

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

1/2015



Aurinkoa ja kevättä kohti!

Puheenjohtajan terveiset

Hyvää alkanutta juhluvuotta 2015!

Sekä yhdistyksemme että Psoriasisliitto viettävät tänä vuonna 40-vuotisen taivalluksen juhluvuotta. Liiton tämän vuoden teemana on Arvostettu jäsenyys. Jokainen meistä voi miettiä, mitä se merkitsee omalla kohdalla. Neljäänkymmeneen vuoteen mahtuu paljon tapahtumia, tiedonvälitystä, koulutuksia ja ennen kaikkea yhdessäoloa ja vertaistukea. Lääketiede on mennyt paljon eteenpäin näinä vuosina ja tieto on tullut nopeammin saatavaksi. Psoriasisren rinnakkaissairaudet sekä tieto sairautemme vakavuudesta ovat nykyään tunnustettuja tosiasioita.

Tänäkin vuotena jatkamme työtä sen puolesta, että mahdollisimman moni jäsen ei jäisi yksin, vaan tuntisi kuuluvansa suureen joukkoomme. Vertaistukea tarvitaan sairauden kaikissa vaiheissa ja sen kanssa jaksamisessa. Itse odottelen kovasti, että pääsisin tuonne järvelle pilkille. Meillä jokaisella on se oma juttu, jonka avulla saa arkeensa voimaa. Jaksamista!

Talvisin terveisin
Seija Ålander
puheenjohtaja

Psoriasisliiton terveiset

Psoriasisliitto juhlii!

Kiitos jäsenyydestäsi ja erityiskiitos, mikäli vastasit Psoriasisliiton jäsenkyselyyn. Jäsenenä mielipiteesi on meille tärkeä ja toivomme, että jatkossakin olet meihin yhteydessä. Kyselyyn saapui määräajassa yli 2000 vastausta. Vastausten perusteella Psoriasisliitto tulee kehittämään toimintaansa ja suuntaamaan sitä jäsenistön toiveiden mukaisesti.

Kuluvan vuoden aikana psoriasisyhdistyksesi ja Psoriasisliitto järjestävät monipuolista ohjelmaa ja tarjoavat tietoa, tukea, virkistystä ja vertaistukea. Tänä vuonna Psoriasisliitto viettää 40-vuotisjuhluvuotta. Juhlavuoden kunniaksi järjestämme konsertin **Aurinkoa ja tähtiä** Tampere-talossa 26.9.2015. Liput ovat jo tulleet myyntiin Lippupalvelun kautta.

Tietoa juhluvuoden toiminnasta saat Ihonaika-lehdestä, Psoriasisliiton tapahtumakalenterista sekä internetsivujen ja Facebook-sivujen kautta. Muista varmistaa tiedonsaantisi ja ilmoita muuttuneet yhteystietosi jäsenihteeri Pirjo Rodelle. Pirjoon voit olla yhteydessä myös muissa jäsenyyteen liittyvissä asioissa. Psoriasisliiton tarjoamat jäsenedut löytyvät liiton internetsivuilla osoitteesta <http://www.psoriasisliitto.fi/fin/psoriasisliitto/jasenyys/jasenedut>.

Psoriasisien hoitoon liittyvissä kysymyksissä Sinua palvelee Psorilinja. Soittajalle maksuton puhelin päivystää maanantaisin klo 8-12 ja tiistaista keskiviikkoon klo 14-18. Voit myös lähettää kysymyksesi sähköpostilla osoitteeseen psorilinja@psori.fi. Alustavan suunnitelman mukaan Psorilinja jalkautuu maakuntiin kevätkaudella 2015 ja vierailee myös Kuopiossa (8.5.2015). Lisätietoa Psorilinjasta voit lukea osoitteessa www.psorilinja.fi.

