



Syksyn startti 2026

Tervetuloa!

20.8.2026

**ALLERGIA
IHO
ASTMA** &

Illan ohjelma

17.30 Tervetuloa ja kuulumisten vaihto

17.50 Ajankohtaista liitossa

18.10 Ajankohtaista yhdistystoiminnassa

18.45 Tehokasta ja houkuttelevaa

yhdistysviestintää

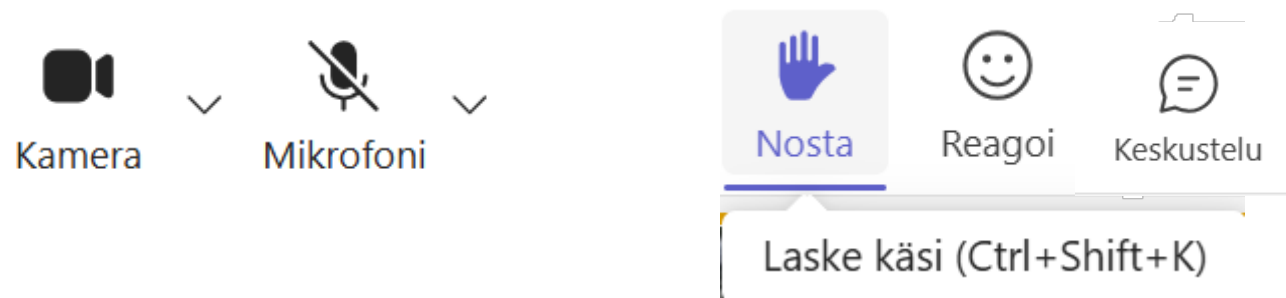
19.20 Yhteistyöstä potkua kampanjoihin ja teemapäiviin

19.55 Illan päätös

Tauko sopivassa välissä



Verkkokokouskäytännöt



- Pidä kamera auki ainakin pienryhmä-keskusteluissa.
- Pidä mikrofonisi suljettuna, jos et ole puheenvuorossa.
- Osallistu keskusteluun nostamalla kätesi "nosta"-toiminnosta.
- Jos käsi näkyy sinisellä, se on nostettu. Saat sen laskettua painamalla nappia uudestaan.
- Voit kirjoittaa viestejä myös chat / keskustelu-kenttään.

Koulutuksen tavoitteet



Tämä koulutus on osa
Opintokeskus Siviksen
opetusohjelmaa.



- Osallistuja tuntee Allergia-, iho- ja astmaliiton ja yhdistystoiminnan ajankohtaiset asiat ja osaa suunnitella oman yhdistyksensä toimintaa niihin liittyen.
- Osallistuja tietää keskeiset saavutettavaan viestintään liittyvät asiat sekä osaa viestiä tehokkaasti ja houkuttelevasti
- Osallistuja ymmärtää, miten tehdä yhteistyötä toisten yhdistysten kanssa kampanjoiden yhteydessä.

Turvallisen tilan periaatteet

- Kaikki ovat tervetulleita osallistumaan. Puhun muille kunnioittavasti.
- Annan jokaiselle mahdollisuuden osallistua. En keskeytä tai vie liikaa tilaa muilta.
- Kunnioitan jokaisen kokemusta ja olen avoin erilaisille näkemyksille.
- En tee oletuksia muiden tilanteista tai taustoista.
- Jokainen voi osallistua niin paljon kuin haluaa. Muiden jakamat tiedot ovat luottamuksellisia ja niitä ei jaeta eteenpäin.
- Puutun, jos kuulen epäasiallista kielenkäyttöä. Pyydän anteeksi, jos toimin väärin.



Turvallinen
tila luodaan
yhdessä tässä
hetkessä.

Kuulumisten vaihto ja tutustuminen



- Ohjelma siirtää sinut automaattisesti ryhmään. Pidetään kamerat auki.
 - Kuka olet ja mistä tulet?
 - Mitä odotat eniten syksyn toiminnasta? Mitä kivaa on suunnitteilla yhdistyksessä?
- Noin 10 min
- Kun aika loppuu, palaat automaattisesti tähän tilaan.



Liiton ajankohtaisia

Paula Hellemaa

**ALLERGIA
IHO
ASTMA** &

Allergia-, iho- ja astmaliiton strategia 2026–2030

Strategian painopisteet



Edistämme hyvinvointia lisäämällä tietoisuutta astman, ihosairauksien ja allergioiden kanssa elämisestä



Teemme yhteistyötä ja vahvistamme verkostoja eri toimijoiden kanssa



Edistämme yhdenvertaisuutta sosiaali- ja terveydenhuollon saatavuudessa



Tuemme ja autamme yhteisöjä vahvistumaan sekä toimimaan aktiivisina palveluiden ja vertaistuen tarjoajina

Yhteisö hyvän arjen tukena



Missio

Tietoa, tukea ja yhteisöllisyyttä – arkea helpottamassa, ei vain sairautta hoitamassa

Arvot



Yhteisöllisyys

Mahdollisuuksia kohdata ja kuulua joukkoon.



Vastuullisuus

YK:n kestävän kehityksen tavoitteiden soveltaminen toimintaan.



Asiantuntijuus

Tutkittua tietoa yhdessä kokemustiedon kanssa.



Yhdenvertaisuus

Jokaisen kohtaaminen ja tunnustaminen omana itsenään.

Vuosi 2027 Terveyttä luonnosta - teemavuosi 1/2

- Luontoterveysvuosi 2027 on osa THL:n koordinoimaa **Terveyttä luonnosta -ohjelmaa (2026-2035)**.
- Tavoitteena on tuoda luonnon tutkitut terveyshyödyt osaksi suomalaisten arkea, kuntien toimintaa, työelämää sekä sosiaali- ja terveystalvveluja.
- Ohjelmaa toteutetaan laajassa yhteistyössä mm. THL:n, Sitran, Metsähallituksen, Hengitysliiton, Filhan sekä Allergia, iho- ja astmaliiton kanssa
- **15.10. metsähallitus julkaisee suunnitelman ja vuosikellon. Suojelija on hakusessa vielä.**



Vuosi 2027 Terveyttä luonnosta - teemavuosi 2/2

Miten jäsenyhdistykset voivat osallistua?

