

Forssan seudun allergia- ja astmayhdistys ry.

JÄSENTIEDOTE

2024



VAPAUDENKATU 5 B 16, 30100 FORSSA P. 044 247 8982

TOIMISTO AVOINNA MA, KE JA PE KLO 9.30-16.30

E-MAIL ALLERGIA.FORSSA@GMAIL.COM

WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI

Yhdistyksen tervehdys!

”Kevät keikkuen tulevi...” Meillä on säistä riippumatta ympäri vuoden ohjattua liikuntaa: maksutonta kuntosaliharjoittelua tarjotaan jäsenille maanantaisin Heikanrinteen kuntosalilla klo 18–19 ja mölkkyharjoitukset alkavat jälleen toukokuussa Talsoilan kentällä. Ja kun kesä on trenattu, niin syyskuussa on hyvä osallistua Forssan avoimiin mölkkymestaruuskisoihin.

Jälleen on tarkoitus järjestää teille tapahtumia, jotka ilahduttaisivat sinua ja perhettäsi. Kesäksi on suunnitteilla kesäretki ja myös koko perheen virkistyspäivä. Perinteisen matkan kesäteatteriin teemme elokuussa. Loppuvuodesta teemme matkan messuille ja myös jouluihin ostosmatka arpajaisineen on aikomus järjestää lähempänä joulua.

Olet lämpimästi tervetullut meidän tapahtumiin.

Voit myös ehdottaa tapahtumia tai tilaisuuksia sähköpostilla allergia.forssa@gmail.com tai soittamalla 044-247 8982. Seuraa ilmoitteluaamme tapahtumista kotisivuiltamme forssan.allergia.fi sekä Facebookista. Tietoa tapahtumista lähetämme myös sähköpostilla, joten ilmoitathan mahdollisista osoitteen muutoksista: allergia.forssa@gmail.com.

Yhteistyöterveisin hallitus



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 silmälasista -20%, optikon näöntarkastus 10 €,
normaalihintaiset Hyvä Olo-tuotteet -10%
- **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 2024:

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 julkaistaan

Maaliskuu-huhtikuu

- Sääntömääräinen kevätkokous 27.3. klo 16
- Allergiaviikko 18.–24.3.

Toukokuu

- Mөлkkyyharjoitukset alkavat
- Astmatietoviikko 6.-12.5. teemana ”Astma ei ole este”
- Pieni ele-keräys 29.5.–31.5.

Kesäkuu-Elokuu

- Pieni ele-keräys 1.6.–4.6. ja 9.6
- Kesäretki
- Virkistyspäivä
- Kesäteatteri

Syyskuu

- Kuntosaliharjoittelu alkaa
- Osallistutaan Forssan avoimiin mölkkymestaruuskisoihin

Lokakuu

- Messumatka
- Sääntömääräinen syyskokous

Marraskuu-Joulukuu

- Ihoviikko 4.-10.11.2024
- Jouluihin ostosmatka + arpajaiset

Liikuntaa Heikanrinteen kuntosalilla

maanantaisin klo 18-19

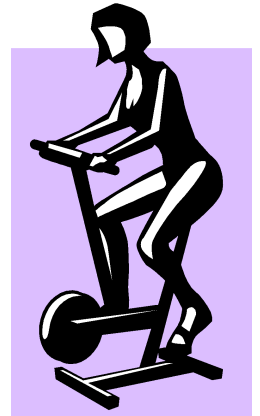


Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden maksuttomaan ja ohjattuun harjoitteluun.



Tule tutustumaan ja liikkumaan kuntosaliharjoittelun merkeissä

Heikanrinteelle.
(Saksankatu 34)



Ohjaajana toimii yhdistyksemme liikuntavastaava Jarmo Turunen

Muistathan, että jäsenmaksu kattaa kaikki samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet.

TERVETULOA LIKKUMAAN!

