



Jäsentiedote 1 / 2021



*Pidä huolta itsestä, ja niistä jotka kärsii...
Koeta niitä rohkaista, jotka päätöksissään horjuu...*

*Sillä jokainen, joka apua saa, sitä joskus tajuu myös antaa...
Pidä huolta luonnosta, se susta huolen pitää...*

*Pidä kii päätöksistä, niistä voima itää...
(Pave Maijanen)*

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry

ALLERGIATOIMISTO

Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7A, 3. krs, 50100 Mikkeli

Puh. 044 021 4 112, 044 983 8190

Avoinna ma - pe klo 10. - 14.00 ja sopimuksen mukaan. Vahvista saapuminen soitolla.

S-posti: esallergia.iho.astma@gmail.com

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

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

Instagram: 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

Ulla Turunen, varapuheenjohtaja

Seppo Honkanen

Tarja Iivanainen

Niina Kaukonen

Pipsa Kontinen

Helena Pakkanen

Timo Petäjämäki

Jaana Savikurki

LAHJOITUKSET

Haluatko tukea toimintaamme taloudellisesti?

Otamme vastaan kaiken kokoisia lahjoituksia toimintamme vahvistamiseksi. Myös testamentteja.

Yhdistyksen pankkitili on FI17 5271 0420 2124 67.

Lisätietoa toiminnanjohtajalta.

OSOITTEENMUUTOS

sähköpostilla: jasenet@allergia.fi

Seuraavilla sivuilla:

Puheenjohtajan tervehdys

Vuosikokouskutsu

Toiminnanjohtajan tervehdys

Vertaistoiminta - Vertaistreffit

Lapsiperhe Koppa - Juvan Allergiakerho

Helenan vinkit talvi-iholle

Anafylaksia –ilta verkkoluento

Kevätsiivous allergiakodissa etäluento

Astmailta verkkoluento

Astmalääke –info etäluento

Livelähetykset

* Harvinaiset

* Valoherkkyys

* HS –tauti

* Atoopikon meikkivinkit

Aurinkovoiteet –info etäluento

Alkuvuoden kurssit 2021

Tuoksuherkkyys –juliste

Luonto Liikuttaa –hyvinvointirastit

Koko päivän retkeilytapahtumat

* Repoveden kansallispuisto

* Leivonmäen kansallispuisto

* Valamon luostari –retki

ReissuEllu –hyvinvointia kehittävä bussi

Apteekkivoiteet –info etäluento

Jäsenetuhintaiset tuotteet

Ruoka-allergiapäivä syksyllä

Maailman atopiapäivä ja urtikariapäivä

Tervehdys lumisesta Etelä Savosta!

Vuosi on pyörähtänyt käyntiin talvisena niin pakkasin kuin lumineen.

Olemme koonneet tapahtumia ja vinkkejä, joita voi hyödyntää nyt. Mennyt vuosi vei meiltä lähitapaamiset pois kokonaan koronan vuoksi. Olemme siirtäneet toimintaamme luontoon.

Etelä-Savon kuntiin 14 valaistulle pururadalle on viety Luonto Liikuttaa -hyvinvointiratoja, joista olemme saaneet erittäin hyvää palautetta. Käykääpä liikkumassa oman kuntanne pururadalla.

Olkaa yhteydessä muutoinkin, ja huomioikaa turvallisuusasiat asioidessanne.

Toivomme, että koronatilanne helpottuu ja voimme jälleen kohdata jäsenistöämme lähikontaktein.

- pj Pirkko Luntta



VUOSIKOKOUSKUTSU yhdistyksen jäsenille

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään to 18.3.2021 klo 17.00 -18.00 Os. Hallituskatu 7 A, 3.krs (Martat) Mikkeli.

Ilmoittautuminen 8.3.2021 mennessä merja.allergia@gmail.com

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

”Pidä huolta itsestäs...”

Pave Maijasen ”Pidä huolta” -kappaleen sanat ja sävel ovat soineet korvissani viimeisen viikon ajan. Kappaleen julistava teksti käskää huolehtia nuorista, köyhistä, vanhuksista ja luonnosta. Maailmantuskan summaavasta rock -kappaleesta tuli 80-luvulla väliittömästi hitti. Mannerheimin lastensuojeluliitto myönsi Pave Maijaselle kappaleesta diplomin. Vaukuttavaa.

