

Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistys

JÄSENTIEDOTE

01/2021



VAPAUDENKATU 5 B I6, 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

Puheenjohtajan Tervehdys!

Elämme vielä korona-aikaa, mutta silti olemme tehneet kuluvankin vuoden TAPAHTUMAKALENTERIN, jonka löydät tästä tiedotteestamme. Kerromme ennen kutakin tapahtumaa mahdollisista muutoksista koronamääräysten takia.

Viiime vuonna pidimme kuntosali- ja mölkkyharjoituksia alkukeväältä alkusyksyyn ja teimme Suomen luonnon päivänä retken Torrnsuon kansallispuistoon.

Nyt keväällä on tarkoitus yhteistyössä Forssan kaupungin liikuntatoimen kanssa järjestää ryhmäliikuntaa ulkona - liittomme teemanahan on nyt luontoliikunta -, kerromme siitä enemmän sitten, kun se on ajankohtaista.

Me olemme täällä yhdistyksessä jäseniämme - Sinua - varten ja mielellämme otamme juuri Sinun kommentteja, mielipiteitä ja ehdotuksia huomioon, kunhan kerrot niistä meille. Tiedotteemme takasivulla on yhteystiedot ja omat tietoni laitan myös alle.

Hyvää vuodenjatkoa Sinulle - ollaan yhteyksissä,

terveisin Jarmo Turunen

jarmomikaelt@gmail.com, 0400 515275

Kiitämme lämpimästi jäsentiedotteen
painatuskuluissa tukeneita mainostajia

**FORSSAN VANHA APTEEKKI
OP LOUNAISMAA
FORSSAN KESKUSAPTEEKKI
KUTOMON FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS
TAMMELAN APTEEKKI**

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, Prismakeskus, Forssa:
normaalihintaisista tuotteista -10%
- **Forssan Keskusapteekki**, Tapulikuja 6, Prismakeskus, Forssa:
Jäsenkortilla 10 % alennusta vapaankaupan tuotteista

Kaikista seudun tapahtumista saatte tietoa netistä osoitteista

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

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

<https://visithame.fi/tapahtumat/tapahtumakalenteri/>

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 2021:

Seuraa myös kotisivuja tulevista tapahtumista.

Muutokset ja peruutukset ovat mahdollisia koronatilanteen vuoksi.

Helmikuu

- 112-päivä
- Kuntosaliharjoittelu alkaa Heikanrinteen kuntosalilla maanantaisin klo 18-19.
- Jäsentiedote 01/21 Julkaistaan
- Kevätarpajaiset

Maaliskuu

- Sääntömääräinen kevätkokous 23.3 klo 18:00
- Allergiaviikko

Huhtikuu

- Pieni ele -keräys, kuntavaalit 2021

Toukokuu

- Mөлkyharjoitukset alkavat
- Viron hotellimatka

Kesäkuu-Heinäkuu-Elokuu

- Luontoretki
- Lamminkirmun kesärieha 3.7. klo 15.00 alkaen
- Reissu Anne Mattilan Taidekahvilaan 14.8.

Syyskuu

- Kuntosaliharjoittelu alkaa

Marraskuu

- Sääntömääräinen syyskokous

Joulukuu

- Jouluarpajaiset

Liikuntaa Heikanrinteen kuntosalilla

maanantaisin klo 18-19



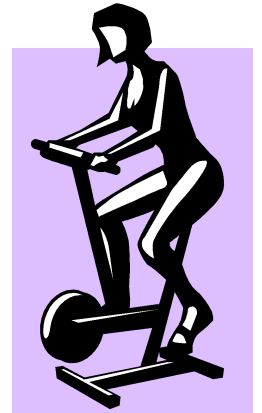
Yhdistyksemme tarjoaa
jäsenilleen mahdollisuuden
maksuttomaan ja ohjattuun harjoitteluun.



Tule tutustumaan ja liikkumaan
kuntosaliharjoittelun merkeissä

Heikanrinteelle.

