

Syyspääsky

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi

LOUNAIS-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE 2/2026



Tule mukaan monipuolisiin tapahtumiin!

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry

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

www.instagram.com/allergia_ja_astma_turku

Allergia- ja astmaneuvoita, puh. 040 744 6414

toiminnanjohtaja@allergiaturku.com

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Lounais-Suomi

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 2026

Puheenjohtaja: Arja Harju

Jäsenet:

Pirjo Gyllenberg (varapj.)

Anneli Jokinen

Tuula Koponen

Pirjo-Leena Laaksonen

Pirjoriitta Liuksila

Niina Mäkipää

Paula Nenonen

Ritva Palmuharju

Margit Roininen

Ella Rusi

Yleisvarajäsenet:

Hanna Pihlajamaa-Lönnbäck

Seppo Pekkala

Jonna Yli-Rekola

Katja Jäntti

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 4-5/2027

Ilmoitusvaraukset viimeistään 14.12.2026

Aineiston jättö viimeistään 7.1.2027

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 neuvonta-ajan numerosta

040 541 3310.

Syyskaudella allergianeuvoja on toimistolla tiistaisin klo 12-16 (ilman ajanvarausta) tai voit myös varata ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen.

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-Lönnbäck.

Yhteydenotot puh. 050 326 3379,

www.fysioterapeutti.hanna.com,

hanna@fysioterapeutti.hanna.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.

Kansikuva: Teemu Välimäki

Syksy on käynnistynyt vauhdikkaasti ja ensimmäiset syksyn tapahtumat ovat käynnistymässä mm. uusille astmadiagnoosin saaneille alkaa vertaisryhmä 8.9. yhteistyössä hengitysyhdistyksen kanssa. Syksyn aikana on uusia kerhoiltoja, joissa tehdään mm. makrameeamppli, Allergiakerhossa tutustutaan liiton oppaisiin, ja suosittu kässäkerho jatkaa heti syyskuussa. Uutena ohjelmassa on myös taidepaja lokakuussa. Syyskaudella allergianeuvoja on toimistolla tiistaisin klo 12–16 (ei 6.10) voit myös varata henkilökohtaisen ajan, jossa voidaan keskustella allergia- ja astma-asioista.

Syksyä ja tulevaa vuotta 2027 varjostaa hallituksen ronskilla kädellä tekemät päätökset vähentää järjestöjen rahoituksia. Me täällä yhdistyksessä mietimme yhteistyössä muiden alueen yhdistysten kanssa, miten toteutamme tulevan vuoden toimintoja pienenevin varoin. Joka tapauksessa Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen jo 54 vuotta jatkunut toiminta jatketaan ja kehitetään. Yhteisvoimin eteenpäin!

Tutustu Syyspääskyyn ja yhdistyksen kotisivuihin tai piipahda toimistolla ja löydä itsellesi sopivaa toimintaa. Tule mukaan!

Hyvää syksyä kaikille!



Arja Harju

Mikä on atooppisen ekseeman aiheuttaja?



Mikä ekseemaa aiheuttaa? Kuiva ilma, allergia, kehon kuivuminen, lämmön vaihtelu, stressi... Syitä saattaa olla monia, eikä niiden kartoittaminen ole helppoa.

Sairauden yllätyttyä teini-ikässä poistin heti taudin yltymisen aiheuttajan, eli uuden lemmikin. Lääkäri kehoitti luopumaan myös vanhasta lemmikistä, mutta en suostunut. Kani kun oli jo todella vanha. Minimoin kosketuksen kaniin ja heinään, kunnes lemmikistä aika jätti.

Ratsastus oli vuosia ollut harrastukseni ja siitäkin lääkäri kehoitti luopumaan. Tallilla kun on hevosia, pölyä ja heinää. Jälleen kieltäydyin, koska perheelläni oli oma hevonen. Vähensin tallikäyntejä ja pyrin minimoimaan altistumistani mm. harjaamalla hevosta ulkona. Muutaman vuoden kuluttua hevonen jouduttiin lopettamaan ja lopetin ratsastuksen.

Ilman lemmikkejä ja ihoa rasittavaa harrastusta iho on edelleen yhtä sairas. Mistä ihottuma johtuu?

Pesuaaineet olen vaihtanut allergiaystävällisiin. En osta sinisiä tai punaisia vaatteita, joiden väriaineet ärsyttävät ihoani. Kuukautiskierron hormonivaihtelut tuntuvat myös vaikuttavan. Lääkärin mukaan kosketusallergia voi olla osasyynä, eivätkä ruoka-ai-neallergiat vaikuta ihoon, mutta silti olen rajoittanut myös ruoka-aineita. Lääkärin kehoituksesta peseydyn harvemmin ja rasvaan useammin, jotta iho ei kuivuisi. Valohoidossa olen käynyt lähes joka talvi. Hoito auttaa, mutta ei pitkästi. Kesällä aurin-gonvalo auttaa, mutta siitepölyallergia heinäkuun lopulla monesti tuhoaa alkukesän edistymisen.

