

# Eteläisen Suomen Atopiyhdistys ry

Jäsenkirje 1/2024

## KEVÄÄN OHJELMA

Muista myös hyödyntää liiton tarjoamat avoimet verkkoluennot.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset: [allergia.fi/tapahtumat](https://allergia.fi/tapahtumat)



Avoin luento täynnä tietoa ja vertaistukea!

**ALLERGIA IHO ASTMA**  
Paremmen elämäntilanteen puolesta.

**LAPSEN ATOOPPISEN IHOTTUMAN HOITO**  
KE 31.1.2024 KLO 18–19, Teams

*Onko teidän perheessä lapsi, jolla on atooppista ihottumaa? Haluatko kuulla, kuinka atopiaa voisi hoitaa vielä paremmin? Kaipaatko vinkkejä ainaiseen rasvausrumbaani?*

**Tule mukaan Lapsen atooppisen ihottuman hoito -verkkoluennolle ke 31.1.2024 kello 18-19, Teams.**

Luennoitsijana toimii ihotautien erikoislääkäri Sanna Poikonen. Luennolla kuulet myös muiden vanhempien ajatuksia elämästä atooppisen lapsen kanssa.

Ilmoittaudu mukaan: <https://link.webropol.com/ep/atopialuento3101>

\*\*\*\*\*



Käikille avoimet verkkoillat

**ALLERGIA IHO ASTMA**

**TIETOA JA TUKEA SAIRAUDEN KANSSA ELÄMISEEN!**

- KE 31.1.** Lapsen atooppisen ihottuman hoito -verkkoluento
- KE 14.2.** Anafylaksia ja pelko, Anafylaksiapäivän verkkoluento
- KE 28.2.** Harvinainen ihosairaus ja jalkojen hoito, Harvinaisten sairauksien päivän verkkoluento
- KE 20.3.** Siitepölyallergia eri ikäkausina, Allergiaviikon verkkoluento
- TI 7.5.** Astma ei ole este! Astmatietoviikon verkkoluento

[allergia.fi/tapahtumat](https://allergia.fi/tapahtumat)

## **Prison island (Vantaa) lauantaina 3.2.2024**

Tervetuloa Prison Island vankilaympäristön seikkailuun, jossa ratkotaan tiimeissä nokkeluutta ja ketteryyttä vaativia tehtäviä. Tämä seikkailupeli sopii aikuisille ja vähintään 10-vuotta täyttäneille lapsille. Paikalla tulee olla 15 minuuttia ennen pelin alkua eli viimeistään klo 10.45 mennessä valmistautumista ja ohjeistusta varten. Pelivarusteiksi sopivat rennot vapaa-ajan vaatteet, t-paita ja tennarit. Erillisiä pukuhuoneita ei ole saatavilla.

Ryhmät jaetaan 2-4 hengen joukkueisiin (optimi 3 henkilöä/joukkue ja nimet joukkueille tulee valita ennakkoon. Pelin kesto 1,5 tuntia. Pelien jälkeen voimme siirtyä omakustanteisesti kahvittelemaan läheiseen kahvilaan.

**Osoite:** Kauppakeskus Jumbo-Flamingo, Tasetie 8, 3 krs. 01510 Vantaa.

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset selkeästi (nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero) etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com 20.1.2024 mennessä. Ikäraja k-15. Vain yhdistyksen jäsenille. Max 20 osallistujaa.

**Hinta:** 28 EUR/hlö. Omavastuu 5 EUR/hlö, joka maksetaan yhdistyksen tilille 20.1.2024 mennessä: Eteläisen Suomen Atopiyhdistys ry, FI25 1299 3000 1033 27  
Ilmoitathan E-SAn sähköpostiin, kun olet suorittanut maksun.

## **Hätäensiapukurssi tiistaina 27.2.2024**

**SPR Hätäensiapukurssi 4 t®** antaa valmiudet henkeä pelastavaan ensiapuun, eli ne vähimmäistiedot- ja taidot jotka jokaisella tulisi ehdottomasti olla.

