

Kevätpääsäsky

2024

Kansallisesta
Allergiaohjelmasta
Luontoterveysohjelmaan
s. 15



KEVÄÄN 2024 TOIMINTAA

TAMMIKUU

		Vertaisryhmät käynnistyvät	5
		Jumpat käynnistyvät.....	6
30.1.	klo 17	Fazer-vierailu	8
31.1.	klo 14	Lisää liikettä -liikuntaluento.....	8

HELMIKUU

11.2.		112-päivä	10
13.2.	klo 14	Pieni ele -kiitoskahvit.....	10
27.2.	klo 17.30	Lääkäriluento hiuspohjan ongelmista.....	10

MAALISKUU

5.3.	klo 17.30	Allergiaviikon luento.....	11
12.3.	klo 17	Kevätkokous.....	11
13.3.	klo 18	Ruoka-allergisen monipuolinen ruokavalio.....	11
20.3.	klo 17	Didrichsen-museo	11

HUHTIKUU

11.4.	klo 18	Naistenilta.....	12
13.4.	klo 14	Oikeusvaltio Espoo, Espoon Kaupunginteatteri.....	12
16.4.	klo 17	Hemmotteluilta	13
23.4.	klo 17	Hemmotteluilta.....	13
28.4.	klo 11	Luontopolku, Seurasaari	13

TOUKOKUU

15.5.	klo 17–20	Kosmetiikan valmistuskurssi.....	14
17.–18.5.	klo 7	Kevätristeily	14
19.5.	klo 11	Luontopolku Tarvaspää	14
29.5.	klo 17–18	Astman ensitietoilta	14

KESÄKUU

5.6.	klo 14	Lisää liikettä -tapaaminen	16
6.6.	klo 17	Hyrrätyöpaja Museo Leikissä	16
9.6.	klo 11	Luontopolku, Mustikkamaa	17

**PERHEKAHVILA-
KIERROS
yhteistyössä
MLL:n kanssa!**

Katso sivu 9

**ILMOITTAUTUMINEN KAIKKIIN
JÄSENTAPAHTUMIIN JA
LIIKUNTARYHMIIN verkkosivuilta
allergiahelsinki.fi, sähköpostilla
neuvonta@allergiahelsinki.fi ja
puh. 044 0477 054 (ma-to klo 10–15)**

**PÄIVITÄ
SÄHKÖPOSTISI
niin saat
kuukausittaisen
jäsenkirjeen
sähköpostiisi.**



Osaava kansalais toimintaa
Opintokeskus Sivos

Osa tilaisuuksista järjestetään yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun allergia- ja astmayhdistysten kanssa ja näihin tilaisuuksiin voi ilmoittautua myös suoraan kyseessä olevaan yhdistykseen. Opintokeskus Sivos tukee osaa tilaisuuksistamme.

TÄSSÄ LEHDESSÄ

Vertaistukea	5
Liikunnat kevätkaudella 2024	6
Pieni ele -lipaskeräys tulee taas!	7
Kansallisesta Allergiaohjelmasta Luontoterveysohjelmaan	15
Jäsenetuja	18
Kosmetiikan Allergiaportaali	19

SEURAA MEITÄ JA TAPAHTUMIAMME

www.allergiahelsinki.fi
ja Facebookissa sekä
Twitter: HginAllergi_Ast
IG: @helsinkiallergiaaastma
kosmetiikka-allergia.fi

ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUMIIN

neuvonta@allergiahelsinki.fi tai
puh. 044 0477 054
ma–to klo 10–15.
Ilmoittautumiset ovat sitovia.

MAKSUT yhdistyksen tilille:

FI25 2003 3800 0060 06.
Viitenumerot löydät tapahtuman
tiedoista. Huomioithan, että
yhdistyksellä ei ole vakuutusta
sairaustapausten, tapaturmien
tai varkauksien varalta.

OSOITTEENMUUTOKSET

jansenet@allergia.fi

HELSINGIN ALLERGIA- JA ASTMA- YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa
Painos: 2 500 kpl
Toimitus: Monica Honkanen
Kannen kuva: Shutterstock
Taitto: Vitale Ay
Paino: Grano Oy

LÄMMIN KIITOS JÄSEN- LEHTEMME ILMOITTAJILLE JA KAIKILLE YHTEISTYÖ- KUMPPANEILLEMME.

Mukavaa alkanutta vuotta 2024!

Kiitos, kun olet tarttunut
Kevätpääsky-jäsenlehtemme.
Olen kasannut näihin sivuihin
tarjontaa kevään jäsentapahtumiin,
uusien luontoterveysuutisia ja ihania
kohtaamisen paikkoja teille hyvät
jäsenemme!



Olemme suunnitelleet täällä yhdistyksessä taas laajan
jäsentapahtumatarjonnan tälle keväälle. Moni tapahtuma on
lähtenyt jäsenemme toiveista, kiitos niistä. Tulemme kehittä-
mään ensi vuonna toimintaamme ja mielellään kuulemme
teiltä jäseniltä edelleen palautteita ja toiveita tulevaan.

Useat tapahtumamme järjestetään hybridinä, eli osallistu-
minen onnistuu sekä paikan päällä että etänä. Tänä keväänä
on tulossa taas paljon asiantuntijaluentoja muun muassa siite-
pölystä, astmasta, päänahan hoidosta, ruoka-allergioista sekä
lapsiperheille suunnattu luentokiertue. Voit myös varata hen-
kilökohtaisen neuvonta-ajan puhelimitse, toimistollemme tai
etänä. Yhdistyksen asiantuntijat ovat tavoitettavissa neljänä
päivänä viikossa ja teitä varten.

