



JÄSENTIEDOTE SYKSY 2023

**ALLERGIA
ATOPIA ASTMA
YHDISTYS
Päijät-Häme**



Vuodenajat ovat jälleen muutoksessa ja sehän tarkoittaa uutta jäsentiedotetta. Lue siis tarkasti ja merkitse tärkeät päivämäärät ylös.

Olemalla yhdistyksen jäsen tuet sitä toimintaa jota teemme, olemme näkyvillä eri tempauksissa, tarjoamme oikeaa tietoa ja kerromme mahdollisuuksista, joita liitto ja yhdistys tarjoaa. Yhdistyksen yksi tärkeä tehtävä tässä kuormittavassa ajassa on tarjota vertaistukea, hengähdyshetkiä arkeen ja pieniä seikkailujakin.

Saatat miettiä lähtisitkö mukaan yhdistyksen järjestämälle retkelle tai tulisitko mukaan vertaisiltaan, vaikka allergia, atopia tai astma olisikin hyvässä hoidossa ja hallinnassa, eikä vaikuttaisi juuri nyt arkielämään, yksinkertainen vastaus on: tervetuloa juuri sellaisena, kuin olet. Yhdistys voi olla osana elämää hyvinä ja huonoina hetkinä, siksi olet meille jäsenenä tärkeä! Sinulla voi olla taskussasi juuri se neuvo, jota vasta diagnoosin saanut kaveri tarvitsee. Juuri niin vertaistuki parhaiten toimii, kun yksi on vielä hämmästynyt uudesta, toinen on jo kokenut paljon.

Tässä jäsentiedotteessa on lisätietoja myös liiton tarjoamasta kokemustoimijakoulutuksesta, sekä mm. sairaalavapaaehtoisia kouluttavan OLKA-toiminnan tulevasta Toivo-vertaistukijavalmennuksesta, mikäli kiinnostut näistä voit myös olla yhteydessä toimistoon, ohjaamme sinut oikeiden ihmisten luo.

Haluamme tarjota kiinnostavaa toimintaa ja siksi on tärkeää, että annat palautetta ja ideoita meille. asiat muuttuvat vain yhteistyössä. Jäsenille, jotka ovat ilmoittaneet sähköpostiosoitteen lähtee tänä syksynä jäsenkysely, toivomme, että vastaat siihen. Haluamme tavoittaa jäsenemme yhä paremmin, ilmoitathan siis sähköpostiosoitteesi, mikäli sellaista käytät, silloin saat tiedot tulevista tapahtumista myös jäsentiedotteiden välissä.

Minut löydät sähköpostin ja puhelimen ääreltä yhdistyksen toimistolta, kysy jos mieltäsi askarruttaa jokin.

Tavataan tulevissa tapahtumissa!

Tuija Laine

yhdistyksen toimistotyöntekijä



Porrastreffit 6.6.2023
Kariniemen maisemaportaila



**Kiitos porrastreffeille osallistuneille
mukavasta kesäkuisesta iltapäivästä
ja kiitos myös Mari Honkalalle
hyvästä porrasmousun ja venyttelyn
ohjauksesta!**



ALLERGIA
IHO
ASTMA

ALLERGIA
ATOPIA ASTMA
YHDISTYS
Päijät-Häme

Kaikille avoin luento

**PITKÄAIKAISSAIRAAN SOSIAALITURVA
LUENTO TI 5.9. KLO 17.30–19.30
KAUPPAKESKUS TRIO, PALVELUTORI, LAHTI**

Tule
kuulemaan mm.
astmaatikon ja
ihosairaana
oikeuksista

ALLERGIA.FI/TAPAHTUMAT

Tervetuloa **5.9. klo 17.30 - 19.30** kuuntelemaan ja keskustelemaan sosiaaliturvasta sekä potilaan ja asiakkaan oikeuksista!

- **Mitä tukea ja palveluita allergikko, ihotautia sairastava ja astmaatikko voi saada?**
- **Mitä oikeuksia minulla on sosiaali- ja terveydenhuollossa?**
- **Missä tapauksissa ja miten teen valituksen päätöksestä tai viranomaisen toiminnasta?**

Tilaisuus pidetään Kauppakeskus Trion Palvelutorilla osoitteessa Aleksanterinkatu 18, Lahti.

