

# ALLERGIA ASTMA YHDISTYS

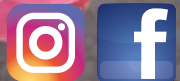
## Vantaa Kerava

JÄSENTIEDOTE 1 | 2024

Anna  
jäsenyys  
lahjaksi  
[vantaakerava.allergia.fi](http://vantaakerava.allergia.fi)

Yhdistys  
50 vuotta

KEVÄÄN 2024  
TOIMINTAA



# Tapahtumakalenteri kevät 2024

## HELMIKUU

Ke 28.2. klo 17.30–19 Lääkäriluento päänahan yleisimmistä iho-ongelmista, Teams .....6

## MAALISKUU

Ti 5.3. klo 17.30–19 Käytännön vinkkejä siitepölyallergian hoitoon, Teams .....8  
Ke 13.3. klo 18–19 Ruoka-allergisen monipuolinen ruokavalio, verkkoluento .....8  
To 21.3. klo 12–14.30 Tule hemmoteltavaksi! Varian ammattiopisto, Vantaa.....8  
Ti 26.3. klo 17.30 Tietoisien läsnäolon harjoitteita mindfulnessin avulla verkossa.....9  
Ke 27.3. klo 18.00 Sääntömääräinen kevätkokous .....9

## HUHTIKUU

Ti 9.4. klo 11.00 Helsingin kaupunginteatteri:  
Seniorisoppa, toivekonsertti ja keittolounas ..... 10  
La 13.4. klo 14.00 Teatteri Espoo: Oikeusvaltio..... 10  
La 27.4. TERVE ♥ KERAVA 100 -tapahtuma, Keravan lukio ..... 10

## TOUKOKUU

Ti 7.5. klo 18–19.30 Astmatietoviikon luento ”Astma ei ole este”, Teams ..... 12  
Ke 15.5. klo 17–20 Kosmetiikan valmistuskurssi..... 12  
To 16.5. klo 17.00 Luontokuntosali fysioterapeutin kanssa ..... 13  
17.5.–18.5. klo 7.00 Kevätristeily Naantali–Kapelliskär..... 13  
La 25.5. Vantaan kaupungin ja yhdistyksen 50-vuotisjuhla,  
Tikkurilan kirjastopuisto..... 13

## KESÄKUU

Su 9.6. klo 11 Luontopolku, Mustikkamaa ..... 15

**OTA KÄYTTÖÖN MOBIIILIJÄSENKORTTI PUHELIMEESI!**

Ohjeet löydät täältä:

[www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/mobiilijaskortti/](http://www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/mobiilijaskortti/)

**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

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. Huolehdiathan vakuutusturvastasi.

**HALLITUS 2024:** 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](mailto:jasenet@allergia.fi)

**ILMOITUSHINNAT VUONNA 2024**

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 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: Waasagraphics Oy

## Juhlien vuosi 2024



Tänä vuonna meillä on paljon juhlan aiheita. Meidän yhdistys täyttää pyöreät 50 vuotta, Allergia-, iho- ja astmaliitto 55 vuotta, Vantaan kaupunki 50 vuotta ja Keravan kaupunki täyttää huikat 100 vuotta.

Juhlallisuuksia tullaan järjestämään eri paikoissa, kannattaa pysyä kuulolla.

Kiitos, kun luet tätä jäsenlehteä nyt. Olemme keränneet monenlaisia tapahtumia yhteen tälle keväälle. Moniin tapahtumiin pääset osallistumaan omalta kotisohvalta tai paikan päällä valintasi mukaan. Olemme kuunnelleet jäsenten toiveita ja toivottavasti näemme kevään aikana teitä erilaisissa tapahtumissa.

Välillä on aika pysähtyä ja löytää mielenrauhaa, järjestämme keväällä verkossa tapahtuvan tietoisien läsnäolon tuokion Mindfulness-ammattilaisen vetämänä. Jokaisen meistä on joskus hyvä harjoitella olemaan läsnä hetkessä ja pysähtyä arkisen kiireen keskellä.

Keväällä on paljon virkistämistapahtumia asian-tuntijaluentoja lisäksi ja osa niistä järjestetään yhdessä pääkaupunkiseudun allergia- ja astmayhdistysten kanssa yhdessä. Happihippelyhanke jatkuu ja yhteisistä liikuntatapahtumista tiedotetaan, kunhan ajankohdat selviävät.

Tänä vuonna olemme mukana presidentin vaalien ja EU-vaalien yhteydessä järjestettävässä Pieni ele -keräyksessä vapaaehtoisvoimin. Pieni ele sai alkunsa jo vuonna 1907 ja siten keräyksellä on pitkä historia jo 115 vuotta! Ilmoittaudu yhdistykselle, mikäli haluaisit antaa muutaman tunnin panoksen yhteiseksi hyväksi ja auttaa lahjoittamaan hetken onnea sairastuneille.

