



JÄSENTIEDOTE 2 / 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%
- Studio Elina, Kartanonkatu 8, Forssa:
normaalihintaisista tuotteista -5%

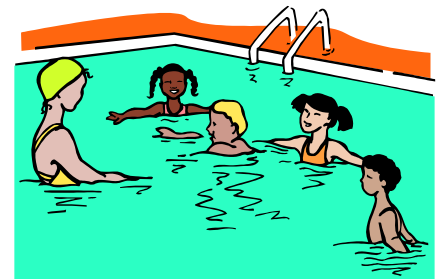
Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta

<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 syksyä!

Yhdistyksemme on tänä vuonna yksi Cityliikkuja-yhdistyksistä. Cityliikkuja-hankkeen tavoitteena on löytää terveyttä ja iloa liikunnasta ja ulkoilusta. Syksyn aikana järjestämme jäsenille maksuttomia liikunnallisia tapahtumia. Lokakuussa 9.10. vietämme naisten hemmotteluiltaa. Tilaisuudessa on esillä mm. koruja, kauneudenhoitoa, alusasuja sekä pesuaineita herkille. Tule yhdessä vaikka ystäväsi kanssa! Lisää tapahtumia tapahtumakalenterissa sivulla 4. Seuraa ilmoittelua tapahtumista myös kotisivuiltamme www.forssan.allergia.fi. Allergia- ja astmaliitto järjestää *Tuoksuton viikko* -kampanjan tuoksuylherkkien huomioimiseksi 13.-19.10. Väestöstämme jopa 40 prosenttia kärsii tuoksuylherkkyydestä. Halutessasi voit allekirjoittaa adressin osoitteessa www.adressit.com/tuoksuton.

Syysterveisin Raili



Haluamme kiittää jäsentiedotteen painatuskuluissa
tukeneita mainostajia

FORSSAN KESKUSAPTEEKKI

FORSSAN VANHA APTEEKKI

KELLO-NYSTRÖM OY

KUTOMON APTEEKKI

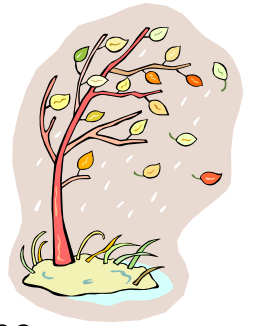
LOUNAISMAAN OP

TAPAHTUMAKALENTERI:

SEURAA MYÖS KOTISIVUJA JA SEUTU-SANOMIEN YHDISTYSPALSTAA!

SYYS - LOKAKUU

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla (Saksankatu 34) maanantaisin klo 18. Syyskausi alkaa 8.9.
- Lasten vesiliikuntaa joka toinen torstai Vesihelmessä klo 17.45-18.30. Ryhmäpäivät: 11.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.
- Ilta astmaatikoille Someron Osuuspankin tiloissa maanantaina 6.10. klo 18-20. Luennoitsijana aluepäällikkö Hannele Kiviranta.
- Naisten hemmotteluilta Forssan Osuuspankin tiloissa torstaina 9.10. klo 18-20. Tilaisuudessa on mm. koru-, kauneudenhoito-, alusasu- sekä pesuaine-esittelyä.



MARRAS - JOULUKUU

- Sääntömääräinen syyskokous torstaina 13.11. klo 18.00 toimistolla. Tervetuloa kaikki jäsenet mukaan!
- Jouluarpajaiset K-Supermarketin käytävällä Kartanokeskuksessa lauantaina 29.11. alkaen klo 10. Arpajaisvoittolahjoituksia vastaanotetaan toimistolla.



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

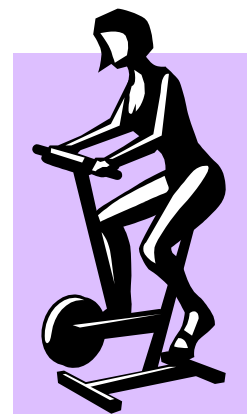
Heikanrinteen kuntosalilla

maanantaisin klo 18-19

**Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen
mahdollisuuden
maksuttomaan kuntosaliharjoitteluun.**



**Tervetuloa tutustumaan
kuntosaliharjoitteluun
Heikanrinteen kuntosalille
alkaen ma 8.9. klo 18-19.**



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

Tervetuloa!

Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi



Maitoallergia on yleensä puhjennut jo lapsuudessa. Vatsaoireet ovat tyypillisimpiä, joskus iho oireilee vatsan lisäksi. Vaikeasti maitoallergiset saattavat saada pahimmillaan anafylaksian altistuttuaan maidolle.