Keväällä on tuttuun tapaan tarjolla paljon tekemistä ja
virkistäytymistä asiantuntijaluentojen lisäksi. Toiveidenne mu-
kaisesti järjestämme esimerkiksi hennottelua ja naistenillan
sekä koko perheen yhteistä toimintaa muun muassa Fazer
vierailukeskuksen ja Leikki Museon merkeissä. Yhteistyötä
teemme muiden pääkaupunkiseudun Allergia- ja Astma-
yhdistysten kanssa esimerkiksi Kevättristeilyn merkeistä.
Liikunta tukee terveyttä ja tasapainottaa arkea sairauksien
kanssa. Liikuntatarjonnasta löydät vesijumppaa, joogaa ja
yhteistä ulkoilua.

Yhdistyksessä on tarjolla myös paljon erilaisia vapaa-
ehtoistoiminnan muotoja. Voit halutessasi tulla esimerkiksi
muutamaksi tunniksi Pieni ele -vaalikeräykseen lipasvahdiksi,
osallistua OLKA-pisteiden toimintaan tai tulla lähettilääksi
sosiaalisen median kanaviin. Annan mielelläni lisää tietoa.

Ihanaa alkanutta vuotta ja tavataan taas
jäsentapahtumissa! 😊

Lämpimien terveisin,

Monica
asiantuntija, koordinaattori



HELSINGIN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY

Pihlajatie 34, 00270 Helsinki
www.allergiahelsinki.fi

Allergia- ja astmaneuvoita sekä iho- ja kosmetiikkaneuvoita palvelevat ma-to klo 10–15. Ota rohkeasti yhteyttä puhelimitse, sähköpostitse, tai sovi tapaaminen toimistollemme.



ALLERGIA- JA ASTMANEUVOITA Monica Honkanen

terveydenhoitaja, sairaanhoitaja,
terveydenhuollon maisteri (YAMK),
asiantuntija, koordinaattori

puh. 044 0477 054
neuvonta@allergiahelsinki.fi



IHO- JA KOSMETIIKKA- NEUVONTA Merike Laine

farmaseutti, kosmetologi,
iho- ja kosmetiikka-asiantuntija

puh. 040 834 8803
kosmetiikka@allergiahelsinki.fi
www.kosmetiikka-allergia.fi



TOIMINNANJOHTAJA Camilla Bonden

toiminnanjohtaja
puh. 045 1664 900
toiminnanjohtaja@allergiahelsinki.fi

HALLITUS 2024

Minna Kontro (pj), Paula Lundmark, Annukka Lehtonen, Elise Nurminen, Emmi Salminen, Marianne Taipale ja Veronika Aspäs



Hei kaikki jäsenet

Jälleen uusi henkilö esittäytyy teille. Tällä kertaa toivottavasti pidempi jaksoisesti ja pääsemme tutustumaan ihan kasvotustenkin. Aloitin syyskuun lopulla yhdistyksessä ja pääsinkin heti juhlatunnelmiin, kun yhdistyksessä juhlittiin 50 vuotista taivalta. On kunnia päästä mukaan aktiivisen ja ketterän yhdistyksen toimintaan, toimimaan tärkeiden teemojen pariin ja lähteä edistämään helsinkiläisten allergiaa ja astmaa sairastavien asioita. Itse tulen yritysmaailmasta, mutta olen toiminut yli kymmenen vuotta järjestöissä eri vapaaehtois- ja hallitustehtävissä, joten yhdistyspuoli ei ole minulle uusi.

Uskon vahvasti yhdistyksiin, vapaaehtoisuuteen ja niiden kantavaan voimaan. Muutuvassa maailmassa tulemme yhä enemmän tarvitsemaan yhdistyksiä, heidän tuomaa osaamista ja vertaistoimintaa. Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on pitkä historia ja vahva tulevaisuus. Yhdistyksen hallitus aloittaa toimintakauden keväästä. On ilo ilmoittaa, että saimme täyden hallituksen ja myös uusia nimiä on joukossa.

Vuosi 2024 tulee olemaan aktiivinen ja kevät on jälleen täynnä kaikkea hienoa, niin liikuntaryhmiä, luentoja, retkiä kuin vertaisryhmiä. Kuuntelemme juuri teidän toiveitanne toimintamme kehittämisessä, joten ole yhteydessä matalalla kynnyksellä. Jäsenenä olet tukemassa yhdistyksen tärkeää toimintaa, kiitos. Yhdessä saamme aikaan enemmän.

Tapaamisiin,

Camilla Bonden
toiminnanjohtaja

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 keväällä klo 16.00–18.00 Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen toimistolla, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki.

- Ti 16.1.** Tervetuloa uudet jäsenet! Illan aikana arvotaan PEF-mittari osallistujien kesken.
- Ti 20.2.** Pakkaset, kuinka liikkua talvella! Iloa luonnosta ja vertaistoiminnasta.
- Ti 19.3.** Astmaatikko ja siitepölykausi.
- Ti 16.4.** Astman omahoitovinkkejä.
- Ti 14.5.** Astma ja kesä.



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.

