

**ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Kaakko**



KAAKON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY

jäsentiedote 2/2022



Kaakon Allergia- ja Astmayhdistys ry

**Varuskuntakatu 14 as 6
45100 Kouvola**

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

**kaakonallergia.astma@gmail.com
www.kaakon.allergia.fi**

TOIMISTOMME ON AVOINNA
maanantaisin klo 14 – 18
keskiviikkoisin klo 9 – 14

Meidät tavoittaa myös puhelimitse
toimiston aukioloaikoina sekä sähköpostitse.

HALLITUS 2022

Katri Raussi pj,
Eija Häkkinen vpj,
Tarja Mänttari rahastonhoitaja,
Jenni Järvinen, toimistos sihteeri
Jäsenet: Pauli Turkia, Kaarina Aapro.

Kaakon Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsentiedote

Ilmesty: kaksi kertaa vuodessa
Painos: 630 kpl.
Jäsentiedotteen ilmoitusmyynti:
p. 050 564 0339,
kaakonallergia.astma@gmail.com
Yhdistys ei vastaa ilmoitusten
sisällöstä.

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan:
Kouvolan Sanomien järjestöpalsta,
Allergia, Iho & Astma –lehti,
Facebook -sivut sekä yhdistyksen kotisivut
www.kaakon.allergia.fi.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN

SYYSKOKOUS

maanantaina 14.11.2022

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

Kokouksessa käsitellään säännön §13
määrämät asiat.

Voit osallistua myös Teamsin kautta
omalta kotisohvaltasi käsin. Ilmoittaudu
sähköpostilla 9.11.2022 mennessä.

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!



**Tervetuloa jäsenemme keskustelu- ja
vertaistukiryhmään facebookissa.**

Ryhmä löytyy nimellä:

Kaakon astmaatikot ja allergiset

Ilmoita sähköpostiosoitteesi meille niin
saat Allergia-, Iho- ja Astmalehden neljä
kertaa vuodessa suoraan sähköpostiisi.



Hyvää alkanutta syksyä kaikille jäsenille. Toimistomme on juuri sisustettu uuteen raikkaaseen ilmeeseen, kiitos Jennin ahkeruuden ja sisustussilmän. Tervetuloa siis tutustumaan toimistomme aukioloaikoina: ma klo 14-18 ja ke 9-14. Me täällä hallituksessa yritämme järjestää tilaisuuksia koko uudelle toiminta-alueellemme ja toivomme apua ja tukea teiltä jäsenet koko kaakon alueelta. Syyskuussa tapaamme Kotkan Santalahdessa ja marraskuussa Lappeenrannassa. Toiveita toiminnasta otetaan ilolla vastaan toimistollamme Kouvolassa.

Tuntuuko sinusta, että haluaisit olla mukana yhdistyksen hallituksessa, mutta siihen ei ole ollut aiemmin mahdollisuutta. Nyt siihen tarjoutuu mahdollisuus, sillä odottemme sinua mukaan. Kokoukset pidetään tällä hetkellä toimistolla Kouvolassa, mutta kaikki etäosallistumismahdollisuudet ovat käytettävissä, kuten Teams. Olitpa laajentuneella toiminta-alueellamme missä tahansa, olet tervetullut. Puheenjohtajan, rahastonhoitajan ja sihteerin pestit ovat tällä hetkellä miehitettyjä, joten ei tarvitse jännittää niihin joutumista, pelkkä läsnäolosi riittää. Uusia hallituksen jäseniä valitaan mukaan sääntömääräisessä syyskokouksessa, joten olethan jo ennen sitä yhteydessä meihin, joko toimiston sähköpostiin tai puhelimeen.

Jos nyt jäit pohtimaan, että olisiko minusta tuohon vapaaehtoisuuteen, niin kerron salaisuuden: sinusta on! Tässä ei ole mitään erikoisvaatimuksia, jos ei lasketa mukaan vilkasta mielikuvitusta, avointa mieltä ja yhdessä ideointikykyä, kahvittelua toimistolla mukavassa seurassa ja kohtaamisen iloa. Vuoden aikana kokoonnumme 5 kertaa: tammi-, helmi-, kesä-, elo- ja lokakuussa. Noiden lisäksi on sääntömääräiset kokoukset syksyllä ja keväällä. Läsnäolopakkoa ei ole ja hallitukseen on mahdollista tulla myös varajäseneksi.

*Tule mukaan, mie oon jo täällä!
Katri Raussi, pj*

Toimistoltamme saatavilla jäsenhintaisia 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 €/kerralippu, 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. 044 773 2052

allergianeuvoja@allergia.fi

Neuvontakysymyksiin vastaa asiantuntija, terveydenhoitaja Katariina Ijäs.

SOSIAALITURVANEUVONTA

puh. 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. 040 834 8803

kosmetiikka@allergiahelsinki.fi

Maksuttomasta iho- ja kosmetiikkaneuvonnasta voit kysyä kosmetiikka-allergioista ja ihonhoitoon liittyvistä asioista. Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvonta palvelee valtakunnallisesti. Kysymyksiin vastaa farmaseutti, kosmetologi Merike Laine.

SIITEPÖLY- JA YMPÄRISTÖNEUVONTA

instituutti@allergia.fi

SISÄILMANEUVONTA

ma-to 9-12 puh. 0600 14429

Allergia- ja Astmaliiton Sisäilmaneuvonta antaa yksilöllisiä neuvoja kodin ja työpaikan sisäilmaan liittyviin kysymyksiin.

