

JÄSENTIEDOTE 1 / 2015

**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:

- 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%

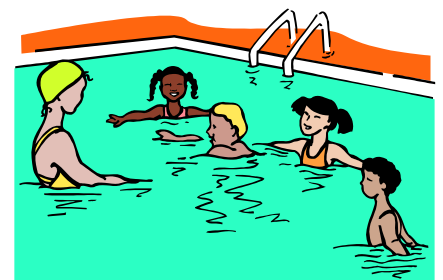
Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta

<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.



Aurinkoista kevätkautta!



Uusi vuosi on taas pyörähtänyt käyntiin ja toivotan omasta puolestani kaikille jäsenille hyvää alkanutta vuotta. Viime kevään siitepölykausi oli runsas ja alkoikin harvinaisen varhain. Toivottavasti tästä keväästä ei tule niin vaikea siitepölystä kärsiville.

Laskiaissunnuntaita vietetään laskiaisriehan merkeissä Vikspirtissä 15.2. klo 13-15. Tervetuloa mukaan koko perheen voimin! Järjestämme ostosretken Raisioon Kauppakeskus Myllyyn 25.4. Teatteriretkiä on tarkoitus tehdä myös kevään ja kesän aikana. Seuraa ilmoitteluamme tapahtumista Seutu Sanomien yhdistyspalstalta tai kotisivuiltamme www.forssan.allergia.fi.

Pieni ele -keräys käynnistyy jälleen eduskuntavaalien yhteydessä. Jos olet halukas tulemaan lipasvahdiksi niin soittele toimistolle tai laita tietoa sähköpostilla. Tavataan tapahtumissa!

Terveisin Raili

Haluamme kiittää jäsentiedotteen painatuskuluissa tukeneita mainostajia

FORSSAN KESKUSAPTEEKKI

FORSSAN VANHA APTEEKKI

KELLO-NYSTRÖM OY

KUTOMON APTEEKKI

OP LOUNAISMAA

TAPAHTUMAKALENTERI:

SEURAA MYÖS KOTISIVUJA JA SEUTU-SANOMIEN YHDISTYSPALSTAA!

TAMMIKUU

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla (Saksankatu 34) maanantaisin klo 18.
- Lasten (4-10v) vesiliikunta joka toinen torstai Vesihelmessä klo 17.45-18.30.

HELMIKUU

- Koko perheen laskiaistapahtuma Vikspirtissä (Ollintie 6) laskiaissunnuntaina 15.2. klo 13-15.

MAALISKUU

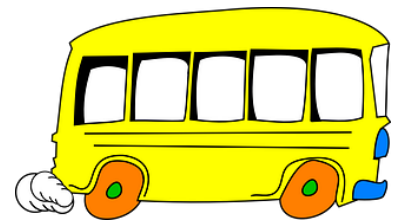
- Sääntömääräinen kevätkokous torstaina 12.3. klo 18.00 OP Lounaismaan kokoustiloissa. Tervetuloa kaikki jäsenet mukaan!
- Allergiaviikko vko 13. (23.-29.3)

HUHTIKUU

- Ostosretki 25.4. Raisioon Kauppakeskus Myllyyn. (Hinta 20 €/hlö)

KESÄ- HEINÄKUU

- Teatteriretki Valkeakoskelle
- 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

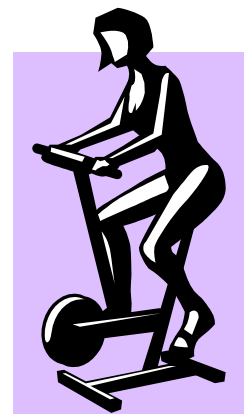
Heikanrinteen kuntosalilla

maanantaisin klo 18-19

**Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen
mahdollisuuden
maksuttomaan kuntosaliharjoitteluun.**



**Tervetuloa tutustumaan
kuntosaliharjoitteluun
Heikanrinteen kuntosalille
alkaen ma 12.1. klo 18-19.**



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

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Siitepölyallergia



Suomalaisista noin 20 prosenttia on siitepölyallergisia. Kevätkesällä oireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit ja loppukesällä pujo. Koivun siitepölystä oireita saa noin 15, heinistä 10 ja pujosta noin viisi prosenttia väestöstä.

Siitepölyt aiheuttavat pääasiassa allergista nuhaa, mutta joskus myös keuhko-oireita, kuten yskää ja hengityksen vinkumista. Ilmaston lämpeneminen on pidentänyt siitepölykautta, kauden alku on vuosien mittaan aikaistunut noin kahdella viikolla. Eteläiset ilmavirrat voivat tuoda jo tammi-helmikuussa oireita aiheuttavia määriä siitepölyä Etelä-Suomeen lähinnä Virosta ja muista Baltian maista. Siitepölykausi etenee etelästä pohjoiseen parissa viikossa.

