

HEPSO



HELSINGIN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

HELSINGFORS REGIONENS PSORIASISFÖRENING RF

2/2026 Jäsentiedote



SYYSKAUDEN 2026 OHJELMA

Jäsenesittelyssä
Tuuli Vilenius

Syksyn
vertaistukitoiminta,
kulttuurikuntoutus ja
liikunta



FREDRIKINKATU 27 A 1 ● 00120 HELSINKI

Puh. 0400 244 614 ● toimisto@heps.fi ● www.heps.fi



HEPSO Helsinain seudun Psoriasisvhdistys ry



heps_insta



Puheenjohtajan tervehdys

Hepson syyskausi jatkuu puheenjohtajan vaihdoksen jälkeen vakaalta pohjalta. Haluan esittää lämpimän kiitokseni edeltäjälleni Pekka Fredrikssonille, ja aiemmille hallituksille työstä, jonka ansiosta yhdistys on aktiivinen ja vakaa.

Hepsolla on tärkeä tehtävä tarjota tukea ja tietoa psoriasista sairastaville ja heidän läheisilleen sekä vahvistaa hyvinvointia. Kohtaavan toiminnan rinnalla lisäämme ymmärrystä psoriasiksesta ja teemme arjen haasteita näkyväksi yhteiskunnassa. Toiminnan perustaa on yhteisöllisyys, vapaaehtois-toiminta ja kokemusten jakaminen – kaikki tähtää siihen, ettei kukaan jäisi yksin sairautensa kanssa.

Toimintamme lähtökohta ja voimavara on jäsenistö. Mitään ei tapahdu ilman jäseniä ja jäsenistön aktiivisuutta.

Kiitos teille, että olette valinneet Hepson yhteisöksenne. Yhdistys tarjoaa myös erinomaisen mahdollisuuden merkitykselliseen vapaaehtoistyöhön, kohtaamisiin ja vertaisuuteen.

Hallituksen ja ministeri Rydmanin linjaukset järjestöavustuksista tulevat vaikuttamaan järjestökentän rahoitukseen. Psoriasisliitto ja yhdistykset odottavat vielä tarkempia tietoja muutosten vaikutuksista. Hepson talous on kuitenkin tällä hetkellä vakaa. Ja sen eteen teemme aktiivisesti työtä, että psoriasis-yhdistysten merkitys toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäjinä tunnustetaan jatkossakin.

Hepso edustaa jäseniään hyvinvointialueilla, potilasjärjestöjen verkostoissa, terveydenhuollon yhteistyössä ja kansallisissa keskusteluissa. Samalla tarjoamme kohtauksia tapahtumien, tiedon, vertaistuen, liikunnan ja kulttuurin parissa – asioita, jotka tuovat voimaa arkeen.

Tiedotteeseen olemme jälleen koonneet syyskauden 2026 tapahtumat. Ajantasaisena tiedot löytyvät aina osoitteesta www.hepso.fi tapahtumaosioista. Jäsenten lisäksi myös kiinnostuneet ei-jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita suurimpaan osaan Hepson tilaisuuksista.

***Voimia ja valoa
tummeneviin syysiltoihinne.***

Eva-Maria Hakola,

Hepson puheenjohtaja

HEPSON HALLITUS

Eva-Maria Hakola

puheenjohtaja

hepso.evamaria@gmail.com

Pekka Fredriksson

varapuheenjohtaja

Pasi Urjo

rahastonhoitaja

Muut hallitusjäsenet

Janika Keskinen, sihteeri

Tuuli Vilenius

Jukka Rita

Varajäsenet

Jari Kauppila

Sari Kuusela

Heidi ”Hedu” Nieminen

Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 Helsinki Puh. 0400 244 614,

toimisto@hepso.fi,

www.hepso.fi, @hepso_insta,

FacebookHEPSO Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry

HEPSON MAAILMAN PSORIPÄIVÄN TAPAHTUMA JÄLLEEN KAMPIN PALVELUKESKUKSESSA 28.10.2026

Ohjelmassa ihotautilääkäriluento ja
muuta asiantuntijaesityksiä, vertaiskohtaamisia,
arvontaa sekä kahvit.

Ilmoittaudu Hepson tapahtumasivun kautta www.hepso.fi
ja ota mukaan perhe tai ystävät – ei edellytä jäsenyyttä.

TERVETULOA MUKAAN!



Hepson hallitusjäsenen esittely:

Tuuli Vilenius

1.Miten tulit liittyneeksi yhdistykseen?

Minulla on ollut psori lapsesta asti ja muuttaessani Helsinkiin 90-luvun lopulla oli luonnollista siirtyä paikallisen yhdistyksen jäseneksi.

2.Mikä on toiminnassa parasta?

HEPSO:n toiminnassa parasta on mielestäni vertaistuki. Se on arvokasta jaksamiselle sairauden kanssa. Yhdistyksessä se on yhdessä tekemistä, ymmärrystä, huumoria ja tsemppiä.

3.Missä asioissa yhdistys voi tukea psoriaatikkoja?

