



JÄSENTIEDOTE 1 / 2014

**FORSSAN SEUDUN ASTMA-
JA ALLERGIAYHDISTYS ry.**

Vapaudenkatu 5 B 16
30100 FORSSA

p. 03-422 6480

toimisto avoinna
maanantai ja torstai
klo 9-17

e-mail
allergia.forssa@gmail.com

www.forssan.allergia.fi

Jäsenkortilla alennusta seuraavista yrityksistä:

- Ateljee Brigantia, Kutomonkuja 2A8, Forssa:
ihoystävälliset titaanikorvakorut -20% normaalihinnasta.
- Hannun Kello, Vilppaankatu, Forssa:
normaalihintaisista tuotteista -15% (ei Kalevala Korut)
- Händy, Hakkapeliitantie 3, Tammela, puh. 0500 930 820:
alennus koskee suolahuonehoitoa
- Instrumentarium, Torikatu 8, Forssa:
normaalihintaisista silmälaseista -20%, optikon näöntarkastus 10 €,
normaalihintaiset Hyvä Olo-tuotteet -10%
- Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus, Kutomonkuja 2 A 1, Forssa:
10-vihkon ostajalle 1 kerta kaupan päälle
- Luontaistuote Helokki, Torikatu 10 ja Prismakeskus, Forssa:
normaalihintaisista tuotteista -10%
- Luontaistuote Life Forssa Citymarket, Yhtiönkatu, Forssa:
normaalihintaisista tuotteista -10%
- RelaxSaila, Rajakatu 2, Forssa:
suolahuonekäynnit -10% (jäsenhinnat: kertakäynti 40 min 19,80 €,
5-kortti 90 € ja 10-kortti 153 €) Voimassa 10.8.2014 asti
- Studio Elina, Kartanonkatu 8, Forssa:
normaalihintaisista tuotteista -5%

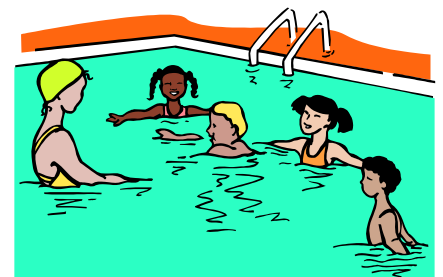
Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta

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

Allergia- ja astmalasten vesiliikunta Vesihelmessä on jäsenperheen lapsille maksuton. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro jäsennumero ja varsinaisen jäsenen nimi. Näin saat edun käyttöön.

Yhdistyksemme jäsenyys on siis perhekohtainen eli edut saa koko perhe.

Yhdistyksen toimistolla on myynnissä PEF-mittareita. Toimistolta voi noutaa myös maksuttomia astma- ja allergiaoppaita sekä voide- ja pesuainenäytteitä.



Hyvää alkavaa kevätkautta!