Meillä on maailman tuska meneillään. Covid-19 muuntoviruksineen ei ota laantuakseen. Meidän on oltava varpeillaan, suojattava itsemme ja suojeltava läheisemme, pestävä käsiämme ja pysyteltävä paikoillaan näkymätöntä uhkaa vastaan.

Kaikesta huolimatta pyörien on annettava pyöriä, toimintoja toteutettava. On tullut digitalisaatioaikakausi nopeammin, kuin kukaan vuosi sitten olisi osannut ennustaa. Sen huomaat erityisesti tutustuessasi jäsentiedotteeseemme. Nettiä, läppäriä tai älypuhelinta tarvitaan moneen tapahtumaan. Näin tapahtumiin pääsee mukaan vaikka omalta kotisohvalta. Helppoa.

Toimintamme kärkinä ovat vertaistoiminta, liikunta ja neuvonta. Erityisesti olemme panostaneet luonnossa liikkumisen iloon. Olemme osaltamme mahdollistaneet aktiviteetteja ja liikuntatoimintaa Etelä-Savon jokaiseen kuntaan. Kevään aikana uudistamme rastit. Käyppä tutustumassa. Uutuutena tulossa Joogaryhmiä syksyllä -21. Tietoa on myös kotisivuillamme <https://etelasavon.allergia.fi/>.

Vertaistoiminta ja neuvonta on pitkälti myös nettiyhteyksien päässä. Tähän kaikkeen on pitänyt opetella. Alkuun oli musta seinä edessä, mutta nyt seinä on jo kaatunut, ja yhteydet tuntuvat luonnollisilta. Tästä huolimatta uskon, että ihmisten kohtaaminen tarve, vertaisten kohtaamisen tärkeys ei lopu. Älkää antako loppua, älkää luovuttako, vaan osallistukaa toimintoihin, olkaa yhteyksissä.

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n perustamisvuosi osuu myös 80-luvulle. Vuosi 2022 on juhluvoittemme, sillä täytämme täydet 40-vuotta. Kutsumme juhlaan varsinaiset jäsenemme ja yhteistyökumppanimme. Juhla pidetään kevättalvella -22 ja hienoa yllätysohjelmaa on tiedossa. Nyt kannattaa liittyä ja pysyä jäsenenämme ja näin myös lunastaa paikka juhlaan. Juhlitaan yhdessä!

Lämpöisin ajatuksin Merja Ikonen, toiminnanjohtaja

”Pidä kii päätöksistä, niistä voima itää...”



MITÄ VERTAISTOIMINTA ON?

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

Vertaistoiminta voi olla yksilö- tai ryhmämuotoista. Usein toiminta on keskustelua. Vertaistoiminta voi olla myös toiminnallista niin sovittaessa. Tällöin vertaistuki rakennetaan esimerkiksi liikunnan, ruoanlaiton tai kulttuuritoiminnan yhteyteen. Vertaistoimintaa voidaan järjestää myös etänä. Nämä kaikki muodot ovat mahdollisia yhdistyksemme järjestää. Ole yhteydessä, tehdään ideasta kantavaa vertaistoimintaa.

Vertaistreffit

Allergia, astma, atopia vertaistreffit:
kevät 2021.

8. helmikuuta 2021 klo 17.00– 18.30

8. maaliskuuta 2021 klo 17.00– 18.30

12. huhtikuuta 2021 klo 17.00-18.30

10. toukokuuta 2021 klo 17.00-18.30

Treffit poikkeuksellisesti ainoastaan etänä,
mukaan voi ilmoittautua sähköpostitse:
ulla.allergia@gmail.com

Lisätiedot: Toimisto puh: 0440214112
tai Ulla puh: 0445332094

www.etelasavon.allergia.fi



Lapsiperheiden avoin kohtaamispaikka Koppa

Mikkelin lapsiperheiden avoin kohtaamispaikka sijaitsee pääkirjastolla, Raatihuoneenkadulla.

Tulossa vaihtuvaa sisältöä päiviin ja pop up -toimintaa, seuraa ilmoittelua!

Sisäänkäynti joko kirjaston pääaulasta tai Porrassalmenkadun kautta.

Lisätietoja Hanna-Liisa Koistinen-Purps 0447942315 mikkeli.fi/avoinkohtaamispaikka [facebook.com/avoinkohtaamispaikkamikkeli](https://www.facebook.com/avoinkohtaamispaikkamikkeli)

Juvan Allergiakerho

kokoontuu, kun Toimintataloon on mahdollista jälleen mennä.