Luennon pitää Allergia-, iho- ja astmaliiton erityisasiantuntija Risto Heikkinen. Mukana on liiton kurssiasiantuntija Marjo Tähtinen ja Päijät-Hämeen Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistyksen edustaja.

Tilaisuudessa on kahvitarjoilu, minkä vuoksi suosittelemme ilmoittautumista osoitteessa <http://www.allergia.fi/tapahtumat/lahti-sosiaaliturvaluento/> Paikan päälle voi tulla myös ilmoittautumatta tai ilmoittautua meille toimistolle!



Tule vertaisiltaan ja osallistu yhteisölliseen peittoprojektiin!

Joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina järjestämme vertaisillan allergiaa, ihosairautta tai astmaa sairastaville, vertaisillassa voit jakaa kokemuksiasi ja saada tunteen siitä, ettet ole sairautesi kanssa yksin.

Tänä syksynä haluamme tuoda kädentaidot osaksi näitä iltoja. Voit tulla mukaan oman projektisi kanssa (tekniikka vapaa) tai osallistua yhdistyksen yhteisölliseen peittoprojektiin, johon voit virkata tai neuloa palan tai useamman.

Vertaisillat järjestetään kokoustilassamme samalla käytävällä toimistomme kanssa osoitteessa **Aleksanterinkatu 26 A, 4.krs.** Tule rohkeasti mukaan, toimintaan ei tarvitse ilmoittautua eikä sitoutua, voit käydä kerran tai useamman. Vertaisillassa on tarjolla kahvia ja teetä.

Syyskauden vertaisillat **4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12. klo 17.30-19.00.**

Tervetuloa mukaan!



Retki Linnaistensuolle

Tervetuloa syyskuiselle retkelle Linnaistensuolle **la 16.9. klo 10**. Linnaistensuo on Lahden suurin suo ja suosittu retkikohde, sen pitkospuut on vastikään uusittu. Tule pitkospuukävelyllä nauttimaan luonnon pienistä ja suurista ihmeistä, syyskuun väreistä, äänistä ja tuoksuista. Pitkospuureitti Linnaistensuolla on reilun kilometrin mittainen, se sopii myös lapsille. Voit ottaa mukaan kaverin, tulla koko perheen kanssa tai ihan itseksesi. Yhdistys tarjoaa osallistujille retkievästä. Muista säänmukainen pukeutuminen ja hyvät jalkineet. Noudatamme alueella luonnonsuojelualueen sääntöjä ja ohjeistusta.

Yhdistys ei järjestä kuljetusta paikalle, mutta jos olet vailla kyytiä ilmoita siitä ilmoittautuessasi, niin yritämme järjestää kimpakyytejä.

Tapaaminen Korvenrannantien puoleisella parkkialueella klo 10.

Ilmoittaudu mukaan **ti 12.9.** mennessä

Sähköpostitse lahden.allergia@gmail.com tai soittamalla/tekstiviestillä **040 709 1717**, kerro ilmoittautuessasi nimesi, puhelinnumerosi ja mahdolliset ruoka-allergiat. Yhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia.

Tervetuloa mukaan!

SUOMEN KÄDENTAITDOT -MESSUT

Aisti yhteisön voima



17.–19.11.2023

Tampereen Messu-
ja Urheilukeskus

kadentaidot.fi

Marraskuinen retki Suomen Kädentaidot –messuille Tampereelle

Lähde mukaan retkelle Tampereelle Euroopan suurimpaan kädentaitotapahtumaan 18.11. lauantaina. Vaikka et olisi itse kädentaitaja löydät näiltä messuilta taatusti uniikit joululahjat tai voit saada kipinän opetella uusia taitoja, löytyy messuilta myös herkkujen täyttämä Deli-puoli. Messut ovat täynnä niin materiaaleja, kuin valmiita käsityörittäjien valmistamia laatutuotteita. Messuilla järjestetään myös paljon lavaohjelmaa, työpajoja ja muotinäytöksiä. Ota mukaan ystäväsi ja sukella marraskuun hämärästä messujen lamppujen loisteeseen!