Tapahtuu vuonna 2015

Lapset ja nuoret

Toimintaa nuorille ja lapsiperheille järjestää nuorten oma Nupso-toimikunta. Nuorille suunnatusta toiminnasta saat tietoa Nupson internetsivuilta www.nupso.fi tai nuorten omasta Nupso-ryhmästä Facebookissa. Vuonna 2015 Nupso järjestää muun muassa matkan Tukholmaan tapaamaan ruotsalaisia nuoria psoriaatikoita, lapsiperheille suunnatun leiriviikonlopun Etelä-Suomessa sekä viikonlopputapaamisen Vaasassa 6.-8.11. Tiedot tapahtumista päivitetään nupso.fi-sivustolle sekä Facebook-ryhmään sitä mukaan kuin suunnitelmat tarkentuvat. Lisäksi loppukevästä järjestetään **aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi 18-30 -vuotiaalle nuorille**. Vuonna 2015 järjestetään myös **kaksi kuntoutuskurssia psoriasisista sairastaville lapsille**. Kurseille voi osallistua psoriasisista sairastava lapsi ja toinen vanhemmista. Tarkemmat tiedot kursseista löydät Psoriasisliiton internetsivuilta. Perhekursseja koskevissa kysymyksissä voitte kääntyä kuntoutussuunnittelija Satu Lahtisen puoleen. **Lapsiperheille** on myös tarjolla Psoriasisliiton ja lomajärjestöjen yhteisiä teemalomia.

Seniorit

Psoriasisliitto järjestää vuonna 2015 **kolme kuntoutuskurssia senioreille**. Kuntoutuskursseja koskevissa kysymyksissä voitte olla yhteydessä kuntoutussuunnittelija Satu Lahtiseen. Myös senioreille on tarjolla edullisia teemalomia ympäri Suomen.

Työikäiset

Aikuisille suunnattuja **aurinkopainotteisia sopeutumisvalmennuskursseja** tulee syyskaudella olemaan kolme. Tiedot kursseista julkaistaan kevään 2015 aikana Ihonaika-lehdessä sekä Psoriasisliiton internet-sivuilla. Kursseista voit myös tiedustella suoraan kuntoutussuunnittelija Kristiina Rautiolta.

Myös työikäisille on tarjolla edullisia teemalomia ympäri Suomen. Tiedot lomien ajankohdista ja paikkakunnista löytyvät Ihonaika-lehdestä ja liiton kotisivulta. Lisätietoja saa allekirjoittaneelta.

Voit olla yhteydessä kaikissa kysymyksissä Psoriasisliiton liittotoimistoon. Toimisto palvelee puhelimitse numerossa 09 2511 900 klo 9-15 tai sähköpostitse osoitteeseen liittotoimisto@psori.fi. Henkilökunnan sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@psori.fi.

Otan mielelläni vastaan ideoita ja vastaan yhdistystoimintaan liittyviin kysymyksiisi.

Terveisin

Teuvo Leppänen, Psoriasisliiton järjestösuunnittelija

Psoriasisliiton internetsivut löydät osoitteesta

www.psoriasisliitto.fi

Facebook-sivut ja ryhmät

www.facebook.com/psoriasisliitto

www.facebook.com/groups/NUPSO

www.facebook.com/groups/puhettapsorista

www.facebook.com/groups/Palmoplantaaripustuloosi

Youtube-kanava www.youtube.com/psoriasisliitto

Psoriasisliiton Kuopion aluetoimisto

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



Psoriasisliiton 40-vuotisjuhla Tampereella 26.9.2015

Mennäänkö Tampereelle kuuntelemaan Jussia, Dannya ja Einiä?

Jos kiinnostuksesi heräsi, ota yhteyttä puheenjohtaja Seijaan 16.2. mennessä. Juhlaan lähteville voidaan tilata liput yhdessä ennakosta ja mietitään myös, matkustetaanko juhlaan yhdessä.

VIP-lipun (konsertti ja ruokailu) ennakkohinta (**28.2.2015 asti**) on **58,50** euroa, normaalihinta 63,50.

Lipun (konsertti) ennakkohinta (**28.2.2015 asti**) on **38,50** euroa, normaalihinta 43,50.

Muut tarkemmat tiedot juhlasta löytyvät liiton sivuilta

<http://psoriasisliitto.fi/fin/ajankohtaista/index.php?nid=455>

Minun tarinaani

Kummallista, miten joskus elämää rikastuttavat, mukavat asiat pitää hakea kovin kaukaa. Näin kävi minulle melkein tasan vuosi sitten, kun pääsin ensi yrittämällä mukaan Psoriasisliiton järjestämälle aurinkopainotteiselle sopeutumisvalmennuskurssille Gran Kanarialle. Kurssi antoi minulle jo itsessään niin paljon ”eväitä” elämään, että se sinällään olisi jo oman tarinan arvoinen, mutta kerron siitä nyt pienen palasen.

