

HEPSO

HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY
HELSINGFORS REGIONENS PSORIASISFÖRENING RF

2/2025 Tiedote



SYYSKAUDEN 2025 OHJELMA



Jäsenesittelyssä
Jukka Rita

*HEPSO 50 vuotta -
Tervetuloa juhlimaan
Maailman Psoriasispäivää 30.10.2025!*

FREDRIKINKATU 27 A 1 ● 00120 HELSINKI
Puh. 0400 244 614 ● toimisto@hepso.fi ● www.hepso.fi



HEPSO Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry



50 vuotta – lämpimästi tervetuloa juhlimaan kanssamme!

Helsingin seudun Psoriasisryhdytys ry – Helsingfors regionens Psoriasisförening rf (HEPSO) perustettiin toukokuussa 1975. Tänä vuonna juhlimme siis yhdistyksemme 50-vuotista taivalta! Juhlhetkeä vietämme torstaina 30.10.2025 klo 17.00–19.00 Kampin palvelukeskuksen Fade-salissa Helsingissä. Tilaisuus on kaikille avoin – kokoonnumme yhteen psoriaatikot, heidän perheensä, läheisensä ja ystävänsä. Juhla on myös osa kansainvälisen Psoriasispäivän ohjelmaa.

Psoriasis koskettaa koko perhettä

Psoriasis on yksilöllisesti ilmenevä, koko elämän mittainen sairaus, joka voi puhjeta missä elämänvaiheessa tahansa. Se ei tartu, mutta vaatii usein pitkäjänteistä ja monialaista hoitoa. Erityisesti väestön ikääntyessä psoriasiksen ja sen liitännäissairauksien yhteinen hoitotaakka kasvaa – ja näkyy vahvimmin juuri senioriväestössä. HEPSO tuo tähän tukea vapaaehtoisvoimin: jaamme tietoa, mahdollistamme vertaistukea ja tarjoamme kuntouttavaa toimintaa niin fyysisen kuin henkisen hyvinvoinnin tueksi. Samalla muistutamme, että potilaan ja hänen läheistensä vastuuta ei voi kasvattaa rajattomasti – varsinkaan, jos samalla leikataan järjestötoiminnan edellytyksiä. On huolestuttavaa, että päätöksentekotasolla potilasjärjestöiltä odotetaan yhä enemmän, samalla kun järjestöavustuksia leikataan merkittävästi. Tämä kehityssuunta ei palvele psoriasista

tai muita pitkäaikais-sairauksia sairastavien ihmisten hyvinvointia. HEPSO vaikuttaa aktiivisesti tilanteen korjaamiseksi yhteistyössä muiden psoria-



sisyhdistysten ja potilasjärjestöjen kanssa –ruohonjuuritasolta lähtien.

Yhdessä juhluvuoden haasteisiin

50-vuotisjuhlavuotenaan HEPSO vastaa sekä toiminnallisiin että taloudellisiin haasteisiin entistä vahvemalla yhteisöllisyydellä. Tuemme jäseniämme osallistumaan tapahtumiimme, tarjoamme vertaistukea ja jaamme ajankohtaista tietoa sairastamisesta ja sen hoidosta. Tästä tiedotteesta löydät tarkemmat tiedot tulevista tapahtumista ja toiminnastamme – toivottavasti näemme niissä juuri sinut! Katsomme tulevaan toiveikkaina, vertaistukea vaalivina ja kohtaamisia odottaen.

Tule mukaan – tapahtumiin ja aktiiviseen toimintaan!

Terveyttä, valoa ja värikästä syksyä!

Pekka Fredriksson

HEPSOn puheenjohtaja

PS. Lämpimät onnittelut ja kiitos yhteistyöstä myös 50-vuotisjuhlaansa viettävälle kattojärjestöllemme, Psoriasisliitolle!

HEPSON HALLITUS 2025

Puheenjohtaja

Pekka Fredriksson
pekka.fredriksson@gmail.com
puh. 040 827 7509

Varapuheenjohtaja

Eeva Hanström-Hiljanen

Muut jäsenet

Eva-Maria Hakola, Jukka Rita,
Pekka Pernu ja Pasi Urjo.

