

Jäsentiedote

1 | 2020



Maisematoimistomme käyntiosoite:

Technopolis, Microkatu 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,

Heli Komulainen, p. 044 557 0040

(työaika n. 8 h/vko)

pohjoissavo.allergia@gmail.com

www.pohjoissavo.allergia.fi

Tavattavissa toimistolla sopimuksen mukaan.
Yhdistyksemme työntekijä tekee yhdistystyötä
päätyönsä ohella. Tämän vuoksi tavoitat heidät
parhaiten sähköpostilla.

Yhdistyksen hallitus:

Satu Korpi (pj), Leila Kuoppamaa (vpj), Kirsi
Lukkarinen, Irmeli Hakkarainen, Satu Lipponen,
Jari Kaunisto, Maire Knuutinen ja Ritva
Mikkola.

Otamme vastaan toimintaamme tukevia
lahjoituksia tai testamentteja.
Tilinumero on FI0746002120036860.
Kiitämme lahjoituksista!

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Hei jäsenemme!

Toivottavasti uusi vuosikymmen on kohdallasi startannut
mallikkaasti! Viime vuonna juhlittiin Allergia-, Iho- ja
Astmaliiton 50-vuotistaivalta ja nyt on paluu arkeen -
vuoden 2020 valtakunnallinen teema kun on hyvä arki!

Mitä sinulle hyvä arki tarkoittaa? Minulle se koostuu
pienistä onnen hetkistä kiireiden keskellä, terveellisistä
elämäntavoista (tai etenkin pyrkimyksestä niitä kohden!),
sekä inspiroivista keskusteluista ihmisten kanssa – näitä
onkin hyvä hakea tänä vuonna esimerkiksi
vertaistreffeilä!

Arjen pyörytyksessä moni meistä unohtaa pitää huolta
omasta hyvinvoinnistaan. Toivonkin kovasti, että
yhdistyksemme kevään toiminnasta löydät hyvinvointiasi
tukevia tapahtumia tukemaan hyvää arkeasi.

Ihanaa ja aurinkoista kevättä juuri sinulle,
toivoo Heli

PS. Jos ihosi kaipaa enemmän aurinkoa kuin Suomen kesä
tarjoaa, tutustuhan vertaistoimijamme Satun
tunnelmointiin kokemuksistaan liiton
aurinkopainotteisessa kuntoutuksessa Kanarialla.
Kannattaa ehdottomasti hakea mukaan, jos uskoisit ihosi
tästä hyötyvän!

Tule mukaan vertaistreffeille!

Vuonna 2020 kannattaa osallistua vertaistreffeille ja
järjestää niitä! Tunnin tapaamisen voi järjestää kuka
tahansa, joka haluaa mahdollistaa itselleen ja muille
tärkeät vertaiskeskustelut. Pienellä panostuksella teet
paljon hyvää!

Voit ottaa myös yhteyttä Heliin tai hallituslaisiin, jos sinulla
olisi toiveita tai ideoita esimerkiksi vertaisryhmien
teemaan tai paikkaan liittyen!

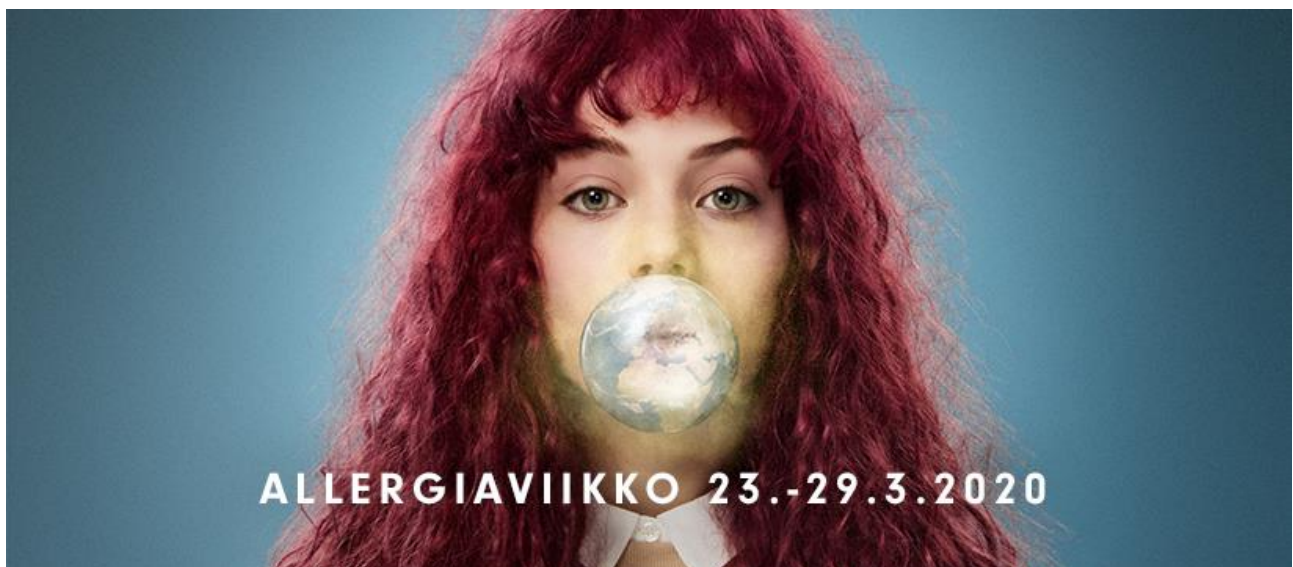
Lisätietoa vertaistreffeistä ja materiaalia löydät
osoitteesta: [www.allergia.fi/jarjesto/tule-mukaan-
toimintaan/vertaistreffit-2020/](http://www.allergia.fi/jarjesto/tule-mukaan-toimintaan/vertaistreffit-2020/)

