

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS ry
SYDVÄSTRA-FINLANDS ALLERGI- OCH ASTMAFÖRENING r.f.
Aurakatu 22 A 1
20100 TURKU

TOIMINTAKERTOMUS

2019

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi



SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|----|
| 1. JOHDANTO..... | 2 |
| 2. YHDISTYKSEN HALLINTO | 3 |
| 2.1 Kokoukset..... | 3 |
| 2.2 Hallitus..... | 3 |
| 2.3 Toimihenkilöt..... | 4 |
| 2.4 Toimikunnat | 4 |
| 2.5 Yhdistyksen toimihenkilöiden ja vapaaehtoisten toimijoiden oppimisen ja osaamisen edistäminen..... | 5 |
| 2.6 Toiminnantarkastajat | 6 |
| 2.7 Toimitilat..... | 6 |
| 3. TIEDOTUSTOIMINTA..... | 6 |
| 4. VARAINHANKINTA JA TALOUS | 7 |
| 5. JÄSENHANKINTA | 7 |
| 6. YHTEISTYÖ..... | 8 |
| 6.1 Yhteistyö Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa | 8 |
| 6.2 Maahanmuuttajat mukaan – Allergiset yhdessä – projekti | 8 |
| 6.3. Muu yhteistyö..... | 8 |
| 7. VERTAISTOIMINTA | 8 |
| 8. KOULUTUS- JA OPINTOTOIMINTA | 9 |
| 8.1 Yhdistystoiminnan esittely, Allergiatietoillat ja – yleisöluennot..... | 9 |
| 9. ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA | 10 |
| 9.1 Yleistä allergianeuvonnasta | 10 |
| 9.2 Neuvonnan sisältö | 10 |
| 9.3 Allergianeuvojan osallistuminen täydennyskoulutukseen | 10 |
| 9.4 Ravitsemusneuvonta | 10 |
| 9.5 Neuvontaan liittyvät muut palvelut | 10 |
| 10. LIIKUNTATOIMINTA | 11 |
| 11. VIRKISTYSTOIMINTA..... | 11 |
| 12. LOPUKSI | 11 |

1. JOHDANTO

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen päämääränä on olla pitkäaikaisten jäsenten, aktiivisten vapaaehtoistoimijoiden ja osaavien asiantuntijoiden muodostama näkyvä alueellinen vaikuttaja. Yhdistyksen perustehtävänä on allergiaa ja astmaa sairastavien elämänlaadun parantaminen. Yhdistys pyrkii lisäämään aller-

gianäkökulman huomioon ottamista, edistämään arjessa selviytymistä eri elämänvaiheissa, tukemaan kokonaisvaltaista hoitoa, luomaan toiminta- ja vaikutusmahdollisuuksia jäsenille sekä vapaaehtois- ja vertaistoimijoille sekä toimimaan alueellisena edunvalvojana.

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys toimii alueellaan allergiaan ja astmaan liittyvän asiantuntija- ja arkitiedon, taidon ja tuen antajana. Toiminta tapahtuu vuorovaikutuksessa jäsenistön kanssa sekä kiinteässä yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton toimijoiden kanssa. Yhdistys organisoii vapaaehtoistoimintaa järjestelmällisesti, verkostoituu ensisijaisesti terveydenhuollon eri toimijoiden, kunnan päättäjien sekä alueella toimivien muiden järjestöjen edustajien kanssa ja tavoittelee alueellista kattavuutta tarjoamalla tasapuolisesti mahdollisuutta jäsenyyteen sekä toimintaan ja tapahtumiin osallistumiseen. Yhdistys huomioi alueensa erityispiirteet ja toimii aktiivisesti, monipuolisesti, kehityshakuisesti ja puolueettomasti. Jäsenistöä tavattiin yhdistyksen toimistolla jäsenilloissa sekä erilaisissa tapahtumissa, joissa esiteltiin yhdistyksen toimintaa.

Yhdistys jatkoi kansallisen allergiaohjelman 2008 – 2018 mukaista toimintaa.

