



Helpota hengittämistä



Suomalainen keksintö hengitysteiden hyvinvointiin

- Avaa ja kosteuttaa hengitysteitä
- Irrottaa limaa
- Harjoittaa hengityslihaksia
- Lisää hengitysvoimaa

Hengityslihakset reagoivat harjoitte-
luun samoin, kuin muutkin tahdonalaiset
lihakset. Tämä tarkoittaa, että niiden ulos-
ja sisäänhengitysvoimaa sekä kestävyyttä
voidaan lisätä harjoitusten avulla.
Jo vuosikymmeniä kertynyt tutkimustieto
osoittaa, että hengitysliaharjoittelu edis-
tää hengityselimistön toimintaa, fyysistä
suorituskykyä ja yleistä hyvinvointia, niin
terveillä henkilöillä, pitkäaikaisista sai-
rauksista kärsivillä, kuin huippu-
urheilijoillakin. Hengitysliaharjoituksen
paraneminen vaikuttaa hengitykseen,
verenkiertoon ja sen säätelyyn.

WellO2-laite yhdistää kaksi tunnettua
menetelmää, vastusteiden hengityksen ja
höyryhengityksen, ja sillä voidaan vaikut-
taa keuhkojen toiminnallisiin tilavuuksiin,
keuhkojen tyhjentymiseen limasta sekä
keuhkoputkinen avaamiseen. Lisäksi lait-
teella voidaan harjoittaa tehokkaasti hen-
gitysliaharjoituksen voimaa säädettävän ulos- ja
sisäänhengitysvastuksen avulla. Vastus-
teinen hengitys yhdessä lämpimän ja kos-
tean ilman kanssa tekee WellO2 –
laitteesta ainutlaatuisen ja markkinoiden
monipuolisimman hengitysteiden hyvin-
vointilaitteen. Laitteen tuottaman höyryn
lämpötila voidaan valita käyttäjälle ja tar-
koitukseen sopivaksi tehden harjoittelusta
mieluisan elämyksen

Lisää tietoa: www.wello2.com

Saatavilla apteekeista sekä Tekniset liikkeistä

Verkkokauppa: shop.wello2.com



Itella Green

Jäsentiedote

1/2017



Tule mukaan Pieniele keräykseen s. 3

”Kahvitunnin” livelähetykset keskiviikkoisin s. 3

Säästä selvää rahaa jäsenetumme hyödyntämällä s. 6-7



Maisematoimistomme käyntiosoite:

Technopolis, Mikrokatu 1, M osa (tornitalo Prismaa vastapäätä) 9. kerros, 70210 Kuopio. Toimistolle on esteetön pääsy, hyvät pysäköinti mahdollisuudet sekä julkisen liikenteen pysäkki on aivan M osan oven läheisyydessä.

Toimiston postiosoite:

PL 1199, 70211 Kuopio

Toiminnanjohtaja

Titta Kekäläinen, terveydenhoitaja ja sairaanhoitaja YAMK. (työaika n. 8 h/vko)

puh. 044 557 0040

pohjoissavo.allergia@gmail.com

www.pohjoissavo.allergia.fi

Tavattavissa toimistolla 7.2, 14.3, 11.4, 9.4 ja 6.6 klo 15-17 tai sopimuksen mukaan

Allergia- ja astmaneuvoja

Anna-Maija Kiviranta, sairaanhoitaja puh. 044-4890040 (työaika n. 2 h/vko)

allergianeuvonta.savo@gmail.com

Tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan.

Yhdistyksen hallitus

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

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

Kannen kuva: Maisematoimistomme näkymät. Titta Kekäläinen.

POHJOIS-SAVON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Uusi vuosi on kääntynyt kalenterissamme ja olemme suunnitelleet sinulle ja perheellesi mukavaa touhua ja tekemistä arkeesi. Olet tervetullut kaikkiin tapahtumiimme, joita yhä enenevässä määrin tarjoavat sinulle myös yhteistyökumppanimme mm. Tukipilari, Reumayhdistys, Kuopion Selkäyhdistys, Orion Oyj Orion Pharma ja Tori Apteekki.

