

ALLERGIA ASTMA YHDISTYS

Vantaa Kerava

JÄSENTIEDOTE 2 | 2024

Anna
jäsenyys
lahjaksi
vantaakerava.allergia.fi

**SYKSYN 2024
TOIMINTAA**



Tapahtumakalenteri syksy 2024

SYYSKUU

Ti 24.9.	klo 10–11.30	Iloa ja energiaa jokaisella askeleella -tapahtuma.	
		Pikku Huopalahdenpuisto, Helsinki.....	6
La 28.9.	klo 13	Retki Suomen luontokeskus Haltiaan	6

LOKAKUU

Ke 2.10.	klo 17–18	Sosiaaliturvaluento, Helsingin yhdistyksen toimisto.....	8
To 10.10.	klo 18–19	Verkkoilta: Ruoka-allergialta lapsiperheille.....	8
La 26.10.	klo 9	Päiväretki Paimion parantolaan, lähtö Kiasman edestä	9
Su 27.10.	klo 12–15	Terveystekniikka Tikkurilassa, Tikkurinaukio 1.....	10
To 31.10.	klo 18.30	Teatteri: Veljeni leijonamieli, Helsingin kaupunginteatteri.....	10

MARRASKUU

To 7.11.	klo 18–19.30	Ihoviikon verkkoluento	12
La 16.11.	klo 10–16	Vantaan Hyvinvointimessut Energia-areenalla	13
Ti 19.11.	klo 17.30	Teams-luento käsi-ihottumasta.....	13
To 21.11.	klo 17	Sääntömääräinen syyskokous, Tempur Brand Store, Vantaa	13

JOULUKUU

Ke 4.12.	klo 17–18	Fazerin jouluvierailu kaikilla aisteilla, Vaarala, Vantaa	14
La 14.12.	klo 9.30	Risteily Tallinnan joulutorille, Katajanokka	15
To 19.12.	klo 19	Musikaali: Joulupukin kuumalinja, Kerava-Sali	15

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 varauksien 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

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 KERAVALAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY:N JÄSENTIEDOTE

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa

Toimitus: Marja-Riitta Kytö

Kannen kuva: Shutterstock

Taitto: Vitale Ay

Lempeä syksyn tervehdys!



Syksy on alkanut pitkän kesän jälkeen lempeästi. Kiitos kun luet tätä jäsenlehteä juuri nyt. Lehestä löydät tapahtumatarjontaa syksyille. Olemme pyrkineet kuuntelemaan toiveitanne ja rakentamaan ohjelmaa sen mukaisesti. Huomioithan, että toimintamme elää jatkuvasti ja tapahtumien kohdalla muutokset ovat mahdollisia sekä uusia jäsentapahtumia voi tulla syksyn mittaan, jotka eivät ole ehtineet tähän julkaisuun. Kannattaa siten seurata myös verkkosivuja, sosiaalisen median kanavia ja jäsenkirjeitä, joista löytää aina viimeisimmän tiedon.

Syksyn aikana on tulossa asiantuntijaluentoja mm. astmasta, käsi-ihottumasta, sosiaaliturvasta ja lasten ruoka-allergioista. Lokakuussa meidän löytää Tikkurilan maalaismarkkinoilta, tervetuloa juttelemaan allergioista ja astmasta sekä osallistumaan apajaisiin. Marraskuussa olemme tutuun tapaan Vantaan Hyvinvointimessuilla mukana ja toivottavasti näemme teitä siellä. Toiveidenne mukaisesti järjestämme myös retkiä syksyn aikana sekä suosittun jouluretken Tallinnan joulutorille.

Yhdistyksellä on myytävänä allergian ja astman apuvälineitä jäsenhintaan mm. Pefmittareita, nenänhuuhtelukannuja, hengitysterapiaharjoituslaitteita ja vesipiippuja sekä Wello2-laitteita. Lisäksi kannattaa muistaa uusien jäsenten Tempur-edut ja alennukset.

Yhdistyksellä on tarjolla monenlaista vapaaehtoistoimintaa, joten olethan rohkeasti yhteydessä! Toivotamme kaikki vapaaehtoiset innolla mukaan toimintaan.

Kaunista syksyä kaikille!

Marja-Riitta Kytö
toiminnanjohtaja



Lämmin kiitos jäsentiedotteemme ilmoittajille!

