

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS
Sydvästra Finlands Allergi- och Astmaförening r.y.
Aurakatu 22 A 1, 20100 TURKU
p. 040 541 3310
info@allergiaturku.com



TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2026

Hallituksen hyväksymä 20.10.2025

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen perustehtävä on allergiaa ja astmaa sairastavien terveyden edistäminen ja elämänlaadun parantaminen. Kaikille suunnatut allergia- ja astmaneuvoita ja ohjaus sekä vertaistuki ovat yhdistyksen tärkeimmät peruspalvelut ja niitä toteutetaan käytettävissä olevin resurssein työntekijät ja vapaaehtoiset yhteisvoimin. Peruspalveluita tarjotaan kaikille tarvitseville, tiedon jakamisessa huomioidaan maahanmuuttajien tiedon tarve mm. siitepöly allergioista Suomessa. Yhdistys antaa tietoa ja neuvontaa yhteistyössä valtakunnallisen Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Liiton toiminnan painopisteenä vuonna 2026 ovat mm. Edistää hyvinvointia lisäämällä tietoisuutta astman, ihosairauksien ja allergioiden kanssa elämisestä. Tehdä yhteistyötä ja vahvistaa verkostoja eri toimijoiden kanssa. Yhdistysten toiminnan tukeminen ja alueellisen kattavuuden varmistaminen esim. toimintaryhmiä kehittämällä.

Yhdistyksen päätösvaltaa käyttää yhdistyksen kevät- ja syyskokous. Yhdistyksen hallituksessa on puheenjohtaja ja kymmenen varsinaista jäsentä sekä lisäksi päätetään yleisvarajäsenten määrästä, vähintään kaksi (2) ja enintään kymmenen (10) ja valitaan heidät kutsumisjärjestyksessä yhdeksi (1) vuodeksi. Hallitus nimeää toimikunnat ja työryhmät sekä muut vastuuhenkilöt.

Yhdistyksellä on palkattuna osa-aikaiset toimistos sihteeri ja toiminnanjohtaja. Taloustilanteen salliessa toiminnanjohtajan työaika lisätään, jolloin on lisääntyvä mahdollisuus allergia- ja astmatietouden jakamiseen, ohjaukseen ja neuvontaan. Toiminnanjohtajalla on terveydenhuoltoalan koulutus ja hän toimii myös yhdistyksen allergianeuvojana. Yhdistyksellä on tuntipalkkainen ravitsemusasiantuntija ja liikuntavastaava.

Yhdistyksen toimisto on Turussa osoitteessa Aurakatu 22 A 1. Toimisto on avoinna maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 11–16

Toimikunnat

Yhdistyksen neuvonta- ja tiedotustoimikunta suunnittelee yleisöluentojen ja ammattihenkilöstölle tarjottavien koulutustilaisuuksien sisältöjä, suunnittelee tapahtumia, jäsentiedotetta sekä kotisivujen sisältöä ja yhdistyksen näkyvyyttä.

Kulttuuri- ja virkistystoimikunta suunnittelee ja toteuttaa kaikille avointa monipuolista toimintaa. Yhteistyötä tehdään useiden alueen muiden yhdistysten kanssa. Vuonna 2026 järjestetään noin 15 tapahtumaa mm teatteria, konsertteja, erilaisia retkiä muihin kaupunkeihin, museoihin ja kulttuuritapahtumiin.

Perhetoimikunta Lapsiperheille suunnatun Perhetoimikunnan keskeinen tehtävä vuonna 2026 on järjestää toimintaa allergia- ja astmalasten perheille. Ajatuksena on, ettei kenenkään lapsen tarvitse jäädä pois toiminnasta edellä mainitun erityistarpeensa vuoksi.

Toinen toimikunnan tärkeä tavoite on saattaa yhteen samassa elämäntilanteessa olevia perheitä, jotta he voivat saada vertaistukea toisistaan allergia- ja astma-asioissa.

