

# Yhdistystoiminnan ABC 1.2.2023

Aino Loikkanen, Paula Lehtomäki



# Illan ohjelma

- Aloitus ja tutustuminen
- Liiton esittely
- Liiton palvelut ja tuki yhdistyksille



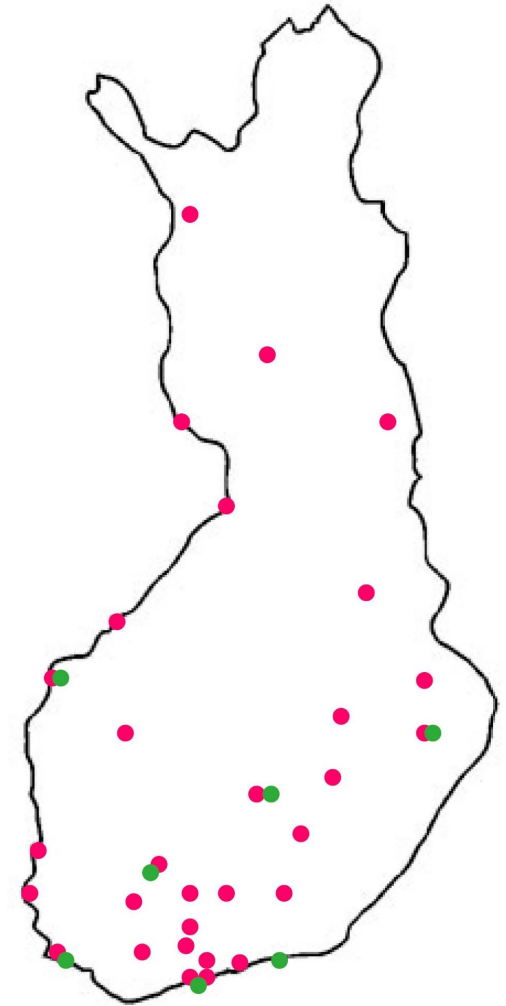
# Tervetuloa mukaan ABC-koulutukseen!

- Illan vetäjinä järjestöasiantuntijat Aino ja Paula
- Napakka esittäytymiskierros: kerro oma nimi, paikkakunta ja yhdistys
- Kirjoita chatiin, mikä motivoi sinua olemaan mukana yhdistyksen toiminnassa
- Saa puhua ja kysyä!
- Puheenvuoroa voi pyytää nostamalla käden tai chatissa. Pidä mikrofoni kiinni, kun et puhu. Kamera voi olla koko ajan auki.
- Koulutus tallennetaan.



# Allergia-, iho- ja astmaliitto

- Kohderyhmä allergiset, astmaatikot, atoopikot ja harvinaista ihotautia sairastavat, eri tavoin herkistyneet ja palovamman kokeneet.
- Valtakunnallinen potilas- ja terveystajärjestö, jonka tehtävänä on mm. parantaa kohderyhmän ja heidän läheistensä elämänlaatua ja valvoa heidän yhteiskunnallista etuaan.
- Järjestöön kuuluu 45 yhdistystä, 14 600 jäsentä perheineen ja n. 150 vapaaehtois- ja vertaistoimijaa
- Perustettu vuonna 1969. Allergia- ja Astmaliitto ja Iholiitto yhdistyivät 3/2017.
- [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)



## ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON STRATEGIA 2021–2025

Allergia-, iho- ja astmaliitto edistää ja tukee ihmisten arjen sujuvuutta sekä toimii aktiivisena ja näkyvänä yhteiskunnallisena vaikuttajana.

Toiminnan perustana  
asiantuntijuus ja tieto

Tiedon ja tieteisyyden  
lisääminen pitkäaikaissairauksien  
vaikutuksista elämäänlaatuun

Yhdessä tekeminen  
ja toimiminen

Vapaaehtois- ja vertais-  
toiminnan edellytysten turvaaminen

Allergiaa, ihotautia ja astmaa  
sairastavien aseman vahvistaminen  
terveydenhuollossa

### STRATEGIAN PAINOPISTEET

Pitkäaikaissairauksien  
aiheuttaman taloudellisen taakan  
keventäminen

Ihmiskeskeisyys ja arjessa  
mukana oleminen

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

Parannan elämälaatua puolesta.

