

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry



Jäsentiedote 2 / 2021



Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry täyttää 40 vuotta 9.2.2022

**Hyvät jäsenemme, vapaaehtoistoimijamme ja yhteistyökumppanimme,
lämpimästi tervetuloa juhlaamme!**

Katso lisätietoa sivulta kolme.

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry

ALLERGIATOIMISTO

Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7A, 3. krs (martat ovisummeri), 50100 Mikkeli, puh. 044 021 4112
Avoinna ma - to klo 10. - 14.00 ja sopimuksen mukaan. Vahvista saapuminen soitolla.

S-postit: esallergia.iho.astma@gmail.com
toimisto@allergiset.fi

Kotisivut: <https://etelasavon.allergia.fi/>

Facebook: Etelä-Savon-Allergia-Iho-ja-Astma-ry-

Instagram: [etelasavon_allergia_iho_astma/](https://www.instagram.com/etelasavon_allergia_iho_astma/)

TOIMINNANJOHTAJA

Merja Ikonen

merja.allergia@gmail.com

ALLERGIA- JA ASTMANEUVOJA

Sh Helena Pakkanen

helena.allergia@gmail.com, puh. 044 257 9036

HALLITUS

Pirkko Luntta, puheenjohtaja

Timo Petäjämäki, varapuheenjohtaja

Niina Kaukonen

Hanna Luntta

Helena Pakkanen

Jaana Savikurki

Ulla Turunen

LAHJOITUKSET

Haluatko tukea toimintaamme taloudellisesti?

Otamme vastaan kaiken kokoisia lahjoituksia toimintamme vahvistamiseksi. Myös testamentteja.

Yhdistyksen pankkitili on FI17 5271 0420 2124 67.

Lisätietoa toiminnanjohtajalta p. 044 021 4112.

OSOITTEENMUUTOS

sähköpostilla: jasenet@allergia.fi

JÄSENTIEDOTE

Toimitus ja taitto: Merja Ikonen

Sisällysluettelo



Yhdistyksen yhteystiedot
Puheenjohtajan tervehdys
Kutsu 40 v. juhlaan
Vuosikokouskutsu
Blogi Niina Kaukonen
Valamon retki
Toiminnanjohtajan tervehdys
Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kurssi
Sh Helena Pakkanen ohjeistaa
Esteryn kävelykerho
Metsäkellintä
Metsäisiä tokenemistaitoja
Metsäkellintä luonnossa
Luonto liikuttaa –hyvinvointirastit
Mitä vertaistoiminta on?
Lapsiperheiden Koppa
Juvan Allergiakerho
Mikkelin hybridi-vertaistoiminta
Laurilan perhe arjen sankareina
Pieksämäen perheiden vertaistukitapaamisia
Arjen sankarit
Paistery Pieksämäen avantouinti
Paistery Pieksämäen ohjattu kuntosaliryhmä
Apteekkivoiteet –info etäluento
Atooppisesta ihottumasta
Pieksämäen Vinkkivarikko
Kosmetiikan Allergiaportaalit
Anttolan Hovin Hydrohex-allasharjoittelu
Kurssihakuohjeet
Ruoka-allergiailta
Livelähetykset
- Kutittaa
- Krooninen nokkosihottuma
- Meillä pihistään
- Elämän arpia
Taideperjantait
Yhdessä keilaamaan
Ilmainen hävikkiruokailu
Nyt lauletaan
Gluteeniton leivonta
Jäsenten ja vapaaehtoisten kiitospäivä
Mikkelin I Apteekki
Omatori
Elintapaohjaus
Jonaset
Järjestömessut
Jäsenetutuotteet
LähiTapiola
Liity jäseneksi –kortti
Valohoidot Ikiomasta



Lämmin kiitos toimintaamme tukeneille!

LIKUNNALLINEN SYSTERVEHDYS

Syksy on antanut jo ensimmäiset hentoiset merkkinsä. Helle kesän jälkeen olemme saaneet jo ripauksen maistaa kuulasta syysilmaa.

Samoin olemme yhdistyksessä aloittaneet syystoimintamme. Toivon, että jokaiselle Teille löytyy sopiva tapa olla mukana toiminnassamme ja että hyödynnätte tarjontaamme.

Luonto liikuttaa edelleen meitä läpi syksyn sekä vertaistoimintaa ja erilaisia kohtaamisia olemme valmistelleet jäsenistöllemme.

Yhdistyksemme toiminta on jo kohta 40 vuoden ajan ollut Etelä-Savolaisille merkityksellinen ja voimaa antavaa lähde erilaisissa elämäntilanteissa oleville allergikoille.

Tätä juhlistamme tulevana vuonna yhdessä jäsenistömme kanssa.

Toivon reipasta syksyä syyskaudelle ja tervetuloa juhlaan!

Pirkko Luntta, pj



~ KUTSU ~

Lämpimästi tervetuloa viettämään Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n 40 v. juhlaa keskiviikkona 9.2.2022. Tilaisuus on iltatilaisuus. Pyydämme ennakoilmoittautumisen 30.11.2021 mennessä sähköpostitse: toimisto@allergiset.fi tai puh: 0440 214 112, jonka jälkeen lähetämme ohjelman lisätietoineen.

