

Syyspääsky

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE 2/2025



Yhdessä eteenpäin - rahoituspäätöksistä huolimatta

Toimisto: Aurakatu 22 A I, 20100 TURKU

Avoimna: 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 2025

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

Jonna Yli-Rekola

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 ilmestyy viikolla 4-5/2026

Ilmoitusvaraukset viimeistään 11.12.2025

Aineiston jättö viimeistään 11.12.2025

Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!

Maksuton 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 ajanvarauksella 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.



Toivottavasti kesänne on mennyt hyvin ja voimavaroja on ladattuna alkavaa syksyä varten.

Yhdistyksemme syksy koostuu monista erilaisista tapahtumista. Löytyy mukavaa yhdessäoloa ja vertaistukea mm. vertaisilloissa, tietooilloissa, liikuntatapahtumissa, käsityöilloissa, tutustumismatkoilla eri kohteisiin sekä teatteri-illoissa.

Syksyn ohjelmasta löytyy erityisesti monipuolista liikuntaa, joista osa on järjestetty yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa. ”Astma on monimuotoinen sairaus, ja yksi sen ilmenemismuodoista on fyysisessä rasituksessa ja sen jälkeen tapahtuva poikkeava hengitysteiden supistuminen. Hyvässä hoitotasapainossa oleva astma ei estä liikunnan harrastamista.

Itse asiassa hyvä kunto nostaa kynnystä saada hengitystieoireita liikunnan yhteydessä”. Tule mukaan monipuolisesti liikkumaan!

Tutustu Syyspääskyyn ja yhdistyksen kotisivuihin tai piipahda toimistolla ja löydä itsellesi sopivaa toimintaa. Ilmoittautuminen tilaisuuksiin on alkanut!

Syksyä ja tulevaa vuotta 2026 varjostaa hallituksen tekemät päätökset supistuksista järjestörahoitukseen. Meilläkin yhdistyksen hallituksella on suuri tehtävä, yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa, suunnitella tulevan vuoden toimintoja pienenevin varoin. Yhdessä me jatkamme eteenpäin!

Hyvää syyskauden alkua!

Arja Harju, hallituksen puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja

Astmaperheen kesä

Meidän perheen kesäloma sujui paljon ulkoillen ja luonnosta nauttien. Saimme viettää perheenä aikaa ja pysyimme yllättävän terveinä.

Vain yksi kovempi flunssa löysi tiensä meille, ja vei neljävuotiaan astmaatikon osastolle. Lisäksi kolmevuotias koki elämänsä toisen hengitysvaikeuden, ja päivystys kutsui. Hänellä alkoivat myös ilmeisesti siitepölyallergian oireet, joihin aloitimme allergialääkekokeilun. Mikäli kolmas hengitysvaikeus vielä tulee, ruvetaan hänenkin kanssaan miettimään astmalääkitystä. Nyt tämä on jo tuttua, eivätkä pienimmäisen oireet ole aiheuttaneet enää niin suuria tunteita äitinä kuin ensimmäisen astmaatikon sairastaminen. Kaikkeen tottuu.

Arki on taas alkanut, mikä tarkoittaa meidän perheessämme lapsilla koulua ja päiväkotia. Tulevat flunssat hirvittävät, mutta eiköhän me ne voiteta, tavalla tai toisella, joko kotona normaalisti sairastaen tai sitten ammattilaisten avulla sairaalassa. Toivon tottakai ensimmäistä.

Niina Mäkipää



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: Kirjaudu 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 allergiaporaaia, josta voit etsiä tietoja kosmetiikkatuotteista.

Sisäilmaneuvonta

Asumisterveysliitto neuvoo 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 neuvoo ruoka-asioissa valtakunnallisesti. Ruoka-allergianeuvonta avoinna ma-to klo 10-14, kotitalousopet. Ilona Mähönen puh. 045 235 2861, ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.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

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, lukupiiri ja kerhoillat 2025

Kerhoillat

Kerhoilloissa on muuttuvat teemat ja kahvitarjoilu, ja ne ovat maksuttomia (paitsi mahdollinen materiaalityö). Ilmoittautumiset viimeistään kutakin kerhoiltaa edeltävänä arkipäivänä: info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310. Kerhoillat pidetään yhdistyksen toimistolla.

Neulotaan kynsikkäät intialaisella peukalolla ja/tai kauluri tai pipo ma 8.9., ma 15.9., ti 23.9. ja ma 29.9.2025
Kokoonnumme 4 krt. Ota omat puikot ja langat mukaan ja tule iloiseen joukkoon viettämään iltaa ja oppimaan uutta tai verestämään jo oppittuja taitoja. Ohjaajana Tuula Koponen.

Pikkujoulubingo ti 2.12.2025 klo 18-20
Bingoemäntänä Maritta Rusi

Lukupiiri

Aloitamme yhdistyksessä lukupiirin
Ensimmäinen kokoontuminen yhdistyksen toimistolla **ma 6.10.2025 klo 18-19.30**
Seuraava kokoontuminen **ma 24.11.2025 klo 18-19.30**.

Kirja on unohdettu klassikko Sally Salminen Katrina.
Osallistujat lukevat kirjan etukäteen, ja teoksesta keskustellaan lukupiirissä. Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan teema ja mahdollisesti luettavat kirjatkin. Teemana voi olla jonkun maan tai ajan kirjallisuus, palkitut kirjailijat, lapsuudesta kertovat kirjat jne.

