



Itella Green

**KUOPION**  
UUSI APTEEKKI

**PALVELEMME:**  
ma-pe 9-19  
la 9-16  
16-31.8. ma-pe 9-18

H-TALO, KAUPPAKATU 32  
70110 KUOPIO  
PUH. (017) 244 8100

Sujuvaa palvelua ja  
kätevää asiointia

*kuopionuusiapteekki.fi*

**Kannattajajäseniämme v. 2015**  
Kaavin apteekki, Kuopion ensimmäinen apteekki, Kuopion uusi apteekki, Priima Apteekki Iisalmi, Suonenjoen apteekki, Tuusniemen apteekki, Varpaisjärven apteekki, Vuorelan apteekki.  
Kiitokset kannattajillemme!

**Voit tukea toimintaamme** lahjoituksin tilille  
FI0746002120036860

*Lämpimät kiitokset hallituksemme jäsenille suuresta vapaaehtoisanoksesta, minkä teette yhdistyksemme toiminnan eteen.*

*Kiitokset myös vapaaehtoisille Pieni ele kerääjillemme, jäsenillemme, yhteistyökumppaneillemme, ilmoittajillemme ja tukijoillemme.*

**PRIIMA APTEEKKI**

**APTEEKKI PALVELEE**

Prisma, Parkatintie 2  
74120 Iisalmi  
www.priimaapteekki.fi  
priimaapteekki.iisalmi@apteekit.net

ma-pe klo 9-20 la klo 9-18

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

**I love me**  
- Ota tähtisi elämäsi -

**terveys**

Messukeskus 16.-18.10.2015  
Avoimna  
pe klo 10-19, la-su klo 10-18

**2**  
yhden hinnalla!

Tämä hyväksyntä luo sinulle oikeuden saada maksuttomasti lääkitys ja hoito. Ota mukaan myös 10 €

Tämän edun sinulle tarjoaa  
**Allergia- ja Astmaliitto**

# Jäsentiedote

2/2015

**POHJOIS-SAVON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS**  
Toimisto Voiportissa  
Tulliportinkatu 52, 70110 Kuopio  
www.pohjoissavo.allergia.fi  
Tykkää meistä myös Facebookissa!

**TOIMISTOMME PALVELEE**  
Avoimna maanantaisin klo 15-17  
(poikkeukset mahdollisia).

**Maksuttomat Allergia- ja Astmaliiton oppaat** saatavillasi

- Vuokrattam**  
Elixair ilmanpuhdistin, 25 €/kk  
Ufox ilmankostutin, 5 €/kk  
Myydään edullisesti mm.  
Hengityksen lämmittimiä  
Pölysuodattimia ikkunoihin  
PEF-mittareita  
Nenänhuuhtelukannuja  
Ruoka-allergisen keittokirja

**Olemme toimistolla sinua varten, tervetuloa!**

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

**Allergia- ja astmaneuvo**  
Heidi Autio, sairaanhoitaja  
Tavoitat hänet sähköpostilla: allergianeuvonta.savo@gmail.com . Tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan. (työaika n. 2 h/ vko)

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

**Valtakunnallinen allergia- ja astmaneuvo**  
ta P. 0600 144 19, ma - ke klo 9 - 13 sekä to klo 13 - 17, hinta 0,87 e + pvm. Numeroon vastaavat allergia- ja astma-alan asiantuntijat.

## TAPAHTUMAMME SYKSYLLÄ 2015

### Kuopion alueen liikuntaryhmät

Torstaisin 3.9 klo 17-18 alkaen 5 kertaa Taiji ryhmä. Paikkana Steinerkoulu Kuopiossa (Asemakatu 3). 14 paikkaa varattavissa. Omavastuu jäsenille 30 € ja ei jäsenille 50 €. Ilm. Titalle 20.8. mennessä.

Perjantaisin 9.10– 6.11. klo 17.15-18.15 (ei viikolla 42) pilates ryhmä 5 kertaa. Paikkana Torikadun terveyst- ja liikunta Kuopiossa (Torikatu 19) Ohjaajana fyysioterapeutti/pilates-ohjaaja Niina Massa. 10 paikkaa varattavissa. Omavastuu jäsenille 25 € ja ei jäsenille 50 € Ilm. Titalle 13.9 mennessä.

Perjantaisin 20.11-4.12 klo 18.30-19.30 Hotjooga ”kokeiluryhmä” 3 kertaa. Paikkana Torikadun terveyst- ja liikunta Kuopiossa (Torikatu 19). 14 paikkaa varattavissa. Omavastuu jäsenille 20 € ja ei jäsenille 40 €. Ilm. Titalle 1.11 mennessä.

**Ilmoittautuminen** kaikkiin liikuntaryhmiin Titalle sähköpostilla tai tekstiviestillä. Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksuohjeet. Tilinumero on FI0746002120036860

### Vertaisryhmät Kuopiossa:

Em. ryhmille on ollut vähän kysyntää viime aikoina. Mikäli olet kiinnostunut em. ryhmistä, niin ole yhteydessä Titaan. Yhdistyksellä on mahdollisuus järjestää omat vertaisryhmät aikuisille ja lapsiperheille.

Suunnitteilla lokakuulle tapaamiskertatoinnin merkeissä **lapsille ja heidän perheille** Kuopion alueelle. Seuraa ilmoittelua netissä.

**Koko perheen pikkujoulu ja syyskokous** 30.11. klo 18.00 alkaen pidetään yhdistettynä tapahtumana yhdistyksen pikkujoulu ja syyskokous Savon aikuis- ja ammattiopistolla (Kuopio, Presidentinkatu 1,osa I pää-ovi). Lapsille järjestetään kokouksen ajaksi omaa ohjelmaa. Syyskokouksosiossa käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys järjestää pikkujouluihin pientä purtavaa ja glögiä. Tervetuloa!

