

Syyspääsky

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi

LOUNAI-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE 2/2024



Uudet vertaisryhmät juuri sinua varten!

Toimisto: Aurakatu 22 A I, 20100 TURKU
Avoinna: maanantai, tiistai ja torstai klo 11–16
Y-tunnus: 0595891-2

Puh. 040 541 3310, info@allergiaturku.com
www.lounais-suomi.allergia.fi
www.facebook.com/lounaissuomenallergia
Allergia- ja astmaneuvoita, puh. 040 744 6414
toiminnanjohtaja@allergiaturku.com

Yhdistyksen toimialue

Aura, Kaarina, Kemiönsaari, Koski TI, Kustavi, Laitila, Lieto, Loimaa, Marttila, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Oripää, Paimio, Parainen, Pyhäranta, Pöytyä, Raisio, Rusko, Salo, Sauvo, Taivassalo, Tarvasjoki, Turku, Uusikaupunki ja Vehmaa.

HALLITUS 2024

Puheenjohtaja: Arja Harju

Jäsenet:

Pirjo Gyllenberg
Anneli Jokinen
Katja Jäntti
Tuula Koponen
Pirjo-Leena Laaksonen
Pirjoriitta Liuksila
Niina Mäkipää
Paula Nenonen
Ritva Palmuharju
Margit Roininen

Yleisvarajäsenet:

Hanna Pihlajamaa
Seppo Pekkala
Liisa Pohjola

SYYSPÄÄSKY on Lounais-Suomen
Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsentiedote.

Painosmäärä: 1000 kpl.

Paino: Kirjapaino Offset House Oy
Taitto: Kirjapaino Offset House Oy
Seuraava jäsentiedote, Kevätpääsky ilmes-
tyy viikolla 4-5/2025
Ilmoitusvaraukset viimeistään 12.12.2024
Aineiston jättö viimeistään 12.12.2024

Lämmin kiitos jäsentiedotteemme
ilmoittajille!

Kansikuva: Tuula Koponen

Allergia- ja astmaneuvoita

Puh. 040 744 6414

Soittaminen maksaa normaalin puhelinmaksun
verran. Allergianeuvojan ollessa varattuna hän
ottaa yhteyttä sinuun.

Yhteydenotot sähköpostitse:
toiminnanjohtaja@allergiaturku.com.

Voit myös varata neuvoita-ajan numerosta
040 541 3310.

Luentoja ja koulutusta

Luento- ja koulutuspalvelua tilattavissa
puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com

Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusasiantuntijan vastaanotto ajanvarauksel-
la yhdistyksen toimistolla (myös ilta-aikoja).
Hinnat: jäsenille 30€, muille 80€ per tunti.

Liikunta

Liikuntavastaavana ja hierojana toimii
fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa.
Yhteydenotot puh. 050 326 3379,
www.fysioterapeuttihanna.com,
hanna@fysioterapeuttihanna.com.

Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys
vastaanottaa lahjoituksia ja testamentteja.
Varat suunnataan allergiaa ja astmaa sairastavien
hyväksi lahjoittajan toivomukset huomioiden.
Ota yhteyttä puh. 040 541 3310.

Puheenjohtajan tervehdys



Kesä meni nopeasti ja syksyn toiminnot yhdistyksessä ovat käynnistyneet. Meillä on monipuolisesti ohjelmaa eri ikäisille yhdistyksen jäsenille. Uutena käynnistyy allergia- ja astmalasten perheiden vertaisryhmä kokemusasiantuntija Niina Mäkipään vetämänä. Keväällä käynnistynyt anafylaksiaperheiden ryhmä jatkuu. Syksyn vahvana teemana on ruoka-allergiat. Kulttuuria ja liikuntaa on monipuolisesti.

Olet tervetullut mukaan!
Toivomme kaikille hyvää alkavaa syyskautta!

Arja Harju



Erkka Valovirta 70-vuotta!

Erkka Valovirta 70 vuotta 22.6.2024

Kliinisen allergologian dosentti, prof. Erkka Valovirta on tunnettu turkulainen lasten ja nuorten allergioiden ja astman asiantuntija.

Hän on uransa aikana toiminut monissa kansallisissa ja kansainvälisissä verkostoissa. Valovirta on myös pitkään ollut yhdistyksemme hallinnossa ja taustavoimana. Hän oli merkittävä toimija varainhankintakampanjassa ("Koko perheen lätkäshow" 1992), jonka tuotolla hankittiin yhdistyksen nykyiset toimitilat Aurakadulla, aloitettiin allergianeuvolatoiminta ja perustettiin Lounais-Suomen Allergiatutkimussäätiö (nyk. Yliopistosäätiön Erkka Valovirta-rahasto ja Lounais-Suomen Allergiatutkimusrahasto).

Valovirta toimi luennoitsijana Kansallisen astmaohjelman (1999–2002) sekä Kansallinen allergiaohjelman (2008–2018) "kiertueilla", joilla tietoa hyvistä käytänteistä levitettiin alan henkilöstölle, apteekkeihin ja alan opiskelijoille kaikkialle Suomeen. Molemmat

ohjelmat ovat saaneet paljon kansainvälistä huomioita ja parantaneet tietoisuutta niin Suomessa kuin muissakin maissa. Allergioiden hoito on kokenut suuren muutoksen täydellisestä allergeenien välttelystä nykyiseen siedättämiseen perustuvaan hoitoon.



Mobiilijäsenkortti

Jäsenet ovat aiemmin saaneet vuoden ensimmäisen Allergia, Iho & Astma -lehden mukana oman jäsenkorttinsa. Paperikortin sijasta suosittelemme ottamaan käyttöön mobiilijäsenkortin. Mobiilijäsenkortin voit ladata älypuhelimien sovelluskaupasta. Sovelluksen nimi on "Allergia-, iho- ja astmaliitto". Jotta voit kirjautua sovellukseen jäsentiedoissasi pitää olla puhelinnumero. Jos kirjautuminen ei onnistu, ota yhteyttä jäsenet@allergia.fi tai puh. 040 721 4988, ma-ti klo 8-11 ja ke klo 12-15.

Tarvittaessa saat paperisen jäsenkortin lähettämällä viestin osoitteeseen jäsenet@allergia.fi.

Haluatko sähköpostiisi tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista?

Ilmoita sähköpostiosoitteesi: info@allergiaturku.com.

Muistathan myös päivittää osoitetietosi niiden muuttuessa.

Ilmoittautuminen tapahtumiin: puh. 040 541 3310, info@allergiaturku.com

tai yhdistyksen sivuilla www.allergiaturku.com/tapahtumat.

