

ALLERGIA ASTMA YHDISTYS

Vantaa Kerava

JÄSENTIEDOTE 2 | 2021

**SYKSYN 2021
TOIMINTAA**

Koko perheen privaatti
seikkailu tuoksuttomasti
Tammiston Superparkissa,
s. 16



Arvaatko, mikä näyttelijä Mari Perankosken mukaan on parasta, mitä keski-ikäisten makuuhuoneessa voi tapahtua?

Näyttelijä-käsikirjoittaja Mari Perankoski huomasi, että palautuminen ei ollut riittäväällä tasolla. Vanha sänky sai lähteä ja sen mukana katosivat myös huonot unet.

Näyttelijän työssä tarvitaan paitsi intuitiota myös hyvää muistia erityisesti, jos päivässä kuvataan lukuisia kohtauksia. Se ei onnistu huonosti levänneenä, joten työssä onkin hyvin tärkeää satsata niin unen määrään kuin laatuunkin.

Näyttelijä-käsikirjoittaja **Mari Perankoski** tustui Tempuriin yhdessä rokkarimiehensä **Jouni Hynysen** kanssa.

–Podettiin molemmat vähän samoja oireita: heräilyjä, lyhyitä unia ja päiväaikaista väsymystä. Ensimmäiset yhteiset vuodet laitoin nuo asiat tämän tulisen rakkauden piikkiin, mutta ei kai silläkään voi kaikkea selittää, Mari sanoo tuttu, iloinen sävy äänessään.

Unipäiväkirja osoittautui todelliseksi paljastusteksekseksi

Mari Perankoski piti unipäiväkirjaa selvittääkseen, mitkä asiat vaikeuttivat unen ja sitä kautta myös palautumisen laatua. Päiväkirja osoitti toteen Marin omat havainnot.

Ennen Tempuria hänellä oli ollut vaikea nukahda, sillä nukahtamiseen oli saattanut kulua jopa tunti, kun normaalina univiiveenä pidetään noin 15 minuuttia. Mari oli nukkunut joinakin öinä vain 4–6 tuntia ja heräillyt selkä-, lantio- tai niskakivun sekä puutumisten takia. Oireet kertoivat ongelmista nukkumisergonomiassa: patja ja tyyny eivät tukeneet oikein.

Aiemmin Marilla käytössä olleen joustinpatjan ja tavallisen tyynyn tunnusluvut osoittivat alustan vaihdon tarpeellisuuden parin viikon mittaisella tarkastelujaksolla:

- aamuista väsymystä **8/13**

- 13 yön aikana **27 heräämiskertaa**
- joinain öinä heräilyjä ollut jopa **4 kertaa**
- tarkastelujaksolle sijoittui liian lyhyitä **4–6** tunnin unia

Marin tuloksista näkyy selvästi, että hän on ollut väsynyt. Patja, tyyny ja peitto eivät ole mahdollistaneet syvää ja keskeytyksetöntä unta. Perankoski kertookin, että vaikka olo olikin väsynyt, uni ei vain tullut, koska hän ei löytänyt hyvää asentoa. Hän saattoi myös herätä keskellä yötä kuumuuteen.

Muutoksia keski-ikäisten makuuhuoneeseen

Perankosken ja Hynysen makuuhuoneessa vanhoja joustimia ei vaihdettu uusiin viereisiin, vaan monien terveydenhuollon asiantuntijoiden suosittelemiin Tempureihin. **Muutoksen jälkeen Mari on kokenut paljon parannusta omassa nukkumisessaan, ja hän on ollut hyvin tyytyväinen Tempureihin.**

–Patjat ovat niin ihanat!

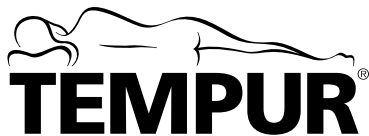
Hän on kokenut nukkuvansa aiempaa paremmin ja tuntenut olonsa aamuisin virkeämmäksi kuin aikaisemmin. Enää ei ole ollut selkäkipuja, puutumisia tai vaikeuksia lähteä liikkeelle.

–Mikään ei vaikeuta nukkumista Tempurilla. Se vain harmittaa, että välillä pitää nukkua pitkiä aikoja toisessa kaupungissa pehmeällä patjalla tai hotellin sängyssä, ja silloin selkä kipeytyy uudestaan.

Patjan lisäksi myös peitto ja tyyny saavat Marilta korkean arvosanan.

–Peitto on ollut mahtava, ja sen myötä hikoilu väheni huomattavasti. Ei myöskään ole ollut niin kylmä, eli lämpö on tasaisempaa kuin aikaisemmin.

Marin heräilyihin yhtenä syynä ollut kuumuus voi viestiä hengittämättömästä peitosta ja mahdollisesti myös liian korkeasta lämpötilasta makuu-



huoneessa. TEMPUR-patjalla nukkuville työikäisille makuuhuoneen suosituslämpötila on 17–19 astetta. Tavallisia alustoja esteettömämpi pintaverenkierto sallii Tempurilla nukkumisen muita patjoja viileämmässä, sillä veri tunnetusti toimii lämmön kuljettajana. Viileässä nukkuminen mahdollistaa aiempaa paremman unen laadun.

–Tyyny on ihan paras siinä mielessä, että se on ollut minulle ainoa keino nukkua selälläni edes osan öistä. Se taas helpottaa silmien turvotusta. Nykyään kuljetan tyynyä mukani työ- ja lomamatkoilla, Mari Perankoski summaa.

TEMPUR täytyy kokea, jotta muutoksen voi uskoa

Perankoskesta on kuoriutunut vannoutunut Tempur-fani.

–Kuulin aikaisemmin niin paljon hyvää ihmisiltä, jotka Tempuriin ovat satsanneet. Tuntui mahdottomalta, että ero normaaliin patjaan olisi niin suuri. Mutta kaikki on totta, Tempur parantaa elämänlaatua huikeasti. Se on parasta, mitä keski-ikäisten makuuhuoneessa on tapahtunut!

