

# jäsentiedote

2 | 2022

## *Uusia linjauksia astman hoitoon!*

Tuore Astman Käypä hoito -suositus yhtenäistää hoitokäytäntöjä ja antaa keinoja sairauden pitkäaikaiseen hallintaan ja pahenemisvaiheiden estämiseen. Maaliskuussa-22 päivitetty Astman Käypä hoito -suositus korostaa astmapotilaiden henkilökohtaista ohjausta. Vaikeakin astmaa voidaan nykyään hoitaa tehokkaasti. Kortisonin käyttöä astman hoidossa pyritään vähentämään.

Viime vuosina on opittu tunnistamaan astman eri fenotyyppisiä eli ilmiäisiä kliinisten piirteiden, kuten astman alkamisikä, oireiden vaikeuden, pahenemisvaiheiden esiintymisen ja liitännäissairauksien perusteella. Astma voidaan myös jakaa tulehdusmekanismien mukaisesti alatyyppeihin. Taudin tarkempi määrittely mahdollistaa aiempaa yksilöllisemmän hoidon toteuttamisen.

Astmapotilaan hoidossa pyritään nyt henkilökohtaisempaan otteeseen. Esimerkiksi enää ei kaikille astmapotilaille suositella rutiininomaisesti lääkityksen lisäämistä flunssan aikana. Kortisonilääkityksen osalta suositellaan suurempaa harkintaa, ja sitä tulee käyttää vain todelliseen tarpeeseen. Oireiden vaihtelu ja pahenemisvaiheet vaihtelevat erityyppisissä astmoissa ja hoito tulee suunnitella sen mukaisesti.

Astman hyvä hallinta vaatii säännöllistä seurainta, johon kuuluu oireiden ja riskitekijöiden kartoitus sekä lääkekäytön tarkistaminen.

Saat vertaistukea ja neuvontaa kun kuulut tai liityt Espoon ja Länsi-Uusimaa ry:n allergia- ja astmayhdistykseen.

Toivottavasti tästä syksyn tiedotteesta löytyy Sinulle toimintaa ja virkistystä johon haluat osallistua.

Tervetuloa iloiseen joukkoomme ja muistathan, Yhdessä olemme enemmän!

**Iiris Huttunen**  
Toiminnanjohtaja



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

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

# Syyskauden liikuntaryhmät

## **AIKUISTEN VESIJUMPPA/ KUNTOSALIHARJOITTELU**

**Olarin uimahalli,  
Yläportti 4 A–B, 02210 Espoo**

Keskiviikkoisin uimahalli 14.9.–30.11.  
klo 18–19, joka toinen viikko. 6 kertaa.

**Kuntosaliharjoituksia joka toinen keskiviikko  
jos salin korjaustoimet on saatu tehtyä.**

Kuntosaliharjoittelua ja vesijumppaa vuoro-  
viikoin. Aloituskerta vesijumppalla. Sauna-  
mahdollisuus. 13 kertaa 95 €, kertamaksu 15 €. Ohjaajana fysioterapeutti **Satu Koskela.**

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon  
yhdistykseen 12.9. mennessä allergia-  
yhdistys@kolumbus.fi tai 09 803 9684.  
Nordea FI 47 1583 3000 1117 13, viite 25302.**

## **LEMPEÄ HATHAJOOGA**

**Eestinkallion koulu, Viittakorpi 7, Espoo**

Torstaisin 8.9.–24.11. klo 18.00–19.30,  
(ei 20.10.)

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

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

**Sitovat ilmoittautumiset ja maksu Espoon  
yhdistykseen 7.9. mennessä allergia-  
yhdistys@kolumbus.fi tai 09 803 9684.  
Nordea FI47 1583 3000 1117 13,  
viite 25315.**

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

### **TOIMISTO**

Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo  
allergiayhdistys@kolumbus.fi

Puh. 09 803 9684

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  
tai 09 803 9684

**Tilaisuuksiin sekä teattereihin on sitova  
ilmoittautuminen. Maksu tulee olla  
suoritettuna yhdistyksen tilille Nordea  
FI47 1583 3000 1117 13 tapahtumakohtai-  
sen 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  
yhteistyökumppaneille ja mainostajille!