Yhteistyössä on voimaa ja sitä kohden suuntaamme sekä paikallisella että valtakunnallisella tasolla.

Paikallisella tasolla teemme yhteistyötä aktiivisesti Kuopion muiden yhdistysten kanssa. Jaamme jo toimistomme 5 yhdistyksen kesken ja tämä on osoittautunut erittäin toimivaksi kokonaisuudeksi. Tulevaisuudessa pyrimme suunnittelemaan jäsenillemme myös yhteisiä tapahtumia. Näin pystymme yhdistämään pienet voimavaramme ja saamme entistä parempaa ja laadukkaampaa toimintaa juuri sinulle.

Valtakunnallisella tasolla Allergia- ja Astmaliittoon liittyy 1.3.2017 Iholiitto. Voit seurata tätä yhdistymisprosessia internet sivuilta www.allergia.fi/jarjesto/yhdistyminen/

Toivon sinulle hyvää kuluvaan vuotta 2017. Toivottavasti kohtaamme tapahtumissamme!

Kiinnostaako sinua toimia joukossamme?

Haluatko olla mukana toiminnassamme satunnaisesti tunnin tai kaksi vai oletko kiinnostunut jopa hallitustyöstä? Olemme kiitollisia kaikenlaisesta vapaaehtoisanoksesta. Ota rohkeasti yhteyttä Tittaan, niin tuumataan lisää. Yhteydenotto ei velvoita sinua mihinkään. Olisi mukavaa, jos saisimme sinut iloiseen, pirteään ja reippaaseen joukkoomme!

Kuopion Salaatti Oy –10% kaikista tuotteista tehtaanmyymälässämme Tammirannantie 4, Vuorela p. 0401547251 www.salaattitori.fi

Laakson Reseda, Sairaalakatu 9, Kuopio –10% alennus suolahuonehoidosta. Myös mahdollisista tarjoushinnoista. www.reseda.fi p. 0405669124

LeoSport, Haapaniemenkatu 27, Kuopio ja Siilinjärvi, -10% varaosat ja polkupyörähuollot. www.leosport.fi

MarjuTuote, Tuusmäki, -10 % normaalihintaisista tuotteista mm. silkkikukka-asetelmat, www.marjutuote.fi

Kylpylä Hotelli Rauhalahdi, Katiskaniementie 8, Kuopio. Maanantai-torstai klo 9-16 kylpylälippu 8 € www.rauhalahdi.fi.

Virkistysuimala Fontanella Kuiluntie 2, Siilinjärvi. Kylpyläliput jäsenille seuraavasti: Aikuiset 10 € ma-pe ja 11,50 € la-su sekä pyhäpäivinä. Lapset 4-14.v. 6 € ma-pe ja 6,80 € la-su sekä pyhäpäivinä. Aikuisten kylpylälippuun sisältyy kylpyläkäynti 2 tuntia tai yhdistelmäkäyttö 1 tunti kuntosali + 1 tunti kylpylä tai ½ tuntia squash + 1 ½ tuntia kylpylä. Squash 5,50 €/ ½ tuntia ja kuntosali 5,50/hlö. Tarjoushinnat ovat tarkoitettu jäsenille ja jäsenen mukana myös perheenjäsenille. www.fontanella.fi P. 017- 462 1200

IISALMI JA LÄHIALUE

Eijan Salonki, Savonkatu 17 A, Iisalmi p. 017-823451. Intialainen päähieronta ja energiahoidot –10 %.

Expert Saarivainio, Pohjolankatu 28, Iisalmi p. 010-3877660. Korttia näyttämällä ”tiukin hinta” kaikista tuotteista.

Kenkäliike.fi Louhenkatu 7, Iisalmi p. 017-814400. Kaikista normaalihintaisista liikkeestä ostetuista kengistä - 10 % (ei koske nettikauppaa).

