

Jäsentiedote

1 | 2019

Tässä numerossa mm.

- Kevään 2019 tapahtumat s. 4-5
- Asiaa pakkasihottumasta s. 6-7
- Flunssa ja liikunta s. 8
- Jäsenedut s. 10-11

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,

Jannika Alanko, fysioterapeutti (AMK),
(työaika n. 8 h/vko) p. 044 557 0040

pohjoissavo.allergia@gmail.com

www.pohjoissavo.allergia.fi

Tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan.

Allergia- ja astmaneuvoja,

Anna-Maija Kiviranta, sairaanhoitaja
(työaika n. 2 h/vko) p. 044-4890040
allergianeuvonta.savo@gmail.com

Tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan.

Molemmat yhdistyksemme työntekijät tekevät yhdistystyötä päätyön ohella. Tämän vuoksi tavoitat heidät parhaiten sähköpostilla.

Yhdistyksen hallitus:

Sinikka Kokki (pj), Satu Korpi (vpj), Kirsi Lukkarinen, Heidi Autio, Irmeli Hakkarainen, Satu Lipponen, Jari Kaunisto, Maire Knuutinen ja Ritva Mikkola

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

Kiitämme lahjoituksista!

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Hyvää uutta vuotta Sinulle jäsenemme, ja kiitos kuluneesta vuodesta 2018!

Uusi vuosi tuo mukanaan uudet kujeet. Yhdistyksen toiminnanjohtaja vaihtui vuoden 2018 loppupuolella, ja allekirjoittanut lähti mukaan toimintaan marraskuun puolen välin tienoilla.

Tämä on ensimmäinen pestini yhdistystoiminnassa, joten paljon on uutta opittavaa, mutta toivon myös saavani itse antaa toimintaamme uusia ideoita ja intoa. Toiminnanjohtajan työn ohessa työskentelen fysioterapeuttina yksityisellä sektorilla.

Vuoden 2018 lopulla tapahtui myös muita isoja muutoksia yhdistyksessämme. Pohjois-Savon Atopiyhdistys purettiin, ja yhdistys liittyi mukaan toimintaamme—tervetuloa siis mukaan toimintaan kaikki uudet jäsenet! Atopiyhdistyksestä saimme myös uuden jäsenen hallitukseemme, kun hallituksen puheenjohtaja Satu Lipponen liittyi mukaan vuodelle 2019.

Lisäksi suuri kiitos jo tässä vaiheessa vuotta kaikille hallituksellemme jäsenille sekä vapaaehtoisillemme, te teette toiminnastamme sellaisen kuin se on!

-Jannika-

Kiinnostaako sinua toimia joukossamme?

Haluatko olla mukana toiminnassamme satunnaisesti tunnin tai kaksi? Järjestämme suurimman osan tapahtumista vapaaehtoisvoimin. Vapaaehtoisapu mahdollistaa tapahtumien järjestämisen myös pienemmille paikkakunnille. Ota rohkeasti yhteyttä Jannikaan. Yhteydenotto ei velvoita sinua mihinkään.



**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

MUISTA

**livelähetyksemme kerran kuussa
keskiviikkoisin klo 18!**

Ke 23.1. Pähkinäallergisen lapsen arkea
Ke 13.2. Kosmetiikka-allergisen arkea
Ke 20.3. Miehen arkea atooppisen ihon kanssa
Ke 17.4. Uimarin arkea astman kanssa
Ke 22.5. Arkea vitiligon kanssa

**Allergia.fi/live tai
facebook.com/allergiaihojaastmaliitto**

Kuntoutus

Järjestämme sopeutumisvalmennuskursseja ja verkkokursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Valtakunnalliset kurssit on tarkoitettu kaikille Suomessa vakituisesti asuville. Kurssit järjestetään STEA:n ja KELA:n tuella.

