



JÄSENTIEDOTE 2/2019



HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY
HELSINGFORS REGIONENS PSORIASIS-
FÖRENING RF

FREDRIKINKATU 27 A 1
00120 HELSINKI

toimisto@hepso.fi
www.hepso.fi



Löydät meidät myös
Facebookista

Puheenjohtajan tervehdys

Taas on yhdistyksessä alkamassa kesätauon jälkeen aktiivinen toiminta, jonka tiimoilta tässä teille tiivistetty paketti syksyn tapahtumistamme. Tutustukaa monipuoliseen tarjontaamme ja uudetkin jäsenet tulkaa ennakkoluulottomasti mukaan yhteisiin rientoihin.

Takana on säiden puolesta vaihteleva kesä koleine sateineen ja aurinkoisine päivineen. Nivelpsoriaatikot saattoivat tosin nauttia kylmistä uimavesistä. Toivottavasti kesä on antanut uutta virtaa ja voimaa tulevaan syksyyn.

Psoriasisliitto ry:n liittokokous on perinteisesti pidetty kolmen vuoden välein. Tänä vuonna se järjestettiin toukokuussa Tampereella. Liitolle valittiin puheenjohtajaksi Hepson jäsen kansanedustaja Antero Laukkanen ja yhdistyksemme edustajana liittohallituksessa aloittaa 1.1.2020 Pekka Fredriksson ja hänen varajäsenenään Eeva Hanström. Vuosia kestäneen valmistelutyön myötä liiton uudet säännöt hyväksyttiin yksimielisesti. Liittokokous järjestetään jatkossa joka vuosi syyskauden aikana. Liiton suurimpana psoriasisyhdistyksenä edustimme näyttävästi ”Psori vaan” paidoissa yhdeksän hengen aktiivisena ryhmänä.

Keväällä olleissa kaksissa vaaleissa meillä oli viitisenkymmentä upeaa vapaaehtoista toimijaa Pieni Ele -keräyksessä, jolla on suuri merkitys liiton ja yhdistyksemme toiminnan kannalta. Suuri kiitos kaikille mukana olleille arvokkaasta panoksestanne.

Olen tyytyväinen lisääntyneeseen vertaistukitoimintaan, joka on tuonut samalla uutta pontta aktiiviseen toimintaamme. Tästä kiitokset vetäjille ja ryhmiin osallistujille.

Seuratkaa liiton ilmoittelua ja hakekaa aktiivisesti aurinkopainotteisille ja muille kursseille.

Iloista syksyn alkua ja tavataan tapahtumissamme!

Terveisin

Tuomo Heinonen
puheenjohtaja

YHTEYSTIEDOT

HEPSO/Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry
Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 Helsinki toimisto@hepso.fi
puh. 0400 244 614

Päivystäjän tavoittaa tiistai – torstai iltaisin klo 16.00-20.00 numerosta 0400 244 614. Mikäli puhelu ohjautuu vastaajaan, jätä viesti ja päivystäjä ottaa sinuun yhteyttä.

KOTISIVUJEN UUDISTUKSEN MYÖTÄ UUSI SÄHKÖPOSTIOSOITTEEMME ON
[**toimisto@hepso.fi**](mailto:toimisto@hepso.fi)

**YHDISTYKSEN TILINUMERO ON OP FI37 5723 0220 5409 70 (NORDEAN
TILI ON LOPETETTU)**

JÄSENILLAT JA TOIMISTON AUKIOLOAJAT:

Ke 4.9.2019 klo 17.00 - 19.00 Jalkojen hoitoilta

Jalkaterapeutti Sanna Viitasaaren luento jalkojen hyvästä hoidosta ja jalkajumppa.

Ke 2.10.2019 klo 17.00 - 19.00 Nostalgia ilta

Illan vierailevina tähtinä Hepson perustajajäsenet Kristiina Frisk ja Tuulikki Korhonen. Kuulemme mielenkiintoisia tarinoita toiminnan alusta ja katselemme vanhoja valokuvia.

Ke 6.11.2019 klo 17.15 - 19.00 Apuväline ilta Töölössä

Vierailemme Terveystuotteiden Palvelukeskus Terttu Lilja Oy:ssä. Saamme tutustua heidän monipuoliseen apuväline valikoimaan. Kokoontuminen myymälässä klo 17.15 osoitteessa Mannerheimintie 69, 00250 Helsinki.