Vertaisohjaajana syksyllä aloittaneen Aunen tervehdys: ”Olen vauvasta asti ollut maitorupinen ja astma minulla todettiin 2001 useiden keuhkoputkentulehdusten jälkeen. Aina olen ollut kiinnostunut eri hoitomuodoista, mutta nyt vasta on minulla mahdollisuus olla läsnä ja keskustella muiden asianomaisten kanssa. Voimme saada toistemme kokemuksista paljon.”

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!

LIIKUNTAA

Liikunta on yksi parhaista tavoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Se on yleislääke, jolla oikein annosteltuna voidaan vaikuttaa edullisesti useimpiin elimistön toimintoihin. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti henkiseen hyvinvointiin sekä unen laatuun. Sopiva liikunta vähentää hengitystieoireita ja sillä on suotuisa vaikutus immuunijärjestelmään.

Osallistu yhdistyksemme liikuntaryhmien toimintaan ja löydä omaa terveyttäsi tukeva liikuntamuoto.

Pidetty liikunnanohjaaja **Anna Samrina** ohjaa yhdistyksemme torstain ja perjantain vesiliikuntaryhmiä Kampin liikuntakeskuksessa.

VESIJUMPPA on monipuolista ja hauskaa liikuntaa, jonka avulla voi vahvistaa kuntoa helposti. Vesijumppa sopii mainiosti ikään-tyneille 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.

Hinta: jäsenille 104 €, muille 124 € / kausi (16 kertaa). Maksimissaan 15 osallistujaa/kausia.

VESIJUMPPA TORSTAIRYHMÄ

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 11.1.–2.5.2024 (28.3. ei ole tuntia) torstaisin klo 19.30–20.15, yhteensä 16 kertaa (ohjattu tunti 45 min).

VESIJUMPPA PERJANTAIRYHMÄ

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, Kamppi, 12.1.–3.5.2024 (29.3. ei ole tuntia) perjantaisin klo 14.30–15.30, yhteensä 16 kertaa (ohjattu tunti 55 min).

Maanantain joogatunnin ohjaa **Panu Oksman**. Voit osallistua myös yksittäiselle tunnille, jonka hinta on 12 €.

ASTMA JA HENGITYS -JOOGA

”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 astmaatikoidelle hengityksen tasa-painottamiseen. Kehotietoisuutta lisäävä ja hermostoa rauhoittava liike antaa mahdollisuuden tutkia omaa kehoaan sallivasti – miltä tuntuu hidastaa itsensä äärelle ja löytää tasapainoa hengityksen ja liikkeen välillä? Haetaan yhdessä juuri sinulle sopivaa tapaa liikkua ja saada hyvää oloa.” – Panu Oksman

KEHOSI ON KOTISI – TERVETULOA JOOGAAMAAN KANSSANI

8.1.–6.5.2024 (1.4. ei ole tuntia) maanantaisin klo 18.30–19.30, Kampin Liikuntakeskukseen, Malminkatu 3
Hinta: Jäsenille 110 €, muille 134 € (17 kertaa)

HUOMIOI ETUSI: ERITYISUIMAKORTTI ASTMAA SAIRASTAVILLE

Helsinkiläiset astmaatit, joilla on Kela-kortissa koodi 203, voivat ostaa uimakortin, jolla voi uida omaehtoisesti uimahallien aukioloaikoina. Kortin hinta on **60 €** + henkilökohtainen ladattava kulunvalvonta- ja asiakaskortti **4 €**. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä. Asiakkaalle voidaan myöntää harkinnan mukaan kortti 2, joka oikeuttaa yhden aikuisen avustajan sisäänkäyntiin. **Katso lisää** liikuntaviraston sivuilta www.hel.fi

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin ensisijaisesti yhdistyksen verkkosivuilta www.allergiahelsinki.fi. Voit ilmoittautua myös suoraan yhdistykseen neuvonta@allergiahelsinki.fi tai p. 044 0477 054.

Pieni ele -lipaskeräys tulee taas!

Yhdistyksemme osallistuu Pieni ele -keräykseen presidentinvaalien varsinaisina vaalipäivinä 28.1. ensimmäisellä kierroksella, ja mahdollisella toisella kierroksella 11.2. sekä EU-vaalien varsinaisena vaalipäivänä 9.6. Voit osallistua helposti vapaaehtoisena lipasvahtina yhdistyksemme Pieni ele -vaalikeräyspaikoilla.

Lipasvahtina toimineet palkitsemme kiitoskahveilla ja pienellä muistamisella yhdistyksemme toimistolla ti 13.2. klo 14. **Ilmoittautumiset iltaan Monicalle yhdistykseen, neuvonta@allergiahel-sinki.fi tai 044 0477 054.** Lämpimästi tervetuloa!

LIPASKERÄÄJÄ

Haluatko antaa parin tunnin panoksen allergisten ja astmaatikkojen hyväksi? Tule lipaskerääjäksi! Vaalien aikana osallistumme Pieni ele -vaalikeräykseen. Tarvitsemme paljon lipaskerääjiä varsinaisina äänestyspäivinä eri äänestyspaikoille.

Ilmoittaudu Pieni ele -kerääjäksi!

Varsinaiset vaalipäivät ovat 28.1. ja 9.6. sekä mahdollisesti 11.2. presidentinvaalien toisella kierroksella. Voit ilmoittautua kerääjäksi 2–4 tunniksi kerrallaan klo 9.00–20.00 välille. Varoja käytetään mm. kuntoutukseen ja edunvalvontaan ja niiden avulla järjestetään neuvontaa, virkistystoimintaa ja vertaistukiryhmiä.

