

# Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys

Toiminnanjohtaja / allergianeuvoja Arja Harju

# Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry

- Yhdistys on Allergia-Iho ja Astmaliiton alainen paikkallisyyhdistys.
- Yhdistys on perustettu 1972
- Jäseniä on n 960 jäsenperhettä
- Toiminta-alueena koko Varsinais-Suomi
- Toimisto Turussa avoinna ma, ti ja to
- 2 osa-aikaista työntekijää

# Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys

Yhdistyksemme perustehtävänä on allergiaa ja astmaa sairastavien terveyden edistäminen ja elämänlaadun parantaminen.

Ajankohtaisen allergia- ja astmatiedon jakaminen sekä neuvonta, ohjaus ja vertaistuki.

Kaikille avointa matalan kynnyksen toimintaa

# Allergia- ja Astma yhdistyksen toiminta

- Allergianeuvonta
- Luentoja ja tietoiltoja
- Vertaistoiminta
- Liikuntaa
- Virkistystä ja teatterimatkoja
- Ravitsemusneuvontaa
- Toiminnasta tiedottaminen

# Yhteistyö

- Terveysthuolto
- Varha, hyvinvointiopastaja
- Alueella toimivat järjestöt
- Vapi, 46 yhdistystä
- Allergia- Iho- ja Astmaliitto
- Yritykset, mm. lääkärikeskus Aava ja Ihotalo Turku

**Unelmien liikuntapäivän etkot  
Pomponrahkalla pe 8.5.26 klo 15-17**

*Tule mukaan Pomponrahkan luonnonsuojelualueelle erämaan maisemiin nauttimaan luonnosta pitkospuita pitkin.*

**Yhteislähtö 2km luontopolulle Isosuon p-alueelta klo 15:00**  
Reitin varrella mm.  
**Tanssiasteleita metsässä**  
**Lintujen, kasvien/yrttien havainnointia**  
**Metsäkuntosalia**  
**Kulttuurihistorian kertomuksia**  
**Elovenan välihalojen nauttimista**  
**Vaihtoehtona kiertää 4-5km reitti**

Mukaan vesipullo ja istuinlusta, tarv. tasapainon tueksi kävelysauvat, polku ei ole esteetön

Lisätiedot: merike.kujanen@sydan.fi

Föli-bussilla Versta Kadun pysäköille, sieltä 1 km kävely Isosuon P-alueelle

Kaikille maksu tapahtum ystävä m



**ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Lounais-Suomi**

# Vertaistoiminta

Vertaisryhmät kokoontuvat  
yhdistyksen toimistolla  
ja etänä (Teams)



Illoissa on mukana allergianeuvoja.

**Anafylaksian kokeneiden ja läheisten vertaistreffit:**  
ke 15.4.2026 klo 17-18.30

**Aikuisten astmaatikkojen vertaistreffit:**  
ma 30.3.2026 klo 16-17.30 ja  
ke 13.5.2026 klo 16-17.30

**Allergia- ja astmalasten vanhempien vertaistreffit**  
ke 22.4.2026 klo 17-18.30

Ilmoittautumiset vertaistreffeille viimeistään treffejä edeltävänä  
arkipäivänä klo 15; [info@allergaturku.com](mailto:info@allergaturku.com) tai p. 040 541 3310.  
Ilmoita samalla ruoka-aineallergiasi kahvituksen järjestämiseksi.



ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Lounais-Suomi

# Tapahtumia



**ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS**  
Lounais-Suomi

# Liikunta

## Voimavara ryhmäliikuntakurssi

Kotona asuville senioreille tarkoitettu liikuntakurssi. Kurssilla vahvistetaan fyysisiä voimavaroja ja edistetään itsenäistä kotona pärjäämistä.

Sopii ilman apuvälineitä liikkuville. Harjoitellaan arjessa tarvittavia taitoja oman kunnon mukaan hauskaasti ja tehokkaasti! Tunnin jälkeen tarjolla kahvia ja välipalaa.

**10 kerran kurssi tiistaisin 20.1-24.3 klo 14-15 Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntasalissa os. Bastioninkatu 4**



Hinta 45€ jäsenet/  
55€ muut:  
Kysy lisää ja ilmoittaudu  
mukaan:  
[info@allergiaturku.com](mailto:info@allergiaturku.com)

Yhteistyössä Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ja Turun Seudun Hengitysyhdistys



**ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS**  
Lounais-Suomi

# Materiaalit

- Materiaalit tulostettavissa ja tilattavissa osoitteessa [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)
- Materiaalit ovat maksuttomia. Liitto veloittaa postitusmaksun.

Lasten astma



Lemmikkieläinallergiat



Aikuisten ruoka-allergia



Allerginen nuha

Lasten ruoka-allergia

Siitepölyallergia



# Yhteystiedot

Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys

- Aurakatu 22 A1, Turku
- Toimisto avoinna ma, ti ja to klo 11-16
- P. 040 541 3310, [info@allergiaturku.com](mailto:info@allergiaturku.com)
- Allergianeuvonta p. 040 744 6414, ajanvarauksella [toiminnanjohtaja@allergiaturku.com](mailto:toiminnanjohtaja@allergiaturku.com)
- <https://lounais-suomi.allergia.fi/>