

**FORSSAN SEUDUN ASTMA-  
JA ALLERGIAYHDISTYS ry.**

Vapaudenkatu 5 B 16  
30100 FORSSA

p. 03-422 6480

toimisto avoinna  
maanantai ja torstai  
klo 10-18

e-mail  
[allergia.forssa@gmail.com](mailto:allergia.forssa@gmail.com)

[www.forssan.allergia.fi](http://www.forssan.allergia.fi)

## Jäsenkortilla alennusta seuraavista yrityksistä:

- Ateljee Brigantia, Kutomonkuja 2A8, Forssa:  
ihoystävälliset titaanikorvakorut -20% normaalihinnasta.
- Hannun Kello, Vilppaankatu, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -15% (ei Kalevala Korut)
- Händy, Hakkapeliitantie 3, Tammela, puh. 0500-930 820:  
alennus koskee suolahuonehoitoa
- Instrumentarium, Kartanonkatu 11, Forssa:  
norm.hintaisista silmälaseista -20%, optikon näöntarkastus 10 €, norm.hintaisista terveysjalkineista -20 % sekä muut norm.hintaiset Hyvä Olo-tuotteet - 10%
- Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus, Kutomonkuja 2 A 1, Forssa:  
10-vihkon ostajalle 1 kerta kaupan päälle, myös Lastenmaailmaan.
- Luontaistuote Helokki, Torikatu 10 ja Prismakeskus, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista - 10%
- Luontaistuote Life, Citymarket, Forssa:  
normaalihintaisista tuotteista -10%
- RelaxSaila, Rajakatu 2, Forssa:  
suolahuonekäynnit -10% (jäsenhinnat: kertakäynti 40 min 19,80 €, 5-kortti 90 € ja 10-kortti 153 €) Voimassa 10.8.2013 asti.
- Studio Elina, Kartanonkatu 8, Forssa :  
normaalihintaisista tuotteista -5%

Valtakunnalliset jäsenedut löydät netistä osoitteesta  
<http://www.allergia.fi/yhdistykset/valtakunnalliset-jasenedut/>

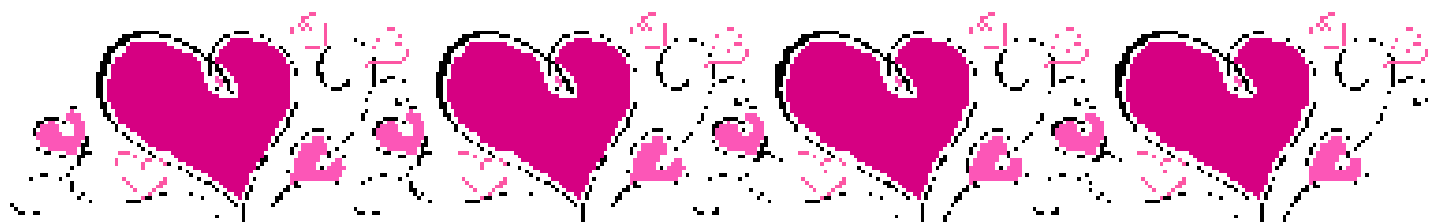
-- Allergia- ja astmalasten vesiliikunta Vesihelmessä on jäsenperheen lapsille maksuton. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro jäsennumero ja varsinaisen jäsenen nimi. Näin saat edun käyttöön.

Yhdistyksemme jäsenyys on siis perhekohtainen eli edut saa koko perhe.

## Hyvää Vuotta 2013 Kaikille!

Kevään ohjelmassamme on tarjolla lapsille vesiliikuntaa ja aikuisille kuntosaliharjoittelua. Helmikuussa olemme mukana Vikspirtissä järjestettävässä koko perheen laskiaistapahtumassa. Maaliskuussa teemme teatteriretken Komediateatteri Tampereelle katsomaan näytelmää ”Teetä vaikka väkisin”. Komedian pääosissa esiintyvät mm. Jukka Leisti ja Tuija Vuolle. Toukokuussa teemme koko perheen luontoretken. Kesällä järjestämme taas pujontorjuntatalkoot. Tervetuloa tapahtumiimme ja toimintaamme mukaan!

