

HEPSON JÄSENTIEDOTE 2/2020

Helsingin seudun Psoriasisryhmä ry
Helsinfors Regionens Psoraisförening rf

Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 HELSINKI puh. 0400 214 614
toimisto@hepso.fi www.hepso.fi Facebook Hepso



Hyvät Hepsolaiset,

Maailma muuttui keväällä 2020. Luja kädenpuristus ja lämmin halaus muuttuivat toisenlaisiksi, mutta tietenkin yhtä merkittäviksi eleiksi. Kenties ne eristämisen ja eristäytymisen tunteet, jotka ovat meille psoriaatikoille niin tuttuja, ovat tulleet koko yhteiskuntamme osaksi.

Tätä kirjoitettaessa meitä ovat sään puolesta hellineet vuorotelleen aurinkoiset, lämpimät päivät ja viileät sadekuurot. Siis tyypillinen Suomen kesä. Toivottavasti kesä on kaikesta huolimatta tuonut mukanaan hyvää mieltä, tilaisuuksia tavata ystäviä ja sukulaisia sekä mahdollisuuksia rentoutua itselle mukavien tekemisten parissa. Siirsimme osan keväällä peruuntuneista tapahtumista syksyyn. Toivottavasti epidemiatilanne pysyy maltillisena, ohihan se ei vielä ole. Näin pääsemme toteuttamaan syksyn tapahtumia ja ohjelmaa, jota olemme innolla suunnitelleet teiltä tulleen palautteen pohjalta.

Syksyn päätapahtumamme on maailman Psoriipäivänä 29.10.2020 Kampin palvelukeskuksessa järjestettävä Psoriviikon teemailta. Olemme saaneet iltaamme luennoimaan kattavan asiantuntijajoukon. Lämpimästi tervetuloa kuulemaan, keskustelemaan ja tapaamaan muita Hepsolaisia. Toimintamme kulmakivet - jäsenilat ja vertaistukiryhmät sekä vesijumppa jatkavat entiseen tapaan.

Muuttuneessa maailmassa mekin Hepsossa teemme digiloikkaa. Epidemian, postipalvelujen ja kustannuspaineiden ristiaallokossa julkaisemme jäsentiedotteen nyt sähköpostitse. Jos sinulla ei ole sähköpostiosoitetta tai et ole sitä meille ilmoittanut, lähetämme tiedotteen paperiversioon sinulle postitse.

Edelleen digiloikkaan liittyen meillä on käynnissä kaksi Hepson kesäkampanjaa. Kaikki vuosikokouskutsun jälkeen meiltä puuttuvan sähköpostiosoitteensa ilmoittaneet/ilmoittavat ovat mukana upeiden palkintojen arvonnassa. Samoin uuden jäsenen Hepsoon vuosikokouskutsun jälkeen hankkineiden kesken arvotaan palkintoja. Tarkemmin näistä tässä tiedotteessa.

Ensi vuosi on vaalivuosi, jolloin järjestetään taas Pieni ele -keräys. Uskallamme odottaa jäseniltämme jälleen positiivista asennetta ja aktiivista osallistumista psorietiedon jakamisen ja yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeään keräykseen.

Toivomme hartaasti, että voimme olla yhdessä ja edetä tämän tiedotteen mukaisesti. Pestään kädet, pidetään turvavälit, huolehditaan omasta ja toisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Jaksamista ja ilon hetkiä kaikille.

Terveisin Hepson hallitus

SYKSYN JÄSENILLAT JA TOIMISTON AUKIOLOAJAT:

Ke 9.9.2020 klo 17.00-19.00 Psori mielessä - Vertaistuki-ilta

Ke 7.10.2020 klo 17.00-19.00 Ihonhoitoilta, oma pikkupyyhe mukaan, paikalla Oriflamen edustaja

Ke 4.11.2020 klo 17.00-19.00 Arjen hyvinvointi, vierailijana Psorilinjan Kristiina Rautio

Ke 2.12.2020 klo 17.00-19.00 Jouluaskartelua glögin ja piparin tuoksussa

Ke 11.11.2020 klo 17.00-19.00 Kirkkonummen ja lähiympäristön Hepson jäsenille ja kaikille Psoriasisryhmän toiminnasta kiinnostuneille. Ilta pidetään Kirkkonummen palvelutalolla, Rajakuja 3 A.

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

HEPSON HALLITUS

Vuosikokouksessa 24.6.2020 valittiin yhdistykselle uusi hallitus.

