



VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

Jäsenkirje 1/2018

sekä kokouskutsu vuosikokoukseen

Heippa kaikille uusille ja vanhoille jäsenillemme! On aika vuoden ensimmäiselle jäsenkirjeelle. Talvi on edelleen kirpeä suuressa osassa Suomea. Silti auringon polttavuus on monelle jäsenellemme jo tuttua, joten auringolta suojautuminen on hyvin ajankohtaista. Monessa kosteusvoiteessa on nykyisin auringonsuoja. Niiden ongelma usein on se, että niitä on tarkoitettu levitettävän iholle hyvin ohut kerros. Ja auringon suoja syntyy vain, kun voidetta on riittävän paksultti. Auringonsuojavoiteet myös menettävät tehonsa, kun ne säilytetään talven yli avatuissa purkeissa.

Auringonsuojavoiteita valittaessa ei aina tärkein tekijä ole voiteen suojakerroin, vaan se kuinka paljon saa voidetta levitettyä iholle. Netistä löytyvän Duodecim-terveyskirjaston artikkeleista lyhenneltynä ja muokattuna: Ilmoitetun suojausvaikutuksen saamiseksi voidetta on levitettävä riittävästi iholle. Riittävä määrä on arviolta n. 5 ml kasvoille, kaula- ja decoltee-alueelle toinen 5 ml, kämmenille 5ml jne.. (Hackmanin Savonia pikkulusikka on 2,5 ml vetoinen, eli näitä tarvitaan kaksi lusikallista, jotta saadaan kasvoille riittävä suojausteho.) Jos voidetta laittaa vain puolet tarvittavasta määrästä, ei esim. 50-kertoisen voiteen suojausteho putoa puoleen, vaan se putoaa neliöjuurellaan, eli suojausteho on enää n. 7 ($7 \times 7 = 49$).

Ja tämä seitsemän suojakerroin tarkoittaa siis suojaa Uvb-sädettä vastaan. Uva-sädettä vastaan suojausteho on yleensä keskimäärin 1/3 kokonaissuojakertoimesta.

Voiteita tehokkaampaa suojaa saa auringonsuojavaatteista. Meditexin Hyphen vaatteissa suojakerroin on n. 80 luokkaa ja Janne Pykälän (Parone Design) auringonsuojakankaissa teho on n. 235 paikkeilla. Auringonsuojavoide ”palaa” auringossa ja sitä täytyy lisätä n. ½ - 2 tunnin välein. Vaatteiden suojauskyky pysyy yleensä aika hyvin, ja Parone Designin kankaaseen se kudottu kankaan tekovaiheessa, joten ei juuri käytössä ja pesussakaan katoa.

Tulevissa tapahtumissa ei tälle vuodelle ole Allergia, iho- ja astmaliiton järjestämiä valoherkkien tapaamisia. Tänä vuonna ei myöskään ole yhteistä tuettua lomaa, ”kaamoslomaa”. Joten kaikki valoherkkien oma toiminta tapahtuu nyt Valoihottumayhdistyksen kautta. Meillä on hiukan rahaa toimintaan käytettäväksi, mutta Valoihottumayhdistystä tukee





VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

yhdistyksen hallitus kaipaisi uutta verta porukkaan. Vanha porukka alkaa olemaan väsynyttä ja harmaantunutta ☹️

Kutsu vuosikokoukseen

Tervetuloa yhdistyksemme jäsenkokoukseen lauantaina 14.4.2018 Turkuun suunnittelemaan ja ideoimaan yhdistyksen tulevaisuutta. Kokous pidetään klo 13.30 Kirjan Talossa, osoitteessa Linnankatu 24, Turku. Kokoushuoneen nimi: Maahuone.

Olisiko toiveissasi jäsentapaaminen? Kaksi pienempää vai yksi yön yli tapahtuva?

Olisiko sinulla tunti aikaa silloin tällöin? Tule apuun pyörittämään yhdistyksen fb-sivuja.

Tai tule avuksi yhdistyksen tiedottamiseen. Tai voit olla apuna soittelemassa hotelleihin ja sopimassa varausjärjestelyjä. Oletko kirjanpitotaitoinen, ja valmis antamaan aikaasi yhdistykselle muutaman tunnin? Tai pystyisitkö ottamaan ilmoittautumisia vastaan? Jäsensivujen päivitykseen tarvittaisiin hiukan innokasta ja ehkä osaavaakin? apua.

Nyt sinua tarvitaan 😊 Tukea toimintaan saamme myös Allergia-, iho- ja astmaliiton aluesuunnittelijoilta.