Terveisin Armi



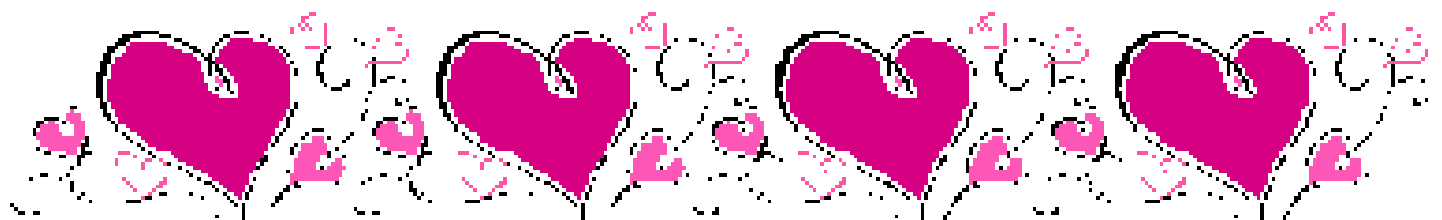
Haluamme kiittää jäsentiedotteen painatuskuluissa tukeneita mainostajia

ALLERGIAKAUPPA HEKATEK OY

FORSSAN SEUDUN OSUUSPANKKI

HANNUN KELLO

RELAXSAILA



## **TAPAHTUMAKALENTERI:**

### **SEURAA MYÖS NETTISIVUJA JA SEUTU-SANOMIEN YHDISTYSPALSTAA!**

#### **TAMMIKUU:**

- Kuntosaliharjoittelu Heikanrinteen kuntosalilla (Saksankatu 34) alkaen ma 7.1. klo 18
- Lasten vesiliikunta Vesihelmessä alkaen ke 9.1. klo 17.45

#### **HELMIKUU:**

- Koko perheen talvitapahtuma Vikspirtissä (Ollintie 6) su 10.2. klo 13-15

#### **MAALISKUU:**

- Astma ja liikunta –luento Forssan Seudun Osuuspankin kokoustiloissa to 21.3. klo 18. Luennoitsijana aluepäällikkö ja fysioterapeutti Hannele Kiviranta Allergia- ja Astmaliitosta. Kahvitarjoilu. Luennon jälkeen sääntömääräinen kevätkokous.
- Teatteriretki Tampereelle Komediateatteriinkin la 23.3. katsomaan ”Teetä vaikka väkisin”. Pääosissa Jukka Leisti ja Tuija Vuolle. Lähtö tilausajolaiturista klo 12.45. Kuljetus ja lippu jäseniltä 40 e ja muilta 45 e. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 22.2. [allergia.forssa@gmail.com](mailto:allergia.forssa@gmail.com), [www.forssan.allergia.fi](http://www.forssan.allergia.fi) tai p. 03 422 6480 ma ja to klo 10-16.

#### **HUHTIKUU:**

- Allergiaviikko vko 15 (8.-14.4.)

#### **TOUKOKUU:**

- Koko perheen luontoretkeä perinnetila Korteniemeen la 25.5. Lähtö klo 12 kimppakyydein toimiston edestä (Vapaudenkatu 5). Korteniemessä mahdollisuus osallistua ruisleivän leipomiseen perinteisellä tavalla. Korteniemessä voi ostaa keittoa, ruispuuroa, kahvia ja pullaa. Omat eväät voi myös ottaa mukaan.

