

JÄSENTIEDOTE 1/2020



HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY
HELSINGFORS REGIONENS PSORIASISFÖRENING RF

FREDRIKINKATU 27 A 1
00120 HELSINKI
0400 244 614
toimisto@hepso.net



Puheenjohtajan tervehdys

Olemme siirtyneet uudelle vuosikymmenelle 2020. Vaikka elämme vuoden ensimmäisiä päiviä, maa on edelleen sulana ja odottelemme valkeata lumipeitettä, joka toisi lisää kaivattua valoa ja virkeyttä.

Toivon jäsentemme ottavan innolla osaa yhdistyksemme monipuoliseen tapahtumatarjontaamme.

Haluun kiittää sekä yhdistyksen hallitusta ja muita aktiivisia jäseniä, jotka takaavat yhdistyksen vireän ja monipuolisen toiminnan. Vertaisryhmät ovat tuoneet kokonaan uutta tempoa toimintaamme ryhmien aktiivivetäjien ja ryhmäläisten ansiosta. Jatkossa haluamme panostaa myös psoriaatikoille tärkeän liikunnan lisäämiseen eri muodoissaan ohjelmatarjonnassamme.

Tässä yhteydessä on hyvä muistuttaa Psorilinjan olemassaolosta. Olkaapa reippaasti yhteydessä, jos jokin asia askarruttaa mieltä psoriasiksen hoidossa.

Pieni ele -keräys oli yhdistykselle vuonna 2019 taloudellisesti merkittävä asia ja suuri ponnistus sekä Eduskunta- ja EU-vaalien osalta. Suuret kiitokset tästä kuuluvat runsaslukuiselle, lähemmäs 50-hengen vapaaehtoiselle talkooväelle. On ollut hienoa huomata vapaaehtoisten lipasvahtien sitoutuminen ja luotettava ote hommaan. Olen toiminut 6 vuoden ajan yhdistyksen vaalivastavaana. Näinä vuosina on ollut mahtavaa tutustua upeisiin tyypeihin ja tehdä yhteistyötä. Huolehditaan jatkossakin tästä yhdistykselle tärkeästä toimintamuodosta entiseen malliin.

Vuosikokouksessa valitaan uusi puheenjohtaja yhdistyksellemme. Haluan myös kiittää tässä yhteydessä kaikkia teitä näistä menneistä vuosista, jolloin olemme pikkuhiljaa kehittäneet yhdistyksen toimintaa yhdessä eteenpäin. Siinä työssä teidän toimijoiden panos on ollut korvaamaton. Neljän vuoden puheenjohtajakauden päätyessä siirryn reserviin aktiivi rivijäseneksi. Tavataan kevään tapahtumissa ja kokoonnutaan yhdistyksen vuosikokouksessa huhtikuussa kahvittelun merkeissä.

Kuljetaan yhdessä kevättä kohti ja nautitaan lisääntyvästä valon määrästä.

Tuomo Heinonen
puheenjohtaja

YHTEYSTIEDOT

HEPSO/Helsingin seudun Psoriasisryhdistys ry

Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 Helsinki

toimisto@hepso.fi

puh. 0400 244 614

 **Hepso**

YHDISTYKSEN TILINUMERO ON OP F137 5723 0220 5409 70

(NORDEAN TILI ON LOPETETTU)

JÄSENIILLAT JA TOIMISTON AUKIOLOAJAT:

Ke 22.1.2020 **klo 17.00 - 19.00** **Helpotusta arkeen – vinkkejä mitä itse voit tehdä.**

Tule kuulemaan ja jakamaan kokemuksia! Asiantuntija vieraana kansanperinteen vaaliija ja taitaja Ruut Martenson-Nummela.

Ke 5.2.2020 **klo 17.00 - 19.00** **Toimintaterapia ilta**

Asiantuntija vieras HUS:n toimintaterapeutti Hannah Leinson kertoo mitä toimintaterapialla on tarjota meidän psoriaatikkojen hyvinvoinnin ja terveyden parantamiseksi.

Ke 4.3.2020 **klo 17.00 - 19.00** **Ihohoito ilta**

Iho kevätkuntoon. Oriflame tuotteiden asiantuntija esittelee keväiseen ihohoitoon soveltuvia ihonhoitotuotteita herkkäihoisille naisille ja miehille. Pääset kokeilemaan Oriflame tuotteita ja tekemään ihotyypillesi sopivan ihonhoidon asiantuntijan ohjaamana. Ota pieni käsipyyhe mukaasi!

