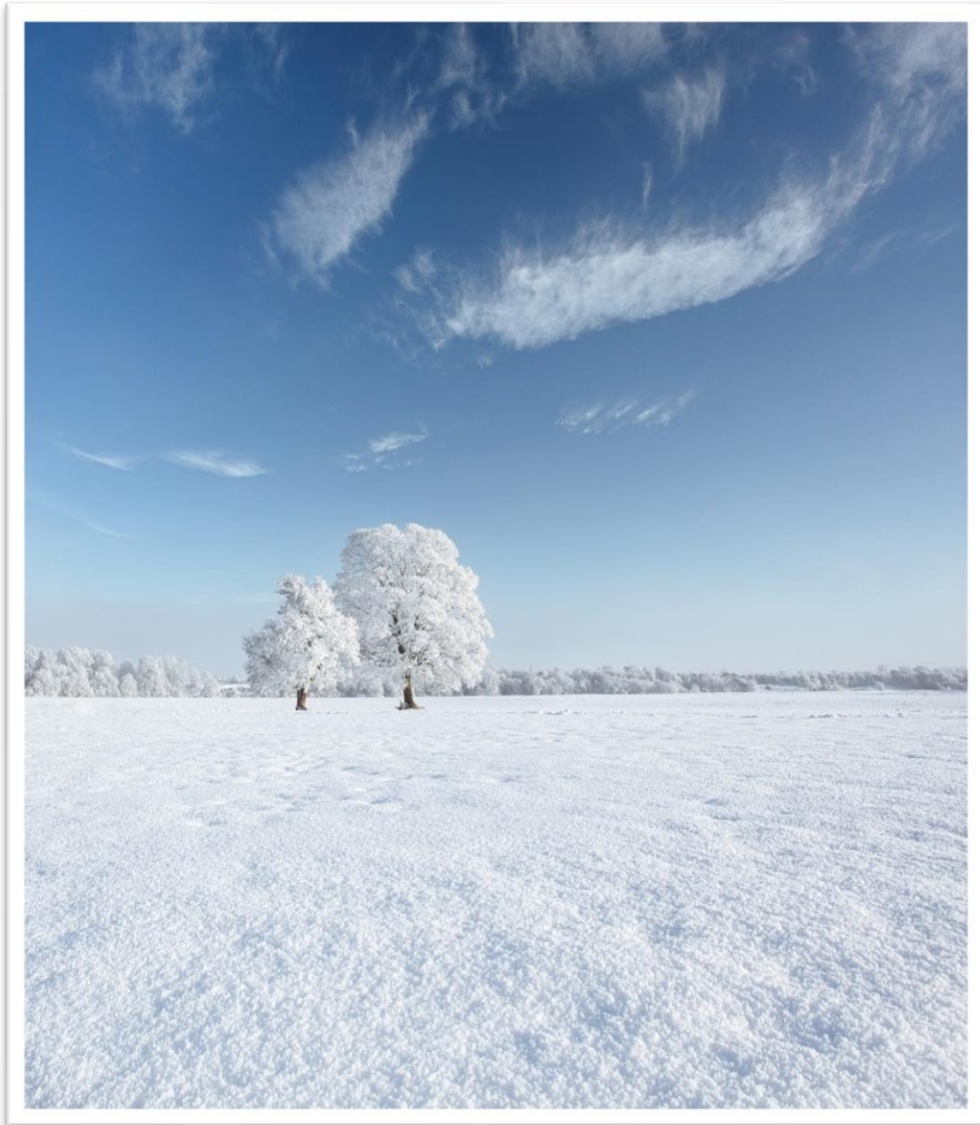


Jäsentiedote 1/2022



Uusi toiminnanjohtaja esittäytyy

Olen Teri Kari ja aloitin yhdistyksemme toiminnanjohtajana tammikuussa 2022. Asustelen Siilinjärven maalaismaisemissa, josta minut voi tavoittaa lenkkeilemästä säästä riippumatta! Koulutukseltani olen media-assistentti ja toimintaterapeutti sekä nyt olen lähtenyt kuluttamaan etäkoulun penkkiä opiskellen sosiaali- ja terveysalan YAMK-opintoja.

