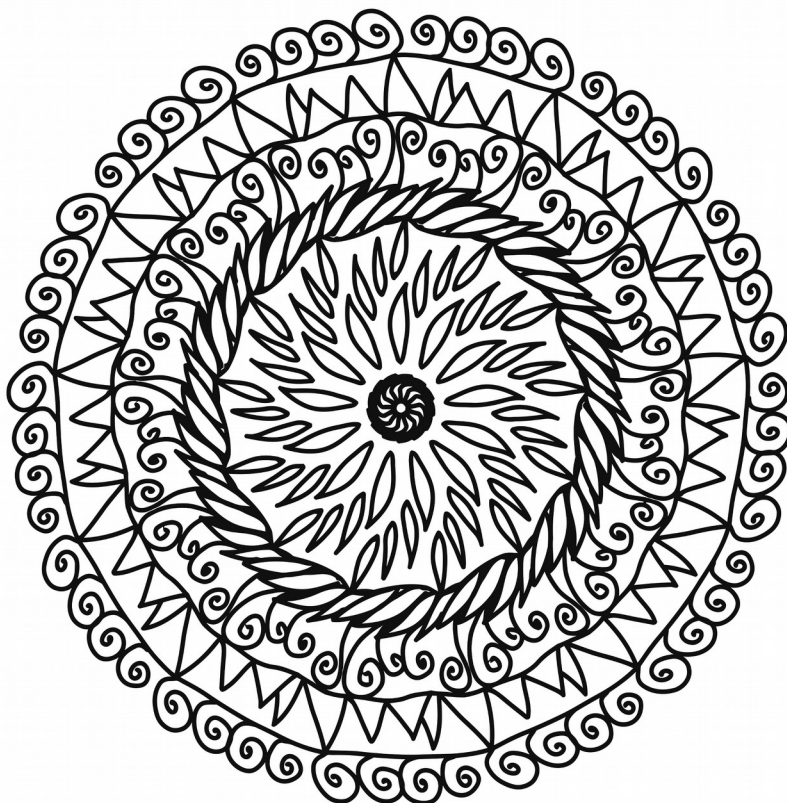


KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE
1/2019



PUHEENJOHTAJAN MIETTEITÄ

Hyvää uutta vuotta 2019!

Toivotan tervetulleeksi uudet ja vanhat jäsenet osallistumaan toimintaan. Vuosi vaihtui ja muutoksia tuli hallituksen kokoonpanoon, kun pitkäaikainen puheenjohtaja Seija Ålander jäi pois hallitustyöskentelystä. Kiitos Seijalle 12-vuotisesta yhdistyksen luotsaamisesta!

Uusiksi hallituksen jäseniksi tulivat Sari Kantosalo varsinaiseksi ja Arja Kokkonen varajäseneksi. Minut valittiin puheenjohtajaksi oltuani hallituksessa vuoden. Eläkkeelle jäätyäni muutin takaisin Kuopioon Kouvolasta, jossa toimin useita vuosia Pohjois-Kymen psoriasisyhdistyksen hallituksessa. Asun koirani kanssa Niiralassa lähellä kaunista Valkeisenlampea. Lenkkeilyn lisäksi käyn vesijumpassa ja kuntosalilla.

Toivon, että otatte yhteyttä minuun, kun teillä on ehdotuksia tuleviksi tapahtumiksi. Kevätkausi on jo suunniteltu, mutta syksy on avoin. Kevään aikana on kahdet vaalit, joihin toivomme Pieni ele -keräykseen lipasvahteja. Tammikuussa on jo apteekkarin luento lääkkeistä ja ravinnosta. Tapahtumia on toukokuulle asti, jonka jälkeen vietämme kesälomaa toivottavasti auringosta nauttien.

Tervetuloa kaikille yhteisiin tapaamisiin!

Puheenjohtaja Pirjo Laitinen
p. 044 335 3263

PS. muistathan yhdistyksen jäsenten edun:

Itä-Suomen yliopiston apteekissa (Sektorin, Puijonk. 23, 70100 Kuopio) saat jäsenkortilla 10 % alennuksen normaalihintaisista tuotteista (ei lääketuotteista).