Tapahtumina tulee olemaan mm. tuoksuton teatteri- tai elokuvakäynti, päivä Zoolandiassa ja yhteinen retki luontoon.

Maahanmuuttajat-toimikunta järjestää yhteistyössä Daisy Ladiesin kanssa infotilaisuuksia maahanmuuttajille allergioihin ja astmaan liittyen sekä jakaa tietoa yhdistystoiminnasta.

Allergia- ja astma neuvonta ja ohjaus

Yhdistys tarjoaa maksutonta allergia- ja astmaneuvoa ja ohjausta, jonka tarkoituksena on lisätä allergiasta, astmasta tai atooppisesta ihosta kärsivän tietoa sairaudesta, auttaa sopeutumaan siihen ja ohjata aktiiviseen omahoitoon. Lisäksi kerrotaan eri hoitomahdollisuuksista ja etuuksista.

Neuvontaa annetaan paikan päällä eri tilaisuuksissa, yksilöohjauksena sekä puhelimitse, sähköpostitse ja sosiaalisen median kautta. Sosiaalisessa mediassa tehdään tietoisuuksia, esim. astmasta, anafylaksiasta, tai siitepölyallergioista. Neuvontaa ja ohjausta antaa allergiaan perehtynyt terveydenhoitaja, sairaanhoitaja tai lääkäri.

Neuvonnan tueksi toimistolta saa maksutta mm. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton oppaita ja julkaisuja allergioista, ihon hoidosta ja astmasta sekä ruokavalio-ohjeita ja anafylaksia -rannekkeita. Lisäksi toimistolta voi ostaa allergisille ja astmaatikoille tarpeellisia tuotteita, kuten vesi-PEP pulloja, pefmittareita, nenänhuuhtelukannuja, laadukasta siitepölysuodatinkangasta ja Jonaset hengitysilman lämmittämiä ja lämpökaulureita.

Allergia- ja astmatietoiltoja yhdistys järjestää yleisöluentotilaisuuksina osin yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa sekä lisäksi yhdistyksen toimistolla mm. kaikille avoimissa tietoilloissa.

Allergianeuvoja käy pyynnöstä kertomassa allergia- ja astma aiheista mm. kouluissa, päiväkodeissa, yhdistyksissä, oppilaitoksissa ja työpaikoilla. Tarpeen mukaan järjestetään ammattihenkilökunnalle suunnattuja koulutuksia yhteistyökumppaneiden ja Allergia- iho- ja astmaliiton kanssa.

Maahanmuuttajille tarjotaan luennoilla tietoa suomalaisen elinympäristön tyypillisistä allergioista.

Ravitsemusneuvonta

Ravitsemusasiantuntijan vastaanotolle voi varata ajan yhdistyksen toimistolta.

Ravitsemusasiantuntijan vastaanotto on sovittuna aikana yhdistyksen toimistolla.

Liikuntaa

Yhdistys järjestää liikuntaa sekä yksin että yhteistyössä alueen muiden järjestöjen kanssa. Yhdistyksen liikuntavastaava on liikunta-alan ammattilainen, joka suunnittelee astmaa- ja allergiaa sairastaville sopivaa liikuntatoimintaa. Yhdistys kannustaa jäseniä liikkumaan, järjestää eri liikuntamuotojen kokeiluja sekä luontoliikuntatapahtumia, joihin perheet voivat yhdessä osallistua. Kokeilemme erilaisia liikuntamuotoja, jotta jokainen allergiaa- ja astmaa sairastava löytäisi itselle sopivan liikuntalajin tukemaan omaa hyvinvointia.

Vuonna 2025 syksyllä käynnistettyä, senioreille suunnattua voimavaraa ryhmäliikuntakursseja jatketaan, lisäksi käynnistetään jatkokursseja tukemaan liikuntaa myös peruskurssin jälkeen. Kurssilla ylläpidetään ja vahvistetaan fyysisiä voimavaroja. Tavoitteena on edistää toimintakykyä ja tukea kotona pärjäämistä mahdollisimman pitkään.