Varajäsenet

Janika Keskinen,
Jari Kauppila ja
Ida-Maria Nilsson-Ollandt.

Rahastonhoitaja

Pasi Urjo

Hepson hallitusjäsenen esittelyssä JUKKA RITA



1. Miten tulit liittyneeksi yhdistykseen?

Viitisen vuotta saamani ihoprosoridagnoosin jälkeen etsin tietoa sairaudesta, jonka myötä törmäsin yhdistykseen. Liityin jäseneksi koska koin, että tarvitsen vertaistukea muilta sairauden kanssa painivilta.

2. Mikä on toiminnassa parasta?

Toiminnassa on parasta erilaiset tapahtumat, mm. vertaisillat, jossa pääsee kuulemaan asiantuntijapuheenvuoroa ja vaihtamaan ajatuksia muiden psoriaatikkojen kanssa.

3. Missä asioissa yhdistys voi tukea psoriaatikkoja?

Yhdistys tukee psoriaatikkoja mm. järjestelmällä vertaistuki-iltoja, joissa saa tietoa sairaudesta ja kuinka pärjätä sen kanssa arjessa. Lisäksi yhdistys järjestää yhteisiä hetkiä niin liikunnan kuin kulttuurinkin merkeissä. Näin sekä keho että mieli virkistyvät!

4. Mitä tykkäät puuhailla vapaa-ajalla?

Mikäli vapaa-ajallani en ole mökillä, minut löytää useimmiten museoista, teatterista tai muista kulttuuritapahtumista. Pidän myös uimisesta, jossa pyrin säännöllisesti käymään. Mökillä pystyn rentoutumaan luonnon keskellä, se rauhoittaa.

5. Millä konsteilla pärjää, kun psori on aktiivinen tai itselläsi on huono päivä?

Mikä helpottaa oloasi?

Hoidan psoriani voiteilla, jotka rauhoittavat kukkivat läiskät. Voiteilla olen tähän asti pärjännyt hyvin.

6. Omat terkkusi jäsenille

Tervetuloa yhdistyksen moniin mukaviin tapahtumiin, jossa voit vaihtaa ajatuksia muiden psoriaatikkojen kanssa sekä tietenkin nauttia yhdessäolosta!

HEPSO 50 V

Tervetuloa juhlistamaan yhdessä muiden
Hepsolaisten kanssa

yhteistä 50-vuotistaivalta.

Torstaina 30.10.2025 klo 17 – 19

Kampin Palvelukeskus, Fade-Sali

Ohjelmassa: juhlapuhe, kuntoutus-
suunnittelijan luento, historiikin
esittely sekä kakkutarjoilu



Ilmoittaudu osoitteessa www.hepso.fi/tapahtumat

**Yhdessä jaetut oivallukset, ilonpilkahdukset ja
lämmiin vertaistuki antavat voimaa arkeen.**

Hepson vertaistoiminta syksyllä 2025



Vertaistuki-illoissa psoriaatikot tapaavat toisiaan vertaistuen merkeissä. Keskusteluissa jaetaan kokemuksia tai vain kuunnellaan ja nautitaan yhteisöllisyydestä. Vertaistuki-illoissa on usein alustajavieraita ja teema.

Avoimiin oviin voi osallistua kaikki psoriasiksesta, vertaistuesta, tulevista tapahtumistamme ja psoriasisyhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet. Kaikki ovat tervetulleita pistäytymään kahvilla. Ystävän voi ottaa mukaan ja myös ei-jäsenet ovat tervetulleita. Ilmoittautumista etukäteen ei välttämättä tarvitse.

Tapahtumiin ilmoittautumista pyydetään paikkojen rajallisuuden tai tarjoilujen vuoksi.

3.9.2025 Avoimet ovet klo 17.00 Hepson toimisto,
Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 Helsinki

18.9.2025 klo 17.30 Espoon avoin vertaisilta HYTE talo, tila Erkkeri, Tapiola
Kauppamiehentie 6, 2.krs, Tapiola, 02100 Espoo

24.9.2025 klo 17.30 Vertaistuki-ilta Hepson toimistolla:
Illan teemana psorin hoito ja haasteet!

