



Itella Green

*Sinua lähellä -
allergia- ja astmayhdistykset kautta maan*



Jäsentiedote

1 | 2014

Aikuisten vertaisryhmä starttaa

Erkka Valovirta ja lasten ruoka-allergiat

Sopeutumisvalmennuskurssit 2014



Tulliportinkatu 52, 70110 Kuopio
Sisäänkäynti järjestötaloon
asukastuvan aulasta.
puh. 044 557 0040
pohjoissavo.allergia@gmail.com
www.pohjoissavo.allergia.fi

Toimisto auki maanantaisin klo 15-17
(poikkeukset mahdollisia)

Toiminnanjohtaja

Kati Laine, TtM, laillistettu
ravitsemusterapeutti

Allergia- ja astmaneuvoja

Heidi Autio puh. 044-4890040
allergianeuvonta.savo@gmail.com.
Äitiyslomalla, jätä yhteydenottopyyntö
niin hän soittaa takaisin.

Yhdistyksen hallitus

Sinikka Kokki (pj), Eila Hyvönen, Satu
Korpi, Jari Kaunisto, Kirsi Lukkarinen,
Toini Neuvonen, Leena Piironen, Elisa
Silvennoinen, Tiina Tervo

Ilmoita osoitteeseen

pohjoissavo.allergia@gmail.com
sähköpostiosoitteesi. Saat ajanta-
saista tietoa tuoreimmista jäseneduista
ja tapahtumista.

Voit tukea toimintaamme lahjoituksin
tilille 460021-236860.

Lämpimät kiitokset ilmoittajillemme!

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kati Laine

Toiminnanjohtaja

Vuosi on vaihtunut ja on hyvä aika miettiä
hieman omia elintapojaan. Hoidanko it-
seäni niin kuin ansaitseen? Yhdistyksemme
tarjoaa tänä keväänä monenlaisia työväli-
neitä entistä ehomman olon saavutta-
miseksi.

Tämän jäsentiedotteen ilmestyessä ensim-
mäinen kerta "Allergisen ja astmaatikon
liikunta ja ravitsemus" -kurssista on jo
pidetty, mutta lopuille kolmelle kerralle
mahtuu vielä yksi henkilö.

Yhdistys on järjestämässä myös erittäin
edullista liikuntaryhmää Fressissä, mu-
kaan pääsee vielä. Alkukesästä luvassa
ovat puolestaan jo perinteiset puistojum-
pat, joista ainakin allekirjoittanut haavei-
lee jo nyt, vaikka talvi vasta alkoikin.

Helmikuussa saamme Kuopioon huippu-
luokan vierailijan, kun lastenallergologi
Erkka Valovirta saapuu kertomaan ruoka-
allergioista ja niiden hoidosta sekä eh-
käisystä. Tilaisuus on maksuton ja se kan-
nattaa ehdottomasti käyttää hyväksi!

Vapaaehtoistyö ja kolmannen sektorin
toiminta on erittäin tärkeää työtä, joka
tukee julkisen ja yksityisen terveyden-
huollon toimintaa. Nyt sinullakin on mah-
dollisuus hieman omaa aikaasi antamalla
ilahduttaa lähimmäisiä! Ystävänäpäivänä
14.2. teemme vierailun Puijonlaakson pal-
velukeskukseen. Toukokuussa pidettävien
eurovaalien yhteydessä järjestetään Pieni
Ele -keräys, jolla kerätään varoja koti-
maisten järjestöjen hyväksi. Ehtisitkö li-
pasvahdiksi?

NYT TEHDÄÄN HYVÄÄ!

Asuuko sinussakin pieni vapaaehtoinen? Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayh-
distys kannustaa vapaaehtoistyöhön ja nyt hyvää mieltä lähimmäiselle on
helppo tuottaa!

Ystävänäpäivän tempaus 14.2.

Tempaisemme ystävänäpäivänä pe 14.2. jalkautumalla Puijonlaakson palvelu-
keskukseen. Tervehdimme sen asukkaita kukin omalla tavallamme, esimerkik-
si laulamalla tai vain kädestä pitämällä. Vierailu alkaa klo 13 ja kestää noin
tunnin. Kokoonnutaan keskuksen aulassa ja lähdetään siitä yhdessä asukkai-
den luo. Kaikenikäiset vauvasta vaariin ovat tervetulleita mukaan! Ilmoittaudu
tapahtumaan toiminnanjohtajalle puhelimitse (044 5570040) tai sähköpostil-
la (pohjoissavo.allergia@gmail.com) viimeistään 7.2. Näin osaamme kertoa
palvelukeskukseen minkälainen joukko meitä on tulossa.

