



JÄSENTIEDOTE 2/2021

HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

HELSINGFORS REGIONENS PSORIASISFÖRENING RF

**FREDRIKINKATU 27 A 1
00120 HELSINKI**

**toimisto@hepso.fi
www.hepso.fi**

puh. 040 024 4614

**Facebook:
HEPSO Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry.**

HEPSON HALLITUS

Puheenjohtaja	Pekka Fredriksson puh. 040 8277509
Varapuheenjohtaja	Eeva Hanström
Jäsenet	Pasi Urjo (sihteeri), Seija Viitasaari (rahastonhoitaja), Päivi Hartikainen ja Ulla-Maija El Assouli
Varajäsenet	Jari Kauppila ja Sinikka Nurminen

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hyvät Hepsolaiset!

Tulevana syksynä tuntuu, että epävarmuus asioiden suhteen on päällimmäisenä. Nämä poikkeukselliset ajat ovat vaikuttaneet meihin kaikkiin, erityisesti riskiryhmäläisinä myös meidän psoriaatikkojen jokapäiväiseen elämään.

Ohjeistus kohtaamisten välttämisestä on muuttanut olennaisesti kunkin arkirutiineja mm. etätyöskentelyyn siirtymisenä. Ne ovat vaikuttaneet myös asioimiseen kodin ulkopuolella, harrastustoimintaan ja muuhun sosiaaliseen kanssakäymiseen. Pitkään jatkunut eristyneisyys on saattanut lisätä myös ahdistusta. Tekemiset ovat keskittyneet kenties enemmän sinne neljän seinän sisälle.

Toivomme, että tilanteen normalisoituessa pääsisimme ensimmäisenä tapaamaan ystäviä ja sukulaisia sekä osallistumaan kulttuuritapahtumiin, yhteisliikuntaan, luentoihin ja kursseille. Aikomuksenamme on Hepsossa nimenomaan pyrkiä luomaan yhteisiä tapahtumia, lisäämällä toimintaa ja tarjoamalla tähän taloudellista tukea. Hepsos syksyn kulmakivenä ovat edelleen jäsenillat ja vertaisryhmätapaamiset. Ne pyritään järjestämään joka tapauksessa – joko kasvokkain tai etäyhteyksien avulla verkossa.

Järjestämme vesiliikuntaa, varaamme lippuja teatterinäytöksiin ja konsertteihin sekä pidämme luentoja. Näistä kaikista ja niihin ilmoittautumisista on tietoa ja ohjeet tässä jäsentiedotteessa. Kaikki tulevat tapahtumat toteutuvat ”korona-säävarauksella” viranomaisohjeita noudattaen. Mahdollisista muutoksista tiedotamme yleisesti kotisivuillamme www.hepso.fi, Facebookissa ja sähköpostilla. Ilmoittautuneille tiedotamme tietysti myös henkilökohtaisesti. Tänä aikana vertaistuen merkitys on kasvanut entisestään.

Katse kohti sinne parempaa huomista. Toivotan kaikille iloa ja terveyttä tulevaan syksyyn!

Pekka Fredriksson
Hepsos puheenjohtaja

Hepson hallitusten jäsenten esittely

Esittelyvuorossa hallituksen varapuheenjohtaja Eeva Hanström
Haastattelijana sihteerinä Pasi Urjo



Eeva, minkälaisin mieltein valmistaudut tulevaan syksyyn?

Toivottavasti koronatilanne ja varianttien leviäminen pysyy hallinnassa rokotekattavuuden kasvun myötä. Oli mahtavaa saada tavattua nyt keskikesällä vetämäni vertaisryhmän jäseniä pitkästä ajasta ihan kasvotusten näiden verkossa pidettyjen etätapaamisten sijaan. Yhdistyksellä on paljon kaikkea mukavaa suunnitteilla. Tätä haastattelua tehdessä olen toivorikkaana, että pääsimme toteuttamaan näitä suunnitelmia.

Miten tulit aikanaan mukaan toimintaan?

Osallistuessani viitisen vuotta sitten Psoriiliton järjestämälle aurinkopainotteiselle sopeutumisvalmennuskurssille minulle jäi tunne, että jotain ”tarttis tehdä” ja haluaisin jollain tapaa jatkossa toimia myös muiden psoriaatikkojen hyväksi. Olen aina ollut aktiivinen ja avoin ihminen, joten yhdistystoimintaan mukaan lähteminen oli luonteva jatke ja tuntui tosi mielenkiintoiselta.

Mikä yhdistyksessä toimimisessa on merkityksellisintä?

