



Miten kesä meni?

Miten te vastaatte kavereiden ja hyvänpäiväntuttujen kepeisiin kysymyksiin “Miten kesä meni?”, “Oliko kiva loma?” tai “Mitäs kivaa teit kesällä”?

Olette ehkä miettineet, että mitähän tapahtuisi, jos kysyjät näkisivät, mitä kaikkea pään sisällä alkaa tapahtua. “Äh, voi ei. Mitenköhän minä nyt tästä taas selviän. Voiko tuolle kertoa, miten kamalaa oli? Ei ehkä, se pilaisi sen päivän tai se ei uskois. Sanoisko kuitenkin, että en nauttinut helteistä ja auringosta? Kertoisinko, että viisi viikkoa sisällä alkoi jo käydä pahasti mielen päälle, ja että ne kolme viileää sadepäivää, joista kaikki muut valitti, oli minun pelastaus? Tuleeko siitä vaan voivottelua tai typeriä neuvoja?”

Loppujen lopuksi suusta tulee ulos vain “Noo, kyllähän se meni...”, ja vaivautunut olo, kun ei voi kertoa enempää.

Me sairaat otamme usein vastuun toisten tunteista ja jätämme kertomatta ihan arkipäiväisiäkin asioita elämästämme sen takia, että toisilla ei tulisi vaikea olo. Emme kerro välttämättä ystävillemmekään, mitä meille oikeasti kuuluu ja kaunistelemme kuluneita viikkoja ja sitä, mitä olemme tehneet.

Voisimmeko tänä syksynä kokeilla joidenkin ihmisten kanssa, että kertoisimme rehellisesti, miten kesä oikeasti meni?

Vertaisten kanssa menneestä kesästä voi jutella vapaammin. Tule siis tapaamaan muita harvinaisia Vaasaan tai Tampereelle!

AAVEKÄVELY VAASASSA 22.10.

Aavekävely Vaasan kasarmialueella
keskiviikkona 22.10.2025 klo 17 Vaasan kasarmialue
Itäinen Kasarmintori 7–9, 65100 Vaasa

Oppaana Tiina, opastus suomeksi.

Kokoonnumme kahvittelemaan ja jutustelemaan kävelyn jälkeen
Aveny Cafe Hovioikeudenpuistikko 13, 65100 Vaasa

Lisätietoa Maria Hautaluoma
maria.hautaluoma@edu.vaasa.fi

KAHVILATAPAAMINEN TAMPEREELLA 25.10.

Kahvilatapaaminen Ihoviikon merkeissä.

Tule vertaistapaamiseen 25.10.2025 klo 13.00–14.00 Kauppakeskus
Ratinaan, Vuolteenkatu 1.

Valoihottumayhdistys tarjoaa kahvit kera suolaisen tai makean, Caffitella
Bakery Shopissa, 1.krs.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen 23.10 mennessä
valoihottumayhdistys@gmail.com tai Sirkalle tekstiviestillä 050 559 7669.

Tapahtuma on avoin kaikille, joilla on harvinainen ihosairaus.



Allergia-, iho- ja astmaliitto ja Psoriasisliitto järjestävät ihoviikon tänä vuonna 27.10.–2.11. Viikon aikana on erilaista ohjelmaa sekä netissä että livenä. Valoihottumayhdistys järjestää joitain kahvilatapaamisia kaikille harvinaista ihosairautta sairastaville, ja muut yhdistykset ja liitot muita tapahtumia. Osallistutaan ihoviikon ohjelmaan ja kerrotaan niistä muillekin!

“Jokainen iho on upea ja arvokas. Jokaisella on oikeus ihorauhaan. Kommentointi ja hyvää tarkoittavat neuvot voivat satuttaa. Annathan kaikille ihorauhan.”