Vuonna 2019 Allergia-, Iho- ja Astmaliiton valtakunnallisena painopistealueena oli yhdistysten jäsenmäärien lisääminen. Yhdistyksen toiminnan painopistealueet vuonna 2019 olivat perustoiminnan ylläpito, jäsenmäärän säilyttäminen ja neuvontapalvelujen lisääminen sosiaalisessa mediassa.

2. YHDISTYKSEN HALLINTO

2.1 Kokoukset

Yhdistyksen päätösvaltaa käytti yhdistyksen kevät ja syyskokous. Kevätkokous pidettiin 18.3. klo 19 ja syyskokous 18.11. klo 19 yhdistyksen toimistolla. Kevätkokouksessa oli läsnä 13 henkilöä ja syyskokouksessa 17 henkilöä.

2.2 Hallitus

Yhdistyksen toiminnasta vastaa hallitus, jonka puheenjohtajana vuonna 2019 oli Seppo Pekkala.

Hallituksen kokoonpano oli seuraava:

Varsinainen jäsen

Varajäsen

Pirjo Gyllenberg
Sari Harjula
Anneli Jokinen
Pirjo-Leena Laaksonen
Tuulikki Niskanen
Timo Wester
Mirva Vuorimaa
Tuula Koponen
Päivi Muhli
Timo Vanto

Anu Rantanen
Kaisa Repo-Lehtonen
Erkka Valovirta
Roosa Nietosvuori
Mirja Huvila
Ritva Palmuharju
Auli Rantio-Lehimäki
Paula Ruusu
Markku Viander
Ruth Aspelund

Hallituksen varapuheenjohtajana toimi Auli Rantio-Lehtimäki. Kokoussihteerinä toimivat Auli Rantio-Lehtimäki, Pirjo Gyllenberg ja toiminnanjohtaja. Yhdistyksen hallitus kokoontui vuoden aikana 10 kertaa. Kokouksista merkittiin pöytäkirjoihin 108 pykälää. Osallistuminen kokouksiin oli aktiivista. Kokouksiin osallistuivat sekä varsinaiset että varajäsenet, jotka myös olivat suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia.

2.3 Toimihenkilöt

Yhdistyksen osa-aikaisena (20h /vko) allergianeuvojana sekä toiminnanjohtajana toimi Eveliina Metsämäki 5.9.2019 asti ja 4.11.2019 Tarja Kivelä aloitti uutena toiminnanjohtajana. Väliin jäävän ajan yhdistys toimi ilman toiminnanjohtajaa. Toiminnanjohtajan puuttuminen oli yhdistykselle haasteellista, mutta perustoiminnat pysyttiin kuitenkin hoitamaan siitakin huolimatta.

Toimistotyöntekijän tehtävissä ja taloudenhoitajana toimi Katarina Blomberg jonka viikkotyöaika oli 20 h.

2.4 Toimikunnat

Neuvonta- ja tiedotustoimikunta

Toimikunnan tehtävänä on suunnitella yleisötilaisuuksia, tietoiltoja, koulutustilaisuuksia ja sosiaalisen median kautta tehtäviä tietoiskuja. Toimikunta osallistui jäsenlehtemme Pääskyn sisällön ideointiin ja toteutukseen. Toimikunnan puheenjohtaja toimi 2019, Anna-Mari Pessi ja jäsenenä Anneli Jokinen, Pirjo-Leena Laaksonen, Tuulikki Niskanen, Kaisa Repo-Lehtonen, Timo Vanto ja Mirva Vuorimaa. Toimikunta kokoontui kerran ja lisäksi käytiin sähköpostineuvotteluja.

Kulttuuri- ja virkistystoimikunta

Toimikunnan tehtävänä oli yhdistyksen virkistystoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Toimikunta järjesti vuoden aikana useita teatteri – ja muita matkoja keräten varoja yhdistyksen toimintaan. Kulttuuri- ja virkistystoimikunnan puheenjohtajana vuonna 2019 toimi Terttu Halla ja jäsenenä Pirjo Gyllenberg, Tuula Koponen, Soile Kauriala, Auli Rantio-Lehtimäki, Ritva Palmuharju ja Roosa Nietosvuori. Toimikunta kokoontui viisi kertaa.

