



JÄSENLEHTI 2025

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

JÄSENEÄ SAAT:

- **maksutonta neuvontaa** allergia-, astma- ja ihokysymyksissä puhelimitse, sähköpostitse tai toimistollamme joko ajanvarauksella tai ilman
- mahdollisuuden osallistua **jäsenille tarkoitettuihin tapahtumiin**, kuten asiantuntijaluennoille, teemailtoihin, liikuntaryhmiin, virkistys- ja hemmottelutapahtumiin ja vertaisryhmiin
- edullisia **omahoitotarvikkeita** toimistolta tai postitse
- **jäsenalennuksia** useista liikkeistä
- **Allergia-, Iho- ja Astma -lehden** postitse neljä kertaa vuodessa
- **yhdistyksemme jäsenlehden** kaksi kertaa vuodessa
- kuukausittain **jäsenkirjeemme** sähköpostitse
- mahdollisuuden osallistua myös **Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tapahtumiin**

TAPAHTUMAT

Syksyn ohjelma:

Ihokurssi 22.10., 30.10. & 5.11. klo 17:30–19:00

Syyskuu:

vertaisryhmät alkavat

liikuntaryhmät alkavat

ke 3.9. klo 17 Opastus ulkokuntosalin käyttöön, Ruskeasuon ulkokuntosali

la 6.9. klo 11-14 Meilahti päivä yhdessä Metsämörrien kanssa, Valpurin puisto

ti 16.9. klo 18-19 Kosmetiikka-allergia-luento, verkossa

ke 24.9. klo 17 Vierailu Helsingin Suolahuoneelle

ma 29.9. klo 17-18 Astmaluento, Kampin palvelukeskus

Lokakuu:

ma 6.10. klo 17 Hemmotteluilta, SKY Opisto

ke 8.10. klo 18 Naistenilta, Femeia Fashion

to 16.10. klo 18 Jyrki Anttilan lauantain toivotut -konsertti, Vuotalo

ti 21.10. klo 17:15 Vierailu eduskuntaan ja Tiina Elon tapaaminen, Eduskuntatalo

to 23.10. klo 17 Hemmotteluilta, SKY Opisto

la 25.10. klo 9-18 Päiväretki Kotkaan ja Sunilan tehdasalueelle

Marraskuu:

ti 4.11. klo 17 Didrichen opastus, Didrichen museo

pe 7.11. klo 18.30 Teatteriesitys: Moulin Rouge!, Helsingin kaupunginteatteri

ke 12.11. klo 17 Vierailu Helsingin Suolahuoneelle

ti 18.11. klo 17 Vierailu Fazerilan vierailukeskukseen

to 20.11. klo 17 Syyskokous, yhdistyksen toimisto

ke 26.11. klo 17.30–18.45, Lasten astma -verkkoilta

Joulukuu:

ti 2.12. klo 18–19.30 Lääkäriluento: Urtikaria, verkossa

ke 10.12. klo 16 Perinteiset jouluglöggit

su 14.12. Seurasaaren joulupolku

Pidätämme oikeuden muutoksiin, seuraathan verkkosivujamme.

ILMOITTAUTUMINEN KAIKKIIN TAPATUMIIN JA LIIKUNTARYHMIIN

verkkosivuilta www.allergiahelsinki.fi

sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi

ja puhelimitse 044 04477 054



PUHEENJOHTAJAN MIETTEITÄ

Toivottavasti kesänne on mennyt mukavasti ilman pahempia allergia-, iho- tai astmaongelmia. Kesä ja aurinko ovat hellineet meitä heinäkuussa ja auttavat meitä jaksamaan syksyn pimeimmän ajan ohi.

Kesä toi mukanaan yhdistykseemme uusia jäseniä, kun Vantaan- ja Keravan Allergia- ja astmayhdistys lopetti keväällä toimintansa. Saimme ao. yhdistyksestä liki 400 jäsentä. Näin yhdistykseemme kasvoi yli 1800 jäseneen. Toivotan teidät, kaikki uudet jäsenemme, tervetulleiksi!

Yhdistykseemme kasvaminen toi meille uutta voimaa järjestökentässä. Se myös haastaa meidät, jotta pystymme palvelemaan koko jäsenkuntaamme laajenevalla alueella. Toivomme, että saamme uusien jäsenten myötä uusia ideoita toimintamme kehittämiseen. Olkaa siis aktiivia ja kantakaa kortenne kekoon niin uusien kuin vanhojen ajatuksienne myötä.

Syksyn mittaan meillä on tulossa monipuolista ohjelmää niin allergiatietoon ja vertaistukeen kuin virkistykseen liittyen. Sääntömääräisessä syyskokouksessamme marraskuun loppupuolella valitsemme tulevalle 2-vuotiskaudelle hallituksen. Jos hallituspaikka kiinnostaa, niin ole yhteydessä joko allekirjoittaneeseen tai toiminnanjohtajaamme.

Hyvää alkanutta syksyä!

Annukka Lehtonen
Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen hallituksen puheenjohtaja



HALLITUS 2025

Annukka Lehtonen(pj), Elise Nurminen,
Emmi Salminen, Marianne Taipale, Marianni
Leinonen, Veronika Aspås

SEURAA MEITÄ JA TAPAHTUMIAMME SOMESSA:



www.allergiahelsinki.fi
www.kosmetiikka-allergia.fi
[@helsinkiallergiajaastma](https://www.instagram.com/helsinkiallergiajaastma)
[@kosmetiikka_allergiaportaali](https://www.instagram.com/kosmetiikka_allergiaportaali)



Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

Pihlajatie 34 00270 Helsinki
www.allergiahelsinki.fi

Allergia- ja astmaneuvoonta:

neuvonta@allergiahelsinki.fi
044 0477 054

Iho- ja kosmetiikkaneuvonta:

kosmetiikka@allergiahelsinki.fi
040 8348 803
www.kosmetiikka.allergia.fi

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

Lämmin tervehdys sinulle, hyvä jäsen!