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



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus **Sivis**

# SYKSYN 2022 TAPAHTUMAKALENTERI

## SYYSKUU

### To 8.9. klo 18–19.30

Joogan syyskausi alkaa,  
Eestinkallio

### Ke 14.9. klo 19–20.00

Aikuisten vesijumpan/  
kuntosaliharjoittelun  
syyskausi alkaa, Olari

LISÄTIETOJA JA  
ILMOITTAUTUMISET  
LIIKUNTARYHMIIN  
09 803 9684 tai  
allergiayhdistys@  
kolumbus.fi

## TAMMINIEMEEN TUTUSTUMINEN

To 22.9. klo 16–17, Seurasaaentie 15, 00250 Helsinki

Tamminiemen opastuskierroksella kuulet presidenttien entisen virka-asunnon vaiherikkaasta historiasta ja erityisesti **Urho** ja **Sylvi Kekkonen** ajasta Tamminiemessä. Opastuksella käydään tutustumassa myös Tamminiemen kuuluisaan saunaan.

Pääsylipun hinta: Mikäli yli 10 henkilön ryhmä, opiskelija tai eläkeläinen pääsylippu 9 €/hlö, alle 10 henkilön ryhmä 12 €/hlö, myös museokortti käy maksuksi. Maksut voi hoitaa paikan päällä kortilla tai käteisellä. **Yhdistys tarjoaa opastuksen.**

**Ilmoittautumiset viimeistään 8.9. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**

## LUENTOILTA: Unihäiröt ja uniapnea sekä Pelottavatko rytmihäiröt ja eteisvärinä?

Ti 27.9.

klo 17.30–19.15,

Kino Tapiola,  
Mäntyviita 2, Espoo

Asiantuntijoina  
erikoislääkäri  
**Miikka Peltomaa** sekä  
dosentti **Mika Lehto.**

Tilaisuuden järjestää  
Espoon sydänyhdistys.

**Vapaa pääsy,  
Tervetuloa!**



## OSALLISTU AVOIMIIN VERKKOILTOIHIN!

14.9.2022 Aikuisten atooppinen ihottuma

13.10.2022 Lasten ruoka-allergiat

27.10.2022 Aikuisten astma

10.11.2022 Ihosairaus ja ihorauha

[ALLERGIA.FI/TAPAHTUMAT](https://allergia.fi/tapahtumat)

Kuvassa Eetu Känkänen  
ja Cécile Orblin.  
Kuva: Raisa Kilpeläinen



## JUMALAINEN NÄYTELMÄ, TUOKSUTON NÄYTÖS!

Ti 4.10. klo 19, Espoon Kaupunginteatteri, Revontulentie 8, Tapiola

Armoitettu kynäniekka, Finlandia-palkittu **Juha Hurme** on tunnettu Suomen varhaisia vuosia käsittelevistä teoksistaan. Tällä kertaa päästään seikkailuun, jossa mukana vilahtelevat **Eino Leino**, **L. Onerva** ja muut suomalaisuuden aamunkoiton merkkihahmot. *Jumalainen näytelmä* perustuu oikeisiin ihmisiin ja aitoihin tapahtumiin, mutta lopputulos on täyttä fiktiota ja hillitöntä todellisuuden ylittävää kuvitelmaa.

Näytelmän inspiraation lähteenä on ollut historiantutkija **Timo Stewartin** kirja *Valter Juvelius ja kadonneen arkin metsästys*. Teos palkittiin Lauri Jäntin säätiön tietokirjapalkinnolla vuonna 2021 ja oli tietokirjallisuuden Finlandia-palkintoehdokas vuonna 2020. Kantaesitys Espoon Kaupunginteatterin Revontulihallissa 8.9.2022.

Lippu 37 € (+ mahdollinen postimaksu 1,95 €). **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen [allergyayhdistys@kolumbus.fi](mailto:allergyayhdistys@kolumbus.fi) tai 050 522 6268, maksu 2.9. mennessä yhdistyksemme tilille FI47 1583 3000 1117 13, käytähän maksaessasi viitettä 25140.**

## LASTEN RUOKA-ALLERGIAT – Verkko-luento ja vertaistapaaminen

To 13.10. klo 17.10, Pihlajatie 34, Helsinki

Vietetään yhdessä ruoka-allergiapäivää! Tervetuloa Helsingin allergiayhdistyksen toimistolle kahvikupposen, pillimehun ja pienen purtavan äärelle. Illan aikana:

- Pienten lasten ruoka-allergiat -lääkärin luento, lasten allergologi
- Ihanat synttärät allergialapselle, ruoka-allergianeuvoja **Iloona Mähönen**, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys
- Tukea lapsiperheen arkeen, asiantuntija **Taru Karonen**, Marttojen Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminta
- Jaetaan kokemuksia ja kohdataan vertaisia
- Paikalla yhdistyksen asiantuntija **Monica Honkanen**

