



VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

Jäsenkirje 2/2019

Heippa kaikille uusille ja vanhoille jäsenillemme!

Kevät on kohisten edennyt ja osassa maata jo kääntynyt kesään. On siis jo aika jäsenkirjeelle ☺
Suurinta osaa jäsenistöämme auringon valo kiusaa tällä hetkellä melkoisesti, mutta esim. suljetussa Facebook-ryhmässämme vinkkejä sinkoilee poimittavaksi. Kiitokset kaikille energisille vastaajille ja kommentoijille. Toinen toistamme tukien saamme levitettyä tietoa & suojautumiskeinoja ja vertaistukea tästäkin sairaudesta.

Lisää infoa suojautumiskeinoista, esim. ikkunoiden UV-suojakalvoista ja UV-suojavaatteista löytyy tietoja yhdistyksen nettisivuilta. **Nettisivujen uudistus on tällä hetkellä käynnissä ja uudet sivut aukeavat ennen juhannusta osoitteessa: www.valoihottuma.allergia.fi**

Vertaistukea ja vinkkejä löytyy suljetusta FB-ryhmästämme:

www.facebook.com/groups/UV.valoihottuma/

Syksyn vertaistapaaminen 9.-10.11.2019

Järjestetään **9.-10.11.2019 Tampereella Varalan Urheiluopistolla.**

Kokoontuminen lauantaina puolenpäivän aikaan. Iltapäivällä on ohjelmaa, iltaan saakka.

Yöksi mahdollisuus omakustanteiseen majoittumiseen Urheiluopistolla.

Sunnuntaiamuna jatketaan taas omiin suuntiin.

Tarkemmat tiedot ohjelmasta, kustannuksista, ilmoittautumisesta ym. tulevat seuraavassa jäsenkirjeessä alkusyksyllä.

Tampereen paikalliset vertaistapaamiset

Tapaamisia on ollut kevätkaudella kuukausittain tammikuusta alkaen ja ne jatkuvat taas syksyllä 2019: 21.9., 19.10., 16.11., ja 14.12. Tapaamisen aluksi kahvittelet Sokoksella ja tilanteen mukaan jotain extraa, mitä kaupungissa sattuu olemaan kyseisinä päivinä tarjolla. Joten Tampereen seudulla asuvat rohkeasti tapaamaan vertaisia ☺

Jos haluat kysellä jotakin tapaamisista, voit soitella Sirkalle 0505597669.

Muita tulevia tapahtumia

Valoherkkien tuettu kaamosloma on tänä vuonna Lahdessa Liikuntakeskus Pajulahdessa 13.-18.10.2019, viikolla 42, eli Etelä-Suomen koululaisten syyslomaviikolla. Hakemus viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua, eli 12.7. mennessä.

Lisätietoja tuetuista lomista: allergia.fi//jarjesto/jasenyyys/tuetut-lomat/

Tuetut lomat antavat mahdollisuuden irtautua arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea. Lomilla on lomapaikan järjestämää ohjelmaa sekä meidän oma vertaisryhmänvetäjä. Lomat järjestetään

Valoihottumayhdistystä tukee





VALOIHOTTUMAYHDISTYS ry
DE LJUSKÄNSLIGAS FÖRENING rf

yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) kanssa Veikkauksen tuella. Lomanjärjestäjä tekee osallistujavalinnat sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein.

Liiton järjestämä **Valoherkkien verkkokurssi järjestetään 30.9. – 28.10.2019**. Hakuaika alkaa muutama viikko ennen kurssia.

Lisätietoa verkkokurssista: www.allergia.fi/kuntoutus/verkkokurssit/

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

Ilmaiset lounaat jatkuvat koko loppuvuoden

Löydä kaveri itsellesi (mielellään meidän yhdistyksestä), tai mene vaikka yksinäsi. Syö lounas, ja lähetä kuitti yhdistykselle. Maksamme korkeintaan 10 € tilillesi. Lähetä kuitti ja tilinumerosi sähköpostilla: valoihottumayhdistys@gmail.com tai vaihtoehtoisesti postilla: Merja Juurinen Keskitie 35 A 2, 21280 Raisio.

Uudistunut kosmetiikan Allergiaportaali, kosmetiikka-allergia.fi, on avattu!

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen ylläpitämä uudistunut kosmetiikan Allergiaportaali on luotettava suomalainen verkkopalvelu kosmetiikka-allergisille. Allergiaportaalista kosmetiikka-allergiset voivat tilata tuotelistauksia allergioittensa suhteen sopivista kosmetiikka- ja hygieniatuotteista. Tuoksuyliherkille löytyy myös oma tuoksuttomien tuotteiden listaus. Allergiaportaalista löytyy lisäksi asiantuntijatietoa kosmetiikka-allergiaoista ja kosmetiikkalainsäädännöstä.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksellä on myös **valtakunnallinen maksuton iho- ja kosmetiikkaneuvonta**, josta voit kysyä tietoa kosmetiikka-allergioista ja ihonhoidosta. Iho- ja kosmetiikkaneuvontaan voit olla yhteydessä sähköpostitse, kosmetiikka@allergiahelsinki.fi, tai soittamalla numeroon 040 8348803 (ma-to)

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

Valoihottumayhdistystä tukee