Ennakkoon sovitut päivät ovat: Tiistaisin 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5. klo 16.30 - 18.00

Seuraa ilmoittelua, ja tiedustella voi puh 0440 214112.

Helenan vinkit talvi-iholle

Talvi lisää ihonhoidon haasteita. Kuiva sisäilma kuivattaa silmiä ja nenän limakalvoja, mutta myös ihoa. Erityisesti atooppikoiden iho oireilee talvella. Iho punoittaa ja kutina voi olla sietämätöntä.

Stressi näkyy myös iho-oireiden pahenemisena. Ihon hoito kannattaa, sillä kuiva ja ärtynyt iho on altis myös vakaville ihotulehduksille.



Atooppinen ihottuma ei johdu ruoka-aineallergiasta. Atoopikolla ihon rakenne on poikkeava eli ihon läpäisyeste ei toimi normaalilla tavalla. Tämän vuoksi myös ihoa ärsyttävät tekijät, kuten pesuaineiden kemikaalit, hankaavat vaatteet, taudinaiheuttajat ja allergeenit pääsevät helpommin ärsyttämään ihoa.

Apteekeista löytyy runsaasti vaihtoehtoja ihon hoitoon, ja sopivimmat tuotteet löytyvät vain kokeilemalla. Tarjolla on kosteuttavia, hoitavia ja erikoisperusvoiteita. Kuivaihoiselle ja atoopikolle sopivat erikoisperusvoiteet. Ne sisältävät hoitavuutta lisääviä aineita kuten ksyliolia, keramideja, karbamidia ja/tai liposomeja.

Tutkitusti tehokkaita kosteuttavia erikoisvoiteita ovat karbamideja sisältävät voiteet. Talvisin kannattaa valita rasvaisempi perusvoide kuin muina vuodenaikoina. Jos iholla on selkeästi ihottumaa ja perusvoide kirvelee, ei pelkkä perusvoide yleensä riitä, vaan lääkevoiteen käyttö on tarpeen. Perusvoiteen säännöllinen käyttö on kuitenkin paras keino ehkäistä ihon pahenemisvaiheita.

Peseytymisellä on myös väliä. Lika ja hiki ärsyttävät herkkää ihoa. Käsiin pesussa ja suihkussa käynnin yhteydessä on muistettava, että liian kuuma vesi kuivattaa ihoa. Saunaa, kylpemistä eikä suihkua tarvitse vältellä. Suihkussa tulisi kuitenkin olla n. 15 minuuttia, jotta kosteus ehtii sitoutua ihoon. Pelkkä vesi useimmiten riittää, ja vain kainalot, taiteet ja genitaalit saattavat vaatia pesuainetta.

Hapan pesuneste on hellä iholle. Kevyet vähärasvaiset perusvoiteet sopivat myös kuivan ihon pesuun. Peseytymisen jälkeen kuivaa iho taputtelemalla, hankaamatta ihoa. Levitä perusvoide heti peseytymisen jälkeen hieman kostealle iholle, jotta kosteus sitoutuu paremmin iholle. – sh Helena Pakkanen

[Yhdistyksemme neuvojaan Helenaan saa yhteyden parhaiten sähköpostitse \[helena.allergia@gmail.com\]\(mailto:helena.allergia@gmail.com\). Voit jättää myös puhelinviestin numeroon 044 257 9036.](#)

Anafylaksialta –verkkoluento

to 11.2.2021 klo 18.00-19.30

Tule mukaan Suureen anafylaksialtaan, joka järjestetään 112-päivänä! Saat pohdittavaa ja käytännön vinkkejä arkeesi oman tai lapsesi anafylaksiariskin kanssa. Ilta järjestetään verkossa, joten voit osallistua vaikka kotisohvalta käsin! Ohjelma: Anafylaksian ensiapu -tietoisku, Anne Vuorenmäe

- Anafylaksia ja pelko -luento, psykologi Hanna-Maria Mäkelä
- Anafylaksia ja meidän perhe, anafylaksialapsen vanhempi Jutta Vastamäki
- Näin selvisin anafylaksian aiheuttamasta tunneryöpystä, anafylaksian kokenut Emma Sinkkonen
- Aikaa kysymyksille. Klo 19.30-20.15 Mahdollisuus "Mitä ajatuksia anafylaksialta herätti?" -pienryhmäkeskusteluihin

Katso lisätiedot ja ohjeet osallistumiseen: <https://www.allergia.fi/tapahtumat/verkko-suuri-nafylaksialta/#90a6c075> Facebook-tapahtuma: <https://fb.me/e/4Xf3TeAFV>

Kevätsiivous allergiakodissa - etäluento

to 11.3.2021 klo 17.30 - 18.30

Siivousalan asiantuntija Marjut Immonen Kosimi Oy:stä kertoo siivouksesta, allergiaturvallisista laitteista, aineista ja välineistä sekä opastaa tuotteiden oikean ja ympäristöystävällisen käytön.