Pieni Ele -keräys toukokuussa

Pieni ele (ent. Vaalikeräys) on keräys kotimaisen
vammais- ja terveystyön hyväksi. Se järjestetään
äänestyspaikoilla lipaskeräyksenä. Keräys sai al-
kunsa jo vuonna 1907, jolloin ensimmäisten edus-
kuntavaalien yhteydessä kerättiin varoja tuberku-
loosin vastustamiseen.

Keräyksessä on mukana 18 suomalaista vammais-
ja terveysjärjestöä, jotka paikallisyhdistyksineen käyttävät saadut tuotot koti-
maiseen vammais- ja terveystyöhön. Järjestöt mm. tarjoavat hoitoa, tiedotta-
vat, tukevat yhdistystoimintaa ja rahoittavat tutkimusta. Paikallisyhdistykset
käyttävät varat ruohonjuuritasolla esimerkiksi vertaistukiryhmiin, virkistys-
toimintaan ja neuvontaan.

Vuonna 2014 Pieni Ele järjestetään europarlamenttivaalien yhteydessä ennak-
kovaalipäivinä 14.-20.5. ja varsinaisena vaalipäivänä 25.5. Yhdistyksemme on
mukana keräyksessä toimialueellaan.

Keräyksen järjestämiseksi ensiarvoisen tärkeitä ovat lipasvahdit, jotka valvo-
vat keräyslipasta äänestyspaikoilla ja kiittävät lahjoittajia. Olisiko sinulla muu-
tama tunti aikaa hyvälle asialle? Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi lipasvahdiksi toi-
minnanjohtajalle puhelimitse (044 5570040) tai sähköpostilla
(pohjoissavo.allergia@gmail.com). Alustava ilmoittautuminen ei vielä sido mi-
hinkään!



JÄSENEDET 2014

KYLPYLÄT JA MAJOITUS

Kunnonpaikka, Vuorela, kuntosali- ja uimahalliliput alennettuun hintaan www.kunnonpaikka.fi

Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio, kylpyläkäynti ma-pe klo 9-16 7 € www.rauhalampi.fi

Virkistysuimala Fontanella, Siilinjärvi, uimaliput alennettuun hintaan. www.fontanella.fi

Break Sokos Hotel Vuokatti, Sotkamo, majoitus mökeissä ja hotelleissa 62 €/hlö sis. aamupalan ja saunan www.sokoshotels.fi/fi/vuokatti

LIIKUNTA JA URHEILU

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

LeoSport, Kuopio ja Siilinjärvi, -15 % varaosat, -20 % pyörähuollot (sesonkiaikaa 15.3-15.9 -10 %). www.leosport.fi

LadyLine Kuopio, veloitukseton aloitus (norm. 100 €) hyvinvointikeskuksen asiakkuuden solmimisen yhteydessä. www.ladyline.fi/toimipisteet/kuopio/

LadyLine Iisalmi, kanta-asiakkaiksi liittyville 60 % alennus, kertamaksusta 25 % alennus. www.ladyline.fi/toimipisteet/iisalmi/

Kunnonhoito Fysioterapia ja Rentoutus, Kuopio, -10 % hierontahoidoista. p. (017) 3632 790

Valtakunnalliset Allergia- ja Astmaliiton jäsenedut löydät osoitteesta www.allergia.fi

Muistathan hyödyntää jäsenetusi! Näin pääset nauttimaan niistä myös jatkossa.

Kuopion OMT-keskus, Kuopio, näyttämällä jäsenkorttisi tuet yhdistyksemme toimintaa, www.kuopionomtkeskus.fi

TERVEYS JA HYVINVOINTI

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

Carita'n salonki Capillago, Kuopio, -10 % tuotteet ja palvelut, www.caritancapillago.fi

Jalkahoitola Picolla, Kuopio, -10 % jalkojenhoidon ohjelmista, p. 044-0491775

Meditex, -10 % Hyphen aurinkosuoja-vaatteet, aurinkokosmetiikka, perusvoiteet, ihonhoitotuotteet. www.meditex.fi

Hyvän Tuulen Tupa, Kuopio, -10 % suola-huonehoidoista, p. 050-4132650

Kauneus- ja Laserklinikka Aida, Kuopio, -10 % Bakel-ihonhoitotuotteista. www.kauneushoitolaaida.com

ETUJA ARKEEN JA JUHLAAN

Autopuhdistus Karppanen, Kuopio, Autopuhdistuspalvelut edulliseen hintaan. www.juhakarppanen.fi