SPR Hätäensiapukurssi 4 t® vakiosisältö:

- Toiminta tapahtumapaikalla / hätäensiapua vaativissa tilanteissa
- Potilaan tutkiminen hätäensiapua varten
- Elvytystapahtuma: hengityksen ja sydämentoiminnan turvaaminen, peruselvytys, tajuttomuus
- Vierasesineen poistaminen hengitysteistä
- Verenvuodot, sokki sekä defibrillaattorin käyttökoulutus
- Vaaratilanteiden ja tapaturmien ennaltaehkäisy

**Osoite:** Allergia-, iho- ja astmaliiton toimisto, Mannerheimintie 107. Tapaaminen ala-aulassa ennen klo 16. Ennen neljää pääsee sisään pääovista, mutta sen jälkeen vain sivuovesta, joka löytyy punaisen mökin vierestä. Tapahtuma kestää klo 16-20.

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset selkeästi (nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero) etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com 27.1.2024 mennessä. Ikäraja k-15. Vain yhdistyksen jäsenille. Max 20 osallistujaa.

**Hinta:** Koulutuksen paketti hinta on 690€ + ALV 24%. Lisäksi veloitetaan rekisteröintimaksu 10€+ALV / osallistuja. Rekisteröinti on pakollinen kaikille kurssin suorittaneille. Sisältää pdf-todistukset kurssin päätteeksi.

Omavastuu 7 EUR/hlö, joka maksetaan yhdistyksen tilille 27.1.2024 mennessä: Eteläisen Suomen Atopiyhdistys ry, FI25 1299 3000 1033 27  
Ilmoitathan E-SAn sähköpostiin, kun olet suorittanut maksun.

## **Tutustu kylmähoitoon - Vaikeaa atopiaa ja kutinaa sairastaville torstaina 14.3.2023**

Tarjolla huippukylmähoitoa atoopikoille. Laitteeseen pääsee vain yksi henkilö kerrallaan ja tarkoitus on verrata sitten kokemusta ja tuloksia yhdessä.. Hoito on tieteellisesti todettu useimmiten toimivaksi erityisesti pahan kutinaan ja lieventävä vaikutus kestänee 1-2 viikkoa.

Hoito kestää n 5 min/henkilö joten tuntiin mahtuu 10 osallistujaa, joka on myös osallistujien lukumäärän yläraja. Osallistuminen **ei edellytä jäsenyyttä yhdistyksessämme**, mutta suunnattu vakavaa atopiaa sairastaville. Lievissä tapauksissa hoidolla ei juuri ole merkitystä. Jos kokeilu on tuntuu hyvältä, järjestettäneen myöhemminkin niin että muitakin pääsee kokeiluun.

**Osoite:** Recovery Studio, Kansakoulukuja 3, Kampin kauppakeskus Helsinki. Ajankohta to 14.3. klo 17-18.

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset selkeästi (nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero) [etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com](mailto:etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com) 5.3.2024 mennessä.

**Hinta:** Hoito yleensä maksaa 45€/hlö., mutta nyt omavastuu on vain 11 EUR/hlö, joka maksetaan yhdistyksen tilille 14.2.2024 mennessä: Eteläisen Suomen Atopiyhdistys ry, FI25 1299 3000 1033 27 Ilmoitathan E-SA:n sähköpostiin, kun olet suorittanut maksun.  
Tiedustelut Matti Jäntti 040 5639609

## **Splash! Flamingon vesipuisto sunnuntaina 17.3.2024**

Tervetuloa polskuttelemaan Flamingon vesipuistoon koko perheen voimin. Lapsiperheille tekemistä riittää Vesipuiston puolella koko päiväksi. Hyppää virran vietäväksi vauhdikkaisiin liukumäkiin tai kokeile taitojasi Wibit-radalla. Jos nälkä yllättää, Spa Cafe:sta voi ostaa ruokaa ja virkistystä kaikenikäisille. Kokoontuminen aulassa klo 11.00. Uintiaika on 4h ja jokaisesta lisätunnista veloitetaan 5 EUR/hlö.

**Osoite:** Flamingo Spa, Tasetie 8, 01510 Vantaa.

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset selkeästi (osallistujien nimet, ilmoittajan sähköpostiosoite, puhelinnumero, maininta lipputyypistä: junnulippu 3-9.v tai normaali lippu 9. v alkaen) [etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com](mailto:etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com) 16.2.2024 mennessä. Mukaan mahtuu 30 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Ilmoitus on sitova. Suunnattu yhdistyksen jäsenille ja heidän perheilleen.

