

## Kainuun Allergia-, iho ja astmayhdistys ry.

### Jäsenkirje yhdistyksen jäsenille

Aurinkoista alkanutta vuotta 2024 Sinulle. Yhdistyksemme täytti 2.maaliskuuta 37 vuotta. Onnittelut jäsenille, koska Te teette toimivan yhdistyksen.

Olemme saaneet palata normaaliin arkeen koronan suhteen ja voimme onnitella jokainen itseämme, kuinka hyvin selvisimme siitä. Yhteistyöllä se onnistui, hyvä me.

Olemme suunnitelleet yhdistyksen toimintaa tälle vuodelle ja ehdotuksia toimintaan otamme edelleen mielellämme vastaan. Jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan yhdistyksen toimintaan, olet lämpimästi tervetullut kaikkiin tapahtumiin 😊 Voit halutessasi toimia vertaistukena/vertaistoimijana, liikuntavastaavana, sosiaalisen median vastaavana, olla mukana järjestämässä tapahtumia, toimia varajäsenenä tai tulla yhdistyksen hallitukseen mukaan. Olisi mukavaa, jos saisimme kaikista Kainuun kunnista muutamia aktiivisia jäseniä mukaan toimintaan. Olethan yhteydessä puheenjohtajaan, jos asia kiinnostaa sinua. Huolehdiathan, että yhteystietosi ovat ajan tasalla. Seuraa myös yhdistystoimintaa palstaa Kainuun Sanomissa, KotiKajaanissa sekä tapahtumien Kainuussa.

Ohessa muutamia tapahtumia ja tiedotettavia etuja ja asioita Sinulle.

**Terveisin yhdistyksen pj. Sirpa Pyykkönen**

**puh. 045-2696 344, [sirpa.pyykkonen@hotmail.com](mailto:sirpa.pyykkonen@hotmail.com)**

---

Yhdistyksemme toimii vapaaehtoisvoimin! **Tule mukaan vapaaehtoiseksi, vertaistukihenkilöksi tai vaikka somelähettilääksi.** Vapaaehtoisuusjärjestössä on mahdollisuus auttaa ja vaikuttaa. Voit tehdä yksittäisen pienen jutun, kuten viedä neuvolaan oppaita ja lehtiä, tai sitoutua pidemmäksi aikaa, vaikka vuodeksi vetämään vertaisryhmää. Ota yhteyttä ja kerro, millainen toiminta sinua voisi kiinnostaa!

**Vertaistukea on tarjolla monenlaista, niin kasvokkain kuin verkossa.** Tule mukaan esimerkiksi Facebook-ryhmiimme tai pop-up vertaistreffeille! Vertaistreffit ovat matalan kynnyksen mahdollisuus tulla tunniksi vaihtamaan kokemuksia sellaisten ihmisten kanssa, jotka voivat ymmärtää sinua puolesta lauseesta. Katso tulevat vertaistreffit: [allergia.fi/vertaistreffit](http://allergia.fi/vertaistreffit)

Allergia-, iho- ja astmaliitosta saat monenlaisia jäsenetuja ja mahdollisuuden osallistua järjestömme toimintaan! Hyödynnä laajat jäsenedut ja tule mukaan tapahtumiin! Muista myös liiton maksuton neuvonta, jota järjestetään niin allergia-, astma kuin ihosairauksista, kosmetiikka-allergioista, ruoka-aineallergioista ja sosiaaliturvasta. Lue lisää: [allergia.fi/neuvonta](http://allergia.fi/neuvonta)

Jäsentiedotus toimii pääasiassa sähköisesti! Jos jäsentiedoissasi ei ole vielä sähköpostia, muistathan ilmoittaa sen meille: [jasenet@allergia.fi](mailto:jasenet@allergia.fi)

Kiitos kun olet jäsen! .

## **Yhdistyksen ylimääräinen kokous to 14.3. klo 19.15**

---

Tervetuloa yhdistyksen ylimääräiseen kokoukseen, joka pidetään **Sokos Hotel Valjuksessa, Kajaanissa to 14.3. klo 19.15**. Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteyksin.

Kokouksessa käsitellään mm. hallituksen valintoja, sääntöjen muuttamista, vuoden 2024 toiminta- ja taloussuunnitelma ja vuoden 2023 toimintakertomus ja tilinpäätös.