#### **KESÄ-HEINÄKUU:**

- Pujontorjuntatalkoot vko 27

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

<http://tapahtumakalenteri.forssanseutu.fi/>

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

<http://www.wahren-keskus.fi>

<http://www.bulevardi.fi/>

**LIIKUNTAA**  
**Kuntosaliharjoittelua**  
**Heikanrinteen kuntosalilla**  
**alkaen ma 7.1. klo 18-19**

**Yhdistyksemme tarjoaa jäsenilleen  
mahdollisuuden  
maksuttomaan kuntosaliharjoitteluun.**

**Tervetuloa tutustumaan  
kuntosaliharjoitteluun  
Heikanrinteen kuntosalille  
alkaen ma 7.1. klo 18-19.**

**Ohjaajana toimii yhdistyksemme  
liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä.**

**Tervetuloa!**

# Allergia- ja astmaliiton jäsenmatka Korfulle syksyllä 2013

Tervetuloa Allergia- ja astmaliiton jäsenmatkalle Korfulle 20.9. – 27.9. 2013. Matkamme kohteena on Agios Georgios, rauhallinen lomakohde upean hiekkarannan tuntumassa saaren länsirannikolla. Mukana matkalla on koulutuspäällikkö, allergianeuvoja Anne Vuorenmaa Allergia- ja astmaliitosta. Ohjelmassa allergia- ja astma-aiheisia tietoiskuja.

Majoitus: Blue Star Club Aquis Sandy Beach FFFF.

Perheille sopiva hotelli sijaitsee upealla hiekkarannalla, suojellun setrimetsän ja Agios Georgiosin pienen kylän välissä. Perheen pienimmät arvostavat varmasti uusia, upeita vesiliukumäkiä ja vanhemmat voivat nauttia alueen rauhallisuudesta, hieronnoista tai vesijumpasta sekä siitä, että lähellä ei ole juuri lainkaan häiritsevää liikennettä.

Hinnat:

Kahden hengen huone, rajoitetulla merinäköalalla, parvekkeella tai materassilla (kahdella lisävuoteella alle 12 v lapselle)

Aikuinen/lapsi normaalivuoteessa 825 e/hlö/vk

Lapsi 2-11 v lisävuoteessa 420 e/hlö/vk

Kahden hengen huone, parvekkeella tai materassilla (yhdellä lisävuoteella)

Aikuinen/lapsi normaalivuoteessa 805 e/hlö/vk

lapsi 12-17 v lisävuoteessa 405 e/hlö/vk      lapsi 2-11 v lisävuoteessa 395 e/hlö/vk

Kahden hengen huone, perhehuone suurella parvekkeella (kahdella lisävuoteella alle 12 v lapselle)

Aikuinen/lapsi normaalivuoteessa 910 e/hlö/vk

lapsi 12-17 v lisävuoteessa 470 e/hlö/vk      lapsi 2-11 v lisävuoteessa 460 e/hlö/vk

Neljän hengen huone, perhehuone suurella parvekkeella (kahdella lisävuoteella alle 12 v lapselle)

aikuinen /lapsi normaalivuoteessa 870 e/hlö/vk

lapsi 12-17 v 450 e/hlö/vk      lapsi 2-11 v 440 e/hlö/vk

Hintaan sis. lennot, lentoateriat, lentokenttäkuljetukset kohteessa, majoitus, parveke, \*All inclusive, allergianeuvojan vetämä ohjelma ja guide online –palvelu.

\* Ruoka ja juoma

Kaikki ateriat ruokajuomineen (paikallinen viini, olut, virvoitusjuomat, kivennäisvesi). Välipalaa ja iltapäiväkahvi.

Lisämaksusta: Retki Sukellusristeily ja ostoksia 36 e/hlö (aikuinen).

Matkavaraukset sekä lisätiedot matkajärjestelyistä ja matkakohteesta Finnmatkojen ryhmämyynnistä, p. 03 03 60 680. Ryhmämyynnin puhelinpalvelu avoinna ma – to 9–17, pe 9 - 16.

# Kansallinen allergiaohjelma tutuksi jo neuvolassa

Lattialla konttaavan vauvan pylyssä virnistää hymiö: Asenne ratkaisee – myös allergiassa. Allergia- ja Astmaliitto, Hengitysliitto ja Iholiitto teettivät viime keväänä Kansallisen allergiaohjelman puitteissa kolmen julisteen sarjan Suomen kaikkiin äitiysneuvoloihin yritysytteistyössä Neutral-tuotemerkin kanssa.

Oletko nähnyt jonkun niistä omassa neuvolassasi? Periaatteessa sen ei pitänyt olla vaikeaa, sillä postipaketti lähti melkein 800 neuvolaan ympäri Suomen Hangosta Kittilään. Neuvoloille tarjottiin myös mahdollisuus tilata niitä lisää vain postimaksua vastaan. Raha on kuitenkin tiukassa, sillä kovin moni ei tarttunut tarjoukseen.