Vertaistoiminta

Vertaistoiminta on yhdistyksen ydintoimintaa. Vertaisryhmissä on mahdollisuus saada tukea toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Ryhmiä vetävät vapaaehtoiset koulutetut vertaistoimijat. Vertaisryhmien säännöllistä toimintaa jatketaan. Anafylaktisten lasten vanhempien ryhmä ja Allergia- ja astmalasten vanhempien ryhmä sekä aikuisten astmaatikoiden ryhmät jatkavat sekä uutena aloitetaan päivällä toimiva vertaisryhmä senioreille.

Suosittuja teema- ja kerhoiltoja jatketaan, teemana esim. vertaiskahvit, käsityöillat, bingo, korttiaskartelu, inhalaattorit ja tilajatkeet, lääkkeenottotekniikan ohjaus/ kertaus (allergianeuvoja illan vetäjänä), ym. osallistujien toiveiden mukaan.

Yhteistyötä terveydenhuollon ja järjestöjen kanssa

Yhteistyö terveydenhuollon ja järjestöjen kanssa jatketaan ja tehostetaan. Toiminta-alueen allergia- ja astmahoitajille sekä lääkäreille lähetetään yhdistyksen jäsentiedote. Alueen terveydenhoitajille sekä opiskelijoiden terveydenhuoltoon tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta ja heille toimitetaan jäsentiedote sekä yhdistysesitteitä jaettavaksi asiakkaille. Alueen päiväkodeille, vanhustenhuoltoon, maahanmuuttajille ja omaishoitajille sekä heidän yhteyshenkilöilleen tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta. Turun yliopistollisen sairaalan keuhkopoliklinikan, ihopoliklinikan ja lastenklinikan astmavastaanoton sekä astmalasten kuntoutusohjaajan kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä. Yhdistys toimii yhteistyössä alueen muiden järjestöjen kanssa mm. Turun Seudun Hengitysyhdistyksen, Ihoyhdistyksen, Länsi-Suomen Atopiayhdistyksen, Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry:n ja Turun Latu ry:n kanssa järjestäen paikallisia ja alueellisia tapahtumia sekä liikuntaa. Kaikille tarjotaan mahdollisuus osallistua vastavuoroisesti tapahtumiin. Tiivistä yhteistyötä Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry:n ja sen jäsenyhdistysten kanssa jatketaan. Yhdistys on mukana jäsenyhdistyksenä Vapin Stea -hakemuksessa alueellisen toiminnan kehittämiseksi.

Yhdistys kuuluu yleiseen palvelutietovaranto-tietopankkiin (PTV), joka kokoaa yhdistysten ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden palvelutarjonnan kuntien ja valtion vastuulla olevien palvelujen rinnalle yhteen osoitteeseen. Tätä varten mietitään sopivia palvelumuotoja ja -paketteja, jotka pystytään pitämään ajan tasalla ja toimivina. Tietojen säännöllinen päivittäminen takaa sen, että tarjontakuvaukset ovat ajan tasalla. Yhdistys panostaa PTV:n hyödyntämiseen ja käyttöön yhteistyön tehostamiseksi hyvinvointialueen terveydenhuollon toimijoiden kanssa sekä hyödyntää Hyvinvointi-opastajan sivustoa, josta löytyy hyvinvointia edistävät palvelut Varsinais-Suomen alueella.

