

Tervetuloa jäseneksi!

Uusien jäsenten ilta 2.4.2025



Uusien jäsenten ilta 1.4.20205 klo 18-19.15

- Pidetään mikrofonit kiinni. Saa keskeyttää ja kysyä.
-> nosta kättä

Illan sisältö

- Yleistä tietoa liitosta
- Jäsenpalvelut ja -edut
- Kampanjat
- Kurssit
- Vertaistoiminta ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet
- Allergia-, iho- ja astma-asiantuntijan puheenvuoro



Allergia-, iho- ja astmaliitto ry

- Vuonna 1969 perustettu valtakunnallinen terveysterveysjärjestö.
- 43 jäsenyhdistystä; 7 atopiayhdistystä ja 8 valtakunnallista harvinaisyhdistystä, 28 paikallista Allergia-, iho- ja astmayhdistystä
- Liittoon kuuluu n. 13 000 jäsentä perheineen
- Liiton toimisto sijaitsee Helsingissä.
- Teemme työtä parantaaksemme kohderyhmän ja heidän läheistensä elämänlaatua ja valvomme heidän yhteiskunnallisia etujaan.





Painopisteet

- Toiminnan perustana asiantuntijuus ja tieto
- Yhdessä tekeminen ja toimiminen
- Ihmiskeskeisyys ja arjessa mukana oleminen
- Vertais-, vapaaehtois-, virkistys- ja vaikuttamistoiminta tärkeässä osassa erityisesti yhdistyksissä

Jäsenyys

- Sinut on liitetty toiveidesi mukaiseen yhdistykseen liittymisen yhteydessä. -> Yhdistystä voi muuttaa.
- Jäsenlasku tulee sähköpostilla tai paperisena
- Osoitetiedot päivittyvät Postin osoitteen- ja nimenmuutosilmoituksen perusteella. Jos olet kieltänyt tietojen luovutuksen tai sähköpostisi / puhelinnumerosi vaihtuu, päivitä tietosi itse ottamalla yhteyttä meihin.
- Varsinainen jäsen 27 €/ 12 kk, Rinnakkaisjäsen 10 €/ 12 kk (Jos haluat kuulua useampaan liiton alaiseen yhdistykseen).
- Kaikissa jäsenasioissa voit olla yhteydessä jasenet@allergia.fi tai puh. 040 721 4988 (ma klo 12-15 ja ti klo 8-11)



Jäsenedut

- Allergia, Iho & Astma -lehti 4 krt vuodessa.
- Mahdollisuus osallistua liiton ja oman paikallisyhdistyksen toimintaan.
- Valtakunnalliset jäsenedut (allergia.fi/jasenedut) ja paikallisyhdistysten alueelliset edut.
- Tieto sinua koskevasta toiminnasta ja tapahtumista ensimmäisten joukossa.
- Jäsenenä olet mukana edistämässä allergiaa, astmaa ja ihotautia sairastavien asiaa! -> Mitä enemmän meitä on, sitä paremmin äänemme kuuluu.



Tutustu omaan yhdistykseesi!

- Yhdistykset toimivat vapaaehtoisten ja jäsenten aktiivisuuden mukaisesti.
- Tutustu nettisivuihin ja somekanaviin.
- Mene mukaan toimintaan. Tapaat muita samassa tilanteessa olevia ja saat kivoja yhteisiä kokemuksia
[Allergia.fi/tapahtumat](https://allergia.fi/tapahtumat)
- Lähde yhdistyksen toimijaksi - vapaaehtoisena pääset vaikuttamaan asioihin ja saat juuri sellaista toimintaa jota kaipaavat.



Hyödynnä mobiilijäsenkortti

- Ladattavissa AppStoressa ja Play-kaupassa
- Kortista löytyy
 - Jäsenkortti
 - Mahdollisuus päivittää omia tietoja
 - Jäsenedistys
 - Jäsenedut (yhdistyksen ja liiton)
 - tapahtumakalenteri
 - Ajankohtaiset uutiset
- Lataaminen vaatii puhelinnumeron omiin jäsentietoihin.
- Ongelmatilanteissa ota yhteyttä: jasenet@allergia.fi



KIRJAUDU SISÄÄN

Syötä jäsentietoihisi tallennettu matkapuhelinnumero.