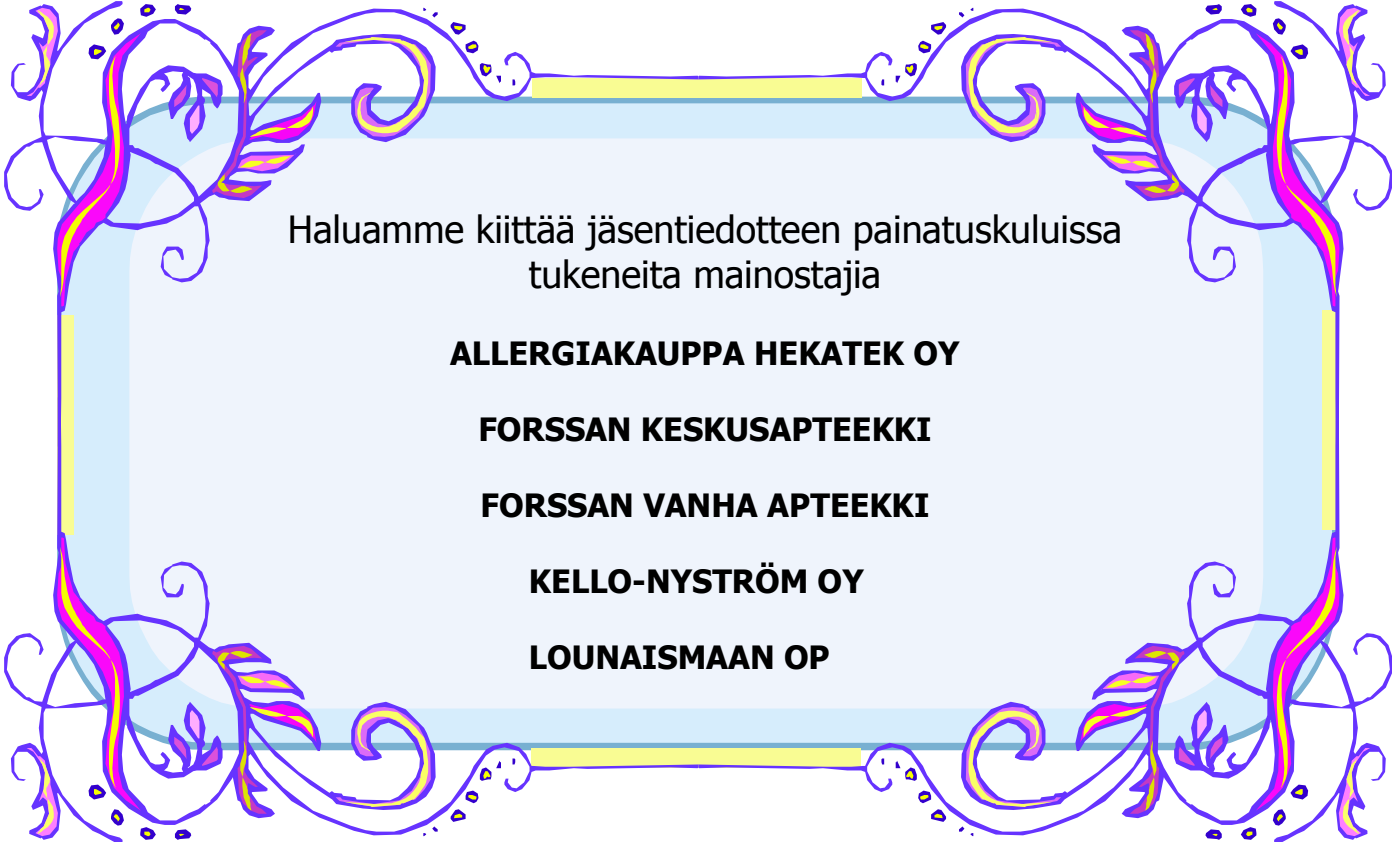
On ollut ilo tulla mukaan yhdistystoimintaan ja olenkin jo lyhyessä ajassa tavannut suuren joukon ihania ihmisiä. Kevään ja kesän aikana järjestämme erilaista toimintaa ja retkiä. Laskiaissunnuntaina olemme mukana laskiaisriehassa Vikspirtissä. Huhtikuussa mennään ostosmatkalle Tuuriin ja kesäkuussa on matka Viipuriin. Tarkemmat ajankohdat ja hinnat löydät tämän tiedotteen tapahtumakalenterista. Kesäretki koko perheelle on myös suunnitteilla, seuraa ilmoittelua tapahtumista nettisivuiltamme www.forssan.allergia.fi.

Allergia- ja astmaliitto järjestää jälleen jäsenmatkan 12. - 19. syyskuuta.

Matkakohteena on tänä syksynä Turgutreis, joka sijaitsee Turkin länsirannikolla Bodrumin niemimaalla. Katso tarkemmat tiedot sivulta 7.

Pieni ele -keräys on jälleen toukokuun europarlamenttivaalien yhteydessä. Voit halutessasi ilmoittautua lipasvahdiksi vaikkapa parin tunnin vuoron ajaksi. Soita, käväise toimistolla tai ilmoittaudu sähköpostilla. Tule tekemään yhdessä hyvää!

