

# jäsentiedote

I | 2022

## *Kevät keikkuen tulevi*

Elokuun alussa *European Respiratory Journalissa* julkaistiin 51 laadukkaan tutkimuksen pohjalta tehty meta-analyysi koronatartunnan merkityksestä astmaa sairastaville. Kävi ilmi, että koronatartunnan saaneella astmapotilaalla ei ole sen suurempi riski joutua sairaalaan, tehohoitoon tai hengityslaitteeseen kuin niillä, joilla ei ole astmaa riesanaan. Syyksi tarjoillaan astmapotilaiden ACE2-proteiinin vähyyttä ja heidän lääkitystään hengitettävällä kortisonilla, jonka tehosta koronainfektiön hoidossa on saatu viitteitä kokeissa.

Kolmas ja ilmeinen selitys on, että astmapotilaita on oman terveytensä nimissä neuvottu pitämään erityisen tarkkaa huolta turvaetäisyyksistä ja maskisuojaista, ja sen he ovat myös tehneet.

Vaikka tilanne näyttää huolestuttavalta, toivomme, että tilanne rauhoittuu ja pystymme toteuttamaan suunnitellun ohjelman tulevalle keväälle. Syksyllähän saimme tavata toisiamme pitkästä aikaa turvatoimet huomioiden. Toivottavasti, löydät jäsentiedotteen sivuilta Sinua kiinnostavaa ohjelmaa, johon haluat osallistua terveysturvallisesti. **Kannattaa kuitenkin tarkistaa yhdistyksestä, onko liikuntaryhmien ja tapahtumien järjestämiseen tullut koronarajoituksista johtuvia muutoksia.**

Valoa ja toivoa tulevaan kevääseen!

**Muistathan: Yhdessä olemme enemmän!**

**Iiris Huttunen**  
Toiminnanjohtaja



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

**HUOM.**  
Jos haluat  
jäsentiedotteemme  
sähköisenä,  
laitathan siitä  
viestiä!

# Pakkanen ei häiritse!

## JONASET

Hengitysilmänlämmitin suojaa kylmän sään haitoilta ja tekee ulkona liikkumisen vaivattomaksi. Kylmä ilma muuttuu helpoksi hengittää ja ulkoilusta voi nauttia myös pakkasella.

Valmistaja:  
[www.jonas.fi](http://www.jonas.fi)

Soveltuu erityisen hyvin astmaatikkoille sekä keuhko- ja sydänpotilaille

Tuotteella CE -sertifiikaatti

**Nyt yhdistyksellä myynnissä!**

## VERTAISTUKI

**on samassa elämäntilanteessa olevan tukea toiselle.**

Yhdistyksellämme on monenlaista vertaistoimintaa. Vertaisryhmiemme toiminta perustuu avoimuuteen, tasa-arvoisuuteen, osallistujien keskinäiseen kunnioitukseen ja kokemustenjakamiseen.

Lisätietoa vertaistoiminnastamme saat 09 803 9684 ja [allergiayhdistys@kolumbus.fi](mailto:allergiayhdistys@kolumbus.fi).

## Allergia- ja Astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa ry

### TOIMISTO

Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo  
[allergiayhdistys@kolumbus.fi](mailto:allergiayhdistys@kolumbus.fi)  
Puh. 09 803 9684  
[espoonallergia.fi](http://espoonallergia.fi) (uusien kotisivujen kautta voit tila itsehoitovälineitä!)  
Toimisto avoinna ma–ke 9.30–14.30 ja muulloin sopimuksen mukaan.  
TOIMINNANJOHTAJA Iiris Huttunen

### HALLITUS VUONNA 2022

Puheenjohtaja Kaija Nyberg,  
Marliina Mäkinen, Emilia Laasonen,  
Anu Toija, Paula Renfors-Sipari (vpj)

### TILAISUUKSIIMME ILMOITTAUTUMISET

[allergiayhdistys@kolumbus.fi](mailto:allergiayhdistys@kolumbus.fi)  
tai 09 803 9684

Tilaisuuksiin sekä teattereihin on sitova ilmoittautuminen. Maksu tulee olla suoritettuna yhdistyksen tilille Nordea FI47 1583 3000 1117 13 tapahtumakohtaisen viitteen kera eräpäivään mennessä. Näin varmistat paikkasi tapahtumassa.

Yhdistyksellämme ei ole vakuutusta sairaustapausten, tapaturmien tai varkauksien varalta.

