



VALOHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

Jäsenkirje 1/2025

Hallituksen tervehdys sinulle jäsen ja kiitos jäsenyydestäsi!



Tervetuloa mukaan uuteen toimikauteen!

Vuosi 2025 on alkanut varsin leudoissa merkeissä ja aurinkoakin on jo nähty. Suojauksen tarve lisääntyy päivä päivältä.

Elämme vähän tuulisia aikoja yhdistysten rahoituksen suhteen ja haasteita riittää yhdistyksen hallituksessakin.

Osa jäsenistä saa tämän kirjeen paperisena. Pyrimme vähentämään paperipostin määrää. Jos sinulla on sähköpostiosoite, niin halutessasi ilmoita se yhdistyksen sähköpostiin, niin saat jäsenkirjeet ja muut tiedotteet sähköisessä muodossa. Toki jatkossakin lähetämme postin kautta, joten et jää ilman jäsenkirjettä 😊

Yhteistyökurssi liiton kanssa saatiin vihdoin pidettyä. Palautteesta päätellen kurssille oli tarvetta. Useista diagnooseista huolimatta vertaistukea saatiin suojautumiskeinoista, vertaisten vinkeistä, rentoutumisesta ja liiton eduista. Paikkakin miellytti ja ruoka oli hyvää 😊. Kiitos kaikille teille, jotka olitte mukana ja näin mahdollistitte kurssin järjestämisen!

Olemme hankineet yhdistykselle UVA -mittarin, jota jäsenenä voit lainata. Kirjeen lopussa on linkki mittarin esittelyyn.

Tule mukaan seuraaviin tapahtumiimme tapaamaan vertaisiasi!

Harvinaisten sairauksien päivä pe 28.2.2025

Vaasassa kahvilatapaaminen 1.3.2025.

Tervetuloa mukaan harvinaisten sairauksien päivän kahveille Vaasassa la **1.3.2025 klo 16.00 alkaen.**

AVENY Cafe Vasa (Hovioikeudenpuistikko 13, Vaasa)

Tule mukaan vertaisten joukkoon - vaihtamaan kokemuksia & vinkkejä elämästä harvinaisen ihosairauden kanssa. Mukaan ovat tervetulleita kaikki harvinaisen ihosairauden kanssa elävät.

Järjestäjänä: Valoihottumayhdistys ry

Lisätietoja: Maria Hautaluoma, 044 326 3035, maria.hautaluoma(a)edu.vaasa.fi

Tampereella kahvilatapaaminen 8.3.2025

Tervetuloa harvinaisten päivän jatkoille! Kahvitellaan **Tullintorilla** ja vaihdetaan ajatuksia la **8.3.2025 klo 13.00**. Kauppakeskus Tullintori, Tullikatu 6, 33100 Tampere.

Voit samalla reissulla käydä myös K50-messuilla Tampere-talossa [K50-messut Tampere 2025 - K50-messut](#)

Laita tekstiviestiä Marketalle 040 751 1523 tai Sirkalle 050 559 7669, jos tulee jotain kysyttävää ja **ilmoita tulostasi ennakkoon to 6.3 mennessä.**

Tervetuloa virkistymään ja voimaantumään harvinaisten kesken!

Järjestäjänä: Ihoyhdistys ry ja Valoihottumayhdistys ry

Katso linkistä lisää tapahtumista: [Harvinaisten sairauksien päivä 2025 - Allergia.fi](#)

Vertaistapaaminen Tervetuloa Hämeenlinnaan vaikka koko perheen kanssa!

Yhdistys järjestää vertaistapaamisen **29.-30.3.2025 Hämeenlinnassa.**

Tapaamme **hotelli Emiliassa**, Raatihuoneenkatu 23, la klo **15.00-16.00**. Huoneet saatuamme

ruokailemme klo **16.00 ravintola Popinossa**, Raatihuoneenkatu 25.