Syksy tuo jälleen tullessaan uuden kauden täynnä monipuolista toimintaa, tapahtumia ja vertaistukea. Haluamme tarjota paikkoja kohtaamisille, mahdollisuuksia jakaa kokemuksia ja tilaisuuksia oppia uutta hyvinvoinnin tueksi. Ohjelmassa on tuttuja suosikkeja, kuten luentoja, liikuntaryhmiä ja vertaistukitilaisuuksia, mutta mukana on myös uusia tuulia, joista toivomme sinun löytävän omasi.

Meidän yhdistyksemme voima on jäsenissämme – juuri sinussa. Ilman jäseniämme ei olisi yhteisöä, jossa voi tuntea kuuluvansa joukkoon ja tulla ymmärretyksi. Kiitos, että olet mukana. Jokainen jäsen tukee omalla panoksellaan tärkeää työtä allergiaa, astmaa ja ihosairauksia sairastavien hyväksi.

Yhdistyksen henkilökunta on täällä juuri teitä jäseniä varten. Älä epäröi olla yhteydessä, meihin voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä kaikissa allergiaan-, astmaan ja ihoon liittyvissä asioissa. Muistathan myös maksuttomat neuvontamme, jotka ovat aina tukenasi. Toivomme, että löydät syksyn ohjelmasta iloa ja tukea arkeen. Nähdään tapahtumissa, yhdessä teemme hyvää ja vahvistamme toistemme hyvinvointia!

Mukavaa syksyä,
Camilla Bonden
Toiminnanjohtaja

YHTEYSTIEDOT

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry
Pihlajatie 34, 00270 Helsinki
www.allergiahelsinki.fi

**ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Helsinki**



Allergia- ja astmaneuvoita:

Monica Honkanen
terveydenhoitaja, sairaanhoitaja,
terveydenhuollon maisteri (YAMK)
allergia- ja astma-asiantuntija, koordinaattori
puh. 044 047 7054
neuvonta@allergiahelsinki.fi
www.allergiahelsinki.fi



Iho- ja kosmetiikkaneuvonta:

Merike Laine
farmaseutti, kosmetologi
iho- ja kosmetiikka-asiantuntija
kosmetiikka@allergiahelsinki.fi
puh. 040 8348803
www.kosmetiikka-allergia.fi



Toiminnanjohtaja:

Camilla Bonden
VTM
puh. 045 1664 900
toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

VERTAISTUKEA TARJOLLA

Vertaistukea tarjolla! Tarvitsetko juttukaveria tai haluat jakaa tietoa omasta sairaudesta sekä sen kulusta?

Tervetuloa OLKA-pisteelle! Yhdistyksemme vapaaehtoiset ovat tavattavissa Meilahden Tornisairaalan aulan OLKA-pisteellä. Tervetuloa keskustelemaan allergioista, astmasta ja läheisen mahdollisuudesta tukea sairastavaa. Yhdistys on paikalla 19.8., 23.9., 21.10. ja 18.11. klo 10-14.



VERTAISTUKEA HELSINGIN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYKSESSÄ

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Omaan tilanteeseen voi avautua kokonaan uusi näkökulma ja voit saada vinkkejä arjen helpottamiseksi. Kaikissa vertaisilloissa on kahvitarjoilu ja osallistujille tuoksuton tuotenäyte. Lämpimästi tervetuloa myös uusille osallistujille!

ASTMARINKI

aikuisten keskusteluillat astmaatikoille

Astmarinki kokoontuu syksyllä klo 16.00–18.00 Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen toimistolla, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki.

Ti 9.9. "Tervetuloa uudet jäsenet! Illan aikana arvotaan PEF-mittari osallistujien kesken."

Ti 14.10. "Iloa luonnosta ja vertaistoiminnasta."

Ti 11.11. "Astmaatikko ja liikunta."

Ke 10.12. "Tavataan jouluglögien merkeissä."

Ryhmän vertaisohjaajana toimivat Aune ja Eine. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Eine Akinsha, eine.akinsha@outlook.com.

PIKKU MYYT

Pikku Myyt-vertaisryhmä on lapsiperheille tarkoitettu vertaisryhmä. Lisätietoja: neuvonta@allergiahelsinki.fi.

UUSIA RYHMIÄ ALKAA TARPEEN MUKAAN JA HALUTESSASI VOIT PERUSTAA OMAN RYHMÄN! 😊

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen vertaisryhmät ovat tarkoitettu yhdistyksen jäsenille. Tervetuloa siis tutustumaan toimintaan ja jakamaan kokemuksia, tukea sekä tietoa astmasta ja allergioista!

ANAFYLAKSIA LAPSILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN TIETOTEOS

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys on saanut hankerahoituksen ja tekeillä on anafylaksiaa käsittelevä lastenkirja. Toive kirjasta on tullut allergisesta perheestä ja teiltä allergikoilta. Kirjan tavoite on lisätä tietoa ja näkyvyyttä anafylaksialle ja tarjota keinoja käsitellä aihetta lasten ja heidän vaikutuspiirinsä kanssa.

Haluatko mukaan anafylaksialähetiksi jakamaan tietoa teidän päiväkoteihin ja kouluille? Ota yhteyttä neuvonta@allergiahelsinki.fi.



LIIKUNTAA SYKSYYN

Tervetuloa mukaan yhdistyksen liikuntaryhmiin!

