

Kevätpääsky

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE 1/2025



Ilmoittaudu mukaan vapaaehtoisten Piknik-risteilylle!



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 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

Jonna Yli-Rekola

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

Painosmäärä: 1000 kpl.

Paino: Kirjapaino Offset House Oy

Taitto: Kirjapaino Offset House Oy

Seuraava jäsentiedote, Syyspääsky ilmestyy viikolla 34-35/2025

Ilmoitusvaraukset viimeistään 10.6.2025

Aineiston jättö viimeistään 10.6.2025

Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!

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.

Toiminnanjohtajan tervehdys



Uusi vuosi on käynnistynyt vauhdilla ja yhdistyksemme kevään tapahtumat alkavat. Meillä on ilo aloittaa kevätkausi tarjoamalla jäsenperheille ilmainen elokuvahetki Karuherra Paddingtonin seurassa lauantaina 8.2. Liikunnan tälle vuodelle aloittaa Reipasta vuoden aloitusta -liikuntakurssi 28.1. alkaen fysioterapeutti Hannan opastuksella.

Kevään ohjelma on monipuolista, tietoitoja, liikuntaa, kulttuuria, tapahtumia perheille ym. Tutustu ja tule mukaan toimintaan!

Huhtikuussa on kunnallisvaalit, jossa olemme mukana usealla paikkakunnalla Pieni ele -keräyksen merkeissä. Keräyksellä tuemme kotimaisia vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Toivomme mukaan runsaasti kerääjiä, jo kaksi tuntia on merkittävä määrä hyväntekeväisyyttä vapaaehtoisena.

Toukokuussa järjestämme yhdistyksen vapaaehtoistoimijoille Piknik risteilyn Turusta.

Lähde mukaan viettämään mukava päivä merellä yhdessä muiden vapaaehtoistoimijoiden kanssa!

Mukavaa alkuvuotta kaikille!
Arja Harju

Liikuntavastaavan terveiset

Olen toiminut Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen liikuntavastaavana 2000-luvun puolen välin tienoilta alkaen.

Aluksi työn oli tarkoitus olla vain pieni lisä fysioterapeutin työn ohelle, mutta tästä kehkeytyikin jotain paljon monipuolisempaa ja antoisampaa!

Vuosien varrella olemme yhdistyksen jäsenistön kanssa harrastaneet kaikenlaista liikuntaa, kokeilleet uusia lajeja, tutustuneet uusiin liikuntapaikkoihin ja ohjaajiin. Olemme yhdessä oppineet, miten monipuolinen harrastus- ja liikuntatarjonta Turun seudulla onkaan, ja kuinka moni eri laji sopii yhdistyksen jäsenille. Ja vieläkin on jäljellä paljon kaikenlaista mitä emme ole ehtineet kokeilla!

Hanna Pihlajamaa, fysioterapeutti



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 astmalitto". 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: 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

LIIKUNTAA YHTEISTYÖSSÄ HENGITYSYHDISTYKSEN KANSSA

Lisätietoa:

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



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, virkistystä 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 2025

Anafylaksia (aikuiset)

25.2.–24.3. Hakuaika päättyy: 16.2.

Anafylaksia (lapsen läheiset):

”Tarkkana kuin porkkana!”

25.2.–24.3. Hakuaika päättyy: 16.2.

9.9.–6.10. Hakuaika päättyy: 31.8.

Astma (aikuiset): ”Pihisee ja puhisee”

20.5.–16.6. Hakuaika päättyy: 12.5.

12.8.–8.9. Hakuaika päättyy: 3.8.

Astmaatikon painonhallinta

22.4.–16.6. Hakuaika päättyy: 6.4.

Atooppinen ihottuma (aikuiset)

”Aidosti atooppinen”

22.4.–19.5. Hakuaika päättyy: 13.4.

12.8.–8.9. Hakuaika päättyy: 3.8.

Palovamman jälkeen

18.3.–7.4. Hakuaika päättyy 9.3.