*Keskustelun alustajana sairaanhoitaja Kristiina Rautio.
Paikkoja rajallisesti, ilmoittaudu nopeasti./*

8.10.2025 Vertaistuki-ilta Hepson toimistolla:
Illan teema kuulonhuolto.

*Keskustelun alustajana Kuuloyhdistyksen kokemusasiantuntija
Juho Jauhiainen.*

12.11.2025 klo 17.30 Vertaistuki-ilta Hepson toimistolla:
Illan teemana keho, mieli ja hyvinvoinnin voimavarat.

Alustajana pedagogi ja terapeutin ohjaaja Eva-Maria Hakola

19.11.2025 klo 17.30 Kirkkonummen vertaistuki-ilta, Fyvyri, tila kahvilan
kabinetti. **Kirkkotori 1, Kirkkonummi**

Illan teemana muisti ja muistin huolto.

Mukana muistiohjaaja Hanna-Maria Bärlund.

10.12.2025 klo 17.30 Espoon avoin vertaisilta HYTE talo, tila Erkkeri,
Tapiola **Kauppamiehentie 6, 2.krs, Tapiola, 02100 Espoo**



Hepson kulttuurikuntoutus 2025

Kulttuurilla ja taiteella on positiivisia vaikutuksia mielialaan ja hyvinvointiin. Ne voivat parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja ahdistusta, sekä edistää sosiaalista osallisuutta ja elämäntyytyväisyyttä.

Teatteri

KIRJAMESSUT - Eli haastattelu,

joka meni päin helvettä

27.9.2025 klo 19 Suomen Komediateatterin Peacock,
Linnanmäki

Mitä jos sivistyneesti alkanut kirjailijahaastattelu ei menekään totutun kaavan mukaan? Juttutuokio murenee ja muuttuu aivan räivittömäksi?

Kari Hotakaisen hausassa ja viiltävässä komediassa menestyskirjailija Mikael Taustajoki ei arvaa tulevaa istuessaan nojatuoliin messujen päälavalla.

Käsikirjoitus Kari Hotakainen Ohjaus Anna Dahlman

Näyttämöllä Ria Kataja ja Pekka Strang

Liput: jäsenet 10€, ei-jäsenille 25€. Lisätiedot, maksu ja ilmoittautuminen 30.8.25 mennessä kotisivuilla

www.hepso.fi



Sutinaa ja säätöä

7.11.2025 klo 18.30 Arena-teatteri Hakaniemi

Komediakuningatar Sari Siikanderin ohjaama flirttailleiva farssi, jossa avioliiton kulisseista pidetään kiinni kynnet sinisinä, mutta samalla hypätään päätä pahkaa syvään päätyyn niin riemukkaasti, että katsojan onnellinen osa on nauraa vedet silmissä mukana!

Liput: jäsenet 29.00 €, ei jäsenille 49.00 €.

Lisätiedot, maksu ja ilmoittautuminen 20.10.2025 mennessä kotisivuilla www.hepso.fi



Konsertti

RSO JOULUKONSERTTI MUSIIKKITALO 11.12.25 klo 19

Ella Kanninen, juontajaKaapo Ijas, kapellimestari
Mari Palo, sopraano ja Arne Pelkonen, baritoni

RSO:n joulukonsertin ohjelmassa on rakastettuja kotimaisia joulusävelmiä, maagista Tšaikovskia, loisteliasta Korngoldia, romanttista Lisztia, idyllistä Vaughan-Williamsia, satumaista Humperdinckia, ja paljon muuta. _ähde mukaan! Lisätiedot, maksu ja ilmoittautuminen 26.10.2025 mennessä kotisivuilla www.hepso.fi.

Liput; jäsenille 20€/eläkeläiset 15€ ja ei-jäsenille 34€ ja eläkeläiset 29€.



Hepson liikunta ja riennot 2025

Hepso järjestää jäsenistölleen liikuntana suosittua vesijumpaa. Liikuntana toteutamme myös vaihtelevasti esim. luontoretkiä.

