

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

1/2010



*On asioita, joita kuunnellaan korvilla.
On asioita, joita kuunnellaan silmillä.
Ja on asioita, joita kuulee vain sydämellä,
myötäelämisellä.*

Puheenjohtajan turinat

Hyvä yhdistyksemme jäsen!

Vuosi 2010 on alkanut kunnon pakkasilla ja sen myötä monelle psoriaatikolle talvi on ollut hankala. Kuiva huoneilma ja vaatteet, joita täytyy pitää päällä tavallista enemmän, ovat lisänneet rasvauksen tarvetta, ja monella alkaakin olla hoitoväsymystä. Jatkuva rasvaus on myös taloudellisesti kallista, ja kutina omalta osaltaan vaikuttaa tietysti elämän laatuun.

Tänä vuonna olemme hallituksessa päättäneet järjestää jäseniltoja myös maakunnissa, joista ensimmäinen toteutuikin jo helmikuussa Suomenjoella. Siilinjärvi ja Iisalmi ovat myös suunnitelmassa. Toivoisinkin teiltä nyt vihjeitä paikallisista tiloista, asiantuntijoista sekä aiheista, joista haluaisitte tietoa enemmän.

Tämä vuosi on myös liittokokousvuosi, jolloin valitaan päättäjät niin hallitukseen kuin valtuustoon. Omalta alueeltamme on ollut molemmissa edustus ja toivon, että perinne jatkuu. Sinulla on vaikutusmahdollisuus myös aloitteiden muodossa, että postia vaan yhdistykselle tai suoraan Helsinkiin.

Toivon kaikille mukavaa kevään odotusta, ja jospa ensi kesänä saisimme sitten vastaavasti hellepäiviä näiden pakkasten vastapainoksi!

Seija Ålander, puheenjohtaja

Aluesihteerin terveiset

Hyvää alkanutta vuotta 2010!

Vuosi ehti vaihtua nopeasti kipakoiden pakkasten saattelemana koko Suomenmaalla. Toivottavasti olette kuitenkin päässeet nauttimaan kauniista luonnosta ja talviliikunnasta kukin omalla tavallaan.

Alkuvuonna Psoriasisliitossa ja yhdistyksissä on paljon toimintaa: 1.–7.2.2010 vietettiin jälleen Psori-viikkoa. Valon päivä (ke 3.2.) on perinteisesti ollut paikallisyhdistysten oma toimintapäivä. Tänä vuonna päivän teemana on nuorten psoriasis, ja alueilla mm. jaetaan tuoretta Nuori psoriasis-esitettä oppilaitoksiin ja terveydenhoidon pisteisiin. Värikäs esite on nuorten itsensä suunnittelema ja toteuttama. Tarkoituksena on, että yhdistykset vievät nuori Psoriasis-esitettä ympäri toimialueitaan ja päivittävät myös psorikansioita esimerkiksi terveyskeskuksissa. Yhdistykset voivat tilata haluamansa määrän liittotoimistosta.

Helmikuussa on myös Oulun ja Kuopion alueiden yhteinen aluekoulutus Utajärvellä Rokuan kuntokeskuksessa. Koulutukseen on kutsuttu myös kaikki viime vuonna VOVA-vertaisohjaajakoulutuksen läpikäyneet ohjaajat. Aluekoulutuksen teemana on viestintäkoulutus. Kouluttajana toimii liiton oma viestintäpäällikkö Anja Schone. Koulutuksessa käydään läpi mm. oman yhdistysviestinnän vahvistamista ja kootaan yhdistyksille ja liitolle oma mediapankki paikallisista viestintävälineistä. Aluekokouksessa pidetään myös Kuopion alueen aluekokous sunnuntai-aamupäivällä. Lauantaina on myös ohjelmassa pilkkikisat.

Lopuksi vielä haluan kaikkien muistavan suuren ajattelijan Nalle Puhin mietteitä elämästä, jotka pätevät hyvin myös vapaaehtoistoimintaan!

Puolen hehtaarin metsän lait:

Olet ainutlaatuinen.

Sinun arvoasi ei kukaan voi mitata.

Olet fiksu ja filmaattinen.

Sinussa on sellaisia piirteitä, joita muissa ei ole.