Siitepölyallergiat

1.–21.4. Hakuaika päättyy 23.3.

Vertaistukea kosmetiikka- tai kemikaali-allergisille

25.3.–14.4. Hakuaika päättyy 16.3.

VERKKOLUENNOT 2025

Arki anafylaksian kanssa.

Anafylaksiapäivän verkkoilta

11.2. klo 18.

Atopian hoidon uudet tuulet -verkkoilta

26.2. klo 17

Siitepölyallergian hyvä hoito

18.3 klo 18

Ota astma haltuun!

Astmatietoviikon verkkoilta

7.5 klo 18

Ilmoittaudu allergia.fi/tapahtumat

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
30 min. 40 €
45 min. 50 €
60 min. 60 €
75 min. 66 €
90 min. 71 €
Jäsenkorjaus 79 €



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 kerhoillat 2025

Kerhoillat

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

Neulotaan lapaset intialaisella peukalolla ma 10.2. ja 17.2.2025 klo 18-20

Kokoonnumme kolme kertaa. Kerhossa sovitaan kolmas kokoontumiskerta ja voimme tarvittaessa sopia lisäkertoja. Ota omat puikot ja langat mukaan. Ohjaajana Tuula Koponen

Ravintoluento ti 25.2.2025 klo 17-18

Ravintoluennolla saat vastaukset mieltä askarruttaviin kysymyksiin: Mitä on järkevä ja terveyttä edistävä syöminen, miksi tiettyjen ruoka-aineiden syöminen on tärkeää ja miten omaa syömistä voi muokata monipuolisemmaksi. Luennoitsijana valmentaja Marika Hillgrén.

Kankaanpainantaa ma 10.3.2025 klo 18-20

Koristellaan musta kassi kangasväreillä. Voit ottaa mukaan myös oman tyyntiliinan, T-paidan, pöytäliinan, esiliinan tms. Materiaa limaksu 5€/hlö. Ohjaajana Maritta Rusi

Smoothie-työpaja ti 11.3.2025 klo 17

Työpajassa opettelemme yhdessä valmistamaan 2 erilaista, herkullista ja terveellistä smoothieta.

Nautimme itse tehdyt smoothiet työpajan päätteeksi. Kaikki osallistujat saavat myös reseptit mukaan! Osallistumismaksu 12 €/hlö, sis. materiaa likulut. Maksuviite: 25 03110 Ilmoita etukäteen mahdollisista ruoka-aineallergioista.

Työpajaa vetämässä valmentaja Marika Hillgrén ja fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa Maksimiosallistujamäärä 12 henkilöä.

Korttiaskartelu ti 25.3.2025 klo 18-20

Tehdään onnittelukortteja. Materiaa limaksu 5€/hlö (max. 5 korttia). Ohjaajana Hannele Wester.

Vappubingo ma 28.4.2025 klo 18-20 Bingoemäntänä Maritta Rusi.

Helmikuu

Liikuntakurssi, reipasta vuoden aloitusta ti 2.1, 4.2. ja 11.2. 2025 klo 16.30-17.30

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen jumppasali, Bastioninkatu 4, Turku Skanssi. Kolmen kerran kurssin hinta jäsenille 15€ ja muille 30€. Kertamaksuina: jäsenet 5€/krt, muut 10€/krt. Maksuviite: 2501280

Liikuntakurssilla saat tietoa säännöllisen liikunnan aloittamisesta ja sen hyödyistä. Harrastamme yhdessä kaikille sopivaa, monipuolista ja mukavaa kotijumppaa. Kurssilta saat myös vinkkejä, miten jatkaa säännöllistä liikkumista oman kuntotason mukaan.

Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa Ilmoittautumiset: info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310. Maksimiosallistujamäärä 20.

Sisäilmaluento

yhteistyössä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

ke 5.2.2025 klo 18 Turun Seudun Hengitysyhdistys, Bastioninkatu 4, Turku Skanssi. Kodin puhtaasta ja raikkaasta sisäilmasta huolehtiminen on tärkeää.