Astma on yleisin pitkäaikainen keuhkosairaus, joka voi puhjeta missä iässä tahansa. Sitä sairastaa 5-10 prosenttia aikuisista. Astman mahdollisuus selvitetään terveydenhuollossa erilaisten hengitystietutkimusten avulla. Valtaosa astmaa sairastavista pystyy oikein hoidettuna normaalia, aktiivista arkielämään. Omaan astmaan pystyy vaikuttamaan hyvällä hoidolla ja elämäntavoilla. Astmaatikon kannattaa tavata säännöllisesti omaa hoitavaa lääkäriä tai hoitajaa. Sopivan lääkityksen lisäksi oleellista on tarkistuttaa lääkkeenottotekniikka ja muu astman omahoito.

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

Elämänmittaista *huolenpitoa* 



Avainapteekki
**VANHA
APTEEKKI**

Ma-Pe 8-20, La-Su 9-17

Prismakeskus, B -sisäänkäynti, 03 43 55 001



www.forssanvanhaapteekki.fi

VIRKISTÄYDY TUETUILLA LOMILLA!

Tuetut lomamat antavat matalan kynnyksen mahdollisuuden saada tauko arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea.



10.–16.6.2024

Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio

21.–26.7.2024

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna

13.–18.10.2024

Rokua Health & Spa, Rokua

Lue lisää ja hae mukaan:

allergia.fi/tuetutlomamat

Vertaislomamat
lapsiperheille
ja muille!

Etuja elämäsi tärkeimpiin asioihin

Omistaja-asiakkaana hyödyt parhaista alennuksista pankki- ja vakuutuspalveluista.

Palvelun tarjoaa osuuspankki

OP Lounaismaa 


Forssan
KESKUS
apteekki

FORSSAN

KESKUSAPTEEKKI

Prismakeskus, Tapulikuja 6, 30100 Forssa

Puh. 03-422 2835 | www.forssankeskusapteekki.fi

Apteekki sijaitsee Prismän ravintolamaailman läheisyydessä.



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

*Sairaanhoidtaja
paikalla keskiviikkoisin
klo 10-15*


Avainapteekit

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



Kemikaalit ja ympäristö

Ympäristömme kemikaalit voivat aiheuttaa allergia- tai ärsytysoireita. Erilaisista ympäristöherkkyksistä saadaan jatkuvasti uutta tutkimustietoa.

Tuoksuherkkydellä tarkoitetaan erilaisten tuoksujen ja hajujen aiheuttamia elimellisiä oireita kuten nuhaa, päänsärkyä ja pahoinvointia. Tuoksuherkkyys on eri asia kuin **hajusteallergia**.

Sisäilmaa voidaan epäillä oireiden aiheuttajaksi silloin, kun oireet esiintyvät tai voimistuvat rakennuksessa oltaessa ja vähenevät tai häviävät rakennuksesta poistuttaessa. Materiaalivalinnoilla voit vaikuttaa sisäilman laatuun.

Säännöllinen siivoaminen kannattaa, sillä huonepölyyn voi sitoutua terveydelle haitallisia kemikaaleja kodin huonekaluista, elektroniikasta ja tekstiileistä.

Pyykinpesussa kannattaa kiinnittää huomiota niin pesuaineen valintaan kuin annosteluun. Pyykinpesuaineet koostuvat useista eri ainesosista, joista jokaisella on oma tehtävänsä. Eri ainesosat kuten hajusteet, säilöntäaineet ja väriaineet, voivat aiheuttaa ihon ärsytys- ja allergiaoireita.

Kodin kemikaalit voivat aiheuttaa allergisia reaktioita osalle ihmisistä. Kodeissamme on lukuisia kemikaaleja pesuaineista rakennusmateriaaleihin.

Tekstiileissä käytetyistä kemikaaleista osa voi aiheuttaa ihoärsytystä ja allergisia reaktioita, mutta suurin riski on tekstiilituotteita valmistavilla työntekijöillä.

Säilöntäaineita käytetään esimerkiksi elintarvikkeissa, lääkeaineissa, kosmeettisissa valmisteissa, hygienia tuotteissa, pesu- ja puhdistusaineissa, maaleissa ja liimoissa. Jotkut kosmeettisten valmisteiden säilöntäaineet voivat aiheuttaa allergia- tai ärsytysoireita.