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n hallitus



VUOSIKOKOUSKUTSU yhdistyksen jäsenille

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään to 17.3.2022 klo 17.30 Os. Hallituskatu 7 A, 3.krs (Martat) Mikkeli.

Kahvitarjoilu ennen kokousta.

Ilmoittautuminen 10.3.2022 mennessä s-postiin: toimisto@allergiset.fi

Huomioimme THL -ohjeistuksen ja pidätämme oikeuden aikataulun ja sääntöjen mukaiseen pitotavan muutokseen.

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n hallitus



BLOGI NIINA KAUKONEN

Minua pyydettiin Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry hallitukseen ja valittiin tähän kunniatehtävään ja pääsen näin vaikuttamaan tärkeään terveysjärjestön toimintaan. Olen pitkän linjan Sote-ammattilainen ja v. 2000 lähtien erilaisissa johto- ja kehittämistehtävissä.

Kaikki vapaaehtois- ja kolmannen sektorin työn näen tärkeänä voimavarana ja lisäarvona muuttuvassa sote-kentässä. Yhteistyössä on voimaa.

Olen ollut myös jäsenenä Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:ssä. Olen luontoliikkuja, luonnossa liikkuminen ja vaeltaminen on erinomaista vastapainoa työlleni ja arjessa jaksamiselle. Siksi erityisesti luontoliikkuja -hanke, retkikiertueet ja kaikki muutkin jäsenetuisuudet ja tapahtumat koen merkittävänä asiana, terveyttä ja elämänlaatua edistävinä asioina. Allergia-, iho ja astmayhdistyksessä tehdään yhdessä vaikuttavaa terveysjärjestötyötä ja omalta osaltani pyrin tähän vaikuttamaan täällä Etelä-Savossa.

Motto: "Elä tätä päivää, unelmoi huomisesta, opi eilisestä"

Niina Kaukonen

TtM, YTM, erikoissh

Vastuualuejohtaja, vastuuvalmistelija, SOTE-rakennemuutos



Kuva luontoliikkujapäivästä Repovedellä

KOKO PÄIVÄN LUONTOLIIKKUJAT -RETKEILTAPAHTUMA

Luontoliikkujat-tapahtumat ovat kaikille avoimia ja ilmaisia eli mukaan voi ottaa ystävät ja tuttavat sekä reippaan mielen.

Valamon luostari –retki la 25.9.2021

Ilmoittautumiset retkelle sivulla: <https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/luontoliikkujat/luontoliikkujat-retki/#5c7ff625>



TOIMINTAMME VAHVAT KÄRJET

Toimintamme kärjet allergeissa, astmassa ja ihosairauksissa ovat vertais-toiminta, liikunta ja neuvonta sekä kulttuuri. Olemme yhteistyössä monen eri järjestön, yrityksen ja kuntien kanssa mahdollistamiseksi teille osallisuuden hyvinvointiin. Lapsiperheet, nuoret, aikuiset ja seniorit huomioidaan toiminnan toteuttamisessa. Tämä Jäsentiedote antaa vain osan siitä tiedosta, miten ja missä toimimme. Toivon, että löydät tästä jäsentiedotteesta jotain sopivaa ammennettavaksi itsellesi tai läheisellesi.

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n taival alkoi helmikuun 9. päivänä 1982 yhdistyksen perustavassa kokouksessa kahdenkymmenen nimekkään paikallisen henkilön yhteisellä päätöksellä. Vuosi 2022 on juhlavuotemme, täytämme täydet 40-vuotta. Haluathan kuulla lisää. Kutsu sinulle on sivulla kolme. Lämpimästi tervetuloa juhlaamme!

Lämpöisin ajatuksin, Merja Ikonen, toiminnanjohtaja

Motto: "Rakkaus työhön on rakkautta elämään, sen juhlaan ja arkeen"



KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI -KURSSI

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on astma ja/tai allergia ja/tai atooppinen ihottuma, ja ne vaikuttavat oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kurssilla paneudutaan sairausryhmien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jaamme kokemuksia ja keskustelemme asiantuntijoiden kanssa.

Aika: 2. - 23.11.2021

Haku päättyy: 17.10.2021

Paikka: Saimaan Stadiumi, Raviradantie 22b, 50100 Mikkeli

Kurssi toteutetaan neljänä iltana marraskuussa Mikkeliissä, Saimaan Stadiumissa. Kurssi on osallistujille maksuton ja sisältää tarvittavat materiaalit ja iltapalan.

Alustava ohjelma

Ti 2.11. klo 17-19

Luonnon diversiteetti, luontopolku, luontoliikunta

Sairaanhoidtaja Helena Pakkanen

Ti 9.11. klo 17-19

Ravitsemus, vitamiinit, ruokavalion suunnittelu, painonhallinta

Ravitsemustiede, Sanna Palomäki

Ti 16.11. klo 17-19

Uni ja palautuminen

Elintapaohjauksen koordinaattori Maija Laukniemi

Ti 23.11. klo 17-19

Terveelliset elämäntavat

Hae mukaan nettiosoitteessa <https://www.allergia.fi/jarjesto/kurssit/hakuohjeet>

HOIDA ASTMAA JA

OMAA HYVINVOINTIA

LUONTOLIIKUNNALLA

Liikunta on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Se on osa astman omahoitoa. Liikunta parantaa yleiskuntoa ja hapenottokykyä. Vaikutukset näkyvät ja tuntuvat kokonaisvaltaisesti elämänlaadussa. Lihaskunnon ja yleisen jaksamisen paraneminen ovat selkeimmin havaittavia muutoksia. Liikunnan myönteisiä vaikutuksia ovat myös sydän- ja verenkiertoelimistön tehostuminen, unen laadun paraneminen, immuunijärjestelmä tehostuminen ja henkisen hyvinvoinnin koheneminen. Aineenvaihdunta tehostuu, joten myös painonhallinta helpottuu.

