

# ALLERGIA ASTMA YHDISTYS

**Vantaa Kerava**

JÄSENTIEDOTE 1 | 2022

Anna  
jäsenyys  
lahjaksi

[vantaakerava.allergia.fi](http://vantaakerava.allergia.fi)

**KEVÄÄN 2022  
TOIMINTAA**



TILAA  
MAKSUTON KUVASTO  
www.tempurbrandstore.fi

## Wahlström jakaa hyödyllisiä kokemuksiaan ja unioppejaan uudessa Taju Kankaalle -verkkovalmennuksessa.

Osasyys loukkaantumisiini oli uniongelmat, sanoo Eva Wahlström, ja jakaa nyt kaikille univinkit, jotka veivät hänet maailmamestaruuteen asti. Palautuneena jaksaa ja selviytyy paremmin paitsi urheilussa myös kaikissa arjen haasteissa.

Wahlström jakaa hyödyllisiä kokemuksiaan ja unioppejaan uudessa Taju Kankaalle -verkkovalmennuksessa. Palautuneena jaksoi nyrkkeillä paremmin, välttää loukkaantumisia ja onnistua. Hyvä uni on edelleen tärkeää, sillä se on voiman lisäksi vaatimus myös luovuudelle, joka on Evan nykyisessä ammatissa välttämätöntä. Mihin Eva ryhtyy, sen hän ottaa tosissaan, ja uneen panostaminen on itsestä ja toisista huolehtimista, hän painottaa.

“Alussa” oli selkäkivut, joihin mikään ei tehnyt eikä mikään sänky sopinut, jolloin uni

oli äärettömän huonoa. Koko nyrkkeilyura oli vaarassa. Sitten Eva päätyi kokeilemaan Tempur-vuodetta.

**- Tuntui siltä, että Tempur-sänky vaikutti selkään kuin lääke, ja söngystä oli parane misprosessissa suurin hyöty,** Wahlström kuvailee kokemuksiaan, joihin monet samaistuvat, vaikka tiedämme, että Tempur ei ole lääke. Tempur on apuväline parhaaseen nukkumisergonomiaan ja sen painetta vähentävät ominaisuudet mahdollistavat nukkumisen vaikka paikat olisivat kipeät.

**- Olen vannonut Tempurin nimeen jo 12 vuoden ajan ja suosittelen sitä kaikille. Laadukas ja riittävä uni on tärkein keino palautua rasituksesta, ja voimme vaikuttaa siihen tavoillamme ja söngyllämme –valinnoillamme.**

## Taju kankaalle - nuku ja palaudu kuin Eva Wahlström. Uusin nukkumisergonomian tietopaketti

Eva Wahlström ja Tempur tekevät yhteistyötä myös uudessa Taju kankaalle - nuku ja palaudu paremmin -verkkovalmennuksessa. Valmennus auttaa parantamaan omaa unta, palautumista ja päiväaikaista vireystilaa. Tähän Evalla ja Tempurilla on yhdessä paljon annettavaa, ei teoriaa vaan toimivia ja hyödyllisiä käytännön faktoja.

Koulutuksessa on uusinta nukkumisergonomiatietoutta mitä ei ole aiemmin koettu näin yhteen. Se sisältää asiantuntijoiden vinkkejä unenhuollosta ja palautumista edistävistä nukkumisen apuvälineistä; söngyistä, patjoista, tyyynyistä ja peitoista. Valmennukseen kuuluu myös ohjeistuksia unen kannalta optimaaliseen ravintorytmiin, päivän tauottamiseen ja liikuntaan.

Valmennuksessa käytetyt opit ovat osaltaan auttaneet Wahlströmiä saavuttamaan ammattinyrkkeilyn maailmanmestaruudet.

Valmennus kestää kaksi viikkoa, minkä lisäksi siihen kuuluu kolmen viikon seurantajakso. Hinta on vain 19,90 euroa, mutta nyt TEMPUR-tyynyn ostaja saa valmennuksen kaupan päälle!

**SÄNKYTARJOUS**  
**TONNI POIS TEMPUR**  
North Box -parivuoteista,  
sinkkusöngyt -500€



**TEMPUR®**



### TYYNYTARJOUS

Suosittu Sonata-tyyny on TEMPUR Soft materiaalia ja siinä hyvin niskaa tukeva ja kaareva etureuna.

**SONATA-tyynyt nyt tarjoushintaan, hinnasta pois 20€. Lisäksi kaupan päälle TAJU KANKAALLE - nuku ja palaudu paremmin verkkovalmennus!** Valmentajana mm. ammattinyrkkeilyn maailmanmestari Eva Wahlström! Arvo 19,90 €

Helppo tilata netistä, chat-palvelu auttaa tarvittaessa koon valinnassa!

Varaa aika nukkumisergonomian kartoitukseen osoitteesta [www.tempurbrandstore.fi](http://www.tempurbrandstore.fi) tai soittamalla suoraan myymälään. Ajanvaraajalle lahja ja kahvit!