Muuttuvassa maailmassa tarvitsemme yhä enemmän yhdistyksiä, asiantuntijuutta ja yhdistysten tuomaa vertaistukea sairastuneille. Kiitos, että olet jäsen ja tukemassa yhdistyksen tärkeää toimintaa. Yhdessä toimien saamme enemmän aikaan ja olemme toistemme tukena.

Iloisin terveisin,

**Marja-Riitta**

**TULETHAN  
TILAISUUKSIIN  
TUOKSUTTA!**

**Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!**

## 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

## 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 hyväksytyä hakemusta vastaan uimahallin kassalta ja se oikeuttaa uimiseen ja kuntosalin käyttöön uimahallin aukioloaikoina.

**LIIKUNTAVINKKEJÄ:** [www.vantaa.fi/liikunta](http://www.vantaa.fi/liikunta) • [www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)  
[www.vantaanlatu.com](http://www.vantaanlatu.com) • [www.keravanlatu.net](http://www.keravanlatu.net)  
[www.taitokolmio.net](http://www.taitokolmio.net)  
[www.frisbeegolfgradat.fi/rata/keinukallio\\_kerava/](http://www.frisbeegolfgradat.fi/rata/keinukallio_kerava/)


## TUTKIMUSVOITTAJAN\* SÄNKYTARJOUS!

**TEMPUR®**

TEMPUR Flexible -parisänky 160x200 cm  
**alk. 2699 €** (norm. 3418 €)

sis. vuoderungon perusmustalla verhoilulla ja TEMPUR Pro Plus SmartCool 8 cm -sijauspatjan.

**Muut koot -15 %**

 Suomalainen vuoderunko!



UUTUUS

\*Unen laatu, asiakastyytyväisyys, bränduskollisuus. [www.tempur.fi](http://www.tempur.fi)

TEMPUR Comfort  
-tyynyn ostajalle  
Fit-tyynyliina  
kaupan päälle  
(tyynyliinan arvo 30 €).



Asiantuntijan kanssa valituille kokonaisuuksille 120 päivän selän tyytyväisyystakuu

## 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 • Skanssi **VANTAA** Jumbo **VANTAA** Tikkuri • [tempur.fi](http://tempur.fi)

**Katso ajankohtaiset tarjoukset tai varaa aika nukkumisergonomian kartoitukseen, ajanvaraaja saa lahjan [www.tempurbrandstore.fi](http://www.tempurbrandstore.fi)**

## Lääkäriluento päänahan yleisimmistä iho-ongelmista

Ke 28.2. klo 17.30–19.00,

Teams tai Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Onko päänahkasi iho ärtynyt, kutiseva ja/tai hilseilevä?

Tule kuuntelemaan ihotautien ja allergologian erikoislääkäri **Martta Jokisen** luento päänahan yleisimmistä iho-ongelmista ja niiden hoidosta. Samalla kuulet myös yhdistyksemme toiminnasta ja kosmetiikan Allergiaportaali verkkopalvelusta. Voit osallistua luentoiltaan joko toimistollamme tai etänä Teamsin välityksellä. Toimistolla kahvitarjoilu.

**Ilmoittautumiset 26.2. mennessä Helsingin yhdistykseen sähköpostitse [neuvonta@allergiahelsinki.fi](mailto:neuvonta@allergiahelsinki.fi) tai puhelimitse 044 0477 054.**



## TIETOA JA TUKEA SAIRAUDEN KANSSA ELÄMISEEN!

- KE 31.1.** Lapsen atooppisen ihottuman hoito -verkkoluento
- KE 14.2.** Anafylaksia ja pelko, Anafylaksiapäivän verkkoluento
- KE 28.2.** Harvinainen ihosairaus ja jalkojen hoito, verkkoluento
- KE 20.3.** Siitepölyallergia eri ikäkausina, Allergiaviikon verkkoluento
- TI 7.5.** Astma ei ole este! Astmatietoviikon verkkoluento

Tule mukaan: [allergia.fi/tapahtumat](http://allergia.fi/tapahtumat)

ILMOITUS

## Elävät maitohappobakteerit hoitavat atooppista ihoa sisäisesti ja ulkoisesti

Tervettä ihoa suojaa runsas ja monimuotoinen mikrobisto. Atooppisen ihon mikrobiston on tutkimuksissa todettu olevan köyhtynyt ja monimuotoisuuden vähentynyt. Siksi tulehduksia aiheuttavat bakteerit pääsevät valtaan aiheuttaen ihon infektoita. Stressi ja suolistosairaudet voivat myös heikentää ihon suoja mekanismeja.