Kuulolle pääsee kännykän tai netin kautta. Mahdollisuus esittää kysymyksiä lopussa.

Ilmoittaudu mukaan merja.allergia@gmail.com, saat sähköpostiisi osallistumislinkin.

Astmailta –verkkoluento

ke 24.3. klo 18.00-19.30

Tule mukaan suureen astmailtaan! Saat vinkkejä arkeesi astman kanssa.

Ilta järjestetään verkossa, joten voit osallistua vaikka kotisohvalta käsin!

Ohjelma: • Tervetuloa

- Huolehdi astmastasi -luento
- Astma ja liikunta -tietoisku
- Astmaatikon taukoliikuntahetki
- Näin minä elän astmani kanssa - kokemustarina

Katso lisätiedot ja ohjeet osallistumiseen: <https://www.allergia.fi/tapahtumat/verkko-suuri-astmailta/#90a6c075> Facebook-tapahtuma: <https://fb.me/e/4M15FbrM9>



Astmalääke -info etäluento

Ke 21.4.2021 klo 18.15-19.30

Asiaa astmalääkkeistä

Proviisori Heli Raatikainen kertoo astmalääkkeistä.

Ilmoittaudu sähköpostiin merja.allergia@gmail.com, saat osallistumislinkin.

Maailman astmapäivänä 5.5 julkaistaan opasvideo Astman ABC



Livelähetykset kevät 2021

ALLERGIA
IHO
ASTMA

3.3. Harvinaisen yksin?

– arkea harvinaisen
ihosairauden kanssa

14.4. Voi ei, kesä tulee!

– Arkea valoherkkyyden kanssa

19.5. Ai mikä HS-tauti?

– Arkea hidradenitis
suppurativan kanssa

3.6. Atoopikon meikkivinkit



Aurinkosuojavoiteet -info etäluento

Ke 28.4.2021 klo 18.15-19(19.30)

Asiaa aurinkosuojavoiteista ja niiden käytöstä

Info pidetään etäyhteydellä (teams).

Proviisori Heli Raatikainen luennoi. Voit esittää aurinkovoidekysymyksiä.

Ilmoittaudu sähköpostiin merja.allergia@gmail.com,

tai puh 0440 214 112, saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

Alkuvuoden kurssit 2021

Järjestämme kursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Kursseille haetaan sähköisen haun kautta tai tulostettavalla hakulomakkeella. Muutokset kurssikalenteriin ovat mahdollisia. Seuraamme koronavirustilannetta jatkuvasti.

Hakemukset: www.allergia.fi/kurssit

Aikuiset ja nuoret

Liikkumisen iloa 16.2 - 16.3.2021, verkkokurssi

Pihisee ja puhisee 2.3. - 6.4.2021, verkkokurssi

Voimavaroja alopetikoille 5. - 7.3.2021, Espoo

Rentoutta ja stressinhallintaa 7.4. - 4.5.2021, verkkokurssi

Anafylaksia ja parisuhde 4.5. - 1.6.2021, verkkokurssi

Sujuva arki 24.8. - 21.9.2021, verkkokurssi

Nuoret 27. - 29.8.2021, Espoo

Lapsiperheet

Pelon kanssa eläminen 9. - 11.4.2021, Espoo

Ihon sairauksia sairastavat (Kela) 14. - 18.6.2021, Kangasala

Koulutiellä allergioiden kanssa 28.6. - 2.7.2021, Kangasala

Pikkulapsiaika allergioiden kanssa 5. - 9.7.2021, Kangasala

Lisätietoja: www.allergia.fi/kurssit



Tuoksutko liikaa?

Hajusteet aiheuttavat monille päänsärkyä ja pahoinvointia.
Käytä tuoksua maltillisesti, jotta kolmas suomalainen on tuoksuherkkä.

