Jäsentiedote

2/2019

IHOVIIKKO 11.11–17.11.2019.

www.allergialohja.fi ☎ 045 2200 177

Tapahtumakalenteri SYKSY 2019

ALLERGIA & ASTMA YHDISTYS Lohja

ELOKUU

to 29.8. klo 18.00 Luonnonpäivä – frisbeegolf, Routio

SYYSKUU

to 12.9. klo 17.00 ”Tuoksuton” sauvakävely, Nummela

to 26.9. klo 18.00 Tervetuloa keilaamaan! Lohja

LOKAKUU

to 10.10. klo 18.00 Tuoksuton ilta, OLKA –toiminnan esittely, Punakaneli, Suurlohjankatu 21

to 24.10. klo 18.00 Vertaistoimijan peruskurssi, Punakaneli

MARRASKUU

1.11. Tuoksuton päivä

11.11. – 17.11.2018. Ihoviikko

to 14.11. klo 18.00 Hoida ihoasi -ilta, Lohjan pääkirjasto

to 21.11. klo 18.00 Sääntömääräinen syyskokous, Punakaneli

to 21.11. klo 18.30 Itiö- vai rihmasieni - onko sienitulehdus ollenkaan?

Asiantuntijana Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Tuula Petäys

JOULUKUU

ti 3.12. klo 18.00 Pikkujoulubingo, Punakaneli, Suurlohjankatu 21

TAMMIKUU

to 30.1. vuoden 2020 ensimmäinen jäsenilta

Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys

Lohjan Yliherkät

Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry

Toiminnanjohtaja
Tytti Suomalainen
☎ 045 2200 177
etunimi.sukunimi@allergialohja.fi
www.allergialohja.fi

Vuoden 2019 hallitus:
Timo Toikka pj. p.050 346 3447
timo.p.toikka@gmail.com
Tytti Suomalainen, vpj.
Maire Malmstén,sihteeri/Nummela
Sirkka Toikka, varainhoitaja
Tuula Petäys, ihotautien ja allergologian erikoislääkäri.
Vuokko Tienhaara, bingoillat
Jaakko Herranen
Varajäsenet:
Ritva Väisänen, vertaistoiminta
Pirjo Malmberg

Tapaamiset sopimuksen mukaan.

Yhdistyksen kotipaikka on Lohjan kaupunki ja sen toimialueena on Karkkilan, Lohjan, Siuntion ja Vihdin kunnat.
Jäsentiedote 2 kertaa vuodessa.
Painos 500kpl. Lohjan Kopio.

Kiitos Lohjan Kopiolle.
Kiitos kaikille yhteistyötahoille.

Tietoa ja toimintaa vain 27 euroa/vuosi.

Voit tukea yhdistyksen toimintaa lahjoituksella OP FI96 5236 0420 2199 38. Kiitos!

Vertaistoimijan peruskurssi

torstaina 24.10 klo 18 – 20
Punakaneli, Suurlohjankatu 21

Ilta on tarkoitettu vertaistoiminnasta sekä vertaisohjaajana toimimisesta kiinnostuneille. Iltaan osallistuneet saavat todistuksen ja oikeuden toimia yhdistyksemme vertaistoimintaohjaajana.

- Vertaistoiminnan periaatteet
- Mitä vertaistuki on?
- Vertaistoimijana ja - ohjaajana järjestössämme
- Yhdistys ja vertaistoiminta
- Voimaantuminen

Ilmoittautuminen Tytti Suomalaiselle 045 2200 177 tai etunimi.sukunimi@allergialohja.fi **Tervetuloa!**

Olen Sirkka Toikka ja minut valittiin Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen varainhoitajaksi lokakuussa 2018. Yhdistystoiminnasta minulla on kokemusta useasta eri yhdistyksistä. Lämmin kiitos kaikille yhdistyksemme jäsenille ja vapaaehtoisille Allergia-, Iho- ja Asmaliiton 50-vuotisjuhlavuoden 2019 toiminnasta.

Yhdistyksellä on paljon toimintaa ja tapahtumia ympäri vuoden. Tapahtumat ovat myös osa meidän vertaistoimintaa. Olet lämpimästi tervetullut yhdistyksen monipuolisiin tapahtumiin ja tuothan ystäväsikin mukaan. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia. Toivomme saavamme mukaan uusia jäseniä. Otamme mielellämme vastaan toiveita yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Muistathan kotisivumme **www.allergialohja.fi** Sieltä saat paljon tietoa toiminnastamme. Käy tutustumassa ja tykkäämässä yhdistyksen Facebook-sivuista. Tiedottaminen ja neuvonta on iso osa yhdistyksen toimintaa.

Oikein mukavaa loppuvuotta 2019 ja aurinkoisia ajatuksia.