Pimeän ja olosuhteiltaan erittäin vaihtelevan talven jälkeen olemme taas matkalla kohti kevättä. Vaikka useimmat meistä odottavatkin innolla päivien lisääntyvää valoisuutta, on kevät valitettavasti myös siitepölyn (ja katupölyn!) kulta-aikaa. Siitepölyä onkin ollut ilmassa jo etenkin Etelä-Suomen alueella pähkinäpensaen ja lepän aloitettua kukintaansa jo harvinaisen lämpimän tammikuun aikana.

Tänä vuonna Allergiaviikkoa vietetäänkin 23.-29.3. teemalla ”Allerginen ilmastonmuutokselle?”

Siitepölyallergiat vaikuttavat jopa miljoonan suomalaisen elämänlaatuun. Ilmaston lämpeneminen myötä siitepölykaudet pitenevät ja aikaistuvat ja siitepölymäärät kasvavat. Allergiaviikolla 2020 muistutamme, että siitepölyallergiset tarvitsevat entistä enemmän tietoa ja tukea arjen haasteisiin.

Samalla herättelemme tietoisuutta siitä, että ilmastonmuutoksen torjunta on myös terveysteko. Siitepölyallergikot ovat erityisen herkässä asemassa ympäristön muuttuessa ja hyötyvät ilmastotoista. Ilmaston lämpeneminen vaikuttaa niin monen suomalaisen terveyteen, että meidän kaikkien on puututtava asiaan.



Sydämellinen kiitos tuesta vuoden 2019 yhteistyökumppaneillemme:

Iisalmen keskusapteekki, Iisalmen Priima Apteekki, Iisalmen Ykkösapteekki, Karttulan apteekki, Kuopion ToriApteekki, Lapinlahden apteekki, Maaningan apteekki, Petosen apteekki, Pielaveden apteekki, Päivärannan apteekki, Siilinjärven apteekki, Suonenjoen apteekki, Tuusniemen apteekki, Varpaisjärven apteekki, Vieremän apteekki

KEVÄÄN 2020 TAPAHTUMIA

Kevään lavis-ryhmä on alkanut 7.1.2020. Kokoontumiset 7.1.-28.4.2020 (**ei viikolla 10**), yhteensä 14 kertaa. Hinta 55€/jäsenet, 70€ muut. Ryhmä on tällä hetkellä täysi, mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella toiminnanjohtajalta sähköpostitse tai puhelimitse.

La 7.3.2020 klo 12.30 VR-seikkailua Virtuaalimaailma Warpissa!

Kaipaatteko kivaa tekemistä talvilomalle? Tämä tapahtuma on suunnattu ensisijaisesti jäsenperheidemme nuorisolle ja muksuille. Mukana tulee olla kuitenkin mukava aikuinen, joka pääsee kyllä myös vr-laseja testaamaan!

Omadestuu 5€/hlö. Mahdollisuus tarjoushintaan ruokailuun warppailun jälkeen!

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: <http://pohjoissavo.allergia.fi/tapahtumat/vr-seikkailua-virtuaalimaailma-warp/>

23.-29.3.2020 valtakunnallinen Allergiaviikko. Viikon teemana tänä vuonna "Allerginen ilmastonmuutokselle?"

