

Henkilökohtaista
pankkipalvelua!



Itella Green



**TULE JA
TESTAA!**

Nopea - Palveleva - Joustava - Luotettava
Tavoitat meidät soittamalla 010 255 1701 tai vehmersalmen@op.fi

* Puhelut 010-numeroihin maksavat tarkkailutyöstä 0,0835 €/puhelu + 0,07 €/min. ja matkapuheliniitymistä 0,0835 €/puhelu + 0,17 €/min. (hinnat sis. alv).

Yhdessä hyvä tulee.



POHJOIS-SAVON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

Jäsentiedote

1/2015



POHJOIS-SAVON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

POHJOIS-SAVON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

Toimisto sijaitsee Voiportissa
Tulliportinkatu 52, 70110 Kuopio
Sisäänkäynti järjestöaloon
asukastuvan aulasta.
www.pohjoissavo.allergia.fi

Tykkää meistä myös Facebookissa!

Toiminnanjohtaja

Titta Kekäläinen, terveydenhoitaja ja
sairaanhoitaja (YAMK)
puh. 044-557 0040
e.mail: pohjoissavo.allergia@gmail.com
(työaika n. 8 h/vko)

Allergia- ja astmaneuvoja

Heidi Autio, sairaanhoitaja
puh. 044-4890040
allergianeuvonta.savo@gmail.com
Tavattavissa toimistolla sopimuksen mu-
kaan. (työaika n. 2 h/ vko)

Yhdistyksen hallitus

Sinikka Kokki (pj), Eila Hyvönen, Elisa
Silvennoinen, Kirsi Lukkarinen, Leena
Piironen, Satu Korpi ja Tiina Tervo

Ilmoita sähköpostiosoitteesi osoitteen

pohjoissavo.allergia@gmail.com
Saat ajantasaista tietoa tuoreimmista jä-
seneduista ja tapahtumista.

Voit tukea toimintaamme lahjoituksin
tilille FI0746002120036860

Lämpimät kiitokset ilmoittajillemme ja
tukijoillemme.

Etukannen kuva: Aila Ruotsalainen,
Vehmersalmi

Tervehdys jäsenemme,

*Kuukausi on takana uutta vuotta ja toimin-
tamme keväälle alkaa käynnistyä. Valon
määrä on lisääntynyt huimasti ja taivallam-
me talven kautta keväeseen ja kesään. En-
nen kesäheleitä ehdimme olla mukana mo-
nessa eri yhdistyksemme tapahtumassa. Lu-
vassa on liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja
ja jäseniltoja. Lapset aloittavat yhdistys ke-
vään laskiaismäestä. Tapaamme myös lai-
toksessa olevia ikääntyneitä ja ilahdutamme
heitä ystävänpäiväterveisin. Toivottavasti
jokaiselle löytyy jotain mukavaa menoa ja
tekemistä.*

*Hallituksen jäsenemme ovat aktiivisesti mu-
kana toiminnan järjestämisessä ja kehittä-
misessä. Suuri kiitos heille isosta vapaaeh-
toispanoksesta yhdistyksemme hyväksi. On
hienoa, että joukossamme on aktiivisia toi-
mijoita, jotka ovat kiinnostuneita kehittä-
mään pohjoissavolaisten jäsentemme aller-
gia- ja astmaterveyttä.*

*Toiminnan järjestäminen ilman vapaaeh-
toistyötä olisi mahdotonta. Tämän vuoksi
etsimmekin tänä vuonna vapaaehtoisia hen-
kilöitä, jotka voivat osallistua toimintaam-
me. Vapaaehtoisuus ei tarkoita sitä, että
olet koko ajan mukana toiminnassa, vaan
yksittäinenkin apu on hieno ele. Toimialu-
eemme on laaja. Tämän vuoksi otamme ilol-
la vastaan vapaaehtoisia toimijoita ympäri
toimialuettamme. Toiminnan järjestäminen
eri puolille onnistuu vain yhdistyksen, va-
paaehtoisten ja yhdistysyhteistyökuvioiden
kautta. Kiitos jos haluat auttaa meitä!*

