

Östra Nylands Psoriasisförening rf.

Medlemsinfo 2020

Gott nytt år bästa medlemmar! Ett nytt år har igen börjat och mot vår vi går fast vi inte har kunnat njuta av en riktig vinter ännu.

Föreningens vårtermin startade 23.1 med vattenjumpa. Vattenjumpa kommer att vara en uppreparande händelse, och vi skall träffas i dessa tecken en gång i månaden. Vattenjumpa och fritt plaskande bjuds på fredagar: 14.2, 5.3, 3.4 och 15.5

Plats är Äppelbackens servicecenter, Tullportsgatan 4, Borgå. Dörren är öppen från kl. 16.30 (- 18.00), jumpan börjar kl. 17 och ledare är Mira Oras. Efter den ledda jumpan har vi fri simtid till kl. 19.30. Kvällen är gratis för medlemmar och deras familjer. Ingen förhandsanmälan behövs, välkommen med! Det lönar kanske att nämna att vatten i Äppelbackens simbassäng är härligt varmt, minst 30 grader. Dvs. motion där är riktigt behagligt även för dem som har problem med lederna.

Vårens andra händelser

I februari 25.2 klo 18 bjuds det på ett infopaket om solbetonade anpassningskurser. Med på kvällen är rehabiliteringsplanerare Sanna Hassinen från Psoriasisförbundet. Plats är Äppelbackens servicecenter, Tullportsgatan 4, Borgå. Kaffeservering. Till kvällen är även icke-medlemmar välkomna.

I mars är det dags för föreningens årsmöte. Läs mera här nedan:

Föreningens stadgeenliga ÅRSMÖTE hålls torsdag 19.3 kl. 18, på Äppelbackens servicecenter, Tullportsgatan 4, Borgå

På mötet behandlas och godkänns ärenden enligt reglernas 12 § ; bekräftandet av verksamhetsberättelse och bokslut för året 2019, bekräftandet av verksamhetsplan och budget för året 2020, val av ordförande, viceordförande och styrelsemedlemmar (3 + 2 suppleanter) och verksamhetsgranskare .

Lätt kvällsbit

I maj far vi till Helsingfors

På Kristi himmelsfärdsdag 21.5 gör vi en utfärd till Sanduddens gravgård var vi har en guidad rundtur. Turen tar 1,5 timmar. Bussen startar från Lovisa Alexandersgatans turisthållplats kl. 9.30 och från Fredsgatans turisthållplats i Borgå kl. 10. Rundturen slutar ca. kl. 13. Under hemresan har vi en kaffepaus i cafeteria N'avetta i Sibbo (på egen kostnad). Utfärdens pris är 10 €/medlem och 20 €/icke medlem. Anmälningar senast 14.5: antingen maria.kuutschin@luukku .com eller **textmeddelande** 040 762 0409.

Utfärdens pris är 10 €/medlem och 20 €/icke medlem. Avgiften samlas i bussen.

Höstens program har redan skissats

Höstens händelser är ännu inte fastslagna, men även till hösten har det planerats kultur, motion och info om psori. Det har diskuterats t.ex om en kulturrunda i Tusby, basfakta om psoriasis och en händelse med jul i tankar på slutet av året. Meningen är också att fortsätta med vattenjumpakvällar. Noggranna uppgifter meddelas genast när de har blivit klara både per e-post och på lokaltidningarnas föreningsspalter. Och förstås i Facebook och på föreningens sidor.

Känner du till föreningens infokanaler?

Föreningens hemsidor har flyttats till Psoriasisförbundets nätsidor till punkt: [Psoriasisliitto](#) > Yhdistystoiminta > Yhdistykset. På förbundets sidor hittar du också alla föreningens händelser. Dom hittas på första sidan under rubriken 'Tapahtumat'. Där finns i kronologisk ordning föreningarnas händelser i hela Finland, du kan alltså ta en titt på vad andra föreningar har hittat på. Om du ser något intressant så ge en tips till styrelsemedlemmar. Kanske vi kunde ordna något liknande inom vår egen förening.

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 samlat en bra lista över medlemmarnas e-postadresser och till alla dem kommer detta brev och alla andra meddelanden elektroniskt. Om din e-postadress inte ännu finns med på listan kan du skicka den till föreningens e-post

psori.itausimaa@gmail.com. Per e-post får du all info snabbt och för föreningen är det både smidigt och förmånligt.

Vill du ha pappersinfo även i fortsättningen?

På förra årets årsmöte bestämdes det att kartlägga hur många fortsättningsvis vill ha medlemsinfo per vanlig post. Om du vill att info skickas i pappersform till din hemadress skicka ett textmeddelande **pappersinfo** till numret 040 355 7565 under februari.

Föreningen kommer även i fortsättningen informera och påminna om händelser på lokaltidningarnas (Uusimaa, Östnyland, Loviisan sanomat, Nya Östis och Itäväylä) föreningsspalter. Om händelser informeras också i Ihonaika-tidningen.

Det lönar sig att utnyttja Psoriasisförbundets tjänster

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

Stödda semesterar

Stödda semesterar är semesterar som psoriasisförbundet ordnar med stöd av Veikkaus och tillsammans med olika semesterorganisationer. Målet med semestrarna är att deltagare kan lösa sig från vardagen och få en möjlighet för rekreation och kamratstöd om man så vill. Läs mera i Ihonaika-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).

OBS! På föreningens medlemskväll i februari får du ett duktigt infopaket om anpassningskurserna.

Temakurser för vissa målgrupper

Förbundet ordnar även kurser för olika målgrupper, t.ex. familjekurser och kurser för seniorer dvs. över 60 år gamla pensionerade psoriater. Mera info om kurserna i Ihonaika och på förbundets webbplats. Rehabiliteringskurser för psoriater som ännu är i arbetslivet ordnar Folkpensionsanstalt. Dessa kurser kan du söka på Fpa:s sidor www.kela.fi. Du hittar kurser när du matar på sökfältet ordet 'kuntoutuskurssihaku'

Psorilinja är mycket bra service om du vill ha svar på någon fråga angående psoriasis. Det är en avgiftsfri rådgivningstelefon i numret 0800 557 767. Psorilinja är öppen på måndagar kl. 8-12 och på tisdagar och onsdagar kl. 14-18. Frågor kan skickas även per e-post psorilinja@psori.fi. På frågorna svarar en sjukskötare.

Lanupso – egen sammanslutning för barn och unga

Barn och unga som har psoriasis har en egen sammanslutning Lanupso. Till den hör föreningarnas medlemmar som är under 30 år. Lanupso ordnar varje år verksamhet på olika orter i Finland. Lanupos Facebook sidor hittas med [Nupso](#), nuoret psoriaatikot. I frågor som gäller ungas verksamhet eller Lanupso kan du alltid kontakta Lanupso-koordinatör Lida Liukkonen: iida.liukkonen@psori.fi.

Till sist vill vi önska alla medlemmar riktigt 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.

Heli Wilkman

informationsansvarig

PS. Styrelsen tar mycket gärna emot feedback om föreningens verksamhet – både ris och rosor är välkomna. Nuvarande styrelsens kontaktuppgifter:

Ordförande: Maria Kuutschin, maria.kuutschin@luukku.com, 040 762 0409

Viceordf.: Kristina Berlin, k.berlin61@gmail.com, 040 759 6170

Medlemmar:

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

Suppleanter: Marja-Leena Airila, male.airila@sulo.fi ja Leo Mäkinen, leo@pelli.be

Sekreterare: Tarja Rouhiainen, rouhiainen.tarja@gmail.com