



VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry  
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

14.09.2021

## Jäsenkirje 3/2021

### Hei taas kaikille jäsenillemme!

Syksy on saapunut joka puolelle Suomea, ja auringon voimakkuus alkaa hiljalleen hiipumaan. Vaikeimmin oireilevat saavat vielä oireita, mutta joillakin jäsenillämme on jo selvästi helpompi aika.

#### Seinäjoen tapaaminen 9-10.10.2021 on PERUTTU

Olemme tänä vuonna eläneet edelleen korona-aikaa ja osittain rajoitukset jatkuvat vieläkin. Hallituksemme joutui päättämään joku viikko sitten, järjestetäänkö lokakuun tapaaminen. Lopputuloksena oli, että jouduimme sen peruuttamaan. Pahoittelemme tilannetta kovasti ja toivomme että viimeistään ensi vuonna (ellei jo tänä talvena) pääsisimme normaalimpaan elämänrytmiin ja henkilökohtaisiin tapaamisiin.

#### Verkkovertaistreffit 21.9.2021 klo 18-19.30

Tule mukaan tiistaina 21.9. klo 18.00-19.30 vertaistreffeille juttelemaan valoherkkyydestä sekä erilaisista tuista ja palveluista, joita valoherkkyyden kanssa elävien on mahdollista hakea.

Vertaistreffeillä on mukana erityisasiantuntija, sosiaalityöntekijä Risto Heikkinen Allergia-, iho- ja astmalitosta. Risto pitää pienen alustuksen aiheesta ja kuulee sen jälkeen mielellään keskustelua, kokemuksianne ja kysymyksiänne valoherkän sosiaaliturvaan liittyen. Saat muilta vinkkejä arkeen ja kuulet monia ajatuksia ja kokemuksia.

Verkkovertaistreffit toteutetaan Teams-verkkoalustalla. Jokaisen osallistujan ääni kuuluu ja video näkyy. Pystyt osallistumaan verkkovertaistreffeille tietokoneella tai kännykällä, jossa on kamera ja mikrofoni. Vertaistreffien linkki on lähetetty aiemmin sähköpostilla jäsenille, ja voit myös pyytää sen os. [valoihottumayhdistys@gmail.com](mailto:valoihottumayhdistys@gmail.com). Tervetuloa mukaan!

#### Hoitava Hengitys 10.10.2021 klo 13.00-14.30, tule mukaan!

Tule viettämään leppoisaa sunnuntai-iltapäivää kotisohvalta, yhdessä muiden kanssa. Oletko koskaan kiinnittänyt huomiota hengitykseesi? Kaikkihan me hengitämme. Mutta millä lailla? Tietoa hengittämisestä ja sen vaikutuksista tulee meille jakamaan Merja Sjöman. Liittymislinkki tilaisuuteen tulee yhdistyksen suljetulle fb-sivulle, ja voit pyytää sen os. [valoihottumayhdistys@gmail.com](mailto:valoihottumayhdistys@gmail.com).

Valoihottumayhdistystä tukee





VALIOHOTTUMAYHDISTYS ry  
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

14.09.2021

### Ikkunakalvot 9.11.2021 klo 18.00-19.15

Marraskuussa saamme vieraaksemme, Teamsin välityksellä, energiakalvo-asiantuntija Hannu Heikkilän Energiakalvot yrityksestä. Hänellä on yli 30 vuoden kokemus 3M:n ikkunakalvoista. Samassa tilaisuudessa paikalla on myös erityisasiantuntija Risto Heikkinen Allergia-, iho- ja astmaliitosta keromassa meille ikkunakalvojen korvattavuudesta valoherkille.

Laita tapahtuma jo nyt omaan kalenteriisi ylös. Lähetämme vielä tästä sähköpostin, jossa on liittymislinkki tilaisuuteen sekä tietoa ilmoittautumisesta.

### Kurssi: Harvinaisena joukossa 5-7.11.2021

Onneksi jotain live-tapahtumaakin on tulossa: Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää harvinaista ihotautia sairastaville aikuisille kurssiviikonlopun Backbyn Kartanossa Espoossa. Kurssi on osallistujille maksuton ja sisältää:

- Tietopainotteista ohjelmaa
- Ryhmäkeskusteluja
- Vertaistukea
- Liikuntaa ja rentoutusta
- Täysihoidon
- Majoituksen kahden hengen huoneissa

Hakuaika kurssille on 8.10.2021 mennessä [www.allergia.fi/jarjesto/kurssit](http://www.allergia.fi/jarjesto/kurssit)

### Liikunnalliset vertaistreffit Tampereella

Hiljalleen saamme myös kasvokkain tapahtumia järjestymään. Ensimmäisenä tähän ehti Tampere ja siellä Sirkkan vetämä ulkoilutapahtuma reilu viikko sitten. Tämä mukavan rauhallisen liikunnan ja lounaan merkeissä vietetty iltapäivä oli siis vielä ainoa laatuaan. Kiitos kaikille osallistujille!

### Haluaisitko sinäkin tavata muita?

Löytyisikö meidän porukasta joku rohkea, joka uskaltaisi järjestää samanlaisen pienen retken omalla paikkakunnallaan? Jos hiukankin mielenkiintosi heräsi, niin ota rohkeasti yhteyttä hallitukseen. Autamme kaikin tavoin järjestämisessä 😊 Muuta et tarvitse kuin hiukan uskallusta ja uteliasta mieltä 😊

Valiohottumayhdistystä tukee





VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry  
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

14.09.2021

### Yhdistyksen kotisivut

Olethan käynyt tutustumassa yhdistyksemme kotisivuille [www.valoihottuma.allergia.fi](http://www.valoihottuma.allergia.fi)

Näille sivuille päivitämme myös tulevia tapahtumia. Siellä on jo myös ilmoitus peruuntuneesta Seinäjoen tapahtumasta.

### Jäsenetuja sinulle:

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

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

Meillä on myös ilmaiseksi käytössämme Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen tuottama palvelu:

Kosmetiikan Allergiaportaali. Se löytyy liiton sivuilta [www.allergia.fi/allergia/allergiset-iho-oireet/kosmetiikan-allergiaportaali](http://www.allergia.fi/allergia/allergiset-iho-oireet/kosmetiikan-allergiaportaali)

Lisäksi liiton sivuilta [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi) löytyy tietoa luontoliikkujat-retkistä, tietoa harvinaissairauksista ja paljon, paljon, muuta. Käykää uteliaasti tutustumassa 😊

## Olet sydämellisesti tervetullut tilaisuuksiimme

### Tapaamisiin 😊

Puheenjohtaja Merja Juurinen

P. 040 7207 560

Valoihottumayhdistyksen hallitus

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

Valoihottumayhdistystä tukee

