

TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE

KEVÄT 2023

Puheenjohtajan tervehdys!

Tätä kirjoittaessani eletään helmikuun loppua ja talven selkä on taittumassa. Tälläkin hetkellä aurinko paistaa pilvettömältä taivaalta ja hanget kimaltelevat hienosti. Kauniista luonnosta nauttiminen on ainakin minulle erittäin tärkeää ja voimaannuttavaa.

Tampereen seudun Atopiyhdistyksen hallituksessa tapahtui pieniä muutoksia yhdistyksen syyskokouksessa. Pitkään hallituksessa mukana ollut Tuomo Jussila jäi pois hallitustyöskentelystä, mutta jatkaa edelleen yhdistyksemme rahastonhoitajana. Iso kiitos Tuomolle panoksestasi yhdistyksemme hyväksi ja hienoa, että jatkat rahastonhoitajana. Saimme myös uuden varsinaisen jäsenen hallitukseen ja myös uuden varajäsenen. Uutena varsinaisena jäsenenä hallituksessa on aloittanut Susanna Viitasalo ja varajäsenenä Eija-Hannele Tanskanen, tervetuloa molemmille!

Syksyn Atopiaillassa Tampereen kylpylässä kyselimme osallistujilta näkemyksiä ja toiveita yhdistyksemme toiminnaksi. Kävimme tätä toivelistaa läpi hallituksen kokouksessa ja pyrimme huomioimaan esitetyt toiveet mahdollisuuksiemme mukaan. Kaikkia toiveita emme pysty, eikä ole järkevääkään yrittää toteuttaa saman vuoden aikana, mutta jotain toivelistalta on varmasti luvassa jo alkaneena vuotena.

Järjestämme kesäteatteri-illan jälleen tulevana kesänä ja marraskuussa on taas luvassa perinteinen Atopiailta. Lisäksi järjestämme isovanhempi-vanhempi-lapsi tapahtuman; aika, paikka ja teema on tämän tapahtuman osalta vielä auki. Lisäksi on tulossa muutakin toimintaa, josta saa ehkä parhaiten tietoa tästä ja syksyn jäsenlehestämme ja seuraamalla yhdistyksemme kotisivuja. Hallituksen jäseniin voi myös olla yhteydessä ja tehdä uusia ehdotuksia.

Hyvät jäsenemme! Olkaa aktiivisia ja tehkää edelleen ehdotuksia yhdistyksen toiminnaksi! Hyvää ja aurinkoista kevättä kaikille jäsenille!

Esa Linjamaa, puheenjohtaja

**ATOPIA
YHDISTYS**
Tampereen seutu

Tervetuloa
Tampereen seudun Atopiayhdistyksen
kevätkokoukseen
torstaina 30. maaliskuuta klo 18.00.

Kokous pidetään Tallipihan kahvilan kabinetissa.
Osoite on Kuninkaankatu 4, 33210 Tampere.

Tampereen seudun Atopiayhdistys
Kevätkokous
Esityslista

1. Kokouksen avaus

2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa

3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus

4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys

5. Esitetään tilinpäätös, toimintakertomus ja toiminnantarkastajan lausunto

6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta sekä päätetään vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille

7. Muut asiat

8. Kokouksen päättäminen

Terveyttä luonnosta!

Luonnolla on lukuisia myönteisiä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, jotka näkyvät fyysisinä, sosiaalisina ja psyykkisinä vaikutuksina. Lähiluonnon monimuotoisuuden ylläpito ja luonnossa liikkuminen auttavat nyky-yhteiskunnan terveys- ja hyvinvointihaasteissa. Kansanterveyttä uhkaa joukko kroonisia, tarttumattomia tauteja ja häiriöitä, kuten allergia, astma, diabetes, suolistosairaudet, metabolinen oireyhtymä, sydän- ja verisuonitaudit, syöpä, neurologiset sairaudet ja mielenterveyshäiriöt.