Yhdistyksen pankkiyhteys: Osuuspankki FI12 5711 6120 0407 83

Huom! tapahtumakohtaiset viitenumerot.

Valtakunnallinen allergianeuvonta

ma 14-18, to 8-12 puh. 044 773 2052 allergianeuvoja@allergia.fi Katariina Ijäs.

Neuvontaa myös sähköpostitse jäsenille: Kirjautu palveluun: www.allergia.fi/jasenextra (sivun yläosassa).

Jäsennumero toimii käyttäjätunnuksena ja postinumero salasanan.

Iho- ja kosmetiikkaneuvonta

ma-to klo 10-15, kosmetologi Merike Laine, puh. 040 834 8803, kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

Maksuttomasta iho- ja kosmetiikkaneuvonnasta voit kysyä kosmetiikka-allergioista ja ihonhoitoon liittyvistä asioista. Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ylläpitää myös kosmetiikan allergiaportaalia, josta voit etsiä tietoja kosmetiikkatuotteista.

Sisäilmaneuvo

Asumisterveysliitto neuvo puh. 03 877 5413

www.asumisterveysliitto.fi

www.sisailmayhdistys.fi

Ruoka-allergianeuvonta

Liiton allergianeuvonnan lisäksi voit kysyä ruoka-allergioista myös Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksestä. Yhdistys neuvo ruoka-asioissa valtakunnallisesti. Ruoka-allergianeuvonta avoinna ma-to klo 10-14, dieetikokki, restonomi (AMK) Tuula Jokinen puh. 045 235 2861 ruoka-allergia@kolumbus.fi. Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ylläpitää myös Erimenu-palvelua, josta erityisruokavaliota noudattavat voivat hakea helposti omaan ruokavalioon sopivia ruokaohjeita.

Siitepöly- ja ympäristöneuvonta

instituutti@allergia.fi

Siitepölyihin ja muuhun luontoon, elinympäristöömme ja allergiaterveysteen liittyvissä kysymyksissä voi kääntyä Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin asiantuntijoiden puoleen.

Sosiaaliturvaneuvonta

puh. 045 114 4459 risto.heikkinen@allergia.fi

Vastaa kysymyksiin, jotka liittyvät yhteiskunnan tarjoamiin tukiin ja palveluihin.

VERTAISTOIMINTA

Toiminnasta kiinnostuneet tai vertaistukea tarvitsevat voivat olla yhteydessä vertaistoimijoihimme tai yhdistyksen toimistolle.

Turku:

Johanna Louhesto: johanna.louhesto@gmail.com

Arja Harju: puh 0400 691 999 tai arja.harju933@gmail.com

Niina Mäkipää: niinajohannaheikkinen@gmail.com

Anu Rantanen: anurantanen82@outlook.com, allergiset, astmaatikat ja ihosairaat

Uusikaupunki:

Sanna Anttila: puh. 050 595 5777 tai sanna.k.anttila@gmail.com, lapset

LIIKUNTAA YHTEISTYÖSSÄ HENGITYSYHDISTYKSEN KANSSA

Lisätietoa:

www.hengitysyhdistys.fi/turunseutu/toiminta/liikuntaryhmat-0
ja Facebook-sivulta: www.facebook.com/turunhengitysyhdistys



**Turun Seudun
Hengitysyhdistys**

KUNTOUTUSTA

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto järjestää kursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Kurssien ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja sekä erilaista ryhmämuotoista toimintaa, kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmiä. Kurssilla voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea, virkistyä ja saada voimavaroja arkipäivän elämään. Kurssien ohjelma vaihtelee vuosittain ja sitä muokataan hakijoiden tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

Lisätietoja: allergia.fi/kurssit

kuntoutussuunnittelija marjo.tahtinen@allergia.fi, puh. 041 530 4055

VERKKOKURSSIT 2024

Kosmetiikka- ja kemikaaliallergiat

1.10.2024–21.10.2024. Hakuaika päättyy 15.9.

Astmaatikon painonhallinta

8.10.2024–2.12.2024. Hakuaika päättyy 22.9.

VERKKOLUENNOT 2024

Ihon kutina ja kipu & prurigo nodularis

7.11.2024 klo 18-19.30

Ruoka-allergialta lapsiperheille

10.10.2024 klo 18-19



HIERONTAHINNASTO ALLERGIAYHDISTYKSEN JÄSENILLE

Vastaanotto: Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa,
Bastioninkatu 4, Skanssi
(Turun seudun Hengitysyhdistyksen kyljessä)
Ajanvaraus nettiajanvarauksen kautta: www.fysioterapeuttihanna.com
Sähköpostilla: hanna@fysioterapeuttihanna.com
Puhelimitse: 050 326 3379.
Mainitse yhdistyksen jäsenyys aikaa varatessa!

Fysioterapia,
hieronta, akupunktio
30min 37€
45min 47€
60min 57€
75min 63€
90min 68€
jäsenkorjaus 76€



Ilmoittautumiset kaikkiin tapahtumiin puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com tai yhdistyksen sivuilla www.allergiaturku.com/toiminta.

Teatteriliput maksetaan viimeistään kuukautta ennen näytöstä yhdistyksen tilille FI12 5711 6120 0407 83. Teatterimatkat maksetaan heti varauksen yhteydessä.

Käytä yhdistyksen Tapahtumat-sivuilta löytyvää viitenumeroa maksaessasi! Turun tapahtumien liput noudetaan yhdistyksen toimistolta. Muilla paikkakunnilla oleviin tapahtumiin liput jaetaan linja-autossa.

Koulutukset, luennot ja tapahtumat

Kerhoilta, isoäidin neliöt virkaten ma 26.8.2024 klo 18-20

3 tapaamiskertaa. Oma lanka ja virkkuukoukku mukaan. Ohjaajana Tuula Koponen.

Syyskuu

Kerhoilta, isoäidin neliöt virkaten ma 9.9.2024 klo 18-20

Jatketaan isoäidin neliöiden työstämistä, ohjaajana Tuula Koponen.

Kansainvälinen Atopiapäivä la 14.9.2024

Aikuisista noin 25-30 prosenttia on jossakin elämänsä vaiheessa sairastanut atooppista ihottumaa. Se tarkoittaa Suomessa reilusti yli miljoonaa ihmistä.

Lisätietoja: <https://www.allergia.fi/tapahtumat/atopiapaiva-2024/>

Allergia- ja astmalasten vanhempien vertaisryhmä käynnistyy to 12.9.2024 toimistolla klo 18-19.30

Tule tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia.