Kun astman hoitotasapaino on kunnossa, voi huoletta liikkua. Aloita liikuntaharrastus maltilla, liiku monipuolisesti ja kuuntele kehoasi. Miten se reagoi rasitukseen? Vaihtoehtoja on valtavasti, etsi itsellesi sopivin liikuntamuoto. Jos astma oireilee rasituksessa, tarvitsee kiinnittää huomiota hoitotasapainoon. Onko lääkitys kunnossa?

Luontoliikunta on tutkitusti eriomainen keino hoitaa omaa hyvinvointia. Näin syksyllä se sopii myös siitepölyallergiselle, kun siitepölykausi on takana. Luonnossa liikkuminen alentaa verenpainetta, laskee stressihormoneja sekä tukee immuunijärjestelmän toimintaa. Astman hoitotasapaino säilyy helpommin, kun puolustusjärjestelmä toimii ja jokainen liikkeellä oleva flunssaan ei tartu.

Luonnon helmassa me altistumme monipuolisesti ympäristön ylläpitämille hyödyllisille mikrobeille. Luontoaltistusta voi hankkia monipuolisesti. Liiku ja hyödynnä luonnon antimia metsässä, puutarhassa tai missä tahansa, missä joudut kosketuksiin kasvien, eläinten ja maaperän mikrobien kanssa. Lähde vaikka sieniretkelle, puolukkametsään tai tutkimaan metsän kasveja. Oma puutarha tarjoaa sekä hyödyllistä mikrobialtistusta että hyötyliikuntaa. Näin ylläpidät ihon, suoliston ja limakalvojen runsasta ja monipuolista mikrobiyhteisöjä, joista on meille pääasiassa hyötyä. Nämä hyödylliset mikrobilajistot vaikuttavat elimistömme puolustusjärjestelmien kehittymiseen. Ne ovat myös jatkuvassa vuorovaikutuksessa elinympäristömme mikrobien kanssa. Altistusta ympäristön kautta tulisi saada läpi elämän.

Aloita luontoliikunta ja lähde tutustumaan Etelä-Savon Luonto liikuttaa -hyvinvointirasteille. Niitä on neljätoista eri puolella Etelä-Savoa. Lisätietoa: <https://etelasavon.allergia.fi/luonto-liikuttaa-hyvinvointirastit/>

Mmm, sh Helena Pakkanen

Yhdistyksemme neuvojan Helenaan saa yhteyden parhaiten sähköpostitse helena.allergia@gmail.com. Voit jättää myös puhelinviestin numeroon 044 257 9036.

YHDESSÄ KÄVELEMÄÄN

Tule mukaan **Esteryn kävelykerhoon 13.9 alkaen**. Lähtö maanantaisin klo 10 Estery-talon sisäpihalta (Otto Mannisen katu 4, Mikkeli). Estery lainaa halukkaille kävelysauvoja. Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.



METSÄ—HYVINVOINTIA SUOMEN LUONNOSTA, METSÄSTÄ

METSÄKELLINTÄ -LUENNOT ETÄYHTEYDELLÄ

Osa 1, to 4.11.2021 klo 17:30-18:30

Maanläheinen metsäsuomalainen viisausperintö terveyden lähteenä. Lisäksi luennolla metsäkellijän kuunkierron mukaisia vinkkejä vuoden pimeimmästä ajasta selviämiseksi.

Osa 2, to 25.11.2021 klo 17:30-18:30

Puut terveyden lähteenä. Luennolla käymme läpi eri puulajien vaikutuksia oman kehon, mielen ja sielun hyvinolon ylläpidossa

METSÄISIÄ TOKENEMISTAITOJA -LUENNOT ETÄYHTEYDELLÄ

Osa 1. To 24.2.2022 klo 17:30-18:30

Metsäkellintämäisiä harjoitteita muutospaineissa ja muissa paineissa eläville. Käymme myös läpi virkistävän puuhengityksen ja muutamia oivallisia metsänantimia.

Osa 2, to 24.3.2022 klo 17:30-18:30

Metsäkellintämäisiä harjoitteita muutoksesta ja paineista toipuville. Paneudumme metsäisten mielikuvmatkojen hyödyntämiseen ja värihengityksiin.

METSÄKELLINTÄ LUONNOSSA

To 21.4.2022 klo 17:30-18:30 Kalevankankaalla, os. Stadiumin piha, Raviradantie 22, Mikkeli

Lähdemme metsään. Aiheina metsäkellinnän avainnuotit ja virittäytyminen metsäkellintäretkelle. Metsäkävelyt ja metsäiset ilovirytykset hyvinolon lähteinä. Ilmoittautuneille iltapala.