Retken hinta on vain **25€ (sis. pääsylipun ja kuljetuksen)**. Lähtö Marolankadun turistipysäkiltä 18.11. klo 8.00, takaisin Lahteen bussi lähtee klo 16.30 Tampereelta. Osallistujille lähetämme vielä tarkemmat tiedot retkestä.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään **28.9. mennessä**, sillä ryhmäliput ovat edullisempia, kun ostanne ne ajoissa.

Ilmoittautuessasi saat paluuviestinä maksutiedot. Ilmoittautuminen on sitova eikä rahoja palauteta, mutta estyessäsi sinulla on mahdollisuus ilmoittaa joku tilallesi.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

lahden.allergia@gmail.com tai 040 709 1717



Ruoka-allergiapäivän haaste

13.10.2023 vietetään Ruoka-allergiapäivää. Tänä vuonna teemana on ruoka-allergiat ja kahvilassa käyminen.

Kahviloissa käyminen on monille mukavaa ajanvietettä, mutta ruoka-allergisille ihmisille se saattaa olla myös hyvin jännittävää. Ruoka-allergiapäivänä pyrimme levittämään tietoutta allergisten ihmisten kokemuksista ja antamaan vinkkejä alan ammattilaisille, kuinka kahvilassa käymisestä saisi miellyttävän kokemuksen myös allergisille.

Haluamme haastaa jäsenemme käymään kahviloissa ja tarkkailemaan allergiamerkintöjä tuotteissa. Ota kuva kahvilakäynnistäsi ja lähetä se meille sähköpostilla tai viestillä ja olet mukana kahvilalahjakortin arvonnassa!

Kerro meille lisäksi mitä havaitsit käynnilläsi, kuinka allergeenit oli merkattu tuotteisiin, löytyikö erityisruokavalioiden vaihtoehtoja ja mitä parannettavaa kahvilalla vielä olisi, jotta allerginen voisi kokea käyntinsä turvalliseksi?

Haaste on voimassa **1.9.- 31.10.2023**, voit osallistua useamman kerran käymällä eri kahviloissa, silloin saat useamman arvan arvontaan.

Haasta mukaan myös ystäväsi!



Avoin verkkoluento astmaa sairastaville

ALLERGIA IHO ASTMA

**Kuinka voit hoitaa astmaasi paremmin?
ke 29.11. klo 18–19, Verkko**

ILMOITTAUDU:
ALLERGIA.FI/
TAPAHTUMAT

Verkkoluennon katsomo

Tervetuloa seuraamaan verkkoluentoa toimistollemme keskiviikkona 29.11. klo 18-19

Ohjelma:

- ”Mitä minä voin tehdä astmani eteen?” -luento, Katri Lindberg, hengityksen asiantuntija WelIO2
- Aikaa kysymyksille
- Kokemuksia astman kanssa elämisestä, astmaa sairastavan haastattelu

Luennon jälkeen on mahdollisuus kysyä lääkkeenottotekniikasta astmaneuvojalta ja saada vinkkejä. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua. Kahvitarjoilu.

Liiton järjestämät muut verkkoluennot syksyllä

-**14.9. klo 18** Atopian hoito eri ikäkausina, puhujana lääkäri Laura Korhonen

-**11.10. klo 18** Ruoka-allergialta, lääkärin ohjeita ruoka-allergioiden kanssa pärjäämiseen sekä vinkkejä sujuvaan kahvilassa käymiseen

-**9.11. klo 14** Ikääntyvän ihon hoito ja jäkälöitymissairaudet

Järjestämme verkkoluentojen katsomoita aina kun se on mahdollista, mutta kannustamme osallistumaan hyville verkkoluennolle myös kotoa käsin, neuvomme mielellämme lisää.

Lisätietoja www.allergia.fi/tapahtumat löydät luennon klikkaamalla tapahtumakalenterista tapahtumapäivää.