Psoriasisliiton tarjoamat edut löydät liiton verkkosivulta

<https://psori.fi/psoriasisliitto/liity-jaseneksi/>

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään

torstaina 28.3.2019 klo 18.00

Suokadun toimintakeskuksessa, Suokatu 6 70100 Kuopio

Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

PSORIASISLIITON TERVEISET

Hyvinvointia edistämässä

Psoriasisliiton tämän vuoden teemana on terveyden edistäminen ja hyvinvointi. Tämä toki on liiton perustehtävä, joka on läsnä kaikessa sen toiminnassa. Alkaneen vuoden aikana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä kuitenkin pyritään käsittelemään aiempaa monipuolisemmin.

Tutut aiheet kuten terveystoiminta ja terveellinen ravinto ovat toki mukana, mutta tilaa annetaan myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin aiheille kuten kulttuuri, luonto ja ihmissuhteet. Viime vuoden viimeisessä Ihon aika -lehdessä olikin jo artikkeli psoriasis haasteista parisuhteelle. Seuraavassa lehdessä aiheena on muun muassa hyvä uni.

Hyvinvointi selvästi kiinnostaa ja puhuttaa ihmisiä. Monet asiantuntijat ja julkikset ovat hoksanneet markkinaraon ja hyvään elämään ja henkiseen kasvuun löytyy oppaita sekä kirjakaupan uutuushyllystä että alelaarista. Vaihtoehtoja lienee riittävästi tarjolla.

Psoriasisliitto ei tuputa mitään tiettyä vaihtoehtoa tai ihannetta, johon kaikkien tulisi pyrkiä, vaan vuoden aikana nostamme esille psoriaatikkojen hyvinvointiin vaikuttavia asioita, joita jokainen voi sitten pohtia itsekseen tai yhdessä kavereiden kanssa. Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen kannattaa. Parantumaton sairaus ja sen jatkuva hoitaminen kuormittavat mieltä ja kehoa ja siksi hyödyttää etsiä itselleen sopivia terveellisiä keinoja, joiden avulla huolehtii palautumisestaan ja jaksamisestaan.

Liiton resurssit ovat ennallaan. Psoriasisliitto sai avustuspäätöksen, jonka turvin on hyvä jatkaa nykyisiä toimintoja ja aloittaa myös jotain uutta. Yhdistyksiä ilahduttanee tieto, että investointiavustuksen turvin voimme toteutettua uuden jäsenrekisterijärjestelmän. Toinen iloinen asia on, että yhdistyksille jaettava jäsenjärjestöavustuksemme säilyi samalla tasolla kuin edellisvuotena. Se mahdollistaa monta mukavaa jäsentapahtumaa eri puolille Suomea. Yhdistysten aktiivitoimijat usein kaipaavat jäsenistöltä toiveita, joilla ihmiset saataisiin tulemaan mukaan yhdistysten tapahtumiin.

Mikäli sinulla on mielessäsi jokin kiva hyvinvointiin liittyvä idea tai mahdollinen tapahtuma, vinkkaathan siitä Kuopion seudun psoriasis yhdistyksen hallitukselle.

Hyvää alkanutta vuotta!

Järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen

teuvo.leppanen@psori.fi p. 040 7281 144

Itä-Suomen aluetoimisto

Käyntiosoite: Microkatu 1, G-osa, 70210 Kuopio

Postiosoite: PL 1188, 70211 Kuopio

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄTKAUSI 2019

Tiistai 22.1.2019 klo 18.00 -

Lääkkeet ja ruokavalio

Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6 70100 Kuopio

Luennoitsijana sairaalaproviisori Jouni Ahonen

Ilmoittautumiset 18.1.2019 mennessä Pialle, p. 044 089 0439

Torstai 14.2.2019 klo 17.30 -

Opastettu tutustuminen RIISAan, Ortodoksiseen kirkkomuseoon, Karjalankatu 1, 70110 Kuopio

Ostavastuuosuus 5 euroa maksetaan paikan päällä.