**Hinta:** Lippujen hinta (luokka 3, sunnuntai) on 22 EUR/hlö ja junnulippu 3-9 vuotiaat 12 EUR. Omavastuu kaikissa lipputyypeissä 5 EUR/hlö, joka maksetaan yhdistyksen tilille 16.2.2024 mennessä: Eteläisen Suomen Atopiyhdistys ry, FI25 1299 3000 1033 27 Ilmoitathan E-SAn sähköpostiin, kun olet suorittanut maksun.

## **Äitienpäivän kukkasidontakurssi perjantaina 10.5.2024**

Kukkasidonta on kauniiden kokonaisuuksien luomista pääasiassa leikkokukista. Tule sitomaan kaunis äitienpäivän kimppu yhdessä E-SA:n kanssa klo 18 alkaen.

**Osoite:** Malmin Yhteisötalo Kirkonkyläntie 2, 00700 Helsinki (Paikalle pääsee kätevimmin paikallisjunalla , sijaitsee lähellä asemaa tai sitten autolla esim Kehä 1 pitkin)

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset selkeästi (nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero) [etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com](mailto:etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com) 12.4.2024 mennessä. Ilmoittautuminen on henkilökohtainen ja vain yhdistyksen jäsenille. Ilmoitus on sitova. Osallistujia max. 20.

**Hinta:** Tapahtuman hinta on yli 40 EUR/hlö, sis. myös kukat ja pakkausmateriaalin, mutta jäsenen maksuosuus on nyt vain 7 EUR/hlö, joka pitää maksaa yhdistyksen tilille 12.4.2024 mennessä: Eteläisen Suomen Atopiyhdistys ry, FI25 1299 3000 1033 27 Ilmoitathan E-SAn sähköpostiin, kun olet suorittanut maksun. Tiedustelut: Matti Jäntti 040 5639609

## **SkonssiBrunssi Loviisan Teehelmessä lauantaina 18.5.2024**

Tule mukaan skonssibrunssille Loviisan kappeliin. Viikonloppu on erinomaista aikaa viettää ystävien kanssa nauttien kaikilla aisteilla. Käsintehty herkut, hyvä tee, kenties lasillinen kuohuvaa ja upea ympäristö, siitä on skonssibrunssi tehty. Yhdistyksen jäsenet voivat liittyä mukaan yhteiseen hetkeen lauantaina 18.05.2024 klo 11.00-13.00.

**Osoite:** Loviisa Tee Helmi, Kuningattarenkatu 19 Kappeli, 07900 Loviisa.

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset selkeästi (nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero) etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com 18.4.2024 mennessä. (Ilmoittautumisen yhteydessä, tarkennathan jos tarvitset laktoosittoman tai gluteenittoman tarjoilun) Osallistujia max 10. Vain yhdistyksen jäsenille.

**Hinta:** 36 EUR/hlö. Omavastuu 10 EUR/hlö, joka maksetaan yhdistyksen tilille 18.4.2024 mennessä: Eteläisen Suomen Atopiyhdistys ry, FI25 1299 3000 1033 27  
Ilmoitathan E-SAn sähköpostiin, kun olet suorittanut maksun.

## **Meloen kohti kesää sunnuntaina 9.6.2024**

Tervetuloa aloittamaan kesäkausi kajakkimelonnän parissa. Melonta on erinomainen liikuntamuoto monista syistä: meloessa tarvitaan koko kehon lihaksia, luonto on lähellä ja stressi katoaa. Lyhyesti melontaa voisi kuvaila koko kehoa hoitavaksi liikuntamuodoksi, jota pääsee kokeilemaan jo vähäisilläkin perustaidoilla. Melonnassa taidot karttuvat nopeasti, ja jo muutaman kerran jälkeen kanootin hallinta on kehittynyt huomattavasti. Ikäraja K-15.