Sirkka Toikka

Uudistunut kosmetiikan Allergiaportaali on avattu!

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämä uudistunut kosmetiikan Allergiaportaali on luotettava suomalainen verkkopalvelu kosmetiikka-allergisille. Allergiaportaalista kosmetiikka-allergiset voivat tilata tuotelistauksia allergioittensa suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista. Tuoksuyliherkille löytyy myös oma tuoksuttomien tuotteiden listaus. Allergiaportaalista löytyy lisäksi asiantuntijatietoa kosmetiikka-allergiaoista ja kosmetiikkalainsäädännöstä. Käytetytävissäsi on Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta. **www.kosmetiikka-allergia.fi**

Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen aktiivit toivottavat teidät lämpimästi **tervetulleeksi tapahtumiimme!**

Syksyn 2019 toimintaa

”Tuoksuton” sauvakävely

Torstaina **12.9**, Hiidenvedentie 30
Lähtö **klo 17**. Kävelemme noin 3km lenkin jutustellen pienryhmissä. Syömme omat eväät Nummelanharjulla kansallisromanttisissa maisemissa lentokentän kiitoradan päässä olevalla näköalapaikalla.

Tule nauttimaan luonnosta ja maisemista reippaillen. Voit osallistua myös ilman kävelysauvoja. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille tuoksuherkkyydestä, astmasta, allergioista ja atopiasta kiinnostuneille.

Tervetuloa keilaamaan!

Torstaina 26.9 klo 18.00–19.00,
Runokatu 1, Lohja

10 ensimmäisenä ilmoittautunutta mahtuu mukaan. 5€/ hlö, maksu paikan päällä käteisellä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Tytti Suomalainen 045 2200 177 tai etunimi.sukunimi@allergialohja.fi

Tuoksuton ilta

Torstaina 10.10 klo 18 – 19.30
Punakaneli, Suurlohjankatu 21
Tule keskustelemaan allergiasta, astmasta, atooppisesta ihottumasta, tupakoinnin lopettamisesta, painon hallinnasta, tuoksuherkkyydestä tai muusta ajankohtaisesta aiheesta. Illan aikana on mahdollisuus perustaa vertaistukiryhmiä.
Tutustu OLKA -toimintaan!
Sairastuessaan ihminen tarvitsee monenlaista hoitoa ja tukea. Potilasjärjestöjen palvelut ovat tärkeä osa potilaan hoitokokonaisuudessa. OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. Toiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheisensä kiireettömään kohtaamiseen sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA-toimintaan kuuluvat sairaaloissa sijaitsevat OLKA-pisteet sekä vapaaehtoistoiminta. Lohjalla OLKA-piste sijaitsee sairaalan aulatilassa.

Kansalaistoiminnan keskuksen OLKA-vapaaehtoistoiminnnan koordinaattori **Anja Hovi kertoo jäsenillassamme OLKA –vapaaehtoistoiminnasta.**

Tässä tilaisuus POP UP - vapaaehtoiselle!

Soita Allergia-, iho- ja astmaliiton allergia- ja astmaneuvontaan!

☎ Puh. 0600 144 19, ma - ke klo 10–14 (0,87 e/min + pvm).
Numeroon vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset Anne Vuorenmaa ja Kaisa Toikko, jotka ovat asiantuntijoita allergiassa ja astmassa.
allergianeuvoja@allergia.fi

Kysy sosiaaliturvasta
ke klo 10-14, p. 045 114 4459
Erityissuunnittelija Risto Heikkinen
Yhteiskunnan tarjoamat tuet ja palvelut risto.heikkinen@allergia.fi

Lohjan seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen jäsenille maksuton allergia- ja astmaneuvonta ☎ 045 2200 177
sh. Tytti Suomalainen,
etunimi.sukunimi@allergialohja.fi
Jäsenillä on mahdollisuus sopia myös neuvontakotikäynti.

Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Tuula Petäykselle, voit lähettää kysymyksiä nettisivuillamme olevalla **ota yhteyttä – lomakkeella.**

Ilmoittaudu tapahtumiin:
Tytti Suomalainen
etunimi.sukunimi@allergialohja.fi
tai ☎ 045 2200 177

Allergia-, iho- ja astmaliiton Ihopiste Allergiatalolla,
Paciuksenkatu 19, Helsinki.
Ihotauteihin perehtyneen hoitajan neuvontaa ja hoidonohjausta.
ihopiste@allergia.fi
Ajanvaraukset ☎ 050 5971 363.

Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvonta palvelee valtakunnallisesti. Farmaseutti, kosmetologi Merike Laine,
☎ 010 279 0991. Sähköposti:
kosmetiikka@allergiahelsinki.fi.
Kosmetiikan Allergiaportaali www.kosmetiikka-allergia.fi

Pirkanmaan allergia- ja astma-yhdistys neuvoo valtakunnallisesti ruoka-allergia asioissa,
ma - to klo 10 - 14, dieettikokki, restonomi (AMK) Tuula Jokinen,
☎ 045 235 2861

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

Yhdistys vuokraa jäsenilleen suolahengityslaitetta
Tiedustelut:
maire.malmsten@gmail.com

Syyskokouskutsu

Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään torstaina 21.11.klo 18.00, Punakaneli, Suurlohjankatu 21, 08100 Lohja.

Syyskokouksen esityslista

1. Yhdistyksen puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja tai muu hallituksen jäsen avaa kokouksen.
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, pöytäkirjantarkastajat sekä äänten laskijat
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen esityslista
5. Hyväksytään yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle 2020
6. Määrätään yhdistyksen jäsenmaksujen suuruus vuodelle 2020
7. Määrätään kannatusjäsenmaksu vuodelle 2020
8. Hyväksytään yhdistyksen talousarvio vuodelle 2020
9. Päätetään yhdistyksen hallituksen vahvuus kaudelle 2020 - 2021
10. Valitaan hallituksen jäsenet kaudelle 2020 – 2021 erovuoroisten tilalle ja 0 – 2 varajäsentä vuodeksi.
12. Valitaan tilikaudelle 2020 yksi toiminnantarkastaja ja yksi varatoiminnantarkastaja
13. Yhdistyksen kokouskutsutavasta päättäminen
14. Muut asiat
15. Kokouksen päättäminen

TERVETULOA VAIKUTTAMAAN!

Itiö- vai rihmasieni
- onko sienitulehdus ollenkaan?
To 21.11 klo 18.30 – 19.30
Ihoilta Punakanelissa, Suurlohjankatu 21

Asiantuntijana Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Tuula Petäys.
Illan aikana on mahdollista esittää kysymyksiä.
– Vapaa pääsy –

11.11. – 17.11.2019. Ihoviikko

Atooppisen ihottuman ensisijainen hoito on säännöllinen rasvaus. Atooppisen ihottuman taudinkuva on aaltoileva ja hyvästäkin hoidosta huolimatta iho voi oireilla.

Hoida ihoasi -ilta

torstaina 14.11, klo 18–19.30

Lohjan pääkirjasto, ryhmätyöhuone, 2 krs. Karstuntie 3, 08100 Lohja

1. Päivittäinen pesu haalealla vedellä ja perusvoiteella

2. Perusvoiteen säännöllinen käyttö ehkäisee ihottuman uusiutumista ja suojaa ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä.

Mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide!

Tule testaamaan erilaisia perusvoiteita hoida ihoasi -iltaan!

Yhdistyksen pikkujoulu-bingo

ti 4.12 klo 18.00 – 19.30
Punakaneli, Suurlohjankatu 21

Tilaisuudessa kinkkubingo, rentoa yhteislaulua ja glögitarjoilu.

KAMPAAMO marja

www.kampaamohagstrom.fi

(019) 331 561

Allergia-, iho- ja astmaliiton kuntoutus 2019

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja, avokuntoutusjaksoja sekä verkkokursseja allergiaa, astmaa sekä ihosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssien tavoitteena on osallistujien tiedon ja taidon lisääminen, omahoidon vahvistuminen sekä vertaistuen mahdollistaminen.

Astmaa sairastavat lapsiperheet 25.–27.10.2019

Lapsiperheiden viikonloppukurssi Sisältää ohjelman, perhekoon mukaisen majoituksen ja ruokailut. Kurssilla on mukana terveydenhuollon ja perhetyön asiantuntijoita. Kurssipaikka: Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala. **Haku päättyy 27.9.2019.**

Astmaa, allergiaa ja atooppista ihottumaa sairastavat työikäiset ja eläkeläiset 11. - 15.11.2019

Kurssit osallistujille maksuttomia ja sisältävät täysihoidon. Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala. **Haku päättyy 11.10.2019.**

Verkkokurssit

Valoherkät 30.9.-28.10.2019

Astma 14.10.-18.11.2019

Ruoka-allergiaa sairastavat lapsiperheet 4.11.-2.12.2019

Lisätiedot: **www.allergia.fi**

Astmaa, allergiaa tai atooppista ihottumaa sairastavat eläkeläiset 11. – 15.11.2019. Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala. Haku päättyy: 11.10.2019.

Syksyn livelähetyksiä klo 18 **www.allergia.fi/live/** www.facebook.com/allergiaihojaastmaliitto/

ke 18.9. Arkea lapsen anafylaksian kanssa. **ke 23.10.** Arkea vaikean astman kanssa. **ke 11.12.** Arkea lemmikkiallergian kanssa.