Kerääjä saa tuotelahjan kiitokseksi vapaaehtoistyöstä ja kakkukahvit juodaan ti 13.2. klo 14.

PIENI ELE JA KERÄYSTOIMINTA

Pieni ele -keräys oli aiemmin nimeltään Vaalikeräys. Se sai alkunsa jo vuonna 1907, jolloin ensimmäisten eduskuntavaalien yhteydessä kerättiin varoja tuberkuloosin vastustamiseen. Pieni ele on siis auttanut jo 115 vuotta!

Tänä päivänä Pieni ele perustuu järjestön väliseen yhteistoimintaan. Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin kunnissa ympäri Suomen. Vapaaehtoisia on mukana toista-kymmentä tuhatta. Lipaskerääjät ovatkin keräyksen sielu.

Keräystuotto jaetaan Pienessä eleessä mukana olevien kotimaan vammais- ja terveysjärjestön kesken. Järjestöt käyttävät keräysvarat mm. kuntoutukseen, apuvälineiden hankintaan ja edunvalvontaan. Paikallisyhdistyksissä keräysvarojen avulla järjestetään esimerkiksi neuvontaa, vertaistukiryhmiä sekä virkistystoimintaa.

Pieni ele -keräys vaalipaikat:

- Meilahden ala-asteen koulu, Jalavatie 6, 00270 Hki / Almvägen 6, 00270 Hfrs
- Rudolf Steiner -koulu, Lehtikuusentien koulu, Lehtikuusentie 4, 00270 Hki / Rudolf Steiner skolan, skolan på Lärkträdsvägen, Lärkträdsvägen 4, 00270 Hfrs
- Haagan peruskoulu, Isonnevantie 16 C, 00320 Hki / Stormyrvägen 16 C, 00320 Hfrs
- Munkkivuoren ala-asteen koulu, Raumantie 2, 00350 Hki / Raumövägen 2, 00350 Hfrs

pieni **ele**

ele

TAPAHTUMIA TAMMIKUUSSA 2024

- Vertaisryhmät alkavat, kts sivu 5
- Liikuntaryhmät alkavat, kts sivu 6

FAZER-VIERAILU

Ti 30.1. klo 17.00–18.00, Fazerin vierailukeskus, 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 inspiroivalta tavalla – kaikilla viidellä aistilla. Kierrokseen kuuluu tuotteiden maistelua ja jokainen vierailija saa mukanaan 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 15.1. mennessä verkossa allergia-helsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergia-helsinki.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.

Lisää liikettä -liikuntaluento

ke 31.1. klo 14, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa mukaan Happihyppelyyn! Happihyppely on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton koordinoima liikuntahanke, joka tukee ja auttaa muutoksessa kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Järjestämme keväällä etätapaamisia ja myös yhteisiä liikunnallisia tapaamisia Helsingissä. Hankkeen aikana on mahdollista saada neuvoja ja ideoita oman aktiivisuuden lisäämiseen henkilökohtaisissa tapaamisissa fysioterapeutti **Annulta**, joka toimii hankkeen koordinaattorina. Toiminta muotoutuu osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta ja tavoitteenamme on muodostaa mukava liikuntaporukka, jonka kanssa voi liikkua matalalla kynnyksellä uutta kokeillen. **Ilmoittautumiset verkossa allergia-helsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergia-helsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Perhekahvilakierros yhteistyössä MLL:n kanssa!

Järjestämme kevään aikana allergia- ja astmatietoiskuja ympäri Helsinkiä lapsiperheille. Laajennamme yhteistyötä muun muassa MLL:n kanssa ja löydät asiantuntijamme paikalta seuraavista perhekahviloista:

Tiistaina 16.1. klo 9.30–11.30 Kallion perhekeskus
Keskiviikkona 24.1. klo 10–11.30 Kampin perhekeskus
Torstaina 18.1. klo 9.30–11.30 Itäkadun perhekeskus

Keskiviikkona 13.3. klo 13–14.30 Itäkadun perhekeskus
Torstaina 14.3. klo 13–14.30 Kampin perhekeskus
Perjantaina 15.3. klo 12–14 Vuotalo



Kaikille
avoimet
verkoillat

ALLERGIA
IHO
ASTMA

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.** Harvinainen ihosairaus ja jalkojen hoito, verkkoluento
- KE 20.3.** Siitepölyallergia eri ikäkausina, Allergiaviikon verkkoluento
- TI 7.5.** Astma ei ole este! Astmatietoviikon verkkoluento

Tule mukaan: allergia.fi/tapahtumat

TAPAHTUMIA HELMIKUUSSA 2024

TULE IDEOIMAAN KANSSAMME TEMPAUSTA!

112-päivän tavoitteena on lisätä kansalaisten turvallisuustietoutta ja keskitymme kansalaisvelvollisuuteen osata käyttää adrenaliini-injektoria.

YKSYKSKAKS- PÄIVÄ 112

Ennakointi vie
vaaroilta voimat

pieni ele

Pieni ele -kiitoskahvit

Ti 13.2. klo 14, yhdistyksen toimisto,
Pihlajatie 34

Tervetuloa Pieni ele -kiitoskahveille!
Olemme kevään aikana mukana presidentinvaalien ja EU-vaalien yhteydessä. Me täällä yhdistyksessä kiitämme teitä vapaaehtoisia lipasvahteja kiitoskahvein ja pienellä kosmetiikkatuotteella. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan Pieni ele -lipasvahdiksi sivulta 7.

