



## Pimeät illat saapuvat vihdoinkin!

Vuosi on taas siinä vaiheessa, että saamme jättää jäähyväiset tukalille helteille ja polttavalle auringonpaisteelle. Toivottavasti olette päässeet ihastelemaan kukkia ja nauttimaan kesän tuoksuista, vaikka valoa on riittänyt. Kuva kesäyön tunnelmasta Tampereelta, kun punahatut pistivät parastaan, vaikka aurinko oli jo painunut mailleen.

Onneksi tämä kesä oli sateisempi ja viileämpi kuin pari aikaisempaa. Sateista huolimatta moni on varmasti saanut ikäviä reaktioita auringosta. Vertaistukea on ollut tarjolla Facebook-ryhmässä [UV-valoihottuma](#). On ihanaa, että meillä on kanava, jossa voi kysyä ja saada vastauksia, tai ihan vain lueskella toisten kertomuksia. Ryhmään voi liittyä lähettämällä pyynnön ja samalla vastaamalla muutama kysymykseen, joilla varmistamme, että ryhmään pyrkii oikea ihminen, eikä esimerkiksi roskapostirobotti.

Valoihottumayhdistykseltä saa lainattua pakettimaksun hinnalla UVA-mittaria. Mittareiden kehittäminen on mennyt paljon eteenpäin, ja nyt on tarjolla myös muunlaisia uv-mittareita. Olemme hallituksessa suunnitelleet hankkimamme uusia mittareita, joiden käyttömahdollisuudet ovat laajemmat kuin mitä nykyisellä mittarilla. Kerromme lisää, jos saamme anomamme rahat mittareiden ostoon ja olemme itse ensin opetelleet käyttöö. :)

## VALOIHOTTUMALAISTEN KURSSI SIIRTYY

AIA:n (Allergia-, iho- ja astmaliitto) kurssitoiminta oli järjestämässä meille valoihottumalaisille omaa kurssia lokakuulle, mutta rahanpuutteen takia kurssi siirrettiin ensi vuoden puolelle. Siirto harmittaa kovasti, sillä me hallituksessa olemme pyytäneet omaa kurssia jo pitkään, ja syksy on parasta aikaa useimmalle valoihottumalaiselle. Nyt kurssi suunnitellaan järjestettäväksi tammikuussa. Toivottavasti sekin on hyvä ajankohta, jotta halukkaat pääsevät osallistumaan.

### VERTAISTAPAAMINEN - TAIDETERAPIAA TAMPEREELLA 28.9. klo 10–12

Lauantaina 28.9.2024 klo 10–12 pääsee Tampereella kokeilemaan ohjattua maalausta eri tekniikoilla. Mitään ennakkotietoja tai -taitoja ei tarvita. Ohjaajana Anna-Liisa Tarvainen, taideterapeutti MA.

Tapaaminen klo 9.40 alaovella Heinätori 5 as 1 (Pyynikintori). Tee ja kuulumiset klo 9.45. Tapahtuma on vain yhdistyksen jäsenille. Tila on rajallinen, joten 6 ensimmäistä ilmoittautunutta pääsee mukaan. Ilmoittaudu pikaisesti, kuitenkin viimeistään 24.9. mennessä Sirkalle tekstiviestillä 0505597669 tai valoihottumayhdistys@gmail.com.

Taiteilun jälkeen menemme syömään TTT-teatterin ravintola Takaoveen, Papinkatu 9. Valoihottumayhdistys tarjoaa tapahtuman.

Tervetuloa!

### VERTAISTAPAAMINEN - HOHTOKEILAUSTA VAASASSA 28.9. klo 15–16

Vaasan seudulla tapaamme toisiamme ja muita harvinaissairaita keilaradalla lauantaina 28.9. klo 15–16. Tule mukaan nauttimaan hämärästä ja väreistä!

Tavataan keilahallin (Ruutikellarintie 2) sisääntuloaulassa 14.50. Minut tunnistaa Allergia-, iho- ja astmaliiton liivistä. Keilaamisen jälkeen menemme yhdessä syömään ravintola Venniin Kauppakeskus Rewelliin. Valoihottumayhdistys maksaa sekä keilauksen että ruoat.

Lisätietoja voi kysellä tekstiviestillä 0443263035 tai sähköpostilla valoihottumayhdistys@gmail.com.

Nähdään keilahallilla! - Maria

AIA järjestää Ihoiviikon 4.–10.11. Kampanjaviikon teemana on Ihorauha.