Yhteistä monille sairauksille on lievä tulehdustila ja elimistön puolustusjärjestelmän eli immuunipuolustuksen häiriö. Kaupungistunut elintapa ja ympäristö ja siitä johtuva luontokontaktien puute yksipuolistaa ihmisen mikrobistoa ja vaikuttaa immuunisäätelyyn ja mielialaamme. Terveyttä voidaan edistää vahvistamalla ihmisten yhteyttä monimuotoiseen luontoon.

Luonto vaikuttaa terveyteen luonnon näkemisen, luonnossa olemisen sekä luonnossa aktiivisen tekemisen ja osallistumisen kautta. Jo luonnon katseleminen kuvissa tai ikkunoista parantaa mielialaa. Se ei kuitenkaan korvaa luonnossa olemista ja luontokosketusta. Kaupungin hälyn tilalle tulevat luonnonäänet, kuten linnunlaulu ja tuulen humina puissa palauttavat ja tehostavat rauhoittavaa vaikutusta. Luonnon havainnointi ja eläinten seuraaminen on terapeutista. Metsän tuoksuilla ja puista haihtuvilla yhdisteillä on niilläkin lukuisia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia.

Luonnon mikrobit parantavat vastustuskykyä ja immuunipuolustuksen toimintaa ja ehkäisevät immuunijärjestelmän häiriöistä johtuvia oireita ja sairauksien syntyä. Ihminen ei ole niinkään "yksilö" vaan monimutkainen ekosysteemi, jossa on vähintään yhtä paljon mikrobeja kuin omia soluja. WHO:n mukaan tämä saattaa olla viime vuosien ratkaisevimpia edistysaskeleita terveyden ymmärtämisessä.

Monimuotoinen luonto ja sen mikrobit ovat erityisen tärkeitä lapsen immuunipuolustuksen kehitykselle, tarvitsemme luonnon mikrobeja läpi elämän. Suuri osa elimistön mikrobeista ovat hyödyllisiä tai harmittomia. Elimistön rajapintojen, kuten ihon, limakalvojen ja suoliston on jatkuvasti kohdattava vaarattomia mikrobeja, jotta immuunijärjestelmä oppii erottamaan haitalliset mikrobit vaarattomista. Täydennystä omaan mikrobiomiimme saadaan monimuotoisesta luonnosta. Erityisesti maaperän mikrobien on havaittu olevan tärkeitä immuunijärjestelmä toiminnalle.

Monimuotoinen mikrobisto vakauttaa ja vahvistavat ihmiselimistöä samalla tavoin kuin monimuotoisuus vakauttaa luonnon järjestelmiä. Kun monimuotoisuus on suuri, mikään laji ei dominoi ja elimistöön päässyt taudinaiheuttaja joutuu ensin taistelemaan normaalilajistoa vastaan saadakseen jalansijaa. Jos mikrobiyhteisössä vallitsee yksi laji, se on usein haitallinen, kuten esimerkiksi *Staphylococcus aureus* atooppisen ihottuman yhteydessä.

Olemme osa luontoa ja tarvitsemme luontokosketusta ja luontoa ympärillämme. Liikkukaa luonnossa, kosketelkaa puita ja kasveja ja nauttikaa luonnon äänistä ja raikkaasta ilmasta. Se tekee meille hyvää!

Juha Jantunen
ympäristöasiantuntija
Allergia-, iho- ja astmaliitto

Allergia-, iho- ja astmaliiton kurssitoiminta

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää kursseja allergioita, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville, vaikean palovamman kokeneille sekä heidän läheisille. Kurssilla jaetaan asiantuntija sekä kokemustietoa ja saadaan vertaistukea ja voimavaroja arkipäivän elämään.