Uudet hallituksen jäsenet ovat tervetulleita mukaan toimintaa! Voit myös tulla muuten vain kuulemaan yhdistyksen kevään suunnitelmista ja ideoimaan toimintaa alueelle.

Ennen kokousta pidetään luento pitkäaikaissairaana sosiaaliturvasta.

Lisätietoa: puheenjohtaja Sirpa Pyykkönen, [sirpa.pyykkonen@hotmail.com](mailto:sirpa.pyykkonen@hotmail.com)

---

### **LUENTO: PITKÄAIKAISSAIRAAN SOSIAALITURVA to 14.3.**

**Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja kahvittelemaan ja ota kaveri mukaan 😊**

**Tiesitkö, että pitkäaikaissairaana sinulla voi olla oikeus saada vammaistukea? Ovatko sairastamisen kustannukset sinulle kohtuuttomia? Onko sinulla ollut vaikeuksia päästä lääkäriin?**

**Tervetuloa kuulemaan pitkäaikaissairaana oikeuksista ja siitä, mihin erilaisiin sosiaalihuollon etuuksiin tai palveluihin voit olla oikeutettu allergioiden, ihosairauden tai astman perusteella. Pääset myös kyselemään ja keskustelemaan sinua mietityttävistä asioista sairauteen ja sosiaaliturvaan liittyen.**

**Tilaisuus järjestetään Sokos Hotel Valjuksessa, Kajaanissa to 14.3. klo 18.00-19.00.**

**Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tilaisuuteen on mahdollista osallistua myös etäyhteyksin. Kahvitarjoilu.**

**Ilmoittautumiset: [paula.lehtomaki@allergia.fi](mailto:paula.lehtomaki@allergia.fi)**

**Luennon jälkeen pidetään yhdistyksen ylimääräinen kokous.**

---

---

**TEATTERIESITYS ”MUMMONI KUNINGATAR ELISABETH” JÄSENILLE ILMAINEN PE 26.4 KLO 13  
SISSILINNA, ASEMAKATU 6, KAJAANI**

**Kesto noin 40 min, jonka jälkeen yhteinen kahvitteletunti. Kahvi sisältyy lipun hintaan. Kaikki liput 10 €/ Yhdistys maksaa jäsenille lipun.**

**Ilmoittaudu ke 24.4 mennessä Tuulikille puh. 045 313 6615. Tervetuloa katsomaan.**

Musiikillinen kahvitunti kahden elämää kokeneen naisen seurassa. Nämä 1920-luvulla syntyneet voimanaset ovat saaneet elämäntehtävän, jota eivät itse valinneet. Silti he elivät elämänsä arvokkaasti, sitkeydellä ja huumorilla.

Kahvipöydän ääressä kuullaan mummon lempivirsi, kuninkaallinen hymni, ajan iskelmää sekä kansanlauluja. Näyttelijä Heidi Syrjäkari on unelmaroolissaan sekä mummo että kuningatar. Muusikkona taituroi Valtteri Pääkkönen.

Käsikirjoitus Työryhmä  
Ohjaus **Joel Härkönen**  
Musiikin sovitus **Valtteri Pääkkönen**

Näyttämöllä **Valtteri Pääkkönen** ja **Heidi Syrjäkari**

*Mummo opetti mulle, että kaiken voi korjata ja että 'ei oo semmosta hommaa, mitä nainen ei voisi tehdä'.*

---

**Tuetut lomamat antavat mahdollisuuden saada tauko arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea.**

## **VIRKISTÄYDY TUETUILLA LOMILLA!**

**10.–16.6.2024**

**Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio**

**21.–26.7.2024**

**Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna**

**13.–18.10.2024**

**Rokua Health & Spa, Rokua**

**Lue lisää ja hae mukaan:  
[allergia.fi/tuetutlomamat](http://allergia.fi/tuetutlomamat)**

Vertaislomaa  
lapsiperheille  
ja muille!



## MATKA GRAN CANARIALLE

### Lähde mukaan Gran Canarialle omatoimiselle ihonhoitomatkalle lokakuussa 2024



Allergia, - iho, - ja Astmaliiton paikallisyhdistykset kutsuvat atopiasta kärsiviä jäseniään ja Aurinkopainotteisilla Sopeutumisvalmennuskursseilla (AuSope) olleita aikuisia omatoimiselle ihonhoitomatkalle (OmaSope) Gran Canarialle.