Perheteroimikunta

Toimikunnan tehtävänä oli allergia – ja astmaperheiden tavoittaminen ja mukana-saaminen toimintaan sekä vertaistoiminta eri muodoin: perhetapahtumat, Facebook, tietoiskut ja – illat. Toimikunnan puheenjohtajana vuonna 2019 toimi Päivi

Muhli ja jäsenenä Kaisa Repo-Lehtonen, Tuulikki Niskanen, Paula Ruusu ja Sari Harjula. Toimikunta kokoontui kaksi kertaa ja lisäksi käytiin sähköpostineuvotteluja.

Maahanmuuttajat toimikunta

Toimikunnan tehtävänä oli järjestää yhteistyössä Daisy Ladies kanssa info-tilaisuuksia maahanmuuttajille allergioihin, astmaan ja atopiaan liittyen sekä tietoa yhdistystoiminnasta. Toimikunnan puheenjohtajana vuonna 2019 toimi Timo Vanto ja jäsenenä Pirjo Gyllenberg, Tuulikki Niskanen ja Maritta Itäkodes. Toimikunta kokoontui kaksi kertaa.

2.5 Yhdistyksen toimihenkilöiden ja vapaaehtoisten toimijoiden oppimisen ja osaamisen edistäminen

20.1.2019 Aluepäivä. /Kaisa Repo-Lehtonen ja Pirjo Gyllenberg

9.2.2019 Liiton järjestämä Yhdistystoiminnan ABC /Eveliina Metsämäki ja Sari Harjula

12.2.2019 Hoitajan työkalut astmaohjaukseen/ Eveliina Metsämäki

7.-8.3.2019 Astma ja allergiahoitajat ry:n Kevätkoulutuspäivät 2019/ Eveliina Metsämäki

28.3.2019 Asiaa ihosta – koulutus/ Eveliina Metsämäki

28.3.2019 Yhdistyksen allergia- ja astmaneuvojat/ Eveliina Metsämäki

11.4.2019 Anafylaksian monet kasvot/ Eveliina Metsämäki

8.-14.4.2019 Allergiaviikon tapahtumat:

9.4.2019 Kupittaa apteekki, allergianeuvontaa/ Eveliina Metsämäki

10.4.2019 Länsikeskuksen apteekki, allergianeuvontaa/ Eveliina Metsämäki

11.4.2019 Naantalin apteekki, allergianeuvontaa/ Maritta Itäkodes, Annu Laavainen

13.- 15.9.2019 Järjestöpäivien juhlaristeily/ Mirva Vuorimaa ja Sari Harjula

23.11.2019 Liiton syyskokous/Kaisa Repo-Lehtonen

2.6 Toiminnantarkastajat

Yhdistyksen toiminnantarkastajana toimi vuonna 2019 Juha Silvennoinen ja varatoiminnantarkastajina Terttu Luntinen-Nurmi ja Terttu Halla.

2.7 Toimitilat

Yhdistys omistaa 83,5 m² toimitilat osoitteessa Aurakatu 22 A 1. Toimitiloissa sijaitsevat yhdistyksen toimisto, jossa allergianeuvoja ja ravitsemusneuvoja pitävät vastaanottoa, sekä kokous- ja kerhotila. Kokouksissa on pidetty hallituksen kokouksia, tietoiltoja sekä yhdistyksen nuorten ja aikuisten vertaisryhmien tapaamisia.

Toimitiloista 22 m² on ollut vuokrattuna 31.8.2019 asti ja sen jälkeen vuokrattavaan tilaan teetettiin pintaremontti.