ASiantuntijat vastaavat kysymyksiisi

■ MAKSUTON ALLERGIA- JA ASTMANEUVONTA

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 14–17, to klo 8–11)
sähköpostilla: allergianeuvoja@allergia.fi

■ KYSY SOSIAALITURVASTA

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

■ RUOKA-ALLERGIANEUVONTA

Ilona Mähönen puh. 045 235 2861, ma-to klo 10–14 tai
sopimuksen mukaan, ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi
Erimenu puh. 050 442 0880, erimenu@pirkanmaanallergia.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 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.frisbeegolfgradat.fi/rata/keinukallio_kerava/

Back to sleep

25
TEMPUR
JUHLAVUOSI

JUHLAVUODEN TARJOUKSET
TEMPUR Flexible Base
-parisänky 160x200 cm
alk. 3900 €

(norm. 4400 €)

Patjalla
15 vuoden
ProRata-
takuu

 Kotimainen vuoderunko.

**Varaa aika maksuttomaan
nukkumisergonomian kartoitukseen**
– saat lahjaksi Comfort-matkatyynyn (arvo 109 €)
www.tempurbrandstore.fi/varaa-aika/

Asiantuntijan kanssa valituille kokonaisuuksille 120 päivän selän tyytyväisyystakuu

Tempur Brand Store

ESPOO Iso Omena • Ainoa • Sello **HELSINKI** Helsinki Outlet • Itis • Kamppi • Tripla **HYVINKÄÄ** Willa
HÄMEENLINNA Goodman **JOENSUU** Kauppakatu 23a **JÄRVENPÄÄ** Sibeliuksenkatu 18-20
KUOPIO Vuorikatu 25 **LEMPÄÄLÄ** Ideapark **PORI** Puuvilla **RAISIO** Mylly **TAMPERE** Koskikeskus
TURKU Eerikinkatu 9 • Skanssi **VANTAA** Jumbo • Tikkuri
Katso ajankohtaiset tarjoukset tai varaa aika nukkumisergonomian kartoitukseen,
ajanvaraaja saa lahjan www.tempurbrandstore.fi

Tapahtumia ja toimintaa • syyskuu 2024

ILOA JA ENERGIAA JOKAISELLA ASKELEELLA -TAPAHTUMA

Ti 24.9. klo 10–11.30, Hilda Flodinin kuja 2, Pikku Huopalahdenpuisto, Helsinki

Tervetuloa mukaan Iloa ja energiaa jokaisella askeleella -tapahtumaan Pikku Huopalahden puistoon Helsinkiin. Kokoontuminen ulkoilukunta-alueella Hilda Flodinin kuja 2:ssa. Tapahtuma on avoin ja maksuton kaikille eläkeikäisille. Tapahtuma on osa Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Happihippely-hanketta sekä Suomen Ladun Hyvinvointia ulkoista-hanketta.

RETKI SUOMEN LUONTOKESKUS HALTIAAN

La 28.9. klo 13.00, Nuuksiontie 84, Espoo

Nuuskion kansallispuiston kupeessa sijaitseva luontokeskus Haltia on portti Suomen luontoon. Vierailijoita odottaa upeat vaihtuvat näyttelyt, kansallispuiston kymmenien kilometrien reittiverkosto, monipuoliset palvelut ja tapahtumat. Meillä on tunnin opastus päänäyttelyyn. Suomen Luonto on jättimäinen luontoparhaa, joka johdattaa sinut Saaristomereltä tuntureiden laelle ja kaikkiin Suomen 41 kansallispuistoon. Koet vuodenaikojen taian ja luonnon luomisvoiman maustettuna ripauksella kalevalaista mytologiaa.

Haltiaan pääset omalla autolla tai linja-autolla Espoon keskuksesta Nuuskioon liikennöivällä bussilla numero 245 (A), laiturista 32, luontokeskuksen bussipysäkin nimi on Haltia. Matka Espoon keskuksesta kestää noin 20 minuuttia ja Helsingin keskustasta Haltiaan yhteensä noin tunnin. Haltia sijaitsee HSL:n

Happihippely järjestää matalan kynnyksen liikunnallisia tapahtumia ympäri Suomen lisäten ikääntyvien aktiivisuutta ja tietoisuutta liikunnan vaikutuksista sekä etsien vertaisohjaajia. Lähde mukaan tapahtumaan, jossa hyvinvointia kohennetaan hymy huulilla metsämieliharjoitteiden, liikunnallisten luontorastien sekä muistiharjoitteiden avulla. Lopuksi pientä tarjoilua, joten ilmoittautumisen mukaan.

Ilmoittautumiset ruokavaliotietoineen 20.9. mennessä mari.honkala@allergia.fi tai tekstiviestillä puh. 041 448 6311.



