Allergia-, iho- ja astmaliiton

KURSSIT 2026

Allergiaa, astmaa ja ihotauteja sairastaville, vaikean palovamman kokeneille sekä heidän läheisilleen.



SISÄLTÖ

Kurssitoiminta 3

Kurssien ohjelma 3

Kursseille hakeminen 4

Kursseille osallistuminen 4

Kurssit aikuisille 5

Kurssit lapsiperheille 7

Kurssit verkossa 8

Kurssikalenteri 2026 10

Lisätietoja 11

KURSSITOIMINTA

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää kursseja allergiaa, astmaa ja ihotauteja sairastaville, vaikean palovamman kokeneille sekä heidän läheisilleen.

Kursseja järjestetään kurssikeskuksissa lapsiperheille, nuorille ja aikuisille. Verkkokurssit on tarkoitettu aikuisille.

Vuoden 2026 kurssikeskukset:

- Backbyn Kartano ja hotelli, Espoo
- Kunnonlähde, Kankaanpää
- Pajulahden kampus, Lahti.

Verkkokurssi vastasi odotuksia. Sain kurssilta paljon kaivattua tietoa anafylaksiasta ja arkea helpottavia vinkkejä. Kurssilta saatu vertaistuki loi uskoa ja toivoa siihen, että anafylaksiankin kanssa selviää.

– Lapsen anafylaksia -verkkokurssille osallistunut

KURSSIEN OHJELMA

Kurssit tarjoavat mahdollisuuden kohdata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia, saada tietoa ja tukea sekä löytää uusia keinoja arkeen sairauden kanssa. Kurssit virkistävät ja antavat voimavaroja arkeen.

Monipuoliseen ohjelmaan kuuluu tietopainotteiset luennot sekä erilaiset ryhmämuotoiset toiminnat kuten keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmät.

Perhekursseilla lapsille on lisäksi omaa ohjelmaa sekä liikuntaa ja leikkejä koko perheelle. Lastenryhmissä käsitellään sairauteen liittyviä teemoja leikin ja keskustelun avulla ikätaso huomioiden.

Verkkokurssit sisältävät asiantuntijavideoita, monipuolisia tehtäviä sekä mahdollisuuden keskusteluun muiden kurssilaisten kanssa.

KURSSEILLE HAKEMINEN

Kursseille haetaan sähköisesti. Vaihtoehtoisesti voi tulostaa ja täyttää paperihakemuksen. Tarkemmat hakuohjeet löydät verkkosivuiltamme: www.allergia.fi/kurssit.

Hakeminen ei edellytä liiton jäsenyyttä eikä terveydenhuollon lausuntoa. Oma hakemus riittää!



Hyvä yhdistelmä vertaistukea, liikuntaa, rentoutumista ja tietoa sairaudesta ja sen hoidosta.

– Astma ja liikunta -kurssille osallistunut

KURSSEILLE OSALLISTUMINEN

Perhekursseille voi osallistua koko perhe. Lapsi ja aikuinen - sekä nuori ja aikuinen - kursseille lapsi tai nuori voi osallistua yhden itselleen läheisen aikuisen kanssa. Aikuisten kursseille osallistutaan yksilönä. Tarvittaessa mukaan voi ottaa henkilökohtaisen avustajan.

Verkkokursseille on mahdollista osallistua kellonajasta ja paikasta riippumatta. Osallistuaksesi tarvitset verkkoyhteyden, tietokoneen/puhelimen/tabletin sekä sähköpostiosoitteen.

Verkkokursseille osallistuminen on maksutonta. Kurssikeskuksissa järjestettävien kurssien omavastuuosuus on määritelty kurssikohtaisesti. Vastuu matkakuluista kuuluu osallistujille.

Omavastuuosuus kattaa kurssin ohjelman, majoituksen ja täysihoidon.