**ESPOO** Iso Omena, 2. krs • Piispanilta 11, Espoo • Puh. 040 215 7560 • ARK 10-21, LA 10-19, SU 12-18  
**HELSINKI** Helsinki Outlet • Tatti 17, Helsinki • Puh. 040 072 0303 • ARK 10-20, LA 10-20, SU 10-18  
**HYVINKÄÄ** Willa 3. krs • Hämeenkatu 9, Hyvinkää • Puh. 040 124 0764 • AVOINNA ARK 10-19, LA 10-16  
**JÄRVENPÄÄ** Sibeliuksenkatu 18-20 • Järvenpää • ARK 10-19 LA 10-16 • Puh. 040 4888 979  
**VANTAA** Tikuri, 2. krs • Asematie 4-10, Vantaa • Puh. 09 5868 360 • ARK 10-19, LA 10-16  
**VANTAA** Jumbo, 2. krs • Vantaanportinkatu 3, Vantaa • MA-LA 10-20, SU 11-18 • Puh. 040 0405 539



# Tapahtumakalenteri kevät 2022

## MAALISKUU

|          |           |                                                                                                                                               |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ke 23.3. | klo 17.00 | Allergiaviikon luento: Siitepölyallergiat, siedätyshoito ja sosiaaliturva, Helsingin yhdistys, Pihlajatie 34, Helsinki tai Teams-yhteys.....8 |
| Ti 29.3. | klo 17.30 | Terve askel -tilaisuus, Espoon yhdistys, Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola.....8                                                             |
| Ke 30.3. | klo 16-17 | Lempeää joogaa, Viertolan koulu, Jokirannan liikuntasali, Vantaa .....8                                                                       |

## HUHTIKUU

|         |           |                                                                                              |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ke 6.4. | klo 17-19 | Aurinko ja iho -luento, Helsingin yhdistys, Pihlajatie 34, Helsinki tai Teams-yhteys..... 10 |
| To 7.4. | klo 18.00 | Sääntömääräinen kevätkokous, Tempur Brand Store, Vantaa ..... 10                             |

## TOUKOKUU

|          |             |                                                                        |
|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| To 5.5.  | klo 17.00   | Astmapäivän luento, paikka ilmoitetaan myöhemmin / Teams ..... 12      |
| Pe 13.5. | klo 10-14   | Kukanpäivän tapahtuma Keravalla ..... 12                               |
| La 14.5. | klo 9.15-18 | Päiväretki merelliseen Kotkaan, lähtö Kiasma, Helsinki ..... 12        |
| Pe 27.5. | klo 11-13   | Lähdetään purjehtimaan yhdessä, lähtö Lauttasaaresta, Helsinki..... 13 |

## KESÄKUU

|         |           |                                                                                      |
|---------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| To 2.6. | klo 17.00 | Lasten leikkirata ja leikkiauto Martti, Valpurin puisto, Meilahti, Helsinki ..... 14 |
| La 4.6. | klo 13.00 | "Voi veljet", Krapin kesäteatteri, Tuusula ..... 15                                  |

### Seuraa yhdistyksen jäsenkirjeitä, kotisivuja ja Facebook-sivuja!

SEURAAMME RAJOITUKSIA JA JÄRJESTÄMME OHJELMAA SEN MUKAISESTI.

**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  
vantaanallergiyhdistys@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  
vantaanallergiyhdistys@gmail.com.

**ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUMIIN**  
vantaanallergiyhdistys@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. Huolehdi vakuutusturvastasi.

## HALLITUS 2022

Anne Parttimaa (pj), Pirjo Kahelin (vpj),  
Aino Törmälä, Kati Heiskari, Minna Tiittanen,  
Satu Nystedt, Kyllikki Myllyharju

## 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**

## 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

## Kohti kevättä ja normaalia aikaa



Luminen alkutalvi on tuonut valoisuutta päiviin ja innostanut monia ladulle, ulkoilemaan ja lenkille. Kaikenlainen liikunta tukee terveyttä ja tasapainotaa arkea sekä tuo hyvän mielen. Koronaturvallisena lajina ulkoilu on mitä parhainta lääkettä ja virkistystä päiviin. Liikkuminen on lääkettä myös astmaatikkoille. Allergisille alkutalvi on parhainta aikaa ulkoilla, koska siite- ja katupölyt eivät vielä häiritse.

Olemme suunnitelleet keväälle tapahtumia ja tekemistä toivoen, että pystymme ne tällä kertaa turvallisesti toteuttamaan. Tulossa on luentoja astmasta, siedätyshoidosta sekä auringosta ja ihosta. Tapahtumien joukossa on myös paikan päällä järjestettäviä, siinä toivossa, että ne pystytään terveysturvallisesti järjestämään.

Allergiaviikkoa vietetään viikolla 12 teemalla "Hoida allergiasi" ja viikolla järjestetään verkkoluentoja ja tapahtumia. Tapahtumista tiedotetaan verkkosivuilla, somessa ja jäsenkirjeillä, kun nähdään senhetkinen tilanne virusten suhteen.

Toukokuun lopulla järjestämme toivotun purjehduksen merelle ja pääsemme hengittämään raikasta meri ilmaa. Tällä kertaa purjehdimme nykyaikaisemilla purjeveneillä.

Yhdessä olemme enemmän. Kaikessa toiminnassamme tarvitsemme vapaaehtoisia mukaan. Ole rohkeasti yhteydessä minuun, kerro ideasi ja toivomuksesi sähköpostilla vantaanallergiyhdistys@gmail.com.

Hyvät jäsenemme ja kaikki te, jotka olette saaneet tämän lehden käsiinne, hyvää vuotta 2022 ja tavataan jäsentapahtumissa sekä ollaan yhteydessä.