Asiantuntijana Hengitysliiton sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen.

Ilmoittautumiset: info@allergiaturku.com tai puh. 040 541 3310.

I 12-päivä

ti 11.2.2025 klo 14-17

yhdistyksen toimistolla klo 14, 15 ja 16.

Käydään allergianeuvojan kanssa läpi anafylaksian oireet ja hoito. Mahdollisuus harjoitella adrenaliini-injektorin käyttöä ohjatusti.

Anafylaksiatietoisuus kouluterveydenhoitajille

to 13.2.2025 klo 14-15

Lisätiedot ja ilmoittautumiset osoitteessa: <https://link.webropol.com/ep/anafylaksiatietoisuus2025>

Allergia-, astma- ja anafylaksialasten vanhempien vertaisryhmä

ke 26.2.2025 klo 18-19.30

yhdistyksen toimistolla

Ilmoittautuminen ma 24.2. mennessä.

Ryhmän vetäjänä vertaistoimija Niina Mäkipää.

Ryhmään voi osallistua myös etänä.

Maaliskuu

Allergiaviikko 17.3. – 23.3.25

Irtokarkkitapahtuma

ti 18.3.2025 klo 14-18

yhdistyksen toimistolla

Päiset ostamaan irtokarkkeja avaamattomista pakkauksista ja jokaiselle karkille on oma otin. Jokaisen karkin aineosat ovat luettavissa pakkauksista.

Lapset tulevat ostoksille aikuisen valvonnassa.

Paikalla allergianeuvoja.

Ilmoittautumiset 13.3. mennessä.

FasciaMethod-kurssi

yhteistyössä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa

lauantaisin 29.3, 5.4. ja 12.4. klo 12-13

Turun seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali, Bastioninkatu 4, Turku Skanssi.

Kolmen kerran kurssin hinta jäsenille 15 € ja muille 30 €. Kertamaksuina: jäsenet 5 €/krt, muut 10 €/krt. Maksuviite: 2503291

FasciaMethod on lihaskalvoketjuihin perustuvaa lempeää liikkuvuusharjoittelua. Kurssilla teemme liikkuvuusharjoittelua erityisesti selän ja rintakehän alueelle, hengitysharjoituksia ja pallohierontaa. Harjoitteita tehdään sekä seisten että lattialla, joten kurssia suositellaan henkilöille jotka liikkuvat ilman kävelyn apuvälineitä.

Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa.

Ilmoittautumiset 26.3. mennessä

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

Maksimiosallistujamäärä 20.

Huhtikuu

FasciaMethod-kurssi la 5.4.2025 klo 12-13

Luento: Aurinko ja Iho

ti 8.4.2025 klo 17.30-19

Teams-kisakatsomo yhdistyksen toimistolla.

Mitä vaikutuksia auringolla on ihomme hyvinvointiin? Tule kuuntelemaan auringon hyödyistä ja haitoista iholle sekä auringolta suojautumisesta.

Illan vetäjän kanssa voi keskustella luennon jälkeen illan teemasta. Teamsin järjestää Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys

Ilmoittautumiset 4.4. mennessä

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

FasciaMethod-kurssi la 12.4.2025 klo 12-13

Pieni ele -lipaskeräys

Ennakkoäänestys kotimaassa: 2. – 8.4.2025

Vaalipäivä su 13.4.2025

Avoimien ovien päivä toimistolla

to 24.4.2025 klo 12-17

Jäsenet ja lipaskerääjät ystävineen tervetulleita.

Lipaskerääjille pieni kiitoslahja.

Kahvitarjoilu.



Opastettu linturetki Raisionlahdelle to 24.4.2025 klo 18-20

Kokoontuminen lintutornin luona. Kiikareille on käyttöä. Omat eväät harkinnan mukaan.
Lisätietoja Seppo Pekkala puh. 045 113 0047.

