

Hyvä jäsenemme,

tälle vuodelle olemme suunnitelleet sinulle edellisvuosien tapaan hyötyjä sekä valtakunnallisista että paikallistason tapahtumista ja jäseneduista. Ajantasaiset tiedot saat nettisivuiltamme <https://hameen.allergia.fi/> sekä Instagram- ja Facebook -tileiltämme, <https://lahella.fi> ja liiton sivuilla <https://allergia.fi>. Ajantasaiset jäsenedut näet helpoiten mobiilijäsenkortistasi, oletthan ottanut sen käyttöön? Mobiilijäsenkortti löytyy älypuhelinten sovelluskaupasta nimellä "Allergia-, iho- ja astmaliitto". Mobiilisovelluksesta löydät omien tietojesi lisäksi näppärästi muun muassa oman jäsenyhdistyksesi yhteystiedot, tapahtumat, uutiset ja jäsenedut.

Viestimme sinulle useimmiten yllä mainittuja kanavia käyttäen, joten pistä ne seurantaan. Sähköpostitse lähestymme sinua jäsenkirjeellä muutaman kerran vuodessa, ja postitse kaksi kertaa vuodessa.

Liikunta on vuoden 2026 keskiössä, koska uskomme liikunnan parantavaan ja piristävään voimaan, mikä yhdistettynä vertaistukeen ja kokemusten jakamiseen helpottaa varmasti arkea. Vuonna 2026 järjestämme kuukausittain säännöllisesti pienen liikunnallisen hetken yhdistyksemme kotipaikassa Hämeenlinnassa sekä vaihtuvasti jossain muussa alueemme kunnassa. Hämeenlinnassa liikuntahetki on joka kuukauden 3. tiistai-ilta ja muissa kunnissa joka kuukauden 1. tiistai-ilta, paitsi helmikuussa ti 10.2. Katso tarkemmat tiedot seuraavalta sivulta.

Syksyllä 2025 aloittamamme vuosittainen liikuntajäsenetu saa jatkoa tänä vuonna.

Kannustaaksemme teitä liikkumaan eri, jokaiselle omalla sopivalla tavalla, tarjoamme 25 € sponsorirahan per jäsen per vuosi ostamastanne liikuntamuodon kustannuksesta. Se voi olla uimahallin tai vesijumpparyhmän kausilippu, kuntosalikortti, kansalaisopiston liikuntaharrastusryhmä tms. Laita sähköpostilla [hame.allergia@gmail.com](mailto:hame.allergia@gmail.com) meille kopio maksamastasi kuitista, jäsenyyshenkilösi ja tilinumero, niin tuloutamme sinulle tämän edun, kun olemme varmistaneet jäsenyytesi. Ylös, ulos ja lenkille!

Muutoin jäsenyytesi kattaa koko taloutesi, joten jäsenenä koko perheesi saa hyödyn sekä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton että paikallisyhdistyksemme tarjoamasta tiedosta, opastuksesta, kurseista, vertaistuesta ja tapahtumista.

Muut tapahtumat ja kampanjat on koostettu seuraavalle sivulle (pidätämme oikeuden muutoksiin).

Yhdistyksemme hallituskokoonpanossa tapahtui vastuumuutoksia tälle uudelle vuodelle. Anne Lumio jätti monivuotisen puheenjohtajuuden, ja seuraajaksi nousi Minna Mikkeli. Anne Lumio keskittyy OLKA- ja esitetoimintaan, Sari Karjula talouteen, Kimmo Hurri tiedotukseen, Pia Sirén tapahtumiin ja Amanda Inkinen liikuntaan. Tavoitat meidät sähköpostitse [hame.allergia@gmail.com](mailto:hame.allergia@gmail.com) ja puhelimitse +358 46 8505 678.

