

ALLERGIA ASTMA YHDISTYS

Vantaa Kerava

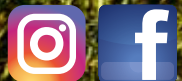
JÄSENTIEDOTE 1 | 2023

Anna
jäsenyyss
lahjaksi

vantaakerava.allergia.fi

**KEVÄINEN
LUONTORETKI,
terveyttä
luonnosta ja
villiyhteisistä**
sivu 12

**KEVÄÄN 2023
TOIMINTAA**



Tapahtumakalenteri kevät 2023

HELMIKUU

Ke 8.2.	klo 17.30–19	Anafylaksialapsi koulussa, vinkkejä, Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34.....	7
Ti 28.2.	klo 18–20	Luento: Tietoa suolistomikrobiston yhteydestä ihon hyvinvointiin ja vinkkejä talvi-ihon hoitoon, Tikkurila Vantaa-info	7

MAALISKUU

To 9.3.	klo 17–19	Talven hemmottelutapahtuma, Tammiston Uusi Apteekki, Vantaa	8
Ke 15.3.	klo 17–19	Luento: ruoka-allergiat ja vinkit arkeen, Helsingin toimisto ja teams	8
La 25.3.	klo 13.00	Teatteri: Lear, Vallilan Kansallisteatteri Helsinki.....	9
To 30.3.	klo 17–20	Sääntömääräinen kevätkokous ja illamat, Tempur Brand Store, Tikkurila	9

HUHTIKUU

To 13.4.	klo 17.30–19	Luento: Iho ja aurinko, Pihlajatie 34, Helsinki	10
Ma 17.4.	klo 17–20	Lintujen bongailu -retki Helsingin Vanhankaupunginlahdella	10
To 20.4.	klo 18–19	Uusien jäsenten ilta verkossa (www.allergia.fi)	11

TOUKOKUU

To 4.5.	klo 17.00	Astmatietoviikon luento ja astman ensitietoilta, TEAMS / Pihlajatie 34, Helsinki.....	12
La 6.5.	klo 10–13	Keväinen luontoretki, terveyttä luonnosta ja villiyhteisistä, Tussinkoski, Vantaa	12
La 13.5.	klo 10–14	Kukanpäivän tapahtuma, Kerava	13
La 20.5.	klo 9.30	Kevätristeily Tallinnaan ja tutustuminen Viron terveystieteeseen, Viking XPRS, lähtö Katajanokalta	13

KESÄKUU

Ti 6.6.	klo 17–19	Melontakurssi Melontarannassa Vantaanjoella, Helsinki.....	14
---------	-----------	--	----

OTA KÄYTTÖÖN MOBIILIJÄSENKORTTI PUHELIMEESI!
Ohjeet löydät täältä:
www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/mobiilijaskenkortti/

Mikäli haluat jäsentiedotteen sähköisenä, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistykselle.



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus SIVIS

Osa tilaisuuksista järjestetään yhteistyössä pääkaupunkiseudun allergia- ja astmayhdistysten kanssa ja Opintokeskus Siviksen tuella.

VANTAAN JA KERAVALAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

c/o Anne Parttimaa
Palokunnanmäki 2 B 5, 01300 Vantaa
Toiminnanjohtaja:
Marja-Riitta Kytö, p. 050 344 5636
PUHELINNEUVONTA ti, ke ja to klo 12–15.
NEUVONTAA myös sähköpostitse
vantaanallergiyhdistys@gmail.com
NEUVONTAA JA JÄSENTAPAAMISET
Neuvontaa sopimuksen mukaan Vantaalla ja Keravalla. Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen Sinua lähellä!
SEURAA meitä: vantaakerava.allergia.fi
Facebook ja Instagram (vantaankeravanallergia)

ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUMIIN

vantaanallergiyhdistys@gmail.com
tai 050 344 5636. Maksut yhdistyksen tilille:
FI 12 4055 0012 4949 08, viitenumerot
löydät tapahtumatiedoista. Huomioithan, että yhdistyksellä ei ole vakuutusta tapaturmien, sairastapauksien tai varkauksien varalta. Huolehdi itse vakuutusturvastasi.

HALLITUS 2023: Anne Parttimaa (pj),
Pirjo Kahelin, Heli Järvi, Satu Nystedt,
Riitta Räisänen, Minna Tiittanen, Satu Veikkanen

LAHJOITUKSET TOIMINTAMME TUKEMISEEN

Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja toimintamme tukemiseen. Saadut varat suunnataan allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi lahjoittajan toivomukset huomioiden yhdistyksen tilille FI12 4055 0012 4949 08.

ILMOITUKSET JA OSOITEMUUTOKSET

jasenet@allergia.fi
ILMOITUSHINNAT VUONNA 2023
Koko sivu 600 €, takasivu 640 €
1/2 sivu 330 €, 1/4 sivu 200 €
Alv 0 % ja -10 % alennus samankokoisesta ilmoituksesta useammassa lehdessä.
Hinnoissa on neuvottelunvaraa.

VANTAAN JA KERAVALAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY:N JÄSENTIEDOTE

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa
Painos: 2000 kpl
Toimitus: Marja-Riitta Kytö
Kannen kuva: Shutterstock
Taitto: Vitale Ay | Paino: Waasagraphics Oy

Tervehdys kaikille



Ihan aluksi kiitos, kun olet jäsen. Käännetään katseet alkaneelle vuodelle 2023 ja ollaan kiitollisia pienistäkin hetkistä. Kevään jäsenlehdessä on koottuna paljon ohjelmaa ja tapahtumia, joista monet ovat teidän jäsenten toivomuksista koottu.

Toivottavasti löydät mieleisiä tapahtumia ja luentoja, joihin osallistua ja niin pääsemme jälleen kohtaamaan toisemme.

Moniin tapahtumiin on mahdollisuus osallistua hybridinä, joko paikan päällä tai kotoa omalta kotisohvalta. Asiantuntijaluennoissa löytyy laaja valikoima lapsiperheille ja aikuisille, joista monet luennot järjestetään pääkaupunkiseudun yhdistysten kanssa yhdessä.

Halutessasi myös varata henkilökohtaisen neuvonta-ajan Vantaalle tai Keravalle, voidaan käydä ”kahvilatreffeillä” tai tavataan sinua lähellä olevassa paikassa.

Maaliskuussa on hemmottelua ja kuun lopulla yhteistyökumppanimme Tempur järjestää meille ”iltamat” ja pidämme samassa yhteydessä sääntömääräisen kevätkokouksen.