Lämpimästi,  
**Marja-Riitta Kytö**  
toiminnanjohtaja



## Lämmin kiitos

**jäsentiedotteemme ilmoittajille!**

## TUNNELMIA MENNEISTÄ TAPAHTUMISTA



Ikimetsän jooga Kuusijärvellä 18.9.2021



Tuoksuton ennakkonäytös James Bond 29.9.2021



Espoon yhdistyksen risteilyllä



Senioridisco Saga Care Tikkurila 15.11.2021

# 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



# Tapahtumia ja toimintaa • maaliskuu 2022

## Allergiaviikon luento: siitepölyallergiat, siedätyshoito ja sosiaaliturva

Ke 23.3. klo 17, Helsingin yhdistyksen  
toimisto, Pihlajatie 34 tai Teams

Illan aikana kuulet kaksi luentoa:

- Siitepölyallergiat ja niiden hoito sekä siedätyshoito, asiantuntija **Anne Vuorenmaa**
- Sosiaaliturva ja etuudet, erityisasiantuntija **Risto Heikkinen**

Lisäksi kuulet yhdistyksemme toiminnasta ja kosmetiikan Allergiaportaali-verkkopalvelusta. Tarjolla toimistolla myös kahvia/teetä ja pientä purtavaa. **Ilmoittautumiset viimeistään 20.3. yhdistykseen, neuvontaan [allergiahelsinki.fi](mailto:allergiahelsinki.fi) tai puhelimitse 044 0477 054.**



**HOIDA  
allergiasi**

**Valtakunnallinen  
ALLERGIAVIIKKO  
21.–27.3.2022**

[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

## TERVE ASKEL -TILAISUUS

Ti 29.3. klo 17.30, Espoon yhdistys,  
Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola

Ortopediteknikko **Tommi Haapalainen** pitää Terve askel -luennon Espoon yhdistyksen tiloissa. Tilaisuudessa saa tietoa jalkojen anatomista, askeleesta sekä yksilöllisistä pohjallisista. Yksilöllinen oikea asento alkaa jalasta. Virhekuormitukset ovat useasti korjattavissa ja ennaltaehkäistävissä. Tilaisuuden jälkeen oma jalka-analyysi. Tervetuloa mukaan kaikki yhtä jalkaa! Vapaa pääsy!



## LEMPEÄ JOOGAA TIKKURILASSA

Ke 30.3. klo 16–17, Viertolan koulu,  
Jokirannan liikuntasali,  
Viertolankuja 1, Vantaa

Yhdistys järjestää ohjatun joogatunnin Tikkurilassa. Lämpimästi tervetuloa mukaan ensikertalaiset ja joogaa harrastaneet. Tunnin aikana keskitymme liikkuvuuteen ja venytykseen. Tervetuloa rentoutumaan lempeän joogan parissa. Ohjaajana TtM **Marianna Suonpää**. Tapahtuma toteutuu, kun ilmoittautuneita on vähintään 10. Osallistumismaksu 15 € ja **ilmoittautumiset 24.3. mennessä [vantaanallergyhdistys@gmail.com](mailto:vantaanallergyhdistys@gmail.com) tai 050 3445636.**

## Livelähetykset kevät 2022

Arjen kokemuksia ja kertomuksia allergioiden, astman ja eri ihosairauksien kanssa elämisestä.

**28.2. klo 18 Voimaa vertaistuesta  
harvinaisen ihosairauden kanssa**

**23.3. klo 18 Allergisen  
ajatuksia siitepölykaudelta**

**20.4. klo 18 Kesää  
kohti atopian kanssa**

**18.5. klo 18 Liikkuvaa  
elämää astman kanssa**

Facebook.com/  
allergiaihoja-  
astmaliitto

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

## 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 ilman-  
puhdistintestin voittaja!

## Pakkanen ei häiritse!

### JONASET

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

Valmistaja:  
www.jonas.fi

Soveltuu erityisen hyvin astmaatikkoille sekä keuhko- ja sydänpotilaille

Tuotteella CE-sertifikaatti

**Nyt yhdistyksellä myynnissä!**

### AURINKO JA IHO -LUENTO

Ke 6.4. klo 17–19, Helsingin yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34 tai Teams

Luennolla kuulet auringolta suojautumisesta, valoihottumasta ja auringon hyödyistä ja haittoista iholle. Luennon jälkeen paikan päällä olijoilla mahdollisuus näyttää ihomuutoksia luennon pitäjälle, ihotautien erikoissairaanhoidaja **Maria Aitasalolle**.

Lisäksi kuulet Helsingin yhdistyksen toiminnasta ja kosmetiikan Allergiaportaali-verkkopalvelusta. Tarjolla myös kahvia/teetä ja pientä purtavaa.

**Ilmoittautumiset viimeistään 1.4. Helsingin yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

(TULETHAN  
TILAISUUKSIIN  
TUOKSUTTA!)

### SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

To 7.4. klo 18, Tempur Brand Store, Kauppakeskus Tikkuri, Vantaa

Käsitlemme sääntömääräiset asiat. Jokaiselle osallistujalle yllätyslähjä ja illan tarjoukset. Kaikki jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita! Kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 050 344 5636 (31.3. mennessä).**



### Wello2 – Maailman monipuolisin hengitysharjoituslaite

Hengitä paremmin – voi paremmin

Koodilla **ALVAN2022** –18 %.  
Hinta 195,98 € (norm. 239 €).  
Voimassa 31.7.2022 saakka.

–18%



Tilaa osoitteesta wello2.fi tai soittamalla asiakaspalveluumme 010 5837 966 (8,4 snt/min). Palvelemme arkisin klo 9-17.

### ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON

## Tuetut lomat 2022

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

#### Mitä tuettu loma tarjoaa?

Lomalla voit unohtaa arjen huolet hetkeksi ja tutustua samankaltaisessa elämäntilanteessa oleviin. Lomalla on mahdollisuus hengähtää arjen kiireistä ja kerätä yhteisiä muistoja. Tuetuilta lomilta saa uusia kokemuksia ja yhdenvertaisuuden tunnetta koko perheelle. Tuetuilla lomilla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa ja usein oma vertaisryhmänvetäjä.

