

*Forssan seudun allergia- ja astmayhdistys ry.*

# JÄSENTIEDOTE

## 01/2023



**VAPAUDENKATU 5 B 16, 30100 FORSSA P. 03-422 6480**

**TOIMISTO AVOINNA MA, KE JA PE KLO 9.30-16.30**

**E-MAIL ALLERGIA.FORSSA@GMAIL.COM**


**[WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI](http://WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI)**

## Hyvää alkanutta vuotta kaikki jäsenet!

Tänäkin vuonna on tarkoitus järjestää tapahtumia, joista toivottavasti löydät itseäsi kiinnostavia kohteita. Torronsuon luontoretkelle mennään toukokuussa. Katso retkestä lisää sivulta 6. Kesäkuussa tehdään matka Tallinnaan. Suunnitteilla on myös retki kesäiseen Porvooseen johon sisältyy jokiristeily sekä perinteinen kesäteatterimatka on myös tarkoitus järjestää. Mölkkyharjoitukset alkavat jälleen keväällä Talsoilan kentällä. Ohjattu, maksuton kuntosaliharjoittelu jatkuu myös maanantaisin Heikanrinteen kuntosalilla klo 18-19. Voit myös ehdottaa tapahtumia tai tilaisuuksia sähköpostilla [allergia.forssa@gmail.com](mailto:allergia.forssa@gmail.com) tai soittamalla toimistolle 03 422 6480.

Seuraa ilmoitteluamme tapahtumista kotisivuiltamme [forssan.allergia.fi](http://forssan.allergia.fi) sekä Facebookista. Tietoa tapahtumista lähetämme myös sähköpostilla, joten ilmoitathan mahdollisista osoitteen muutoksista: [allergia.forssa@gmail.com](mailto:allergia.forssa@gmail.com).

Yhteistyöterveisin hallitus



Kiitämme lämpimästi jäsentiedotteen  
painatuskuluissa tukeneita mainostajia

**FORSSAN KESKUSAPTEEKKI**

**FORSSAN VANHA APTEEKKI**

**KUTOMON APTEEKKI**

**OP LOUNAISMAA**

**TAMMELAN APTEEKKI**

**Jäsen**

- **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**, Tapulikuja 6, Prismakeskus, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -10%
- **Forssan Keskusapteekki**, Tapulikuja 6, Prismakeskus, Forssa:  
Jäsenkortilla 10 % alennusta vapaankaupan tuotteista
- **Tammelan apteekki**, Hakkapeliitantie 4, Tammela:  
Jäsenkortilla 15 % alennusta allergiatunnuksella merkityistä tuotteista

### **Kaikista seudun tapahtumista saatte tietoa netistä osoitteista**

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

<https://www.forssa.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/>

<https://visithame.fi/>

Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta

<https://www.allergia.fi/jarjesto/jasenyys/jasenedut/#9348a79d>

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

# Tapahtumakalenteri 2023:

*Seuraa myös kotisivuja tulevista tapahtumista. Muutokset ja peruutukset ovat mahdollisia. Tapahtumien aikataulu ja ohjelma tarkentuu myöhemmin.*

## **Tammikuu**

- Kuntosaliharjoittelu alkaa Heikanrinteen kuntosalilla maanantaisin klo 18-19

## **Helmikuu**

- 112-päivä
- Jäsentiedote 01/23 julkaistaan

## **Maaliskuu-huhtikuu**

- Sääntömääräinen kevätkokous 15.3. klo 18 Mielikin tiloissa
- Allergiaviikko 20.-26.3.
- Pieni Ele-keräys 22.-28.3. ja 2.4.2023

## **Toukokuu**

- Mөлkkyyharjoitukset alkavat
- Astmaviikko 1.-7.5. teemana siitepölyallergia
- Luontoretki Torronsuolle 28.5. klo 12 (yhteiskuljetus Forssan Osuuspankin edestä)

## **Kesäkuu**

- Tallinnan matka 7.6. (Matka toteutuu jos on 15 lähtijää)

## **Heinäkuu-Elokuu**

- Virkistyspäivä Lamminkirmussa
- Kesäretki Porvooseen jokiristeilyllä
- Kesäteatteri

## **Syyskuu**

- Kuntosaliharjoittelu alkaa
- Osallistutaan Forssan Avoimiin Mölkkyestaruuskisoihin

## **Marraskuu**

- Sääntömääräinen syyskokous
- Ihoviikko 6.-12.11.2023

# Liikuntaa Heikanrinteen kuntosalilla

maanantaisin klo 18-19

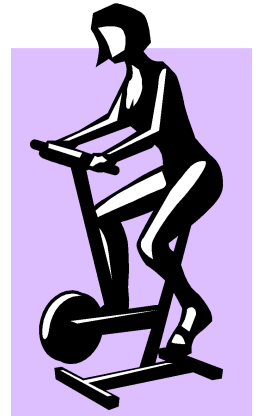


Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden maksuttomaan ja ohjattuun harjoitteluun.