# Arvot ja toimintamuodot

- Toiminnan perustana asiantuntijuus ja tieto
- Yhdessä tekeminen ja toimiminen
- Ihmiskeskeisyys ja arjessa mukana oleminen
- Strategian toteuttamiseksi teemme mm. edunvalvontaa ja vaikuttamistoimintaa, vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, neuvontaa, kursseja, soveltavaa tutkimusta, kampanjoita, viestintää

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA



# Liitolla on moninainen kohderyhmä



- Astmaatikot, allergiset ja atoopikot ovat liiton suurimmat ryhmät
- Eri diagnooseja pyritään huomioimaan monella tasolla

# Harvinaisyhdistykset AIA-liitossa

- Suomen EB-yhdistys
- Suomen Iktyoosiyhdistys
- Suomen HAE-Yhdistys
- Palovammayhdistys
- Valoihottumayhdistys
- Etelä-Suomen Alopecia- ja vitiligoyhdistys
- Pohjois-Suomen Alopecia- ja vitiligoyhdistys
- Ihoyhdistys (niille, joille ei ole diagnoosin mukaista yhdistystä)
- Yhdistykset ovat pieniä (pienimmissä alle 100 jäsentä) ja toiminta-alueet laajoja

Vertaistapaamisia  
mm. Helsinki,  
Oulu, Porvoo,  
Tampere, Turku,  
Vaasa, Verkkö

Facebook-live  
klo 14  
Yhteiskunnan tuet  
harvinaista  
ihotautia  
sairastaville

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

**HARVINAISTEN SAIRAUKSIEN  
PÄIVÄ 28.2.2023**



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

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

# Harvinaiset ihosairaudet

- Harvinaisia ihosairauksia arvioidaan olevan satoja. Lisäksi on monia harvinaisia sairauksia, joissa ihon oireet ovat vain yksi sairauteen liittyvistä oireista.
- Ihosairaudet ilmenevät yksilöllisesti ja niiden vaikeusaste vaihtelee. Harvinaisten haasteena on mm. diagnosoinnin viivästyminen ja oireiden moninaisuus -> vertaistuen tarve korostuu.
- Harvinaisissa sairauksissa on paljon yhteisiä haasteita.
- Liitto on Harvinaiset-verkoston jäsen.





# Itsenäiset yhdistykset

- Yhdistykset ovat itsenäisiä toimijoita
- Yhdistykset toimivat paikallisesti hyvin vaihtelevilla toimialueilla ja resursseilla
- Yhdistysten tehtävä toimia jäsentensä edun mukaisesti edistäen yhteistä hyvää.



# Kilta-jäsenrekisteri

- Liitto ylläpitää jäsenyhdistysten puolesta jäsenrekisteriä, sekä hoitaa jäsenmaksujen laskutuksen, keräämisen ja tilityksen jäsenyhdistyksille sekä jäsenkorttien postituksen.
- Jäsenmaksu 27 euroa/vuosi jakaantuu 50-50 yhdistykselle ja liitolle, tilitetään yhdistyksille 4 kertaa vuodessa
- Rinnakkaisjäsenyys liiton toisessa yhdistyksessä 10 euroa/vuosi
- Jäsenyys kattaa kaikki samassa taloudessa asuvat!
- Liittyessä tärkeä saada mm. sähköposti, diagnoosit, iät, perheenjäset. Mitä paremmin tunnemme jäsenemme, sitä paremmin pystymme palvelemaan heitä kohdennetusti!