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat tavoitteellista sosiaalista ja lääkinnällistä kuntoutusta. Kursseilla saa tietoa sairauksista, niiden hoidosta, kuntoutuksesta ja muista palveluista. Kursseilla tapaa muita allergiaa, astmaa tai ihon sairautta sairastavia, joiden kanssa voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. Kurssit tarjoavat myös mahdollisuuden virkistäytyä ja saada voimavaroja arkipäivän elämään. Sopeutumisvalmennuskurssien ohjelma pyritään muokkaamaan mahdollisimman pitkälti hakijoiden tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

Tarjolla on kursseja aikuisille, lapsiperheille ja nuorille, verkkokursseja sekä aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus.

Vuoden 2019 verkkokurssit:

4.3-1.4.2019: Atooppinen ihottuma

6.5-3.6.2019: Anafylaksia

6.5-3.6.2019: HAE

19.8-16.9.2019: Palovammat

30.9-28.10.2019: Valoherkät

14.10-18.11.2019: Astma

4.11-2.12.2019: Ruoka-allergiat

Lisätietoa, kurssitarjonnan, hakuohjeet ja -lomakkeet löydät Allergia-, Iho- ja Astmaliiton internet sivuilta <https://www.allergia.fi/kuntoutus/> tai soita p. 09 4733 5301. Voit myös lähettää sähköpostia osoitteeseen: kuntoutus@allergia.fi.

KEVÄKAUDEN 2019 TAPAHTUMIA

Kevään lavis-ryhmä on alkanut 15.1.2019 Ryhmä täyttyy nopeasti.

Ryhmästä ilmoitetaan sähköpostilla.

Jos haluat saada liikuntaryhmistä lisätietoja , niin ilmoita Jannikalle sähköpostisi. Voit kysellä alkukesästä syksyn liikuntaryhmiä myös soittamalla, jos sinulla ei ole sähköpostia.

Kehonhuoltoryhmä

Uusi kehonhuoltoryhmämme aloittaa keväällä 2.4.2019. Ryhmä keskittyy huoltamaan kokonaisvaltaisesti lihaksia, niveliä ja rankaa soveltuen kaikille sukupuoleen ja ikään katsomatta! Ryhmä jatkaa lavis-ryhmästä tutuissa tiloissa Kuopion Männistössä (Mäntykampus Melankatu 10 B) klo 19-20. Ryhmään ilmoittautuminen sähköpostitse tai puhelimitse Jannikalle.

11.5.2019 vietämme Unelmien liikuntapäivän ”jatkoja” yhdessä Kukkia äidille—tapahtuman kanssa

Äitienpäivänä yhdistämme kukat, liikunnan ja yhdessä tekemisen ilon!

Luvassa mukavaa reipashenkistä tapahtumaa koko perheelle kukkien sidonnan ja Unelmien liikuntapäivän jatkojen nimissä!

Lisätietoja kevättalven aikana nettisivuillamme, Facebookissa ja puhelimitse Jannikalta.

20.8.2019 klo 17 alkaen perinteinen liikunta– ja savusaunailta Kunnonpaikan rantasaunalla

(Jokiharjuntie 1, Vuorela). Illan aikana järjestetään liikuntaa kokoperheelle sekä arpajaiset. Lisäksi kaikilla mahdollisuus sauna ja uida.

YSTÄVÄNPÄIVÄNÄ PERINTEIKKÄÄT YSTÄVÄNPÄIVÄLAULUT

—Lähde mukaan ilahduttamaan kuopiolaisia vanhuksia!