Lämpimin terveisin Raili



Haluamme kiittää jäsentiedotteen painatuskuluissa tukeneita mainostajia

ALLERGIKAUPPA HEKATEK OY

FORSSAN KESKUSAPTEEKKI

FORSSAN VANHA APTEEKKI

KELLO-NYSTRÖM OY

LOUNAISMAAN OP

TAPAHTUMAKALENTERI:

SEURAA MYÖS NETTISIVUJA JA SEUTU-SANOMIEN YHDISTYSPALSTAA!

TAMMIKUU

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla (Saksankatu 34) maanantaisin klo 18.
- Lasten vesiliikunta Vesihelmessä kevätkaudella 6.3., 20.3., 3.4. ja 15.5.

MAALISKUU

- Koko perheen laskiaistapahtuma Vikspiritissä (Ollintie 6) su 2.3. klo 13-15.
- Sääntömääräinen kevätkokous 20.3. klo 18.00 toimistolla.
Tervetuloa kaikki jäsenet mukaan!

HUHTIKUU

- Allergiaviikko vko 15. (7.-13.4.)
Yhdistys esittelee toimintaansa ja jakaa astma- ja allergiatietoutta eri puolilla kaupunkia.
- Ostosmatka Tuuriin 26.4. Matkan hinta 20-25 €, riippuen lähtijämäärästä.

KESÄ-HEINÄKUU

- Päivämatka Saimaan kanavan kautta Viipuriin 7.6. Hinta 135 €/hlö.
Ilmaiset kiertoajelut sisältyy hintaan.
- Pujontorjuntatalkoot

Kaikista seudun tapahtumista saatte tietoa netistä osoitteista

<http://tapahtumakalenteri.forssanseutu.fi/>

<http://www.forssa.fi/tapahtumakalenteri/>

<http://www.wahren-keskus.fi>

<http://www.bulevardi.fi/>



LIIKUNTAA

Kuntosaliharjoittelua

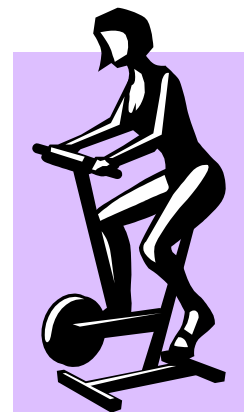
Heikanrinteen kuntosalilla

maanantaisin klo 18-19

**Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen
mahdollisuuden
maksuttomaan kuntosaliharjoitteluun.**



**Tervetuloa tutustumaan
kuntosaliharjoitteluun
Heikanrinteen kuntosalille
alkaen ma 13.1. klo 18-19.**



**Ohjaajana toimii yhdistyksemme
liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä.**

Tervetuloa!

Ristiallergiat



Noin joka toinen koivuallerginen saa allergiaoireita juureksista ja hedelmistä. Näitä siitepölyallergiaan liittyviä oireita tulee pääasiassa suun, nielun ja huulten alueelle. Oireina esiintyy kutinaa ja turvotusta, joiden voimakkuus vaihtelee. Vatsa- ja iho-oireet ovat harvinaisia. Juuresten ja hedelmien kuoriminen tai muu käsittely saattaa aiheuttaa iho-oireita käsiin. Oireherkkyys on siitepölykaudella voimakkaampaa, talvella oireita ei välttämättä tule ollenkaan. Ristiallergian oireet ovat muutenkin yleensä lieviä. Juuresten ja hedelmien käsittely (kypsentäminen tai pakastaminen) vähentää allergeenisuutta selleriä lukuun ottamatta. Pähkinät säilyttävät myös allergeenisuutensa käsittelystä huolimatta. Ristiallergia heinien ja ruokien välillä on harvinaista. Samoin on pujon suhteen.

Koivun siitepölylle allerginen saattaa saada oireita seuraavista:

omena, kirsikka, persikka, luumu, päärynä, nektariini, kiivi, ananas, mango, passionhedelmä, viinirypäle, porkkana **raakana**, selleri, peruna **raakana**, fenkoli, hasselpähkinä, maapähkinä, hassel- ja saksanpähkinä, mantelit, marsipaani, kastanja, seesam-, auringonkukan siemen, pinjansiemen, mausteet, tomaatti, paprika.