# Kilta-jäsenrekisteri

- Yhdistyksillä mahdollisuus hyödyntää jäsenrekisteriä. Yhdistykseltä valtuutus, 2 henkilöä/yhdistys
- Tunnuksilla pääsee selaamaan oman yhdistyksen jäsentietoja huom! jäsentietojen muutokset ja päivitykset [jasenet@allergia.fi](mailto:jasenet@allergia.fi) kautta!
- tunnuksilla saa myös haettua jäsenrekisteristä ajantasaisen osoitteiston esim. jäsenkirjettä varten, sekä lähettää sähköpostia jäsenille
- Sähköistä jäsenpostia lähetetään myös yhdistysten puolesta. Voimme myös tulostaa tarrapohjia. Kysy lisää järjestöasiantuntijoilta.

# Uuden jäsenen polku

- Uusi jäsen liittyy verkossa [www.allergia.fi/liity](http://www.allergia.fi/liity) tai yhdistyksen kautta (muista kysyä nimi + katuosoite sekä muut tärkeät tiedot!)
- Jäsen lisätään liiton Kilta-rekisteriin ja ohjataan oikeaan yhdistykseen
- Uudelle jäsenelle lähetetään liitosta sähköinen tervetuloa-viesti ja linkit diagnoosioppaisiin
- Kuinka yhdistys ottaa uudet jäsenet vastaan?
- Liitto järjestää uusien jäsenten verkkoillan: to 20.4. ja ke 25.10.



# Järjestöasiantuntijat sinua varten

- Jäsenyhdistykset ovat liiton jäseniä.
- Jäsenyhdistysten toimintaedellytysten vahvistaminen yksi liiton strategian painotuksista
- Tuen kohdistaminen niihin yhdistyksiin, jotka sitä erityisesti kaipaavat
- Yksilöllistä tukea, motivointia, kehittämistä ja koulutusta -> **järjestöasiantuntijat aina käytettävissä**
- Emme voi tehdä puolesta, mutta voimme auttaa monessa!





# Liiton tuki yhdistyksille

- Koulutusta verkossa ja paikallisesti - hyödynnä vanhot Teams-koulutukset, isot koulutukset verkostoitumisen paikkoja
- Jäsenrekisterin ylläpito ja mobiilijäsenkortin kehittäminen
- Yhdistysten nettisivuihin käytettävissä Yhdistysavain-palvelu
- Tiedotusta, materiaalintuotantoa, kuvapankki



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

# Tukea moneen



# Yhdistystoiminnan kehityskeskustelu, YKE

- Yhdistystoiminnan kehittämiskeskustelu käydään tarpeen mukaan jokaisen yhdistyksen kanssa
- Yhteinen keskustelu yhdistyksen hallituksen, työntekijöiden ja järjestöasiantuntijan kanssa
- Arvioidaan mennyttä toimintaa ja suunnitellaan tulevan toiminnan linjauksia
- Mahdollisuus kehittää yhdistyksen toimintaa jäsenistön tarpeiden ja resurssien mukaisesti



Muista myös  
säännölliset  
jäsenkyselyt!

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

# Yhdistysavustus (Stea)

- 1000-3000 € avustus toimintaan STEAlta (liiton kautta)
- Haku edellisen vuoden 1.9. mennessä, selvitys seuraavan vuoden 13.1. mennessä
- Avustuksella on tarkoitus edistää jäsenyhdistysten kehittämistyötä sekä tukea vapaaehtoisia. Jäsenjärjestö voi hakea avustusta
  - yhdistyksen **perustoimintaan** (mm. vuokrat tai pienikokoiset hankinnat) - kannattaa kirjata aina tämä!
  - **kohdennettuun toimintaan**, kuten esimerkiksi vertaistuki- tai vapaaehtoistoiminnan tukemiseen
  - erilaisten **tapahtumien** järjestämiseen

Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Käyttämättömien STEA-avustusten selvitykset ja palautukset liittoon 13.1.</li> <li>- Tieto loka-marraskuun uusista jäsenistä yhdistyksille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilaa liiton oppaita ilmaiseksi 3.2. mennessä</li> <li>- 112-päivä 11.2., Anafylaksialapsi koulussa -verkkoluento ke 8.2.</li> <li>- Allergia, Iho &amp; Astma -lehti 1/22 ilmestyy 10.2.</li> <li>- <b>Harvinaisten sairauksien päivä 28.2.</b></li> <li>- Jäsenmaksujen tilitykset liitosta yhdistyksille</li> <li>- Jätä kevätkokoukseen esitettävät aloitteet liittohallitukselle helmikuun loppuun mennessä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yhdistystreffit 16.3. verkko, 18.3. Tampere &amp; Oulu</li> <li>- <b>Allergiaviikko 20.-26.3.</b>, Siitepölysedätyshoito -verkkoluento ke 22.3.</li> <li>- STEA-avustuksen 1. erä maksetaan sitä saaville yhdistyksille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Liittokokous Tampere 22.4.</b></li> <li>- Liiton järjestämä uusien jäsenten ilta to 20.4.</li> <li>- Allergia, Iho &amp; Astma -lehti 2/22 ilmestyy 28.4.</li> <li>- Tieto tammi-maaliskuun uusista jäsenistä yhdistyksille</li> </ul>
Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Astmatietoviikko 1.-7.5.</b>, Ikääntyneen astma -verkkoluento 4.5.</li> <li>- Astmapäivä 2.5.</li> <li>- Jäsenmaksujen tilitykset liitosta yhdistyksille</li> <li>- STEA-avustuksen 2. erä maksetaan yhdistyksille</li> <li>- Toimita yhdistyksen viralliset kokouspaperit liittoon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vapaaehtoisten koulutuspäivä 10.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tieto huhti-kesäkuun uusista jäsenistä yhdistyksille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- STEA-avustusten haku seuraavalle vuodelle</li> <li>- Tilaa liiton oppaita ilmaiseksi 30.8. mennessä</li> <li>- Syksyn starttipäivä ke 23.8.</li> <li>- Suomen luonnon päivä 26.8.</li> <li>- Jätä syyskokoukseen esitettävät aloitteet liittohallitukselle elokuun loppuun mennessä</li> </ul>
Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Atopiapäivä 14.9.</b>, verkkoluento</li> <li>- Allergia, Iho &amp; Astma -lehti 3/22 ilmestyy 22.9.</li> <li>- Jäsenmaksujen tilitykset liitosta yhdistyksille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ruoka-allergiapäivä 13.10.</b>, verkkoluento ke 11.10.</li> <li>- Tieto uusista jäsenistä yhdistyksille</li> <li>- Liiton järjestämä uusien jäsenten ilta ke 25.10.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allergia, Iho &amp; Astma -lehti 4/22 ilmestyy 10.11.</li> <li>- <b>Ihoviikko 6.-12.11.</b>, Ihoviikon verkkoluento 9.11.</li> <li>- <b>Järjestöpäivät ja liittokokous pääkaupunkiseutu 18.11.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jäsenmaksujen tilitykset liitosta yhdistyksille</li> <li>- Toimita yhdistyksen viralliset kokouspaperit liittoon</li> </ul>

**VUOSIKELLO 2023**



# Kevään 2023 järjestökoulutukset



[Allergia.fi > Yhdistykset > Tietoa yhdistystoimijoille](https://allergia.fi/yhdistykset)

## Helmikuu

- 1.2. Yhdistystoiminnan ABC -ilta 1, verkko
- 15.2. Yhdistystoiminnan ABC-ilta 2, verkko

## Maaliskuu

Yhdistystreffit: 16.3. verkko, 18.3. Oulu ja Tampere

## Huhtikuu

17.4. Virtuaalikahtvit pj:n & tj:n kanssa liittokokousasioiden merkeissä klo 17 Teamsissa.

20.4. Uusien jäsenten ilta [Lisätietoja](#)

22.4. Liittokokous, Helsinki

## Kesäkuu

10.-11.6. Vapaaehtoisten koulutuspäivä

# Tiedottamisen tuki

- Allergia, Iho & Astma -lehti
- Liiton some-kanavat (FB, IG, Twitter) -> Saa jakaa!
- Ohjevideot ja YouTube yhdistysten hyödynnettävänä [www.allergia.fi/ohjevideot](http://www.allergia.fi/ohjevideot)
- [www.allergia.fi/julkaisut](http://www.allergia.fi/julkaisut) - tilattavat ja tulostettavat esitteet, julisteet, oppaat eri diagnooseista jne. -> Tilaus PunaMustasta, keskitetty tilaus 2 krt/vuosi



