

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry

Jäsentiedote

Kevät 2023

ETELÄ-SAVON ALLERGIA, IHO JA ASTMA RY:N

tarkoituksena on toimialueellaan tehdä työtä allergian, ihosairauksien ja astman ehkäisemiseksi, ja niiden aiheuttamien haittavaikutusten vähentämiseksi.

Toimimme allergian, ihosairauksien ja astman kannalta turvallisen elinympäristön, ja terveellisten elintapojen puolesta, sekä valvomme allergiaa, ihosairauksia ja astmaa sairastavien, ja heidän läheistensä yhteiskunnallisia etuja. Järjestämme kohtaamisia ja vertaistoimintaa, kannustamme liikuntaan ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseen erilaisten keinojen avulla.



Toimisto

Kauppakeskus Akseli

Hallituskatu 7A, 3.krs (Marttojen ovisummeri) 50100 Mikkeli

Toiminnanjohtaja: Merja Ikonen
esallergia.ih.astma@gmail.com

Puh. 0440 214 112

Toimisto puh. 044 771 4112

Neuvoja: Helena Pakkanen

helena.allergia@gmail.com

puh. 044 257 9036

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

Vertaistoimintaa OLKA-pisteessä Mikkelin keskussairaalassa

Ma 9.1.2023 klo 10.00-13.00 - Tukea omahoitoon, vertaistoimintaa, aiheina astma ja muut herkkyudet

Ma 23.1.2023 klo 10.00-13.00 - Tukea omahoitoon, vertaistoimintaa, aiheina astma ja muut herkkyudet

Ma 6.2.2023 klo 10.00-13.00 - Anafylaksia, 112-info. Harjoitellaan adrenaliini-injektorin käyttöä

Ma 20.2.2023 klo 10.00-13.00 - Tukea omahoitoon, vertaistoimintaa, aiheina astma ja muut herkkyudet

Ma 6.3.2023 klo 10.00-13.00 - Tukea omahoitoon, vertaistoimintaa, aiheina astma ja muut herkkyudet

Ma 20.3.2023 klo 10.00-13.00 - Allergiaviikko. Aiheena mm. siitepöly, tukea omahoitoon, vertaistoimintaa, mukana myös sairaanhoitaja Helena Pakkanen

Mlin OLKA-päivät huhti-toukokuussa: ma 3.4, ma 17.4, ma 15.5 ja ma 29.5

Os. Mikkelin Keskussairaala, Porrassalmenkatu 35, 50100 Mikkeli. Heti pääoven vieressä Kahvila Kuutin vastapäätä

Vertaistoimintaa OLKA-pisteessä Savonlinnan keskussairaalassa

Ma 16.1.2023 klo 10:30-12:30 - Tukea omahoitoon, vertaistoimintaa, aiheina astma ja muut herkkyudet

Ma 13.2.2023 klo 10.30-12.30 - Anafylaksia, 112-info. Harjoitellaan adrenaliini-injektorin käyttöä

Ma 13.3.2023 klo 10.30-12.30 - Aiheena siitepöly, tukea omahoitoon, vertaistoimintaa, mukana myös sairaanhoitaja Helena Pakkanen

Svl OLKA-päivät huhti-toukokuussa: ma 24.4 ja ma 22.5

Os. Savonlinnan Keskussairaala, Keskussairaalan-
tie 6, 57120 Savonlinna. Kansalaistorilla, Kahvila
Huilituvan vieressä.

Yhteystiedot: puh. 0440 214 112

OLKA® on sairaalan ja järjestöjen yhteistoimintaa. Toiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheisensä kiireettömään kohtaami-





VUOSIKOKOUSKUTSU yhdistyksen jäsenille

Etelä-Savon Allergia, Iho ja
Astma ry:n sääntömääräinen
vuosikokous pidetään

to 9.3.2023 klo 17:00

Os. Hallituskatu 7 A, 3.krs
(Martat-ovi) Mikkeli.
Kahvitarjoilu ennen kokousta.

**Ilmoittautuminen 3.3.2023
mennessä s-postiin:
toimisto@allergiset.fi**

Lämpimästi tervetuloa!

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



Hyvä jäsen,

Oletko kiinnostunut halli-
tustyöstä?

