

ALLERGIA
ATOPIA ASTMA
YHDISTYS
Pohjois-Savo

Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys ry:n

Jäsentiedote 2/2022



ALLERGIA
ATOPIA ASTMA
YHDISTYS
Pohjois-Savo

Louise...
Pohjois-Savo

KOKOUSHKUTSU

Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous.

Tiistaina 22.11.2022 klo 18 alkaen pidetään yhdistyksen syyskokous toimistolla osoitteessa Kirjastokatu 5 a 1, 70100 Kuopio. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, mahdolliset sääntömuutokset ja muut esille tulevat asiat. Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 15.11.2022 yhdistyksen sähköpostiin. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja ruoka-ainerajoitukset. Ilmoittautumiset: pohjoissavo.allergia@gmail.com

- Jos olet kiinnostunut osallistumaan hallituksen toimintaan ja asettumaan ehdolle, se onnistuu paikan päällä kokouksessa.
- Jos et pääse paikalle ja olet kiinnostunut tulemaan hallitukseen, voit lähettää meille sähköpostia pohjoissavo.allergia@gmail.com, niin olemme sinuun yhteydessä.
- Syyskokoukseen ovat kaikki tervetulleita!

YHDISTYKSEMME TOIMINTAA:

- TANSSILLINEN JUMPPA KUOPIOSSA

Tervetuloa mukaan, mukavaa ja jokaiselle sopivaa tanssillista jumppaa yhdessä liikkuen!

Jumppa alkaa ti 27.9. klo 19-20.

Melakadun palvelutalossa.

Ostavastuu 40€/10 krt.

10 hlöä mahtuu mukaan, mutta minimissään 5 mukaan, jotta ryhmä käynnistyy.

Kun maksat osallistumisen yhdistyksen tilille, on se sitova ilmoittautuminen ryhmään.

Ilmoittaudu viimeistään 18.9. mennessä ja maksu myös silloin.

Maksaminen:

Saaja: Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys Ry

Tilinumero: FI07 4600 2120 0368 60 Säästöpankki.

Viite: Tanssijumppa & **osallistujan nimi**.

Huom! Tarkistathan ajankohtaisimman tiedon tapahtumiin ja muihin yhdistyksen toimintaan liittyen yhdistyksemme nettisivuilta sekä sosiaalisesta mediasta.

TERVETULOA VERTAISTREFFEILLE!



Onko sinulla astma, allergia, atopia tai jokin harvinainen ihosairaus? Haluatko vaihtaa ajatuksia vertaisten kanssa?

Vertaistreffit ovat avoimia kohtaamispaikkoja kaikille, jotka haluavat vaihtaa ajatuksia muiden samaa sairautta tai samaa kokeneiden kanssa. Vapaaehtoisten vetämiä, tunnin pituisia tapaamisia järjestetään kasvotusten ja virtuaalisesti.

Katso tulevat treffit ja ilmoittaudu mukaan!

[Allergia.fi/vertaistreffit](https://allergia.fi/vertaistreffit)



ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON KURSSEJA

Monelle syksyllä järjestettävälle kurssille kerkeää hakea vielä. Tulossa on mm.

- Kuuden kerran **Stop tupakoinnille! -kurssi** Lahdessa. Hakuaika 17.8. asti.
- **Astmaatikon painonhallinta -verkkokurssi** elo-lokakuussa. Hakuaikaa 22.8. asti.
- **Voimavaroja alopeetikoille -verkkokurssi** syys-lokakuussa. Hakuaika 12.9. asti
- **Hidradenitis suppurativa viikonloppukurssi** 23.-25.9. Espoo Hakuaika 14.8. asti.
- **Astmaatikon hyvinvointi -kurssi** Jyväskylässä lokakuussa. Hakuaika 11.9. asti.
- **Atooppinen ihottuma -kurssi** 10.-14.10. Pikku-Syötteellä. Hakuaika 31.8. asti.
- **Iho ja kosmetiikka -verkkokurssi** loka-marraskuussa. Hakuaika 17.10. asti.
- **Tukea työelämään -kurssi** marraskuussa Kangasalla. Hakuaika 25.9. asti

Kiinnostuitko? Lisätietoja kursseista saat Allergia-, Iho- ja Astmaliitosta:

Maria Krohn, kurssiasiantuntija

puh. 044 597 4522, maria.krohn@allergia.fi



VERKKO: Uusien jäsenten ilta

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan, uusi jäsenemme!

