

Jäsentiedote

2/2018

IHOVIKKO 12.11–18.11.2018.



www.allergialohja.fi

Info@allergialohja.fi

☎ 045 2200 177

Tapahtumakalenteri SYKSY 2018



ELOKUU

ma 27.8. 17.00 Kahvilatapaaminen, Presso Prisma, Lohja

SYYSKUU

la 8.9. 10.00 UKK kävelytesti, Harjun urheilukeskus

to 27.9 17.00 Kahvilatapaaminen, Konditoria Pink Lemon

LOKAKUU

ma 1.10 17.00 Sääntömääräinen syyskokous, Punakaneli

ma 1.10 18.00 Sarjakuvailta kaiken ikäisille, Punakaneli

la 20.10 11.00 Vierailu lumenen tehtaanmyymälään Espooseen

la 27.10 19.00 Juurihoito, Kansallisteatteri, Suuri näyttämö

MARRASKUU

12.11. – 18.11.2018. Ihoviikko

ma 12.11 18.00 Atooppinen iho ja sen hoito –luentoilta.
Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Tuula Petäys. Virkkala.

to 29.11 17.00 Kahvilatapaaminen Cafe Casalen, Nummela

JOULUKUU

ti 4.12 18.00 Yhdistyksen pikkujoulubingo Punakanelissa

TAMMIKUU

to 31.1. vuoden 2018 ensimmäinen jäsenilta

Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys

Lohjan Yliherkät



Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry

☎ **045 2200 177**

info@allergialohja.fi

www.allergialohja.fi

Vuoden 2018 hallitus:

Kari Viherlahti, pj. 22.7. asti.

Tytti Suomalainen, tj.

Vuokko Tienhaara, sihteeri.

Tuula Petäys, ihotautien ja
allergologian erikoislääkäri.

Ritva Väisänen, vertaistoiminta.

Maire Malmstén, Nummelan alue.

Outi Kalpio ja vj, Pirjo Malmberg

Jäsentiedote 2 kertaa vuodessa.

Paino 500kpl. Lohjan Kopio.

Tapaamiset sopimuksen mukaan.

Yhdistyksen kotipaikka on Lohjan kaupunki ja sen toimialueena on Karkkilan, Lohjan, Siuntion ja Vihdin kunnat.

Kiitos kaikille yhteistyötahoille.

Kiitos Lohjan Kopiolle.

Kiitos Polarhealth Oy:lle, joka jatkaa toimintaansa.

**Tietoa ja toimintaa vain
27 euroa/vuosi.**

**Voit tukea yhdistyksen
toimintaa lahjoituksella LUSP
FI02 4006 1020 1603 58. Kiitos!**

IHOVIKKO 12.11–18.11.2018.

***Luentoilta
Atooppinen iho ja sen hoito***

ma 12.11 klo 18.00 – 19.30

Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Tuula Petäys.

Luennon lopuksi on mahdollista esittää kysymyksiä.

Luento järjestetään yhteistyössä

Suomen Punaisen Ristin Etelä-Lohjan osaston kanssa,

Virkkalantie 12–16, 08700, Lohja

– Vapaa pääsy –



Julkaisemme uudelleen edesmenneen pitkäaikaisen ja pidetyn puheenjohtajamme Kari Viherlahden (22.7.2018) muistoa kunnioittaen hänen kirjoittamansa pääkirjoituksen keväältä 2015.

Mayday Mayday

KUULEEKO KUKAAN

Kanavalta 16 kuuluu hätäinen ääni mayday mayday mayday kuuleeko kukaan.

Vanhana merenkulkijana tiedän, että tuo kutsu pysäyttää pienempiä ja suurempia aluksia olipa päämäärä ja aikataulu mikä tahansa. Kanavalta kuuluu toivoa antava vastaus mikä on sijaintisi ja mikä hätä. Kaikki lähellä olevat suuntaavat merihädässä olevan avuksi ja hälyttävät lisää apuvoimia, koska jokainen merenkulkija tietää, että milloin tahansa voi olla itse samanlaisessa tilanteessa. Ilman suurempaa sankaruutta kaikki voitava tehdään säästä ja vuorokauden ajasta riippumatta. Ras-kaita tunteita nousee pintaan kuunnellessa uudestaan Estonian avunkutsua, kun tiedämme lopputuloksen. Monelle apu ei tullut riittävän ajoissa.