ILMOITTAUDU, saat osallistumislinkin: toimisto@allergiset.fi tai puh: 0440 214 112.

Kellinäarit perustuvat Mirja Metsäkellijän kirjaan Metsäkellintä – terveyttä luonnosta sekä Mirjan jatkuvaan selvitystyöhön metsien terveys- ja hyvinolonvaikutuksista.

LUONTO LIIKUTTAA –HYVINVOINTIRASTIT ETELÄ-SAVOSSA

Lähde luontoon omaehtoisesti, osallistu itsenäisesti. Luonnossa liikuminen vahvistaa vastustuskykyä, nostattaa kuntoa, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Katso alla olevasta listasta Sinulle sopivin asennettujen rastiratojen paikat, luonnon keskellä, metsässä.

Rastiratojen sijainnit Etelä-Savossa:

Anttola: Hallavuoren pururata, Harmolantie.

Haukivuori: Itätien kuntorata.

Hirvensalmi: Kisatien sekä Tuukkalan pururadat.

Juva: Kirkonkylän pururata, Harjutie 2.

Kangasniemi: Hiihtäjätien pururata, Hiihtäjätie 3.

Mikkeli, Kalevankangas: Kalevankankaan 2,5 km reitti.

Mikkeli, Tuppurala: Valaistu ulkoilureitti, Talaskatu 9.

Mäntyharju: Kytäläntien ulkoilureitti.

Pertunmaa: Keskusurheilukentän pururata, Punakiventie 9.

Pieksämäki: Selkiön kuntorata, Säälammentie.

Puumala: Kenttätien pururata, Kenttätie 3.

Ristiina: Linnaniemen pururata, Linnaniementie 28.

Suomenniemi: Opinraitin pururata, Opinraitti 30.

<https://etelasavon.allergia.fi/luonto-liikuttaa-hyvinvointirastit/>

Kaupungistuneessa ympäristössä asuvat ihmiset tarvitsevat luonnon hyviä mikrobeja, luontokosketusta. Luontokosketuksen vähenemisellä on todettu olevan yhteys moniin tulehdusperäisiin sairauksiin, kuten allergioihin. Viettämällä enemmän aikaa luonnossa ja laittamalla kädet multaamme samalla aivo annoksen luonnon hyviä mikrobeja, jotka vahvistavat mm. vastustuskykyämme.

MITÄ VERTAISTOIMINTA ON?

VERTAISTOIMINTA ON VASTAVUOROISUUTEEN POHJAUTUVAA, OHJATTUA TOIMINTAA SAMASSA ELÄMÄNTILANTEESSA OLEVILLE HENKILÖILLE TAI RYHMILLE.

Vertaistoiminta voi olla yksilö- tai ryhmämuotoista. Usein toiminta on keskustelua, mutta voi olla myös toiminnallista näin sovittaessa. Tällöin vertaistoiminta rakennetaan esimerkiksi liikunnan, ruoanlaiton tai kulttuuritoiminnan yhteyteen. Yhteys voidaan järjestää myös etänä. Yhdistyksessämme on mahdollista järjestää näitä kaikkia muotoja. Ole yhteydessä, tehdään kantavaa vertaistoimintaa p. 0440214112 / Merja

MIKKELISSÄ LAPSIPERHEIDEN AVOIN KOHTAAMISPAIKKA KOPPA

Mikkelin lapsiperheiden avoin kohtaamispaikka Koppa sijaitsee Mikkelin pääkirjaston alakerrassa. Kopassa on vaihtuvaa sisältöä lapsiperheille.

Koppa on perheille avoinna ti klo 13-18, ke klo 13-16 ja to klo 13-17.

Sisäänkäynti joko kirjaston pääaulasta Raatihuoneenkadun puolelta tai Porrassalmenkadun kautta.

Lisätietoja: Hanna-Liisa Koistinen-Purps puh: 0447942315

<https://www.mikkeli.fi/sisalto/tietoja-mikkelista/lapsiperheille>

JUVAN ALLERGIAKERHO AIKUISILLE

Toimintatalossa, Juvantie 7, Juva

Ke 6.10. klo 18 - 19:30 Toimintatalon yläkerta, sisään pääovesta

Ke 10.11. klo 18 - 19:30 Toimintatalon alakerta, sisään takaovesta

Ke 8.12.2021 klo 18 - 19:30 Toimintatalon alakerta, sisään takaovesta

Illoissa eri aiheita, neuvontaa, laulua, jumppaa ja pientä iltapalaa. Tervetuloa mukaan tapaamaan ja keskustelemaan. Avoin ja ilmainen.

Tiedustelut puh: 0440 214112 / Merja

MIKKELIN HYBRIDI-VERTAISTOIMINTA

Tule paikalle os. Hallituskatu 7A1, 3.krs, Mikkel
(martat ovisummeri)

tai pyydä etäyhteyslinkki sähköpostilla

merja.allergia@gmail.com, pääset

netin kautta mukaan. P. 0440 214 112

Mukana allergia- ja astmavertaistoimija.

ke 3.11 klo 17-18

ke 10.11 klo 17-18

ke 24.11 klo 17-18

ke 1.12 klo 17-18

Keskustellaan arjessa jaksamisesta ja vinkeistä omaan hyvinvointiin. Tervetuloa mukaan!