Heinien siitepölylle allerginen saattaa saada oireita:

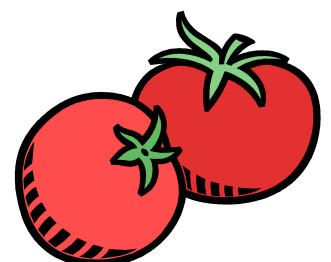
vehnä, ruis, ohra, kaura, riisi, maissi, raiheinä, herne, meloni, maapähkinä, soija, tomaatti.

Pujon siitepölylle allerginen saattaa saada oireita:

persilja, palsternakka, selleri, valkosipuli, kamomilla, porkkana **raakana**, fenkoli, hunaja, siitepölyvalmisteet, mausteet: anis, korianteri, kumina.

Yleisimmin oireita aiheuttavat mausteet:

pippurit, kaneli, curry-mausteseos, inkivääri, kumina, kurkuma, korianteri, sinappi.



Allergia- ja astmaliitto järjestää jäsenmatkan 12. - 19. syyskuuta

Matkakohteena on tänä syksynä Turgutreis, joka sijaitsee Turkin länsirannikolla Bodrumin niemimaalla.

Mukana matkalla on allergianeuvoja, koulutuspäällikkö Anne Vuorenmaa Allergia- ja astmaliitosta. Ohjelmassa on tietoisuuksia ja keskustelua mm. ihonhoidosta, astmasta ja allergisista reaktioista.

Matkanjärjestäjänä on Finnmatkat, majoitus Hotelli Blue Village Bodrum Imperialissa (Finnmatkojen luokitus FFFF), majoitus on 'all inclusive', hotelli sijaitsee rannalla.

Kahden hengen hotellihuone 2-4 hengelle, osasta rajoitettu merinäköala lisämaksusta (35 € / hlö / vrk). Hinta alk. 890 € / hlö / viikko. Suurempi perhehuone 2-4 hengelle, kaksi makuuhuonetta. Kolme alle 12-vuotiasta lasta voi jakaa lisävuoteet. Hinta alkaen 950 € / hlö / viikko.

Matkan hintaan sisältyy lennot, lentoateriat, lentokenttäkuljetukset, all inclusive, Allergia- ja astmaliiton edustajan vetämä ohjelma.

**Ilmoittautumiset ja varaukset Finnmatkojen ryhmämyynnistä:
p. 03 03 60 680, ma - pe klo 9-16.**



TIMANTTISET
Kello-Nyström



Lounaismaan OP

op.fi/lounaismaa
www.facebook.com/lounaismaanop



VANHA APTEEKKI

Ystävällistä palvelua lähelläsi jo vuodesta 1859

**TERVETULOA YSTÄVÄLLISEN
PALVELUN APTEEKKIIN!**

Prisma-keskus, Tapulikuja 6, Forssa, puh. (03) 435 5001

Palvelemme: ma-pe 9-18, la 9-16

www.forssanvanhaapteekki.fi



Kartanonkatu 11, 30100 Forssa, puh. (03) 422 2835
Avoinna arkisin 9-18, lauantaisin 9-14
www.forssanverkkoapteekki.fi

KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI



**Tervetuloa Kosmetiikan
Allergiaportaaliin!**

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys on toiminut kosmetiikka-asioiden puoleettomana asiantuntijana jo yli 20 vuotta. Neuvonnan tueksi on kehitetty RAY:n tuella Kosmetiikan Allergiaportaali, joka on ainoa laatuaan koko Euroopassa. Yli 40 kosmetiikan valmistajaa ja maahantuoja toimii yhteistyökumppaneina antaen portaaliin tuotetietonsa allergisten hyväksi. Emme aseta kriteerejä tuotteille, vaan jokainen allerginen kuluttaja asettaa kriteerit itse, omien todettujen allergioiden perusteella.

Kosmetiikan Allergiaportaali auttaa silloin, jos sinulla on allergiatestein todettu allergia jollekin kosmetiikan raaka-aineelle. Allergiaportaalissa on noin 7500:n tuotteen koostumustiedot.

