

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE
1/2014



Puheenjohtajan terveiset

Hyvä yhdistyksen jäsen,

alkusyksy meni arvuutella "no onkos tullut kesä". Järvet eivät jäätyneet, ja lunta odoteltiin kovasti joulun aikaan. Nyt ovat pakkaset tulleet, ja pikkuhiljaa talviset harrastukset voidaan aloittaa. Minä odotan kovasti, että pääsisin mieliharrastukseni pariin eli pilkille.

Tammikuun alkupuolella oli KYSillä ensitiedonpäivä, ja yleisömenestys olikin melkoinen. Hyvä tapa olisikin käydä välillä päivittämässä tietojään, eli missä mennään niin psorissa kuin nivelpsorissa, ja tilaisuuksistahan saa aina muutenkin vinkkejä potilaan omaan arkeen.

Kesällä tulee sitten seuraava suuri ponnistus yhdistykselle. 26.–27.7. vietetään Kuopiossa valtakunnallisia kesäpäiviä. Edelliset olivat vuonna 1991, ja niistä on kuulunut pelkkää hyvää. Vuosien varrella meiltä on kysely, koska päästään Kuopioon tapaamaan tuttuja, ja nyt on sen aika. Tarvitsenkin teidän apua, että kesäpäivät onnistuisivat, ja meillä kaikilla olisi mukavaa. Lisää asiasta toisaalla tiedotteessa.

Vietetään mukava talvi ja odotellaan kesää ja kesäpäiviä!

puheenjohtaja Seija

Järjestösuunnittelijan terveiset

Mitä jäbä duunaa?

Olemme jälleen saaneet nauttia tv-ohjelma Putouksen näyttelijöiden viihdyttävistä ja taidokkaista sketsihahmoista. Jokainen on voinut valita suosikki hahmonsa ja hokemansa. Itseäni on eniten riemastuttaa elämäntapakouluttaja Ymmi Hinaaja. Hipsteri Jäbän Leissonin hahmo ei minua erityisemmin puhuttele, mutta hänessäkin on kiinnostavat puolensa. Jäin miettimään näiden kahden hahmon hokemien samanlaisuutta ja erilaisuutta.

Molemmat hahmot ilmaiset omalla tavallansa olevansa kiinnostuneita kanssa ihmisistä ja heidän ajatuksistansa tai tekemisistään. Toinen kehottaa ihmistä puhumaan ikään kuin haluaisi kuunnella ja toinen taas kyselee mitä henkilö on duunaamassa eli tekemässä. Osa hahmojen vitsikkyydestä on varmaan juuri siinä, että kumpaakaan ei aidosti kiinnosta toisten ihmisten puhe eikä tekemiset. Ymmi tyrmää järjestelmällisesti ihmisen puheet ja ilmoittaa, että mitä siitä nyt tulisi, jos kaikki toimisivat noin tai haluaisivat tätä tai tuota. Jäbän hokema on ikään kuin tervehdyt, jonka jälkeen hän sujuvasti siirtyy kertomaan omista lennokkaista suunnitelmistaan.

Viime viikonloppuna sain olla oman elämäni Ymmi ja Jäbä Psoriasisliiton järjestöpäivillä Oulussa. Yritin työpajassa kysellä konkreettisia asioita ja tekoja, joita tarvitaan, että ihmiset liittyvät psoriasisyhdistykseen ja viihtyvät jäsenenä. Usein vastaukset kuitenkin liikkuivat suurissa kokonaisuuksissa. Vastattiin, että toiminnan tulee olla monipuolista ja lähestymisen henkilökohtaista jne. Yllättävän vaikeata tuntui mennä kouriintuntuvien pienten tekojen tasolle. Harva pystyi miettimään kysymystä kouriintuntuvien tekojen kautta. Varmaan olisi ollut helpompaa, jos kyse olisi ollut jostain tutusta arjen kysymyksestä, vaikkapa perheen viikonlopun ruokailusta. Harvoin tulee miettineeksi, että sen valmistuminen vaatii lukuisia pieniä ja vähän isompiakin tekoja. Hetken miettimisellä ne olisivat kuitenkin listattavissa.

Aiemmin meitä suomalaisia moitittiin siitä, että me emme puhu tarpeeksi vaan jokainen touhuu itsekseen ja tekee niin kuin huvittaa. Tätä nykyä tuntuu siltä, että olemme siirtyneet kulttuurin, jossa kyllä puhutaan, mutta teot jäävät tekemättä. Uudistuksia suunnitellaan uudistusten perään ja laaditaan visioita, mutta toteutusvaiheessa tekijöitä ei näy kuin isommilla aukeilla. Nähtävästi me suomalaiset olemme oppineet puhumaan ja suunnittelemaan, mutta samalla menettäneet osan toimeen tarttumisen taidostamme.

Tähän kehitykseen on tultava muutos. Amerikkalaisilla on sanonta actions speak louder than words, jonka voisi kääntää, että teot merkitsevät enemmän kuin sanat. Luulenpa, että jatkossa pyrin toimimaan tämän periaatteen mukaan niin työssä kuin vapaa-ajallani. Saamaa suosittelen myös kaikille muille.

