

POHJOIS-KYMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY

jäsentiedote 1/2022

Hyvää kuluvaan vuoteen kaikille yhdistyksen jäsenille. Tämä vuosi on yhdistyksen historiassa muutoksen vuosi. Me Pohjois-Kymenlaaksoilaiset toivotamme sekä Etelä-Kymenlaakson että Etelä-Karjalan Allergia- ja Astmayhdistysten jäsenet lämpimästi tervetulleeksi joukkoomme.

Me kaikki yhdessä luomme tämän yhdistyksen hyvän hengen. Hallituksemme on pieni, mutta pippurinen ja toivomme, että jokainen jäsen voisi kohdallaan miettiä löytyisikö kiinnostusta olla vielä enemmän mukana. Syksyllä sääntömääräisessä syyskokouksessa pääsee helposti mukaan ja hallituksen kokoukseen voi osallistua kotisohvaltakin, vaikka osa meistä on nenäkkäin toimistollamme Kouvolassa. Nykyisten sääntöjen mukaan toiminta-alueemme on Kouvola ja Iitti. Kuluvana vuonna tullaan tekemään sääntömuutos, jotta myös siirtyneiden jäsenten alueet ovat toiminta-alueettamme.

Yhdessä kehitämme tästä yhdistyksestä toimivan ja vahvan. Ensimmäinen tehtävämme on keksiä meille uusi, paremmin koko aluetta kuvaava, nimi. Lähetä ehdotuksesi joko yhdistyksen sähköpostiin tai tekstiviestillä yhdistyksen puhelimeen.

Katri Raussi, puheenjohtaja

Pohjois-Kymen Allergia- ja Astmayhdistys ry

Varuskuntakatu 14 as 6

45100 Kouvola

(Kouvola-taloa vastapäätä,
käynti sisäpihan kautta, 2. krs)
p. 050 564 0339, toimisto

pohjoiskymenallergia.astma@gmail.com

www.pohjois-kymenlaakso.allergia.fi

PUHELIMEMME PÄIVYSTÄÄ

maanantaisin klo 14 – 18

keskiviikkoisin klo 9 – 14

HALLITUS 2022

Katri Raussi pj,

Eija Häkkinen vpj,

Tarja Mänttari rahastonhoitaja,

Jäsenet: Pauli Turkia, Kaarina Aapro.

Pohjois-Kymen Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsentiedote

Ilmestyy: kaksi kertaa vuodessa

Painos: 630 kpl.

Jäsentiedotteen ilmoitusmyynti:

p. 050 564 0339,

pohjoiskymenallergia.astma@gmail.com

Yhdistys ei vastaa ilmoitusten

sisällöstä.

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan:

Kouvolan Sanomien järjestöpalsta,

Allergia, Iho & Astma –lehti,

Facebook -sivut sekä yhdistyksen kotisivut

www.pohjois-kymenlaakso.allergia.fi.

Toimistomme palvelee

maanantaisin 14.00-18.00 ja

keskiviikkoisin 9.00-14.00.

Meidät tavoittaa myös puhelimitse
toimiston aukioloaikoina sekä
sähköpostilla.



**Tervetuloa jäsenemme keskustelu- ja
vertaistukiryhmään facebookissa.
Ryhmä löytyy nimellä: Pohjois-Kymen
astmaatikat & allergiset**

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN

KEVÄTKOKOUS

keskiviikkona 23.3.2022

**Porukkatalolla, kokoustila Joutsen,
Savonkatu 23, Kouvola, klo 17.30.**

**Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13
määräamät asiat ja sääntömuutos.**

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Toimistoltamme saatavilla jäsenhintoisia tuotteita

- PEF-mittari 23€
- Nenähuuhtelukannu 11€
- Vesipiippu – inhalaattori 13€
- Tyynynsuojus 10€

Toimistoltamme saatavissa myös

- maksuttomia perusvoide- ja kosmetiikkatuotenäytteitä
- opaslehtisiä ja esitteitä
- anafylaksia-rannekkeita
- lainataan allergiaan ja astmaan liittyviä kirjoja