Allergiaviikolla yhdistyksen väkeä voi tavata ainakin seuraavissa tapahtumissa:

Ma 23.3. klo 9-12 Yhdistys kertomassa toiminnasta Puijonlaakson Apteekilla

Ti 24.3. klo 10-14 Yhdistys tavattavissa Tukipilarin Yhdistyspäivässä Terve Kuopio-kioskilla Apajassa

To 26.3. klo 17.30-19 Allergiaviikon vertaistreffit, Ramin Konditoria, Kuopio

Lisätiedot mahdollisista tapahtumista kannattaa tarkistaa vielä yhdistyksen verkkosivuilta ennen Allergiaviikkoa!

KEVÄTKOKOUS

Ti 31.3.2020 klo 16.30 yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous

Kevätkokous toimistollamme Mikrokatu 1, M-osa, 9. krs. Kevätkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja mahdolliset sääntömuutokset. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa mukaan kokoukseen!

To 16.4. Lajikokeilu: Ilmajooga

Tilaisuus järjestetään to 16.4. klo 19.40-20.40, osoitteessa Torikatu 19. 70110 Kuopio. Ohjaajana Kirsi Laitinen. Kokeilun omavastuu yhdistyksen jäsenille 5€/hlö, muille 10€/hlö. Kokeiluun mahtuu yhteensä 14 hlöä.

Ilmoittaudu mukaan: [Ilmajooga 16.4.](#)

Viikko 17, Lajikokeilu: Aqua Sport, Kunnonpaikka

Viikolla 17 pääset edullisemmin kokeilemaan Kunnonpaikan uusia Aqua Sport-tunteja! Aqua Sport yhdistää veden vastuksen ja keveyden hauskoihin ja varmasti sykkeennostaviin ryhmäliikuntatunteihin. Välineinä käytetään mm. tankoja ja lautoja. Yhdistykselle varattu kiintiö seuraavilta tunneilta:

ma 20.4. klo 10.00 Aqqua Pole Pole
to 23.4. klo 19.15 Rap Reax Acqua Pilates
su 26.4. klo 10.30 vaihtuva Aqqua Pole-tunti

Lisätietoa lajeista Kunnonpaikan verkkosivuilta:

https://kunnonpaikka.com/sites/default/files/inline-files/Liikuntaviikko_tuntikuvaukset_aquasport_kev%C3%A4t_2020_2.pdf

Ilmoittautuminen tunneille avautuu myöhemmin kevään aikana yhdistyksemme nettisivuille.

Ke 6.5.2020 klo 17.30, Tutustu Alexander-tekniikkaan, Kuopion Kansalaisopisto
Ohjaajana Pilvi Mehto. Pilvi kertoo tarkemmin Alexander-tekniikasta ja pitää harjoitushetken aktiivisesta levosta.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: <http://pohjoissavo.allergia.fi/tapahtumat/tutustu-alexander-tekniikkaan/>

La 9.5.2020 klo 10-14 Unelmien liikuntapäivä, "Kevättriemua LatuRastilla"

Koko perheen tapahtuma Siilin Latu ry:n LatuRastilla (Huvikummmuntie 45, 71800 Siilinjärvi). Yhdistyksemme mukana tapahtumassa Ötökkäkoulun merkeissä, jota tulee pitämään Juha Jantunen Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutilta.

Mukana tapahtumassa mm. Siilin Latu ry. ohjelmassaan veistopiste ja luontokuntosali ja kuvasuunnistusta pyöräillen LatuRastin maastossa, MLL Siilinjärvi leikittää lapsia perinneleikeillä. Kodassa tulet evästelyä varten.

Huom! Tarkistathan ajankohtaisimman tiedon tapahtumiin ja muuhunkin yhdistyksen toimintaan liittyen yhdistyksemme nettisivuilta tai sosiaalisesta mediasta:

Nettisivut: www.pohjoissavo.allergia.fi

Facebook: www.facebook.com/savonallergiaaastma/

Instagram: [ps.allergiaaastma](https://www.instagram.com/ps.allergiaaastma)

Kuntoutus

Järjestämme sopeutumisvalmennuskursseja ja verkkokursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Sopeutumisvalmennuskurssit ovat tavoitteellista sosiaalista ja lääkinnällistä kuntoutusta. Kurseilla saa tietoa sairauksista, niiden hoidosta, kuntoutuksesta ja muista palveluista. Kurseilla 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.

