



# JÄSENTIEDOTE 1 / 2024

## Alkuvuoden tervehdys ☺

Uutta vuotta on kuljettu jo hyvän matkaa ja aurinko on herännyt talviuniltaan. Päivät pitenevät ja mieli sekä keho heräilevät kohti kevättä ja kesää.

Kevätkokous ja valitettavasti yhdistyksen purkamiskokous on aivan kohta. Tervetuloa kuulemaan viime vuoden toimintakertomus ja tietoa yhdistyksen purkamisesta eli Keski-Pohjanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen toiminnan päättämisestä.

Yhdistyksemme hallituksen jäsenet ovat toimineet Keski-Pohjanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen parhaaksi yli kymmenen vuotta. Syyskokoukseen mennessä uusia hallituksen jäseniä ei valitettavasti ilmoittautunut riittävästi, jotta yhdistyksen hallitus olisi voitu muodostaa ja toiminta Keskipohjanmaalla olisi voinut jatkua.

Keski-Pohjanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen jäsenet siirtyvät Pohjanmaan (Vaasan seudun) Allergia- ja Astmayhdistykseen. Jos haluat kuulua mieluummin johonkin toiseen yhdistykseen esim. Pohjanmaan Atopiyhdistykseen tai Oulun Seudun Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistykseen niin laita viestiä Allergia-, Iho- ja Astmaliittoon sähköpostitse [jasenet@allergia.fi](mailto:jasenet@allergia.fi) puhelimitse 040 7214988 ma-ti klo 8-11 ja ke klo 12-15.

Lämmin kiitos yhteistyöstä ☺  
Ystävällisin terveisin! Tanja Halmekangas, Puheenjohtaja

## Jäsenedut

Jäsenillä on käytössään lukuisia jäsenkortilla saatavia liikekohtaisia valtakunnallisia etuja.

Tarkemmat tiedot löytyvät liiton sivuilta

[www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut/](http://www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut/)



### TIETOA JA TUKEA SAIRAUDEN KANSSA ELÄMISEEN!

- KE 31.1.** Lapsen atooppisen ihottuman hoito -verkkoluento
- KE 14.2.** Anafylaksia ja pelko, Anafylaksiapäivän verkkoluento
- KE 28.2.** Harvinaisen ihosairaus ja jalkojen hoito, Harvinaisten sairauksien päivän verkkoluento
- KE 20.3.** Siitepölyallergia eri ikäkausina, Allergiaviikon verkkoluento
- TI 7.5.** Astma ei ole este! Astmatietoviikon verkkoluento

[allergia.fi/tapahtumat](http://allergia.fi/tapahtumat)

Jos annat tuon  
auringon  
ja valon sydämässäsi  
loistaa vapaana  
hehkua sitä valoa  
jota se osaa hehkuttaa  
ja säteillä luonnostaan  
hyväksyen kaiken  
sellaisena itsessäsi  
kuin se juuri sillä  
hetkellä on  
silloin olet  
parhaimmillasi  
silloin olet vahvasti sinä  
juuri sellainen  
hymyilevä  
aurinkoinen sinuus  
jota ei voi olla toista.

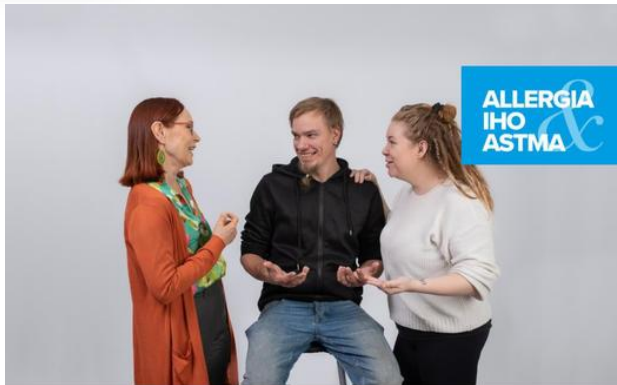
Sari Lehtimäki,  
[runotalo.fi](http://runotalo.fi)

**KESKI-POHJANMAAN  
ALLERGIA-, IHO- JA  
ASTMAYHDISTYS RY**

P. 050 5713848

[keskipohjanmaan.allergia@gmail.com](mailto:keskipohjanmaan.allergia@gmail.com)

[www.keskipohjanmaan.allergia.fi](http://www.keskipohjanmaan.allergia.fi)



## Hae mukaan kurssille **Tukea työelämään ja arkeen**

[www.allergia.fi/kurssit](http://www.allergia.fi/kurssit)

Astma- ja allergiakurssi työkäisille on tarkoitettu astmaa ja allergioita sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat vertaistukea ja uutta tietoa terveytensä tueksi

**Kurssi-aika: 7.–10.3.2024**

**Haku päättyy: 6.2.2024**

**Paikka: Kunnonlähde, Kankaanpää**



## **Atooppinen ihottuma?**

**Hae verkkokurssille!  
Saat tietoa, vertaistukea ja  
hyödyllisiä eväitä arkesi tueksi.**

[www.allergia.fi/kurssit](http://www.allergia.fi/kurssit)

Atooppinen ihottuma -verkkokurssi:

**Kurssi-aika: 13.2.–11.3.2024**

**Haku-aika: 4.2. asti**

Allergiaviikko on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton vuosittainen kampanja, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta allergioista tai astmasta ja niiden hoidosta.