Fysioterapeutti ja sairaanhoitaja eli ryhmäni ohjaajat siellä ohjasivat minut tutustumaan oman kotikaupunkini psoriasisyhdistyksen toimintaan. Vasta heidän kauttaan ja avullaan löysin Suomeen palattuani oman kaupunkini yhdistyksen. Uskomatonta mutta totta! Heti Suomeen ja kotiin palattuani lähdin mukaan yhdistyksen toimintaan liikunnallisissa muodoissa allasjumpassa ja kuntosalilla.

Allasjumpaan menin rohkeasti mukaan kesken toimintakautta porukkaan, jossa useat olivat olleet mukana jo vuosikausia. Ja aivan kuten minulle Kanarialla sanottiin: ”Ne ihmiset siellä ottavat sinut varmasti avosylin vastaan.” - Niin tosiaan kävi. Kaikki neuvoivat ja opastivat minua ensihetkestä alkaen. Ihan kuin olisin saanut toisen kodin! Tunnelma siellä oli heti niin kotoinen ja mukava. Vertaistuki, yhteiset kokemukset ja asiat ja yhteishenki löytyivät heti. Se, että meitä on siellä monen ikäistä ja monenlaisessa elämäntilanteessa elävää väkeä, on rikastuttava ja hieno asia. Ja allasjumpa on aivan mahtavaa. Oma pieni, kotoinen porukkamme, osaava ja innostava ohjaajamme on aivan huippua! Vaikka joskus työpäivän jälkeen on tunne, ettei millään jaksaisi jumpaan lähteä (ja kun on päättänyt, että pois voi jäädä vain pätevästä syystä!), niin sitten kun sinne menee, se tunne jumpan jälkeen on aina yhtä mahtavan euforinen. Sieltä saa sekä fyysistä että psyykkistä hyvääoloa mukaansa. Kokemukset kuntosalilta ovat hyvin samansuuntaiset.

Ja nyt, tämän uuden vuoden alusta olenkin sitten jo mukana yhdistyksen hallituksessa uutena jäsenenä. Kaikkea sitä ehtii yhden vuoden sisällä tapahtua. Kiitos tästä - uutta sisältöä elämääni lisänneistä asioista - auttaville ja opastaville ihmisille Kanarialla ja kiitos tämän kaiken mahdollistavalle omalle yhdistykselle. On hienoa saada olla tässä kaikessa mukana.

Ritva Tenhunen
lastentarhanopettaja Kuopiosta



"Pien´ ankanpoikanen uiskenteli veessä..." ja sekin tarvitsi ohjaajaa...

Yhdistyksen allasjumpassa uiskentelee viikoittain monta innokasta polskijaa. Olisiko sinulla kiinnostusta ja aikaa allasjumpan vetämiseen? Opiskeletko sellaista alaa, jolla tarvitaan ohjauskokemusta?

Nyt piilevät kyvyt esiin: ota rohkeasti yhteyttä - tarvitsemme mahdollisimman pian uuden allasjumpaohjaajan. Rima ei ole korkealla. Tule mukavaan ja rentoon seuraan. Tarkempia tietoja puheenjohtaja Seijalta tai liikuntavastaava Pirkolta.

Valohoito

Voit vuokrata valohoitolamppuja lääkärin läheteellä koulutetuilta lamppuvastaaviltamme:

- Suoma Virnes, Kuopio p. 050 377 7987
- Akumatti Iire, Paukarlahti p. 040 571 1387
- Leena Kalilainen, Suonenjoki p. 045 317 9733
- Sirpa Saarelainen, Nilsiä p. 044 740 2887
- Maarit Mykkänen, Iisalmi p. 050 354 2343, [maaritmykkanen\(at\)hotmail.com](mailto:maaritmykkanen(at)hotmail.com)

Lampun vuokra on 10 €/viikko.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen kevätkuusi kokous pidetään

tiistaina 17.3.2015 klo 17.30

Suokadun palvelutalolla, Suokatu 6 70100 Kuopio

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

Kysymyksiä lääkäriille

Kevätkokouksen yhteydessä paikalla on ihotauteihin erikoistuva lääkäri, jolle voi lähettää kysymyksiä etukäteen. Kysymykset käsitellään luottamuksellisesti ja ne annetaan lääkäriille nimettöminä ja lääkäri vastaa niihin kevätkokouksen jälkeen.