Olofix, Riistakatu 5, Iisalmi p. 045-1863102. Hieronnasta -10 %.

Parturi Kampaamo Mabe, Sankarinkatu 6, Iisalmi p. 017- 826906. No nothing –tuotteet herkänihon tuotteet—10 %.

Pelixir kuntoklubi, Untamonkatu 8, Iisalmi p. 0400-729280. Liittyminen kuntoklubin jäseneksi, ensimmäinen kuukausi veloituksetta. Kertamaksu kuntoklubille 8 € (norm. 10 €). Katso myös Pelixirin jäsenedut!

Ykkösaiteekki, Savonkatu 15, Iisalmi p. 017-813666. Vapaakaupantuotteet ja kosmetiikka - 5 %.

Katso myös valtakunnalliset jäsenedut internetistä www.allergia.fi/jasennyys/ valtakunnalliset-jasenedut

Huom! Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys ja Allergia- ja Astmaliitto eivät vastaa mahdollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäseneduista. Jäsenetu kannattaa tarkastaa aina palveluntuottajalta.

SÄÄSTÄ SELVÄÄ RAHAA JÄSENEIDULLA, KUOPIO JA LÄHIALUE

Floristin KukkaStudio, H-Talo (katutaso), Kauppakatu 32-34, 70110 Kuopio puhelin: 040 7211467. Kuopio, -10% silkkisistä viherkasveista, ruukkukukista, leikkokukista sekä sisustus- ja lahjatavaroista. Kukat vaihtuvat vuodenajan- ja sesonkien mukaan. www.floristinkukkastudio.fi

Hapella Oy -15% verkkokaupasta (www.wello2.com) ostetusta Wello2 joka kodin hyvinvointilaitteesta, joka avaa ja kosteuttaa hegitysteitä sekä vahvistaa hengitysilijaksia. Kysy alennuskoodi Titalta sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Huippu Center Normaalihintainen perusjäsenyys 34,90€/kk (norm. 39.90 €/kk). Opiskelijat ja eläkeläiset 29,90€/ kuukausi ja päiväjäsenyys 05.00-15.00 välisenä aikana 29,90€/ kuukausi. Jäsenkortilla 05-24; trampoliiniareena on avoinna vastaanoton aukioloaikoina. P. 044 753 1109, Siikaranta 9, 70620 Kuopio. www.huippupaikka.fi

Hius ja kauneushuone Havanna. -10% palveluistamme. Puijonkatu 12, 70100 Kuopio P. 017 26 26 899 <http://havanna-kuopio.fi/>

Intersport, Kuopio, -15 % tekstiilit ja jalkineet, -20 % Footbalance-pohjalliset. www.intersport.fi

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki, Puijonkatu 23, Kuopio. Itsehoitovalmisteet ja kosmetiikka –10% www.itsuomenyliopistonapteekki.fi

Kauneus- ja Laserkliniikka Aida, Puijonkatu 22 B, 2 krs. Kuopio, -10 % Bakel-sarjan ihonhoitotuotteista ja Bakel tuotteilla tehdyistä kasvohoidoista/ihonpuhdistuksista. www.kauneushoitolaaida.com.

Kunnonhoito Fysioterapia ja Rentoutus, Kivikaari 7 Kuopio. -10 % hierontahoidoista. p. 017-3632 790

Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, Vuorela. Kylpylä 93 €/ 10 kerran sarjalippu, aikuinen (norm. 98 €) ja 10 € / kylpylälippu (norm. 13 €). Kuntosali 53 €/ 10 kerran sarjalippu (norm. 55 €), 6 € kuntosalilippu (norm. 7 €). Kuntosali ja kylpylä 13,50 yhteislippu/hlö. Kuntosali kausikortti 53 €/kk (norm. 60 €). Liityjäseneksi... (henkilökohtaisia, minimi 3 kk:n jäsenyys) kylpylä + kuntosalijäsenyys 69 €/ kk tai kylpyläjäsenyys 4-14 v. lapselle 49 €/ kk . Kylpylän kassalla on esitettävä yhdistyksen jäsenkortti. Tarjous koskee jäseniä ja perheen jäseniä www.kunnonpaikka.fi P. 017-476 111.