### Vaikuta atooppisen ihon kuntoon ulkoisesti

Tutkimuksessa skinGUIDE-probioottiöljyä levitettiin atooppiselle iholle päivittäin.

**28 päivän käytön jälkeen ihon punakkuus, rokahtumat, paksuuntumat ja hankautumat vähenivät merkittävästi 67%:lla käyttäjistä.**

**Myös ihon kuivuus ja kutina helpottivat merkittävästi 86%:lla käyttäjistä.**



### Vaikuta ihon kuntoon sisäisesti suolistomikrobiston kautta

Tasapainoinen suolistomikrobisto tukee ihon hyvinvointia sisältäpäin, sillä suolistomikrobistolla on todettu olevan yhteys ihon ongelmiin ja kuntoon kehon immuunijärjestelmän kautta.

Suoliston hyödyllistä mikrobistoa voi lisätä käyttämällä GutGuide@ProSkin-bakteerivalmistetta tai vahvistaa jo olemassa olevaa hyvää mikrobistoa lisäämällä ruokavalioon esimerkiksi kasvipärisiä GutGuide@ProBifido-kuituja.



Tuotteet verkkokaupasta > [gutguide.fi](http://gutguide.fi) tai skanna QR-koodi

• Mikrobiologit vastaavat: [info@gutguide.fi](mailto:info@gutguide.fi)

**GÜTGUIDE®**  
oma laboratorio Salossa

## Käytännön vinkkejä siitepölyallergian hoitoon

Ti 5.3. klo 17.30–19,  
Teams tai Helsingin yhdistyksen  
toimisto, Pihlajatie 34

Luennoilla kuulet siitepölyallergian aiheuttajista, ristiallergioista, hoitokeinoista sekä astman huomioimisesta siitepölykautena. Luennoitsijana toimii asiantuntija **Anne Vuoremaa**, jolla on laaja kokemus aiheesta. Luento järjestetään hybridinä, eli osallistua voit paikan päällä kahvikupposen kanssa tai etänä. **Lisätietoja ja ilmoittautuminen: [neuvonta@allergiahelsinki.fi](mailto:neuvonta@allergiahelsinki.fi).**

## Ruoka-allergisen monipuolinen ruokavalio

Ke 13.3. klo 18–19, Teams

Onko itselläsi tai lapsellasi ruoka-allergioita ja kaipaat vinkkejä ruokavalion koostamiseen? Verkko- luennoilla ravitsemusterapeutti kertoo monipuolisen ruokavalion koostamisesta ruoka-allergiat huomioiden. Lisäksi on runsaasti aikaa kysymyksille, joita voi jättää ravitsemusterapeutille jo etukäteen.

**Ilmoittautuminen 6.3. mennessä sähköpostilla [neuvonta@allergiahelsinki.fi](mailto:neuvonta@allergiahelsinki.fi) tai puhelimitse 044 0477 054.**

## Anna hetki aikaa itsellesi ja tule mukaan mindfulness-tuokioon!

Ti 26.3. klo 17.30–19.00

Tietoisien läsnäolon harjoitteita mindfulnessin avulla verkossa, pääset mukaan helposti, valitset vain rauhallisen tilan. Mindfulnessilla tarkoitetaan tietoista läsnäoloa tässä hetkessä. Anna aikaa itsellesi ja tule rentoutumaan tietoisien läsnäolon harjoitteiden avulla. Se on mielen jumbppaa, jossa harjoitellaan huomion suuntaamista tähän hetkeen ja kokemukseemme hetkessä. Harjoittelussa kiinnitetään huomiota hengitykseen ja samalla tarkkailaan tuntemuksia kehossa. Kehotietoisuus

vahvistuu ja harjoittelun myötä kuulemme paremmin myös kehon viestejä.

Tuokion aikana teemme erilaisia tietoisien läsnäolon harjoitteita mm. hengityksen, lempeän liikkeen sekä kirjoittamisen avulla. Varaa itsellesi rauhallinen tila, jossa saat keskittyä vain itseesi ja kynä sekä paperia. Lempeät tietoisien liikkeen harjoitukset voit tehdä joko istuen tai seisoma-asennossa. Asiantuntijana Mindfulness-ohjaaja **Jenni Hakala (CMIF®)**.