**Tuettu loma allergia-, atopia- ja astmaperheille ja aikuisille  
26.6.–1.7.2022**

Hotelli Kivitippu, Lappajärvi

**Tuettu loma allergia-, atopia- ja astmaperheille ja aikuisille  
3.–8.7.2022**

Nuorisokeskus Piispala, Kannonkoski

**Tuettu loma allergia-, atopia- ja astmaperheille ja aikuisille  
31.7.–5.8.2022**

Kuortaneen Urheiluopisto

**Tuettu loma harvinaisia ihosairauksia sairastaville aikuisille ja lasten perheille  
6.–11.11.2022**

Kuntoutuskeskus Kankaanpää

**Lomahakemuksen voi täyttää MTLH:n verkkosivuilla [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi). Paperisen hakemuksen ja lomasesitteen voi tilata osoitteesta [lomamat@mtlh.fi](mailto:lomamat@mtlh.fi) tai 010 2193 460.**

#### Lomien hakuaajat päättyvät 3 kk ennen loman alkamispäivää.

Kutsut lomalle valituille lähetetään n. 2 kk ennen loman alkua. Kielteisestä lomapäätöksestä ei lähetetä ilmoitusta.

Lomilla on täysihoito: aamiainen, lounas ja päivällinen, lapsiperhelomilla myös iltapala. Jokaisella lomalla on lomateeman mukaista monipuolista, ohjattua, maksutonta ohjelmaa.

Loman omavastuuosuus aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä on 100 € / 5 vrk. Lomailija maksaa itse matkakulunsa loma-kohteeseen. Alle 17-vuotiaat lomailevat maksutta.

Voit hakea lomaa, jos asut Suomessa vakituisesti eikä sinulla muuten olisi mahdollisuutta lomailuun. Voit hakea yksin, ystävän tai perheen kanssa. Perustele hakemus hyvin. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei voida käsitellä.

Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomatuen hakeminen ei edellytä järjestön tai yhdistyksen jäsenyyttä, mutta hakemuksessa tulee käydä ilmi, että kuulut järjestön kohderyhmään.

Lomat järjestää ja toteutuksesta sekä lomalaisten valinnoista vastaa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry.

#### Lisätiedot:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry  
Puh. 010 2193 460  
<http://www.mtlh.fi>  
[lomamat@mtlh.fi](mailto:lomamat@mtlh.fi)





# Tapahtumia ja toimintaa • toukokuu 2022

## ASTMAPÄIVÄN LUENTO

To 5.5. klo 17, paikka ilmoitetaan lähempänä, etäyhteys Teams

Illan aikana kuulet kaksi luentoa, joista toisen pitää astmahoitaja **Tanja Utriainen** aiheena astma ja sen hoito. Illan toinen luento ja luennoitsija ilmoitetaan myöhemmin. Astmapäivän luento järjestetään yhteistyössä pääkaupunkiseudun Allergia- ja Astmayhdistysten sekä Pääkaupunkiseudun Hengitys-yhdistyksen kanssa.



### ASTMATIETOVIKKO 2.–8.5.2022

Hoida lapsen astmaa hyvin!



[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

## KUKANPÄIVÄ TAPAHTUMA KERAVALLA

Pe 13.5. klo 10–14, Kauppakaaren ja Asematien läheisyydessä.

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

## PÄIVÄRETKI KOTKAAN

La 14.5. klo 9.15–18.00, tapaaminen Kiasman turistipysäkillä

Lähde mukaan keväiselle bussimatkalle merelliseen Kotkaan. Matkaan lähdemme Helsingistä, kokoontuminen Kiasman edessä klo 9.15. Kotkaan saavumme sopivasti lounasaikaan.

Ensimmäinen etappi on Kotkan Höyrypanimo, siellä nautimme Ravintola Keisarin satamassa maistuvan buffet-lounaan.

Lounaan jälkeen, sään salliessa, kiertelemme hetken Sapokan Vesipuistossa ennen siirtymistämme Merikeskus Vellamoon. Vellamossa museoiden monipuolisista näyttelyistä löytyy varmasti jokaiselle jotain. Näyttelyt kierretään omatahtisesti ja sopivassa välissä on mukava nauttia Merikeskuksessa sijaitsevan kahvila Laakonkin kahvitarjoilusta.

Paluumatkalle kohti Helsinkiä bussimme lähtee klo 16.00 ja saavumme takaisin Helsinkiin n. klo 18.

Retken hintaan 78 €/jäsen, muut 88 € sisältyy bussikuljetus, buffet-lounas ravintola Keisarin satamassa, sisäänpääsy Merikeskus Vellamoon sekä iltapäivän kahvitarjoilu kahvila Laakonkissa. (Matka toteutuu, mikäli lähti-öitä on vähintään 20 hlö.)

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu**  
**Espoon yhdistykseen: FI47 1583 3000**  
**1117 13, viite 25098.**

## Lähdetään yhdessä purjehtimaan

Pe 27.5. klo 11–13, lähtö ja paluu Lauttasaaren purjehdusvenesatamasta ravintola Blue Peterin kohdalla, Vattuniemen puistotie 1, 00210 Helsinki

Purjehduksella pääsemme ihailemaan Helsingin edustan saaria ja nauttimaan raikkaasta meri-ilmasta. Purjehduksella keitetään kahvit/teet ja yhdistys tarjoaa pientä purtavaa. Pelastusliivit on varattu kaikille osallistujille. Purjehduksen lomassa on mahdollisuus osallistua purjehtimiseen tai vain nauttia menosta.

Purjehdukselle kannattaa pukeutua sään mukaisesti. On hyvä varata lämmin ja rento vapaa-ajan asu sekä matalat kengät. Sateen sattuessa on hyvä ottaa mukaan sadetakki. Mukaan kannattaa ottaa myös vesipullo.

Purjehdus kestää noin kaksi tuntia ja palaa lähtösatamaan Lauttasaareen. Purjehduksen jälkeen olemme varanneet pöydän ravintola Blue Peteristä omakustanteiselle lounaalle. Lounaan hinnat vaihtelevat 10 €–15 €.