*Toivotan kaikille aurinkoista
talvea ja kevättä.*

*Titta Kekäläinen
Toiminnanjohtaja*

YHDISTYSYHTEISTYÖTAPAHTUMAT

Kuopion Selkäyhdistys ry:n järjestää pilatesta tiistaisin Kuopiossa Suokadun Palvelu-
talolla klo. 17.00 - 18.00. Osallistumismaksu Kuopion Selkäyhdistyksen jäseniltä
6€/kerta ja ei jäseniltä 6,50€/kerta. Maksu suoritetaan paikan päällä. Ei ennakkoi-
lmoittautumista. Vastuuvetäjä Eija Jäppinen. Kysy vapaita paikkoja yhdistyksen pu-
heenjohtajalta Jaakolta sähköpostilla posava.selkayhdistys@luukku.com.

Jäsenemme voivat osallistua Siilinjärven reumaryhmän allasryhmään Fontanellassa
torstaisin klo 16.55 alkaen. Uimalipun (muista Fontanellan jäsenetuhinnat) lisäksi
ohjausmaksu on keväälle 40 euroa/henkilö. Lisätietoa ryhmän toiminnasta antaa
Marja-Leena Daavitsainen p. 044 369 8856.

TIEDÄTKÖ KENEN KANSSA VOISIMME TEHDÄ YHDISTYSYHTEIS- TYÖTÄ?

Tiedätkö kotipaikkakunnallasi yhdistyksiä, mitkä tarvitsevat yhteistyökumppaneita,
että heidän toiminta säilyisi paikkakunnalla? Tai toimiiko kotipaikkakuntasi yhdis-
tyksissä ryhmät ”vajaana” sen vuoksi, että he eivät saa riittävästi omaa väkeä liik-
keelle? Jos tiedät tällaisia yhdistyksiä, niin vinkkaa siitä Titalle. Näin voisimme saa-
da toimintaa eri paikkakunnille. Toimivaan yhdistysyhteistyöhön johtaneesta vinkistä
saat pienen palkkion toimistolta!

ELIMET –RYHMÄ HIENOA YHDISTYSYHTEISTYÖSTÄ

Yhdistyksemme on mukana vuonna 2012 perustetussa Elimet yhdistysyhteistyöryh-
mässä. Ryhmään kuuluvat meidän yhdistyksen lisäksi Pohjois-Savon Keliakiayhdis-
tys, Savon Ilco ry, Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys, Kuopion selkäyhdistys
ry ja Kuopion seudun psoriaasisyehdistys ry. Ryhmän toiminta-ajatuksena on yhteis-
työ yli diagnoosirajojen, eli verkostoitumalla opimme tuntemaan toisemme ja saam-
me yhteistyöstä lisäenergiaa. Tapaamme ihmisiä ja yritämme poistaa ennakkoluuloja
ihmisistä, joilla on jokin sairaus. Ryhmän keskeinen tavoite on ollut yhdistyksen ja
niiden edustamien sairausryhmien esille tuominen ja tiedon jakaminen erilaisille toi-
mijoille ja kansalaisille.

Ryhmä on kiertänyt 2012-2014 Pohjois-Savossa eri paikkakunnilla. Tämän vuoden
kiertueet suunnataan Kuopion kaupungin terveydenhuoltoon sekä kaupunkilaisille.
Olemme Terve Kuopio –kioskilla 10.2.2015 klo 10-13 Kauppakeskus Apajassa. Li-
säksi olemme alkaneet kartoittamaan muita yhteistyömuotoja, että saisimme parasta
palvelua jäsenillemme. Olemme keskustelleet esimerkiksi yhdessä järjestettävistä
tapahtumista tai asiantuntijaluennoista. Seuraa ilmoitteluamme kotisivuillamme, pi-
dämme sinut ajan tasalla yhteistyön kehittymisestä. Edellä mainittu Kuopion Sel-
käyhdistyksen pilates on hyvä esimerkki hienosta yhteistyöstämme.

Yhteistyössä on voimaa!