**Ilmoittautumiset ja tiedustelut 19.3. mennessä [vantaanallergiyhdistys@gmail.com](mailto:vantaanallergiyhdistys@gmail.com) tai 050 3445636.** Osallistumismaksu määräytyy osallistujien lukumäärän mukaan.

## Sääntömääräinen kevätkokous

Ke 27.3. klo 18.00,  
Tempur Brand Store, Kauppakeskus  
Tikkuri, Asematie 4–10, 01300 Vantaa

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu ja illan tarjouksia. Lämpimästi tervetuloa! **Ilmoittautumiset 20.3. mennessä [vantaanallergiyhdistys@gmail.com](mailto:vantaanallergiyhdistys@gmail.com) tai 050 344 5636.**

## 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](http://www.jonas.fi)

Soveltuu erityisen hyvin astmaatikkoille sekä keuhko- ja sydänpotilaille

Tuotteella CE-sertifikaatti

**Nyt yhdistyksellä myynnissä!**

## TULE HEMMOTELTAVAKSI!

To 21.3. klo 12–14.30,  
Vantaan ammattiopisto Varia,  
Tennistie 1, 01370 Vantaa

Jokainen meistä tarvitsee joskus hemmotelua, tule siis mukaan! Paikkoja rajoitetusti, vain 8 mahtuu mukaan! Hemmotteluna mm. hiuspohjan ja hiuspituuksien hoitopalvelua hierontoineen. Myös leikkaus mahdollinen, mikäli aika riittää. Lisäksi vinkkejä kaikille pesu- ja hoitotuotteiden käyttämisestä kuin myös vinkkejä hiusten viimeistelyyn. Palvelut tehdään hajuusteettomalla tuotesarjalla. Palvelun hinnat n. 15–20 €, jotka maksetaan paikan päällä. Tapahtuma järjestetään Varian ammattioppilaitoksessa opiskelijayhteistyössä. Varaa paikkasi ajoissa, sillä paikat täyttyvät nopeasti!

**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut 7.3. mennessä [vantaanallergiyhdistys@gmail.com](mailto:vantaanallergiyhdistys@gmail.com) 050 3445636.**

## 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](http://www.allergia-apu.fi)



**Cair DEP ilmanpuhdistin**  
Ylivertainen tehokkuus äänitasoon nähden. Suomalaisen ilmanpuhdistintestin voittaja!

## Tapahtumia ja toimintaa • huhtikuu 2024

### SENIORISOPPA JA KEITTOLOUNAS

Ti 9.4. klo 11.00–12.30, Helsingin kaupungin teatteri, suuren näyttämön lämpiö, Eläintarhantie 5, Helsinki

Seniorisoppa on tapahtuma, johon voi tulla yksin, kaksin tai isommallakin porukalla. Seuraa löytyy, ja aina saa laulaa myös mukana! Seniorisoppa® sisältää toivekonsertin, yhdessä nautitun keittolounaan ja kiireetöntä jutustelua. Teatterin ovet avataan klo 10.15. Lavalla keväällä 2024: **Merja Larivaara, Aino Seppo, Akseli Ferrand** sekä upea nelihenkinen orkesteri. Seniorisoppa®-konsepti on näyttelijä Merja Larivaaran ideoima. Hän on mukana koko tapahtuman ajan paitsi musiisoimassa, myös jutustelemassa, soppalounaalla ja saattelemassa konserttivieraita kotimatkalle. Lipun hintaan 18 € sisältyy konsertti (kesto noin 45 minuuttia) sekä keittolounas suuren näyttämön lämpiössä. Tarjoiltava keitto on maidoton, gluteeniton ja vegaaninen kasviskeitto. Lisukkeena tarjoiltava ruohosipulituorejuusto on laktoositon. **Ilmoittautumiset ja maksut 19.3. mennessä vantaanallergia-yhdistys@gmail.com / 050 3445636.** Maksetaan FI12 4055 0012 4949 08, viite: 6172.



Kuva: Darina Redonova

### Teatteri Espoo: Oikeusvaltio

La 13.4. klo 14.00, Espoon kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola, Espoo

Oikeusvaltio Espoo on erilainen juttu. Esitys perustuu Espoon Otaniemessä sijaitsevan Länsi-Uudenmaan käräjäoikeuden sattumanvaraisesti valikoituihin oikeuden pöytäkirjoihin ja tuo esiin tositarinoita oikeussalista. Se on esitys rikoksista ja rangaistuksista, hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä, erehdyksistä ja sattumasta ja siitä, miten ihminen toiselle tekee. Lipun hinta 35 €, eläkeläinen 30 € (+ mahdollinen postimaksu 2,30 €). **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen, allergia.espoo@gmail.com, 050 522 6268.** Maksu 15.3. mennessä Espoon yhdistyksen tilille FI47 1583 3000 1117 13, viite 26123.