Tunnuslukuja Marin TEMPUR-unista:

- aamuista väsymystä **3/13**
- 13 yön aikana vain **12 heräämiskertaa**
- **4 tunnin yöunet** jääneet kokonaan pois
- unen määrä on lisääntynyt: tarkastelujaksolla jopa **10 tunnin yöunia**

–Jos ajattelen työtäni virkeyden ja jaksamisen viitekehyksissä, niin paremman levon ja palautumisen ansiosta koen olevani skarpimpi juurikin intuition ja muistamisen suhteen. Voisi kyllä sanoa, että parantuneen vireyden ansiosta olen nyt paremmin läsnä, myös itselleni, Mari Perankoski sanoo.

Kesän kaupanpäälliskampanja
Parisängyn ostajalle upea lahja!
LG-älytelevisio tai **2 kpl Apple iPad**, edun arvo jopa 800€



TEMPUR-tyynyn ostajalle **upea kylpytakki KAUPAN PÄÄLLE!**

TEMPUR ESPOO BRAND STORE & OUTLET • Kauppakeskus Iso-Omena 2. krs • 040 215 7560

TEMPUR VANTAA BRAND STORE & OUTLET • Kauppakeskus Tikkuri 2. krs • 09 5868 360

TEMPUR HYVINKÄÄ BRAND STORE & OUTLET • Kauppakeskus Willa, Torikatu 7 • 050 548 9933

TEMPUR JÄRVENPÄÄ BRAND STORE • Sibeliuksenkatu 18-20 • 040 4888 979

TEMPUR JUMBO BRAND STORE • Kauppakeskus Jumbo, 2. krs, Vantaanportinkatu 3

Tapahtumakalenteri syksy 2021

ELOKUU

To 26.8. klo 17.30–19.30 Ötökkäilta Helsingin allergiayhdistyksellä, Helsinki 10

SYYSKUU

Ke 1.9. klo 17.00–18.30 Kartanokosken liikuntapuistotapahtuma, Vantaa 12

Ke 1.9. klo 17.00 Suomisen Ollin kulttuurikävely Töölössä, Helsinki 12

Ti 7.9. klo 17.30–19.00 Kemikaaliton ilta, Vantaalla-info Dixi, Tikkurila Vantaa 13

To 9.9. klo 18.00 Frisbeegolf-kokeilu, Talin urheilupuisto, Helsinki 13

La 18.9. klo 10.00 Turvallisesti Ikimetsän rentoutusta, Kuusijärven ulkoilualue, Vantaa 13

LOKAKUU

Pe 1.10. klo 14.15 lähtö Risteily 6 tuntia Viking Line XPRS, Viking-Line terminaalilla Helsinki 14

To 28.10. klo 19.00 Musikaali: Niin kuin taivaassa, Helsingin kaupunginteatteri 15

MARRASKUU

Ke 3.11. klo 17.30–19.30 Opi valmistamaan luonnonkosmetiikkaa Sipoossa 16

Ma 8.11. klo 16.00–19.00 Tammiston Superpark privatisti/tuoksuttomasti koko perheelle! 16

Ti 16.11. klo 18.00– Ihoviikon luento 17

To 25.11. klo 18.00 Sääntömääräinen syyskokous, Tempur, kauppakeskus Tikkuri, Vantaa... 17

JOULUKUU

Ke 1.12. klo 17.00–18.00 Fazerin vierailu, Fazerintie 6, Vaarala, Vantaa 18

Seuraa yhdistyksen jäsenkirjeitä, kotisivuja ja Facebook-sivuja!

**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 KERAVAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

Ratatie 22, 01300 Vantaa (vain kirjeposti)
vantaanallergiayhdistys@gmail.com
p. 050 344 5636
Toiminnanjohtaja: Marja-Riitta Kytö

SEURAA meitä: vantaakerava.allergia.fi
Facebook ja Instagram (vantaankeravanallergia)

NEUVONTAA JA JÄSENTAPAAMISET

Neuvontaa sopimuksen mukaan Vantaalla ja Keravalla. Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen Sinua lähellä!
PUHELINNEUVONTA 050 344 5636
ti, ke ja to klo 12–15.

NEUVONTAA myös sähköpostitse
vantaanallergiayhdistys@gmail.com.

ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUMIIN

vantaanallergiayhdistys@gmail.com
tai 050 344 5636. Maksut yhdistyksen tilille:
FI 12 4055 0012 4949 08, viitenumero
löydät tapahtumatiedoista. Huomioithan,
että yhdistyksellä ei ole vakuutusta tapa-
turmien, sairastapauksien tai varkauksien
varalta. Huolehdiathan vakuutusturvastasi.

HALLITUS 2021

Anne Parttimaa (pj), Anne Kotakorva (varapj.),
Aino Törmälä, Kati Heiskari, Minna Tiittanen
Pirjo Kahelin, Satu Nystedt

LAHJOITUKSET

TOIMINTAMME TUKEMISEEN

Vastaanotamme lahjoituksia ja testamentteja
toimintamme tukemiseen. Saadut varat suun-
nataan allergiaa ja astmaa sairastavien hyväksi
lahjoittajan toivomukset huomioiden yhdistyk-
sen tilille FI 12 4055 0012 4949 08.

ILMOITUKSET JA OSOITEMUUTOKSET
jasenet@allergia.fi

VANTAAN JA KERAVAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY:N JÄSENTIEDOTE

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa

Painos: 2000 kpl

Toimitus: Marja-Riitta Kytö

Kannen kuva: Shutterstock

Taitto: Vitale Ay | Paino: Grano Oy

Yhdessä eteenpäin

Syksyn tuulet puhaltavat kesän
jälkeen ja toivomme, että pää-
semme tapaamaan teitä jäsen-
tapahtumissa. Pyrimme järjes-
tämään monia tapahtumia
ulkona, jotta meillä olisi
turvallista kohdata toisemme.