Tulevat aikuisten kurssit:

Urtikaria, aikuiset

20.-22.3.2020, Backbyn Kartano, Espoo

Prurigo nodularis, aikuiset

27.-29.3.2020, Backbyn Kartano, Espoo

Jäkölöitymisihoasairaus, aikuiset naiset

24.-26.4.2020, Backbyn Kartano, Espoo

Ihoasairaudet, yli 60-vuotiaat, taidepainotteinen

8.-10.5.2020, Backbyn Kartano, Espoo

Aurinkopainotteiset sopeutumisvalmennukset Kanarialla talvi 2019-2020

Tulevat lapsiperheiden ja nuorten kurssit:

Ruoka-allergia, lapsiperheet

3.-5.4.2020, Backbyn Kartano, Espoo

Ihoasairaudet -kurssi, lapsiperheet

1.-5.6.2020, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

Allergia ja/tai astma, lapsiperheet (kouluikäiset)

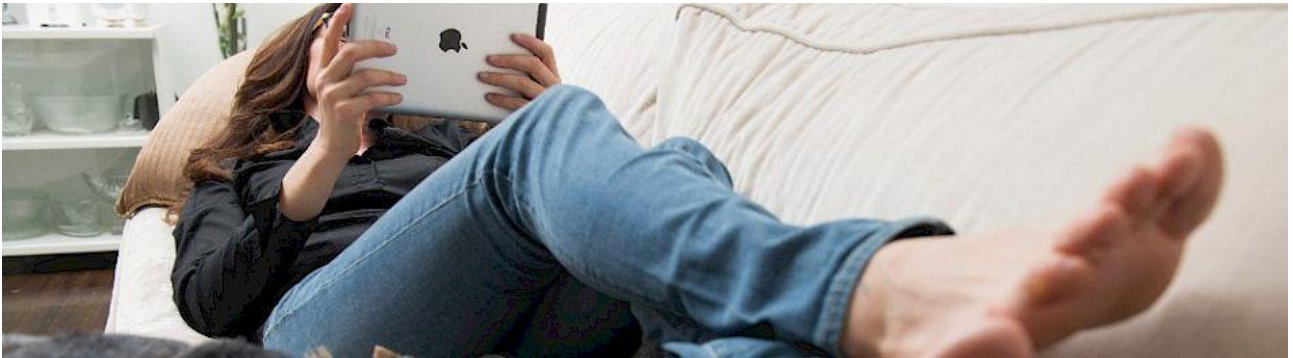
22.-26.6.2020, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

Atooppinen ihottuma, lapsiperheet

29.6.-3.7.2020, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala

Allergia ja/tai astma, lapsiperheet (alle kouluikäiset)

3.-7.8.2020, Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala



Kaipaatko tietoa ja taitoa sekä vertaistukea? Verkkokursseillamme pääset katselemaan asiantuntija-alustuksia, tekemään monipuolisia tehtäviä sekä osallistumaan vertaiskeskusteluun! Verkkokursseille voi osallistua kotoa käsin ja juuri silloin, kun se sinulle sopii. Järjestämme vuosittain verkkokursseja allergiaa, astmaa ja ihosairatta sairastaville.

Kurssin aikana teet tehtäviä verkkosivuilla tai kännykkään ladattavan sovelluksen kautta. Verkkokurssille osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai älypuhelimien, verkkoyhteyden ja sähköpostiosoitteen.

Kurssien kesto on 4-8 viikkoa riippuen kurssista. Jokaisella viikolla on oma teema, jota käsitellään tehtävien ja yhteisten keskustelujen avulla. Kurssille avataan viikoittan uudet tehtävät, joihin menee aikaa viikossa noin pari tuntia. Haku aika verkkokursseille alkaa noin neljä viikkoa ennen kurssin alkua. Lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet: <https://www.allergia.fi/jarjesto/kurssit/verkkokurssit/>

Kevään 2020 verkkokurssit:

Palovammat 25.3. - 22.4.2020

Alopecia 15.4. - 13.5.2020

Astma 28.4. - 2.6.2020

Kotimaiset perusvoiteet koko perheen ihon hoitoon!



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

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. Ei kirvele rikkiäiselläkään iholla.

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



Energiaa iholle auringosta

– Atoopikkojen aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus Kanarialla

Sairastumiseni pahenemisvaiheen jälkeen vuonna 2015 pohdimme ihotautilääkärimme kanssa keinoja, kuinka tuolloin osastojaksolla lääkityksen keinoin saatu hyvä iho saataisiin pysymään hyvänä ja sairauteni hoitotasapainossa. Pohdimme auringon vaikutusta ihoon ja valohoitoa, sillä olin itsekin huomannut että kesällä ihottuman tilanne on rauhallisempi. Tapasin osastojaksolla sosiaalityöntekijän, joka ehdotti minulle kuntoutusta ja antoi hakulomakkeita kuntoutuskursseille tutustuttavaksi. Lomakkeiden seasta kiinnostuin eniten kahden viikon pituisesta aurinkopainotteisesta sopeutumisvalmennuskurssista, pyysin lääkäriltä B-lausunnon tuetulle lomamatkalle ja liitin sen hakemukseni mukaan. Parin kuukauden odotuksen jälkeen tuli tieto, että minut on valittu kurssille.