Yhdistystoimintaan olen vuosien saatossa päässyt osalliseksi niin vapaa-ajalla kuin työelämässäkin. Yhdistystoiminnassa keskeiseksi olen kokenut samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden vertaistuelliset kohtaamiset ja ihmisten osallistumisen mahdollisuudet. Vertaistuellisista hetkistä saa ymmärrystä toisilta, voimaa ja vinkkejä. Tunnetilan voi saada puolitettua, kun sen jakaa toiselle samojen asioiden kanssa painivalle. Koen myös tiedon välittämisen tärkeäksi osaksi potilasyhdistyksien tehtävää. Tiedon tarve johdatti minutkin yhdistyksemme Facebook-sivuille ja sitä kautta Allergia-, Iho- ja Astmaliiton nettisivuille, jota kautta osallistumaan toimintaan.

Korona-aikana kohtaamisien järjestäminen voi olla ajoittain hankalaa, ainakin perinteisellä tavalla. Yhdistyksemme syyskokous järjestettiin hybridinä. Liitto jatkaa mm. kurssien järjestämistä verkkopohjaisenaikin vaihtoehtona ja tarjolla on virtuaalisia verkkovertaistreffejä eri tilanteisiin. Käythän tutustumassa näihin tarkemmin liiton nettisivuilla!

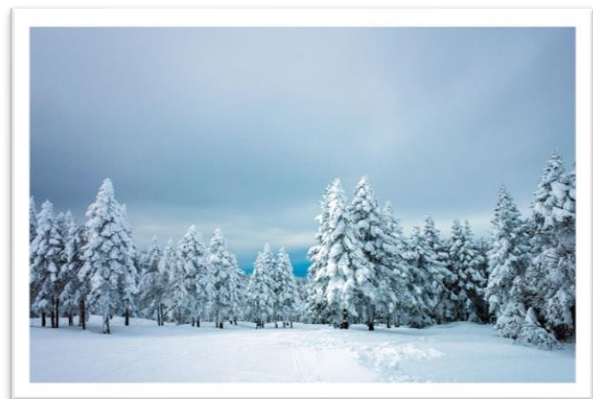
Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistyksen nettisivuja lainaten: "Tehdään yhdessä maailmasta helpompi ja mukavampi paikka elellä näiden sairauksien kanssa!"

Motivoituneena ja kiitollisena aloitan tehtäväni yhdistyksessä.

Kohtaamisiin, niihin pienempiin ja suurempiin!

Teri Kari

toiminnanjohtaja



Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistyksen kuulumiset

Olemme muuttaneet vuoden vaihteessa uuteen osoitteeseen ja meidän toimiston löytää Kuopion keskustasta Kirjastokatu 5 A 1. Toimitila on yhteinen Tukipilarin, Pohjois-Savon Aivohalvauisyhdistyksen, Kuopion seudun Epilepsiayhdistyksen ja Eijsveikeiden kanssa.

Tervetuloa käymään uudessa toimistossamme!

Samalla voit päivittää jäsentietoja, liittyä jäseneksi tai tulla tutustumaan yhdistyksemme toimintaan. Varaathan ajan soittamalla tai laittamalla viestiä, kun tulet käymään toimistolla. Meihin saa myös yhteyden sähköpostin pohjoissavo.allergia@gmail.com kautta tai puhelinnumerosta **050 360 1250**.

Meidät löydät myös sosiaalisesta mediasta:

Facebook: Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys

Instagram: ps.allergia.atopia.astma

Nettisivut: www.pohjoissavo.allergia.fi

Yhdistyksemme uusi hallitus aloitti tammikuun alussa. Kiitos kaikille mukana olleille ja tervetuloa uudet jäsenet mukaan yhdistyksemme toimintaan.