Toukokuu

Astmaviikko 5. – 11.5.25

Aikuisten astmaatikkojen vertaisryhmä ti 6.5.2025 klo 16-17

yhdistyksen toimistolla
Ilmoittautuminen 5.5. mennessä, kahvitarjoilu.

Lääkärin luento:

Ei vain allergian tai astman hoito, vaan helpommin hengittäminen ke 7.5.2025 klo 17

yhteistyössä lääkärikeskus Aavan kanssa
Hansakorttelin 3. kerros.
Tule kuulemaan asiantuntijoiltamme uusimmat tiedot ja suositukset allergioiden ja astman hoidosta, seurannasta sekä siedätyshoidon mahdollisuuksista.

Astmahoitaja Anni-Sofia Luhtala sekä keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Riika Liukkonen.

Paikkoja on rajoitetusti, joten muistathan ilmoittautua ajoissa varmistaaksesi osallistumisesi. Ilmoittautumiset Lounais-Suomen Allergia- ja astmayhdistys ry: info@allergiaturku.com tai 040 541 3310. Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa!

Unelmien liikuntapäivän etkot Halistenkoskella

pe 9.5.2025 klo 15-17

Tule mukaan viettämään Unelmien liikuntapäivän etkoja Aurajoen sykkeessä. Löydät liikunnan ilon yhdessä liikkuen sekä luontoon ja kulttuurihistoriaan tutustuen. Ota ystävä mukaan! Ohjelmassa mm.

- rauhallisempi kävely, alueen historiaan tutustumista
- sauvakävely
- ripeä kävely, polkuhökkä
- villiyrttiopastus
- frisbeegolf
- luontokuntosali

Kokoontumispaikka ja tiedot tarkentuvat lähempänä tapahtumaa.

Piknik-risteily vapaaehtoistoimijoille la 17.5.2025 klo 8.00

Kokoontuminen ja lippujen jako Viking Linen ryhmälähtöselvitystilassa, 2. krs klo 8.00-8.15. Lähtö klo 8.45 Viking Glory
Sinä yhdistyksemme vapaaehtoistoimija (lipaskerääjä, vertaistoimija, yhdistysaktiivi ym.) lähde mukaan risteilylle.

Ohjelmassa mm. meriaamiainen, tapahtumia ja koulutusta kokoustilassa

Laivan vaihto Maarianhaminassa klo 14.10-14.25
Tavaroiden vienti hytteihin,

klo 14 buffet-ruokailu Aurorassa

Vapaata ohjelmaa: ostoksia, musiikkia jne.

Paluu Turkuun klo 19.50.

Matkan hinta vapaaehtoistoimijoille 30 €, muille 90 €. Paikkoja on rajoitetusti.

Sitovat ilmoittautumiset /peruutukset viimeistään 15.4.2025:

info@allergiaturku.com tai 040 541 3310.

Mikäli peruuttaminen tapahtuu 15.4.2025 jälkeen, maksaa matka jokaiselle peruuttaneelle 90 €. Ilmoittautumalla sitoudut varausehtoihin.

Kesäinen puistotapahtuma lapsiperheille la 24.5.2025 klo 11-13

Tervetuloa mukaan iloiseen keväiseen tapahtumaan Kaarinan Hovirinnan Rantapuistoon.

Luvassa on kaikenikäisille sopivaa ohjelmaa, musiikkia, pientä tarjoilua ja tutustumista toisiin perheisiin. Varustus kelin mukaan.

Puiston vieressä on ilmainen pysäköinti.

Ilmoittautuminen 20.5.2025 mennessä: perhetoimikunta.lsaay@gmail.com

Kesäkuu

Villiyrttiretki

yhteistyössä Hengitysyhdistyksen kanssa

la 7.6.2025 klo 13-15

Toivonniemi, Iso-Pukintie 23, Ruissalo

Hinta 5 €/hlö, maksuviite: 2506078

Tervetuloa tutustumaan Suomen luonnosta löytyviin syötäviin kasveihin!