Lääkärin luento

Ihon hoidon kulmakivet ma 27.10.2025 klo 17.30-19.30 Lounatuulet Yhteisötila,
Pihlaja-sali, Läntinen Pitkätie 33, Turku
Luento Laura Raiko, Ihotautilien ja allergologian erikoislääkäri, Ihotalo Turku
Tule kuulemaan asiantuntijan uusimmat tiedot ja suositukset ihon hoidosta. Ilmoittautumiset Lounais-Suomen Allergia- ja astmayhdistys ry: info@allergiaturku.com tai 040 541 3310.
Tapahtuma on maksuton.
Tilaisuuden järjestää yhteistyössä Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys, Ihoyhdistys ja Läntinen Atopiyhdistys.

Ihoviikko 27.10.-2.11.2025
Jokainen iho on upea ja arvokas. Jokaisella on oikeus ihorauhaan. Lisätietoja: <https://allergia.fi/ihoviikko/>

Syksyn vertaisryhmät

Aikuisten astmaattikkojen vertaistapaaminen ke 10.9. klo 15.00-16.30 yhdistyksen toimistolla
Teemana vinkkejä astman omahoitoon, allergianeuvoja mukana tapaamisessa. Kahvitarjoilu, ilmoittautuminen viim. ma 8.9.

Allergia-, astma- ja anafylaksialasten vanhempien vertaistapaaminen ke 22.10. klo 17.30 yhdistyksen toimistolla ja Teamsin välityksellä
Illan vetäjänä vertaistoimija Niina Mäkipää. Kahvitarjoilu, ilmoittautumiset viim. ma 20.10.
Vertaisryhmien jatkotapaamiset sovitaan ryhmässä

Syyskuu

Reipasta syksyn aloitusta -luento
to 11.9.2025 klo 17.00

yhdistyksen toimistolla

Luennolla saat tietoa säännöllisen liikunnan aloittamisesta ja sen hyödyistä. Mietimme yhdessä ratkaisuja liikuntamotivaation ylläpitämiseen sekä sudenkuoppien välttämiseen. Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen viimeistään ti 9.9. Luennoitsijana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa. Luennolla aloitamme myös askelten keräämishaasteen

Askelhaaste 11.9.-11.11.2025

Aloitamme askelten keräämishaasteen.

Askelhaasteeseen osallistuneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.

Suorita askeleita yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Mahdolliset yhteislähdöt ilmoitetaan kotisivuilla.

Tule noutamaan askelhaasteeseen

lomake yhdistyksen toimistolta tai pyydä

lähettämään sähköpostilla. Palautukset

yhdistyksen toimistolle viimeistään ma 17.11.2025.

Turun päivä ja mahdollisuuksien tori

su 21.9.2025 klo 11.45-16.

Mahdollisuuksien tori on jälleen Turun päivän ohjelmassa! Tule tutustumaan järjestöjen koiuihin ja seuraamaan lavaohjelmaa **Brinkkalan sisäpihalle, Vanha Suurtori 3, Turku.**

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry on mukana tapahtumassa.

Luontoretki Savojärven ympäri

la 27.9.2025 (Kurjenrahkan kansallispuisto)

Luonnontilainen ja levollinen suomalaisena kaikkinen tuoksuineen hurmaa retkeilijän. Ella Rusin johdolla reippailemme Savojärven kierroksen. Reitti on helppokulkuinen ja sopii aloittelijoille.

Tapaamispaikka: Kurjenpesän pysäköintialue, Kuhankuonontie 67, Pöytyä. Bussit Turusta tulevat Kuhankuonon portille, josta noin 700 m tapaamispaikalle. Ilmoittautuessa voit kysyä kimpakyytiä. **Lähtö 6 km patikkaretkelle klo 10.45.** Nuotiopaikalla on tarjolla mehua ja grillattavaksi makkaraa (gluteeniton/laktoositon). Paluu retkeltä noin klo 15. Ilmoittautuminen: info@allergiaturku.com tai p. 040 541 3310

Lokakuu

Voimavara ryhmäliikuntakurssi

10 kertaa tiistaisin 14.10-16.12.2025

klo 14-15, yhteistyössä Turun Seudun

Hengitysyhdistyksen kanssa.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen

liikuntasali Bastioninkatu 4, Skanssi, Turku

Kurssimaksu 45 € jäsenet, 55 € ei-jäsenet

Maksuviite 2510145

Voimavara on senioreille tarkoitettu ryhmäliikuntakurssi, jossa nimensä mukaisesti ylläpidetään ja vahvistetaan omia fyysisiä voimavaroja. Kurssin aikana tavoitteena on edistää toimintakykyä, helpottaa kotona pärjäämistä, vahvistaa lihasvoimia ja pitää yllä hyvää yleiskuntoa. Voimavararyhmässä pääset harjoittelemaan näitä asioita turvallisesti ja ohjatusti. Kurssi sopii sinulle, joka et enää ole maratonjuoksukunnossa, mutta et kuitenkaan vielä tarvitse liikkumisen apuvälineitä.

Harjoittelun jälkeen tarjolla kahvia ja pieni välipala. Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa. Kurssille mahtuu 12 osallistujaa, joten ilmoittaudu pikaisesti mukaan!

Treenit ulkokuntosalilla

La 25.10.2025 klo 12

Tapaaminen Katariinanlaakson luontopolun parkkipaikalla, Melontakeskuksen lähellä, Uittamolla **Rykmöntintie 55, Turku.**

Tervetuloa tutustumaan ulkokuntosalilaitteisiin ja niiden avulla treenaamiseen! Ulkokuntosaleja on monissa paikoissa ympäri Turku. Opetellaan yhdessä hyödyntämään niitä, ja tehdään monipuolinen kuntopiiriharjoitus.

Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa. Treenikerta on maksuton. Ilmoittautumiset: info@allergiaturku.com tai 040 541 3310

Marraskuu

FasciaMethod-kurssi

la 15.11-29.11.2025 klo 12-13

Hengitysyhdistyksen sali Bastioninkatu 4, Skanssi, Turku

Hinta: jäsenet kertamaksu 8 € tai koko kolmen kerran kurssi 20 €, muille 10 €/25€.

Maksuviite: 2511157

Maksimiosallistujamäärä 16 henkilöä.

Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa

Joulukuu

Avoimien ovien päivä
ti 2.12.2025 klo 12-17

Tervetuloa glögille

Äitien kahvitustoitimistolla

ke 17.12.2025 klo 17.00

Perhetoimikunta kutsuu lähinnä jäsenperheiden äidit viettämään rauhallinen hetki kesken joulukiireitä. Tule ja istahda alas kaffekupposen ääreen, anna muiden huolehtia tarjoilusta ja suo rauhan vallata mielesi. Pienimuotoinen ohjelma ja kokoontumistila muodostuu ilmoittautuneiden määrän perusteella ja ilmoitetaan osallistujille myöhemmässä vaiheessa. Ilmoittautuminen viimeistään 10.12.2025 osoitteeseen:

perhetoimikunta.lsaay@gmail.com
Ilmoitathan mahdolliset ruoka-aine/ tuoksu-/ muut allergias ilmoittautumisen yhteydessä.

Voit osallistua myös näihin

Allasjummat Nivelyhdistyksessä

Nivelyhdistyksen liikuntatoiminta on avointa kaikille, ryhmiin ilmoittautuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Allasjumparyhmiä löytyy Turussa ja ympäristökunnissa noin kaksikymmentä ja ryhmissä on edelleen useampia vapaita paikkoja. Tarkemmat tiedot: <https://www.nivelposti.fi/liikunta/>

Hengähdä hetkeksi kurssi

23.09.2025 klo 16.30-18

Hengitysyhdistyksen liikuntatila,

Bastioninkatu 4, Skanssi, Turku
Turun Seudun Hengitysyhdistys / Hengityслиitto. Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen jäsenet voivat osallistua tilaisuuteen Hengähdä hetkeksi-työpaja toteutuu kolmen kerran kurssina syksyllä. Kurssikerrat tiistaisin 23.9., 7.10., ja 21.10 klo 16.30-18.00. Tilaisuudessa opetellaan rentoutumaan ja päästämään irti arjen huolista. Tilaisuuden tavoitteena on oppia hengitystä ja hermostoa rauhoittavia lempiteitä harjoituksia ja lisätä arjen hyvinvointia. Harjoitukset voi tehdä lattialla maaten tai tuolilla istuen. Voit ottaa mukaan oman alustan, tynnyr ja viltin. Toimistolta löytyy myös alustoja ja vilttejä. Harjoituksia voi tehdä kurssin jälkeen myös omassa arjessa.

Voimavaraa kotona pärjäämiseen

Me kaikki tarvitsemme voimavaroja, että jaksamme elää normaalia arkea, liikkua, tehdä töitä ja vaikkapa puuhastella kotona. Usein puhutaan henkistä voimavaroista ja mielen jaksamisesta, mikä onkin tärkeää mutta myös fyysiset voimavarat kantavat meitä päivästä toiseen.

Riittääkö sinulla voimaa jokapäiväiseen puuhaste-luun? Jaksatko kantaa kauppakasseja, polttopuita tai multasäkkejä? Jaksatko nostaa lapsenlapsen lattialta syliin tai täysinäisen vesisangon saunan lauteelle? Entä jaksatko nostaa itsesi lattialta ylös jos kaadut?

Elämän puuhissa tarvitaan yllättävän paljon lihasvoimia. Tarvitset lihaksia kun nouset aamulla sängystä, kun nouset istumasta seisomaan ja kun kävelet portaita. Käsi-voimia tarvitset tavaroiden kantami-seen ja nostamiseen. Nykyään terveydenhuollossa pyritään siihen, että seniorit pystyisivät asumaan kotona mahdollisimman pitkään. Kotona itsenäisesti pärjääminen vaatii keholta kuntoa ja voimaa, jota kannattaa treenata.

Aihe on itselleni ajankohtainen. Äitini on 85-vuotias, hän asuu yksin rivitaloasunnossa. Kunto on tervey-songelmien vuoksi vuosi vuodelta heikentynyt, ja keväällä kun hän kaatui pihalla, tarvittiin kolme naa-puria nostamaan hänet ylös. Lihasvoimaa ja kuntoa ei vain ollut tarpeeksi maasta ylösnousemiseen.

Kuulostaako tutulta? Mitäpä jos treenattaisiin vähän ettei näin pääsisi käymään? Ei viitsit vavata naapu-reita ja noustaankin itse maasta ylös!

Säännöllinen liikunnan harrastaminen pitää yllä kuntoa ja jaksamista mutta usein lihaskunnan harjoittelu saattaa jäädä vähäiseksi. Tämän takia olemme Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdis-tyksen ja Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa päättäneet aloittaa Voimavara-ryhmän!

Tule mukaan jos haluat pärjätä kotona mahdollisim-man pitkään! Jos et ole enää maratonjuoksukun-nossa, mutta et kuitenkaan vielä tarvitse liikkumi-sen apuvälineitä, tämä kurssi on sopiva sinulle!

Katso kurssin tiedot ohjelmasta
Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa



Päällikkö

pe 19.9.2025 klo 18.30

Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 42 €, eläkeläinen 40 €,

opiskelija 26 €

Maksuviite: 2509198

Tilaisuus tekee varkaan vaikka poliisista, siitähän meillä on kokemusta Suomessakin. Pasi Lampelan uutuusnäytelmä vie alamaailmaan, jossa velka on aina maksettava. Rikosdraaman pääosissa nähdään mm. Sami Lalou ja Antti Reini.