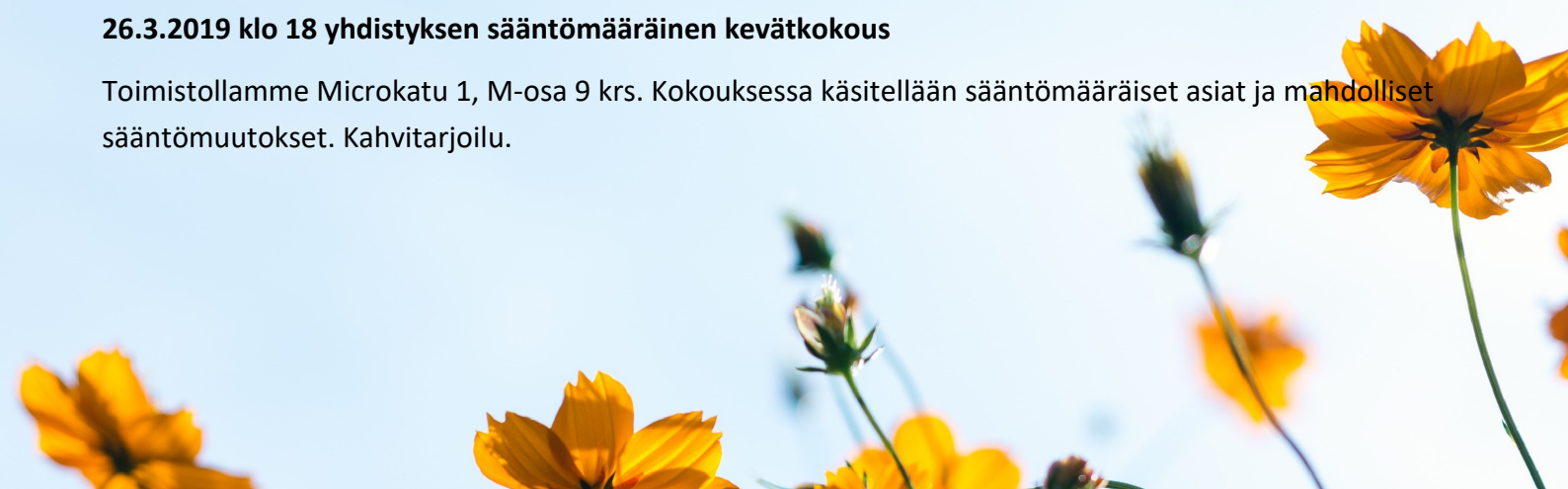
14.2.2019 klo 14 järjestetään Ystävänpäivälaulut Mainiokoti Kallavedessä

Koiravedenkatu 10 Kuopio. Kokoonnumme klo 13.15 pääovien edessä.

KEVÄTKOKOUS

26.3.2019 klo 18 yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous

Toimistollamme Microkatu 1, M-osa 9 krs. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mahdolliset sääntömuutokset. Kahvitarjoilu.



KEVÄKAUDEN 2019 TAPAHTUMIA

ASIAANTUNTIJALUENTO ALLERGIAVIIKKO® 2019

9.4.2019 klo 17.00 alkaen järjestetään Allergiaviikon asiantuntijaluento Kuopion pääkirjaston luentotilassa. Ilta alkaa kahvitarjoilulla. Yhteistyökumppanit pitävät tietoisikut ja sen jälkeen asiantuntijamme silmäkirurgi Niko Lappi luennoi aiheesta silmäsairaudet ja sairaalassa tehtävät leikkaukset. Yhteistyökumppanina tapahtumassa on Kuopion silmäsairaala ja Silmäasema. Tapahtuma on kaikille avoin, joten ota ystäväsiikin mukaan!

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITTO TÄYTTÄÄ 50-VUOTTA.

Liiton 50-vuotisjuhlat järjestetään Linnanmäellä 8.6.2019 klo 9.30 - 13.

Laitteet avautuvat klo 10.

Jäsenenä voit ottaa mukaan perheesi, tuttavasi ja ystäväsi!

Juhlalipun hinta (Linnanmäen lippu klo 10 - 13) on 12 euroa/henkilö. Hinta kattaa Linnanmäen laitteisiin pääsyn klo 13 asti, minkä jälkeen voit halutessasi jäädä huvittelemaan ostamalla Linnanmäen normaalin rannekkeen puoleen hintaan.

YHDISTYKSEMME OTTAA OSAA JUHLAVUODEN JUHLINTAAN VISULAHDESSA 15.6.2019!

