Östra Nylands psoriasisförening rf.
Medlemsinfo 2019

Gott nytt år bästa medlemmar! Årets första medlemskväll har vi redan haft. Under en snörik tisdagkväll 29.1 fick vi höra en bra och till vädret väl passande föreläsning om hur man kan träna för att hålla balansen i skick. Vi fick även en liten smakbit av en effektiv TuoliFysio-jumpa. Kvällens dragare var fysioterapeut Jussi Haapatalo. Tack Jussi och alla ni som var med!

Vinterns verksamhet fortsätter i mars med det stadgeenliga årsmötet. Läs mera här nedan:

Föreningens stadgeenliga årsmöte hålls torsdag 21.3 kl. 18, plats Äppelbackens servicecenter, Tullportsgatan 4, Borgå

På mötet behandlas och godkänns ärenden enligt reglernas 12 §; bekräftandet av verksamhetsberättelse och bokslut för året 2018, bekräftandet av verksamhetsplan och budget för året 2019, val av ordförande, viceordförande och styrelsemedlemmar (3 + 2 suppleanter) och verksamhetsgranskare samt föreningens representant till förbundsmötet.

Förutom årsmötet får vi under kvällen höra en handvårds- och produktpresentation, som hålls av Anne Lehtinen från Borgå Rouge. Under kvällen bjuds det på en lätt kvällsbit.

Till Lovisa i april

Under psoriasisveckan (vecka 14) skall föreningen synas **i Lovisa.** Meningen är att föreningen har ett ”presentationsbord” i en ännu icke fastslagen plast och att vi samma dag har en medlemskväll i Lovisa. Mera om denna dag och plats i lokaltidningarnas föreningsspalter.

I maj är det kulturens tur

Vi har reserverat biljetter till Kotka stadteaters föreställning Ikitähti. Föreställningens plats är restaurang Kairo. På teaterns hemsida beskrivs Ikitähti så här: *Ikitähti on Mikko Koivusalon kirjoittama musiikkinäytelmä, jossa kuljetaan halki kevyen musiikin historian rakastetun, hiljattain poisnukkuneen, iskelmälaulaja Annikki Tähden matkassa. Esityksessä kuullaan Annikki Tähden tunnetuimpia hittejä, tavataan elokuva -ja viihdetaivaan kuuluisuuksia ja nauretaan lempeästi musiikkibisnekselle virtauksineen.*

Resans pris är 25 €/medlem och 35 €/icke medlem, och i den ingår biljett och buss. Om eventuell måltid skall vi komma överens senare. Föreställningen börjar kl. 19, dvs. vi måste starta kl. 17 från Borgå. Noggrannare information om tidtabellen och måltid får du i samband med anmälningen.

Vi har reserverat 15 biljetter som delas i anmälningsordningen. Anmälningar senast 21.4.2019 antingen per e-post psori.itauusimaa@gmail.com eller per tfn 040 355 7565 (Heli Wilkman).

Höstens program under arbete

Höstens program är ännu under arbete men till det har styrelsen planerat bl.a. ett besök till Orilammen maja i Kouvola, en föreläsning om ledpsoriasis och en gemensam jullunch. Noggranna uppgifter meddelas genast när alla detaljer har blivit klara både per e-post och på lokaltidningarnas Föreningsspalter.

Det är valår igen och det behövs bössvakter till Liten gest -insamlingen

Under vår 2019 har vi både riksdagsval och EU-val. I samband med val ordnas den traditionella Liten gest-insamlingen, där även vår förening är med både i Borgå och i Lovisa. Vi behöver alltså igen bössvakter både under förhandsröstningen och under valdagen. Riksdagsvalens förhandsröstning är 3. - 9.4.2019 och valdag är söndag 14.4. EU-val hålls 15.–21.5. (förhandsröstning) och 26.5. är själva valdagen. Ta gärna kontakt om du har fast bara en timme tid att ge till denna viktiga uppgift. Du kan ta kontakt antingen per e-post psori.itauusimaa@gmail.com eller per tfn
040 355 7565 (Heli Wilkman).

Ändringar i föreningens information och kommunikation

Föreningens hemsidor (psori-itauusimaa.net) kommer att upphöra 17.2.2019. Sidornas innehåll flyttas över till Psoriasisförbundets nätsidor till punkt: Psoriasisliitto > Yhdistystoiminta > Yhdistykset. Under förflyttningen kommer det säkert att finnas luckor och bristfälligheter i texter vilket jag redan nu beklagar.

