

HEPSO

HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY
HELSINGFORS REGIONENS PSORIASISFÖRENING RF



**PUHEENJOHTAJAN
TERVEISET**

**PSORIVIIKON
TAPAHTUMA 4.4.24**

**HEPSON KEVÄÄN
2024 OHJELMA**

**JÄSENESITTELYSSÄ
HEIDI "HEDU" NIEMINEN**

FREDRIKINKATU 27 A 1 ● 00120 HELSINKI
puh. 040 024 461 ● toimisto@heps.fi ● www.heps.fi



HEPSO Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry



hepsosori

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hyvät hepsolaiset

Uusi vuosi on käynnistynyt vaihtelevissa ja joskus myrskyisissäkin merkeissä, niin säiden kuin maailman tilanteen osalta. Kotimaassamme hyvinvointialueiden käynnistyminen on herättänyt varovaista odotusta ja joissain tapauksissa ehkä myös epäilyksiä.

On tullut selväksi, että valtiovalta odottaa entistä tiiviimpää yhteistyötä hyvinvointialueilta, niin kunnista ja potilasjärjestöiltä, joille se näyttää nyt vastuuttavan sekä tehtäviä ja toimintaa. Tämä haaste ei voi myöskään olla näkymättä toiminnan suunnittelussa ja sen järjestämisessä, vaikka teemmekin työtä vapaaehtoisvoimin, kun potilasjärjestöjen saamat avustukset ovat selkeästi vähenemässä.

On positiivista nähdä, kuinka viime vuosina psoriasisksen hoitomuodot ovat kehittyneet. Biologisten lääkkeiden tutkimus, kehitys ja parempi saatavuus ovat tuoneet parannuksia. Myös vaihtoehtoiset hoitomuodot, kuten ruokavalio, liikunta ja stressinhallinta, ovat tulleet tutkimusten kohteeksi perinteisen lääkehoidon rinnalla. Hoidon tulisi määräytyä aina lääkärin tekemään henkilökohtaiseen hoitosuunnitelmaan nojautuen *Käypä hoito* -suosituksiin. Tätä meidän tulee osata vaatia myös hoitavilta lääkäreiltämme. On hyvä muistaa, että psoriasisksen hoito on aina yksilöllistä. Mikä sopii tai toimii yhdelle, ei toimi toisella.

Yhtenä konkreettisena tavoitteena Psoriasisliitto ajaa edelleen Hepson- ja muiden psoriasisyhdistyksen tuella lääk-, hoito- ja matkakustannusten järjestyttämistä, erityisesti lääkekaton omavastuuosan maksujen jaksottamista koko vuodelle.

Toivomme, että tässä onnistutaan yhteisten ponnistelujemme avulla.

Toimintamme tärkeimpiä yhdistäviä tekijöitä ovat edelleen tiedon jakaminen, vertaistuki ja yhteisöllisyys.

Hepso tukee jäsenistöään vertaistukitahtumilla, liikuntatahtumilla ja kulttuuri-kuntoutuksella. Yhdessä toimimalla saamme paljon aikaiseksi ja olemme vahvempia.

Kevään päätapahtumamme on psoriviikon vertaistukitapahtuma Kampin palvelukeskuksessa 4.4.2024. Tapaamisissamme voimme jakaa psoriasisksen tuomia haasteita, saada ja antaa tukea sekä vinkkejä siitä, kuinka saada itsellemme hyvän jyvän tuomaan helpotusta arkeemme. Tarkemmat tiedot, tilaisuuksien ilmoittautumislomakkeet ja ohjeet löytyvät tätä jäsentiedotetta täydentäen kotisivuiltamme www.hepso.fi.

Kiitämme Psoriasisliittoa saamastamme tuesta ja Hepson hallitusta tinkimättömästä vapaaehtoistyöstä. ***Erityinen kiitos sinulle Hepson jäsen. Olet arvokas osa yhteisöämme. Toimimme Sinua varten.***

Toivotan teille kaikille hyvää alkanutta vuotta 2024, olkoon se täynnä terveyttä, iloa ja valoa!