Ilmoittautumiset kahveille 12.2. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Lääkäriluento päänahan yleisimmistä iho-ongelmista

Ti 27.2. klo 17.30–19, Teams tai yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Onko päänahkasi iho ärtynyt, kutiseva ja/tai hilseilevä? Tule kuuntelemaan ihotautien ja allergologian erikoislääkäri **Martta Jokisen** luento päänahan yleisimmistä iho-ongelmista ja niiden hoidosta. Samalla kuulet myös yhdistyksemme toiminnasta ja kosmetiikan Allergiaportaali-verkkopalvelusta. Voit osallistua luentoiltaan joko toimistollamme tai etänä Teamsin välityksellä. Toimistolla kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset 25.2. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

ETSINTÄKUULUTUS:

Sykkiikö sydämesi somelle?

Haluaisitko tulla yhdistykseemme tekemään vapaaehtoistyötä sosiaalisen median parissa? Ota rohkeasti yhteyttä, niin mietitään yhdessä! 😊



TAPAHTUMIA MAALISKUUSSA 2024

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ siitepölyallergian hoitoon

Ti 5.3. klo 17.30–19, etänä Teams
tai yhdistyksen toimisto,
Pihlajatie 34

Luennolla kuulet siitepölyallergian aiheuttajista, ristiallergioista, hoitokeinoista sekä astman huomioimisesta siitepölykautena. Luennoitsijana toimii asiantuntija **Anne Vuoremaa**, jolla on laaja kokemus aiheesta. Luento järjestetään hybridinä, eli osallistua voit paikan päällä kahvikupposen kanssa tai etänä.

Ilmoittautuminen verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Kevätkokous

Ti 12.3. klo 17, yhdistyksen
toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa yhdistyksen kevätkokoukseen yhdistyksen toimistolle, Pihlajatie 34. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! **Ilmoittautuminen verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

Ruoka-allergisen monipuolinen ruokavalio

Ke 13.3. klo 18–19, etänä

Onko itselläsi tai lapsellasi ruoka-allergioita ja kaipaat vinkkejä ruokavalion koostamiseen? Verkko- luennolla ravitsemusterapeutti kertoo monipuolisen ruokavalion koostamisesta ruoka-allergiat huomioiden. Lisäksi on runsaasti aikaa kysymyksille, joita voi jättää ravitsemusterapeutille jo etukäteen. **Ilmoittautuminen 6.3. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

Taide muuttuvassa maassa – Nordean Taidesäitiön kokoelma -opastus

Ke 20.3. klo 17, Didrichsenin museo,
Kuusilahdenkuja 1, 00340 Helsinki

Taide muuttuvassa maassa -näyttely esittelee Nordean taidesäitiön merkittävää kokoelmaa. Teosvalikoima käsittää mm. Ferdinand von Wrightin, Helene Schjerfbeckin, Akseli Gallen-Kallelan, mutta myös suomalaisten modernistien kuten Rut Brykin, Ahti Lavosen ja Paul Osipowin taidetta. Näyttely antaa entistä suuremmalle yleisölle mahdollisuuden tutustua taidesäitiön teoksiin; niitä on esitelty rajatusti mm. Helsingin Aleksanterinkadulla sijaitsevassa Vanhassa pankkialisissa.

Hinta: Museokortilla ilmainen sisäänpääsy, muuten aikuiset 14 €, opiskelijat ja työttömät 10 € ja ilmainen sisäänpääsy alle 18-vuotiaille. Maksu paikan päällä ennen opastusta. **Ilmoittautuminen verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Didrichsenin taidemuseo / Wikimedia Commons

TAPAHTUMIA HUHTIKUUSSA 2024

NAISTENILTA

To 11.4. klo 18, 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, Lundgaard, Boheme, KJ.Brand, 2-Biz, In Front, Soulmate, Milano Italy ja Yest. 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 7.4. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.** Tervetuloa!



FEMEIA FASHION

Paciuksenkaari 16, 00270 Helsinki
010-3262333

www.femeia.fi



Kuva: Darina Rodionova

OIKEUSVALTIO ESPOO

La 13.4. klo 14.00, Espoon
Kaupunginteatteri, Revontulihalli,
Revontulentie 8, Tapiola Espoo

Oikeusvaltio Espoo on erilainen juttu. Se ei kysy, se ei ota kantaa, se toteaa: näin on. Esitys perustuu Espoon Otaniemessä sijaitsevan Länsi-Uudenmaan käräjäoikeuden sattumanvaraisesti valikoituihin oikeuden pöytäkirjoihin ja tuo esiin tositarinoina oikeusosalista. Näitä on monenlaisia, niin kuin ihmiskohtaloitakin.

Myös esityksen esittäjät ovat monen sattuman summa. Ryhmä koostuu esiintymisen ammattilaisista, mutta myös avoimen haun kautta mukaan hakeutuneista tavallisista ihmisistä (mitä "tavallisuus" ikinä tarkoittaaakaan). Oikeusvaltio Espoo ei romantisoi, moralisoi, tuomitse, syyllistä eikä kauhistele. Se ei myöskään vapauta, mässäile, tirkistele, paljasta, eikä piilota. Se on esitys rikoksista ja rangaistuksista, hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä, erehdyksistä ja sattumasta ja siitä miten ihminen toiselle tekee. Kolme sanaa: alitajunta, hämmennys, myötätunto. Oikeusvaltio Espoo on juttu rakkauden puutteesta.