Floristin KukkaStudio, Kuopio, -10 % silkisistä viherkasveista, ruukkukukista, leikkokukista sekä sisustus- ja lahjatavaroista. www.floristinkukkastudio.fi

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

Leilan Pannu ja Pata, Kuopio, mm. pito-palvelu ja lounasruokaa. Näyttämällä jäsenkorttisi tuet yhdistyksemme toimintaa. www.leilanpannujapata.fi

TOIMISTOMME PALVELEE

Toimisto auki maanantaisin klo 15-17 (poikkeuksista tieto nettisivuillamme)

Allergianeuvojan tavoitat puhelimitse tai sähköpostilla. Hän on äitiyslomalla, mutta vastaa yhteydenottopyyntöihin sopivana hetkenä. P. 044 4890040, allergianeuvonta.savo@gmail.com

Vuokrataan

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

Myydään edullisesti mm.

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

Maksuttomat Allergia- ja Astmaliiton oppaat

*Alle kouluikäisten lasten astma
Allergia
Allerginen nuha
Astma
Astmalapsi liikkuu
Atooppinen iho
Lasten ruoka-allergia
Ruokayliherkkyys
Siitepölyallergia
Sisäilmaopas*

Lisäksi saatavilla tuotenäytteitä mm. kosmetiikkatuotteista ja pesuaineista

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT 2014

Allergia- ja astmaliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja allergiaa, astmaa ja atooppista ihottumaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Valtakunnalliset kurssit on tarkoitettu kaikille Suomessa vakituisesti asuville. Kurssit järjestetään Kelan, Raha-automaattiyhdistyksen ja OK-Opintokeskuksen tuella.

Kurssit pidetään Kiipulan Kuntoutuskeskuksessa Turengissa, Pajulahden liikuntakeskuksessa Nastolassa, kylpylähotelli Peurungassa Laukaassa sekä Reumaliiton kuntoutumiskeskus Apilassa.

Kursseja järjestetään ympäri vuoden lapsiperheille, nuorille ja sekä työ- että eläkeikäisille aikuisille. Tarkemmat tiedot kursseista ja ohjeet niihin hakemiseen löytyvät osoitteesta: <http://www.allergia.fi/palvelut/kuntoutus/>.

Voit tulla myös piipahtamaan toimistolla, niin toiminnanjohtaja auttaa sinua sopivan kurssin valinnassa ja hakupapereiden täyttämässä. Hakemuksiin vaaditaan liitteeksi lääkärin antama B-todistus.

KEVÄÄN TAPAHTUMAKALENTERI

Helmikuu

- 5.2. Ihonkosteusmittaus Kuopion Ensimmäisessä apteekissa klo 13-16
- 10.2. Allergisen ja astmaatikon liikunta ja ravitseminen –kurssi
- 12.2. Ruoka-allergisten lasten ja lasten vanhempien vertaisryhmä
- 14.2. Ystävänäpäivän tempaus Puijonlaakson palvelukeskuksessa
- 17.2. Allergisten ja astmaa sairastavien aikuisten vertaisryhmä, UUSI!
- 18.2. Kauneusilta Kauneus- ja Laserklinikka Aidassa
- 19.2. Erkka Valovirran luento: Kansallisen Allergiaohjelman tuomat muutokset lasten ruoka-allergiaan
- 26.2. ”Elimet” vierailevat Siilinjärvellä

Maaliskuu

- 10.3. Allergisen ja astmaatikon liikunta ja ravitseminen –kurssi
- 12.3. Ruoka-allergisten lasten ja lasten vanhempien vertaisryhmä
- 17.3. Sääntömääräinen kevätkokous Voiportissa.
- 24.3. Allergisten ja astmaa sairastavien aikuisten vertaisryhmä, UUSI!
- 24.3. Allergisen ja astmaatikon liikunta ja ravitseminen –kurssi
- 26.3. ”Elimet” vierailevat Lapinlahdella
- 28.3. Ihonkosteusmittaus Kaavin apteekissa klo 9-11

Huhtikuu

- Allergiaviikko@ 7.-13.-4.
- 9.4. Yhdistyksen edustaja Terve Kuopio-kioskillä klo 10-14
- 9.4. Ruoka-allergisten lasten ja lasten vanhempien vertaisryhmä
- 14.4. Allergisten ja astmaa sairastavien aikuisten vertaisryhmä, UUSI!