Vetäjänä vertaistoimija Niina Mäkipää. Niina on käynyt Allergia-, Iho- ja Astmaliiton vertaistoimijan koulutuksen. Niinalla on itsellään vaikeahoitoinen astma ja kahdella hänen lapsellaan on allergioita ja astma. Ilmoittautumiset 10.9.2024 mennessä info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310

Turun päivä ja Mahdollisuuksien tori su 15.9.2024 klo 12-16

Turun päivää juhlietaan joka vuosi syyskuun kolmantena sunnuntaina. Olemme tänäkin vuonna mukana tapahtumassa.

Mahdollisuuksien tori järjestetään Vanhalla Suurtorilla ja Brinkkalan sisäpihalla. Torilla voit

tutustua mm. eri yhdistysten toimintaan. Tervetuloa tutustumaan!

Kerhoilta, isoäidin neliöt virkaten ma 16.9.2024 klo 18-20

Jatketaan isoäidin neliöiden työstämistä, ohjaajana Tuula Koponen.

Vares-kävelykierros to 19.9.2024 klo 17

Reijo Mäen luoman yksityisetsivä Jussi Vareksen seikkailuihin perustuva opastettu Vares-kierros. Kävelyn aikana nähdään sekä kirjoista että elokuvista tuttuja paikkoja. Kymmenettä elokuvaa on juuri kuvattu Turussa.

Lähtö Kauppatorin keskellä olevan lampun alta.

Kierros kestää 1.5 h, matkan pituus on noin 1.5 km. Oppaana Magni Mundin opas.

Hinta 10 €/hlö, maksuviite: 2409191

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu ma 16.9. mennessä; info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310.

Jalkojen hyvinvointi, luento ke 25.9.2024 klo 17.30

Tiedätkö, kuinka paljon jalkojen kunto vaikuttaa muuhun kehoon? Luennolla kuulet tyypillisimmistä jalka- ja alaraajaongelmista, niiden oireista ja hoidosta. Lisäksi saat tietoa, miten voit itse hoitaa ja harjoittaa jalkojasi ja miltä jalkojen hyvinvoinnille hyvät kengät näyttävät. Aikaa on myös keskustelulle ja kysymyksille. Luennoitsijana fysioterapeutti Linda Kronberg. Yhteistyössä Turun seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

Turun seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali, Bastioninkatu 4.

Hinta: 5 €/hlö, maksuviite 2409256

Sitova ilmoittautuminen 19.9. mennessä info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310.

Lasten anafylaksian tunnistaminen, syyt ja ensiapu

ma 30.9.2024 klo 18.15-19.45

Lounatuulet Yhteisöotalo, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

Luento, adrenaliini-injektorin käytön ja lapsen elvytyksen käytännön ohjaus ja harjoittelu.

Luennoitsijana Taina Hyppänen, ensiavun ja terveystiedon kouluttaja, SPR.

Ilmoittautuminen to 26.9. mennessä

info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310

Lokakuu

Kerhoilta, Bingo

ma 7.10.2024 klo 18-20

Veräjänä Maritta Rusi.

FasciaMethod-kurssi

la 12.10., 19.10. ja 26.10. klo 12-13

Turun seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali, Bastioninkatu 4, Skanssi.

3 kerran kurssin hinta jäsenille 15 €, muut 30 €.

Kertamaksuina: jäsenet 5 €/krt, muut 10 €/krt.

Ilmoittautumiset 9.10. mennessä

info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310.

Maksimiosallistujamäärä 20.

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Siinä yhdistyvät koko kehon liikkuvuusharjoittelu, hengitysharjoitukset, täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Kokonaisuudessaan FasciaMethod on lempeää harjoittelua, joka soveltuu kaikille.

Ohjaaja fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa

Ruoka-allergia-päivään 13.10.2024

liittyvät tapahtumat

Verkko-uento ammattilaisille,

teemana ruoka-allerginen ravintolassa

ti 8.10.2024 klo 14-14.45

Kohtaatko työssäsi ravintolassa ruoka-allergisia asiakkaita? Haluatko päivittää tietosi ruoka-allergioista? Kaipaatko oppia, miten huomioida allergiat ruuan valmistuksessa ja tarjoilussa? Mietitkö miten saada lisää asiakkaita ruoka-allergisista? Haluatko kuulla potentiaalisen asiakkaan, ruoka-allergisen näkökulmaa?

<https://www.pirkanmaanallergia.fi/>

tapahtumakalenteri/asiakkaana-ruoka-allerginen-2024/

Ruoka-allergialta lapsiperheille

to 10.10.2024 klo 18- 20 yhdistyksen toimistolla

Katsotaan yhdessä verkkoluento Ruoka-allergia lapsiperheillä klo 18-19

Luennon jälkeen keskustelua vertaisten kanssa illan teemasta. Mukana vertaistoimijia Niina Mäkipää.

Ilmoittautumiset 7.10. mennessä

info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310.

Marraskuu

Ihoviikko 4.-10.11.24,

teemana ”Annathan ihorauhan”

Jokainen iho on upea ja arvokas. Jokaisella on oikeus ihorauhaan. Kommentointi ja hyvää tarkoittavat neuvot voivat satuttaa. Annathan kaikille ihorauhan.

Lisätietoja: <https://www.allergia.fi/ihoviikko/>

Atopialta - Atooppisen ihottuman hyvä hoito ti 5.11.2024 klo 18-20

Lounatuulet Yhteisöotalo, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

Tervetuloa mukaan Atopialtaan kuulemaan atopian nykyaikaisesta hyvästä hoidosta ja elämästä

atooppisen ihottuman kanssa. Tilaisuus on kaikille

avoin ja maksuton. Ihotautien ja allergologian

erikoislääkäri Päivi Lintu kertoo atopian hyvästä hoidosta ja hoitomahdollisuuksista.

Kuulet myös kokemusasiantuntijan puheenvuoron atooppisen ihottuman kanssa elämisestä.

Vertaiskahveilla pääset tapaamaan muita

atoopikkoja ja jakamaan vinkkejä sairaudesta.

Toivomme ilmoittautumisia tarjoiluiden vuoksi.

Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä:

<https://link.webropol.com/ep/atopialtaTurku> tai

info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310

Allergia-, iho- ja astmapäivä,

”Allergiamessut”

pe 15.11.2024 klo 14-19,

Tampere-talo, Yliopistonkatu 55, Tampere

Päivä on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton

55-vuotistapahtuma.

Maksuton ja kaikille avoin, tule mukaan!

