

JÄSENTIEDOTE

KEVÄT
2024

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Päijät-Häme



Päijät-Hämeen allergia- atopia ja astmayhdistys 40-vuotta aktiivista toimintaa!

Päijät-Hämeen Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys on perustettu vuonna 1984. Silloin nimellä Lahden seudun allergiayhdistys. Kun yhdistyksen toiminta laajeni ja siihen liitettiin myös Heinolan allergiayhdistys, muutettiin nimeksi Päijät-Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry. Yhdistys toimii Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistyksenä ja sen kotipaikka on Lahti.

Vuonna 2022 Päijät-Hämeen atopiayhdistys lopetti toimintansa ja jäsenet siirtyivät yhdistykseemme, silloin nimi päivittyi nykyiseen muotoonsa.

Kun hallituksen kanssa muistelimme menneitä vuosia, nousi monenlaisia tapahtumia mieliimme, samalla muistelimme lämmöllä menneitä aktiivisia tekijöitä!

Joukossamme on aina ollut hyvä henki. Hallituksessamme on vielä jopa yksi perustajajäsen, Anja Kontto. Yhdistyksen toimisto toimi alkuun Saimaankadulla, silloisen Inva-keskuksen tiloissa. Sieltä muutimme heidän mukanaan Siltapuistoon.

Kun tilantarve kasvoi, vuokrasimme huoneen Bello Forman tiloista Aleksanterinkadulta. Bello Forman vaihtaessa toimipaikkaa, piipahdimme hetken Vesijärvenkadulla. Etsimme tilat, missä on hyvä huoneilma ja jäsenien helppo tulla. Niin päädyimme nykyisiin tiloihimme.

Kuluneiden vuosien aikana olemme järjestäneet tapahtumia ja osallistuneet erilaisiin tapahtumiin, olemme jakaneet tietoa, järjestäneet vertaisryhmiä tutustuneet uusiin aktiviteetteihin. Olemme tehneet yhteistyötä eri tahojen kanssa ja saaneet heidän asiantuntijoita tapahtumiin. Mieleeni tulee Martat, Tiirismaan latu, Fysioterapia-opiskelijat LAMK. Pelastuslaitos ym.

Hallituksessa on monia pitkäaikaisia toimijoita, jotka ovat tuoneet oman osaamisensa tapahtumiin ja toimintaan. Moni meistä on ollut mukana kymmeniä vuosia. Uskollisin vapaa-ehtoinen joukossamme on kuitenkin ollut allergianeuvoja Auli Haarala! Toimistossa on ollut satunnaisesti osa-aikaisia työntekijöitä, jotka ovat omalta osaltaan huolehtineet tapahtumien- ja käytännön järjestelyistä.

Yhdistys toimii siis pääsääntöisesti vapaaehtoisvoimin ja uudet vapaaehtoiset ovat aina tervetulleita mukaan osallistumaan toiminnan järjestämiseen ja ideoimaan uusia tapoja olla näkyvillä ja tehdä yhdistystä tunnetuksi. Kiitokset kaikille näistä vuosista - jatketaan yhdessä edelleen! Yhdessä olemme enemmän!

Keväisin terveisin,
Terttu Seppänen, puheenjohtaja



Kuvamuistoja vuosien varrelta



Tervetuloa Astma ei ole este -verkkoluennon katsomoon yhdistyksen toimistolle tiistaina **7.5. klo 18.00** teemana on työikäisen astma

Luennon ohjelma:

- Astman hoidon ABC -lääkärin luento, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri Jarkko Mäntylä
- Kysy, niin lääkäri vastaa! Ennakkokysymyksiä ja luennon aikana tulleita kysymyksiä.
- Astmaa sairastavalle on tarjolla tukea!
- Vinkkejä mitä tehdä, jotta happi kulkee paremmin, fysioterapeutti Markus Kuuselan tietoisuus
- Astma ei ole este, vai onko? -paneelikeskustelu. Keskustelemassa kolme astmaa sairastavaa.

Paikalla on myös allergianeuvojamme Auli, jonka kanssa voit katsoa otatko astmalääkkeesi oikein.