Sukunimesi

Matkapuhelimesi

Tilaa kirjautumistunnukset älypuhelimellesi

Kirjaudu aiemmin saamallasi koodilla

ETKÖ OLE VIELÄ JÄSEN?

Liity kätevästi jäseneksi sähköisen liittymislomakkeen avulla

[Liity tästä](#)

Versionumero 1.0.1

Neuvontaa valtakunnallisesti

- Allergia-, iho- ja astmaneuvo
- Sosiaaliturvaneuvo
- Ruoka-allergianeuvo, Pirkanmaan Allergia-, iho- ja Astmayhdistys
- Iho- ja kosmetiikkaneuvo, Helsingin Allergia- ja astmayhdistys
- Osalla yhdistyksistä on omaa neuvontaa sairauksiin liittyen -> piipahda toimistolla tai kysy lisää omasta yhdistyksestäsi

- Katso myös:
 - erimenu.fi
 - [Kosmetiikka-allergia.fi](http://kosmetiikka-allergia.fi)



- Lisätietoa: Allergia.fi/neuvonta



ALLERGIA IHO & ASTMA

Hyödynnä Allergia-, iho- ja astmaliiton ja jäsenyhdistysten maksuttomat neuvonnat!

Allergia-, iho- ja astmaneuvo

ma 14–17 ja to 8–11
puh. 044 773 2052
allergaineuvoja@allergia.fi
www.allergia.fi/neuvonta

Sosiaaliturvaneuvo

puh. 045 114 4459
risto.heikkinen@allergia.fi

Iho- ja kosmetiikkaneuvo

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys

ma-to 10–15
puh. 040 834 8803
kosmetiikka@allergiahelsinki.fi
www.kosmetiikka-allergia.fi

Ruoka-allergianeuvo

Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys

ma-to 10–14
puh. 045 235 2861
ruoka-allergia@pirkanmaanallergia.fi
www.erimenu.fi

Siitepöly- ja ympäristöneuvo

Luontoterveyden osaamiskeskus

instituutti@allergia.fi
luontoterveydenosaamiskeskus.fi



allergia.fi/neuvonta

Hyödynnä oppaat ja materiaalit

- Allergia, Iho & Astma -lehti
 - ehdota aiheita: toimitus@allergia.fi
- Maksuttomat oppaat ja muu materiaali
 - alan asiantuntijoiden kirjoittamia laadukkaita tietopaketteja.
 - Lataa ilmaiseksi allergia.fi/oppaat tai tilaa tilausjärjestelmästäme. Yksittäisiä oppaita voi tilata jasenet@allergia.fi.
- Verkkoillat ja opasvideot
 - Ilmaisia ja kaikille avoimia
 - Tietoa ja vertaistukea
 - Tallenteet katsottavissa jälkikäteen YouTubessa