Luvassa on tapahtumarikas syksy ja olemme
toiveikkaita uudesta normaalista. Osa kevään
tapahtumista on siirtynyt syksylle. Oletko jo kuul-
lut kemikaalittomasta siivouksesta? Järjestämme
kemikaalittoman luentoillan ja pääsemme tutus-
tumaan uuteen liiton kemikaaliasiantuntijaan.

Syksyllä kokeilemme uutta ja liikumme
"Allergiapakulla" Vantaan ja Keravan alueella anta-
massa neuvontaa ja tarkoituksena tulla lähelle
jäseniä. Aikataulu tarkentuu syksyn mittaan.

Marraskuussa olemme varanneet Superparkin
Tammistossa vain meidän käyttöön. Sisäpuisto
sopii kaikenikäisille ja liikkuminen on mukavam-
paa sisällä marraskuun aikana.

Liitto järjestää useita verkkokursseja, joita
kannattaa seurata www.allergia.fi sivuilta.
Korona-aika on opettanut meitä löytämään uusia
tapoja toimia.

Kannattaa seurata yhdistyksen kotisivuja,
Facebookia ja Instagram sivuja tulevista tapahtu-
mista. Toivottavasti myös odotettu James Bond
saadaan Suomeen syksyn aikana.

Mikäli olet kiinnostunut toimimaan vertais-
toimijana tai vapaaehtoisena, kerro siitä minulle.
Olemme vain puhelinsoiton päässä, joten ole roh-
keasti yhteydessä. Yhdessä selviämme tästä ja
menemme eteenpäin.

Hyvää syksyä!

Marja-Riitta Kytö
toiminnanjohtaja



Lämmin kiitos

jäsentiedotteemme ilmoittajille!

TUNNELMIA MENNEISTÄ TAPAHTUMISTA



Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys ry Keravalla Kukanpäivän tapahtumassa 13.5.2021.



10.6. Olympiastadion vierailulla.



Yhdistyksen järjestämä purjehdus ja piknik 5.6. Tykistölaiva Dianalla. Sää oli täydellinen purjehdukselle, meitä oli 30 mukana. Piknik eväät maistuivat.

AllerVEX[®]

Silmäsuihke allergisiin silmäoireisiin

*Sulje
silmäsi ja
suihkauta*



Lievittää siite- ja eläinpölystä johtuvaa silmien ärsytystä ja punoitusta sekä kosteuttaa ja voitelee silmiä ja silmäluomia.

Helpottaa myös katupölyn aiheuttamia oireita.



Lääkinnällinen laite

Saatavilla myös perillaa, kversetiiniä ja D3 -vitamiinia sisältävät Allervex tabletit elimistön luonnolliseen puolustukseen.

Apteekista

 **Sabora**
KOF. HYVÄ VOINTI

JOOGA

Joogaharjoituksiin syventymällä jokainen voi edistää terveyttään ja parantaa elämänsä laatua. Työpaja sisältää sinulle sopivasti suunniteltuja, vaihtelevia ja helppoja joogaharjoituksia ja teemoja, joiden kautta löydetään kehon liikkeiden suuntaa ja tasapainoa hengityksen rytmittäessä harjoitusta. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta joogasta voidaksesi osallistua.

JOOGATYÖPAJA VERKOSSA

Neljän kerran harjoitukset pidetään torstaisin 14.10., 21.10., 28.10. ja 4.11. klo 18–19. Tunnit toteutetaan Teams-verkkoalustalla, joka on hyvin helpokäyttöinen. Työpajan hinta 25 €.

Ilmoittautuminen ja maksu 7.10. mennessä tilille FI25 2003 3800 0060 06, viite 22473.



Panu Oksman on harrastanut joogaa 2000-luvun alusta Helsingin eri joogasaleilla ja käynyt Töölön Joogakoulu Shantin joogaopettajakoulutuksen. Panulla on laaja kokemus monista urheilulajeista, kilpaurheilusta ja tasapainon hakemisesta elämän eri alueilla. Panu on astmaatikkona saanut paljon helpotusta elämäänsä tasapainottamalla hengitystä ja kehon hallintaa joogan avulla.

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 **50 €** 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 **60,00 €/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.

LIIKUNTAVINKKEJÄ:

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

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?



KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI – MAKSUTON VERKKOPALVELU ALLERGISILLE JA TUOKSUHERKILLE

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista saat tietoa allergioitteesi suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista sekä siivousaineista. Tee Allergiaportaaliin oma allergiaprofiili epikutaanitestitulostesi pohjalta, jonka jälkeen ohjelma laatii listan tuotteista, jotka eivät sisällä aineita, joille sinulla on todettu allergia. Ohjelma huomioi myös ristiinreagoivat ainesosat. Tuotelistauksia voit tehdä esimerkiksi sarjakohtaisesti, ostopaikan mukaisesti, tai valitsemalla laajan listauksen, johon on kerätty monipuolisesti erilaisia tuotteita eri ostopaikoista, kuten apteekkeista, tavarataloista ja marketeista.

Allergiaportaaliin on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen tuoksuttomien tuotteiden listaus. Tämän listauksen tekoon ei tarvitse olla epikutaanitestejä tehtynä, koska tuoksuherkkyyttä ei voida testata allergiatesteillä.

Allergiaportaaliin on tuhansien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden ainesosaluettelot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden lisäksi Allergiaportaalista löytyy lisäksi myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita.

Allergiaportaalista löytyy lisäksi asiantuntijatietoa kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä ajankohtaisia kosmetiikkaan liittyviä asioita, joita kannattaa käydä lukemassa, vaikka kosmetiikka-allergioita ei olisi todettukaan.

