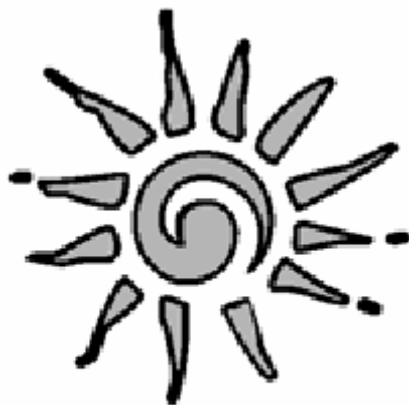


***OULUN SEUDUN
ATOPIAYHDISTYS
JÄSENTIEDOTE 1 / 2015***



Atopia iholla
- mukana elämässä

ATOPIKKOJEN VERTAISTUKI ARVOON!



Valon määrä lisääntyy päivä päivältä ja jotenkin se vain saa mielen virkoamaan. Iho on kuiva kuin korppu ja kutisee, mutta jotenkin sitä vain jaksaa. Vai olisiko sittenkin niin että se paljon peräänkuulutettu vertaistuki saa jaksamaan?

Oulussa on vuoden ajan pyörinyt Kutinaryhmä, joka on keskustelu- ja vertaistukiryhmä kaikille. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin ja tässä jäsentiedotteessa myöhempänä tarkemmat tiedot ryhmän kokoontumisesta. Myös Kajaanissa käynnistellään vastaavaa toimintaa ja siitäkin lisätietoja tässä tiedotteessa. Vertaistuki voi olla myös lähes huomaamatonta, siis sellaista kun keskusteleet toisen atoopikon tai ihosairaudesta kärsivän kanssa.

Myös sosiaalisessa mediassa on nykyään erilaisia ryhmiä joissa pääset purkamaan tuntejasi. Facebookissa on ainakin Atopialiiton sivut, Atooppikkojen vertaistuki ryhmä ja Minä ja kutina jota vetää aivan kuten Oulun Kutinaryhmää Sara Tähtinen. Kaikki tämä toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja ns. palkkatyöntekijöitä ei Atopialiitolla ole joten kaikki jotka haluavat olla jotenkin omalta osaltaan edesauttamassa toimintaa ovat tervetulleita. Oulun seudun atopiayhdistyksen hallituksen yhteystiedot kuin myös Kutinaryhmän vetäjän Saran yhteystiedot löydät tuonnempana.

Seuraavat kaksi vuotta olen myös Atopialiiton puheenjohtaja – kiitos luottamuksesta! Se hän tarkoittaa hieman lisää kokouksia ja vastuunkantoa, mutta tuo se toki samalla peräänkuuluttamaani vertaistukea. Sillä sitäkin vapaaehtoistyö antaa.

Toivotan kaikille piristystä ja jaksamista arkeen. Kesä tulee, uskokaa pois!

Pasi Holopainen

Pj.

Oulun Seudun Atopiayhdistys ry

Oulun Seudun Atopiayhdistyksen hallitus ja toimihenkilöt 2015 ovat:

Puheenjohtaja: Pasi Holopainen
puh. Iltaisin 045 636 445
e-mail: oulu@atopialiitto.fi

Sihteeri: Pia Kangaskorte
pia.kangaskorte@gmail.com

Rahastonhoitaja: Marja-Liisa Junes
puh. iltaisin 040 548 6272
marjaliisajunes1@gmail.com

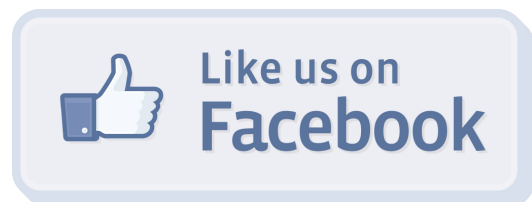
Hallituksen muut jäsenet;
Eero Autio varsinainen jäsen
Eila Karvonen jäsen
Liisa Heikkinen varajäsen
Sara Tähtinen varajäsen
Tuulikki Peltonen varajäsen
Minna Hukkanen varajäsen
Nanna Karlsson varajäsen

Yhdistyksen omat kotisivut löytyvät osoitteesta:

www.atopialiitto.fi/paikallisyhdistykset/oulun_seudun_atopiayhdistys

Aluetyöntekijä Riitta Matinlompolo Iholiiton aluetoimisto Rovaniemi

Ainonkatu 1, 3. krs
96200 Rovaniemi
p. 050-4084 941
riitta.matinlompolo@iholiitto.fi



KUTSU

Oulun Seudun Atopiayhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous.

Lakisääteinen kevätkokous pidetään tiistaina 24.3.2015 klo 17.00 alkaen Kumppanuuskeskuksessa, kokoustila Pikkuseppä. Osoite Isokatu 47, Oulu

Esillä ovat lakisääteiset asiat kuten toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelle 2014.

Kahvitarjoilu

TERVETULOA!