Syysretki Tarvaspähän ja Tamminiemeen ke 24.9.2025

Matkan hinta: 95 €, museokortilla 75 €

Maksuviite: 2509240

Lähtö: Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta 10 klo 8.15

Opastettu tutustuminen Akseli Gallen-Kallelan (1865–1931) suunnittelemaan ja rakentamaan Tarvaspään ateljeelinnaan ja näyttelyyn, jonka jälkeen siirrymme Kaartin ravintolaan (Helsingin Töölössä) nauttimaan lounaan.

Lounaan jälkeen opastettu kierros remontoidussa presidentin virka-asunto Tamminiemessä, jonka jälkeen paluu Turkuun.

Takaisin Turussa olemme noin klo 17.45.

Matkan hintaan sisältyy bussimatkat, kahvit, pääsyliput ja opastukset sekä ruokailu noutopöydästä.

Tervetuloa mukaan retkelle!



Näyttelykuvia

to 9.10.2025 klo 19

Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 31,50 €,

eläkeläinen 26,50 €,

opiskelija 10,50 €.

Maksuviite: 2510093

Gergely Madaras, kapellimestari

Sharon Kam, klarinetti

Turun filharmoninen orkesteri

Jessie Montgomery: Starburst

Aaron Copland: Klarinettikonsertto

George Gershwin (sov. Thorsten Encke):

It Ain't Necessarily So, Walking the Dog, I Got Rhythm ja Summertime sovittuna klarinettile ja orkesterille

Modest Musorgski

(**orkestroinut Maurice Ravel**): Näyttelykuvia

Arkkitehti Viktor Hartmannin piirroksista

inspiraationsa saanut Musorgskin Näyttelykuvia

on orkesterikappaleiden ikisuosikki. Konsertti

törmäyttää sopivasti klassista ja jazzia

Konsertin kesto on noin 2 h, sisältäen väliajan.

Rakkauskirjeitä

la 18.10.2025 klo 14

Turun kaupunginteatteri

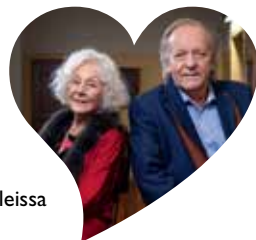
Liput: peruslippu 49 €,

eläkeläinen 45 €,

opiskelija 29 €

maksuviite: 2510187

Rakkauskirjeitä on kahden hengen näytelmä, jonka rooleissa nähdään nyt yhdet Suomen rakastetuimmista näyttelijöistä, Seela Sella ja Esko Roine.



Sibeliuksen viimeinen

to 23.10.2025 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 31,50 €,

eläkeläinen 26,50 €,

opiskelija 10,50 €.

Maksuviite: 2510239



Christian Kluxen, kapellimestari

Cornelia Beskow, sopraano

Turun filharmoninen orkesteri

Konsertin kesto on noin 2 h, sisältäen väliajan.



Queen - A Kind of Magic

to 6.11.2025 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 44,50 €, eläkeläinen 39,50 €, opiskelija 24,50 €.

Maksuviite: 2511063

Nick Davies, kapellimestari

Lauluyhtye Rajaton

Turun filharmoninen orkesteri

We Will Rock You! Turun filharmoninen orkesteri ja lauluyhtye Rajaton lyöttäytyvät jälleen yhteen, tällä kertaa ikonisen Queenin musiikin tahdissa.

Yhden kaikkien aikojen suosituimman yhtyeen hitit kuullaan Jaakko Kuusiston sovituksina sinfoniaorkesterille, ja luvassa ovat muun muassa kappaleet Who Wants to Live Forever, Bohemian Rhapsody ja The Show Must Go On.

The Addams Family

la 22.11.2025 klo 14

Turun

kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 68 €,

eläkeläinen 65 €,

opiskelija 40 €

Maksuviite: 2511225

Tervetuloa perheeseen.

Uuden vävykokelaan

esittely on aina

jännittävää, mutta

etenkin kun perhe on Addams. Haudanhauska

musikaalikomedia Turussa syksyllä 2025!

Addamsien sukupuu kasvoi vinoon jo esi-isien

aikaan, mutta tämä perhe pitää silti yhtä. Kunnes

tyttären naima-aikeet tuovat yllättäen taloon

uuden vävykokelaan vanhempineen. Voivatko

perheet olla kauempana toisistaan? Ja voisiko

Addamsin perhe, edes tämän yhden kerran,

käyttäytyä ihan normaalisti, jotta Wednesday saisi

satuhäänsä



Teatterimatka Tallinnaan 28-30.11.2025

Lähde mukaan yhdistetylle musikaali- ja pikkujoulumatkalle Estonia teatterin My Fair Lady -musikaaliin ja tutustumaan Tallinnan pikkujouluu aikaan.

Matkan hinta 380 € sisältää kuljetukset, buffet -ruokailun laivalla menomatkalla, yöpymiset aamiaistarjoiluineen (Hotelli Viru) ja musikaalin My Fair Lady väliaikatarjoiluineen.

Matkaohjelma:

pe 28.11.2025 klo 11.00

lähtö Turun linja-autoasemalta

Eckerö Line Finlandia lähtee Helsingin

Länsisatamasta klo 15.15. Laivalla matkan hintaan sisältyvä buffet -ruokailu juomineen.

Perillä Tallinnassa olemme klo 17.30, kuljetus satamasta Hotelli Viruun, jossa yöpyminen kahden hengen huoneissa. Ilta vapaa, voit käydä esimerkiksi joulutorilla yksin tai yhdessä ryhmän kanssa.

la 29.11.2025

klo 7 alkaen aamiainen hotellissa.

klo 10 lähtö Rocca All Mare tavarataloon, jos halukkaita löytyy. Bussi kulkee Telliskiven kautta, jossa mahdollisuus tutustua itsenäisesti esim.

