

HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HELSINGFORS REGIONS PSORIASISFÖRENING RF

TOIMINTASUUNNITELMA 2021

Toiminta-ajatus ja toimintapuitteet

Helsingin seudun Psoriasisryhmä ry (HEPSO) on yhdistys, joka toimii iho- ja/tai nivelpsoriasista sairastavien elämänlaadun parantamiseksi sekä psoriasin ja sen liitännäissairauksien hoidon tunnettuuden edistämiseksi.

Yhdistyksen toiminta pyrkii vahvistamaan psoriasista sairastavien sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä mahdollisuuksia toimia yhdenvertaisina yhteiskunnassa.

Vuosi 2021 on yhdistyksen 45 toimintavuosi ja jäseniä on noin 2100. Yhdistys toimii Helsingin, Espoon, Vantaan, Kauniaisen, Kirkkonummen, Siuntion, Inkoon, Lohjan, Vihdin ja Karkkilan alueella. Yhdistyksen kotipaikka on Helsinki. Yhdistys kuuluu Psoriasisliittoon, joka on psoriasisryhmien valtakunnallinen keskusjärjestö.

Yhdistyksen ylintä päätösvaltaa käyttää vuosikokous, joka pidetään kerran vuodessa. Vuosikokouksessa valittu hallitus kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa kesäkaudesta lukuun ottamatta.

Yhdistyksellä ei ole palkattua henkilöstöä ja kaikki toiminta toteutetaan vapaaehtoisvoimin. Vapaaehtoistoimijoita ovat luottamushenkilöt, vertaistukihenkilöt ja -ohjaajat, liikuntavastaava, vaalikeräysvastaavat, tiedotusvastaavat ja valolamppuvastaavat.

Yhdistys tekee monimuotoista yhteistyötä paikallisten reuma- ja nivelyhdistysten sekä Lounais-Suomen alueella sijaitsevien psoriasisryhmien kanssa. Yhdistys kuuluu Vantaan ja Espoon järjestöryhmiin ja osallistuu Espoon kumppanuusfoorumiin.

Tavoitteet ja painopistealueet 2021

Yhdistys tarjoaa palveluja, jotka auttavat psoriasista sairastavia ja heidän läheisiään sairauden eri vaiheissa.

Toiminnan painopistealueet v. 2021 ovat:

- maailmanlaajuisen Korona-epidemian vaikutus psoriaattikoiden terveyshuoliin, stressiin, epätietoisuuteen ja oikea-aikaisen tiedonsaamiseen sekä toiminnan muutosten tarpeisiin tätä haastetta silmällä pitäen.
- jäsenten keskinäinen toistensa tukeminen, vertaistuki ja mielialan kohentaminen sekä kannustus ovat edelleen toiminnan kulmakiviä ja kehittämisalueita. Myös uudenlaisia kohtaamisen muotoja, teknisten etäyhteyksien hyväksi käyttämisen monimuotoisuutta, somekanavia ja muita toimintatapoja otetaan käyttöön.
- fyysistä ja psyykkistä terveyttä edistävä toiminta
- tiedotustoiminta
- jäsenmäärän lisääminen
- varainhankinta

Terveyttä edistävä toiminta:

- yhdistys järjestää kerran kuussa Helsingissä jäsenillan. Jäsenillloissamme on keskustelemassa kroonisen sairauden kanssa elämisen ja henkisen hyvinvoinnin

