

Itä-Uudenmaan Psoriasisryhdistys ry. Jäsentiedote 2020

Hyvää alkanutta vuotta hyvät jäsenet! Vuosi on taas pyörähtänyt käyntiin, ja kevättä kohti mennään vaikkei olla saatu edes vielä talvesta nauttia.

Yhdistyksen kevätkausi käynnistyi 23.1. vesiliikunnalla. Vesiliikunta tulee olemaan kevään toistuva tapahtuma, sillä tapaamme niissä merkeissä kerran kuukaudessa. Vesijumppaa ja muuta polskintaa on tarjolla perjantaisin:

- 14.2.
- 5.3.
- 3.4. ja
- 15.5.

Paikka on Omenamäen palvelukeskus, osoitteessa Tulliportinkatu 4, Porvoo. Ovi on avoinna klo 16.30 alkaen (- 18.00), ohjattu jumppa alkaa klo 17. Jumpan vetää Mira Oras. Ohjatun jumpan jälkeen meillä on vapaata polskimisaikaa 19.30 saakka. Ilta on ilmainen jäsenelle ja hänen perheilleen. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita, tervetuloa mukaan. Kannattaa ehkä vielä mainita, että vesi Omenamäen altaassa on ihanan lämmintä eli väh. 30 asteista joten pulikointi ja liikunta siellä on todella miellyttävää myös nivelongelmaiselle.

Kevään muut tapahtumat

Helmikuussa 25.2. klo 18 tarjolla tietopaketti aurinkopainotteisesta sopeutumisvalmennuksesta. Mukana kuntoutussuunnittelija Sanna Hassinen Psoriasisliitosta. Paikka Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4 Porvoo. Kahvitarjoilu. Iltaan ovat tervetulleita myös ei-jäsenet.

Maaliskuussa on yhdistyksen vuosikokouksen aika. Lue lisää alla:

Yhdistyksen **sääntömääräinen VUOSIKOKOUS** pidetään torstaina 19.3. klo 18 Porvoossa Omenamäen palvelukeskuksessa, osoite Tulliportinkatu 4, Porvoo

Kokouksessa käsitellään ja hyväksytään sääntöjen 12 § asiat: vahvistetaan toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2019, vahvistetaan toimintasuunnitelma sekä talousarvio vuodelle 2020, valitaan puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja hallitus (3 jäsentä ja 2 varajäsentä) sekä toiminnantarkastaja.

Tarjolla kevyt iltapala.

Toukokuussa lähdetään Helsinkiin

Helatorstaina 21.5.2020 teemme retken Hietaniemen hautausmaalle, jossa meillä on opastettu kiertokävely. Kierros kestää n. 1,5 tuntia. Linja-autokuljetus lähtee Loviisasta Aleksanterinkadun turistipysäkillä klo 9.30 ja Porvoosta Rauhankadun turistipysäkillä klo 10. Opastuskierros päättyy n. klo 13. Kotimatalla pysähdymme kahville Sipoossa kahvila N'avetassa (omakustanne). Ilmoittautumiset viimeistään 14.5. joko maria.kuutschin@luukku.com tai tekstiviestinä 040 762 0409.

Retken hinta on 10 €/jäsen ja 20 €/ei jäsen. Maksu kerätään bussissa.

Syksyn ohjelmaa on jo hahmoteltu

Syksyn tapahtumia ja päiviä ei ole vielä lyöty lukkoon, mutta myös siihen on suunniteltu kulttuuria, liikuntaa ja asiaa psorista. Esillä on ollut mm. kulttuurikierros Tuusulassa, perustietoa ihopsorista ja jouluinen tapahtuma loppuvuodesta. Suunnitteilla on myös jatkaa vesijumppailtoja. Tarkat tiedot ilmoitetaan heti niiden varmistuttua sekä sähköisesti että paikallislehtien yhdistyspalstoilla.

Tunnetko yhdistyksen tiedottamiskanavat?

Yhdistyksen verkkosivut on siirretty Psoriasisliiton sivuille kohtaan: [Psoriasisliitto](#) > Yhdistystoiminta > Yhdistykset. Liiton sivuilta löytyvät myös kaikki yhdistyksen tapahtumat. Tapahtumat löytyvät liiton sivuston etusivulta. Siellä ovat aikajärjestyksessä koko Suomen tapahtumat eli pääset kurkkaamaan, mitä muissa yhdistyksissä tehdään. Jos löydät jotain kiinnostavaa niin kerro vinkki/toive hallituksen jäsenille, ja ehkä voimme järjestää samanlaista toimintaa täälläkin.

Yhdistyksellä on oma Facebook-profiili, joka on julkinen. Sitä pääsee siis lukemaan vaikkei itse ole Facebookin käyttäjä. Sivua löytyy Facebookista ja hakukoneessa haulla **Psori, Itä-uusimaa/Östra Nyland**. Sivulla tiedotetaan yhdistyksen tapahtumista, kerrotaan niistä sanoin ja kuvin ja jaetaan tietoa taudista ja siihen liittyvistä ajankohtaisista asioista. Sielläkin kannattaa käydä kurkkaamassa.

Olemme saaneet kootuksi jo aika hyvän kokoisen listan jäsenten sähköpostiosoitteita, ja kaikille heille tämä kirje ja muutkin viestit tulevat sähköisessä muodossa. Lisää sähköisiä yhteystietoja voi lähettää yhdistyksen omaan s-postiosoitteeseen psori.itauusimaa@gmail.com. Sähköisesti saat tiedot nopeasti, ja se on yhdistykselle kätevää ja edullista.