Lähdetään yhdessä kävelylle Toivonniemen alueelle ja opitaan tunnistamaan villiyrttejä. Opimme tietämään missä kasvilla on 7 kertaa enemmän rautaa kuin pinaatissa ja mistä kasvista on kehitetty aspiriini. Lopuksi pääsemme nauttimaan villiyrtteistä valmistettuja suolaisia ja makeita herkkuja. Säänmukainen varustus.

Ohjaajana fysioterapeutti ja hortaneuvoja Hanna Pihlajamaa. Maksimiosallistujamäärä 15 henkilöä.



Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksellä on ilo kutsua perheet yksityisnäytökseen Kino Piispanristille

la 8.2.2025 klo 11.45

Esitettävänä on koko perheen

elokuva **Paddington seikkailee**, joka

on puhuttu suomen kielellä.

Näytösliput ovat jäsenperheille maksuttomia, muille 10 €/hlö. Mahdolliset kioskiostokset maksaa jokainen omakustanteisesti. Lippuja rajoitustesti. Ennakkokoilmoittautuminen viimeistään pe 31.1.2025 osoitteeseen perhetoimikunta.lsaay@gmail.com Huomioithan, että esitykseen tullaan täysin terveenä ja tuoksuttomana, kiitos.



One night with Patrizio Buanne ja Diandra **la 8.2.2025 klo 19 Turun konserttitalo**

Liput: 54,50 €. Maksuviite: 2502085

Amadeus live

ke 12.2.2025 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 49,50 €, eläkeläinen 44,50 €, opiskelija 29,50 €. Maksuviite 2502124

Jessica Cottis, kapellimestari

Mikael Kempainen, piano

Chorus Cathedralis Aboensis,

valmennus Paavo Hyökki

Turun filharmoninen orkesteri

Miloš Forman: Amadeus (1984)

Elokuva heijastetaan konserttitaliin kankaalle, ja musiikista vastaa Turun filharmoninen orkesteri.

Elokuvakonsertti jatkaa TFO Leffassa -sarjaa, jossa tunnetuimmat valkokankaan merkkiteokset heräävät eloon sinfoniaorkesterin voimin.

Elokuvan ikäraja on K12. Elokuvassa on tekstitys suomeksi ja ruotsiksi.



Macbeth

la 22.3.2025 klo 14 Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 49 €, eläkeläinen 44 €,

opiskelija 28 €. Maksuviite: 2503220

Hornaan sopusointu, valta ahneudelle

Vallanhimo, petollisuus, hulluus ja kuolema.

Kas siinä ainekset ankaraan oppituntiimme ihmisyydestä.

William Shakespearen skottilainen näytelmä 1600-luvulta saa tuoretta virtaa Kari Heiskasen ohjauksena. Luvassa on synkkää lunastusta, kun Macbeth alkaa uskoa ennustukseen, jonka mukaan hän voisi nousta kuninkaaksi. Povaus saa miehen luisumaan petokseen, josta ei enää peräännyttä. Eero Aho tekee Macbethin roolissa näyttävän paluun Turkuun Hamletin ja Don Juanin suosion jälkeen. Häntä rikokseen usuttavana vaimona nähdään Riitta Salminen.

Näytelmän suomennos on Matti Rossin.

Romantiikan vyöryä

to 10.4.2025 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 31,50 €, eläkeläinen 26,50 €,

opiskelija 10,50 €. Maksuviite: 2504106

Tomáš Brauner kapellimestari

Lukáš Vondráček piano

Turun filharmoninen orkesteri

Antonin Dvořák: Carnival op. 92

Sergei Rahmaninov:

Pianokonsertto nro 2 c-molli op. 18

Antonin Dvořák: Sinfonia nro 5 F-duuri op. 76

Rahmaninovin pianokonsertto nro 2 vyöryä

eteenpäin täysromantiikan

voimalla ja tarjoilee

virtuoosipianismia,

vauhdikkaita käännteitä ja

tarttuvaa melodioita – jopa

pop-balladi All By Myself on

saanut inspiraationsa teoksen 2.

osasta.