Oulun Kutinaryhmä

*Kutinaryhmä täytti vasta 1 vuotta
eikä aivan suotta.
Aiheita on ollut laidasta laitaan
kutinasta ihorikko vaivaan.
Vertaistuki verraton
ryhmässämme aina on.
Tulet sitten kerran taikka aina
olet tärkeä mieleesi se paina!*



Kaikille ihotautia sairastaville avoin ja maksuton keskustelu-/ vertaistukiryhmä.

Tiistaisin

17.2. klo 17.30-19.30, aiheena 'kuka minä olen?'

17.3. klo 17.30-19.30, vierailijana OYS:n ihotautiosastolta sairaanhoitaja Helena Rautio

14.4. klo 17.30-19.30, vierailijana Iholiiton erityissuunnittelija Risto Heikkinen; sosiaaliturva

12.5. klo 17.30-19.30, Aloevera tuote-esittely sekä keskustelua kutinan kanssa elämisestä

Paikka: Kumppanuuskeskus, Isokatu 47, Oulu
Isoseppä kokoustila (3.krs).
Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Lisätietoa: sara.iho@hotmail.com

Kajaanin Kutinaryhmä aloittaa toimintansa

Kajaanissa aloitetaan maaliskuussa oma Kutinaryhmä, joka on myös avoin ja maksuton keskustelu / vertaistukiryhmä ihotautia sairastaville, arjessa kutinan kanssa kamppaileville ihmisille. Ryhmän vetäjänä toimii Oulun seudun atopyyhdistyksen jäsen Tuulikki Peltonen. Tapaamiskerroilla voi olla myös vierailevia alan ammattilaisia kertomassa aiheesta, kuten 27.4. Iholiitosta erityissuunnittelija Risto Heikkinen tulee puhumaan mm. sosiaaliturvasta.

Maanantaisin

30.3. klo 17.30-19.30

27.4. klo 17.00-19.30

25.5. klo 17.30-19.30

Paikka: Tutun Tupa, Tehdaskatu 1, Kajaani
Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Lisätietoa: tuulikki-peltonen@luukku.com

Kevätpäivät

Iholiiton kevätpäivät 2015

Aika: la-su 21.–22.3.2015

Paikka: Pajulahden Urheiluopisto (os. Pajulahdentie 167, 15560 Nastola)

Tervetuloa Iholiiton kevätpäiville 2015!

Kevätpäivien yhteydessä pidetään liiton sääntömääräinen kevätkokous. Ohjelmassa on ajankohtaista asiaa Iholiitosta, mukavaa yhdessäoloa, ulkoilua sekä jäsenjärjestöillä hyvä tilaisuus pitää omat kevätkokouksensa.

Kevätpäivien aikana on mahdollisuus tavata Iholiiton työntekijöitä ja keskustella heidän kanssaan.

Sitova ilmoittautuminen 23.2. mennessä [verkkolomakkeella](#) tai Iholiiton toimistoon p. 010 325 2570, toimisto@iholiitto.fi.

Viikonlopun hinta on 130 euroa (sisältäen ohjelman ja siihen merkityt ateriat sekä majoituksen 2 hengen huoneissa). Tarvittaessa järjestetään yhteiskuljetus Lahden rautatie-/linja-autoasemalta (noin 30 km Pajulahdesta).

Ohjelma:

Lauantai 21.3.

11-12 Lounas

12-12.30 Viikonlopun aloitus, tervetuloa! Iholiiton pj Oula Wichmann ja Iholiiton toiminnanjohtaja Sirpa Pajunen

12.30-14 Ajankohtaista asiaa Iholiitossa – yhteistä keskustelua Iholiiton ja jäsenjärjestöjen kesken seuraavista aiheista:

- *järjestötoiminta: aluetyö, toiminnan arviointi ja seuranta*
- *RAY:n pienavustukset yhdistyksille*
- *yhteistyö jäsenjärjestöjen kanssa ja jäsenjärjestöjen kesken*
- *Iholiiton palvelut jäsenjärjestöille*
- *kokemustiedon kerääminen ja hyödyntäminen vaikuttamistyössä*

14.00 Kahvitauko

14.30 Yhteistä ohjattua liikuntaa/ulkoilua – rastirata – grillausta kodalla

16.30 Iholiiton jäsenjärjestöjen omat kevätkokoukset

18.30 Sauna

20.00 Illallinen

Sunnuntai 22.3.

8.00 Aamiainen

10.00 Iholiiton kevätkokous

12.00 Lounas

Lisätietoa järjestösuunnittelija Mira Airoalta p. 010 325 2573 tai mira.airola@iholiitto.fi

Tuetut lomat

Tuetut lomat antavat mahdollisuuden saada taukoa arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea. Tuetuilla lomilla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa ja usein oma ryhmänvetäjä. Ohjelmaan osallistuminen on lomilla vapaaehtoista.