Hyvää loppupalvea ja kulman takana odottavaa keväättä!

järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen

Psoriasisliiton Kuopion aluetoimisto

Järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen
Teletie 6 E, 70600 Kuopio, huone 138
Puhelin. 09 2511 9064

Lipasihmiseksi Pieni ele -keräykseen sunnuntaina 25.5.2014

Yhdistyksemme osallistuu Pieni ele -keräykseen toukokuussa 2014 europarlamenttivaalien yhteydessä. Pieni ele on vaalien yhteydessä pidettävä keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Haluaisitko osallistua hetkeksi lippaan vartiointiin? Lipasihmisen tehtävänä on huolehtia lippaasta, hymyillä ja kiittää lahjoittajaa. Ota yhteyttä yhteyshenkilöihimme:

Kuopion kaupunkialue: Seija Mikkonen, p. 050 542 4518, seija.mikkonen(at)kuh.fi
Siilinjärvi: Ritva Karppinen, p.017 462 2116
Riistavesi: Seija Ålander, p. 044 335 3263, seija.alander(at)luukku.com

Kiinnostaako painonhallinta?

Syksyllä 2014 voisimme aloittaa painonhallintaryhmän, mikäli teillä olisi siihen mielenkiintoa. Tapaamisia olisi 8–10 kertaa viikon–kahden viikon välein. Tapaamiskerroilla kävisimme läpi esimerkiksi terveellisiä ruokailutottumuksia, aterioiden koostamista, ylipainon vaikutuksia terveyteen ja lisäsa-rauksien ennaltaehkäisyä. Ryhmän koko olisi 5–10 henkilöä. Tapaamiset järjestettäisiin Kuopiossa Suokadun palvelutalolla. Kartoitan tarpeen kysynnän mukaan, joten jos sinulla heräsi kiinnostus, ota yhteyttä.

Seija Mikkonen
p. 050 542 4518, seija.mikkonen(at)kuh.fi

Talkooväkeä tarvitaan kesäpäiväprojektiin!!!

Lauantaina 26.7. järjestämme siis kesäpäivät Rauhalahdessa. Klo 11 alkaen on ilmoittautuminen hotellilla, ja sen jälkeen siirrymme Jätkänkämpälle, jonne suurin ohjelmatarjonta painottuu. Illallinen ja tanssit puolestaan ovat Rauhalahden hotellin ravintolassa. Tarvitsemme talkooporukkaa eri pisteisiin, ja jo muutaman tunnin työpanos auttaa meitä. 22.5. pidämme jäsenillan Julkulan rantasaunalla, ja silloin olisi hyvä tilaisuus miettiä työnjakoa, eli kuka tekee ja mitä ja mihin aikaan. Tähän mennessä tiedätte varmaan jo omat kesäsunnitelmanne, ja sen olisiko teillä mahdollisuus osallistua jollain tavoin "kesäpäivätalkoisiin".

Vapun aikaan (28.4.) järjestämme tämän vuoden toiset myyjäiset KYSillä, ja moni yhdistyksen jäsen onkin jo osallistunut myyjäisiin leipomalla, tekemällä käsitöitä tai hankkimalla arpajaispalkintoja. Kesäpäivillä on tarkoitus myös pitää pika-arpajaiset, ja palkintoja otamme mielellään vastaan. Jos sinulla on yhteyksiä liike-elämään, myymme myös mainostilaa kesäpäivien ohjelmalehtiseen ja tiedotteeseen, raha ei siis ole pahitteeksi.

Tervetuloa mukaan niin nuoret kuin vanhat, ideoita otetaan vastaan. Tehdään hauskat "REHVIT KUOPIOON. Kiitos jo etukäteen!

puheenjohtaja Seija

Valohoito

Voit vuokrata valohoitolamppuja lääkärin läheteellä koulutetuilta lamppuvastaaviltamme:

- Seija Ålander, Kuopio p. 044 544 1603
- Akumatti Iire, Paukarlahti p. 040 571 1387
- Leena Kalilainen, Suonenjoki p. 045 317 9733
- Sirpa Saarelainen, Nilsinä p. 044 740 2887
- Maarit Mykkänen, Iisalmi p. 050 354 2343, maaritmykkanen(at)hotmail.com

Lampun vuokra on 10 €/viikko.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen kevätkuusi kokous pidetään

torstaina 20.3. klo 18.00

Siilinjärven kunnan virastotalolla, Kasurilantie 1, Siilinjärvi.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2014

Torstai 20.3. klo 18.00–

Yhdistyksen kevätvuosikokous Siilinjärven kunnan virastotalolla (Kasurilantie 1)

”Ajankohtaista apteekista”, Siilinjärven apteekin puheenvuoro.

Tiistai 22.4. klo 17.30–19.00

Ravitsemustietoa Majakassa (Kokoustila Aava, Teletie 4–6 E)

Ravitsemustieteen opiskelija Hannele Heinosen luento. Ilmoittautuminen Seija Mikkoselle 14.4. mennessä, p. 050 542 4518, seija.mikkonen(at)kuh.fi

Maanantai 28.4. klo 7.00–

Vappumyyjäiset KYSillä

Otamme mielellämme vastaan myytäviä tuotteita ja arpajaispalkintoja. Lisätietoja pj Seijalta.