Maitoallergiassa vältetään lääkärin ohjeiden mukaan maitoproteiinia ja niitä sisältäviä tuotteita kuten juustoja, levitteitä, rahkaa, jäätelöä jne. Maito ei ole aina tuoteselosteessa mainittu nimellä maito vaan se voi olla mm. nimellä hera tai kaseiini. Hylatuotteet eivät sovi maitoallergikolle. Maitoallergia on yleensä enemmän lasten allergiaa ja se paranee suurimmalla osalla kouluikään mennessä. Diagnoosi tehdään välttämistöaltistuskokeella.

Laktoosi-intoleranssi sekoitetaan usein maitoallergiaan. Noin 17 prosentilla suomalaisista on perinnölliseen taipumukseen liittyvä maitosokeria pilkkovan laktaasienstyymän vähyys, hypolaktasia. Sen takia maidon laktoosi, maitosokeri, aiheuttaa ripulia, ilmavaivoja ja vatsakipuja. Laktoosi-intoleranssi kehittyy yleensä kouluikässä, joskus vasta aikuisena. Laktoosin rajoittamista voidaan kokeilla oma-aloitteisesti vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla tuotteilla. Jos tämä ei auta, tilanteen varmistamiseksi lääkäri voi varmistaa diagnoosin joko verestä tehtävällä geenitestillä tai laktoosirasituksella.

Vilja-allergia ja keliakia



Vilja-allergiassa tietty vilja, yleensä vehnä, ohra ja ruis, aiheuttaa allergisia oireita. Oireet ovat samat kuin maitoallergiassa. Vilja-allergiaa ei voi diagnostisoida pelkän verikokeen perusteella, kuten ei maitoallergiaakaan. Näiden diagnoosi perustuu aina välttämistöaltistuskokeeseen. Lapsuudessa puhjennut vilja-allergia paranee useimmiten. Keliakia sekoitetaan helposti vilja-allergiaan.

Keliakiassa viljatuotteiden sisältämä valkuaisaine vaurioittaa suolen limakalvoa. Keliakian oireet ovat lähinnä suolioireita; ripulia, löysiä ulosteita, ylävatsan turvottelua ja ilmavaivoja. Ravintoaineiden imeytymishäiriöstä johtuen voi paino pudota. Keliakia on elinikäinen. Keliakia voidaan tutkia verikokeella. Hoitona siihen on pysyvästi gluteeniton ruokavalio, jossa vältetään vehnää, ruista ja ohraa sisältäviä ruokia.

Ostoksia, luontoa ja kulttuuria...



Huhtikuun lopulla käytiin ostosretkellä Tuurissa. Saimme nauttia kaupan päälle aurinkoisesta ja lämpimästä säästä.



Cityliikkuja tapahtumaa vietettiin luontoretken merkeissä Luonnonperintösäätiön metsässä Humpilan Lahnavuoressa. Retkeläiset tutkimassa harvinaista sammalta.



Elokuussa vierailtiin Valkeakoskella Apiannimen kesäteatterissa katsomassa *Kesäillan valssi 2014* -musiikinäytelmää.

Jäsenpalveluna maksutonta allergia- ja astmanneuvontaa myös sähköpostitse. Kirjautu palveluun allergia.fi -sivustolta, sivun yläosassa on linkki *jäsenextra*.

Jäsennumero toimii käyttäjätunnuksena ja postinumero on salasana. Jäsenextra sivujen yläosassa on linkki "Kysy asiantuntijalta" ja sieltä löytyy suora linkki sähköpostiin, mihin kysymyksen voi lähettää. Jäsenextrassa voi käydä lukemassa myös lehden sähköisesti, katsastaa aihepiiristä ilmaantuneet ajankohtaiset lehtijutut tai selvittää tutkija Juha Jantusen kanssa vaikkapa siitepölyihin liittyviä kysymyksiä tai avata keskustelun samassa tilanteessa olevien jäsenten kanssa.

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

liity heti

kerää

pinssejä

meillä



FORSSA: Sibeliuksenkatu 1, ma-pe 9.30-17.30, la 10-14. Prisma, Tapulikuja 6, ma-pe 10-19, la 10-16.



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



KUTOMON
apteekki



Kutomon Kauppakeskus, Yhtiönkatu, 30100 Forssa
puh. (03) 435 5250, fax (03) 435 5241
Avoinna arkisin 9-18, lauantaisin 9-16
info@kutomonapteekki.fi



ALLERGIANEUVONTA

**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 Hengitysliiton kanssa.

**Muistathan ilmoittaa
postiosoite- ja sähköpostiosoitemuutokset 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
Tuula Tuura

Allergianeuvoja

Niina Aaltonen

Toiminnanjohtaja/toimistotyöntekijä

Raili Sinervä

kannen kuva Raili Sinervä