Hoitotyössä hyvin usein kuulee hiljaisen ja jopa äänettömän huokauksen KUULEEKO KUKAAN.

Hoitoalan koulutuksessa ja käytännössä asia jää varsin vähäiselle huomiolle ja kuitenkin potilaan toipumisen kannalta hyvin suuri merkitys on henkisen tasapainon saavuttamisessa. Stressit ja huolet vaikuttavat suoraan

immuunipuolustukseen ja sitä kautta moniin psyykkisiin ja fyysisiin ongelmiin. Ennen kuin mikään hoito voi hyvin toimia, on ihmisen saatava purkaa henkiset paineet ja samalla saavuttaa luottamus hoitoon ja hoitohenkilökuntaan. Tämä hoidollisesti merkittävä osatekijä jää harvinaisen usein toisarvoiseen asemaan, ja toipuminen näin ollen pitkittyy jopa merkittävästi.

Paljon puhutaan sairauksien ennalta ehkäisemisestä, kerrotaan terveellisestä ruokavaliosta, liikunnasta yms. Varsin usein henkinen puoli jää liian pienelle huomiolle vaikka mielen tasapainolla ja positiivisella tulevaisuuteen uskonnella on monet piilo- tai jo näkyvät ongelmat voitettavissa.

KUULEEKO KUKAAN voi olla läheisen tai kaukaisen ystävän hiljainen tai sanallinen huuto, joka meidän pitäisi tunnistaa. Kuka tahansa tässä tilanteessa voi toimia, koska se edellyttää pääasiassa vain kuuntelua. Ongelmiaan poh-tiva ihminen useinkin löytää itse ratkaisun kiperiin kysymyksiin, kun hän saa kertoa niistä jollekin luotettavalle lähimmäiselle.

Tietysti kuulija voi kertoa joko kokemuksiaan tai antaa pieniä kommentteja, jolloin ongelmat ratkeavat lähes itsestään ja elämä voi jatkaa valoisalla ja luottavalla mielellä.

Ongelma on vain nykypäivän kii-reinen meno ja voimakkaat häly-äänet, joiden yli tuo usein hiljainen

kysymys KUULEEKO KUKAAN jää kovin vaisuksi. Voidaksemme saada kokemukseen perustuvaa elämän viisautta ja valoisan tulevaisuuden toivoa meidän on pysähdyttävä kuuntelemaan vaikeuksissa olevaa ihmistä ja yritettävä auttaa häntä kykyjemme mukaan, näin saamme arvokasta tietoa ja kokemusta, jota rahalla ei

Syksyn 2018 toimintaa

Kahvilatapaaminen

ma 27.8. klo 17.00 – 18.30

Presso Prisma, Lohja.

Yhdistyksen toimijoita tavattavissa.

UKK kävelytesti

la 8.9. klo: 10.00 – 12.00

Harjun urheilukeskus, Runokatu 1
Kävelytesti mittaa kestävyyskuntoa, eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Kävelytesti on maksuton, eikä siihen tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Kävelytestin järjestää Lohjan Liikuntakeskus.

Kahvilatapaaminen

Konditoria Pink Lemon

to 27.9 17.00 – 18.00,

Metsolankatu 14, 08150 Lohja
Herkullinen elämys keskellä arkea – juttutuokio yhdistyksen toimijoiden kanssa. Tervetuloa!

voi mitata. Istumalla hiljaa vaikka takkatulen ääressä ystävän kanssa voi ratkaista monia ongelmia. Tietoisuus siitä, että vieressä istuva ajattelee minua positiivisesti saa uskomattoman vaikutuksen aikaan. Pitäkäämme kutsukanava riittävän voimakkaana kuullaksemme lähimmäistemme hätäkutsut ajoissa.

Lumenen Tehtaanmyymälä

la 20.10 lähtö Lohjalta klo 11.00

Lähdemme syksyiselle ostosretkelle Lumenen tehtaanmyymälään Espooseen kimppekyydein. **Tarjoo ja kysy kyytiä!** Myymälässä, Lasihytti 1 B, 02780 Espoo, pidetään puolen tunnin mittainen tuote-esittely klo 12.00 alkaen, jonka jälkeen on aikaa aleostoksille. Myymälässä on Lumene-, Cutrin-, Anytime-, Nanoel-, Eri-san-, Farnos- ja Serto-tuotteita. Paljon alehintaisia tuotteita sekä edullisia II-laadun tuotteita. Ryhmälennus tuotteista 25%.