Toimistoltamme saatavana
ohesta julistetta esim. taloyhtiöiden pesuhuoneisiin.

LA ROCHE POSAY

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

MICROBIOME
SCIENCE

PAHVIA
SISÄLTÄVÄ TUUBI,
VÄHENTÄÄ MUOVIN
KÄYTTÖÄ -16%
AIKAISEMPAAN
TUUBIIN
VERRATTUNA.



SOPII KUIVALLE, ATOPIAAN TAIPUVAISELLE IHOLLE

LIPIKAR BAUME AP+M

TASAPAINOITAA IHON
MIKROBIOMIA.

JOPA VASTASYNTYNEILLE

HELMIKUUSTA ALKAEN UUSILLE JÄSENIIN LAHJAKSI LA ROCHE-POSAY
LIPIKAR BAUME AP+M -VARTALOVIDE 200ml.
TUOTTEITA JAOSSA KYMMENELLE ENSIMMÄISELLE.



Luonto liikuttaa –hyvinvointirastit Etelä-Savossa

Lähde luontoon omaehtoisesti, osallistu itsenäisesti. Luonnossa liikkuminen vahvistaa vastustuskykyä, nostattaa kuntoa, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Katso alla olevasta listasta Sinulle sopivin asennettujen rastiratojen paikat. Kevään aikana uudistamme rastit, joten ole kuulolla ja lähde luontoon.

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:** Kyttäläntien ulkoilureitti.
- Pertunmaa:** Keskusurheilukentän pururata, Punakiventie 9.
- Pieksämäki:** Selkiön kuntorata, Säälammentie.
- Puumala:** Kenttätien pururata, Kenttätie 5.
- Ristiina:** Linnaniemen pururata, Linnaniementie 28.
- Suomenniemi:** Opinraitin pururata, Opinraitti 30.

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

Rastien sisällöt voit myös lukea ennakoon sivulta: <https://www.allergia.fi/site/assets/files/25726/hyvinvointirastit2020.pdf>

Uusien rastien sisällöt ilmoitetaan etelasavon.allergia.fi -kotisivuilla keväällä.

Kaupungistuneessa ympäristössä asuvat ihmiset tarvitsevat luonnon hyviä mikrobeja, luontokoketusta. Luontokoketuksen vahvistamisella on todettu olevan yhteys moniin tulehdusperäisiin sairauksiin, kuten allergioihin. Viettämällä enemmän aikaa luonnossa ja laittamalla kädet multaan saamme samalla ainoan ammoksen luonnon hyviä mikrobeja, jotka vahvistavat mm. vastustuskykyämme.

Rasteilla on myös kilpailutehtävä, ja mukavat hyvinvointipalkinnot.

Koko päivän retkeilytapahtumat

Luontoliikkujat-tapahtumat ovat kaikille avoimia ja ilmaisia eli mukaan voi ottaa sukulaiset, ystävät ja tuttavat. Järjestämme yhteisbussikuljetuksia Mikkelistä, mikäli ilmoittautuneita on riittävästi. **Ilmoittaudu heti sähköpostiin esallergia.iho.astma@gmail.com tai puh: 044 983 8190**

Seuraa myös ilmoittelua kotisivuiltamme ja facebookista.

Repoveden kansallispuisto la 22.5.2021 klo 10—14

Kevään Luontoliikuntapäivä suuntautuu Repovedelle. Ohjelmassa yhteistä retkeilyä oppaan johdolla 3-6 km, omia eväitä nuotion äärellä ja mukavia kohtaamisia eri yhdistysten jäsenten kesken.

Lepuuta silmiäsi kymmenien järvien ja lampien muodostamassa metsämaisemassa. Repoveden mahtavat mäet ja jylhät kalliot haastavat harrastajan kiipeämään yhä korkeammalle. Lapinsalmen sillalta, Ketunlos-silta, näkötornilta ja monista muista kohteista voit löytää oman Repovesi-seikkailusi! Kaakkurin huuto täydentää retkikokemuksen. Soveltuvuus: Sopii kaiken ikäisille vuoden ympäri. Soveltuu osin myös liikun-taesteisille.

Repoveden kansallispuisto sijaitsee Kouvola - Mikkelin -tien (valtatie 15) länsipuolella. Repovedelle on Hel-singistä matkaa noin 175 km, Kouvolaan Valkealan kautta noin 50 km ja Mikkelistä Mäntyharjun kautta noin 75 km. Mikkelistä bussikuljetus mikäli ilmoittautuneita on riittävästi.