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@allergiahelsinki.fi, tai soittamalla numeroon 040 8348803 (ma–to klo 10–15).

www.kosmetiikka-allergia.fi



Tapahtumia ja toimintaa • elokuu 2021

ÖTÖKKÄILTA

To 26.8. klo 17.30–19.30, Pihlajatie 34

Ötökkäillassa perehdytään hyönteisten ja hämähäkkien maailmaan. Käymme etsimässä ötököitä luonnosta ja tutkimme löydöksiä luoppien ja mikroskooppien avulla. Kuvien avulla tutustumme tarkemmin ihmisistä kiinnostuneiden hyttysten, paarmojen, punkkien ja ampiaisten elämään ja pohdimme, miksi luonnon monimuotoisuus on meille tärkeää. Mikroskoopilla pääset tutkimaan mm. hyönteisten silmiä ja hämähäkkien myrkyhampaatkin näkyvät hyvin. Jäsenilta sopii koko perheelle!



Lehtipistiäinen

Ilmoittautuminen 23.8. mennessä
neuvonta@allergiahelsinki.fi

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 ilman-
puhdistintestin voittaja!



UUTUUS!

Betaglucan

Palovammojen sekä vaurioituneen ja kuivan ihon hoitoon

Kauran beetaglukaania sisältävä Ceraderm Betaglucan -voide suojaa, hoitaa ja rauhoittaa vaurioitunutta, ärtynyttä ja kuivaa ihoa. Hellävarainen Ceraderm Betaglucan sopii sekä aikuisille että lapsille. Voidetta voi käyttää koko keholle, myös kasvoille.



CE-merkitty terveydenhuollon laite

30g ja 150g

APTEEKISTA

decem
PHARMA

Tapahtumia ja toimintaa • syyskuu 2021

TUTUSTUMINEN OPASTETTUNA KARTANOKOSKEN LIIKUNTAPUISTOON JA LOPUKSI KEHONHUOLTOA

Ke 1.9. klo 17.00–18.30,

Kartanonkosken liikuntapuisto

Lähde mukaan liikkumaan ohjaaja **Marianna Sillanpään** Kartanonkosken liikuntapuistoon. Liikutaan yhdessä ja opetellaan käyttämään puistoa ja puistosta löytyviä laitteita. Lopuksi tutustutaan kehonhuoltoon ja rentoutukseen kauniissa puistomaisemassa. Tavataan ulko-kuntosalipuistossa, josta lähdemme pienelle kävelylenkille ja sen jälkeen ohjattua lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua. Liikkeet ovat kaikille sopivia iästä ja kuntotasosta riippumatta. **Ilmoittautumiset ja tiedustelut 26.8. mennessä joko vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.**

OPASTETTU KÄVELY: "SUOMISEN OLLI ASUI TÄÄLLÄ"

Ke 1.9. klo 17.00, Töölö, Helsinki

Kierroksella kuullaan tarinoita Töölössä asuneiden tunnettujen elokuva-alan tekijöiden vaiheista sekä kuvitteellisten elokuvahahmojen elämästä. Samalla nähdään elokuvien kuvauspaikkoja ja opitaan filmitähtien osoitteita. Pääpaino on 1930–1950-lukujen kotimaisissa elokuvissa. Kierroksen pituus noin 2 kilometriä, kesto noin 1,5 tuntia. Lähtöpaikka: Sandelsinkatu 4:n edusta, Töölöntori, tapaaminen klo 17. Oppaina: Helsinki-opas **Marja Hakola** ja tutkija, elokuvaalavastaja **Minna Santakari**. Hinta 12 €/hlö.

Ilmoittautuminen 25.8. mennessä neuvonta@allergiahelsinki.fi. Maksu 30.8. mennessä FI25 2003 3800 0060 06, viite 21775.

SYKSY 2021 Livellähetykset

14.9. klo 18 Kutittaa!
– arkea atopian kanssa

1.10. klo 12 Krooninen nokkosihottuma
– arkea urtikarian kanssa

3.11. klo 18 Meillä pihistään
– arkea lasten astman kanssa

1.12. klo 18 Elämän arpia
– arkea vaikean palovamman kanssa

Facebook.com/allergiaihojaastmaliitto



KEMIKAALITON ILTA

Ti 7.9. klo 17.30–19.00, Vantaalla-info
Dixi, Ratatie 11, 2. krs, Vantaa

Tule mukaan kuulemaan kemikaalitto-
muudesta asiantuntijoilta.

Illan aikana Allergia-, Iho- ja Astmaliiton
kemikaaliasiantuntija **Lydia Majuri**
luennoi kemikaalittomista vaihtoehtoista
ja kemikaalien haitoista.

ENJO:n edustaja on kertomassa meille
kemikaalittomasta siivouksesta ja esitte-
lee tuotteita, joilla saa puhdasta ilman
kemikaaleja.

Illan aikana kahvi/tee tarjoilu.

**Sitovat ilmoittautumiset 31.8. men-
nessä joko vantaanallergiayhdistys@
gmail.com tai 050 344 5636.**

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitat-
han mahdolliset ruoka-aineallergiat.

FRISBEEGOLF-KOKEILU

To 9.9. klo 18, Talin urheilupuisto,
kutomokuja 4, 00380 Helsinki

Tervetuloa kokeilemaan frisbeegolfia vaikka
koko perheen voimin! Frisbeegolf on laji, joka
sopii monenlaiselle liikkujalle. Laji on helppo
aloittaa ilman suurempia hankintoja ja sen
perussäännöt oppii nopeasti. Kokoonnumme
to 9.9. klo 18 Talin frisbeegolfradan parkkipai-
kalla, Takkatie 36, Helsinki. Kuulet perustiedot
lajista, jonka jälkeen kierrämme rataa yhdes-
sä/pienissä ryhmissä. Ilmoita lainafrisbeen
tarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.
Mukaan mahtuu 20 henkeä. **Ilmoittautumi-
nen maksuttomaan tapahtumaan 27.8.
mennessä neuvonta@allergiahelsinki.fi.**