## Atooppinen ihottuma



# Pysy ajan tasalla

- Liity yhdistysaktiivien FB-ryhmään
- Yhdistysaktiivien **uutiskirje** kerran kuussa  
-> Tilaa: paula.lehtomaki@allergia.fi
- Yhdistyksien neuvojille -> ammattilaisrekisteri
- Yhdistystoimijoiden omat sivut:  
[www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/tietoa-yhdistystoimijoille](http://www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/tietoa-yhdistystoimijoille)
- Liiton **intranet** [allergia.fi/intra/](http://allergia.fi/intra/)  
Tunnus: yhdistykset, salasana:  
Mansikka1Karpalo9?



# Kampanjaviikot ja teemapäivät

- Joka vuosi kolme teemaviikkoa: Allergiaviikko keväällä, Astmatietoviikko toukokuussa, Ihoviikko syksyllä
- Lisäksi valtakunnallisia ja kansainvälisiä teemapäiviä
- Nostetaan esiin meille ja kohderyhmillemme tärkeitä asioita, lisätään tietoisuutta sairauksista ja niiden vaikutuksista elämänlaatuun
- Lisäksi yhdistysten/liiton tunnettuus ja jäsenhankinta
- Kampanjat ja teemapäivät näkyvät liitossa viestinnällisesti/verkkotapahtumina!

VERKKOLUENTO  
KE 8.2.2023  
KLO 18–19

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pirkanmaa

**ANAFYLAKSIALAPSI KOULUSSA  
– VINKKEJÄ PERHEELLE**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [allergia.fi/tapahtumat](http://allergia.fi/tapahtumat)

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

**ÄLÄ SIEDÄ – siedäty!**

**ALLERGIIVIKKO 20.–26.3.2023.**

Neuvontaa ja ohjeita Allergia-, iho- ja astmaliitto jäsenyhdistyksistä.  
Liity jäseneksi ja tule mukaan!

[allergiviikko.fi](http://allergiviikko.fi)

# Hyödynnä kampanjat ja teemapäivät

- Yhdistysten kannattaa järjestää kiinnostuksen/resurssien mukaan tapahtumia ja toimintaa teemapäivien ja kampanjaviikkojen ympärille
- Liitosta toimitetaan materiaalia ja vinkkejä tapahtumien järjestämiseen
- Suunnitellaan tulevia kampanjoita yhdessä yhdistysten kanssa



**Kun happi kulkee,  
niin jalka nousee!**

**ASTMATIETOVIKKO 1.-7.5.2023**

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA



# Verkkoluennot kevät 2023

Tietoa  
ja tukea  
sairauden  
kanssa.

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

## Tule mukaan avoimiin verkkoiltoihin!

**KE 8.2.** Anafylaksialapsi koulussa

**TI 14.2.** Atoopikon talvi-ihon hoito

**TI 28.2.** Harvinaisten sairauksien päivän tietoisuus

**KE 22.3.** Allergiaviikon verkkoilta – Siitepölyn siedätys hoito

**TO 4.5.** Astmatietoviikon verkkoilta – Ikääntyvän astma

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [allergia.fi/tapahtumat](https://allergia.fi/tapahtumat)

# Allergia-, iho- ja astmaliiton kurssit

- Järjestämme maksuttomia kursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen.
- Kurssien ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja sekä erilaista ohjattua ryhmämuotoista toimintaa, kuten keskustelu-, rentoutus ja liikuntaryhmiä.
- Kurseilla tapaa muita allergiaa, astmaa tai ihon sairautta sairastavia, joiden kanssa voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea.
- [www.allergia.fi/kurssit](http://www.allergia.fi/kurssit)