Leivonmäen kansallispuisto la 28.8.2021 klo 12—16

Syyskauden Luontoliikuntapäivä suuntautuu Leivonmäen kansallispuistoon. Tavoitteena kiertää joko 4,5 km Harjunkierros tai 5,5 km Mäyränkierron. (Kävelyaika tauolla noin 3h) Lisäksi esteettömällä 1,4 km reitillä pääset nauttimaan kauniista järvi-maisemista ja kulkemaan sekä mäntymetsässä että suoympäristössä. Puolikodalla viihtyy niin aurinkoisena kuin sateisenakin päivänä. Leivonmäen kansallispuisto sijaitsee Joutsan ja Jyväskylän puolella välissä. Mikkelistä bussikuljetus mikäli ilmoittautuneita on riittävästi.



Valamon luostari –retki La 25.9.2021

Retket löytyvät Isivuilta <https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/luontoliikkujat/luontoliikkujat-retki/#fae5e34c> ja tietoja tarkennetaan.

Hyvinvointia kehittävä liikkuva oppimisympäristö –hanke ReissuEllu


Tuottaa hyvinvointia tukevia palveluita Essoten toiminta-alueen asukkaille ja tarjotaan monipuolisia osaamisen kehittämisen mahdollisuuksia Etelä-Savon ammattiopiston opiskelijoille ja alueen hyvinvointialan (hoiva- ja terveysala) yrityksille ja yhteisöille.

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n toimittamaa materiaalia, oppaita, lehtiä ja voidenäytteitä on saatavilla ReissuEllusta. Tule tutustumaan!

Opettaja terveys- ja hyvinvointiauto ReissuEllun ratin takana ”Enpä tiennyt vielä viime juhannuksena löytäväni itseni muutaman kuukauden kuluttua Etelä-Savon pikkuteiltä kuljettamassa Esedun lähihoitajaopiskelijoita, Essoten ammattilaisia ja vaihtuvaa kalustoa lähes 40:lle kaukana palvelusta olevalle kylätalolle tai muulle pisteelle. Näin kuitenkin kävi ja syksyn mittaan Essoten toiminta-alue Kangasniemeltä Suomenniemelle ja Juvalta Hirvensalmelle tulikin tutuksi.

Päällimmäisenä syksyn kierroksilta jäivät mieleen hyvä ilmapiiri ja tekemisen meininki ReissuEllu-porukan kesken, mutta yhtä lailla kaikki pysähdyspaikoilla tapaamani ihmiset. Toivon voineeni antaa heille edes osan siitä ilosta ja myös opista, jota olen käymiemme keskustelujen kautta saanut. Syksy on edelleen vahvistanut ajatustani siitä, mitä itse olen jo pitkään pitänyt hoitotyössä kaikkein tärkeimpänä: aitoa ihmisten kohtaamista.” - Satu Sundell, Esedu, sosiaali- ja terveysalan opettaja ja ReissuEllu -hankkeen ammattiopettaja, sote

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Euroopan unioni 

Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Terveys- ja hyvinvointiauto ReissuEllu liikennöi Essoten alueella!

Katso ReissuEllun pysähdyspaikat ja aikataulut osoitteesta:
www.esedu.fi/hanke/reissuella

Tervetuloa tutustumaan ReissuElluun!

Lisätiedot: Teija Rähä, teija.raiha@esedu.fi, puh. 044 7115826



Ihoviikko 15.-21.11.2021

Apteekkivoiteet - info etäluento

Keskiviikkona 17.11.2021

Klo 18:15 -19:30 (-20:00)

Aihe:

Asiaa perusvoiteista ja niiden käytöstä.

Proviisori Heli Raatikainen kertoo apteekkivoiteista. Ilmoittaudu sähköpostiin merja.allergia@gmail.com, saat osallistumislinkin. Voit laittaa etukäteiskysymyksiä tai kirjoittaa infon aikana kysymyksen.



Seuraa aktiivisesti someilmoittelua. Järjestämme ja olemme mukana myös tässä tiedotteessa ilmoittamattomissa tapahtumissa. Pidämme oikeudet yhdistyksen omien tapahtumien muutoksiin.