Tapahtuma toteutuu, jos osallistujia on vähintään 7 ja maksimissaan 18. Veneet ovat 36-jalkainen Beneteau First 36,7 ja toinen 42-jalkainen Najad Aphrodite. Mikäli lähdemme kahdella purjeveneellä, on mahdollista halutessamme toteuttaa leikkimielinen kilpailu.

Hinnat purjehdukselle ovat 45–55 € riippuen osallistujien määrästä, joka varmistuu viimeistään 3 viikkoa ennen tapahtumaa.

**Maksut ja ilmoittautumiset viimeistään 6.5.**  
**[vantaanallergiayhdistys@gmail.com](mailto:vantaanallergiayhdistys@gmail.com) tai 050 344 5636.**

Purjehdus on koronaturvallista. Veneillä on tarjolla maskeja ja käsidesiä vapaasti käytettäväksi sekä käsienspesu-mahdollisuus. Sisätiloja voi hyödyntää mm. vaatteiden vaihtoon ja wc:ssä käyntiin.



# Tapahtumia ja toimintaa • kesäkuu 2022

## LASTEN LEIKKIRATA JA LEIKKIAUTO MARTTI

To 2.6. klo 17, Valpurin puisto, Meilahti

Perinneleikit ry:n leikki-innovaattori sekä oikea leikkiauto Martti jakavat leikki-iloa sekä liikuttavat leikkijöiden kehoa ja mieltä. Tulkaa yhdessä kokeilemaan monipuolista leikkirataa ja tutustumaan oikeaan leikkiautoon Marttiin, jossa saa painaa KAIKKIA nappeja. Leikki-tempaus järjestetään yhteistyössä Perinneleikit ry:n kanssa. Onneksi leikki-ikä on koko ikä ja kaikki ovat tervetulleita. **Ilmoittautumiset viimeistään 1.6. Helsingin yhdistyksen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Kuvat Antti Kallio



## KESÄTEATTERI: "VOI VELJET"

La 4.6. klo 13, Krapin kesäteatteri, Rantatie, 04310 Tuusula

Keski-Uudenmaan Teatteri jatkaa hittikomediodien sarjaa Krapin Kesäteatterissa kesällä 2022. Menestysfarssissa "Voi veljet!" lasta toivova onnellinen pariskunta Ake ja Linda valmistautuvat toiveikkaina ottamaan vastaan heidän adoptiokelpoisuuttaan arvioivan sosiaalityöntekijän. Aken nuoremmat veljet Make ja Pera tarjoavat auliisti apuaan, jotta ilta onnistuisi - asiaa vain vaikeuttavat pariskunnan kotiin jemmatut Maken salaa maahantuomat viina- ja tupakkalastit sekä

Peran hankkima jälleenmyyntiä odottava ruumis. Aken käy vähä vähältä vaikeammaksi pitää yllä kauniita kulisseeja, eivätkä ovella ramppaava poliisi tai yläkerran ulkomaalaisperheeseen säästy valheiden vyyhdin sivuvaikutuksilta. Voi veljet, voiko tässä hyvin käydäkään?

Käsikirjoitus Ray & Michael Cooney, ohjaus Mika Nuojua Lavalla mm. Seppo Halttunen, Antero Nieminen, Sanna Saarijärvi, Juha Suihko, Kalle Tahkolahti, Jari Vainionkukka

**Ilmoittautumiset ja maksut 36 €/lippu (+ postimaksu) 4.5. mennessä vantaan-allergiyhdistys@gmail.com tai 050 344 5636.**

Elävillä bakteereilla voi suojata atooppista ihoa ulkoisesti ja sisäisesti.

- **skinGuide**-öljyn elävät probiootit suojaavat ulkoisesti ihoa. Tutkimuksen mukaan ihon kunto parantui merkittävästi 4 viikon käytön jälkeen 86 %:lla käyttäjistä.
- Lisää tehoa ihon tervehtymiseen saa käyttämällä saman aikaisesti ulkoisesti suojaavan probioottiöljyn kanssa sisäisesti suolistomikrobiston hyödyllisiä bakteereita sisältävää **ProSkin**-valmistetta.



Saatavilla [www.gutguide.fi](http://www.gutguide.fi) • Kysy lisää mikrobiologeiltamme > [info@gutguide.fi](mailto:info@gutguide.fi)



## Pandemiatalvi Manchesterissä

Covid jatkaa edelleen omaa kulkuaan ja elo sumujen saarella jatkuu rajoitetusti. Kesän jälkeen ei kuitenkaan enää olla oltu yhtä tiukkojen rajoitusten alla, kuten vuosi sitten. Emme siltikään ole päätyneet monien muiden saarelaisten tavoin matkustelemaan lämpimään.

Kunnon talveahan täällä ei ole, joten entiselle pohjois-suomalaiselle kelpaa yhtä hyvin 5–15 plussa-asteetkin. Lunta on tullut koko talvena ainoastaan yhden kerran ja sekin pysyi maassa jopa reilun vuorokauden.

Matkailumme on keskittynyt maan sisällä seikkailemiseen, uusiin kaupunkeihin ja maisemien ihailuun. Hienoja maisemia löytyy myös täältä, kuten muutakin turistille mielenkiintoista etsittävä. Matkustuksemme tapahtuu junilla ja vuokra-autoilla. Molemmissa varoitoimet on on ollut tarkkaa, eikä sairastumista ole vielä päässyt tapahtumaan.



Olen työskennellyt kohta kaksi vuotta etänä kotoa käsin. Koska jokapäiväinen arki tapahtuu yksinomaan samojen seinien sisällä, päätimme toteuttaa haaveemme koiran hankkimisesta. Onneksi en lukuisten allergioiden ja herkkyysien lisäksi ole koskaan pahemmin reagoinut eläimille, eikä muuttaman kuukauden jälkeen ole ongelmia ollut.