PAIKALLISETUMME JÄSENKORTTIA NÄYTTÄMÄLLÄ

Floristin KukkaStudio, Kauppakatu 49, 70110 Kuopio (käynti Ajurikadun puolelta) puhelin: 040 7211467. Kuopio, -10% silkkisistä viherkasveista, ruukkukukista, leikkokukista sekä sisustus- ja lahjatavaroista. Kukat vaihtuvat vuodenajan- ja sesonkien mukaan. www.floristinkukkastudio.fi

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

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki, itsehoitovalmisteet ja kosmetiikka -10% www.itsuomenyliopistonapteekki.fi

Kauneus- ja Laserklinikka 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, Vuorela. Kylpylä 93 €/10 kerran sarjalippu, aikuinen (norm. 98 €). Kuntosali 53 €/10 kerran sarjalippu (norm. 55 €), 6 € kuntosalippu (norm. 7 €). Kuntosali ja kylpylä 13,50 yhteislippu/hlö. Kuntosali kausikortti 53 €/kk (norm. 60 €). Squash (niin kauan, kun squashkenttä on olemassa) 40 €/10 kerran sarjalippu (norm. 45 € tai 4,50 €/30 min peli (norm. 5 €). Tarjous koskee jäseniä ja perheen jäseniä www.kunnonpaikka.fi P. 017-476 111.

Kuopion Autokauppa, -35 % ovh:sta kaikista renkaista, rengashotellipalvelu 35 €/kausi sekä renkaanvaihto 35 €. www.kuopionautokauppa.fi p. 017 364 2211

Kuopion Autopesu Oy p. 045-77500282. Päältäpesu 15e, kestovauhaus 75e, takuupinnoite 3.v takuu 170e (prestan paint sealent), takuupinnoite 5.v takuu 250e (vodax 2k), sisäpuhdistus alk. 45e, verhoilun pesu 45e ja maalipinnan hionta+kiillotus alk. 130e. Kaikki työt on arvioitava paikan päällä tai puhelimesta ja mitä enemmän töitä ottaa niin saamme vielä tehtyä niistä pakettihinnan. Meiltä saa myös korjaamopalvelut, tuntiveloitus on 38e/h

LeoSport, Kuopio ja Siilinjärvi, -10% varaosat ja polkupyörähuollot. Kysy myös polkupyörätarjoukset syksyllä! www.leosport.fi

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

Sonesta Healthcare Oy Mahdollisuus vuokrata ja ostaa Fellowes ilmanpuhdistimia. Sonesta Healthcare Oy antaa -10 % alennuksen tuotteistaan. P. 09- 825 6160. www.sonestahealthcare.fi

Virkistysuimala Fontanella, Siilinjärvi. Kylpyläliput jäsenille seuraavasti: Aikuiset 10 € ma-pe ja 10,50 € la-su. Lapset 4-14.v. 6 € ma-pe ja 6,80 € la-su. Tarjoushinnat ovat tarjottu jäsenille ja jäsenen mukana myös perheenjäsenille. www.fontanella.fi P. 017- 462 1200

Katso myös www.allergia.fi Allergia- ja Astmaliiton jäsenedut ja hyödynnä ne arjessasi!

TOIMISTOMME PALVELEE

Toimisto auki maanantaisin klo 15-17 (poikkeukset mahdollisia)

Allergianeuvoja tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan

Maksuttomat Allergia- ja Astmaliiton oppaat saatavillasi mm.

Allergia
Allerginen nuha
Astma
Astmalapsi liikkuu
Atooppinen iho
Lasten ja nuorten astma
Lasten ruoka-allergia
Ruokayliherkkyys
Siitepölyallergia
Sisäilmaopas
Saatavilla myös jäseneksi liittymismakkeita ja vertaistukitiedotteita.
Oppaita voit tilata myös osoitteesta www.allergia.fi

Vuokrataan

Elixair ilmanpuhdistin, 25 €/kk
Ufox ilmankostutin, 5 €/kk

Myydään edullisesti mm.

Hengityksen lämmittimiä
Pölysuodattimia ikkunoihin
PEF-mittareita
Suola- ja vesipiippuja
Nenänhuuhtelukannuja
Ruoka-allergisen keittokirja

Lisäksi saatavilla **tuotenäytteitä** mm. kosmetiikkatuotteista ja pesuaineista

Olemme toimistolla sinua varten, tervetuloa!

