



VALIOHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÅNSLIGAS FÖRENING rf

Jäsenkirje 2/2018

Heippa kaikille uusille ja vanhoille jäsenillemme! Kuuman kesän jälkeen on syksy jo tulossa koko Suomeen. Monelle valoherkälle tämä aika on vuoden parhaimpia... pääsee ulos touhuamaan ja liikkumaan vapaammin.

Iloisia uutisia: **17.11.2018 on Valiohottumayhdistyksen järjestämä yhteinen tapaamispäivä Helsingissä.** Tapaaminen on vapaamuotoinen, jäsenillemme tarkoitettu vertaispäivä. Tapahtuma on tarkoitettu vain yhdistyksen jäsenille ja on heille ja perheenjäsenille ilmainen.

Matkakustannuksina korvataan yli 50 €:n omavastuun ylittävä osuus/hlö (edullisinta kulkuneuvoa käyttäen). Jos tarvitset majoitusta ennen tai jälkeen tapahtuman, on se itse huolehdittava ja on omakustanteinen. Mahdollisuuksiensa mukaan, osallistujamäärästä riippuen, yhdistys pyrkii korvaamaan majoituksista jotain/perhe/tapahtuma. Ilmoittautumisaika on käsillä! **Katso tarkemmin tapahtuman mainoksesta kääntöpuolelta.**

Uuden kattojärjestöme Allergia-, Iho- ja Astmaliiton myötä muuttui keväällä myös jäsenmaksumme. Maksu nousi hieman, mutta toisaalta sama maksu kattaa nyt koko perheen, ja koko perhe on jäsenenä yhdistyksessämme. ☺

Liitosta voit kysyä **neuvontaa esimerkiksi sosiaaliturva-, allergia- ja kemikaaliasioissa**, katso tarkemmin täältä: www.allergia.fi/neuvontanumerot/

Liiton verkkokursseista ja sopeutumisvalmennuksesta löytyy tietoa täältä: www.allergia.fi/kuntoutus/

Lisää ilouutisia on luvassa ☺ **Ilmaiset lounaat jatkuvat** ☺

Yhdistys kustantaa viime syksyn tapaan jäsenilleen ilmaisia lounaita. Tarkoituksena on kannustaa jäseniämme vaikkapa tutustumaan toisiinsa lounaan merkeissä ☺

Kun käyt syömässä, ota kuitti talteen. Skanna se yhdistyksen sähköpostiin valiohottumayhdistys@gmail.com tai lähetä kirjepostina puheenjohtajalle: Merja Juurinen, Keskitie 35 A 2, 21280 Raisio. Yhdistys maksaa ruokailusta korkeintaan 10 € / jäsen, kuittia vastaan. Joten muista laittaa myös tilinumerosi ☺

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

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan!

KÄÄNNÄ! -> -> ->

Valiohottumayhdistystä tukee





VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

**Harmittaako auringonpalvonta? Kavahdatko valoja?
Kaipaatko jaettuja kokemuksia, naurua ja ymmärrystä?**

Ilmoittaudu siis saman tien
**Valoihottumayhdistyksen virkistyspäivään
Helsingissä lauantaina 17.11.2018.**

**Päivän aikana saadaan uusia ajatuksia oman itsensä kanssa elämiseen,
ulkoillaan, nauretaan, jaetaan valovammaisten parhaat niksit ja syödään hyvin**
(ja niin että kaikille on sopivaa ruokaa).

Ollaan omalla porukalla, mutta saadaan näkökulmaa erityisenä elämiseen myös
muilta. Työterveyshoitaja, mindfulness -ohjaaja ja metsäterveysvalmentaja Jonna
Huomo ohjaa meitä katsomaan itseämme toisin kuin olemme ehkä tottuneet.

Yksipäiväinen tapahtuma järjestetään tällä kertaa Helsingin Herttoniemessä.
Paikalle pääsee keskustasta kätevästi metrolla reilussa 10 minuutissa ja parkkitilaa on.
Aamiaista on tarjolla kello 9:30 lähtien ja varsinainen ohjelma on 10-18 välillä.
Tarkemmat koordinaatit ja tarkentunut ohjelma ilmoitetaan mukaan
ilmoittautuneille.

Tapahtuma on Valoihottumayhdistyksen jäsenille ilmainen – melkoinen jäsenetu!

Yhdistys maksaa jäsentensä matkakuluista pienen siivun,
jonka suuruus tarkentuu kun nähdään ilmoittautuneiden määrä.

Jos haluat yöpyä Helsingissä, ovat keskustan hotellit sen alle vartin metromatkan
päässä. Joitain voi löytyä Airbnb'stä ja yksi huoneistohotelli on Herttoniemessä
(www.forenom.fi). Siellä näytti alle satasella olevan useammanlaisia huoneita.

Mitään majoituskiintiötä ei ole yhdistykselle varattu, joten jokainen hoitaa
nukkumapaikkansa itse.

**Ilmoittautumisaikaa on lokakuun viimeiseen päivään (31.10.) asti, mutta älä turhaan
aikaile, vaan ilmoittaudu heti mukaan osoitteessa:**

<https://my.surveypal.com/Valoherkkien-tapaaminen-11-18-ilmoittautuminen>

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: valoihottumayhdistys@gmail.com, 040 7207 560 (pj-Merja)

Puheenjohtaja	Merja Juurinen	p. 040 7207 560
Rahastonhoitaja	Esko Puuperä	p. 0400 762 390

Valoihottumayhdistystä tukee