Sairautta on jatkunut yli 13 vuotta. Motivaatio syiden selvittämiseen ja ihon hoitoon vain vähenee, kun pitkäaikaisia tuloksia ei synny. Rasvaus ja kortisonivoidekuurit monesti jäävät, kun iho on siedettävä ja siksi hoito katkeaa. Järki sanoo, että kuuri pitäisi hoitaa loppuun, mutta näin ei tapahdu.

Syy ekseemaan on siis selvä ja epäselvä. Selkeitä tekijöitä ovat stressi, motivaation puute ja riittämätön hoito. Mutta onko olemassa riittävää määrää hoitoa? Ainoa kerta sairauteni aikana, jolloin iho oli pidempään kunnossa, oli opiskelijavaihtoni Japanissa. Puoli vuotta kosteammassa ilmastossa ja ihoni oli siedettävämpi miltei vuoden. Pitänee siis ostaa menolippu Aasiaan.

Eveliina, 31

Artikkeli kirjoitettu omasta kokemuksesta ilman lääketieteellistä asiantuntemusta.

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 <https://lounais-suomi.allergia.fi/yhteystiedot/>

Yhdistyksen pankkiyhteys: Osuuspankki FI12 5711 6120 0407 83

Huom! tapahtumakohtaiset viitenumerot.

Valtakunnallinen allergianeuvonta

Maanantaisin klo 14–17 ja perjantaisin klo 8–11

Neuvonnastamme saat maksutonta henkilökohtaista ohjausta alan ammattilaisilta allergioihin, astmaan tai ihosairauksiin liittyen.

Neuvontaan voit olla yhteydessä puh. 044 773 2052 tai sähköpostilla allergianeuvoja@allergia.fi.

Ajantasaiset yhteystiedot ja tarkemmat neuvonta-ajat löydät osoitteesta **www.allergia.fi/neuvonta**

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 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 allergiaterveysten 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: anurananen82@outlook.com, allergiset, astmaatikat ja ihosairaat

Uusikaupunki:

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

Siitepölyallergian hoito

Allerginen nuha ja silmätulehdus siitepölykaudella on todennäköisesti yleisin pitkäaikaissairaus, eikä se lieväoireisessa muodossaan vaikuta kovinkaan paljon elämänlaatuun. Tällöin hoidoksi riittävät antihistamiinitabletit ja kortisoninenäsuihkeet. Silmän sidekalvontulehduksen hoitona käytetään tarvittaessa lisäksi antihistamiini- tai kromogliikaattitippoja. Suurinta osaa lääkkeistä saa apteekista ilman reseptiä. Jos oireet siitepölykaudella ovat tyypillisiä: aivastelua, vetistä nuhaa, nenän tukkoisuutta, silmien kutinaa, punoitusta ja vetistystä, voi hoidon aloittaa omatoimisesti ilman allergiatestejä.

Reseptivalmisteena on kortisonia ja antihistamiinia sisältäviä nenäsuihkeita, jotka ovat tehokkaampia kuin pelkkä kortisoni. Montelukasti voi tuoda lisätehoa etenkin, jos on myös astmaoireita. Kausiluontoista astmaa hoidetaan kortisoni-inhalaattorilla ja avaavalla lääkkeellä.

Allergiatestejä tehdään verikokeina tai ihopistokokeina, kun pohditaan erotusdiagnostisia nuhan syitä tai kun nuhan lisäksi on astmaoireita. Testaus on tarpeen, kun kortisoninenäsuihkeet ja antihistamiini eivät riitä oireiden hoidoksi ja harkitaan siedätyshoitoa.

Jos oireet eivät lieyty tarpeeksi lääkityksellä ja/ tai mukana on astmaoireita ja allergiatesteillä on todettu siitepölyallergia, siedätyshoito voi auttaa merkittävästi. Se on allergian immunologista mekanisme muovaava hoito. Hoito vähentää oireita, mutta ei täysin poista niitä, joten lisäksi tarvitaan ainakin jonkin verran oireita hoitavia lääkkeitä.

Heinille siedätetään timotein ja lehtipuille koivun siitepölyvalmisteella. Hoidot tehoavat myös muiden heinien ja lehtipuiden aiheuttamiin allergioihin. Astman pitää olla hyvässä hoitotasapainossa ennen kuin astmaa sairastavalle voi aloittaa siedätyshoidon.