Hallituksen jäsenet 2022:

- Puheenjohtaja: Leila Kuoppamaa
- Erja Koponen
- Nina Pääkkönen
- Satu Korpi
- Kirsi Lukkarinen



Kevään 2022 tapahtumat:

Ma 14.3.2022 klo 17.-17.15 Yhdistyksemme on mukana Kuopion yliopistollisen sairaalan järjestämässä astman ensitietopäivässä. Olemme kertomassa yhdistyksemme toiminnasta ja vastaamassa astmaan liittyviin kysymyksiin.

Tanssillinen jumpparyhmä jatkaa maaliskuussa Männistön palvelutalolla. Tanssillinen jumppa on hauska ja hikinen liikuntamuoto. Hinta 10krt/40 €/jäsen. Tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Helmi-maaliskuussa järjestämme jäsenille ilmaisen lajikokeilun Keilauksen parissa. Varaamme kolme keilarataa uudesta keilahallista KeilaKukosta. Jos saamme keilailuryhmän kasaan, suunnittelemme jatkoa KeilaKukossa.

Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys järjestää kevään aikana jäsenille erilaisia kursseja, mielenkiintoisia luentoja ja muita tapahtumia. Niistä ilmoitamme sosiaalisen median puolella myöhemmin.

Suunnitelmissa on toteuttaa yhdistyksemme kesäretki kauniiseen Savonlinnan maisemiin. Kohteena on Sulosaari, jossa kulkee noin 2 km mittainen luontopolku sekä lettukahvila Kalliolinna.

Jäsenillä on nyt myös loistava mahdollisuus tilata Linnanmäkeen rannekkeita ensikesäksi alennushinnoin. Ranneke maksaa vain 36 €/kpl. Olethan meihin yhteydessä, jos olisit kiinnostunut ostamaan rannekkeita.

Alennus on voimassa 31.3.2022.

Huom! Tarkistathan ajankohtaisimman tiedon tapahtumiin ja muihin yhdistyksen toimintaan liittyen yhdistyksemme nettisivuilta sekä sosiaalisesta mediasta. Seuraamme koko ajan koronatilannetta ja koronarajoitukset voivat muuttaa suunnitelmia

Sääntömääräinen kevätkokous

Huhtikuussa 25.4.2022 klo 18 pidämme yhdistyksen sääntömääräisen kevätkokouksen Kuopiossa. Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Kokoukseen voi osallistua myös etänä Teamsin välityksellä. Ilmoittaudu mukaan viimeistään viikkoa ennen: pohjoissavo.allergia@gmail.com

Kevätkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mahdolliset sääntömuutokset.



Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan!

Jokainen meistä voi edistää allergia- ja astma-asioita! Pienelläkin panoksella on merkitystä. Voit tehdä yksittäisen pienen jutun, kuten viedä neuvolaan oppaita ja lehtiä, tai sitoutua pidemmäksi aikaa, esim. vuodeksi vetämään vertaisryhmää. Vapaaehtoisena tuotat ja saat itsellesikin iloa ja paljon hyvää mieltä. 😊

Vapaaehtoisten tehtäviä allergia- ja astmayhdistyksessä:

Apukädet

Järjestämme tapahtumia, jäseniltoja, retkiä ja messuesittelyitä. Tule laittamaan tila kauniiksi, kaatamaan kahvia, kertomaan allergiasta ja astmasta oman kokemuksesi kautta, jakamaan oppaita ja näytteitä. Kysy, milloin on seuraava tapahtuma, jossa kaivataan apukäsiä!

Messu/tapahtumatyyppi

Tule apukäsiksi tai vastaamaan koko messuosaston ideoinnista, mainostuksesta ja messutapahtumasta. Valmista materiaalia löytyy. Tarvitaan vain vapaaehtoinen toteuttamaan, olisitko se sinä?