### LAHJOITUKSET

#### TOIMINTAMME TUKEMISEEN

Mikäli haluat tukea yhdistyksemme toimintaa taloudellisesti, otamme mielellämme vastaan lahjoituksia. Pankkitili FI47 1583 3000 1117 13

#### Lämmin kiitos

jäsentiedotteemme ilmoittajille!

Osa tapahtumista järjestetään yhteistyössä pääkaupunkiseudun Allergia- ja Astmayhdistysten kanssa ja OK-opintokeskuksen tuella.



## KEVÄÄN 2022 TAPAHTUMAKALENTERI

### TAMMIKUU

#### NUKU HYVIN – JAKSA PAREMMIN

To 27.1. klo 17 Unikulma Erottaja, Erottajankatu 19, Helsinki

Tervetuloa Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry:n ja Unikulman yhteiseen Jaksu Paremmiin -hyvinvointi-iltaan! Luvassa muun muassa:

- tietoisku unihygienian ja nukkumisergonomian merkityksestä hyvinvoinnille
- mahdollisuus kartoittaa omaa henkilökohtaista nukkumisergonomiaa Uniklab-pintapainemittauksella
- pientä suolaista tarjoilua ja virvokkeita
- rentoa keskustelua ja yhdessäoloa

Tule rentoutumaan ja nappaamaan konkreettisia vinkkejä oman unen parantamiseen arkisten valintojen ja oikean nukkumisergonomian avulla. Tapahtumassa on myös mahdollisuus hankkia Unikulman omia tuotteita etuhinnoin.



**Ilmoittautumiset viimeistään 23.1. Helsingin yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

**Ke 19.1. klo 19–20.00** Aikuisten vesijumpan/kuntosaliharjoittelun syyskausi alkaa, Olari  
**To 20.1. klo 18–19.30** Joogan syyskausi alkaa, Eestinkallio

**LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:** 09 803 9684 tai [allergiayhdistys@kolumbus.fi](mailto:allergiayhdistys@kolumbus.fi)

## Kevätkauden liikuntaryhmät

### AIKUISTEN VESIJUMPPA/ KUNTOSALIHARJOITTELU

Olarin uimahalli,  
Yläportti 4 A–B, 02210 Espoo

Keskiviikkoisin uimahalli 19.1.–13.4. klo 18–19, joka toinen viikko. 7 kertaa  
Keskiviikkoisin kuntosali 26.1.–20.4. klo 19–20, joka toinen viikko. 7 kertaa

Kuntosaliharjoittelua ja vesijumppaa vuoroviikoin. Aloituskerta vesijumpalla. Saunamahdollisuus. 14 kertaa 95 €, kertamaksu 15 €. Ohjaajana fysioterapeutti **Satu Koskela**.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon yhdistykseen 19.1.22 mennessä [allergiayhdistys@kolumbus.fi](mailto:allergiayhdistys@kolumbus.fi) tai 09 803 9684. Nordea FI47 1583 3000 1117 13, viite 25302.**

### LEMPEÄ HATHAJOOGA

Eestinkallion koulu, Viittakorpi 7, Espoo  
Torstaisin 20.1.–21.4. klo 18.00–19.30 (ei 24.2.)

Tämä joogaharjoitus on kaikille sopivaa lempeää hathajoogaa. Harjoitus sisältää virittäytymisen, venyttelyn ja lämmittelyn, syventymisen teeman mukaiseen asanaharjoitukseen sekä lyhyen loppurentoutumisen.

13 kertaa 95 €, kertamaksu 15€. Ohjaajana **Birgitta Takala**.

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon yhdistykseen 20.1.22 mennessä [allergiayhdistys@kolumbus.fi](mailto:allergiayhdistys@kolumbus.fi) tai 09 803 9684. Nordea FI47 1583 3000 1117 13, viite 25315.**

**LUONNONKOSMETIIKAN VALMISTUSKURSSI**

To 17.2. klo 17–19, Pihlajatie 34, Helsinki

Tule mukaan valmistamaan luonnonkosmetiikkaa Ann-Marien kanssa. Kurssilta saat tietoa ja taitoa luonnonmukaisen kosmetiikan raaka-aineista ja valmistuksesta sekä opit erilaisista luonnollisista raaka-aineista, niiden toimivuudesta ihonhoidossa sekä reseptiikasta.