(Saksankatu 34)



Ohjaajana toimii yhdistyksemme
liikuntavastaava

TERVETULOA!

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

VANHA  APTEEKKI

Ystävällistä palvelua lähelläsi jo vuodesta 1859

PRISMA-KESKUS (B sisäänkäynti)

Palvelemme: ma-pe 8-20

la 9-18

su 10-18

www.forssanvanhaapteekki.fi



OP-mobiililla hoidat pankkiasiasi kätevästi ajasta ja paikasta riippumatta.

Omistaja-asiakkaana löydät sieltä myös paikalliset ja valtakunnalliset edut.

Palvelun tarjoaa Osuuspankki

OP Lounaismaa



FORSSAN KESKUSAPTEEKKI

Prismakeskus, Tapulikuja 6, 30100 Forssa

Puh. 03 4222 835 | www.forssankeskusapteekki.fi

Apteekki sijaitsee Prismän ravintolamaailman läheisyydessä.

Tervetuloa tutustumaan uusittuihin tiloihimme!

Palvelemme viikon jokaisena päivänä!



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



**VÄLITÄ ITSESTÄSI.
VAALI TERVEYTTÄSI.
ARVOSTA AMMATTI-
TAITOISTA PALVELUA.**

Terveyttä ja toimintakykyä *paikalliselta.*



APTEEKKI

Auttaa lähelläsi

Meille on helppo tulla!

TAMMELAN APTEEKKI

Hakkapeliitantie 4, 31300 Tammela puh. 034360266

tammelan.apteekki@apteekit.net

MA-PE 9-19, LA 9-15



A L L E R G I A N E U V O N T A

**Forssan yhdistyksen allergianeuvojana toimii
terveydenhoitaja Niina Aaltonen**

Päivystys torstaisin klo 19-20 numerossa 044 3311 224

Maksullinen allergia-, iho- ja astmaneuvoonta

(0,87 €/min + pvm)

P. 040 163 2040

Avoinna: ma 14.00 – 18.00 ja to 8.00 – 12.00

Neuvonta palvelee myös sähköpostitse:

allergianeuvoja@allergia.fi

Kosmetiikan Allergiaportaali -maksuton verkkopalvelu allergisille ja tuoksuherkille

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämästä kosmetiikan Allergiaportaalista, www.kosmetiikka-allergia.fi, saat tietoa allergioittesi suhteen Sinulle sopivista kosmetiikka- ja hygienia tuotteista.

Allergiaportaalissa on allergisten lisäksi huomioitu myös tuoksuherkät ja heille löytyy oma erillinen tuoksuttomien tuotteiden listaus. Tämän listauksen tekoon ei tarvitse olla epikutaanitestejä tehtynä, koska tuoksuherkkyyttä ei voida testata allergeiteillä.

Allergiaportaalissa on tuhansien kosmetiikka- ja hygienia tuotteiden ainesosaluettelot, jotka yhteistyökumppanimme ovat antaneet allergisten hyväksi. Kosmetiikka- ja hygienia tuotteiden lisäksi Allergiaportaalista löytyy lisäksi myös pyykinpesu- ja huuhteluaineita sekä kodin puhdistusaineita.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on myös **valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta**, josta voit kysyä tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta. Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan voit olla yhteydessä sähköpostitse, **kosmetiikka@allergiahelsinki.fi**, tai soittamalla numeroon **010 279 0991** (ma-to klo 10-15).

HALLITUS 2021

Puheenjohtaja ja liikuntavastaava Jarmo Turunen

jarmomikaelt@gmail.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 Riitta Tammiranta

riitta.tammiranta@surffi.net, 040 756 8854

Jäsen Erja Lehtovirta

erja.lehtovirta@gmail.com, 040 505 2951

Allergianeuvoja

Niina Aaltonen

Toiminnanjohtaja

Jenniina Väyrynen