Lipun hinta 35 €, eläkeläinen 30 € (+mahdollinen postimaksu 2,30 €). **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen, allergia. [espoo@gmail.com](mailto: espoo@gmail.com), 050 522 6268.** Maksu 15.3. mennessä Espoon yhdistyksen tilille FI47 1583 3000 1117 13, viite 26123.

HEMMOTTELUILLAT

Ti 16.4. klo 17 & ti 23.4. klo 17

SKY Opisto, Alppikatu 2, 00530 Helsinki

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

- **16.4. iltaan viimeistään 9.4.**
- **23.4. iltaan viimeistään 16.4.**

verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054. Maksu paikan päällä.

ASTMAOHJAUS

Onko astmaohjaukseen vaikea päästä? Yhdistyksemme vastaa tähän tarpeeseen ja voit varata asiantuntijaltamme neuvonta-ajan toimistollemme tai etänä!

OLKA-PISTEILLÄ

Löydät yhdistyksemme OLKA-pisteiltä pitkin vuotta. Tämä on matalankynnyksen keskustelupaikka astmasta ja allergioista!

KYSY LASTEN ALLERGIOISTA JA ASTMASTA -PALSTA

Löydät yhdistyksen verkkosivuilta Kysy lasten allergioista ja astmasta -palstan. Voit esittää asiantuntijalle kysymyksiä palstalla. Asiantuntijana toimii **Monica Honkanen**.

Luontopolku Seurasaari

Su 28.4. klo 11, Seurasaaren silta

Raitista ilmaa luonnossa historiallisessa ympäristössä! Lähde mukaan rauhalliselle kävelylle. Tarjolla on mm. historiaa, lintuja raittiin ilman ja liikunnan lisäksi. Kävellessä kuunnellen ja nähdessä, voimaa ja mielen rauhan tähden. **Ilmoittautuminen 24.4. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.** Oppaana vertaisohjaaja, erä- ja luonto-opas **Marianni Leinonen**. Lämpimästi tervetuloa!



TAPAHTUMIA TOUKOKUUSSA 2024

Kosmetiikan valmistuskurssi

Ke 15.5. klo 17–20, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Opi valmistamaan itse kosmetiikkatuotteita. Voit valmistaa kurssilla voiteita, kasvovesiä, ihoöljyjä ja seerumeita. Kurssin hinta 45 € sisältää opastuksen ja 2 tuotetta. Maksu maksetaan paikan päällä kurssin ohjaajalle. Ilmoitathan etukäteen, mikäli sinulla on kosmetiikka-allergioita. Tuoksuherkille tiedoksi, että valmistustiloissa käytetään tuoksuvia aineita. Kurssin vetää Nature By Ampu.

Sitovat ilmoittautumiset 1.5. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054. Kurssi toteutuu, mikäli osallistujia on 8–10 kpl.

Luontopolku Tarvaspää

su 19.5. klo 11, Munkkiniemenranta

Kesä tulee, linnut sen tietävät! Munkkiniemenranta – Tarvaspää! Lähdetä mukanaan rauhalliselle kävelyllä. Tarjolla on mm. lintuja raittiin ilman ja liikunnan lisäksi. Kävelen, kuunnellen ja nähdessä, voimaa ja mielempä rauhan tähden. **Ilmoittautuminen 16.5. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.** Oppaana vertaisohjaaja, erä- ja luonto-opas **Marianni Leinonen.** Lämpimästi tervetuloa!

Astman ensitietoilta

ke 29.5. klo 17–18, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa uudet ja vanhat astmaatitot! Illan aikana perehdympä astmaan sairauteen sekä sen omahoitokeinoihin, samalla kuulet potilasjärjestön tarjoamasta tuesta arkeen. Luennoitsijana toimii asiantuntija **Monica Honkanen.** **Ilmoittautuminen verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

KEVÄTRISTEILY NAANTALI – KAPELLSKÄR FINNLINES MS Finnsirius

Pe 17.5. Lähtö klo 7.00 Kiasma, Helsinki
La 18.5. Paluu klo 10.00 Kiasma, Helsinki

Bussikuljetus Naantalint terminaaliin, jossa jaamme laivaan nousukortit. Laiva lähtee 17.5. klo 10.30. Saapuminen Naantaliin seuraavana aamuna 18.5. klo 7.15.

Matkan hintaan sisältyy:

- Bussimatkat Hki-Naantali-Hki
- Majoitus kahden hengen ikkunallisissa A2E-hyteissä
- Lounas Cargo-buffet ravintolassa, sisältäen ruokajuomat klo 13.00–15.00
- Päivällinen nautitaan Cargo dinner Buffetissa klo 17.30–19.30
- Aamiaisen tarjoillaan Cargo buffetissa klo 5.30–7.00

Uudet Superstar-luokan alukset tulevat olemaan Suomi–Ruotsi-reittimme kirkkaimmat tähdet. Finnsirius aloitti liikenteessä 15.9.2023. Uudet laivat nostavat matkustuskokemuksen Saaristomerellä ennennäkemättömälle tasolle. Uusilla laivoilla rentoudut yllällisen span tunnelmassa (pääsymaksu 20 €), josta löytyy myös kuntosali ja joogastudio. Teet löytöjä Tax Free -hinnoin ja nautit makumaailmoista monissa tasokkaissa ravintoloissa.