Jos rakastat - Kaj Chydeniuksen lauluja ke 21.5.2025 klo 19 Turun konserttitalo

Liput: peruslippu 31,50 €, eläkeläinen 26,50 €, opiskelija 10,50 €. Maksuviite: 2505215

Tomas Djupsjöbacka, kapellimestari

Jussi Chydenius, laulu

Oona Airola, laulu

Kalle Chydenius, basso

Risto Kupiainen, piano

Sami Kuoppamäki, rummut

Turun filharmoninen orkesteri

Tule mukaan muistamaan

rakastettua säveltäjää

Kaj Chydeniusta konserttillisella ikimuistoisilla lauluja sinfoniaorkesterille sovitettuina. Säveltäjän poika, muusikko Jussi Chydenius on valinnut ohjelmistoon omat suosikkinsa isänsä seitsemän vuosikymmenen aikana syntyneestä laajasta tuotannosta.



Kevätretki pääkaupunkiin

pe 25.4.2025

Matkan hinta: 105 €, museokortilla 75 €

Maksuviite: 2504258

Lähtö Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta 10, klo 8.30.

Tutustuminen Sinebrykoffin taidemuseoon,

lounas Ravintola Salvessa ja lopuksi tutustuminen

Reidar Särestöniemen näyttelyyn Didrichsenin

taidemuseossa. Museoissa opastus.

Takaisin Turussa olemme noin klo 18.

ISOVIHA 1713–1721

la 14.6.2025 Ilmajoen Musiikkijuhlat

Matkan hinta: 190 €. Maksuviite: 2506146

Lähtö Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta klo 7.30. Menomatalla pullakahvit.

Ooppera alkaa klo 13. Väliajalla pullakahvit noin

klo 14. Oopperan jälkeen alueella olevassa teltassa

Huipulla-ruokailu noutopöydästä, jonka jälkeen paluu Turkuun.



Matkan hintaan sisältyy: bussimatkat, oopperalippu, pullakahvit menomatalla, väliaikakahvit ja ruokailu noutopöydästä. Liput jaetaan bussissa.

Isoviha on ravisteleva ja ravitseva kertomus perhesiteistä, äidinnäköisestä, sitkeydestä ja yhteistyön voimasta aikana, jolloin Venäjän brutaali hyökkäyssota Suomeen poltti Pohjanmaan mustalle mullalle. Viisitoistavuotiaan Katariinan (Wilhelmina Tomásdóttir) nuoruuden haaveet murenevät venäläisen miehittäjän mielivallan alla, ja samalla muuttuvat myös hänen pikkusisarensa Pirkittan (Minja Rantalainen) ja äitinsä Sofian (Erica Back) elämät.

Musiikkijuhlien 50-vuotisjuhlavuoden oopperan tekijöiltä on lupa odottaa paljon.

Ohjaus Tuomas Parkkinen

Libretto Anneli Kanto • Säveltää Uljas Pulkkis

Lavastaja Juho Lindström • Puvustaja Leena Rintala

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!

The Addams Family on alun perin Charles

Addamsin sarjakuvana ilmestynyt tarina

synkistelyyn ja suoranaiseen makaaberiteen

taipuvasta perheestä. Sen jäsenet elävät

palvelijoiden ja kummittelevien esi-isien keskellä

kartanossaan välittämättä muissa ihmisissä

herättämäänsä oudokunnasta ja pelosta.

Näytelmän esitysoikeuksia valvoo Nordic Drama Corner Oy.