Siedätyshoitoa annetaan joko päivittäin annosteltavana kielenalustablettihoitona tai pistoshoidona. Hoito kestää kolme vuotta ja tehoa hoidosta on pitkäksi aikaa hoidon päättymisen jälkeen. Tarvittaessa hoidon voi uusia myöhemmin. Kielenalussiedätyksen voi aloittaa siedätyshoitoon perehtynyt lääkäri terveyskeskuksessakin. Kielenalussiedätys on helppoutensa ja vähäisten hoitoon liittyvien reaktioiden vuoksi useimmille suositeltava hoitomuoto.

Tablettihoiton ensimmäinen annos otetaan hoitajan vastaanotolla, jonka jälkeen hoito jatkuu kotona. Pistoshoidon nostovaihe annetaan erikoissairaanhoidon poliklinikalla, aluksi viikon välein ja ylläpitovaiheessa kuuden viikon välein. Ylläpitopistohoito voidaan antaa terveyskeskuksessa, jossa on hoitoon perehtynyt lääkäri ja hoitaja. Myös yksityissairaanhoidossa annetaan siedätyshoitoa.

Arja Viinanen
Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri
Tyks, keuhkosairauksien klinikka

Henkilökohtaista hammashoitoa!



Hammaslääkäri
Marina Koivuniemi
Lähes 30:n vuoden kokemuksella

Tervetuloa!
Varaa aikasi osoitteessa
vohammas.fi

Turku Puutarhakatu 2 C
Puh. 010 321 5071

Piikki Havalantie 8
Puh. 010 321 5072

Ilmoittautumiset kaikkiin tapahtumiin puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com tai yhdistyksen sivuilla <https://lounais-suomi.allergia.fi/yhteystiedot/>

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, liikunta, kerho- ja tietoillat

Syksyn vertaisryhmät

Vertaisryhmiin voi osallistua myös Teams:n kautta. Illoissa on mukana allergianeuvoja.

Anafylaksian kokeneiden ja läheisten vertaistreffit

ti 15.9.2026 klo 17.30-19 ja

ti 10.11.2026 klo 17.30-19

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys, Aurakatu 22 A 1, Turku

Astmavertaisryhmä uusille astmadiagnoosin saaneille

Yhteistyössä Turun Seudun

Hengitysyhdistyksen kanssa.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tiloissa,

Bastioninkatu 4, Skanssi

ti 8.9.2026 klo 17-18

ti 6.10.2026 klo 17-18

ti 3.11.2026 klo 17-18

ti 1.12.2026 klo 17-18

Allergiaa tai astmaa sairastavien ja heidän läheistensä vertaisryhmät

Salon Sytyssä, Helsingintie 6, Salo

ma 14.9.2026 klo 16-17.30

ma 12.10.2026 klo 16-17.30

ma 9.11.2026 klo 16-17.30

ma 14.12.2026 klo 16-17.30

Ilmoittautumiset vertaistreffille viimeistään treffejä edeltävänä arkipäivänä klo 15:

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

Ilmoita samalla ruoka-aine allergiasi kahvituksen järjestämiseksi.

Tietotunnit

Tietotunnit toteuttaa sairaanhoitaja/ allergia- ja astmaneuvoja Arja Harju Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys. Tilaisuudet ovat maksuttomia. Tervetuloa mukaan!

Ruusukorttelissa

Puistokatu 11, Turku (esteetön pääsy)

Hoidatko astmasi oikein, astman omaseuranta - Mitä astman omahoito on
ma 21.9.2026 klo 14-15.30, Kerhohuone 2

Astman hoidon lääkeinhalaattorit ja lääkkeenottotekniikan kertaus ja käytännön harjoittelu

Omat "astmapiiput" ja Pef-mittari mukaan - Keskustelua astman omahoidon haasteista
ma 19.10 klo 14-15.30, Kerhohuone 2

Ikääntyvän ihon hoito

Hellävarainen pesu, kosteutus ja suojaus.
ma 16.11. klo 14-15.30, Kerhohuone 2

Lehmusvalkamassa

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

Hoidatko astmasi oikein, astman omaseuranta - Mitä astman omahoito on
Omat "astmapiiput" ja Pef-mittari mukaan.
ma 28.9. klo 11.30-13, Kerho 1, alakerta

Ikääntyvän ihon hoito

Hellävarainen pesu, kosteutus ja suojaus.
ma 9.11. klo 11.30-13, Kerho 1, alakerta

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.