Liikuntatuokioiden vetäjä

Jokainen meistä hyötyy liikunnasta, erityisesti astmaatikot. Voisitko sinä vetää esim. jäsenillan aluksi vartin liikuntatuokion ryhtijumppaa, tanssia tai liikuntapelejä? Tai haluaisitko vetää ihan liikuntaryhmää, joka kokoontuisi kerran tai kaksi kuukaudessa? Liikuntatuokioiden vetäjiä tarvitaan. Voit myös tarjoutua vaikkapa yhteisten kävelyretkien vetäjäksi. Siihen ei tarvita muuta kuin omaa osallistumista ja sopivan mittaisen reitin suunnittelua yhdessä muiden kanssa.

Esitteiden jakaja

Missä allergikot ja astmaatikot liikkuvat? Apteeekeissa, terveyskeskuksissa, neuvoloissa ja lääkärikeskuksissa. Näissä paikoissa oli hyvä olla jaossa Allergia & Astma -lehteä sekä oppaita. Voisitko sinä olla näiden esitteiden jakaja? Veisit ohi mennessäsi yhteen paikkaan nipun tai ottaa vapaaehtoisprojektiksesi viedä kaikkiin alueesi terveyskeskuksiin lehdet ja oppaat? Siitä olisi suuri apu!

Yhteistyössä Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistyksen kanssa/
jäsenedut tarjoavat:

ENSIMMÄINEN
Apteekki

Vuorikatu 22, kävelykadun päässä



JYNKÄN APTEEKKI

Soikkokuja 12, Jynkän keskustassa



KYLPLYÄ- JA LIIKUNTAPALVELUT FONTANELLASSA

Tarjoamme yhdistyksellenne liikuntapalveluja Fontanellassa seuraavilla hinnoilla ja ehdoilla.

Aika

kevät 2022

Hinnat

Kylpylä

arkisin ma-pe: aikuinen 10 € ja lapsi 6 €

la, su, pyhäpäivät: aikuinen 11,50 € ja lapsi 6,80 €

- aikuisten kylpylälippuun sisältyy kylpyläkäynti 2 tuntia tai yhdistelmäkäyttö 1 tunti kuntosali + 1 tunti kylpylä tai ½ squash + 1 ½ tuntia kylpylä

Squash

5,50 € / ½tuntia

Kuntosali

5,50 € / hlö

Tarjoushinta edellyttää jäsenkortin esittämistä kassalla lipun ostohetkellä.

Tarjoushinnat ovat tarkoitettu jäsenille ja jäsenen mukana tuleville perheenjäsenille.

Tarjoushinnat ovat voimassa 30.4.2022 saakka.

TERVEHDYS HUIPPU CENTERILTÄ!



Huippu Center on koko perheen liikuntakeskus Bellanrannassa. Liikuntakeskuksessamme on suuri laadukas kuntosalin, virtuaali- sekä ohjatut ryhmäliikuntatunnit.

Liikuntakeskuksessamme toimii vastaanoton aukioloaikoina myös Trampoliiniareena, joka on loistava hyppypaikka, vaikka koko perheelle.

TARJOAMME POHJOIS-SAVON ALLERGIA- JA ASTAMAYHDISTYKSEN JÄSENILLE:

- **Perusjäsenyys 34.90 € / kk**
- Sisältää kuntosalin klo 05–24 ja virtuaaliset ryhmäliikuntatunnit
- **Huippujäsenyys 39.90 € / kk**
- Sisältää kuntosalin klo 05–24, virtuaali- ja ohjatut, lukujärjestyksen mukaiset ryhmäliikuntatunnit
- **Ryhmäliikuntajäsenyys 29.90 € / kk**
- Sisältää voimassa olevan lukujärjestyksen mukaiset ryhmäliikuntatunnit
- **Opiskelijajäsenyys 32.90 € / kk**
- Sisältää kuntosalin klo 05–24 ja virtuaaliset ryhmäliikuntatunnit
- **Eläkeläiset alk. 19,90€ / kk**
- Päivjäsenyys klo 05-15 19,90 €/ kk
- Perusjäsenyys klo 05-24 29,90 € / kk
- molemmat jäsenyydet sisältävät kuntosalin ja virtuaaliset ryhmäliikuntatunnit
- **Kertakäynnit 7,00 € / hlö**
- 1h hyppy trampoliiniareenalla, kuntosalin tai ryhmäliikunta