ALLERGIA IHO & ASTMA

TI 11.2. KLO 18
Arki anafylaksian kanssa
Anafylaksiapäivän verkkoilta

KE 26.2. KLO 17
Atopian hoidon uudet tuulet -verkkoilta

TI 18.3. KLO 18
Siitepölyallergian hyvä hoito
Allergiaviikon verkkoilta

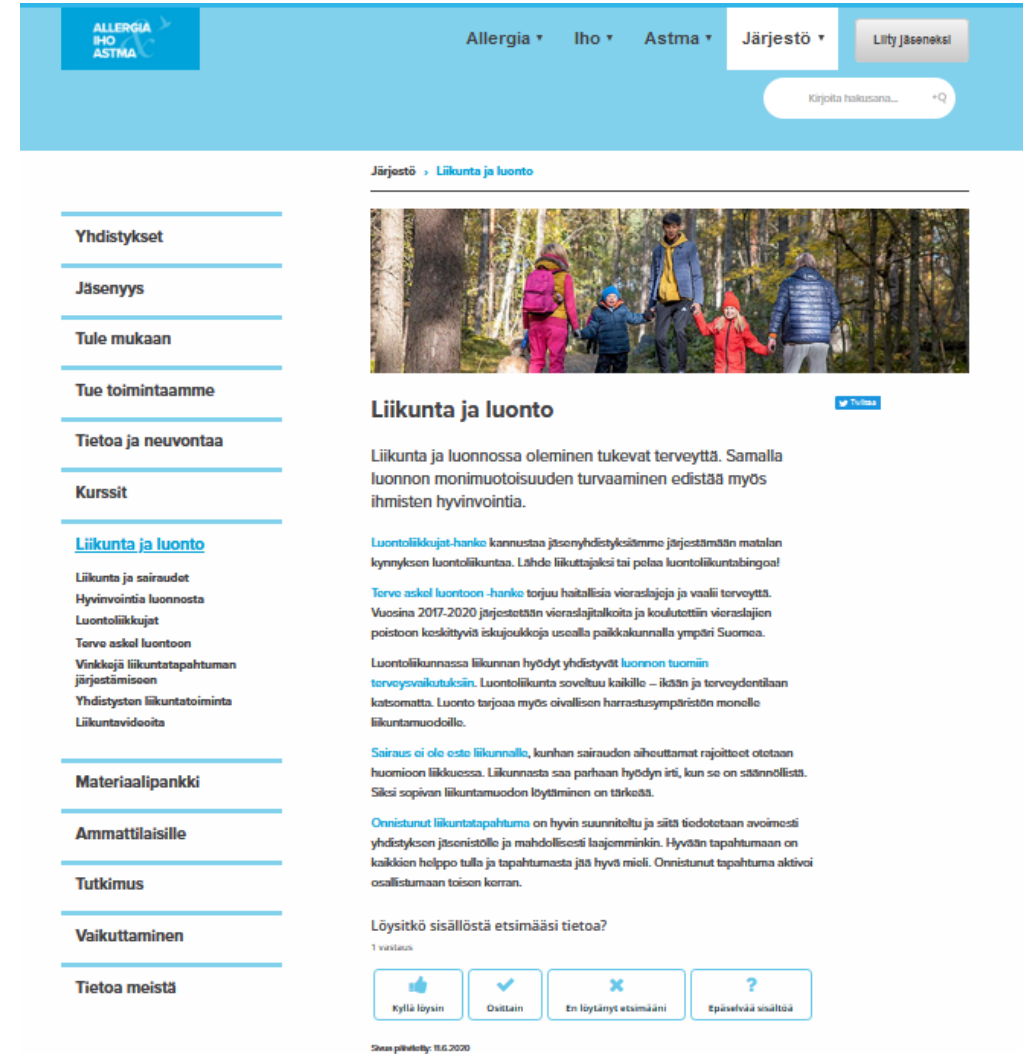
KE 7.5. KLO 18
Ota astma haltuun!
Astmatietoviikon verkkoilta

Avoimista verkkoilloista saat tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen!

Ilmoittaudu
allergia.fi/
tapahtumat

Tietoa toiminnasta monesta kanavasta

- Kotisivut: allergia.fi
 - Paljon tietoa eri sairausryhmistä
 - Tapahtumakalenteri: allergia.fi/tapahtumat
 - Vertaistarinoita: allergia.fi/live
 - Opasvideoita mm. liikuntaan ja lääkkeenottoon
- Sosiaalinen media
 - Facebook: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto
 - Instagram: Allergiajaastmaliitto
 - YouTube: Allergiajaastma
 - LinkedIn: allergia-iho-ja-astmaliitto-ry
- Liiton uutiskirje n. 6 kertaa vuodessa.
- Tietoa omasta yhdistyksestä sähköpostitse tai jäsenkirjeellä -> pidä sähköposti ajan tasalla