C-vyöhykkeellä, huomioithan, että Nuuksiossa ei ole HSL:n lipunmyyntiautomaattia.

Paikan päällä on myös mahdollista grillata omia eväitä. Yhdistys tarjoaa opastuksen, sisäänpääsy maksu 12 €/henkilö, eläkeläinen 8 €, alle 7-vuotiaat maksutta. Museokortilla vapaa sisäänpääsy. **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen 23.9. mennessä allergia.espoo@gmail.com tai 050 522 6268.** Tilaisuus toteutuu, mikäli lähtijöitä on vähintään 10.

Seuraa yhdistyksen jäsenkirjeitä, kotisivuja ja Facebook-sivuja!

ILMOITUS

Elävät maitohappobakteerit hoitavat atooppista ihoa sisäisesti ja ulkoisesti

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

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 tai skannaa QR-koodi

• Mikrobiologit vastaavat: info@gutguide.fi

GUTGUIDE®
oma laboratorio Salossa

Tapahtumia ja toimintaa • lokakuu 2024

LUENTO SOSIAALITURVASTA

Ke 2.10. klo 17–18, Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34

Tiesitkö, että pitkäaikaissairautta sinulla voi olla oikeus saada vammaistukea? Ovatko sairastamisen kustannukset sinulle kohtuuttomia? Onko sinulla ollut vaikeuksia päästä lääkäriin?

Tervetuloa kuulemaan pitkäaikaissairaana oikeuksista ja siitä, mihin erilaisiin sosiaalihuollon etuuksiin tai palveluihin voit olla oikeutettu allergioiden, astman tai muun pitkäaikaissairauden perusteella. Pääset myös kysymään ja keskustelemaan sinua mietityttävistä asioista sairauteen ja sosiaaliturvaan liittyen. Luennoitsijana toimii erityisasiantuntija **Risto Heikkinen**. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen 30.9. mennessä, verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.



PÄIVÄRETKI PAIMION PARANTOLAAN

La 26.10. klo 9.00, lähtö Kiasman edestä

Päiväretki Alvar ja Aino Aallon 1929 suunnittelemaan ja 1933 valmistuneeseen tuberkuloosiparantolaan. Parantola on kansainvälisesti tunnetuimpia esimerkkejä modernistisesta arkkitehtuurista ja sitä pidetään Aallon varhaisen funktionaalisen kauden päätyönä. Opastettu kierros vie tutustumaan tähän kuuluisaan kokonaisuuteen ja arkkitehtuuriin sekä Paimion parantolan arkeen.

Lähtö lauantaina 26.10 klo 9.00 Kiasman turistiautopysäkiltä ja takaisin Kiasmalla noin klo 18.00. Menomatalla pysähdymme taukopaikalla, jossa tarjolla kahvi/tee + kahvileipä. Kun saavumme Paimion parantolaan, meillä on 60 min opastettu kierros parantolassa. Opastuksen jälkeen nautimme Buffettlounaan paikan päällä. Jos aikaa jää, pysähdymme Muurlan tehtaanmyymälässä kotimatalla.

Retken hinta 99€ jäsen, muut 109€. Tulethan tuoksutta matkalle! **Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon yhdistykseen 2.10 mennessä allergia.espoo@gmail.com tai 050 522 6268**, muistathan ilmoittaa mahdollisista ruoka-aineallergioista ja erikoisruokavalioista. Maksu tilille FI47 1583 3000 1117 13, viite 26246.



Pirkko Mannola - Suosittelen!

Rannikkomännyn kuoriutetabletti

Monivaikutteinen luonnon bioflavonoidi elimistösi tueksi

PYCNOGENOL®

Strong 40 mg

VASTUSTUSKYKY

Vahvistaa immuunijärjestelmää.

HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia.

VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa.

IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa ihoa säilyttämään nuorekkuutensa.

Valmistettu Suomessa 

Terveystuotekaupoista sekä -osastoilta

 **Henkintatukku Oy**
www.henkintatukku.fi

Suomalaisen lääkealan laatua

TERVEYDEKSI KÄVELY

Su 27.10. klo 12–15, Tikkurilan uusi tori, Tikkurilan aukio 1

Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävelen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita kolmesta eri pituisesta ohjatusta kävelyreitistä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta. **Ilmoittautumisen käveliryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen**, alkujumppa klo 12.15, jonka

jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Liiku itsesi talviaikaan!