MEILLÄ EI OLE MÄÄRÄAIKAA EIKÄ ALOITUSMAKSUJA.
UUSI ASIAKAS, TERVETULOA TUTUSTUMAAN KUNTOSALIIN JA RYHMÄLIIKUNTAAN 3 PÄIVÄÄ VELOITUKSETTA!

(Edut ovat jäsenille henkilökohtaiset. Tarjous on voimassa vuoden 2022 loppuun saakka)

Huippu Center
Siikaranta 9 A
70620 Kuopio

Puh. 044 753 1109
center@huippupaikka.fi
www.huippucenter.fi

Itä-Suomen yliopiston Apteekki tarjoaa jäsenillemme:

"Itsehoitovalmisteet ja kosmetiikka -10%"

Kunnonpaikan liikuntaedut 2022

Tervetuloa nauttimaan liikunnan ilosta yksin tai yhdessä kavereiden kanssa. Liikuntaetu on henkilökohtainen ja sen saa näyttämällä kylpylän vastaanotossa toimialan korttia tai tunnistautumalla erikseen sovitulla tavalla.

- kylpylä 95 € / 10 kerran sarjalippu, aikuinen (norm. 99 €)
- 10 € / kylpylälippu (norm. 13.50 €)
- 6 € / kylpylälippu, 4-14 -vuotias (norm.7.50 €)
- 59 € / 10 kerran sarjalippu, 4-14 -vuotias
- kuntosali 57 € / 10 kerran sarjalippu (norm. 62 €)
- 6.50 € / kuntosalilippu (norm. 8 €)
- kuntosali ja kylpylä 15 € yhteislippu/ hlö (norm. 18 €)

JÄSENYYSVAIHTOEHDOT (henkilökohtaisia, kuukauden irtisanomisaika)

All-jäsenyys:

Sport- & Aqua Sport -ryhmät sekä kuntosalit ja kylpylän 85 €/ kk

Aqua-jäsenyys:

Kylpylä ja AquaSport -ryhmät 69 €/ kk

Sport, Spa ja Gym -jäsenyys: 69 €/ kk

Sport-ryhmätunnit, kylpylä ja kuntosalit

Sport & Gym -jäsenyys:

Sport-ryhmäliikunnat, kuntosali 49 €/ kk

Gym- jäsenyys: 39,90 €/ kk

Gym-jäsenyys: määräaikainen, 12 kk 34,90 €/kk

Kylpyläjäsenyys: 39.90 €/ kk

Lisätietoja palveluistamme ja mm. aukioloajoista löytyy osoitteesta

www.kunnonpaikka.com

Allergia-, iho- ja astmaliiton tuetut lommat 2022

Mitä tuettu loma tarjoaa?

- Lomalla voit unohtaa arjen huolet hetkeksi ja tutustua samankaltaisessa elämäntilanteessa oleviin.
- Lomalla on mahdollisuus hengähtää arjen kiireistä ja kerätä yhteisiä muistoja.
- Tuetuilta lomilta saa uusia kokemuksia ja yhdenvertaisuuden tunnetta koko perheelle.
- Tuetuilla lomilla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa ja usein oma vertaisryhmänvetäjä.