TURVALLISESTI IKIMETSÄN RENTOUTUSTA METSÄN KESKELLÄ

La 18.9. klo 10.00, Kuusijärven ulkoilualue,
Kuusijärventie 3, Vantaa

Tule mukaan ikimetsän rentoutukseen, tava-
taan Cafe Kuusijärven edessä ja lähdetään
siitä yhdessä liikkeelle metsän sydämeen.
Metsän rauhassa teemme helppoja tehokkai-
ta venytyksiä puiden ja isojen kivien avulla.
Lopuksi rentoudumme kivillä istuen. Iki-
metsän rentoutuksen jälkeen olo on rauhalli-
nen ja virkistynyt. Tunti kestää 90 min ja sopii
ihän kaikille. Pukeutuminen sään mukaisesti
jalkineita myöten, menemme myös sateen
sattuessa metsään, sateisessa metsässä on
ihän oma taikansa. Mukaan on hyvä ottaa
oma istuinlusta, mutta saat sen ohjaajalta
lainaan, mikäli sinulla ei ole.

Maksu jäseniltä 20 €/hlö ja ei-jäseniltä
24 €/hlö yhdistyksen tilille FI12 40550012
4949 08, viite 5348. **Tiedustelut ja ilmoittau-
tumiset 10.9 mennessä vantaanallergia-
yhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.**



Odotamme vielä tarkempia tietoja

UUDEN JAMES BOND "NO TIME TO DIE" -ELOKUVAN ENNAKKO- NÄYTÖKSESTÄ (TUOKSUTON)

Tarkempi päivä selviää elokuussa.

Tule mukaan ensimmäisten joukossa kauan
odotetun uuden James Bond elokuvan tuok-
suttomaan ennakkoesitykseen.

"No Time to Die" -nimisessä James Bond
elokuvassa nähdään tuttuun tapaan tiukkaa
toimintaa, kuten näyttävä hyppy moottori-
pyörällä. **Daniel Craigin** esittämä Bond näh-
dään klubilla, ja lasin läpi heijastuu mystinen
hahmo.

Palaamme tämän tilaisuuden tarkempiiin
yksityiskohtiin myöhemmin.

Tapahtumia ja toimintaa • lokakuu 2021

6-TUNNIN RISTEILY VIKING LINE XPRS

Pe 1.10. lähtö Katajanokalta Helsingistä
klo 14.15. Paluu Helsinkiin klo 20.00.
Laivasta ei poistuta risteilyn aikana.

Tapaaminen terminaalissa klo 13.15, jossa
jaamme maihinnousukortit. Laivalla meillä
on käytössä kokoustila, jossa on yhdistyk-
sen omaa ohjelmaa. Kokoustilassa on tar-
jolla kahvia/teetä ja hedelmiä. Viking Line
tarjoaa lasillisen laivan kuohuviiniä alku-
maljaksi. Ateria tarjoillaan buffet-ravinto-
lassa ruokajuomineen klo 17.15.

Risteilyn hinta 65 €/jäsen, muut 75 €
sisältäen kaiken yllä mainitun.

**Ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen
viimeistään 1.9. mennessä
allergiayhdistys@kolumbus.fi tai
09 803 9684.** Tarvitsemme matkaa varten
nimet ja syntymäajat. Huomioitathan,
että matkavakuutuksenne on voimassa.
(Matka toteutuu, kun tilanne niin sallii ja
lähtijöitä on vähintään 15.)

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Ruoka-allergialta verkkoluento

ke 13.10. klo 18–19.30



WWW.ALLERGIA.FI

ASIAANTUNTIJAT VASTAAVAT KYSYMYKSIISI

■ MAKSUTON ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA

Vantaan ja Keravan
Allergia- ja Astmayhdistys ry

Puhelinneuvonta ti, ke ja to
klo 12–15 p. 050 344 5636
Neuvontaa sopimuksen
mukaan Vantaalla ja
Keravalla.
Hakunilan apteekilla
keskiviikkoisin 1.9., 6.10.,
3.11. ja 1.12. klo 12–14.

■ IHO- JA KOSMETIIKKANEUVONTA

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

■ ALLERGIA-, IHO- JA ASTMANEUVONTA

Uusi numero puh. 040 163 2040, maksuton
ma klo 14–18 ja to klo 8–12 / allergianeuvoja@allergia.fi

■ KEMIKAALINEUVONTA

Puh. 041 448 6311, ma klo 14–16, to klo 10–12

■ KYSY SOSIAALITURVASTA

Puh. 045 114 4459 ja risto.heikkinen@allergia.fi.
Vastaukset viimeistään seuraavana arkipäivänä.

■ RUOKA-ALLERGIANEUVONTA

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

TEATTERI: SUURISYDÄMINEN MUSIKAALI "NIIN KUIN TAIVAASSA"

To 28.10. klo 19.00,
Helsingin kaupunginteatteri,
Eläintarhantie 5, Helsinki

Musikaali kertoo menestyneen kapellimestarin **Daniel Daréuksen** paluusta lapsuuden kotiseudulle pieneseen pohjoisruotsalaiseen kylään. Musiikin voimaa, yhteisöllisyyttä, toivoa ja elämäniloa korostavan musikaalin päärooleissa nähdään Once-musikaalin tähti **Tuukka Leppänen** ja ensimmäisessä isossa musikaaliroolissaan Helsingin Kaupunginteatterissa näyttelevä, palkittu näyttelijä ja laulaja **Oona Airola**, ja musiikista vastaa Ruotsin tunnetuin Euroviisu-säveltäjä **Fredrik Kempe**. Tämä elokuvanakin tunnettu elämänvoimainen, koskettavia kohtaloita ja vapauttavaa iloa sisältävä tarina tarjoaa katsojalle lämpöä ja balsamia sielulle.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 82 €/hlö (sis. posti-maksun) 28.9. mennessä Vantaan ja Keravan allergiayhdistyksen tilille FI12 40550012 4949 08, viite 5319.

