

TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE SYKSY 2026

ATOPIA
YHDISTYS
Tampereen seutu

Tampereen seudun Atopiyhdistys ry

Yhdistyksemme on perustettu vuonna 1997 ja toimimme Tampereen seudulla. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia atooppiseen ihottumaan tai sitä muistuttaviin ihotauteihin sairastuneiden henkilöiden yhdyssiteenä sekä edunvalvonta- ja neuvontajärjestönä. Yhdistys toimii Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n jäsenyhdistyksenä, vapaaehtoisvoimin.

Osallistu ja anna palautetta toiminnasta tai ideoita toiminnan järjestämiseen alueellasi. Ota meihin yhteyttä, alla yhteystietoja käyttöösi:

Hallituksen puheenjohtaja ja jäsenvastaava	Katri-Elina Jaakkola	puh. 040 5303 764 ke.jaakkola@gmail.com
Sihteeri ja aikuisten liikuntavastaava	Marja-Leena Kärkkäinen	puh. 0400 908 893 xmarmat@gmail.com
Talousvastaava	Tuomo Jussila	jussilantuomo@gmail.com
Varapuheenjohtaja ja tapahtumavastaava	Katja Mustonen	ktm74@gmail.com
Lasten liikuntavastaava	Anna Laine	annamirjami.laine@outlook.com
Tiedotustiimi, varajäsen	Eija-Hannele Tanskanen	Puh. 040 4134 748 tanska40@gmail.com
Tiedotustiimi, varsinainen jäsen	Susanna Viitasalo	
Yhdistyksen sähköposti	tampere.atopiyhdistys@gmail.com	



Facebook: <https://facebook.com/tampereenseudunatopia/>



Instagram: https://www.instagram.com/atopiyhdistys_tampere/



Kotisivu: <https://tampereenatopia.allergia.fi>

Puheenjohtajan tervehdys!

Värikästä syksyä sinulle jäsen. Toivottavasti värikyys tarkoittaa iloa ja voimaa arjessasi. Kukin meistä kokoo energiansa erilaisista asioista. Iho reagoi kovin herkästi syksyllä, jolloin on ruska-aika. Olen joskus sanonut, että kasvoillanikin on ruska näin lokakuussa. Kuten tiedämme, ihon reagointi on oikullista. Talviaikaan se korostuu eniten.

Kiitos osallistumisesta toimintaamme tänäkin vuonna. Esimerkiksi toukokuussa kävimme Hatanpään arboretumissa ja kesällä oli Niihaman majalla luontorastit. Molemmissa sai olla ulkona ja ihailla luontoa sekä hengitellä raikasta ilmaa.

13.10.2026 Kangasalan Lähitorilla klo 16 alkaen on ikääntyvän ihon hoitoon liittyvää tietoa apteekkarin toimesta.

24.10.2026 lauantaina klo 11-13 on tulossa syksyn päätapauksemme Kangasalla uimahalli Kuohussa. Ohjelmassa on asiantuntijuutta sekä vertaistuellista keskustelua. Tästä päivästä on lisää tietoa tässä jäsenlehtisessä.

Ensi vuonna 2027 yhdistyksemme täyttää 30-vuotta. Vuosiin mahtuu paljon tapahtumia, ihmisiä ja muistoja. Olisi kiva kuulla niistä sinulta, mikä erityisesti on jäänyt mieleesi.

26.11.2026 on yhdistyksemme syyskokous. Olet sinnekin tervetullut osallistumaan ja tutustumaan meihin ja toimintaamme. Hallituksessa on tilaa uusille jäsenille ja ideoille.

Meille voi lähettää sähköpostia osoitteeseen tampere.atopiayhdistys@gmail.com. Ajankohtaisia asioita löytyy nettisivuiltamme (tampereenatopia.allergia.fi). Facebookissa löydät meidät myös. (Tampereen seudun Atopiayhdistys ry)

Jäsenlehti lähetettiin keväällä kaikille jäsenille perinteisenä kirjepostina. Syksyn jäsenlehti laitetaan sähköpostiin ja kirjepostina se lähtee vain sähköpostittomille jäsenille. Päivitähän jäsen-tietosi.

Lämpimiin tapaamisiin ja iloa loppuvuoteen!