Pekka Fredriksson,
Hepson puheenjohtaja

HALLITUS 2024



Puheenjohtaja

Pekka Fredriksson

pekka.fredriksson@gmail.com

puh. 040 024461

Varapuheenjohtaja

Eeva Hanström

Sihteeri ja rahastonhoitaja

Pasi Urjo

Muut jäsenet

Jari Kauppila, Eva-Maria Hakola,

Ida-Maria Nilsson-Ollandt

Varajäsenet

Sune Främling ja Heidi Nieminen



HEPSON HALLITUSJÄSENEESITTELY

ESITTELYVUOROSSA HEIDI "HEDU" NIEMINEN.

HAASTATTELIJANA SIHTEERI PASI URJO

Missä asioissa yhdistys voi tukea psoriaatikkoja?

Tutkitun ja oikean tiedon jakaminen psoriasiksesta ja sen hoidosta. Vertaistuki on ihan paras ja sitä saa sekä vertaisryhmissä että yhdistyksen tapahtumissa.

Mitä tykkäät puuhailla vapaa-ajalla?

Tykkään lukea ja uppoutua kirjojen maailmaan, koska silloin huolet ja murheet unohtuvat. Vesijuoksu ja -jumppa ovat myös rakkaita harrastuksia.

Mikä on toiminnassa parasta?

Ehdottomasti vertaistuki ja tapaamiset samanhenkisten ihmisten kanssa, jotka todella ymmärtävät mistä taudissa on kysymys. Teatterit, konsertit, teemalliset jäsenillat ja vesijumppa piristävät arkeani ja saavat ajatukseni pois itse sairaudesta.

Millä konsteilla pärjää, kun psori on aktiivinen tai itselläsi on hankala päivä.

Mikä helpottaa oloasi?

Vertaistuki antaa minulle korvaamatonta tukea ja apua jaksamiseen. Myös hyvään kirjaan uppoutuminen auttaa kummasti.

Omat terkkusi jäsenille...

Suosittelen osallistumaan yhdistyksen toimintaan. Sieltä saatu apu ja tieto auttaa kummasti jaksamaan.

Miten tulit liittyneeksi yhdistykseen?

Liityin Psoriasisliiton jäseneksi vuonna 2002 saadessani ihopsoriasisdiagnoosin, mutta en silloin tiennyt liittyväni samalla paikallisyhdistykseen. Olin vuonna 2008, jolloin minulla oli todettu myös nivelpsoriasis, kuntoutuksessa kuntoutumiskeskus Apilassa Kangasalalla. Siellä tutustuin mm. Pasi Urjoon, joka yllättäen olikin melkein naapurini. Pidimme kuntoutuksen jälkeen Pasiin kanssa yhteyttä vertaistuen merkeissä useita vuosia.

Pasiin käytyä vertaisryhmänohjaajan koulutuksen ja perustettua uuden ryhmän, hän pyysi minut mukaan tapaamisiin. Tämän myötä tutustuin pikkuhiljaa myös Hepson toimintaan.

HEPSON SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS



järjestetään maanantaina 29.4.2024 klo 17.30
yhdistyksen toimistolla, osoitteessa Fredrikinkatu 27 A 1,
00120 Helsinki
(ovikellossa lukee HEPSON).

Toivomme ilmoittautumista ensisijaisesti
kotisivun www.hepso.fi kautta.

Kokouksessa käsitellään ja päätetään sääntöjen 11§ asiat.
Vuosikokoukseen voi ilmoittautua myös sähköpostilla toimisto@hepso.fi tai puhelimitse
040 024 4614.

Kevään 4.4.2024 klo 17–19 Kampin palvelukeskuksen psoriviikon tapahtumassa mm.

Psoriasista sairastavan työssä jaksaminen ja erilaiset tukimuodot

Työelämä psoriasiksen kanssa ei aina mene mutkattomasti ja oma työkyky voi herättää huolta. Mitä tapahtuu, jos en pysty enää olemaan työssä? Entä minkälaista tukea työssäjaksamiseen voi saada?

Esityksessä läpikäydään erilaisia tukimuotoja ja vaihtoehtoja. Vierailevana puhujana Psoriliiton vaikuttamistyön asiantuntija Hannele Kirveskoski

Kuinka valjastaa mielen voimavarat hyvinvoinnin tueksi?