Tapahtuman toteuttaa Allergia-, iho- ja astmaliitto yhdessä jäsenyhdistystensä ja kumppaneidensa kanssa. Päivä tarjoaa lääkiluentoja, monipuolisia tietoisuuksia, erilaisia toiminnallisuksia lasten askarteluspisteestä lääkkeenottotekniikan tarkastukseen ja neuvontaan allergia-, iho- ja astma-asioista, sosiaaliturvasta, ruoka-allergioista ja luontoterveydestä. Tietoa, tukea ja neuvontaa astmaa, allergioita ja ihotautia sairastaville.

Lisätietoja: <https://www.allergia.fi/farjesto/tule-mukaan-toimintaan/allergia-iho-astma-paiva/>



**Järjestöpäivät, Tampere-talo
la 16.11.2024 klo 11-14.30**

**Kerhoilta, Inhalaattorit ja tilajatkheet,
käytön ohjaus
to 21.11.2024 klo 18-20**

Ota oma inhalaattori ja tilajatke mukaan sekä
lääkärin antama ohje lääkityksestä.

Illan vetäjänä allergianeuvoja Arja Harju,
ilmoittaudu mukaan.

**Tervetuloa
2024 kerhoiltoihin
yhdistyksen toimistolle
Aurakatu 22 A 1, 20100 Turku**
Kerhoilloissa on muuttuvat teemat,
kahvitarjoilu ja ne ovat kaikille
avoimia ja maksuttomia
(paitsi mahdollinen materiaalmaksu).
Ilmoittautumiset viimeistään kerhoiltoja
edeltävinä arkipäivinä:
info@allergiaturku.com tai
puh. 040 541 3310

**Kerhoilta, ohjattu korttiaskartelu
ma 25.11. klo 18-20**

Materiaalmaksu 5 €/ hlö, maksuviite: 2411257 tai
käteismaksu

**Tempur Hyvinvointi-ilta
ke 27.11.2024 klo 18**

Tervetuloa Tempur-hyvinvointi-iltaan Tempur Brand
Storeen, Eerikinkatu 9.

Tilaisuus toteutetaan yhteistyössä
Hengitysyhdistyksen kanssa.

Luento nukkumisergonomiasta ja unesta, Tempur-
tuotteisiin tutustumista ja mukavaa yhdessäoloa.
Mahdollisuus kokeilla myös Neurosonic- ohjelmia.
Neurosonic on matalataajuusvärähtelyyn perustu-
vaa teknologiaa, jonka tarkoitus on autonomisen
hermoston aktivoiminen tai hillitsemisen kautta
vaikuttaa monipuolisesti fyysiseen ja psyykkiseen
hyvinvointiimme. Teknologia on kehitetty Suomes-
sa. Voit tutustua Neurosoniciin ennalta:

www.neurosonic.fi

Tarjolla pientä iltapalaa.

Sitovat ilmoittautumiset 20.11. mennessä

info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310.

Kulttuuria 2024

Lokakuu

**Eichmann, mistä yö alkaa
la 5.10.2024 Tampereen Työväen teatteri**

Matkan hinta: 85 €
maksuviite: 2410054

Lähtö Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta 10
klo 10.15.

Mistä yö alkaa – tai kenestä? Se voi alkaa yhdestä
ihmisestä, mutta ilman muita se ei jatku. Hannah
Arendt paljastaa kysymyksillään ja kommenteillaan
Adolf Eichmannin roolin natsivallan synnyssä
ja kasvussa. Eichmann vetäytyy muiden selän
taakse: hän ei ole päättänyt mitään, hän on vain
toteuttanut toisten tekemiä päätöksiä. Matkan
hintaan sisältyy bussimatkat, teatterilippu ja
pullakahvit menomatalla.

Takaisin Turussa olemme noin klo 18.

**Inmo Yang & Sibelius
to 10.10.2024 klo 19 Turun konserttitalo**

Liput: peruslippu 29,50 €, eläkeläinen 24,50 €,
opiskelija 10,50 €,
maksuviite: 2410106

Christian Kluxen, kapellimestari

Inmo Yang, viulu

Turun filharmoninen orkesteri

Arvo Pärt, Swansong

Jean Sibelius: Viulukonsertto d-molli op. 47

Jean Sibelius: Sinfonia nro 5 Es-duuri op. 82

Rakastettu viulukonsertto on arvoisessaan
seurassa ja vuoden 2022 Sibelius-viulukilpailun
voittaja Inmo Yangin sekä TFO:n päävierailija
Christian Kluxenin hellässä huomassa.

**Tiranan sydän
la 12.10.2024 klo 13.30**

Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 38 €, eläkeläinen 35 €,
opiskelija 23 €
maksuviite: 2410122

Pakomatka minuuteen. Kantaesitys Finlandia-
palkitun Pajtim Statovcin romaanista tuo
näyttämölle Bujarin karun elämäntarinan, joka
kuljettaa läpi vaihtuvien maiden ja identiteettien.
Miten kohtaamme tragediat muovaavat meitä
ja kenellä on oikeus määritellä identiteettimme?
Päärooleissa nähdään Niki Rautén, Saban Ramadani
ja Ella Lymi.

Marraskuu

Hyvässä ja pahassa

to 14.11.2024 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 34,50 €, eläkeläinen 29,50 €,

opiskelija 14,50 €

maksuviite: 2411147

Gudrun Dahlkvist, kapellimestari

Marika Hölttä, sopraano,

Johanna Koljonen, juontaja

Turun filharmoninen orkesteri

Hyvän ja pahan taisteluista on näiden konserttien eepinen soundtrack tehty, ja nyt jos koskaan on aika mellastaa kunnolla. Jännitystä ylläpitävät muun muassa Game of Thronesista, Captain Marvelista, Gladiatorista, Nälkäpelistä ja Star Warsista tutut teemat. Kaiva esiin supersankarin viittasi, ota mukaan taikasauvasi ja valitse puolesi! Yhteistyössä The Concert Factory.

Hildur

la 16.11.2024 klo 14 Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 54 €, eläkeläinen 49 €,

opiskelija 30 €

maksuviite: 2411163

Vuonojen varjoisalla puolen.

Menestyskirjasarja ensi kertaa näyttämöllä!

Satu Rämön supersuosittu dekkarisarja vie Islannin jäätiköille, kaltevalle pinnalle, jossa harha-askeliin ei ole varaa.