INFOA JÄSENILLE

Etsimme yhteyshenkilöä Ylä-Savoon

Jotta saisimme järjestettyä yläsavolaisille jäsenillemme yhdistysyhteistyötoiminnan kautta tapahtumia, etsimme jäsenistämme yhteyshenkilöitä Ylä-Savon alueella. Haluatko olla järjestämässä kanssamme sinulle ja muille asuin alueesi jäsenille toimintaa kts. esimerkkinä Siilinjärven reumayhdistyksen ja Kuopion Selkäyhdistyksen yhteistyö sivulla 8. Ole yhteydessä Tittaani ja tuumataan asiaa yhdessä!

Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta?

Etsimme reippaita henkilöitä, jotka haluavat auttaa meitä järjestämään jäsenillemme toimintaa. Haluatko tulla mukaan toimintaamme tai auttaa meitä vaikka yksittäisessä tilaisuudessa. Haluatko kenties pitää vaikka luennon allergiaan, astmaan tai atopiaan liittyvistä tekijöistä. Olemme kiinnostuneita kaikenlaisesta yhteistyöstä kanssasi. Toivotamme kaikki asiasta kiinnostuneet tervetulleeksi mukaan toimintaamme. Soita Titalle, niin keskustellaan asiasta tarkemmin tai laita viestiä.

Allergia vip

Terveystieteiden ammattilaisille käyttöön Allergia-VIP maksuton palvelu. Allergia VIPinä saat ajankohtaista tietoa allergiasta, astmasta ja atooppisesta ihosta halutessasi sähköpostilla. Saat myös muun muassa liiton järjestämien täydennyskoulutusten osallistumismaksuista 20 % alennuksen. Liity Allergia-VIPiin netissä tai hae toimistolta liittymislomake.

KEVÄÄN 2015 TOIMINTA

LIIKUNTATAPAHTUMAT

Pilates torstaisin **12.2-9.4.2015 klo 17.15-18.15** (ei viikoilla 10 ja 14). Paikkana on Torikadun terveys- ja liikunta Kuopiossa (Torikatu 19) ja ohjaajana toimii fysioterapeutti/pilatesohjaaja Niina Massa. Seitsemän kerran omavastuu on 30 €/hlö jäsenille ja ei jäsenille 50 €/hlö. Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä ilmoittautunutta. Ilmoittaudu Titalle. pohjoissavo.allergia@gmail.com tai tekstiviestillä p. 044-5570040

Aikuisten uimakoulu ja **puistojumppa** järjestetään kevään/alkukesän aikana. Lisäksi on suunnitteilla elo-syyskuulle **patsaskävely** Kuopion keskustan patsaiden ja muistomerkkien tutustumiseen. Ajankohdat tarkentuvat myöhemmin. Seuraa ilmoittelua kotisivuilla tai sähköpostissasi.

ASiantuntijaluennot tai luentokeskustelut

11.3. 2015 klo 18 Niiralan Apteekin apteekkarit Petra Vidgren luennoi aiheesta **Astman hoitotasapaino**. Tule mukaan kuuntelemaan ajankohtaista tietoa astmasta ja keskustelemaan aiheesta. Paikka: Pohjois-Savon Osuuspankki, Kuopion konttori. Tulliportinkatu 38 A. 3 krs. HUOM - Tilaan käynti ei ole pankin pääovista Puijonkatu 25, vaan Tulliportinkadun puolelta. Kahvitarjoilu.

16.4. 2015 klo 18 Fysioterapeutti ja jalkahoitajaopiskelija Leena Meinilä luennoi aiheesta **Omatoiminen jalkojenhoitaminen**. Tule mukaan ja opi hemmottelemaan jalkojasi. Paikka: Kuopiohallin kokoustila 2 kerros. Opistotie 4, 70200 Kuopio.

5.5. 2015 klo 18 Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin tutkija Juha Jantunen pitää meille **Ötökkäillan**. Saamme tietoa luonnon, allergioiden ja sietokyvyn yhteydestä sekä hyönteisten ja muiden ötököiden monimuotoisuudesta. Tutustumme meistä ihmisistä kiinnostuneisiin ötököihin mm. hyttysset, paarmat, mäkärät ja punkit sekä allergisille ongelmalliset ampiaiset, mehiläiset ja kimalaiset. Lopuksi pohdimme onko luonnossa liikkuminen vaarallista, niin kuin medioissa usein varoitetaan. Paikka: Siilinjärven kunnantalon valtuustosalin. Mielenkiintoista tietoa koko perheelle.