Pieni karvapallero kasvaa silmissä ja sen mukana on avautunut ympäristössämme kokonaan toisenlaiset sosiaaliset piirit. Entisten kulttuurimenojen ja ravintolakäyntien sijaan arjen täyttää kävelyt ympäristössä ja tutustuminen muihin koiriin ja koiraihmiisiin. Kulttuuritapahtumista analysointi on vaihtunut keskusteluihin koirien iästä, roduista ja hasuisista tavoista. Ihmiset täällä ovat hyvin ystävällisiä ja tulevat herkästi jutustelemaan, joka onkin yksi niistä syistä, miksi olemme täällä vielä monen vuoden jälkeenkin.

**ORION PHARMA**  
Hyväksytty lääketieteellisesti

**UUTTA!**  
**YSTÄVÄ IHOLLA**  
VAHVISTAA JA RAVITSEE

**favora®**

**FAVORA-sarjan tuotteet**

**-20%**

Voimassa 31.3.2022 asti.

**APTEEKKI**  
HAKUNILAN APTEEKKI

Laukkarinne 6, 01200 Vantaa  
09 877 0580, info@hakunilanapteekki.fi  
Palvelemme ma-pe 8-20 ja 9-17, su/pyhät 11-17  
Lämpimästi tervetuloa!

**A**  
apteekki

Pirkko Mannola  
**Suosittelena!**

**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 lääketieteen laatua

## Mustat joutsenet ja harmaat sarvikuonot

Arvaamattomuus on muutosnopean maailman yksi keskeinen trendi. Jo historia muistuttaa ja opettaa meitä siihen, että maailma monesti muuttuu tavalla, jota emme pysty ennalta näkemään ja arvioimaan. Maailmaa muuttavat tapahtumat voivat sattua luonnossa, teknologiasa, politiikassa, kulttuurissa, ihmisten tavoissa, käyttäytymisessä, arvoissa ja asenteissa. On siis katsottava myös sellaiseen tulevaisuuteen ja ratkaisuihin, joita emme osaa tai pysty ennakoidaan.

Varautumisessa ja uhka-arvioissa saa siten olla mukana myös mielikuvitusta ja innovaatioita. Tämä ei tarkoita tarpeettomasti uhkien keksimistä, vaan kyse on tulevaisuuden yllätyksellisyydestä. Sähköä, lentämistä, avaruusalusia, nettiä, kännyköitä, robotteja ja muita mullistavia keksintöjä on joskus pidetty täysin mahdottomina. Uhkien osalta on siten pystyttävä ja haluttava tehdä hyvin epätodennäköisiltäkin vaikuttavia arvioita tulevaisuudelle. Toisaalta on syytä pitää mielessä myös todennäköiset uhkat, kuten seuraavaan pandemiaan varautuminen koronajan jälkeen.

Turvallisuudessa puhutaan mustista joutsenista ja harmaista sarvikuonoista. Mustilla joutsenilla tarkoitetaan tapahtumia ja asioita, joita ei ole pystytty ennakoimaan eikä etukäteen enustamaan. Mustat joutsenet ovat siis täysin odottamattomia ja yllätyksellisiä, koska niiden olemassaoloon ei ennen niiden ilmestymistä osattu edes kuvitella. Yhdysvalloissa tapahtunut syyskuun 11. päivän vuonna 2001 terroriiskuja voi pitää mustana joutsenena.

Harmaa sarvikuono viittaa uhkaan tai riskiin, mikä ei ole toteutuessaan yllätys vaan se on jopa todennäköiseksi arvioitu. Siitä on etukäteen ollut selkeitä varoitusmerkkejä, todisteitakin, mutta uhkan toteutumiseen ei ole suhtauduttu ja siihen varauduttu riittävällä vakavuudella. Toteutuessaan uhkan vaikutus on arvioitu ennakolta merkittäväksi. Harmaa sarvikuono viittaa uhkana siihen, että se tiedostetaan, mutta sitä ei haluta kuulla. Koronapandemia on ollut

juuri tällainen, ja myös muun muassa ilmanmuutosta voi pitää harmaana sarvikuonona.

Yhtenä kärkiehdokkaana seuraavaksi harmaaksi sarvikuonoksi pidetään digimaailman vakavaa häiriötilannetta: kyberuhkia, tai laajemmin ymmärrettynä digitaalisen toimintaympäristön laajaa toimimattomuutta. Kyse olisi kyberpandemiasta, mikä verkottuneessa maailmassa voisi näyttäytyä koronan tavoin globaalina ilmiönä. Olemmeko valmiina kohtaamaan tämän harmaan sarvikuonon?

Ilman tarpeetonta turvattomuuden tunteen luomista on todettava, että seuraava harmaa sarvikuono tai musta joutsen saattaa olla jo kulman takana. Siksi on tärkeää, että jokaisesta kriisistä opitaan ja seuraava kriisi kohdataan aikaisempaa vahvempina. Jatkuvan oppimisen kyky ja halukkuus on yksi ratkaisu tulevaisuuden Suomelle ja suomalaisille. Toinen keskeinen asia ja ratkaisu on yhteiskuntamme sietokyvyn eli resilienssin vahvistaminen. Yksi tärkeimpiä turvallisuuden yleisiä periaatteita on se, ettei tule toimia vain yhden kortin varassa. Entä jos tämä ”yksi kortti” ei toimikaan – miten kykenemme toimimaan ja henkisesti selviytymään siinä tilanteessa? Kriisit ja vakavatkin yhteiskunnalliset turvattomuustilanteet eivät pääty yhteen viruspandemiaan tai yksittäiseen psykoterapiakeskuksen tietomurtoon. Jatkossa turvallisuudessa korostuu yhä enemmän niin koko yhteiskuntamme kuin sen jokaisen jäsenen sietokyky. Se, että osaamme niin yhteiskuntana kuin yksilöinä sekä toimia että osoittaa henkistä sitkeyttä tilanteissa, joissa asiat eivät sujuu odotetulla tavalla. Johduivat ne sitten mustista joutsenista, harmaista sarvikuonoista, tai jostain ihan muusta.