Odotetun esityksen on dramatisoinut Satu Rasila ja sen ohjaa Anne Rautiainen. Reipasotteiseksi rikosetsivä Hildur Rúnarsdóttiriksi ja Jakob Johansoniksi muuntautuvat Turun Kaupunginteatterin uudet näyttelijäkiinnitykset Asta Sveholm ja Sami Lalou. Oman näkemyksensä Islannin vuonoista ja jäätiköistä tarjoilee Norjassa asuva lavastaja Milja Salovaara.

Odottamattomia kohtaamisia

pe 22.11.2024 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 29,50 €, eläkeläinen 24,50 €,

opiskelija 10,50 €

maksuviite: 2411228

Georg Köhler, kapellimestari

Ksenija Sidorova, harmonikka

Turun filharmoninen orkesteri

Joseph Haydn: Alkusoitto D-duuri oopperasta

L'incontro improvviso

George Gershwin (sov. George Morton):

Kolme preludia

Astor Piazzolla: Aconcagua

Unsuk Chin: Subito con forza

Ludwig van Beethoven: Sinfonia nro 7 A-duuri op. 92

Ksenija Sidorova kuuluu klassisen harmonikan ykkösnimiin ja hänen tulkintansa ovat täynnä hurmaavaa, ainutlaatuista asennetta. Gershwinin ja Piazzollan teoksiin on ripoteltu aimo annos temperamenttisia jazz- ja tangovaikutteita. Chinin teos on sävelletty Beethovenin 250-vuotisjuhlavuoden kunniaksi ja se muodostaa sillan konsertin päätteeksi soivaan Beethovenin rakastettuun sinfoniaan.

Once

la 23.11.2024 klo 14

Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 61 €, eläkeläinen 58 €,

opiskelija 36 €

maksuviite: 2411231

Pida kiinni unelmasta.

Sydämet sulattava tarina lahjakkaan katumuusikon ja maahanmuuttajatyön kohtaamisesta, joka ohjaa unelmat uuteen lentoon.

Once-musikaali muistuttaa arjen kauneudesta ja uusista mahdollisuuksista, joita voi nähdä, kun katsoo oikeaan suuntaan. Ohjaaja Mikko Kouki. Päärooleissa hurmaavat isoja musikaalirooleja Suomessa tehnyt Mikael Saari ja Turun Kaupunginteatterin oma kultakurkku Linda Hämäläinen.

Joulukuu

Isä

la 7.12.2024 klo 13

Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 48 €, eläkeläinen 40 €,

opiskelija 24 €

maksuviite: 2412078

Kun kaikki ympärilläni on vierasta

Isää epäilyttää. Miten hän tänne joutui, missä ovat tutut kasvot ja tavarat? Taneli Mäkelän tähdittämä inhimillinen draama kuvaa muistisairautta sairastuneen itsensä näkökulmasta.

2025

One night with Patrizio Buanne ja Diandra

la 8.2.2025 klo 19 Turun konserttitalo

Hintatiedot saatavilla myöhemmin

maksuviite: 2502085

Ruoka-allergia on immunologisella mekanismilla syntyvä reaktio, joka aiheuttaa oireita yhdessä tai useammassa elimessä. Niitä on suun limakalvolla, ihossa, suolistossa ja hengityselimissä. Reaktio ilmenee toistuvasti samaa ruokaa nautittaessa, ja oireet alkavat heti tai muutaman tunnin kuluessa. Aikuisten ruoka-allergia voi olla puhjennut jo lapsena tai alkaa vasta aikuisiässä. Lapsuuden allergiat maidolle, kanamunalle ja viljalle häviävät useimmiten kouluikään mennessä eikä uuden allergian alkaminen näille ruuille ole aikuisena todennäköistä. Aikuisena yleisin ruoka-aineisiin liittyvä allergiaoire johtuu siitepölyallergian ristireaktiosta. Oireen aiheuttaa siitepölyn allergeenin kanssa samankaltainen ruuan valkuaisaine. Vain noin 2–5 %:lla aikuisista on allergia, joka johtuu ruuasta. Aikuisilla tyypillisimmät ruoka-allergian aiheuttajat ovat pähkinät, kalat ja äyriäiset.

Koivuallergian ristireaktioita aiheuttavat mm. omena, persikka, muut kivelliset hedelmät, kiivi, porkkana, maapähkinä ja hasselpähkinä. Allergiaoireet ovat lieviä, koska ristireagoivat valkuaisaineet hajaavat mahahapon, ruuansulatusentsyymien ja kuumentamisen vaikutuksesta. Oireena on yleensä vain suun limakalvojen kutina, johon voi liittyä paikallista turvotusta. Oireet ovat usein voimakkaampia siitepölykaudella. Ristireagoivia ruokia ei tarvitse välttää elleivät ne aiheuta oireita. Lieviä oireita aiheuttavia ruokia voi käyttää oman sietokyvyn mukaan.

Hedelmissä on myös pysyvämpiä lipidien kuljetusproteiineja (LTP), joihin voi liittyä voimakkaita allergisia oireita. Pähkinöissä, palkokasveissa, siemenissä, viljoissa, maidossa, kananmunassa, kalassa ja äyriäisissä on varastoproteiineja, jotka ovat hyvin kestäviä. Ne voivat aiheuttaa ruoka-allergiaa, jonka oireet ovat usein vaikeita. Vaikein allerginen reaktio on anafylaksia. Rasitusanafylaksiassa oireita tulee vain fyysisen rasituksen yhteydessä noin neljän tunnin kuluessa aterian jälkeen. Sitä esiintyy erityisesti vehnän aiheuttamana. Anafylaksian aiheuttanutta ruokaa on vältettävä kokonaan.

Viljatuotteet aiheuttavat usein suolisto-oireita, joita epäillään allergiseksi. Gluteeniherkkyys on huonosti tunnettu oireyhtymä, joka ei ole allergiaa. Oireina ovat ripuli, ummetus, vatsakivut ja turvotus sekä päänsärky ja väsymys. Keliakiatutkimukset tehdään erotusdiagnostisina. Aoireiden syy voi olla ärtyvän suolen oireyhtymä, suoliston sairaus tai laktoosi-intoleranssi. On tärkeää, että viljojen käyttöä ei turhaan rajoiteta.