Akrylaatit voivat aiheuttaa kosketusallergiaa ja muita ärsytysoireita. Akrylaateille voi altistua työperäisesti tai ei-töperäisesti esimerkiksi ripsiliimojen kautta.

Haluatko hoitaa apteekkiasiointisi helposti ja rauhassa kotisohvalta?

Noutaa jonottamatta? Nyt* se onnistuu - meiltä.

Lataa puhelimeesi maksuton
Remomedi-sovellus, tunnistaudu
verkkopankkitunnuksilla ja rekisteröidy
käyttäjäksi.



Valitse sovelluksesta apteekiksi Forssan 2.apteekki.

Soita apteekkiin ääni- tai videopuhelu. Meillä puheluusi
vastaa tuttu farmasisti, jonka kanssa käyt läpi tilauksesi.

Voit sopia maksutavaksi joko maksukortin tai maksaa
tilauksesi apteekissa.



Ostoksesi ovat noudettavissa apteekin
kassalta tai Citymarketin käytävällä olevasta
noutolokerikosta.

Toisen puolesta asiointi onnistuu, kun saat
häneltä Suomi.fi-valtuudet.

Lisätietoa apteekista! *Palvelu otetaan käyttöön
maaliskuun 2024 toisella viikolla

Kutomon apteekki
Kutomon kauppakeskus

p 03 4355 250
Yhtiönkatu, Forssa

Allergia, Iho- ja Astma -lehti



Allergia, Iho- ja Astma -lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Lehdessä julkaistaan ajankohtaisia ja tuoreita alan näkökulmia, vertaistarinoita sekä jaetaan neuvoja ja tukea.

Lehti on Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenlehti ja arvostettu asiantuntijalehti.

Liiton jäsenmaksu sisältää lehden vuosikerran.

Haluatko antaa lehdestä palautetta tai kertoa juttutoiveesi? Lähetä postia lehden toimitukseen osoitteeseen toimitus@allergia.fi.

[Lue Allergia, Iho & Astma -lehden 1/2024 digiversio](#)





APTEEKKI

Auttaa lähelläsi

TAMMELAN APTEEKKI

Hakkapeliitantie 4, 31300 Tammela
puh. 034360266

tammelan.apteekki@apteekit.net

MA-PE 9-19, LA 9-15

Jäsenkortilla - 15%



- tunnuksesta
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

Katso myös muut neuvontanumerot

Neuvonta - Allergia.fi



**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

Siitepölyallergia eri ikäkausina

verkkoluento ke 20.3.2024 klo 18–19

allergiaviikko.fi

Ilmoittaudu mukaan

Vietämme allergiaviikkoa 18. – 24.3.

- Suomalaisista noin 20 % on siitepölyallergisia.
- Siitepölyallergiaa hoidetaan nenäsumutteilla, antihistamiinitableteilla ja silmätipoilla.
- Nenää kannattaa huuhdella nenäkannulla, jotta siitepölyhiukkaset poistuvat limakalvoilta.
- Hoitamaton siitepölyallergia saattaa lisätä astman kehittymisen riskiä.
- Siitepölyn siedätyshoito totuttaa ja siedättää elimistön siitepölylle.
- Siedätyshoitoa annetaan pistoksina ja kielenalustabletteina noin kolmen vuoden ajan.
- 80–90% siedätyshoitoa saaneista saa helpotusta allergiaoireisiin.

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 tai soittamalla numeroon 040 8348803 (ma-to klo 10–15).

HALLITUS 2024

Puheenjohtaja ja liikuntavastaava Jarmo Turunen

jarmomikael@hotmail.com, 0400 515275

Varapuheenjohtaja Maarit Lifländer-Lehto

maarit.liflander-lehto@surffi.net, 045 895 5585

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 Raili Sinervä

raili.sinerva@gmail.com, 040 728 6068