APTEEKKI Stella



Avoinna

ma-pe 9.00 – 20.00

la 9.00 – 18.00

su 12.00 – 16.00

Porrassalmenkatu 20

puh.015-7600 200

Kauppakeskus Stella, Mikkeli



Saat S-Etukortilla Bonusta apteekista ostetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry verkkoapteekkien ostoista eikä resepti- tai itsehoitolaakkeista.

Jäsenetuhintaisia tuotteita toimistolla:

- PEF-mittareita
 - vesipiippuja
 - nenähuuhtelukannuja
 - AeroChamber –tilanjatke
 - pullopuhallusletku
 - Jonasport –hengitysilmalämmittimiä
 - NeKa –hengitysilmalämmityspäähineitä ja kaulureita
 - ikkunan tuloilman suodatinkankaita
 - hygienia-/allergiasuojia tyynylle ja patjalle
 - allergiaystävällisiä tyynyjä
 - adrenaliini-injektorin suojapusseja
- Maksu käteisellä tai pankkikortilla.
Saatavana myös
- Allergia-, iho- ja astma -lehtiä
 - ilmaisia opaslehtisiä ja esitteitä.
 - ilmaisia voidenäytteitä



ROBERTS BERRIE

MAKUTUOTOJA
MUKAVUUS
RAVASTA JA VIKETI

MADE IN FINLAND

PÄIVÄN MARJAT

OIVA TAPA SAADA KOKO PERHE SYÖMÄÄN MARJOJA JOKA PÄIVÄ.

Pohjoisen marjojen ainutlaatuisuus löytyy polyfenoleista. Polyfenolit eli väriaineyhdisteet ovat vahvoja antioksidantteja, jotka suojaavat solujamme vaurioilta. Niiden terveyshyödyt saat nauttimalla eri marjoja päivittäin. Berrie on helppo ja monipuolinen vaihtoehto kokonaisille marjoille. Makuuvaihtoehtoja löydät useita!



ROBERTSBERRIE.COM

REKISTERÖIDY OSOITTEESSA
ROBERTSBERRIE.COM
KOODILLA MIKKELIALLERGIA
JA SAAT ALENNUSTA
VERKKOKAUPPATILAUKSISTASI.

Syksyllä tulossa

RUOKA-ALLERGIAPÄIVIÄ – seuraa ilmoittelua Teemana lasten ruoka-allergiat-lääkäri vastaa kysymyksiin lasten ruoka-allergioista

14.9 maailman atopiaapäivä

1.10 maailman urtikariapäivä

Jäsenyys kannattaa

Liity jäseneksi toiminnalliseen joukkoomme!

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

Liittymislahjaksi saat valintasi mukaisen tuoksuttoman tuotteen. Tuote saatavana toimistol-
tamme Halli-
tuskatu 7A, Mikkeli.

JÄSENEKSI VOIT LIITTYÄ >>>

• 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 mukaan ja haluan kannattaa järjestön toimintaa.

Jäsenmaksu on vain 27 € / 12 kk / perhe

Etinimi _____ Sukunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

Sähköpostiosoite _____

Puhelinnumero _____

Alle 18 vuotiaan huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liityn Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astmayhdistys ry:n jäseneksi ja samalla annan suostumukseni siihen, että antamani henki-
lötiedot 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 tietosuojaa asetusta.

Palauta kortti osoitteeseen:

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry

Hallituskatu 7A

50100 Mikkeli

*Palautathan tämän kortin kirjekuussa, yksityisyytesi suojaamiseksi. Kiitos!

UUTTA!



Meiltä nyt myös tehokkaat valohoidot

UVB-valohoitoja mm.

- atooppiseen ihottumaan
- psoriasikseen
- muihin ihosairauksiin

25€ / kerta

Valohoidot kerta- tai sarjakäynteinä. Sarjahoidossa peritään vain kerran toimistomaksu. Lääkärin läheteellä Kela-korvaus 3 €/kerta.

Kaamoksen kampitus -labrapaketti

D- ja B12-vitamiini- ja Ferritiini-
tutkimukset yhteishintaan

90€

ikioma



Ajanvaraus verkossa ikiomalaakari.fi
tai puhelimitse **015 321 320**



S-ETUKORTILLA
EDULLISEMMIN
s-kanava.fi

**S-Etukortilla
toimistomaksut 16 €**

(19 €) Edun lisäksi ei Bonusta.

Lääkärikeskus:

Porrassalmenkatu 21,
Mikkeli