The screenshot shows the Allergia.fi website. The header includes the logo and navigation links for Allergia, Iho, Astma, and Järjestö, along with a 'Liity jäseneksi' button. A search bar is also present. The main content area is titled 'Järjestö > Liikunta ja luonto'. It features a large photo of a family walking in a forest. Below the photo, the section 'Liikunta ja luonto' is introduced, stating that being in nature supports health. It mentions the 'Luontoliikkuja-hanke' and 'Terve askel luontoon -hanke'. A list of links for 'Liikunta ja luonto' is provided, including 'Liikunta ja sairaudet', 'Hyvinvointia luonnosta', 'Luontoliikkuja', 'Terve askel luontoon', 'Vinkkejä liikuntatapahtuman järjestämiseen', 'Yhdistysten liikuntatoiminta', and 'Liikuntavideoita'. Below this is a 'Materiaalipankki' section with links for 'Ammattilaisille', 'Tutkimus', and 'Vaikuttaminen'. At the bottom, there is a 'Tietoa meistä' section and a feedback form with buttons for 'Kyllä löysin', 'Oultain', 'En löytänyt etsimääni', and 'Epäselvää sisältöä'.

Yhteisellä viestillä näkyvyyttä

- Kolme teemaviikkoa: Allergiaviikko maaliskuussa, Astmatietoviikko toukokuussa ja Ihoviikko marraskuussa.
- Lisäksi osallistumme valtakunnallisiin ja kansainvälisiin teemapäiviin: Anafylaksiapäivä 11.2., Harvinaisten sairauksien päivä 28.2., Atopiapäivä 14.9. ja Ruoka-allergiapäivä 13.10.
- Tavoitteena nostaa esiin meille ja kohderyhmillemme tärkeitä asioita, lisätä tietoisuutta sairauksista ja niiden vaikutuksista elämänlaatuun.

Ke 7.5.2025 klo 18.00–19.30

**OTA ASTMA
HALTUUN
-VERKKOLUENTO**

Oletko saanut tuoreen astmadiagnoosin, tai kaipaanko kertausta astman hyvään hoitoon? Tule mukaan astmatietoviikon verkkoluennolle!

ASTMA EI OLE ESTE,
JOS SIIHEN SAA HOITOA!

ASTMATIETOVIIKKO 5.–11.5.2025
www.astmatietoviikko.fi



Anna iho- ja kehorauha!

Komentointi ja tuijotus satuttavat. Jokainen iho ja keho on arvokas – annathan ihorauhan kaikille!

ALLERGIA IHO ASTMA

PSORIASISLIITTO PSORIASISFÖRBUNDET

**Lue lisää:
ihoviikko.fi | psori.fi**



Kursseilta tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen

- Järjestämme kursseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen.
- Tarjolla kursseja mm. Espoo, Kangasala, Pajulahti & verkkokursseja
- Kurssien ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja sekä erilaista ryhmämuotoista toimintaa, kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmiä.
- Kursseilla tapaa muita allergiaa, astmaa tai ihon sairautta sairastavia ja pääset jakaamaan kokemuksia ja saat vertaistukea.

www.allergia.fi/kurssit/

A blue poster for 'ALLERGIA IHO & ASTMA'. At the top right is a logo with a bird and the text 'ALLERGIA IHO & ASTMA' and 'Hae mukaan kurssiellemme!'. A central circular image shows birch catkins. Five icons are arranged around this image, each with a text box: 1. A lightbulb icon with 'Saat tietoa hyvinvointisi vahvistamiseksi.' 2. A group of people icon with 'Löydät tukea arkeesi sairauden kanssa.' 3. A handshake icon with 'Pääset kohtaamaan vertaisia.' 4. An information 'i' icon with 'Lue lisää ja jätä hakemuksesi verkkosivuillamme!'. 5. A website icon with 'www.allergia.fi/kurssit' at the bottom right.

ALLERGIA IHO & ASTMA
Hae mukaan kurssiellemme!

Saat tietoa hyvinvointisi vahvistamiseksi.