Jäsenetuja tarjoavat paikalliset yhteistyökumppanit

Kouvolan uimahallit (Inkeroinen, Kouvola, Kuusankoski ja Valkeala)
Alennus uimahallilipusta, 1 €/kertalippu, 10 €/10-kortti/vuodessa/jäsen

Parturi-Kampaamo Eitzu (Kuusankoski)
Normaalihintaisista parturi-kampaamopalveluista -20 % sekä
Sim Sensitive -tuotteista -10 % (etu on henkilökohtainen)

Kouvolan Luontaistuote (Kouvola)
Normaalihintaisista tuotteista -8%



Siitepölysuodatinkankaat ja muita sisäilman puhtautta ja hengitysteiden hyvinvointia parantavia tuotteita ja palveluja -10% osoitteesta www.allergia-apu.fi

Kaikki valtakunnalliset jäsenedut löydät osoitteesta:
www.allergia.fi/jasenyys/valtakunnalliset-jasenedut/

Kouvolan hyvinvointiyhdistykset ry YHVI

Yhdistyksemme kuuluu jäsenenä Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry:hyn (entiseltä nimeltä KVV), jonka toimipaikka on **Porukkatalo, Savonkatu 23, 1. krs.**

YHVI järjestää erilaisia tapahtumia ja koulutuksia, joihin yhdistyksemme jäsenet ovat tervetulleita.

Lisätietoja YHVI:n ohjelmasta ja ajankohtaisista tapahtumista löytyy yhdistyksen nettisivuilta osoitteesta yhvi.fi sekä [Kouvolan Sanomien järjestöpalstalta](#).

Liiton asiantuntijat vastaavat kysymyksiisi

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMANEUVONTA

ma 14-18 ja to 8-12 puh.040 163 2040

allergianeuvoja@allergia.fi

Neuvontakysymyksiin vastaa TtM,

terveydenhoitaja Kaisa Toikko.

SOSIAALITURVANEUVONTA

p. 045 114 4459

risto.heikkinen@allergia.fi

Erytissuunnittelija Risto Heikkinen vastaa

kysymyksiin, jotka liittyvät yhteiskunnan

tarjoamiin tukiin ja palveluihin sekä asiakkaan ja

potilaan oikeuksiin sosiaali- ja

terveyspalveluissa.

IHO- JA KOSMETIIKKANEUVONTA

ma-to 10-15 puh. 010 279 0991

kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

Kysymyksiin kosmetiikka- ja ihonhoitoasioissa

vastaa farmaseutti, kosmetologi Merike Laine

Kosmetiikan allergiaporraali [www.kosmetiikka-](http://www.kosmetiikka-allergia.fi)

[allergia.fi](http://www.kosmetiikka-allergia.fi)

RUOKA-ALLERGIANEUVONTA

ma-to klo 10-14 puh. 045 235 2861

erimenu.fi -palvelu verkossa.

Dieetikokki, restonomi (AMK) Tuula

Jokinen

SIITEPÖLY- JA YMPÄRISTÖNEUVONTA

instituutti@allergia.fi

KEMIKAALINEUVONTA

Haku auki

JÄSENPALVELU

ma-ti 8-11 ke 12-15 puh. 040 721 4988

jasenet@allergia.fi

Jäsenyyteen liittyviin kysymyksiin vastaa

jäsensihteeri Katariina Arokanto. Hänelle

voit ilmoittaa myös yhteystietojen

päivitykset.





Livelähetykset kevät 2022

Arjen kokemuksia ja kertomuksia allergioiden, astman ja eri ihosairauksien kanssa elämisestä.