Kuopion Autokauppa, Kallantie 11, Kuopio. Rengashotellipalvelu 30 €/kausi (sisältää pesun ja vakuutuksen) sekä renkaanvaihto 35 €. Kysy tarjousta renkaista hintaesimerkki kesärenas 205/55r16 Bridgestone Turanza T001 EVO 360 € tai talvirengas 205/55r16 Bridgestone Noranza 490 € asennettuna vanteilleen. Kysy tarjousta myös kausien lopussa. www.kuopionautokauppa.fi p. 017 364 2211

Kuopion Keilahalli, Keilakuja 3, Kuopio. 12 € ratatunti (norm.15€) arkipäivinä klo 9-16, maanantaista- torstaihin (ei arkipäivinä) klo 16-21 18€. Lisäksi kengät 1€. <http://www.kuopionkeilahalli.fi/> p. 017 282 4003

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 joka toinen keskiviikko klo 14.00 (poikkeus päivät mahdollisia), mutta lähetyksen voi katsoa myös jälkikäteen. Lähetys kestää noin 15 minuuttia.

ke 1.2. klo 14 Anafylaksia

ke 15.2. klo 14 Asiakkaan ja potilaan oikeudet sosiaali- ja terveydenhuollossa

torstai 9.3. klo 14 Vauvalla allergiaa

ke 15.3. klo 14 Siitepöly tulee, miten selvittää?

ke 29.3. klo 14 Terve sisäilma

ke 12.4. klo 14 Kevätsiivous allergiakodissa

ke 26.4. klo 14 Juhlaruokaa allergiselle

ke 10.5. klo 14 Allergisen koirahaaveilut

perjantai 26.5. klo 14 Astman pahenemisvaiheet

ke 7.6. klo 14 Atooppisen ihon hoito

ke 21.6. klo 14 Astmaatikon liikuntahetki

Oheisen linkin kautta löydät myös syksyn 2016 livetietoiskut!

Tarvitsemme apuasi Pieni ele keräyksessä – jo pari tuntia riittää

Pieni ele keräys järjestetään vuonna 2017 kuntavaalien yhteydessä ennakkoäänestyspaikoilla 29.3-4.4 ja virallisen vaalipäivän äänestyspaikoilla 9.4.

”Pieni ele -keräys oli aiemmin nimeltään Vaalikeräys. Se sai alkunsa jo vuonna 1907, jolloin ensimmäisten eduskuntavaalien yhteydessä kerättiin varoja tuberkuloosin vastustamiseen. Tänä päivänä Pieni ele perustuu 17 järjestön väliseen yhteistoimintaan. Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin kunnissa ympäri Suomen. Vapaaehtoisia on mukana toistakymmentä tuhatta. Lipaskerääjät ovatkin keräyksen sielu. Keräystuotto jaetaan Pienessä eleessä mukana olevien 17 kotimaan vammais- ja terveysjärjestön kesken. Järjestöt käyttävät keräysvarat mm. kuntoutukseen, apuvälineiden hankintaan ja edunvalvontaan. Paikallisyhdistyksissä keräysvarojen avulla järjestetään esimerkiksi neuvontaa, vertaistukiryhmiä sekä virkistystoimintaa” (<https://www.pieniele.fi/>).