Kiitokseksi siitä että olet liittynyt mukaan kutsumme sinut mukaan **Uusien jäsenten verkkoiltaan ke 26.10.2022 klo 18-19.**

- Onko liiton ja yhdistysten tarjoama maksuton neuvonta sinulle tuttu?
- Oletko tutustunut liiton kurssitarjontaan, löytyisikö sieltä juuri sinulle tai perheellesi sopiva kurssi?
- Oletko kaivannut juttuseuraa ja mahdollisuutta vaihtaa kokemuksia toisten allergioita, astmaa tai ihosairautta sairastavien tai vaikean palovamman kokeneiden kanssa? Verkkoillassa kuulet lisää mm. vertaistreffeistä ja vertaiskeskusteluryhmistä sekä oman yhdistyksesi tarjoamista mahdollisuuksista.
- Mietitkö mihin yhdistykseen tarkalleen liitytkään? Kerromme lisää liiton jäsenyhdistyksistämme ja niiden toiminnasta.
- Kiinnostaisiko lähteä mukaan vapaaehtoistoimijaksi tekemään yhteistä hyvää? Kuulet erilaisista mahdollisuuksista osallistua ja olla mukana, kurkataan mm. vertaistukijan, somelähettilään, liikuntavastaavan ja kokemustoimijan rooleihin.

Illan tarkoitus on myös toivottaa jäsenet tervetulleiksi mukaan toimintaamme, tulla tutuksi ja kertoa liiton tarjoamista palveluista sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Verkkoillassa sinulla on myös mahdollisuus jututtaa liiton asiantuntijaa, Katariina Ijästä allergioihin, astmaan ja ihosairauksiin liittyvissä kysymyksissä.

Tilaisuus on suunnattu erityisesti uusille jäsenillemme, mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki liiton jäsenet, jotka kaipaavat lisää tietoa liiton tarjoamista palveluista ja haluavat tietää lisää aiheesta.

Ilmoittautuneille lähetetään Teams-linkki sähköpostilla muutama päivä ennen tapahtumaa. Laita siis päivämäärä omaan kalenteriisi!

Tapaamisiin verkossa & tervetuloa mukaan oman jäsenyhdistyksesi toiminnan pariin!

Ilmoittaudu mukaan:

Paula Lehtomäki, järjestöasiantuntija
puh. 045 676 2328
paula.lehtomaki@allergia.fi



Yhdistyksemme jäsenalennukset:

Paikallisia etuja

KUOPIO JA LÄHIALUEET

Huippu Center

Perusjäsenyys 34,90€/kk (sis. kuntosalin ja virtuaaliset ryhmäliikuntatunnit).

Ryhmäliikuntajäsenyys 29,90€/kk (sis. ryhmäliikuntatunnit)

Huippujäsenyys 39,90€/kk (sis. kuntosalin, virtuaali- ja ohjatut, ryhmäliikuntatunnit)

Opiskelijajäsenyys 32,90€/kk (sis. kuntosalin ja virtuaaliset ryhmäliikuntatunnit)

Eläkeläiset alk. 19,90€/kk

- o Päivjäsenyys 05.00-15.00 välisenä aikana 19,90€/kk
- o Perusjäsenyys klo 05.00-24.00 29,90€/kk
- o (molemmat jäsenyydet sisältävät kuntosalin ja virtuaaliset ryhmäliikuntatunnit.)

Kertakäynnit 7,00€/ hlö (sis. 1h hypyt trampoliiniareenalla, kuntosali tai ryhmäliikunta).

Uusi asiakas, Tervetuloa tutustumaan kuntosaliin ja ryhmäliikuntaan 3 päivää veloituksetta!

P. 044 753 1109, Siikaranta 9, 70620 Kuopio. www.huippucenter.fi

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki,

Puijonkatu 23, Kuopio. Itsehoitovalmisteet ja kosmetiikka

-10% www.itsuomenyliopistonapteekki.fi

SIILINJÄRVI

Kunnonpaikan liikuntaedut 2022

Tervetuloa nauttimaan liikunnan ilosta yksin tai yhdessä kavereiden kanssa.

Liikuntaetu on henkilökohtainen ja sen saa näyttämällä kylpylän vastaanotossa toimialan korttia tai tunnistautumalla erikseen sovitulla tavalla.

- o kylpylä 95 € / 10 kerran sarjalippu, aikuinen (norm. 99 €)
- o 10 € / kylpylälippu (norm. 13.50 €)
- o 6 € / kylpylälippu, 4-14 -vuotias (norm. 7.50 €)
- o 59 € / 10 kerran sarjalippu, 4-14 -vuotias
- o kuntosali 57 € / 10 kerran sarjalippu (norm. 62 €)
- o 6.50 € / kuntosalilippu (norm. 8 €)
- o kuntosali ja kylpylä 15 € yhteislippu/ hlö (norm. 18 €)

JÄSENYYSVAIHTOEHDOT (henkilökohtaisia, kuukauden irtisanomisaika)

All-jäsenyys:

Sport- & Aqua Sport -ryhmät sekä kuntosalit ja kylpylän 85 €/kk

Aqua-jäsenyys:

Kylpylä ja AquaSport -ryhmät 69 €/kk

Sport, Spa ja Gym -jäsenyys: 69 €/kk

Sport-ryhmätunnit, kylpylä ja kuntosalit

Sport & Gym -jäsenyys:

Sport-ryhmäliikunnat, kuntosali 49 €/kk

Gym- jäsenyys: 39,90 €/kk

Gym-jäsenyys: määräaikainen, 12 kk 34,90 €/kk

Kylpyläjäsenyys: 39,90 €/kk

Lisätietoja palveluistamme ja mm. aukioloajoista löytyy osoitteesta

www.kunnonpaikka.com

Fontanella

KYLPYLÄ- JA LIIKUNTAPALVELUT FONTANELLOSSA

Aika 2.5.-31.12. 2022

Hinnat

Kylpylä

arkisin ma-pe: aikuinen 10 € ja lapsi 6 €

la, su, pyhäpäivät: aikuinen 11,50 € ja lapsi 6,80 €

• aikuisten kylpylälippuun sisältyy kylpyläkäynti 2 tuntia tai yhdistelmäkäyttö 1 tunti kuntosali + 1 tunti kylpylä tai ½ squash + 1 ½ tuntia kylpylä

Squash 5,50 € / ½tuntia

Kuntosali 5,50 € / hlö

Tarjoushinta edellyttää jäsenkortin esittämistä kassalla lipun ostohetkellä.

Tarjoushinnat ovat tarkoitettu jäsenille ja jäsenen mukana tuleville

perheenjäsenille. Tarjoushinnat ovat voimassa 31.12.2022 saakka.

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

Kiitos kannattajajäsenillemme!

- o Puijonlaakson Apteekki
- o Vuorelan apteekki
- o Juankosken apteekki

Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenedut 2022

Valtakunnallisten etujen lisäksi paikallisyhdistyksillä on omia alueellisia etuja. Niistä saat lisätietoa omasta yhdistyksestäsi. Jäsenetuja päivitetään pitkin vuotta. Katso kaikki ajankohtaiset valtakunnalliset jäsenedut liiton kotisivuilta: allergia.fi/jasenedut.

Aitokaluste Oy, Aateli Sensitive sängyt ja Jazz Sensitive sohvat -20%. Malliston tuotteet ja yhteystiedot valmistajalle: aitokaluste.fi ja info@aitokaluste.fi, puh. 020 730 4071.

A-lehdet -50. A-lehdet tarjoaa jäsenillemme jäsenetuhintaan -50% kaikki A-lehtien lehdet. Tarjous on voimassa 31.12.2022 asti. Alennuskoodi TILAALEHTI50. Tilaussivu: lue.apu.fi/jasenetu-alehdet.

Allergia-apu Oy, Aktiivihiili- ja allergiasuodattinkankaista -15% ja muista tuotteista -10%. Tilauksen voi tehdä verkkokaupassa, puhelimitse tai sähköpostilla. Myymälä Helsingissä, Sturenkatu 43. Puh. 09 323 8962, www.allergia-apu.fi.

Apteekkariverkkokauppa.fi/-10% valikoimasta. Etua ei voi hyödyntää lääkkeisiin eikä Souvenaid ravintovalmisteisiin. Syötä koodi APTEEKKIETU22 tilauksessa ja ilmoita järjestömme jäsennumerosi kenttään "Tilausta ja toimitusta koskevat huomautukset". Tilaukset: www.apteekkariverkkokauppa.fi.

Bodymajan kehonkoostumusmittaukset (testaus ja raportti) -20%. Osta mittaus www.bodymaja.fi käyttämällä koodia allergia20.

Bookbeat e- ja äänikirjalukuelämys 40pv maksutta. Vain uusille asiakkaille. Kokeilujakson jälkeen saat mahdollisuuden jatkaa palvelua alkaen 9,99 €/kk. Alennuskoodin saat jäsenihteeriltämme sähköpostilla: jasenet@allergia.fi.

Carpelan Cosmetics Finland/Youngblood-mineeraalikosmetiikkasarja -20%. Allergiatunnuksen saaneen värikosmetiikkatuotesarjan tuotteen jäsenetuhintaan koodilla ALLERGIA20. www.showstopper.fi

Dammenbergin suklaaherkut tehtaanmyymälästä ja verkkokaupasta -10% kaikista tuotteista tai ostoksista. Tuotteet ovat pähkinättömiä, kananmunattomia ja gluteenittomia. dammenberg.fi. Koodi ALLRE22.

Haikon Kartano / Majoitusetu 1.2.-30.12.2022 (ei 24.-25.12.), -10% majoitusedun saat netistä www.haikko.fi tarjoukoodilla PROMEMBER. Esitä jäsenkorttisi vastaanotossa check innin -yhteydessä.