Keväällä järjestämme pitkstä aikaa opastetun retken lintujen bongaukseen Helsingin Vanhankaupunginlahdelle BirdLife oppaan kanssa. Toukuksessa on tulossa ihana luontoretki luonto-oppaan johdolla Vantaan Tussikoskelle ja sen ympäristöön. Pääsemme retkellä tutustumaan syötäviin kasveihin ja yrtteihin. Keravalla kokoonnumme toukokuussa viettämään jo perinteeksi tullutta Kukanpäivää.

Yhdistyksellä on tarjota monipuolista vapaaehtoistoimintaa ja toivotamme kaikki vapaaehtoiset innolla mukaan. Etsimme parhaillaan nuoria innokkaita Some-päivittäjiä, jos tunnet kipinän sydämesäsi, niin ilmoittaudu yhdistykselle niin jutellaan lisää. Peijaksen sairaalassa olevalle Olka-pisteelle tarvitsemme mukaan vapaaehtoisia. Kevään Edusluntavaaleihin kuuluu yli 100 vuoden aikainen äänestyspäivän perinne eli Pieni ele keräys, johon vapaaehtoiset ovat tervetulleita.

Lempää ja turvallista talvea sekä kevättä kaikille! Lämpimin terveisin,

Marja-Riitta Kytö
toiminnanjohtaja

Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!

TUNNELMIA MENNEISTÄ TAPAHTUMISTA



I love me -messuilla yhdessä yhteistyökumppanin Tempurin kanssa



Allergiapakulla Tikkurilan maalaismarkkinoilla



Luonnonpäivän retkellä

Muusikko Erja Lyytinen suosittelee Tempuria koska se on ratkaisu yleiseen ongelmaan:



Uneni laatu oli ennen huonoa, katkonaista, ja yön aikana oli paljon kääntyilyä. Kärsin aamuisesta kivusta, puutumisen tunteesta ja jäykkyydestä selän ja niskan alueella. Tunsin itseni usein väsyneeksi ja voimattomaksi heräämisen jälkeen, kertoo arvostettu Blues-kitaristi ja artisti Erja Lyytinen.

Erja päätti hankkia itselleen ensin Tempur-tyynyn. Jostain oli aloitettava.

- Edellistä tyynyä joutui usein pöyhimään sopivaksi, mutta Tempurin tyynyä ei tarvitse muokata. Se on ollut alusta alkaen erittäin hyvän ja sopivan tuntuinen. Se on tärkeää sillä tyyny linjaa nukuessa koko rangan asentoa, auttaen myös selän terveyteen, mutta pelkkä tyyny ei kuitenkaan vielä korjannut ongelmaani. Minulla oli käytössä hieman vanhempi peruspata, ja koin, että vaikka se oli sopivan pehmeä, eli se jousti mukavasti, niin se jousti myös vääristä paikoista. Pata ei tukenut vartaloa tarpeeksi, Erja kertoo.

A change is gonna come. Tarvitaan sekä muotoutuva että tukeva patja – yhtä aikaa soft ja firm

Koulutettu Nukkumisergonomian Asiantuntija (KNA) Arto Melanko kertoo hyvän patjan reseptin: Ensinnäkin vanha, kulunut, kuoppaantunut, liian pehmeä tai liian kova patja ei kykene tukemaan kehoa riittävästi tai oikein yön aikana. Nukkuja joutuu notkolle tai kiertyneeseen epäergonomiseen asentoon, mikä aiheuttaa usein selkäkipu ja heräilyä.

-Unen aikana olemme tiedottomassa tilassa, jossa emme pysty itse vaikuttamaan asentoomme. Siksi tarvitaan ergonomisesti sopiva tyyny ja patja, sillä jokainen kehon osa tarvitsee erillistä tukea, ja toisaalta, hartioiden ja lantion alla tarvitaan pehmeää muotoutumista. Patjan on oltava yhtä aikaa soft ja firm – älykkäästi, kuten Tempur, ei kahta patjaa vaan yksi, jossa on kaksi ominaisuutta yhtä aikaa, Arto opastaa.

Palautuminen parantui – treenaaminen sujuu ja tuloksia tulee – vahva suositelu Erjalta

Tempurin vaikutusta Erjan nukkumiseen seurattiin. Unen määrä kasvoi 1-2 tunnilla per yö.

- Suosittelee Tempuria, sillä nukun nyt selvästi paremmin ja olen päivisin ollut tavallista virkeämpi. Jaksan myös liikkuu ja treenata paremmin ja lihasmassa on lisääntynyt. Koska nukun paremmin, uni edesauttaa lihasten kasvua ja palautumista harjoittelusta.

Erjaa aiemmin kiusanneet jäykkyys, kivut ja puutumisen tunne selän alueella ovat vähentyneet - samoin kuin aamuinen voimattomuus sekä väsymys.

- Unenlaatu on jatkanut kohenemistaan, ja sitä kautta parantanut merkittävästi koko elämänlaatua. Aamulla olo on levänneempi ja olen onnellisempi. Jaksan paremmin arjen haasteita, myös mieliala on kohentunut huomattavasti – vahva suositelu.

Tempur Brand Store

ESPOO Iso Omena • Sello • Ainoa **HELSINKI** Helsinki Outlet • Itis • Kamppi • Tripla **HYVINKÄÄ** Willa
JOENSUU Kauppakatu 23a **JÄRVENPÄÄ** Sibeliuksenkatu 18-20 **KUOPIO** Matkus **LEMPÄÄLÄ** Ideapark **PORI** Puuvilla
RAISIO Mylly **TAMPERE** Koskikeskus **TURKU** Eerikinkatu 9 **VANTAA** Jumbo **VANTAA** Tikkuri • tempur.fi

Katso ajankohtaiset tarjoukset tai varaa aika nukkumisergonomian kartoitukseen, ajanvaraaja saa lahjan www.tempurbrandstore.fi

ASiantuntijat vastaavat kysymyksiisi

■ MAKSUTON ALLERGIA- JA ASTMANEUVENTA

Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astma-yhdistys ry

Puhelinneuvonta ti-to klo 12–15
puh. 050 344 5636
Neuvontaa sopimuksen mukaan Vantaalla ja Keravalla.

■ LIITON NEUVONTAPUHELIN PALVELEE MAKSUTTOMASTI

Puh. 044 773 2052 (ma klo 14–18 ja to klo 8–12)
sähköpostilla: allergianeuvoja@allergia.fi

■ KEMIKAALINEUVONTA

Puh. 041 448 6311 (ma–ke klo 10–14)
claudia.mariottini@allergia.fi

■ KYSY SOSIAALITURVASTA

Puh. 045 114 4459 ja risto.heikkinen@allergia.fi.