Yhdistyksemme järjestää liiton 50- v. juhlavuoden kunniaksi retken Visulahteen 15.6.2019. Linja-autokuljetus starttaa Kuopiosta klo 9. Lisätietoja Jannikalta sähköpostitse, sekä yhdistyksen sivuilla kevättalvella.



Ihon hyvä hoito pakkassäällä

Talviaikaan kuiva sisäilma, pakkanen ja viima vaikuttavat ihon kuntoon.

Ennestään kuiva iho alkaa oireilla usein talvisaikaan enemmän ja siksi on tärkeää hoitaa ihoa hyvin ja etsiä itselle sopiva voide ihon kunnossa pysymiseen. Perussääntönä on, että talvella tarvitaan rasvaisempia, hoitavampia voiteita kuin kesäisin.

Itselle sopivan perusvoiteen löytää jokainen kokeilemalla. Apteekista ja terveydenhuollon ammattilaisilta saa hyviä neuvoja siitä, minkä tyyppisistä voiteista kannattaa lähteä kokeilemaan.

Meikin poistoon ja peseytymiseen voi myös käyttää perusvoiteita, jolloin ihon kosteus pesun yhteydessä tulee samalla huomioitua. Perusvoiteita voi käyttää tarpeen mukaan niin monta kertaa vuorokaudessa kun iho vaatii, sillä ne ovat lääkeaineettomia.

Apteekin perusvoiteissa ei myöskään ole hajusteita, joten niiden koostumus on mahdollisimman turvallinen ihoärsytyksen ja herkistymisen kannalta.

Atooppisen ihon hoito talviaikaan on usein niin vaativaa, että ihon kunnossa pysymiseen tarvitaan myös lääkinnällisiä hoitoja, esimerkiksi kortisonivoiteita. Kortisonivoidetta tulee käyttää lääkärin ohjeen mukaisesti riittävän pitkinä kuureina riittävä määrä kerrallaan.

Sinnikkyyttä ja säännöllisyyttä atooppisen ihon hoitoon!

Kirjoittajat: ihotautipolilla työskentelevä sairaanhoitaja ja hallituksen jäsen Kirsi, sekä lasten allergiayksikön sairaanhoitaja ja hallituksen varapuheenjohtaja Satu.



Kotimaiset SV-korvattavat perusvoiteet koko perheen ihon hoitoon!



Ceraderm Ihoöljy on tuttu ja turvallinen koko kehon hoitoon sopiva ihoöljy. SV-korvattava 500ml pumppupullossa!

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen.

Pakkauskoot: 100ml ja 500ml (SV-korvattava).

Ceraderm Voide on erittäin rasvainen perusvoide, joka hillitsee tehokkaasti kosteuden liiallista haihtumista ja suojaa ihoa ulkoisilta ärsykeiltä.

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen.

Pakkauskoot: 7g huulivoide, 30g sekä 200g (SV-korvattava).

Xyliderm sitoo tehokkaasti kosteuden iholle, vahvistaa ihoa sekä hillitsee ärsytystä ja kutinaa.

Soveltuu erinomaisesti rasvaisen voiteen kanssa käytettäväksi.

Pakkauskoot: 100ml ja 500ml (SV-korvattava).

Markkinoija Decem Pharma Oy ja Bitelab Oy, info@bitelab.fi

VALMISTETTU
SUOMESSA

Flunssa ja liikunta

Flunssakauden ollessa kiihkeimmillään on hyvä muistella liikunnan ja rasituksen keventäminen sairastapauksessa. Allergia.fi tiedottaa:

Hengitystieinfektion aikana tai astman pahenemisvaiheessa raskasta liikuntaa tulee välttää.

Virusinfektioiden aikana ja niiden jälkeen on syytä pitää taukoa liikunnasta. Astmaa sairastavalla flunssasta toipuminen voi viedä tavallista pidempään. Toipumiseen on syytä varata kaksi kertaa se aika, mikä meni sairastamiseen.