Telegrafiska -museoon.

klo 15 Estonia teatterissa My Fair Lady -musikaali.

Kokonaiskesto noin 3 h 45 min. Väliajalla

kuohuviinitarjoilu, joka sisältyy hintaan.

Teatterin jälkeen mahdollisuus osallistua illalliseen Kochi Aidan ravintolassa hintaan 22 €.

su 30.11.2025

klo 7 alkaen aamiainen hotellissa.

klo 9 huoneiden luovutus ja matkatavaroiden vienti

bussiin. Bussi ajaa Super Alkon kautta. Satamassa

tulee olla viimeistään klo 11.30. Laiva lähtee

Tallinnasta klo 12 ja Helsinkiin saavumme klo

14.10, josta lähtö bussilla takaisin Turkuun.

Sitovat ilmoittautumiset info@allergiaturku.com

tai 040 541 3310 ja matkan maksu 380 €

Lounais-Suomen Allergia ja Astmayhdistys ry:n

tilille FI12 5711 6120 0407 83

maksuviiteellä 2511283 viimeistään to 16.10.2025.

Vastuullinen matkanjärjestäjä Star Tours Oy.



Nuoren äidin kokemuksia perheen lasten ruoka-aineallergioista

On iltamyöhä, ja mietin, olenko pakannut lapsen reppuun kaiken tarvittavan. Millainen sää onkaan

huomenna ja onkohan jo pakkasta?

Montakohan tuntia Epipen säilyy tuossa repussa vaihtovaatteiden kanssa kun on niin kauhea tuulikin? Pitäiskö kuitenkin pakata ne vielä parin villasukan sisään että säilyy varmasti ulkoilun ajan, eikä jäädy käyttökelvottomaksi... Nousen ylös sängystä ja kaivan kaapista vielä pari villasukkaa, joihin sujautan Epipenin.

Meidän kuopuksella on todettu liuta allergioita. Pahimmat eli mahdollisesti hengenvaarallisen allergian anafylaksian aiheuttajat ovat maito, muna, kala ja pähkinät. Näitä tulee välttää täysin, ja pienikin murena tai pisara näitä saattaa aiheuttaa hengenvaarallisen allergisen reaktion, johon on reagoitava välittömästi ensiavulla, pistämällä adrenaliinipiikki reiteen ja hälyttämällä ambulanssi paikalle jatkohoitoa varten.

Odotin toista lastamme, esikoinen oli kahden vanha. Kävimme useamman kerran viikossa kerhoissa tutustumassa uuden paikkakunnan asukkaisiin. Lähdimme liikkeelle jo aamutoimien jälkeen. Mukaan pakattiin vaihtovaatteet ja välillä käytiin kaupasta ostamassa valmisruoka kerhoon mukaan. Esikoinen leikki leluilla muiden pienten kanssa, minä join viereisessä pöydässä kahvia muiden aikuisten kanssa ja juteltiin. Kun tuli välipalan nälkä, otettiin kahvirahaa vastaan kahvipöydästä evästä. Saatettiin lämmittää se lasagne mikrossa, ja jatkaa leikkejä vielä tunnin-pari. Sitten vaunuteltiin iltopäivästä kotiin ja päiväunille. Päivä meni äkkiä, molemmat olivat saaneet kavereita ja olleet vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Rakastettiin kerhoiluja! Tätä olen aina halunnut: tulla äidiksi, olla kotiäiti ja käydä lapseni kanssa kerhoissa ja nautiskella elämästä kiireettömästi. Elää fiiliksen mukaan, ”go with the flow”.

Kuopuksen allergioiden puhkeamisen jälkeen tutut kerhotädit huomasivat muutoksen minussa. En ollut enää sosiaalinen, huoleton,

iloinen itseni. En voinut jutella muiden äitien kanssa, kun vahdin koko ajan, mitä ryömivä vauvani tekee, ja pelkäsin hänen saavan suuhunsa murusen leivästä tai tipan maitoa. Pelkäsin muiden vauvojen maitokuolan siirtyvän leluissa hänen suuhunsa aiheuttaen anafylaksian. Pelkäsin, että parin tunnin kerhoilu vie meidät ambulanssilla sairaalaan, lapsen teho-osastolle ja minut omaisten huoneeseen rukoilemaan lapseni henkiin jäämistä. Pelko oli ottanut vallan minusta, ja arkisetkin jutut näyttäytyivät kamalina mörköinä, jotka pitää kiertää todella kaukaa.

Kuopuksen allergiat tuli täytenä yllätyksenä meille. Meillä vanhemmilla ei ole ruoka-aineallergioita.

Allergiadiagnoosien kuulemisen jälkeen meidän kodista tehtiin saman tein turvallinen paikka: sinne ei

tuoda mitään, mikä voi aiheuttaa anafylaksian meidän lapselle. Tasapainottelin turvasataman eli kotiin linnoittautumisen ja mielestäni lapselle kuuluvan kerhoilun välillä. Aikaa kului. Meni viikkoja, välillä kuukausia, kun en poistunut kotoa meille aiemmin normaaleiksi totuttuihin kerhoihin. Kuopus täytti 2 ja esikoinen 5. Syksyllä alkaisi esikoisen viskari. Ehkä sitten kokeilisin uudelleen mennä kerhoon. Syksyllä kesäloman jälkeen.

