

**ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Kaakko**



Kaakon Allergia- ja Astmayhdistys ry

Jäsentiedote 2/2024





SYKSYN VÄRILOISTOA ODOTELLESSA

Maiseman muutoksen myötä suuret lämpötilan vaihtelut, viilenevä sää ja sieni-itiöt aiheuttavat haasteita astmaa ja allergioita poteville. Hengitysteiden, kaulan ja kasvojen suojaamiseen on panostettava kylmänärsytyksen ja vilustumisen ehkäisemiseksi, ja avaava lääke on hyvä pitää käden ulottuvilla.

Kuiva sisäilma ja paksummat vaatekerrokset kuormittavat myös ihoa, jonka hoitamisen ohella mahdollisimman sileäkuituiset vaatteet sekä hajusteettomat ja säilöntäaineettomat pesuaineet voivat helpottaa oireita.

Haasteista huolimatta toivotamme nautinnollisia ulkoiluhetkiä, sekä Allergialiiton ihoviikon teeman mukaisesti ihorauhaa niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Ihoviikon (4.–10.11.2024) antiin voi tutustua liiton sivustolla <https://www.allergia.fi/ihoviikko/>

Terveisin, yhdistyksen väki

Tule mukaan toimintaan!

Meillä ja yhdistyksillämme on monia mukavia hommia niin hetkeksi kuin pidemmäksi aikaa - apukädet ovat aina tervetulleita!

Lue lisää: www.allergia.fi/jarjesto/tule-mukaan-toimintaan/tule-vapaaehtoiseksi

Huom! Kaakon yhdistyksen hallitukseen toivotetaan tervetulleeksi uusia jäseniä. Kokoukset pidetään tällä hetkellä toimistolla Kouvolassa, mutta voit asuinpaikasta riippumatta osallistua kokouksiin etänä **Teams**:in välityksellä. Uusia hallituksen jäseniä valitaan sääntömääräisessä syyskokouksessa, joten olethan jo ennen sitä yhteydessä meihin sähköpostilla tai puhelimitse.

Kaakon Allergia- ja Astmayhdistys ry

**Varuskuntakatu 14 as 6
45100 Kouvola**

(Kouvola-taloa vastapäätä,
käynti sisäpihan kautta, 2. krs)
p. 050 564 0339, toimisto

**kaakonallergia.astma@gmail.com
www.kaakon.allergia.fi**

TOIMISTOMME ON AVOINNA
maanantaisin klo 14-18
keskiviikkoisin klo 9-14

Meidät tavoittaa myös puhelimitse
toimiston aukioloaikoina sekä
sähköpostitse.

HALLITUS 2024
Katri Raussi pj,
Eija Häkkinen vpj,
Tarja Mänttari rahastonhoitaja,
toimistos sihteeri
Jäsenet: Pauli Turkia, Kaarina
Aapro.

Jäsentiedote

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa
Painos: 650 kpl.
Jäsentiedotteen
ilmoitusmyynti:
p. 050 564 0339,
kaakonallergia.astma@gmail.com
Yhdistys ei vastaa ilmoitusten
sisällöstä.

Toiminnasta tiedottaminen:
Kouvolan Sanomien järjestöpalsta,
Allergia, Iho & Astma –lehti,
yhdistyksen Facebook -sivut ja
kotisivut www.kaakon.allergia.fi.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

torstaina 14.11.2024 klo 18

Porukkatalo, kokoustila Joutsen,
Savonkatu 23, Kouvola

Kokouksessa käsitellään säännön §13
määräamät asiat.

Voit osallistua myös Teamsin kautta.
Ilmoittaudu sähköpostilla
kaakonallergia.astma@gmail.com
1.11.2024 mennessä.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Tervetuloa jäsentemme **Facebook**
keskustelu- ja vertaistukiryhmään
Kaakon astmaatitot ja allergiset

Jäsenkirje sähköisenä?

Ilmoita sähköpostiosoitteesi meille, niin saat
jäsenkirjeen 2 kertaa vuodessa suoraan
sähköpostiisi.

Yhdistyksemme osallistuu 2024 syksyllä:

- 13.9. klo 9-15 Viranomaiset Manskillä,
kävelykatu Manski, Kouvola
- 8.10. klo 10-15 Senioreiden suhinat, Kouvolan
kaupungintalo
- 7.11. klo 14-18, Innostu! -yleisötapahtuma,
Porukkatalo, Savonkatu 23, Kouvola
- 28.11. klo 10-12 Etelä-Karjalan keskussairaalan
OLKA-piste, Lappeenranta
- 12.12. klo 10-12 Kymenlaakson keskussairaalan
OLKA-piste, Kotka

Toimistoltamme saatavilla jäsenhintoisia tuotteita

- PEF-mittari 23€
- Nenähuuhtelukannu 11€
- Vesipiippu – inhalaattori 13€
- Tyynynsuojus 10€

Toimistoltamme saatavissa myös

- maksuttomia perusvoide- ja kosmetiikkatuotenäytteitä
- opaslehtisiä ja esitteitä
- anafylaksia-rannekkeita
- lainataan allergiaan ja astmaan liittyviä kirjoja

Jäsenetuja tarjoavat paikalliset yhteistyökumppanit

Kouvolan, Kotkan, Haminan, Lappeenrannan ja Imatran uimahallit

Alennus uimahallilipusta, 1 €/kertalippu, 10 €/10-kortti/vuodessa/jäsen

Parturi-Kampaamo Eitzu (Kuusankoski)

Normaalihintaisista parturi-kampaamopalveluista -20 % sekä
Sim Sensitive -tuotteista -10 % (etu on henkilökohtainen)

Aito luontaiskauppa (Kouvola)

Normaalihintaisista tuotteista -8%

Sunnuntaina 13.10.2024 on Ruoka-allergiapäivä. Sitä vietetään koko viikon ajan.

Tänä vuonna teemana on ruoka-allergiat ja ravintolassa käyminen.

Osallistu erityisesti lapsiperheille suunnattuun Ruoka-allergiailtaan **to 10.10. klo 18-19!**



Lisätiedot: <https://www.allergia.fi/tapahtumat/ruoka-allergiapaiva-2024/>

Kaikki ajankohtaiset kurssitiedot, valtakunnalliset jäsenedut sekä neuvontapalvelut löydät osoitteesta: www.allergia.fi

Kouvolan hyvinvointiyhdistykset ry YHVI

Yhdistyksemme kuuluu jäsenenä Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry:hyn, jonka toimipaikka on **Porukkatalo, Savonkatu 23, 1. krs.** YHVI järjestää erilaisia tapahtumia ja koulutuksia, joihin yhdistyksemme jäsenet ovat tervetulleita.