Hinta 195 € jäsen, muut 215 €. (43,50 € lisämaksu yhden hengen hyttistä). **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 19.4. mennessä Espoon yhdistykseen: Nordea FI47 1583 3000 1117 13 Viite 26110.** (Matka toteutuu, kun lähtijöitä on vähintään 20.)

Henkilökohtaiset ilmoittautumiset yhdistykseen: allergia.espool@gmail.com tai 050 522 6268. Tarvitsemme matkaa varten nimen ja syntymäajan. Huomioitahan että matkavakuutusenne on voimassa!

Kansallisesta Allergiaohjelmasta Luontoterveysohjelmaan

Monille Allergia- ja astmayhdistysten jäsenelle viime vuosikymmenen Kansallinen Allergiaohjelma on tuttu juttu ja sen pääviestit on otettu jo aikaa sitten osaksi arkea. Ohjelman tulokset olivat merkittävät: allergian ja astman aiheuttama sairastavuus ja niistä koituvat kustannukset vähenivät merkittävästi. Ohjelman erityinen asia oli se, että suuri yleisö hyväksyi uuden suunnan, jossa painottuivat sietokyky ja terveys allergiasta huolimatta. Ilman sitä, ohjelman tavoitteita ei olisi saavutettu. Allergiset sairaudet olisivat jatkaneet nousujohteista käyräänsä.

Kansallinen Allergiaohjelman selvä seuraaja on laadittava Kansallinen luontoterveysohjelma. Suomalainen lääketieteen ja ekologian tutkimus on tuottanut terveyden luontokato-oletuksen, jonka mukaan kosketus monimuotoiseen luontoon vahvistaa kehon mikrobiomia, tasapainottaa immuunijärjestelmää ja suojaa sairauksilta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että useiden tulehdusperäisten sairauksien, kuten astman, allergioiden, sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen lisääntyminen on yhteydessä kaupungistumiseen. Ihmisten etäännyttyä luonnosta he ovat entistä vähemmän kosketuksissa ympäristön mikrobikirjoon.

Kansallisen Luontoterveysohjelman tarkoitus on pysäyttää luontokatoa niin väestössä kuin luonnossa ja parantaa ihmisten luontoyhteyttä. Sen päämääränä on kansansairauksien ehkäisy ja niiden aiheuttamien kustannusten nousun pysäyttäminen. Allergia-, Iho- ja Astmaiton Imatralla toimiva Luontoterveyden osamiskeskus toteuttaa jo omalta osaltaan ohjelman tavoitteita jakamalla tutkittua tietoa, kouluttamalla ja lisäten tietoisuutta luontoterveydestä ja kehittämällä työkaluja eri toimijoiden käyttöön. Vuonna 2024 hankkeiden erityisinä painopisteinä ovat päiväkotikiikäläiset lapset ja luontoterveysvaikutustietouden lisääminen mm. pienyrityksille.

Luontoterveysohjelman onnistuminen edellyttää eri toimialojen ja organisaatioiden yhteistyötä. Allergia-, iho- ja astmaliitossa toivomme, että ohjelman toteuttajaksi lähtisivät mukaan niin julkishallinnon toimijoita, tutkimuslaitoksia kuin terveys-, sosiaali-, ympäristö- ja luonnonsuojelujärjestöjäkin. Tietoon perustuvat ohjelmat ovat hyvä keino parantaa kansanterveyttä.

Tervetuloa mukaan!

Paula Hellemaa, toiminnanjohtaja
Allergia-, iho- ja astmaliitto

TAPAHTUMIA KESÄKUUSSA 2024

LISÄÄ LIIKETTÄ -TAPAAMINEN

Ke 5.6. klo 14, yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tervetuloa mukaan Happihyppeilyyn! Kevään viimeinen tapaaminen järjestetään 5.6. klo 14.00, jolloin vedämme kevään kokemuksia yhteen ja arvioimme, miten muutos on onnistunut.

Happihyppeily on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton koordinoima liikuntahanke, joka tukee ja auttaa muutoksessa kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Olemme järjestäneet kevään aikana etätapaamisia ja myös yhteisiä liikunnallisia tapaamisia Helsingissä. Hankkeen aikana on ollut mahdollista saada neuvoja ja ideoita oman aktiivisuuden lisäämiseen henkilökohtaisissa tapaamisissa fysioterapeutti Annulta, joka toimii hankkeen koordinaattorina. Toiminta on muotoutunut osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta ja tavoitteenamme on muodostaa mukava liikuntaporukka, jonka kanssa voi liikkua matalalla kynnyksellä uutta kokeillen myös jatkossa.

Ilmoittautumiset verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

Hyrrä-työpaja

To 6.6. klo 17, Museo Leikki, Ahertajantie 3, 02100 Espoo.

Hyrrä-työpaja on kaikenikäisille sopiva hauska ja helppo paja. Siinä tutustutaan ikivanhaan, mutta edelleen vauhdikkaaseen leluun. Perinteisestä puuhyrrästä tuunataan pajassa omanlainen versio, joka voi hohtaa vaikka kaikissa sateenkaaren väreissä. Samalla opitaan vähän historiaa, fysiikkaa ja väriteoriaa ihan huomaamattakin. Työpaja on klo 17–18, mutta museossa voi itsenäisesti kierrellä työpajaa ennen ja jälkeen. Yhdistys tarjoaa työpajan ja lasten sisäänkäynnin, mukana olevat aikuiset pääsevät sisälle museokortilla veloituksetta tai aikuinen 14 €.