- Järjestää matalan kynnyksen luontokävelyitä ja retkiä.
- Kutsua mukaan uusia osallistujia ja vertaistoimijoita.
- Toimia vapaaehtoisina kävelykavereina ja luonto-opastajina.
- Liittää luonnon terveyshyödyt yhdistysten tapahtumiin, luentoihin ja vertaistoimintaan.
- Toteuttaa paikallisia teemavuoden tapahtumia yhteistyössä kuntien, hyvinvointialueiden ja muiden järjestöjen kanssa.

Allergia-, iho- ja astmaliiton rooli

- Aktivoi jäsenyhdistyksiä ja vapaaehtoisia mukaan teemavuoden toteutukseen.
- Levittää tutkittua tietoa luonnon terveyshyödyistä.
- Järjestää valtakunnallisen luontoterveystapahtuman keväällä 2027 yhteistyössä kumppaneiden kanssa (jos rahoitus järjestyy)



Eduskuntavaalitavoitteet vuodelle 2027

Vaalitavoitteet laaditaan yhdessä AIA, Reumaliitto, Psoriasisliitto ja Suolistosairaudet ry:n kanssa syksyllä 2026.

Teemat ovat

- Sairastamisen kustannukset hallintaan kokonaisuutena
- Väliinputoaminen työelämässä ehkäistään joustavilla palveluratkaisuilla
- Turvataan yhdenvertaisuus ja sote-järjestön rooli osana palveluverkkoa
- Vahvistaa luonnon terveyshyötyjen hyödyntämistä allergisten sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Järjestö esittää, että [Terveyttä luonnosta -ohjelma](#) sisällytetään hallitusohjelmaan.

Rahoitus

- STEA valtionavustukset 2027. Vuoden 2027 STEA-avustusten määrärahoihin kohdistuu noin kolmanneksen leikkaus verrattuna vuoteen 2026, ja niitä jaetaan yhteensä noin 190 miljoonaa euroa. Avustusten myöntämisen kriteerit tiukentuvat merkittävästi, ja rahoituksessa painotetaan aiempaa tiukemmin konkreettista, paikallista ja alueellista kohtaavaa työtä.
 - avustusleikkaus seuraavalle vuodelle on niin suuri, että siihen on syytä varautua. Leikkausten kohdentamista ei tiedetä järjestökohtaisesti.
 - **Jäsenjärjestöavustusten** (Ak3) suhteen kannattaa konkreettisesti kuvata avustuksella tehtävä kohtaava toiminta.
 - STEA esitys tulee joulukuussa 2026. STM päätös tammi-helmikuussa 2027.
- > Muistakaa myös hyvinvointialueiden järjestöavustukset. Hakuaikataulut vaihtelevat eli paras tieto löytyy omalta hyvinvointialueelta.

Henkilöstö

LIITTOKOKOUS

LIITTOHALLITUS

TOIMINNANJOHTAJA

Paula Hellemaa

JÄRJESTÖTOIMINTA

Järjestöasiantuntija

Paula Lehtomäki

Aino Loikkanen

Mia Teerikangas

Hankekoordinaattori

Mari Honkala

VIESTINTÄ – JA VAIKUTTAMISTOIMINTA

Viestintäassistentti

Noora Kaunisto

Viestinnän asiantuntija

Anu Sauliala

Vastaava viestinnän asiantuntija

Tuija Tervo

ASiantuntija- ja vaikuttavuustoiminta

Erityisasiantuntija

Risto Heikkinen

Terveysten edistämisen asiantuntija

Katariina Ijäs

TALOUS- JA HALLINTOPÄÄLLIKÖ

Tapio Kauppinen

HALLINTO

Hallinto- ja järjestösihteeri

Katariina Arokanto

KURSSITOIMINTA

Kurssiasiantuntija

Maria Krohn

Julia Haapa

Verkkokurssikoordinaattori

Reetta Koivisto

MARKKINOINTI- JA KUMPPANUUSPÄÄLLIKÖ

Niki Malmros

LUONTOTERVEYDEN OSAAMISKESKUS

Luonto- ja ympäristöterveyden asiantuntija

Tiina Vitikainen 31.12. poissa

Luonto- ja ympäristöterveyden tutkija

Juha Jantunen



Ajankohtaista yhdistystoiminnassa

Mia Teerikangas, Aino Loikkanen

ALLERGIA
IHO
ASTMA



Jäsenrekisterin uudistus

- Otamme syksyn aikana käyttöön uuden jäsenrekisterijärjestelmä, FloMembersin. Kilta jää pois käytöstä loka-marraskuussa.
- Järjestelmä tarjoaa samat toiminnallisuudet kuin Kilta (mm. jäsenten tarkastelu, raportit ja viestien lähetys)
- Yhdistyksille jaetaan 2 henkilökohtaista tunnusta/yhdistys. Pyydämme uudet valtuutukset.
- Muutoksessa mobiilijäsenkortti jää pois käytöstä. Suunnitelmissa olisi luoda uusi jäsensivu, joka korvaisi mobiilijäsenkortin.
- Liittymisen yhteyteen tulee uusi maksutoiminto.
- Järjestämme perehdytystä järjestelmän käyttöön, kun saamme sen toimintavalmiiksi.



Jäsenhankintakampanja lokakuussa

- 1.-31.10.2026
 - Kampanja-aikana liittyneet jäsenet saavat liittymislahjan, kun jäsenmaksu maksettu.
 - Suosittele jäsenyyttä - saa kiitoslahja
 - Ilmoita yhteystietosi erillisellä lomakkeella:
<https://link.webropol.com/s/suosittelijaaia>
- + Jäsenarvonta kaksi kertaa vuodessa



**Voita
hotelliyö
ja muita
palkintoja!**

**ALLERGIA
IHO&ASTMA**



Jäsenyys antaa paljon itselle ja muille!