Ilmoittautumiset 8.2.2019 mennessä Pirjolle, p. 044 335 3263

Torstai 28.3.2018 klo 18.00 -

Kevätkokous Suokadun toimintakeskuksessa, Suokatu 6, 70100 Kuopio. Kts. erillinen ilmoitus sivulla 2.

Psoriviikkoa vietetään 1. - 7.4.2019

Maanantai 1.4.2019 klo 10 – 14

Yhdistys esittäytyy KYSin OLKA®-järjestöpisteellä

Puijon sairaalan (Puijonlaaksontie 2,) pääaulan lasiakvaariotilassa

Tervetuloa tervehtimään ja tutustumaan!

Pieni ele -keräys 14.4.2019 eduskuntavaaleissa ja 26.5.2019 EU-vaaleissa

Ilmoittaudu Pieni ele -vaalikerääjäksi Seija Ålanderille, p. 044 544 1603.

Saat pikkujouluaterian omavastuuosuuden palkkioksi neljän tunnin keräyspäivystyksestä.

Maanantai 29.4.2019 klo 7 – 12

Vappumyyjäiset KYSissä

Soita Pirjolle, p. 044 335 3263, jos haluat tulla myymään tai haluat tuoda myytäviä tuotteita.

Tiistai 28.5.2019 klo 17.00 -

Kevätkauden päätteeksi tehdään kävelyretki Kuopion keskustassa.

Tarkempia tietoja myöhemmin yhdistyksen kotisivulta <http://kuopso.net/> ja facebook-sivulta.

Liikuntatarjontamme viikoittain:

ALLASJUMPPA maanantaisin klo 17.45 – 19.00 Suokadun toimintakeskuksessa

- sisään pääsee sisäpihan ovesta klo 17.30
- ohjaajana toimii Suoma Virnes, p. 050 377 7987
- sauna- ja uintilipun hinta on **4,00 €/kpl**

KUNTOSALIVUOROT keskiviikkoisin seuraavasti:

klo 17.00 – 18.00 Puijonlaakson palvelukeskuksessa, Sammakkolammentie 12, 70200 Kuopio

Tiedustelut: Sari Kantosalo, p. 044 2591756

klo 17.00 – 18.00 Suokadun toimintakeskuksessa, Suokatu 6, 70100 Kuopio

Tiedustelut: Arvo Korhonen, p. 044 545 6513

Molemmat kuntosalivuorot ovat maksuttomia ja ns. avoimia vuoroja.

Tule ja tuo ystäväsikin kuntoilemaan!

Tapahtumista ja niiden mahdollisista muutoksista ilmoitamme myös kotisivullamme www.kuopso.net ja Facebook -sivullamme <https://www.facebook.com/kuopso> sekä Ihonaika -lehdessä ja Psoriasisliiton nettisivuilla www.pso.fi.

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS v. 2019

Puheenjohtaja: Pirjo Laitinen pirjo.laitinen10 (at) gmail.com
044 335 3263

Varapuheenjohtaja: Suoma Virnes suoma.virnes (at) gmail.com
050 377 7987
liikuntavastaava

Jäsenet: Pia Juntunen perhe.juntuset (at) luukku.com
044 089 0439
sihteeri

Sari Kantosalo sari.kantosalo (at) gmail.com
044 259 1756
Puijonlaakson kuntosalin vastaava

Osmo Kokkonen osmo.kokkonen49 (at) gmail.com
050 594 3429
kuljetusvastaava

Pirkko Ollikainen kuopso (at) gmail.com
040 551 5914
tiedottaja/rahastonhoitaja

Varajäsenet: Arja Kokkonen arja.kokkone (at) gmail.com
040 865 8078

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

Koulutettuja tukihenkilöitä ovat

- Sirkka-Liisa Kalstela, acrodermatitis Hallopeau continua, p. 040 766 8623
- Ritva Karppinen, PPP/psoriasis, p. 050 514 2905
- Seija Mikkonen, nivelpsoriasis, kokemuskouluttaja, psoriasiamies, p. 050 542 4518
- Seija Ålander, psoriasis, kokemuskouluttaja, p. 044 544 1603

**Muistathan päivittää muuttuneet yhteystietosi
joko sähköpostilla kuopso@gmail.com tai soittamalla hallituksen jäsenille!**