Liikunta on yksi parhaista tavoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä unen laatuun. Sopiva liikunta vähentää hengitystieoireita ja sillä on suotuista vaikutus immuunijärjestelmään. Ilmoittautuminen ja lisätietoa: www.allergiahelsinki.fi/liikuntaryhmat/



ASTMA JA HENGITYS -JOOGA

Kehosi on kotisi – tervetuloa joogaamaan kanssani

1.9.-22.12.2025 maanantaisin klo 18.30-19.30, Kampin Liikuntakeskukseen, Malminkatu 3

Hinta: jäsenille 105, muille 134e (17 kertaa)

Tule pysähtymään hetkeksi kehosi ja mielesi äärelle. Kokeillaan ja haetaan yhteyttä omaan hengitykseen, hyvään oloon ja liikkeen harmoniaan kevyillä ja hengitystä avaavilla joogaliikkeillä ja harjoitteilla. Harjoitteet on suunniteltu astmaatikoille hengityksen tasapainottamiseen.

Joogaharjoittelu sisältää sinulle sopivasti suunniteltuja vaihtelevia helppoja harjoituksia ja teemoja, joiden kautta löydetään kehon liikkeiden suuntaa ja tasapainoa, hengityksen rytmittäessä harjoitusta. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta joogasta voidaksesi osallistua. Pue rennot vaatteet ja varaa loppuksi lämmintä päälle, sillä rauhoittuessa voi tulla viileä.

Olen harrastanut joogaa 2000 luvun alusta Helsingin eri joogasaleilla. Minulla on laaja kokemus monista urheilulajeista, kilpaurheilusta ja tasapainon hakemisesta elämän eri alueilla. Olen käynyt Töölön Joogakoulu Shantin joogaopettajakoulutuksen. Astmaatikko olen ollut kolmisen kymmentä vuotta ja saanut joogan avulla paljon helpotusta elämäni.

Haetaan yhdessä juuri sinulle sopivaa tapaa liikkua ja saada hyvää oloa.
Joogaohjaaja, Panu Oksman

VESIJUMPPA

Vesijumppa on monipuolista ja hauskaa liikuntaa, jonka avulla voi vahvistaa kuntoa helposti. Vesijumppa sopii mainiosti ikääntyneille ja niille, joilla on hengityssairauksia tai ylipainoa. Vesijumpan avulla voidaan parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja vahvistaa lihaskuntoa sekä kehittää tasapainoa ja koordinaatiota. Vesijumppa sekä virkistää että rentouttaa.

Pidetty liikunnanohjaaja Anna Samrina ohjaa yhdistyksemme torstain ja perjantain vesiliikuntaryhmiä Kampin liikuntakeskuksessa. Hinta: jäsenille 104e, muille 124e /kausi (16 kertaa). Maksimissaan 15 osallistujaa/kausi. Voit osallistua myös yksittäiselle tunnille, jonka hinta on 12 €. Ilmoittautuminen ja maksu aina yhdistykseen!

VESIJUMPPA TORSTAIRYHMÄ Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 4.9. – 18.12.2025, torstaisin klo 19.30–20.15, ohjatun tunnin kesto 45 minuuttia, ohjauskertoja yhteensä 16.

VESIJUMPPA PERJANTAIRYHMÄ Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 5.9.-19.12.2025, perjantaisin klo 14.30–15.30, ohjatun tunnin kesto 55 minuuttia, ohjauskertoja yhteensä 16.

TAPAHTUMIA SYYSKUUSSA

ke 3.9. klo 17-18 Opastus ulkokuntosalin käyttöön, Ruskeasuon ulkokuntosali

Tervetuloa tutustumaan ulkokuntosaliin opastetusti Panu Oksmannin opastuksella. Saat vinkkiä ja apua ulkokuntosalien hyödyntämiseen ja pystyt itsenäisesti hyödyntämään oppeja jatkossa. Helsingin kaupungin kaikille avoimet ulkokuntosalit ovat avoimia läpi vuoden ja tukevat astmaatikkojen hyvinvointia osana terveellisiä elämäntavan valintoja. Ilmoittautumiset ja lisätietoa 25.8. mennessä sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

la 6.9. Meilahti päivä yhdessä Metsämörrien kanssa, klo 11-14, Valpurin puisto

Tervetuloa kanssamme Meilahti-päivään! Olemme mukana tapahtumassa yhdessä Metsämörrien kanssa. Tule moikkaamaan Metsämörriä ja ratkaisemaan tehtävärata yhdessä koko perheen voimin! Saat pisteeltämme myös tietoa allergioista, astmasta, vertaisryhmistä ja toiminnastamme. Säävaraus.

ti 16.9. klo 18-19 Verkkoluento: Kosmetiikka-allergia ja herkän ihon hoito, Teams

Mikä on kosmetiikka-allergia ja mitkä ovat sen oireet? Entä miten allergia voidaan testata? Iho- ja kosmetiikka-asiantuntija Merike Laine kertoo kosmetiikka-allergiasta sekä sopivien tuotteiden valinnasta herkälle ja allergiselle iholle. Tule mukaan kuuntelemaan luentoa. Lopuksi mahdollisuus myös esittää kysymyksiä aiheeseen liittyen. Tilaisuuden järjestävät Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys sekä Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys. Luento pidetään verkossa ja saat Teams -linkin sähköpostiisi, kun ilmoittaudut mukaan.