Ke 4.12.2019 klo 17.00 - 19.00 Jouluskartelu ja huovutus ilta

Tervetuloa tapaamaan muita psoriaatikkoja ja kiinnostavia vierailijoita. Hepson toimistolla järjestettävissä tilaisuuksissa kahvi- ja teetarjoilu.

HEPSON HALLITUS

Puheenjohtaja: Tuomo Heinonen tuomo.the@gmail.com 050 090 1027

Varapuheenjohtaja: Eeva Hanström eeva.hanstrom@hotmail.com 040 767 5106

Sihteeri: Pasi Urjo pasi.urjo@gmail.com 050 343 9490

Muut jäsenet: Päivi Hartikainen, Seija Viitasaari ja Pekka Fredriksson

Varajäsenet: Heikki Aalto ja Pekka Kosonen

Rahastonhoitaja: Kirsi Mäntylä

Seuraamalla yhdistyksemme Facebook- ja nettisivuja www.hepso.fi saat päivitettyä tietoa toiminnastamme.

Uudistettujen kotisivujen ja sähköisen ilmoittelun myötä toivomme tavoittavamme jäsenet entistä paremmin.

HEPSON jäsenenä sinulla on mahdollisuus osallistua Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:n luentotilaisuuksiin ja tapahtumiin. www.ejy.fi

Ihonaika-lehdestä ja Psoriasisliiton nettisivuilta www.psoriasisliitto.fi löydät paljon tietoa psoriasiksesta ja liiton toiminnasta.

Tilaisuuksiin ilmoittautuminen ensisijaisesti kotisivuillamme www.hepso.fi olevan linkin kautta,

Mikäli ilmoittaudut sähköpostitse toimisto@hepso.fi, muista ilmoittaa myös puhelinnumerosi mahdollisten muutosten varalta.

Voit ilmoittautua myös puhelimitse tiistai – torstai klo 16.00 – 20.00 puh. 0400 244 614. Mikäli puhelu ohjautuu vastaajaan, jätä viesti, niin otamme yhteyttä.

Mikäli

Tapahtumien viimeinen ilmoittautumispäivä on myös osallistumismaksun eräpäivä! Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

LIIKUNTAA HELSINGISSÄ

Ryhmä on ensisijaisesti Hepson jäsenille, mahdollisia vapaita paikkoja ei-jäsenille voi tiedustella yhdistykseltä.

VESIJUMPPA METROPOLIASSA 17.9 - 5.11.2019

Paikka: Metropolia ammattikorkeakoulu, Vanha Viertotie 23, 00350 Helsinki

Aika: Tiistaisin klo 12.15-13.00, 8 kertaa

Ohjaajat: Oppilaitoksen oppilaat ja opettajat

Ilmoittautuminen: 8.9.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi

Maksu: 35 € yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 33666, eräpäivä 8.9.2019

LIIKUNTAA VANTAALLA

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n järjestämässä vesijumpassa on paikkoja myös Hepson jäsenille.

VESIJUMPPA VANTAALLA 1.10.2019 – 10.12.2019

Paikka: Palvelukeskus Foibe, Sairaalakatu 7, 01400 Vantaa

Aika: tiistaisin klo 16.00 – 17.00, 10 kertaa, ei 15.10.2019

Ohjaaja: fysioterapeutti

Maksu: 75 € yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 43106, eräpäivä 15.9.2019

Ilmoittautuminen: 15.9.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi

Syyskausi alkaa Foiben suihku- ja pukeutumistilojen remontista johtuen poikkeuksellisesti vasta ti 1.10.2019.

LIIKUNTAA ESPOOSSA

Espon Reumayhdistyksen ja Nivelpiirin järjestämässä liikuntaryhmissä on paikkoja myös Hepson jäsenille.