Käsityökerhot

Voit tehdä ohjelmassa olevaa käsityötä tai jotain muuta. Tervetuloa mukaan kerhoon. Ohjaajana Tuula Koponen.

Virkataan kori käsitoille ma 31.8., 7.9. ja 14.9.2026 klo 18-20

Ota mukaan kudetta ja siihen sopiva virkkuukoukku (8 mm tai käsialan mukaan). Kude voi olla esimerkiksi ontelokudetta. Menekki noin kilo.

Neulotaan pipo

ma 28.9., 5.10. ja 12.10.2026 klo 18-20
Ota mukaan omat langat ja puikot.

Aihe syksyn aikana esitettyjen toivomusten mukaan

ma 26.10, 2.11 ja 9.11.2026 klo 18-20

**Käsityöt valmiiksi pukinkonttiin
ma 7.12.2026 klo 18-20**

Ellan askartelukerhot

Mosaiikkilasinaluset

ti 22.9.2026 klo 18-20

Ilmoittautuminen 17.9. klo 15 mennessä.
Hinta: ensimmäinen lasinalunen maksutta, seuraavat 6€/kpl. Maksu käteisellä kerhossa.

Makrameeampelli

ti 13.10.2026 klo 18-20

Ilmoittautuminen 8.10. mennessä
Ota mukaan oma lanka. Esimerkiksi Paulina-punoskudetta n. 300g.

Laturi- tai kuulokejohdon koristelu langalla

ti 24.11.2026 klo 18-20

Ilmoittautuminen 23.11. mennessä
Ota mukaan esimerkiksi kirjontalankaa tai ohutta puuvillalankaa. Halutessasi voit tuoda koristeeksi helmiä.

Hiusklipsin koristelu

to 3.12.2026 klo 18-20

Ilmoittautuminen 1.12. mennessä
Yksi hiusklipsi koristeineen on MAKSUTON, seuraavan hinta 5€/hiusklipsi+koristeet.
Voit myös halutessasi tuoda oman hiusklipsin.

Korttiaskartelu

ma 16.11.2026 klo 18-20

hintaa 5 €/max. 5 korttia. Maksu käteisellä kerhossa. Ohjaajana Hannele Wester

Pikkujoulubingo

ti 1.12.2026 klo 18-20

Bingoemäntänä Maritta Rusi

Allergiatietoa itselle ja neuvontatiskin taakse

Menikö joskus sormi suuhun, kun sinulta kysyttiin allergioista – tai kun ihmettelit omia oireitasi? Nyt voit päivittää tietojasi. Syksyllä aloittavassa Allergiakerhossa tutustumme tärkeimpiin Iho-, Allergia- ja Astmaliiton oppaisiin. Tarpeen mukaan syvennämme tietoja alan kirjallisuuden avulla.

**Ensimmäinen tapaaminen on 9.9.2026
klo 18 toimistolla.**

Silloin tutustumme opasvalikoimaan ja sovimme, mitkä julkaisut käsitellään syyskaudella sekä tapaamisajankohdat.

Tule mukaan – kynnys on matalalla.

Opimme yhdessä.

**Voimavara ryhmäliikuntakurssi
10 kertaa tiistaisin 8.9.-10.11.2026 klo 14-15**

yhteistyössä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

Paikka: Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali Bastioninkatu 4, Skanssi, Turku
Kurssimaksu 45€ jäsenet, 55€ ei-jäsenet
Maksuviite 2609085

Kurssi on tarkoitettu senioreille, jotka pääsevät sisätiloissa liikkumaan ilman kävelyn apuvälineitä. Ryhmäliikuntakurssilla 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 arjessa tarvittavia asioita ohjatusti, turvallisesti ja hauskasti. Harjoittelun jälkeen on tarjolla kahvia ja välipalaa. Ohjaajana fysioterapeutti Hanna Pihlajamäe-Lönnbäck
Kurssille mahtuu 12 osallistujaa, joten ilmoittautumisen pikaisesti mukaan!

Atopiapäivää vietetään ma 14.9.2026

**Salon vertaisryhmä
14.9.2026**

**Anafylaksiaryhmä
15.9.2026**

**Luontoretki harjumaisharjoitukseen
19.9.2026 klo 10,**

Turun linja-autoaseman tilausajolaituri
Hinta: jäsenperheille 10 € / hlö, muille 20 € / hlö
Maksuviite: 2609195

**Oppaana luonto- ja ympäristöterveyden
tutkija Juha Jantunen Allergia-, iho-
ja astmaliiton Luontoterveyden
osaamiskeskuksesta.**

"Pikkulappina" tunnettu reitistö sijaitsee keskellä Lounais-Suomen ainoaa yhtenäistä jääkauden synnyttämää harjajaksoa Säköjärvenharjun-Virttaankankaan alueella.