Ruoka-allergiaa tutkitaan allergiatesteillä ja altistuskokeilla. Allergiatesteissä tulee sekä vääriä positiivisia että harvemmin vääriä negatiivisia tuloksia. Allergeenikomponenttitutkimukset auttavat esim. vaikean pähkinäallergian tutkimisessa. Niillä voidaan selvittää, mille valkuaisaineelle on muodostunut IgE-vasta-aineita. Näin voidaan erottaa todellinen pähkinäallergia ja siitepölyallergian ristireaktio. Osa pähkinöistä ristireagoi keskenään. Lääkärin yksilöllisesti ohjeistama välttämis-altistuskoe tehdään tarvittaessa, mutta vakavan reaktion saanut ei saa tehdä altistusta kotiooloissa. Epäiltyä ruokaa vältetään 1 – 2 viikkoa ja seurataan, häviävätkö oireet. Sitten ruoka palautetaan käyttöön ja seurataan, palaavatko oireet. Sairaalassa tehty kaksoissokkoutettu altistuskoe voi olla tarpeen, kun epäillään allergiaa perusruoka-aineille: viljoille tai maidolle tai vaikeasti vältettävälle ruoka-aineelle kuten kananmunalle.

Lievien ristiallergiooireiden hoitoon riittää tarvittaessa otettava antihistamiini. Anafylaktisen reaktion saaneella tulee olla adrenaliini-injektori vahinkoaltistusten aiheuttamien reaktioiden varalle.

Arja Viinanen
Kehukosairauksien ja -allergologian erikoislääkäri,
TYKS

Erimenu-verkkopalvelusta ruoka-allerginen ja keliaakikko löytää juuri hänelle soveltuvia ruoka- ja leivontareseptejä sekä tietoa elintarvikkeista. Kaikki ruokaohjeet on luotu huomioimaan erilaisia laajoja ruokarajoitteita. Tätä maksutonta palvelua ylläpitää ja päivittää ruoka-allergioiden ammattilainen, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys.

Erimenun resepti- ja elintarviketietopalvelua lähdettiin kehittämään 2000-luvun alussa ruoka-allergiaperheiden tarpeista, kun kauppojen tuotevalikoima esim. maito-, vehnä- tai kananmuna-allergiselle oli niukka. Elintarvikeyrityksillä ei ollut omia kotisivuja eikä tuotetietoja löytynyt netistä. Saatavilla ei ollut myöskään erityisruokavalioreseptejä.

Erimenu tarjosi alusta alkaen luotettavia reseptejä ja tarkkoja tietoja tuotteiden ainesosista. Yhä tänäkin päivänä Erimenun reseptisivulla näkee tarvittavien tuotteiden kuvia ja näiden tuotteiden kaikki ainesosat. Parin viime vuoden aikana palveluun on luotu paljon lisää reseptejä. Alkuvuosina Erimenussa kirjoitettiin blogia. Sittenkin somekanavat ovat tulleet olennaiseksi osaksi aktiivista tiedottamista ja yhteistä keskustelua. Netissä julkaistavat vinkkivideot ja Erimenun yläpalkin julisteet ovat myös osa Erimenu-tiimin toimintaa.

Erimenussa voi selata koko sisältöä tai voi suodattaa näkyviin eri ruokavalioihin sopivat reseptit ja tuotteet. Rekisteröitymättä tietoa saa suodatettua yhdellä tai useammalla yleisellä ruokavaliokriteerillä: maidoton, laktoositon, vähälaktoosinen, munaton, soijaton, gluteeniton ja ei-vehnäa-ohraa-ruista. Sisältöä voi suodattaa myös valitsemalla eri ruokalajeja (kuten makeat piirakat) tai kirjoittamalla reseptin tai tuotteen nimeä (kuten: piirakka).

Jos ruokarajoitteet ovat monimuotoisemmat, kannattaa rekisteröityä. Rekisteröitymällä palveluun voi tallentaa yhden tai useamman ruokavalion yksittäisten ruoka-aineiden tarkkuudella valitsemalla kielletyt ruoka-aineet. Tämän jälkeen palvelu suodattaa näkyviin valittuun ruokavalioon soveltuvan sisällön. Reseptejä etsiessä kielletyiksi ei kannata

***Maksuton**

***Löydä helposti ruokavalioosi sopiva resepti**

***Ei tarvitse rekisteröityä**

valita sellaisia ruoka-aineita, jotka osaa itse korvata tai jättää pois. Tarkat käyttäjäohjeet löytyvät Erimenun yläpalkista, josta löytyy myös tulostettavia ruoka-allergia-arjen vinkkimateriaaleja.

Erimenu sopii arjen tueksi paitsi ruoka-allergiselle ja keliaakikolle myös ruokarajoitteisen lähipiirille, juhlien järjestäjille sekä terveydenhuolto-, ravitsemus- ja ravitsemisalan ammattilaisille.

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen valtakunnallinen,

maksuton ruoka- allergianeuvonta

palvelee ma-to klo 10-14

tai sopimuksen mukaan,

045 235 2861 tai

ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi

Voit kysyä ruoka-allergioista ja ruokarajoitteiden huomioinnista ruuanlaitossa ja leivonnassa.

Yhdistyksen nettisivuilta löytyy myös paljon

käytännön vinkkejä ruoka-allergioihin

(www.pirkanmaanallergia.fi)



Astmaatikko sekä allergia- ja astmalasten äiti

Olen sairastanut astmaa koko ikäni. Olin pienenä paljon sairastava lapsi ja astmalääkityksen olen saanut jo niin pienenä, etten muista aikaa ilman lääkitystä. Astmani oli melko hankala ollessani pieni ja jouduin flunssien yhteydessä usein ”hengittämään” sairaalaan eli saamaan avaavaa lääkitystä spiralla. Muistan monet kerrat, kun yhdessä vanhemman kanssa kävimme saamassa apua.

Kasvun myötä astma muuttui hieman rauhallisemmaksi ja olin paljon liikkuva ja harrastava lapsi. Hiihdin, yleisurheilun ja soitin klarinettia. Uskon, että kaikki nämä olivat hyväksi astmalleni, vaikka omia haasteita astma harrastuksiinkin toi. Usein kouluikäisenä koin ulkopuolisuuden tunnetta, että esimerkiksi en voinut mennä ystävien luokse kylään, koska monella oli jokin lemmikkieläin. Minun kontaktini eläimiin olivat täysi nolla allergioiden takia. Tämä harmitti kovasti, koska olen aina ollut todella eläinrakas.

Nuorena ja aikuisena astmani rauhoittui todella paljon. En tarvinnut kuin kevyen lääkityksen, ostin koiran, joka ei allergisoinut ja sain esikoiseni. Pelkäsin allergioita ja astmaa, mutta saimme onneksemme nauttia arjesta ilman niitä. Lievää atopiaa ja muutaman kerran flunssan yhteydessä hankaloitunutta hengitystä lukuun ottamatta arkemme oli astmavapaa. Ihanaa aikaa. Pelkoni hälveni vuosi vuodelta ja totuin lähes astmattomaan elämään. Happi kulki kevyesti ja elämä rullasi eteenpäin.