Kotimaan kurssit lapsiperheille

Allergiat ja astma

Pikkulapsiaika allergioiden ja astman kanssa, 5.–9.6.2023, Hakuaika 30.4. asti.
Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala

Koulutiellä allergioiden ja astman kanssa, 25.–27.8.2023, Hakuaika 11.6. asti

Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala

Atooppinen ihottuma

Kutisee ja kirvelee, perhe-elämää atooppisen ihottuman kanssa 26.–30.6.2023
Hakuaika 21.5. asti, Tarkista kurssipaikka verkkosivuiltamme: www.allergia.fi/kurssit

Harvinaiset ihosairaudet

Ainutlaatuinen iho 8.–10.9.2023, Hakuaika 18.6. asti
Tarkista kurssipaikka verkkosivuiltamme: allergia.fi/kurssit

Mastosytoosi

Mastosytoosi 22.–24.9.2023, Hakuaika 13.8. asti.



Kotimaan kurssit aikuisille ja nuorille www.allergia.fi/KURSSIT

Nuorten kurssi 26.–28.5.2023, Hakuaika 16.4. asti.

Tarkista kurssipaikka verkkosivuiltamme: www.allergia.fi/kurssit

Nuorten kurssi on tarkoitettu 13–17-vuotiaille astmaa, allergioita tai ihosairautta sairastaville henkilöille.

Miesten liikuntapainotteinen kurssi 26.–28.5.2023, Hakuaika 16.4. asti

Kurssi on tarkoitettu miehille, jotka sairastavat allergioita, astmaa tai ihosairautta.

Tarkista kurssipaikka verkkosivuiltamme: www.allergia.fi/kurssit

Rakkulasairaudet 25.–27.8.2023, Hakuaika 11.6. asti

Kurssi on tarkoitettu rakkulasairauksia sairastaville aikuisille. Kurssille ovat tervetulleita myös sairastavan läheiset.

Lue lisää kurssin sisällöstä verkkosivuiltamme: www.allergia.fi/kurssit

Eläkeikäiset astman ja allergioiden kanssa 23.–27.10.2023, Hakuaika 17.9. asti.

Kurssipaikka: Nuoris- ja vapaa-ajankeskus Pikku-Syöte, Pudasjärvi

Kurssi on tarkoitettu allergioita ja astmaa sairastaville yli 65-vuotiaille.

Yhteistyökurssit jäsenyhdistysten kanssa

Hyvinvointia iktyoosia sairastaville 6.–8.10.2023, Hakuaika 27.8. asti.

Kurssipaikka: Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala.

Toteutus yhteistyössä Suomen Iktyoosiyhdistys ry:n kanssa.

Kurssi on tarkoitettu lapsiperheille, joissa lapsi sairastaa iktyoosia sekä aikuisille, joilla on tämä sairaus. Kurssille ovat tervetulleita niin perheet yhdessä kuin yksittäiset henkilöt.

Astma ja kehon hyvinvointi 5.4; 12.4; 19.4. & 26.4.

Tarkista kurssipaikka ja hakuaika verkkosivuiltamme www.allergia.fi/kurssit

Toteutus yhteistyössä Etelä-Savon Allergia, Iho ja Astma ry:n kanssa.

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka sairastavat astmaa.

Verkkokurssit aikuisille

Verkkokurssit toteutetaan Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkokurssialustalla. Kurssille osallistuminen ei edellytä asennuksia työpöydälle eikä vaadi selaimen lisäosia, vaan osallistuminen tapahtuu helposti internet-selaimella. Tarvitset osallistuaksesi vain verkkoyhteyden sekä tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien sekä sähköpostiosoitteen, jonka kautta voimme toimittaa sinulle linkin kurssille.

Verkkokurssille valitaan hakijoiden joukosta n. 30 kurssilaista. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, eikä hakeminen edellytä liiton jäsenyyttä.

Kevät: 4.4.–1.5.2023, hakuaja: 27.3. asti

Paksuuntunut iho

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka kaipaavat vertaistukea tai tietoa paksuuntuneen ihon hoitoon liittyen, kuten esimerkiksi keratoosisairaudet, PPP tai iktyoosit.