Jarno Limnelli

Kirjoittaja on kyberturvallisuuden professori Aalto-yliopistossa ja sotatieteiden tohtori.



UUTUUS!

## Betaglucan

**Kotimainen Ceraderm Betaglucan – pintavaurioituneen ihon pelastaja!**

**Ihottuma, hiertymä, haavauma tai ruhje - kauran beetaglukaania sisältävä Ceraderm Betaglucan suojaa ja hoitaa pintavaurioitunutta ihoa ja lievittää ihoärsytystä sekä kutinaa.**



CE  
0537

30g ja 150g

APTEEKISTA

decem  
PHARMA



## ASiantuntijat 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

## 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 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 **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](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.frisbeegolftrat.fi/rata/keinukallio\\_kerava/](http://www.frisbeegolftrat.fi/rata/keinukallio_kerava/)

MITKÄ  
TUOTTEET  
SOPIVAT  
MINULLE?



## Kosmetiikan Allergiaportaali – maksuton verkkopalvelu kosmetiikka-allergisille ja tuoksuherkille

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

Tuotelistauksia voit tehdä esimerkiksi tuotesarjakohtaisesti, ostopaikan mukaisesti tai valitsemalla laajan listauksen, johon on kerätty monipuolisesti erilaisia tuotteita eri ostopaikoista, kuten apteekeista, tavaramarketeista ja marketeista. Uutena palveluna voit hakea itsellesi sopivia tuotteita myös tuotenimellä. Tuotelistausten ja -hakujen tekeminen on maksutonta.

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

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

Allergiaportaaliin löytyy lisäksi asiantuntija-artikkeleita kosmetiikka-allergioista ja kosmetiikkalainsäädännöstä sekä muuta ajankohtaisia kosmetiikkaan ja ihonhoitoon liittyvää tietoa.

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



# 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 2022

### ACCO Brand

Leitz TruSens Z-3000 -ilmanpuhdistimen jäsenostajalle veloituksetta kahden vuoden suodattimet: Allergiatunnuksen omaaviin ilmanpuhdistimiin jäsenille suodatinpaketti, joka sisältää 2 x hiilisuodattimen ja 1 x 3in1 Hepa-suodatinpake-  
tin. Etu on voimassa toistaiseksi ja edun arvo noin 65 €. Edun saat jäsenenä käyttöön rekisteröitymällä Leitzin nettisivuilla, jonka kautta kirjaat ostosittien ja jäsennumerosi. Laitteen ostopaikkana oltava Suomessa toimiva nettikauppa tai kivi-jalkamyymälä eli uusi tuote, ei kuluttajien välinen vanhan tavarantoimittajan myynti. Rekisteröitymisen jälkeen valmistaja lähettää filtrit suoraan asiakkaalle. Tästä kampanjasivustolle.

### Aito-kauppa Tikkurila (Bio-Shop Ikinuori)

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

### A-lehdet

tarjoaa järjestömme jäsenille jäsenetuhintaan kaikki A-lehtien lehdet –50 % (esimerkkinä Apu, Avotakka, Eeva, Image, Maku, Talo & Koti, Viherpiha). Tarjous on voimassa 31.12.2022 asti ja koskee määräaikaista tilausta eli tilaus päättyy automaattisesti maksetun jakson lopussa. Alennuskoodi TILAALHEITI50. Tilaussivu: [lue.apu.fi/jasenetu-alehdet](http://lue.apu.fi/jasenetu-alehdet)

### Allergia- ja Sisäilma-apu Oy

–10 % sisäilmaa parantavista ja allergiaa ehkäisevistä tuotteista. Sturenkatu 43, Helsinki. Puh. 09 323 8962. [www.allergia-apu.fi](http://www.allergia-apu.fi)

### Bubula

10 % alennuksella yöasut atoopikkolapsille Suomessa valmistetuista 100 % Öko-Text-standartoidusta kankaasta. Ympäristöystävälliset materiaalit. Verkkokauppa [www.bubula.fi](http://www.bubula.fi), koodilla ALLERGIA.

### Flamingo Spa

tarjoaa Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsenille 1.1.–31.12.2022 ma–to normaalihintaisista lipuista 25%. Etu saatavissa paikan päällä näyttämällä voimassa olevaa Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys ry jäsenkorttia. Etu on henkilökohtainen eikä sitä voi yhdistää tarjoushintoihin.