VESIJUMPPA LEPPÄVAARASSA UIMAHALLISSA 28.8-11.12.2019

Paikka: Leppävaaran uimahalli, Veräjätienkatu 15, 02650 Espoo

Aika ryhmä 1: keskiviikkoisin klo 19.00 – 19.40

Aika ryhmä 2: keskiviikkoisin klo 19.40 – 20.20

Maksu: 50 € yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 77114, eräpäivä 23.8.2019

Ilmoittautuminen: 23.8.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi

VESIJUMPPA KESKI-ESPOON UIMAHALLISSA 28.8-11.12.2019

Paikka: Keski-Espoon uimahalli, Kaivomestarintie 2, 02770 Espoo

Aika: Torstaisin klo 19.40 – 20.20

Maksu: 50 € yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 77224, eräpäivä 23.8.2019

Ilmoittautuminen: 23.8.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi

KUNTOSALI KANNUNSILLANMÄEN VÄESTÖSUOJASSA

Paikka: Kannunsillanmäen väestösuoja, Kannunsillankatu 4, 02770 Espoo

Aika: Torstaisin klo 17.30 – 18.30

Maksu: 50 € yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 77334, eräpäivä 23.8.2019

Ilmoittautuminen: 23.8.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi

PILATES TAPIOLASSA

Paikka: Tuulimäen väestösuoja(Tapiola), judosali, Itätuulenkuja 9, 02100 Espoo

Aika: Perjantaisin klo 9.30 – 10.30

Maksu: 50 € yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 77444, eräpäivä 23.8.2019

Ilmoittautuminen: 23.8.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi

Ota mukaan oma jumppa-alusta tai iso pyyhe!

KIRKKONUMMI JA LÄHIYMPÄRISTÖ

JÄSENILTA KIRKKONUMELLA TI 22.10.2019

Jäsenilta Kirkkonummen ja lähiympäristön Hepson jäsenille ja kaikille Psoriasis yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille. Kerromme Hepson toiminnasta ja otamme mielellämme vastaan toiveita sekä ehdotuksia toiminnan kehittämisestä.

Paikka: Kirkkonummen Palvelutalo, Rajakuja 3 A, 02400 Kirkkonummi

Aika: ti 22.10.2019 klo 18.00 – 20.00

Tarjoilun järjestämiseksi toivomme ilmoittautumista kotisivuillamme, sähköpostitse toimisto@hepso.fi tai puhelimitse 040 827 7509.

Ota läheisesi ja/tai kaverisi mukaan, ei tarvitse olla jäsen. Tervetuloa!

VESIJUMPPA SIUNTION KYLPYLÄSSÄ

Kloorivapaata vesijumppaa ma-to Scandic hotelli Siuntiossa. Tietoja jumppa-ajoista, hinnoista ja mahdollisista kimpakyydeistä ym. saa Pekka Fredrikssonilta puh. 040 827 7509, sähköpostitse toimisto@hepso.fi sekä Siuntion kylpylän nettisivuilta.

YHTEISET TAPAHTUMAT

TEATTERI: KOLMEN KIMPPA KE 11.9.2019

Aika: Ke 11.9.2019 klo 19.00

Paikka: Studio Pasila, Ratamestarinkatu 5, 00520 Helsinki

Maksu: Hepson jäsenet 10 €, muut 15 € yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 26262, eräpäivä 23.8.2019

Ilmoittautuminen: 23.8.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi.

Olemme varanneet esitykseen 30 lippua. Lisätietoja esityksestä ja omakustanteiset väliaikatarjoilut <https://hkt.fi/esitykset/kolmen-kimppa/>.

Liput jaetaan teatterin aulassa alkaen klo 18.15. Varauduthan esittämään maksukuitin noutaessasi lippusi.

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN LUONTOPÄIVÄÄ NUUKSIOON

6.10.2019

Aika: Su 06.10.2019 klo 11.00 – 14.30

Paikka: Haltia luontokeskus, Nuuksiontie 84, 02820 Espoo

Ilmoittautuminen: 20.9.2019 mennessä kotisivujen linkin kautta tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi.

Maksu: Hepson jäsenet 26 €, muut 32 € yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 55550, eräpäivä 20.9.2019. Hinta sisältää lounaan, sisäänpääsyn näyttelyyn ja opastuksen näyttelyssä.

Aikataulu: 10.45 - 11.00 Saapuminen Haltiaan

11.00 - 12.30 Omatoimista patikointia Haltian lähimaastossa

12.30 - 13.30 Luonto lautaselle - lounas Ravintola Haltian salissa

13.30 - 14.30 Opastettu päänäyttely Suomen luonto

Lounas: Luontoa Lautaselle, runsas alkuruokapöytä, keitto, pääruoka, jälkiruoka ja kahvi/tee.

Mukaan mahtuu 20 ensin ilmoittautunutta.