Toukokuu

- 5.5. Allergisten ja astmaa sairastavien aikuisten vertaisryhmä, UUSI!
- 7.5. ”Elimet” tavattavissa KYSin aulassa
- 7.5. Ruoka-allergisten lasten ja lasten vanhempien vertaisryhmä
- 14.-20.5. ja 25.5. Pieni Ele -keräys Kuopiossa ja Siilinjärvellä
- Puistojumppia Kuopiossa, seuraa sähköistä ilmoitteluamme
- Mahdollisesti kevätpäivä Tervossa, seuraa sähköistä ilmoitteluamme.

Elokuu

- Liikunta- ja savusaunailta Kunnonpaikassa, seuraa sähköistä ilmoitteluamme

VERTAISTOIMINTAA LAPSILLE JA AIKUISILLE

Ruoka-allergisten lasten ja lasten vanhempien vertaisryhmä

Lapsen sairaus koskettaa aina koko perhettä ja eteen tulee paljon uusia asioita, joihin ei välttämättä saa julkisen tai yksityisen terveydenhuollon piiristä niin paljon tukea kuin kaipaisi. Vertaistoiminnassa on mahdollisuus keskustella arjen haasteita saman kokeneiden ihmisten kanssa; lapsi näkee, että muutkaan eivät saa syödä kaikkia ruokia ja vanhemmat voivat purkaa tuntujaan rasvausrumban pyörteistä.

Lasten vertaisryhmä kokoontuu vaihtelevasti eri paikoissa ryhmäläisten toiveet huomioon ottaen, tavattu on mm. laavulla ja HopLopissa. Keväällä ryhmä kokoontuu 12.2, 12.3, 9.4. ja 7.5. klo 17.30 alkaen. Paikan saat selville toiminnanjohtajalta tai suoraan vertaisryhmäohjaajilta eli Leena Piroselta ja Satu Korvelta. Leenan saat kiinni osoitteesta leena.piironen@hotmail.com ja Satun satu.n.m.korpi@gmail.com. Heiltä voit myös kysyä kaikesta ryhmän toimintaan liittyvästä. Rohkeasti mukaan!

Allergisten ja astmaa sairastavien aikuisten vertaisryhmä, UUSI

Yhdistys perustaa uuden vertaisryhmän astmaa ja erilaisia allergioita sairastaville aikuisille. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa Voiportin kahvihuoneessa. Kokoontumispäivät keväällä ovat 17.2., 24.3, 14.4. ja 5.5. klo 18-19.30. Ryhmän vetäjänä toimii ravitsemusterapeutiksi opiskeleva, itsekin atoopikko Elisa Silvennoinen. Elisaan saat yhteyden sähköpostitse osoitteessa elsilven@student.uef.fi. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, saavu vain paikalle!

Aikuisten liikuntaryhmä Fressissä

Vanha tuttu liikuntaryhmä kokoontuu keväällä keskustan Fressissä tiistaisin ja torstaisin klo 15-16 27.1-30.4. (hiihtolomaviikolla 10 ei ole tunteja). Tiistaisin ohjelmassa gym circuit ja torstaisin vaihtuva jumppa. Fressi Lippumäessä alkavat uudet tunnit, tuntien ajankohta ilmoitetaan sähköisesti, kellon-aika on klo 10-11.

Hinta on ohjattujen tuntien osalta 50 €/lukukausi (samalla hinnalla voi osallistua molempien keskustun tunneille). Jos haluat omien ryhmiemme lisäksi käydä Fressien yleisissä jumppissa ja kuntosalilla ennen klo 16, hinta on 70 €/lukukausi.

Mukaan pääset, kun ilmoittaudut Fressin vastaanotossa n. puoli tuntia ennen jumpan alkua. Esitäthän samalla jäsenkorttisi tai muun todistuksen yhdistyksemme jäsenyydestä. Mukaan pääsee vielä viikolla 6.

Xyli
Derm

Xyliderm 500ml pumppupullo
on SV-korvattava!

Atooppisen ihon tehohoitaja!

Xyliderm on ensimmäinen ksylitolia ja glyserolia sisältävä geelimäinen perusvoide.

Ksylitoli estää bakteeritulehdusta atooppisella iholla, joka pahentaa atopian oireita.

Ksylitoli ja glyseroli kosteuttavat tehokkaasti ihoa, hillitsevät kutinaa ja vahvistavat ihon omaa suojaa.

- Voidaan käyttää koko keholla, myös kasvoilla, silmäluomilla ja muilla ohuilla ihoalueilla
- Soveltuu koko perheelle
- Ei sisällä emulgaattoreita, väriaineita eikä hajusteita
- Kosmeettisesti miellyttävä!

100 ml tuubi
500 ml pumppupullo,
SV-korvattava

Apteekista

www.xyliderm.fi

bitelab



*Hyvinvointia
erityisruokavaliosta!*

Gluteeniton herkku

juhlapöytään, retkelle, yllätyvieraille...



