

JÄSENTIEDOTE

2/2015



VAPAUDENKATU 5 B 16, 30100 FORSSA P. 03-422 6480
TOIMISTO ON AVOINNA MAANANTAISIN JA TORSTAISIN 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%

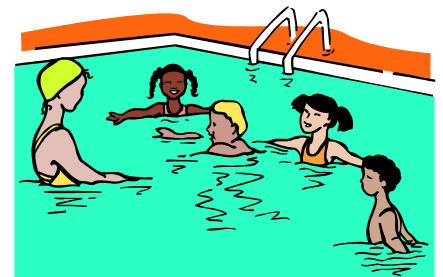
Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta

<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.



Pirteää syksyä kaikille!

Olemme taas päässeet säiden puolesta moni-ilmeisen kesän jälkeen syksyyn. Saimme nauttia niin auringonpaisteesta, vilvoittavista sadekuuroista kuin viileähköstäkin kesäsäästä.

Ainakin täällä Kanta-Hämeessä elokuun alku oli lämmin ja aurinkoinen; koimme loppukesällä kesän pisimmän sateettoman kauden. Itselleni juuri tämänkaltainen kesä on paras: hyvin vaihtelevia ja monentyppisiä ilmoja.

Toivottavasti Sinäkin sait kerättyä energiaa ja tarmoa kesän aikana tulevaa syksyä ja talvea varten. Yksi tapa saada lisää pirteyttä, tarkoitusta ja säpinää elämäänsä on toimia yhdessä muiden kanssa esimerkiksi yleishyödyllisissä yhdistyksissä.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan koska tahansa yhdistyksemme toimintaan. Tästä tiedotteesta löydät yhteystietomme ja muutenkin tietoa toiminnastamme. Mielellämme otamme sinulta vastaan uusia ja vanhojakin, mutta hyviksi havaittuja tapoja toimia yhdessä ja järjestää kivaa.

Syksyllä mm. järjestämme Asiantuntijaillan ruoka-aineallergioista, teemme bussimatkan Helsingin Terveysmessuille, jatkamme kuntosaliharjoittelua ja vesijumppaa sekä pidämme jouluarpajaiset.

Tervetuloa joukkoon mukaan kokemaan yhdessä toimimisen parhaita elämyksiä. Olemme täällä toisiamme varten!

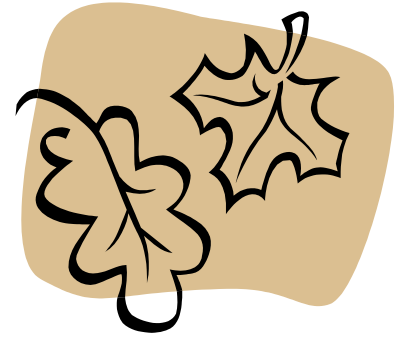
Ystävällisin terveisin Jarmo

Kiitämme lämpimästi jäsentiedotteen
painatuskuluissa tukeneita mainostajia

FORSSAN KESKUSAPTEEKKI
FORSSAN VANHA APTEEKKI
KUTOMON APTEEKKI
KUTOMON FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS OY
LOUNAISMAAN OP

TAPAHTUMAKALENTERI:

**SEURAA MYÖS KOTISIVUJA JA SEUTU-SANOMIEN
YHDISTYSPALSTAA!**



SYYS - LOKAKUU

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla (Saksankatu 34) maanantaisin klo 18. Syyskausi alkaa 7.9.
- Lasten vesiliikuntaa joka toinen torstai Vesihelmessä klo 17.45-18.30. Ryhmäpäivät: 3.9, 17.9, 1.10, 29.10.
- Matka Terveysmessuille Helsinkiin lauantaina 17.10.

MARRAS - JOULUKUU

- Sääntömääräinen syyskokous torstaina 26.11. klo 18.00 toimistolla. Tervetuloa kaikki jäsenet mukaan!
- Jouluarpajaiset K-Supermarketin käytävällä Kartanokeskuksessa lauantaina 5.12. Arpajaisvoittolahjoituksia vastaanotetaan toimistolla.
- Lasten vesiliikuntapäivät 12.11, 26.11 ja 10.12.
- Kuntosaliharjoittelun viimeinen päivä syyskaudella on 14.12.