Puheenjohtaja: Pekka Fredriksson
Varapuheenjohtaja: Eeva Hanström
Jäsenet: Seija Viitasaari (rahastonhoitaja), Päivi Hartikainen, Ulla-Maija El Assouli ja Pasi Urjo (sihteeri)
Varajäsenet: Jari Kauppila ja Pertti Hallikainen

MAAILMAN PSORIASISPÄIVÄN TEEMAILTA 29.10.2020

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

Mistä voimavaroja? Milloin siirtyä biologisiin lääkkeisiin ja mitkä ovat myöntämisperusteet? Onko ruokavaliolla vaikutusta iho- ja nivelpsoriin? Vertaistuen merkitys? Niveliä kyllä kolottaa, mutta kun psori ei näy laboratoriokokeissa tai röntgenissä? Kortisonit, ovatko ne hyvästä vai pahasta?

Maksuton teemailta torstaina 29.10.2020 klo 17.30-19.30 Kampin Palvelukeskuksessa, Os. Salomoninkatu 21 B, Helsinki.

Ohjelma:

17.30 Ilmoittautuminen
17.45 Tervetuloa ja avaussanat, varapuheenjohtaja Eeva Hanström
17.50 Sisätautien erikoislääkäri, reumatologi Jari Pöllänen
18.20 Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Taras Klimenko
18.50 Enemmän elämää -valmentaja, Anni Suominen
19.10 Yleistä keskustelua ja kysymykset
19.30 Yhteenveto ja tilaisuuden päätös



Ilmoittaudu pian, jotta mahdot varmasti mukaan! Ilmoittautumiset kotisivujemme kautta: hepso.fi (Tulevat tapahtumat) tai sähköpostilla: toimisto@hepso.fi tai puh. 0400 244 614.

Tervetuloa kuulemaan asiantuntijalääkärien luentoja, kyselemään ja keskustelemaan psorista. Avaamme ovet klo 17.15 alkaen.

Nähdään teemaillassamme!

Lämpimästi tervetuloa!

METROPOLIAN VESIJUMPPA

Aika: 15.9.-8.12.2020 tiistaisin klo 13-13.45, 13 kertaa, max. 16. hlöä
Paikka: Metropolia Myllypuron kampus, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki
Ilmoittautuminen: Viimeistään 4.9.20 mieluiten kotisivujemme kautta hepso.fi/Tulevat tapahtumat tai sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai puh. 0400 244 614
Hinta: Kevätkaudella mukana olleilla etuoikeus kesken jääneen kauden vuoksi, heille hinta hyvityksen vuoksi 10 €, muille hinta 50 €.
Maksu: Yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 33666, eräpäivä 4.9.202

KONSERTTI SAVOY-TEATTERISSA

Ke 27.8.2020 klo 19.00 Samuli Edelman & Orkestra Suora lähetys – Romanian kansallispäivä konsertti Savoy-teatterissa keväällä lippunsa lunastaneille. Lipt jaetaan teatterin aulassa klo 18.15 – 18.45.

PARIRISTEILY TALLINNAAN

Pariristeily Tallinnaan pe-la 4-5.9.2020 järjestetään yhdessä Psorilinjan kanssa. Lisätiedot kristiina.rautio@psori.fi (otsikkokenttään "Vertaisristeily pariskunnille") tai p. 040 579 4254 ma-pe klo 9.00-15.00.

TEATTERI "AVIOLIITTO ON IKUISTA" KOMEDIA

Aika: ke 28.10.2020 klo 19.00
Paikka: Elannon näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijänkatu 10, Helsinki
Ilmoittautuminen: Viimeistään 3.9.2020 mieluiten kotisivujemme kautta [hepso.fi/Tulevat tapahtumat](http://hepso.fi/Tulevat_tapahtumat) tai sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai puh. 0400 244 614
Hinta: Hepson jäsenille 10.00 €, ei jäsenet 15.00 €
Maksu: Yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 26262, eräpäivä 3.9.2020

HEPSON PIKKUJOULOT

Aika: pe 4.12.2020 klo 18.00.
Paikka: Helsingin keskustassa, paikka tarkentuu lähempänä
Ilmoittautuminen: Viimeistään 13.11.2020 mieluiten kotisivujemme kautta [hepso.fi/Tulevat tapahtumat](http://hepso.fi/Tulevat_tapahtumat) tai sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai puh. 0400 244 614
Hinta: Hepson jäsenille 25.00 €, ei jäsenet 30.00 €

LOHJAN, KARKKILAN JA VIHDIR ALUE

Hepso tulee esittämään ja kertomaan toiminnastaan syyskuun aikana. Tarkemmat tiedot lähempänä tilaisuutta.

VERTAISRYHMÄT

Elokuussa aloittavissa vertaisryhmissä on vapaana muutama paikka.