OSALLISTU JÄSENARVONTAAN!

<https://link.webropol.com/s/jasenarvontasyksy26>



**LAPLAND
HOTELS**

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

Jäsenhankintakampanja lokakuussa

- Hyödynnä LV:n tuotepaketteja jäsenhankinnassa. Tulossa 2.10. jälkeen + muu liiton jakotuotteet
- Panosta markkinointiin, jaa liiton julkaisuja, järjestä tapahtumia - tee selväksi että olette olemassa!
- Mieti sanoitusta - miksi liittyä jäseneksi?
- Hyödynnä valmiit materiaalit
 - Somepohjat, tapahtumaideat, jäsenhankinnan opas
 - <https://www.allergia.fi/jarjesto/yhdistykset/tietoa-yhdistystoimijoille/materiaalit/>

Saat paljon itsellesi, teet hyvää myös muille!

ALLERGIA IHO & ASTMA

Uusia näkökulmia sairauden kanssa elämiseen

Hyvää mieltä vapaaehtois-toiminnasta

Pysyt ajantasalla sairauden hoidosta

Toimintakykyä ja tapahtumia

Tule tutuksi sairautesi kanssa

Yhteisö, joka ymmärtää

Turvaverkko, joka kannattelee

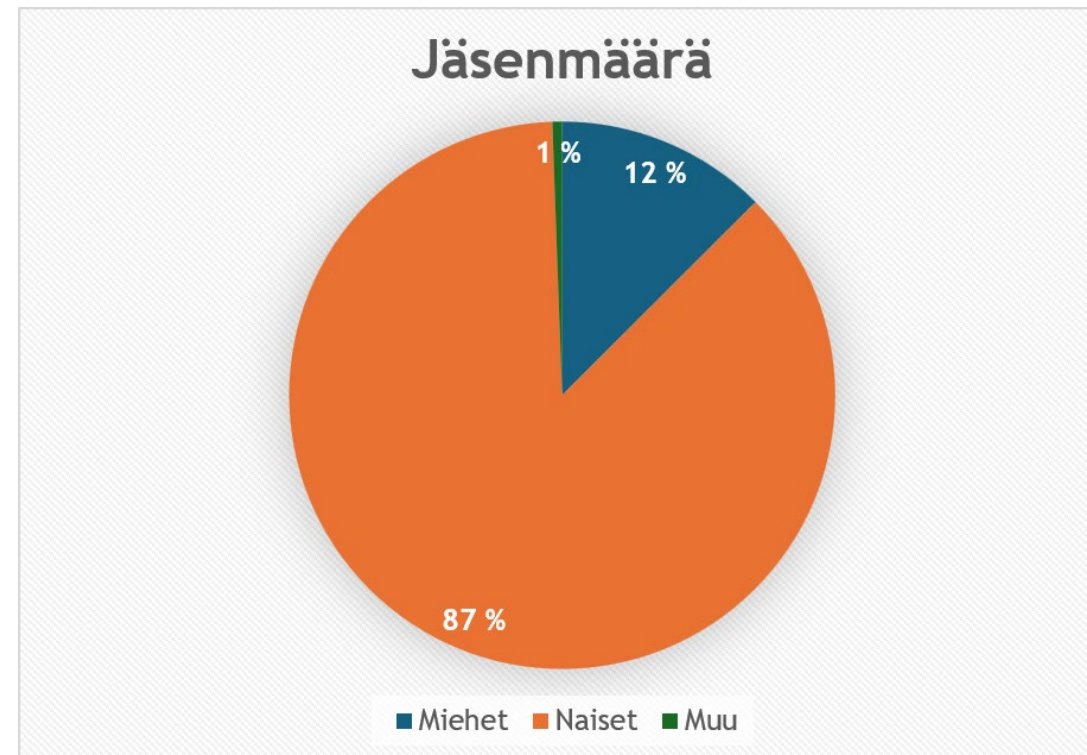
Mistä lisää jäseniä?

- Onko jokin tietty ryhmä vielä tavoittamatta?
 - miehet?
 - nuoret?
 - lapsiperheet?
 - ikäihmiset?
 - alueelle vasta muuttaneet?
 - jokin muu?
- Onko meillä innostavaa ja kaikille sopivaa toimintaa?
- Olemmeko muistaneet kutsua uusia ihmisiä jäseniksi?
- Kannusta nykyisiä jäseniä suosittelijoiksi!



Mistä lisää miehiä jäsenistöön?

- Järjestämme 12.11. yhdessä Hengitysliiton kanssa miehille työpajan, jossa suunnitellaan erityisesti miehille suunnattua toimintaa.
- Mukaan ovat tervetulleita kaikki toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta kiinnostuneet henkilöt.
- Uusia ideoita, innostusta, yhteistyön käynnistämistä.
- Ideat jalkautetaan mahdollisimman pian ja toiveena on, että työpajasta syntyisi oikeaa toimintaa eivätkä ideat jäisi vain paperille.



JÄSENMAÄRÄ 12551 hlöä

Toimintaryhmät

- Uusille paikkakunnille toimintaa
- Ei tarvita hallituksen jäseniä pyörittämään
- 2-3 vapaaehtoista ohjaajaa
- Nuorten kokkikurssi, miesten eräryhmä, astmaatikkojen liikuntaporukka, hyvinvointia atoopikoille -ryhmä tms.



Alkusyksyn koulutukset ja verkkoillat

ALLERGIA
IHO & ASTMA

- Vertaistoimintaa järjestäville oma tapaaminen ti 25.8. klo 18 Teamsissa. Pyydä linkki: paula.lehtomaki@allergia.fi
- Yhdistysten vaikuttamiskoulutus ke 26.8. klo 18. Aiheena yhteistyö hyvinvointialueiden kanssa. [Ilmoittaudu](#)
- Allergia-, iho- ja astmaliiton, Hengitysliiton, Neuroliiton ja Reumaliiton liikuntavastaavien yhteiset järjestötreffit ti 15.9. [Ilmoittaudu](#)
- Ensimmäistä kertaa järjestettävä Puheenjohtajien verkkotapaaminen ke 30.9. klo 17 [Ilmoittaudu](#)
- Yhdistysten talouskoulutus (aika vielä auki)
- www.allergia.fi/tietoa-yhdistystoimijoille/yhdistysten-vuosikello/

TULE MUKAAN SYKSYN VERKKOLUENNOILLE!