Kysymykset voi lähettää

- sähköpostilla osoitteeseen kuopso@gmail.com

- kirjeellä osoitteeseen

Kuopion seudun psoriasisyhdistys ry

Melaniementie 22 as. 3

71160 Riistavesi

Kysymyksiä kerätään myös sekä kuntosalivuorojen että allasjumpan yhteydessä.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2015

Tiistai 17.3.2015 klo 17.30 -

Yhdistyksen kevätkokous ja lääkärin kyselytunti

(katso tarkemmat tiedot edelliseltä sivulta)

Suokadun palvelutalo, Suokatu 6 70100 Kuopio

Torstai 9.4.2015 klo 9.30 – 14.30

Potilaan päivä KYSissä. Päivän aiheita: Pötköttämällä ei parane; Innovaatioita itsehoitoon;

Apuvälineistä terveysthakerointiin

Tarkempia tietoja myöhemmin KYSin, Tukipilarin sekä yhdistyksen sivuilla.

Maanantai 27.4.2015 klo 7.00 –

Myyjäiset KYSissä

Otamme mielellämme vastaan myytäviä tuotteita ja arpajaispalkintoja.

Lisätietoja puheenjohtaja Seijalta.

Perjantai 8.5.2015 klo 10.00 – 13.00

PSORILINJA - Apuna arjessa, tukena tiukanpaikan tullen.

Psorilinja esittäytyy Kuopiossa.

Paikalla Psoriasiseskuskeskuksen kuntoutussuunnittelija Tuula Huttunen ja yhdistyksen edustaja.

Tiistai 26.5.2015 klo 16 -

Jäsenilta Kesäkoti Mattilassa.

Leppoisaa yhdessäoloa, ajatusten vaihtoa, kahittelua, makkaranpaistoa ja saunomista

Osoite: Uduttarentie, Päiväranta Kuopio. Tarkempia tietoja pj Seijalta.

Lauantai 29.8.2015 klo 10 -

Retki Rotkolaaksoon – syyskauden avaus

Teemme jäsenretken Tuusniemen Rotkolaaksoon. Ilmoittautumiset pj Seijalle 16.8. mennessä.

http://www.tuusniemi.fi/fi/seinavuoren_rotkolaakso

Liikuntatarjontamme viikoittain:

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 17.30–19.00 Suokadun palvelutalolla

(sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 17.15)

- 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

KUNTOSALIVUOROT keskiviikkoisin kevään ajan seuraavasti:

klo 17.00 – 18.00 Puijonlaakson palvelukeskuksessa,

Sammakkolammentie 12, 70200 Kuopio

Ohjaajana toimii Ritva Jaukka, p. 045 318 8933

klo 19.15–20.30 Suokadun palvelutalolla,

Suokatu 6, 70100 Kuopio

Ohjaajana toimii Pirkko Ollikainen, p. 040 551 5914

Molemmat kuntosalivuorot ovat maksuttomia.

Tapahtumista ja niiden mahdollisista muutoksista ilmoitamme nettisivuillamme www.kuopso.net ja Facebook -sivullamme <https://www.facebook.com/kuopso> sekä Savon Sanomien Muistio-palstalla, Ihon aika-lehdessä ja Psoriasisliiton nettisivuilla www.psori.fi.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS

Puheenjohtaja: Seija Ålander, seija.alander(at)luukku.com
p. 044 335 3263

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

Jäsenet: Arvo Korhonen, ao.korhonen(at)dnainet.net
p. 044 545 6513

Pirkko Ollikainen, pirkko.ollikainen(at)gmail.com
p. 040 551 5914
sihteeri/tiedottaja/jäsenvastaava/liikuntavastaava

Ritva Tenhunen, ritva.tenhunen(at)hotmail.com
p. 040 596 0180

Pentti Turunen, turunen.pena(at)gmail.com
p. 0400 760 261

Varajäsenet: Marja-Leena Lasarov, leena.silvennoinen(at)suomi24.fi
p. 0400 940 883

Suoma Virnes, suoma.virnes(at)gmail.com
p. 050 377 7987

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

Tämä tiedote on lähetetty osalle jäsenistä vain sähköpostilla.

Jos haluat jatkossa vain sähköpostiversion, voit lähettää sähköpostiosoitteesi yhdistyksen sähköpostiin kuopso@gmail.com.