Kurssin ohjaa Nature by Ampun **Ann-Marie Hagman**. Aluksi käymme läpi raaka-aineita ja sen jälkeen voit valinnaisesti valmistaa kaksi tuotetta (mm. voiteita, ihoöljyä, vartalovoita, kasvovettä jne). Lisähinnasta voi tehdä extratuotteita.

Kurssi toteutuu, jos osallistujia on 8–10. Hinta 35 €/hlö. Kurssi maksetaan paikan päällä vetäjälle. Maksu kortilla tai MobilePaylla. **Sitovat ilmoittautumiset 4.2. mennessä Helsingin yhdistykseen, neuvonta@allergihelsinki.fi tai puh. 044 0477 054.**

**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/  
allergiaiho-  
astmaliitto

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

**Astmaatikon kokonaisvaltainen hyvinvointi -kurssi**

Ajankohdat: keskiviikkoisin 9.2., 16.2., 23.2. ja 2.3.2022

Paikka: Allergiatalo (luentotila 208), Paciuksenkatu 19, Helsinki

Hakuaika: 15.12.2021-26.1.2022

Kurssi toteutetaan Helsingissä neljänä iltana helmi-maaliskuussa. Kurssi on osallistujille maksuton. Ohjelmaan kuuluu iltapala, ja tarvittavat materiaalit saat kurssipaikasta. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa.

Ke 9.2. klo 17-19	Johdanto astmaatikon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, tutustuminen
Ke 16.2. klo 17-19	Astma osana arkea: Hoitotasapaino, lääkkeenottotekniikka ja astman omahoito
Ke 23.2. klo 17-19	Vinkkejä ja tukea liikuntaan: Harjoitusohjelma lihaskunnan vahvistamiseksi, rintarangan ja hartiarenkaan liikkuvuus, hengitysharjoitukset
Ke 2.3. klo 17-19	Ravitsemuksen merkitys: Laillistetun ravitsemusterapeutin puheenvuoro

**Huom. Muutokset ohjelmaan mahdollisia.**

Lisätiedot ja hakeminen: [www.allergia.fi/kurssit](http://www.allergia.fi/kurssit)  
kurssiasiantuntija Maria Krohn  
[maria.krohn@allergia.fi](mailto:maria.krohn@allergia.fi)

## ONCE –MUSIKAALI

Ti 8.3. klo 19, Lilla Teatern, Yrjönkatu 30, Helsinki

Dublinin kaduille sijoittuva Once kertoo katu-muusikon ja maahanmuuttajan odottamattomasta kohtaamisesta, josta syntyy kaunis tarina rakkaudesta ja musiikista. Once on sydäntä särkevä, lämmöllä ja huumorilla kerrottu tarina elämän risteyskohdista ja musiikin voimasta. Unohdetut unelmat heräävät henkiin ja tulevaisuus saa toiveikkaan sävelen. Ensimmäisestä nuotista alkaen Oncen huippulahjakas näyttelijä- ja muusikkoensemble saa katsojan otteeseensa ja tarjoaa ennen kokemattoman musikaalisen juhlan. Onceen ei voi olla rakastumatta. Broadwayn ja West Endin valloittanut Once-musikaali on ainoa tuotanto, joka on voittanut sekä Oscar-, Tony-, Olivier- että Grammy-palkinnot. Taianomainen musikaali hurmasi ruotsinkielisenä versiona kriitikot ja täysiä salillisia katsojia Lilla Teaternissa. Nyt Once nähdään vihdoin suomeksi! Lipun hinta 54 €. **Sitovat ilmoittautumiset 3.2. mennessä Helsingin yhdistyksen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puh. 044 0477 054. Maksut Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen tilille FI25 2003 3800 0060 06, viite 22729.**

## Valtakunnallinen ALLERGIAVIIKKO 21.–27.3.2022

### Allergiaviikon luento: siitepölyallergiat, siedätyshoito ja sosiaaliturva

Ke 23.3. klo 17, yhdistyksen toimisto,  
Pihlajatie 34 tai Teams

Illan aikana kuulet kaksi luentoa:

- Siitepölyallergiat ja niiden hoito sekä siedätyshoito, asiantuntija **Anne Vuorenmaa**
- Sosiaaliturva ja etuudet, erityisasiantuntija **Risto Heikkinen**

Lisäksi kuulet yhdistyksemme toiminnasta ja kosmetiikan Allergiaportaali -verkkopalvelusta. Tarjolla toimistolla myös kahvia/teetä ja pientä purtavaa. **Ilmoittautumiset viimeistään 20.3. yhdistyksen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

### Miksi työikäisen on tärkeää hoitaa allergiaa hyvin?

Webinaari ti 22.3.2022 klo 18–18.30

LT, Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Sami Ventelä

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Ilmoittaudu viim. 15.3.:

<https://tv.streamfabriken.com/alk-miksi-tyoikaisen-on-tarkeaa-hoitaa-allergiaa-hyvin>

Linkki toimii myös itse lähetyksen katsomiseen. Osallistumiseen riittää verkkoselain ja internetyhteys.