Föreningen har en egen facebook-profil som är offentlig. Du kan alltså läsa den fast du inte själv är facebook-användare. Föreningens profil hittas i facebook och via sökmotorer med adress **Psori, Itä-uusimaa/Östra Nyland.** På Facebooks sidor informeras om föreningens evenemang med text och bilder samt utdelas information om psoriasis och aktuella ärenden angående det. Det lönar sig att ta en titt.

Vi har redan fått en ganska lång lista med e-postadressen och till alla dem skickas detta brev och även alla andra meddelanden. Om du har en e-mail adress och den inte ännu är med på vår lista kan du skicka den till föreningens e-postadress psori.itauusimaa@gmail.com. Med e-post får du information snabbt och för föreningen är det behändigt och förmånligt.

Föreningen kommer även i fortsättningen informera och påminna om olika händelsen på lokaltidingarnas föreningspalter (Uusimaa, Östnyland, Loviisan sanomat, Nya Östis ja Itäväylä). Det lönar sig alltså att följa med dem!

Det lönar sig att utnyttja Psoriasisförbundets tjänster

Psoriasisförbundet är ett stort och viktigt stöd för lokala föreningar. Förbundets tjänster och verksamhet är riktad även till alla psoriatiker i Finland. Det lönar sig att utnyttja dem.

Stödda semestrar
Stödda semesterar är semestrar som psoriasisförbundet ordnar med stöd av Veikkaus och tillsammans med olika semesterorganisationer. Målet med temasemestrar är att deltagare kan lösa sig från vardagen och få en möjlighet för rekreation och kamratstöd om man så vill. Läs mera i Ihon aika –tidning och www.psori.fi > Tuetut lomat.

Solbetonade anpassningskurser
Psoriasisförbundet ordnar med stöd av Veikkaus varje år sex solbetonade anpassningskurser. I varje kurs ingår tre delar/träffar var av den längsta, två veckors kurs hålls på Gran Canaria. Till kursens program hör t.ex. motion, hälsosamt solande samt handledda gruppdiskussioner om olika hälsobefrämjande teman. Ansökningstiden är kontinuerlig och till varje kurs väljs 24 deltagare. De som söker första gång har förtur. Noggranna ansökningsanvisningar och kursernas tidtabeller hittar du i Ihonaika-tidning och på förbundets webb-plats (www.psori.fi).

Temakurser för vissa målgrupper
Förbundet ordnar även kurser för olika målgrupper, t.ex. familjekurser och kurser för seniorer dvs. över 60 år gamla pensionerade psoriatiker. Mera info även om dessa i Ihon aika och på förbundets webbplats. Rehabiliteringskurser för psoriatiker som ännu är i arbetslivet ordnar Folkpensionsanstalt.

Psorilinja är en avgiftsfri rådgivningstelefon där en sjukskötare svarar på frågor angående psoriasis på måndagar kl. 8-12 och på tisdagar och onsdagar kl. 14-18. Till Psorilinja kan du även lämna ett meddelande och frågor varje dag dygnet runt. Lämna i svararen ditt namn och telefonnummer, så ringer sjukskötaren till dig följande dag. Du kan ringa även utan att säga ditt namn. Numret är 0800 557 767. Frågor kan skickas även per e-post psorilinja@psori.fi.

Lanupso – egen sammanslutning för unga och barnpsoriatiker
Barn och unga som har psoriasis har en egen sammanslutning Lanupso. Till den hör föreningarnas medlemmar som är under 30 år. Lanupso ordnar verksamhet på olika orter i Finland och verksamheten planeras och förverligas av unga själva. Du hittar Lanupsos verksamhetskalender på förbundets webbplats punkt ”Tukea sairastuneille” > Nuorella/lapsella psoriasis. Lanupsos Facebook sidor hittas med Nupso, nuoret psoriaatikot. I frågor som gäller ungas verksamhet eller Lanupso kan du alltid kontakta Lanupso-koordinaator Iida Liukkonen: iida.liukkonen@psori.fi.

Till sist vill jag önska alla föreningens medlemmar riktig god fortsättning på vintern! Bli inte ensam med din sjukdom utan kom med till föreningens händelser, ta kontakt och utnyttja all kunskap som finns både inom föreningen och i förbundet. Och styrelsen tar mycket gärna emot feedback om föreningens verksamhet – både ris och rosor är välkomna. Nuvarande styrelsens kontaktuppgifter som bilaga.

Vis ses!

Heli Wilkman
ordförande och kommunikationsansvarig
040 355 7565, heli.wilkman@gmail.com

ps. På Vändagen 14.2. hittar du föreningens representanter i Vårberga apoteket kl. 9-12 och 15-18. Kom och hälsa!