3. TIEDOTUSTOIMINTA

Vuoden 2019 alussa tehtiin Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kyselypohjan avulla jäsenkysely. Kysely jaettiin taloudellisista syistä ja vastausten käsittelyn helpottamiseksi sähköposteihin, mikä rajasi osan yhdistyksen jäsenistä kyselyn ulkopuolelle. Kyselyn tulokset arvioitiin. Jäsenten odotukset toiminnan painopisteistä eivät merkittävästi poikenneet yhdistyksen viime aikojen toimintalinjasta.

Vuoden aikana tehtiin kaksi Pääsky-jäsentiedotetta, tammikuussa ja syyskuussa. Tiedotteita toimitettiin jäsenten ohella alueen astmahoitajille ja – lääkäreille, neuvola- ja kouluterveydenhoitajille, turkulaisille terveysasemille, yksityisille lääkäriasemille ja useisiin toimipisteisiin Turun Yliopistollisessa keskussairaalassa (TYKS) sekä apteekkeihin.

Toiminnasta tiedotettiin Turun Sanomien Menovinkeissä sekä Turkulaisessa. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tiedotteet välitettiin paikallislehtiin ja yhdistyksen tapahtumista tiedotettiin paikallismedioissa.

Kotisivujen sekä Facebook –sivuston ylläpitoa jatkettiin. Sivuille päivitettiin säännöllisesti yhdistyksen tulevat tapahtumat ja jaettiin tietoa allergioista ja astmasta. Jaettujen julkaisujen määrä on pysynyt samalla tasolla kuin edellisenä vuonna.

Neuvontapalvelut sosiaalisessa mediassa säilyivät määrältään ja laadultaan vuoden 2018 tasolla.

Yhdistys laati vuoden 2019 aikana järjestötyöpalkinnon 2018 varoja hyödyntäen tietoineiston kilpauintia harrastavien nuorten astman ja allergian omahoidosta. Aineisto on kaikkien saatavana sosiaalisessa mediassa. Aineiston laatimisessa tehtiin yhteistyötä yhden uimaseuran kanssa. Yhdistys oli varautunut kouluttamaan ko-seuran valmentajia, nuoria uimareita ja heidän läheisiään. Yhdistyksestä riippumattomista syistä koulutustilaisuus siirtyi myöhemmin pidettäväksi.

4. VARAINHANKINTA JA TALOUS

Yhdistyksen tulot koostuivat jäsenmaksuista, Allergia-, Iho- ja Astmaliiton toiminta-avustuksesta, järjestötyöpalkinnosta, Turun ja Raision kaupungin toiminta-avustuksista, Pieni Ele-keräyksen (EU-vaalit ja Eduskuntavaalit) tuloista, sekä kulttuuri- ja virkistystoimikunnan järjestämistä tilaisuuksista ja tuotteiden myynnistä. Vuonna 2019 Pieni Ele-keräyksen tuotto oli poikkeuksellisen suuren kaksien vaalien takia.

Tilinpäätös vuodelta 2019 oli 3 914,67 euroa alijäämäinen. Maksuvalmius on ollut hyvä koko vuoden.

5. JÄSENHANKINTA

Vuonna 2019 yhdistyksen toiminnan yhtenä tavoitteena oli jäsenmäärän säilyttäminen. Tavoite ei täysin toteutunut, jäsenmäärä väheni niukasti. Vuoden 2019 lopussa yhdistyksessä oli 1110 (vuonna 2018 1119 jäsentä) maksanutta jäsentä. Maksaneiden jäsenten määrä vähentyi 0,8 % edellisestä vuodesta, mikä oli paras tulos Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenyhdistyksissä ja selvästi parempi kuin jäsenyhdistyksissä keskimäärin. Uusia jäseniä vuoden aikana tuli 73 henkilöä ja jäsenyytensä irtisanoi 103 henkilöä.

Jäsenmäärän kehitystä on seurattu hallituksen kokouksissa säännöllisesti. Jäseneksi liittymistä on tarjottu kaikissa yhdistyksen järjestämässä tilaisuuksissa. Jäsentiedotetta, yhdistysesitettä sekä Allergia-, Iho- ja Astmalehden näytenumeroita on jaettu runsaasti vuoden aikana eri tapahtumissa.