■ RUOKA-ALLERGIANEUVENTA

Erimenu.fi-palvelu, Jonna Nurminen, p. 050 442 0880,
erimenu@kolumbus.fi, www.erimenu.fi

■ IHO- JA KOSMETIIKKANEUVONTA

Puh. 040 834 8803 (ma–to klo 10–15) tai sähköpostitse:
kosmetiikka@allergiahelsinki.fi, www.kosmetiikka-allergia.fi

VERTAISTUKI on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toiselle. Vertaisryhmiemme toiminta perustuu avoimuuteen, tasa-arvoisuuteen, osallistujien keskinäiseen kunnioitukseen ja kokemusten jakamiseen. **Lisätietoa** vertaistoiminnastamme saat p. 050 344 5636 tai vantaanallergiyhdistys@gmail.com. Ota rohkeasti yhteyttä, mikäli kiinnostuisit aloittamaan uuden vertaisryhmän.

Facebook-vertaisryhmä Allergisten (anafylaksia) lasten vanhemmat, vetäjänä Suvi Jäminki

Uusi vertaisryhmä on käynnistymässä Tikkurilassa keskiviikkoisin (allergiat, astma), ota yhteyttä yhdistykselle tarkemmista tiedoista.

HUOMIOI LIIKUNTAETUSI!

Erityisuimakortti astmaa sairastaville

Kelakortissa oltava tunnus 203. Uimakortin voi ostaa uimahalleilta, kun on Kela tunnus 203 ja mukana yksi valokuva.

VANTAALLA: Kortin hinta on **55 €** aikuisilla ja lapsilla, lunastettaessa **kulkukortti 5 €**. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä alkaen. Alle 10-vuotiailla on mahdollisuus korttiin, jolla täysi-ikäinen avustaja pääsee mukaan uimahalliin.

KERAVALLA: Erityisryhmien vuosikortti käy Keravan uimahalliin. Kortin hinta on **70,00 €/vuosi + rannekemaksu 7,50 €**. Kortti on voimassa vuoden ostopäivästä. Kortti myydään Kela-kortin tunnusta tai hyväksyttyä hakemusta vastaan uimahallin kassalta ja se oikeuttaa uimiseen ja kuntosalin käyttöön uimahallin aukioloaikoina.

LIIKUNTA VINKKEJÄ:

www.vantaa.fi/liikunta • www.eslu.fi
www.vantaanlatu.com • www.keravanlatu.net
www.taitokolmio.net
www.frisbeegolfgradat.fi/rata/keinukallio_kerava/

Tapahtumia ja toimintaa • helmikuu 2023

ANAFYLAKSIA LAPSI KOULUSSA – vinkkejä perheille -verkkoluento ja vertaistapaaminen

Ke 8.2. klo 17.30–19, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki tai TEAMS

Mietityttääkö anafylaksialapsen koulunkäynti? Haluatko kuulla käytännön vinkkejä, miten vähentää anafylaksian riskiä? Haluatko saada koulun kanssa yhteistyön paremmaksi? Jos vastasit kyllä, niin tule mukaan Anafylaksialapsi koulussa – vinkkejä perheille -verkkoluennolle, joka järjestetään 112-päivän kanssa samalla viikolla. Luennoitsijana on ruoka-allergiatoiminnan asiantuntija **Ilona Mähönen**. Luento järjestetään hybridinä, joten voit osallistua yhdistyksemme toimistolla yhdessä muiden kohderyhmän vanhempien kanssa tai verkossa. Paikalla yhdistyksen toimistolla asiantuntija **Monica Honkanen**. **Ilmoittautumiset ja lisätietoa sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

LUENTO: Tietoa suolistomikrobien yhteydestä ihon hyvinvointiin ja vinkkejä talvi-ihonhoitoon

Ti 28.2. klo 18.00, Vantaa-info, Dixi Tikkurila, Vantaa

Tervetuloa mukaan kuulemaan tietoa ihon hyvinvoinnista. **Annika Mäyrä** Gütguidelta kertoo meille suolistomikrobien yhteydestä ihon hyvinvointiin. Illan aikana kuulet vinkkejä talvi-ihon hoitoa koskien asiantuntijalta, luennoitsijana **Riitta Räisänen**, sairaanhoitaja amk. Luento on maksuton. Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautumiset 21.2. mennessä yhdistykselle joko 050 344 5636 tai sähköpostilla vantaanallergia-yhdistys@gmail.com

GÜTGUIDE®

Atooppisen ihon suojabakteerit – ulkoisesti ja sisäisesti

- Atooppisen ihon mikrobisto on köyhtynyt ja sen luonnollinen suoja puuttuu. SkinGuide-öljyn laktobasillit palauttavat iholle korjaavan suojan. Vaikutus näkyy jo 4 viikon aikana.



- Atoopikon suolistomikrobisto on tyypillisesti epätasapainossa. Hyödylliset bakteerit tukevat ihon kuntoa immuunisysteemiä aktivoimalla. Jo 4 viikossa Proskin-laktobasillit tasapainottavat suoliston mikrobistoa.

Saatavilla www.gutguide.fi • Mikrobiologimme vastaavat kysymyksiin: info@gutguide.fi

Tapahtumia ja toimintaa • maaliskuu 2023

HEMMOTTELUPÄIVÄ TAMMISTOSSA

TO 9.3. klo 17-19

Tule mukaan hemmottelemaan itseäsi Tammiston Uuteen Apteekkiin. Illan aikana esitellään kotimainen Atopik-sarja herkälle iholle. Teemme halukkaille pikakasvohoidon sekä tarjoamme kosmetiikkatuotteista 10 % alennuksen.

Lisäksi arvomme osallistujien kesken kasvohoidon Apteekin Hoitolaan.

Sitovat ilmoittautumiset 1.3. mennessä yhdistykselle joko 050 344 5636 tai sähköpostilla vantaanallergiyhdistys@gmail.com

ATOPIK
FINLAND

Tammiston Apteekin
HOITOLA

Ruoka-allergiat ja vinkit arkeen

Ke 15.3. klo 17–19, Helsingin yhdistyksellä, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki ja TEAMS

Tervetuloa kuulemaan ruoka-allergioista ja vinkeistä ruoka-allergisen arjesta.

Luennoitsijana on ruoka-allergiatoiminnan asiantuntija **Ilona Mähönen**.

Voit esittää kysymyksiä ennakoon osoitteeseen neuvonta@allergiahelsinki.fi.

Kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset viimeistään 13.3. yhdistykseen sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

HYPERTONISET SUOLALIUKOKSET

limaisuuden poistoon lapsille ja aikuisille

Rentoudu ja hengitä vapaasti apunasi monipuolinen valikoima mm. DTF Medical'in tuotteita:

• tilanjatkeet • lääkesumuttimet • lisävarusteet • flutterit

Ota yhteyttä:

MARKETTA AIRASMAA OY | Lapinlahdenkatu 8, Helsinki
rehashop@kolumbus.fi | puh. 09 694 0010

rehashop.fi



CF:n,
COPD:n ja
Bronkioliitin
hoitoon



Asiantuntevaa apua & henkilökohtaista opastusta 20 vuoden kokemuksella!



TEATTERI: LEAR

La 25.3. klo 13, Vallilan Kansallisteatteri, Bruno Granholmin kuja (Aleksis Kiven katu) Helsinki

Huipputekijöiden uusi ja erilainen Shakespeare-tulkinta ottaa lähtökohdakseen monia koskettavan näkökulman – muistisairauden. Ohjaaja **Tiina Puumalaisen** ja visualisti **Teppo Järvisen** ensimmäisessä Kansallisteatterin yhteistyössään **William Shakespearen** kuolematon tragediasselästä saa tyylikkään toteutuksen.

On koittanut erään aikakauden loppu: muistisaira Leirin (**Katariina Kaitue**) on aika astua syrjään ja luopua johtajuudestaan seuranaan vain uskollinen kumppaninsa (**Sari Puumalainen**).

Väistyvän itsevaltiaan kolmesta jälkeläisestä kaiken perivät he, jotka parhaiten osaavat mielistellä haurastuvaa äitiään. Esityksen vaikuttavan koreografian ovat suunnitelleet **Jukka Haapalainen** ja **Sirpa Suutari-Jääskö**. Lipun hinta 40 €, eläkeläiset 36 € (+mahdollinen postimaksu 1,95 €).

Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen allergia.espool@gmail.com tai 050 522 6268, maksu 25.2. mennessä yhdistyksemme tilille FI47 1583 3000 1117 13, käytähän maksaessasi viittettä 25205.

Älä siedä – SIEDÄTY!

ALLERGIAVIIKKO 20.–26.3.2023

Neuvontaa ja ohjeita Allergia-, Iho- ja astmalitto jäsenyhdistyksistä.
Liity jäseneksi ja tule mukaan!

allergiaiviikko.fi

Sääntömääräinen kevätkokous ja iltamat

To 30.3. klo 17.00, Tempur Brand Store, Kauppakeskus Tikkuri, Asematie 4–10, Vantaa

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tervetuloa! Kokouksen jälkeen ilta jatkuu iltamilla, hyvää seuraa ja ruokaa sekä jutustelua. Illan aikana kuulemme nukkumisergonomiasta ja pääset kokeilemaan Tempur patjoja sekä tutustumaan Tempur-tuotteisiin. Illan aikana hyviä tarjouksia ja arvonta. Lämpimästi tervetuloa! **Ilmoittautumiset 23.3. mennessä vantaanallergia-yhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.**

LIITON KURSSIKALENTERI 2023 on julkaistu

Liiton sivuilla löydät tarkemmat tiedot kursseista: www.kilta.allergia.fi

Tulevasta liiton järjestämisestä

VERTAISTREFFEISTÄ

löydät tarkemmat tiedot www.allergia.fi

TUETUT LOMAT 2023

11.6.–16.6.	Kuortaneen Urheiluopisto
2.7.–7.7.	Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta
15.10.–20.10.	Spahotel Casino, Savonlinna

Lisätietoa lomista ja niille hakemisesta:
www.allergia.fi/tuetutlommat

Eduskuntavaalit ja Pieni ele -keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi

Sunnuntai 2.4.

Lahjoittaminen on ollut tärkeä äänestyspäivän perinne jo yli 100 vuoden ajan. Olemme jälleen mukana Pieni ele -lipaskeräyksessä. Ilmoittaudu lipasvahdiksi antamalla hetki aikaasi.

pieni ele

Pakkanen ei häiritse!

JONASET

Hengitysilmanlämmitin suojaa kylmän sään haitoilta ja tekee ulkona liikkumisen vaivattomaksi. Kylmä ilma muuttuu helpoksi hengittää ja ulkoilusta voi nauttia myös pakkasella.

Valmistaja:
www.jonas.fi

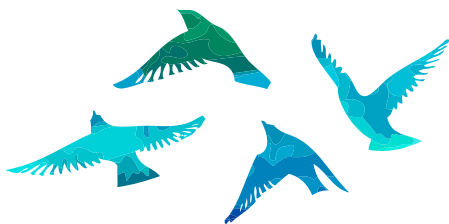
Soveltuu erityisen hyvin astmaatikkoille sekä keuhko- ja sydänpotilaille

Tuotteella CE-sertifikaatti

Nyt yhdistyksellä myynnissä!

Aurinko ja iho -luentoilta

To 13.4. klo 17.30–19, Helsingin yhdistyksellä, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki
Illan aikana luento auringon hyödyistä ja haitoista iholle sekä auringolta suojautumisesta. Luennon pitää ihotautilien erikoissairaanhoidtaja **Maria Aitasalo**. Luennon jälkeen ACO-aurinkotuotteiden esittely, jossa ACO:n edustaja auttaa sinua valitsemaan itsellesi sopivat tuotteet. Osallistujien kesken arvomme ACO-aurinkovoidetuotepaketin. Lisäksi tarjolla tuotenäytteitä. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset viimeistään 10.4. sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Linturetki Helsingin Vanhankaupunginlahdella

Ma 17.4. klo 17.00, kokoonnutaan Gardenian / Lintuvarusteen / CoolHead-ravintolan edessä, Koetilantie 1, 00790 Helsinki

Lähdetään yhdessä bongailemaan lintuja BirdLife-oppaan johdolla ja kierretään hieman peltoja sekä käydään Arboretumin läpi lintutornilla kurkkaamassa lahdelle. Mikäli sinulla on omat kiikarit ota ne mukaan. Ohjaajan kaukoputkella jokainen pääsee katsomaan paikallaan olevia lintuja. Säänmukainen varustus, koska tuulella merenrannassa tulee nopeasti kylmä. Retkelle on hyvä varata noin 3 tuntia aikaa. **Ilmoittautumiset 3.4. mennessä joko 0503445636 tai vantaan-allergiyhdistys@gmail.com.** Lämpimästi tervetuloa mukaan!