Tänä vuonna ennätysmäärä järjestöjä ja kävelijöitä mukana sekä elävää musiikkia. Yhteistyössä Vantaan Sydän, Vantaan Latu ja Polku, Vantaan Hengitys-yhdistys, Vantaan Reumayhdistys, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alueosasto, Vantaan Muistiyhdistys, Kuusijärven jääkarhut, LC Tikkurila, Vantaan ja Keravan astma- ja allergiayhdistys. Tukemassa Osuuspankki.

TEATTERI: VELJENI LEIJONAMIELI

To 31.10. klo 18.30, Helsingin kaupunginteatteri

Astrid Lindgrenin kirjoittama rakastettu klassikkosatu, maaginen fantasia veljeksistä, jotka kantavat toisiaan vaikeuksien yli. Se on tarina



rohkeudesta, veljeydestä ja rakkaudesta. Se on huikea seikkailu, jossa jokainen löytää rohkeutensa. Veljeni Leijonamieli kertoo kahdesta veljeksestä, Korpusta (**Alexander Wendelin**) ja Joonatanista (**Mikko Kauppi-la**). Isoveli Joonatan kuolee pelastaessaan sairasta veljeään Korpua tulipalolta, ja pian menehtyy myös Korppu. Veljekset matkaavat lyhyen maanpäällisen elämänsä jälkeen kauuniiseen maahan, Nangijalaan, jossa he taistelevat yhdessä pahan voimia vastaan. Matkasta tulee huima jännittävä seikkailu, jonka aikana pelokkaasta Korpusta kasvaa rohkea Leijonamieli.

Veljeni Leijonamieli kertoo surusta kauuniisti ja kasvaa maagiseksi fantasiaseikkailuksi, joka on täynnä rohkeutta ja toivoa. Se kertoo valtavasta rakkaudesta, joka voittaa pelot ja jopa kuoleman.

Astrid Lindgrenin Veljeni Leijonamielen suurelle näyttämölle ohjaa **Jakob Höglund**. Esitys yhdistelee musiikkiteatteria, nukketeatteria ja koreografiaa fantastiseksi, visuaalisesti henkeäsalpaavaksi kokonaisuudeksi.

Liput 50€/hlö (postitettaessa +2,50).

Sitovat ilmoittautumiset ja lippuvaraukset viimeistään 30.9 mennessä joko sähköpostilla vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MITKÄ
TUOTTEET
SOPIVAT
MINULLE?

Seuraa
Allergiaportaaliin
myös Instassa
ja Facessa.



kosmetiikka-allergia.fi

Kosmetiikan Allergiaportaali

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 -hakuksen tekeminen on maksutonta.

Allergiaportaalissa 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 allergiatesteillä.

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

Allergiaportaali sisältää myös lukuisia asiantuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa. Käy siis tutustumassa Allergiaportaaliin ja päivitä tietosi kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta ajan tasalle.

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

Tapahtumia ja toimintaa • marraskuu 2024

IHOVIIKON VERKKOLUENTO

To 7.11. klo 18–19.30

Tule Ihoviikon verkkoluennolle kuulemaan mielenkiintoista asiaa ihon kutinasta ja kivusta sekä prurigo nodularis -ihosairaudesta (kyhmykutina).

Luento on osa Ihoviikon toimintaa ja sen järjestää Allergia-, Iho- ja Astmaliitto.



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 HYVINVOINTIMESSUT

La 16.11. klo 10–16 Energia-areena,
Rajatorpantie 23, Vantaa

Hyvä terveys, hyvä kunto, hyvä olo,
hyvä mieli ja hyvät harrastukset.
Olemme mukana tapahtumassa.
Lämpimästi tervetuloa käymään!

LUENTO KÄSI-IHOTTUMASTA

Ti 19.11. klo 17.30, Teams

Mitä on käsi-ihottuma? Miten käsi-ihottuma oireilee ja miten sitä voi hoitaa? Tule kuulemaan luento käsi-ihottumasta ja käytännön esimerkeistä sen hoitoon. Luennoitsijana kokenut sairaanhoitaja/allergiahoitaja **Marjukka Sillanpää** Varhan Tykksin Ihoklinikalta.

Ilmoittautuminen 18.11. mennessä
verkossa allergiahelsinki.fi, sähköpostilla neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

To 21.11. klo 17.00, Tempur Brand Store, Kauppakeskus Tikkuri, Vantaa

Käsitlemme sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen toimintaedellytyksiä uudessa taloustilanteessa.

