



**ALLERGIA  
ATOPIA ASTMA  
YHDISTYS  
Oulun seutu**

**Posti Green**



## **JÄSENTIEDOTE 2024**

### **Yhdistyksen toimisto:**

Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 10-14.

Puhelin toimiston aukioloaikoina 045 3625 053

Osoite: Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, 2. krs., 90100 Oulu

**Facebook:** Oulun Seudun Astma- ja Allergiayhdistys

**Sähköpostiosoitteemme; [oulunseudun.allergia@gmail.com](mailto:oulunseudun.allergia@gmail.com)**

**[www.oulu.allergia.fi](http://www.oulu.allergia.fi)**

## ILMAINEN VESIJUMPPA JÄSENILLE 26.5.2024 saakka

Allasvuorot on varattu sunnuntaisin klo 11 – 12.

Paikka: Raatin uimahalli, Raatintie 2, 90100 Oulu.

Vesijumppaohjaus alkaa klo 11:15 ja päättyy klo 11:45.

Vesijumppaan pääsee ovikoodilla jonka saatte meiltä kysyttäessä.

Ei ennakkoilmoittautumista. Kysy lisätietoja

[oulunseudun.allergia@gmail.com](mailto:oulunseudun.allergia@gmail.com) tai [annikki.nappa@gmail.com](mailto:annikki.nappa@gmail.com)

## ALLERGIAVIIKKO 18-24.3.

Siitepölyallergia eri ikäkausina -verkkoilta ke 20.3.2024 klo 18-19



**Siitepölyallergia eri ikäkausina**  
verkkoluento ke 20.3.2024 klo 18–19

[allergiaviikko.fi](http://allergiaviikko.fi)

Niiskuttaako sinun tai lapsesi nenä siitepöly kautena, vuotaako silmät tai tuleeeko astmaoireita? Koska olet viimeksi päivittänyt tietosi siitepölyallergian hoidosta, ottaen eri ikäkaudet huomioon? Tiedätkö uusimmat vinkit miten saada siitepölyallergian oireita kuriin? Haluatko kuulla myös siitepölyallergian siedätys hoidosta?

**Tervetuloa mukaan Allergiaviikon Siitepölyallergia eri ikäkausina -verkkoluennolle ke 20.3. klo 18-19 Teamsissä.**

Lisätietoja ja ilmoittautumiset [www.allergia/allergiaviikko/tapahtumat](http://www.allergia/allergiaviikko/tapahtumat)



## **Muksut kokkaa Wappuherkut 18.4. klo 17.30**

Oulun Marttalassa (Pohjois-Pohjamaan Martat) osoite Kajaaninkatu 36

Perheille suunnattu tapahtuma jossa ruoka-allergiat huomioidaan ja pidetään yhdessä hauskaa ruoanlaiton merkeissä. Osallistujia otetaan kuuteen kokkauspisteeseen (2-3 hlöä/kokkauspiste). Hinta 5e/hlö.

Sitovat ilmoittautumiset Eilalle 5.4.mennessä.

[eila.anni.karvonen@gmail.com](mailto:eila.anni.karvonen@gmail.com) Ilmoitathan samalla allergiasii!

\*\*\*\*\*

## **Oulun Allergia- Atopia- ja Astmayhdistyksen SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS**

Ti 23.4.2024 klo 17.30, Oulun Kumppanuuskeskus

Kokoustila Resiina, Kansankatu 53, 90100 OULU.

Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa kahveille!



**Tervetuloa!**

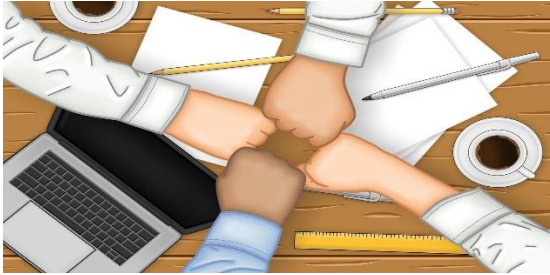
\*\*\*\*\*

## **ASTMATIETOVIIKKO 6.-12.5.2024**

Astmatietoviikon teemana on "Astma ei ole este" Astmaa sairastavia on Suomessa noin 300 000, et siis ole yksin! Astman kanssa voi elää täysipainoista elämää, eikä astman tarvitse olla este.

Osallistumalla [tapahtumiin](#), [kursseille](#) sekä [Facebook-vertaiskeskusteluun](#) tapaa muita astmaa sairastavia ja voi saada vinkkejä arkeen astman kanssa.

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset** [www.allergia.fi/astmatietoviikko](http://www.allergia.fi/astmatietoviikko)



## Kiinnostaisiko yhdistystoiminta?

**Voit päästä yhdistyksemme toimintaan mukaan esim. tapahtumien avustajana, talkootyöntekijänä, suunnittelemaan liikunnallista toimintaa tai vertaistukiryhmää kanssamme.**

Yhdistyksemme kuuluu Allergia- Iho ja Astmaliiton ja yhdistyksen jäsenenä pääset nauttimaan myös liiton palveluista ja eduista!

### **Mitä jäsenyys antaa?**

Jäsenenä saat Allergia-, Iho- ja Astmaliiton toimittaman jäsenlehden 4krt vuodessa, jäsenetuja, neuvontaa, liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia sekä ajankohtaista tietoa. Tule aktiiviseen joukkoomme ja vaikuta kanssamme allergisten, atooppikkojen ja astmaatikkojen elämänlaatuun! Jäsenyys maksaa 27 euroa vuodessa.. Sisältää koko perheen jäsenyyden! **Jäseneksi voit liittyä** ilmoittamalla yhteystietosi sähköpostilla [oulunseudun.allergia@gmail.com](mailto:oulunseudun.allergia@gmail.com)

Seuraa ajankohtaisia tapahtumia ja infoa [Facebookista](#) Oulun Seudun Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys ry.

**Paikalliset jäsenedut** voitte käydä tarkistamassa osoitteesta:

<https://oulu.allergia.fi/jasentietoja/yhdistyksemme-jasenedut/>

**Valtakunnallisista jäseneduista** saat osoitteesta:

<http://www.allergia.fi/jasenyys/valtakunnalliset-jasenedut/>

***Tai mobiilijäsenkortistasi josta löytyy myös viimeisimmät uutiset!***

**Valtakunnallinen allergia-, iho- ja astmaneuvojen palvelu** palvelee **maksutta** ma klo 14–18, to klo 8–12, puh. 044 773 2052, [allergianeuvoja@allergia.fi](mailto:allergianeuvoja@allergia.fi)