Ilmoittautuminen:
allergia@pirkanmaanallergia.fi tai
044 339 5181.

ke 24.9. klo 17 Vierailu Helsingin Suolahuoneelle, Koroistentie 4, 00280 Helsinki

Tätä on toivottu! Tervetuloa kanssamme tutustumaan suolahuoneeseen. Suolahoitoa annetaan ennaltaehkäisevänä hoitona hengitysteiden vastuskyvyn vahvistamiseksi, allergiaoireisiin, jälkihoitona akuutin vaiheen jälkeen sekä iho-oireisiin ja rentoutumiseen. Suolahuone on varattu yksityisesti käyttöömmme. Hinta 20€, maksu paikan päällä.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

ma 29.9. klo 17-18 Astmaluento, Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

Kaikille avoin astmaluento. Tervetuloa uudet ja vanhat astmaatikat! Illan aikana perehdymme astmaan sairautena sekä sen omahoitokeinoihin, samalla kuulet potilasjärjestön tarjoamasta tuesta arkeen. Luennoitsijana toimii asiantuntija Monica Honkanen. Luennon jälkeen omia kokemuksia on mahdollistajakaa vertaisten kanssa. Luento järjestetään yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

Luentoillan sisältö:

- Asiantuntijaluento: astma ja sen omahoito
- Mitä tukea löytyy astmaan yhdistyksistä?
- Kosmetiikan Allergiaportaalin esittely
- Millaista elämä on astman kanssa? Mahdollisuus vertaistukeen.



TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA

ma 6.10. ja 23.10. klo 17 Hemmotteluilta, SKY Opisto, Alppikatu 2, 00530 Helsinki

Kosmetologioppilaat tekevät illan aikana rentouttavia hoitoja edullisin opiskelijahinnoin. Hoitoja voi varata 1–3 tunniksi/hlö. Saatavilla seuraavat hoitovaihtoehdot:

Käsihoito 20 € (1 h)

Kasvohoito 50 € (2 h)

Jalkahoito 40 € (2 h)

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihonhoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan mahtuu 9 ensin ilmoittautunutta. Ilmoitathan kosmetiikka-allergiasi ilmoittautuessasi. Hoidot voidaan halutessa tehdä tuoksuttomilla tuotteilla, mutta tuoksuherkille tiedoksi, että tiloissa voi olla käytössä myös tuoksullisia tuotteita. Ilmoittautumiset viimeistään 20.9. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi. Maksu paikan päällä.

ke 8.10. klo 18 Naistenilta, Femeia Fashion, Paciuksenkaari 16, 00270 Helsinki

Tervetuloa yksityistilaisuuteen tutustumaan kauden upeisiin ja yksilöllisiin vaatekokonaisuuksiin ammattilaisen opastuksella! Femeia Fashionissa on myynnissä upeita tuotemerkkejä kuten Cero, Etage, Boheme, In Front, KJ. Brand, Marta du Chateau, Micha, Milano Italy, Yest, Elton, Pont Neuf. Saatavilla kokoja 36–48, riippuen mallistosta sekä lisäksi paljon asusteita. Tarjolla pientä suolaista. Osallistujille –20 % alennus ostoksista. Lisäksi arvomme tuotepalkinnon. Tutustu myös liikkeen

verkkokauppaan osoitteessa www.femeia.fi.

Ilmoittautuminen 3.10. mennessä ja lisätiedot sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054 sekä verkkosivuilta. Tervetuloa!

Kuvat:
femeia.fi



To 16.10. klo 18 Jyrki Anttilan lauantain toivotut -konsertti, Vuotalo

LAUANTAIN TOIVOTUT
- KONSERTTI TÄYNNÄ NOSTALGIAA

Jyrki Anttilaa säestävät huippumuusikot Anu Kosonen pianisti ja Petri Ikkela Harmonikka. Konserttiin on koottu kaikki rakkaimmat laulut vuosikymmenten varrelta. Ohjelmassa mm. Niin paljon kuuluu rakkauteen, Romanssi, Äänisen aallot, Ystävän laulu, Palaja Sorrentoon, Delilah, Kulkuri ja joutsen, Mustasukkaisuutta. Ohjelmassa on myös Junnu Vainion laulupotpuri ja hauska potpuri Kipparikvartettilta. Tenorin hehkuva ääntä kuulette lauluissa mm. Granada, Be my love, Pajatson aaria, Con te partiro. Herkullisen hienoista pianonsoitosta vastaa Anu Kosonen ja harmonikkaa soittaa palkittu taiteilija Petri Ikkela.

Ilmoittautuminen 3.10. mennessä ja lisätiedot sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054 sekä verkkosivuilta. Hinta 32 €. Tervetuloa!

ti 21.10. klo 17:15 Vierailu eduskuntaan ja Tiina Elon tapaaminen, Eduskuntatalo

Tule kanssamme tutustumaan opastetusti eduskuntataloon. Vierailun yhteydessä tapaamme kansanedustajan ja allergia- ja astmaverkoston puheenjohtajan Tiina Elon.

Ilmoittautuminen 10.10. mennessä ja lisätiedot sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai 044 0477 054 sekä verkkosivuilta.

Tervetuloa!



Kuva: eduskunta.fi

TAPAHTUMIA LOKAKUUSSA

la 25.10. päiväretki Kotkaan ja Sunilan tehdasalueelle

Päiväretki Kotkaan ja Sunilan tehdasalueelle
La 25.10. klo 9.00 (Kiasma) paluu klo 18 mennessä.
Menomatkalla pysähdymme Porvoossa jossa nautimme kahvin/teen sekä suolaisen kahvileivän.
Saavuttuamme Kotkaan n. klo 11.30 meillä on opastettu kierros Alvar Aallon suunnitteleman Kantolan rakennuksen vaiheisiin, arkkitehtuuriin ja historiaan.

Alvar Aalto suunnitteli vuosina 1936–1939 Sunilan sellutehtaan ja asuinalueen. Sunila on asemakaavasuojeltu kaunis metsälähiö ja arkkitehtimestarin laajin toteutunut työ.
Kuulet Kantolan vaiheista osana Sunilan asuinalueen ja Sunilan tehtaan historiaa, sekä millaista tehdasyhdyskuntaa Kantolassa asuneet tehtaanjohtajat ovat vuosien saatossa johtaneet.
Halutessaan, säätilanteen salliessa kierroksella voidaan kiertää myös ulkona Kantolan pihapiirissä.
Opastuksen jälkeen nautimme maittavan lounaan ja kahvit. Ennen kotiinlähtöä Käymme ihastelemassa kaunista Sapokan puistoa.
Bussissa perinteisesti arpajaiset. Muistathan tulla tuoksutta!