VERKKOVERTAISILLAT

Hepso lähtee mukaan Psoriasisliiton aloittamiin suosittuihin verkkovertaisilloihin ke 12.8.2020 alkaen joka toinen keskiviikko klo 18–19.30.

Tervetuloa mukaan keskustelemaan psoriin liittyvistä tunteista ja huolista, psorin hoidosta ja muista ajankohtaisista asioista. Syksyn ryhmiä vetävät yhdessä Psoriasisliiton kuntoutussuunnittelija Sanna Hassinen ja vertaisryhmien ohjaaja Pasi Urjo Helsingin seudun psoriasisyhdistyksestä.

Ryhmät järjestetään Zoom-työkalulla ja osallistuaksesi tarvitset tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin, jossa on verkkoyhteys, kamera ja mikrofoni.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään ko. päivänä klo 12 mennessä Sannalle: sanna.hassinen@psori.fi. Aikataulu ja lisätiedot: psori.fi/vertaistukea-verkossa/.



HEPSON ”SÄHKÖPOSTIOSOITE” KESÄKAMPANJA!

Ilmoita kotisivujen etusivulla olevan linkin kautta meille sähköpostiosoitteesi, mikäli meillä ei sitä vielä ole.

Kaikkien 8.6 – 20.8.20 uuden sähköpostiosoitteensa ilmoittaneiden kesken arvomme kolme Psori-toilettilaukkua ja kolme lippua ke 27.8.20 olevaan Samuli Edelman & Orkestra Suora lähetys –konserttiin Savoy-teatteriin. Arvonta suoritetaan 21.8.20 ja voittajille ilmoitetaan sähköpostitse. Pidä kiirettä, vielä ehdit mukaan!!

HEPSON ”HANKI UUSI JÄSEN” KESÄKAMPANJA!

Lähipiirissäsi on mahdollisesti psoriaatikko, joka ei vielä ole tutustunut yhdistyksemme toimintaan ja mahdollisuuksiin auttaa tiedon jakamisen, vertaistuen ja yhdessäolon avulla. Kerro toiminnastamme, näytä jäsen-tiedote ja kehoita häntä liittymään Hepson jäseneksi. Myös ei-psoriaatikot ovat tervetulleita jäseneksemme.

Ilmoita hänen nimensä meille sähköpostitse toimisto@hepso.fi tai puh. 0400214614 (myös tekstiviestinä) 18.10.2020 mennessä. Saatuamme liittymistiedon jäsenrekisteristä olet osallisena kolmen teatterilipun arvonnassa. Esitys on komedia ”Avioliitto on ikuista” ke 28.10.2020 klo 19.00. Arvonta suoritetaan 19.10.2020 ja voittajille ilmoitetaan sähköpostitse. Kiitos, että olet mukana psoritiedon jakamisessa ja toiminnan tukemisessa.

VALOHOITOLAITEVUOKRAUS

Voit vuokrata lampun kotiisi ja samalla säästät aikaa ja rahaa. Ensimmäisen lähetteen hankit ihotautien erikoislääkäriltä. Voit varata valolampun sähköpostitse: toimisto@hepso.fi tai puhelimitse 0400 244 614. Lisätietoja kotisivuillamme www.hepso.fi.

KYSY PSORIASIKSESTA – PSORILINJA

Kaipaatko neuvoja ja vinkkejä psoriasiksen hoitoon? Tietoa kursseista ja kuntoutuksesta? Tai haluatko vain jutella jonkun kanssa siitä, miten psori kuormittaa arjessa? Psorilinja on sinua varten!

Ota yhteyttä Psorilinjän maksuttomaan neuvontapuhelimeen. Psoriin perehtynyt sairaanhoitaja auttaa, neuvoo ja kuuntelee numerossa 0800 557 767. Palvelu on avoinna ma klo 8–12.00 ja ti–ke klo 14–18.00.

NYT MYÖS LÄÄKÄRIN PUHELINPALVELU

Koronatilanteen vuoksi Psorilinjalla päivystää nyt myös ihotautien erikoislääkäri Jaana Mattila joka maanantai klo 12-13, p. 0800 07557 (läkare betjäning även på svenska). Lääkäri ohjaa ja neuvoo psoriasiksen hoidossa ja lääkityksessä, mutta ei kirjoita reseptejä. Tämäkin palvelu on soittajalle maksutonta. Lääkäripäivystys ajalla 4.5.-26.10.

Elämme edelleen epävarmuudessa pandemiatilanteen takia. Seuraa ilmoitteluaamme Facebookissa ja kotisivuilla, niin saat ajantasaisimman tiedon. Tiedotamme teille myös sähköpostilla ja tekstiviesteillä. Aina voit myös soittaa meille puh. 0400 244 614.