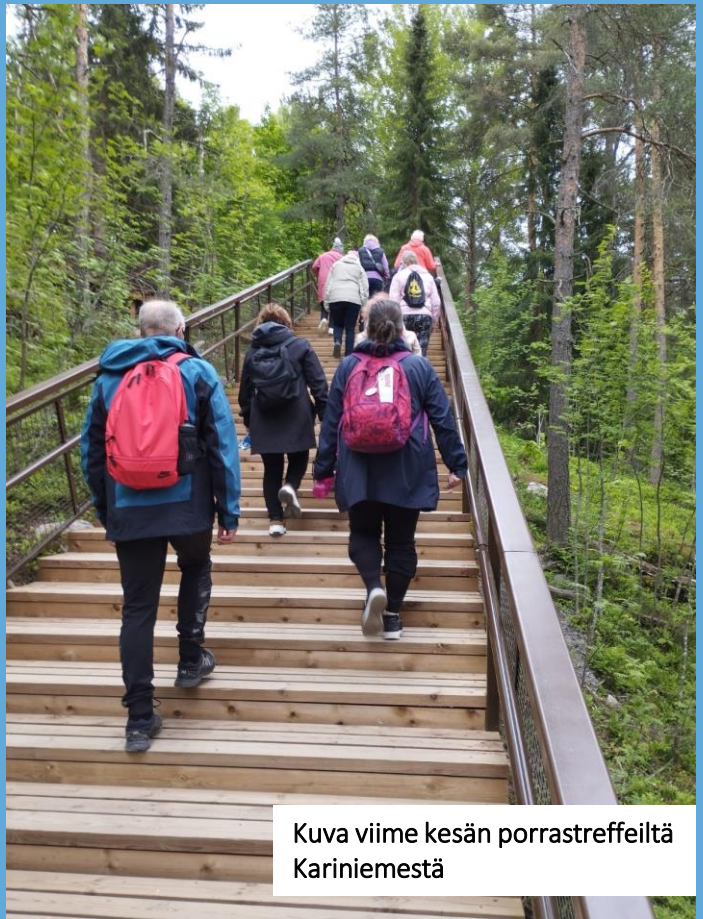
Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua, voit ottaa kaverisi myös mukaan! Toimiston löydät osoitteesta Aleksanterinkatu 26 A, 4.krs, 15140 Lahti

Mikäli et pääse paikalle, pääset luennolle omaltakin kotisohvalta ilmoittautumalla osoitteessa

<https://www.allergia.fi/astmatietoviikko/tapahtumat/>

6.6.2024

Lähdetään yhdessä
lehmuspolulle
happihyppelylle – tule
mukaan!



Kuva viime kesän porrastreffeiltä
Kariniemestä

Happihyppely on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton koordinoima liikuntahanke, joka tukee ja auttaa ikääntyneitä muutoksessa kohti liikunnallisempaa elämäntapaa.

Happihyppely-termi kuvaa luonnossa liikkumista, joka tarjoaa mahdollisuuden hengittää raitista ilmaa ja nauttia luonnon kauneudesta. Tämä yksinkertainen toiminta voi vaikuttaa myönteisesti mielialaan, stressin hallintaan ja kokonaisvaltaiseen terveyteen monin eri tavoin.

Tervetuloa liikkumaan yhdessä hankekoordinaattori, liikunta- ja luonto-ohjaaja Marin johdolla Mustankallionpuiston portaiden kautta Lehmuspolulle. Matkaa taitamme pysähdellen pienille jumppatuokioille ja lopuksi nautiskelemme kahvit luonnon helmassa. Reitti ei sisällä lehmuspolutun vaikeakulkuisimpia osuuksia.

Tilaisuus on avoin ja maksuton kaikille ja kaiken kuntoisille, kunhan jalka nousee portaiden verran! Ota kaveri tai vaikka kolme mukaan ja innosta happihyppelymään naapurikin. Vaikka Happihyppely-hankkeen painotus on ikääntyneissä ovat aivan kaikki ikäryhmät tervetulleita liikkumaan, emme kysele syntymäaikaa!