- 28.2. klo 18 Voimaa vertaistuesta harvinaisen ihosairauden kanssa**
- 23.3. klo 18 Allergisen ajatuksia siitepölykaudelta**
- 20.4. klo 18 Kesää kohti atopian kanssa**
- 18.5. klo 18 Liikkuvaa elämää astman kanssa**

Facebook.com/allergiaihoja-astmaliitto

ALLERGIA IHO ASTMA

Voit katsoa lähetyksiä reaaliaikaisesti Allergia-, iho- ja astmaliiton [Facebook-sivulta](#) tai tallenteina osoitteessa www.allergia.fi/live. Vinkkaa kiinnostava lähetys kaverillekin!



Tuetut lomat

ALLERGIA IHO ASTMA

Allergia-, atopia- ja astmaperheille ja aikuisille

- 26.6.–1.7.2022 Hotelli Kivitippu, Lappajärvi
- 31.7.–5.8.2022 Kuortaneen Urheiluopisto
- 6.–11.11.2022 Kuntoutuskeskus, Kankaanpää

Harvinaisia ihosairauksia sairastaville aikuisille ja lapsiperheille

- 3.–8.7.2022 Nuorisokeskus Piispala, Kannonkoski

Lisätietoa: allergia.fi



Astmaatikon painonhallinta (verkkokurssi)

Oletko astmaatikko ja kaipaat neuvoa ja tukea painonhallintaan? Tule mukaan Allergia-, iho- ja astmaliiton Astmaatikon painonhallinta -verkkokurssille! Lisätietoa allergia.fi/kurssit.

Aika: 15.3. - 9.5.2022

Hakuaika: 7.3.2022 asti

Ajankohtaiset kurssitiedot löytyvät verkosta osoitteesta allergia.fi/kurssit

Tule mukaan toimintaan!

Mietitkö uutta harrastusta? Jotakin, jota voisi tehdä vaikkapa vain verkossa? Tai sellaista, jossa tutustuisi uusiin ihmisiin? Tervetuloa vapaaehtoistehtäviimme!

Meillä ja yhdistyksillämme on monia mukavia hommia niin hetkeksi kuin pidemmäksi aikaa - apukädet ovat aina tervetulleita!

Lue lisää: www.allergia.fi/jarjesto/tule-mukaan-toimintaan/tule-vapaaehtoiseksi



TERVETULOAA VERTAIS- TREFFEILLE!

ät
vertaiskeskustelut. **Pienellä panostuksella teet paljon hyvää.** Kasvotusten vertaistreffit voivat olla vaikka kaupungin ihanimmassa kahvilassa, kirjaston kokoushuoneessa tai lenkipolulla. Virtuaaliset vertaistreffit voivat olla vaikka Teamsissa, Zoomissa, chatissa.

Valtakunnallinen ALLERGIAVIIKKO 21.–27.3.2022



HOIDA allergiasi

Huolehdiathan lääkityksesi kuntoon ennen siitepölykauden alkamista. Neuvontaa ja ohjeita saat Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistyksistä ja apteekeista kautta maan. Liity jäseneksi ja tule mukaan!

www.allergia.fi

ASTMATIETOVIKKO 2.–8.5.2022



Hoida lapsen astmaa hyvin!

www.allergia.fi

Tapahtumakalenteri Kevät 2022

Maaliskuu

21.-27.3. Valtakunnallinen allergiaviikko
Teemana astman hyvä hoito.

23.3. Sääntömääräinen kevätkokous
Porukkatalo, Savonkatu 23, Kouvola, klo 17.30. Kokoustila Joutsen.
Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous, kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 määräämät asiat ja sääntömuutos.
Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Huhtikuu

2.4. Elimäen Pihapileet
Mettäläntie 2, Elimäki klo 10-14. Bussi tilausajolaiturilta Kouvolaan klo 9.45 Korian kautta Elimäelle. Takaisin 12.30.

Toukokuu

2.-8.5. Astmatietoviikko
Teemana lapsiperheet ja lapsen astma.

Muutokset näinä aikoina mahdollisia, tiedotamme muutoksista kotisivullamme, facebookissa sekä Kouvolan Sanomien järjestöpalstalla.