#### Rokota ihosi talven varalle

Matkan tarkoitus on ihonhoidollinen. Tavoitteena on soveltaa Allergia, - iho, - ja Astmaliiton kursseilta opittuja hyviä ihon hoitokäytänteitä. Turvallinen auringonotto ja merivesikylyvät tekevät iholle hyvää ja antavat pohjan selviytyä seuraavan talven yli. Vertaistuellla ja omien vinkkien jakamisella on tärkeä osa kroonisen pitkäaikaissairauden kanssa elämisessä. Päihteiden käyttö ei ole tällä matkalla suotavaa, jos siitä aiheutuu yhtään harmia muille ryhmään kuuluville.

#### Kyseessä on omatoimimatka

Jokainen osallistuja varaa oman matkan ja vastaa siitä syntyvistä

kuluista. Tarvittaessa saat apua matkavarauksiin liittyen sähköpostitse: omasope24@gmail.com.

Varattuasi matkan pääset mukaan WhatsApp ryhmään, jossa on mahdollista sopia matkaan liittyvistä asioista mm. päiväohjelmista, ruokailuista ja retkistä.

OmaSope porukkaa majoittuu Puerto Ricossa 5.10. - 1.11.24.

Huoneistohotelli eo Corona Cedral. Myös muut majoitusvaihtoehdot ja ajankohdat tulevat kysymykseen.

#### Löydä ja varaa oma matkasi

Majoitus: [Booking.com](https://www.booking.com)

Lennot: [Momondo.fi](https://www.momondo.fi), [Finnair.com](https://www.finnair.com), [Norwegian.com](https://www.norwegian.com).

Matkatoimistot: [Tjareborg](https://www.tjareborg.com), [TUI](https://www.tui.com), [Apollomatkat](https://www.apollomatkat.com) ja [Aurinkomatkat](https://www.aurinkomatkat.com)

Äkkilähdöt: [Napsu.fi](https://www.napsu.fi), [Rantapallo.fi](https://www.rantapallo.fi)

#### Suositus 2 viikon matkaksi

Meno (suora) Finnair Helsinki – Las Palmas **ke 16.10.24** klo 08:05 – 12:35.

Paluu (suora) Norwegian Las Palmas – Helsinki **ke 30.10.24** klo 16:05 – 01:05

#### 4.3.24 varaustilanne

Finnair meno 330€ ja Norwegian paluu 145€, yht. 475€. (sis. 23kg laukku)  
Majoitukset alkaen 410€/hlö 2hh/2vk  
Lentokenttä - Puerto Rico: Bussi nr. 91  
45 min (n.5,5€ /suunta)

Tervetuloa mukaan OmaSopeen

Lisätietoja: [omasope24@gmail.com](mailto:omasope24@gmail.com)

## ERITYISUIMARANNEKKEEN MYÖNTÄMISPERUSTEET UUDISTUVAT 1.1.2024 ALKAEN

Vesiliikuntakeskus Kaukaveden erityisuiamarannekkeen myöntämisperusteet ovat olleet voimassa vuodesta 2013 lähtien, kun Kaukavesi aukesi. Ympäristötekniikan lautakunta päätti toukokuussa kokouksessaan, että myöntämisperusteita aletaan uudistamaan. Uudistamisessa myöntämisperusteiden kriteereinä käytettiin liikkumisen myönteisiä hyötyjä henkilön toimintakykyyn sekä ennaltaehkäiseviä toimia, joilla saataisiin vähennettyä hyvinvointialan tarvetta sekä yksilön omaehtoisen liikunnan lisäämistä heillä, jotka tarvitsevat sitä.

Myöntämisperusteisiin uusina tulivat ICD10-koodeilla aivoverenkiertohäiriö sairaudet, luukato (osteoporoosi), lisäksi keuhkosairauksiin ja alaraajojen valtimosairaus (ateroskleroosi). Lisäksi erityisuiamarannekkeen voi saada myös EU-vammaiskortilla, työikäiset sopimusomahoitajat, kuntoutukseen kirurgisesta tuki- ja liikuntaelinleikkauksesta sekä fysioterapeutin, lääkärin tai terveydenhoitajan suosituksesta kuntoutumiseen ja liikunnan lisäämiseen (esim. nivelrikko, ylipaino). Kuntoutumisen suosituksesta tulee selkeästi lukea fysioterapeutin, lääkärin tai terveydenhoitajan suosituksesta.