### TERVE ♥ KERAVA 100 -tapahtuma

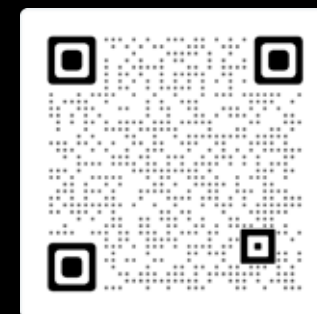
La 27.4. Keravan lukio

Keravan kansanterveysjärjestöt yhdessä järjestävät juhlan vapaaehtoisvoimin. Kansanterveysjärjestöt hyvinvointia tukemassa. Lisätietoa myöhemmin, seuraa viestintää.

## Allergiaystävälliset pimennyskaihtimet ikkunan väliin



Tilaa SOLAR Moon-pimennyskaihtimet verkkokaupasta [www.solar.fi](http://www.solar.fi) tai skanna QR-koodi.



Allergiayhdistyksen jäsenenä **-15% koodilla: Allergia24**

Tarjous voimassa 31.12.2024 asti.

**SOLAR**  
love the sun



# Tapahtumia ja toimintaa • toukokuu 2024

## ”Astma ei ole este” -luento

Ti 7.5. klo 18.00–19.30,  
Astmatietoviikon luento verkossa

Mietitkö, miten voit hoitaa astmaasi paremmin, jottei se olisi este elämässä? Kiinnostaisiko oppia lisää astmasta? Kaipaako vinkkejä mitä harjoituksia voit tehdä, jotta happi kulkee paremmin? Haluaisitko kuulla muiden ajatuksia astman kanssa elämisestä?

Kysy, niin lääkäri vastaa! Ennakkokysymyksiä ja luennon aikana tulleita kysymyksiä. Astmaa sairastavalle on tarjolla tukea! Vinkkejä mitä tehdä, jotta happi kulkee paremmin, fysioterapeutin tietoisu Astma ei ole este, vai onko? -paneelikeskustelu. Keskustelemassa kolme astmaa sairastavaa. Tarvitset vain tietokoneen, tabletin tai kännykän, jossa on nettiyhteys ja kaiutin. Ilmoittaudu luennolle suoraan täällä, niin saat vahvistusviestin mukana linkin luennolle tai voit myös ilmoittautua yhdistykselle.

## Kosmetiikan valmistuskurssi

Ke 15.5. klo 17–20,  
Pihlajatie 34, Helsinki

Opi valmistamaan itse kosmetiikka-tuotteita. Voit valmistaa kurssilla voiteita, kasvovesiä, ihoöljyjä ja seerumeita. Kurssin hinta 45 € sisältää opastuksen ja 2 tuotetta. Maksu maksetaan paikan päällä kurssin ohjaajalle. Ilmoitathan etukäteen, mikäli sinulla on kosmetiikka-allergioita. Tuoksuherkille tiedoksi, että valmistusiloissa käytetään tuoksuja aineita. Kurssin vetää Nature By Ampu. **Sitovat ilmoittautumiset 1.5. mennessä, neuvonta@allergia-helsinki.fi.** Kurssi toteutuu, mikäli osallistujia on 8–10 kpl.

## LUONTO KUNTOSALINA

To 16.5. klo 17.00, Luontokuntosalin  
fysioterapeutin ohjaamana,  
Heurekan kivipuisto, Vantaa

Lähde mukaan kuntoilemaan luonnon-kuntosaliniin Heurekan kivipuistoon Vantaalla fysioterapeutti **Linda Uleniuksen** ohjaamana. Linda on ohjannut aikaisemmin kursseja Allergia-, iho- ja astmaliitolla. Lihaskuntoa vahvistetaan luonnon omia muotoja ja välineitä hyödyntäen. Luontokuntosalit sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille. **Sitovat ilmoittautumiset 9.4. mennessä vantaanallergiyhdistys@gmail.com / 050 3445636.** Tapahtuma toteutuu, mikäli osallistujia tulee vähintään 10 ja pieni osallistumismaksu (15–20 €) määräytyy osallistujamäärän mukaan.