Elin kuin astmaa ei olisikaan ja unohdin ottaa influenssarokotteen. Tästä lähti valtava alamäki ja astman paheneminen vuosiksi. Kaksi kertaa keuhkokuume ja keuhko-osastolla viikko kerrallaan. Tästä alkoi melkoinen alamäki ja toistuvat osastoreissut astman todellisen hankaloitumisen takia. Lääkitystä tehostettiin, kortisonikuureja kului ja flunssat ottivat todella koville. Olin ahdistunut ja surullinen tilanteestani, koska tuntui ettei mikään auta ja aina vain ahdistaa. Elämä ei oikein maistunut, kun pelkkä hengittäminenkin oli työlästä. Nukuin huonosti,

aina avaava lääke tyynyn alla. En myöskään lähtenyt minnekään ilman avaavaa, koska pelko siitä, että happi loppuu, oli koko ajan läsnä. Koin ettei kukaan ymmärrä minua ja olin kertakaikkisen kyllästynyt ja väsynyt tilanteeseeni. Monta kertaa koin, etten tullut kuulluksi terveydenhuollon ammattilaisten taholta, apua oli vaikea saada. Kerran minut esimerkiksi lähetettiin päivystyksestä kotiin sanoin ”minun ammattitaitoni ei riitä tähän” ilman minkäänlaista yritystä edes konsultoida keuhkolääkäriä.

Pelastukseni oli TYKSin keuhkopoliklinikka, jossa tuntui aina, että minua yritetään auttaa, minua kuunnellaan ja tilannettani ymmärretään. Sain biologisen lääkityksen, joka helpotti tilannettani huomattavasti. Flunssan sairastaminen taas vain flunssana ilman astman kiukuttelua oli näköjään mahdollista. Biologinen lääke lopetettiin, kun tulin raskaaksi. Raskaus sopi astmalleni ja oireet helpottuivat edelleen. Lääkäri kerran totesi, että ”harmi kun raskautta ei voi määrätä potilaalle lääkkeeksi”, niin hyvin tuolloin voin.

Sain toisen lapseni ja pelko lapsen sairastumisesta oli taas läsnä. Tällä kertaa pelko valitettavasti toteutui ja pojan sairastelukierre alkoi jo ennen ensimmäistä syntymäpäivää. Poika kärsi toistuvista korvatulehduksista, jotka kuitenkin asettuivat putkituksen myötä. Sairastelut eivät kuitenkaan loppuneet, päinvastoin. Pojan hengitys alkoi mennä kovin työlääksi flunssien yhteydessä eikä mennytkään kauaa, kun olimme lastenosastolla hänen kanssaan. Alkuun pelkkä päivystyksessä käyminen huonosti hengittävän lapsen kanssa oli rankkaa ja aiheutti minussa paljon tunteita. Osastolle en pystynyt menemään ollenkaan, vaan poika meni sinne aina isänsä kanssa. Minua ahdisti liikaa. Pelkäsin, että oma lapseni kokee samanlaista turvattomuutta kuin itse olin kokenut. Pelkäsin niin kovasti, etten osannut toimia. Onneksi astman hoito on kehittynyt ja hoito Suomessa muutenkin on hyvää. Pelkoni on ollut, ainakin uskoisin näin, turhaa ja osastolla hoito ollut lapsilähtöistä ja hyvää. Olen kohdannut omat pelkoni ja ollut osastolla lapseni tukena. Muutoin olen pystynyt alusta asti hoitamaan lääkärikäyntejä ja lääkityksiä. Minun itseasiassa on pojan isää helpompi

hoitaa näitä juttuja, sillä ne ovat minulle niin tuttuja. Otamme yhdessä astmalääkkeet ja nyt kaksivuotias poikani on maailman reippain pikku astmaatikko. Hän ei kovin pienestä lannistu eikä vauhti hiivu turhista.

Olen saanut kolmannen lapsen ja pelko hänen sairastumisestaan kalvaa mieltä. Tällä hetkellä kuitenkin näyttää hyvältä eikä ainakaan ensimmäiseen vuoteen ole ollut mitään astmaan viittaavaa. Samoin esikoinen on nyt jo 13-vuotias ja astma on pysynyt poissa. Koskaan ei voi sanoa ei koskaan, mutta ainakin tällä hetkellä näyttää hyvältä. Toisaalta, vaikka hekin jossain kohtaa

elämäänsä sairastuisivat, tiedän olevani valmis auttamaan heitä sillä matkalla. Tällä hetkellä minun astmani oikuttelee jonkun verran, mutta tilanne ei ole aivan katastrofaalinen ja minulla on lääkitys, joka auttaa. Sen sijaan pojan astma on oikutellut todella paljon ja päiväkodin lukuisat taudit eivät ole helpottaneet asiaa. Osasto on tullut tutuksi, kun flunssa iskee heti flunssan perään. Toivon, että tilanne pian helpottuisi ja poika saisi nauttia tavallisesta pienen pojan arjesta ilman toistuvia osastoreissuja. Samalla äidinkin olo kevenisi, koska oman lapsen pahan olon näkeminen on vain asia, johon ei koskaan totu.



Timo Vanto in Memoriam

Kliinisen allergologian dosentti Timo Vanto menehtyi 74-vuotiaana 31. tammikuuta 2024.

Hän oli pitkään yhdistyksemme kantavia voimia, niin osaavana, rauhallisena luennoitsijana kuin kouluttajana ja yhdistyksen hallinnossa. Hän oli aina valmis auttamaan kiperien kysymysten ratkaisemisessa. Myös Allergia-, Iho- ja Astmaliitto käytti häntä asiantuntijana.

Lastentaudit ja lasten allergologia olivat Timon erikoisosaamisalueita, joita hän pääsi käyttämään työssään mm. TYKSin astmapoliklinikalla ja Turun Seudun Allergiakeskuksessa.

Jäämme kaipaamaan Timon viisasta ja ystävällistä opastusta.



Länsikeskuksen
APTEEKKI
– mukana elämässä.

Markulantie 150, 20320 Turku
(02) 274 1211

Palvelemme:

ma-pe 8-19, la 9-17, su 11-15

@lansikeskuksenapteekki



Länsikeskuksen apteekein
kanta-asiakkaana olet
Sydänasiakas

Sydänasiakkaana saat alennuksia,
sydänasiakaspostia, kutsuja apteekein
tapahtumiin sekä tietoa tarjouksista.

Tutustu kaikkiin etuihin:

www.lansikeskuksenapteekki.fi

tai kysy lisää apteekestä.