Kurssin sisällöstä ja ohjelmasta sain tietää tarkemmin myöntämiskirjeen mukana. Papereissa oli jopa lista tarvittavista matkatavaroista, eli ei tarvinnut kuin pakata laukku ohjeiden mukaan ja lähteä matkaan. Kurssi alkoi alkujaksolla, joka järjestettiin tuolloin Helsingissä hotelli Pilotissa. Paikka määräytyy jokaiselle kurssille erikseen liiton tekemän kilpailutuksen perusteella. Alkujakson kesto oli yksi viikonloppu, eli kaksi päivää. Alkujakson tavoitteena oli tutustua kuntoutusporukkaan, ja jaksoon sisältyi myös lääkärin luentoja sekä tarpeen mukaan lääkärin terveystarkastus. Kuntoutuksen organisoijat olivat valikoineet huoneparit hakulomakkeiden ennakkotietojen perusteella, tieto huonetoverista tuli ensimmäisenä päivänä. Hakulomakkeessa voi esittää toiveita huonetoverin valintaan liittyen, mutta itselleni oli molemmilla kerroilla valikoitu toimijoiden toimesta aivan loistavat tyypit parikseni!

Kuntoutukselle osallistuu kolme ohjaajaa: fysioterapeutti, sairaanhoitaja sekä kuntoutusryhmän vetäjä (Teija Launis). Kuntoutukseen on valittu n. 20 henkilöä, jotka eivät siis ennen alkujaksoa ole tavanneet. Samalle kuntoutuskurssille harvoin valitaan pariskuntia. Kuntoutuksessa on tarkoitus keskittyä oman fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn kohenemiseen.

Alkujakson jälkeen lähdimme yhdessä ryhmän kanssa lentokoneella kohti Gran Canariaa, tarkemmin Playa de Amadoresta, jossa tarkoituksemme oli seuraavat kaksi viikkoa yöpyä Mirador del Atlantico –hotellissa. Saavuimme perille yöllä, seuraavana aamuna kuntoutus alkoi yhteisen aamupalan merkeissä. Ensimmäisenä päivänä jokaiselle ryhmänjäsenelle pidettiin alkuhaastattelu, jossa yhdessä ohjaajan kanssa mietimme tavoitteen kurssille. Yhtenä tavoitteena itselläni kurssilla oli omahoidon parempi toteuttaminen, sekä kurssilla että kurssin jälkeen. Ohjaaja loi kurssilaiselle sopivan henkilökohtaisen auringonotto-ohjelman.



Amadoreksen ranta, näkymä hotellin ikkunasta

Myös fysioterapeutti suunnitteli jokaiselle tason mukaan mahdollisuuden osallistua liikunnallisiin ohjelmiin. Ensimmäisenä päivänä jatkoimme vielä muihin tutustumista hauskoilla peleillä.

Kurssilla jokaiselle päivälle oli suunniteltu ohjelma, tiedot ohjelmasta saimme kotiin etukäteen. Päivät sisälsivät luentoja, vertaisryhmien kokoontumista, rentoutusharjoituksia, liikuntahetkiä, päiväretkiä sekä henkilökohtaisia keskusteluaikoja. Lisäksi päivissä oli reilusti vapaa-aikaa iltapäivässä oman auringonotto-ohjelman toteuttamiseen. Kurssilla oli hotellin puolelta puolihoito, eli vapaa-aikoina sai myös käydä esimerkiksi syömässä valitsemassaan paikassa. Yhtenä päivänä kahden viikon aikana oli ”vapaapäivä”, eli kurssilaiset saivat itse suunnitella ohjelman, tämä oli kurssin loppuvaiheille suunniteltu, ajatuksena ehkä esimerkiksi suunnitella läksiäisillanviettoa.

Kanaria-jakson jälkeen kurssi sisälsi vielä viikonlopun pituisen jälkijakson, joka järjestettiin muutamaa kuukautta myöhemmin Helsingissä Käpylässä. Jälkijaksolla vaihdoimme kuulumiset ja pääasiassa pidimme hauskaa yhdessä. Jälkijaksolla liiton sosiaalityöntekijä Risto Heikkinen kävi luennoimassa erittäin valaisevasti pitkäaikaissairaana oikeuksista ja etuuksista.

Sekä alku- että loppujaksolla kurssiin sisältyi kokohoito hotellissa, eli aamupala, lounas ja illallinen.



Kahden viikon pituisella kuntoutusreissulla ohjelmaan sisältyi mm. liikunnallisia päiväretkiä. Roque Nublo, Cran Canaria.