## Kevätristeily Naantali– Kapellskär Finnlines MS Finnsirius

Pe 17.5.–18.5. klo 7.00,  
lähtö Kiasma Helsinki

Pe 17.5. Lähtö klo 7.00 Kiasma, Helsinki, la 18.5 paluu klo 10.00 Kiasma, Helsinki Bussikuljetus Naantalin terminaaliin, jossa jaamme laivaan nousukortit. Laiva lähtee 17.5. klo 10.30. Saapuminen Naantaliin seuraavana aamuna 18.5. klo 7.15. Matka sisältää: Bussi Hki-Naantali-Hki, majoitus 2 hlöä ikkunallisessa A2E-hyteissä, lounasbuffet, päivällisen ja aamiaisen. Hinta 195 € jäsen, muut 215 € (43,50 € lisämaksu yhden hengen hyttistä). **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 19.4. mennessä Espoon yhdistykseen allergia.espo@gmail.com tai 050 522 6268, FI47 1583 3000 1117 13, viite 26110.** (Matka toteutuu, kun lähtijöitä on vähintään 20.)

## Koska me pidämme Sinusta huolta



MDI Spacer Plus -tilanjatke ja maski  
aerosol-astmalääkkeen hengittämiseen

Mucoclear 3%, 6% ja 0,9%  
liman irrotukseen



Marketta Airasmaa Oy  
Lapinlahdenkatu 8, Helsinki  
rehashop@kolumbus.fi  
puh. 09 694 0010



## Vantaan kaupungin ja yhdistyksen 50-VUOTISJUHLA

La 25.5., Tikkurilan kirjastopuisto

Yhdistyksen 50-vuotispäivää juhlistetaan Vantaan yhdistysten yhteisessä Vantaa 50 v. -tapahtumassa. Paikkana Tikkurilan kirjastopuisto. Lisää tietoa myöhemmin.



Sveitsiläisen IQAirin tyylikkääät Atem -tuoteperheen ilmanpuhdistimet ja Airinumin CE-merkityt FFP2 hengityssuojaimet vaihdettavilla suodattimilla.

IQAir  
**Atem**



**AIR/NUM**  
est.2015



**Ilmanhaltija.fi**  
VIRKEYTTÄ KOTIIN JA TOIMISTOON



**Hoitaa tukkoista  
nenääsi**

**UUTUUS!**

**KAKSI-  
VAIKUTTEINEN  
NENÄSUIHKE**



**auvoin**<sup>®</sup>  
HOITAA NENÄÄSI



- Lievittää nenän tukkoisuutta ja poskiontelo-oireita
- Kosteuttaa

**VERMAN**  
SUOMALAINEN PERHEIRITYS

Auvoin FLU nenäsuihke CE 1936 Lääkinnällinen laite Valmistaja C.O.C. Farmaceutici Srl

**Kesäkuu 2024**



Aleksi Poutanen / Helsinki Partners

### LUONTOPOLKU

Su 9.6. klo 11, Mustikkamaa

Tutustutaan yrtteihin! Lähde mukaan rauhalliselle kävelyllä. Tarjolla on mm. historiaa, lintuja, yrttejä raittiin ilman ja liikunnan lisäksi. Kävellessä, kuunnellen ja nähdessä, voimaa ja mielempä rauhan tähden. **Ilmoittautuminen 6.6. mennessä verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.** Oppaana vertaisohjaaja, erä- ja luonto-opas **Marianni Leinonen**. Lämpimästi tervetuloa!



Sakke Somerina / Helsinki Partners



*Pirkko Mannola -  
Suosittelen!*

### Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Monivaikutteinen luonnon  
bioflavonoidi elimistösi tueksi

**PYCNOGENOL<sup>®</sup>**

**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 lääketehaan laftua

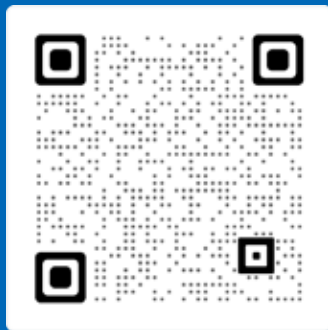


# Tuuleta kotisi ilman siitepölyä!



Hyönteissuoja  
siitepölyverkolla  
suodattaa jopa  
**99% siitepölystä!**

Tilaa hyönteissuoja siitepölyverkolla  
verkkokaupasta [www.solar.fi](http://www.solar.fi) tai  
skannaa QR-koodi.



**Allergiayhdistyksen jäsenetuna**  
**-15% koodilla: Allergia24**

Tarjous voimassa 31.12.2024 asti.