Koen saaneeni hienon mahdollisuuden olla vaikuttamassa yhdistyksen kautta yhteisiin asioihin. Tehtävään on paljon, tuomalla esiin mm. psoriaatikkojen arjen haasteita näkyvämmäksi, lisäämällä tietoutta, tarjoamalla virkistystoimintaa sekä mahdollisuudesta kehittää- ja suunnitella vertaisryhmätoimintaa. Olen saanut myös paljon uusia ystäviä. Tuntuu, että tässä tehtävässä voi aidosti vaikuttaa ja se tuo valtavasti hyvää mieltä.

Miten vietät vapaa-aikaasi?

Erytisesti kesäaikaan tykkään uida aina kun mahdollista. Se on minulle se ykkösjuuttu, sillä se tekee hyvää myös nivelille. Tapaan myös ystäviäni, ulkoilen ja pyrin käymään teattereissa. Aikeissani olisi hankkia jälleen kuntosalikortti ja saada sitä fyysistä kuntoa paremmaksi, jolloin salilla touhutessa omaan tahtiin ja itselleen armollisesti tuulettuu sekä ”koppa, että kroppa”.

Mistä sinulle tulee hyvä mieli ja mistä harmistut?

Hyvä mieli syntyy juuri näistä aika pienistäkin arkisista jutuista. Kun lapseni pärjäävät, tai jos itselle on asettanut jonkin tavoitteen, asiat etenevät tai on oppinut jotain uutta. Saunan jälkeiset puhtaat lakanat, ystävien tapaaminen, mukava kappale radiosta, vilpittömät ihmiset ja vaikkapa tuntemattoman hymy kauppareissulla tai kenties ne päivät, kun kolottaa hieman vähemmän.

Minut saa harmistumaan ylimielisyys, toisten ihmisten vähätteleminen, asioissa jahkailu ja empatian osoittamisen puute.

Lempiruokasi?

Suurinta herkkuani ovat ehdottomasti savustetut kalat sekä mäti ja bliinit.

Oma mottoisi?

Työpaikallani koulussa, käytävän seinällä on taulu, jossa on ajatelmä, jota lainaan mielelläni: *“Tässä maailmassa, missä voit olla mitä tahansa – ole ystävällinen”*. Minusta tuossa sanomassa on ihanan sympaattinen kaiku ja allekirjoitan sen täysillä.

Terveiset yhdistyksen jäsenille

Tarjoamme runsaasti erilaisia mahdollisuuksia tulla mukaan toimintaamme. Olet lämpimästi tervetullut mukaan tapahtumiin, saamaan tukea ja osallistumaan vertaistoimintaan. Mukavaa yhdessäoloa, jäseniltoja, liikuntamahdollisuuksia, kulttuuria ja kohtaamisia kahvikupposen äärellä. Syksyn jäsentiedotteessa löytyy päivitetty tapahtumakalenterimme. Toivottavasti näemme sinut silloin.

Aurinkoista syksyn alkua ja hyvää vointia ihan jokaiselle. Te yhdistyksen jäsenet olette meille tosi tärkeitä. Kuulemme teiltä mielellämme palautetta ja toiveitanne yhdistystoiminnan kehittämiseksi!

SYKSYN JÄSENILLAT JA TOIMISTON AUKIOLOAJAT

- Ke 8.9.2021** Tavataan taas, syyskauden avajaiset, kekri-tarjoilua
- Ke 6.10.2021** Liitännäisairaudet Kristiina Rautio (mukana klo 18:00 alkaen)
- Ke 3.11.2021** Maailman psoriasisipäivän tapahtuma ”Hyvä arki”
- Pe 10.12.2021** Pikkujoulut, tiedotamme tapahtumasta lisää myöhemmin

Jäsenillat pidetään toimistollamme Fredrikinkadulla klo 17.30–19.00.

LOHJAN, KARKKILAN JA VIHDIR ALUE

Jäsenilta järjestetään ke 13.10.2021 klo 18.00–20.00 Lohjan ABC:llä, Hossanmäentie 1, 08350 Lohja. Hepson hallituksen edustajat kertovat yhdistyksen toiminnasta. Tule keskustelemaan ja tapaamaan muita psoriaatikkoja kahvin/teen ja tarjoilujen lomassa.

Ilmoittautumiset 10.10.2021 mennessä kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai puh. 0400 244 614. Kaikki psoriasiksesta ja psoriasisyhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita, osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä. Ota kaveri mukaan!