Kevät: 9.–29.5.2023, hakuaja: 1.5. asti

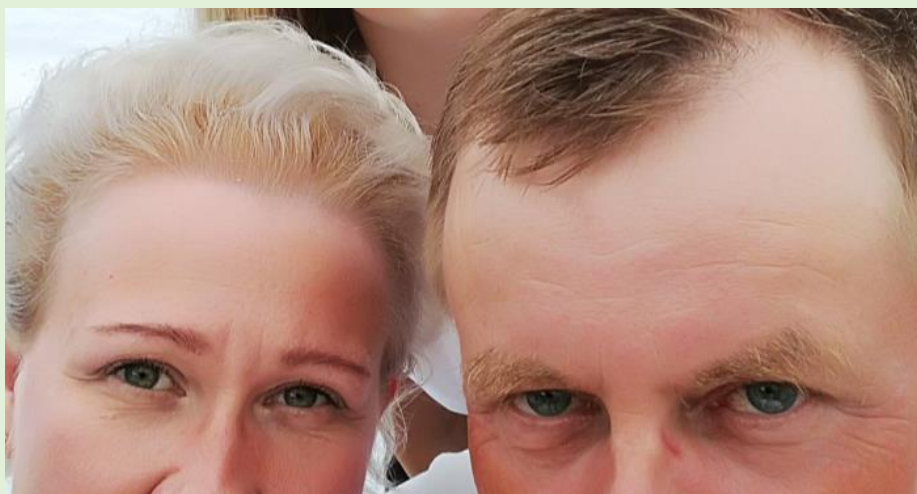
Iho ja auringonvalo

Verkkokurssi on tarkoitettu atoopikoille ja muita ihosairauksia sairastaville, jotka hyötyvät auringonvalosta ihosairautensa hoidossa.

Kevät: 2.–29.5.2023, hakuaja: 24.4. asti

Voimavaroja vaikean palovamman kokeneille

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kokeneet vaikean palovamman.



Syksy: 15.8.–11.9.2023, haku aika: 7.8. asti

Pihisee ja puhisee -verkkokurssi on tarkoitettu astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat tietoa ja vertaistukea.

Syksy: 22.8.–18.9.2023, haku aika: 14.8. asti

Atopia ja kutina.

Verkkokurssi on tarkoitettu atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille.

Syksy: 12.9.–2.10.2023, haku aika: 4.9. asti

Kosmetiikka- ja kemikaali-allergiat

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka saavat allergiaoireita kosmetiikkatuotteista tai kemikaaleista.

Syksy: 26.9.–16.10.2023, haku aika: 18.9. asti

Allergiat ja anafylaksia

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kokeneet anafylaksian.

Syksy: 3.–30.10.2023, haku aika: 25.9. asti

Voimavaroja vaikean palovamman kokeneille

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat kokeneet vaikean palovamman.

Syksy: 17.10.–6.11.2023, haku aika: 9.10 asti

Käsi-ihottuma

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla käsi-ihottuma hankaloittaa arkea.

Syksy: 31.10.–20.11.2023, haku aika: 23.10. asti

Iho ja auringonvalo

Verkkokurssi on tarkoitettu atoopikoille ja muita ihosairauksia sairastaville, jotka hyötyvät auringonvalosta ihosairautensa hoidossa.

Syksy: 7.–27.11.2023, haku aika: 30.10. asti

Urtikaria

Verkkokurssi on tarkoitettu aikuisille, joilla on taipumus urtikariaan.



TERVETULOAA VERTAIS- TREFFEILLE!

Vertaistreffit

Share 7

Twittaa

"Keskustelu oli lämminhenkistä ja siitä jäi erittäin hyvä fiilis. Olen vieläkin ihan täpinöissäni. Olemme keskustelleet somessa, mutta kyllä nyt tuntuu että vertaistuki nousi seuraavalle tasolle."

Tule tunniksi vaihtamaan kokemuksia sellaisten ihmisten kanssa, jotka voivat ymmärtää sinua puolesta lauseesta!