Yhdistyksemme vaalikeräykseen osallistuminen on yksi hyvä keino kerätä rahaa toimintamme toteuttamiseen. Mitä enemmän saamme kerääjiä mukaan, sitä enemmän meillä on mahdollisuutta kerätä toimintaamme rahaa. Tule ja auta meitä keräyksessä. Tarvitsemme vapaaehtoisia lipasvahteja äänestyspisteisiin Kuopioon, Riistavedelle ja Siilinjärvelle. Voit osallistua lipasvahdiksi 2 tuntia tai halutessasi olla mukana vaikka useampana päivänä. Jokainen lipasvahti perehdytetään tehtävään. Kaikki vapaaehtoiset yhdistyksemme palkitsee tuotepalkinnolla. Lipasvahti voi olla jäsenemme tai ei jäsen. Kerro tästä myös kaverillesi ja tulkaa yhdessä mukaan! Ilmoittaudu mukaan Titalle sähköpostilla tai tekstiviestillä. Annan mielelläni lisätietoa asiasta.

KEVÄÄN 2017 TOIMINTAA

LIIKUNTARYHMÄ

Pilates (mukaan voi tulla myös ensikertalaiset) alkaa keskiviikkoisin 15.2-5.4.2017 (ei vko 10) klo 17.25-18.25. Paikkana on Element Studio, Maaherrankatu 21, 70100 Kuopio (kirjastoa vastapäätä). Minimi osallistujamäärä on 12 henkilöä (ryhmä perutaan, mikäli tämä ei täyty) ja maksimi 16 henkilöä. Omavastuu on jäsenille 45 €, mikä maksetaan ilmoittautumisen jälkeen erillisen ohjeen mukaan. Myös ei jäsenet voivat kysyä Titalta vapaita paikkoja. Voit siis vinkata ryhmästä myös ei jäsenelle, jos esim. haluat ottaa mukaan ystäväsi. Ilmoittautuminen 3.2. mennessä

YSTÄVÄNPÄIVÄNÄ TAPAHTUU...

14.2. klo 14 **Ystävänpäivälaulut** järjestetään tänä vuonna vanhusten palveluasumisenyksikössä Mäntykampuksella. Kokoonnutaan klo 13.45 Lönnrotinkatu 27 R-kioskin edessä. Tervetuloa mukaan tervehtimään kuopiolaisia vanhuksia.

KOKOPERHEEN TAPAHTUMIA KUOPIOSSA JA SIILINJÄRVELLÄ

17.3. klo 18-20 **Kokoperheen liikuntatapahtuma Huippucenterissä trampoliiniareenalla**, Siikaranta 9, 70620 Kuopio ”Ainutlaatuiset 400 neliötä eri vahvuisia trampoliineja, laaja hyppymonttu ja useita pelipaikkoja. Trampoliiniareenassa viihtyvät isommat ja pienemmät temppuiliijat. Aikuisilla on myös mahdollisuus tutustua kuntosaliin. Alle 18 vuotiaiden lasten osallistuminen edellyttää huoltajan allekirjoittaman turvaohjeen (Tehdään paikan päällä) Omavastuu jäsenille: perhe 20 € tai yksittäinen henkilö 7 € sekä ei jäsenille 17 €/hlö. Ilmoittautuminen Titalle 9.3. mennessä. 30 ensiksi ilmoittautunutta pääsee mukaan. Tapahtuma toteutuu, jos mukaan lähtee minimissä 15 henkilöä.

Keilausta Siilinjärvellä 1.3 klo 18-19 Paikkana: Hohtosiili Oy (Fontanellan alakerta), Kuiluntie 2. Keilausten omavastuu on jäsenille 3 €/hlö ja alle 12 vuotiaat ilmaiseksi sekä kaikenikäisille ei jäsenille 6 €/hlö. Jokainen ostaa vuokraa itselleen kengät. Ota tasaraha mukaan tapahtumaan. Ilmoittautumiset tapahtumaan Titalle 20.2. mennessä.

KEVÄTKOKOUS

23.3. klo 17 yhdistyksen sääntömääräinen **kevätkokous** Kuopion keilahallin kokoustilassa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

ASIAANTUNTIJALUENTO

19.4 klo 17.30 alkaen Kuopion pääkirjaston luentotilassa Allergiaviikon asiantuntijaluenton pitää keuhkosairauksien erikoislääkäri Anne Laatikainen aiheesta ”**Allergisen kevät**”. Yhteistyössä mukana Orion Oyj Orion Pharma ja Tori Apteekki. Tapahtuma on kaikille avoin.