- Sosiaaliturva pitkäaikaissairaana tukena -verkkoluento
to 1.10.2026 klo 17.00–18.00
- Lasten ruoka-allergiat ja syömisvaikeudet – puheterapeutti apuna -verkkoluento
ti 13.10.2026 klo 18.00–19.15
- Ihonhoidon ilta (erityisesti atooppista ihottumaa sairastaville)
to 29.10.2026 klo 18.00–19.30
- Terveystieteiden ammattilaisille: Atopia, käsi-ihottuma ja urtikaria -koulutuswebinaari
to 27.10.2026 klo 14.00–16.00

Lue lisää ja ilmoittaudu: allergia.fi/tapahtumat

Järjestöpäivät ja liittokokous

- Aika: pe-la 20.-21.11.2026 Paikka: Valo Hotel & Work, Mannerheimintie 109, Hki
- **Varaa majoitusta Valo-hotellista.** Koodilla Allergia26 saa 25 % alennuksen perushinnasta.
- La 21.11. klo 14.30 Allergia-, iho- ja astmaliiton liittokokous
- Erilliset ilmoittautumiset Järjestöpäiville ja liittokokoukseen
- Ma 16.11. puheenjohtajan ja toiminnanjohtajan iltatee.
- [Helsinki: Allergia-, iho- ja astmaliiton Järjestöpäivät ja liittokokous - Allergia-, iho- ja astmaliitto](#)



Vuoden 2027 yhdistysavustus

- Yhdistysavustushaku on nyt auki!
- Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistys voi hakea STEA:n yhdistysavustusta toimintaansa, joka täyttää avustuksen myöntämisperiaatteet.
- Kannattaa konkreettisesti kuvata avustuksella tehtävä kohtaava toiminta.
- Avustus on käytettävä vuoden 2027 aikana ja sen käyttö on selvitettävä viimeistään 13.1.2028 mennessä. Tukea voi hakea 1000 - 3000 euroa.
- Yhdistysavustuksella ei voi tehdä varainhankintaa eikä maksaa henkilöstökuluja.
- **Hakemus on jätettävä viimeistään 1.9.2026.**
- <https://link.webropol.com/s/yhdistysavustus2027>

Pieni buustaus -haku auki 6.9. saakka

- Vuoden 2026 painopisteenä on yhteisön vahvistaminen.
- Tuki voidaan myöntää uuden toiminnan toteuttamiseen syksyn 2026 ja kevään 2027 aikana.
- Pieni buustaus -tuen hakukriteerit:
 - yhdistys on osallistunut Pieni ele -keräykseen
 - yhdistys voi hakea tukea vain yhtä tapahtumaa varten
 - tapahtumassa pitää näkyä vuoden painopiste ja sen toteutuminen konkreettisesti (tapahtuman budjetti ja mitä ollaan tekemässä)
- Lisätiedot ja hakeminen:

<https://link.webropol.com/s/pienibuustaus2026>

Pieni ele -keräys 2027

- Eduskuntavaalien yhteydessä ennakkoäänestyspaikoissa 7.-13.4.2027 sekä varsinaisen äänestyspaikan pisteissä 18.4.2027.
- Uusien yhdistyksien ilmoittautuminen 9.10.2026 mennessä p. 0400 887 114 tai info@pieniele.fi. (yhteyshenkilö, tilinro, kunnat, joissa osallistuu)
- Aiemmin mukana olleille ilmoittautumislomake syyskuussa. Vuoden 2025 keräyksessä olleet automaattisesti mukana.
- Ensikokoukset kunnissa marraskuun aikana. Aloituskokouksessa päätetään keräyksen paikallisista asioista kaikkien mukana olevien yhdistyksien kesken.
- Avustusten maksu suoraan yhdistyksien tileille touko-kesäkuun 2027 aikana. Lisäksi liitto tukee osallistujia jakamalla liiton osuuden jäsenyhdistysten hyväksi + osallistuneille kannustin 100 e + mahdollisuus hakea Pieni buustaus -toimintarahaa.



Halaus ja kiitos sinulle, joka olit
pieni ele -vaalikeräyksen
lipasvahtina! Sinä ja tuhannet muut
teette pienestä eleestä ison. ❤️

<https://youtu.be/Dp0oVqYWnt8?si=GkhabbKY3CUmbwLL>

Ajankohtaista liikuntatoiminnassa

- Käynnissä kaksi liikuntahanketta: ikääntyvän astmaatikon liikuntapolku (Mari Honkala) ja järjestöyhteistyöllä toteutettava Verkostovoimaa liikuntavastaavan vapaaehtoistyöhön (Kirsi Kaipainen-Pyykkö, Reumaliitto)
- Tulossa mm.
 - Liikuntavastaavien materiaalin päivitystä
 - Yhteisiä koulutuksia (15.9. järjestötreffit ja 27.10. Mistä osallistujia liikuntatoimintaan)
 - Liikuntavastaavien koulutusviikonloppu 30.-31.1.2027 Pajulahti
 - Järjestöjen yhteisiä lähikoulutuksia liikuntavastaaville Tampereella la 13.3. ja Oulussa pe 2.4.



Hyödynnä hybridijumpat

- Uusi hybridijumppakokeilu syksyllä 2026
 - Ohjaaja verkon välityksellä, jumppa yhdistyksen tiloissa
 - Mahdollisuus säännölliseen liikuntatoimintaan. **Jumppa torstaisin klo 14-14.45 syyskuusta marraskuun loppuun**
 - Kevyttä, ikääntyneelle ja astmaatikolle sopivaa toimintaa
 - Liikuntaan yhdessä vertaisten seurassa
 - Ilmoittautumiset auki. Mukaan voi tulla vaikka kesken kauden.