Allergia-, iho- ja astmaliiton kokemustoimijakoulutus

Kokemustoimijat jakavat tietoa ammattilaisille ja osallistuvat esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Allergia-, Iho- ja Astmaliitolla on tällä hetkellä jo 14 koulutettua kokemustoimijaa, jotka vievät allergioita, astmaa ja eri ihosairauksia sairastavien asioita eteenpäin!

Kiinnostuitko? Olisiko sinulla kiinnostava tarina kerrottavanasi?

Haluaisitko sinä jakaa omaa tarinaasi kokemustoimijana? Hae mukaan uusien kokemustoimijoiden koulutukseen **1.10.2023** mennessä!

Koulutuksen aikataulu:

Ti 17.10. klo 17.30-19.30 (verkossa)

La 28.10. klo 10.00-16.00 (lähitapaaminen Helsingissä)

To 16.11. klo 17.30-19.30 (verkossa)

Ota yhteyttä Mia Niemelään ja kysyä lisätietoja: mia.niemela@allergia.fi

Toivo- vertaistukijavalmennus

OLKA Lahti on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa Päijät-Hämeen keskussairaalassa. OLKA Lahden seuraava vertaistukijavalmennus järjestetään marraskuussa. Mukaan voi ilmoittautua jo nyt!

Valmennus on maksuton ja se sopii niin uusille kuin kokeneillekin vertaistukijoille. Valmennus ei sido toimintaan – mukaan voi tulla myös tarkastelemaan omia valmiuksia toimia toisten tukena. Et tarvitse aiempaa osaamista, mutta edellytämme sinulta täysi-ikäisyyttä ja toivomme, että oma elämäntilanteesi on tasapainossa.

Valmennus koostuu neljästä tapaamiskerrasta ja itsenäisistä välitehtävistä.

TOIVO-vertaistukijavalmennuksen tapaamiskerrat: ke 8.11. | ke 15.11. | ti 21.11. | ti 28.11 klo 9–12

Teemoina tapaamisissa ovat oma tarina, kohtaaminen, vertaistuki ja vertaistukijan hyvinvointi.

Paikka: Päijät-Hämeen hyvinvointiyhdistykset ry, Lahden Tiedepuisto, Niemenkatu 73 D, 4. krs

Lisätietoja valmennuksesta ja hakuohjeet löytyvät osoitteesta:

<http://lahdenlink.fi/sairaalavapaaehtoistoiminta>



**HOLLOLAN
APTEEKKI**



Verkkokauppa

eAPTEEKKI

www.hollolanapteekki.fi

**Ammattitaitoista ja ystävällistä apteekkipalvelua
Hollolan kuntakeskuksessa. Tervetuloa!**

Kansankatu 8, 15870 Hollola

puh. (03) 878 610

www.hollolanapteekki.fi

Tarkista pyhien aukiolot nettisivuiltamme

Avoinna:

ma-pe 8.30 – 19

la 9 – 16

su suljettu

Jäsenedut

- Hyvän ilman kampaamo Salon 16

tarjoaa tutustumisedun -10% alennuksen ensimmäisestä hiuspalvelusta.

Etu on henkilökohtainen.

<http://www.hiksalon16.com>

p. 03 7830 788

Rauhankatu 9 C kulmahuoneisto, Lahti

- Allergiaystävällinen ja hajusteeton kampaamo SimeOne

tarjoaa -15% alennuksen hiuspalveluista.

p. 03 7800 199

Rauhankatu 20, Lahti

Mikäli tiedät yrityksen, joka haluaisi tarjota jäsenillemme jäsenetuja otathan yhteyttä
meihin, teemme mielellämme yhteistyötä!

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

Toimistolla myynnissä jäsenhintaan

mm. nenähuuhtelukannuja, tuloilmasuodatinkankaita
tuuletusikkunoihin ja PEF-mittareita.

Meillä voit maksaa myös kortilla!

Allergia- ja Astmaneuvoita toimistolla ja puhelimitse

Allergianeuvoja Auli Haarala

maanantaisin klo 16.30-17.30

Liiton Allergia-, iho- ja astmaneuvoita

Ma 14–18 ja To 8–12

puh. 044 773 2052

allergianeuvoja@allergia.fi

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