Aikaa kului. Löysin tapoja helpottaa pelkoa. Valmistin koko perheen eväät valmiiksi kotona niin, ettei niissä ole lapsellemme allergiaa aiheuttavia ainesosia. Niiden syöminen missä tahansa puhtain käsin olisi turvallista. Lapsi on opetellut, ettei laita suuhunsa mitään ennen kuin on varmistanut vanhemmilta. Tuli onnistumisen kokemuksia. Jos joku söi puistossa jäätelöä, jatkoimme matkaa. Aina ei jaksakaan olla rohkea, eikä tarvitsekaan. ”Choose your battle” sopii tähänkin, valitsimme meille sopivan tavan toimia ja paikat mennä. Selvittiin kauppareissuilta,

pyörälenkeiltä, puistosta, jopa kerhoista kotiin ilman anafylaksiaa. Ehkä sittenkin lapsemme selviää tästä. Ehkä sittenkin voimme elää meidän näköistä elämää vaikeista allergioista huolimatta. Esivalmisteluja ja suunnittelua se vaatii, mutta pystymme.

Kuopus aloitti päivähoidon 3,5-vuotiaana. Kampplain pelkoni kanssa, ja kävimme päiväkodin henkilökunnan kanssa aloituspalaverit, joissa kaikki lapsemme hoitoon kuuluvat olivat paikalla. Tieto, taito ja käytänteet jaettiin kaikille osapuolille, ja olimme kaikki valmiina ensimmäiseen hoitopäivään. Aluksi vain tutustuttiin ja opittiin luottamaan hoitajiin. Sitten tuli ekan päiväkotiruokailun aika. Jännitti, pelotti, kauhistutti. Odotin päiväkodin aulassa valmiina auttamaan, jos anafylaksia tulee. Ei tullut. Kaikki meni hyvin. Eräänä päivänä sain kuitenkin sen puhelun, jota olen kauhulla odottanut. Lapseni oli saanut anafylaksian päiväkodissa. Epipen auttoi nopeasti sammuttamaan reaktion, ja lapsi rupesti virkoamaan. Ambulanssi kuljetti meidät jatkohoitoon ja seurantaan. Illalla pääsimme vielä kotiin, ja itku alkoi. Pahin pelko oli toteutunut, mutta selvisimme myös siitä hengissä. Pikkuhiljaa taas uudelleen kohti arkea. Puolen vuoden kuluttua tuli sama puhelu. Taas ambulanssilla sairaalaan. Olimme seuraavaan päivään sairaalassa saamassa hyvää hoitoa ja palasimme kotiin hyvinvoivan lapsen kanssa. Selvisimme.

Välillä tuntuu kuin elämä olisi yhtä selviytymistä. Kuitenkin muistutan itseäni siitä, että meidän lapsen allergiat, vaikka todella pahat ovatkin, rajautuvat vain ruokaan, ja elämässä pystyy tekemään paljon muutakin kuin olemaan ruoan äärellä. Tiedon jakaminen ympärillä oleville helpottaa. He oppivat pesemään käsistään maidon ja munan jäämät, ennen kuin tulevat meidän kanssamme leikkiin, ja näin myös meidän lapsi saa mahdollisuuden leikkiä huolettomasti ja olla ihan vain lapsi.

Anafylaksialapsen vanhempi

Pienestä ihottumasta pitkäaikaissairauteen

Muistan koulussa raapineeni kuivia kynnärtaiteita, joissa oli läikkäihottumaa. Näin oli joinain talvina, mutta ei aina. Ihottumakohtaan laitettiin rasvaa, ja pian iho oli taas ehjä. Nyt rasvaan ihoa päivittäin. Ihottumaa löytyy vartalostani kaikkialta. Mitä tapahtui? Hankin uuden lemmikin.

Olin 17-vuotias ja asuin vanhempieni luona. Minulla oli ollut lemmikkikani jo usean vuoden ajan. Kani asusteli olohuoneessa ja oli jo vanha. Halusin uuden kanin omaan huoneeseeni. En muista miksi. Ehkä halusin varautua edellisen poismenoon tai halusin halikaverin tai näin luppakorvan kaupassa, enkä halunnut sitä sinne jättää. Joka tapauksessa luppakorva kotiutui meille.

Nopeasti ihoni alkoi kutista ja kuivua. Laitoin rasvaa ja raavin. Muutamassa viikossa iho oli kauttaaltaan rikki ja tihkui kudosnestettä. Muistan kuinka nukkumaan mennessä rasvasin itseni, menin sänkyyn makaamaan ja pyysin poikaystävää levittämään peiton päälleni. "Nyt ei saa koskea tai liikuttaa, muuten sattuu." Terveyskeskuksessa määrättiin voiteita ja annettiin lähete TYKS:iin. Ihon tilanne oli vakava ja vietin viikon sairaalan osastolla, jonne minulle tehtiin tilaa, vaikka osasto oli täynnä. Hoitajat rasvasivat minut useamman kerran päivässä ja opiskelijat kävivät ryhmänä ihoa katsomassa.

Ihon hoito jatkui kotona. Ihoa rasittavia tekijöitä piti alkaa kartoittaa ja poistaa. Uusi kani, oli luonnollisesti ensimmäinen asia. Onneksi ystäväni otti kanin itselleen. Ovella annoin kanille vielä viimeisen halauksen. Kaulaani ilmestyi isoja punaisia läikkiä. Luppakorva lähti, mutta sairaus jäi.

Eveliina, 31

Artikkeli kirjoitettu omasta kokemuksesta ilman lääketieteellistä asiantuntemusta.

Liha-allergia ja muut punkkitaudit

Punkit eli puutiaiset ovat pieniä hämähäkieläimiä, mutta niiden levittämät taudit voivat aiheuttaa merkittäviä terveyshaittoja. Suomessa punkkeja tavataan lähes koko maassa Etelä-Lappia myöten, ja lämpimien talvien myötä niiden kausi voi alkaa jo helmikuussa ja jatkua joulukuulle asti.