- tukemisen asiantuntija-alustajia.
- yhdistys järjestää kolme vertaistukiryhmää (naisryhmä, äijäryhmä ja sekaryhmä), jotka kokoontuvat kerran kuukaudessa. Ryhmillä on koulutetut vertaistukiohjaajat ja asiantuntija-apu mahdollistetaan.
 - yhdistys järjestää paikallisia vertaistukitapaamisia mahdollisuuksien mukaan ainakin Kirkkonummella ja Lohjalla.
 - luottamushenkilöt, vertaistukiohjaajat ja muut aktiivitoimijat osallistuvat Psoriasisliiton, Siviksen tai muiden tahojen järjestämään terveyden edistämiseen tarkoitettuun koulutukseen tarpeen mukaan
 - yhdistys järjestää ja tukee taloudellisesti monipuolista psoriasisystävällistä liikuntatoimintaa, mm. omat vesijumpparyhmät. Yhdistys pyrkii kokeilemaan myös uusia sairauksessa mahdollisia liikuntalajeja.
 - yhdistys järjestää osallistumisen ainakin kahteen teatteritapahtumaan, kahteen konserttitapahtumaan ja osallistuu valtakunnalliseen Psoriviikkoon omalla tapahtumallaan.
 - yhdistys järjestää kaksi retkeilytapahtumaa
 - yhdistys järjestää jäsenilleen pikkujoulut
 - yhdistys kutsuu v. 2021 aikana liittyneet uudet jäsenet tutustumisiltaan, jossa kerrotaan yhdistyksen toiminnasta ja kartoitetaan halukkuutta mukaan vapaaehtoistoimintaan
 - yhdistys osallistuu Psoriasisliiton ja muiden psoriasisyhdistysten yhteisiin tapahtumiin
 - yhdistys vuokraa UVB-valolaitteita lääkärin lähetettä vastaan

Tiedotustoiminta:

- yhdistys toimittaa jäsenilleen kaksi kertaa vuodessa, tammi- ja elokuussa, paperisen tai sähköisen jäsentiedotteen, johon on koottu tieto toiminnasta ja tulevista tapahtumista
- jäsentiedotteita ja yhdistyksen esitettä toimitetaan alueen terveysasemille, reuma- ja ihopoliklinikoille sekä yksityisille lääkäriasemille. Tiedotusmateriaalia jaetaan myös tapahtumissa, luennoilla ja messuilla.
- yhdistys lähettää sähköpostiosoitteensa antaneille jäsenille jäsenkirjeitä muistuttamaan ajankohtaisista tapahtumista
- yhdistys panostaa viestinnän murroksessa entistä enemmän sosiaalisessa mediassa tiedottamiseen. Vuonna 2019 uusiutuneilla kotisivuilla www.hepso.fi ja Facebookissa tiedotetaan tapahtumista kuten myös Psoriasisliiton kotisivujen tapahtumakalenterissa ja Ihon aika -lehdessä. Nykyisillä ja mahdollisilla uusilla viestintäkanavilla yhdistys pyrkii uusien kohderyhmien saavuttamiseen.

Jäsenmäärän lisääminen

- jäsenmäärän laskeva trendi pysäytetään eri tiedotuskanavien avulla tarjoamalla uutta ja ajankohtaista tietoa psoriasisesta ja sen liitännäissairauksista
- yhdistys lisää tunnettuutta kaikissa messu yms. tapahtumissa
- yhdistys kehittää somekanavia sisällöllisesti ja ulkoasullisesti

Varainhankinta

- yhdistyksen tulot muodostuvat jäsenmaksuista, kuntien avustuksista, Psoriasisliiton järjestöavustuksesta ja valohoitolamppujen vuokrauksesta
- toimintaa varten anotaan järjestöavustusta ja avustuksia toiminta-alueen kunnilta
- osallistutaan vuonna 2021 kunnallisvaalien Pieni ele -keräykseen
- omaa varainhankintaa kehitetään mm. ilmoitustilan myynnillä jäsentiedotteeseen
- tutkitaan mahdollisuuksia yhdistyksen omaan tuotemyyntiin

Seuranta

- toimintasuunnitelman toteutumista seurataan jäsenmäärän kehitymisellä erilaisin mittarein ja tyytyväisyyskyselyin
- mittareita ovat mm. tapahtumien kävijämäärät, Facebook-kontaktit ja kotisivukäynnit
- kyselyt toteutetaan jäsenkirjeillä, Facebookissa ja kotisivuilla

Yhdistyksen toiminta toteutetaan kaikkia viranomais määräyksiä, suosituksia ja ohjeita noudattaen kulloinkin vallitsevan tilanteen mukaisesti

Helsingissä 28.3.2021

HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

Hallitus