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

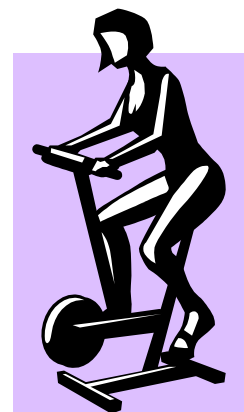
Heikanrinteen kuntosalilla

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!

Allergia, liikunta ja yleiskunto

Erkki O. Terho

Astmaan sairastunut erehtyy helposti ajattelemaan, että fyysistä rasitusta pitää välttää, koska rasitus helposti lisää astmaoireita. Tilanne on päinvastainen.

Astma

Astman hoito ja oireiden sieto on sitä helpompaa, mitä parempi on yleiskunto. Astmaatikon tulee harrastaa runsaasti liikuntaa taudin sallimissa rajoissa. Kuntoliikunta vähentää astman oireita, sen sijaan kova kilpaurheilu suosii astman puhkeamista. Monet kilpaurheilijat sairastavat lievää astmaa.

Fyysiseen rasitukseen liittyvästä astmasta tiedetään, että astmaatikko voi juosta "astman pois" niin, että astma pahenee vasta fyysisen rasituksen jälkeen. Siksi astmaatikolle on liikunnassa jatkuva, kohtuullinen rasitus parempaa kuin intervalliharjoittelu.

Jos ruumiillinen rasitus pyrkii pahentamaan astman oireita, hengitetään ennen rasituksen alkua annos avaavaa lääkettä tai sen lisäksi myös hoitavaa lääkettä ja uusitaan avaavan lääkkeen annos tarvittaessa rasituksen aikana ja sen jälkeen. Tutkimukset viittaavat siihen, että säännöllinen lääkitys leukotrieenisalpaajalla suojaa jossain määrin ruumiillisen rasituksen aiheuttamalta astmalta.

Uinti on erityisen sopiva liikunnan muoto astmaa sairastavalle. Allasveden otsonipuhdistus ärsyttää astmaa sairastavan hengitysteitä vähemmän kuin klooraus.

Kilpaurheilijan astmalle on alan kansainvälisten määräysten mukaan omat tutkimusmenetelmänsä, ja urheilija tarvitsee viralliselle lomakkeelle kirjoitetun lausunnon astmalääkityksen tarpeesta. Astmaan sairastuneen kilpaurheilijan on viisainta ottaa yhteys urheilulääkäriin, joka ohjaa hänet oikeaan paikkaan tutkimuksiin.

Pienellä lapsella ruumiillisen rasituksen välttäminen on usein oire alkavasta astmasta. Astmatutkimukset kannattaa käynnistää, jos lapsi ei liiku muiden mukana.

Siitepölyallergian hoito siedätysshoidolla voi ratkaisevasti parantaa astmaa sairastavan rasituskestävyyttä.

Allergiat

Allerginen nuha kannattaa hoitaa oireettomaksi, jottei se häiritse kuntoliikuntaa. Siitepölyallergia kannattaa hoitaa siedätyslääkityksellä, varsinkin jos oirekausi on pitkä ja lääkkeitä tarvitaan runsaasti.

Hikoilu pahentaa atooppisen ihottuman oireita. Siksi ihon käsittely kosteusvoiteella suihkun tai saunan jälkeen on tarpeen kuntoliikunnan jälkeen. Pienellä osalla ihottumapotilaista kutina on hikoilun jälkeen niin sietämätöntä parin tunnin ajan, että heille on parempi harrastaa sellaista liikuntaa, jossa hikoilu on vähäistä.



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.

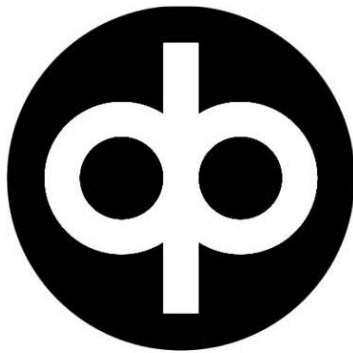
Tutustu Allergiaportaaliin netissä www.kosmetiikka-allergia.fi tai kysy lisää neuvonnasta osoitteesta kosmetiikka@allergiahelsinki.com

KUTOMON

FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS

Kutomonkuja 2 A, Forssa
P. (03) 435 4665

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

Jarmo Turunen

Kannen kuva Matti Uutela