Vähiten siitepölyä ilmassa on aamuisin, iltaisin ja kostealla säällä. Tuulisella ja aurinkoisella ilmalla siitepölyä on paljon etenkin aamupäivällä. Koivun ja heinien allergeenimäärä moninkertaistuu ilmassa juuri sateen edellä ja erityisesti ukkosmyrskyssä. Kukinnan huippu kestää 2–3 viikkoa. Silloin siitepölyä voi olla ilmassa öiseenkin aikaan.

Siitepölyallergian aiheuttajakasvit

Allergiaa aiheuttavat siitepölyhiukkaset ovat keveitä. Ihmisen limakalvoille päädyttyään niiden sisältämät valkuaisaineet vapautuvat nopeasti. Kaikki yleisimmin siitepölyallergiaa aiheuttavat kasvit ovat tuulipölytteisiä. Monista kasveista on todettu vapautuvan allergeenisia pienhiukkasia jo ennen kukintaa. Ne voivat siitepölyhiukkasten tavoin aiheuttaa oireita.

Lepät ja pähkinäpensas

ovat kevään ensimmäisiä allergian aiheuttajia. Oireita aiheuttaa tervalepän ja harmaalepän siitepöly. Leppien kukinta alkaa maaliskuun puolella välissä. Lepän siitepölylle herkistynyt saa melkein aina oireita myös koivusta ja pähkinäpensaista. Pähkinäpensaita esiintyy Suomessa luonnonvaraisena vain lounais- ja etelärannikoilla sekä muualla viljeltynä koristekasvina.

Koivut

ovat Suomessa tavallisin siitepölyallergian aiheuttaja. Oireita aiheuttavat raudus-, hies- ja vaivaiskoivu. Koivun kukinta alkaa yleensä toukokuun alussa ja on runsaimmillaan kuun puolivälissä. Tilastojen mukaan koivun siitepölyn runsas kausi tulee joka kolmas vuosi. Koivujen kaataminen pihapiiristä on turhaa, sillä siitepöly kulkeutuu kaikkialle.

Muut lehtipuut

(haapa, poppeli, pajut, vaahtera, saarni, lehmus, tammi ja jalavat) aiheuttavat oireita vain harvoille. Suomessa kasvavien havupuiden (kuusen, männyn, katajan) siitepölymäärät ovat suuria, mutta allergia hyvin harvinaista.

Heinäkasveista

ainakin 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä. Oireita voi saada niistä kaikista, vaikka olisi herkistynyt vain yhdelle kasville. Kukintakausi alkaa toukokuun lopulla ja jatkuu elokuun loppuun. Suurin osa heinistä aloittaa kukintansa juhannuksen alla. Heinäkuu on heinäallergiselle pahin aika. Viljakasveista ruis on tuulipölytteinen. Se kukkii juhannuksen tienoilla. Heinäallergiset saavat oireita siitäkin ristiallergian kautta. Muut viljakasvit ovat itsepölytteisiä, eli pölytys tapahtuu umpinaisessa kukassa eikä aiheuta oireita.

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

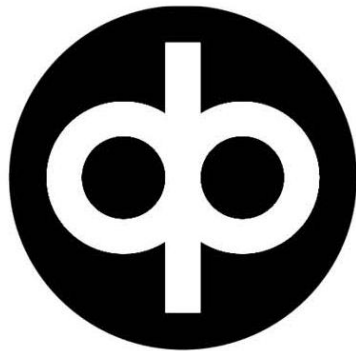


FORSSA: Sibeliuksenkatu 1, ma-pe 9.30-17.30, la 10-14. Prisma, Tapulikuja 6, ma-pe 10-19, la 10-16.



TIMANTTISET
Kello-Nyström

Keskitä. Saat etuja.



OP Lounaismaa

op.fi/lounaismaa
facebook.com/lounaismaanop



VANHA APTEEKKI

Ystävällistä palvelua lähelläsi jo vuodesta 1859

PRISMA-KESKUS (Tapulikuja 6)

Palvelemme:

ma-pe 9-20

la 9-18

su 12-18

www.forssanvanhaapteekki.fi



Kartanonkatu 11, 30100 Forssa, puh. (03) 422 2835
Avoinna arkisin 8.30-18, lauantaisin 9-14
www.forssanverkkoapteekki.fi



KUTOMON
apteekki



Kutomon Kauppakeskus, Yhtiönkatu, 30100 Forssa
puh. (03) 435 5250, fax (03) 435 5241

Avoinna arkisin 8.30-20, lauantaisin 9-18
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 2015

puheenjohtaja ja talkoovastaava Matti Uutela
varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä
rahastonhoitaja Jukka Nikula
virkistystoimikunnassa Leena Anttila ja Marja Tuominen
jäsen Tuula Tuura
varajäsen Anneli Raiskio

Allergianeuvoja

Niina Aaltonen

Toiminnanjohtaja/toimistotyöntekijä

Raili Sinervä

kannen kuva Raili Sinervä