UUSIEN JÄSENTEEN ILTA VERKOSSA

To 20.4. klo 18–19, osallistumislinkin saat sähköpostilla ennen tapahtumaa
Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan, uusi jäsenemme! Kiitokseksi, että olet liittynyt mukaan kutsumme sinut mukaan Uusien jäsenten verkkoiltaan. Verkkoillan aikana kuulet mm. liiton ja yhdistysten tarjoamista palveluista ja neuvonnasta, liiton järjestämistä kursseista ja tuetuista lomista, vertaistuen mahdollisuuksista ja vapaaehtoistyön mahdollisuuksista. Tilaisuus on suunnattu erityisesti uusille jäsenillemme, mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki liiton jäsenet. Ilmoittautumisen jälkeen saat osallistumislinkin sähköpostilla ennen tapahtumaa. Lisätietoja yhdistykseltä ja allergia.fi.

Puun polton hiukkaspäästöt

Puun poltto on suurin ilman epäpuhtauksien lähde pientaloalueilla ja energian kallistumisen myötä on puun pienpoltto lisääntynyt entisestään. Puun polton tuottamien haitallisten pienhiukkasten pääsyä sisätiloihin voi kuitenkin ehkäistä tehokkaasti, suodattamalla sisään virtaavan ilman sähköstaattisella Filtrete suodatinmateriaalilla. Suodatin kangasta käytetään Velco seinäventtiileissä, ikkunaan asennettavissa Aa-korvausilma-venttiileissä ja Railuft-kanavasuolettimissa. Filtrete suodattimen voi kiinnittää myös tuuletusikkunaan tai -luukkuun.

Kari Sarne

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy
Sturenkatu 43
00550 Helsinki

HENGITYSILMASI HYVÄKSI!

Jätä ilmansaasteet ulos

- Tehokas suodatin raitisilmaventtiilissä ja tuuletusikkunassa pysäyttää ilmansaasteet!

Puhtaampi sisäilma ilmanpuhdistimella

- Puhdistimien vuokraus myös jäsenhintaan!

Meiltä myös ilmankostuttimet, tuloilmaventtiilit, höyryhengitys- ja suolaterapialaitteet, hengityksen suojaimet ja -lämmittimet, ym. sisäilma- ja allergiatuotteet.

Allergia- ja Astmaliiton jäsenille -10% alennus!

Allergia-apu

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy
Sturenkatu 43, 00550 HKI
Puh. (09) 323 8962
www.allergia-apu.fi



Cair DEP ilmanpuhdistin
Ylivertainen tehokkuus
äänitasoon nähden.
Suomalaisen ilmanpuhdistintestien voittaja!

Tapahtumia ja toimintaa • toukokuu 2023

ASTMATIETOVIIKON LUENTO JA ASTMAN ENSITIETOILTA

To 4.5. klo 17, Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34, 00270 Helsinki tai TEAMS

Astmatietoviikkoa vietetään valtakunnallisesti 1.–7.5.2023. Tänä vuonna Astmatietoviikko painottuu erityisesti ikääntyneiden astmaan ja sen hoitoon. Yhdistyksemme osallistuu valtakunnalliseen astmatietoviikon luentoon verkon välityksellä. Järjestämme samalla astman ensitietoilan, jossa kuulet luennon astmasta ja sen omahoidosta asiantuntijamme **Monica Honkasen** luennoimana.

Ilmoittautumiset viimeistään 2.5.
Helsingin yhdistykseen sähköpostitse neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

KEVÄINEN LUONTORETKI, terveyttä luonnosta ja villiyrteistä

La 6.5. klo 10–13, Tussinkoski, Kirvisenpolku 1–3, 01450 Vantaa

Lähde mukaan opastetulle keväiselle luontoretelle ja samalla saat terveysvaikutuksia luonnosta ja villiyrteistä, piristystä päivään lintujen laulusta. Retki ei ole esteetön. Retkellä liikutaan metsäpoluilla osin mäkisessä maastossa.

Oppaina ympäristöasiantuntija **Juha Jantunen** Allergia-, iho- ja astmalitosta ja Luonto-opas, villiyrttiasiantuntija **Tiina Parkkima**. Tussinkoski sijaitsee Vantaalla Korson pohjoispuolella. http://www.vhvsy.fi/files/upload_pdf/9548/Tussinkoski.pdf

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
27.4. mennessä joko sähköpostilla
vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai
050 344 5636.

KUKANPÄIVÄN TAPAHTUMA Keravan torilla

La 13.5. klo 10–14, Keravan Prismän läheisyydessä, Kauppakaari 2, 04200 Kerava

Tule tervehtimään meitä Kukanpäivän tapahtumaan ja vaihtamaan kuulumisia. Tapahtumassa neuvontaa, arpajaiset, oppaita ja tuotenäytteitä sekä tietysti kukansiemeniä. Lämpimästi tervetuloa!

Kevätristeily Tallinnaan ja tutustuminen Viron terveismuseoon

La 20.5. klo 9.30–19.30, Viking Line XPRS

Tapaamme klo 9.30 laivaterminaalissa, jossa jaamme laivaan nousukortit. Laiva lähtee klo 10.30 ja olemme takaisin Helsingissä klo 19.30.

Matkaan hintaan sisältyy mm. ohjelmaa kokoustilassa, kuohuva tervetulomalja menomatalla täytetty sämpylä sekä kahvia/teetä ja hedelmiä koko menomatkan ajan, yhteinen kävelyretki Viron terveismuseoon, sisäänpääsy ja opastus, laivaan saavuttaessa n. klo 17.15 maittava buffet ruokajuomineen, muutama hytti matkatavaralle ja päällysvaatteille. Viron Terveismuseo sijaitsee Tallinnan Vanhassa kaupungissa kahdessa keskiaikaisessa rakennuksessa (matkaa satamasta n. 1,7 km). Ainutlaatuinen tunnelma ja vierailuympäristö sopivat erinomaisesti kehystämään modernia anatomian ja terveydenhoidon perusnäyttelyä. Hinta 99 €/jäsen, muut 109 €. Henkilökohtaiset ilmoittautumiset yhdistykseen, tarvitsemme matkaa varten nimen ja syntymäajan. Huomioithan että matkavakuutukseen on voimassa. Matkan ohjelmassa kävelyä!

(Matka toteutuu, kun lähtijöitä on vähintään 20). **Sitovat ilmoittautumiset**
Espoon yhdistykseen 17.4. allergia.
espoo@gmail.com, puh. 050 522 6268.
Saatte maksutiedot ilmoittautumisen yhteydessä.



Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Monivaikutteinen luonnon
bioflavonoidi elimistösi tueksi

PYCNOGENOL®

Strong 40 mg

VASTUSTUSKYKY

Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia. Suositellaan käytettäväksi erityisesti siitepölyaikana.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa.

IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa ihoa säilyttämään nuorekkuutensa.

