

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

**PSORI-TIEDOTE
2/2010**



Puheenjohtajan turinat

Hyvä yhdistyksemme jäsen!

Historiallisen kuumien kesän jälkeen palailemme takaisin tavanomaisuuteen, ainakin sään suhteen. Moni onkin saanut ihonsa kesän aikana hyvään kuntoon ja sen huomaa siitäkin, että liiton järjestämille ilmastokuntoutusmatkoille on ollut vähän hakijoita.

Yhdistyksessä on kesän aikana panostettu näkyvyyteen, ja niinpä osallistuimme elokuun lopulla mm. Terve Kuopio -tilaisuuteen Olonkorjuutorilla, jossa jaoimme psoritietoutta ja vastailimme kysymyksiin. Samoin olimme Prismän terveystieteissä tiedotuspuuhissa elokuussa. Näkyvyys onkin tärkeää jo siitä syystä, että tätä meidänkin "vaivaa" alettaisiin ottaa vakavammin ihan sairautena eikä vain pienenä pintavikana.

Yhteistyö toisten vammaisjärjestöjen kanssa on poikanut mukavia tilaisuuksia ja on huomattu, että vaikka tauti on jokaisella ryhmällä erilainen, paljon yhteisiäkin asioita löytyy. Jatkamme edelleen yhteistyötä Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys ry:n, Pohjois-Savon Keliakiayhdistys ry:n ja Kuopion Reumayhdistys ry:n kanssa.

Reipasta syksynaikaa kaikille ja tapaamisiin tilaisuuksissamme!

Puheenjohtaja Seija

"Elokuussa kävelimme Valkeisenlammen ympäri"



Järjestösuunnittelijan terveiset

Yhdistyskirje syksy 2010

3.9.2010

Hei!

Kaunis ja lämmin kesä meni menojaan, ja tilalle tuli toivottavasti verrannollisesti yhtä kaunis syksy. Mennyt kesä oli ainakin aurinkoinen, joten toivottavasti mahdollisimman monen psoriaatikon iho nautti auringosta.

Psoriasisliiton syksyyn tänäkin vuonna kuuluu valtakunnallisesti lääkärinluentoja, joita Kuopion alueella on kahdella paikkakunnalla, Varkaudessa (13.10.) ja Kuopiossa (6.10.). Kaikkia viime vuonna Vova-koulutettuja vertaisohjaajia pyydetään osallistumaan jatkokoulutukseen Turkuun (6.–7.11.). Ilmoittautumisohjeet löytyvät tämän kirjeen lopusta. Koulutukseen ovat myös tervetulleita myös tulevat ohjaajat, joilta vielä peruskoulutus puuttuu.

Jokainen järjestösuunnittelija kiertää tänä syksynä omia yhdistyksiään yhdistysEvan merkeissä. YhdistysEvan avulla yhdistykset pystyvät arvioimaan toimintaansa paremmin ja helpottamaan toiminnan suunnittelua. Eva-lomake on tarkoitettu pilotoinnin jälkeen jäämään yhdistysten toiminnan suunnitteluun jatkossakin. Kaikkia yhdistyksiä ei käydä tänä vuonna läpi vaan kierros jatkuu ensi vuonna.

Liiton liikuntavastaavana toiminut Helsingin alueen järjestösuunnittelija Marja Lindroos on tämän vuoden toimivapaalla ja liikunta-asioissa hänen sijaisenaan toimii toiminnanjohtaja Mirja-Liisa Rontu.

Maailman Psoriasispäivä (29.10.) lähestyy ja tämän vuoden teemana on lasten psoriasis. Päätahtumat on tänä vuonna suunniteltu Tampereelle ja Turkuun, joiden paikallisbusseihin tulee mainoksia psoriasiksesta. Teeman innoittamana liitolle tulee myös uusi lasten psoriasis-esite, jonka jakaminen on ensi vuoden valonpäivän aihe yhdistyksille.

Mukavaa syksyn jatkoa!

Jenni Tuomainen

VOIMAANNU JA VAIKUTA VERTAISRYHMÄN OHJAAJANA

VOVA – vertaisohjaajien jatkokoulutus

6.-7.11.2010 Turku, Viking Line Amorella Turku-Tukholma-Turku

Psoriasisyhdistysten vertaisryhmien ohjaajat, tervetuloa!

Jatkokoulutuksen tavoitteena on lisätä vertaisohjaajien valmiuksia toimia ryhmäohjaajana. Vertaisohjaajana saat mahdollisuuden oppia sosiaalisen median mahdollisuuksista ja ohjaamista verkossa. Koulutuksen jälkeen sinulla on mahdollisuus osallistua toiminnan ohjaukseen verkossa.

Hakeminen: http://www.psori.fi/fin/ajankohtaista/tapahtumakalenteri/?Report=1&Event_ID=1158

tai sähköpostilla (hakemuslomake liitteenä) milla.roos@psori.fi 29.9.2010 mennessä. Mukaan mahtuu 50 vertaisohjaajaa.

Koulutusmaksu 40€, joka sisältää opetuksen, ruokailut ja majoituksen 2 hengen B-luokan hytissä.

Yhden hengen hytin lisämaksu 30€. Koulutusmaksu laskutetaan etukäteen.

Matkakuluissa VR:ltä saa 50% alennuksen matkoista VikingLinien lähettämällä todistuksella. Ilmoita ilmoittautuessasi asema josta lähdet matkaan. OK -opintokeskus tukee 38€ ylittävät matkakustannukset edullisimman matkustustavan mukaan (tämän alennuksen mukaisesti).