Jäsenyytyväisyyttä ylläpidettiin kahdesti vuodessa lähetetyllä jäsentiedotteella, informatiivisilla yhdistyksen kotisivuilla sekä Facebook- sivuilla, joita päivitettiin säännöllisesti. Jäsenille lähetettiin sähköpostitiedote aina tulevista tapahtumista ja tarjolla olevista palveluista. Jäsenille tarjotaan vuosittain vaihtuvia alueellisia ja valtakunnallisia jäsenetuja. Toiminnassa otettiin huomioon jäseniltä tulleet toiveet.

Yhdistyksessä huolehdittiin toimiston säännöllisestä aukiolosta ja poikkeusajoista tiedottamisesta puhelinvastaajassa, Facebookissa ja kotisivuilla. Yhdistyksen toimistolla on järjestetty jäsenille erilaisia jäsen-iltoja, kuten astman omahoitoillat ja atopiailla.

Terveydenhoitajat ovat tärkeässä roolissa yhdistyksen toiminnasta tiedottamisessa, sillä he kohtaavat allergiaperheitä varhaisessa vaiheessa ja voivat kertoa heille yhdistyksen toiminnasta. Yhteistyötä terveydenhoitajien kanssa on jatkettu. Yhdistyksen jäsentiedote lähetettiin vuonna 2019 alueen terveydenhoitajille.

Jäsenistölle tarjottiin tukea liikunnan aloittamiseen järjestämällä ohjattua liikuntaa yhdistyksen toimistolla sekä Pilates-studio MooV:issa

6. YHTEISTYÖ

6.1 Yhteistyö Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa

Allergia- ja Astmaliiton ja Iholiiton yhdistymisen jälkeen, yhdistyksellä ei ole ollut edustajaa liiton hallituksessa. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton ja Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen välisessä yhteistyössä ja tiedon kulussa tärkeä yhdyslinkki on ollut aluepäällikkö Mira Airola. Yhteydenpito molemmin puolin oli tiivistä.

Muutamia yhdistyksen jäseniä osallistui liiton 50-vuotistapahtumaan 8.6.2019 Helsingin Linnanmäellä.

6.2 Maahanmuuttajat mukaan – Allergiset yhdessä – projekti

Projekti käynnistyi jo vuonna 2014 Allergia – ja Astmaliiton järjestötyöpalkinnon myötä. Projektin tavoitteena oli tukea sekä neuvoa Suomeen muuttaneita allergia-, atopia- ja astmaoireisia henkilöitä. Toimikunnan puheenjohtajana toimi Timo Vanto ja työryhmään kuuluivat Pirjo Gyllenberg, Tuulikki Niskanen, Maritta Itäkodes.

6.3. Muu yhteistyö

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys teki vuonna 2019 yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Yhdistyksen jäsenlehti Pääskyä, Allergia-, Iho- ja Astmaliiton oppaita sekä ajankohtaista tietoa mm. erilaisista tapahtumista ja koulutuksista toimitettiin terveysasemien, sairaaloiden ja apteekkien infopisteille.

Maailman Astmapäivä-tilaisuus järjestettiin yhteistyössä Tyksin keuhkopoliklinikan kanssa.

Keväällä ja syksyllä yhdistys toteutti perheretken Tuorlan planetaarioon yhteistyössä Atopiyhdistyksen kanssa.

7. VERTAISTOIMINTA

Vertaistoiminnan tavoitteena on lisätä allergiaan, astmaan tai atooppiseen ihottumaan sairastuneen hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuus vaihtaa kokemuksia ja saada käytännönläheisiä ratkaisuja arjen pulmatilanteisiin. Vertaistuki ei korvaa ammattityötä, mutta parhaimmillaan tukee sitä ja vaikuttaa positiivisesti allergisten ja yliherkkien elämänlaatuun.