Tiedustelut

puh. 0440 2141 12 tai

S-postiin:

esallergia.iho.astma
@gmail.com

TUOKSUTTOMAT NÄYTÖKSET MIKKELIN TEATTERISSA

To 09.2.2023 klo 19 Täydellinen lauantai

[lisätietoja](https://www.mikkelinteatteri.fi/taydellinen-lauantai/) [https://www.mikkelinteatteri.fi/
taydellinen-lauantai/](https://www.mikkelinteatteri.fi/taydellinen-lauantai/)

To 23.2.2023 klo 19 Murhaloukku [lisätieto-
ja](https://www.mikkelinteatteri.fi/murhaloukku/) [https://www.mikkelinteatteri.fi/
murhaloukku/](https://www.mikkelinteatteri.fi/murhaloukku/)

MIKKELIN
Teatteri

Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n jäsenet saavat lipun esityksiin jäsenyyshintaan, Täydellinen lauantai -näytelmässä 27€ (norm. 30€) ja Murhaloukku -näytelmässä 28€ (norm. 31€). Edun saa lippukassalla Jäsenkortin esittämällä. Os. Savilahdenkatu 11, 50100 Mikkeli

AIKUISTEN VERTAISRYHMÄ MIKKELISSÄ

Aiheina ajankohtaiset asiat, astma, allergia, atopia ym. Pientä iltapalaa tarjolla. Kaikille avoin ja ilmainen. Lämpimästi tervetuloa mukaan uudet ja aiemmin käyneet.

Kevään vertaisryhmät: Ke 15.2., ke 15.3., to 13.4. ja ke 10.5.2023 klo 17 - 18:30 Estery-talon Vihreässä huoneessa (keittiön vastapäätä) Otto Mannisen katu 4, Mikkeli. Ohjaajana Elina. Lisätietoja p. 0440214112.

VAPAAEHTOISTYÖ – JOKAISELLA TEOLLA ON MERKITYSTÄ— PIEKSÄMÄELLÄ

La 18.2.2023 klo 10-14 Tapahtuma Veturitorilla, Pieksämäki
Monipuolista ohjelmaa, mm. eri toimintapisteitä, vapaaehtoisten haastatteluja, musiikki ja Pieksämäen vapaaehtoistoimijoiden esittelypöytiä. Juontajana Mikko Kekäläinen. Os. Veturitallit/Veturitori, Tallikankaankatu 3, 76100 Pieksämäki

AIKUISTEN ALLERGIAKERHO JUVALLA

Aloitus ti 21.2.2023 klo 18-19.30
Juvan Toimintatalon alakerta, käynti sisään takaovesta, os. Juvantie 7, 51900 Juva. Kevään seuraavat kerhoillat:

Allergiaviikolla ti 21.3 yläkerta,
ti 18.4 yläkerta,
ja ti 9.5 yläkerta.

Tarjolla pientä iltapalaa, kaikille avoin ja ilmainen. Lisätiedot p. 0440214112. Tervetuloa!





SIITEPÖLYKAUSI ON

ALKAMAISILLAAN

Suomalaisista noin 20 % on siitepölyallergisia. Lepän ja pähkinäpensaan kukinta aloittaa siitepölykauden maaliskuun huhtikuussa. Sen jälkeen kukkii Suomessa eniten siitepölyoireita aiheuttava koivu. Keski-kesällä kukkivat heinät, joista ainakin 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä

Ilmaston lämpeneminen on pidentänyt siitepölykautta. Siitepölykauden alku on aikaistunut noin kahdella viikolla. Lehtipuiden määrä on lisääntynyt. Se on kasvattanut kokonaissiitepölymäärää.

Siitepölyallergiaa hoidetaan oireiden mukaan. Lievät ja ajoittaiset oireet saattavat mennä itsestään ohi. Jos oireita on päivittäin, säännöllinen lääkitys on paikallaan.

Siitepölyallergioihin voi liittyä ristireaktioita ruoka-aineiden kanssa. Tunnetuimmat ristireaktiot liittyvät koivun siitepölyallergiaan, sillä noin joka toinen koivuallerginen saa oireita kypsentämättömistä juureksista ja hedelmistä.

Alueellisen siitepölytilanteen voit katsoa <https://norkko.fi/> -palvelusta

YHTEISTYÖ

To 9.3 kello 10-11 , ajankohtainen luento Rantasalmella, lisäksi esittelemme yhdistyksen toimintaa, yhteistyössä Eläkeliiton Rantasalmen yhdistys, os. Kirkkotie 3, 58900 Rantasalmi.

To 23.3 klo 11-13 ajankohtainen luento Hirvensalmella, lisäksi esittelemme yhdistyksen toimintaa, yhteistyössä Hirvensalmen seurakunta, os. Kirkkotie, 52550 Hirvensalmi.

To 4.5 klo 12-14 luento- ja yhteistyötilaisuus Mikkelissä keskussairaalan auditoriossa. Yhteistyö Eläkeliiton Mikkelin Yhdistyksen kanssa. Os. Porrassalmenkatu 35, Mikkelä.