Lähdemme klo 11 Myllylähteen kokoontumispaikalta (Myllylähteen tie 3, Loimaa) tutkimaan Myllylähteen aluetta, josta löytyy mm. mittapato, toimiva lirikaivo, lähteen ylivirtaaman havaintokohde, sekä Myllytuvan pohjaveden ja geologian näyttely.

Kävelymatka reitillä on 3-4 km. Takaisinpäin lähdemme n. klo 15. Omat eväät mukaan.

Hintaan sisältyy bussimatka ja opastus
Ilmoittautumiset viimeistään ma 14.9.2026:

info@allergiaturku.com p. 040 541 3310.

Retki toteutuu, kun osallistujia on vähintään 20.

**Turun päivä ja mahdollisuuksien tori
su 20.9.2026 klo 11-15.**

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, poikkea pisteellämme.

**Luontoretki Savojärven ympäri
10.10.2026 klo 10.45 Kuhankuonon P-alue
(Kurjenrahkan kansallispuisto)**

Luonnonilmainen ja levollinen suomalaisena kaikkine tuoksuineen hurmaa Savojärven kiertäjän.

Ella Rusin johdolla reippailemme Savojärven kierroksen, pidämme pienen jumppatuokion ja paistamme makkaraa Rantapihalla. Koko reitti on helppokulkuinen ja sopii aloittelijoille.

Tapaamispaikka Kurjenpesän pysäköintialue, Kuhankuontie 67, Pöytyä. 850m pysäköintialue Kuhankuonon P-alue.

Lähtö 6 km patikkaretkelle klo 10.45. Oma juoma mukaan. Paluumatkalle lähdetään noin klo 15.15.

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



Ruoka-allergiapäivää vietämme 13.10.2026

**Irtokarkkitapahtuma allergisille
ti 13.10.2026 klo 16 - 18**

Candy Town, Aurakatu 5, Turku (torin reunalla). Pääset ostamaan irtokarkkeja avaamattomista pakkauksista (noin 10-12 erilaista karkkia), ja jokaiselle karkille on oma otin. Karkkien aineosat ovat luettavissa pakkauksista.

Lapset tulevat ostoksille aikuisen valvonnassa.

Paikalla allergianeuvoja. Ilmoittautumiset 3.11.

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



Luovan maalauksen taikaa

ti 20.10.2026 klo 17.30-20

Ateljee Hellahuone, Villamäenpolku 4, Turku
Hinta 40 €/hlö, sisältää materiaalit ja ohjauksen
Maksuviite: 2610207

Entä jos antaisit värien viedä?

Tule viettämään hetki luovuuden parissa ja kokeilemaan akryylimusteiden ja nestemäisten akvarellien taikaa. Värit leviävät, sekoittuvat ja muodostavat paperille yllätyksellisiä pintoja ja kauniita sävyjä. Tässä pajassa ei tarvitse osata piirtää tai maalata. Et tarvitse aiempaa kokemusta – uteliaisuus riittää. Saat kokeilla, leikkiä väreillä ja antaa oman kädenjälkesi syntyä ilman suorituspainetta. Ohjaajana kuvataiteilija ja kuvataideopettaja Ulla Suonio
Tule sellaisena kuin olet – ja katso, mitä väreistä syntyy. Työpajan kesto 2,5h.
Ilmoittautumiset viimeistään 12.10.2026.

Astmatietoilta

to 22.10.2026 klo 18-19.30

yhdistyksen toimistolla

Tule kuulemaan astmahoidon uudet tuulet ja hakemaan vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin. Illassa sairaanhoitaja/ allergia- ja astmanuvoja Arja Harju
Ilmoittautuminen viimeistään ti 20.10. klo 15:
info@allergiaturku.com tai p.040 541 3310

Reippailemaan Katariinanlaakson luontopolulle

la 24.10.2026 klo 10

(Katariinanlaakson luonnonsuojelualue)

Ella Rusin johdolla reippailemme luonnonsuojelualueen polkuja. Koko reitti on helppokulkuinen ja sopii aloittelijoille.

Tapaamispaikka Katariinanlaakson P-alue, Sigridinpolku 5, Turku

Lähtö 2 km kävelylle klo 10. Oma juoma mukaan.

Ilmoittautuminen viimeistään to 22.10. klo 15:

info@allergiaturku.com tai p.040 541 3310

Ihoviikko 26.10.-1.11.2026

Jokainen iho on upea ja arvokas. Jokaisella on oikeus ihorauhaan.