Tuukka Leppänen ja
Oona Airola. Kuva
Otto-Ville Väättäinen



Tapahtumia ja toimintaa • marraskuu 2021

Opi valmistamaan itse luonnonkosmetiikkaa

LUONNONKOSMETIIKAN KURSSI

Ke 3.11. klo 17.30–19.30,
Pornaistentie 411, 04130 Sipoo

Tule mukaan valmistamaan luonnonkosmetiikkaa Ann-Marien kanssa Sipoon maalaismaisemaan Näsiksen yli 120 vuotta vanhalle tilalle. Suuri osa kurssilla käytettävistä yrteistä on poimittu talon puutarhasta ja pihapiiristä. Kodinomainen kurssipaikka luo kurseille rennon ja lämpimän tunnelman. Kurssilta saat tietoa ja taitoa luonnonmukaisen kosmetiikan raaka-aineista ja valmistuksesta sekä opit erilaisista luonnollisista raaka-aineista, niiden toimivuudesta ihonhoidossa sekä reseptiikasta.

Kurssin ohjaa Nature by Ampun **Ann-Marie Hagman**. Aluksi käymme läpi raaka-aineita ja sen jälkeen voit valinnaisesti valmistaa kaksi tuotetta (mm. voiteita, ihoöljyä, vartalovoiteita, kasvovettä jne). Lisähinnasta voi tehdä extratuotteita. Kurssi toteutuu, jos osallistujia on vähintään 8–10. Hinta 35 €/hlö, joka maksetaan paikan päällä vetäjälle.

Sitovat ilmoittautumiset 27.10. mennessä vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.

Koko perheen virkistys- tapahtuma tuoksuttomasti

LÄHDE MUKAAN SUPERPARK PRIVAATTI SEIKKAILULLE!

Ma 8.11. klo 16.00–19.00, Superpark,
Tammisto, Vantaa

Vantaan Superpark on varattu yhdistyksemme yksityiskäyttöön. Nyt meillä on upea tilaisuus päästä nauttimaan puiston aktiviteeteistä yksityisvuorolla turvallisesti ja tuoksuttomasti.

Puistossa pääset kokeilemaan monenlaisia aktiviteettejä mm. kiipeilyä, vaijeriliukua, skeittausta, lätkälämäystä, polkuautoja ja trampoliineja.

Tapahtuman toteutuminen vaatii vähintään 20 osallistujaa. Hinta 28€/hlö sisältäen rannekkeen, osallistumismaksun ja kahvi/tee sekä lapsille mehukannu. Osallistuminen ilman ranneketta 13 €/hlö. Hinnat tarkentuvat lähempänä.

Sitovat ilmoittautumiset 29.10. mennessä vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.

Maksut Vantaan yhdistyksen tilille FI12 40550012 4949 08, viite 5335. Tarkemmat tiedot ja ohjeistus tapahtumasta lähetetään ilmoittautuneille. Lämpimästi tervetuloa! www.superpark.fi



IHOVIIKON LUENTO

TI 16.11. klo 18

Luennoitsija ja tarkempi aihe varmistuvat syyskuun aikana. Seuraa tiedotteluamme kotisivuiltamme www.allergiahelsinki.fi ja Facebookissa. **Ilmoittautuminen ja tiedustelut neuvonta@allergiahelsinki.fi.**

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

To 25.11 klo 18.00, Tempur,
Kauppakeskus Tikkuri, Vantaa

Käsitlemme sääntömääräiset asiat. Jokaiselle osallistujalle yllätyslahja ja illan tarjoukset. Kaikki jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita! Kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset etukäteen 18.11. vantaanallergyayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.** Huomioimme vallitsevat rajoitukset ja toimimme sen mukaan.

Pakkanen ei häiritse!

JONASET

Hengitysilmanlämmitin suojaa kylmän sään haitoilta ja tekee ulkona liikkuksen 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!

ALLERGIA
IHO
ASTMA



ARJEN SANKARIT

Lapsen ihosairaus tekee vanhemmastakin arjen sankarin - lupaa kyselemättä. Jos voimasi tuntuvat hiipuvan, älä jää sankaroimaan yksin! Meiltä saat tietoa ja vertaistukea ihosairauden hoitoon ja koko perheen jaksamiseen.

IHOILTA

Ihoviikon verkkoluento
ke 17.11. klo 18–19.30

ALLERGIA.FI/IHOVIKKO

Tapahtumia ja toimintaa • joulukuu 2021

KOE TUTTU FAZER UUDELLA TAVALLA – KAIKILLA AISTEILLA

Ke 1.12. klo 17.00–18.00, Fazerintie 6, 01230 Vantaa

Jokavuotinen suosittu herkutteluvierailu Fazerille Vaaraan on joulun alla monelle odotettu tapahtuma. Fazer on järjestänyt vierailuja jo 1900-luvun alusta lähtien. Tule tutustumaan Fazeriin oppaiden johdolla opastetulle kierrokselle kokonaan uudella, hausalla ja inspiroivalla tavalla – kaikilla viidellä aistilla. Kierrokseen kuuluu tuotteiden maistelua, jokainen vierailija saa mukaansa tuotekassin. Sinulla on mahdollisuus tehdä edullisia joulumakeisostoksia. Vierailun kesto on n. 1 tunti. Vierailukeskus on täysin esteetön. **Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 17.11. mennessä vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.** Näyttelykierroksen ryhmälippujen hinnat ovat aikuisille 13€/hlö, eläkeläiset/opiskelijat 11 € ja lapset yli 5 v 10 € ja alle 5 v ilmaiseksi. Maksu paikan päällä suoraan kassalle hyvissä ajoin ennen kierroksen alkua.



TILAA NETISTÄ
www.ilmanhaltija.fi



**Laadukkaat ilmanpuhdistimet
ja hengityssuojaimet**



Ilmanhaltija.fi
VIRKEYTTÄ KOTIIN JA TOIMISTOON

Suolistomikrobistolla on yhteys ihoon.