**Ilmoittautumiset viimeistään 12.10. yhdistykseen, neuvonta@allergiahelsinki.fi tai puhelimitse 044 0477 054.**



**Lasten ruoka-allergiat  
-verkko-luento  
to 13.10.2022 klo 18-19**

**Lääkärin luento ja  
vinkit allergialapsen  
synttäreille**

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

## Liity jäseneksi iloiseen joukkoomme!

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



## RETKI RUISSALON KYLPYLÄÄN

La 15.10. klo 13 – su 16.10. klo 17

Tervetuloa mukaan retkelle Ruissalon kylpylään Turkuun. Matkaan lähdemme Helsingistä, kokoontuminen Kiasman turistipysäkillä lauantaia klo 12.45. Menomatalla yksi pysähdys, jossa mahdollisuus nauttia omakustanteisesti iltapäiväkahvit.

Perillä kylpylässä majoitumme kahden hengen huoneisiin. Ennen illan buffet-illallista ehdit hyvin rentoutumaan kylpylän allasosastolla tai ulkoilla Ruissalon merellisessä ympäristössä. Allasosastolla on suomalainen sauna ja kolme allasta; lämmin poreallas, virkistysallas ja liikunta-allas. Myös kuntosalin käyttö kuuluu hintaan.

Kylpylässä on mahdollista varata ennakkotilauksesta myös omakustanteisia hoitoja. Hoitovaraukset pyydämme ilmoittamaan suoraan kylpylään.

Sunnuntaina ennen kotiin lähtöä järjestämme kokoustilaisissa yhdistyksen omaa ohjelmaa klo 13–14.30. Samalla nautimme kahvi-

tarjoilusta. Takaisin Helsinkiin saavumme n. klo 17.

Retken hinta on yhdistyksemme jäseniltä 168 euroa/hlö, muilta 178 €/hlö. Hinta sisältää

- bussikuljetuksen
- majoituksen 2 hengen huoneessa (**yhden hengen huoneesta lisämaksu 50 €**)
- allasosaston, saunan ja kuntosalin käytön
- lauantaina buffet-illallinen ravintola Loistossa klo 19.30–21.00
- sunnuntaina buffetaamiainen klo 7.00–10.30
- sunnuntaina ennen kotiin lähtöä kahvi/tee + suolainen välipala

**Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen [allergiayhdistys@kolumbus.fi](mailto:allergiayhdistys@kolumbus.fi) tai 050 522 6268, maksu 14.9. mennessä yhdistyksemme tilille FI47 1583 3000 1117 13, käytähän maksaessasi viitettä 25137.** (Matka toteutuu, mikäli lähtijöitä on vähintään 30 henkilöä.)

## MUSEO LEIKKI + opastus

Ke 26.10. klo 17, Ahertajantie 3,  
02100 Espoo

Museo Leikki on lapsuuden, lelujen ja leikin oma museo Espoon Tapiolassa, Näyttelykeskus Wee-Geen pihapiirissä. Se tarjoaa mielenkiintoisia, nostalgisia ja koskettavia kulttuurielämyksiä kaikenikäisille. Museo Leikki toimii eri aikojen lapsuuden peilinä sekä oivaltavilla vaihtuvilla näyttelyillään että yllätyksellisellä Leikin laboratorio -päänäyttelyllään.

Museo tallentaa valtakunnallisesti leluja kokoelmien aarrearkkuunsa ja pitää leikin lippua korkealla. Tule kohtaamaan sisäinen lapsesi monipuolisten tapahtumien ja palveluiden parissa. Museo Leikki on loputtoman leikin valtakunta! Pääsylipun hinta: Aikuinen: 12 €, alennuslippu: 6 € (opiskelijat, työttömät, varusmiehet, eläkeläiset). Ilmainen sisäänpääsy: alle 18-vuotiaat, yli 70-vuotiaat, henkilökohtaiset avustajat, sekä Museokortilla, ICOM-kortilla, Kaikukortilla ja Pressikortilla. **Yhdistys tarjoaa opastuskierroksen.**

**Ilmoittautumiset viimeistään 17.10. yhdistykseen, [neuvonta@allergiahelsinki.fi](mailto:neuvonta@allergiahelsinki.fi) tai puhelimitse 044 0477 054.**

## 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).

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

**LUENTOILTA:****Oletko yhtä vanha kuin valtimosi? Muistatko miten mieli ja muisti säilyvät?**

Ma 7.11. klo 17.30–19.15, Kino Tapiola, Mäntyviita 2, Espoo

Oletko yhtä vanha kuin valtimosi? Miten verenpaine, kolesteroli ja diabetes vaikuttavat valtimoihisi?