HYBRIDIJUMPPA

RYHMÄ PAIKALLA, OHJAAJA ETÄNÄ

VALMIS LIIKUNTAHETKI RYHMILLE
ILMAN OHJAAJAN PALKKAAMISTA
TAI SALIVUOKRIA

- KOOTKAA RYHMÄ
- KOKOONTUKAA OMASSA
TILASSA
- OHJAUS TEAMSIN KAUTTA
- VERTAISOHJAAJA PAIKALLA
(VOI VAIHTUA)

MITÄ TARVITAAN?
KANNETTAVA TIETOKONE
TV TAI NÄYTTÖ (HELPOTTAA)
PIENI TILA LIIKKUMISEEN

MISSÄ?
YHDISTYKSEN TILOISSA,
TALOYHTIÖN KERHOHUONEESSA
KIRJASTON KOKOUSTILASSA...
MONELLA SOPIVA TILA LÖYTYY JO
VALMIIKSI

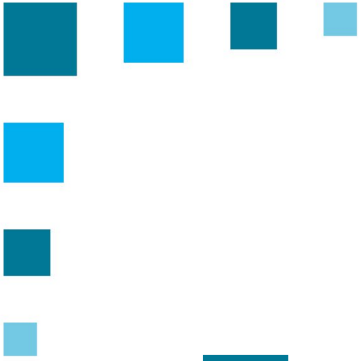
SYYSKUU-MARRASKUU 2026
TORSTAI KLO 14-14.45

PILOTTIRYHMIEN HAKU KÄYNNISSÄ

Miksi kannattaa lähteä mukaan?

- Kuka vaan voi koota porukan. Pienikin porukka riittää - jo 2-3 henkilöä on ryhmä.
- Ei suuria tilavaatimuksia tai ohjaajan palkkaamisesta syntyvää taloudellista riskiä.
- Vaatii hiukan tilaa liikkumiseen ja isomman ruudun ja kaiuttimen, johon koneen saa yhdistettyä. Ohjaus toteutetaan Teamsin kautta.
- Säännöllinen viikoittainen tapaaminen helpottaa liikunnan ottamista osaksi arkea.
- Kasvokkain tapaaminen mahdollistaa vertaisuuden vahvistamisen.
- Helppo ja riskitön tapa aloittaa tai kokeilla yhdistyksen omaa liikuntatoimintaa.
- Ilmoittaudu mukaan:
<https://link.webropol.com/ep/hybridijumppa>
- Lisätietoa: Mari.honkala@allergia.fi





Tehokasta ja houkuttelevaa yhdistysviestintää

Aino Loikkanen, Paula Lehtomäki

**ALLERGIA
IHO
ASTMA** &

Miksi yhdistys viestii?

- Mikä on yhdistyksen viestinnän tavoite?
Eli miksi viestitte?
- Kirjoita chatiin ekat ajatukset, jotka tulevat mieleen



Näistä kannattaa viestiä

- Tulevat ja menneet tapahtumat
 - Jälkimarkkinoinnilla luotte mielikuvaa yhdistyksen toiminnasta
- Liiton kampanjat
 - Tietoa, vertaistukea, toimintaan ohjaamista
- Tiedon jakaminen sairauksiin liittyen (esim. liiton somepostausten jakaminen)
- Paikallinen toiminta, joka liittyy kohderyhmään (esim. tapahtumat, palvelut)
- Miksi yhdistykseen kannattaa liittyä (esim. toiminnan ja jäsenetujen kautta)
- Vapaaehtoistyön mahdollisuudet



Ei vain tiedottamista, vaan myös yhteisön rakentamista

- Älä viesti vain siitä, mitä yhdistyksesi tekee. Viestinnällä voi luoda yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta.
- Mieti viestien sanomaa
 - Saako kiinnostunut tarpeeksi tietoa?
 - Houkutteleeko viesti osallistumaan?
 - Tunnistaako vastaanottaja että viesti on suunnattu hänelle?
 - Herättääkö viesti jonkun tunteen?

Tervetuloa yhdistyksen
syyskokoukseen.
Käsitlemme
sääntömääräiset asiat.

Haluatko vaikuttaa siihen, että astmaatikoille
löytyy vertaistukea ja apua sairauden kanssa
elämiseen? **Tule yhdistyksen syyskokoukseen**
ja anna äänesi kuulua astmaatikkojen
paremman arjen puolesta!

Viestintä on taitolaji

- Kenelle viestit on suunnattu?
- Missä kanavissa kannattaa viestiä? -> Kuka viestin näkee?
- Ketä viestit puhuttelevat? Äänensävyllä on väliä.
- Kuinka usein yhdistys viestii? Riittääkö kaksi kertaa vuodessa?
- Mahdollista vuorovaikutus ja sitoutuminen.
- Välillä kannattaa katsoa yhdistyksen viestintää ulkopuolisen silmin ja kysyä palautetta yhdistyksen viestinnästä



Sanoittaminen

- Nimelläkin on väliä!
- Mieti informatiivinen, houkutteleva ja ytimekäs nimi
- Olennaista olisi saada ihminen pysähtymään asian äärelle eli kiinnittää huomio
- ”Astmaatikkojen vertaistapaaminen” / ”Puuskuttajien perjantaitreffit” / ”Harmaat pantterit”
- Astmaryhmä, astmaatikkojen vertaistukiryhmä, vertaistreffit astmaa sairastaville, astmaklubi...



Herätä
kiinnostus!

Miltä yhdistys näyttää ulospäin?

Etsimääsi ei löytynyt

Valitettavasti ei löytynyt yhtään hakutulosta hakuehdoillasi.

Tapahtumat



- Jos uusi ihminen eksyy yhdistyksen kanaville - mitä hän löytää?
- Kannattaa hyödyntää **monia kanavia**: sähköposti jäsenille, nettisivut (omat ja liiton), kirjeposti, some, lehdet, ilmoitustaulut, puskaradio...
- Huomioi viestinnän aikataulutus: viesti riittävän ajoissa, mutta myös viime hetkellä.
- Jos esimerkiksi FB-postauksella ei ole tykkäyksiä tai kommentteja, voi olla, että kukaan ei ole sitä nähnyt - ei siis riitä, että jaetaan yhdistyksen sivulle.