Järjestäjät: Allergia- ja Astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa ry  
Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry  
Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ry  
yhteistyössä ALK:n kanssa



### LUENTO 'MUISTATKO MITEN MUISTIA HOIDETAAN?'

Ma 28.3. klo 17.30, Kino Tapiola,  
Mäntyviita 2, Espoo

Tilaisuus järjestetään mikäli Korona-tilanne sallii, seuraa päivityksiämme kotisivuiltamme ja facebookista lähempänä tilaisuuden ajan-kohtaa. Luennon järjestää Espoon Sydän-yhdistys.

### Sääntömääräinen kevätkokous

Ti 29.3. klo 17–18, toimisto,  
Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola

Käsitlemme sääntömääräiset asiat.  
Ei ennakkoilmoittautumista.

**Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!**

### TERVE ASKEL -TILAISUUS

Ti 29.3. klo 18.00, Espoon yhdistys,  
Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola

Ortopediteknikko **Tommi Haapalainen** pitää Terve askel -luennon Espoon yhdistyksen tiloissa. Tilaisuudessa saa tietoa jalkojen anatomiasista, askeleesta sekä yksilöllisistä pohjallisista. Yksilöllinen oikea asento alkaa jalasta. Virhekuormitukset ovat useasti korjattavissa ja ennaltaehkäistävissä. Tilaisuuden jälkeen oma jalka-analyysi. **Tervetuloa mukaan kaikki yhtä jalkaa! Vapaa pääsy!**

## LIITY JÄSENEKSI iloiseen joukkoomme!

Jäsenyys kannattaa: saat paljon etuja ja mukavaa yhdessäoloa. Jäsenmaksu on 27 €/vuosi ja kattaa koko perheen.

### AURINKO JA IHO -LUENTO

Ke 6.4. klo 17–19, Helsingin  
yhdistyksen toimisto, Pihlajatie 34,  
Helsinki tai Teams

Luennolla kuulet auringolta suojautumisesta, valoihoituksesta ja auringon hoidosta ja haitoista iholle. Luennon jälkeen paikan päällä olijoilla mahdollisuus näyttää ihomuutoksia luennon pitäjälle, ihotautien erikoissairaanhoitaja **Maria Aitalolle**.

Lisäksi kuulet yhdistysemme toiminnasta ja kosmetiikan Allergiaportaali -verkkopalvelusta. Tarjolla myös kahvia/teetä ja pientä purtavaa.

**Ilmoittautumiset viimeistään 1.4. Helsingin yhdistyksen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

### FAZER-VIERAILU

To 7.4. klo 17, Fazerintie 6, Vantaa

Nyt se tulee taas! Nimitäin suosittu Fazerin opastuskierros ja näyttely. Kierros näyttelyssä Fazerin omien oppaiden johdolla kestää noin tunnin. Näyttelyssä tutustutaan Fazerin toimintaan, pitkään historiaan, tarinoihin, laajaan tuotevalikoimaan, yritysvastuuseen ja innovaatioihin.

Näyttelykierrokseen kuuluu tuotteen maistelu. Jokainen maksava vieras saa lähtiessä mukaansa tuotekassin (0–2 v Xylitol-näytteen). Näyttelykierroksen yhteydessä on mahdollisuus tehdä ostoksia myymälässä. HINNASTO: Aikuisen 13 € / Eläkeläinen, opiskelija, varusmies 11 € / Lapsi 3–17 v 9,50 € / Lapsi 0–2 v 0 €.

**Ilmoittautuminen viimeistään 20.3. yhdistyksen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054. Maksu paikan päällä.**

ASTMAVIIKKO  
2.–8.5.2022

Hoida  
lapsen  
astmaa  
hyvin!



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

### ASTMAPÄIVÄN LUENTO

To 5.5. klo 17, paikka ilmoitetaan lähempänä, etäyhteys Teams

Illan aikana kuulet kaksi luentoa, joista toisen pitää astmahoitaja **Tanja Utriainen** aiheena astma ja sen hoito. Illan toinen luento ja luennoitsija ilmoitetaan myöhemmin.