Relax Center Haikko Manor & Spa -10% alennuksen ma-pe hoitohinnastosta. Lisätietoa hoidoista ja hinnasto relaxcenter.fi. Hoitovaraukset ennakkoon haikko@relaxcenter.fi tai puhelimitse 0400 980 081. Mainitse koodi "ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON JÄSENETU".

Hidasta elämää/koko valikoimasta -20%: Suomen suurin hyvin-

vointisivusto tarjoaa verkkokaupan valikoimista jäsenetualennuksen yhdistyksen jäsenille. Tutustu tuotteisiin: hidastaelamaa.fi/puoti/ Edun saa aktiivitua koodilla AAL20. Alennus ei koske tarjoustuotteita.

Joutsen untuvapeitot- ja tyynyt -15%: Verkkokaupassa joutsen.fi saat edun koodilla AIA22. Lisäksi syötä jäsennumerosi osoitekentästä löytyvään kohtaan "Lisätiedot". Joutsen-myymälöissä saat edun näyttämällä jäsenkorttia tai mobiilijäsenkorttia. Jäsenetu ei ole yhdistettävissä muihin etuihin.

Kuntokauppa.fi, aina ilmainen toimitus: Kuntokauppa.fi myöntää jäsenetuna ilmaisen toimituksen verkkokaupan tilauksiin. Jäsenedun saat syöttämällä koodin ALLERGIA ostoskorissa. www.kuntokauppa.fi.

Memor Design Oy/jäsenille -15%. Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenet perheineen saavat jäsenetuna 15% alennuksen hautaukseen liittyvistä palveluista: järjestelykuluista, arkuista, uurnista ja arkkuvaatteista. Alennus ei koske lakipalveluita, kuljetuksia, kukkia, muistojuhlapaikkaa eikä tarjoilua. Ota yhteyttä: www.memordesign.eco ja 040 543 7030 ja 040 546 6299 tai info@memordesign.eco.

Myllymukset-kestovaipat ja -siteet -20% kaikista Allergiatunnuks-tuotteista. Tuotteet löydät verkkokaupasta www.myllymukset.com. Alennuskoodi AIA2022.

Stoppari Ikkunoiden ja tuuletusluukkujen pölysuodatin -10%. Edun voit lunastaa tilaamalla suoraan netistä: www.stoppari.fi. Kirjaa etukoodi: A.I.A 22 lisätiedot kohtaan.

Synsam silmälasista -30%, aurinko- ja urheilulaseista sekä piilolinseistä -25% ja lifestyle kk-sopimuksesta -20%. Jäsenetu on tarkoitettu sinulle ja perheellesi. Mainitse jäsenyytesi asiointin alussa. Voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä, www.synsam.fi.

Alennusta Treenaakotona.com treeneistä. Rekisteröidy käyttäjäksi osoitteessa treenaakotona.com. Vuoden treenit 97€/12kk (norm. 149 €) koodilla allergia12. 6 kk treenit 59 €/6kk (norm. 79 €/6kk) koodi: allergia6.

Viking Line -10-20% päivän hinnasta. Alennuskoodit reittikohtaisille matkoille eri hyttiluokissa löydät suoraan täältä: www.vikingline.fi/edut/allergia.



Pohjois-Savon Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys ry

Hallituksen jäsenet 2022:

Puheenjohtaja: Leila Kuoppamaa

Erja Koponen

Nina Pääkkönen

Satu Korpi

Kirsi Lukkarinen

Toimisto: Kirjastokatu 5 A 1, 70100 Kuopio. *Avoinna sopimuksen mukaan.*

Toiminnanjohtaja Teri Kari

Olen tavoitettavissa pääsääntöisesti maanantaisin ja tiistaisin.

Puh. 050 360 1250

@: pohjoissavo.allergia@gmail.com

Facebook: Pohjois-Savon Allergia, Atopia- ja Astmayhdistys ry

Instagram: ps.allergia.atopia.astma

- Lähetämme jäsenkirjeen kaksi kertaa vuodessa jäsenillemme sähköpostitse. Jäsenkirjeestä toimitamme lyhyemmän version paperisena postitse vain niille, jotka ovat sen erikseen pyytäneet. Kerromme jäsentiedotteessa ajankohtaisemmat asiat ja tapahtumat.

Päivitä jäsentietojasi

Ovatko tietosi muuttuneet? Voit päivittää jäsentietosi sähköpostitse osoitteessa jasenet@allergia.fi tai lomakkeella Allergia-, Iho- ja Astmaliiton sivuilta.

Saat tämän jäsenkirjeen, koska sähköpostiosoitteenne ovat Allergia-, Iho- ja Astmaliiton ry:n ylläpitämän jäsenrekisterissä. Mikäli et halua sähköpostitse tiedotteitamme, ystävällisesti ilmoitathan siitä osoitteessa jasenet@allergia.fi.