UUTUUS! Tutkitut bakteerit atooppiselle iholle.



Pro Skin

- Atoopikon suolistomikrobisto on köyhtynyt ja hyödyllisten bakteerilajien osuus alhainen. (GutGuide data)
- ProSkin-bakteerien vaikutus todettu tehokkaimmaksi. (Meta-analyysi 2020: 22:sta kliinisestä tutkimuksesta)

Saatavilla www.gutguide.fi • Kysy lisää mikrobiologeiltamme > info@gutguide.fi



ENJO
clean the world



Vähennä
kemikaalikuormaa



Haluatko tutustua ENJO-tuotteisiin?

Ota yhteyttä:

Hanna-Maria Hakala puh. 040 169 38 85
Laura-Kaisa Holopainen puh. 050 322 62 00
Marisa Aravena-Kivistö puh. 040 535 22 91
office@enjo.fi | www.enjo.fi | ENJO Suomi

Puhdistus pelkällä vedellä

ENJOTEX-KUIDUILLA PUHDISTAT KOTISI
NOPEASTI JA HELPPOSTI ILMAN PESUAINTEITA

SUOJAA TERVEYTTÄ, SUOJELE LUONTOA

VOITA AIKAA, SÄÄSTÄ RAHAA

6 X PUHTAAMPI KOTI

ASEMA APTEEKKI

KAUPPAKESKUS TIKKURI, ASEMATIE 4-10,
01300 VANTAA | PUH. 09 8603 6501

TIKKURILAN LAAJIN DERMOKOSMETIIKKAVALIKOIMA!

Tuotteita löytyy niin
allergia- ja astmaliiton tunnuksilla
kuin vegaanisena. Meillä sinua
palvelevat myös kosmetologit.

APTEEKKIN
AUKIOLOAJAT

MA - PE 8 - 20

LA 9 - 16

SU SULJETTU

SAIRAANHOITAJAN
VASTAANOTTO

MA 9 - 15

TI 12 - 18

KE 9 - 15

SAIRAANHOITAJAMME kautta saat:

- CRP-mittauksen
- hepatiitti-,
puutiaisaivokuume-,
influenssa- ja
keuhkokuumerokotteet
- lääkinnälliset tukisukat
- korvahuuhtelun
- **sekä paljon muuta!**



@asemaapteekki



#asemaapteekki



TUTUSTU PALVELUIHIMME OSOITTEESSA
www.asemaapteekki.fi

Tehokaksikko SILMILLE JA NENÄLLE



PITKÄÄN KOSTEUTTAVAT SILMÄTIPAT



Laakinnallinen laite

KOLMITEHOINEN HOITAVA NENÄSUIHKE



ASEMA APTEEKKI

KAUPPAKESKUS TIKKURI, ASEMATIE 4-10
01300 VANTAA | PUH. 09 8603 6501

APTEEKKIN AUKIOLOAJAT

MA-PE 8-20

LA 9-16

SU SULJETTU



@asemaapteekki

www.asemaapteekki.fi

Pandemian viivästyminen Englannissa

Viimeinen reilu vuosi on ollut erittäin raskas pandemian venyessä ja muiden hankalien asioiden kasautuessa samaan aikaan. Meneillään oleva kesä kuitenkin on tuonut helpotusta väreillään ja valollaan. Helpotusta on tuonut myös rajoitusten asteittainen purku, joka on mahdollistanut nyt matkailun maan sisällä. Olemmekin hiljattain aloittaneet tutustumista paikkoihin, joissa emme vielä ole käyneet. Onni on asua maassa, jossa on paljon mielenkiintoisia paikkoja, kun koti-Suomeen eikä kauemmas pääse ilman ylimääräisiä järjestelyitä ja kustannuksia.

Kaikki ei-tarpeelliset paikat kuten ravintolat, kuntosalit ja vaatekaupat olivat todella pitkään kiinni. Nyt niihin pääsee sisälle ja ylimääräisen stressin lievittäjänä kodikkaat kahvilat ovat oivia paikkoja. Siitepölykausi on ollut normaalia hankalampi, varsinkin nyt kun helteet ovat palanneet. Allergioiden hoito onneksi toimii myös täällä ja edullisempi terveydenhoito ja lääkkeet eivät rasita liikaa kukkaroa. Meikäläisten harmiksi desinfiointia edelleen hoidetaan vahvoilla kemikaaleilla ja hajusteiden ruiskutus on yleistynyt liikkeissä. Onneksi näin kesällä ulkoilua voi harrastaa sisällä olon sijaan.

Aurinkoisin terveisin
Terhi, Manchester



Pirkko Mannola
Suosittelen!

PYCNOGENOL®
Strong



Rannikkomännyn kuoriuute

Monivaikutteinen luonnon
bioflavonoidi elimistösi tueksi



Saatavana myös suusuihkeena!

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
ihoä säilyttämään nuorekkuutensa.

Valmistettu Suomessa

Terveyskaupoista,
-osastoilta ja apteekeista

 **Hankintatukku Oy**
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehtaan laatua

LIITY JÄSENEKSI osoitteessa www.allergia.fi

Saat yhdistykseltä uuden jäsenen lahjan!

JÄSENEDET

Toimistolta voit ostaa

- ◆ suolapiippuja
- ◆ hengitysteraapiaharjoituslaitteita
- ◆ 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 % alennuk-
sen tuotteistaan. Puh. 09 825 6160,
www.sonestahealthcare.fi

JÄSENALENNUKSET 2021

Allergia- ja Sisäilma-apu Oy –10 % sisäilmaa
parantavista ja allergiaa ehkäisevistä tuotteista.
Sturenkatu 43, Helsinki. Puh. 09 323 8962.
www.allergia-apu.fi

Aito-kauppa Tikkurila (Bio-Shop Ikinuori)

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

Bubula yöasut lapsille 10 % alennuksella.
Yöasut atooppikolapsille Suomessa valmistetuista
100 % Öko-Tex-standardoidusta kankaasta.
Ympäristöystävälliset materiaalit. Verkkokauppa
www.bubula.fi, koodilla ALLERGIA.