Muihin retkiin ja rientoihin ovat tervetulleita myös ei-jäsenet, ellei toisin ilmoiteta.

Ilmoittautuminen tapahtuu Hepson verkkosivujen kuten jäsenilläkin.

Osallistumismaksut ovat jäsenille, myös kannatusjäsenille, edullisempia Hepson tuella

Metropolian vesijummat

Vesijumppa järjestetään Metropolian Myllypuron kampuksen terapia-altaassa 14 kertaa tiistaisin 2.9.-9.12.2025.

Allastila on yksinomaan meidän ryhmien käytössä kyseisenä aikana. **Hinta** Hepson jäsenille 98,00 € ja se sisältää yhden mahdollisen Hepsonista riippumattoman peruutuksen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen kotisivuilla www.hepso.fi

Tervetuloa mukaan



Luonnontieteellinen museo

Lauantai 25.10.2025 klo 15.30-16.25.

Luonnontieteellinen museo,
Pohjoinen Rautatiekatu 13, 00100 Helsinki

Tervetuloa viettämään koko perheen päivää Luonnontieteelliseen museoon, museon parhaat palat opastetulla kierroksella.

Hepso tarjoaa kierroksen jälkeen virvokkeita ja pientä purtavaa. Mukaan mahtuu rajallinen määrä joten varmista paikkasi ajoissa.

Hinta: 11€/aikuinen tai eläkeläinen, 7€/opiskelija ja 3€/3-17-vuotiaat
(museokortilla ilmainen sisäänpääsy).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

kotisivuilla www.hepso.fi **Tervetuloa mukaan**



KUVA: Laura Hiisivuori,
Lähde Helsingin yliopisto



Posti Green

Hyvä Hepsonjäsen!

Olemme lähettäneet tämän 2/2025 jäsentiedotteenne ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumislomakkeet tapahtumista löytyvät kotisivuiltamme www.hepso.fi. Ilmoittautumista toivomme ensisijaisesti tarjoilun tai rajoitettujen paikkojen määrän vuoksi. **Tilaisuuksiimme liittyvistä muutoksista ilmoitamme verkkosivuilla ja facebookissa.**

Yhteystietojen muutokset ja muut tiedustelut voit lähettää toimisto@hepso.fi osoitteeseen tai puhelimitse toimiston numeroon 0400244614.

Älä jää yksin psorin kanssa – tule mukaan

HEPSO eli Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry on Psoriliiton jäsenyhdistys.

Hepso tarjoaa tietoa, tukea ja neuvontaa.

Asiantuntijana ihotautilien
erikoislääkäri, lääketieteen tohtori
Jaana Mattila

Mikä on psoriasis?

- Psoriasis on tulehduksellinen pitkäaikaissairaus, joka aiheuttaa iho- ja niveloireita sekä altistaa liitännäissairauksille. Alttius psoriasikseen periytyy.
- Suomessa psoriasista sairastaa noin kaksi prosenttia väestöstä eli noin 100 000 ihmistä. Heistä 5–10 prosentilla on vaikea psoriasis. Psoriasis ei tartu.
- Maailman terveysjärjestö WHO:n lausuman mukaan psoriasis on krooninen, tarttumaton, kivulias ja toimintaa estävä sairaus, johon ei ole olemassa parannuskeinoa.
- Psoriasisliitto on psoriasista sairastavien valtakunnallinen potilasjärjestö, joka tarjoaa asiantuntevaa tietoa ja tukea elämään psoriasiksen kanssa.



Jäsenyys ja liittyminen

Psoriasisliiton ja -yhdistyksen jäsenenä saa rahanarvoisia etuja, neuvontaa, vertaistukea ja Ihon aika -lehden kotiin kannettuna.

Uudet jäsenet liittyvät paikalliseen psoriasis-yhdistykseen ja sitä kautta Psoriasisliittoon. Liity helposti jäseneksi Psoriasisliiton sivuilla

Jäsenmaksu vuonna 2025 on 24 euroa aikuisilta ja 12 euroa nuorisojäseniltä (15–29-vuotiaat). Alle 15-vuotiailta ei peritä jäsenmaksua.