Hinta: 99 €/jäsen, muut 109 €. Sitovat ilmoittautumiset, maksu ja erityisruokavaliot 8.10. mennessä yhdistykseen: allergia.espoo@gmail.com puh. 050 5226268.

Maksu: Espoon yhdistyksen tilille:
FI47 1583 3000 1117 13, viite: 27135
(matka toteutuu kun on vähintään 25 lähtijää)



Kuva: alvaraaltosunila.fi



Hemmotteluillat syksyyn

Ma 6.10. ja To 23.10. klo 17, SKY Opisto, Alppikatu 2, 00530 Helsinki

Kosmetologioppilaat tekevät illan aikana rentouttavia hoitoja edullisin opiskelijahinnoin. Hoitoja voi varata 1–3 tunniksi/hlö.

Saatavilla seuraavat hoitovaihtoehdot:

- Käsihoito 20 € (1 h)
- Kasvohoito 50 € (2 h)
- Jalkahoito 40 € (2 h)

Illan aikana myös mahdollisuus ostaa ihonhoitotuotteita 10 %:n alennuksella. Mukaan mahtuu 9 ensin ilmoittautunutta. Ilmoitathan kosmetiikka-allergiasi ilmoittautuessasi. Hoidot voidaan halutessa tehdä tuoksuttomilla tuotteilla, mutta tuoksuherkille tiedoksi, että tiloissa voi olla käytössä myös tuoksullisia tuotteita.

Ilmoittautumiset 6.10. iltaan viimeistään 28.9. ja 23.10. viimeistään 15.10. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi.

Maksu paikan päällä.



KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista saat tietoa allergioittesi suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista. Tee Allergiaportaaliin oma allergiaprofiili epikutaanitestitulostesi pohjalta ja saat tuotelistan tuotteista, jotka eivät sisällä aineita, joille olet allerginen. Ohjelma huomioi myös ristikkäisallergiat.

Tuotelistauksia voit tehdä esimerkiksi tuotesarjakohtaisesti, ostopaikan mukaisesti tai valitsemalla laajan tuotelistauksen, johon on kerätty monipuolisesti erilaisia tuotteita eri ostopaikoista, kuten apteekeista, tavarataloista ja marketeista. Voit hakea itsellesi sopivia tuotteita myös yksittäisen tuotteen nimellä. Tuotelistausten ja -hakujen tekeminen on maksutonta.

Allergiaportaalissa on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen hajusteettomien tuotteiden listaus. Tämän listauksen tekoon ei tarvitse olla epikutaanitestejä tehtynä, koska tuoksuherkkyyttä ei voida testata allergeistesteillä. Allergiaportaalissa on tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden ainesosatiedot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden lisäksi Allergiaportaalista löytyy myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita.

Allergiaportaali sisältää myös lukuisia asiantuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa. Käy siis tutustumassa Allergiaportaaliin ja päivitä tietosi kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta ajan tasalle.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on myös valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta, josta voit kysyä tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta. Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan voit olla yhteydessä sähköpostitse, kosmetiikka@allergiahelsinki.fi, tai soittamalla numeroon 040 834 8803 (ma-to klo 10–15), www.kosmetiikka-allergia.fi.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?



TAPAHTUMIA MARRASKUUSSA

pe 7.11. klo 18.30 Teatteriesitys: Moulin Rouge!, Helsingin Kaupunginteatteri (Suuri näyttämö, Eläintarhantie 5)

Moulin Rouge! Musikaali on megamenestys! Oscar-palkittu eppinen klassikkoelokuva herää henkiin, ja sykkii elämää Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Moulin Rouge! Musikaali räjäyttää tajuntasi, stimuloi kaikkia aistejasi ja kietoo sinut ennenkokemattoman heikulliseen kimallukseen. Visuaalinen speaktaakeli ja intohimoinen rakkaustarina sisältää popmusiikin historian suurimpia hittejä.

Moulin Rouge! Musikaali on aistillinen, näyttävä musikaalishow ja satumainen, henkeäsalpaava rakkaustarina. Musikaali vie katsojan legendaariseen 1800-luvun lopun yökerhoon Pariisiin. Kaikki on sallittua, ja kaiken saa anteeksi rakkauden nimissä, kun boheemi nuori säveltäjä rakastuu kauniiseen kurtisaaniin, ja kielletyt intohimot leimahtavat. Kymmenen Tony-palkintoa kahmineen Moulin Rouge! Musikaalin biisilista on pophistorian ylistysveisua. Musikaalissa kuullaan yli seitsemääkymmentä musiikkihistorian suurinta hittiä.

Astu sisään heikulliseen loistoon, unohda kaikki estosi ja antaudu villiin ilonpitoon – tervetuloa Moulin Rouge! Musikaaliin!

Hinta: 96,- Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 15.10 mennessä (Lippuja rajallinen määrä) Espoon yhdistykseen: FI47 1583 3000 1117 13, viite: 27151 (Postimaksu 2,75, lipun voi hakea toimistolta)



Kuva: hkt.fi

Ti 4.11. klo 16, Didrichsenin taidemuseo -opastus, Kuusilahdenkuja 1, 00340 Helsinki

Didrichsenin taidemuseo viettää 60-vuotisjuhliaan. Merkkivuoden kunniaksi paljastettiin italialaisen kuvanveistäjä Lorenzo Quinnin Enlightenment -teos.