RUOKA-ALLERGIANEUVONTA

ma-to 10-14 puh. 045 235 2861

erimenu.fi -palvelu verkossa.

Dieetikokki, restonomi (AMK) Tuula Jokinen

KEMIKAALINEUVONTA

ma-ke 10-14 puh. 041 448 6311

claudia.mariottini@allergia.fi

Kemikaaleihin liittyviin kysymyksiin vastaa kemikaaliasiantuntija, farmaseutti, biokemisti (FM), toksikologi (FM) Claudia Mariottini. Neuvontamme palvelee myös sähköpostitse. Kysymyksiin pyritään vastaamaan viikon sisällä.

JÄSENPALVELU

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

jasenet@allergia.fi

Jäsenyyteen liittyviin kysymyksiin vastaa jäsen sihteeri Katariina Arokanto. Hänelle voit ilmoittaa myös yhteystietojen päivitykset.





TERVETULOAA VERTAIS- TREFFEILLE!

Tunnin tapaamisen voi järjestää kuka tahansa, joka haluaa mahdollistaa itselleen ja muille tärkeät vertaiskeskustelut. Pienellä panostuksella teet paljon hyvää. Kasvotusten vertaistreffit voivat olla vaikka kaupungin ihanimmassa kahvilassa, kirjaston kokoushuoneessa tai lenkkipolulla. Virtuaaliset vertaistreffit voivat olla vaikka Teamsissa, Zoomissa, chatissa.

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



Vertaistarinoita live-lähetyksinä

Live-lähetyksissämme kurkistetaan erilaisiin arkiin, joita allergia, ihosairaus tai astma värittää.

Voit katsoa lähetystä reaaliaikaisesti Allergia-, iho- ja astmaliiton Facebook-sivulta ([Facebook.com/allergiaihoja-astmaliitto](https://www.facebook.com/allergiaihoja-astmaliitto)) tai tallenteina osoitteessa www.allergia.fi/live. Vinkkaa kiinnostava lähetys kaverillekin!



Tukea työelämään ja arkeen

Kurssi on tarkoitettu työikäisille astmaatikoille, allergikoille ja atoopikoille.

Aika: 7. - 11.11.2022

Haku päättyy: 25.9.2022

Paikka: Ikifit, Hyvinvointikeskus Apila, Kangasala

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa sairauteen liittyen, voimavaroja arkipäivän elämään sekä kokemusten vaihtoa ja keskusteluja samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi sisältää:

- Tietopainotteista ohjelmaa
- Ryhmäkeskusteluja
- Vertaistukea
- Liikuntaa ja rentoutusta
- Täysihoidon
- Majoituksen kahden hengen huoneissa

Kurssi on osallistujille maksuton. Osallistujat on vakuutettu kurssin ajalta. Lisätietoa allergia.fi/kurssit.

Ajankohtaiset kurssitiedot löytyvät verkosta osoitteesta
allergia.fi/kurssit

Tapatumakalenteri Syksy 2022

Syyskuu

10.9. Kotka Santalahti klo 10.00

Tervetuloa mukaan Kaakon Allergia- ja Astmayhdistyksen retkelle Kotkan Santalahteen! Retkellä tutustumme alueen luontoon ja keskustelemme luonnon merkityksestä ihmisen terveydelle. Kävelyreitien pituus n. 2,5km. Ota omat eväät mukaan. Oppaana Juha Jantunen Allergia-, Iho- ja Astmaliitosta. Retki on kaikille avoin ja maksuton. Ilmoittaudu mukaan <http://q.surveypal.com/Santalahden-retki>

Lisätietoja:

juha.jantunen@allergia.fi

kaakonallergia.astma@gmail.com



Lokakuu

13.10. Ruoka-allergiapäivä, teemana lasten ruoka-allergiat

Järjestämme yhteistyössä Marttojen kanssa tietoiskun aiheeseen liittyen. Paikka ja kellonaika tarkentuvat myöhemmin. Tiedot tulevat kotisivuillemme sekä facebookiin lähempänä lokakuuta.

Verkkoluento aiheesta klo 17.10. Ilmoittautumiset viimeistään 12.10. osoitteeseen neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.

27.10. Aikuisten astma

Verkkoluento klo 18.45. Ilmoittautumiset <https://q.surveypal.com/VERKKOILTA--Aikuisten-astma-27.10.2022>

Marraskuu

9.11. Asiantuntijaluento luonnon terveysvaikutuksista

Lappeenrannan kaupungintalon valtuustosalin klo 18-19.30

Kiinnostaako sinua, miten voit valinnoillasi vaikuttaa terveyteesi ja omaan hyvinvointiin?

Ympäristöasiantuntija Juha Jantunen kertoo luonnon monista terveysvaikutuksista ja luonnon mikrobien merkityksestä allergian ja muidenkin sairauksien ehkäisyssä. Tutustu samalla uuden nimen saaneeseen Kaakon Allergia- ja Astmayhdistykseen. Toiminnasta kertoo yhdistyksen edustaja. Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

14.11. Sääntömääräinen syyskokous

Porukkatulo, Savonkatu 23, Kouvola, klo 17.30. Kokoustilaisuus Joutsen.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 määräämät asiat. Voit osallistua myös Teamsin kautta omalta kotisohvaltasi käsin. Ilmoittaudu sähköpostilla 9.11.2022 mennessä.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!