Mielestäni parasta kurssissa oli ehdottomasti vertaistuki ja ryhmän yhtenäisyyden tunne. Sain kurssilta valtavasti energiaa ja lisää tietoa sairaudestani. Nyt olen ollut kurssilla kaksi kertaa, vuosina 2015 ja 2017, jos sairauteni pahenemisen vuoksi *saan* hakea kuntoutusta, niin sen ehdottomasti teen ja toivon vielä pääseväni mukaan. Aurinko on auttanut merkittävästi ihoni kunnossa pysymiseen sekä myös merkittävästi mielenterveyteeni. Aurinkopainotteista sopeutumisvalmennusta suosittelen kaikille, jotka kamppailevat ihon kanssa arjessa!

Allergia-, iho- ja astmaliiton organisoimat aurinkopainotteiset sopeutumisvalmennuskurssit järjestetään neljä kertaa vuodessa keskivaikeaa tai vaikeaa atooppista ihottumaa sairastaville. Kurssit ovat Kelan tukemia ja ovat tavoitteellista kuntoutusta luentoineen, ryhmäkokoontumisineen ja henkilökohtaisine suunnitelmineen.

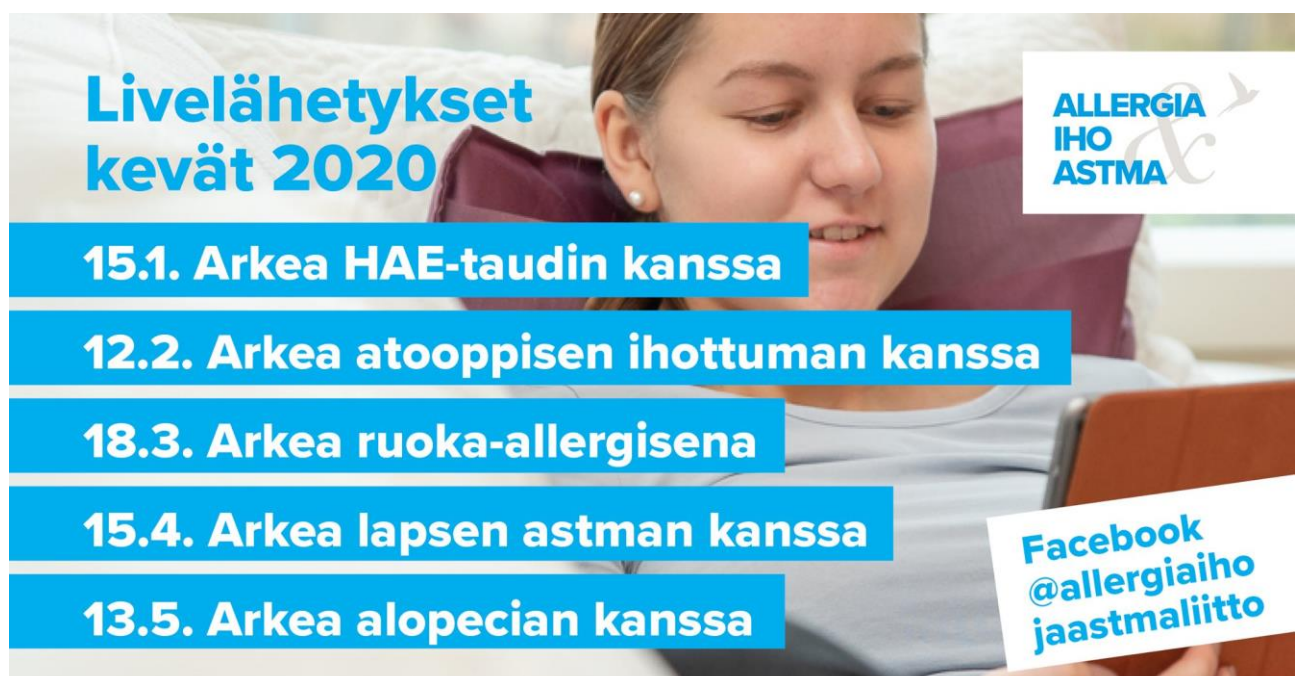
Kurssille haetaan Allergia-, iho- ja astmaliiton hakemuslomakkeella, joka löytyy hakuaikana osoitteesta <https://www.allergia.fi/jarjesto/kuntoutus/aurinkopainotteinen-sopeutumisvalmennus/>

Hakulomakkeen lisäksi hakemiseen tarvitaan lääkärin B-lausunto, jossa on suositus aurinkopainotteiseen sopeutumisvalmennukseen osallistumisesta. Kurssille hakeminen ei edellytä liiton jäseneksi liittymistä.