Kursseja tukee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

KURSSIT AIKUISILLE

Hidradenitis suppurativa
13.–15.2.
Hidradenitis suppurativaa (märkivä hikirauhastulehdus) sairastaville aikuisille.
- Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 18.1.

Jäkälöitymisihosairaudet parisuhteessa
13.–15.2.
Jäkälöitymisihosairautta (esim. punajäkälä, valkojäkälä) sairastaville ja heidän puolisoilleen.
- Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
- Omavastuu: 50 € / pari
- Hakuaika päättyy: 18.1.

Uni ja rentoutuminen
13.–15.3.
Astmaa, allergiaa, ihosairauksia sairastaville tai palovamman kokeneille aikuisille.
- Kurssipaikka: Kunnonlähde, Kankaanpää
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 8.2.

Arki astman kanssa
13.–15.3.
Astmaa sairastaville aikuisille.
- Kurssipaikka: Kunnonlähde, Kankaanpää
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 8.2.

Hyvinvointia eläkeikään astman ja/tai allergioiden kanssa
16.–19.4.
Astmaa ja/tai allergiaa sairastaville eläkeikäisille.
- Kurssipaikka: Kunnonlähde, Kankaanpää
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy 22.3.

Hyvinvointia eläkeikään ihosairauden kanssa
22.–24.5.
Atooppista ihottumaa tai prurigo nodularista sairastaville eläkeikäisille.
- Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 19.4.

Nuorten aikuisten liikunta ja astma
29.8.
Astmaa sairastaville 18-30 -vuotiaille.

- Kurssipaikka: Pajulahden kampus, Lahti
- Omavastuu: 15 €
- Hakuaika päättyy: 2.8.

Kasvojen iho
5.9.
Aikuisille, joilla on kasvoilla iho-ongelmia.

- Kurssipaikka: Pajulahden kampus, Lahti
- Kurssi on maksuton.
- Hakuaika päättyy: 9.8.

Astma ja liikunta
25.–27.9.
Astmaa sairastaville aikuisille.

- Kurssipaikka: Pajulahden kampus, Lahti
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 23.8.

Harvinaiset ihosairaudet
23.–25.10.
Harvinaisia ihosairauksia sairastaville aikuisille.

- Kurssipaikka: Pajulahden kampus, Lahti
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 20.9.



KURSSIT LAPSIPERHEILLE

Pelon kanssa eläminen 27.–29.3.
Lapsiperheille, joissa kouluikäisellä (7-12 -vuotiaalla) lapsella on riski anafylaksiaan.
- Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
- Omavastuu: 30 € / perhe
- Hakuaika päättyy: 1.3.

Alopecia 22.–24.5.
Alopeciaa sairastavalle alle kouluikäiselle tai alakouluikäiselle lapselle ja läheiselle aikuiselle.
- Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 19.4.

Pikkulapsiaika astman ja/tai allergioiden kanssa 5.–7.6.
Lapsiperheille, joissa alle kouluikäisellä lapsella on astmaa ja/tai allergiaa.
- Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
- Omavastuu: 30 € / perhe
- Hakuaika päättyy: 3.5.

Koulutiellä astman ja/tai allergioiden kanssa 26.–28.6.
Lapsiperheille, joissa kouluikäisellä lapsella on astmaa ja/tai allergiaa
- Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
- Omavastuu: 30 € / perhe
- Hakuaika päättyy: 31.5.

Kutisee ja kirvelee 25.–27.9.
Lapsiperheille, joissa lapsella on atooppista ihottumaa.
- Kurssipaikka: Pajulahden kampus, Lahti
- Omavastuu: 30 € / perhe
- Hakuaika päättyy: 23.8.

Nuoren atooppinen ihottuma 23.–25.10.
Atooppista ihottumaa sairastavalle 13-17 -vuotiaalle ja läheiselle aikuiselle.
- Kurssipaikka: Pajulahden kampus, Lahti
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 20.9.