- Lomahakemuksen voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla www.mtlh.fi. Paperisen hakemuksen ja lomaesitteen voi tilata osoitteesta lomat@mtlh.fi tai 010 2193 460.
- Lomien hakuajat päättyvät 3 kk ennen loman alkamispäivää. Kutsut lomalle valituille lähetetään n. 2 kk ennen loman alkua. Kielteisestä lomapäätöksestä ei lähetetä ilmoitusta.
- Lomilla on täysihoito: aamiainen, lounas ja päivällinen, lapsiperhelomilla myös iltapala. Jokaisella lomalla on lomateeman mukaista monipuolista, ohjattua, maksutonta ohjelmaa.
- Loman omavastuuosuus aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä on 100 € / 5 vrk. Lomailija maksaa itse matkakulunsa lomakohteeseen. Alle 17-vuotiaat lomailevat maksutta.
- Voit hakea lomaa, jos asut Suomessa vakituisesti eikä sinulla muuten olisi mahdollisuutta lomailuun. Voit hakea yksin, ystävän tai perheen kanssa. Perustelee hakemus hyvin. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei voida käsitellä.
- Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.
- Lomatuen hakeminen ei edellytä järjestön tai yhdistyksen jäsenyyttä, mutta hakemuksessa tulee käydä ilmi, että kuulut järjestön kohderyhmään.
- Lomat järjestävät, ja toteutuksesta sekä lomalaisten valinnoista vastaa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry.

Lisätiedot:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

puhelin 010 2193 460

<http://www.mtlh.fi>

lomat@mtlh.fi



Allergia-, atopia- ja astmaperheille ja aikuisille

- 26.6.–1.7.2022 Hotelli Kivitippu, Lappajärvi
- 31.7.–5.8.2022 Kuortaneen Urheiluopisto
- 6.–11.11.2022 Kuntoutuskeskus, Kankaanpää

Harvinaisia ihosairauksia sairastaville aikuisille ja lapsiperheille

- 3.–8.7.2022 Nuorisokeskus Piispala, Kannonkoski

Lisätietoa: allergia.fi

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton livelähetykset kevään 2022 aikana. Livelähetyksissä päästään tutustumaan erilaisiin arkiin, joita allergia, ihosairaus tai astma värittää. Tarkempia tietoja livelähetyksistä ja aiemmat videot hyödynnettävissä www.allergia.fi/live.

Livelähetykset kevät 2022
Arjen kokemuksia ja kertomuksia allergioiden, astman ja eri ihosairauksien kanssa elämisestä.

- 28.2. klo 18 Voimaa vertaistuesta harvinaisen ihosairauden kanssa
- 23.3. klo 18 Allergisen ajatuksia siitepölykaudelta
- 20.4. klo 18 Kesää kohti atopian kanssa
- 18.5. klo 18 Liikkuvaa elämää astman kanssa

facebook.com/allergiaihoja-astmaliitto

ALLERGIA IHO ASTMA

Jäsenet huomio!

Kosmetiikan Allergiaportaali -maksuton verkkopalvelu kosmetiikka-allergisille

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 allergisoitunut. Ohjelma huomioi myös ristiinreagoivat aineosat.

Allergiaportaalissa on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen tuoksuuttomien tuotteiden listaus. Allergiaportaalissa on tuhansien kosmetiikka- ja



hygieniatuotteiden ainesosaluettelot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden lisäksi Allergiaportaalista löytyy lisäksi myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita.

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 8348803 (ma-to klo 10-15)

Päivitä jäsentietojasi

Ovatko tietosi muuttuneet? Voit päivittää jäsentietosi sähköpostitse osoitteessa jasenet@allergia.fi tai lomakkeella Allergia-, Iho- ja Astmaliiton sivuilta.

Hyvää talvenjatkoa kaikille ★

Saat tämän jäsenkirjeen, koska sähköpostiosoitteenne ovat Allergia-, Iho- ja Astmaliiton ry:n ylläpitämän jäsenrekisterissä. Mikäli et halua sähköpostitse tiedotteitamme, ystävällisesti ilmoitathan siitä osoitteessa jasenet@allergia.fi.