Katri-Elina



**ATOPIA
YHDISTYS**
Tampereen seutu

ATOPIAPÄIVÄ

Kangasalan uimahallin KUOHU-salissa Lauantaina 24.10.2026 klo 11-13

Tilaisuuden alustaa sosiaalipsykologi Riia Raula. Atopia on kulkenut hänen mukaansa pitkän matkaa. Hän on ohjannut atopian parissa mm Aurinkopainotteisia sopeutumisvalmennuskursseja sekä perhekursseja yli 15 vuotta. Atopia on tuttu myös suvun kautta.

Riian päätyö on konsultointi sosiaalikasvatus- ja terveydenhuollon alueilla

Tässä Riialta muutama ajatus ennen tilaisuutta:

"Atopian merkitystä identiteetin muodostumisessa ei voi määritellä yhdellä tavalla. Siihen vaikuttavat muun muassa ihmisen temperamentti, ympäristötekijät ja sosiaalinen kokemusmaailma. Monille yhteisiä ja merkittäviä identiteettiin vaikuttavia tekijöitä on kuitenkin havaittavissa, kuten atopian vaikutus kokemukseen omasta ulkonäöstä tai kutinan ja huonojen yöunien vaikutus toimijan identiteettiin. Atopian koetaan usein vaikuttavan kuormittavasti tai negatiivisesti minuuden kokemukseen. Toisaalta se voi rakentaa myös positiivista identiteettiä muun muassa toimijuudesta." Riialle voi lähettää etukäteen toiveita ja kysymyksiä aiheesta osoitteeseen riia.raula@netti.fi.

Jäsenenä sinulla on mahdollisuus uida ja osallistua vesijumppaan klo 13-14. Jäsenhintasi on 5 euroa/lippu. Lähetä sihteerille Marja Leenalle tekstiviesti 0400-908893, mikäli haluat osallistua.

Tilaisuudessa on myös arvontaa sekä voidenäytteitä jaossa.

Lämpimästi tervetuloa!

Tampereen seudun Atopiayhdistys ry



Tiistaina 13.10.2026 klo 16 alkaen Kangasalan Lähitorilla (Kuohunharjuntie 26) on Ihon hoitoa kaikissa elämänvaiheissa-iltia.

Suoraman apteekkari Leena Ulvinen alustaa asiasta kertoen voiteista ja miten iho toimii eri elämänvaiheissa. Mukana on myös Atopiyhdistyksen jäseniä vertaisena keskustelemassa.

Tervetuloa!



Kansallinen ihoviikko

Kansallinen ihoviikko on jälleen lokakuun lopussa. Atopiyhdistys on alueen apteekeissa vertaisena keskustelemassa atopiasta asiakkaiden kanssa ja jakamassa videnäytteitä.

Tiistaina 20.10. olemme Lielahden lempi-apteekissa klo 11-14.

Keskiviikkona 28.10. löydät meitä Kangasalan keskustan apteekista klo 10-14. Tervetuloa tutustumaan.

TERVETULOA

Tampereen seudun Atopiyhdistys ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen torstaina 26.11.2026 klo 18.00 kulttuuritalo Laikku, kokoustila Syrjä, Keskustori 4, Tampere

KULUVAN VUODEN JÄSENTAPAAMISIA

Lauantaina 7.3. tapasimme jäseniä Niihaman Majalla. Ohjelmassa oli pihapelejä lapsille, vertaistuellisia keskusteluja, tuotenäytteitä sekä kirjallista materiaalia Atopiasta sekä yhdistyksestä. Tarjolla oli kuumaa mehua sekä tikkupullaa että makkaraa kodalla. Mukana oli n. 20 hlöä, joista lapsia puolet.

Kevättä otettiin vastaan 16.5. Arboretumissa Hatanpäällä tulppaanien keskellä. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton asiantuntija Katariina Ijäs johdatteli keskustelua atoopikon arjesta ja sen moninaisista haasteista. Vertaiskeskustelut olivat antoisia.

Kesäkuun alussa rakennettiin yhteistyössä Niihaman Majan kanssa interaktiivinen luontopolku majan maastoon. 10 luontoaiheista tehtävärastia lyhyen polun varrella oli kaikkien käytössä elokuun loppuun saakka. Keräämämme palautteen mukaan rastit olivat mukava lisä alueen toimintaan.