Pelon kanssa eläminen 13.–15.11.
3-6 -vuotiaalle, jolla on riski anafylaksiaan ja läheiselle aikuiselle.
- Kurssipaikka: Backbyn kartano ja hotelli, Espoo
- Omavastuu: 30 €
- Hakuaika päättyy: 11.10.

KURSSIT VERKOSSA

Astma tutuksi
20.1.–17.2.
Astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat perustietoa astmasta.
- Hakuaika päättyy: 6.1.

Lapsen anafylaksia
27.1.–17.2.
Vanhemmille, joiden perheessä lapsella on riski anafylaksiaan.
- Hakuaika päättyy: 11.1.

Anafylaksia
27.1.–17.2.
Aikuisille, joilla on riski anafylaksiaan.
- Hakuaika päättyy: 11.1.

Astma ja painonhallinta
3.2.–31.3.
Astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat neuvoa ja tukea painonhallintaan.
- Hakuaika päättyy 18.1.

Atooppinen ihottuma tutuksi
3.–31.3.
Atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille.
- Hakuaika päättyy: 15.2.

Siitepölyallergian oireet haltuun
14.4.–5.5.
Aikuisille, joilla on todettu siitepölyallergia.
- Hakuaika päättyy: 29.3.

Tukea vaikeaan astmaan
5.5.–2.6.
Vaikeaa astmaa sairastaville aikuisille.
- Hakuaika päättyy: 19.4.

Kosmetiikka-allergiat
12.5.–2.6.
Aikuisille, joilla on kosmetiikka-allergiaa.
- Hakuaika päättyy: 26.4.

Alopecia
18.8.–8.9.
Alopeciaa sairastaville aikuisille.
- Hakuaika päättyy: 2.8.



Verkkokurssi oli kokonaisuutena hyvä. Se tarjosi vertaistukea sekä tietoa ja vinkkejä astman kanssa elämiseen.

– Astmaa sairastavien verkkokurssille osallistunut

Astma ja painonhallinta
1.9.–27.10.
Astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat neuvoa ja tukea painonhallintaan.

- Hakuaika päättyy: 16.8.

Lapsen atooppinen ihottuma
20.10.–10.11.
Vanhemmille, joiden perheessä lapsella on atooppinen ihottuma.

- Hakuaika päättyy: 4.10.

Atooppinen ihottuma tutuksi
20.10.–10.11.
Atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille.

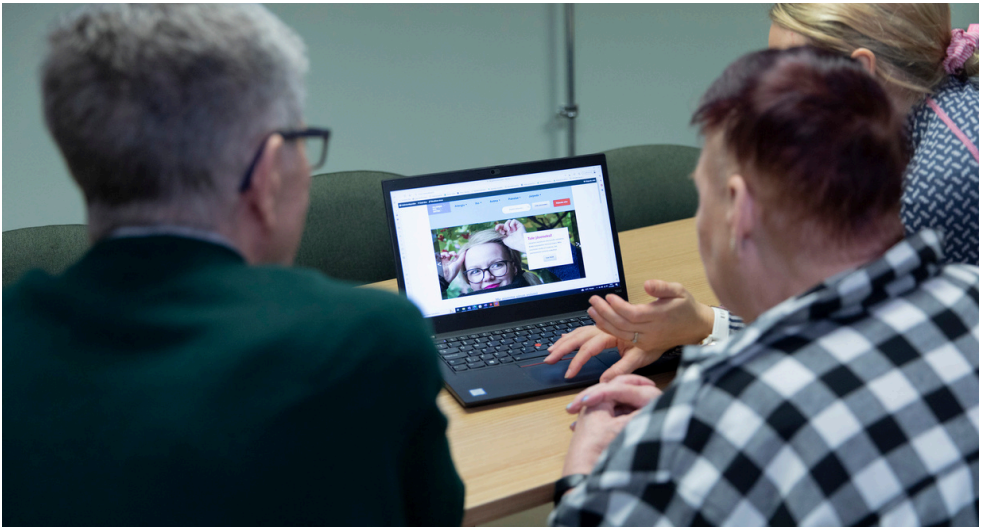
- Hakuaika päättyy: 4.10.