Helppolukuista ja selkeää!



Värikäs teksti on otsikossa ok!

Pienikin teksti on helppo lukea, kun se on mustaa valkoisella. Säästetään värikkäät tekstit lyhyiksi tehosteiksi!

Helppo lukea!

Valkoinen teksti toimii tummalla taustalla. Muista käyttää riittävän isoa fonttikokoa, kun tausta on värikäs!

Taustana kuva? Ole tarkkana, että tekstistä saa selvää!



No nyt pitää tihrustaa!



Vaikea lukea

Kun tausta on tumma, musta teksti ei erotu kunnolla.

Vaikea lukea

Teksti on liian haaleaa, eikä erotu kunnolla valkoisesta pohjasta!



Otsikossa ok, tekstissä ei

Pienessä koossa punaista tekstiä on raskas lukea, varsinkin jos tekstiä on paljon! Tehostekeinosta myös häviää teho, jos sisältöä on liian paljon.

Vältetään tätä!

Kirkas sininen ja valkoinen eivät ole riittävän selkeät yhdessä, joten vältetään tätä yhdistelmää jos vain voidaan!

Vaaravyöhykkeellä!

Jos tekstiä on paljon värikkäällä pohjalla, se käy raskaaksi lukea vaikka isossa koossa ja lyhyissä teksteissä siitä saisikin selvää! Tätä kun tavaa, silmiä alkaa väsyttää ja viesti jää epäselväksi.

Millainen kuva toimii?

- Selkeä kuva kertoo heti, mistä on kyse
- Kuva herättää positiivisen tunteen
- Kuva liittyy viestiin
- Kuva on teknisesti laadukas eli tarkka, valoisa, kooltaan riittävä
- Kuvan käyttöön on oikeus
- Käytä tekoälykuvia harkiten



Vinkkejä nettisivujen ylläpitoon

- Poista turhat ja vanhat tiedot!
 - Onhan sivut päivitetty uusimpaan versioon?
 - Yhdistysavaimelta on mahdollista saada ilmainen versio käyttöön.
 - Selkeys, tiiviys, yhtenäisyys.
 - Ei kaikkea etusivulle!
 - Tukea sivujen päivittämiseen saa järjestöasiantuntijoilta.
- Löytyykö sivulta:
 - Tietoa yhdistyksestä ja sen tulevasta toiminnasta
 - Yhdistyksen yhteystiedot
 - Miksi kannattaa liittyä jäseneksi ja miten se onnistuu?
 - Mitä vapaaehtoisena voi tehdä ja miten pääsee mukaan?

Kotitehtävä:

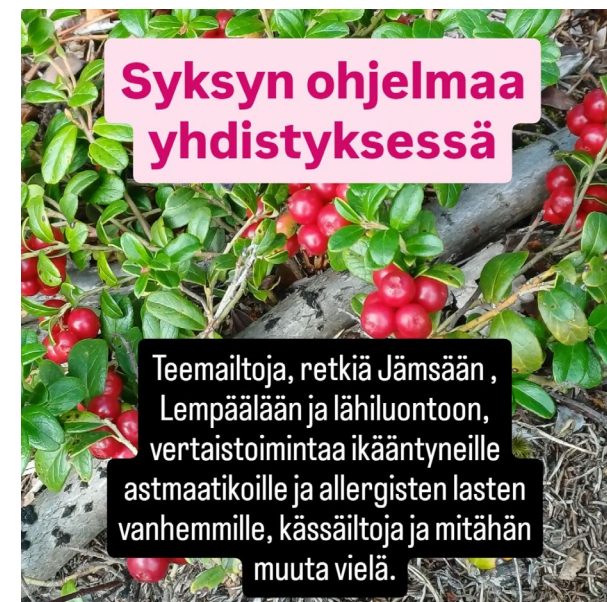
- Tutustu ainakin kolmen eri yhdistyksen viestintäkanaviin: <https://allergia.fi/yhdistykset/>
- **Millaisia huomioita teit?**
Löytyikö tietoa toiminnasta tai tulevista tapahtumista? Tuntuiko, että tähän yhdistykseen kannattaisi liittyä?
- **Mitä voit oppia muilta?** Kopioi hyvät käytännöt.

Yhdistyksessä tapahtuu:

Olemme OLKA-pisteellä! ▶

18.8.2026

OLKA-pisteellä Peijaksen sairaalassa Olemme tavattavissa Peijaksen sairaalan OLKA-pisteellä to 20.8. klo 10-12. Tervetuloa keskustelemaan allergioista, astmasta, ihon hoidoista tai vain jakamaan...



Tule mukaan!

Yhdistyksemme perustehtävänä on allergiaa ja astmaa sairastavien elämänlaadun parantaminen. Meiltä saat tietoa ja [vertaistukea](#) liittyen allergiaan ja astmaan. Osallistu iltoihin, tapahtumiin ja ryhmiin. [Hyppää vapaaehtoiseksi](#) isolla tai pienellä panoksella. Tehdään yhdessä maailmasta helpompi ja mukavampi paikka elellä näiden sairauksien kanssa!

Koulutusta löytyy myös muualta

- 17.9. Haluatko lisätä selkeyttä viestintääsi ja tavoittaa ihmisiä tehokkaammin? [LähelläPro | Selkeä viestintä 3. Tekstisisällöt ja selkokieli](#)
- 11.11. Tule oppimaan, millaiset sisällöt somessa toimivat juuri nyt, mitä julkaisutyyppejä kanavat suosivat sekä millaisia keinoja somekanavilla vaikuttamiseen on nyt [VALIKKOVERKOSTO | Onnistu somessa - Kansalaisareena](#)
- Siviksen yhdistystoiminnan verkkokurssit: <https://www.sivisnyt.fi/yhdistystoiminnan-verkkokurssit-tuovat-toimintaan-tietoa-ja-taitoa/>

Tule mukaan Yhdistystoiminnan verkkokurssille!