Psykologi, psykoterapeutti Soili Wallenius kertoo kivusta ja sen mekanismeista, unihäiriöistä ja uupumuksesta pitkäaikaissairaiden arjessa sekä keinoista, joiden avulla voit koittaa vähentää näitä vaivoja ja tuoda iloa elämääsi



***Tervetuloa kuulemaan
mielenkiintoisia esityksiä,
osallistumaan keskusteluihin
ja tapaamaan tuttuja
kahvikupposen äärelle sekä
poimimaan hyvän jyvää.***

Päivitämme ohjelman lisätiedot alkuvuodesta kotisivuillemme. Seuraa ilmoitteluaamme.
www.hepso.fi

HEPSON TAPAHTUMAT, TILAISUUDET JA TOIMINTA KEVÄÄLLÄ 2024

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot HEPSON tilaisuuksista ja tapahtumista löytyvät ajantasaisena Hepson verkkosivuilta: www.hepso.fi
Ilmoitamme muutoksista verkkosivun lisäksi facebookisivuilla

AVOIMET OVET, VERTAISRYHMÄT JA JÄSENILLAT KEVÄT2024

VERKKOVERTAISRYHMÄ

Järjestämme yhdessä ja Lahden Psoriasis-yhdistysten kanssa toivotun verkkovertaisyryhmän.

Kokoonnumme **neljä kertaa**;
ma 26.2.2024 klo 18.00–19.30
ma 18.3.2024 klo 18.00–19.30
ke 17.4.2024 klo 18.00–19.30
ke 22.5.2024 klo 18.00–19.30



Ryhmään ovat tervetulleita Hepson, Hyvinkään ja Lahden yhdistysten jäsenet

Keskustelemme psoriin liittyvistä tunteista ja haasteista, hoidosta ja muista osallistujien toivomista aiheista. Vetäjinä toimivat koulutetut vertaisryhmien ohjaajat Irene Hämäläinen, Marianne Ketonen ja Pasi Urjo. Ryhmä kokoontuu Teamsissa ja tarvittaessa ohjeistamme sen käytön ennen ryhmän alkua. Osallistuaksesi tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien, jossa mikrofoni ja kamera.

HEPSON AVOIMET OVET

Keväällä toimistolla seuraavasti:

ke 21.02.24 klo 16.00–19.00
ke 27.03.24 klo 16.00–19.00
ke 24.04.24 klo 16.00 – 19.00

Tule mukaan, tutustu muihin hepsolaisiin ja tapaa tuttuja. Jutustellaan rennosti kahvikupposen tai teen äärellä.

TEEMALLISET JÄSENILTAMME

toimistolla klo 17.30–19.00

KE 7.2.2024 Uusien jäsenten ilta

KE 17.4.2023 Kirkkonummen jäsenilta kirjasto Fyyrin kahvilan kabinetissa

KE 13.3.2024 Rentoutus

Rentoutusharjoitus ja keskustelua rentoutumisesta ja sen terveysvaikutuksista

Hepson tilaisuuksiin toimistolle, os. Fredrikinkatu 27 A 1, ovat tervetulleita kaikki jäsenet.

UUTTA!

JÄSENILTARETKET

**HEPSO:n
KÄVELYRETKI**

**ELÄINTARHANAJO
DJURGÅRDSLOPPET**

**15.05.2024 KELLO 13.00
KLOCKAN**

Kävelemme ympäri legendaarisen
Eläintarhanajon 2 km:n radan.
Kokoonnutuminen Vauhttien ja Nordenskiöldin
risteyksessä, urheilukentän nurkalla.
"Varikkopysähdys" Talvipuutarhassa
-kahvia ja pullaa.

OHJELMA **PROGRAM**

0:— **Säävaraus.** 0:—

**KÄVELYRETKI SUOMENLINNAN
RAKENNUSTEN HISTORIAAN**
Kohteina Iso Mustasaari ja Susisaari
Суоменлиннан
Ракеннустен
Historiaan



Keskiviikko 05.06.2024 klo 16.00
Lähtöpaikka: Kauppatorin laiturii
Säävaraus.

