

# HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY:N TOIMINTAKERTOMUS 2024

## YLEISTÄ

Vuosi 2024 oli Helsingin seudun Psoriasisryhmä ry:n 49. toimintavuosi. Yhdistyksen toiminnan merkittävänä kulmakivinä on edelleen ollut tarjota jäsenilleen sekä heidän läheisilleen mahdollisuus saada tarvitsemaansa tietoa psoriasisesta, vertaistukea, liikunnallista kuntoutusta ja henkistä hyvinvointia sekä kokea tasavertaista yhteisöllisyyttä.

Olemme myös tehneet läheistä yhteistyötä kattojärjestömme Psoriasisliiton ry:n kanssa osallistumalla jäsenenä Psoriasisliiton hallitustyöskentelyyn, eri kehittämistyöryhmiin ja toimikuntiin. Olemme tiivistäneet yhteistyötä paikallisten psoriasisryhmien ja muiden potilasyhdistysten kanssa yhteisten tapaamisten ja tapahtumien muodossa.

Helsingin seudun Psoriasisryhmä on kehittänyt jatkuvasti omaa toimintaansa sähköistä viestintää tehostamalla. Markkinointiin ja ilmoitteluun on panostettu sähköpostikirjeiden, sosiaalisen median mm. Facebook ja Instagramin ja sekä yhdistyksen sekä Psoriasisliiton kotisivujen avulla. Yhdistyksen jäsenille on jaettu vuoden 2024 aikana kaksi jäsentiedotetta, sekä sähköisesti että postin välityksellä. Näin kaikki sähköisen viestinnän ulottumattomissakin olevat jäsenet on tavoitettu. Sähköisesti on jaettu myös ajankohtaisia uutismuotoisia jäsenkirjeitä

Yhdistys on järjestänyt kuukausittain kaikille avoimia vertaistuki-illoja. Kukin hallituksen jäsen on vuorollaan valmistellut oman iltansa eri teemojen pohjalta sekä kutsunut näihin tilaisuuksiin mukaan alustajiksi asiantuntijoita.

Yhdistyksellä on ollut toiminnassa kahdesta kolmeen erillistä vertaistukiryhmää, jotka ovat kokoontuneet kuukausittain. Samoin yhdistys on osallistunut järjestäjänä tai osallisena eri yhdistysten välisiin ja valtakunnallisiin verkkovertaisryhmiin.

Yhdistys on vakinaistanut kuukausittaisen ”avoimet ovet”-toiminnan, jolla pyritään antamaan vertaistukea ja neuvontaa psoriarjen käytännön asioiden hoidossa.

Yhdistys on tarjonnut kulttuurikuntoutusta tukemalla yhteisiin teatteri- ja konserttitapahtumiin osallistumista.

Yhdistys on vuokrannut jäsenilleen UVB-valohoitolaitteita ja UVB-kampoja.

Yhdistys on järjestänyt jäsenilleen ohjattua vesijumppatoimintaa.

Yhdistyksen taloudellinen tilanne oli hyvä vuonna 2024. Yhdistyksen tuotot koostuivat jäsenmaksuista, Psoriasisliiton jäsenjärjestöavustuksesta, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen järjestöavustuksesta, kuntien avustuksista ja valolaitteiden vuokrauksesta.

Paikallisyhdistyksenä roolimme on jäseniemme tukeminen tiedon, vertaistuen ja yhteisöllisyyden eri muodoissa.

Olemme saaneet uusia jäseniä tapahtumiin ja muuhun toimintaan.

## **HALLINTO**

Yhdistyksen jäsenmäärä vuoden 2024 lopussa oli 2070 henkilöä.

Kaudella 2024 hallintoa hoiti 29.4.2023 vuosikokouksessa valittu hallitus, johon kuuluivat: puheenjohtaja Pekka Fredriksson, varapuheenjohtaja Eeva Hanström, jäsenet Jari Kauppila, Eva-Maria Hakola, Pekka Pernu ja Pasi Urjo sekä varajäsenet Ida-Maria Nilsson-Ollandt ja Markku Saarela.

Vuosikokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2024.

Toiminnantarkastajaksi valittiin Eija Rikama ja varalle Päivi Hartikainen. Vuosikokoukseen osallistui 12 jäsentä.

Hallituksen järjestäytymiskokouksessa valittiin hallituksen sihteeriksi ja rahastonhoitajaksi Pasi Urjo. Yhdistyksen kirjanpidon ja tilinpäätöksen hoiti Tilitoimisto Luiro Oy. Yhdistyksen hallitus kokoontui 8 kertaa.

Toimintavuonna ei ollut palkattua toimihenkilöä, vaan tehtävät hoidettiin hallituksen ja aktiivijäsenten vapaaehtoisuutena.

## **LIITTOKOKOUS, JÄRJESTÖ- JA ALUEPÄIVÄT**

Yhdistyksemme edustajat osallistuivat Psoriasisliiton vuosikokoukseen Psoriasisliiton suurimpana jäsenyhdistyksenä neljällä edustajalla. Vuonna 2024 Psoriasisliiton hallituksen jäsenenä on toiminut yhdistyksestämme Pekka Fredriksson ja hänen varajäsenenään Eeva Hanström.

Järjestö- ja aluepäiville yhdistyksemme edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti.

## **TIEDOTUSTOIMINTA**

Yhdistyksen jäsentiedote julkaistiin jäsenille kaksi kertaa vuoden aikana. Tiedote toimitettiin sekä sähköpostitse että sähköpostiosoitteettomille kirjepostina painettuna versiona. Tiedotteet olivat luettavissa myös yhdistyksen kotisivuilla. Tiedotteita toimitettiin myös pääkaupunkiseudun sairaaloihin, yksityisille lääkäriasemille sekä alueen terveysasemille.