Vuohelan Herkku tuo hyvän maun ja terveellisyyden gluteenitomaan ruokavaliioon. Vuohelan Herkun tuoreet leivonnaiset, helpot pakasteet sekä kotileipureille suunnitellut jauhoseokset varmistavat, että sinulla on aina mahdollisuus herkkuhetkeen.



 **Vuohelan Herkku**

Katso jälleenmyyjät:
www.vuohelanherkku.fi

KANSALLISEN ALLERGIAOHJELMAN TUOMAT MUUTOKSET LASTEN RUOKA-ALLERGIAAN

Helmikuussa saamme Kuopioon arvostetun luennoitsijan, kun lasten allergologian erikoislääkäri ja Allergiaohjelman työryhmässä mukana oleva professori **Erkka Valovirta** saapuu puhumaan lasten ruoka-allergioista.

Lasten ruoka-allergioihin liittyy paljon väärinkäsityksiä ja turhiakin pelkoja. On hyvä muistaa, että mitään ruoka-aineita ei kannata vältellä varmuuden vuoksi, vaan kaikkea syödään sietokyvyn rajoissa. Turhat rajoitukset vahvistavat allergiaa, eivät terveyttä.

Luenolla vanhemmilla on mahdollisuus keskustella alan Suomen johtavan asiantuntijan kanssa mieltä askarruttavista aiheista ja kuulla uusinta tutkimustietoa allergioiden ehkäisystä ja hallinnasta.

Luento pidetään Kuopion pääkirjaston luentosalissa **19.2. klo 18.15-19.30**. Tilaisuuteen on vapaa pääsy, tervetuloa!

ALLERGISEN JA ASTMAATIKON LIIKUNTA JA RAVITSEMUS

Uusi vuosi ja aika ottaa niskalenkki terveyshaasteista? Yhdistyksemme jäsenet pääsevät mukaan innostavalle kurssille, jolta saat eväitä entistä ehompaan oloon allergioista ja astmasta huolimatta.

Ravitsemusterapeutin johdolla mietitään terveyttä edistävän ruokavalion koostamista ja hyviä ruokavalintoja allergiat ja astma huomioiden. Fysioterapeutin ohjaamissa tapaamisissa kartoitetaan kunnan osa-alueita ja mietitään käytännön tasolla mitä niiden kohentamiseksi voidaan tehdä.

Ryhmä kokoontuu Suokadun palvelutalon kokoushuoneessa 27.1, 10.2, 10.3 ja 24.3. klo 17 alkaen. Mukaan voi tulla ensimmäisen kerran jälkeenkin, muutamia paikkoja on vielä vapaana. Ilmoittautumiset toiminnanjohtajalle (pohjoissavo.allergia@gmail.com tai p. 044 557 0040).

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS 17.3. VOIPORTISSA

Yhdisyksen sääntömääräinen kevätkokous 17.3. klo 18 alkaen Voiportin (Tulliportinkatu 52) kahvihuoneessa. Käsiteltävänä sääntömääräiset asiat, mm. edellisen vuoden tilinpäätös ja toimintakertomus. Tule kuulemaan, miten meillä menee! Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Aida Kauneus & Laserklinikka



Kauneus- & Laserklinikka Aida
Puijonkatu 22 B, 70110 Kuopio, p. 040 527 6465
www.kauneushoitolaaida.com

Tervetuloa tutustumaan
turvalliseen ja tehokkaaseen
BAKEL-ihonhoitosarjaan
Kauneus- & Laserklinikka Aidaan!

Pohjois-Savon Allergia- ja
Astmayhdistyksen jäsenille
BAKEL-kasvohoito ja -tuotteet

-10%

BAKEL™
BEAUTY AND KEY ELEMENTS

TERVETULOAA KAUNEUSILTAAN TI 18.2. KLO 17-19

KAUNEUS- & LASERKLINIKKA AIDAAN

Illan ohjelma:

- vinkkejä ihosi hoitoon (SKY-kosmetologi Marja-Leena Sutinen)
- Bakel-ihonhoitosarjan esittely (SKY-kosmetologi ja maahantuoja Nora Anderson)

Tarjolla pientä purtavaa.

Varaathan paikkasi ajoissa. **Sitovat ilmoittautumiset ma 10.2.2014 mennessä** Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys (p. 044 557 0040 tai pohjoissavo.allergia@gmail.com)

*Kauneus- & Laserklinikka Aida, Puijonkatu 22 B, 2. krs, Kuopio
p. 040 5276 465. www.kauneushoitolaaida.com*