Didrichsenin taidemuseo on myöntänyt vuoden 2025 Pro Arte -tunnustuksen puuseppämestari, muotoilija ja taiteilija Antrei Hartikaiselle. Palkintoon sisältyvä yksityisnäyttely on osa juhluvuoden ohjelmaa. Antrei Hartikainen (s. 1991) on Fiskarsissa työskentelevä Outokummusta kotoisin oleva taiteilija, joka tunnetaan veistoksellisista puu- ja lasitöistään. Hartikaisen käyttöesineet ja taideteokset korostavat käsityötaidon ja materiaalituntemuksen merkitystä. Museovierailu sisältää noin 45 min. opastuksen, jonka jälkeen omatoiminen tutustuminen näyttelyyn.

Hinta: sisäänpääsy 14€ + opastus 7€, museokortilla sekä alle 18-vuotiaille ilmainen sisäänpääsy, tällöin vain opastuksen hinta 7€/hlö.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon yhdistykseen 22.10. mennessä: FI47 1583 3000 1117 13, Viite: 27164.

ke 12.11. klo 17 Vierailu Helsingin Suolahuoneelle, Koroistentie 4, 00280 Helsinki

Tätä on toivottu! Tervetuloa kanssamme tutustumaan suolahuoneeseen. Suolahoitoa annetaan ennaltaehkäisevänä hoitona hengitysteiden vastuskyvyn vahvistamiseksi, allergiaoireisiin, jälkihoitona akuutin vaiheen jälkeen sekä iho-oireisiin ja rentoutumiseen. Suolahuone on varattu yksityisesti käyttöömmme. Hinta 20€, maksu paikan päällä.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

TAPAHTUMIA MARRASKUUSSA

ti 18.11. klo 17 Vierailu Fazerilan vierailukeskukseen
Fazer vierailu, Fazerintie 6, 01230 Vantaa

Jokavuotinen suosittu herkutteluvierailu Fazerille Vaaralaan on monelle odotettu tapahtuma. Fazer on järjestänyt vierailuja jo 1900-luvun alusta lähtien.

Tule tutustumaan Fazeriin oppaiden johdolla opastetulle kierrokselle kokonaan uudella, hausalla ja inspiroivalla tavalla - kaikilla viidellä aistilla. Kierrokseen kuuluu tuotteiden maistelua ja jokainen vierailija saa mukaansa tuotekassin. Sinulla on mahdollisuus tehdä edullisia makeisostoksia. Vierailun kesto on n. 1 tunti. Vierailukeskus on täysin esteetön. Vierailulle voit tulla yksin, läheisen tai vaikka lapsenlapsen kanssa!

Sitovat ilmoittautumiset 2.11. mennessä. Ilmoittautumiset ja lisätietoa sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Näyttelykierroksen ryhmälippujen hinnat ovat aikuisille 13 €/hlö, eläkeläiset/opiskelijat 11 €/hlö, ja lapset 3–17 v 9,50 €/hlö, alle 2 v ilmaiseksi. Maksu paikan päällä suoraan kassalle hyvissä ajoin ennen kierroksen alkua.



Kuva: fazer.fi

to 20.11. klo 17 Syyskokous, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa yhdistyksen kevätkokoukseen yhdistyksen toimistolle, Pihlajatie 34. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: neuvonta@allergiahelsinki.fi tai verkkosivuilta.



ke 26.11. klo 17.30–18.45, Lasten astma -verkkoilta

Tervetuloa Lasten astma -verkkoiltaan.

Onko teidän perheessänne astmalapsi? Kaipaatko tukea ja vinkkejä lapsen astman hyvään hoitoon? Haluatko kuulla, kuinka saada arki rullaamaan astmasta huolimatta?

Tule lasten astma -verkkoiltaan. Luennolla pääset kuulemaan lääkäri luennon lasten astmasta ja sen hyvästä hoidosta sekä saat kuulla astmalapsiperheen kokemuksia astman kanssa elämisestä.

Verkkoilta on kaikille avoin ja maksuton.

Verkkoilta pidetään keskiviikkona 26.11.2025 klo 17.30-18.45 Teamsissä

Verkkoillan sisältö:

- Lääkäriluento: Lasten astma
- Mitä tukea löytyy astmalapsiperheille liitosta ja yhdistyksistä
- Millaista elämä on meidän astmaperheessä, kokemustoimijan tarina

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: www.allergiahelsinki.fi



TAPAHTUMIA JOULUKUUSSA

ti 2.12. klo 18–19.30 Lääkäriluento: Urtikaria, verkossa

Tervetuloa Urtikaria -verkkoihtaan.

Mitä on urtikaria? Miten urtikariaa hoidetaan? Tule kuulemaan lääkäriluento ja vinkkejä urtikariaa sairastavalta.

Tule Urtikaria -verkkoihtaan. Luennolla pääset kuulemaan lääkärin luennon urtikariasta ja sen hyvästä hoidosta sekä saat kuulla urtikariaa sairastavan kokemuksia urtikarian kanssa elämisestä.

Verkkoihtaan on kaikille avoin ja maksuton.

Verkkoihtaan pidetään tiistaina 2.12.2025 klo 18-19.30 Teamsissä

Verkkoihtaan sisältö:

- Lääkäriluento: Urtikaria, ihotautien- ja allergologian erikoislääkäri Johanna Mandelin
- Yhdistyksen palvelut ja tukea arkeen urtikarian kanssa.
- Kosmetiikan Allergiaportaali tutuksi.
- Millaista elämä on urtikarian kanssa, urtikariaa sairastavan tarina

Lisätietoja ja ilmoittautuminen
www.allergiahelsinki.fi.