Allergiaviikkoa on vietetty vuodesta 1982.

Viikkoa alettiin viettää keväisin siksi, että kevään vuodenaika aiheutti aina runsaasti oireita allergisille.

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

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

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



## Hyvinvointia eläkeikään astman ja allergioiden kanssa kurssilta

[www.allergia.fi/kurssit](http://www.allergia.fi/kurssit)

Kurssilta hyvinvointia eläkeikään astman ja allergioiden kanssa ☀️

Hae mukaan kurssille, joka tukee hyvinvointiasi astman ja allergioiden kanssa.

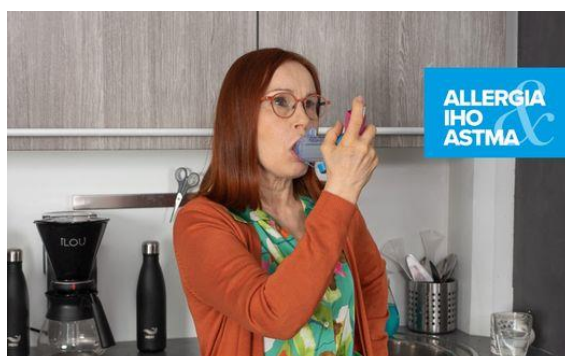
Kurssi on suunniteltu astmaa ja/tai allergioita sairastaville eläkeikäisille, tarjoten arvokasta tietoa astmaan ja allergioihin liittyen, voimavaroja arkipäivän haasteisiin, virkistäytymistä sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Hyvinvointia eläkeikään astman ja allergioiden kanssa -kurssi:

**Kurssiaika: 4.–6.3.2024**

**Hakuaika päättyy: 4.2.**

**Paikka: Kunnonlähde, Kankaanpää**



## Pihisee ja puhisee? Verkkokurssi astmasta nyt non-stoppina!

[www.allergia.fi/kurssit](http://www.allergia.fi/kurssit)

Pihisee ja puhisee -verkkokurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille.

Kaipaatko tietoa, vertaistukea tai ammattilaisten ohjausta? Tämä kurssi on juuri sinulle!

Joka neljäs viikko alkavaan maksuttomaan kurssiin voi hakea ympäri vuoden.



JÄSENTIEDOTE 1 / 2024

**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS  
JA KESKI-POHJANMAAN ALLERGIA-, IHO- JA  
ASTMAYHDISTYKSEN PURKAMISKOKOUS  
PIDETÄÄN**

**LAUANTAINA 17.2 KLO 14**

**Sokos Hotel Kaarle, ravintola Amarillossa.**

**Kauppatori 4, 67100 Kokkola**

**Kokouksen tarjoiluna voit valita ruokalistalta kokouksen alussa itsellesi yhden pääruoan ja juoman (maito/vesi/limsa).**

**Lämpimästi tervetuloa vaihtamaan kuulumisia, kuulemaan viime vuoden toimintakertomus ja tämän vuoden tapahtumista!**

**Keski-Pohjanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys tarvitsee uusia vapaaehtoisia hallituksen perustamiseksi ja yhdistyksen toiminnan jatkumiseksi, jotta yhdistystä ei tarvitsisi purkaa.**

**Kokouksen jälkeen ruokakin maistuu 😊**

**ILMOITTAUTUMINEN**

**KE 14.2. mennessä**

**[keskipohjanmaan.allergia@gmail.com](mailto:keskipohjanmaan.allergia@gmail.com)**

**P. 050 5713848**

**Ystävällisin terveisin vanha hallitus**

**Tanja, Virpi, Mervi, Sonja, Juha Matti ja Jonna**

**Muista hakea kevään kursseille!**

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

**HUOM 😊**

**Päivitä jäsentietosi**

**ja toiveesi**

**yhdistyksestä.**

**Voit päivittää**

**jäsentietosi**

**sähköpostitse**

**osoitteeseen**

**[jasenet@allergia.fi](mailto:jasenet@allergia.fi)**

**ÄLÄ SIEDÄ  
– siedäty!**

**ALLERGIIVIKKO 18.–24.3.2024**

Neuvontaa ja ohjeita Allergia-, Iho- ja astmalähtöön jäsenyhdistyksistä.  
Liity jäseneksi ja tule mukaan!

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