

Hyvä jäsenemme,

kesää on vielä jäljellä ja aurinkoa toivottavasti riittää. Silti haluamme jo nyt palauttaa mieleenne alkukesästä julkaistut uudet jumpat ja muut syksyn toiminnot jäsentemme iloksi ja hyödyksi. Kiitos teille kaikille jo tänä vuonna tapahtumiimme osallistuneille! Nyt voitte vaikka heti ilmoittautua mukaan syksyn viikoittaisiin tai kertaluontoisiin tapahtumiin. Syksylle on luvassa ainakin:

- ohjattua vesijumppaa viikoittain Riihimäen uimahallissa maanantaisin klo 17.30-18.30 alkaen ma 31.8.2026. Hinta syyskaudelle jäsenillemme on 15 €, ja ei-jäsenille 30 €, plus liikuntapaikkamaksu. Sitovat ilmoittautumiset hame.allergia@gmail.com 16.8.2026 mennessä.
- 19.8.2026 klo 10-12 liikuntahalli Lastikka (Opintie 6, 12700 Loppi): olemme mukana Lopen liikuntapalveluiden ja paikallisten eläkejärjestöjen kanssa yli 60-vuotiaille suunnatussa liikuntatapahtumassa.
- kuntosali on totuttuun tapaan jäsentemme käytössä Riihimäen Urheilutalolla lauantaisin klo 16-18 alkaen la 22.8.2026.
- Poronpolku Lopella 26.-27.9.2026: tarjoamme teille jäsenillemme perheineen osallistumisen joko kävelyyn tai pyöräilyyn. Sitovat ilmoittautumiset hame.allergia@gmail.com 20.8.2026 mennessä (kävely) ja 6.8.2026 mennessä (pyöräily). Huomioithan, että pyöräilypäivän osallistujamäärä on rajoitettu 500 pyöräilijään. Poronpolun verkkokauppa aukesi 26.7. ja liput myydään nopeimmille ilmoittautumis-/ostojärjestyksessä. Olethan siis todella nopea, jos haluat pyöräilemään!
- yhteistyöyhdistyksemme Kanta-Hämeen Parkinson-yhdistys tarjoaa ohjattua vesijumppaa Hämeenlinnan uimahallilla maanantaisin klo 13.45-14.30. Syyskausi alkaa 31.8.2026. Hinta 60 €. Tarkemmat ilmoittautumistiedot: <https://kanta-hameen-parkinson-yhdistys-ry3.webnode.fi/tietoa-minusta/>

Muutkin alueemme yhteistyöyhdistykset tarjoavat monia mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikuntaan sekä Hämeenlinnassa että Riihimäellä. Olemme koonneet tiedot ja linkit nettisivullemme <https://hameen.allergia.fi>.

Hyödynnäthän sekä yhdistyksemme että liiton upeat jäsenedut. Yhdistyksemme tarjoaa liikuntaedun sekä etuja Ninnin suolahuoneeseen, Flow Cosmetics tehtaanmyymälään, Scandic-kylpylöihin ja Café Epätoivoon (kahvila jatkaa syksylläkin Hyvinkäällä). Kaikki edut näet mobiilijäsenkortista sekä nettisivuiltamme <https://hameen.allergia.fi/liity-jaseneksi/>

Liittomme järjestää kursseja, neuvontaa, ohjeita ja tapahtumia. Syksyn tutut kampanjat ovat 14.9. Atopiapäivä, 13.10. Ruoka-allergiapäivä ja 26.10.-1.11.2026 Ihoviikko. Löydät lisätietoja <https://hameen.allergia.fi/tietoa-apua-ja-tukea/> sekä <https://allergia.fi/tapahtumakalenteri/>.

Saat meiltä paperisen jäsenkirjeen kahdesti vuodessa, koska et ole ilmoittanut meille sähköpostiasi. Pyydämme edelleen niitä, joilla on sähköpostiosoite vielä ilmoittamatta meille, lähettämään sen sähköpostiimme. Lähetämme jäsenkirjesähköposteja korkeintaan kuukauden välein - tarpeen mukaan eri tapahtumista. Tee ekoteko ja säästä paperia ja postimaksuja. Kiitos!

Alkavan syksyn terveisin koko yhdistyksen hallituksen puolesta,
Minna Mikkela, puheenjohtaja
Hämeen Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys ry
<https://hameen.allergia.fi>
Puh. 046-850 5678