

**ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Kaakko**



**KAAKONALLERGIA ja ASTMAYHDISTYS RY jäsentiedote  
2/2023**





## Syksyinen tervehdys !

Syksy on ihanaa aikaa, kun luonto puhkeaa väri loistoon, ilma on raikas ja metsä tarjoaa luonnon herkkuja. Syksy tuo myös mukanaan allergiaa aiheuttavia tekijöitä, kuten siitepölyä, homeita ja pölypunkkeja. Allergia voi oireilla monin tavoin, mutta yksi yleinen oire on ihon kutina ja punoitus.

Iho on ihmisen suurin elin, ja se reagoi herkästi ympäristön muutoksiin. Allerginen iho tarvitsee erityistä hoitoa ja kosteutusta, jotta se pysyy terveenä ja kimmoisana. Astmaatikot voivat myös kärsiä syksyn allergioista, sillä ne voivat ärsyttää hengitysteitä ja aiheuttaa hengenahdistusta, yskää ja limaneritystä. Astmaa sairastavien on tärkeää seurata oireitaan ja muistaa käyttää lääkkeitään ohjeiden mukaan.

Syksy ei ole pelkkää kurjuutta allergikoille, sillä oikealla hoidolla ja ennaltaehkäisyllä voi nauttia kauniista vuodenajasta ilman suurempia vaivoja.

Tutustu netissä monipuoliseen kurssi-, luento- ja tapahtumakalenteriin.

**Ajankohtaiset kurssitiedot löytyvät verkosta osoitteesta**  
[allergia.fi/kurssit](http://allergia.fi/kurssit)

## **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 10-14  
keskiviikkoisin klo 10-14

Meidät tavoittaa myös puhelimitse  
toimiston aukioloaikoina sekä sähköpostitse.

HALLITUS 2023

Katri Raussi pj,  
Eija Häkkinen vpj,  
Tarja Mänttari rahastonhoitaja,  
Eeva-Kaisa Ojala toimistosihteeri  
Jäsenet: Pauli Turkia, Kaarina Aapro.

### **Kaakon Allergia- ja Astmayhdistys ry:n jäsentiedote**

Ilmestyy: 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 20.11.2023

Porukkatalolla, kokoustila Joutsen,  
Savonkatu 23, Kouvola, klo 18.00.

Kokouksessa käsitellään säännön §13  
määräämät asiat.

Voit osallistua myös Teamsin kautta omalta  
kotisohvaltasi käsin. Ilmoittaudu sähköpostilla  
kaakonallergia.astma@gmail.com 13.11.2023  
mennessä.

**Kahvitarjoilu.**

**Tervetuloa!**



**Tervetuloa jäsenemme keskustelu- ja  
vertaistukiryhmään facebookissa.  
Ryhmä löytyy nimellä:  
Kaakon astmaatikot ja allergiset**

## **HALUATKO JÄSENKIRJEEN SÄHKÖISENÄ?**

Ilmoita sähköpostiosoitteesi meille niin  
saat jäsenkirjeen 2 kertaa vuodessa  
suoraan sähköpostiisi.

## 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, Kotkan, Haminan, Lappeenrannan ja Imatran uimahallit

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%

Kaikki valtakunnalliset jäsenedut löydät osoitteesta:  
[www.allergia.fi/jasenyys/valtakunnalliset-jasenedut/](http://www.allergia.fi/jasenyys/valtakunnalliset-jasenedut/)

## Kouvolan hyvinvointiyhdistykset ry YHVI

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

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

Liiton asiantuntijat vastaavat kysymyksiisi kaikkiin ajankohtaisiin asioihin liittyen.

Yhteystiedot löytyvät [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi) nettisivuilta.

**OLKA**-piste on toiminut Etelä-Karjalan keskussairaalaissa missä olemmekin saaneet vierailta.

Nyt syksyllä toiminta käynnistyy myös kymenlaaksossa. Jatkossa vierailemme myös Ratamon ja Kymenlaakson keskussairaalan OLKA-pisteillä. Tutustu OLKA-toimintaan [www.olkatoiminta.fi](http://www.olkatoiminta.fi)