Yhdistyksessä tapahtuu



Retki Fiskarsissa ja



Tyttyrin kaivoksella



Avoimet ovet - Joululögi



Joulukorttiaskartelua



Vares kävelykierros



Hildur
Turun Kaupunginteatteri

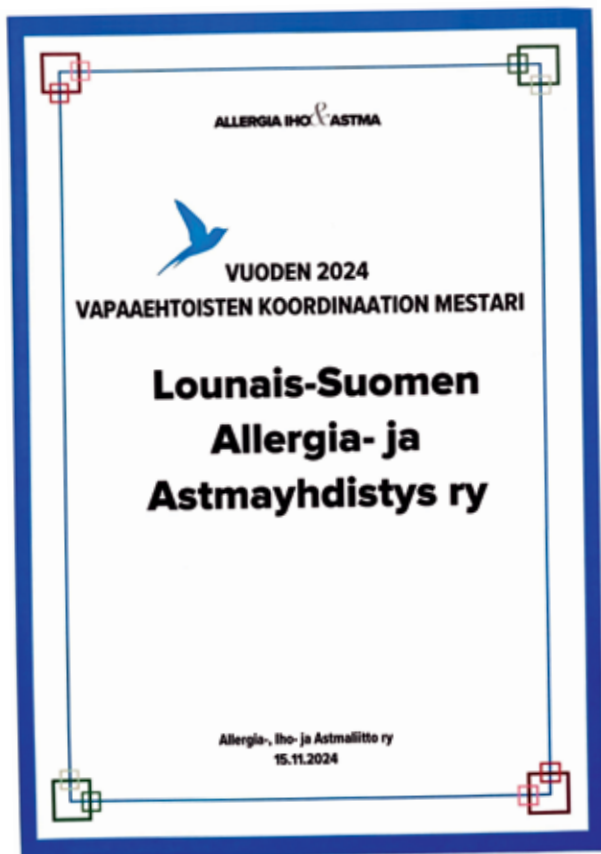
Kunniakirja kotiintuomisina järjestöpäiviltä

On hienoa, että Allergia-, Iho- ja Astmaliitto on huomannut ponnistelumme vapaaehtoistyön hyväksi ja palkinnut yhdistyksemme Vuoden 2024 vapaaehtoisten koordinaation mestari -kunniakirjalla, jonka saimme Pieni ele -keräykseen tehdystä valtavasta työpanoksesta.

Hyvä me!

Kiitos tästä kuuluu teille yli sadalle vapaaehtoiselle, jotka annoitte aikaanne ja istuitte vaalilippaan takana kolmissa vaaleissa, lähes 2000 tuntia, ajoittain haastavissa olosuhteissa.

Yhdistyksemme on osallistunut Pieni ele -keräykseen jo vuosikymmeniä ja se on merkittävä tulonlähde osallistuville kansanterveysjärjestöille muun julkisen rahoituksen koko ajan vähentyessä. Keräykset on aina hoidettu mallikkaasti. Olemme saaneet lipaskerääjät jokaiselle lipasvuorollemme, eikä aikoja ole koskaan jäänyt täyttämättä. Lipaskerääjälstat ovat olleet järjestyksessä ja sairaustapausten yllättäessä olemme onnistuneet nopeasti paikkaamaan lipaskeräysvuoron.



Kiitoksena näihin keräyksiin osallistuneille ja muille vapaaehtoistoimijoille järjestämme Piknik-risteilyn lauantaina 17.5.2025. Tutustu risteilyn ohjelmaan ja ehtoihin ja ilmoittaudu mukaan!

Tämän vuoden huhtikuussa on Kunta- ja aluevaalit sekä Pieni ele -lipaskeräys, ennakkoonäestys kotimaassa: 2.–8.4.2025 ja varsinainen vaalipäivä su 13.4.2025. Vapaaehtoisten työpanos lipasvahteina on taas erittäin tervetullut, sillä vuonna 2026 ei ole lipaskeräystä /vaaleja.

Päiväkodissa on flunssaa liikkeellä. "Ollaanpas oltu jo pitkään terveenä" lausahdan kepeästi ystävälleni. Koputan heti perään puuta, mutta se ei valitettavasti pelasta tällä kertaa.