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksessä vertaistukea on tarjottu sekä henkilökohtaisten vertaistoimijoiden että ryhmämuotoisen toiminnan kautta. Vertaisilloja on järjestetty anafylaktisten lasten vanhemmille, sekä ihosairauksista kiinnostuneille jäsenille.. Vertaistoimijat koulutetaan ohjaamaan vanhemmat tarvittaessa lääkärin tai hoitajan vastaanotolle.

Vertaistukiryhmä toimi Uudessakaupungissa Facebook:n välityksellä. Ihosairauksien ryhmä ja anafylaktisten lasten ryhmä kokoontuivat toimistolla ja käyttivät yhteydenpitoon myös sosiaalista mediaa.

8. KOULUTUS- JA OPINTOTOIMINTA

8.1 Yhdistystoiminnan esittelyt ja koulutus- ja tiedotustilaisuudet

Yhdistyksen järjestämät tietoillat ja yleisöluennot ovat olleet osallistujille maksuttomia eikä niihin osallistuminen ole edellyttänyt jäsenyyttä. Tilaisuuksissa oli runsaasti osallistujia.

- 12.1. Vertaisilta, Anafylaktisten lasten vanhemmille. Tiina Koskinen
- 23.1 Anafylaksiakoulutusta päiväkodeissa. Eveliina Metsämäki
- 15.3. Astman omahoitoilta, toimistolla. Mirva Vuorimaa
- 15.3. Anafylaksiakoulutusta päiväkodeissa. Eveliina Metsämäki
- 10.4. Katu- ja siitepölytietoutta maahanmuuttajille. Timo Vanto, Tuulikki Niskanen
- 11.4. Tutustuminen Aerobiologian yksikköön. Anna-Mari Pessi
- 7.5. Maailman Astmapäivä, T-sairaalan sisääntuloaulassa. Eveliina Metsämaa, Mirva Vuorimaa.
- 18.5. Vertaisilta, Anafylaktisten lasten vanhemmille. Tiina Koskinen
- 22.5. Timo Vannon luento Nousiaisten keskuskeittiössä
- 14.8. Anafylaksia koulutusta päiväkodeissa. Eveliina Metsämäki
- 20.8. Anafylaksia koulutusta päiväkodeissa. Eveliina Metsämäki
- 20.8. Osallistuimme Auralan senioripäivään. Auli Rantio-Lehtimäki, Ritva Palmuharju.
- 17.10. Astman omahoitoilta, toimistolla. Mirva Vuorimaa
- 11.11. Vertaistuki-ilta toimistolla. Anu Rantanen
- 13.11. Ihoviikon kosmetiikkailta, toimistolla. Tarja Kivelä
- 1.12. Allergiaperheiden-päivä Huvimaa sisäleikkipuistossa Piispanristillä.
Sari Harjula, Tuulikki Niskanen

Järjestötyöpalkinto 2019 saatiin anafylaksia-tiedon jakamiseen vuonna 2020. Palkinnon suuruus oli 500 euroa.

9. ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA

9.1 Yleistä allergianeuvonnasta

Neuvontatoiminnan perustehtävänä on välittää tietoa siten, että allergiasta ja astmasta kärsivä voi soveltaa sitä hoidon onnistumiseksi ja arkielämän helpottamiseksi. Yhdistys tarjosi allergianeuvontaa puhelimitse ma, ti ja to klo 12 - 14. Neuvontaa sai sopimuksen mukaan myös muina aikoina. Allergianeuvontaa annettiin myös henkilökohtaisissa tapaamisissa toimistolla ja sähköpostitse. Toiminnanjohtajan puuttuessa neuvontaa ja ohjausta antoivat hoitoalan koulutuksen omaavat hallituksen jäsenet sähköpostin välityksellä.

9.2 Neuvonnan sisältö

Allergianeuvonta sisälsi kotihoito-ohjeita liittyen atooppiseen ihottumaan, allergiseen nuhaan ja astmaan, sisäilmaongelmiin, tuoksuylherkkyyteen sekä kodin allergiasaneeraukseen. Konkreettista ohjausta annettiin adrenaliini-injektoriin, lääkkeenotto- ja pef- mittaustekniikan sekä kotiseurannan opetteluun. Yksityiskohtaisia tuotetietoja selvitettiin yhteistyöverkoston avulla.