Valmistettu Suomessa

Terveystuotekaupoista sekä -osastoilta

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Suomalaisen lääkealan laatua



Kun happi kulkee, niin jalka nousee!

ASTMATIETOVIKKO 1.–7.5.2023

astmatietoviikko.fi

Tapahtumia ja toimintaa • kesäkuu 2023

Lähdetään melomaan yhdessä

Ti 6.6. klo 16.30–19, Melontakurssi Melontarannassa, Vantaanjoki, Uimarannantie 30, Helsinki (Tapaninvainion uimarannan vierestä)

Lähde kanssamme melomaan Vantaanjoelle. Vantaanjoki tarjoaa ihanteelliset olosuhteet melonnalle. Joella ei ole virtausta tai aaltoja, joten se soveltuu hienosti myös aloittelijoille. Kokeneemmille melojille tarjoutuu satojen kilometrien mahdollisuus tehdä retkiä.

Paikalle on helppo tulla Rautatientorilta Helsingistä mm. bussilla nro 61 sekä 61T tai omalla autolla (kimppakyyditkin mahdollisia).

Osallistumismaksu 30 €/hlö, sisältää tekniikkaopastuksen ja melonta-aika on 2 h. Paikalle on hyvä saapua ajoissa jo klo 16.30, jotta pääsemme vesille klo 17.00. Lähtijöiden kesken sovitaan mahdollinen ruokailu tai kahvi/suolainen Haltialan tilan ravintola Pehtoorissa.

Sitovat ilmoittautumiset 19.5. mennessä joko 050 344 5636 tai vantaanallergiayhdistys@gmail.com.

LIITY JÄSENEKSI
– jäsenyys kannattaa!
www.allergia.fi
vantaakerava.allergia.fi
Jäsenmaksu vain
27 €/vuosi/talous

Haemme
yhdistykselle
nuorta sosiaalisen
median osaajaa,
ota rohkeasti
yhteyttä!



Seuraa
Allergiaportaalia
myös Instassa
ja Facessa.

**MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?**



Kosmetiikan Allergiaportaali – maksuton verkkopalvelu kosmetiikka-allergisille ja tuoksuherkille

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista saat tietoa allergioitteesi suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista. Tee Allergiaportaaliin oma allergiaprofiili epikutaanitestitulostesi pohjalta ja saat tuotelistan tuotteista, jotka eivät sisällä aineita, joille olet allerginen. Ohjelma huomioi myös ristikkäisallergiat.

Tuotelistauksia voit tehdä esimerkiksi tuotesarjakohtaisesti, ostopaikan mukaisesti tai valitsemalla laajan tuotelistauksen, johon on kerätty monipuolisesti erilaisia tuotteita eri ostopaikoista, kuten apteekkeista, tavarataloista ja marketeista. Voit hakea itsellesi sopivia tuotteita myös yksittäisen tuotteen nimellä. Tuotelistausten ja -hakujen tekeminen on maksutonta. Allergiaportaaliin on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen hajusteettomien tuotteiden listaus. Tämän listauksen tekoon ei tarvitse olla epikutaanitestejä tehtynä, koska tuoksuherkkyyttä ei voida testata allergeistesteillä.

Allergiaportaaliin on tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden ainesosatiedot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden lisäksi Allergiaportaaliin löytyy lisäksi myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita. Allergiaportaaliin löytyy lisäksi asiantuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on myös valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta, josta voit kysyä tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta. Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan voit olla yhteydessä sähköpostitse, kosmetiikka@allergia-helsinki.fi, tai soittamalla numeroon 040 834 8803 (ma–to klo 10–15)





Yhteistyössä
Hengitysliitto

WellO2 – Hengitä älykkäämmin



Laaja valikoima harjoituksia tekee WellO2-hengittämisestä entistäkin innostavampaa!



Nyt Wellolla voi myös mitata hengitystä – mitä se kertoo?

Monella on ranteessa älykello tai sormessa sormus, joka seuraa arkista aktiivisuutta, mutta kertoo myös sykkeen, veren happipitoisuuden, kehon lämpötilan sekä arvioi unen ja palautumisen tasoa. Hengitys on ollut alue, jota ei juurikaan ole voitu mitata tai seurata kotona – mutta nyt on se on mahdollista!

WellO2 MyBreath – Hengitä älykkäämmin

WellO2 MyBreath-älysuukappale on hengityksen toiminnan mittaamiseen kehitetty

MyBreath-älysuukappale toimii yhdessä WellO2-sovelluksen kanssa, ja sitä käytetään kuin tavallista WellO2-suukappaletta. Sovellus tarjoaa runsaasti eri tarpeisiin sopivia harjoitusohjelmia, joiden avulla voi esimerkiksi lievittää ikäviä flunssaoireita, vahvistaa hengityslihakiaan urheilusuuritusta varten, huoltaa ääntään ennen tärkeää esiintymistä tai rauhoittaa mielensä ennen nukkumaanmenoa.

mittalaite, joka helposti harjoittelun lomassa ohjaa, kehittää ja mittaa hengitystäsi niin, että se palvelisi arkeasi parhaalla mahdollisella tavalla. Sen avulla voidaan seurata muun muassa:

- Hengityslihasten voimakkuutta, joka kertoo, miten hyvin hengityselimistö jaksaa toimia elämän eri tilanteissa.
- Keuhkojen kokonaiskapasiteettia, joka kertoo keuhkojemme koosta, mutta myös siitä, miten suurta osaa keuhkoistamme käytämme.
- Hengitysvirtausta, joka kertoo hengitysteiden ja keuhkoputkien aukinaisuudesta eli miten hyvin ilma pääsee virtaamaan hengityksen mukana keuhkoihin.

Hyvinvointialueelle siirtyminen

Hyvinvointialueiden perustaminen ja toimintojen niille siirtäminen tarkoittaa hyvin suurta muutosta. Sen keskellä nyt olemme. Paljon on töitä tehty varmasti kaikilla hyvinvointialueilla, ja paljon on vielä edessä tämän mittavan hyvinvointimuutoksen läpiviemiseksi. Tavoitteena on sujuva siirtyminen mikä näkyisi mahdollisimman vähän palveluita käyttäville, mutta on selvää, että vaikeuksiakin muutoksessa kohdataan, mutta niistä aivan varmasti selvitään.