Heti seuraavana päivänä se alkaa, pojan nenä alkaa vuotaa. Harmiton nuha vaihtuu päivystyksen vuoronumeroon. Avaava lääke ei kotona auttanut kuin hetkeksi. Pikku masu pumppaa tiheästi hengityksen tahtiin ja poika väsähtää. Kuumekin on noussut. Poika ei jaksa kiinnostua lasten päivystyksen leluista, vaan retkottaa sylissä. Avaavaa lääkettä menee, mutta hengitys jatkaa vinkumista. Hapissaturaatio laahaa ja pääsemme vuodepaikalle seurantaan. Poika ei jaksa jutella ja kellokin alkaa olla jo paljon. "Kyllä se on osaston paikka", lääkäri toteaa. En ole yhtään yllättynyt, vain huoli painaa rinnassani.

Yö osastolla menee katkonaisesti. Laitteet piippaavat ja poika saa lisähapen. Avaavaa lääkettä menee pitkin yötä. Aamu koittaa ja poika alkaa leikkiä. Hän juttelee ja tekee temppuja niin kuin mitään ei olisi koskaan tapahtunutkaan. Pieni huone alkaa käydä ahtaaksi pojan viilettäessä kuin tuulispää välillä yskien. Pääsemme kotiin ja arki jatkuu siitä mihin se ennen osastoa jäi. Saan huokaista taas seuraavaan flunssaan asti.

Niina Mäkipää

Hae mukaan liiton kursseille!

Lapsiperheet:

**Kutisee ja kirvelee
(atooppinen ihottuma)**

Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
13.–15.6. Hakuaika päättyy 2.5.

**Pikkulapsiaika allergioiden ja/tai
astman kanssa (3–6-vuotiaat)**

Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
27.–29.6. Hakuaika päättyy 16.5.

**Koulutiellä allergioiden ja/tai
astman kanssa (7–12-vuotiaat)**

Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
22.–24.8. Hakuaika päättyy 20.6.

Anafylaksiapelon kanssa eläminen

Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
26.–28.9. Hakuaika päättyy 15.8.

Lapsi + aikuinen:

Mastosytoosi

Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
31.10.–2.11. Hakuaika päättyy 19.9.

Lisätietoa ja hakuohjeet löytyvät
verkkosivuiltamme

<http://www.allergia.fi/kurssit>



Länsikeskuksen
APTEEKKI
– mukana elämässä.

Markulantie 150, 20320 Turku
(02) 274 1211

Palvelemme:

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

[@lansikeskuksenapteekki](http://lansikeskuksenapteekki.fi)



Apteekki
luotit.fi
24/7

Länsikeskuksen apteekin
kanta-asiakkaana olet
Sydänasiakas

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

Tutustu kaikkiin etuihin:

www.lansikeskuksenapteekki.fi

tai kysy lisää apteekista.

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@welimark.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

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

TOIMISTOLLA MYYTÄVIEN TUOTTEIDEN HINNASTO

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen toimistolla myynnissä olevat tuotteet, **alk. 1.2.2025**
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
21,00	24,00
18,00	21,00

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

56,50	64,00
-------	-------

Muut

Kangaskassi pääskykuviolla
Adressi pääskykuviolla

3,00	3,00
5,00	5,00

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry:n

KEVÄTKOKOUS

maanantaina 17.3.2025 klo 19.00
yhdistyksen tiloissa Aurakatu 22 A I, Turku

Esillä kevätkokouksen sääntömääräiset asiat.

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

Ilmoittautumiset viimeistään 13.3.2025 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:

Shell Oripää

Yläneentie 10, puh. 02 766 1218
 ma-pe 7-18, la 8-16, su suljettu

Tervetuloa!



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 astmaatikkoille sekä keuhko- ja
 sydänpotilaille. Valmistaja www.jonas.fi

Nyt yhdistyksellä myynnissä!



Kuormalavoja myytävänä?
 Meillä on, ja ostamme lisää.

**Kuormalavojen kierrätys,
 noudot 040 556 5575**

www.lavasuuurit.fi



**KAUPPATORIN
 TILIKESKUS OY**

Aurakatu 12 b 4.krs