TORSTAINA 6.6 klo 17

Kokoontuminen tapahtuu Mustankallion tunnelin keskustan puoleisella suulla osoitteessa Rautellinraitti, lähimmät parkkipaikat Tunnelipolku Paavolan urheilukentän laidalla tai kaupunginteatterin parkkipaikka, pääkirjaston takainen hiekkaparkkipaikka
Ilmoittautuminen **30.5.** mennessä tekstiviestillä **040-7091717** tai sähköpostilla lahden.allergia@gmail.com (kerro ilmoittautuessa nimesi ja mahd. ruoka-allergiasi)

Pukeudu säänmukaisesti!



**Palvelemme
ilolla!**

ILVES-APTEEKKI

Keskussairaalan pääaulassa

MA-PE 9–18 • LA 10–16

(sunnuntait ja arkipyhät suljettu)

Lahden 3. Ilves apteekki | Keskussairaalankatu 7, Lahti

Etsimme yhdistyksen toimintaan talouden ja kirjanpidon osaajaa, oletko se sinä?

Tehtävässä tähän saakka toiminut Jaana perehdyttää sinut tehtävään ja ohjelmiin. Jos kiinnostuit laita meille sähköpostia, niin kerromme lisää. Lisätietoa lahden.allergia@gmail.com

Haluatko jatkossa yhdistyksen jäsentiedotteen sähköpostitse?

Ilmoita meille sähköpostiosoitteesi, silloin saat ajankohtaista tietoa myös jäsentiedotteiden välissä. Haluamme pitää yhteyttä jäseniin, sillä olette meille arvokkaita.

Osallistu juhlavuoden arvontaan ja voita Wello2-höyryhengityslaite

Arvomme vuoden lopulla Wello2-laitteen, voit osallistua sähköpostilla tai tekstiviestillä. Ilmoita nimesi ja yhteystietosi, olemme voittajaan yhteydessä henkilökohtaisesti.

Hae Allergia-, iho- ja astmaliiton kurssille

Kurssit aikuisille

Kutina (atooppinen ihottuma ja prurigo nodularis)

Kurssipaikka: Kunnanlähde, Kankaanpää
Ajankohta: 7.–9.6. Haku aika päättyy 12.5.

Harvinainen ihosairaus

Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
Ajankohta: 4.–6.10. Haku aika päättyy 1.9.

Astma ja liikunta

Kurssipaikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Ajankohta: 18.–20.10. Haku aika päättyy 15.9.

Atopia ja uupumus

Kurssipaikka: Kunnanlähde, Kankaanpää
Ajankohta: 1.–3.11. Haku aika päättyy 29.9.

Kurssit lapsiperheille

Pelon kanssa eläminen, anafylaksia (2 kurssia)

Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
Syksyn kurssi: 20.–22.9. Haku aika päättyy 18.8.

Pikkulapsiaika astman kanssa (3–6-vuotiaat)

Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
Ajankohta: 14.–16.6. Haku aika päättyy 12.5.

Kutisee ja kirvelee, perhe-elämää atooppisen ihottuman kanssa

Kurssipaikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Ajankohta: 24.–28.6. Haku aika päättyy 19.5.

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

Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
Ajankohta: 23.–25.8. Haku aika päättyy 28.7.

Lapsi + aikuinen

Ainutlaatuinen iho (harvinaiset ihosairaudet)

Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
Kurssiaika: 4.–6.10. Haku aika päättyy 1.9.

Nuori + aikuinen:

Nuorten astma (13–17-vuotiaat)

Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
Kurssiaika: 23.–25.8. Haku aika päättyy 16.6.

Nuorten anafylaksia (13–17-vuotiaat)

Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
Kurssiaika: 20.–22.9. Haku aika päättyy 18.8.

Verkkokurssit:

Pihisee ja puhisee – non-stop (astma)

Non-stop kurssin kesto neljä viikkoa.
Jatkuva haku avoimena 29.1.–28.10.
Kurssi mahdollista suorittaa aikavälillä: 13.8.–2.12.