Ke 25.3.2020 **klo 18.00 – 20.00** **Kirkkonummen Jäsenilta**

Kirkkonummen ja lähiympäristön Hepson jäsenille ja kaikille Psoriasisyhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille. Tule kuulemaan yhdistyksen kevään toiminnasta ja rupattelemaan toisten psoriaatikkojen kanssa. **Ilta pidetään Kirkkonummen palvelutalolla.**

Ti 7.4.2020 **klo 17.00 - 19.00** **Askartelu ilta**

Tyhjät purnukat kauniiksi. Tule koristelemaan purkki Decuopage tekniikalla eli servettikuvioilla, tekniikka on helppo. Voit halutessasi ottaa oman tyhjän lasipurkin tai kukkaruukun mukaasi.

Ke 13.5.2020 **klo 17.00 – 19.00** **Psorilinjan ilta**

Asiantuntija vieraana Psoriasisliiton Psorilinjan sairaanhoitaja Kristiina Rautio. Kristiinan valloittava persoona yhdistettynä valtavaan tietomäärään sekä käytännön vinkit ja neuvot tuovat Jäseniltaamme huimasti lisää asiantuntemusta.

Tervetuloa tapaamaan muita psoriaatikkoja ja kiinnostavia asiantuntija vieraitamme sekä rupattelemaan kahvi- tai teekupposen ääressä. Jäseniltoihimme osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä.

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: Seija Viitasaari
Liikuntavastaava: Ulla-maija El Assouli

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN

Helsingin seudun Psoriasisryhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään Uumun tiloissa osoitteessa Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki, soittokeilossa UUMU.

KESKIVIikkONA 22.4.2020 KLO 18.00

Kokouksessa käsitellään ja hyväksytään yhdistyksen sääntöjen 11§ asiat: vahvistetaan toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2019, vahvistetaan toimintasuunnitelma sekä tulo- ja menoarvio vuodelle 2020, valitaan puheenjohtaja, erovuoroiset hallituksen jäsenet ja toiminnantarkastajat.

Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen 17.4.2020 mennessä mieluiten kotisivuillamme www.heps.fi, sähköpostitse toimisto@heps.fi tai puhelimitse 0400 244 614.

Kahvitarjoilu alkaa kello 17.30. Tervetuloa!

VESIJUMPPA METROPOLIASSA 11.2 – 19.5.2020

Paikka: Myllypuron kampus, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki.

Aika: tiistaisin klo 13.00 - 13.45, 15 kertaa

Maksu: 65 €/Hepson jäsen yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 33666, eräpäivä **7.2.2020**

Syksyllä ryhmässä aloittaneet olleet etusijalla, joten ryhmä on täynnä.

VESIJUMPPA VANTAALLA 7.1 – 14.4.2020

Paikka: Palvelukeskus Foibe, Sairaalakatu 7, 01400 Vantaa

Aika: tiistaisin klo 16.00 – 17.00

Maksu: 110 €/Hepson jäsen yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 43106, eräpäivä **31.1.2020**

Syksyllä ryhmässä aloittaneet olleet etusijalla. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi kysyä yhdistykseltä.

LIIKUNTAA ESPOOSSA

Espoossa jatkavat syksyllä aloittaneet ryhmät. Vapaita paikkoja voi tiedustella yhdistykseltä. Kevään ryhmien hinta on 50 €/ryhmä/Hepson jäsen. Tilinumero ja viitenumerot alla:

Leppävaaran uimahalli viitenro 77114

Keski-Espoon uimahalli viitenro 77224

Kannunsillanmäen kuntosali viitenro 77334

Tapiolan Pilates viitenro 77444

Tilinumero FI37 5723 0220 5409 70

Eräpäivä 31.1.2020

Ryhmien vapaita paikkoja voi kysyä yhdistykseltä.

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@heps.fi sekä Siuntion kylpylän nettisivuilta.

TEATTERI: SAIKKUA, KIITOS! OSA 3 KE 11.3.2020

Jäsenten toivomuksesta olemme varanneet 30 lippua **Saikkua, kiitos!** kulttuurikuntoutukseen.

Aika: ke 11.03.2020 klo 19.00

Paikka: Studio Pasila, Ratamestarinkatu 5, 00520 Helsinki

Ilmoittautuminen: viimeistään 12.2.2020 mieluiten kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostitse toimisto@hepso.fi tai puhelimitse 0400 244 614

Maksu: 30 €/jäsenet, 34 €/ei jäsenet yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 26262, **eräpäivä 12.2.2020**

Liput jaetaan teatterin aulassa alkaen klo 18.15 – 18.45. Lisätietoja esityksestä ja omakustanteiset väliaikatarjoilut <https://hkt.fi/esitykset/saikkua-kiitos-osa-3/>.

