



2.8.2016

VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry  
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

# Jäsenkirje 3/2016

Taas on tullut aika jäsenkirjeellemme. Kesä on kauneimmillaan ja ehkäpä kuumimmillaan.

Meille valoherkille tämä on kuitenkin sitä vuoden hankalinta aikaa. Toivottavasti kaikesta vaivasta huolimatta olette viettäneet mukavaa ja nautinnollista kesää... mansikoita makustellen ja mustikoista nautiskellen.

Ja mukavaa yhteistä oloa voi jatkaa syksyisellä laivareissullamme ☺ Vielä on viimehetken mahdollisuus ilmoittautua mukaan!! Paikkoja on vapaana ☺ Tarkastele siis almanakkaasi ja ilmoittaudu 15.8. mennessä.

## Tässä tietoja matkastamme:

- Siljan Galaxy laiva lähtee Turusta Tukholmaan lauantaiamuna 1.10. klo 8.15
- Paluu Turun satamaan sunnuntaina 2.10. klo 7.00
- Matkan hintaan kuuluu hytti (2h-4h hytit), mennessä meriaamiainen, päivällä lounas laivan buffetista.
- Ohjelmassa yhteinen hetki kokoustiloissa ja sopivasti vapaata yhdessäoloa.
- Yhdistyksen jäseniä tuetaan matkakustannuksissa.

**Valoihottumayhdistys tarjoaa jäsenilleen kaiken edellä kerrotun.** Puolisoilta ja kumppaneilta perimme osallistumismaksuna 30€. Lasten hinta: 12-17v. 10€ ja alle 12v. matkustavat ilmaiseksi.

Matkakustannuksissa on 30€ omavastuu.

Lauantaiamuna saapuu ainakin Jyväskylästä, Tampereelta, Helsingistä ja Oulusta Turun satamaan tulevia linja-autoja ja yöjuna. Matkat Turkuun sekä mahdolliset yöpymiset Turussa järjestetään itse. Mikäli tarvitset majoituksen perjantai-lauantai väliselle yölle, kysy Merja Juuriselta vinkkejä majoitukseen ja kustannuksiin.

**Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen sähköpostiin [valoihottumayhdistys@gmail.com](mailto:valoihottumayhdistys@gmail.com) 15.8.2016 mennessä.** Ilmoittautuessasi ilmoita henkilön nimi, syntymäaika (ilman sotun loppuosaa) ja mahdollinen Club One-kortin numero. Ilmoita myös, jos haluat jonkun määrätyn hyttikaverin.

Lisätietoja voit kysellä yhdistyksen sähköpostista, tai Merja Juuriselta p. 040 7207 560.





2.8.2016

**VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry**  
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

Myös Iholiitto järjestää harvinaistoimintaa ja järjestötoimintaa. Jollet ole ollut vielä sopeutumisvalmennuskurssilla, voisit nyt harkita sinne hakemista:

**Sopeutumisvalmennuskurssit** ovat tavoitteellista ja ryhmämuotoista sosiaalista ja lääkinällistä kuntoutusta. Kurseilla saa tietoa ihosairauksista, niiden hoidosta, kuntoutuksesta ja muista palveluista. Kurseilla tapaa muita ihotauteja sairastavia, joiden kanssa voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. Kurssit tarjoavat myös mahdollisuuden virkistäytyä ja saada voimavaroja arkipäivän elämään. Sopeutumisvalmennuskurssien ohjelmassa otetaan huomioon osallistujien tarpeet ja toiveet.

### **Valoherkkien aikuisten kurssi**

*11.–13.11.2016, Kylpylähotelli Eden, Oulu. Hakuaika päättyy 13.10.*

Kurssi on tarkoitettu sellaisia ihotauteja sairastaville aikuisille, joissa joudutaan suojautumaan UV-säteilyltä (esim. vitiligo eli valkopälvi, valoihottumat, albinismi, punahukka, /DLE, SCLE, xeroderma pigmentosum eli XP). Kurssin tavoitteena on

- antaa tietoa UV-säteiden vaikutuksista ja niiltä suojautumisesta
- antaa tietoa tuista ja palveluista
- mahdollistaa kokemusten ja vertaistuen jakaminen muiden vastaavaa sairautta sairastavien kanssa

### **Muita tulevia Iholiiton järjestämiä tapahtumia (lue lisää [www.iholiitto.fi](http://www.iholiitto.fi))**

- 29-30.10. Harvinaisia ihotauteja sairastavien aikuisten risteily, Helsinki-Tallinna
- 30.10-4.11. Kaamosloma, tuettu loma valoherkille aikuisille ja perheille, Yyterin Kylpylä, Pori
- 15.10. Uusien vertaistukijoiden koulutus, Tampere
- Vaikuttamiskoulutuksia järjestetään syksyllä vielä kolmella eri paikkakunnalla:
  - o 3.9. Turku, 10.9. Jyväskylä ja 1.10. Oulu

Jos olet kiinnostunut vaikuttamistoiminnasta tai haluaisit ryhtyä vertaistukijaksi, ota rohkeasti yhteyttä Iholiittoon järjestösuunnittelija Aino Loikkaseen [aino.loikkanen@iholiitto.fi](mailto:aino.loikkanen@iholiitto.fi) tai p. 050 301 4262.

**Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan!**

Valoihottumayhdistyksen hallitus  
[valoihottumayhdistys@gmail.com](mailto:valoihottumayhdistys@gmail.com)

