Forssan seudun allergia- ja astmayhdistys ry.

JÄSENTIEDOTE 2026

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

TOIMISTO AVOINNA KESKIVIIKKOISIN klo 15-17

E-MAIL ALLERGIA.FORSSA@GMAIL.COM

WWW.FORSSAN.ALLERGIA.FI

Yhdistyksen tervehdys!

Kevät ja kesä lähestyvät. Tänäkin vuonna järjestämme teille tapahtumia, jotka ilahduttavat sekä Sinua että perhettäsi. Kevääksi ja kesäksi on suunnitteilla vähintään yksi retki ja perinteinen koko perheen virkistyspäivä. Olet lämpimästi tervetullut kaikkiin tapahtumiimme!

Meillä on myös ohjattua liikuntaa: maksutonta kuntosaliharjoittelua ympäri vuoden ja kesäiset mölkkyharjoitukset toukokuusta alkaen Talsoilan kentällä; seuraathan ilmoitteluamme.

Meille voi aina lähettää toivomuksia tapahtumista sekä tilaisuuksista, jotka vaikuttavat mielenkiintoisilta joko sähköpostilla allergia.forssa@gmail.com tai tekstiviestillä numeroon 044 247 8982. Otamme toivomuksenne huomioon suunnitellessamme vuoden ohjelmaa.

Seuratkaa ilmoitteluamme tapahtumista kotisivuiltamme forssan.allergia.fi sekä Facebookista. Jäsenillemme lähetämme tapahtumista tietoa myös sähköpostilla eli mahdolliset muutokset osoitteisiinne pyydämme lähettämään sähköpostitse: allergia.forssa@gmail.com.

Yhteistyöterveisin hallitus

Kiitämme lämpimästi yhdistystämme tukeneita mainostajia

FORSSAN VANHA APTEEKKI

KUTOMON APTEEKKI

OP LOUNAISMAA

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%
- **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

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Forssan seutu

Tapahtumakalenteri 2026:

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

Tammikuu

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla maanantaisin klo 18-19

Helmikuu

- Anafylaksiapäivä 11.2.2026
- Jäsentiedote julkaistaan

Maaliskuu

- Sääntömääräinen kevätkokous 25.3. klo 17.00
- Allergiaviikko 16. - 22.3.2026

Huhtikuu

- Liittokokous 25.4.2026

Toukokuu

- Mölkkyharjoitukset alkavat
- Astmatietoviikko 4. - 10.5.2026
- Luontoretki

Kesäkuu-elokuu

- Kesäretki
- Virkistyspäivä
- Kesäteatteri

Lokakuu

- Sääntömääräinen syyskokous

Syyskuu

- Kuntosaliharjoittelu jatkuu

Marras-joulukuu

- Teatteri

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 MUKAAN LIIKKUMAAN!

APTEEKKI

Auttaa lähelläsi

TAMMELAN APTEEKKI

PALVELEMME

MA-PE 9-18, LA 9-15

Hakkapeliitantie 5, 31300 Tammela

puh. 034360266
tammelan.apteekki@apteekit.net

Elämänmittaista *huolenpitoa.*

OP Lounaismaa

Keskittäminen tekee bonusta

OP Lounaismaan omistaja-asiakkaana hyödyt OP-bonuksistasi eniten, kun keskität pankkipalvelusi ja vakuutuksesi meille. Vain meiltä saat yhdestä paikasta kaikki tarvitsemasi pankki-, vakuutus- ja varallisuudenhoitopalvelut – ja sehän tekee bonusta omistaja-asiakkaalle.

Sinulle kertyy bonuksia jatkossa aiempaa laajemmin, sillä niitä kerryttävien tuotteiden ja palveluiden määrä kasvaa 1.1.2026 alkaen.

Lue lisää: **op.fi/bonus**

Vahinkovakuutukset tarjoaa Pohjola Vakuutus Oy ja Henkivakuutuksen tarjoaa OP-Henkivakuutus Oy, joiden asiamiehenä osuuspankit toimivat.

Vuoden 2026 tuetut lomat

Vuonna 2026 allergiaa, astmaa ja erilaisia ihosairauksia sairastavilla lapsiperheillä on jälleen mahdollisuus hakea tuettuja lomia. Perhelomat on suunnattu kouluikäisten lasten perheille. Tarjolla on kaksi lomaa:

28.6. - 3.7.2026 Vertaisloma lapsiperheille, Spahotel Casino, Savonlinna, haku päättyy 28.3.2026
12.7.- 17.7.2026 Vertaisloma lapsiperheille, Vuokatin Urheiluopisto, Vuokatti, haku päättyy 12.4.2026

Mikä on tuettu loma?