Syyskuun 20.päivä olimme jälleen Niihamassa lapsiperhetapahtumaa tuottamassa. Tutulla konseptilla kodalla paistettiin jälleen tikkupullaa ja makkaraa, lapset saivat pillimehua. Olimme ostaneet Kangasalan uimahallilta 10 kpl lasten uintilippuja, yhteensä 43 euroa. Markkinoimme, että 10 nopeinta saa uintilipun, mikä onnistui hyvin. Paikalla oli 25 henkilöä.



TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS TÄYTTÄÄ ENSI VUONNA 30 VUOTTA!

Tampereen seudun Atopiyhdistys on perustettu kesäkuussa vuonna 1997, joten ensi vuonna on syytä juhlia 30-vuotiaista yhdistystämme ja sen toimintaa. Tampereen seudun Atopiyhdistyksen hallitus on perustanut juhlavuotta suunnittelemaan ja yhdistyksen historiaa kartoittamaan erillisen juhlatoimikunnan, jota vetää yhdistyksen hallinnossa pitkään mukana ollut Esa Linjamaa. Hänen lisäksi juhlatoimikuntaan kuuluu yhdistyksen nykyinen puheenjohtaja sekä kaksi muuta aktiivisesti yhdistyksessä toiminutta jäsentä.

Juhlatoimikunnan keskeinen tehtävä on kartoittaa yhdistyksen historiaa ja käydä läpi yhdistyksen toimintaa koko 30 vuoden ajalta. Lisäksi juhlatoimikunta etsii ja ottaa yhteyttä yhdistyksessä kolmen vuosikymmenen aikana toimineisiin aktiiveihin. Lisäksi juhlatoimikunta voi ehdottaa tulevalle juhlavuodelle juhlavuoteen sopivaa ohjelmaa tai toimintaa. Juhlatoimikunta on aloittanut toimintansa WhatsApp-ryhmänä ja sen lisäksi kokoontunutkin jo kerran ja pyrkii jatkossa kokoontumaan säännöllisesti.

Juhlatoimikunnalle voi kirjoittaa kokemuksiaan yhdistyksen toiminnasta ja kertoa mitkä toiminnat tai tapahtumat ovat olleet itselle tärkeitä ja mistä syystä. Eli mitä olette jäsenenä kokeneet tärkeäksi ja merkittäväksi toiminnaksi. Olisi hienoa saada jäsenistöltä palautetta ja sitä kautta apua juhlavuoden suunnitteluun. Kaikki palaute ja mahdolliset ehdotukset ovat tervetulleita!

Palautetta ja ehdotuksia voi lähettää sähköpostilla juhlatoimikunnan puheenjohtajalle osoitteeseen esa.linjamaa@erotuomari.com tai tekstiviestillä tai WhatsApp-viestillä numeroon 0405241493. Kiitos, kun olette aktiivisia ja kerrotte kokemuksistanne yhdistyksen toiminnasta tai järjestetyistä tapahtumista. Kaikki informaatio on tärkeää!

Mukavaa syksyä toivottaen juhlatoimikunnan puolesta!

Esa Linjamaa



Kaikille avoin tilaisuus!

ATOPIAPÄIVÄ

ATOPIA JA IDENTITEETTI

Lauantai 24.10.2026 klo 11-13

Kangasalan Uimahallissa, Kuohun salissa.

Osoite: Kirkkojärventie 4, Kangasala

Ohjelmassa on luento atopiasta ja identiteetistä. Aiheesta alustaa sosiaalipsykologi Riia Raula, jolla on pitkä kokemus atopiasta ja hän on monelle tuttu ilmasto-kuntoutusmatkoilta.

Riialle voi lähettää etukäteen kysymyksiä aiheesta.
riia.raula@netti.fi

Luennon jälkeen on keskustelua ja kokemusten jakamista.

Olet tervetullut!

**VOIDENÄYTTTEITÄ
JA ARVONTAA**



Järjestää

Tampereen seudun Atopiyhdistys ry
tampere.atopiyhdistys@gmail.com

**ATOPIA
YHDISTYS**
Tampereen seutu