAJAATOIMINTA

Ma 30.3. klo 17.30–19.00,
Kino Tapiola, Espoo

Mitä on sydämen vajaatoiminta?
Miten sitä hoidetaan? Ikä ja vajaatoiminta.
Luennoimassa professori
Markku S Nieminen.

Luennon järjestää Espoon Sydänyhdistys.
Tervetuloa, vapaa pääsy!

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Ti 31.3. klo 17, toimisto,
Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola

Käsitlemme sääntömääräiset asiat.
Ei ennakoilmoittautumista.
Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!

LUENTO: AURINKO JA IHO

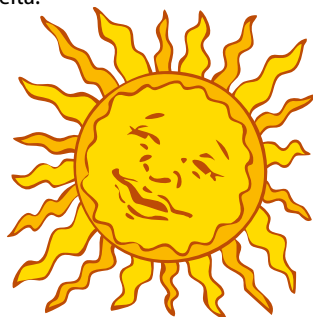
To 9.4. klo 17–19, Kampin Palvelukeskus,
Salomonkatu 21 B, Helsinki

Tervetuloa kuuntelemaan ihotautien- ja allergologian erikoislääkäri **Taras Klimenkon** luento auringon haitoista ja hyödyistä iholle.

Luennon jälkeen on mahdollisuus myös näyttää ihomuutoksia ihotautien erikoissairaanhoidaja **Maria Aitasalolle** aikataulun puitteissa. Huom! Jaamme vuoronumerot halukkaille ja muutoksia ehtii näyttää arviolta noin 10 ensimmäistä vuoronumeron saanutta.

Tilaisuudessa mukana myös kokemustoimija, jonka kanssa voit jakaa ajatuksia atooppisesta ihottumasta sekä Eucerinin edustaja kertomassa auringolta suojautumisesta sekä jakamassa aurinkovoidenäytteitä.

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa.



Vapaa pääsy!

LUENTO: LÄÄKKEIDEN NOIDANKEHÄ: SIVUVAIKUTUKSET FAKTA VAI LEGENDAA

Ma 27.4. klo 17.30–19.00,
Kino Tapiola, Espoo

Eri sairauksien hoitoon käytettävien lääkkeiden sydänvaikutukset (esim. särky-, mieliala-, dementia- ja unilääkkeet). Luennoimassa professori **Mikko Niemi**.

Luennon järjestää Espoon Sydänyhdistys.
Tervetuloa, vapaa pääsy!

LUENTO: KOSKETUSALLERGIAT

Ke 6.5. klo 18–19, TEAMS

Saatko ihottumaa kosmetiikasta tai kutiseeko iho laastaria käytettäessä? Tule kuuntelemaan ihotautien ja allergologian erikoislääkäri **Hannele Virtasen** luento kosketusallergioista.

Luennolla kuulet yleisimmistä kosketusallergioiden aiheuttajista, miten allergiaa tutkitaan ja ihottumaa hoidetaan. Luento-

tilaisuuden aikana kuulet myös yhdistyksen palveluista ja kosmetiikan Allergiaportalista.

Ilmoittautumiset luennolle ma 4.5. mennessä verkossa www.allergiahelsinki.fi tai neuvonta@allergiahelsinki.fi, puh 044 0477 054.

KUKKAISPÄIVÄN RETKI SÖDERLÅNGVIKIN KARTANOON

La 23.5. klo 9.00, Kiasman tilausajopysäkki, Helsinki

Söderlångvikin kartano oli suomenruotsalaisen kulttuurimesenaatin ja liikemiehen Amos Andersonin kesäresidenssi ja sijaitsee Kemiön-saaren saaristokunnassa. Kartanoon saapuvan vierailijan silmien eteen avautuvat omenaviljelmät, puutarha ja meri.

Pääset tutustumaan **Amos Andersonin** vaikuttavaan elämään ja mittavaan taidekokoelmaan. Päärakennuksessa on vuodesta 1965 lähtien ollut henkilöhistoriallinen museo, jonka perusnäyttelyssä on taidetta Föreningen Konstsamfundetin kokoelmista. Esillä on valikoima pääasiassa suomalaista taidetta vuodesta 1900 vuoteen 1950. Lisäksi museossa pääsee tutustumaan vaihtuviin taidenäyttelyihin.

Museossa ei retkipäivänä järjestetä opastuksia, mutta siihen voi tutustua omatoimisesti. Kartanon puistossa ja lähialueella on lukuisia merkittyjä ulkoilupolkuja sekä **Kim Simonssonin** Sammaljätit-veistoksia.

Kukkaispäivä on yksi kauden kohokohdista, tapahtuma tarjoaa elävää musiikkia ja monipuolista ohjelmaa koko perheelle, kuten puutarhamarkkinat täynnä puutarhatuotteita, käsitöitä ja herkkuja sekä ohjelmaa ja aktiviteetteja puutarha teemalla. Lisäksi tilapuodistamme voit viedä palan Söderlångvikiä mukana kotiini. Yhtenä Suomen suurimmista omenantuottajista olemme erikoistuneet omenatuotteisiin, kuten omenahilloon ja omenamehuun sekä tilan omien mehiläisten



tuottamaan hunajaan. Oma jäätelöbaarimme Söderlångvik Glass, jossa voit kokea ihanan tuoreita makuja.

Menomatkalla tarjoamme kahvin/teen ja pientä suolaista sekä paikan päällä syömmme maittavan lounaan kartanon ravintolassa Amos Krogissa. Bussissa perinteiset arpajaiset. Muistathan tulla tuoksutta!

Hinta: 99 € jäsen, muut 109 €. **Sitovat ilmoittautumiset, maksu ja erityisruokavaliot Espoon yhdistykseen 6.5. mennessä: allergia.espool@gmail.com, puh. 050 522 6268, FI47 1583 3000 1117 13, viite 27148.** (Matka toteutuu kun on vähintään 25 lähtijää.)

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 29 €/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 (159 €)



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 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 puhdistus- aineita.

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 ihon- hoidosta. 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**