Osallistujille illan yllätystarjoukset. Kaikki jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita! Kahvitarjoilu.



Ilmoittautumiset 14.11. mennessä
vantaanallergiyhdistys@gmail.com
tai 050 344 5636 (16.11. mennessä).

KIRJASSA ON
• 330 kasvilajia
• 540 kuvaa
• 320 sivua

33€
postitettuna



ÄLÄ UNOHDA MINUA*

Kiehtovia tarinoita huiviksi & hyödyksi

Minkälaisia taruja ja uskomuksia kasveihin liittyy? Mikä kasvi tunnetaan Amerikassa nimellä Venäjän parsa? Mistä kasvista valmistettua lääkettä on viety Suomesta jopa Kiinaan? Mikä kasvi on matkustanut kuuhun?

Kirjaan on koottu taustatietoa ja tarinoita Suomen luonnonkasveista sekä niiden hyödyntämisestä niin ravintona, rohtona kuin monin muinkin tavoin. Eri lajeista löytyy paljon asiaa – ja jonkun verran juttua myös asian vierestä.

TILAUKSEN VOI TEHDÄ

maksamalla summan kirjatililleni
FI23 5721 1520 4710 09 / Taina Leino
ja kirjoittamalla viestikenttään vastaanottajan nimi, osoite sekä puhelinnumero.

TIEDUSTELUT

taina@vitale.fi, 040 553 4130

* Miksi kirja sai tuollaisen nimen?

Kuuntele Juha Laaksosen luontoretki / lkioma kasvikirja (21.4.2024):
areena.yle.fi/podcastit/1-68529995

Tapahtumia ja toimintaa • joulukuu 2024

JOULUVIERAILU FAZERILLE – KAIKILLA AISTEILLA

Torstai 4.12 klo 17.00–18.00, Fazerintie 6, 01230 Vantaa

Jokavuotinen suosittu herkutteluvierailu Fazerille Vaaralaan 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 20.11. mennessä vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai 050 344 5636. Näyttelykierroksen ryhmälippujen hinnat ovat aikuisille 13 €/hlö, eläkeläiset/opiskelijat 11 € ja lapset 3–17v 9,50 € ja alle 2v ilmaiseksi. Maksu paikan päällä suoraan kassalle hyvissä ajoin ennen kierroksen alkua.



Säätökuja 2
01520 Vantaa



**Tammiston
UUSI APTEEKKI**

ma-pe 9-20
la 10-16



**Annosjakelupalvelu
Kotiinkuljetus**



**Apteekin hoitola
Verkkokauppa**

tammiston.apteekki@apteekit.net, puhelin 09 348 9889

JOULURETKI TALLINNAN JOULUTORILLE

La 14.12. klo 9.30–19.30,
Viking Line XPRS, tapaaminen
Katajanokan terminaalissa

Terminaalissa jaetaan laivaan nousu-
kortit. Laiva lähtee klo 10.30 ja on
takaisin Helsingissä klo 19.30. Meillä on
laivalla käytössä kaksi hyttiä, joissa voi
säilyttää tavaroita sekä levätä. Aloitam-
me yhteisen ohjelman kokoustilassa
klo 11.00.

Aloitamme tilaisuuden Viking Linen
tarjoamalla kuohuviinillä. Kokoustilassa
on tarjolla kahvia/teetä, hedelmiä ja suo-
lainen patonki. Laiva saavuttaa satamaan
klo 13, lähdemme kävelemään kohti
Raatihuoneen aukiota jossa aukeaa
perinteinen joulutori. Matka satamasta
torille on noin 1,9 km.

Joulukojuista voi löytää laadukkaita
ja persoonallisia tuomisia joulua ajatel-
len. Valikoimassa on paljon käsin tehtyjä
tuotteita ja virolaisia joulukerkkuja veri-
makkarasta ja hapankaalista piparkakkui-
hin ja lämmittäviin joulujuomiin. Myös
laivalta löytyy edullisia joululahja ideoita.

Lähdemme porukalla kohti laiva-
terminaalia n. klo 15.30. Laiva lähtee
takaisin Helsinkiin (A-terminaali) klo 17,
laivalla pitää olla viimeistään klo 16.30!
Laivalla meitä odottaa upea Jouluihin
Buffet-kattaus ruokajuomineen klo
17.00. Hinta 99 € jäsen/muut 109 €.
(kaikki em. kuuluu matkan hintaan)

**Henkilökohtaiset sitovat ilmoit-
tautumiset Espoon yhdistykseen
13.11. mennessä: allergia.espoo@
gmail.com, puh. 050 522 6268, josta
saatte maksutiedot.**

Tarvitsemme matkaa varten nimen ja
syntymäajan. Huomioitahan että matka-
vakuutus on voimassa. Matkan ohjelmas-
sa kävelyä! Jos ei halua kävellä, kimppa-
taksin voi ottaa satamasta. (Matka toteu-
tuu, kun lähtijöitä on vähintään 20).