Kuvassa Laurilan perhe. Perhe toimii vapaaehtoisina Pieksämäen perheiden vertaistapaamisissa.

PIEKSÄMÄELLÄ ALLERGIA-, IHO-, ASTMA-PERHEIDEN VERTAISTAPAAMISIA

Ti 12.10 klo 16.30-18.30 Ruoka-aine allergiat ja anafylaksia, yleistä tietoa ja kokemuksia ja harjoitusinjektorilla epipenharkat.

Ke 17.11 klo 16.30-18.30 Ihoviikon teema esillä, asiaa atopiasta. Rasvausta? Rasvapesun opettelua.

La 18.12 klo 10-13 Joulu allergiaperheissä, vinkit kukkiin, herkkuihin ja tuoksuihin, astmalääkkeenottotekniikka. Leivotaan kaikettomia pipareita pikkusiilien reseptillä.

Tapaamisissa on mukana vertaisperhe. Tapaamiset ovat avoimia ja maksuttomia, os. Perheiden Hermanni-talolla, Savontie 40, Pieksämäki.

Lämpimästi tervetuloa mukaan vahvistamaan omaa ja perheen hyvinvointia. Tiedustelu p. 040 761 6651 / Heidi.

LAURILAN PERHE ARJEN SANKAREINA

"Olemme Heidi, Aleksis ja Ellen Laurila Pieksämäeltä. Perheessämme ruoka- ja siitepölyallergiat, anafylaksia, atopia ja astma ovat tuttuja juttuja. Valittavasti. Arki moniallergisien lasten kanssa on tuonut paljon haasteita viimeisten vuosien aikana, mutta onneksi oikeanlaisella avulla, tiedolla ja tuella kaikesta on selvitty eteenpäin. Pidämme ulkoilusta ja luonnossa liikkumisesta, musiikista, käsitöistä ja kirjoista. Me aikuiset työskentelemme kehitysvammaisten parissa ja teemme vapaaehtoistöitä ihmisten hyvinvoinnin parissa. Vaikutamme myös luottamustoimissa. Osallistuimme viime kesänä Allergia, Iho ja Astmajärjestön perhekurssille ja se ylitti odotuksemme! Vertaistuen voima on valtava ja auttaa jaksamaan sairauden pahenemisvaiheessa tai lapsen suppean ruokavalion kanssa painiessa." T. Heidi Laurila

PIEKSÄMÄELLÄ AVANTOUINTIRYHMÄ

tiistaisin klo 17-18.30 Partaharjukeskuksen saunalla, Partaharjuntie 361.

Alkaen ti 12.10. ilmoittautuminen ennakkoon Anjalle p. 040 869 6039 (mieluiten tekstiviestillä).

PIEKSÄMÄELLÄ OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

maanantaisin klo 15-16 KunnonKeskuksella, Kauppatie 3.

Alkaen ma 4.10. ilmoittautuminen ennakkoon Anjalle p. 040 869 6039 (mieluiten tekstiviestillä).

APTEEKKIVOITEET—INFO HYBRIDINÄ

Ke 20.10.2021 klo 18.15-19:45

Asiaa perusvoiteista ja niiden käytöstä.

Proviisori Heli Raatikainen kertoo apteekkivoiteista. Voit esittää ennakkoon tai infon aikana kysymyksiä.

Info pidetään hybridinä, voit tulla paikalle tai osallistua etäyhteydellä.

Ilmoittaudu sähköpostiin:
merja.allergia@gmail.com,
tai puh 0440 214 112,

saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

Lähiosallistuminen os. Allergiatoimisto, Hallituskatu
7A1, (marttojen ovisummeri) Mikkeli

ATOOPPISESTA IHOTTUMASTA puhutaan nykyään nimellä atooppinen ekseema ja se on yksi tavallisimpia ihotauteja. Atooppisen ihon tunnusomaiset piirteet ovat ihon kutina ja kuivuus ja siitä kärsii 15–20 prosenttia suomalaisista jossakin elämän vaiheessa. Ihon kutina on ensimmäinen merkki ihon tulehduksesta. Ekseemasta puhutaan vasta sitten, kun ihottuma on selvästi silmin havaittavissa. Nykyisen ohjeen mukaan jopa atooppikko voi huoletta uida uimahallin kloorivedessä kolmekin kertaa viikossa, mutta iho täytyy pestä ja rasvata huolellisesti uinnin jälkeen.

**MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?**



PIEKSÄMÄEN VINKKIVARIKOLLA TO 11.11.2021 KLO 15-17 ASIAA AIKUISILLE ALLERGIASTA, ATOPIASTA JA ASTMASTA.

Tervetuloa paikalle, arvontaa ja rasvanäytteitä saatavilla.