Tule mukaan Yhdistystoiminnan verkkokurssille!

SYKSY 2026

Yhdistysosaaja

17.9.-5.11.2026

Haluatko vahvistaa osaamistasi yhdistystoiminnan toteuttajana ja kehittäjänä? Kurssilla perehdytään yhdistystoimintaan ja yhdistyksen tarkoitukseen niin yhdistyslain kuin yhdistyksen omien sääntöjenkin näkökulmista.

[>> Ilmoittaudu viimeistään 14.9.](#)

Vapaaehtoisjohtaja

21.9.-30.11.2026

Suunnitteletko, johdatko tai kehitätkö vapaaehtoistoimintaa? Haluaisitko oppia erilaisia menetelmiä ja työkaluja johtamis- ja ohjaustehtävien tueksi?

[>> Ilmoittaudu viimeistään 18.9.](#)

Yhdistysvaikuttaja

13.10.-13.12.2026

Opi vaikuttamistyön periaatteita ja keinoja! Kurssilla keskitytään järjestön ja yhdistyksen vaikuttamistyön perusteisiin ja käydään läpi vaikuttamistyön periaatteita, kanavia, tapoja ja kohderyhmiä.

[>> Ilmoittaudu viimeistään 6.10.](#)



Yhteistyöstä potkua kampanjoihin ja teemapäiviin

Anu Sauliala

ALLERGIA
IHO
ASTMA



Onnistumisia Astmatietoviikolta

- Somessa tavoitettiin 330 000 henkilöä
- Is.fi sivulla 380 000 henkilöä
- Vauva.fi:ssä 57 000 henkilöä
- Hs.fi 20 000 henkilöä
- Metroasemilla, busseissa, asemilla ja sairaaloissa tavoitettiin 3,3 miljoonaa henkilöä



**TEE ASTMA-
VISA JA
TESTAA
TIETOSI
ASTMASTA!**

astmatietoviikko.fi

**MATKA-
SEURANA
ASTMA**

**ALLERGIA
IHO&ASTMA**

**Astmatietoviikko
4.-10.5.2026**

Lisää onnistumisia

- Mediaosumia
- SuomiPop nosti Astmatietoviikon keskusteluun
- Astmatietoviikko.fi -sivuilla 5000 kävijää
- 46 tapahtumaa
- Uusia jäseniä 81

“Matkan varrella olen ymmärtänyt, kuinka tärkeä on huolehtia myös omasta jaksamisesta äitinä.

Vaikka sitä olisi kuinka vahva ja pärjäisi, on tärkeä pyytää apua, kun sitä tarvitsee. Onneksi minulla on vahva tukiverkko.”

-Anja ja Viljo

**MATKA-
SEURANA
ASTMA**



**ALLERGIA
IHO & ASTMA**
astmatietoviikko.fi

Vuonna 2025 yhdistysten osallistuminen kampanjoihin

- 112-päivä 14 yhdistystä
- Harvinaisten sairauksien päivä 3 yhdistystä
- Allergiaviikko 14 yhdistystä
- Astmatietoviikko 18 yhdistystä
- Atopiapäivä 5 yhdistystä
- Ruoka-allergiapäivä 10 yhdistystä
- Ihoviikko 20 yhdistystä
- Allergia-, iho- ja astmayhdistykset 75 % (21 kpl)
- Atopiayhdistykset 14 % (1 kpl)
- Harvinaisyhdistykset 38 % (3 kpl)

Atopiapäivä ma 14.9.

- Kansainvälinen teema: Atopian aiheuttama taakka.
- Nostetaan esiin atopiatarinoita ihorauhetarinoista: Pasi, Pirjo ja Heikki
- Atopiavisa
- Kutsutaan atooppista ihottumaa sairastavia liittymään jäseneksi
- Jaa liiton somepostauksia
- Mediatiedote
- <https://allergia.fi/vaikuttaminen/kampanjat-ja-teemapaivat/atopiapaiva/>





Atopiavisa: mitä tiedät atooppisesta ihottumasta?

Kuinka hyvin tunnet atooppista ihottumaa? Oletko kutiseva kyselijä, ihonhoidon oivaltaja vai atopiamestari? Testaa tietosi Allergia-, iho- ja astmaliiton leikkimielisellä visalla, samalla voit oppia lisää atooppisesta ihottumasta!

ALOITA

Ruoka-allergiapäivä ti 13.10.2026

- Ota allergiat tosissaan! Olkoot ne sitten lieviä tai vaikeita.
- Ruoka-allergioiden moninaisuus näkyväksi neljässä blogitekstissä
 - Aikuisen ja lapsen ruoka-allergia
 - Moninainen allergia
 - Anafylaksiatasoinen ruoka-allergia
- Some + mediatiedote
- Pähkinättömät suklaat -listaus nettiin

RUOKA-ALLERGIAPÄIVÄ 2026



**Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus
- puheterapeutti apuna**



1 / 9
**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

**ALLERGIA
IHO & ASTMA**

Mitä tiedät lasten ja aikuisten ruoka-allergioista?

Kuinka hyvin tunnet ruoka-allergioita? Oletko utelias maistelija vai jo todellinen ruoka-allergiaguru? Testaa tietosi Allergia-, iho- ja astmaliiton leikkimielisellä visalla — samalla voit oppia lisää ruoka-allergioista!