Punkkeja esiintyy erityisesti rannikolla ja saaristoalueilla, mutta paikoitellen niitä löytyy runsaasti myös sisämaasta. Ne viihtyvät kosteissa ja varjoisissa paikoissa, kuten heinikoissa, metsänreunoissa ja aluskasvillisuuden joukossa. Punkki ei hypi eikä lennä, vaan odottaa kasvillisuuden varassa sopivaa ohikulkijaa, johon se tarttuu hiilidioksidin, lämmön ja hajujen perusteella.

Punkin elinkierto on kolme kehitysvaihetta: toukka, nymfi ja aikuinen. Näistä nymfi ja aikuinen voivat imeä verta myös ihmisestä. Erityisesti nymfit ovat niin pieniä, että ne voivat jäädä huomaamatta. Punkin kiinnittyminen kestää vain hetken, mutta mitä pidempään se saa olla ihossa kiinni, sitä suurempi on riski mahdollisten taudin tarttumiselle. Yleisimmin punkkien levittämiin sairauksiin sairastutaan Etelä-Suomen alueella.

Borrelioosi – yleisin punkin levittämä bakteeritauti

Borrelioosi eli Lymen tauti on punkin levittämistä taudeista yleisin. Sen aiheuttaa Borrelia-bakteeri, joka voi siirtyä ihmiseen punkin syljestä. Tyypillinen ensioire on erythema migrans – laajeneva, rengasmainen punoitus puremakohdan ympärillä (Kuva). Ihottuma ilmestyy yleensä noin viikon kuluessa puremasta ja kasvaa vähitellen yli viiden sentin kokoiseksi. Se voi kutista, aristaa tai aiheuttaa lievää kuumeilua, lihaskipuja tai väsymystä. Jos tällainen ihottuma ilmestyy, se tulisi aina hoitaa borreliosina ilman laboratoriotestejä.

Jos borrelioosia ei havaita tai hoideta ajoissa, se voi edetä ja aiheuttaa muita iho-oireita. Harvinaisempi varhaisvaiheen merkki on lymfositooma – sinertävä, pehmeä turvotus,



jota voi kehittyä pehmeän kudoksen, esimerkiksi nännin, korvannipukan tai kivespussin alueelle. Myöhäisvaiheessa voi ilmaantua acrodermatitis chronica atrophicans – hitaasti etenevä, tyypillisesti raajojen ojentajapuolille ilmaantuva sinertävä ihoturvotus, joka myöhemmin ohentaa ihoa ja voi aiheuttaa tuntohäiriöitä tai kipuja.

Borrelia voi myös levitä muualle kehoon. Hermostoon levinnyt tauti tunnetaan nimellä neuroborrelioosi, ja se voi aiheuttaa kasvohalvauksia, hermokipuja tai muita hermostollisia oireita. Nivelin levinnyt infektio puolestaan voi aiheuttaa borrelianiveltulehduksen, joka tyypillisesti esiintyy isoissa nivelissä, kuten polvilla. Tulehdus voi vaihdella voimakkuudeltaan ja kestää viikoista kuukausiin. Borrelianiveltulehdus ja neuroborrelioosi paranevat yleensä hyvin borrelian läkehoidolla.

Borrelioosi hoidetaan yleensä suun kautta annettavalla antibioottikuurilla. Mitä varhemmin hoito aloitetaan, sitä todennäköisemmin se ehkäisee jatko-oireet. Sairastettu borrelioosi ei anna pysyvää suojaa, joten sen voi saada uudelleen.

Puutiaisavokume (TBE) – vakava virustauti, johon on rokote

Toinen punkkien levittämä tauti on puutiaisavokume eli TBE (tick-borne encephalitis). Se on virusperäinen aivotulehdus, jota ei voida hoitaa antibiooteilla. Suomessa tapaukset ovat lisääntyneet viime vuosina, ja niitä todetaan eniten rannikkoalueilla,

saaristossa sekä etenkin Länsi-Uudellamaalla, Varsinais-Suomessa ja Helsingissä.

Tauti alkaa usein lievänä: kuume, päänsärky ja väsymys voivat muistuttaa tavallista flunssaa. Taudin voi joskus sairastaa huomaamattaankin. Oireet voivat kuitenkin palata ja pahentua – sekavuus, kouristukset, halvausoireet ja jopa tajunnanmenetys ovat mahdollisia. Osa sairastuneista tarvitsee sairaalahoitoa, ja toipuminen voi olla pitkä. Hoidolla pyritään lievittämään oireita. TBE saattaa aiheuttaa pysyviä jälkioireita, kuten keskittymiskyvyn tai liikuntakyvyn ongelmia.

TBE:hen on saatavilla rokote, joka kuuluu kansalliseen rokotusohjelmaan tietyillä riskialueilla asuville ja siellä pitkäaikaisesti oleskeleville. Muille rokote on saatavilla omakustanteisesti. Koska TBE-virus voi tarttua jo heti pureman yhteydessä, rokote on ainoa tehokas keino suojautua.

Harvinainen mutta mahdollinen: Alfa-gal-oireyhtymä

Punkin purema voi harvinaisissa tapauksissa johtaa myös alfa-gal-oireyhtymään, jossa ihminen herkistyy nisäkkäiden lihassa ja maidossa esiintyvälle sokeriyhdisteelle, alfa-galaktoosille. Ihmisillä ja muilla kädellisillä ei esiinny alfa-galaktoosia elimistössään. Herkistymisen seurauksena voi kehittyä allergia punaista lihaa, maitotuotteita ja eläinperäisiä apuaineita kuten liivatetta kohtaan. Oireet ilmenevät yleensä useita tunteja (6-8 h) syömisen jälkeen ja voivat vaihdella iho-oireista aina anafylaksiaan



Erythema migrans -ihottuma.

eli henkeä mahdollisesti uhkaavaan allergiseen reaktioon. Alfa-galaktoosille herkistyneiden tulee välttää täysin sitä sisältäviä tuotteita. Suomessa on todettu muutamia herkistymistapauksia.