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

Tule mukaan liiton järjestämään verkkoluento

Ihohoidon iltaan to 29.10.2026 klo 18–19.30.

<http://www.ihoviikko.fi/>

Save the Day! Atopia, käsi-ihottuma ja urtikaria-webinaari ti 27.10.2026 klo 14-16

Erityisesti terveydenhuollon ammattilaisille,

<http://www.ihoviikko.fi/>

FasciaMethod -kurssi

la 7., 14. ja 21.11.2026 klo 12-13

Yhteistyössä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasali, Bastioninkatu 4, Skanssi

Kolmen kerran kurssin hinta jäsenille 20 € ja muille 24 €. Kertamaksu 8 €/10 €.

Maksuviite: 2611073

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-Lönnbäck.

Avoimet ovet

ti 8.12.2026 klo 12-17

Tervetuloa glögille

Allasjummat Nivelyhdistyksessä

Nivelyhdistyksen liikuntatoiminta on avointa kaikille, ryhmiin ilmoittautuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Allasjumpparyhmiä löytyy Turussa ja ympäristökunnissa noin kaksikymmentä ja ryhmissä on edelleen useampia vapaita paikkoja. Tarkemmat tiedot:

<https://www.nivelposti.fi/liikunta/>

Oodi ilolle

Turun konserttitalo

to 8.10.2026 klo 18.30

ke 7.10.2026 klo 18.30 (tähän on lippuja jäljellä)

Liput: peruslippu 36,50 €, eläkeläinen 31,50 €,

opiskelija 14,50 €

Maksuviite: 26 10087

John Storgårds, kapellimestari

N. N., sopraano

Tuija Knihtilä, alto

Tuomas Katajala, tenori

Tuomas Pursio, basso

Chorus Cathedralis Aboensis, kuoromestari Paavo

Hyökki

Turun filharmoninen orkesteri

Rodion Štšedrin: Preludi Beethovenin 9.

sinfoniale (kesto 18')

Ludwig van Beethoven: Sinfonia nro 9 d-molli op.

125 "Oodi ilolle" (kesto 67')

Teos toimii jälleen yhden aikakauden

merkkipaaluna soidessaan Turun konserttitalon

jäähyväissinfoniana. Musiikin hiljennyttyä Turun

filharmoninen orkesteri sulkee Konserttitalon ovet

ja aloittaa uuden ajanjakson musiikkitalo Fuugassa.

Kesto noin 1 h 30 min, ei väliaikaa

Teatterimatka Helsinkiin

Toinen tasavalta

la 17.10.2026

Suomen Kansallisteatteri, Helsinki

Matkan hinta: 105 €

Maksuviite: 2610171

Lähtö Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta 10 klo 10.

Matkan hinta sisältää bussimatkat, teatterilipun ja pullakahvit menomatalla.

Takaisin Turussa olemme noin klo 18.

Ensimmäinen nainen

la 7.11.2026 klo 13.30

Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 42 €, eläkeläinen 40 €,

opiskelija 26 €

Maksuviite: 2611073

Lähihistoriaa tulkitsevan psykologisen draaman on kirjoittanut Johanna Venhon 2019 ilmestynyt romaanin innoittamana Maia Häkli, joka myös ohjaa esityksen. Esityksessä elämänvalintojaan tarkastelevaa Sylvi Kekkosta näyttelee Ulla Reinikainen, nuorta Sylviä Asta Sveholm.



Hiirenloukku

la 28.11.2026 klo 13

Turun kaupunginteatteri

Liput: peruslippu 54 €, eläkeläinen 50 €,

opiskelija 31 €

Maksuviite: 2611280

Agatha Christien murhamysteeri nyt ensimmäistä kertaa Turun Kaupunginteatterissa. Sen ohjaa Englannissa ammattiinsa opiskellut Anne Rautiainen ja rooleissa nähdään liuta hänen valitsemiaan tarkan ilmaisan taitajia.

Konsertteja uudessa

Turun musiikkitalo Fuugassa:



Pekka Kuusisto & Gabriel Kahane: Council ti 3.11.2026 klo 18

Liput: peruslippu 45 €, eläkeläinen 41 €,

opiskelija 25 €

maksuviite: 2611031

Pekka Kuusisto – viulu, laulu, harmoni, luupit, koneet

Gabriel Kahane – piano, laulu, sähkökitara, akustinen kitara, harmoni, luupit

Huumaava harmonia to 26.11.2026 klo 18.30

Liput: peruslippu 39,50 €, eläkeläinen 35,50 €, opiskelija 19,50 €
Maksuviite: 2611264

Orkesterisarja Hanhiemo antaa sävelet tutuille kansansaduille Prinsessa Ruususesta Peukaloiseen ja vie kuulijat lumottuun puutarhaan, unien maailmaan.

