



Itella Green

Allergia- ja Astmaliitto kouluttaa verkon kautta livetietoiskuilla!

Kahvitunnin tietoiskut löytyvät netistä: <http://www.allergia.fi/live/>
Astman ja allergian asiantuntijat tarjoavat tietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä livelähetyksissä. Ne ovat kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 18.00 (poikkeus päivät mahdollisia). Lähetykset voi katsoa myös jälkikäteen. Lähetys kestää noin 15 minuuttia. Em. Osoitteesta näet myös syksyn 2016 ja kevään 2017 lähetykset.

ke 16.8. klo 18 Allergialapsiperheen arkea
ke 13.9. klo 18 Alopeetikon arkea
ke 11.10. klo 18 Astmaatikon arkea
ke 15.11. klo 18 Atoopikon arkea
ke 13.12. klo 18 Ruoka-allergisen arkea

JÄSENEDET löydät 1/2017 jäsentiedotteesta tai www.pohjoissavo.allergia.fi -sivulta.



**POROKYLÄN
APTEEKKI** Porokylänkatu 13
75530 Nurmes
puh. 013 462 369

Parilliset viikot: ma-pe 9-17, la 9-15
Parittomat viikot: ma-pe 9-19, la 9-15, su 12-15



PRIIMA APTEEKKI
APTEEKKI PALVELEE

ma-pe 9-20 la 9-18 su 11-15

Puh. 017 813 000
Lääkejakelu 017 813 096
Fax 017 813 001



Prisma, Parkatintie 2
74120 Iisalmi
www.priimaapteekki.fi

Jäsentiedote 2 / 2017



Maisematoimistomme käyntiosoite:

Technopolis, Mikrokatu 1, M osa (tornitalo Prismaa vastapäätä) 9. kerros, 70210 Kuopio. Olemme toimistolla sopimuksen mukaan.

Toiminnanjohtaja Titta Kekäläinen,
terveydenhoitaja ja sairaanhoitaja YAMK

puh. 044 557 0040

pohjoissavo.allergia@gmail.com

www.pohjoissavo.allergia.fi

Tykkää meistä facebookissa

Allergia- ja astmaneuvoja
Anna-Maija Kiviranta, sairaanhoitaja

puh. 044-4890040

allergianeuvonta.savo@gmail.com

Otamme vastaan toimintaamme tukevia lahjoituksia tai testamentteja. Tilinumeroimme on FI0746002120036860.

Kannattajajäsenemme vuonna 2017

Iisalmen Ykkösapteekki, Itä-Suomen yliopiston apteekki, Kaavin apteekki, Karttulan apteekki, Kirkkopuiston apteekki, (Iisalmi), Kuopion Ensimmäinen apteekki, Kuopion Tori apteekki, Kuopion Uusi apteekki, Lapinlahden apteekki, Maaningan apteekki, Nurmeksen 2. Porokylän apteekki, Pielaveden apteekki, Puijonlaakson apteekki, Päivärannan apteekki, Priima apteekki, (Iisalmi), Sonkajärven apteekki, Suonenjoen apteekki, Tuusniemen apteekki, Varpaisjärven apteekki, Vesannon apteekki, Vieremän apteekki ja Vuorelan apteekki

Kiitos kannattajillemme!

Yhdistyksen hallitus

Sinikka Kokki (pj), Elisa Silvennoinen, Satu Korpi, Kirsi Lukkarinen, Toini Neuvonen, Heidi Autio, Irmeli Hakkarainen, Tiina Tervo ja Matti Savolainen **Kiitos hallituksellemme!**

SYKSYN 2017 TAPAHTUMAT

LIIKUNTAA

16.8. klo 18 alkaen metsäjooga. Sopii kaiken ikäisille. Kokoontuminen Kuopion pesäpallostadionin parkkipaikalla. Ohjaaja Taina Nenonen. Säävaraus. Tapahtuman peruuntumisesta ilmoitetaan 16.8 klo 15 sähköpostilla ja facebookissa. Ei ennakko ilmoittautumista.

30.9. klo 11 alkaen patikkaretki Vuorilammelle. Sopii kaiken ikäisille. Yhdistys tarjoaa makkarat ja mehut. Ei ennakkoilmoittautumista (mikäli et halua ilmoittaa erityisruokavaliotasi).

27.10 klo 18-20 kokoperheen liikuntatapahtuma Huippucenterissä trampoliiniareenalla (Siikaranta 9, 70620 Kuopio). Perheen pienimmillä on mahdollisuus ilmoittautua lisäksi satujumppaan klo 18-18.45. Areenalla on ainutlaatuiset 400 neliötä eri vahvuisia trampoliineja, laaja hyppymonttu ja useita pelipaikkoja. Siellä viihtyvät isommat ja pienemmät temppuilijat. Alle 18 vuotiaiden lasten osallistuminen edellyttää huoltajan allekirjoittamaa turvaohjetta (tehdään paikan päällä). Omavastuu jäsenille: perhe 20 € tai yksittäinen henkilö 7 € sekä ei jäsenille 17 €/hlö. Ilmoittautuminen Titalle 20.10.2017 mennessä. 30 ensiksi ilmoittautunutta pääsee mukaan. Tapahtuma toteutuu, jos mukaan lähtee minimissä 15 henkilöä.