Avokuntoutus

Hyvinvointia astmaatikoille ja allergikoille 23.10. - 13.11.2019

Allergiatalo, Helsinki.
Haku päättyy 9.10.2019

Jäsenedut

Liikunta:

Kaikilla astmaa sairastavilla jäsenillämme on mahdollisuus hankkia apuomenan etukortti. Kaikki astmaa sairastavat, joilla on KELA-kortissa koodi 203, voivat hankkia Apuomenasta etukortin. Apuomena ry myy erityisryhmille 5 euron hintaisia henkilökohtaisia etukortteja, joiden voimassaoloaika on kalenterivuoden loppuun. Neidonkeitaan sisäänpääsymaksu uimahalliin on etukortin haltijalle 3,70€ (33€/10x) ja Neidonkeitaan 2,80€ (25,50€/10x)sekä Tennarin kuntosalille 2,30€ (20,70€/10x). Käyntikertoja ei ole rajoitettu. Lisätiedot Apuomenasta Lohjalta tai www.apuomena.fi

Myydään:

• Yliherkkäpaidat koot S-XXL, värit musta ja tummanvihreä 10€ kpl.

• PEF-mittareita aikuisille 20€ ja lapsille 13€

• Lahjavinkkejä: Yliherkkä painatuksella tiskirättejä, toinen puoli sydänkuvio, jäsenille 2 € /kpl, 3€/2kpl.

• Yliherkkä-rintanappeja 1 € /2kpl, ei jäsenille 1 € /kpl.

Tuotteita voi kysellä tapahtumissa sekä Tytti Suomalaiselta etunimi.sukunimi@allergialohja.fi tai 045 2200 177.

Yhdistyksemme tukee jäsentemme liikuntaa

tarjoamalla mahdollisuuden ladata henkilökohtaiselle älykortille, kaksi kertaa vuodessa **kymmenen uintikertaa** hintaan 35€. Älykortin hinta 6€ jää uimarin maksettavaksi.

HUOM! Neidonkeitaan **kuntosalietu** uimareille: Uintimaksuun sisältyy kuntosalikäynti Neidonkeitaan kuntosalilla, samalla käyntikerralla.

Uintikausikortilla voit käydä ainoastaan Neidonkeitaan kuntosalilla.

Seuraa sivujamme **www.allergialohja.fi**

fb Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys

fb suljettu vertaisryhmä ”Lohjan Yliherkät ”

sekä jäsentoimintaa paikallislehden järjestöpalstalla.

Jäsenetuyritykset:

Polar Health oy -15 % alennus suolahengityslaiteesta. 0500 210638. www.suolahuone.fi

Lohjan kopio, 019-324 637. Kopiot ja tulosteet -20% Laurinkatu 56. www.lohjankopio.fi

Koulutettu hieroja EAT, **-5 %** laura.oikarinen@hotmail.com 045-26 27 313

Kauneus ja Hyvinvointi Matilda 040 5115047 www.lohjanmatilda.com

Hyvän Ilman Parturi-kampaamo Hair Trend. puh. 019 318117. Suurlohjankatu 17.

Vormu -10 % mm. Uniquu tyynyt, peitteet. www.vormu.fi

Ilsen Kotipalvelu, Karkkila. Puhelin:050 3246588. www.ilsenkotipalvelu.fi

Holiday Club –kylpylähotellit -15 %, koodi ALLERGIA15. www.holidayclub.fi

Dammenbergin suklaaherkuista -10 % www.dammenberg.fi

Kultatähti.fi–verkkokauppa -20% www.kultatahti.fi, alennuskoodi: allergia2018

Kampaamo Marja -10 % No Nothing -tuotteista www.kampaamohagstrom.fi.

Imatran kylpylässä, jäsenetu jopa **-** 30 % www.imatrankylpyla.fi

Haikon kartano, luksusta jäsen-etuhintaan, koodi 'MEMBER'. Hoitovaraukset, koodi ”ALLERGIA JÄSENETU” www.haikko.fi.

VikingLine www.vikingline.fi/edut/allergia

Helmivene, -20 % alpakanvillatuotteista www. helmivene.fi

Tohvelisankari.fi, - 20% kaikista tuotteista, koodi 700420, www.tohvelisankari.fi

A-lehdet, Juhlavuoden kunniaksi kaikki A-lehtien tilaukset 2019 jäsenille jäsenetuhintaan.

Allergia- ja sisäilma-apu KY, -10 %, Myös ilmanpuhdistimien vuokrausta. www.allergia-apu.fi.

Lisää jäsenetuja: *www.allergia.fi*

Allergia & Astma -lehti on myös jäsenetumme. Jäsenenä saat lehden kotiin neljä kertaa vuodessa.

LOHJAN
KOPIO
Karstuntie 1, LOHJA