ALOITA

Verkkoluento ti 13.10. klo 18

Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus - puheterapeutti apuna

- Tervetuloa
- Pienen lapsen syömistaidot ja ruoka-allergian vaikutus. Kuinka tukea taitojen kehittymistä ja voittaa vaikeudet? puheterapeutti Katja Vuoti
- Neuvontaa, vertaistukea ja apua ruoka-allergioihin, ruoka-allergianeuvoja Ilona Mähönen, Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys
- Verkkoluento: Lasten ruoka-allergiat ja syömisvaikeudet - puheterapeutti apuna
- Luennon jälkeen vertaiskeskustelua

RUOKA-ALLERGIAPÄIVÄ 2026



Lapsen ruoka-allergia ja syömisvaikeus
- puheterapeutti apuna

Superhippukeksien etäleivonta

ti 3.11.2026 klo 17.30

- Tule leipomaan yhdessä superhippukeksijä - verkon välityksellä!
- Superhippukeksien resepti on pähkinätön, maidoton, munaton ja soijaton.
- Leivontaa ohjaa ja vertaiskeskustelua vetää Ilona.
- Superhippukeksien etäleivonta



Ihoviikko

26.10.-1.11.2026

- Psoriasisiiliton kanssa yhteistyössä
- Uusia Ihorauha-tarinoita ja kuvia 16 kpl
 - Atopia x 5
 - Alopecia x 2
 - Urtikaria
 - Punajäkälä
 - DLE
 - Ruusufinni
 - Prurigo nodularis
 - Vitiligo
 - Valkojäkälä
 - HS-tauti
 - EB



Ihoviikko
26.10.-1.11.2026

Viedään tällä viikolla yhdessä eteenpäin ihorauhaa!
Jokainen (iho) on upea ja arvokas.

Lue ihorauha-tarinoita, kerro omasi, osallistu tapahtumiin ja liity jäseneksi!

ihoviikko.fi **ALLERGIA IHO & ASTMA**

LIITY MUKAAN JOUKKOomme!

Ihonhoidon ilta

- klo 18.00 Tervetuloa
- klo 18.05 Lääkärin luento -
ihonhoidon perusteet
- klo 18.25 Hoitajan tietoisku -
ihonhoito käytännössä
- klo 18.45 Kysymyksiä alustajille
- klo 19.10 Minun arkeni ihoa
hoitaen - kokemustoimijoiden
haastattelu
- klo 19.30 Lopetus



to 29.10.2026 klo 18.00–19.30

Ihonhoidon ilta:
Ammattilaisten
vinkit tehokkaaseen
ihosairauden hoitoon

Lue lisää:
ihoviikko.fi | psori.fi



ALLERGIA
IHO & ASTMA



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Järjestetään yhteisiä kisakatsomoita Ihoviikolla

- Kannustamme Psoriasisihton kanssa yhdistyksiä järjestämään yhteisiä kisakatsomoita Ihoviikolla.
- Kisakatsomo vaatii tilan jossa (netti, ruutu ja äänentoisto), pientä järjestelyä (esim. kahvit ja pullat), yhteistyöstä sopimista ja isosti markkinointia.
- Lisää osallistujia, enemmän keskustelua, mahdollisuuksia saada tulevia aktiiveja toimintaan
- Autamme löytämään yhteistyökumppanin ja alueellisessa markkinoinnissa mm. valmiita materiaaleja tuottamalla
- Lisätietoa tulossa myöhemmin



to 29.10.2026 klo 18.00–19.30
verkkoluento

Ihonhoidon ilta:
Ammattilaisten vinkit
tehokkaaseen
ihosairauden hoitoon

LIITY MUKAAN JOUKKOMEI!

ALLERGIA
IHO & ASTMA

PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Lue lisää:
ihoviikko.fi | psori.fi

Atopia, käsi-ihottuma ja urtikaria -webinaari

- klo 14.00 Tervetuloa
- klo 14.05 Atooppisen ihottuman omahoito
- klo 14.35 Käsi-ihottuma
- klo 15.05 Arki atopian, käsi-ihottuman tai urtikarian kanssa, kokemustoimijoiden haastattelu
- klo 15.20 Miten minä voin edistää ihorauhaa työpaikallani?
- klo 15.25 Urtikaria
- klo 15.55 Loppusanat
- klo 16.00 Webinaari päättyy

ti 27.10.2026 klo 14–16

Atopia, käsi-ihottuma ja urtikaria -webinaari

- terveydenhuollon ammattilaisille
- maksuton koulutus

Lue lisää: ihoviikko.fi

ALLERGIA
IHO & ASTMA

LIITY MUKAAN JOUKKOomme!



Ihoviikko

26.10.-1.11.2026

- Sometetaan ihorauhaa kaikkialle!
- Mediatiedote
- Ulkomainontaa
- Uimahalleihin ihorauha-julisteet
- Kutsutaan ihotautia sairastavia mukaan yhteisöön → allergia.fi/liity (liittymislahja lokakuussa liittyneille)



LIITY MUKAAN JOUKKOOMEI

Annan ihorauhan

- ☒ En tuijota.
- ☒ En kommentoi toisen ihoa tai kehoa.
- ☒ En anna hoitovinkkejä.
- ☒ Ymmärrän, että jokainen iho ja keho on arvokas.

ALLERGIA
IHO & ASTMA



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

ihoviikko.fi | psori.fi



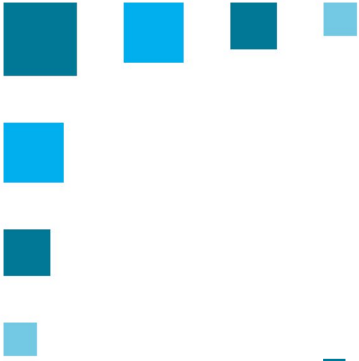
Pienryhmissä

- Mihin teidän yhdistys voisi osallistua?
 - Atopiapäivä 14.9.
 - Ruoka-allergiapäivä 13.10.
 - Ihoviikko 26.10.-1.11.
- Mikä voisi olla pienin mahdollinen juttu?
 - Esim. jakaa liiton somepostaus yhdistyksen someen.
- Mikä voisi olla isompi panostusta vaativa juttu?
 - Irtokarkkien ostostapahtuma tai kisakatsomo
 - Paikallismedialle mielipidekirjoituksen tai haastateltavan tarjoaminen?

Anna palautetta illasta!

- <https://link.webropol.com/s/verkkokoulutuspalaute2026>





Kiitos!

Yhteisö hyvän arjen tukena
allergia.fi

**ALLERGIA
IHO
ASTMA** &