KIRKKONUMMI JA LÄHIYMPÄRISTÖ

Kirkkonummen ja lähiympäristön jäseniltä to 11.11.2021 klo 18.00–21.00 perinteisesti Kirkkonummen palvelutalolla Rajakuja 3, Kirkkonummi. Saamme Psoriliiton kuntoutussuunnittelija-Psorilinjan sairaanhoitaja Kristiina Raution puhumaan nykyhetken psoriasisasioista.

Ilmoittautumiset 8.11.2021 mennessä kotisivuillamme www.hepso.fi, sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai puh. 0400 244 614. Kaikki psoriasiksesta ja psoriasisyhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita. Ota kaveri mukaan!

METROPOLIAN VESIJUMPPA

Emme saaneet vahvistusta vesijumpan toteutumisesta ennen tiedotteen painoon menoa.

Aika: Todennäköisesti syys-joulukuussa tiistai iltapäivisin

Paikka: Myllypuron kampus, Myllypurontie 1 00920 Helsinki

Ilmoittautuminen: Mukaan haluavat voivat ilmoittautua mieluiten kotisivujemme www.hepso.fi kautta, sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai 0400 244614.

Hinta: Ei vielä tiedossa

Maksu: Yhdistyksen tilille OP FI37 5723 0220 5409 70, viite 33666

Tiedotamme asiasta koti- ja Facebook-sivuillamme ja jo ilmoittautuneille sähköpostitse/puhelimitse heti kun saamme Metropoliasta lisätieto.

KULTTUURIKUNTOUTUS: OSMO IKONEN SWINGS

Laulaja Osmo Ikonen on tuttu mm. television Suomi Lovesta ja Sunrise Avenue -yhtyeestä.

Hän on todellinen musiikin monilahjakkuus, joka on jo pitkään tehnyt omaa soolouraansa vaihtaen sujuvasti musiikkityylistä ja instrumentista toiseen. Swings-ryhmän ohjelmisto koostuu Ikonen omasta tuotannosta, sekä kotimaisista, että ulkomaisista pop-hiteistä, kaikki uudelleen sovitettuina. Svengaavan ja yleisön rytmihermoja kutittelevan bändin sykkeestä vastaavat rumpali Tomi Salesvuo sekä basisti Jori Huhtala. Puhallinsooloja taituroivat mm. trumpetisti Jukka Eskola ja pasunisti Antti Rissanen.

Aika: to 21.10.2021 klo 19.00

Paikka: Malmi-talo, Ala-Malmin tori 1, 00700 Helsinki

Ilmoittautuminen: viimeistään 17.9.2021 mieluiten kotisivujemme hepso.fi kautta, sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai 0400 244 614

Hinta: Hepson jäsenille 10 € ja jäsenen mukana tuleville 20 €.

Maksu: Yhdistyksen tilille FI 37 5723 0220 5409 70, eräpäivä 17.9.2021

Konsertissa noudetaan ajankohdan koronaohjeistusta.

KULTTUURIKUNTOUTUS: PAAHTIMO Vastapaahdettu työelämäkomedia

Paahtimo on täyteläinen ja aromikas komedia työelämän vaatimuksista. Mitä menestyminen – tai edes selviytyminen – tämän päivän työelämässä vaatii, kun mikään ei ole sitä miltä näyttää? Aivan vastapaahdettu kotimainen komedia nauraa lempeästi työpaikkojen rooleille ja niiden törmäyksille. Riittääkö pelkkä osaaminen vai onko itsensä brändääminen jo kansalaistaito?

Voidaan nauttia sellaisenaan. Pirstävä vaikutus!

Aika: pe 19.11.2021 klo 19.00

Paikka: Studio Pasila – Ratamestarinkatu 5, 00520 Helsinki

Ilmoittautuminen: viimeistään 10.10.2021 mieluiten kotisivujemme hepsa.fi kautta, sähköpostilla toimisto@hepsa.fi tai 0400 244 614

Hinta: Hepson jäsenille 15 € ja jäsenen mukana tuleville 30 €

Maksu: Yhdistyksen tilille FI37 5723 0220 5409 70, viite 26262, eräpäivä 10.10.2021

Tilaisuudessa noudetaan ajankohdan koronaohjeistusta.