Atooppinen ihottuma

syksy: 20.8.–16.9. Haku aika päättyy 4.8.

Astmaatikon painonhallinta

syksy: 8.10.–2.12. Haku aika päättyy 22.9.

Allergiat ja anafylaksia

Kurssiaika: 10.–30.9. Haku aika päättyy 25.8.

Kosmetiikka- ja kemikaali-allergiat

Kurssiaika: 1.–21.10. Haku aika päättyy 15.9.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET

<https://www.allergia.fi/palvelut/kurssit/>





Lähde mukaan Gran Canarialle omatoimiselle ihonhoitomatkalle lokakuussa 2024

Allergia, -iho, - ja Astmaliiton paikallisyhdistykset kutsuvat atopiasta kärsiviä jäseniään ja Aurinkopainotteisilla Sopeutumisvalmennuskursseilla (AuSope) olleita aikuisia omatoimiselle ihonhoitomatkalle (OmaSope) Gran Canarialle.

Rokota ihosi talven varalle

Matkan tarkoitus on ihonhoidollinen.

Tavoitteena on soveltaa Allergia, -iho, - ja Astmaliiton kursseilta opittuja hyviä ihonhoitokäytänteitä. Turvallinen auringonotto ja merivesikylyvät tekevät iholle hyvää ja antavat pohjan selviytyä

seuraavan talven yli. Vertaistuella ja omien vinkkien jakamisella on tärkeä osa kroonisen pitkäaikaissairauden kanssa elämisessä.

Päihteiden käyttö ei ole tällä matkalla suotavaa, jos siitä aiheutuu yhtään harmia muille ryhmään kuuluville.

Kyseessä on omatoimimatka

Jokainen osallistuja varaa oman matkan ja vastaa siitä syntyvistä kuluista. Tarvittaessa saat apua matkavarauksiin liittyen sähköpostitse: omasope24@gmail.com.

Varattuasi matkan pääset mukaan WhatsApp ryhmään, jossa on mahdollista sopia matkaan liittyvistä asioista mm. päiväohjelmista, ruokailuista ja retkistä.

OmaSope porukkaa majoittuu Puerto Ricossa 5.10. - 1.11.24.

Huoneistohotelli eo Corona Cedral. Myös muut majoitusvaihtoehdot ja ajankohdat tulevat kysymykseen.

Löydä ja varaa oma matkasi

Majoitus: [Booking.com](https://www.booking.com)

Lennot: [Momondo.fi](https://www.momondo.fi), [Finnair.com](https://www.finnair.com),
[Norwegian.com](https://www.norwegian.com).

Matkatoimistot: [Tjareborg](https://www.tjareborg.com), [TUI](https://www.tui.com),
[Apollomatkat](https://www.apollomatkat.com) ja [Aurinkomatkat](https://www.aurinkomatkat.com)

Äkkilähdöt: [Napsu.fi](https://www.napsu.fi), [Rantapallo.fi](https://www.rantapallo.fi)

Päijät-Hämeen Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys ry Yhteystiedot

Aleksanterinkatu 26 A, 4.krs, 15140 Lahti
p. 040 709 1717

Sähköposti lahden.allergia@gmail.com

Kotisivut: <http://paijathameen.allergia.fi>

Toimisto avoinna maanantaisin klo 16.30-17.30
sekä sopimuksen mukaan.

Suljettu heinäkuussa

Toimistolla myynnissä jäsenhintaan
mm. nenähuuhtelukannuja, tuloilmasuodatinkankaita
tuuletusikkunoihin ja PEF-mittareita. Korttimaksu.

Allergia- ja Astmaneuvoita toimistolla ja puhelimitse

Allergianeuvoja Auli Haarala
maanantaisin klo 16.30-17.30

Liiton Allergia-, iho- ja astmaneuvoita

Ma klo 14–17 ja To klo 8–11

puh. 044 773 2052

allergianeuvoja@allergia.fi

Neuvontakysymyksiin vastaa asiantuntija, AmO,
terveydenhoitaja (YAMK) Katariina Ijäs.