Asiantuntijana kardiologi **Juha Heikkilä**. Illan toinen aihe:

Muistatko miten mieli ja muisti säilyvät? Asiantuntijana professori **Timo Strandberg**. Tilaisuuden järjestää Espoon sydänyhdistys.

**Vapaa pääsy, tervetuloa!**

**MUSIKAALI:****VIULUN SOITTAJA KATOLLA**

La 12.11. klo 17, Keravan ooppera, Keuda-talo Kerava

Tule mukaan Keravalle katsomaan kuuluisa musikaalien helmi Viulun soittaja katolla, joka on samalla kauris, koskettavan musiikin ja lämpimän elämänmyönteisen huumorin siivittäjä rakastettu tarina. Musikaalin on ohjannut **Anu Hälvä**, musiikin johto **Tapio Von Boehm** ja koreografia **Jari Saarelainen**.

Ooppera on juutalaisen perheen tarinan kertova musikaali, jonka kuuluisia kappaleita ovat ”Rikas mies jos oisin” sekä ”Nousee päivä, laskee päivä”. Ensiesitys oli 1964.

Liput 37 €/hlö. **Tiedustelut ja sitovat varaukset 16.10. mennessä vantaanallergiyhdistys@gmail.com tai 050 344 5636, maksut Vantaan yhdistyksen tilille FI 12 4055 0012 4949 08, viite 5704.**

**HUIKEAT HUULIHARPISIT Tapiola Sinfonietassa**

Pe 25.11. klo 19, Espoon kulttuurikeskus, Tapiola

Ilmiömäinen suomalainen huuliharppukvartetti Sväng on hurmannut yleisön ympäri maailmaa. Yhtye on osoittanut, että tämän ulkoisesti vaatimattoman soittimen mahdollisuudet ovat rajattomat. Marraskuussa kvartetti astelee erikokoisten huuliharppujen kanssa lavalle Tapiola Sinfoniettan kanssa. Tangon rinnalla sykkivät Balkan-rytmit, polskat sekä **Sibeliuksen** ja **Chopinin** sävellykset värikäinä orkesterisovituksina.

Tapiola Sinfonietta: SVÄNGFONIA • **Janne Nisonen**, kapellimestari • Huuliharppukvartetti Sväng: **Eero Turkk**, **Eero Grundström**, **Pasi Leino** ja **Jouko Kyhälä**.

Liput 30 €/hlö€ (+ mahdollinen postimaksu 1,95 €)

**Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistyksen allergiyhdistys@kolumbus.fi tai 050 522 6268, maksu 9.11. mennessä yhdistyksemme tilille FI47 1583 3000 1117 13, käytäthän maksaussasi viitettä 25166.**

**SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS**

Ke 23.11. klo 17–18, toimisto, Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola

Käsitlemme sääntömääräiset asiat. Ei ennakkoilmoittautumista. **Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!**

**Tonttupolku**

Su 27.11. klo 17–19, Seurasaari

Tule koko perheen voimin Tonttupolulle. Mitä Seurasaari kätkeekään sisälleen? Liikutaan ja nautitaan yhdessä!

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen: neuvonta@allergiahelsinki.fi.**



# Kotimaiset SV-korvattavat perusvoiteet koko perheen ihon hoitoon!

SV-  
korvattava



Ceraderm Ihoöyju on tuttu ja turvallinen koko kehon hoitoon sopiva ihoöljy. SV-korvattava 500ml pumppupullossa!

Ceraderm Ihoöljyä voidaan käyttää koko keholla, myös kasvoilla, ohuilla ihoalueilla, liimakalvoilla ja genitaalialueella.

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen.

Pakkauskoot: 100ml ja 500ml (SV-korvattava).

SV-  
korvattava



Ceraderm Voide on erittäin rasvainen perusvoide, joka hillitsee tehokkaasti kosteuden liiallista haihtumista ja suojaa ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä.

Erinomainen hoito- ja suojavoide käsille, jaloille, kyynär- ja kantapäille sekä vaippa- ja intiimialueille.

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen - ei kirvele!

Pakkauskoot: 7g huuli-voide, 30g sekä 200g (SV-korvattava).