HEPSON VERTAISRYHMÄT

Hepson omat vertaisryhmät kokoontuvat kerran kuukaudessa yhdistyksen toimistolla koronatilanteen niin salliessa tai muuten verkossa. Ryhmiä vetävät vertaistukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, joilla on omakohtaista kokemusta psoriaasiksesta ja he ovat saaneet tehtävänsä koulutuksen. Heitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Lisätietoja yhdistykseltä toimisto@hepsa.fi, 040 024 4614 tai suoraan vertaistukihenkilöiltä:

Eeva Hanström eeva.hanstrom@hotmail.com

Ulla-Maija El Assouli ulla-maija-elassouli@hotmail.com

Pasi Urjo pasi.urjo@gmail.com



PUHETTA PSORISTA – RYHMÄCHAT

Ryhmät on tarkoitettu kaikenikäisille psoriasista sairastaville. Ammattilaisen vetämä chatpalvelu on auki tiistaisin klo 18.00–19.30.

Ryhmässä sana on vapaa, eli voit kysyä ja jakaa psoriasiksen hoitovinkkejä, saada tukea arkeen psorin kanssa tai vaikka vain pohtia maailman menoja muiden kanssa.

Ryhmächat on tekstipohjainen alusta, johon osallistuvalla on oltava tietokone, tabletti tai älypuhelin. Videoyhteyttä tai mikrofonia ei tarvita.

Lue lisää: <https://psori.fi/psorilinjan-rymachat/>

PSORIASISTA SAIRASTAVIEN VERKKOVERTAISRYHMÄ

Illoissa keskustellaan psoriasisikseen liittyvistä tunteista ja haasteista, psoriasisiksen hoidosta ja muista ajankohtaisista asioista. Teemoja ja sisältöjä suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Ryhmä kokoontuu 17.8.2021 alkaen joka toinen tiistai klo 18.00-19.30.



Vapaita paikkoja voi tiedustella Sanna Hassiselta, sanna.hassinen@psori.fi.

NIVELPSORIASISTA SAIRASTAVIEN VERKKOVERTAIS- JA ASAHI RYHMÄ

Illat alkavat puolen tunnin Asahi-terveysliikunta osuudella ja loppu aika keskustellaan nivelpsoriasisikseen liittyvistä tunteista ja haasteista, psoriasisiksen hoidosta ja muista ajankohtaisista asioista. Teemoja ja sisältöjä suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa.

Asahi on suomalaista terveysliikuntaa, joka sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Osallistuaksesi et tarvitse jumppamattoa tai muita välineitä.

Ryhmä kokoontuu 12.8.2021 alkaen joka toinen torstai klo 18.00-19.30.

Verkkovertaisryhmiä vetävät yhdessä Psoriasisliiton kuntoutussuunnittelija Sanna Hassinen ja vertaisryhmien ohjaaja Pasi Urjo Helsingin seudun Psoriasisyhdistyksestä. Ryhmä kokoontuu Teamsissa. Osallistuaksesi tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien, jossa on mikrofoni ja kamera.

Vapaita paikkoja voi tiedustella Sanna Hassiselta, sanna.hassinen@psori.fi.

PSORILINJA PALVELEE

Psorilinjan sairaanhoitajan ja lääkärin päivystys jatkuvat kesätauon jälkeen. Molemmat palvelut ovat soittajalle maksuttomia. Lisätiedot: psori.fi/psorilinja.

Palvelu on avoinna ma klo 8.00–12.00 ja ti–ke klo 14.00–18.00.

Ota rohkeasti yhteyttä – Psorilinja on sinua varten!





Posti Green

Korona rajoitukset saattavat tuoda muutoksia ohjelmistoon.

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

VALOLAMPPUJEN JA KAMPOJEN VUOKRAUS

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

Laitevuokrat: UVB-laite jäsenelle 50 e/kk, ei jäsenelle 100e/kk
Valokampa jäsenelle 40 e/kk, ei jäsenelle 80 e/kk

Vapaita lamppeja voi tiedustella sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai 0400 244 614.

Koronatilanteen vuoksi vuokraukset ja palautukset vain sopimuksen mukaan.

TARJOLLA LAHJAKORTTEJA URHEILUHALLEIHIN

Tukeaksemme jäsentemme liikuntaharrastuksia tarjoamme teille 20 kpl 25 euron arvoisia Urheiluhallien www.urheiluhallit.fi lahjakortteja. Mikäli haluat lahjakortin, niin ilmoittaudu 30.9.2021 mennessä sähköpostilla toimisto@hepso.fi, laita aihekenttään ”Lahjakortti” sekä ilmoita viestissä nimesi, puhelinnumerosi ja kotiosoitteesi. Voit ilmoittautua myös puhelimella puh. 040 024 4614.

Jos ilmoittautuneita on yli 20, niin arvomme lahjakortit kaikkien ilmoittautuneiden kesken.