Neuvontaan soittavat kaipaavat yhä useammin asiantiedon lisäksi kuuntelijaa ja henkistä tukea hankalan tilanteen selvittämiseksi, esim. lentomatkestämiseen, asunnon homeongelmaan tai yleisten paikkojen ja työpaikan tuoksuongelmaan liittyen. Yksittäisten puheluiden ja henkilökohtaisten ohjausten kestot ovat pidentyneet huomattavasti.

9.3 Allergianeuvojan osallistuminen täydennyskoulutukseen

Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi allergianeuvojat osallistuivat seuraaviin koulutuksiin vuonna 2019:
ks. kohta 2.5

9.4 Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusterapeutti Mari Salminen antoi pyynnöstä ravitsemusneuvontaa yhdistyksen toimitiloissa.

9.5 Neuvontaan liittyvät muut palvelut

Yhdistyksen toimisto oli avoinna allergianeuvonta-aikoina. Toimistolta on voinut noutaa maksuttomia allergiaan ja astmaan liittyviä oppaita, perusvoldenäytteitä sekä ruokaohjeita erilaisiin allergiaruokavalioihin. Yhdistys välitti PEF – mittareita, Acapella PEP- terapialaitetta, vesipiippuja, nenänhuuhtelukannuja, hengitysilmanlämmittämiä sekä siitepölysuodatinkangasta.

10. LIIKUNTATOIMINTA

Jäsenistöille tarjottiin tukea liikunnan aloittamiseen järjestämällä ohjattua liikuntaa yhdistyksen toimistolla sekä Pilates-studio MooV:issa
Yhdistyksen liikuntavastaavana toimi fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa.

9.3. Keppijumppa. Pilates studio Moov, Hanna Pihlajamaa
8.10.-12.11. FascialMethod-kurssi, hengitysyhdistyksen salissa

Liikuntavastaava antoi ajanvarauksella yhdistyksen toimistolla sekä Pilates-studio MooV:n tiloissa perinteistä hierontaa, lymfahierontaa ja intialaista päähierontaa. Hieronta oli suosittua ja varattavissa olevat ajat täyttyivät nopeasti.

11. VIRKISTYSTOIMINTA

Yhdistyksen ohjelma – ja taloustoimikunta ja yhdistyksen vapaaehtoistoimijat järjestivät vuoden 2019 aikana seuraavat teatterimatkat, tapahtumat ja retket:

| | |
|------------|--|
| 18.1.2019 | TFO: Neljä viimeistä laulua |
| 2.2.2019 | Kinky Boots |
| 27.2.2019 | Amos Rex ja RSO |
| 9.3.2019 | Katoava maa |
| 15.3.2019 | Romantiikkaa |
| 17.3.2019 | Perheretki Tuorlan planetaarioon |
| 23.3.2019 | Hamlet |
| 5.4.2019 | Pianismia |
| 23.4.2019 | Opastettu linturetki Raisionlahden lintutornille |
| 25.4.2019 | Komisario Palmun erehdys |
| 27.4.2019 | Komisario Palmun erehdys |
| 5.5.2019 | Ranskalainen iltapäivä |
| 15.6.2019 | Aino Achté |
| 4.10.2019 | Stand-up Turku festivaali |
| 13.10.2019 | Perheretki Tuorlan planetaarioon |
| 19.10.2019 | Pieni merenneito |
| 26.10.2019 | Don Juan |
| 30.11.2019 | Amélie |
| 5.12.2019 | Svengaavaa joulua |
| 12.12.2019 | TFO: Riemuitkaa |

12. LOPUKSI

Yhdistyksen hallitus kiittää kaikkia jäseniä, jotka ovat toimintavuoden aikana osallistuneet yhdistyksen toimintaan. Kiitos myös ulkopuolisille tukijoille ja yrityksille, jotka ovat antaneet merkittävän panoksen allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi tuemalla yhdistyksen toimintaa.