Astmapäivän luento järjestetään yhteistyössä pääkaupunkiseudun Allergia- ja Astmayhdistysten sekä Pääkaupunkiseudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

### PÄIVÄRETKI KOTKAAN

La 14.5. klo 9.15–18.00, tapaaminen Kiasman turistipysäkillä

Lähde mukaan keväiselle retkelle merelliseen Kotkaan. Matkaan lähdemme Helsingistä yhteiskuljetuksella bussilla, kokoontuminen Kiasman edessä klo 9.15. Kotkaan saavumme sopivasti lounasaikaan. Ensimmäinen etappi on Kotkan Höyrypanimo, siellä nautimme Ravintola Keisarinsatamassa maistuvan buffet-lounaan.

Lounaan jälkeen, sään salliessa, kiertelemme hetken Sapokan Vesipuistossa ennen siirtymistämme Merikeskus Vellamoon. Vellamossa museoiden monipuolisista näyttelyistä löytyy varmasti jokaiselle jotain. Näyttelyt kierretään omatahtisesti ja sopivassa välissä on mukava nauttia Merikeskuksessa sijaitsevan kahvila Laakonkin kahvitarjoilusta. Paluumatkalle kohti Helsinkiä bussimme lähtee klo 16.00 ja saavumme takaisin Helsinkiin n. klo 18.

Retken hinta 78 €/jäsen, muut 88 €. Hintaan sisältyy bussikuljetus, buffet-lounas ravintola Keisarinsatamassa, sisäänkäynti Merikeskus Vellamoon sekä iltapäivän kahvitarjoilu kahvila Laakonkissa. (Matka toteutuu, mikäli lähtijöitä on vähintään 20 hlöä.)

**Sitovat ilmoittautumiset 25.4. mennessä ja maksu Espoon yhdistykseen, toiminnanjohtaja@allergiyhdistys.fi ja tilinumero FI47 1583 3000 1117 13, viite 25098.**



Kuva Antti Kallio

### Lasten leikkirata ja leikkiauto Martti

To 2.6. klo 17, Valpurin puisto, Meilahti

Perinneleikit ry:n leikki-innovaattori sekä oikea leikkiauto Martti jakavat leikki-iloa sekä liikuttavat leikkijöiden kehoa ja mieltä. Tulkaa yhdessä kokeilemaan monipuolista leikkirataa ja tutustumaan oikeaan leikkiautoon Marttiin, jossa saa painaa KAIKKIA nappeja.

Leikkitemsaus järjestetään yhteistyössä Perinneleikit ry:n kanssa. Onneksi leikki-ikä on koko ikä ja kaikki ovat tervetulleita. **Ilmoittautumiset viimeistään 1.6. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



Pirkko Mannola  
*Suosittelena!*

**PYCNOGENOL®**  
Strong



### Rannikkomännyn kuoriuute

Monivaikutteinen luonnon  
bioflavonoidi elimistösi tueksi



Saatavana myös suusuihkeena!

### VASTUSTUSKYKY



Vahvistaa immuunijärjestelmää.

### HENGITYSTIET

Vahvistaa limakalvojen kollageenia. Suositellaan käytettäväksi erityisesti siitepölyaikana.

### VERENKIERTO

Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa.

### IHO

Vahvistaa ihon kollageenia. Auttaa ihoa säilyttämään nuorekkuutensa.

Valmistettu Suomessa

Terveyskaupoista,  
-osastoilta ja apteekkeista

**Hankintatukku Oy**  
[www.hankintatukku.fi](http://www.hankintatukku.fi)

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

## ESIMERKKEJÄ JÄSENEIDUISTA

### Allergia-apu

Sisäilman puhtautta ja hengitysteiden hyvinvointia parantavat tuotteet ja palvelut. Alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista **-10 %**. Alennus myös ilmanpuhdistimien vuokrauksesta. Sturenkatu 43, Helsinki, puh. 09 323 8962, [www.allergia-apu.fi](http://www.allergia-apu.fi)

### Helsingin suolahuone

Tutustumistarjous 1 kerta (40 min.) **15 €**  
Koroistentie 4, C-talo, Ruskeasu, 00280 Helsinki, puh. 040 518 3587 [www.helsinginsuolahuone.fi](http://www.helsinginsuolahuone.fi)