Lomat järjestetään yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Lomanjärjestäjä tekee osallistujavalinnat sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein hakemusten perusteella.

Sähköinen hakemuslomake tai tulostettava hakemus löytyvät [MTLH:n sivuilta](#). Lomakkeen voi myös tilata Iholiitosta. **Hakemus lähetetään viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua osoitteeseen: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto, Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki**

Lisätiedot: Järjestösuunnittelija Mira Airola, mira.airola@iholiitto.fi tai 050 5167858

Lomat 2015:

14.-19.6.2015, Atopiaperheet ja aikuiset, Runnin Kylpylä, Iisalmi

12.-17.7.2015, Iholiiton perheiden ja aikuisten loma (kaikki yhdistykset), Kuortaneen Urheiluopisto

2.-7.8.2015, Iholiiton perheiden ja aikuisten loma (kaikki yhdistykset) Kuortaneen Urheiluopisto

Sopeutumisvalmennuskurssit, Kela

Nuorten kurssit:

1.-5.6.2015, Ihon sairauksia sairastavien nuorten osittainen perhekurssi, sop.valm.kurssi (55181)

22.-26.6.2015, Ihon sairauksia sairastavien nuorten osittainen perhekurssi, sop.valm.kurssi (55182)

Lasten perhekurssit:

22.-26.6.2015, Ihon sairauksia sairastavien lasten perhekurssi, sopeutumisvalmennuskurssi (56918)

29.6.-3.7.2015, Ihon sairauksia sairastavien lasten perhekurssi, sopeutumisvalmennuskurssi (56919)

Haku Kela-rahoitteiselle sopeutumisvalmennuskurssille

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutushakemus KU 132. Hakemukseen liitetään hoitavan lääkärin B-lausunto tai muu lääketieteellinen selvitys, josta ilmenee perusteltu kuntoutustarve. Hakemuksia saa Iholiitosta, Kelan toimistoista tai Kelan verkkosivuilta (www.kela.fi). Hakemukset lähetetään Kelaan.

Lisätietoja: Erityissuunnittelija Risto Heikkinen, 045 114 4459, risto.heikkinen@iholiitto.fi

Edullista jalkojenhoitoa atooppista ihottumaa sairastaville!

- Jalkojenhoidon ammattitutkintoa suorittavat opiskelijat tarjoavat jalkojen perushoitoa (jalkojen tutkimus, kynsien ja ihon hoito, jalkojen hieronta ja kotihoidon opetus) atooppista ihottumaa sairastaville.
- Hoito suoritetaan valvottuna oppilastyönä ja se maksaa 20 €. Eläkeläiset ja opiskelijat 15 €.
- Hoitoja annetaan keväällä helmikuusta-toukokuulle iltaisin (klo 17-20.30)
- Hoito tapahtuu Oulun seudun ammattiopiston Kontinkankaan yksikön tiloissa PAASI-rakennuksessa, osoite Kiviharjuntie 8. Sisäänkäynti Kiviharjuntien puoleiselta ulko-ovelta E, jossa lappu jalkojenhoidosta. Myös Kiviharjunttiellä on kyltti sisääntulo-oven lähellä. Oppilaitoksen ovet ovat iltaisin lukittuna. Opiskelijat tulevat avaamaan oven asiakkaille. Jos jäätte oven taakse jostakin syystä soittakaa ajanvarausnumeroon.
- Ajanvaraus numerosta 050-310 3948. Ilmoittakaa aikaa varatessanne, että sairastatte atopiaa. Puhelin auki ajanvarausta varten seuraavina aikoina:
 - 10.3 klo 17.00-20.00
 - 11.3 klo 17.00-20.00
 - 17.3 klo 17.00-20.00
 - 24.3 klo 17.00-20.00
 - 25.3 klo 17.00-20.00
- Epäselvissä asioissa voitte soittaa Marja-Leena Kinnuselle (jalkojenhoidon opettaja, ammattitutkintovastaava) p. 050-5659 444

Tervetuloa!



Eucerin®

TIEDE JOKA NÄKYI IHOLLASI

UUTUUS



Kylpy- ja suihkuöljy, joka rauhoittaa
kuivaa ja ärtynyttä ihoa

Uusi AtoControl Kylpy- ja Suihkuöljy estää kuivaa ja ärtynyttä ihoa kuivumasta pesun yhteydessä.

- Sisältää runsaasti luonnollisia öljyjä
- Puhdistaa hellävaraisesti herkänkin ihon ja palauttaa ihon luonnollisen rasvatasapainon

Kokeile myös Eucerin AtoControl -sarjan voiteita.

ERITTÄIN TEHOKKAAT JA
KLIINISESTI TESTATUT
KOOSTUMUKSET - MYÖS
ATOOPPISILLE IHOILLE

Lue lisää: www.eucerin.fi

YHTEISTYÖSSÄ



ATOPIALIITTO

SAATAVILLA APTEEKISTA