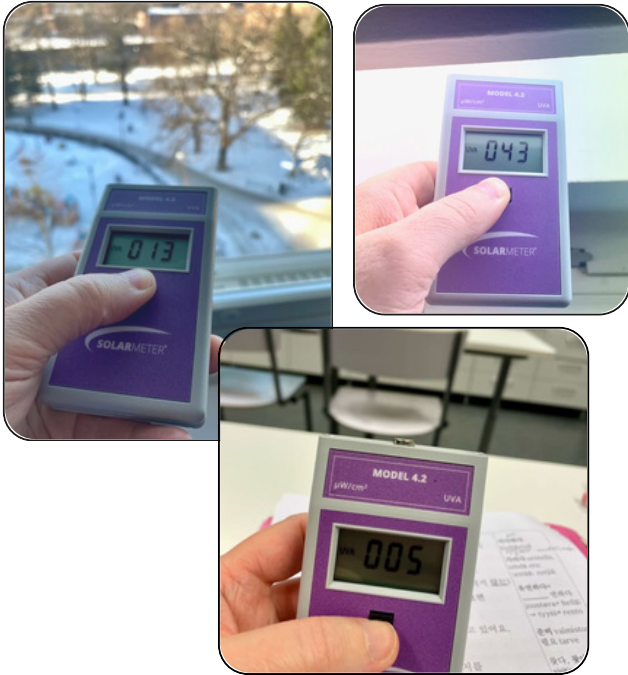
Jos haluat järjestää paikkakunnallasi matalan kynnyksen kahvilatapaamisen ihoviikon yhteydessä, kirjoita viesti valoihottumayhdistys@gmail.com tai soita Maria-puheenjohtajalle 0443263035, niin kerromme, miten se onnistuu.

Ihoviikon nettisivut <https://allergia.fi/ihoviikko/> ja tapahtumakalenteri, joka päivittyy vielä <https://allergia.fi/ihoviikko/tapahtumat/>

Olettehan lukeneet ihorauha-tarinoita liiton sivuilta? Vinkatkaa sivusta ja tarinoista tuttavillenne, jotta harvinaisista ihosairauksista leviää tietoa ympäri Suomen!

<https://allergia.fi/ihoviikko/ihorauha-tarinoita/>

UVA-MITTARI LAINATTAVISSA



Valoihottumayhdistyksellä on herkkä UVA-mittari, jolla voi mitata UVA-arvoja sisätilaoissa ja varjoisissa ulkotiloissa. Mittarilla saa helposti ja luotettavasti mitattua esimerkiksi ikkunoista ja kalvoista läpipääsevät UVA-säteet, lampujen UVA-määrät tai pihan katoksen alle pääsevät säteet.

Yhdistyksen jäsenet voivat lainata mittaria pakettimaksun hinnalla. Jos haluat mittarin lainaan, laita viesti valoihottumayhdistys@gmail.com, tai soita tai tekstaa Maria-puheenjohtajalle 0443263035.

ALLERGIA.FI -NETTISIVUT

Olethan käynyt tutustumassa yhdistyksemme kotisivuihin valoihottuma.allergia.fi? Sivuille päivitetään myös tulevia tapahtumia. Oletko katsonut myös Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkosivuja? Etusivun viimeisimpiä uutisia ja seuraavia tapahtumia kannattaa vilkuilla aina välissä, ettei hyödyllinen tieto tai lähelle osuvat tapahtumat mene sivu suun! Sivujen kautta löytää myös muuta, esimerkiksi [Kosmetiikan Allergiaportaalin](#) ja saa yhteystiedot [Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan](#).

**Valoihottumayhdistyksen hallitus toivottaa kaikille jäsenille
ihanaa syksyä ja tulevaa talvea!**

Maria, Marke, Hannele, Susan, Sveta ja Tiina

Puheenjohtaja Maria Hautaluoma

0443263035

valoihottumayhdistys@gmail.com

Jäsenmaksun hinnalla olet oikeutettu AIA-liiton valtakunnallisiin jäsenetuihin: www.allergia.fi/jasenedut. Liiton sivuilta www.allergia.fi löytyy myös paljon tietoa mm. harvinaissairauksista ja [ajankohtaisista tapahtumista](#).

VALOIHOTTUMAYHDISTYSTÄ TUKEE

