



VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry  
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

## Jäsenkirje 3/2019

Heippa kaikille uusille ja vanhoille jäsenillemme! ☺

Syksy on saapunut ja niin myös yhdistyksen uusi jäsenkirje. Meille ”menninkäisille” on koittamassa vuoden paras ajanjakso. Auringon UV-säteiden polttovaikutus pienenee ja osalle jäsenistä oireita ei enää näin syksyllä ilmaannu. Hankalamminkin reagoivat voivat huokaista, polttovaikutus on kuitenkin pienempää kuin kesällä. Tosin muut UV-lähteet, kuten lamput, sytytetään juuri hämärän laskeutuessa.

Lisää tietoa esim. valaistuksesta löytyy yhdistyksen nettisivuilta: [www.valoihottuma.allergia.fi](http://www.valoihottuma.allergia.fi)

Vertaistukea ja vinkkejä löytyy suljetusta FB-ryhmästämme:

[www.facebook.com/groups/UV.valoihottuma/](http://www.facebook.com/groups/UV.valoihottuma/)

### Syksyn vertaistapaaminen

Lauantai 9.11.2019 klo 12.30 -> sunnuntai 10.11.2019 klo 12.00

**Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, 33240 Tampere**

Heti ensimmäisenä ohjelmassa on klo 12.30-13.30 lounas, sen jälkeen Rantasaunalla Takkahuoneessa tutustumista, keskustelua jne. Liikuntaosuus alkaa n. 15.30 - sisältäen ohjattua venyttelyä/rentoutusta. Päivällinen on varattu klo 17.00. Tämän on aikaa tavata muita, ehkäpä FB:sta ”tuttuja”, on aikaa jakaa ja kysellä kuulumisia ja vinkkejä. On aikaa tavata vertaisia.

Tarvittaessa majoittuminen 2 hengen huoneissa, sisältäen sunnuntaiaamuna aamupalan.

Kustannukset:

- Majoittuminen Varalan Urheiluopistolla 30 €/henkilö, 2 hengen huoneessa. Tai perheelle koko 2 hh 60 €. (Yhdistys maksaa loppuosan majoituskustannuksista.)
- Matkakustannuksia yhdistys korvaa 30 €:n omavastuun ylittävän osan – maksimissaan 130€/jäsenperhe.
- Yhdistys tarjoaa muun ohjelman ja päivän ruokailut.

**Sivat ilmoittautumiset 13.10.2019** mennessä yhdistyksen sähköpostiin: [valoihottumayhdistys@gmail.com](mailto:valoihottumayhdistys@gmail.com)

Ilmoita henkilöiden nimet, ja ruokailuja varten erityisruokavaliot sekä alle 15-vuotiaat.

Mikäli tarvitset majoitusta, ilmoita myös se ja huonejaot. **Majoituskustannukset maksetaan yhdistyksen tilille:** FI64 1789 3000 0029 55 samoin 13.10.19 mennessä. Näin varmistat majoituksesi.

**Katso tarkemmat tiedot tapaamisesta erillisestä kutsusta**

☺ Olet perheesi kanssa lämpimästi kutsuttu yhteiseen tapaamiseemme ☺

Valoihottumayhdistystä tukee





VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry  
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

### Tampereen paikalliset vertaistapaamiset

jatkuvat taas syksyllä 21.9., 19.10., 16.11., ja 14.12.2019. Sokoksella aluksi kahvittelet ja tilanteen mukaan joitain extraa, mitä kaupungissa sattuu olemaan kyseisinä päivinä tarjolla. Joten Tampereen seutulaiset – rohkeasti mukaan ja tapaamisiin. Jos on kysyttävää, voit soittaa Sirkalle p. 050 559 7669.

### Liikeneekö sinulta muutama tunti aikaa...?

Lähde mukaan yhdistyksen toimintaan. Meillä on erilaisia tarpeita, voit antaa panoksesi yhdistyksen tapaamisissa, järjestelyissä, netin kautta, jne. Ota yhteyttä puheenjohtajaan, tai hallitukseen sähköpostilla.

### Jäsenetuja sinulle:

#### Ilmaiset lounaat jatkuvat koko loppuvuoden

Löydä kaveri itsellesi, tai mene vaikka yksinäsi. Syö lounas, ja lähetä kuitti yhdistykselle. Maksamme maksimissaan 10€:n arvoisen lounaan sinulle. Lähetä kuitti ja tilinumerosi sähköpostilla: [valoihottumayhdistys@gmail.com](mailto:valoihottumayhdistys@gmail.com) tai vaihtoehtoisesti postilla Merja Juurinen, Keskitie 35 A 2, 21280 Raisio.

**UV-säteilymittarin** saa lainaan puheenjohtajalta, tai laita viestiä yhdistyksen sähköpostiin.

**Valtakunnalliset jäsenedut liiton kautta: [allergia.fi](http://allergia.fi) / jäsenedut**

### Allergia-, iho- ja astmaliiton toimintaa

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää lauantaina 23.11.2019 klo 9.30-15.30 Helsingissä **Harvinaista ihotautia sairastavien syystapaamisen**. Tapaamisen ohjelmassa on vertaiskeskustelua sekä tietoa ravitsemuksen merkityksestä pitkäaikaisen ihosairauden hallinnassa sekä hengityksestä kivun ja stressin hallinnassa. Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet löytyvät täältä: [www.allergia.fi/tapahtumat/helsinki-ihoharvinaisten-syystapaaminen/](http://www.allergia.fi/tapahtumat/helsinki-ihoharvinaisten-syystapaaminen/)

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää **sopeutumisvalmennuskursseja ja verkkokursseja ihotautia sairastaville**. Vuoden 2020 kurssit julkaistaan viimeistään tammikuussa osoitteessa [www.allergia.fi/kuntoutus](http://www.allergia.fi/kuntoutus).

**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](mailto:valoihottumayhdistys@gmail.com)

Valoihottumayhdistystä tukee