HEPSO voi tehdä psoriaatikon arjesta kevyempää tarjoamalla vertaisryhmiä, selkeää tietoa, rentoja tapahtumia ja retkiä. Yhdessä tekeminen vahvistaa osallisuutta ja muistuttaa, että tukea löytyy aina ja ettei sairauden kanssa tarvitse kulkea yksin.

4.Mitä tykkäät puuhailla vapaa-ajalla?

Rakastan valokuvaamista, kauniiden hetkien tallentamista ja rauhallista köllöttelyäViihdyn sekä porukassa että yksin. Kivuttomampina kausina nautin vesijuoksusta ja luonnossa kävelystä.

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

Mikä helpottaa oloasi?

län myötä olen oppinut yhä enemmän itsemyötätuntoa ja armollisuutta päiviin, jolloin nivelpsorini on aktiivinen ja kipu hallitsevaa. Silloin en vaadi itseltäni liikoja, vaan olen mielelläni omissa oloissani. Musiikki ja runot kuuluvat minulla näihin rauhallisiin hetkiin. Läheisten tuki ja ymmärrys auttavat myös kovasti.

6.Omat terkkusi jäsenille

Ihanaa ja värikästä syksyä kaikille! Toivottavasti tavataan tapahtumissa!



Vertaisryhmätoiminta

24.08.2026	Vantaan vertaisryhmä
27.08.2026	Helsingin vertaisryhmä
24.09.2026	Helsingin vertaisryhmä
26.11.2026	Helsingin vertaisryhmä

Avoimet ja teemalliset vertaisillat

Vertaisillat ovat kohtaavaa toimintaa ja ovat avoimia kaikille.

Ilmoittautuminen tapahtumakalenterin kautta www.hepso.fi

30.09.2026 klo 17.30 Avoin vertaisilta Fredalla teema: Reumaliiton vierailu

15.10.2026 klo 17.30 Kirkkonummen vertaisilta, tiedot tarkentuvat

21.10.2026 klo 17.30 Avoin vertaisilta Fredalla, teema: Uniapnea

11.11.2026 klo 17.30 Avoin vertaisilta Espoossa, teema: psoripotilaan voimavarat

Kulttuurikuntoutus

19.9.2026 klo 13 Finlandiatalon näyttely: Visions of Aalto, museokortilla tai omakustanteinen lippu, Hepso tarjoaa kahvit ja vertaistapaamisen

8.11.2026 klo 15 RSO Oivalluksia Paavo-Sali, Musiikkitalo

Liikunta

1.9. - 8.12.2026 Metropolian vesijumppa (ei vko 42) 2 ryhmää

1.9.-29.9.2026 Espoon ulkokuntoliikunta ryhmä, ammattilaisohjaus

Muut kohtaamis- ja vertaistilaisuudet

28.10.2026 klo 17-19 Hepson Maaailman psoripäivän tapahtuma Kampin

Ilmoittautuminen ja tarkemmat sisältö- sekä hintatiedot löytyvät verkkosivustoltamme www.hepso.fi tapahtumista. Päivitämme muutokset sivustolle, faceen ja instaani. Laita kanavat seurantaan.

Hyvä Hepson jäsen!

Olemme lähettäneet tämän 2/2026 jäsentiedotteen ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumislomakkeet tapahtumista löytyvät kotisivuiltamme www.hepso.fi. Tiedotamme toiminnastamme myös sähköpostikirjeillä, joiden määrä pidetään kohtuullisena. Ilmoita muuttuneesta sähköpostiosoitteesta osoitteeseen hepso.toimisto@gmail.com. Ohjelmatoiveet ja muun palautteen voi lähettää suoraan puheenjohtajan kautta hallitukselle käsittelyyn osoitteella hepso.evamaria@gmail.com.

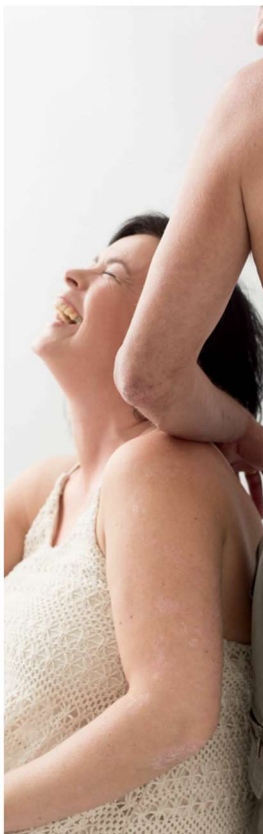
Ilmoittautumista toivomme ensisijaisesti tarjoilun tai rajoitettujen paikkojen määrän vuoksi. **Tilaisuuksiimme liittyvistä muutoksista ilmoitamme verkkosivuilla ja facebookissa.**

HEPSO eli Helsingin seudun Psoriasisyhdistys ry on Psoriliiton jäsenyhdistys. Hepso tarjoaa tietoa, tukea ja neuvontaa.

Asiantuntijana ihotautien 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.



Jäsenyyks 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 2026 on 24 euroa aikuisilta ja 12 euroa nuorisojäseniltä (15–29-vuotiaat). Alle 15-vuotiailta ei peritä jäsenmaksua.