Seuraavat kurssit ja lisää tietoa löydät liiton nettiesitteestä:

https://www.allergia.fi/site/assets/files/20511/aurinkopainotteinen_sopeutumisvalmennus.pdf

-Yhdistyksen vertaistoimija Satu Lipponen



**Livelähetykset
kevät 2020**

- 15.1. Arkea HAE-taudin kanssa**
- 12.2. Arkea atooppisen ihottuman kanssa**
- 18.3. Arkea ruoka-allergisena**
- 15.4. Arkea lapsen astman kanssa**
- 13.5. Arkea alopecian kanssa**

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

**Facebook
@allergiaiho
jaastmaliitto**

Tuetut lomat 2020

Tuetut lomat antavat mahdollisuuden saada tauko arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea. Tuetuilla lomilla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa ja usein oma vertaisryhmänvetäjä. Ohjelmaan osallistuminen on lomilla vapaaehtoista.

Kaikki lomamme on tarkoitettu niin lapsiperheille kuin aikuisille. Aikuiset voivat hakea lomalle puolison tai ystävän kanssa.

Harvinaisia ihosairauksia sairastavat lapset perheineen

paikka: Nuorisokeskus Piispala, Kannonkoski

ajankohta: 28.6.-3.7.2020

Allergia-, atopia- ja astmaperheet

paikka: Kuntoutuskeskus Kankaanpää

ajankohta: 29.6.-4.7.2020

Allergia-, atopia- ja astmaperheet

paikka: Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio

ajankohta: 12.7.-17.7.2020

Allergia-, atopia- ja astmaperheet

paikka: Kuortaneen Urheiluopisto

ajankohta: 26.7.-31.7.2020

Loma sisältää majoituksen, täysihoitoruokailut sekä lomapaikan järjestämän lomaohjelman. Lomien sisällöissä on huomioitu eri-ikäiset ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat lomalaiset. Lomalainen maksaa lomasta omavastuuosuuden 100 euroa/5 vrk aikuiselta ja 17 vuotta täyttäneiltä. Alle 17-vuotiaat lomailevat maksutta. Matkakuluista lomalaiset vastaavat itse.

Lomat järjestetään yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) kanssa Veikkauksen tuella. Lomanjärjestäjä tekee osallistujavalinnat sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. Valinnoissa huomioidaan mm. työttömyys, yksinhuoltajuus, perhetilanne, sairaudet, pienituloisuus ja velat sekä vaikea elämäntilanne. Mainitse myös hakemuksessasi astma, allergiat tai ihosairaudet jotka sinua/perhettäsi koskettavat. Lomalle voi tulla valituksi mukaan vain joka toinen vuosi.

Hakemus tulee tehdä viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua. Hakulomakkeen voi myös tilata paperisena MTLH:sta. Valinnat tehdään pelkästään hakemusten perusteella, joten hakemuksen täyttämiseen kannattaa laittaa ajatusta ja aikaa! Lomalle haetaan sähköisellä hakemuksella, joka löytyy MTLH:n sivuilta osoitteessa <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/hakuohjeet/>.

Lisätiedot aluesuunnittelija Mira Airola (050 516 7858, mira.airola@allergia.fi) sekä lomien hakemuksista ja käytännön toteuttamisesta vastaava Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto

JÄSENETUSI VUODELLE 2020

Huom! Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys ei vastaa mahdollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäseneduista. Jäsenetu kannattaa tarkastaa aina palveluntuottajalta!

KUOPIO JA LÄHIALUEET

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

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 kasvohoidoista/ihonpuhdistuksista. www.kauneushoitolaaida.com.

Kuopion Autokauppa,

Kallantie 11, Kuopio. Rengashotellipalvelu 30 €/kausi (sisältää pesun ja vakuutuksen) sekä renkaanvaihto 35 €. Kysy tarjousta renkaista hintaesimerkki kesärengas 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

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

Kylpylä Hotelli Rauhalampi,

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

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)

Feelbest365 Ky. Tutustumishoito Cryo21-kylmäterapiaan 100€ (norm. 125€), tarjous on voimassa maaliskuun loppuun. Lisätietoja ja varaukset sh Kaisa Raatikainen, Puh. 040 174 7359, kaisa@feelbest365.fi

SIILINJÄRVI

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.

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

HehkuVoimaa

Isoharjantie 4 B (Rakennus S3 Innocum), Harjamäki.

-10% palveluista, liikunta aleryhmien hinnoilla

www.hehkuvoimaa.fi, p. 044-0702751

IISALMI JA LÄHIALUE

Olofix,

Riistakatu 5, Iisalmi p. 045-1863102. Hieronnasta -10 %.