Haluun osoittaa lämpimän kiitoksen hyvinvointialueiden virkahenkilöstölle, joka on jo nyt tehnyt todella paljon arvokasta työtä uudistuksen mahdollistamiseksi. Haluan myös kiittää teitä kaikkia oman hyvinvointialueeni (Länsi-Uusimaa) ihmisiä, kun olette aktiivisesti olleet mukana. Illokseni olen voinut todeta kohdallani ison määrän yhteydenottoja, jotka ovat olleet hyvin rakentavia ja tärkeitä paikallisia asioita esille tuovia. Pidän tärkeänä, että kyse ei ole vain hallinnollinen muutos vaan että onnistutaa aktiivisesti osallistamaan kaikkia mukaan yhteiseen työhön. Vain sillä tavalla palveluista ja toiminnoista tehdään ihmisläheisiä. Keinoja osallistamiseen ja yhdessä tekemiseen on, jos siihen löytyy tahtoa. Ja uskon sitä löytyvän. Muutos ja uuden luominen on aina mahdollisuus.

Nostaisin esille tässä myös esille jokaisen oman toiminnan merkityksen tämän päivän turvallisuudessa ja hyvinvoinnissa. Kun olen käynyt turvallisuusasioista puhumassa hyvin paljon viimeisen vuoden aikana Uudellamaalla, niin yleisin kysymys on ollut "mitä minä voin tehdä?" Kaivataan siis selkeitä ohjeita siihen, että miten meistä jokainen voi varautua ja millaisia turvallisuustoimia tulisi kotona ja lähipiirissä tehdä, unohtamatta tärkein kyberturvallisuuden kansalaistaitoja. Sama koskee terveyttä ja hyvinvointia. Kaivataan kokemuksiin mukaan selkeitä

ohjeita (ja vähän motivointia), että mitä meistä kukin voi itse tehdä.

Mielestäni on myös tärkeää huomioida yhdistyksien ja järjestöjen rooli on hyvinvointialueilla hyvin tärkeä ja niiden merkitys tulee jatkossa korostumaan yhä enemmän. Olen myös havainnut näin epävarmoina aikoina lisääntyvää yhteisöllisyyttä ja senkin vahvistamiseen näen järjestöille ja yhdistyksille merkittävän roolin.

Vaikka maailman tilanne nyt meitä koettelee ja epävakaus tulee todennäköisesti jatkumaan pitkään, niin uskon, että hyvin meille tulee käymään. Mutta se edellyttää päättäväsyyttä, yhteishenkeä ja yhdessä tekemistä sekä tulevaisuuden toivon ylläpitämistä. Siihen me tarvitsemme kaikki mukaan.

Jarno Limnell

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevaltuuston puheenjohtaja
Työelämäprofessori, Sotatieteiden tohtori



WellO2-laite ja WellO2 MyBreath-älysuukappale myynnissä jälleenmyyjillämme sekä wello2.fi -verkkokaupassa.

LIITY JÄSENEKSI osoitteessa www.allergia.fi

Saat yhdistykseltä uuden jäsenen lahjan!

JÄSENEDET

Toimistolta voit ostaa

- ◆ suolapiippuja
- ◆ hengitysterapiaharjoituslaitteita
- ◆ Vortex-inhalointilaitteita
- ◆ Pef-mittareita
- ◆ nenänhuuhtelukannuja
- ◆ vesipiippuja
- ◆ hengityssuojaimia
- ◆ Wello2-hengitysharjoituslaitteet

Yhdistykseltä saatavissa yksittäispakattuja **Linghe-hengityssuojaimia** (FFP2/FFP3). Tiedustelut yhdistykseltä.

HUOMIOI TEMPUR-ETUSII!

Hanki yhdistykselle jäsen ja saat palkkiona valita yhden seuraavista:

- 50 € etukortti Tempur-peiton ostoon
- 35 € etukortti tyynyn ostoon
- 20 € etu lakanan tai suojalakanan ostoon

ILMANPUHDISTIMIEN VUOKRAUSTA JÄSENHINTAAN

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy
Ilmanpuhdistimien vuokrasta –10 % alennus. Useita eri malleja.
Puh. 09 323 8962,
www.allergia-apu.fi

Sonesta Healthcare Oy
Mahdollisuus vuokrata ja ostaa Fellowes ilmanpuhdistimia. Sonesta Healthcare Oy antaa –10 % alennuksen tuotteistaan. Puh. 09 825 6160,
www.sonestahealthcare.fi

JÄSENALENNUKSET 2023

Aito-kauppa Tikkurila (Bio-Shop Ikinuori)

–10 % normaalihintaisista tuotteista.
Kielotie 14, Vantaa. Puh. 09 873 6431.

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy suodatinkankaista

–15 % ja tuotteista –10 %. Sisäilman puhtautta ja hengitysteiden hyvinvointia parantavat lukuisat erilaiset tuotteet ja palvelut. Tilauksen voi tehdä verkkokaupassa, puhelimitse tai sähköpostilla. Myymälä Sturenkatu 43, Helsinki. Puh. 09 323 8962. www.allergia-apu.fi

Bookbeat -e- ja äänikirjalukuelämys 40 pv maksutta

Bookbeat tarjoaa kaikille jäsenillemme, jotka eivät jo käytä bookbeat e- ja äänikirjapalvelua, nyt uutena asiakkaana mahdollisuuden kokeilla e- ja äänikirjapalvelua alennuskoodillamme 40 päivää maksutta. Kokeilujakson jälkeen saat mahdollisuuden jatkaa palvelua alkaen hintaan 9,99 €/kk. Ei sitovaa määräaika. Kokeile siis BookBeat Premiumia maksutta, alennuskoodin saat jäsenihteeriltämme sähköpostilla: jasetnet@allergia.fi.

Bubula-yöasut lapsille –10 % alennuksella.

Yöasut atoopikkolapsille Suomessa valmistetuista 100 % Öko-Tex-standartoidusta kankaasta. Ympäristöystävälliset materiaalit. Verkkokauppa www.bubula.fi, koodilla ALLERGIA.

Carpelan Cosmetics Finland / Youngblood

–mineraalikosmetiikkasarja –20 %: Allergiatunnuksen omaavan värikosmetiikkatuotesarjan tuotteen jäsenetu-hintaan koodilla ALLERGIA20. Koodi on aktivoituna verkkokaupassa www.showstopper.fi.