Kahvilatapaaminen

Cafe Casalen

to 29.11 klo 17.00 – 18.30

Asemantie 1, 03100 Nummela
Jaa kahvihetki kanssamme ja tee kätevästi pikkuostoksia käyntisi yhteydessä!

Soita Allergia-, iho- ja astmaliiton allergia- ja astmaneuvoontaan!

☎ Puh. 0600 144 19, ma - ke klo 10–14 (0,87 e/min + pvm).

Numeroon vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset Anne Vuorenmaa ja Kaisa Toikko, jotka ovat asiantuntijoita allergiassa ja astmassa.
allergianeuvoja@allergia.fi

Kysy kemikaaleista

Kemikaaliasiantuntija Sanna Virtanen vastaa ma - ke klo 10 - 14, ☎ 040 719 5390.

Lohjan seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen jäsenille maksuton allergia- ja astmaneuvoonta ☎ 045 2200 177 **info@allergialohja.fi**

Jäsenillä on mahdollisuus sopia myös neuvontakotikäynti. Kotikäynneistä ja yhdistyksen neuvonnasta vastaa **sairaanhoitaja Tytti Suomalainen**

Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Tuula Petäykselle, voit lähettää kysymyksiä nettisivuillamme olevalla **ota yhteyttä – lomakkeella**.

Ilmoittaudu tapahtumiin:
info@allergialohja.fi tai
☎ 045 2200 177

Allergia-, iho- ja astmaliiton Ihopiste



Allergiatalolla,

Paciuksenkatu 19, Helsinki.
Ihotauteihin perehtyneen hoitajan neuvontaa ja hoidonohjausta.
ihopiste@allergia.fi
Ajanvaraukset ☎ 050 5971 363.

Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvonta palvelee valtakunnallisesti. Farmaseutti, kosmetologi Merike Laine, ☎ 010 2790991. Sähköposti: **kosmetiikka@allergiahelsinki.fi**.
Kosmetiikan Allergiaportaali
www.kosmetiikka-allergia.fi

Pirkanmaan allergia- ja astmayhdistys neuvoo valtakunnallisesti ruoka-allergia asioissa, ma - to klo 10 - 14, dieetikokki, restonomi (AMK) Tuula Jokinen, ☎ 045 235 2861

Erimenu.fi-palvelu

p. 050 442 0880,
Jonna Nurminen
erimenu@kolumbus.fi
www.erimenu.fi



Yhdistys vuokraa jäsenilleen suolahengityslaitetta

Tiedustelut: ☎ 0500 210 638
Pia van der Kamp



Syyskokouskutsu

Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään tiistaina 1.10.klo 17.00, Punakaneli, Suurlohjankatu 21, 08100 Lohja.

Syyskokouksen esityslista

1. Yhdistyksen varapuheenjohtaja tai hallituksen jäsen avaa kokouksen.
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, pöytäkirjantarkastajat sekä ääntenlaskijat
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen esityslista
5. Hyväksytään yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle 2019
6. Määrätään yhdistyksen jäsenmaksujen suuruus vuodelle 2019
7. Määrätään kannatusjäsenmaksu vuodelle 2019
8. Hyväksytään yhdistyksen talousarvio vuodelle 2019
9. Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi
10. Päätetään yhdistyksen hallituksen vahvuus kaudelle 2019 - 2020
11. Valitaan hallituksen jäsenet kaudelle 2019 – 2020 erovuoroisten tilalle ja 0 – 2 varajäsentä vuodeksi.
12. Valitaan tilikaudelle 2019 yksi toiminnantarkastaja ja yksi varatoiminnantarkastaja
13. Yhdistyksen kokouskutsutavasta päättäminen
14. Muut asiat
15. Kokouksen päättäminen TERVETULOA VAIKUTTAMAAN!

Pia van der Kamp esittelee kokouksen jälkeen suolahengityslaitetta.

Sarjakuvailta kaiken ikäisille ma 1.10 klo 18.00 – 19.30

Oletko koskaan kokeillut sarjakuvien piirtämistä? Nyt siihen on mainio mahdollisuus! Marjaterttu Pulkkinen ohjaa sarjakuvien piirtämistä jäsenillassamme. Voit tulla iltaan myös juttelemaan ja värittämään valmiita kuvia. Kahvi- ja mehutarjoilu.