Ykkösapteekki,

Savonkatu 15, Iisalmi, p. 017-813666.

Vapaakaupantuotteet ja kosmetiikka - 5 %.

PIELAVESI

Pielaveden apteekki,

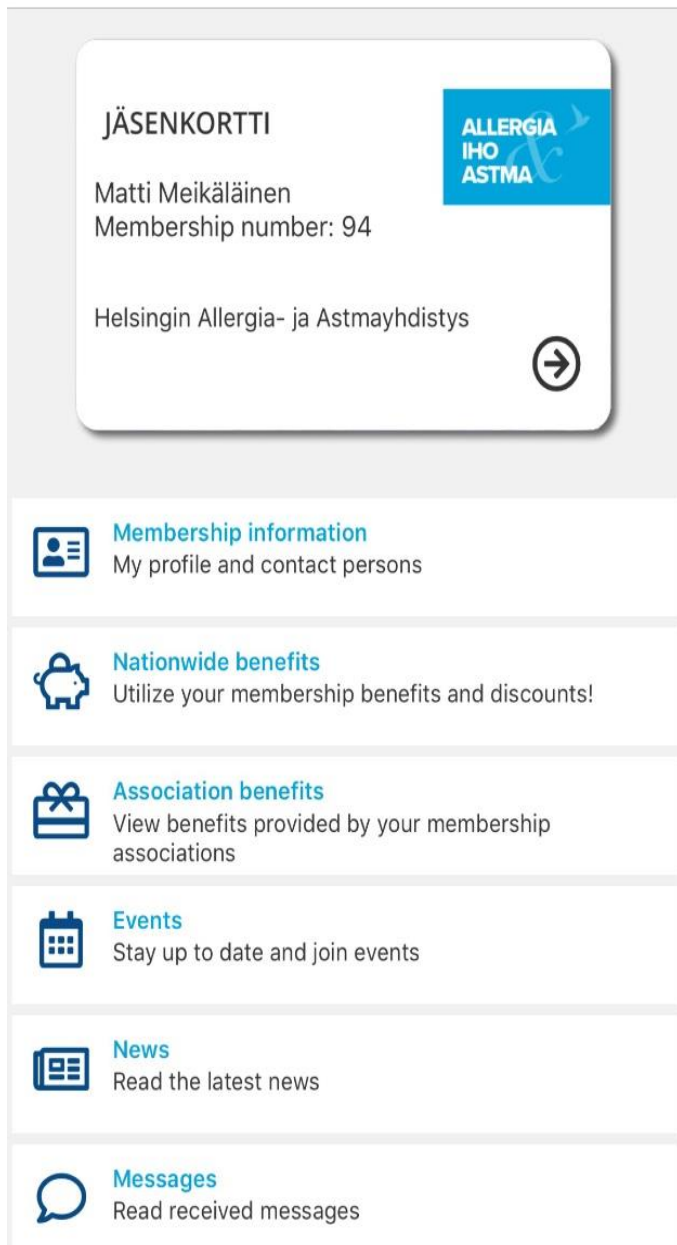
Puistotie 24, Pielavesi, p. 017-861 366

Favora- ja Avene-tuotesarjan tuotteet - 10%

Hoitola Helmi

Hoitola sijaitsee Pielaveden apteekin yhteydessä, varaukset puh. 040 844 2801

Rentouttava kasvohoito - 10%



OTA KÄYTTÖÖN MOBIILIJÄSENKORTTI!

Tiesitkö, että nyt voit saada jäsenkorttisi myös älypuhelimeen?

Vuoden ensimmäisen Allergia, Iho & Astma -lehden mukana on jäsenyhdistysten jäsenillemme lähetetty jäsenkortti. Perinteisen paperikortin rinnalle olemme ottaneet käyttöön myös mobiilijäsenkortin.

Mobiilijäsenkortti löytyy älypuhelinsovelluskaupasta nimellä "Allergia-, iho- ja astmaliitto". Mobiilijäsenkortin kehittämistä jatketaan edelleen, ja sen ominaisuudet täydentyvät lähitulevaisuudessa.

Mobiilijäsenkortista löydät omien tietojesi lisäksi näppärästi muun muassa yhdistysten yhteystiedot, tapahtumat, uutiset ja jäsenedut. Muistathan, että jäsenyys kattaa kaikki samassa taloudessa asuvat - ilmoita myös perheenjäsenesi jäsenrekisteriin!

Tule mukaan yhdistykseemme! Liity jäseneksi

Jäsenemme

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

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

Jäsenmaksu on vain 27 €/vuodessa/talous

(Leikkaa katkoviivaa pitkin)

X 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