



**Posti Green**

**ALLERGIA  
ATOPIA ASTMA  
YHDISTYS  
Oulun seutu**



## **JÄSENTIEDOTE 2023**

**Yhdistyksen toimisto:** Toimisto avoinna keskiviikkoisin klo 10-14.  
Puhelin; Annikki Näppä toimiston aukioloaikoina 045 3625 053

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

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

***Uusi sähköpostiosoitteemme: [oulunseudun.allergia@gmail.com](mailto:oulunseudun.allergia@gmail.com)***

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

## Kiinnostaako yhdistystoiminta?

Voit päästä yhdistyksemme toimintaan mukaan esim. tapahtumien avustajana, talkootyöntekijänä, suunnittelemaan liikunnallista toimintaa tai vertaistukiryhmää kanssamme. Meiltä löytyy monenlaisia eri tehtäviä ja rooleja joista varmasti löydät mieleisesi. Hallituksessa pääset vaikuttamaan ja saat näköalapaikan yhdistyksen toimintaan.

## Mitä jäsenyys antaa?

Jäsenenä saat Allergia-, Iho- & Astmalehden, jäsenetuja, neuvontaa, liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia sekä ajankohtaista tietoa. Tule aktiiviseen joukkoomme ja vaikuta kanssamme allergisten, atoopikkojen ja astmaatikkojen elämänlaatuun! Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenyys maksaa 27 euroa vuodessa. **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.

Tykkää meistä Facebookissa – mekin tykätään teistä 😊

**Paikalliset jäsenedut** voitte käydä tarkistamassa osoitteesta:

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

**Valtakunnallisista jäseneduista** saat osoitteesta:

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

**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) ä

## VESIJUMPPA, 28.5.2023 saakka

Allasvuorot on varattu sunnuntaisi klo 11 – 12.

Paikka: Raatin uimahalli, Raatintie 2, 90100 Oulu.

Vesijumppaohjaus alkaa klo 11:15 ja päättyy klo 11:45. Vesijumppa on jäsenillemme maksuton. 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)

## Oulun teatterin tuoksuttomat teatteriesitykset!

Tänä keväänä järjestetään kaksi tuoksutonta ja savutonta näytöstä, ja ne ovat *Kuolema Venetsiassa* lauantaina 25.3. klo 13 sekä *Pienen hauen pyydystys* torstaina 13.4. klo 19. Tuoksuttomissa ja savuttomissa esityksissä teatterin ja ravintolan henkilökunta sekä esitykseen tuleva yleisö eivät käytä hajuvettä, partavettä, tuoksuvaa kosmetiikkaa tai tuoksuvia hiusten viimeistelyaineita. Kukaan ei myöskään tupakoi välittömästi ennen esitystä eikä esityksen väliajalla.

**Osta liput suoraan [www.ticketmaster.fi](http://www.ticketmaster.fi) tai Oulun teatterilta Kaarlenväylä 2 Puhelin: 0300 472 333 (0,51 €/min + pvm)**  
**Sähköposti: [myyntipalvelu@oulunteatteri.fi](mailto:myyntipalvelu@oulunteatteri.fi)**

## ALLERGIAVIIKKO 20-26.3.

**Siitepölyallergia ja siedätyshoito -verkkoilta ke 22.3.2023 klo 18-19**



Siitepölyallergia ja siedätyshoito  
-verkkoluento  
ke 22.3.2023 klo 18-19

Tule päivittämään tietosi allergian hoidosta!

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

Onko niiskuttaminen, aivastelu, silmien vetistäminen tuttua siitepölykaudella? Haluaisitko päivittää tietosi, että miten parhaiten voi saada allergiaoireita kuriin? Tiedätkö mitä mahdollisuuksia nykyaikainen siitepölyn siedätyshoito tarjoaa? Faktaa siitepölyallergiasta -luento, Katariina Ijäs, Allergian, ihon ja astman asiantuntija, Allergia-, iho- ja astmaliitto. Lisätietoa: Verkkoasiantuntija Anu Sauliala, [anu.sauliala@allergia.fi](mailto:anu.sauliala@allergia.fi) kts. myös [www.allergia.fi/tapahtumat](http://www.allergia.fi/tapahtumat)

## ASTMATIETOVIKKO 1.5.-7.5.2023



**ALLERGIA  
IHO  
ASTMA**

### Päivitä tietosi astmasta!

## Ikääntyvän astma -verkkoluento 4.5. klo 14

Tietoa ja tukea sairauden kanssa.

Allergia-, iho- ja astmaliitto viettää Astmatietoviikkoa 1.–7.5.2023. Viikon teemana on Ikääntyvien astma. Lue lisää ikääntymisen vaikutuksesta astmaan ja tule mukaan tapahtumiin!

**ASTMATIETOVIKKO.FI**

### Astmaviikon teemana Ikääntyvien Astma

*Haluatko oppia miten astman hyvällä hoidolla happi kulkee ja jalka nousee? Millaisia astmalääkkeitä on olemassa? Miten niitä käytetään oikein? Miten toimia astman pahenemisvaiheessa? Tule päivittämään tietosi astman hoidosta, moni asia on muuttunut vuosien varrella! Pääset myös kysymään luennoivalta lääkäriltä kysymyksiä sekä kuulet ikääntyvän astmaatikon ajatuksia elämästä astman kanssa.*

**Tule Ikääntyvän astma -lääkäriinluennolle torstaina 4.5.2023 klo 14!**  
kts. myös [www.allergia.fi/tapahtumat](http://www.allergia.fi/tapahtumat)

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

Tiistaina 25.4.2023 klo 17.30, Oulun Kumppanuuskeskus  
Kokoustila Resiina, Kansankatu 53, 90100 OULU.  
Esillä sääntömääräiset asiat.

### Tervetuloa!

Painopaikka: Grano Oulu 2023