SV-  
korvattava



Ceraderm Betaglucan sisältää kauran beeta-glukaania. Hellävarainen ja monikäyttöinen vaurioituneen ihon voide!

Soveltuu pinnallisten palovammojen sekä vaurioituneen, ärtyneen ja kuivan ihon hoitoon.

Vedetön, lisäaineeton ja hellävarainen - ei kirvele!

Pakkauskoot: 30g ja 150g.

Ceraderm Betaglucan on CE-merkitty terveydenhuollon laite.

CE  
0537



Xyli Derm sitoo tehokkaasti kosteuden iholle, vahvistaa ihoa sekä hillitsee ärsytystä ja kutinaa.

Soveltuu erinomaisesti muiden voiteiden alla käytettäväksi niin kasvoilla kuin koko keholla.

Pakkauskoot: 100ml ja 500ml (SV-korvattava).

Xyli Derm on CE-merkitty terveydenhuollon laite.

CE  
0537

Markkinoija Decem Pharma Oy



## TEATTERI: KULTALAMPI

To 8.12. klo 19, Helsingin kaupunginteatteri, Helsinki

*Kultalampi* on haikea ja koskettava kuvaus perheestä, pitkästä parisuhteesta, väistämättömän muutoksen ja kaiken katoavaisuuden kohtaamisesta ja lopulta hyväksymisestä. Kun menneisyys on eletty eikä tulevaisuus tarjoa laajoja näköaloja, on kuikan huuto järvimaaisemassa ja kahden ihmisen harvinainen kyky aidosti jakaa iloja ja suruja keskenään erityisen merkittävää. Näytelmä sai ensi-iltansa Broadwaylla 1979 ja oli huikea menestys. Näytelmää on sen jälkeen esitetty eri puolilla maailmaa. Kultalammesta tehtiin elokuva vuonna 1981, päärooleissa **Henry Fonda**, **Katharine Hepburn** ja **Jane Fonda**. Elokuvesta tuli yleisön rakastama klassikko. Se sai kolme Oscaria ja kolme Golden Globea sekä Bafta-palkinnon. **Liput 42 €/henkilö (+ mahdollinen postimaksu 1,95 €)** Vantaan yhdistyksen tilille FI 12 4055 0012 4949 08, viite 5694. **Ilmoittautumiset Vantaan ja Keravan allergiyhdistykselle 8.11. mennessä.**

## HUOMENNA HÄN TULEE, TUOKSUTON ESITYS!

Ti 13.12. klo 19, Espoon Kaupunginteatteri

Nobel-palkitun Samuel **Beckettin** (1906–1989) klassikonäytelmä on yksi länsimaisen kirjallisuuden kulmakivistä, nyt **Reita Lounatuoren** uutena käännöksenä.

Maailmanlopun tai maailman alun keskeltä avautuu kipeän ajankohtainen, järkyttävä ja hauska esitys **Pentti Kotkaniemen** ohjauksessa. Matalalla vinhaa vauhtia kiitävien harmaiden pilvien alla pienet ihmiset yrittävät löytää edes hitusen onnea ja tarkoituselämäänsä. Aina on jotain, mitä odottaa. Rooleissa **Martti Suosalo**, **Mika Nuojua**, **Ville Majamaa** ja **Tomi Alatalo**.

Lippu 42 € (+ mahdollinen postimaksu 1,95 €). **Sitovat ilmoittautumiset Espoon yhdistykseen allergiyhdistys@kolumbus.fi tai 050 522 6268, maksu 18.11. mennessä yhdistyksemme tilille FI47 1583 3000 1117 13, käytähän maksaessasi viitettä 25153.**

Kuvassa Ville Majamaa, Mika Nuojua, Tomi Alatalo ja Martti Suosalo.  
Kuva: Otto-Ville Väättäinen



# 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, Ruskeasuo, 00280 Helsinki, puh. 040 518 3587 [www.helsinginsuolahuone.fi](http://www.helsinginsuolahuone.fi)

## Apteekkariverkkokauppa.fi

**- 10 %** valikoimasta koodilla APTEEKKIETU22 (etua ei voi hyödyntää lääkkeisiin eikä Souvenaid ravintovalmisteisiin). Syötä koodi tilauksessa sille varattuun kenttään ja ilmoita järjestömme jäsennumerosi kenttään "Tilausta ja toimitusta koskevat huomautukset", se sijaitsee ostoskorin lopussa. Linkki kauppaan: <https://www.apteekkiverkkokauppa.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)

## 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 asioinnin 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)

## MYMMME 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 lomaila 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/>

# 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**