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot retkistä löytyvät ajantasaisena Hepson verkkosivuilta: www.hepso.fi

KULTTUURIKUNTOUTUS KEVÄT 2024: Teatteri

PULKKINEN LIVE 2

Aika: ke 28.2.2024 klo 19:00

Paikka: Espoon kulttuurikeskus, Tapiola

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset

viimeistään 4.2.2024 kotisivuillamme www.hepso.fi

- ilmoita jokainen osallistuja omalla lomakkeella, sähköpostiosoite voi olla ilmoittajan

Hinta: Hepson jäsenet: 18€, Ei-jäsenet: peruslippu 28€



LIKAPYYKKIÄ MUSIIKKIKOMEDIA AVIOLIITOSTA

Aika: pe 5.4.2024 klo 19:00

Paikka:

Aleksanterin teatteri, Bulevardi 23–27, 00180 Helsinki

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset **viimeistään 25.2.2024 kotisivuillamme www.hepso.fi**

- ilmoita jokainen osallistuja omalla lomakkeella, sähköpostiosoite voi olla ilmoittajan

Hinta: Hepson jäsenet: peruslippu 29.50 €, eläkeläiset 26.50 €,

ei-jäsenet: peruslippu 39.50 €, eläkeläiset 36.50 €

KULTTUURIKUNTOUTUS KEVÄT 2024: Taidenäyttely

Näyttelyintro ja näyttely:

Amos REX 12.2.2024 klo 18.00

Ryoji Ikeda (1966) teokset perustuvat tarkkaan äänimaisemaan ja liikkuvaan kuvaan.

Kiinnostava japanilainen nykyaiteilija kuvaa työskentelyään säveltämisenä.

Huom!

näyttelyssä on vilkkuvia valoja ja pimeitä tiloja

Hepso tarjoaa jäsenilleen näyttelyintrom

Liput näyttelyyn:

Museokortti tai peruslippu 20€/eläkeläiset 15 €

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset

viimeistään 4.2.2024 kotisivuillamme

www.hepso.fi

- ilmoita jokainen osallistuja omalla lomakkeella, sähköpostiosoite voi olla ilmoittajan



METROPOLIAN TIISTAIN VESIJUMPAT



Aika: 6.2.2024-14.5.2024, 14 kertaa
(ryhmää ei ole 20.2.2024)

Hinta: Hepson jäsenille 84 € ja se sisältää yhden mahdollisen Hepsosta riippumattoman peruutuksen.

Ilmoittautuminen:

sitovat ilmoittautumiset kotisivuillamme

viimeistään 5.2.2024

kotisivuillamme www.hepso.fi

VALOLAMPPUJEN JA -KAMPOJEN VUOKRAUS

Jos olet kyllästynyt juoksemaan valohoidossa, kokeile valohoitoa kotona. Voit vuokrata lampun kotiisi ja samalla säästät aikaa ja rahaa.

Tarvitset vuokraukseen lääkärin lähetteen. Kysy tietoa vapaista laitteista sähköpostitse toimisto@hepso.fi tai puhelimitse numerosta **040 024461**.

Lisätietoja kotisivuiltamme: www.hepso.fi

Hyvä Hepson jäsen!

Olemme lähettäneet tämän uunituoreen Jäsentiedotteemme 1/2024 ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen. Kiitämme, että olet auttanut meitä tekemään yhteydenpidostamme nopeaa ja säästämään painatuskuluja.

Jäsentiedotteeseen on koottu toiminnan keväälle 2024: jäsenillat, vertaistukiryhmät, vesiliikunta, tapahtumat ja kulttuurikuntoutustarjonta sekä seurustelu- ja tutustumismahdollisuutena mm. "toimiston avoimet ovet".

Tarkemmat tiedot, tilaisuuksien ilmoittautumislomakkeet ja ohjeet löytyvät tätä jäsentiedotetta täydentäen kotisivuiltamme **www.hepso.fi**. Verkkosivuilla ohjelma on ajantasainen. Toivomme useimpiin tilaisuuksiimme ilmoittautumista, joko tarjoilun tai tiloista aiheutuvien osallistujamäärien rajoitusten takia.

Jos tiedoteliitteen avaamisessa on ongelmia, sen voi lukea kotisivuiltamme. Aina voit ottaa myös yhteyttä sähköpostitse **toimisto@hepso.fi** tai puhelimitse numeroon 040 024461. **Tervetuloa** mukaan yhteisiin kohtaamisiin ja tapahtumiin. Iloa, valoa ja terveyttä kevätkaudelle 2024.

Hepson Hallitus