Gilbert Varga, kapellimestari
Maximilian Hornung, sello
Turun filharmoninen orkesteri

TFO leffassa: Yksin kotona to 17.12.2026 klo 18.30

Liput: peruslippu 49,50 €, eläkeläinen 45,50 €, opiskelija 29,50 €
Maksuviite: 2612179

Stefan Geiger, kapellimestari

Turun filharmoninen orkesteri
Chris Columbus – John Williams:
Home Alone (1990)
Elokuva tekstitetään suomeksi ja ruotsiksi ja ikäraja on K7..

Tulossa 2027

Uusia maailmoja to 14.1.2027 klo 18.30 Turun musiikkitalo Fuuga

Maksuviite: 2701145
Pyysalo- Tarkiainen -Dvorak, John Storgårds

TFO leffassa, Maestro of the Movies - a Tribute to John Williams to 28.1.2027 klo 18.30

Turun musiikkitalo Fuuga
Maksuviite: 2701284
John Williamsin elokuvamusiikkia.

Voimavaraa kotona pärjäämiseen

Me kaikki tarvitsemme voimavaroja, että jaksamme elää normaalia arkea, liikkuu, tehdä töitä ja vaikkapa puuhastella kotona. Fyysiset voimavarat kantavat meitä päivästä toiseen.

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

Nykyään terveydenhuollossa pyritään siihen, että seniorit pystyisivät asumaan kotona mahdollisimman pitkään. Kotona itsenäisesti pärjääminen vaatii helpolta kuntoa ja voimaa, jota kannattaa treenata.

Säännöllinen liikunnan harrastaminen pitää yllä kuntoa ja jaksamista mutta usein lihaskunnan harjoittelu saattaa jäädä vähäiseksi. Tämän takia kehitimme Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen sekä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa Voimavara-ryhmän.

Voimavara on kurssimuotoinen ohjattu liikuntaryhmä, jossa nimensä mukaisesti

ylläpidetään ja vahvistetaan fyysisiä voimavaroja. Ryhmä on tarkoitettu yli 65-vuotiaille. Ryhmässä treenataan kehoon voimaa käytännönläheisesti ja hauskaasti. Mitään liian vaikeaa tai raskasta ei tehdä, jokainen voi harjoitella oman kunnan mukaan. Kurssin aikana liikkeet tulevat tutuiksi, ja niitä voi tehdä kotonakin.

Ehkä olet nähnyt Voimavara-videoita Facebookissa? Videoilla opastetaan, miten lattialta pääsee ylös ja miten siihen tarvittavia voimia voi vahvistaa. Videot ovat keränneet jo yli puoli miljoonaa katselukertaa, joten aihe koskettaa monia! Videot löydät Facebookista @ fysioterapeutti.hanna sivulta.

Tule mukaan Voimavara-kurssille, joka alkaa jo 8.9. katso s.8, jos haluat pärjätä kotona mahdollisimman pitkään! Jos et ole enää maratonjuoksu kunnossa, mutta et kuitenkaan vielä tarvitse liikkumisen apuvälineitä, tämä kurssi on sopiva sinulle!

Tervetuloa mukaan!
Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa-Lönnbäck

Anafylaksialapsen vanhempi - Mitä meille kuuluu nyt?

Kesä alkaa vaihtua syksyyn. Uusi lukukausi on alkanut hoidossa. Lapsen päiväkotiryhmän hoitajista kaikki muut paitsi yksi vaihtuivat uusiin, meille tuntemattomiin. Ja kyllähän sen jo tietää, pelonhan se päästi taas valloilleen!

Oli ensimmäinen päiväkotipäivä kesän jälkeen ja tuttu hoitaja otti meidät vastaan. Käytiin läpi allergiakäytänteet. Tuttu hoitaja oli jo perehdyttänyt uudet työntekijät varotoimiin ja mistä ensiapulääkkeitä löytyvät.

Juteltiin pitkä tovi ja itku pääsi. Itku pelosta. Pelosta jättää oma lapsi muiden hoidettavaksi kaiken hengenvaarallisen ympäröimänä. Tuntui kuin maitopisarat ryömisivät meitä kohti ja melkein haistoin kalan hajun tulevan keittiöstä hengitysteihin - eikä edes ollut kalapäivä! Pitkä keskustelu tutun hoitajan kanssa helpotti pelkoa. Luotan häneen täysin ja tiedän että hän on tarkka ja ottaa allergiat tosissaan, hän kuulee hätämme. Siten tiedän, että asiat hoidetaan perusteellisesti ja he päiväkodissa ja päiväkodin keittiössä tekevät kaikkensa, jotta lapsemme saisi olla turvassa myös päiväkodissa. Itku oli myös siis helpotuksesta: kaikki on huomioitu.