Dammenbergin suklaaherkut Tehtaanmyymälästä ja verkkokaupasta (koodi ALLRE22) saat –10 % jäsenedun kaikista tuotteista tai ostoksista. Tuotteet ovat pähkinättömiä, kananmunattomia ja gluteenittomia. Paljon tuotteita, jotka edellä mainittujen lisäksi ovat ilman maitoa tai soijaa. Saatavilla myös sokerittomia tuotteita. Tummat suklaat ovat lisäksi laktoosittomia tai maidottomia. dammenberg.fi

Flamingo Spa etu Vantaan ja Keravan allergia- ja astmayhdistyksen jäsenille. Hintaedut: Flamingo Spa:n Vesipuistossa vain 12 € per henkilö ja Aikuisten kylpylässä ainoastaan 25 € per henkilö! Vierailupäivät ma-to ja hintaetu voimassa "kevätkauden" eli 02.01-22.06.2023 saakka. Uintiaika rajoitettu 4 tuntiin. Huomaathan, että ikäraja Aikuisten kylpylään on 18 v. Varauduthan todistamaan ikäsi vastaanotossamme. Aikuisten kylpylän kertalipulla käytössäsi on myös koko perheen Vesipuisto altainen ja liukumäkineen. Allasravintolamme Spa Cafe palvelee molemmilla puolilla. Kauppakeskus Jumbossa maksuton pysäköinti 5 tuntia (parkkikiekolla!). Hintaetu ei ole voimassa hiihtolomakaudella, viikoilla 8 & 9. Hintaetu on henkilökohtainen eikä sitä voi yhdistää muihin tarjoushintoihin. Tunnistautuminen jäsenkortilla vastaanotossamme.

Haikon Kartano / Majoitusetu –15% päivän hinnasta

Majoitusedun saat vain varaamalla netistä www.haikko.fi Etusivulla "tee varaus", syötä saapumispäivä ja kirjoita «käytän koodia» kohtaan PROMEMBER. Esitä jäsenkorttisi vastaanotossa. Majoitushinta sis. runsaan hotelliaamiaisen, sisänpääsyn kuntosalille ja kylpylään (kylpylävierailu 1,5 tuntia /majoitusvuorokausi, ajanvaraus ennakkoon haikko.fi-sivulta) sekä ilmaisen pysäköinnin. Kartanossa majoittuvilla Butler-palvelu. Edut eivät koske juhlapäiviä tai työhön liittyvää matkustusta eikä niistä kirjoiteta lahjakortteja. **Lisäksi Relax Center Haikko hoitoetu:** –10 % alennus hoitoista ma-pe voimassa olevasta hoitohinnastosta. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Hoidot/hinnasto <https://relaxcenter.fi/>, varaukset: haikko@relaxcenter.fi tai 0400 980 081 Mainitse koodi "AIA JÄSENETU" varauksen yhteydessä sekä esitä jäsenkorttisi Relax Centerin hoitovaraamossa ennen hoitoon menoa.

KultaHelmi (Tikkurilan Prisma)

Jäsenalennus normaalihintaisista tuotteista. Tikkuraitti 20. Puh. 09 271 3060. Facebook/Instagram: kultaHelmi

Suomen Jonas Oy. Jonaset -tuotteet- hengitysilman lämmittimet ja -hengityssuojaimet jäsenhintaan yhdistykseltä ostettuna. Puh. 050 344 5636, www.jonas.fi

Synsam silmälaseista –30 %, aurinko- ja urheilulaseista sekä piilolinssistä –25 % ja Lifestyle kk-sopimuksesta –20 %: Jäsenetu on tarkoitettu sinulle ja perheellesi. HUOM! Jäsenedet eivät ole voimassa Synsam Recycling Outlet -liikkeissä ja sitä ei ole yhdistettävissä muihin etuihin. Mainitse jäsenyytesi asioinnin alussa. Voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä, www.synsam.fi

TEMPUR-jäsenetu (koskee Vantaan ja Keravan Allergia ja Astmayhdistyksen jäseniä)

Jäsenetuna 27 € alennus tyynyn ostoon (jäsenmaksun suuruinen alennus). Max 2 tyynyä / vuosi. Muuten –10 % ale kaikkiin tuotteisiin (ei tarjoustuotteisiin). Puh. 09 586 8360. <http://www.sleepcenter.fi/myymala/vantaa/>

Treenaakotona.com –25 % 6 kk treeneistä ja –35 % 12 kk treeneistä

Treenaakotona.com on helpoin tapa kuntoilla. Kuntoile kotona tai missä ja milloin vain - tarvitset vain internet-yhteyden. Joka viikko uudet treenit, jotka ohjaaja tekee kansasi alusta loppuun. Ammattitaitoiset koulutetut ohjaajat. Valmiiksi mietitty järkevä viikko-ohjelma. Toimii tietokoneella, tabletilla, kännykällä ja televisiossa. Mene osoitteeseen treenaakotona.com ja rekisteröidy käyttäjäksi kohdasta «Minulla on koodi». Rekisteröitymisen yhteydessä käytä etukoodia: allergia12 niin pääset lunastamaan edun 97 € /12 kk (normaali hinta 149 €). Tai jos haluat 6 kk treenit, käytä etukoodia: allergia6. Huom! Käy myös kaikki yleisimmät liikuntaedut ja setelit. Saat puolen vuoden treenit hintaan 59 € / 6 kk (norm. 79 € / 6 kk) ja koko vuoden treenit vain 97 € / 12 kk (norm. 149 € / 12 kk).

Viking Line –10–20 % päivän hinnasta

Alennuksen suuruus vaihtelee viikonpäivän, lähtöajan, täyttöasteen ja varausajankohdan mukaan. Alennuskoodit reittikohtaisille matkoille eri hyttiluokissa löydät suoraan täältä: www.vikingline.fi/edut/allergia

WELLO2-LAITE. Wello2-hengitysharjoituslaitteet yhdistykseltä edulliseen hintaan –18 % alennuksella laitteen hinnasta (ovh 229 €). Etukoodi astma17.

PALJON LISÄÄ JÄSENETUJA OSOITTEESSA: allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut

ASEMA APTEEKKI

Ilmainen pysäköinti ensimmäisen tunnin Tikkurin parkkihallissa!

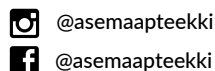
APTEEKISSAMME SINUA VARTEN

- Laaja dermokosmetiikkavalikoima. Herkän ja allergisen ihon tuotteet löytyvät kosmetologin asiantuntemuksella.
- Avarat, valoisat tilat ja esteetön sisäänkäynti.
- Nopea reseptintoimitus.
- Ystävällinen ja ammattitaitoinen henkilökunta.
- Annosjakelu



Liity kanta-asiakkaaksi!

KAUPPAKESKUS TIKKURI · Asematie 4–10, 01300 Vantaa
puh. 09 8603 6501 · www.asemaapteekki.fi · MA-PE 8–20, LA 9–16



APTEEKISTA.

Probioottinen perusvoide
Probicare

**Herkästi reagoivan
ihon puolustaja**

Sopii sekä
kasvoille että
vartalolle.



**ORION
PHARMA**



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätietoja puh. 010 439 8250 ark. klo 9–17

1/2023