Olemme paikalla uimahalleissa:

Pirkkolan uimahalli 27.10. klo 17-19

Tikkurilan uimahalli 4.11. klo 17-19

Tervetuloa keskustelemaan astmasta, allergioista ja ihon hoidosta sekä yhdistyksen tarjoamista palveluista.



ke 10.12. klo 16 Perinteiset jouluglöggit, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa perinteisille jouluglöggeille yhdistyksen toimistolle. Virittäydytään yhdessä joulutunnelmaan ja pääset halutessasi jakamaan ajatuksia ja kokemuksia astmasta, allergiasta ja iho-asioissa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
neuvonta@allergiahelsinki.fi tai verkkosivuilta.
Tervetuloa!

su 14.12. klo 12-17, Seurasaaren joulupolku, Seurasaari

Virittäydytään yhdessä joulutunnelmaan! Olemme tänäkin vuonna mukana Seurasaaren perinteisellä joulupolkulla! Toteutamme yhteistyössä Metsämörrien kanssa toiminnallisen pisteen osana Seurasaaren perinteistä ja ihanan tunnelmallista joulupolkua.

Tarjolla tietoa, piparia ja mukavaa koko perheen yhteistä toimintaa. Tervetuloa joulupolkulle!



Kuva: stadissa.fi

TULE VAPAAEHTOISEKSI!

Jokainen meistä voi edistää allergia- ja astma-asioita tai ihoasioita! Pienelläkin panoksella on merkitystä, jotta saamme kohderyhmämme asioita eteenpäin ja tehtyä nähdyksi. Voit tehdä yksittäisen pienen jutun, kuten viedä neuvolaan oppaita ja lehtiä, tai sitoutua pidemmäksi aikaa, esim. vuodeksi vetämään vertaisryhmää. Vapaaehtoisena tuostat ja saat itsellesikin iloa ja paljon hyvää mieltä. Valitse homma, joka parhaiten sopii elämäntilanteeseesi ja ota yhteyttä yhdistykseemme. Me autamme ja opastamme ideasi käytäntöön!

Ota meihin yhteyttä matalalla kynnyksellä ja autamme mielellämme!
neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puh. 044 0477 054

Näihin kallista aikaasi pari tuntia:

Apukädet

Järjestämme monia tapahtumia, jäseniltoja, retkiä ja messuesittelyitä. Tule laittamaan tila kauniiksi, kaatamaan kahvia, kertomaan ihosairaudesta, allergiasta tai astmasta oman kokemuksesi kautta, jakamaan oppaita ja näytteitä. Kysy, milloin on seuraava tapahtuma, jossa kaivataan apukäsiä!

Esitteiden jakaja

Missä ihosairaat, allergikot ja astmaatikot liikkuvat? Apteeekeissa, terveyskeskuksissa, neuvoloissa ja lääkärikeskuksissa. Näissä paikoissa oli hyvä olla jaossa Allergia, Iho & Astma -lehteä sekä oppaita. Voisitko sinä olla näiden esitteiden jakaja? Veisit ohi mennessäsi yhteen paikkaan nipun tai ottaa vapaaehtoisprojektiksesi viedä kaikkiin alueesi terveyskeskuksiin lehdet ja oppaat? Siitä olisi suuri apu!



TULE VAPAAEHTOISEKSI!

Näihin toivomme pidempää sitoutumista:

Vertaisryhmänvetäjä

Yhdistyksemme järjestää monenlaisia ryhmiä, joissa voi saada tärkeää vertaistukea. Olisiko sinulla intoa vetää ryhmän toimintaa tai suunnitella uutta ryhmää?

Sosiaalimedian lähettiläs

Sytkiikö sydämesi somelle? Haluatko tulla yhdistykseemme tekemään vapaaehtoistyötä sosiaalisen median parissa? Voit myös kaapata yhdistykseemme somekanavat viikoksi tai tehdä esimerkiksi mydayn?

OLKA-pisteelle kohtaamaan kasvokkain

Tule jalkautumaan OLKA-pisteelle muutamaksi tunniksi jakamaan tietoa ja vertaistukea. Tarjoatko siis aikaasi kohdata kasvokkain OLKA-pisteillä ympäri Helsinkiä?

Liikuntatuokioiden vetäjä

Jokainen meistä hyötyy liikunnasta, erityisesti astmaatikot. Voisitko sinä vetää esim. jäsenillan aluksi vartin liikuntatuokion ryhtijumppaa, tanssia tai liikuntapelejä? Tai haluaisitko vetää liikuntaryhmää, joka kokoontuisi kerran tai kaksi kuukaudessa?

Kulttuurivastaava

Sytkiikö sydämesi kulttuurille? Ryhdy kulttuurivastaavaksi, joka organisoii muutaman kerran vuodessa kulttuuriretkiä esim. teatteriin, konserttiin tai mielenkiintoiseen kulttuurikohteeseen!

Meille myös opiskelijat ovat tervetulleita suorittamaan tehtäviä mm. näiden vapaaehtoistehtävien muodossa. Sovitaan yhdessä mitä teet yksin tai opiskeluporukassa, neuvottele opettajan kanssa miten saat niistä opintopisteitä ja ryhdytään hommiin.

TOIVO-vertaistukisovellukseen tukihenkilöksi

Toivo-vertaistukisovellus on palvelu, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen. Haluatko tulla mukaan tarjoamaan tukeasi sovelluksen kautta kohderyhmällemme?



Kasvojen alueen iho-ongelmat

22.10. – 5.11.2025

Tarvitsetko apua kasvojen alueen iho-ongelmien hoitoon? Tämä kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on kasvojen alueen iho-ongelmia ja kaipaavat vertaistukea sekä uutta tietoa terveytensä tueksi.

Kurssiaika: ke 22.10., to 30.10. & ke 5.11. klo 17:30–19:00

Hakuaika: 21.9. asti

Kurssipaikka: Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki

Kasvojen alueen iho-ongelmat on yhteistyökurssi Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen kanssa. Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on kasvojen alueen iho-ongelmia (esim. atooppinen ihottuma, ruusufinni, akne).