Vertaistreffit ovat avoimia kohtaamispaikkoja kaikille, jotka haluavat vaihtaa ajatuksia muiden samaa sairautta tai samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vertaistreffejä järjestetään kasvotusten ja virtuaalisesti. Kasvotusten vertaistreffit voivat olla vaikka kaupungin ihanimmassa kahvilassa, kirjaston kokoushuoneessa tai lähiluonnossa. Virtuaalisille vertaistreffeille voi osallistua mistä vaan, vaikka omalta kotisohvalta tai lenkipolulta esim. Teamsin tai GoogleMeetsin kautta.

Katso kalenterista seuraavat treffit ja ilmoittaudu mukaan!

HUHTIKUU

ke 5.4. klo 19-20 [Iktyoosi](#)

to 13.4. klo 18-19 [Alopeetikot](#)

ti 18.4. klo 18-19 [Anafylaksialasten vanhemmat](#) verkovertaistreffit

ti 25.4.2023 klo 18-19 Livetreffit [Hankalaa ihosairautta sairastaville](#), Kuopio, Tukipilari

TOUKOKUU

ke 3.5. klo 18-19 [Astmaatikot](#)

ti 9.5. kl. 18-19 [Kamratgrupp stöddmöter: Sommarens fester, resor osv.](#) PÅ

SVENSKA

to 11.5. klo 18-19 [Hankala ihosairaus](#). Yhteistyössä Ihoyhdistyksen kanssa.

to 11.5. klo 18-19 [Palmoplantaarinen keratoderma](#)

to 11.5. klo 18-19 [Alopeetikot](#)

PYYNIKIN KESÄTEATTERISSA MUSIIKKIKOMEDIA

PESÄNJAKO

**Lähde mukaan yhdistyksen kesätapahtumaan
Pyynikin kesäteatteriin lauantaina 29.7.2023 klo 18.00
osoite: Jalkasaarentie 3 Tampere**

Lipun omavastuu 25 € , sisältää väliaikatarjoilun

Sitovat ilmoittautumiset 26.6.2023 mennessä tekstiviestillä

Marja Leena Kärkkäiselle puh.nro 0400 908 893

Ilmoita viestissäsi väliaikatarjoilua varten erikoisruokavaliosi.

Teatterilipun omavastuu tulee maksaa yhdistyksen tilille 17.7.2023 mennessä.

IBAN FI97 1783 3000 0235 10

Liput jaetaan paikan päällä.



TAMPEREEN SEUDUN ATOPIAYHDISTYS RY

HALLITUS

Puheenjohtaja

Esa Linjamaa

puh 040 5241 493

esa.linjamaa@erotuomari.fi

Varapuheenjohtaja/Jäsenvastaava Katri-Elina Jaakkola

puh. 040 5303 764

ke.jaakkola@gmail.com

Sihteeri Marja Leena Kärkkäinen

puh. 0400 908 893

xmarmat@gmail.com

Talousvastaava

Tuomo Jussila

jussilantuomo@gmail.com

Tapahtumavastaava

Katja Mustonen

Liikuntavastaavat

Anna Laine / lapset ja nuoret

Irmeli Lahtinen / aikuiset

Tiedotusvastaava

Susanna Viitasalo

VARAJÄSENET:

Vertaistukihenkilöt

Eija-Hannele Tanskanen

Birgit Enlund

Meidät tavoitat:

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

tampere.atopiayhdistys@gmail.com

Tule mukaan!

Meiltä saat tietoa ja vertaistukea ihottumiin liittyen.

Osallistu tapahtumiin!

Perinteisesti olemme tehneet loppukeväästä/kesästä yhteisen retken ja marraskuussa kylpyläillan. Lisäksi pienempiä tapahtumia.

Tervetuloa mukaan! Voit myös tulla toimintaamme vapaaehtoiseksi isolla tai pienellä panoksella. Tehdään yhdessä maailmasta helpompi ja mukavampi tapa elellä atooppisen ihottuman kanssa!

Tampereen seudun atopiayhdistys ry on Allergia-, Iho- ja Astmaliiton jäsenyhdistys, joka toimii vapaaehtoisvoimin.

Muistathan päivittää meille yhteystietojasi. Sähköposti on hyvä väline vaihtaa ajatuksia ja saat myös postia nopeammin ajankohtaisista asioista.