Rentoutumisen taito
27.10.–10.11.
Allergiaa, astmaa, ihotauteja sairastaville tai vaikean palovamman kokeneille aikuisille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea rentoutumiseen.

- Hakuaika päättyy: 11.10.

Astma tutuksi
17.11.–15.12.
Astmaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat perustietoa astmasta.

- Hakuaika päättyy: 1.11.



KURSSIKALENTERI 2026

Aikuiset

- Hidradenitis suppurativa 13.–15.2.
- Jäkälöitymisihosairaudet parisuhteessa 13.–15.2.
- Uni ja rentoutuminen 13.–15.3.
- Arki astman kanssa 13.–15.3.
- Hyvinvointia eläkeikään astman ja/tai allergioiden kanssa 16.–19.4.
- Hyvinvointia eläkeikään ihosairauden kanssa 22.–24.5.
- Nuorten aikuisten liikunta ja astma 29.8.
- Kasvojen iho 5.9.
- Astma ja liikunta 25.–27.9.
- Harvinaiset ihosairaudet 23.–25.10.

Lapset

- Pelon kanssa eläminen (anafylaksia, kouluikäiset) 27.–29.3.
- Alopecia (lapsi ja aikuinen) 22.–24.5.
- Pikkulapsiaika astman ja/tai allergioiden kanssa 5.–7.6.
- Koulutiellä astman ja/tai allergioiden kanssa 26.–28.6.
- Kutisee ja kirvelee 25.–27.9.
- Nuoren atooppinen ihottuma (nuori ja aikuinen) 23.–25.10.
- Pelon kanssa eläminen (anafylaksia, alle kouluikäiset) 13.–15.11.

Verkkokurssit

- Astma tutuksi 20.1.–17.2.
- Lapsen anafylaksia 27.1.–17.2.
- Anafylaksia 27.1.–17.2
- Astma ja painonhallinta 3.2.–31.3.
- Atooppinen ihottuma tutuksi 3.–31.3.
- Siitepölyallergian oireet haltuun 14.4.–5.5.
- Tukea vaikeaan astmaan 5.5.–2.6.
- Kosmetiikka-allergiat 12.5.–2.6.
- Alopecia 18.8.–8.9.
- Astma ja painonhallinta 1.9.–27.10
- Lapsen atooppinen ihottuma 20.10.–10.11.
- Atooppinen ihottuma tutuksi 20.10.–10.11.
- Rentoutumisen taito 27.10.–10.11.
- Astma tutuksi 17.11.–15.12.

LISÄTIETOJA



Maria Krohn
kurssiasiantuntija
Aikuisten ja lapsiperheiden kurssit
puh. 044 597 4522
maria.krohn@allergia.fi



Julia Haapa
kurssiasiantuntija
Aikuisten ja lapsiperheiden kurssit
puh. 044 773 2053
julia.haapa@allergia.fi



Reetta Koivisto
verkkokurssikoordinaattori
Verkkokurssit
puh. 040 1458 064
reetta.koivisto@allergia.fi

www.allergia.fi/kurssit

ALLERGIA & IHO ASTMA

Allergia-,iho- ja astmaliiton kursseilta tietoa, tukea ja kohtaamisia!

Kannattaa lähteä katkaisemaan arki ja nauttimaan vertaistuesta!

– Atopia ja uupumus -kurssille osallistunut

Kurssi tarjosi jopa odotettua enemmän tietoa ja ennen kaikkea voimavaroja omaan arkeen.

– Kutisee ja kirvelee -lapsiperheiden kurssille osallistunut

www.allergia.fi/kurssit