Erytisuiamarannekkeen on voinut ostaa vuoden ajaksi, mutta uudistuksen myötä rannekkeen voi saada myös kuuden kuukauden ajaksi.

Erytisuiamarannekkeen myöntämisperusteet:

- **Seppänen Minna-Mari**

Liikuntakoordinaattori

044 421 4085

[minna-mari.seppanen@kajaani.fi](mailto:minna-mari.seppanen@kajaani.fi)

**Erytisuiamaranneke on uinnin ja kuntosalin vuosiranneke, joka myönnetään lääkärin asettaman diagnoosin tai lääketieteellisen selvityksen perusteella. Ranneke on voimassa vuoden ostopäivästä ja se on uimahallikohtainen. Ranneketta voi käyttää vesiliikuntakeskuksen aukioloaikoina kerran päivässä. Ranneke myydään myös ulkopaikkakuntalaisille.**

**Erytisuiamarannekkeen hinta on 129,60 €/vuosi/hlö (sis. uinti ja kuntosali) + rannekemaksu 6,50 €/ranneke.**

Erytisuiamaranneketta lunastettaessa tulee esittää perusteet rannekkeen myöntämiseksi sekä henkilöllisyystodistus.

Kriteerin pohjana on vesiliikunnan ja kuntosalitoiminnan tutkitusti myönteiset vaikutukset henkilön toimintakykyyn. Erytisuiamarannekkeen tavoitteena on aktivoida henkilöä omaehtoisen liikunnan pariin.

## MUISTA ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON AVOIMET VERKKOLUENNOT



### TIETOA JA TUKEA SAIRAUDEN KANSSA ELÄMISEEN!

- KE 31.1.** Lapsen atooppisen ihottuman hoito -verkkoluento
- KE 14.2.** Anafylaksia ja pelko, Anafylaksiapäivän verkkoluento
- KE 28.2.** Harvinainen ihosairaus ja jalkojen hoito, Harvinaisten sairauksien päivän verkkoluento
- KE 20.3.** Siitepölyallergia eri ikäkausina, Allergiaviikon verkkoluento
- TI 7.5.** Astma ei ole este! Astmatietoviikon verkkoluento

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

Allergia-, iho- ja astmaliiton avoimissa verkkoilloissa saat tietoa ja tukea sairauteen liittyen. Verkkoluennot järjestetään Teamsissä, joten niihin on helppo osallistua mistä päin Suomea vain.

Keväällä tulossa on vielä luento siitepölyallergiasta ja siedätyshoidoista ke 20.3. klo 18-19 ja Astmatietoviikon verkkoluento, joka on suunnattu erityisesti työikäisille astmaatikoille, mutta muutkin saavat varmasti vinkkejä astman parempaan hoitoon. Luento pidetään ti 7.5. klo 18-19.

Lue lisää ja ilmoittaudu tapahtumiin: [allergia.fi/tapahtumat](https://allergia.fi/tapahtumat)

---

### KURSSIT PAIKKA OPIA LISÄÄ JA TAVATA VERTAISIA

Hae mukaan Allergia-, iho- ja astmaliiton kursseille! Kursseilla jaetaan tietoa, vaihdetaan kokemuksia, saadaan vertaistukea ja virkistytään. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, mutta matkakulut kurssipaikalle jokainen osallistuja maksaa itse.

Kursseja järjestetään kurssipaikoilla eri puolilla Suomea sekä verkossa. Tutustu tarjotanan ja hae mukaan: [allergia.fi/kurssit](https://allergia.fi/kurssit)

\*\*\*\*\*

Myös Kela-järjestää maksuttomia sopeutumisvalmennuskursseja eri kohderyhmille esimerkiksi astmaatikoille Kuusamon Tropiikissa. Kursseista vastaa Coronaria.