PSORIVIIKON TEEMAILTA TI 31.3.2020

”Pari askelta eteen – ja sitten taas pari taakse”. Semmoista se on, PSORI VAAN!

Mistä saa arjessa revittyä voimavaroja? Milloin siirtyä biologisiin lääkkeisiin ja mitkä ovat myöntämisperusteet? Onko ruokavaliolla vaikutusta iho- ja nivelpsoriiin? Vertaistuen merkitys? Kortisonit, ovatko ne hyvää vai pahasta? Niveliä kyllä kolottaa, mutta kun psori ei näy laboratoriotesteissä tai röntgenissä?

OHJELMA

17.30 Ilmoittautuminen ja kahvi

17.45 Tervetuloa ja avaussanat, varapuheenjohtaja Eeva Hanström

17.50 Sisätautien erikoislääkäri, reumatologi Jari Pöllänen

18.20 Ihotautilien ja allergologian erikoislääkäri Taras Klimenko

18.50 Enemmän elämää -valmentaja, Anni Suominen

19.10 Yleistä keskustelua ja kysymykset

19.30 Yhteenveto ja tilaisuuden päätös

Aika: Ti 31.3.2020 klo 17.30 -19.30

Paikka: Kampin Palvelukeskus 2. kerros, Salomoninkatu 21 B, 00100 Helsinki

Toivomme ilmoittautumista tarjoilun vuoksi mieluiten kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostitse toimisto@hepso.fi tai puhelimitse 0400 244 614. Tilaisuus on maksuton. Ovet avaan klo 17.15.

Tervetuloa kuulemaan asiantuntijalääkärien luentoja, kyselemään ja keskustelemaan psorista.

KONSERTTI: SAMULI EDELMANN & ORKESTRA SUORA LÄHETYS

Romanien kansallispäivä

Aika: Ke 8.4.2020 klo 19.00

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

Maksu: Hepson jäsenet 33 €, muut 37 € yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 26262, **eräpäivä 7.2.2020**

Ilmoittautuminen: viimeistään 7.2.2020 mieluiten kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostitse toimisto@hepso.fi tai puhelimitse 0400 244 614

Olemme varanneet esitykseen 30 lippua. Liput jaetaan teatterin aulassa alkaen klo 18.15 – 18.45. Lisätietoja esityksestä ja omakustanteiset väliaikatarjoilut www.savoyteatteri.fi.

VERTAISRISTEILY PARISKUNNILLE 20 – 21.5.2020

Psorilinja järjestää vertaisristeilyn pariskunnille Tallinnaan yhteistyössä Helsingin seudun Psoriasisyhdistyksen (Hepson) kanssa. Risteily on avoin kaikille pariskunnille, joista toinen tai molemmat sairastavat psoriasista.

Risteily tarjoaa mahdollisuuden tutustua toisiin pariskuntiin, joista ainakin toinen sairastaa psoriaasista. Ohjelmassa on asiantuntijaluento, tietoa psoriasisyhdistysten, Psorilinjan ja Psoriasisliiton palveluista. Lisäksi risteilyllä on mahdollisuus saada Psorilinjan sairaanhoitajan maksutonta neuvontaa.

Risteilyn hinta 79 euroa/henkilö. Hinta sisältää asiantuntijaluennon, ohjelmaa, 22 h risteilyn Silja Europalla, ruokailut laivalla (buffet päivällinen ja buffet aamiainen) sekä majoituksen B-luokan 2 hengen hytissä. Paikkoja on varattu 20 henkilölle. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Alustava ohjelma:

Keskiviikko 20.5.2020

17.00 Kokoontuminen Länsiterminaali 1 Kohtauspaikalle 2. krs

17.30 Kokoustila: Tervetuloa! Psorilinja ja Hepso esittäytyvät

18.00 Asiantuntijaluento

20.30 Päivällinen Grande buffet

Vapaata ohjelmaa

Torstai 21.5.2020

7–10.00 Aamiainen Grande buffet

8.00 Saapuminen Tallinnaan, mahdollisuus mairinnosuun

12.30 Laiva lähtee Tallinnan satamasta

16.00 Saapuminen Helsinkiin

Lopullinen ohjelma julkaistaan heti sen vahvistuttua ja saat siitä tiedon seuraamalla Psorilinjan, Hepson ja Psoriasisliiton Facebook- ja kotisivuja.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Kristiina Rautiolla kristiina.rautio@psori.fi (otsikkokenttään "Vertaisristeily pariskunnille" tai puhelimitse 040 579 4254 ma–pe klo 9.00 – 15.00.