Tule tutustumaan ja liikkumaan kuntosaliharjoittelun merkeissä

Heikanrinteelle.  
(Saksankatu 34)



Ohjaajana toimii yhdistyksemme liikuntavastaava

*Muistathan, että jäsenmaksu kattaa kaikki samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet.*

**TERVETULOA LIIKKUMAAN!**

## Luontoretki Torronsuolle sunnuntaina 28.5.2023

mukana ympäristöasiantuntija Juha Jantunen

Lähde Sinäkin mukaan Torronsuon luontoretkelle toukokuussa.

Ympäristöasiantuntija Juha Jantunen tuntee kasveja, hyönteisiä, lintuja ja on vetänyt erilaisia luontoretkiä jo vuosien ajan. Hän osaa kertoa luonnon ja mikrobien vaikutuksista terveyteen, hyvinvointiin ja allergisiin sairauksiin.

Taukopaikalla paistetaan makkaraa ja nautitaan eväistä, jotka yhdistyksemme tarjoaa. Lisätietoja: <https://www.luontoon.fi> > torronsuo > reitit

**Muistathan ilmoittaa  
postiosoite- ja sähköpostiosoitemuutokset ja  
-lisäykset toimistolle tai sähköpostiin  
[allergia.forssa@gmail.com](mailto:allergia.forssa@gmail.com)  
Yhteydenotot myös nettisivujen kautta  
[www.forssan.allergia.fi](http://www.forssan.allergia.fi)**

# VANHA APTEEKKI

*Ystävällistä palvelua lähelläsi jo vuodesta 1859*

**PRISMAKESKUS; B sisäänkäynti**

**03-4355001**

**ma-pe 8-20, la 9-18, su 10-18**



**MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA**  
s-kanava.fi

vapaankaupan tuotteista

**[www.forssanvanhaapteekki.fi](http://www.forssanvanhaapteekki.fi)**

# Etuja elämäsi tärkeimpiin asioihin

Omistaja-asiakkaana hyödyt parhaista alennuksista pankki- ja vakuutuspalveluista.

OP Lounaismaa



Palvelun tarjoaa osuuspankki.

Forssan  
KESKUS  
apteekki

## FORSSAN KESKUSAPTEEKKI

Prismakeskus, Tapulikuja 6, 30100 Forssa

Puh. 03 4222 835 | [www.forssankeskusapteekki.fi](http://www.forssankeskusapteekki.fi)

Apteekki sijaitsee Prismän ravintolamaailman läheisyydessä.

**Palvelemme viikon jokaisena päivänä**



MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA  
s-kanava.fi

**Sairaanhoitaja paikalla  
keskiviikkoisin klo 10-16**



**Avoinna: ma – pe 8 – 20 | la 9 – 18 | su 10 – 18**



**Avoinna**

**ma-pe 8.30-19.00**

**la 9-16.00**



Lataa maksuton mobiilisovellus,  
joka tuo apteekin luoksesi digitaalisesti.

**Kutomon kauppakeskus, Yhtiönkatu, Forssa**

**P.03-435 5250**

**Fax. 03-435 5241**





# APTEEKKI

Auttaa lähelläsi

## TAMMELAN APTEEKKI

Hakkapeliitantie 4, 31300 Tammela

puh. 034360266

[tammelan.apteekki@apteekit.net](mailto:tammelan.apteekki@apteekit.net)

**MA-PE 9-19, LA 9-15**

**Jäsenkortilla - 15%**



YHTEISTYÖSSÄ  
ALLERGIA-, IHO- JA  
ASTMALIITON KANSSA

- tunnuksella  
merkityistä tuotteista



## Allergia-, iho- ja astmaliiton

### ALLERGIA-, IHO- ja ASTMANEUVONTA

maanantaisin klo 14-18

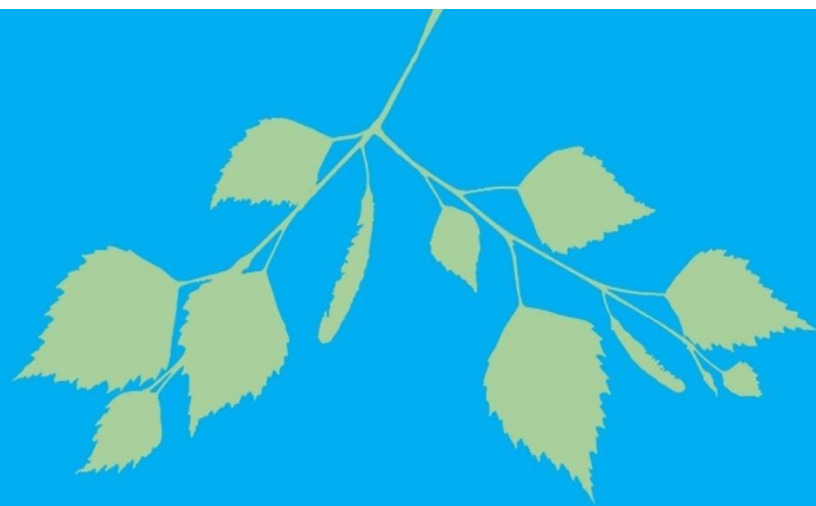
torstaisin klo 8-12

Puhelin 044 773 2052

[allergianeuvoja@allergia.fi](mailto:allergianeuvoja@allergia.fi)