Lisäksi ajankohtaista tietoa toiminnasta lähetettiin jäsenille sähköpostitse jäsenkirjeinä. Toiminnasta ilmoitettiin myös Ihon aika -lehdessä, yhdistyksen kotisivuilla, Facebookissa ja Instagramissa.

Yhdistyksen Facebook ja kotisivut ovat olleet entistä tärkeämpi tiedotuksen väylä jäsenistölle toimintavuoden aikana. Facebook-sivujen seuraajien määrä kasvoi edelleen ja oli vuoden lopussa 480 henkilöä. Yhteydenotot sähköpostitse ovat edelleen kasvaneet, lisäksi jäsenet ilmoittautuivat aiempaa enemmän kotisivujen kautta yhdistyksen tapahtumiin. Kotisivujen kautta yhdistys on ilahduttavasti saanut vuoden aikana uusia jäseniä. Yhteykskanavana on ollut myös yhdistyksen päivystävä puhelin.

## **TEEMAILLAT**

Vuoden aikana on järjestetty viisitoista yleistä vertaistuki- ja avoimien ovien iltaa eri teemoin ja aihein. Jäsenillat pidettiin Helsingin toimistolla ja Kirkkonummella. Yhdistyksen hallitus on tehnyt yhteistyötä myös Lahden ja Salon Psoriasisyhdistyksien kanssa yhteisten tapahtumien ja vertaistuen merkeissä.

## **VERTAISTUKI**

Osana Psoriviikon tapahtumia yhdistys järjesti Kampin palvelukeskuksessa 4.4.2025 kaikille avoimen vertaistukitapahtuman, jossa asiantuntija-alustusten aiheina olivat työssä jaksaminen ja mielen voimavarat hyvinvoinnin tukena. Samoin yhdistys järjesti Kampin palvelukeskuksessa 31.10.2025 vertaistukitapahtuman osana Maailman psoripäivän tapahtumia. Asiantuntijoina kuultiin reumatologin, fysioterapeutin ja suuhygienistin puheenvuorot.

Ida-Maria Nilsson-Ollandt, Yhdistyksen koulutettuina vertaistukihenkilöinä ovat toimineet Eeva Hanström ja Pasi Urjo. Kolmen vertaistukiryhmän tapaamisia on ollut yhteensä 26 kertaa. Vertaistukea on annettu myös lukuisissa jäsentilaisuuksissa sekä puhelin- ja sähköpostiyhteydenotoissa. Yhdistys on osallistunut yhdessä Psoriasisliiton kanssa valtakunnallisen verkkovertaisryhmätoiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen.

## **LIIKUNTA**

Yhdistys järjesti jäsenilleen ohjattua vesijumppaa Helsingin Ammattikorkeakoulu Metropolian tiloissa. Vesijumpan tarkoituksena on kuntouttaa ja ennaltaehkäistä nivelpsoriasiksen oireita. Ryhmien ohjaajina toimivat oppilaitoksen opiskelijat ja opettajat. Allaskäyntejä on ollut 56 kertaa, joissa yhteensä 492 osallistunutta.

## **KULTTUURIKUNTOUTUS**

Yhdistys järjesti jäsenilleen tuetun osallistumisen kolmeen teatteri- ja kahteen konserttitapahtumaan. Yhdistys järjesti Maailman psoriasis päivän vertaistukitapahtuman 27.10.2022 Kampin palvelukeskuksessa monipuolisella ohjelmalla.

## **EDUSTUS MUISSA JÄRJESTÖISSÄ**

Psoriasisliiton hallituksen jäsenenä oli Pekka Fredriksson ja hänen varajäsenenään Eeva Hanström. Yhdistys on jäsenenä HyTe ry:ssä ja Vantaan Järjestörinki ry:ssä. Pekka Fredriksson on jäsenenä Kirkkonummen vammaisneuvostossa, varajäsenenä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaisneuvostossa ja osallistunut Helsingin järjestöneuvottelukunnan toimintaan.

## **VALOHOITOLAITTEET**

Yhdistys on vuokrannut valohoitolaitteita. Käytössä on ollut viisi Corona UVB-valohoitolaitetta ja kaksi UVB-valokampaa. Vuokraustoiminta lopetettiin 31.12.2024 tiukentuneiden säteilyturvakeskuksen määräysten aiheuttamien kustannusten johdosta.

## **TALOUS**

Yhdistyksen talous on v. 2024 ollut kohtuullisen hyvä. Suurimpana tuloeränä saatiin Psoriasisliitolta jäsenmaksupalautuksena 13.000 €. Menopuolella suurimmat erät olivat toimitilakulut 6600 €. Vertaistuki-, kulttuurikuntoutus- ja liikuntatapahtumien tuki oli 7.000 €.

## **KIITOKSET**

Yhdistyksen hallitus kiittää lämpimästi jäsenistöämme, joka on osallistunut aktiivisesti toimintaan ja eri tapahtumiin. Kiitämme myös Psoriasisliittoa, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialuetta, alueemme kuntia ja muita yhteistyökumppaneita, jotka ovat toimintaamme tukeneet. Kiitokset kuuluvat myös eri toiminnoissa mukana olleille yksityishenkilöille, sisaryhdistyksille ja yhteisöille. Toivomme yhteistyön jatkuvan ja kehittyvän tulevaisuudessakin.

Helsingissä 7.4.2025

HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY  
Hallitus