Seuraavana päivänä tuttu hoitaja ei ollutkaan töissä. Mitä nyt?! Onneksi uudet hoitajat olivat

perehtyneet hyvin sovittuihin käytänteisiin ja sopineet jo kuka hoitajista ”pysyy puhtaana” ruokailujen ajan ja auttaa lastani ruokailussa erillisessä tilassa. Oli vain luotettava, että kaikkien esivalmistelujen ja sovittujen käytänteiden noudattamisen jälkeen kaikki sujuu hyvin. Silti kauhistutti. Pelotti, Jännitti. Pidin puhelimen työtakin taskussa koko ajan. Vastasin kaikille puhelinmyyjille huojentuneena, ettei puhelu tullutkaan päiväkodista.

Toinenkin päivä meni hyvin, ei anafylaksiaa. Helpotuksen huokaus! Päivä oli kuormittava henkisesti. Lapsella oli varmasti älyttömän rankka päivä. Häinkin joutui luottamaan koko päivän ihmisiin, joita oli nähnyt vain yhden päivän aiemmin. Tankkasimme kotona sylikaupalla läheisyyttä ja turvaa.

Pikkuhiljaa päivä päivältä luottamus on kasvanut uusiin hoitajiin, ja lapsi on saanut onnistumisia päiväkodissa. Yhtenä päivänä hän tuli kertomaan että oli paras päiväkotipäivä kun sai ekaa kertaa syödä välipalan parhaan kaverinsa vieressä.

Tällaisten riemujen kanssa jaksaa taas hiukan paremmin rämpiä pelon suossa.

LIITON KURSSIT 2026!

Tutustu myös muihin tuleviin kursseihimme allergiaa, astmaa ja ihosairauksia sairastaville

Aikuisten kurssit

Nuorten aikuisten liikunta ja astma 29.8.
Kasvojen iho 5.9.
Astma ja liikunta 25.–27.9.
Harvinaiset ihosairaudet 23.–25.10.

Lapsiperheiden kurssit

Kutisee ja kirvelee 25.–27.9.
Nuoren atooppinen ihottuma 23-25.10.
Pelon kanssa eläminen 13-15.11.
(anafylaksia, alle kouluikäiset)

Verkkokurssit

Alopecia 18.8.–8.9.
Astma ja painonhallinta 1.9-27.10.
Lapsen atooppinen ihottuma 20.10-10.11.
Atooppinen ihottuma tutuksi 20.10-10.11.
Rentoutumisen taito 27.10-10.11.2026
Astma tutuksi 17.11-15.12.2026

**Tutustu lisää osoitteessa
www.allergia.fi/kurssit
ja hae mukaan!**

Yhdistyksessä tapahtuu



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 jäsenedet 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.

Infinita

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

Suolahuone ja kauneusstudio Selenä

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

Oriekdonkatu 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 allergiatuoteturku 10% alennusta atooppisille lapsille suunnitelluista yöasuista.

Hammaslääkäri Marina Koivuniemi

Turku: Puutarhakatu 2 C. Puh. 010 321 5071
Piikkiö: Hadvalantie 9. Puh. 010 321 5072
www.vohammas.fi
Maksuton hammastarkastus kerran vuodessa
10 %:n alennus hammashoidosta (ei koske protetiikkaa).

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.puutarhursnellman.fi
info@puutarhursnellman.fi
-20% pihanhoitotöistä.

Vormu Oy

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

TOIMISTOLLA MYYTÄVIEN TUOTTEIDEN HINNASTO

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen toimistolla myynnissä olevat tuotteet, **alk. 1.9.2026**
Osoite Aurakatu 22 A 1, 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

32,00

36,00

24,00

28,00

Limakalvojen hoitoon

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

14,00

19,00

2,00

3,00

5,00

7,00

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 23.11.2026 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 19.11.2026 puh. 040 541 3310 tai info@allergiaturku.com

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!



Irtokarkkitapahtuma
allergisille



Voimavara ryhmäliikunta



Käsityökerhossa 2026

Toimintaamme tukemassa:

AUTO-PELTOLA

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

Sinivalkoiset bussimme tilausajoon

v. 1925

**VALTASEN
LIIKENNE**

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

Lavasuutarit Oy

KUORMALAVOJA.fi

040 556 5575



**KAUPPATORIN
TILIKESKUS OY**

Aurakatu 12 b 4.krs