25.5. klo 18 Jäsenilta Heikkisen kukkatarhalla (Jokipellontie 96, Vehmasmäki). Saamme tietoa tuoksuuomista ja allergiaystävällisistä kukista, pääsemme tutustumaan kukkatarhaan ja lisäksi voimme tehdä kukkaostoksia.

Huom! Ötökkäiltaan (27.4.2015 mennessä) ja Heikkisen kukkatarhaan (18.5.2015 mennessä) ennakkoilmoittautuminen Titalle tekstiviestillä p. 044-5570040 tai sähköpostilla pohjoissavo.allergia@gmail.com. Kysy molempiin tapahtumiin myös kimpakyytiä. (Asiantuntijatilaisuudet ja luentokeskustelut ovat avoimia kaikille)

KEVÄTKOKOUS 30.3.2015 klo 18.00.

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous järjestetään toimistolla Voiportissa. Käsiteltävänä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu!

KEVÄÄN 2015 TOIMINTA

VERTAISTOIMINTA

Allergisten lasten ja vanhempien vertaisryhmä

Kokoontuu laskiaisteeman merkeissä ti **17.2.2015 klo 17.30** alkaen Puijon rinteillä Antikalassa (Kallantie, Kuopio). Mäenlaskuvälineet mukaan. Muut tapaamiskerrat tarkentuvat kevään aikana. Ilmoitamme kokoontumisajat jäsenten sähköpostiin ja internetsivuillamme. Voit kysellä lisätietoa vastuuhenkilöiltä Leena Piironen leena.piironen@hotmail.com tai Satu Korpi satu.n.m.korpi@gmail.com. Tervetuloa mukaan!

Allergisten ja astmaa sairastavien aikuisten vertaistapaaminen

Ryhmä kokoontuu seuraavan kerran 9.3.2015 klo 18-19.30 Voiportin kahvihuoneessa. Ilmoitamme muut kokoontumisajat jäsenten sähköpostiin ja internetsivuillamme. Ryhmän vetäjänä toimii kevään 2015 ajan Eila Hyvönen. 9.3. tapaamiskerran teemana on liikunta. Mikäli olet kiinnostunut kimpalalajeista Kuopion alueella, niin tule mukaan tuumaamaan asiasta. Tervetuloa!

MUUT TAPAHTUMAT

14.2.2015 klo 13.30 yhdistys järjestää ystävänpäivän kunniaksi Puijonlaakson palvelutalon osasto yhden vanhuksille ulkoilu- ja laulutapahtuman. Tempauksella haluamme muistuttaa jäseniämme siitä, että on tärkeää muistaa myös laitoksessa asuvia läheisiä, jotka eivät pysty osallistumaan tapahtumiin laitoksen ulkopuolella. Monet vanhuksista sairastavat allergia- tai keuhkosairauksia. Mikäli olet kiinnostunut lähtemään mukaan tähän tapahtumaan, ilmoittaudu Titalle. Lisäksi yhdistys haastaa kaikki jäsenemme muistamaan omia laitoksessa asuvia tai yksin eläviä läheisiään ystävänpäivänä lähettämällä kortin, soittamalla tai pistäytymällä kylässä. Hyvää ystäväpäivää kaikille!

19.4.2015 Eduskuntavaalien yhteydessä on Pieni ele keräys. Osallistamalla tähän keräykseen, keräämme samalla rahaa myös yhdistyksemme toimintaan. Tarvitsemme vapaaehtoisia lipaskerääjiä Kuopioon, Siilinjärvelle, Vehmersalmelle ja Riistavedelle. Ilmoittaudu mahdollisimman pian Titalle. Kiitos, että tulet avuksemme!

Elokuussa järjestetään perinteinen savusaunailta Kunnanpaikassa Vuorelassa. Seuraa ilmoittelua.

TULE TAPAAMAAN MEITÄ...

Esittelemme yhdistyksen toimintaa, vastaamme kysymyksiinne ja kerromme allergioista ja astmasta.

10.2 klo 10-13 Elimet -ryhmä Terve Kuopio -kioskilla Kauppakeskus Apajassa

18.3 klo 15-17 City Market Kolmisoppi, Kuopio.

19.3.2015 klo 14-16 Niiralan apteekki (Prisma Kuopio)

Olemme myös Kuopion Ensimmäisessä Apteekissa, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.