Iloisista julisteista löytyy Allergiaohjelman ydinviestejä, mutta menikö sanoma perille? Soitimme lokamarraskuussa joka kymmenenteen neuvolaan ja kysyimme terveydenhoitajilta, miten julisteet päätyivät seinille ja minkälaisista palautetta asiakkaat ovat niistä antaneet. Samalla halusimme tietää, minkälaisista materiaalia neuvolatyössä tarvitaan erityisesti allergisen lapsen ja perheen näkökulmasta.

Juttutuokiot hoitajien kanssa olivat mukavia, mutta tulokset eivät mairitelleet. Esimerkiksi Etelä-Karjalasta pohjoiseen eli ”muun Suomen” neuvoloista vain joka toinen oli saanut julistepakettin. Yllättävän moni on toiminut väliaikaisissa tiloissa tai yhdistynyt vastikään toisen neuvolan tai muun terveysyksikön kanssa, jolloin paketti on päätynyt ”jonnekin”. Ja aina joukkoon eksyy muutama vanhentunut osoitekin.

Mutta siellä missä julisteet olivat löytäneet tiensä oikeaan paikkaan, ne olivat keväällä ja kesällä hyvin esillä – keskimäärin kolmessa neljästä neuvolasta. Mikkelissä ja Sulkavalla julisteet löytyivät seinältä edelleen. Suoraa asiakaspalautetta oli saatu vain Koskenkorvalla ”mukavan positiivisista julisteista”.

Vaikka kyselyn perusteella kaksi kolmesta neuvolasta jäi ilman Allergiaohjelman julisteita, ohjelman keskeinen sisältö tunnettiin ilahduttavan hyvin. Filhan järjestämät terveydenhuollon koulutukset Erja Tommilan ja Erkki Valovirran toimesta ovat onnistuneet erinomaisesti. Keskustelujen perusteella väestökin tarvitsisi tehokasta koulutusta, sillä terve arkijärki on monelta hukassa. Hoitajat joutuvat lähes päivittäin kannustamaan nuoria vanhempia rohkeampaan allergia-asenteeseen. Lapsia ylisuojellaan edelleen vähäisten oireiden takia, jotka eivät välttämättä ole edes allergiaa.

Mikä avuksi? Palautteiden perusteella neuvolatyössä kaivataan vanhemmille mukaan annettavia yksinkertaisia hoito-ohjeita. Kaksi teemaa nousi selvästi ylitse muiden, ensimmäisenä ruoka-allergiat – mitä imettävän äidin tulisi tehdä, mikäli epäilee allergiaa? Toinen lähes yhtä usein mainittu oli kuivan ihon hoito – siis miten rasvataan ja pestään oikein?

Väestöviestintä on kuullut neuvoloita ja ottaa ilman muuta neuvoista vaarin!

Kimmo Saarinen, projektipäällikkö

Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018

[www.allergiaterveys.fi](http://www.allergiaterveys.fi)

**Forssan seudun Astma- ja Allergiayhdistyksen jäsenille 10 %:n alennus  
suolahuonehoidoista RelaxSailan suolahuoneessa**



**RelaxSaila  
Rajakatu 2 30420 Forssa  
p. 040 590 2093  
saila.jarvinen@relaxsaila.fi  
www.relaxsaila.fi**

## **KOSMETIIKAN ALLERGIAPORTAALI**



**Tervetuloa Kosmetiikan  
Allergiaportaaliin!**

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys on toiminut kosmetiikka-asioiden puoleettomana asiantuntijana jo yli 20 vuotta. Neuvonnan tueksi on kehitetty RAY:n tuella Kosmetiikan Allergiaportaali, joka on ainoa laatuaan koko Euroopassa. Yli 70 kosmetiikan valmistajaa ja maahantuojaa toimii yhteistyökumppaneina antaen portaaliin tuotetietonsa allergisten hyväksi. Emme aseta kriteerejä tuotteille, vaan jokainen allerginen kuluttaja asettaa kriteerit itse, omien todettujen allergioiden perusteella.