Näin suojaudut punkilta – tarkistus kannattaa joka ilta

Paras tapa välttää punkin purema on ennaltaehkäisy:

- Peittävä vaatetus luonnossa liikkuesssa, erityisesti nilkat ja lahkeet suojaan.
- Vaaleat vaatteet helpottavat punkkien havaitsemista.
- Punkkikarkotteet voivat vähentää punkkien kiinnittymistä.
- Tarkista iho joka ilta, erityisesti hyvä huomioida taivealueet, nivuset ja päänahka.
- Poista punkki heti punkkipihdeillä pyörittämällä. Puremakohta kannattaa desinfioida.
- Seuraa puremakohtaa useamman viikon ajan mahdollisten oireiden, kuten punoituksen varalta.

Punkki tarvitsee yleensä vähintään vuorokauden kiinnittymisajan tartuttaakseen borrelian, joten nopea poisto on tärkeää. TBE-virus sen sijaan voi tarttua lähes välittömästi.

Myös lemmikit kannattaa tarkistaa, sillä ne voivat kuljettaa punkkeja sisätiloihin. Eläinkaupoista ja apteekeista saa valmisteita punkkien torjuntaan lemmikeillä.

Muistilista:

- Laajeneva punainen rengas puremakohdassa → hakeudu hoitoon.
- Lievä kuumeilu pureman jälkeen voi viitata TBE:hen → selvitä rokotustarve.
- Pureman jälkeen seuraa omaa oloasi ja hakeudu lääkäriin, jos oireita ilmenee.

Punkkien kanssa ei tarvitse elää pelossa, mutta tietoinen varautuminen, nopea reagointi ja tarkkailu ovat avainasemassa terveyden suojelemiseksi.

Laura Raiko, Ihotautilien ja allergologian erikoislääkäri, LT
Ihotalo, Yliopistonkatu 15 G, Turku
040 8686 000

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/jasenyys/valtakunnalliset-jasenedut

PAIKALLISET JÄSENEDET

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

Rummunlyöjänkatu 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

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

Huom!

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

LIIKUNTA

VahterusRing

Liljalaaksonkatu 27, 32500 Uusikaupunki,
puh. 02 844 3939
www.kuntoputki.fi, info@kuntoputki.fi
hiipto- 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 näyttäen standardikokoisista vakiotuotteista.

TOIMISTOLLA MYYTÄVIEN TUOTTEIDEN HINNASTO

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen toimistolla myynnissä olevat tuotteet,
Osoite Aurakatu 22 A I, ma, ti ja to klo 11-16.00

HUOM! Myymme tuotteita ainoastaan käteismaksulla!

Mini-Wright -PEF mittarit, **kampanjahinta**, rajoitettu määrä
Philips OptiChamber Diamond
Maskilla
Ilman maskia

Jäsenhinta

Normaalihinta

15,00

19,00

33,00

35,00

20,00

22,00

Limakalvojen hoitoon

NHS nenänhuuhtelukannu, **kampanjahinta**, rajoitettu määrä
NHS nenänhuuhtelukannun nenäsuutin
Vesi-PEP – tyhjennyshoito

14,00

19,00

2,00

3,00

4,50

5,00

Hengitysilman lämmittimet

Jonaset lämpöhuppu sis. yhden lämmittimen
Jonaset lämpöhuppu thinsulate-vuori sis. yhden lämmittimen
Jonaset lämpökauluri, sis. yhden lämmittimen
Jonaset lämpökauluri merinovilla sis. yhden lämmittimen
Jonaset irtolämmitin, aikuisten
Jonaset irtolämmitin, lasten
Jonasport lämmitin, beige tai sininen

43,50

49,50

49,50

55,00

41,00

46,50

45,50

51,00

24,00

26,50

22,00

24,50

35,00

40,00

Siitepölysuodatinkankaat tuuletusikkunoihin

FILTRETE Aero

32,00

37,00

Muut

Kangaskassi pääskykuviolla
Adressi pääskykuviolla

3,00

3,00

5,00

5,00

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry:n

SYYSKOKOUS

maanantaina 17.11.2025 klo 19.00

yhdistyksen tiloissa Aurakatu 22 A I, Turku

Esillä syyskokouksen sääntömääräiset asiat.

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

Ilmoittautumiset viimeistään 13.11.2025 puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Yhdistyksessä tapahtuu

**Piknik -risteily
vapaaehtoistoimijoille**



Kevätretki Helsinkiin

**Avoimet ovet,
jouluglögi**



**Pupun jekku
lastentapahtuma**

**Kesäretki
Loimaalle**



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

**Pakkanen ei
häiritse!**



JONASET hengitysilmanlämmitin
suojaa kylmän sään haitoilta ja
ulkoilusta voi nauttia myös pakkasella.
Sopii astmaatikoille sekä keuhko- ja
sydänpotilaille. Valmistaja www.jonas.fi

Nyt yhdistyksellä myynnissä!



Kuormalavoja myytävänä?
Meillä on, ja ostanne lisää.

**Kuormalavojen kierrätys,
noudot 040 556 5575**

www.lavasuutarit.fi



**KAUPPATORIN
TILIKESKUS OY**

Aurakatu 12 b 4.krs