Yritysyhteistyö

Yritysyhteistyötä pyritään tekemään yritystenkin vaikeasta taloudellisesta tilanteesta huolimatta. Yhteistyötä tehdään erityisesti sellaisten yritysten kanssa, jotka toimivat allergiaa ja astmaa

sairastavien hyväksi, tarjoavat jäsenetuja ja/tai tukevat yhdistystä. Yritysten kanssa tehtävällä yhteistyöllä tulee olla allergianäkökulma. Yhteistyötä yksityisten terveysasemien kanssa jatketaan mm. ammattilaisten pitämien luentojen ja jäseniltojen muodossa. Apteekkien kanssa tehdään yhteistyötä teemapäivien merkeissä, jolloin allergianeuvoja voi olla apteekkeissa antamassa neuvontaa. Yhteistyötä apteekkien kanssa tehdään erityisesti Allergia- ja astmaviikoilla. Apteekkien astmayhdyshenkilöille, lähetetään sähköinen jäsentiedote.

Varainhankinta

Yhdistys täyttää Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kriteerit toiminta-avustusten saamiseksi. Nyt järjestöjen rahoituksen huomattava väheneminen heikentää olennaisesti yhdistyksen rahoitusta.

Jäsenmaksut ovat yhdistykselle tärkeä tuloerä. Vuoden 2026 jäsenmäärätavoite on 1050 jäsentä. Jäsenhankintaa tehdään eri tilaisuuksien yhteydessä ja kampanjoimalla näkyvästi.

Toiminta-avustusta haetaan Varsinais-Suomen hyvinvointialueelta Allergia- ja Astmayhdistyksen ennaltaehkäisevän toiminnan toteuttamiseen. Yhdistyksen toiminnassa pyritään sairastavien elämänlaadun parantamiseen, allergia, iho- ja astmanhoidon ajankohtaisen tiedon jakamiseen, vertaistoimintaan, ohjaukseen ja neuvontaan. Tietoa, neuvontaa ja ohjausta annetaan yksilöllisesti sekä erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa, päiväkodeissa (anafylaksia), kouluissa, työ- ja ikäihmisten ryhmissä. Toiminta-avustusta käytetään myös oppilaitosyhteistyön toteuttamiseen. Kulttuuri- ja virkistystoimikunta suunnittelee ja toteuttaa muuta varainhankintaa mm. matkoja ja retkiä järjestämällä.

Suuret maksuttomat yleisöluennot ja jäsentiedotteen painatus- ja postituskulut pyritään kattamaan mainosmyynnillä ja sponsorituella.

Yhdistys osallistuu vaalien yhteydessä Pieni ele – keräykseen joka merkittävä varainhankinta yhdistykselle. Vuonna 2026 ei ole vaaleja, mikä merkittävästi pienentää yhdistyksen varainhankintaa. Laaja osallistuminen Pieni-ele keräykseen (2kpl) 2025 ja siitä saatu tuotto auttaa osaltaan yhdistyksen talouden suunnittelua vuodelle 2026. Osallistumalla keräykseen on pystytty osaltaan takaamaan jatkumo yhdistys- toiminnalle tulevalle vuodelle 2026.

Yhdistys ottaa vastaan lahjoituksia toimintansa tukemiseen.

Toiminnasta tiedottaminen

Yhdistyksen jäsentiedote Pääsky tehdään tammikuussa ja elokuussa. Pääskyssä tiedotetaan yhdistyksen tapahtumista kevät- ja syyskauden aikana.

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan säännöllisesti yhdistyksen omilla internet-sivuilla osoitteessa www.lounais-suomi.allergia.fi sekä yhdistyksen Facebookin ja Instagramin sivuilla.

Noin kerran kuukaudessa jäsenille lähetetään sähköinen jäsenkirje, jossa kerrotaan mm. yhdistyksen lähipäivien ja -viikkojen toiminnasta. Lisäksi tiedotetaan paikallis- ja ilmaisjakelulehdissä sekä Turun kaupungin tapahtumakalentereissa. Yhdistyksen toimiston ikkunoissa on ajankohtaisia mainoksia tulevista tapahtumista. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton - verkkosivuston kautta jäsenistö saa tietoa liiton ja yhdistysten asioista. Järjestötoimintaa ja tapahtumia koskevat asiat, uutiset, koulutukset ja tapahtumat tiedotetaan liiton sivuilla.