Suomen luontokeskus Haltia on ekologinen, täysin puurakenteinen näyttely- ja tapahtumakeskus Nuuksion kansallispuiston ja Nuuksion Pitkäjärven kupeessa. Haltian päänäyttely kertoo koko Suomen luonnosta Saaristomereltä tuntureille.

Lähimaastossa on eripituisia reittejä, joista voi valita omansa kunnon ja voinnin mukaan. Myös yksi 2 km pyörätuolireitti.

Espoon asemalta pääset Haltiaan bussilla 245A.

MAMBO ITALIANO KONSETTI TO 24.10.2019

Aika: To 24.10.2019 klo 19.00

Paikka: Savoy-teatteri, Kasarmikatu 46-48, 00130 Helsinki.

Maksu: Hepson jäsenet 35 €, muut 39 € yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 26262, eräpäivä 13.9.2019

Ilmoittautuminen: 13.9.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi

Olemme varanneet esitykseen 30 lippua. Liput jaetaan teatterin aulassa alkaen klo 18.15.

Lisätietoja esityksestä ja omakustanteiset väliaikatarjoilut <http://www.savoyteatteri.fi/>.

PIKKUJOULUT HEPSON JÄSENILLE

Aika: Pe 15.11.2019 klo 18.00 – 21.00

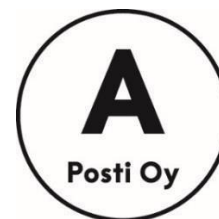
Paikka: Hepson toimisto, Fredrikinkatu 27 A 1, 001200 Helsinki.

Maksu: Hepson jäsenet 25 €, yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 15338, eräpäivä 31.10.2019

Ilmoittautuminen: 31.10.2019 mennessä kotisivuillamme tai sähköpostitse toimisto@hepso.fi

Maksu sisältää juoma- ja ruokatarjoilun sekä pikkujouluista ohjelmaa.

Mukaan mahtuu 25 ensiksi ilmoittautunutta, joten ole nopea!



Posti Green

VERTAISTUKIHENKILÖ

Vertaistukihenkilö on vapaaehtoinen, jolla on omakohtaista kokemusta psoriasiksesta ja saanut tehtävänsä koulutuksen. Häntä sitoo vaitiolovelvollisuus. Kun haluat jutella psoriasiksesta tai olet kiinnostunut vertaisryhmistä, ota yhteys yhdistyksen vertaistukihenkilöön. Tällä hetkellä meillä kokoontuvat kerran kuukaudessa nais-, seka- ja äijäryhmät. Lisätietoja:

Eeva Hanström eeva.hanstrom@hotmail.com puh. 040 767 5106

(Naisryhmä)

Pasi Urjo pasi.urjo@gmail.com, puh. 050 343 9490

(Seka- ja Äijäryhmä)

VALOLAMPPUJEN JA -KAMPOJEN VUOKRAUS

Vuokrausta varten pitää olla **ensimmäisellä kerralla ihotautilääkärin kirjoittama hoitomääräys**. Jatkossa riittää omalääkärin tms. lähete.

Laitevuokrat: **UVB-laite** Hepson jäsenille 10 euroa/vko (ei jäsenille 20 euroa/vko)
Valokampa Hepson jäsenille 8 euroa/vko (ei jäsenille 16 euroa/vko)

Laitevuokrien eräpäivä on sama kuin laitteen noutopäivä.

Jos olet käynyt valohoidossa sairaalassa tai lääkäriasemalla, voit hyvin lainata lampun kotiin. Kotivalohoitoa ei suositella ensimmäiseksi valohoidoksi.

Vapaita lamppeja voit tiedustella sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai ti-to klo 16.00 - 20.00 numerosta 0400 244 614.

VUOKRAUKSET JA LAINAUKSET TOIMISTON AUKIOLOAIKOINA:

KESKIVIKKOISIN 4.9.2019, 2.10.2019 JA 4.12.2019.

MARRASKUUN VUOKRAUS JA PALAUTUS POIKKEUKSELLISESTI TI 5.11.2019

PALAUTUKSET KLO 17.00 - 18.00

VUOKRAUKSET KLO 18.00 - 19.00

Mikäli laitetta ei palauteta sovittuna aikana, sitoutuu vuokraaja maksamaan ylimääräisen neljän viikon laitevuokraa vastaavan myöhästymismaksun.