- Tuettu loma on 4-5 vuorokauden mittainen täysihoitoloma, joka sisältää majoituksen, lomaohjelman sekä ruokailut (aamiainen, lounas ja päivällinen; lapsiperhelomilla lisäksi iltapala).
- Tuettu loma on suunnattu pienituloisille hakijoille, jotka eivät muuten pääsisi lomalle. Lomaa myönnettäessä otetaan huomioon taloudellinen tilanne, terveydelliset ja sosiaaliset haasteet.
- Osallistujat maksavat lomien omavastuuosuuden, joka on 25 euroa / vrk 17-vuotta täyttäneiltä. Alle 17-vuotiaat lomailevat maksutta. Lomalainen vastaa matkoista ja matkakuluista lomakohteeseen. Lomalaisia ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta.
- Lomalla on mahdollisuus hengähtää arjen kiireistä, kerätä voimia ja yhteisiä muistoja.
- Loman painopiste on virkistyksessä. Voit osallistua lomapaikan tarjoamaan vapaa-ajan ohjelmaan oman jaksamisesi ja kiinnostuksesi mukaan.
- Vertaistukea voit saada muiden samassa elämäntilanteessa olevien perheiden lisäksi paikalla olevalta Allergia-, iho- ja astmaliiton omalta vertaisvetäjältä.

Tietoa hakemisesta:

- **Lomien hakuajat päättyvät 3 kuukautta ennen loman alkamispäivää**
- Lomahakemus täytetään sähköisesti Loma ja Terverys ryn sivuilla: hae vertaislomaa(Vieraile ulkoisella sivustolla. Linkki avautuu uuteen välilehteen.). Valitse hakukenttään yhteistyökumppaniksi Allergia-, iho- ja astmaliitto.
- Lomat myönnetään eniten lomaa tarvitseville. Kannattaa siis panostaa hakemuksen täyttämiseen ja kertoa, miksi juuri sinun perheesi on loman tarpeessa.
- Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle noin 2 kuukautta ennen lomaa. Kielteisestä lomapäätöksestä ei lähetetä ilmoitusta.
- Lomatuen hakeminen ei edellytä Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistyksen jäsenyyttä, mutta hakemuksessa tulee käydä ilmi, että kuulut järjestön kohderyhmään.
- Lomat järjestää, ja toteutuksesta sekä lomalaisten valinnoista vastaa Loma ja Terveys ry.

Lisätietoja:

järjestöasiantuntija Aino Loikkanen
puh. 050 3014262
aino.loikkanen@allergia.fi

Lomien hakemuksista ja käytännön toteuttamisesta vastaava:

Loma ja Terveys ry
puh. 010 2193 460. Maksullinen puhelinpalvelu avoinna arkisin klo 9-13.
https://lomajaterveys.fi/(Vieraile ulkoisella sivustolla. Linkki avautuu uuteen välilehteen.)
info@lomajaterveys.fi