Yhdistys tarjoaa kaikille kokoukseen saapuville lounaan ja matkakustannukset korvataan yli 20 euroa ylittävältä osalta.

Jäsenkokoukseen voi tulla ihan ilmoittamattakin, mutta tarjoilun takia pyydämme ilmoittautumisia sähköpostiin: valoihottumayhdistys@gmail.com mielellään 10.4. mennessä.

Vilkkaan fb-ryhmämme tuloksena on syksyille saatu jo alustavasti järjestettyä tapaaminen Helsinkiin. Tässä infoa:

SYKSYLLÄ TAVATAAN HELSINGISSÄ!

Valoherkkien oma tapaaminen järjestetään ensi syksynä Helsingissä. Ihanaa, päästään näkemään toisiamme ja vaihtamaan kuulumisia!

Ajankohta todennäköisesti loka-marraskuussa, jonain lauantai-päivänä. Mielessä on kokoontua rennossa tunnelmassa, vaihtaa kuulumisia ja tehdä yhdessä jotain. Ja tietysti syödä hyvää ruokaa (joka sopii kaikille). Tapaamiseen ovat tervetulleita sekä aikuiset yksin että perheet yhdessä. Huomioidaan kaikkien valonvälttelytarpeet mahdollisimman hyvin, Valoihottumayhdistystä tukee





VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

jotta puitteet eivät estäisi kenenkään osallistumista.

Suunnitelmat on vielä alullaan, joten jos sinulla on toiveita, niin nyt kannattaa niistä kertoa vaikkapa sähköpostin välityksellä tai fb-ryhmässä. Tai jos haluat tulla mukaan suunnittelemaan tapahtumaa, niin yhdessä tekeminen olisi oikein mukavaa. Suunnittelua voi tehdä etänäkin, joten sun ei tarte asua pääkaupunkiseudulla.

Kutinatonta kevättä kaikille!

Niina Lappalainen,

yhdistyksen rivijäsen Helsingistä

Kattojärjestömme Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenmaksut saapuvat pian kaikille. Jäsenmaksusta puolet tulee yhdistyksen käyttöön ja puolet liitolle, liiton osuudella kustannetaan mm. jäsenlehti Allergia, Iho & Astma sekä muita palveluita jäsenille. Jäsenmaksumalli muuttuu hieman, ja jatkossa yhdistyksen jäsenmaksu 27 € kattaa koko perheen. Jos haluat kuulua johonkin toiseen liiton jäsenyhdistykseen, toisen yhdistyksen jäsenyys maksaa enää 10 €. Kattaen myös koko perheen. Minulle henkilökohtaisesti tästä tulee heti alennusta, koska kuuluin ennen sekä Valoihottumayhdistykseen että Allergia- ja astmaliittoon.

Liitteenä jäsenkokouksen esityslista.

Ohessa myös esite Haikon Kartanon tarjouksesta AIA:n jäsenille.

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

Varapuheenjohtaja Esko Puuperä p. 0400 762 390

Valoihottumayhdistyksen hallitus

valoihottumayhdistys@gmail.com

Valoihottumayhdistystä tukee





VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

KEVÄTKOKOUS 2018 ESITYSLISTA

Valoihottumayhdistys ry / De ljuskänsligas förening rf

Aika: Lauantai 14.4.2018 klo 13.30

Paikka: Kirjan Talo, kokoushuone: Maahuone, Linnankatu 24, Turku

- 1 § Kokouksen avaus
- 2 § Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
- 3 § Kokoustoimihenkilöiden valinta
- 4 § Esityslistan hyväksyminen
- 5 § Vuoden 2017 vuosikokouspöytäkirjan tarkistaminen
- 6 § Vuoden 2017 Toimintakertomus ja sen hyväksyminen
- 7 § Tilinpäätöksen ja tilintarkastajan lausunnon esittäminen
- 8 § Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen
- 9 § Toimintasuunnitelma, ja tulo- ja menoarvio vuodelle 2019
- 10 § Hallituksen jäsenten lukumäärä ja hallituksen valinta
- 11 § Toiminnantarkastajan valinta 2018
- 12 § Jäsenten hallitukselle tekemät aloitteet
- 13 § Jäsenehdotukset
- 10 § Muut asiat
- 11 § Kokouksen päättäminen

Vain tulemalla mukaan voit vaikuttaa.

Valoihottumayhdistyksen hallitus

valoihottumayhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja Merja Juurinen p. 040 7207 560

Valoihottumayhdistystä tukee