Juurihoito

la 27.10 klo 19.00 - 21.30

Kansallisteatteri, Suuri näyttämö,
Läntinen teatterikuja 1.

Elämässä on kolme suurta kysymystä: Kuka olet? Minne menet? Puudutetaanko? Esko Kirnuvaara on työlleen omistautunut, vakava töölöläinen hammaslääkäri, jonka vastaanotolle saapuu copywriterina työskentelevä, karkilla ja kolajuomilla hampaansa pilannut Pekka. Pekalla on sama sukunimi kuin Eskolla ja akuutti juurihoidon tarve, mutta yllättäen käy ilmi, että kahta varsin erilaista miestä yhdistää myös syvemmälle ulottuva salaisuus. Viisas ja lämminhenkinen komedia yhdistää globaalin maailman arkiset ja absurdit ongelmat kaukaa ja läheltä huikeaksi salapoliisitarinaksi, jossa jäljitteään omaa identiteettiä kiihtyvällä nopeudella muuttuvassa todellisuudessa. **Varaa lippu 25.9. mennessä p. 045 2200 177 tai info@allergialohja.fi, Maksu 43€/lippu FI02 4006 1020 1603 58. Lippuja rajoitettu määrä.**

**Luentoilta Allergiatalolla,
14.11 klo 16.45 alkaen.** Illan aikana pääset tutustumaan allergiataloon ja kuulet luennot ”Voitetta vai valoa” ja ”Kosmetiikka: ärsytystä vai allergiaa?”

Vapaa pääsy

Yhdistyksen pikkujoulu

ti 4.12 klo 18.00 – 19.30

Punakanelissa

**Tilaisuudessa joulubingo,
rentoa yhteislaulua ja
glögitarjoilu.**

**KAMPAAMO
marja**

www.kampaamohagstrom.fi

(019) 331 561

Allergia-, iho- ja astmaliiton kuntoutus 2018

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja, avokuntoutusjaksoja sekä verkkokursseja allergiaa, astmaa sekä ihosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssien tavoitteena on osallistujien tiedon ja taidon lisääminen, omahoidon vahvistuminen sekä vertais-tuen mahdollistaminen.

Astmaa sairastavat lapsiperheet 19. - 21.10.2018

Lapsiperheiden viikonloppukurssi sisältää ohjelman, perhekoon mukaisen majoituksen ja ruokailut. Kurssilla on mukana terveydenhuollon ja perhetyön asiantuntijoita. Kurssipaikka Kiipulan kuntoutuskeskus, Janakkala, Haku päättyy 21.9.2018

Astmaa, allergiaa ja atooppista ihottumaa sairastavat työkäiset ja eläkeläiset 12. - 16.11.2018

Kurssit osallistujille maksuttomia ja sisältävät täysihoidon. Tarvittavat tiedot voi poimia itse myös Omakannasta. Härmän Kuntokeskus, Ylihärmä. Haku päättyy 21.9.2018.

Verkkokurssit

Atooppinen ihottuma 1. – 29.11.

Astma 12.11. – 17.12.

Käsi-ihottuma 19.11. – 17.12

Lisätiedot: www.allergia.fi

Syksyn 2018 livelähetyksiä

www.allergia.fi/live/

www.facebook.com/allergiaihojaaastmaliitto/

ke 10.10. klo 18.00. Arkea lapsen ruoka-allergian kanssa.

ke 5.12. klo 18.00. Liikkuvan astmaatikon arkea.



Avokuntoutus

Kuntoutuskurssi syksy 2018, ATOOPPISTA IHOTTUMAA SAIRASTAVILLE AIKUISILLE

3.10. – 14.11. Allergiatalo, Paciuksenkatu 19, Helsinki.