JOULUINEN MUSIKAALIKOMEDIA: JOULUPUKIN KUUMALINJA

To 19.12. klo 19.00, Kerava-Sali,
Keskikatu 3, 04200 Kerava

Joulupukin kuumalinja on humo-
ristinen jouluihin musikaalikomedia
aikuisen makuun, jossa kuullaan
tunnettuja ja tuttuja joululaulu
klassikoita sekä uudempia ja
vieraampiakin helmiä.

Musikaalissa nähdään mm. haja-
mielinen joulupukki, jonka olisi jo
syytä jäädä eläkkeelle sekä hassu muori ja iloiset
tontutkin, mutta mitä muuta? Se arvoitus ratkeaa
saapumalla nauttimaan iloisesta hausasta ja her-
syilevästä musikaalikomedista.

Rooleissa huikea kattaus esiintyjä! Tango-
kuningattaret **Marita Taavitsainen** ja **Heidi
Pakarinen**, tangoprinsit **Kalle Jussila** ja **Jarno
Itkonen** sekä iskelmälaulaja **J. Eskelinen**.

Säestyksestä vastaa jouluihin Legenda-orke-
steri. Kesto n. 2 h sis. väliajan. Nyt on aika heittä-
tyä joulun fiilikseen. Tule nauramaan kanssam-
me! Liput jäseniltä 30 € ja ei-jäseniltä 32 €, maksu
yhdistyksen tilille FI12 40550012 4949 08, viite:
6282. **Sitovat ilmoittautumiset 19.11. menses-
sä vantaanallergiayhdistys@gmail.com tai
050 3445636.**



HAKUNILAN APTEEKKI

Palvelemme teitä seuraavasti:

Ma-Pe klo 9-19

La klo 10-16

Su suljettu

Lämpimästi tervetuloa!

Laukkarinne 6, 01200 Vantaa
Puh. 09 877 0580
info@hakunilanapteekki.fi
www.hakunilanapteekki.fi



@hakunilanapteekki



Hakunilan apteekki



HAKUNILAN APTEEKKI

LIITY JÄSENEKSI osoitteessa www.allergia.fi

Saat yhdistykseltä uuden jäsenen lahjan!

JÄSENEDET

Toimistolta voit ostaa

- ◆ suolapiippuja
- ◆ hengitystherapieharjoituslaitteita
- ◆ 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

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

JÄSENALENNUKSET 2024

ALLERGIA- JA SISÄILMA-APU

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 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-standardoidusta kankaasta.

Ympäristöystävälliset materiaalit. Verkkokauppa www.bubula.fi, koodilla ALLERGIA.

DAMMENBERG suklaaherkut

Tehtaanmyymälästä ja verkkokaupasta (koodi ALLRE22) saat –10 % jäsenedun kaikista tuotteista tai ostoksista. Tuotteet ovat pähkinäntömiä, 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

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, sisäänpääsyn kuntosalille ja kylpylään (kylpylävierailu 1,5 tuntia /majoitusvuorokausi, ajanvaraus ennakkoon haikko.fi-sivulta) sekä ilmaisen pysäköinnin. Kartanossa majoittuvilla Butler-palvelu. Edut eivät koske juhlapyyhiä 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 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. www.solar.fi

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! 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

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 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).

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.



forest riot
ÖLJY JA/TAI VOIDE
KASVOILLE & VARTALOLLE
TUTUSTUMISTARJOUS
–40%
Alennus koodilla: IHANA40
Verkkokauppa: forest-riot.com/fi



Hengitä paremmin – voi paremmin

Pysy terveenä tänä syksynä!

WellO2-hengitysharjoituslaite vahvistaa hengitystä, vähentää tukkoisuutta sekä tehostaa vastustuskykyä – vain viiden minuutin päivittäinen harjoittelu riittää!

Koodilla SYKSY24 saat 25 % alennuksen tilauksestasi osoitteessa wello2.fi.
Tarjous on voimassa 1.11.2024 saakka.
Alennuskoodia ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

Lue lisää ja aloita matkasi kohti parempaa hengittämistä jo tänään!