ILMOITTAUTUMINEN

Em. tapahtumiin tapahtuu Titalle sähköpostilla tai tekstiviestillä. Kts. yhteystiedot sivulta 2. Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksuohjeet. Tilinumero on FI0746002120036860

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

LIIKUNTAA JÄSENILLEMME

Kuopion Selkäyhdistys

Jäsenemme voivat osallistua Kuopion Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin Kuopiossa. Lajeina ovat mm. vesitreeni, syvävedenjumppa, selkätreenit, kehonhuolto ja pilates. Ryhmiä on myös miehille ja naisille. Löydät lisätietoa, ilmoittautumisohjeet ja ryhmämaksut internetistä osoitteesta:

<http://kuopionselkayhdistys.net/liikuntaryhmat.html>.

Tukipilari ja Pohjois-Savon Liikunta järjestävät yhdessä liikuntalajikokeiluryhmän keväällä 2017! Tsemppaa itsesi liikkumaan, **ilmaiseksi**! Ryhmä sopii myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville.

11.2 klo 10.30-11.00 Kuntosaliharjoittelu. Paikka: Suokadun toimintakeskus, liikuntasali
25.2 klo 12.00-13.30 Golf. Paikka: Savon Golfkeskus, Siikaranta
4.3 klo 13.00-14.30 Sulkapallo. Paikka: Suokadun toimintakeskus, liikuntasali
13.3 klo 14.00-15.00 Istumapilates. Paikka: Kuntokeskus Huippu, Maaherrankatu 21.
22.3 klo 18.30-19.30 Lavatanssijumppa. Paikka: Suokadun toimintakeskus, liikuntasali
5.4 klo 18.30-19.30 (Istuma)jooga. Paikka: Suokadun toimintakeskus, liikuntasali
12.4 klo 18.30-20.00 Sulkapallo. Paikka: Suokadun toimintakeskus, liikuntasali
19.4 klo 13.00-14.30 Lavatanssijumppa. Paikka: Melakadun monitoimitali ja liikuntatila
6.5 klo 13.00-14.30 (Istuma)jooga. Paikka: Suokadun toimintakeskus, liikuntasali

Ohjaajana on pääasiassa Pohjois-Savon Liikunnan Tanja Tukiainen. Ryhmissä ei ole vapaa-ajantapaturmavakuutusta **Ilmoittautumiset ryhmiin** 8 päivää ennen liikuntaryhmän ajankohdtaa Minna Mieloselle: minna.mielonen@tukipilari.fi tai 040 557 4646.

Reumayhdistys, kysy vapaita paikkoja

Maanantaisin Suokadun palvelutalo klo 18:30- 19:30. Kehon hyvinvointiryhmä, ohjaajana Johanna Tossavainen. Tunnilla keskitytään vartalon hallintaan, haetaan keskivartalon tukea, treenataan tasapainoa ja venytyksiä.

Tiistaisin Suokadun palvelutalo klo 17:00-18:00 Venytysjumppa, ohjaajana Johanna Tossavainen. Aluksi lämmitellään monipuolisesti. Tunnin pääpaino on lämpimien lihasten venyttely ja rentouttaminen sekä sitä kautta saatava stressin karkotus.

Kevätkausi 9.1.2017- 16.5.2017. Hinta 40 euroa/ ryhmä. Tule tutustumaan ensimmäinen kerta ilmaiseksi, tee päätös mukaantulosta tämän jälkeen. Ilmoittautuminen soita tai laita sähköpostia. Paula Hiukka p. 044- 336 8881, viikonloppuisin ja arkena iltaisin 19 -21 pau.hiukka@gmail.com

*Sinua lähellä -
Allergia- ja Astmayhdistykset kautta maan*