Lue lisää: [coronaria.fi](https://coronaria.fi) > sopeutumisvalmennukset ja kurssit

---

## ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON JÄSENEDET 2024

1. **Aitokaluste Oy / Sensitive sängyt - 20%:** Kotimaiset Allergiatunnuksen omaavat huonekalut jäsenetuhintaan. Malliston tuotteet ja yhteystiedot valmistajalle: [aitokaluste.fi](http://aitokaluste.fi) ja [info@aitokaluste.fi](mailto:info@aitokaluste.fi), puh. 020 7304071
2. **Allergia-apu Oy / suodatinkankaista -15% ja tuotteista - 10%:** Sisäilman puhtautta ja hengitysteiden hyvinvointia parantavat lukuisat erilaiset tuotteet ja palvelut. Aktiivihiili- ja allergiasuodatinkankaista alennus -15%. Alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista -10 %. Myös ilmanpuhdistimien vuokrauksesta alennus -10 %. Valikoimassa mm. suolapiippuja, suodattimia, kosteudenpoistajia, hengityssuojaimia, lämpö- ja kosteusmittareita yms. Tilauksen voi tehdä verkkokaupassa, puhelimitse tai sähköpostilla. Myymälä Helsingissä, Sturenkatu 43. Puh. 09 323 8962, [www.allergia-apu.fi](http://www.allergia-apu.fi).
3. **Bodymajan kehonkoostumusmittaukset -20%:** Bodymaja Oy on suomalainen kehonkoostumusmittausten asiantuntija. Hyödynnä -20% jäsenetu ostamalla haluamasi kehonkoostumusmittaus tai mittauspaketti etukäteen verkkokaupasta [www.bodymaja.fi](http://www.bodymaja.fi) ja käy mittauksessa haluamassasi itsepalvelupisteessä silloin kun sinulle sopii. Hinta sisältää sekä testauksen että helppolukuisen ja kattavan raportin. Saat edun käyttöösi käyttämällä verkkokaupan kassalla jäsenetukoodia: **allergia20** . Koodi käytetään kassalla "Käytä kuponkikoodi tästä" -painikkeesta.
4. **Dammenbergin suklaaherkut** Tehtaanmyymälästä ja verkkokaupasta (koodi Allergia24) saat -10% jäsenedun kaikista tuotteista tai ostoksista. Tuotteet ovat pähkinättömiä, kananmunattomia ja gluteenittomia. Paljon tuotteita, jotka edellä mainittujen lisäksi ovat ilman maitoa tai soijaa. Saatavilla myös sokerittomia tuotteita. Tummat suklaat ovat lisäksi laktoosittomia tai maidottomia. [dammenberg.fi](http://dammenberg.fi)
5. **Joutsen untuvapeitot- ja tyynyt - 15%: verkkokauppa ja myymälät Suomessa:** Joutsen Finland tarjoaa verkkokaupastaan ja myymälöistään Suomessa jäsenetuna -15% normaalihintaisista Joutsen untuvapeitoista ja -tyynyistä. Verkkokaupassa [joutsen.fi](http://joutsen.fi) saat edun koodilla AIA24 (koodi syötettävä alennuskoodille varattuun kenttään). Lisäksi sinun tulee syöttää jäsennumerosi osoitekentästä löytyvään kohtaan "Lisätiedot". Joutsen-myyymälöissä saat edun näyttämällä jäsenkorttia tai mobiilijäsenkorttia. Jäsenetu ei ole yhdistettävissä muihin etuihin.
6. **Kotihammas Oy / Hammaskivenpoisto puoleen hintaan (-50%):** Kotihammas tarjoaa kaikissa toimipisteissään asiakkailleen **hammaskivenpoiston -50% (koodi SDA04s)**. Koodi syötetään varausta tehdessä tai sen voi mainita vastaanotollamme. Käyntimaksu normaalin hinnaston mukaan. Lisätiedot ja ajanvaraus: <https://www.kotihammas.fi/> .
7. **Kuntokauppa.fi, aina ilmainen toimitus:** Kuntokauppa.fi myöntää jäsenetuna ilmaisen toimituksen verkkokaupan tilauksiin. Valikoimassa mm. sähköpyöriä, kuntoilulaitteita-välineitä, SUP-lautoja ja kajakkeja. Jäsenedun saat syöttämällä koodin ALLERGIA ostoskorissa. [www.kuntokauppa.fi](http://www.kuntokauppa.fi)
8. **Myllymuksut -kestovaipat ja -siteet / -20 % Allergiatunnus-tuotteista:** Saat jäsenenä kaikista Allergiatunnuksen saaneista tuotteista -20% alennuksen. Tuotteet löydät verkkokaupasta [www.myllymuksut.com](http://www.myllymuksut.com). Alennuskoodi AIA2024
9. **Pharma Nord Oy** -20% verkkokaupasta. Pharma Nord kehittää, valmistaa ja markkinoi mm. tieteeseen pohjautuvia ravintolisä. Verkkokauppa: <https://www.pharmanord.fi/webshop> Etukoodi: ETUSI20