### Haikon Kartanolta

majoitusetu –10 % 1.2.–30.12.2022 (poislukien 24.–25.12.). Majoitusedun saat vain varaamalla netistä [www.haikko.fi](http://www.haikko.fi) tarjouskoodilla PROMEMBER. Alennuksen saataksesi esittää jäsenkorttisi vastaanotossa. Majoitushinta sisältää runsaan hotelliaamiaisen, sisäänpääsyn Kylpylään (kylpylävierailu 1,5 tuntia /majoitusvuorokausi, ajanvaraus ennakoon haikko.fi) sekä maksuttoman Internet-yhteyden ja pysäköinnin. Kartanossa Butler-palvelu ja erikoisaamiainen. Jäsenetuhintaisia huoneita on rajoitetusti hotellin saatavuuden mukaan. Hinnat ovat tarkoitettu henkilökohtaiseen vapaa-ajan matkustukseen (1 etuhintainen huone/vierailu) ja maksettavaksi henkilökohtaisella maksukortilla tai käteisellä. Poislukien juhlapyhät, kokouspaketteja tai työhön liittyvää matkustusta. Lisäksi hoitoetu: Relax Center Haikko Manor & Spa tarjoaa jäsenetuna 10 % alennuksen ma–pe voimassa olevasta hoitohinnastosta. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Lisätietoa hinnasto <https://relaxcenter.fi/> Hoitovaratukset suositellaan tekemään hyvissä ajoin ennakoon sähköpostitse [haikko@relaxcenter.fi](mailto:haikko@relaxcenter.fi) tai puhelimitse 0400 980 081 Mainitse koodi "ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON JÄSENETU" varauksen yhteydessä alennuksen saataksesi sekä esitä jäsenkorttisi Relax Centerin hoitovaraamossa ennen hoitoon menoa.

### Keravan Keskusapteekki

Favora-sarjan tuotteet jäsenille –10 %. Nikonkatu 1, 04200 Kerava (avoinna ma–pe 8–19, la 10–18, su 12–16) <https://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](http://www.lacure.fi) tai 041 446 5593. Laita lisätietoihin "allergiayhdistys".

### Lastentarvikeliike OzBabyn

verkkokaupasta [www.ozbaby.fi](http://www.ozbaby.fi) alennusta! Alekoodilla: ALLERGIA JA ASTMA saat 12 % alennusta normaalihintaisista tuotteista. Alekoodi ei koske Britax Premium, Cybex Platinum ja Stokke tuotteita.

**Suomen Jonas Oy** Jonaset-tuotteet, hengitysilman lämmittimet, siitepölyhengityssuojaimet jäsenhintaan yhdistykseltä ostettuna. Puh. 050 344 5636, [www.jonas.fi](http://www.jonas.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 saataksesi mainitse asiointin aluksi Allergia- ja Astmaliitto ry. 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 tynyä/vuosi. Muuten –10 % ale kaikkiin tuotteisiin (ei tarjoustuotteisiin). Puh. 09 586 8360. <http://www.sleepcenter.fi/myymala/vantaa/>

### Treenaakotona.com

–25 % 6 kk treeneistä ja –35 % 12 kk treeneistä: Treenaakotona.com on helpoin tapa kuntoilla. Kuntoile kotona tai missä ja milloin vain – tarvitset vain internet-yhteyden. Joka viikko uudet treenit, jotka ohjaaja tekee kanssasi alusta loppuun. Ammattitaitoiset koulutetut ohjaajat. Valmiiksi mietitty järjevä viikko-ohjelma. Toimii tietokoneella, tabletilla, kännykällä ja televisiossa. 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 liikuntaedut ja setelit. Saat puolen vuoden treenit hintaan 59 €/6kk (norm.79 €/6 kk) ja koko vuoden treenit vain 97 €/12 kk (norm.149 €/12 kk).

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

**Wello2-hengitysharjoituslaitteet** jäsenalennus hintaan yhdistykseltä, tiedustelut 050 344 5636.

### PALJON LISÄÄ JÄSENETUJA OSOITTEESSA:

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



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

### TIKKURILAN LAAJIN

#### DERMOKOSMETIIKKAVALIKOIMA!

Tuotteita löytyy niin Allergia- ja astmaliiton  
tunnuksilla kuin vegaanisena. Meillä sinua  
palvelee myös kosmetologi.

#### APTEEKIN 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
- Bindex-luunthietyksmittauksen
- **sekä paljon muuta!**

 @asemaapteekki

 @asemaapteekki



# ALLERGIA- OIREILLE RUKKASET

SUOMEN  
SUOSITUIN  
ALLERGIALÄÄKE\*



UUTUUS  
ALLERGISILLE  
SILMILLE



ALLERGISELLE  
NENÄLLE

## Apteekista

**Heinix 10 mg** tabletit kausiluontoisten ja ympärivuotisten allergisten nenä- ja silmäoireiden sekä nokkosihottuman hoitoon. Vaikuttava aine setiritsiini. Aikuksille ja yli 12-vuotiaille lapsille 1 tabletti kerran päivässä. 6-12-vuotiaille lapsille 1/2 tablettia kaksi kertaa päivässä. Varmista lääkkeen sopivuus apteekista tai lääkäriltä etenkin, jos sinulla on munuaissairauksia, olet raskaana tai imetät.

**Ocutifex 0.25 mg/ml** silmätipat kerta-annospakkauksessa. Vaikuttava aine ketotifeeni. Kausittaisen allergisen sidekalvotulehduksen oireenmukaiseen hoitoon. Aikuiset ja yli 3-vuotiaat lapset: 1 tippa luomipussiin 2 kertaa päivässä. Jos olet raskaana, ole yhteydessä lääkäriin. Voidaan käyttää imetyksen aikana. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista.

**Nenoxin 50 mikrog/annos** nenäsumute kausiluontoisen allergisen nuhan hoitoon. Vaikuttava aine mometasoni. Vähintään 18-vuotiaille 2 suihketta kumpaankin sieraimeseen kerran vuorokaudessa. Käänny lääkärin puoleen, jos et tunne oloasi paremmaksi 7 päivän kuluessa. Älä käytä valmistetta yhtäjaksoisesti 3 kuukautta pidempään ilman lääkärin määräystä. Keskustele lääkärin tai apteekin kanssa, jos käytät muita lääkkeitä, olet raskaana tai imetät. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi lääkäriltä tai apteekista.

**VERMAN**  
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

Tutustu huolellisesti pakkauselosteisiin ennen käyttöä. Markkinointia: Oy Verman Ab.  
\*Iqvia Flexview Sell-Out OTC units YTD 12/2021