Sinulla on kokemuksia, joista muut eivät tiedä.

Hemmottele itseäsi, kun olet saavuttanut jotakin.

Löydät itsestäsi uusia puolia, kun vain heittäydyt tilanteisiin.

Kannusta muita ja ole suvaitsevainen.

Aina on olemassa joku, joka välittää sinusta aidosti.

Sinä osaat ja tiedät asioita, joita voit opettaa myös muille.

– Nalle Puh–

Talvisin terveisin

Jenni Tuomainen

Järjestösuunnittelija

jenni.tuomainen@psori.fi, 09- 25119064

Minna Canthin katu 4 C, 3.krs

70100 Kuopio

Tapahtumia Kuopion alueella ja valtakunnallisesti:

- 27.–28.2. Oulun ja Kuopion alueiden yhteinen aluekokous Rokualla
- 15.4. Ihopäivä Kuopion pääkirjastolla klo 18.00. Mukana eri yhdistyksiä Kuopion alueelta. Luennoimassa sairaanhoitaja Marja Miettinen KYSiltä ja Ravitsemusterapeutti Henna Kosunen Keliakialiitosta.
- 11.–12.9.2010 Pohjois- ja Itä-Suomessa Oulun viikonloppu Nupsolaisille

Muistattehan laittaa kaikki yhdistyksenne tilaisuudet myös liiton nettisivuille tapahtumakalenteriin. Sieltä voi myös katsoa minkälaista toimintaa on ympäri Suomea psoriasisyhdistyksissä.

Ideoita ja toiveita otetaan vastaan...

Sivulta 5 löydät syksyn tapahtumakalenterin. Kerro meille, millaiset tapahtumat kiinnostaisivat juuri Sinua! Näin voitaisiin yhteistuumin järjestää kaikkia kiinnostavaa toimintaa. Kaikki ideat, toiveet, vinkit tai vihjeet ovat tervetulleita, joten **OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ!**

Yhdistyksen uusi puhelinnumero on **044–335 3263** ja nettisivumme www.kuopso.net.

Kiitos

”KIITOS JA KUNNIA JÄÄ AINA SAAMATTA” lauletaan laulussa. Nyt ihan virallisesti haluan kiittää Anja Voutilaista yhdistyksen eteen tehdystä pitkäaikaisesta työpanoksesta. Anja on ollut monessa mukana: pisin rupeama oli rahastonhoitajana yli kolmekymmentä vuotta, hallituksen jäsenen ja sihteerinkin hommia hän on tehnyt. Kiitos Anja!

Kiitokset myös Heikki Laakoselle jättäessäsi hallituksessa työskentelyn. Heikki on toiminut puheenjohtajana, hallituksen jäsenenä ja edustanut meitä liittovaltuustossa sekä alueellisessa toiminnassa. Kiitos Heikki!

Ritva Karppinen on tehnyt omalta osaltaan pioneerityötä kymmenen vuoden ajan kokemuskouluttajana ja vienyt eri oppilaitoksiin tietoa sairaudestamme sekä toiminut aktiivisesti yhdistys tehtävissä. Kiitos Ritva!

Tällaisia työmyyriä tarvitaan edelleen tässä vapaaehtoistoiminnassa, ihmisiä, jotka ottavat vastuuta ja ovat innolla mukana kehittämässä yhdistystä ja tuomassa sairautta tunnetuksi myös päättäjille ja suurelle yleisölle.

Seija, pj

Valohoito

Voit vuokrata lääkärin läheteellä valohoitolamppuja koulutetuilta lamppuvastaaviltamme:

- Seija Ålander, Kuopio
p. 044–544 1603
- Akumatti Iire, Paukarlahti
p. 040–571 1387
- Leena Kalilainen, Suonenjoki
p.045-3179733
- Sirpa Saarelainen, Nilsiä
p. 044–740 2887
- Maarit Mykkänen, Iisalmi
p. 050–354 2343, maaritmykkanen@hotmail.com

Lampun hinta on 6 €/viikko ja kamman 4 €/viikko.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen kevätkuokous pidetään Ravintola Lekkerissä,
Huhankatu 4
tiistaina 30.3.2010 klo 18.00.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.
Yhdistys tarjoaa osallistujille iltapalan.