Kurssi sisältää

- Mahdollisuuden kuulla asiantuntijoiden, kuten ihotautilääkärin ja kosmetologi-farmaseutin puheenvuoroja kasvojen alueen iho-ongelmista ja niiden hoidosta.
- Ryhmäkeskusteluja vertaisten kanssa – jaettu kokemus on arvokasta ja voimaannuttavaa.
- Vertaistukea ja yhteisöllisyyttä, jotka kannustavat sinua voimaan paremmin ja löytämään uusia keinoja arjen haasteiden kohtaamiseen.
- Hyvinvointia tukevia rentoutushetkiä ja virkistävää ohjelmaa, jotka auttavat sinua palautumaan ja löytämään tasapainoa.
- Mahdollisuuden verkostoitua ja jakaa kokemuksia muiden osallistujien kanssa, luoden pysyviä suhteita ja tukiverkostoja.

Kurssi on maksuton.

Lisätietoja:

Kurssiasiantuntija Julia Haapa

puh. 044 7732 053

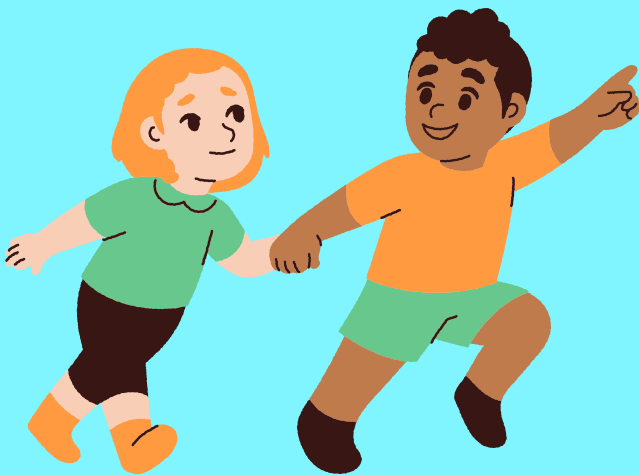
julia.haapa@allergia.fi



Perhekahvilakierros yhteistyössä MLL:n kanssa!



Järjestämme syksyn aikana allergia- ja astmatietoiskuja ympäri Helsinkiä lapsiperheille. Teemme yhteistyötä muun muassa MLL:n kanssa ja löydät asiantuntijamme paikalta seuraavista perhekahviloista: Kallion, Itäkadun ja Kampin perhekeskus. Lisäksi syksyn aikana laajennamme tietoiskuja perhehaavitoimintaan sekä Vantaalle. Seuraathan verkkosivujamme ja someamme.



Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry
Pihlajatie 34 00270 Helsinki
www.allergiahelsinki.fi

Allergia- ja astmaneuvo:
neuvonta@allergiahelsinki.fi
044 0477 054

Iho- ja kosmetiikkaneuvonta:
kosmetiikka@allergiahelsinki.fi
040 8348 803
www.kosmetiikka-allergia.fi

Perhekahvilakierrokset jatkuvat:
Yhdistyksemme asiantuntija kiertää Helsingin kaupungin avoimia leikkipuistoja tietoiskuilla allergioista ja astmasta. Seuraathan verkkosivujamme ja someamme!

**APUA PÄIVÄKODIN TAI KOULUN
ALOITUKSEEN?**

**Aloittaako allerginen lapsesi
päivähoidossa, koulussa tai
iltapäiväkerhossa syksyn tullen ja
kaipaavat tukea arkeen?**

**Asiantuntijamme kouluttavat
henkilökuntaa allergioiden ja
anafylaksia hoidossa.**

Lisätietoja neuvonta@allergiahelsinki.fi
tai 044 0477 054.

TUTUSTU MYÖS VALTAKUNNALLISEEN TAPAHTUMATARJONTAAMME

Ruoka-allergialta 2025



Ruoka-allergialta 2025



**SUPERSÄMPYLÖIDEN
ETÄLEIVONTAA**

**Uusin tieto lapsen
ruoka-allergioiden hoidosta**

Hae mukaan syksyn 2025 kursseille!

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää kursseja allergioita, astmaa ja ihosairauksia sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Tutustu kurssikuvauksiin verkkosivuillamme ja hae mukaan!



allergia.fi/kurssit



LIITY JÄSENEKSI – jäsenyys kannattaa!

Jäsenenä saat

- maksutonta neuvontaa allergia-, astma- ja ihokysymyksissä puhelimitse, sähköpostitse tai toimistollamme ajanvarauksella
- mahdollisuuden osallistua jäsenille tarkoitettuihin tapahtumiin, kuten asiantuntijaluennoille, teemailtoihin, liikuntaryhmiin, virkistys- ja hemmottelutapahtumiin ja vertaisryhmiin
- edullisia omahoitotarvikkeita toimistoltamme tai postitse
- jäsenalennuksia useista liikkeistä
- Allergia-, Iho- ja Astma -lehden postitse neljä kertaa vuodessa
- yhdistyksemme jäsenlehden Kevätpääskyn tammikuussa postitse ja Syyspääskyn elokuussa sähköpostilla
- kuukausittain jäsenkirjeemme sähköpostitse
- mahdollisuuden osallistua myös Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tapahtumiin

JÄSENYYDEN HINTA ON VAIN 27 € VUODESSA/TALOUS

Liity jäseneksi ja saa Mini-Wright -pef-mittari tai kosmetiikkatuote!
Tuote tulee noutaa toimistoltamme.

JÄSENEKSI VOIT LIITTYÄ

- Nettisivuilla www.allergiahelsinki.fi tai www.allergia.fi
- Sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi
- Puhelimitse 044 0477 054