# Edunvalvontaa yhdessä

- Tiedotteet ja kannanotot
- Selvitykset
- Vaikuttamistilaisuudet
- Erityisasiantuntija Risto Heikkiseltä sosiaaliturvaneuvontaa & ohjausta vaikuttamistoimintaan
- Yhdistykset ovat alueensa parhaita asiantuntijoita ja heillä on mahdollisuus vaikuttaa paikallisesti.
- <https://www.allergia.fi/jarjesto/vaikutamme/ohjeistukset-lausunnot-kannanotot/#6cfa78ee>



# Neuvonta

- Allergia-, iho- ja astmaneuuvonta, Katariina Ijäs
  - ma 14-18, to 8-12, puh. 044 773 2052, [allergianeuvoja@allergia.fi](mailto:allergianeuvoja@allergia.fi)
- Sosiaaliturvaneuvonta, Risto Heikkinen
  - puh. 045 114 4459, [risto.heikkinen@allergia.fi](mailto:risto.heikkinen@allergia.fi)
- Kemikaalineuvonta (huhtikuuhun)
- Siitepöly ja ympäristöneuvonta
  - [instituutti@allergia.fi](mailto:instituutti@allergia.fi)
- [Allergia.fi/neuvonta](https://allergia.fi/neuvonta)



# Erimenu ja Kosmetiikkaportaali



- **Erimenu.fi** - reseptit ruoka-allergioihin, keliakiaan ja erityisruokavalioihin
- Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ruoka-allergianeuvonta: ma - to klo 10 - 14, p. 045 235 2861
- **Kosmetiikka-allergia.fi** - palvelu kosmetiikka-allergisille
- Helsingin allergia- ja astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikkaneuvonta palvelee valtakunnallisesti: Farmaseutti, kosmetologi Merike Laine, p. 010 2790991, [kosmetiikka@allergiahelsinki.fi](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.fi)



# Tuetut lomamat 2023

- Tuetut lomamat antavat matalan kynnyksen mahdollisuuden saada tauko arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea.
- Lomahakemus täytetään MTLH:n verkkosivuilla [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi).



Lomat on suunnattu allergioita, astmaa, atopiaa tai harvinaista ihosairautta sairastaville tai vaikean palovamman kokeneille ja heidän läheisilleen.

- **11.6.–16.6.2023, Kuortaneen Urheiluopisto**
- **2.7.–7.7.2023, Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta**
- **15.10.–20.10.2023, Spahotel Casino, Savonlinna**

Lisätietoa lomista ja niille hakemisesta: [allergia.fi/tuetutlomamat](http://allergia.fi/tuetutlomamat)

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA



# Kokemustoiminta



- Liitolla on 15 koulutettua kokemustoimijaa, eri diagnooseja, itse sairastavia ja läheisiä
- kokemustoiminnan tarkoituksena on tuoda pitkäaikaissairaahan/läheisen ääni ja kokemukset näkyviksi ja kuuluviksi, sekä yhteiseksi hyödyksi
- Kokemustoimijat voivat toimia esim. luennoitsijoina/puheenvuoron pitäjinä sairaanhoitoalan oppilaitoksissa, haastateltavina mediassa jne.
- Kokemustoimijat ovat hyödynnettävissä myös yhdistysten tapahtumissa ja toiminnassa esim. puhujina tai vaikuttamistyössä
- <https://kokemustoimintaverkosto.fi/>

# Vertaistoiminta on toimintamme ydin

- Vertaistoiminta on kaiken toiminnan ydin potilasjärjestöissä
- Yhdistysten tärkein tehtävä on saattaa saman kokeneita yhteyksiin toistensa kanssa
- Vertaistuki perustuu samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten haluun jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä.



# Vertaistreffit

- Valmis konsepti, johon liitto kouluttaa vapaaehtoisia vetäjiä
- Matalan kynnyksen tapahtumia, joita on helppo järjestää ja joihin on helppo tulla mukaan
- Tunti jutustelua vertaisten kesken keskustelukorttien kanssa
- Verkossa, livenä, liikkuen



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

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

# FB-ryhmien rooli on vertaistuessa suuri

- Liiton työntekijät ja vapaaehtoiset ylläpitävät ja moderoivat keskusteluja Facebookin suljetuissa diagnoosiryhmissä.
- 19 Facebook-ryhmää, 14 000 osallistujaa + 14 vapaaehtoisten ylläpitämässä Facebook-ryhmää.
- Vertaistukea 24/7
- Pääosassa keskustelu ja luotettava tieto.
- Tukea myös pienille ja harvinaisille ryhmille.