Löydät tukea arkeesi sairauden kanssa.

Pääset kohtaamaan vertaisia.

Lue lisää ja jätä hakemuksesi verkkosivuillamme!

www.allergia.fi/kurssit

Edunvalvonta

- Keskeisiä edunvalvonnan muotoja ovat vaikuttaminen säädösvalmisteluun, aloitteiden ja selvitysten tekeminen sekä osallistuminen julkiseen keskusteluun.
- Jokainen voi vaikuttaa paikallistasolla nostamalla tärkeitä teemoja esiin.
- Allergiatunnus on keskeinen osa liiton edunvalvontaa
 - Allergiatunnustuotteet eivät sisällä hajusteita tai muita yleisesti herkistäviä aineosia.
 - Tuotteille tarkat kriteerit. Arviointiprosessi hoituu ulkopuoliset asiantuntijat.
 - Lue lisää: www.allergiatunnus.fi



Vertaistukea 24/7

- Vertaistoiminta keskeinen osa potilasjärjestöjen toimintaa - saattaa samaa kokeneet yhteen
- Liiton työntekijät ja vapaaehtoiset ylläpitävät ja moderoivat keskusteluja mm. 19:ssä Facebookin suljetussa diagnoosiryhmissä. Löydä ryhmät
- Vertaistreffejä eri aihealueiden ympärillä verkossa ja paikallisesti: allergia.fi/vertaistreffit
- Yhdistykset järjestävät paikallisesti omia vertaisryhmiä

TERVETULOA VERTAISTREFFEILLE!

ALLERGIA IHO & ASTMA
Parempaan elämänlaadun puolesta.

ALLERGIA IHO & ASTMA

Et ole yksin.

Allergia, iho- ja astmaliitto ylläpitää kymmeniä Facebook-ryhmiä, joihin voit liittyä tutkimuksiin ja ajatuksiin muuten kehen. Vertaistuki on voimaa. Tule mukaan ja löydä oma ryhmäsi.

www.allergia.fi/vertaistuki

**ALLERGIA
IHO
&
ASTMA**

Vapaaehtoisena Allergia-, iho- ja astmaliitossa

- Allergia-, iho- ja astmaliiton vapaaehtoiseksi voi tulla kuka vaan.
- Et tarvitse mitään erityisosaamista. Vapaaehtoisuus on paikka oppia uutta!
- Yksin ei tarvitse toimia. Yhdessä saamme enemmän aikaa.
- Monenlaista roolia tarjolla: Vapaaehtoisena voit tehdä yksittäisen pienen jutun tai sitoutua pidemmäksi aikaa.
- Vapaaehtoisena saat paljon hyvää itsellesi
- Vapaaehtoisia tarvitaan! Yhdistysten toiminta ei olisi mahdollista ilman vapaaehtoisia!



Anna hetki aikaasi!

Muutama tunti

- Jaa esitteitä ja oppaita paikallisesti
- Kerro oma tarinasi mediassa
- Jaa liiton somepostauksia
- Ryhdy lipasvahdiksi
- Kirjoita mielipidekirjoitus

Silloin tällöin vähän enemmän

- Ryhdy somelähettilääksi, kokemustoimijaksi
- Vedä vertaistreffejä tai ryhdy liikuntavastaavaksi

Haluan tehdä enemmän

- Tule yhdistyksen hallitukseen tai muihin luottamustoimiin
- Mene mukaan kunnan vammaisneuvostoon tai muihin edunvalvontaelimiin



Saat paljon itsellesi,
teet hyvää myös muille!

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Kiitos, kun olet jäsen!

Uusia
näkökulmia
sairauden
kanssa
elämiseen

Hyvää mieltä
vapaaehtois-
toiminnasta

Toiminta-
kykyä ja
tapahtumia

Pysyt
ajan tasalla
sairauden
hoidosta

Tulet
tutuksi
sairautesi
kanssa

Yhteisö,
joka
ymmärtää

Turvaverkko,
joka
kannattelee

ALLERGIA
IHO
ASTMA