Torstai 22.5. klo 18.00–

Lettukestit Julkulan rantasaunalla

Lisätietoja pj Seijalta.

Lauantai 26.7. klo 11.00–sunnuntai 27.7. klo 12.00

Kesäpäivät Rauhalahdessa

Katso viimeinen sivu.

Liikuntatarjontamme viikoittain:

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 18.30–20.00 Suokadun palvelutalolla

(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 18.15)

- ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040 551 5914
- Suokadun palvelutalon sauna- ja uintilippuja myydään viiden kerran sarjakortteina Suokadun palvelutalon kansliasta, hinta 3,60 €/kpl
- yksittäisiä lippuja voi ostaa myös ohjaajalta ennen allasjumppaa

KUNTOSALIVUORO keskiviikkoisin klo 19.15–20.30 Suokadun palvelutalolla

(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 19.00)

- ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040 551 5914
- kuntosali on maksuton

Molemmissa liikuntaryhmissä vielä tilaa, tule mukaan!

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

Yritysten ja yhdistysten tarjoamat edut:

Itä-Suomen yliopiston apteekki

Puijonk. 23, 70100 Kuopio (Sektori)

- jäsenkortilla 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista (ei lääketuotteista)

Jalkaterapeutti Satu Lahtinen

Puijonkatu 27 A 3. kerros, 70100 Kuopio (Keilatalo, hissi on)

Ajanvaraukset p. 050 369 7079

- jalkojen perus- ja erikoishoidot
- pohjalliset ja varpaiden silikonituet mittojen mukaan
- lahjakortit ja hoitotuotteet
- sarjahoitoalennus: joka viidennestä hoidosta 5 euron alennus
- www.kuopionjalkaterapia.fi

Hyvän Tuulen Tupa (suolahuonehoitoa)

Rypysuontie 68, p. 050 413 2650

- 2–3 henkilön hoito norm. 40 €, jäsenkortilla -10%
- 1 henkilön käynti norm. 23 €, jäsenkortilla 20 €

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS

Puheenjohtaja: Seija Ålander, [seija.alander\(at\)luukku.com](mailto:seija.alander@luukku.com)
p. 044 335 3263

Varapuheenjohtaja: Seija Mikkonen, [seija.mikkonen\(at\)kuh.fi](mailto:seija.mikkonen@kuh.fi)
p. 050 542 4518

Jäsenet: Sihteeri/tiedottaja/jäsenvastaava
Pia Juntunen, [perhe.juntuset\(at\)luukku.com](mailto:perhe.juntuset@luukku.com)
p. 0440 890 439

Marja-Leena Lasarov, p. 0400 940 883

Pirkko Ollikainen, [pirkko.ollikainen\(at\)gmail.com](mailto:pirkko.ollikainen@gmail.com)
p. 040 551 5914

Pentti Turunen, [turunen.pena\(at\)gmail.com](mailto:turunen.pena@gmail.com)
p. 0400 760 261

Varajäsenet: Suoma Virnes, [suoma.virnes\(at\)gmail.com](mailto:suoma.virnes@gmail.com)

Martti Ålander, [aukusti.alander\(at\)luukku.com](mailto:aukusti.alander@luukku.com)

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat

- Sirkka-Liisa Kalstela, acrodermatitis Hallopeau continua, p. 040 766 8623
- Ritva Karppinen, PPP/psoriasis, p. 050 514 2905
- Seija Ålander, psoriasis, kokemuskouluttaja, p. 044 355 3263
- Seija Mikkonen, nivelpsoriasis, kokemuskouluttaja, psoriasiamies, p. 050 542 4518



Kuopion seudun psoriasisyhdistys ry järjestää kesäpäivät Kuopiossa 26.–27.7.2014 Kylpylähotelli Rauhalahdessa

Alustava ohjelma:

lauantai 26.7.

- ilmoittautuminen klo 11 alkaen
- lohikeittolounas ja päiväkahvit
- tukkilaisesitys, arpajaiset, esittelyjä ym.
- illallinen ja tanssit

sunnuntai 27.7.

- kaupunkikiertoajelu bussilla, lähtö ja paluu Kylpylähotelli Rauhalahdi

Ohjelmapaketti 70 €/hlö (sis. lauantain lounaan ja illallisen sekä ohjelmat molempina päivinä).
Majoitusvaihtoehtoina ovat Rauhalahden kylpylähotelli tai huoneistohotelli.

Kesäpäivien tarkempi ohjelma sekä majoitusvaihtoehdot löytyvät myöhemmin
yhdistyksen kotisivuilta www.kuopso.net

Lisätietoja Rauhalahdesta löytyy <http://www.rauhalahti.fi/rauhalahti> ja
<http://www.rauhalahti.fi/rauhalahti/ravintolat/jatkankamppa>

Tervetuloa Kuopioon viihtymään, tapaamaan tuttuja ja tutustumaan uusiin ihmisiin!

Kuopion seudun psoriasisyhdistys ry/hallitus