Vinkkivarikko on järjestöjen ja kaupungin yhteistyössä toteuttama, kaikille kaupungin asukkaille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka, missä satunnainenkin kävijä voi saada tietoa sekä kaupungin palveluista että järjestöjen toiminnasta. Se toimii Prisman käytävän kupeessa Veturitorin puolella torstaisin klo 15 – 17 osoitteessa Kangaskatu 6, 76100 Pieksämäki

Kosmetiikan Allergiaportaali

-maksuton verkkopalvelu allergisille ja tuoksuherkille

Osoitteesta www.kosmetiikka-allergia.fi saat tietoa allergioittesi suhteen Sinulle sopivista kosmetiikka- ja hygienia tuotteista. Allergiaportaalissa on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen tuoksuttomien tuotteiden listaus. Kosmetiikka- ja hygienia tuotteiden lisäksi Allergiaportaalista löytyy lisäksi myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita. Tutustu palveluun.

ANTTOLAN HOVIN LEMPEÄT LÖYLIT JA HYDROHEX-ALLASHARJOITTELU

Tule saamaan uutta virtaa joulun alus aikaan torstaina 9.12.2021 klo 17:00-19:00 os. Hovintie 224, 52100 Anttola. Uusinta teknologiaa hyödyntävä Hydrohex-allasharjoittelu mahdollistaa aivan uuden tavan kuntoilla. Käytettävissä Naisten sauna - Miesten sauna - Höyrysauna ja Anttolan Hovin altaat: Iso allas - Lasten allas – Putousallas – Lämminvesiallas

Hinnat: Aikuinen 6,00€, Lapsi 4-12 vuotias 3,00€, Perhelippu 2 aikuista ja 2 lasta 17,00€, Opiskelijat ja eläkeläiset 4,50€.

Mikkelistä kimpakyydit. Ilmoittaudu toimisto@allergiset.fi. Tervetuloa mukaan!

KURSSEJA KURSSEJA KURSSEJA KURSSEJA KURSSEJA KURSSEJA KURSSEJA KURSSEJA

Järjestämme kurssseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssseille haetaan sähköisen haun kautta tai tulostettavalla hakulomakkeella. Muutokset kurssikalenteriin ovat mahdollisia.

Katso kurssit ja hakemukset: www.allergia.fi/kurssit

Esimerkkejä kurseista:

Aikuiset ja nuoret [Kokonaisvaltainen hyvinvointi](#) 2. - 23.11.2021, Mikkeli

Lapsiperheet [Ihon sairauksia sairastavat \(Kela\)](#) 25. - 29.10.2021, Kangasala

Aurinkopainotteiset kurssit Syksyllä 2021 järjestetään kolme [aurinkopainotteista kurssia Kanariansaarilla](#). Muutokset kurssisiin ovat mahdollisia koronavirustilanteen vuoksi.

Ruoka-allergialta

verkkoluento

ke 13.10. klo 18–19.30



WWW.ALLERGIA.FI

Livelähetykset SYKSY 2021

Facebook.com/allergiaihojaastmaliitto

14.9. klo 18 Kutittaa!

– arkea atopian kanssa

1.10. klo 12 Krooninen nokkosihottuma

– arkea urtikarian kanssa

3.11. klo 18 Meillä pihistään

– arkea lasten astman kanssa

1.12. klo 18 Elämän arpia

– arkea vaikean palovamman kanssa

Tule mukavaan joukkoomme!

TAIDEPERJANTAIT 8.10 ja 12.11.2021 klo 12-16

Mikkelangeloitten opastuksella. Paikka: Sininen talo, Maaherrankatu 31 Mikkeli.
Kokeile eri maalaustekniikoita. Ilmottautumiset ja tiedustelut p. 044 978 5624
(max 12 henk.).



Eläkeliiton Mikkelin yhdistys ry

www.elakeliitto.fi/mikkeli

YHDESSÄ KEILAAMAAN

Tule mukaan Esteryn jäsenyhdistysten jäsenten yhteiseen keilauskerhoon. Keilaamme yhdessä Mikkelin keilahallissa torstaisin klo 12-13 (jos porukkaa on runsaasti niin myös 13-14). Kaksi henkilöä per rata. Osallistumismaksu 7,50 euroa/hlö, sisältäen kengät ja pallot. Maksu maksetaan Keilahallin tiskillä.

Ilmoittautuminen tapahtuu suoraan Keilahalliin:

Netissä: <https://www.varaavuoro.com/mikkeli/day/2021-09-02>

Soita: 015-164005, käy paikan päällä: Patteristonkatu 1, 50100 MIKKELI, Lähetä sähköpostia: Info@mikkelinkeilahalli.fi

ILMAINEN HÄVIKKIRUOKAILU

Olet lämpimästi tervetullut ESTERY-talolle (Otto Mannisen katu 4, Mikkel) yhteisölliseen hävikkiruokailuun torstaisin klo 13-15 välisenä aikana. Syömme Mikkelin kaupungin kouluilta ylijäänyttä ruokaa. Ruokailu on maksutonta ja avoin kaikille.

NYT LAULETAAN!

Ilmoittaudu Esteryn Laulajat -sekakuoroon. Esteryn Laulajat on Esteryn jäsenyhdistysten uusi yhteinen sekakuoro kaikenikäisille naisille ja miehille, joita laulattaa. harjoitukset ovat joka toinen keskiviikko klo 10-10.45 Mikkelin musiikkiopiston auditoriossa. Kuoroa johtaa musiikkiopiston opettaja Jenni Kälviä. Kuoro on maksuton osallistujille. Kuoro aloittaa toimintansa ke 8.9.2021. Ilmoittaudu <https://www.estery.fi/lomake.html?id=46142> täyttämällä linkistä avautuva lomake tai ota yhteys puh. 045 327 4774.