JÄSENEDET

Asiantunteva Allergia, Iho ja Astma -lehti neljä kertaa vuodessa. Lehden voi lukea myös sähköisesti osoitteessa www.allergia.fi/jasenextra. Käyttäjätunnuksena on jäsennumero ja salasana postinumero. Muut liiton valtakunnalliset jäsenedut löytyvät osoitteesta www.allergia.fi/jasenyyks/valtakunnalliset-jasenedut

PAIKALLISET JÄSENEDET

KAUNEUDENHOITO

Kauneushoitola Shania

Sirkkalankatu 29, Turku
puh. 02 431 6155
info@shania.fi
-10 %

SUOLAHOIDOT

Hyvinvointiklinikka Sentire

Kipinä yritystalo, Maariankatu 2, Turku
puh. 02 231 4240
www.sentire.fi, sentire.riitta@gmail.com
Aikuisten hoidosta -20% normaaleista hinnoista,
-30% 10x sarjakortti.
Lasten ale-hinnat kts. www.allergiaturku.com

Infinita

Markulantie 1, Turku
www.infinita.fi, info@infinita.fi
-15 % Himalajan suolatuotteet

Suolahuone ja kauneusstudio Selena

Rummunlyöjäkatu 14 B 2, 24100 Salo
puh. 045 211 7143
www.studioselena.fi
-10% suolahoidoista

SIIVOUSTARVIKKEET

Ekokauppa Ruohonjuuri

Eerikinkatu 17, 20100 Turku
puh. 030 621 9140
www.ruohonjuuri.fi
- 5 % kaikista normaalihintaisista tuotteista

Velimark Oy

Oriekdonkatu 23, 20380 Turku
puh. 02 251 0231
www.velimark.com, myynti.turku@velimark.fi
kaikki tuotteet vähintään -15 %

LIIKUNTA

VahterusRing

Liljalaaksonkatu 27, 32500 Uusikaupunki,
puh. 02 844 3939
www.kuntoputki.fi, info@kuntoputki.fi
hihto- ja kuntolipuista -10 %

Heleä Training

Turku, Raisio, Kaarina, Naantali ja Lieto
puh. 045 630 0274
www.personaltrainerturku.net
helea.training@gmail.com
-15% kaikista normaalihintaisista valmennuksista.

MUUT

Bubula Oy

puh. 040 774 3420 www.bubula.fi, info@bubula.fi
Koodilla allergiaturku 10% alennusta atoopisille lapsille suunnitelluista yöasuista.

Laukku Marjanen

Maariankatu 3, 20100 Turku.
puh. 02 231 5162 laukku.marjanen@gmail.com
-10% kaikista normaalihintaisista laukuista

Puutarhuri Snellman Oy

Jättänväljantie 9 B 1, 21500 Piikkiö
puh. 044 242 7120 www.puutarhurisnellman.fi
info@puutarhurisnellman.fi
-20% pihanhoitotöistä.

Vormu Oy

Niittaajantie 7, 26820 Rauma
puh. 02 824 0100 www.vormu.fi
-10% jäsenkorttia näyttämällä standardikokoisista vakiotuotteista.

Huom!

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ei vastaa mahdollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäsenetiedoista. Tiedustele eduista tarkemmin suoraan edun tarjoajalta.

TOIMISTOLLA MYYTÄVIEN TUOTTEIDEN HINNASTO

HUOM! Myymme tuotteita ainoastaan käteismaksulla!

	Jäsenhinta	Normaalihinta
Mini-Wright -PEF mittarit	18,00	21,00
Philips OptiChamber Diamond		
Maskilla	21,00	24,00
Ilman maskia	18,00	21,00
Limakalvojen hoitoon		
NHS nenänhuuhtelukannu	19,50	22,00
NHS nenänhuuhtelukannun nenäsuutin	2,00	3,00
VESIPIIPPU suun, kurkun, nielun ja äänihuulten kostuttamiseen	12,50	14,00
Hengitysilman lämmittimet		
Jonaset lämpöhuppu sis. yhden lämmittimen	41,00	45,50
Jonaset lämpöhuppu thinsulate-vuori sis. yhden lämmittimen	49,50	55,00
Jonaset lämpökauluri, sis. yhden lämmittimen	41,00	44,50
Jonaset lämpökauluri merinovilla sis. yhden lämmittimen	44,50	49,50
Jonaset irtolämmitin, aikuisten	24,00	26,50
Jonaset irtolämmitin, lasten	22,00	24,50
Jonaset fleecekauluri, sis. yhden lämmittimen	47,50	53,00
Jonasport irtolämmitin, beige	34,00	38,00
Siitepölysuodatinkankaat tuuletusikkunoihin		
FILTRETE Aero	56,50	64,00
PEP – Hengitysterapiaharjoituslaiteet		
Acapella Blue	44,35	44,35
Vesi-PEP – tyhjennyshoito	4,50	5,00
Muut		
Kankainen varakassi pääskykuviolla	3,00	3,00

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry:n

SYYSKOKOUS

maanantaina 18.11.2024 klo 19.00

yhdistyksen tiloissa Aurakatu 22 A 1, Turku

Esillä syyskokouksen sääntömääräiset asiat.

Kokousaineisto on nähtävillä yhdistyksen kotisivuilla www.lounais-suomi.allergia.fi

Ilmoittautumiset viimeistään 14.11.2024 puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

L O U N A I S - S U O M E N
ALLERGIA- ja ASTMA-
 Y H D I S T Y S r y



Toimintaamme tukemassa:

Sinivalkoiset bussimme tilausajoon

v. 1925

**VALTASEN
 LIIKENNE**

Turuntie 19, 32500 Oripää, puh. 0400-785 242
 KKV 1041/16/Mj www.valtasenliikenne.com



**Loimaan
 VARAOSAPÖRSSI**

Lamminkatu 5 • 32200 Loimaa
 puh. 02 763 2271 • fixusloimaa@fixus.fi
www.fixus.fi

AUTO-PELTOLA

• Peltikorjaukset • Maalaukset • Sijaisautopalvelu
 Kauttamme hinaukset ja varaosat
 0400 608 369



Humaliston Apteekki

☎ 02 233 6677

✉ humaliston.apteekki@apteekkit.net



Kuormalavoja myytävänä?
 Meillä on, ja ostanne lisää.

**Kuormalavojen kierrätys,
 noudot 040 556 5575**

www.lavasuutarit.fi



**KAUPPATORIN
 TILIKESKUS OY**

Aurakatu 12 b 4.krs