VALTAKUNNALLINEN ALLERGIAVIIKKO

Ma 20.3 klo 10-13 allergiaviikon ajankohtaista Mikkelin keskussairaalan Olka-pisteessä, os Porrassalmenkatu 35, Mikkelä

Ti 21.3 klo 18-19:30 allergiakerhoilta Juvalla, Toimintatalo Juvantie 7.

Ke 22.3 Verkkoilta - Siitepölyn siedätyshoito. Lisätietoa www.allergia.fi/tapahtumat/allergiaviikon-verkkoilta/

To 23.3. klo 11-13 luento siitepölyallergiasta Hirvensalmella, Sysmääläntie 1.

To 23.3 kello 18-19 Verkkovertaistreffit: Siitepölyallergia. Lisätietoa vertaistreffeistä allergia.fi/vertaistreffit

VERKKOLUENNOT

Verkkoluennot ovat Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n järjestämiä luentoja, jotka toteutetaan verkossa joko Teams-alustaa käyttäen tai Facebook-lähetystenä. Katsothan tarkemmat osallistumisohteet ja lisätiedot sivulta etelasavon.allergia.fi/verkkoluennot/



Tule mukaan avoimiin verkkoiltoihin!

KE 8.2. Anafylaksialapsi koulussa

TI 14.2. Atoopikon talvi-ihon hoito

TI 28.2. Harvinaisten sairauksien päivän tietoisku

KE 22.3. Allergiaviikon verkkoilta – Siitepölyn siedätyshoito

TO 4.5. Astmatietoviikon verkkoilta – Ikääntyvän astma

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: allergia.fi/tapahtumat

ETELÄ-SAVON ALLERGIA, IHO JA ASTMA RY

Hyvinvointia

vuodesta 1982 alkaen.

Kursseja

Luentoja

Vertaistoimintaa

Neuvontaa

Liikuntaa

Kulttuuria

Jäsenmaksu 27 e / 4 lehteä / 12 kk

Kotisivut:

[https://
etelasavon.allergia.fi/](https://etelasavon.allergia.fi/)

Liity mukaan os:

[https://
etelasavon.allergia.fi/liity-
jaseneksi/](https://etelasavon.allergia.fi/liity-jaseneksi/)

Hallitus:

Pirkko Luntta, pj

Timo Petäjämäki, vpj

Niina Kaukonen

Hanna Luntta

Sirkka Manninen

Helena Pakkanen

Jaana Savikurki

ASTMA JA KEHON HYVINVOINTIKURSSI

Neljän kerran kurssikokonaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti astmaa sairastaville aikuisille. Kurssilla paneudutaan omahoitokeinoihin ja kehon hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Asiantuntijaluennot pohjustavat keskustelua ja kokemusten jakamista. Toiminnalliset kokeilut ja harjoitteet antavat virikkeitä itsestä huolehtimiseen.

Tavoitteena on tukea astman hallintaa ja tarjota keinoja hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Kurssi on osallistujille maksuton ja tapaamisissa on tarjolla hyvinvointia tukevaa välipalaa. Kurssiin kuuluu myös vapaaehtoinen InBody-kehonkoostumusmittaus.

Alustava ohjelma

Ke 5.4. klo 17.00 Tervetuloa kurssille - Elämä astman kanssa

Ke 12.4. klo 17.00 Hengityksen havainnointi, rentoutus- ja hengitysharjoitteet

Ke 19.4. klo 17.00 Hyvinvointia tukeva ravitsemus

Ke 26.4. klo 17.00 Toimintakyvyn tukeminen ja kehon hyvinvointi

Tapahtumapaikka on Saimaa Stadium: Os. Raviradantie 22b, 50100 Mikkeli

Tarvittaessa yhteiskuljetus Mikkelin keskustasta Stadiumille, ole yhteydessä!

Kurssi on osallistujille ilmainen. Lisätietoja p. 0440 214 112 / Merja.

Hae rohkeasti mukaan osoitteessa: <https://etelasavon.allergia.fi/kuntoutus/>

Tai QR-koodilla:



Yhdistykset Etelä-Savossa

Tervetuloa käyttämään YHES-alustaa, josta löydät Etelä-Savon maakunnan yhdistykset, tapahtumat ja paljon muuta.

yhes.esavo.fi/tapahtumat/

Yhdessä
parasta
jälkeä



Tervetuloa toimintaan mukaan!

Olethan muistanut päivittää sähköpostiosoitteesi:

jasenet@allergia.fi