ASTMA ANAFYLAKSIAN KOKENEET TUOKSUHERKÄT ATOOPIKOT VALKOJÄKÄLÄÄ JA  
PUNAJÄKÄLÄÄ SAIRASTAVAT VAIKEAA ASTMAA SAIRASTAVAT ALLERGIA- JA ASTMALAPSET  
PRURIGO NODULARISTA SAIRASTAVAT VAIKEAA PALOVAMMAN KOKENEET  
ANAFYLAKSIAN KOKENEET TUOKSUHERKÄT VALKOJÄKÄLÄÄ JA  
SAIRASTAVAT VAIKEAA ASTMAA SAIRASTAVAT ALLERGIA- JA ASTMALAPSET  
NODULARISTA SAIRASTAVAT VAIKEAA KOKENEET ASTMAA  
KOKENEET TUOKSUHERKÄT VAIKEAA SAIRASTAVAT VAIKEAA SAIRASTAVAT  
VAIKEAA ASTMAA SAIRASTAVAT VAIKEAA PALOVAMMAN KOKENEET  
SAIRASTAVAT VAIKEAN PALOVAMMAN KOKENEET TUOKSUHERKÄT  
TUOKSUHERKÄT ATOOPIKOT VALKOJÄKÄLÄÄ SAIRASTAVAT VAIKEAA  
ASTMAA SAIRASTAVAT VAIKEAN PALOVAMMAN KOKENEET  
VAIKEAN PALOVAMMAN KOKENEET TUOKSUHERKÄT  
ATOOPIKOT VALKOJÄKÄLÄÄ SAIRASTAVAT VAIKEAA ASTMAA SAIRASTAVAT  
ALLERGIA- JA ASTMALAPSET SAIRASTAVAT VAIKEAN PALOVAMMAN  
KOKENEET TUOKSUHERKÄT ATOOPIKOT VALKOJÄKÄLÄÄ JA  
ASTMA ANAFYLAKSIAN KOKENEET TUOKSUHERKÄT ATOOPIKOT  
PUNAJÄKÄLÄÄ SAIRASTAVAT VAIKEAA PALOVAMMAN KOKENEET  
PRURIGO NODULARISTA SAIRASTAVAT VAIKEAA  
KOKENEET TUOKSUHERKÄT VAIKEAA SAIRASTAVAT VAIKEAA  
SAIRASTAVAT VAIKEAN PALOVAMMAN KOKENEET TUOKSUHERKÄT  
ASTMA ANAFYLAKSIAN KOKENEET TUOKSUHERKÄT ATOOPIKOT  
PUNAJÄKÄLÄÄ SAIRASTAVAT VAIKEAA PALOVAMMAN KOKENEET  
PRURIGO NODULARISTA SAIRASTAVAT VAIKEAA

**Et ole yksin.**

Allergia-, iho- ja astmaliitto ylläpitää kymmeniä Facebook-ryhmiä, joissa voit vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia muiden kanssa.

Vertaistuki on voimaa. Tule mukaan ja löydä oma ryhmäsi.

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



# ABC-koulutus, osa 2 ke 15.2.



- Teemoina vapaaehtoistoiminta, yhdistys- ja kirjanpitolaki, yhdistyksen kokoukset, hallituksen tehtävät
- [Ilmoittaudu mukaan](#)

# Lopuksi - kiitos mukanaolosta!

- Minkä uuden oivalluksen kanssa lähdet tästä illasta?
- Palautelomake:  
<https://link.webropol.com/s/verkkokoulutukset2023>





**Kiitos!**

**ALLERGIA  
IHO  
ASTMA** 