Flunssan aikana ei kannata harrastaa raskasta liikuntaa, sillä se saattaa pitkittää flunssaa ja lisätä jälkitautien mahdollisuuksia. Kun yleisoireet, kuten kuume ja lihaskivut, ovat kadonneet, voi vähitellen palata liikunnan pariin. Kannattaa aloittaa kevyesti esim. rauhallisilla kävelylenkeillä. Yleisohje on, että kevyttä liikuntaa harrastetaan saman verran kuin flunssan kesto oli. Kuormitusta voi lisätä, kun olo muuttuu paremmaksi. Jos flunssalle tyypilliset oireet, kuten kurkkukipu, jatkuvat, kannattaa liikunnan sijasta levätä.

On hyvä muistaa, että sairaana elimistö on rasiustilassa eikä liikunta tuota tavallista harjoitusvastetta. Tämän vuoksi fyysistä kuntoa ei pysty kehittämään flunssan aikana ja sen harrastaminen voi jopa pitkittää sairautta. Kevyt liikuskelu ja sängystä ylös nousu on kuitenkin suotavaa.

On hyvä tiedostaa, että kunto ei huonone äkillisesti levon seurauksena, vaikka siltä saattaisi tuntua. Silloinkin kun takana on useamman viikon vuodelepo, sairauden jälkeen aloitettu harjoittelu nostaa yleensä säännöllisesti liikuntaa harrastavan henkilön fyysisen kunnon aikaisemmalle tasolle melko nopeasti. Esimerkiksi voimaharjoittelusta jää ns. lihasmuisti, jonka myötä liikeradat ja voimatasot palautuvat nopeammin kuin aloittelijalla.

	PALVELEMME ma-pe 9 - 20 la 9 - 18 su 11 - 17 017 264 8100		PALVELEMME ma-ke, pe 9 - 16 to 9 - 17 044 500 0068
<i>kuopionuusiapteekki.fi</i>	KUOPION UUSI APTEEKKI KOLMISOPENTIE 3 70780 KUOPIO		RIISTAVEDEN SIVUAPTEEKKI KESKUSTIE 22 71160 RIISTAVESI

Lämmin kiitos meitä vuonna 2018 tukeneille kannattajajäsenille!

Iisalmen Ykkösapteekki, Itä-Suomen yliopiston apteekki, Kaavin apteekki, Karttulan apteekki, Kirkkopuiston apteekki, Iisalmi, Kuopion Ensimmäinen apteekki, Kuopion ToriApteekki, Kuopion Uusi apteekki, Lapinlahden apteekki, Petosen apteekki, Pielaveden apteekki, Puijonlaakson apteekki, Päivärannan apteekki, Priima apteekki, Iisalmi, Siilinjärven apteekki, Sonkajärven apteekki, Suonenjoen apteekki, Tuusniemen apteekki, Varpaisjärven apteekki, Vesannon apteekki, Vieremän apteekki

Yhdessä olemme enemmän!

vogmask

HENGITYSSUOJAIMET

30% alennus kaikista
Vogmask-
hengityssuojaimista

Käytä kampanjakoodia:

suojain19

www.ilmanhaltija.fi

- FFP1 & FFP2 -suojainluokat
- Kaunis ulkonäkö
- Kestää käytössä 3 - 12 kk

Tarjous on voimassa 7.3.2019 saakka
Ilmanhaltija.fi-verkkokaupassa.