Kutomon apteekki

Laajennamme aukioloja
sunnuntaille 23.3.26 lähtien

Ma-Pe	8.30 - 19.00
La	9.00 - 16.00
Su ja pyhät	**11.00 - 16.00**

Verkkoapteekki - Noutolokerikko - Kotiinkuljetus

www.apteekistakotiin.fi

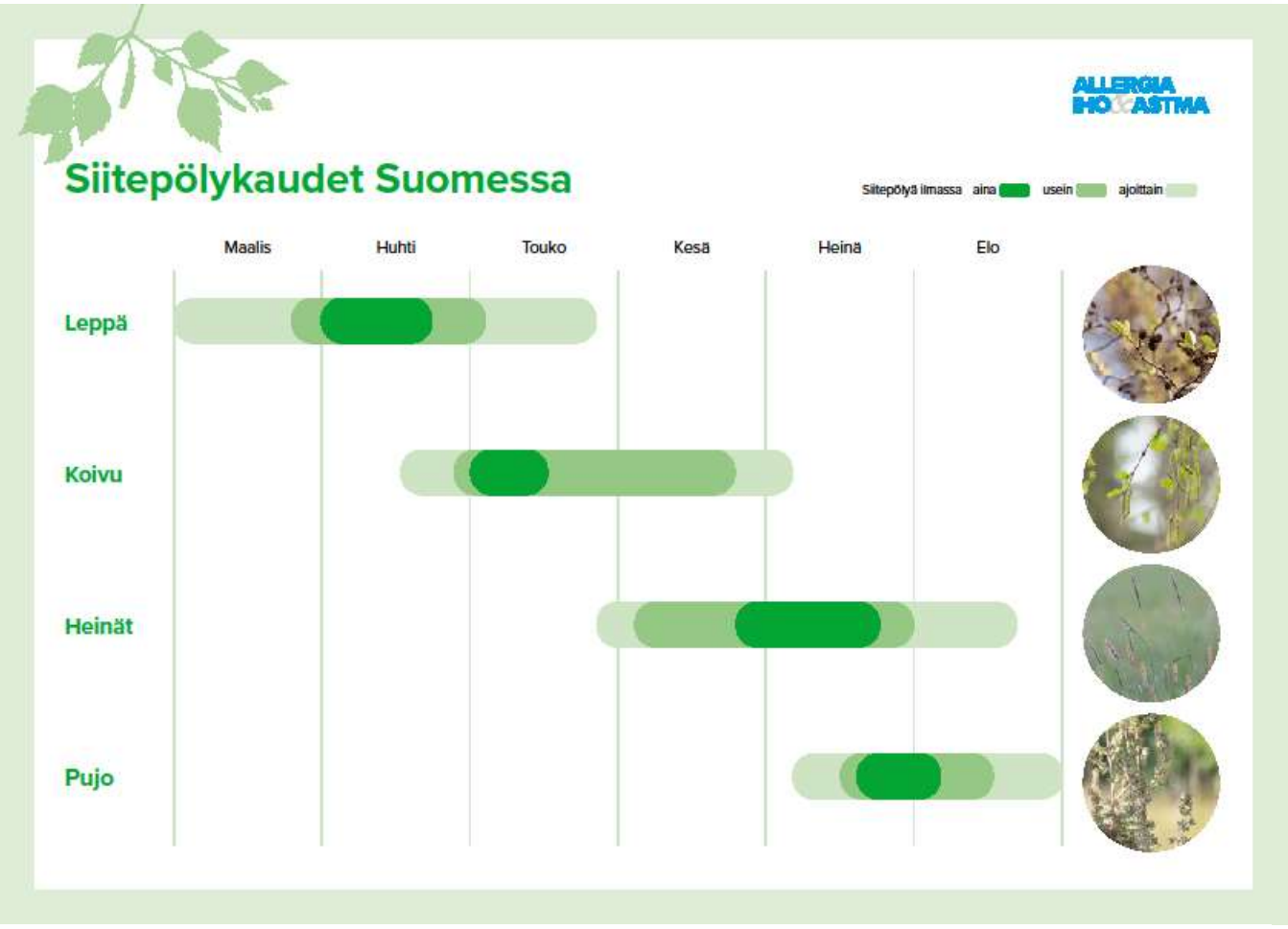
Allergiaviikko 16.–22.3.2026

Niiskuttaako nenä, kutiaako silmät, aivastuttaako? Siitepölyallergian oireet voivat olla lievästä vaikeaan. Siitepölyallergiaa kannattaa hoitaa hyvin, koska hoitamaton allerginen nuha altistaa astmalle. Jos siitepölyallergia häiritsee arkea lääkityksestä huolimatta, niin kannattaa selvittää sopisiko siitepölyn siedätyshoito sinulle. Vuoden 2026 Allergiaviikon teemana on Älä niiskuta yksin! – Hoida siitepölyallergiasi hyvin. Älä jää yksin allergiaoireidesi kanssa. Allergiayhteisön jäsenenä saat uusimman tiedon hoidosta ja apua arkeen.

Siitepölykausi

Siitepölykausi kestää keväästä loppukesään

- **Lepän ja pähkinäpensaan kukinta aloittaa siitepölykauden maalis-huhtikuussa. Sen jälkeen kukkii Suomessa eniten siitepölyoireita aiheuttava koivu. Keskikesällä kukkivat heinät, joista ainakin 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä.**
- **Useita allergisia kiusaava pujo alkaa kukkia heinäkuun puolen välin jälkeen. Pujon sivuversot kukkivat uudelleen syyskuussa ja kukinta voi jatkua ensimmäisiin yöpakkasiin asti.**



Allergia-, iho- ja astmaliiton

ALLERGIA-, IHO- ja ASTMANEUVONTA

maanantaisin klo 14-17
torstaisin klo 8-11
Puhelin 044 773 2052
allergianeuvoja@allergia.fi

Katso myös muut neuvontanumerot
Neuvonta - Allergia.fi

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

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Forssan seutu

HALLITUS 2026

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