Kosmetiikan Allergiaportaali auttaa silloin, jos sinulla on allergiatestein todettu allergia jollekin kosmetiikan raaka-aineelle. Allergiaportaalissa on noin 8500:n tuotteen koostumustiedot.

Tutustu Allergiaportaaliin netissä [www.kosmetiikka-allergia.fi](http://www.kosmetiikka-allergia.fi) tai kysy lisää neuvonnasta osoitteesta [kosmetiikka@allergiahelsinki.com](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.com)



# Muista jäsenetu!

## ***HANNUN KELLO***

Torinkulma, Forssa

03-4220812

[hannun.kello@pp.surffi.net](mailto:hannun.kello@pp.surffi.net)

[www.hannunkello.palvelee.fi](http://www.hannunkello.palvelee.fi)

**Kaikki palvelut  
saman katon alta.**

[op.fi](http://op.fi)   [opkk.fi](http://opkk.fi)   [pohjola.fi](http://pohjola.fi)

FORSSAN SEUDUN  
Osuuspankki



# Allergiakauppa.fi Hyvinvointisi parhaaksi



Olemme erikoistuneet terveys- ja hyvinvointituotteiden myyntiin, erityiskohderyhmänämme allergioista ja astmasta kärsivät, sekä niiden niiden ehkäisystä kiinnostuneet henkilöt. Samoin hyvinvointituotteiden osuus valikoimassamme on kasvanut jatkuvasti.

Yrityksemme on toiminut vuodesta 2006 ja omaamme jo sitä edeltävältä ajalta vankan kokemuksen allergioista ja niihin liittyvistä tuotteista.

Tuotevalikoimiimme kuuluu mm.

**Pölynimureista:** Dyson, Electrolux ja Nilfisk

**Ilmanpuhdistimista:** Daikin, Lightair, Elixair, Electrolux, Bionaire, Filtrete, Plymovent, Honeywell ja DeLonghi

**Ilmankostuttimista:** Daikin, Bionaire, DeLonghi, AirTek, Beurer ja Honeywell

**Ilmankuivaimista:** Mitsubishi ja Bionaire

**Himalajan kristallisuolatuotteista:** ruokasuolat, saippuat, suolalamput, suolatuikut, kylpysuolat yms.

**Pesu-, Puhdistus- ja Ihonhoitotuotteista:** Lavera, W&S, AlmaWin, OnXon, Method, Born to Bio, WUP pesupähkinät yms.

**Muita** tuotteita esimerkiksi: kasvosauna, suolapiiput, vesipiiput, korvausilmaventtiilit, ikkuna suodattimet, vaa´at, ilmastointilaitteet, akupunktio tuotteet, verenpainemittarit sekä lämpö- ja kosteusmittarit yms.

Palvelemme lähellä sinua, osoitteessa Yrittäjänkaari 17 Forssa sekä internetissä [www.allergiakauppa.fi](http://www.allergiakauppa.fi).

**Puhelimella tavoitat meidät (ark. klo 9-16) numerosta 020 769 1910.**

**Tervetuloa ostoksille!**

## **ALLERGIANEUVONTA**

Forssan yhdistyksen allergianeuvoja on **Raija Kivistö**.  
**Päivystys torstaisin klo 19-21 numerossa 044-3311 224.**

**Maksullinen allergianeuvontanumero ( 0,86 € / min) on**

**p. 0600 14419**

avoinna: ma, ti ja ke klo 9-13 sekä to klo 13-17

**Maksullinen sisäilma- ja korjausneuvonta**

**p. 020 757 5181**

Ti, ke ja to klo 9-15. 8,28 snt/puhelu + 7 snt/min, matkapuhelimesta 17 snt/min.  
Yhteistyössä Hengitysliiton kanssa.

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

## **HALLITUS 2013**

puheenjohtaja Eila Suvanto-Heinämäki

varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava Heikki Kylä-Nikkilä

rahastonhoitaja Jukka Nikula

allergianeuvoja Raija Kivistö

talkoovastaava Matti Uutela

Liisa Räsänen

Eija Juhala

### **Toiminnanjohtaja/toimistotyöntekijä**

Armi Huttunen