GLUTEENITON LEIVONTA - LUENTO ETÄYHTEYDELLÄ, MAK-SUTON

13.10.2021 klo 18.00–19.00 Teamsin välityksellä



Gluteenittomissa jauhoissa ei ole vehnäjauhon tuomaa sitkoa tai kuohkeutta. Näitä ominaisuuksia saa apuaineiden, esimerkiksi psylliumin tai ksantaanin avulla. Gluteenittomalla leivontaluennolla opitaan käyttämään näitä apuaineita ja erilaisia gluteenittomia jauhoja. Luennolla kerrotaan helpoista makeista, että suolaisista leivonnaisista. Tule kuulemaan neuvoja ja vinkkejä gluteenittomaan leivontaan.

Varaa itsellesi paikka netistä osoitteesta:
<https://www.martat.fi/savo/tapahtuma/gluteeniton-leivonta-teams-luento-maksuton/?post-id=146414>

Täytä kaikki tiedot ja paina "lähetä", saat sähköpostiisi osallistumislinkin.

JÄSENTEN JA VAPAAEHTOIS-TOIMIJOIDEN KIITOSPÄIVÄ

torstaina 2.12.2021 klo 13-15:00 Allergiayhdistyksen toimistolla os. Hallituskatu 7A,3.krs, Mikkel

Glögitarjoilua ja virittäytymistä joulun tunnelmaan.

Lämpimästi tervetuloa!



TERVETULOAA PALVELTAVAKSI!

ENSIMMÄINEN
APTEEKKI



MIKKELI

MIKKELIN I APTEEKKI

Porrassalmenkatu 21, 50100 Mikkel
p. (015) 212 915, fax. (015) 212 077
mikkelin1.apteekki@apteekit.net

Ma - Pe 08:00 - 20:00
La 08:00 - 16:00
Pyhäpäivinä 10:00 - 17:00

MISTÄ
ERILAISET
PALVELUT
LÖYTYVÄT?

ASKARRUTTAAKO
KOTONA PÄRJÄÄMINEN,
TERVEYS TAI LÄÄKITYS?

Hyvinvoinnin

OMATORI

Omatori palvelee sinua kokonaisvaltaisesti ja toimii kohtaamispaikkana, jossa Essoten ja yksityisten toimijoiden palvelut sekä yhdistys- ja vapaaehtois-toiminta ovat helposti saatavilla.

Palvelemme erityisesti ikääntyviä, vammaisia henkilöitä, kaikenikäisiä omaishoitoperheitä ja läheisiä.

MITEN OMAA
HYVINVOINTIA
VOI EDISTÄÄ?

Tervetuloa: Porrassalmenkatu 21 (2 krs.), Mikkeli

omatorille.fi

Seuraa meitä



ESSOTEN ELINTAPA-OHJAUS

KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA
TUKESSA

PÄÄKOHDERYHMÄ: 18-65-VUOTIAAT,
JOILLA ON SUURENTUNUT RISKI
SAIRASTUA TYYPIN 2 DIABETEKSEEN

LUE LISÄÄ: WWW.ESSOTE.FI/ELINTAPA-OHJAUS



essote

Hyvinvoinnin
OMATORI
Mikkeli

Pakkanen ei häiritse!

JONASET

Hengitysilmanlämmittin
suojaa kylmän sään
haitoilta ja tekee
ulkona liikkumisen
vaivattomaksi.
Kylmä ilma
muuttuu helpoksi
hengittää ja
ulkoilusta voi
nauttia myös
pakkasella.

valmistaja:
www.jonas.fi

Soveltuu erityisen hyvin astmaatikkoille sekä
keuhko- ja sydänpotilaille

Tuusula C E-certified

Nyt yhdistyksellä
myynnissä!



Tänä vuonna
messut etänä!

JÄRJESTÖMESSUT PE 1.10.21 klo 12-15

KOKEMUKSET KÄYTTÖÖN - JÄRJESTÖT SOTE-PALVELUIDEN TUkena

Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille!

- » Klo 12:00-12:10
Tilaisuuden aloitus
- » Klo 12:10-12:55
Arvostavan kohtaamisen vertaistuki,
Anu Toija Järjestöasiantuntija, EJV ry
- » Klo 12:55-13:10
Kokemuksia vertaistuesta,
Johanna Leppäkorpi, Sosionomi, YAMK -opiskelija
- » Klo 13:10-13:40
Saattohoidon vapaaehtoiset - meillä ja muualla,
Reino Pöyhä, palliatiivisen hoidon ylilääkäri, Essote
- » Klo 13:40-14:00
Videoklippejä yhdistyksiltä ja yhteistyötahoilta
- » Klo 14:00-14:45
Mitä on kokemustoiminta?
Jaana Juosila, suunnittelija, kokemustoimintaverkosto
+ Kokemustoimijan puheenvuoro
- » Klo 14:45-15:00
Tilaisuuden päätös

Lokakuun 1. päivä on
valtakunnallinen
kansalaisvaikuttamisen
päivä, jolloin Suomen
liput liehuvat Miina
Sillanpään ja
kansalaisvaikuttamisen
kunniaksi.
Se on kaikkien järjestöjen
ja yhdistysten "Avointen
ovien päivä".
Päivän aikana teemme
järjestöjen toimintaa
tunnetuksi.