Illalla klo **19.00-20.00** sinua odottaa jännittävät **Noitaveljekset ja Ritarin kohtalo -pakohuonepelit**

Hämeen linnan lähetyvillä, Kustaa III katu 8. Ongelmanratkaisutaitoja ja tiimityöskentelyä koetellaan, selviämmekö tästä? 😊

Tutustu kohteisiin:

[Tunnelmallinen majoitus Hämeenlinnassa - Hotelli Emilia](#)

[Popino | Ravintola Hämeenlinna](#)

[Laadukkaat pakohuoneet Hämeenlinnassa!](#)

Vuosikokous pidetään su **30.3.2025 hotelli Emilian kabinetissa klo 10.00 alkaen.**

Kustannukset:

Valoihottumayhdistys tarjoaa ruokailut (erikseen tilattavat juomat jokainen maksaa itse), ohjelman ja yöpymiset. Majoittuminen Emiliassa jaetuissa kahden hengen huoneissa. Matkakustannukset halvimman kulkuneuvon mukaan, omavastuu 30 €.

Sitovat ilmoittautumiset 13.03.2025 mennessä yhdistyksen sähköpostiin:

valoihottumayhdistys@gmail.com tai 044 326 3035 Maria Hautaluoma. Ilmoita, jos tarvitset hotellihuoneen ja muista ilmoittaa myös ruokailuja varten mahdolliset ruoka-allergiat.

Kutsu kevätkokoukseen

Tänä vuonna Valoihottumayhdistyksen vuosikokous pidetään su **30.3.2025 hotelli Emilian kokouskabinetissa** osoitteessa Raatihuoneenkatu 23, 13100 Hämeenlinna.

Kokous alkaa su klo **10.00**. Liitteessä esityslista.

Sinulla on myös mahdollisuus osallistua kokoukseen teamsin välityksellä. **Ilmoita osallistumisestasi viimeistään 27.03.2025 mennessä** valoihottumayhdistys@gmail.com tai 044 326 3035 Maria Hautaluoma. Saat linkin kokoukseen ja kokouksen asiakirjat liitteenä.

Olet sydämellisesti tervetullut tilaisuuksiimme! Nähdään!

Puheenjohtaja Maria Hautaluoma puh. 044 326 3035 ja Valoihottumayhdistyksen hallitus

Yhdistystoiminnan kehittämiseksi olisimme erittäin kiitollisia kaikista toivomuksistasi!

Ota yhteyttä sähköpostilla valoihottumayhdistys@gmail.com

Neuvonta ja palveluiden yhteystiedot

Vertaistreffit

Tulevista vertaistreffeistä löydät tietoa Vertaistreffit - Allergia.fi

Yhdistyksen kotisivut

Näille sivuille päivitämme tulevia tapahtumia ja tietoa toiminnasta www.valoihottuma.allergia.fi

Vertaistukea

Joko seuraat meitä somessa? Vertaistukea ja vinkkejä löytyy suljetusta FB-ryhmästä

www.facebook.com/groups/UV.valoihottuma/

Jäsenetuja sinulle

- **Solarmeter® Model 4.2 Sensitive UVA Meter** Valoihottumayhdistys on hankkinut jäsentensä käyttöön herkän ultraviolettia A-mittarin. Lisää tietoa mittarista löydät [Tukea ja tietoa valoihottumista - Valoihottumayhdistys](#)
- Valtakunnalliset jäsenedut liiton kautta www.allergia.fi/jasenedut päivittyy helmikuun alussa
- Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen Iho- ja kosmetiikkaneuvonta [Palvelut | Allergiaportaali](#) kosmetiikka@allergiahelsinki.fi ja puhelimitse puh. 040 834 8803 ma-to 10-15
- **Sosiaalineuvonta** erityisasiantuntija Risto Heikkinen puh 045 114 4459 risto.heikkinen@allergia.fi
- www.allergia.fi löytyy paljon tietoa mm. harvinaissairauksista, 2025 verkkoilloista, kurseista, tuetuista lomista ym.

Valoihottumayhdistystä tukee

ALLERGIA
IHO
ASTMA