Ilmoittautumiseen tarvittavat tiedot:

- ▶ Etu- ja sukunimi
- ▶ Syntymäaika muodossa pppkkvvvv
- ▶ Kansallisuus jos muu kuin suomi
- ▶ Mahdolliset ruoka-aineallergiat
- ▶ Osoite
- ▶ Sähköposti

Tervetuloa mukaan!

Picnic Suomenlinnaan la 23.5.2020

Omakustanteinen kevätretki Suomenlinnaan. Jokainen voi ottaa mukaansa omat eväät tai käyttää hyväkseen saaren palveluita.

Aika: La 23.5.2020 klo 10.00 kokoontuminen Kauppatorin lauttarannassa
Ilmoittautuminen: viimeistään 19.5.2020 kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostitse toimisto@hepso.fi tai puhelimitse 0400 244 614

Ohjelmassa mm. Kolmen lajin Hepson Olympialaiset ja parhaathan tietysti palkitaan. Paluu omaan tahtiin.

Tilaisuuksiin ilmoittautuminen ensisijaisesti kotisivuillamme www.hepso.fi olevan linkin kautta. Kaikki hinnat ovat yhdistyksen jäsenille, ellei erikseen mainita ei-jäsenhintaa.

Mikäli ilmoittaudut sähköpostitse toimisto@hepso.fi, muista ilmoittaa myös sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi mahdollisten muutosten varalta. Voit ilmoittautua myös puhelimitse puh. 0400 244 614. Mikäli puhelu ohjautuu vastaajaan, jätä viesti, niin otamme yhteyttä.

Mikäli et pääse osallistumaan maksamaasi tapahtumaan sairastumisen tai muun syyn vuoksi, emme palauta rahoja. Voit itse myydä lipun eteenpäin.

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

VERTAISTUKIHENKILÖT

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 koontuvat kerran kuukaudessa nais-, seka- ja äijäryhmät. Lisätietoja:

Eeva Hanström	eeva.hanstrom@hotmail.com	040 767 5106 (Naisryhmä)
Ulla-maija El Assouli	ulla-maija-elassouli@hotmail.com	045 159 4115 (Sekaryhmä)
Pasi Urjo	pasi.urjo@gmail.com	050 343 9490 (Seka- ja Äijäryhmä)

Otamme mielellämme vastaan jäsenten kommentteja toiminnastamme ja toivomuksia sen monipuolistamiseksi. Voit antaa palautetta tapahtumissamme tai toisella sivulla olevien yhteystietojen kautta.

Mikäli olet innostunut vapaaehtoistyöstä iloisessa ja rennossa porukassa, niin ota rohkeasti yhteyttä. Pienikin panos on iso ilo!



Posti Green

VALOLAMPPUJEN JA -KAMPOJEN VUOKRAUS

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

Laittevuokrat: UVB-laite Hepson jäsenille 40 euroa/kk (ei jäsenille 80 euroa/kk)
Valokampa Hepson jäsenille 32 euroa/kk (ei jäsenille 64 euroa/kk)

Laittevuokrien 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 JÄSENILTOINA:

Ke 22.1.2020, ke 5.2.2020, ke 4.3.2020, ti 7.4.2020 ja ke 13.5.2020

PALAUTUKSET KLO 17.00 - 18.00

VUOKRAUKSET KLO 18.00 - 19.00

Mikäli laitetta ei palauteta sovittuna aikana, sitoutuu vuokraaja maksamaan ylimääräisen yhden kuukauden laitevuokraa vastaavan myöhästymismaksun.

KYSY PSORISTA - PSORILINJA

Vaivaako psori? Psorilinja on maksuton neuvontapuhelin, jossa erikoissairaanhoitaja vastaa psoriasikseen liittyviin kysymyksiin.

Soita 0800 557 767 ma 8.00–12.00 ja ti–ke 14.00–18.00

Psorilinnan puhelinvastaajaan voit jättää viestin ympäri vuorokauden viikon jokaisena päivänä. Jätä vastaajaan nimesi ja puhelinnumerosi, ja hoitaja soittaa seuraavana päivystysaikana takaisin. Puhelut Psorilinjalle ovat maksuttomia ja voit soittaa nimettömänä. Voit myös lähettää kysymyksiä sähköpostilla psorilinja@psori.fi

Psorilinjalla on myös oma [Facebook-ryhmä](#). Psorilinnan sairaanhoitaja vastaa ryhmässä hänelle osoitettuihin kommentteihin ja yksityisviesteihin Psorilinnan aukioloaikoina. Ryhmä on avoin sen jäsenten keskinäiselle keskustelulle psoriasiksesta myös muina aikoina.