



VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

Jäsenkirje 1/2019

sekä kutsu vuosikokoukseen

Heippa kaikille uusille ja vanhoille jäsenillemme!

Vuosi on vaihtunut, talven tuiskut ja pakkaset ovat riepotelleet meitä, ja nyt jo osassa maata alkaa kevään ensimerkit näkymään. Kevät kaikessa riemussaan ei välttämättä ole valoherkälle ihmiselle parasta aikaa. Ensimmäiset kutinat ja punoitukset on joku jo huomannut ja lopuillakin on se aika koittamassa.

Kevään tullen valoherkkien tärkein muistaminen on se suojaus. Vaatteilla voi suojautua vielä pakkasilla. Mutta paljaat ihoalueet tarvitsevat jo auringonsuojavoiteita avukseen. Auringonsuojavoiteiden käytössä tärkein muistisääntö lienee se määrä. Eli riittävä määrä voidetta saattaa olla tärkeämpi kuin suojavoiteen kerroin! Monissa kosteusvoiteissa ja meikkivoiteissa on nykyään myös auringonsuojaa mukana, mutta tärkeämpi vaihtoehto on ne erilliset auringonsuojavoiteet. Ne missä on sekä UVA- että UVB-suoja.

Muista suojautumiskeinoista, esim. ikkunoiden kalvotuksesta ja uv-suojavaatteista löytyy tietoja yhdistyksen nettisivuilta: www.allergia.fi/valoihottumayhdistys

Vertaistukea ja vinkkejä löytyy myös suljetusta FB-ryhmästäme: www.facebook.com/groups/UV.valoihottuma/

Menneitä tapahtumia muistellessa tärkeimpänä nousee mieleeni viimeisyksyinen jäsentapaaminen Helsingissä. Kiitos vielä kerran Niinalle mukavan päivän järjestämisestä!

Tällaisissa pienissä valtakunnallisissa yhdistyksissä ei niitä toimijoita ole liikaa. Jos siis tunnet että sinulta voisi löytyä hetki aikaa ja hiukan innostusta, niin ota rohkeasti yhteyttä puheenjohtajaan. Löydämme varmasti jotain missä voit olla apuna: ilmoittautumisten vastaanottamista, hotellien hintojen vertailua, nettisivujen päivitystä tai jotain muuta. Kaikki apu on arvokasta. Otamme sitä mielellämme vastaan. 😊 Ota yhteyttä: valoihottumayhdistys@gmail.com!

Tervetuloa jäsenkokoukseen Turkuun la 30.3.2019

Yhdistyksen vuotuinen jäsenkokous pidetään tänä vuonna lauantaina 30.3.2019 Turussa. Paikkana on Park Hotelli, Rauhankatu 1, Turku. Jäsenkokous alkaa klo 12.00. Hotelli on lähellä rautatieasemaa, eikä linja-autoasemakaan ole kaukana. Ruokailun vuoksi pyydämme ilmoittautumisia viimeistään perjantaina 15.3. yhdistyksen sähköpostiin: valoihottumayhdistys@gmail.com Ilmoita samalla mahdolliset ruoka-aineallergias. Yhdistys tarjoaa osallistujille lounaan, ja matkakustannuksina korvataan 20 €:n omavastuun ylittävä osa. Tervetuloa joukolla mukaan 😊

Valoihottumayhdistystä tukee





VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

Uutena toimintana yhdistyksessämme on aloitettu Tampereen paikalliset vertaistapaamiset.

Tapaamisia on ollut kevätkaudella kuukausittain tammikuusta alkaen. Seuraavat vertaistapaamiset ovat 16.3, 13.4. jatkuen taas syksyllä 21.9, 19.10, 16.11, ja 14.12. Sokoksella aluksi kahvittelut ja tilanteen mukaan jotain extraa, mitä kaupungissa sattuu olemaan kyseisinä päivinä tarjolla. Joten Tampereen seutulaiset rohkeasti tapaamaan vertaisia 😊 Jos haluat kysellä jotakin Tampereen tapaamisista, voit soitella Sirkalle 0505597669.

Muita tulevia tapahtumia

- Jäsentapaamista suunnitellaan taas ensi syksyksi. Aikana ehkä syyskuu tai marraskuu, paikkana mahdollisesti Tampere. Tarkemmin tästä seuraavassa jäsenkirjeessä.
- **Valoherkkien kaamosloma on tänä vuonna Lahdessa Liikuntakeskus Pajulahdessa 13.-18.10.2019**, viikolla 42, eli Etelä-Suomen koululaisten syyslomaviikolla.

Lisätietoja tuetuista lomista: allergia.fi//jarjesto/jasenyyys/tuetut-lomat/

Tuetut lomat antavat mahdollisuuden saada tauko arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea. Tuetuilla lomilla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa ja usein oma vertaisryhmänvetäjä. Lomat järjestetään yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) kanssa Veikkauksen tuella. Lomanjärjestäjä tekee osallistujavalinnat sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. Lomalle voi päästä joka toinen vuosi.

Omapastuuosuus lomilla on aikuisilta 20 €/vrk. Alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuta. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö, yleinen vapaa-ajan ohjelma ja ryhmän ohjelma. Matkakuluista lomalaiset vastaavat itse.

- Liiton järjestämä **Valoherkkien Verkkokurssi järjestetään 30.9. – 28.10.2019**. Haku aika alkaa muutama viikko ennen kurssia.

Lisätietoa verkkokurssista: www.allergia.fi/kuntoutus/verkkokurssit/

Yhdistystoiminta on vapaaehtoistoimintaa jäsenistön hyväksi. Meillä on paljon tietoa ja kokemusta ja meihin voi ottaa yhteyttä myös vertaistukiasioissa

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan

Puheenjohtaja Merja Juurinen

P. 040 7207 560

Valoihottumayhdistyksen hallitus

valoihottumayhdistys@gmail.com

Valoihottumayhdistystä tukee