Katso myös muut neuvontanumerot

Neuvonta - Allergia.fi



# ÄLÄ SIEDÄ – siedäty!

**ALLERGIAVIIKKO 20.–26.3.2023.**

Neuvontaa ja ohjeita Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistyksistä.  
Liity jäseneksi ja tule mukaan!

[allergiaviikko.fi](http://allergiaviikko.fi)

Vuonna 2023 Allergiaviikon teemana on siitepölyn siedätyshoito. Sloganeiksi on valittu Älä siedä - siedäty ja Ethän niiskuta yksin. Älä siedä - siedäty muistuttaa siedätyshoidon mahdollisuuksista. Ethän niiskuta yksin muistuttaa, että siitepölyallergisia on 20 % suomalaisista ja vertaistukea on tarjolla. Allergia- ja astmayhdistysten tapahtumissa on mahdollista tavata muita siitepölyallergisia sekä saada tietoa ja vinkkejä siitepölyallergian kanssa elämiseen. Kannattaa liittyä jäseneksi [www.allergia.fi/liity](http://www.allergia.fi/liity).

# Kosmetiikan Allergiaportaali on maksuton palvelu

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämä Kosmetiikan Allergiaportaali on maksuton palvelu, mikä mahdollistaa portaalin käytön kaikille sitä tarvitseville.

Kun tiedät mille aineille olet allerginen, voit laatia itsellesi allergiaprofiilin ja tehdä listauksia allergioittesi suhteen sopivista tuotteista. Tuotevalikoimamme on monipuolinen, jotta allerginen kuluttaja löytäisi mahdollisimman paljon itselleen sopivia tuotteita.

MITKÄ  
TUOTTEET  
SOPIVAT  
MINULLE?



Listausvaihtoehtoja on useita. Suosituin ja kattavin kertalistauksista on Laaja tuotelistaus. Se sisältää apteekkien, päivittäistavarakauppojen, markettien ja erikoismyymälöiden tuotteita.

Suppeampia listausvaihtoehtoja ovat esimerkiksi listaus hygieniatuotteista tai ihonhoitotuotelistaus. Listauksen voi tehdä myös ostopaikkojen mukaan kuten apteekeissa, kampaamoissa tai kosmetologeilla myytävistä tuotteista. Voit valita listauksen myös jonkun tietyn tuotemerkin mukaan.

Jos sinulla ei ole todettu allergioita, mutta haluat listauksen tuoksuttomista tuotteista, voit tehdä sen valitsemalla listaukseksi Tuoksuttomien tuotteiden listauksen.

Listaukset ovat **maksuttomia**. Tuotekoostumuksissa tapahtuu usein muutoksia ja uusia tuotteita tulee portaaliin, joten listaukset kannattaa uusia mahdollisimman usein. Tarkistathan aina tuotteen sopivuuden myös ostohetkellä tuotteen aineosaluettelosta ainesosamuutosten varalta. Tuotepäivitykset ovat yritysten vastuulla, joten Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ei vastaa muuttuneista tuotetiedoista, mikäli niitä ei ole ilmoitettu yhdistykseen ja sovittu yhdistyksen kanssa tuotepäivityksistä.

Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan voit olla yhteydessä sähköpostitse, [kosmetiikka@allergiahelsinki.fi](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.fi) tai soittamalla numeroon 040 8348803 (ma-to klo 10-15).

## HALLITUS 2023

Puheenjohtaja ja liikuntavastaava Jarmo Turunen

***jarmomikaelt@hotmail.com, 0400 515275***

Varapuheenjohtaja Marja Tuominen

***matuominen@hotmail.com, 0400 901 496***

Rahastonhoitaja Jukka Nikula

***jukka.nikula@surffi.net, 0400 485 109***

Jäsen Leena Anttila

***anttila54@gmail.com, 0400 361 920***

Jäsen Anneli Raiskio

***anneli.raiskio@gmail.com, 050 537 6532***

Jäsen Mirja Halme

***halmemirja@gmail.com, 040 735 8442***

Jäsen Erja Lehtovirta

***erja.lehtovirta@gmail.com, 040 505 2951***

Varajäsen Raili Sinervä

***raili.sinerva@gmail.com, 040 728 6068***