Selvittelemme mahdollisuutta järjestää lavis –ryhmä Kuopiossa. Tästä ilmoitetaan erikseen sähköpostilla (Olethan jo sähköpostilistallamme. Jos et, niin ilmoita halutessasi sähköpostiosoitteesi Titalle), internet- ja facebook -sivuilla. Seuraa ilmoittelua.

Yhdistysyhteistyö liikuntatapahtumista ilmoitteleme myöskin em. tiedotuskanavia käyttäen.

RUOKAKURSSI

Sujuvuutta arkeen - laatua lautaselle –ruokakurssi

Kaipaatko arkeesi uutta puhtia? Onko kiireen keskellä vaikea tehdä järkeviä valintoja kaupassa? Ketä pitäisi kuunnella, kun jokaisella on mielipide siitä, mitä suuhun pitäisi pistää? Lähde mukaamme kurssille (4 tapaamiskertaa), jossa käymme läpi arjen ruokavalion tukipilarit ja opetamme tekemään hyviä valintoja kaupassa ja kotikeittiössä. Tutustumme myös sallivan syömis periaatteisiin ja harjoitteleme joustavaa suhtautumista itseemme ja omaan ruokavalioomme. Kurssin vetäjinä toimivat TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Heli Virtanen ja ravitsemustieteen opiskelija, TtK, farmaseutti Elisa Silvennoinen

Teoriatunnit 14.9. ja 21.9. klo 17.30-19.30 Technopolis, Microkatu 1, M-osa, 9 krs.
Kauppareissu 28.9. 17.30-19.30 (paikka tarkentuu myöhemmin)
Ruuanlaittokerta 5.10 klo 17-19.30 Itä-Suomen yliopisto, Canthia.

Kurssi on osallistujille muuten maksuton, mutta heiltä peritään ruuanlaittokertaa varten tarvikemaksu 10 €. Kurssi toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 10. Maksimi osallistujamäärä on 15. Kurssi soveltuu koko perheelle. Saat ilmoittautumisesi jälkeen lisätietoa kurssista. Ilmoittautuminen Titalle 31.8.2017 mennessä.

MUUT TAPAHTUMAT

19.11. klo 14 alkaen isäinpäivä laulut ja rupatteluhetki Mäntykampuksella Männistössä. Tule mukaa ilahduttamaan kuopiolaisia ikääntyneitä. Kokoontuminen klo 13.45 R-kioskin Männistön (Lönnrotinkatu 27) edessä.

13.12 klo 18 alkaen Pikkujoulut Technopoliksella (M-osa, 9 krs). Mukavaa ohjelmaa, lauluja ja pienet paketin perheen pienimmille. Yhdistys tarjoaa pientä purtavaa. Tervetuloa!

SYYSKOKOUS

28.11 klo 18 alkaen yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous Technopoliksella (M-osa, 9 krs). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mahdolliset sääntömuutokset. Jos haluat mukaan hallitustyöhön, niin ilmoita asiasta Titalle.

TULE TAPAAMAAN MEITÄ SEURAAVIIN TAPAHTUMIIN:

26.8 klo 10-14 Olonkorjuu tapahtumaan Kuopion torille klo 10-14

16.9 klo 10-16 Feel Your Movement liikuntatapahtumaan Kuopiohallille klo 10-16. Tapahtumassa kävijät lapsista aikuisiin pääsevät itse kokeilemaan eri liikuntaharrastuksia ja katsomaan monien lajien näytöksiä. Sinulla on mahdollisuus tavata osastollamme keihäänheittäjä Marjaana Heikkinen.

Tuoksuton viikko 44-45. Tapaat meidät noilla viikoilla Kuopiossa Tori Apteekissa ja Ensimmäisessä Apteekissa. Ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin internet sivuilla ja facebookissa.

ILMOITTAUTUMINEN

Tapahtumiin tapahtuu Titalle sähköpostilla tai tekstiviestillä. Kts. yhteystiedot sivulta 1. Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksuohjeet. Tilinumero on FI0746002120036860

Vertaisryhmät järjestetään Kuopiossa tarpeen mukaan. Ole yhteydessä Titta, mikäli koet tarvetta vertaisryhmälle.



KUOPION
UUSI APTEEKKI

PALVELEMME:
ma-pe 9-20
la 9-18
su 12-18

KOLMISOPENTIE 3
70780 KUOPIO
PUH. (017) 264 8100