TERVETULOA!

Hallitus

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2010

Ti 30.3. klo 18.00

Vuosikokous Ravintola Lekkerissä

Yhdistys tarjoaa osallistujille iltapalan.

To 15.4. klo 18.00

Ihopäivä Kuopion pääkirjastossa

Mukana eri yhdistyksiä Kuopion alueelta. Luennoimassa sairaanhoitaja Marja Miettinen KYSiltä ja ravitsemusterapeutti Henna Kosunen Keliakialiitosta.

Pe 30.4. klo 8.00

Vappumyyjäiset KYSillä

Otamme mielellämme vastaan käsitöitä ja arpajaispalkintoja myyjäisiin. Voit myös osallistua leipomalla kanssamme. Ilmoittaudu mukaan sihteerille 23.4. mennessä.

29.–30.5.

Liittovaltuuston kokous Seinäjoella

Ti 1.6. klo 16.00

Honkapirtti, Varkaus

Varkauden yhdistys on kutsunut meidät perinteiselle vierailulle Honkapirttiin. Ohjelmassa saunomista, uimista ja mukavaa yhdessäoloa. Kimppakyytien järjestämiseksi ilmoittautumiset puheenjohtajalle tai sihteerille 27.5. mennessä.

Tulossa myös:

Jäsenilta Korttelimuseossa elokuun loppupuolella

Seuraa ilmoittelua nettisivuillamme www.kuopso.net.

TULE MUKAAN TAPAHTUMIIN!!!

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 18.30–20.00 Suokadun palvelutalolla

(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 18.00)

Ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040–551 5914.

Suokadun palvelutalon sauna- ja untilippuja myydään viiden kerran sarjakortteina Suokadun palvelutalon kansliasta, hinta 2,90 €/kpl. Yksittäisiä lippuja voi ostaa myös ohjaajalta ennen allasjumppaa.

KUNTOSALIVUORO keskiviikkoisin klo 19.15–20.30 Suokadun palvelutalolla (si-

sään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 19.00)

Ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040–551 5914.

Kuntosali on maksuton!

Tapahtumista ja niiden mahdollisista muutoksista ilmoitamme nettisivuillamme www.kuopso.net, Savon Sanomien Muistio-palstalla, Ihonaika-lehdessä sekä Psoriasisliiton nettisivuilla www.psoiasisliitto.fi.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistyksen syysvuosikokouksessa 19.11.2009 Majakassa, Minna Canthin katu 4 C, 3. krs Kuopio, on valittu seuraavalle toimikaudelle uusi **HALLITUS**:

Puheenjohtaja:

Seija Ålander
Hiihtäjätie 6 C 4, 70200 KUOPIO
p. 044-544 1603, 044-335 3263
sähköposti: seija.alander@luukku.com

Varapuheenjohtaja:

Pentti Turunen
Pohjolankatu 18 C 37, 70500 KUOPIO
p. 0400-760 261
sähköposti: turunen.pena@gmail.com

Jäsenet:

Pia Juntunen, sihteeri/tiedottaja
Saarijärventie 23 D 42, 70460 KUOPIO
p. 0400-890 439
sähköposti: pia.juntunen@niuva.fi

Seija Mikkonen
Haapaniemenkatu 12 B 38, 70100 KUOPIO
p. 050-542 4518
sähköposti: seija.mikkonen@kuh.fi

Pirkko Ollikainen
Vuorikatu 22 A 38, 70100 KUOPIO
p. 040-551 5914
sähköposti: pirkko.ollikainen@gmail.com

Mirja-Anneli Tuovinen
Varpaisjärventie 1330, 71800 SIILINJÄRVI
p. 050-371 8304
sähköposti: tuovinen.mirjaanneli@gmail.com

Varajäsen:

Martti Ålander
Hiihtäjätie 6 C 4, 70200 KUOPIO
sähköposti: martti.alander@luukku.com

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat Sirkka-Liisa Kalstela (acrodermatitis Hallopeau continua), Ritva Karppinen (PPP/psoriasis), p. 017-462 2116, Mirja-Anneli Tuovinen (PPP/SAPHO), Seija Ålander (psoriasis/kokemuskouluttaja) ja psoriasiamies Seija Mikkonen.