Hakuaika päättyy 11.9.2018

Jäsenedut

Liikunta:

Kaikilla astmaa sairastavilla jäsenillämme on mahdollisuus hankkia apuomenan etukortti. Kaikki astmaa sairastavat, joilla on KELA-kortissa koodi 203, voivat hankkia Apuomenasta etukortin. Apuomena ry myy erityisryhmille 5 euron hintaisia henkilökohtaisia etukortteja, joiden voimassaoloaika on kalenterivuoden loppuun. Neidonkeitaan sisäänpääsymaksu uimahalliin on etukortin haltijalle 3,40 € ja Neidonkeitaan 2,60€ sekä Tennarin kuntosalille 2,30 €. Käyntikertoja ei ole rajoitettu. Neidonkeitaan hinnasto on samanhintainen etukortilla, eläkeläiselle, opiskelijalle, varusmiehelle, invalidille kuin työttömälle. Muiden kyseisiin ryhmiin kuulumattomien kortti kannattaa ostaa ja voimassa pitää. Lisätiedot Apuomenasta Lohjalta tai www.apuomena.fi

Myydään:

- Yliherkkäpaidat koot S-XXL, värit musta ja tummanvihreä 10€ kpl.
- PEF-mittareita aikuisille 20€ ja lapsille 13€

- Lahjavinkkejä: Yliherkkä painatuksella tiskirättejä, toinen puoli sydänkuvio, jäsenille 2 € /kpl, 3€/2kpl.

- Yliherkkä-rintanappeja 1 € /2kpl, ei jäsenille 1 € /kpl.

Tuotteita voi kysellä tapahtumissa sekä yhdistyksen puhelinnumerosta 045 2200 177 ja info@allergialohja.fi.

Yhdistyksemme tukee jäsen-temme liikuntaa tarjoamalla mahdollisuuden ladata henkilökohtaiselle älykortille, kaksi kertaa vuodessa **kymmenen uintikertaa** hintaan 30€. Älykortin hinta 6€ jää uimarin maksettavaksi.

HUOM! Neidonkeitaan **kuntosalietu** uimareille: Uintimaksuun sisältyy kuntosalikäynti Neidonkeitaan kuntosalilla, samalla käyntikerralla. Uintikausi-kortilla voit käydä ainoastaan Neidonkeitaan kuntosalilla.

Seuraa sivujamme
www.allergialohja.fi

fb Lohjan Seudun Allergia- ja Astmayhdistys

fb suljettu vertaisryhmä
"Lohjan Yliherkät "



sekä jäsenoimintaa paikallislehden järjestöpalstalla.

Jäsenetu yritykset:

Polar Health oy -15 % alennus suolahengityslaitteesta.
0500 210638. www.suolahuone.fi

Lohjan kopio, 019-324 637.
Kopiot ja tulosteet -20%
Laurinkatu 56. www.lohjan kopio.fi

Koulutettu hieroja EAT, -5 %
laura.oikarinen@hotmail.com
045-26 27 313

Kauneus ja Hyvinvointi Matilda 040 5115047
www.lohjanmatilda.com

Hyvän Ilman Parturi-kampaamo Hair Trend. puh. 019 318117.
Suurlohjankatu 17.

Vormu -10 % mm. Uniquu tyynyt, peitteet. www.vormu.fi

Ilsen Kotipalvelu, Karkkila.
Puhelin:050 3246588.
www.ilsenkotipalvelu.fi

Holiday Club –kylpylähotellit
-15 %, koodi ALLERGIA15.
www.holidayclub.fi

Dammenbergin suklaaherkuista
-10 % www.dammenberg.fi

Kultatähti.fi–verkkokauppa
-20% www.kultatahti.fi,
alennuskoodi: allergia2018

Silmäasema -20 % silmälaseista ja aurinkolaseista.
www.silmaasema.fi.

Imatran kylpylässä, jäsenetu jopa - 30 % www.imatrankylpyla.fi

Haikon kartano, luksusta jäsenetuhintaan, koodi 'MEMBER'.
Hoitovaraukset, koodi "ALLERGIA JÄSENETU" www.haikko.fi.

VikingLine
www.vikingline.fi/edut/allergia

Helmivene, -20 %
alpakanvillatuotteista
www.helmivene.fi

Tohvelisankari.fi, - 20% kaikista tuotteista, koodi 700420,
www.tohvelisankari.fi

Otavamedia, - 30 % lehtitilauksista, www.otavamedia.fi/web/kampanja/aal

Allergia- ja sisäilma-apu KY, -10 %, Myös ilmanpuhdistimien vuokrausta. www.allergia-apu.fi.

Lisää jäsenetuja:
www.allergia.fi

Allergia & Astma -lehti on myös jäsenetumme. Jäsenenä saat lehden kotiin viisi kertaa vuodessa.