### **Safarin kuvaus**

Melontasafarin kesto on noin kaksi tuntia ja sen kulku on seuraava:

- \*saapuminen ja vaatteiden vaihto (ennen toiminta-ajan alkamista)
- \*toiminta alkaa ohjaajan tervetulosanoilla
- \*varusteiden ottaminen varastosta
- \*melontaopetusta kuivalla maalla ja myöhemmin kajakkiin menon opastus
- \*melontaa noin 5 km (melonta-aikaa noin 1.15 h) verran, opas neuvoa tekniikassa
- \*mahdollinen evästauko
- \*rantautuminen ja välinehuolto
- \* varusteet takaisin varastoon
- \*ohjaajan lopputervehdys

**Osoite:** Helsingin Melontakeskus, Rajasaarenpenger 8, 00250 Helsinki. Tarkempi kellonaika kokoontumiselle ilmoitetaan lähempänä.

**Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset selkeästi (nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero) etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com 10.5.2024 mennessä. Osallistujia max 20. Vain yhdistyksen jäsenille.

**Hinta:** Safarin hinta on lähtökohtaisesti 40 euroa/hlö, sis. alv 10 %, ryhmän minimi 400 euroa. Omavastuu 9 EUR/hlö, joka maksetaan yhdistyksen tilille 10.5.2024 mennessä: Eteläisen Suomen Atopiyhdistys ry, FI25 1299 3000 1033 27  
Ilmoitathan E-SAn sähköpostiin, kun olet suorittanut maksun.

## **Retki Iso Vasikkasaareen sunnuntaina 4.8 2024**

Iso Vasikkasaari on yksi Espoon kaupungin ulkoilusaarista. Se on yksi Espoon vanhimmista ja kauneimmista huvilasaarista. Se sijaitsee noin kilometri Matinkylän Nuottaniemen venesatamasta itäkaakkoon. Laiturille astuessaan aistii menneen maailman romanttisen tunnelman, kun vanha kalastajatupa kurkistelee puiden lomasta. Saaren etelärantaa koristavat kauniit rantaniityt, joiden kukkaloisto huumaa herkimmin heinäkuussa. Rantakukat ja -alpit, pietaryrtit, rantatädykkeet, virmajuuret ja mesiangervot vilkuttelevat rannan leveän ulkoilutien kulkijalle. Rannoilla kasvavat tervalepät, mutta saaren korkea keskiosa on kuusten ja mäntyjen valtaamaa metsää. Polut risteilevät sammalkallioilla. Toivottavasti kulkija pysyttelee jo muodostuneilla poluilla, ettei koko saari muutu vuosien varrella yhdeksi tallotuksi tantereeksi. Saaren itä- ja lounaisrannat ovat oikeita paikkoja kallioita kaipaavalle.

**Osoite:** Vuoroveneellä pääsee Iso Vasikkasaareen Nokkalan satamasta. Lähtö on klo 10.30. Matkan kesto on n. 15 minuuttia. Saarella on useampia grillipaikkoja ja käymälöitä. Grillattavaa jokainen voi ottaa oman mieltymyksen mukaan ja saaresta löytyy myös kahvila. Saaresta löytyy uimaranta, lenkkipolut ja näköalatorni.

**Ilmoittautuminen:** Ilmoittautumiset selkeästi (osallistujien nimet, ilmoittajan sähköpostiosoite, puhelinnumero) etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com 15.5.2024 mennessä. Mukaan mahtuu 20 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Matka Iso Vasikkasaareen taittuu vuoroveneellä. Ilmoitus on sitova. Suunnattu yhdistyksen jäsenille ja heidän perheilleen.

**Hinta:** Retki on omakustanteinen. Vuoroveneen hinnoittelu: on 7 EUR aikuisille, 3,50 EUR alle 18.v ja ilmainen alle 7.v. Omakustanteinen retki.

\*\*\*\*\*

Laitattehan sähköpostin otsikkokenttään tapahtuman nimen ilmoittautuessanne tapahtumiin. Yhteystietomme ovat: puh 044 988 3003 (klo 10–16 välisenä aikana), etelainensuomi.atopiyhdistys@gmail.com. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Pidätkö somettamisesta? Nyt sinulla olisi oiva tilaisuus tulla mukaan hallituksen toimintaan somevastaavana. Jos kiinnostuit, niin olethan yhteydessä sähköpostitse. Sinun osaamistasi kaivataan!



*Terveisin, Sara, Nina, Hannele, Satu ja Matti*  
***Tehdään yhdessä atoopikon arjesta pikkuisen parempaa!***