Ilmoittautuminen verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.





Aleksi Poutanen / Helsinki Partners

Luontopolku Mustikkamaa

Su 9.6. klo 11, Mustikkamaa

Tutustutaan yrtteihin! Lähde mukaan rauhalliselle kävelyllä. Tarjolla on mm. historiaa, lintuja, yrttejä raittiin ilman ja liikunnan lisäksi. Kävellessä, kuunnellen ja nähdessä, voimaa ja mielempä rauhan tähden. **Ilmoittautuminen 6.6. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.** Oppaana vertaisohjaaja, erä- ja luonto-opas **Marianni Leinonen.** Lämpimästi tervetuloa!



Sakke Somerna / Helsinki Partners



Pirkko Mannola -
Suosittelena!

Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Monivaikutteinen luonnon
bioflavonoidi elimistösi tueksi

PYCNOGENOL®

Strong 40 mg

VASTUSTUSKYKY

Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia. Suositellaan käytettäväksi erityisesti siitepölyaikana.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa.

IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa ihoa säilyttämään nuorekkuutensa.

Valmistettu Suomessa 

Terveystuotekaupoista sekä -osastoilta

 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Suomalaisen lääkefitehtaan laatua

JÄSENEDET 2024

Allergia-apu Oy:

alennus 10 % kaikista normaalihintaisista tuotteista.

Myös ilmanpuhdistimien vuokrausta jäsenhintaan.

Puh. (09) 323 8962.

Tuotteita myymälästä ja postimyyntinä.

www.allergia-apu.fi

Ekokampaamo-Parturi

Peppeco –10 %

kampaamopalveluista.

Opri Karttunen, Ekokampaaja,

parturi-kampaaja,

Oulunkyläntie 7, Helsinki,

puh. 09 795 570.

www.peppeco.fi

Helsingin Suolahuone

tarjoaa ensimmäisen tutustumiskerran

15 € hintaan.

Koroistentie 4, C-talo,

Ruskeasuo, 00280 Helsinki,

puh. 040 518 35 87.

www.helsinginsuolahuone.fi

Laadukkaista

silkkipukista –10 %,

toimisto@marjutuote.fi

Etu Wello2-hengitystukilaitteesta,

www.wello2.fi

JÄSENKYSELY: Toteutamme kevään aikana jäsenkyselyn, jossa on jaossa yhteistietonsa jättäneiden kesken kosmetiikkapalkintoja! Päivitäthän meille sähköpostisi osoitteeseen neuvonta@allergiahelsinki.fi.

TOIMISTOLTA VOI OSTAA JÄSENHINTAAN

- FFP2-tason kertakäyttöisiä hengityssuojaimia
- Jonaspro-kasvosuojaimia
- Jonaset-hengitysilmanlämmittäjiä
- NHS-vesipiippuja
- PEF-mittareita
- Sarvikuono-nenähuuhtelukannuja
- Suolapiippuja
- Suojavisiirejä

ILMANPUHDISTIMIEN VUOKRAUSTA JÄSENHINTAAN:

Allergia- ja Sisäilma-apu

Sturenkatu 43–45, puh. 09 323 8962.

www.allergia-apu.fi

Ilmalinja Oy

harri.tiihonen@ilmalinja.fi,

p. 050 370 2350 tai 09 455 8055.

Oy Sonesta Ab

janne.trontti@sonesta.fi,

p. 040 5738 234.

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenetukonaisuus on uudistunut ja nyt saat jäsenenä huomattavan määrän merkittäviä etuja erilaisista tuotteista ja palveluista!

Käy katsomassa jäsenedet liiton nettisivuilta osoitteesta:

Jäsenedet – Allergia.fi

Seuraa
Allergiaportaalia
myös Instassa
ja Facessa.

**MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?**



kosmetiikka-allergia.fi

Kosmetiikan Allergiaportaali

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista saat tietoa allergioitteesi suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista sekä pyykinpesu- ja kodinpuhdistusaineista. 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 apteekkeista, tavarataloista ja marketeista. Voit hakea itsellesi sopivia tuotteita myös yksittäisen tuotteen nimellä. Tuotelistausten ja -hakujen tekeminen on maksutonta. Allergiaportaaliin on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen hajusteettomien tuotteiden listaus. Tämän listauksen tekoon ei tarvitse olla

epikutaanitestejä tehtynä, koska tuoksuherkyyttä ei voida testata allergiatesteillä.

Allergiaportaaliin 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. Allergiaportaalista löytyy lisäksi asiantuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa.

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)

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

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 ja **Syyspääskyn** elokuussa postitse
- kuukausittain **jäsenkirjeemme** sähköpostitse
- mahdollisuuden osallistua myös **Allergia-, Iho- ja Astmaliiton tapahtumiin**

JÄSENYYPDEN 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 puh. 044 0477 054

**ILMOITATHAN SÄHKÖPOSTIOSITTEESI,
JOS HALUAT SAADA KUUKAUSITTAIN
LÄHETETTÄVÄN JÄSENKIRJEEMME
SÄHKÖPOSTITSE.**