### KotiHammas

Valtakunnallisena jäsenetuna hammas-tarkastus **-50 %** (norm. Kela-korvauksen jälkeen 33,50–52 €). Useita toimipisteitä. [www.kotihammas.fi](http://www.kotihammas.fi)

### Leppävaaran Suolahuone

Jäsentarjous **20 €**.  
Harakantie 4, 02650 Espoo, puh. 044 279 7890, [tuija.ronkanen@saunalahti.fi](mailto:tuija.ronkanen@saunalahti.fi)

### Silmäasema

**-30 %** silmälaseista ja **-20 %** aurinkolaseista  
Etu jäsenkorttia näyttämällä. Silmäasema, 150 myymälää ja 13 silmäsaalaa ympäri Suomen, tarjoaa kaikki silmien terveyteen ja näkemiseen liittyvät palvelut. Lisäksi Silmäasemalla on silmälaboratorioita useimmilla paikkakunnilla. [www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi)

### Sonesta

Yhteistyökumppanimme kautta on mahdollisuus vuokrata tai ostaa ilmanpuhdistin. Sonesta antaa **10 %** alennuksen tuotteistaan. Kulkurinmäki 4 A, 02770 Espoo, p. 09 825 6160, [www.sonesta.fi](http://www.sonesta.fi)

### Synsam

Silmälaseista **-30 %**. Etu Allergia- ja astma-yhdistysten jäsenille perheineen henkilökohtaisista ostoista: LifeStyle-sopimus -20 €, silmälasit -30 %, aurinkolasit -25 %, piilolasit -25 %. Edut normaalihinnoista, ei yhdistetä muihin tarjouksiin. Edun saadaksesi mainitse asiointin aluksi Allergia- ja Astmaliitto ry. Voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä, [www.synsam.fi](http://www.synsam.fi).

### Vormu

Vakiotuotteista **-10 %** jäsenkortilla. Tuotteissa on mm. Uniguu-tyynyt, peitteet, patjat, allergiasuojat, päiväpeitteet ja liinavaatteet. Liike sijaitsee Raumalla, tuotteita voi tilata netistä ja ne toimitetaan postitse. [www.vormu.fi](http://www.vormu.fi)

### MYYMME TOIMISTOLTAMME EDULLISEEN JÄSENHINTAAN:

- Pef-mittarit (25 €)
- Vesipiiput (14 €)
- Nenähuuhtelukannut (10 €)
- Jonaset-hengitysilmanlämmittimet (alkaen 22 €)
- Jonaspro-hengityssuojaimet (35 €)
- Wello 2 -hyvinvointilaite (193 €)

**LOMAILUPAIKKOJA:** Jäsenillämme on mahdollisuus lomailulla Allergiasäätiön omistamassa lomamökissä Lapissa Jerisjärvellä. Tarkemmat tiedot liiton sivuilta [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi), ja varaukset osoitteesta [kuntoutus@allergia.fi](mailto:kuntoutus@allergia.fi).

**Paljon muitakin jäsenetuja osoitteessa:** <http://www.allergia.fi/yhdistykset/valtakunnalliset-jasenedut/>

cera  
derm

UUTUUS!

## Betaglucan

**Kotimainen Ceraderm Betaglucan -  
pintavaurioituneen ihon pelastaja!**

**Ihottuma, hiertymä, haavauma tai ruhje - kauran  
beetaglukaania sisältävä Ceraderm Betaglucan  
suojaa ja hoitaa pintavaurioitunutta ihoa ja lievittää  
ihoärsytystä sekä kutinaa.**



CE  
0537

30g ja 150g

APTEEKISTA

decem  
PHARMA

# Mitä jos hengittäminen tuntuisi helpommalta?

Aulis Kärkkäinen, 69, WellO2-keksijä



## Lääkkeetön apu hengitysongelmiin

Yhden miehen taistelu hengitysongelmia vastaan johti keuhkoja vahvistavan ja puhdistavan hengitysharjoituslaitteen keksimiseen. Keksintö on auttanut jo kymmeniä tuhansia hengittämään paremmin. Katso WellO2:n tarina: [wello2.fi](http://wello2.fi)

Muista hyödyntää jäsenetukoodi asiakaspalvelussa tai verkkokaupassa.  
**Koodilla astma17 saat 18% alennuksen.**



Koodilla  
ASTMA17  
-18%

**WellO2 asiakaspalvelusta 010 5837 966**

(arkisin klo 9-17, 8,35 snt + 16,69 snt/min) **tai wello2.fi**