Tutustu Allergiaportaaliin netissä **www.kosmetiikka-allergia.fi** tai kysy lisää neuvonnasta osoitteesta kosmetiikka@allergiahelsinki.com

Allergiakauppa.fi Hyvinvointisi parhaaksi

Olemme erikoistuneet terveys- ja hyvinvointituotteiden myyntiin, erityiskohderyhmänämme allergioista ja astmasta kärsivät, sekä niiden ehkäisystä kiinnostuneet henkilöt. Samoin hyvinvointituotteiden osuus valikoimassamme on kasvanut jatkuvasti.



Tervetuloa ostoksille
Allergiakauppaan

**Nyt loppui
tukkoisuus ja niistely!**

allergiat
ilmankuivuus
ilmankosteus
ilmanpuhtaus
hyvinvointi

Meidän tuotteilla
voit helpottaa oloasi
mikäli mainitut aiheuttavat
ongelmia.

Yrityksemme on toiminut vuodesta 2006 ja omaamme jo sitä edeltävältä ajalta vankan kokemuksen allergioista ja niihin liittyvistä tuotteista.

Tuotevalikoimiimme kuuluu mm.

Pölynimureista: Dyson, Electrolux, Nilfisk ja Numatic

Ilmanpuhdistimista: Daikin, AirFree, LightAir, Electrolux, Elixair, Euromate, Filtrete ja ZOOMlus

Ilmankostuttimista: Daikin, Bonaire, DeLonghi, Beurer ja Stadler Form ja Vicks

Ilmankuivaimista: Bonaire, DeLonghi ja Electrolux

Himalajan kristallisuolatuotteista: ruokasuolat, saippuat, suolalamput, suolatuikut, kylpysuolat yms.

Pesu-, Puhdistus- ja Ihonhoitotuotteista: Lavera, W&S, AlmaWin, OnXon, Method, Born to Bio, Avalon, Neutral, Domestos, AllegroSuomi, OMO, Comfort, Sun, Sunlight, Purell, WUP pesupähkinät yms.

Muita tuotteita esimerkiksi: kasvosauna, suolapiiput, vesipiiput, korvausilmaventtiilit, ikkuna suodattimet, vaa'at, ilmastointilaitteet, akupunktio tuotteet, verenpainemittarit sekä lämpö- ja kosteusmittarit yms.

**Palvelemme lähellä sinua, osoitteessa Yrittäjänkaari 17, Forssa
sekä internetissä www.allergiakauppa.fi.**

Puhelimella tavoitat meidät (ark. klo 9-16) numerosta 020 769 1910.

Tervetuloa ostoksille verkkokauppaan tai noutomyymäläämme!



A L L E R G I A N E U V O N T A

**Forssan yhdistyksen allergianeuvojana toimii
terveydenhoitaja Niina Aaltonen**

Päivystys torstaisin klo 19-20 numerossa 044 3311 224

Maksullinen allergianeuvontanumero (0,87 € / min)

p. 0600 14419

avoinna: ma, ti ja ke klo 9-13 sekä to klo 13-17

Allergianeuvonta palvelee myös sähköpostitse:

allergianeuvoja@allergia.fi

Sisäilma- ja korjausneuvonta

p. 020 757 5181

Ma-to klo 9-15

Soittaminen maksaa normaalin puhelumaksun verran.

Yhteistyössä Hengityслиiton kanssa.

**Muistathan ilmoittaa
postiosoite- ja sähköpostiosoitte muutokset ja
-lisäykset toimistolle tai sähköpostiin
allergia.forssa@gmail.com.
Yhteydenotot myös nettisivujen kautta
www.forssan.allergia.fi**

HALLITUS 2014

puheenjohtaja ja talkoovastaava Matti Uutela
varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä
rahastonhoitaja Jukka Nikula
virkistystoimikunnassa Leena Anttila ja Marja Tuominen
Eila Suvanto-Heinämäki
Tuula Tuura

Allergianeuvoja

Niina Aaltonen

Toiminnanjohtaja/toimistotyöntekijä

Raili Sinervä

kannen kuva Raili Sinervä