LISÄTIETOJA:

Noora Kähkö
050 570 0551
Estery
OLKA-hanke /
STEA-rahoitteinen



Linkit luonnoille löydät
osoitteesta
estery.fi/kalenteri.html

estery

Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry



essote



VERTAISTALO.FI

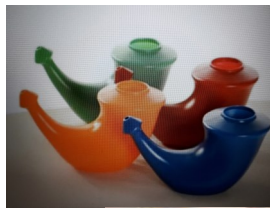


OLKA®

JÄSENETUHINTAISIA TUOTTEITA TOIMISTOLLA

Soita, sovitaan aika, ja tule ostoksille
P. 0440 214 112, Hallituskatu 7A, Mikkeli

- PEF-mittareita
- vesipiippuja
- nenähuhtelukannuja
- AeroChamber –tilanjatke
- pullopuhallusletku
- Jonasport –hengitysilmalämmittimiä
- NeKa –hengitysilmalämmityspäähineitä ja kaulureita
- ikkunan tuloilman suodatinkankaita
- hygienia-/allergiasuojia tyynylle ja patjalle
- allergiaystävällisiä tyynyjä
- adrenaliini-injektorin suojausseja



Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

Saatavana myös

- Allergia-, iho- ja astma -lehtiä
- ilmaisia opaslehtisiä ja esitteitä.
- ilmaisia voidenäytteitä



Paikallinen elämänturvayhtiö

LähiTapiola Savo-Karjala on paikallinen Elämänturvayhtiö ja auttaa sinua huolehtimaan turvallisuudestasi, terveydestäsi ja taloudestasi.

Palvelemme paikallisilla toimistoillamme, puhelimitse numerossa 015 744 3401 ja verkossa osoitteessa lahitapiola.fi/savo-karjala.

www.lahitapiola.fi/savo-karjala •
facebook.com/LTsavokarjala

 **LÄHITAPIOLA**
Savo-Karjala

Jäsenyys kannattaa

Liity jäseneksi toiminnalliseen joukkoomme!

Jäsenenämme saat maksutonta neuvontaa, osallistua kursseille, edullisia omahoitotarvikkeita toimistoltamme sekä mahdollisuuden osallistua hyvinvointia edistävään liikunta- ja vertaistoimintaan. Saat hyviä jäsenetuja, kuten asiantuntevan Allergia, Iho & Astma -lehden kotiin postin kautta neljä kertaa vuodessa, Jäsentiedotteemme, kurssietuudet ja muut tuote-edut. Jäsenmaksu vain 27 € vuodessa/talous.

Liittymislahjaksi saat valintasi mukaisen tuoksuttoman tuotteen. Tuote saatavana toimistoltamme Hallituskatu 7A, Mikkeli.

LIITY JÄSENEKSI >>>



• palauttamalla alla olevaan liittymiskortin tai • lähettämällä yhteystietosi sähköpostiimme esallergia.iho.astma@gmail.com tai • soittamalla meille 044 021 4112 tai • nettisivullamme <https://etelasavon.allergia.fi/liity-jaseneksi/>

Liityn Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n jäseneksi

Jäsenmaksu on vain 27 € / 12 kk / perhe

Etunimi _____ Sukunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

Sähköpostiosoite _____

Puhelinnumero _____

Alle 18 vuotiaan huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liityn Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n jäseneksi ja samalla annan suostumukseni siihen, että antamani henkilötiedot tallennetaan Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n ylläpitämään jäsenrekisteriin ja niitä käytetään jäsentiedottamiseen. Tietojani voi luovuttaa ainoastaan omalle yhdistykselleni jäsenyyteen liittyvien toimenpiteiden tai palveluiden toteuttamiseksi. Henkilötietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille. Yhdistyksessä ja liitossa noudatetaan Henkilötietolakia (523/1999) 10§ ja EU:n tietosuojasetusta.

Palauta kortti osoitteeseen:

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry
Hallituskatu 7A
50100 Mikkeli



*Palautathan tämän kortin kirjekuoressa, yksityisyytesi suojaamiseksi. Kiitos!

Hoida valolla!

Tehokkaat valohoidot Ikiomasta

UVB-valohoitoja mm.

- atooppiseen ihottumaan
- psoriasikseen
- muihin ihosairauksiin

25€
/ kerta

Valohoidot kerta- tai sarjakäynteinä.

Sarjahoidossa peritään vain kerran toimistomaksu (21 €).
Lääkärin läheteellä Kela-korvaus 3 € / kerta.

Muista myös!

Väsymyksen karkotus -labrapaketti,
joka sisältää D- ja B12-vitamiini-
sekä ferritiinitutkimukset

90€



Ajanvaraus p. 015 321 320 | ikiomalaakari.fi
Porrassalmenkatu 21, Mikkeli