Haluatko paperisen jäsentiedotteen jatkossa?

Viime vuosikokouksessa päätettiin selvittää, kuinka moni toivoo jatkossakin saavansa jäsentiedotteen postitse. Jos haluat, että tiedote lähetetään sinulle paperisena kotiosoitteeseesi, lähetä tekstiviesti **kirjeposti** puhelinnumeroon 040 355 7565 kuluvan helmikuun aikana.

Yhdistys tulee jatkossakin tiedottamaan ja muistuttamaan tapahtumista paikallislehtien (Uusimaa, Östnyland, Loviisan sanomat, Nya Östis ja Itäväylä) yhdistyspalstoilla. Niitä kannattaa siis seurata. Tapahtumista ilmoitetaan myös Ihon aika-lehdessä.

Liiton tarjoamia palveluita kannattaa hyödyntää

Psoriasisliitto on iso ja tärkeä tuki paikallisyhdistyksille. Liiton toiminta ja palvelut on suunnattu myös kaikille maan psoriaatikoille, niitä kannattaa siis hyödyntää.

Teemalomat

Teemalomat ovat lomia jotka psoriasisliitto toteuttaa yhdessä lomajärjestöjen kanssa ja Veikkauksen tuella. Teemaloman tavoitteena on, että osallistujat saavat mahdollisuuden irrottautua arjesta ja virkistäytyä sekä saada halutessaan vertaistukea. Tarkat tiedot lomista ja niille hakemisesta löydät psoriasisliiton sivuilta ja Ihon aika -lehestä.

Aurinkopainotteiset sopeutumisvalmennuskurssit

Psoriasisliitto järjestää Veikkauksen tuella vuosittain kuusi aurinkopainotteista sopeutumisvalmennuskurssia. Kurssi sisältää kolme tapaamista, joista pisin 2 viikon pituinen osuus, on Gran Canarialla. Kurssin ohjelmaan kuuluvat ryhmäliikunta, terveellinen auringonotto sekä ohjatut ryhmäkeskustelut terveyden edistämisen teemoista. Hakuaika on jatkuva, ja joka kurssille valitaan 24 osallistujaa, ensikertalaiset ovat etusijalle. Lisätietoa liiton verkkosivuilta ja Ihon aika -lehestä. Yhdistyksen helmikuun tapaamisessa saat tuhdin tietopakettin tästä aiheesta.

Teemakurssit tietyille kohderyhmille

Liitto järjestää myös kursseja tietyille kohderyhmille. Tällaisia ovat mm. perhekurssit psoria sairastavan lapsen perheille ja seniorikurssit yli 60-vuotiaille eläkkeellä oleville psoriaatikoille. Lisää näistäkin voit lukea liiton verkkosivuilta ja Ihon aika -lehestä. Työikäisille psoriaatikoille suunnatut kuntoutuskurssit järjestää Kela. Näitä kursseja voit hakea www.kela.fi Kurssit löytyvät syöttämällä hakukenttään sana 'kuntoutuskurssihaku'.

Psorilinja on ehdoton palvelu kun haluat tietää jotain mieltäsi askarruttavasta psoriasiasta. Psorilinja on maksuton neuvontapuhelin numerossa 0800 557 767. Psorilinja toimii ma 8–12 ja ti-ke 14–18. Muina aikoina voit lähettää sähköpostia: psorilinja@psori.fi. Puheluun ja viesteihin vastaa sairaanhoitaja.

Lapsilla ja nuorilla oma Lanupso

Lanupso on psoriasista sairastavien nuorten ja lasten on oma yhteisö, Siihen kuuluvat Psoriasisliiton paikallisyhdistysten kaikki alle 30-vuotiaat jäsenet. Lanupso järjestää vuosittain tapaamisia eri puolilla Suomea. Toimintaan voi tutustua Facebookissa: [Nupso](https://www.facebook.com/Nupso), nuoret psoriaatikot. Nuorten toimintaa tai Lanupsoa koskevassa asiassa voit ottaa yhteyttä Lanupso-koordinaattori lida Liukkoseen: iida.liukkonen@psori.fi.

Lopuksi haluan toivottaa kaikille jäsenille oikein mukavaa talven jatkoa! Älä jää yksin sairautesi kanssa vaan tule mukaan yhdistyksen tapahtumiin, ota yhteyttä ja hyödynnä kaikki tieto ja kokemus, jota löytyy sekä yhdistyksestä että liitosta.

Jos mieltäsi askarruttaa joku asiaa yhdistyksen toiminnassa tai haluat antaa palautetta – sekä ruusut että risut ovat tervetulleita – ota rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin. Yhteystiedot alla.

Heli Wilkman
viestintävastaava

Puheenjohtaja: Maria Kuutschin, maria.kuutschin@luukku.com
040 762 0409
Varapj.: Kristina Berlin, k.berlin61@gmail.com
040 759 6170

Jäsenet:

Elsa Kokko, elsa.kokko@wippies.fi, 040 735 1244
Leena Kokoi, leenakokoi@gmail.com, 040 511 1298
Heli Wilkman, heli.wilkman@gmail.com, 040 355 7565

Varajäsenet: Marja-Leena Airila, marja.leena.airila@sulo.fi ja Leo Mäkinen, leo@pelli.be
Sihteeri: Tarja Rouhiainen, rouhiainen.tarja@gmail.com