Dammenbergin suklaaherkuista –10 %

Tehtaanmyymälästä –10 % kaikista tuotteista tai
ostoksista. Tuotteet ovat pähkinättömiä,
kananmunattomia ja gluteenittomia.
Myös sokerittomia tuotteita. Tummat suklaat ovat
lisäksi laktoosittomia tai maidottomia.
dammenberg.fi

Haikon kartano

Majoitusedut: Kylpylähotellissa alkaen 118 €/huone,
kartanohotellissa alkaen 208 €/huone.
Majoitusedun saat vain varaamalla netistä
www.haikko.fi/tarjouskoodilla MEMBER.
RELAX CENTER HAIKKO MANOR & SPA HOITOETU:
Jäsenetu 10 %:n alennus hoidoista ma–pe voimassa
olevasta hoitohinnastosta. Etua ei voi yhdistää muihin
alennuksiin tai tarjouksiin. Lisätietoa hoidoista ja
hinnasto <https://relaxcenter.fi/>. Hoitovaraukset
suositellaan tekemään ennakkoon sähköpostitse
haikko@relaxcenter.fi tai 0400 980 081 koodilla Allergia-
Iho- ja Astmaliiton JÄSENETU varauksen yhteydessä.

Happy Waffle

Kaikista 10 % alennus jäsenkortilla.
Vuorikatu 14, 00101 Helsinki.
Puh. 040 365 5842, www.happywaffle.fi

Keravan Keskusapteekki

–10 % Vichy-tuotteista jäsenille.

Kauppakaari 4, Kerava. www.keravankeskusapteekki.fi

KultaHelmi (Tikkurilan Prisma)

Jäsenalennus normaalihintaisista tuotteista.

Tikkuraitti 20. Puh. 09 271 3060

Facebook/Instagram: kultahelmi

La Cure Kuolleenmeren ihonhoitosarja

–20 % alennus normaalihintaisista La Curen

tuotteista La Curen verkkokaupassa

www.lacure.fi tai 041 446 5593.

Laita lisätietoihin "allergiayhdistys".

Lastentarvikeliike OzBabyn

verkkokaupasta www.ozbaby.fi alennusta!

Alekkoodilla: ALLERGIA JA ASTMA saat 12 %

alennusta normaalihintaisista tuotteista.

Alekkoodi ei koske Britax Premium,

Cybox Platinum ja Stokke tuotteita.

Suomen Jonas Oy Jonaset-tuotteet,

hengitysilman lämmittimet, siitepöly-

hengityssuojaimet jäsenhintaan

yhdistykseltä ostettuna.

Puh. 050 344 5636, www.jonas.fi

Silmäasema –20 % silmälaseista ja aurinkolaseista. Etu jäsenkorttia näyttämällä.

Silmäasema tarjoaa kaikki silmien terveyteen ja näkemiseen liittyvät palvelut. Noin 120

optikkoliikettä ja 7 silmäsairaala Rovaniemeltä Helsinkiin. Lisäksi Silmäasemalla on

silmälaboratorioita useimmilla paikkakunnilla.

www.silmaasema.fi

Synsam Silmälaseista –30 %. Etu Allergia- ja astmayhdistysten jäsenille perheineen henkilökohtaisista ostoista: Silmälasit –30 %, aurinkolasit –25 %, piilolasit –10 %. Edut normaalihinnoista, ei yhdistetä muihin tarjouksiin. Edun saadaksesi mainitse asiointin aluksi Allergia- ja Astmaliitto ry. 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/>

Vekaravintti Oy, äitiys- ja lastentarvikeliike

Vähintään 30 € normaalihintaisesta

kertaostoksesta alennus –15 % sekä myymälässä

että verkkokaupassa (verkkokaupassa

maksutavaksi ennakkomaksu ja laita lisätietoihin

jäsennumero). Kauppakaari 6, Kerava.

Puh. 040 515 2057. www.vekaravintti.fi

Viking Line antaa alennusta jäsenillemme.

Tutustu etuhintoihin täällä:

www.vikingline.fi/edut/allergia.

WELLO2-laite

Wello2-hengitysharjoituslaitteet jäsenalennus-

hintaan yhdistykseltä, tiedustelut 050 344 5636.

PALJON LISÄÄ JÄSENETUJA OSOITTEESSA:

<http://www.allergia.fi/yhdistykset/valtakunnalliset-jasenedut/>

VERTAISTUKI

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 vantaanallergiayhdistys@gmail.com. Ota rohkeasti yhteyttä, mikäli kiinnostuisit aloittamaan uuden vertaisryhmän.

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



HAKUNILAN APTEEKKI

HAKUNILAN OSTOSKESKUS,
LAUKKARINNE 6
PUH. 09 877 0580
info@hakunilanapteekki.fi



MA - PE

8 - 20

LA

9 - 18

SU /PYHÄT

11 - 17



Avainapteekit



Allergia-, Iho- ja Astmaliiton sertifioima

FAVORA-sarja

-15 %

syyskuun ajan!

Allergia- ja
Astmayhdistyksen edustaja
on tavattavissa
apteekillamme kuukauden
ensimmäinen keskiviikko:
1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.
kello 12-14. Tervetuloa!



**Meiltä digitaalinen
apteekki ja kotiinkuljetus**

TREET
osasto Avainapteekit

UUTTA!

Tilaa lääkkeitä turvallisesti kotiin
TREET-sovelluksella
chat-viestillä tai soittopyynnöllä.
Sovelluksen kautta tilanneille
ilmainen kotiinkuljetus
30.9.2021 asti!