10. **Polku-hotelli, Pääkaupunkiseutu / Nuuksion kansallispuistossa:** 35% alennus vähintään 2 yön yöpymisestä KOODI kevätkaudella POLKU35K ja syyskaudella POLKU35S. ja 20% alennus voimassa yhden yön yöpymisiin koodeilla POLKU20K ja POLKU20S. Edut eivät ole voimassa la-su yöpymisiä kesä-syyskuussa. Kyseisten kuukausien yöpymiset vastaanotetaan ainoastaan puhelimitse (sesonkikuukaudet). Varaukset [polkuhotel.com/kumppanit](http://polkuhotel.com/kumppanit) . Polkuhotelli sijaitsee Nuuksion kansallispuiston sisällä ja hotelli sijaitsee järven rannalla.
11. **Stoppari / Ikkunoiden ja tuuletusluukkujen pölysuodatin - 10%:** Stoppari puhdistaa ulkoa tuuletuksen kautta tulevasta ilmasta epäpuhtaudet. Teollisuus ja liikenne tuottavat pölyä ympäri vuoden. Siitepölykausi on varhaiskeväästä lumentuloon asti. Stoppari toimii myös lämmöneristeenä ikkunan tuuletusluukussa. Edun voit lunastaa tilaamalla suoraan netistä: [Stoppari ikkunasuodatin](#) Etukoodi: A.I.A 24, kirjaa tämä lisätiedot kohtaan.
12. **Synsam, silmälasista -30%, aurinko- ja urheilulaseista sekä piilolinseistä -25% ja Lifestyle kk-sopimuksesta -20%:** Jäsenetu on tarkoitettu sinulle ja perheellesi. HUOM! Jäsenedut eivät ole yhdistettävissä muihin etuihin. Mainitse jäsenyytesi asioinnin alussa. Voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä, [www.synsam.fi](http://www.synsam.fi)
13. **Treenaakotona.com / -25% 6kk treeneistä ja -35% 12kk treeneistä:** Treenaakotona.com on helpoin tapa kuntoilla. Kuntoile kotona tai missä ja milloin vain - tarvitset vain internet-yhteyden. Joka viikko uudet treenit, jotka ohjaaja tekee kanssasi alusta loppuun. Ammattitaitoiset koulutetut ohjaajat. Valmiiksi mietitty järkevää viikko-ohjelma. Toimii tietokoneella, tabletilla, kännykällä ja televisiossa. Laaja treeni-arkisto, joka on käytössäsi aina (n. 500 erilaista treeniä). Kurssitarjonta vapaassa käytössä. Apua aina kun sitä tarvitset. Jos sinulla on kysyttävää treeneistä, tekniikasta tai haluat olla muuten yhteydessä, ovat sinua varten. Näin käytät edun: Mene osoitteeseen [treenaakotona.com](http://treenaakotona.com) ja rekisteröidy käyttäjäksi kohdasta "Minulla on koodi". Rekisteröitymisen yhteydessä käytä etukoodia: **allergia12** niin pääset lunastamaan edun 97 € /12 kk (normaali-hinta 149 €). Tai jos haluat 6 kk treenit, käytä etukoodia: **allergia6** . **Huom! Käy myös kaikki yleisimmät liikuntaedut ja setelit.** Saat puolen vuoden treenit hintaan 59 € / 6kk (norm.79 € /6 kk) ja koko vuoden treenit vain 97 € /12 kk (norm. 149 € /12 kk).
14. **Viking Line / -10-20% päivän hinnasta:** Alennuksen suuruus vaihtelee viikonpäivän, lähtöajan, täyttöasteen ja varausajankohdan mukaan. Alennuskoodit reittikohtaisille matkoille eri hyttiluokissa löydät suoraan täältä: [www.vikingline.fi/edut/allergia](http://www.vikingline.fi/edut/allergia)

**Huom!** Allergia-, iho- ja astmaliitto ei vastaa mahdollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäsenetutiedoista. Tiedustele eduista tarkemmin suoraan edun tarjoajalta. Useilla paikallisyhdistyksillä on myös monia paikkakuntaikohtaisia etuja, joista voit kysyä suoraan yhdistykseltäsi.