### Koko perheen patikkaretki järjestetään pohjoissavolaiseen kansallismaisemaan Väisälänmäelle Lapinlahdelle (tie 5646)

19.9. klo 11 alkaen. Lähde mukaan ihastelemaan kansallismaisemia patikoiden. Lapinlahden kirkolta sinne on matkaa n. 12 km, Iisalmesta n. 37 km ja Kuopiosta n. 72 km. Yhdistys tarjoaa makkarat ja mehut. Sääva-  
raus. Jos vettä sataa kovasti, retki peruuntuu. Tieto peruutuksesta tulee nettisivuillemme 19.9 klo 8 aamulla. Tervetuloa!

Lisätietoa: [www.retkipaikka.fi](http://www.retkipaikka.fi) Kirjoita sivun oikean yläkulman hakukenttään Väisälänmäki. Tällöin saat lisätietoa tästä upeasta kohteesta!

### Tule tapaamaan meitä:

29.8 klo 10-14 Olonkorjuu tapahtumaan Kuopion torille

25.9 klo 9-11 Kaavin apteekkiin

Olemme mukana myös Allergia- ja Astma-liiton sekä vastaavien Pohjoismaisten toimijoiden yhdessä järjestämällä Tuoksuttomalla viikolla 26.10-1.11. Seuraa ilmoitteluaamme!

Tapaat meidät syksyllä myös Kuopion Ensimmäisessä apteekissa.

## Iisalmen alue:

Aloitamme toiminnan myös Ylä-Savossa. Järjestämme syksyn aikana 4 vertaistapaamista, joiden tavoitteena on tuoda yhdistyksemme toimintaa myös Iisalmeen. Tapaamisia vetää vapaaehtoistoimintana Minna Dufva-Virkkunen. Kokoonnumme MLL:n Iisalmen yhdistyksen Perhekeskus Onnin ja Ilonan tiloissa (Huom! Uusi osoite on Citykäytävä, Pohjolankatu 6).

Tapaamisajat tiistaisin klo 17.30-19.30

1.9 Aloitus kerta. Mukana yhdistyksemme edustaja. Yhdistysesittelyn lisäksi suunnitellaan yhdessä toimintaa.

19.9 klo 11 koko perheen patikkaretki Väisälänmäelle Lapinlahdelle kts. Lisätietoa edellinen sivu.

6.10 ja 3.11 aihe avoin

8.12 tapaaminen pikkujouluteemalla

Lisätietoa ryhmistä Titalta tai Minnalta p. 050-5701611

Tervetuloa mukaan Iisalmen toimintaan!

## Yhdistysyhteistyö liikuntaryhmät

### Kuopiossa:

Kuopion selkäyhdistyksellä on vapaita paikkoja lähes kaikissa liikuntaryhmissä. Ryhmiä on mm. pilates, kehonhuolto, miestien kuntoliikunta ja vesitreeni. Katso lisätietoa, hinnat ja ilmoittautuminen [www.kuopionselkayhdistys.net](http://www.kuopionselkayhdistys.net) ja sieltä otsikko Liikuntaryhmät.

### Jäsenedut

Kurkkaa valtakunnalliset jäsenetumme [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi) sivulta ja paikalliset jäsenetumme 1/2015 jäsentiedotteesta tai [www.pohjoissavo.allergia.fi](http://www.pohjoissavo.allergia.fi)

## INFOA JÄSENILLE

### Etsimme yhteyshenkilöä Suonenjoen alueelle

Tavoitteenamme on käynnistää toimintaa v. 2016 Suonenjoen alueella. Jotta saisimme järjestettyä em. alueen jäsenillemme yhdistysyhteistyötoiminnan kautta tapahtumia, etsimme jäsenistämme yhteyshenkilöitä. Haluatko olla järjestämässä kanssamme sinulle ja muille asuinalueesi jäsenille toimintaa? Tästä hienona esimerkkinä Iisalmen alueen toiminnan käynnistyminen tänä syksynä. Ole yhteydessä Titaan ja tuumataan asiaa yhdessä!

### Ilmoita sähköpostiosoitteesi osoitteeseen pohjoissavo.allergia@gmail.com

Saat ajantasaista tietoa tuoreimmista jäseneduista ja tapahtumista sähköpostiisi. Muistathan, että myös nettisivuiltamme saat aina tarkempia ja ajankohtaisimpia tietoja tapahtumistamme. Kurkkaa sivujamme [www.pohjoissavo.allergia.fi](http://www.pohjoissavo.allergia.fi) tai Facebook sivumme

**Kumppanuussopimus.** Olemme solmineet kumppanuussopimuksen Savon koulutus-  
kuntayhtymän kanssa 5.8.2015. Kumppanuuden tavoitteena on lisätä pitkäjänteistä yhteistyötä välillämme.

**Jos olet kiinnostunut toimimaan yhdistyksessämme vapaaehtoisena,** niin ole yhteydessä Titaan. Voit tulla mukaan yksittäiseen tapahtumaan tai olla mukana toiminnassamme aktiivisemmin. Jo tuntikin vapaaehtoisapua on tarpeen. Jos hallituksessa toimiminen kiinnostaa, niin ilmoittele halukkuutesi Titalle. Tervetuloa mukaan aktiiviseen ja lupsakan mukavaan porukkaamme!

Mikäli sinulla on **ideoita, ruusuja tai risuja** toiminnastamme, niin ole yhteydessä Titaan. Toiminnan kehittäminen on meille tärkeää.