**SOLAR**  
love the sun



## Kansallisesta Allergiaohjelmasta Luontoterveysohjelmaan

Monille Allergia- ja astmayhdistysten jäsenelle viime vuosikymmenen Kansallinen Allergiaohjelma on tuttu juttu ja sen pääviestit on otettu jo aikaa sitten osaksi arkea. Ohjelman tulokset olivat merkittävät: allergian ja astman aiheuttama sairastavuus ja niistä koituvat kustannukset vähenivät merkittävästi. Ohjelman erityinen asia oli se, että suuri yleisö hyväksyi uuden suunnan, jossa painottuivat sietokyky ja terveys allergiasta huolimatta. Ilman sitä, ohjelman tavoitteita ei olisi saavutettu. Allergiset sairaudet olisivat jatkaneet nousujohteista käyräänsä.

Kansallinen Allergiaohjelman selvä seuraaja on laadittava Kansallinen luontoterveysohjelma. Suomalainen lääketieteen ja ekologian tutkimus on tuottanut terveyden luontokato-oletuksen, jonka mukaan kosketus monimuotoiseen luontoon vahvistaa kehon mikrobiomia, tasapainottaa immuunijärjestelmää ja suojaa sairauksilta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että useiden tulehdusperäisten sairauksien, kuten astman, allergioiden, sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen lisääntyminen on yhteydessä kaupungistumiseen. Ihmisten etäännyttyä luonnosta he ovat entistä vähemmän kosketuksissa ympäristön mikrobikirjoon.

Kansallisen Luontoterveysohjelman tarkoitus on pysäyttää luontokatoa niin väestössä kuin luonnossa ja parantaa ihmisten luontoyhteyttä. Sen päämääränä on kansansairauksien ehkäisy ja niiden aiheuttamien kustannusten nousun pysäyttäminen. Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Imatralla toimiva Luontoterveyden osamiskeskus toteuttaa jo omalta osaltaan ohjelman tavoitteita jakamalla tutkittua tietoa, kouluttamalla ja lisäten tietoisuutta luontoterveydestä ja kehittämällä työkaluja eri toimijoiden käyttöön. Vuonna 2024 hankkeiden erityisinä painopisteinä ovat päiväkotikiikarit lapset ja luontoterveysvaikutustietouden lisääminen mm. pienyrityksille.

Luontoterveysohjelman onnistuminen edellyttää eri toimialojen ja organisaatioiden yhteistyötä. Allergia-, iho- ja astmaliitossa toivomme, että ohjelman toteuttajaksi lähtisivät mukaan niin julkishallinnon toimijoita, tutkimuslaitoksia kuin terveys-, sosiaali-, ympäristö- ja luonnonsuojelujärjestöjäkin. Tietoon perustuvat ohjelmat ovat hyvä keino parantaa kansanterveyttä.

Tervetuloa mukaan!

Paula Hellemaa, toiminnanjohtaja  
Allergia-, iho- ja astmaliitto

Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys

# LIITY JÄSENEKSI osoitteessa [www.allergia.fi](http://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](http://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](http://www.sonestahealthcare.fi)

## JÄSENALENNUKSET 2024

### ALLERGIA- JA SISÄILMA-APU

**suodatinkankaista –15 % ja tuotteista –10 %.**

Sisäilman puhtausta ja hengitysteiden hyvinvointia parantavat lukuisat erilaiset tuotteet ja palvelut. Tilauksen voi tehdä verkkokaupassa, puhelimitse tai sähköpostilla.

Myymäälä Sturenkatu 43, Helsinki.

Puh. 09 323 8962. [www.allergia-apu.fi](http://www.allergia-apu.fi)

### BOOKBEAT

**e- ja äänikirjalukuelämys 45 pv maksutta:**

Bookbeat tarjoaa kaikille jäsenillemme, jotka eivät jo käytä bookbeat e- ja äänikirjapalvelua maksuttoman kokeilujakson. Kokeilujakson aikana saat kuunnella ja lukea kirjoja yhteensä 30 tuntia. Edun jälkeen tilaus jatkuu valitun paketin mukaisesti tai katkaiset tilauksen eli ei ole sitovaa määräaikaa, voit lopettaa tilauksen milloin tahansa.

### BUBULA

**yöasut lapsille –10 % alennuksella.**

Yöasut atoopikkolapsille Suomessa valmistetuista 100 % Öko-TEX-standartoidusta kankaasta.

Ympäristöystävälliset materiaalit. Verkkokauppa [www.bubula.fi](http://www.bubula.fi), koodilla ALLERGIA.

### DAMMENBERG 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](http://dammenberg.fi)

### HAIKON KARTANO

**Majoitusetu –15% päivän hinnasta:**

Majoitusedun saat vain varaamalla netistä [www.haikko.fi](http://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](http://haikko.fi)-sivulla) sekä ilmaisen pysäköinnin. Kartanossa majoittuvilla Butler-palvelu. Edut eivät koske juhlapyhä tai työhön liittyvää matkustusta eikä niistä kirjoiteta lahjakortteja.