 **Ilmanhaltija.fi**

SÄÄSTÄ SELVÄÄ RAHAA JÄSENEIDULLA, KUOPIO JA LÄHIALUE

Floristin KukkaStudio,

H-Talo (katutaso), Kauppakatu 32-34, 70110 Kuopio

puhelin: 040 7211467. -10% silkkisistä viherkasveista, ruukkukukista, leikkokukista sekä sisustus- ja lahjatavaroista. Kukat vaihtuvat vuodenajan- ja sesonkien mukaan. www.floristinkukkastudio.fi

Huippu Center

Normaalihintainen perusjäsenyys 34,90€/kk (norm. 39.90 €/kk). Opiskelijat 32,90 € - 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://havana-kuopio.fi/>

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki,

Puijonkatu 23, Kuopio. 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 kasvo- hoidoista/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. 99€) ja 10 € / kylpylälippu (norm. 13,5 €). Kuntosali 53 €/ 10 kerran sarjalippu (norm. 55 €), 6 € kuntosalilippu (norm. 7 €). Kuntosali ja kylpylä 13,50 yhteislippu/hlö. Kuntosali kausikortti 53 €/kk (norm. 60 €). Kylpylän kassalla on esitettävä yhdistyksen jäsenkortti. Tarjous koskee jäseniä ja perheenjäseniä 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 kesärenkas 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

Laakson Reseda,

Kuopio, -10 % Suolahuonehoidoista (myös mahdollisista tarjoushinnoista). www.reseda.fi P. 040-5669124.

MarjuTuote,

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

Kylpylä Hotelli Rauhalahti,

Katiskaniementie 8, Kuopio. Maanantai-torstai klo 9-16 kylpylälippu 8 € www.rauhalahti.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

Tahko Spa Hotelli.

Keitaankatu 1, FIN-73310 Tahkovuori. Myyntipalvelu 0600 550 147 (0,8 €/min+pvm/mpm), sales@tahkospa.fi. Majoitusetu: Golf Apartment 3 hlöä

Ma-To 240,00 €/3 vrk To-Su (+ hiihtolomaviikot) 320,00 €/3 vrk (norm. alk 510,00/3 vrk) tai Vuori Apartment 4 hlöä, Ma-To 300,00 €/3 vrk, To-Su (+ hiihtolomaviikot) 420,00 €/3 vrk, (norm. alk 570,00/3 vrk) tai Junior Suite 2 hlöä, Ma-To 285,00/3 vrk, To-Su (+ hiihtolomaviikot) 375,00/3 vrk, (norm. alk 480,00/3 vrk) tai Standard Suite 4 hlöä, Ma-To 345,00 €/3 vrk, To-Su (+ hiihtolomaviikot) 480,00 €/3 vrk, (norm. alk 630,00/3 vrk) tai Superior Suite 6 hlöä, Ma-To 420,00/3 vrk, To-Su (+ hiihtolomaviikot) 570,00/3 vrk (norm. alk 810,00/3 vrk) (Huoneistoihin mahdollisuus saada kaksi lisävuodetta olohuoneen sohvaan. Lisävuode 20,00/hlö/viipymä)

IISALMI JA LÄHIALUE**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 %.

Ykkösapteekki,

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

Huom!

Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys ei vastaa mahdollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäseneduista.

Jäsenetu kannattaa tarkastaa aina palveluntuottajalta.



Itella Green

Tule mukaan yhdistykseemme! Liity jäseneksi

Jäsenenämme

- Osallistut monipuoliseen toimintaamme maksutta tai edullisesti ja saat vertaistukea
- Saat maksutonta neuvontaa
- Saat hyviä paikallisia liikekohtaisia ja valtakunnallisia jäsenetuja
- Saat kotiisi neljä kertaa vuodessa Allergia, Iho & Astma -lehden
- Saat kotiisi kaksi kertaa vuodessa jäsentiedotteemme

Voit liittyä jäseneksi myös osoitteessa : <http://pohjoissavo.allergia.fi/liity-jaseneksi/>

Jäsenmaksu on vain 27 € vuodessa/talous

(Leikkaa katkoviivaa pitkin)

☒ Liityn jäseneksi Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistykseen

Nimi

Osoite

Puhelin (vain jäsentiedotusta varten)

Sähköposti (vain jäsentiedotusta varten)

Liimaa tähän
postimerkki

Pohjois-Savon

Allergia- ja Astmayhdistys

PL 1199

70211 Kuopio