**Hyvää terveellistä talvea 2026! Hienoa, että olet mukana!**

Terveisin, koko hallituksen iloinen porukka

## **KEVÄÄN 2026 TAPAHTUMIA JA INFOA – TULE MUKAAN, TERVETULOA!**

### **HELMIKUU**

**ti 3.2.26 klo 17-20 Turvallisuusilta** Riihimäen Lukiolla (Koulukatu 5). Yhdistyksemme esittäytyy. Vapaa pääsy.

pe 6.2.26 Allergia, iho & astma -lehti 1/2026 ilmestyy.

**ti 10.2.26 Ohjattu vesijumppa Tervakosken uimahallilla** klo 18.00-18.45. Maksuton jäsenille. 20 ensimmäistä mahtuu mukaan. Ilmoittaudu [hame.allergia@gmail.com](mailto:hame.allergia@gmail.com).

**ke 11.2.26 Anafylaksiapäivä** ja 112-päivä. Teemana pähkinäallergia ja anafylaksian ensiapu. Liiton tietoisukuja.  
**to 12.2.26 klo 18.00-19.15 Turvallinen arki pähkinäallergian kanssa** -verkkoluento.

**ti 17.2.2026 klo 16.00-18.30 sauvakävelyä ja vesijumppaa Hämeenlinnan uimahallilla** yhdistyksemme infopiste uimahallin aulassa. Klo 16.00-16.30 Sauvakävelyopetusta uimahallin ympäristössä ja klo 17.00-17.30 vesijumppa. Maksuton jäsenille. 20 ensimmäistä mahtuu mukaan. Ilmoittaudu [hame.allergia@gmail.com](mailto:hame.allergia@gmail.com).

**ti 17.2.2026 klo 17.30-19.00 Supersuklaapiirakan etäleivonta** verkon välityksellä.

**la 28.2.26 Harvinaisten sairauksien päivä:** Liiton tietoisukuja netissä

### **MAALISKUU**

**ti 3.3.26 Keilailua Riihimäen keilahallissa (Pohjolankatu 6) klo 18.00-19.30.** 20 ensimmäistä mahtuu mukaan, jäsenille ilmainen keilaus, ml. kenkävuokra. Ilmoittaudu [hame.allergia@gmail.com](mailto:hame.allergia@gmail.com).

**16.-22.3.26 Allergiaviikko. Teemana siitepölyallergia ja lasten siedätyshoito.** Viikon aikana voit tavata meitä OLKA-pisteillä Riihimäellä 17.3. klo 10-12.

**ti 17.3.26 Keilailua Hämeenlinnan keilahallissa (Keilakatu 2) klo 18.00-19.30.** 20 ensimmäistä mahtuu mukaan, jäsenille ilmainen keilaus, ml. kenkävuokra. Ilmoittaudu [hame.allergia@gmail.com](mailto:hame.allergia@gmail.com).

**Yhdistyksemme kevätkokous;** seuraa ilmoitteluumme päivän varmistumisesta.

**ke 25.3.26 Luontoterveyswebinaari,** Luontoterveyden osaamiskeskus

### **HUHTIKUU**

**ti 7.4.26 Liikuntatapahtuma Lopella.** Tapahtumasta tiedotetaan lähempänä.

**ti 21.4.26 Liikuntatapahtuma Hämeenlinnassa.** Tapahtumasta tiedotetaan lähempänä.

pe 24.4.26 Allergia, iho & astma -lehti 2/2026 ilmestyy.

### **TOUKOKUU**

**4.-10.5.26 Astmatietoviikko.** Matkaseurana astma. (Kansainvälinen astmapäivä 5.5.)  
Viikon aikana voit tavata meitä OLKA-pisteillä Hämeenlinnan ASSI-sairaalassa ma 4.5. klo 10-13 ja Riihimäellä ti 5.5. klo 10-12.

**ti 5.5.26 Liikuntatapahtuma Hausjärvellä, Oitissa.** Tapahtumasta tiedotetaan lähempänä.

**ti 19.5.26 Liikuntatapahtuma Hämeenlinnan Aulangolla.** Tapahtumasta tiedotetaan lähempänä.