**Lisäksi Relax Center Haikko hoitoetu:**

–10 % alennus hoidoista ma–pe voimassa olevasta hoitohinnastosta. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Hoidot/hinnasto <https://relaxcenter.fi/>, varaukset: [haikko@relaxcenter.fi](mailto:haikko@relaxcenter.fi) tai 0400 980 081. Mainitse koodi "AIA JÄSENETU" varauksen yhteydessä sekä esitä jäsenkorttisi Relax Centerin hoitovaramossa ennen hoitoon menoa.

### KULTAHELMI (Tikkurilan Prisma)

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

### SOLAR KAIHDIN OY.

**Uusi jäsenalennus** kaikista verkkokaupan tuotteista –15 % koodilla [allergia24](http://allergia24.com). [www.solar.fi](http://www.solar.fi)

### SUOMEN JONAS OY

Jonaset-tuotteet, -hengitysilman lämmittimet ja -hengityssuojaimet jäsenhintaan yhdistykseltä ostettuna. Puh. 050 344 5636, [www.jonas.fi](http://www.jonas.fi)

### SYNSAM

**Silmälaseista –30 %, aurinko- ja urheilulaseista sekä piilolinseistä –25 % ja Lifestyle kk-sopimuksesta –20 %:**

Jäsenetu on tarkoitettu sinulle ja perheellesi. HUOM! Jäsenedut 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](http://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:** Mene osoitteeseen [treenaakotona.com](http://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 liikunta-edut 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).

### TWISTBE-VERKKOKAUPPA ETU –20% alennus normaalihintaisista tuotteista (voimassa huhtikuun loppuun saakka 2024)

Twistben kokonaisvaltaisen ihonhoidon edelläkävijät ovat mullistaneet jo tuhansien suomalaisten ihonhoidon ainutlaatuisen osaamisen ja tarkkaan kuratoitujen tuotteiden avulla. Onpa tavoitteesi päästä eroon iho-ongelmasta, saada parempia tuloksia tai käyttää rahasi fiksummin kosmetiikkaostoksilla on suomalainen Twistbe oikea paikka sinulle! Twistbeltä löydät runsaasti hajusteettomia tuotteita, jotka hoitavat ihoasi monipuolisesti ja tehokkaasti. Saat nyt koodilla VAY2024 –20 % alennuksen normaalihintaisista tuotteista 30.4.2024 asti. Alennus on voimassa kerran per jäsen. [www.twistbe.fi](http://www.twistbe.fi)

### 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](http://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](http://allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut)**

APTEEKISTA.

**ORION  
PHARMA**  
Hyvinvointia rakentamassa

# Uniqu<sup>®</sup>

Hehkuva hyvinvointi –  
olennainen osa sinua.



Lue lisää: [Uniqu.fi](http://Uniqu.fi)

1/2024

Uniqu Menopause sisältää puna-apilaa ja humalaa, jotka auttavat tasaamaan vaihdevuosiin liittyviä normaaleja tuntemuksia naisilla. Uniqu Anti-Stress sisältää kärsimyssukukkaa ja sitruunamelissa, jotka edistävät rentoutumista ja ruusunjuurta, joka auttaa lievittämään stressiä. Uniqu Immunity sisältää inkivääriä, joka tukee kehon luontaista vastustuskykyä. Uniqu Skin Glow sisältää kollageenia, joka vähentää ihon ryppyjä ja lisää elastisuutta. RAVINTOLISA.



[itsehoitoapteekki.fi](http://itsehoitoapteekki.fi)

ASEMA APTEEKKI

**Ilmainen pysäköinti  
ensimmäisen tunnin  
Tikkurin parkkihallissa!**

APTEEKISSAMME SINUA VARTEN

- Sairaanhoidajan palvelut ajanvarauksella.
- Laaja dermocosmetiikkavalikoima. Herkän ja allergisen ihon tuotteet löytyvät kosmetologin asiantuntemuksella.
- Avarat, valoisat tilat ja esteetön sisäänkäynti.
- Nopea reseptitoimitus.
- Ystävällinen ja ammattitaitoinen henkilökunta.

**Liity kanta-asiakkaaksi!**

KAUPPAKESKUS TIKKURI  
ASEMATIE 4-10, 01300 VANTAA  
PUH. 09 8603 6501  
[www.asemaapteekki.fi](http://www.asemaapteekki.fi)  
MA- PE 8 - 20 LA 9 - 16



@asemaapteekki



@asemaapteekki