**“Jokainen iho on upea ja arvokas. Jokaisella on oikeus ihorauhaan. Kommentointi ja hyvää tarkoittavat neuvot voivat satuttaa. Annathan kaikille ihorauhan.”**

UV-valoihottumaryhmässä kirjoiteltiin vastikään satuttavista kommenteista, joita tutut ja tuntemattomat meillekin ovat laukoneet, joko ymmärtämättömyyttään tai tietämättömyyttään, mutta myös tarkoituksella tai jopa vitsillä. Ihoiviikon sanomaa on tärkeä levittää, jotta mekin saisimme rauhan kulkea ihmisten ilmoilla sellaisinaan kuin olemme. Sairailta ja vammaisilla on jo muutenkin vaikeaa päästä kodista ulos, ja jos kaiken työläyden päälle saa vielä osakseen asiattomia kommentteja, naureskelua tai jopa aggressiivista käytöstä, se pienikin yhteiskuntaan osallistuminen saattaa loppua. Ihoiviikon avulla voimme saattaa haasteitamme ihmisten tietoon, joten osallistutaan viikkoon esimerkiksi jakamalla Ihorauha-tarinoita tuttavillemme!

Ihoiviikon tapahtumia ja tarjontaa tulee olemaan paljon. Tietoja viikosta saa AIA:n nettisivuilta, sivut päivittyvät lähempänä kampanjaviikkoa. Valoihottumayhdistys järjestää viikon yhteyteen kahvilatreffejä joillain paikkakunnilla, näillä näkymin Tampereella ja Vaasassa. Hallituksen porukkaa ei riitä kuin muutamaan kaupunkiin, joten sinäkin voit järjestää kahvilatreffit omalla paikkakunnallasi joko vain valoihottumalaisille tai avata sen myös muille harvinaista ihosairautta edustavalle yhdistykselle. Tampereella olemme kokoontuneet usein Iho-yhdistyksen kanssa, ja saaneet porukkaa mukaan välillä enemmän ja välillä vähemmän. :) Yhdistys kustantaa tarjottavat, joten ota yhteyttä [valoihottumayhdistys@gmail.com](mailto:valoihottumayhdistys@gmail.com) tai soita Maria-puheenjohtajalle, niin autamme eteenpäin.



## ALLERGIA, IHO JA ASTMA -PÄIVÄ TAMPEREELLA 15.11. klo 14–19

**“Allergia-, iho- ja astmaliitto juhlii 55-vuotista taivaltaan järjestämällä kaikille avoimen tapahtuman Tampere-talolla perjantaina 15.11. klo 14–19. Tarjolla on tietoa, tukea ja neuvontaa astmaa, allergioita ja ihotautia sairastaville ja aiheesta kiinnostuneille.”**

Liiton sivuilla löytää päivästä lisätietoja ja myös ohjelman. Osa hallituksen jäsenistä on osallistumassa päivään, ja meidät voi nähdä myös yhdistysten esittelypöydän takana. Pöydällä on esittelijöinä eri yhdistysten porukkaa, emmekä vielä tiedä, milloin meistä joku siellä on, mutta valosuojaatteita meillä saattaa olla sen verran, että meidät jopa saattaa tunnistaa aurinkoa karttaviksi. :) Jos olet tuona perjantaina tulossa Tampereelle, niin ota etukäteen yhteyttä, jotta voimme vaikka treffata ohjelman lomassa!

### ALLERGIA.FI -NETTISIVUT

Olethan käynyt tutustumassa yhdistyksemme kotisivuihin valoihottuma.allergia.fi? Sivuille päivitetään myös tulevia tapahtumia. Oletko katsonut myös Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkosivuja? Etusivun viimeisimpiä uutisia ja seuraavia tapahtumia kannattaa vilkuilla aina välissä, ettei hyödyllinen tieto tai lähelle osuvat tapahtumat mene sivu suun! Sivujen kautta löytää myös muuta, esimerkiksi Kosmetiikan Allergiaportaalin ja saa yhteystiedot Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan.

**Valoihottumayhdistyksen hallitus toivottaa kaikille jäsenille  
ihanaa syksyn alkua!**

**kirjuri Tiina, sekä Maria, Sirkka, Marke, Kirsi, Sveta ja Hannele**

Puheenjohtaja Maria Hautaluoma

0443263035

valoihottumayhdistys@gmail.com

Jäsenmaksun hinnalla olet oikeutettu AIA-liiton valtakunnallisiin jäsenetuihin: [www.allergia.fi/jasenedut](http://www.allergia.fi/jasenedut). Liiton sivuilta [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi) löytyy myös paljon tietoa mm. harvinaissairauksista ja ajankohtaisista tapahtumista.

### VALOIHOTTUMAYHDISTYSTÄ TUKEE



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA