

HEPSO

KEVÄÄN 2026 JÄSENTIEDOTE

Jäsenesittelyssä Janika Keskinen

Kevään Psoriviikon
vertaistapahtuma Kampissa

Kevätkauden 2026 ohjelma

Vertaistuki

Vuosikokouskutsu

Liikunta- ja kulttuurikuntoutus



Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 Helsinki
Puh. 0400 244 614, toimisto@hepso.fi, www.hepso.fi
HEPSO - Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry



Hyvät Hepsolaiset

Viime vuosi 2025 oli Hepsolle merkityksellinen, vietimme yhdistyksemme 50-vuotisjuhlaa. Kampin Fade-saliin oli kokoontunut täysi salillinen Hepsolaisia ja Hepsosta kiinnostuneita. Musiikin, asiantuntijaluennon, tervehdysten ja kakkukahvien kera vietimme mieleenpainuvan ja lämpimän hetken pitkäaikaissairautemme yhdistämänä. Juhlassa julkaisimme Hepson 50-vuotishistoriikin – tarinan Hepson alkua ajoista nykyhetkeen saakka. Kuuntelemassa oli koko Hepson 50-vuotisessa taipaleessa alusta alkaen olleita jäseniä, nykyaktiiveja ja ilahduttavasti kokonaan uusia jäseniä – ja nuorisoa. Kaikki te olette olleet ja olette rakentamassa Hepsosta aktiivista, oikeaa psoritetoutta jakavaa, turvallista vertaistukea ja luotettavaa yhteisöllisyyttä tarjoavaa yhdistystä. Jäsenmäärältään Hepso on Suomen suurin psoriasisyhdistys ja olemme saaneet vuoden 2025 aikana 86 uutta jäsentä. Tästä on ollut hyvä jatkaa tämän vuoden haasteisiin. Hepson 50-vuotishistoriikki on luettavissa kotisivuillamme www.hepso.fi.

Hepson 50-vuotisjuhlan palautteessa korostui tiedon ja vertaistuen tärkeys. Vastaamme tähän tässä jäsentiedotteessa 1/2026, jossa on koottuna Hepson järjestämät tapahtumat ensimmäiselle vuosipuoliskolle. Mukana on teemallisia vertaistuki-iltoja, vertaistukiryhmiä, vesijumppaa ja kulttuurikuntoutusta teatteriesitysten ja taidenäyttelyjen muodossa. Kaikki tapahtumamme ovat avoimia kaikille. Maksullisten tapahtumien osalta, huolimatta järjestötoiminnan rahoitukseen kohdistuneista leikkauksista, tuemme jäseniämme tuntuvilla alennuksilla.

Ilmoittautumisohjeet ja ilmoittautuminen löytyvät tapahtumakohtaisesti kotisivuillamme www.hepso.fi. Tapahtumat, teemat ja sisällöt päivittyvät tietojen täsmentyessä, joten on hyvä seurata aktiivisesti sivujamme.

Yhteyden meihin saa myös sähköpostitse: toimisto@hepso.fi ja puh. 0400 244 614.

Tietysti toivomme lisää aktiiveja tapahtumajärjestelyihin ja muuhun yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan. Toiminta antaa mahdollisuuden merkitykselliseen tekemiseen tuoden iloa ja voimavaroja omaan arkeen. Olette lämpimästi tervetulleita tapaamisiin tiedon, vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkeissä.

Rauhaa, terveyttä, iloa ja valoa alkaneelle vuodelle!



Pekka Fredriksson
Hepson puheenjohtaja

HEPSON HALLITUS 2026

Puheenjohtaja

Pekka Fredriksson, puh. 040 827 7509

Varapuheenjohtaja

Eeva Hanström-Hiljanen

Rahastonhoitaja

Pasi Urjo

Muut jäsenet

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

Varajäsenet

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



Hepson hallitusjäsenen esittelyssä:

Janika Keskinen

MITEN TULIT LIITTYNEEKSI YHDISTYKSEEN?

Kuulin joskus nuorempana yhdistyksestä ja ajattelin että miksi en liittyisi, kun näytti olevan paljon kaikkea vertaistukitoimintaa ja lhon aika -lehti kiinnosti tiedon vuoksi.

MIKÄ TOIMINNASSA ON PARASTA?

Erilaiset tapahtumat tietenkin, missä näkee muita psoriaatikkoja ja pääsee jakamaan kokemuksia ja voi saada uusia ystäviä elämään.

MISSÄ ASIOISSA YHDISTYS VOI TUKEA PSORIAATIKKOJA?

Yhdistys jakaa tietoa ja yhdistää psoriaatikot järjestämällä erilaisia tapahtumia liikunnasta kulttuuriin ja vertaistuki-illoissa erilaisilla teemoilla.

MITÄ TYKKÄÄT PUUHAILLA VAPAA-AJALLA?

Vapaa-ajat menee pääasiassa perheen kanssa touhutessa.

MILLÄ KONSTEILLA PÄRJÄÄT, KUN PSORI ON AKTIIVINEN TAI ITSELLÄSI ON HANKALA PÄIVÄ. MIKÄ HELPOTTAA OLOASI?

Melkein 20 vuotta meni lääkerasvojen kanssa, mutta nyt olen saanut helpotusta biologisista lääkkeistä, jotka ovat vienyt iho-oireet kokonaan. Niveliin on auttanut säännöllinen kevyt liikunta esimerkiksi vesijumppa/vesijuoksu.

OMAT TERKKUSI JÄSENILLE...

Olisi mahtavaa saada myös nuoria jäseniä mukaan toimintaan ideoimaan ja jakamaan kokemuksia.

31.3.2026 Vertaistapahtuma Kampissa – Kevään Psoriviikko

HEPSO järjestää vertaistapahtuman Kampin palvelukeskuksessa kevään kansallisen Psoriviikon aikaan.

Tilaisuus tarjoaa ajankohtaista asiantuntijatietoa, vertaistukea ja mahdollisuuden pysähtyä yhdessä psoriasiksen kanssa elämisen äärelle. Illan aikana käsitellään hoitopolkuja, arjen tukimuotoja sekä psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista.

Luvassa on roppakaupalla vertaistukea, ajankohtaista tietoa ja lämminhenkistä yhdessäoloa näiden teemojen äärellä. Tule paikan päälle kuulemaan ja keskustelemaan.

Asiantuntijapuheenvuorot:

- **Reumatologi Jari Pöllänen:**
Elämää nivelpsoriasisiksen kanssa – hoitopolut
- **Sosiaalityöntekijä Risto Heikkinen:**
Pitkäaikaissairaana tuet, palvelut, etuudet ja oikeudet
- **Toimintaterapeutti Anna-Leena Jamisto:**
Psyykkinen hyvinvointi ja toimivan arjen merkitys

Tiistaina 31.3.2026 Klo 17.00–18.45

Kampin palvelukeskuksessa, Helsingissä.

Tilaisuus on maksuton. Tarjolla kahvia ja pullaa.

Ilmoittautuminen ennakoon: www.hepso.fi.

Paikkoja on rajoitetusti.

Lämpimästi tervetuloa.



Yhdessä psoriasiksen kanssa – ei yksin.

UUSI VERTAISRYHMÄ KÄYNNISTYY HELSINGISSÄ

HEPSO on käynnistämässä keväällä uutta vertaisryhmää Helsinkiin. Ryhmä kokoontuu muutaman kuukauden välein ja on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille, jotka haluavat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea psoriasiksen kanssa elämiseen.

Vertaisryhmä tarjoaa turvallisen ja luottamuksellisen tilan keskustelulle, kuuntelemiselle ja yhdessä pohtimiselle. Ryhmässä ei tarvitse olla valmis tai tietää vastauksia – riittää, että haluaa tulla mukaan ja olla osa yhteistä hetkeä.

Ryhmää ohjaa koulutettu vertaisryhmäohjaaja Eeva Hanström-Hiljanen. Ryhmässä on tilaa 8 osallistujalle, jotta keskustelulle ja kohtaamiselle jää riittävästi aikaa.

Ilmoittautuminen ryhmään: www.hepso.fi.

Lisätietoa ryhmän aikatauluista ja kokoontumispaikasta toimitetaan ilmoittautuneille erikseen.

HEPSON VERTAISTOIMINTA KEVÄÄLLÄ 2026

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.

Tapahtumiin toivotaan ilmoittautumista kotisivuillamme www.hepso.fi paikkojen rajallisuuden ja tarjoilun vuoksi.

HEPSON TAPAHTUMAT

KEVÄÄLLÄ 2026

HELSINKI

VERTAISTUKI-ILLAT

Avoimet vertaistuki-illat Hepson toimistolla, osallistujamäärä max 15 hlöä/tapahtuma. Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.hepso.fi

- ke 11.2.2026 klo 17.30-19.30
– teemana ensiapu
- ke 15.4.2026 klo 17.30-19.30
– teemana uni

HEPSON AVOIMET OVET

**Hepson toimistolla Fredrikin-
kadulla 11.3.2026 ja 6.5.2026**

- Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.hepso.fi

METROPOLIAN TIISTAIN VESIJUMPAT

**Vesijumpat järjestetään Metropolian Myllypuron kampuksen terapia-
altaassa 13 kertaa tiistaisin
3.2.-12.5.2026**

- Ryhmä 1 klo 13 ja ryhmä 2 klo 14.15.
- Jumppia ei ole hiihtolomaviikolla 17.2.2026 eikä 7.4.2026.
- Allastila on kyseisenä aikana yksinomaan meidän ryhmän käytössä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen kotisivuillamme www.hepso.fi.

KIRKKONUMMI

VERTAISTUKI-ILTA

**Avoin vertaistuki-ilta
Kirjastotalo Fyrrissä**

- ke 18.3.2026 klo 17.30
– teema täsmentyy
- Toivotaan ilmoittautumista www.hepso.fi



VERTAISTUKI-ILLAT

Avoimet vertaistuki-illat Tapiolan kansalaistoiminnankeskuksessa.

Osoite: Kauppamiehentie 6, 2. krs, 02100 Espoo. Kokoustila: Erkkeri. Sijainti kartalla: <https://hyte.fi/toimipisteet/>

- ma 26.1.2026 klo 17.30-19
– Voimavarat psoriarjessa ja kevään toiminta, vetäjänä Eva-Maria Hakola
- ke 4.3.2026 klo 17.30-19
– Asiaa psoriasiksesta tämän päivän tiedoin, alustajana terveyden hoitaja Kristiina Rautio
- ke 1.4.2026 klo 17.30-19
– Sosiaalielätykset ja psoriaasi asian-tuntijavieras ilmoitetaan myöhemmin
- ma 11.5.2026 klo 17.30-19
– Teema ilmoitetaan myöhemmin
- Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.hepso.fi

OLARIN KUNTOPIIRI TIISTAISIN 3.2.-7.4.2026 KLO 18-19

Espoon Hepson oma kuntosalivuoro ja ohjattu kuntopiiritoiminta 10 viikoksi alkaa helmikuussa.

Mukaan mahtuu 10 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Aiempaa kokemusta ei tarvitse ja myös säännöllisesti liikkuvat ovat tervetulleita hakemaan vaihtelua ja vinkkejä harjoitteluunsa. Kuntopiiriharjoittelussa huomioidaan henkilökohtaiset lähtökohdat ja suunnitellaan soveltuva sekä turvallinen kuntoilurutiini ammattilaisen ohjauksella.



- Lisätietoja Eva-Marialta: hepso.evamaria@gmail.com
- Olarin kuntosali: Yläportti 4 a-b, 02210 Espoo. Sijainti kartalla: <https://palvelu.kartta.hel.fi/fi/unit/39371>
- Matinkylän metrolta: Alaportin pysäkki bussit 125 ja 533 sekä Itäportin pysäkki 520.
- Ilmoittautuminen 23.1.2026 mennessä www.hepso.fi. Kauden harjoittelumaksu 50 €.



VUOSIKOKOUSKUTSU

27.4.2026 KLO 17.30

HEPSON TOIMISTO, FREDRIKINKATU 27 A 1, 2. KRS, 00120 HELSINKI

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11§ mukaiset asiat. Kokoukseen ei voi osallistua etäyhteydellä. Toivotaan ilmoittautumista kotisivuilla www.hepso.fi.

KULTTUURIKUNTOUTUS

TEATTERIT

KUOLEMATON PUNAHILKKA -KLASSIKKOSATU AIKUISILLE 25.2.2026

Punahilkkan tarinan syntymän aikoihin satuja kerrottiin aikuisten viihdykkeeksi. Nyt klovnikaksikko (Minna Puolanto ja Hanna Seppä) tarjoilevat oman tulkintansa tästä klassikosta jälleen aikuisille. Tässä versiossa ei tarvitse sensuroida tai annostella hurjimpiakaan sävyjä ja tulkintoja, joita satuun on eri aikoina liitetty. Susi ja Punahilkka kohtaavat toisensa monella tasolla ja klovnit tuntevat luissaan ja ytimissään, kuinka sadunkertojien ahdinko kasvaa tässä ajassamme. Mutta Punahilkka ei kuole koskaan.

- Aika: 25.2.2026 klo 19.00
- Paikka: Kauppakeskus Sello, Sellosalin, Soittoniekanaukio 1 A, Leppävaara
- Lisätiedot, sitovat ilmoittautumiset ja maksu 10.2.2026 mennessä www.hepso.fi. Lisätietoa myös www.rednose.fi
- Liput Hepson jäsenille 10 € ja ei-jäsenille 22,50 €

RAKKAUSKIRJEITÄ 5.5.2026

Seela Sella ja Esko Roine tähdittävät elämänmakuista kirjeenvaihtoa Teatteri Vantaan esityksessä Rakkauskirjeitä ti 5.5.2026 klo 14. Teatteri Vantaa / Silkkisali, Silkkitehtaantie 5, 01300 Vantaa.

Andrew ja Melissa ovat lapsuudenystäviä, jotka pitävät toisiinsa yhteyttä läpi vuosikymmenten kirjoittamalla kirjeitä. Näytelmän luonteeseen kuuluu, että sitä ei missään nimessä saa opetella ulkoa, vaan esitys tapahtuu hetkessä, tässä ja nyt. Luvassa ei ole pikkusievää muisteluja tai kaihoisaa nostalgiaa, vaan kirjeenvaihto on aitoa ja elämänmakuista, räpäytystä ja hauskaa.

- Kesto 1 h 45 min, sisältäen väliajan
- Huom. K-18 tilaisuus (anniskeluoikeudet)
- Liput Hepson jäsenille 16 € ja ei-jäsenille 36 €
- Lisätiedot, sitovat ilmoittautumiset ja maksu 27.2.2026 mennessä www.hepso.fi

TAIDENÄYTTELYT

OPASTETTU NÄYTTELYKIERROS AMOS REXIIN 12.3.2026 KLO 17.30

Hepsolaisille opastettu vierailu Amos Rexissä Leandro Erlichin (s.1973, Buenos Aires, Argentiina) näyttelyyn, jonka osallistavat installaatiot hämärtävät havaintojamme todellisuudesta. Arkkitehtuurin, painovoiman ja perspektiivin illuusiolla leikkivien teosten maailmaan päätyneet katsojat ei voi enää luottaa siihen, mitä hän ympärillään näkee.

- Hepso tarjoaa intro-opastuksen, jonka jälkeen koko näyttelyyn voi tutustua omatahtisesti

- Pääsylipun hinta 15 € tai museokortilla maksutta
- Lisätiedot ja ilmoittautuminen 5.3.2026 mennessä www.hepso.fi

VIERAILU ESPOON EMMA-TAIDEMUSEON TO 23.4.2026 KLO 17-18.

Nykyaikaa etsimässä -ryhmänäyttely ja aikataulun puitteissa Antti Laitisen Helisevä Metsä.

- Hepso tarjoaa opastuksen, mukaan museo kortilla maksutta, pääsylipun hinta 10 € / 20 €
- Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.4.2026 mennessä www.hepso.fi