Pitkämatalaisille majoitus perjantaina: Turun satamassa on varattu pe-la yöksi huoneita Hotelli Seaportista (omakustanteinen) 67€/ 2hh, 56 €/1 hh.

Ota mukaan virallinen henkilöllisyystodistus.

Lisätietoja saat Psoriasisliiton järjestösuunnittelijoilta

Anne Pakanen	puh.(09) 2511 9067	anne.pakanen@psori.fi
Kirsti Karttunen	puh.(09) 2511 9068	kirsti.karttunen@psori.fi
Milla Roos	puh.(09) 2511 9069	milla.roos@psori.fi
Jenni Tuomainen	puh.(09) 2511 9064	jenni.tuomainen@psori.fi



KOKEMUSKOULUTTAJA – mitä se tarkoittaa?

Kokemuskouluttaja –nimike esiintyy meidänkin tiedotteessa, ja moni on varmaan miettinyt, että mikäähän se tuokin homma on?

Jo 80-luvulla aloitettu toiminta kulki aiemmin Polku -projektin nimellä. Kokemuskouluttaja on koulutettu henkilö, joka omien kokemustensa kautta antaa sairaudelle niin kasvot kuin kokemuksensakin sekä yhdistyksessä että eri oppilaitoksissa, luennoilla ja teemapäivillä pidettävissä tilaisuuksissa.

Oma ensimmäinen näyttöluentoni tapahtui viime tammikuussa Savon ammatti- ja aikuisopistolla kokemuskouluttajapäivillä. Teemana oli ”Vaan kuinka sitten kävikään?” – Sairaus/vammautuminen osana elämää. Sali oli täynnä (n. 130) nuoria tulevia lähihoitajia, ja he kuuntelivat, kun kerroin omasta sairastumisestani ja tunteista, mitä se herätti. Kerroin myös siitä arjesta, mitä psoriasiksen kanssa eläminen on rasvauksineen, ja minkälaisia hoitoja se on tuonut tullessaan. Myös elämänlaatu ja henkinen jaksaminen olivat yksi osa kertomuksessani, samoin kokemukset potilaana. Kysymyksiä tulikin paljon lopussa ja tuntui, että sanoma meni perille. Olen lupautunut parin vuoden pestiin kokemuskouluttajana, ja tämäkin on palkatonta vapaaehtoistoimintaa.

Kokemuskouluttajat voivat olla myös asiantuntijoita esimerkiksi uusia laitteita tai hoitotapoja kehitettäessä. Kuopiossa onkin toiminut aktiivinen kokemuskouluttajien ryhmä eri vammaisjärjestöistä ja on ollut mukava kuulua siihen joukkoon. Valistustyö jatkuu ja aina oppii uutta toisilta kanssakulkijoilta.

Kokemuskouluttajaterveisin Seija

Ideoita ja toiveita otetaan vastaan...

Sivulta 6 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 puhelinnumero on **044 335 3263** ja kotisivut löytyvät osoitteesta www.kuopso.net.

JÄSENILTA IISALMESSA

torstaina 14.10 klo 18.00

ravintola Pikku-litassa, Savonkatu 13, Iisalmi.

Ilta järjestetään yhdessä Pohjois-Savon Keliakiayhdistys ry:n kanssa.

Psoriasiamies Seija Mikkonen kertoo tyypin 2 diabeteksestä ja siihen liittyvistä ravintosuosituksista. Pientä iltapalaa tarjolla.

Iisalmen ja ympäristön jäsenet lämpimästi tervetuloa!

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, Nilsjä p. 044 740 2887
- Maarit Mykkänen, Iisalmi p. 050 354 2343, maaritmykkanen@hotmail.com

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

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY VUOSIKOKOUSKUTSU

Sääntömääräinen syysvuosikokous pidetään

lauantaina 20.11.2010 klo 18.00

Ravintola Lekkerissä, Huuhankatu 4, Kuopio.

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

TAPAHTUMAKALENTERI SYYSKAUSI 2010

6.10.2010 klo 18 -

Lääkärin luento: "Psoriaattikkojen hoidolliset ongelmat ja elämänlaatu"

Ihotauteihin erikoistuva lääkäri Tiina Ilves

Kuopion kaupunginkirjasto, Maaherrankatu 12, luento- ja kokoussali

Järjestäjinä Psoriasisliitto, Kuopion Seudun Psoriasisyhdistys ry, OK-Opintokeskus ja Janssen-Cilag Oy

9.10.2010 klo 12 -

Sauvakävelyn ME-tapahtuma

yhteislähtö Niiralan koulun pihalta klo 12.00

Kuopion Seudun Psoriasisyhdistys ry on mukana Suomen Reumaliitto ry:n ja Rochen järjestämässä sauvakävelyn ME-tapahtumassa. Kävelemme n. 3 km Valkeisenlammen maisemissa.

Ilmoittaudu Pirkolle 040 551 5914 - ilmoittaudumme ryhmänä tapahtumaan ja koonnumme jo klo 11.30 Niiralan koulun pihaan.

Huom! saamme sponsorilta sauvat, paidat ja lippikset!

<http://www.mekavely.fi/>

14.10.2010 klo 18.00 -

Jäsenilta lisalmessa

Ravintola Pikku-lita Savonkatu 13, lisalmi

Tilaisuus toteutetaan yhdessä Pohjois-Savon Keliakiayhdistys ry:n kanssa.

Psoriasiamies Seija Mikkonen kertoo tyypin 2 diabeteksestä ja siihen liittyvistä ravintosuosituksista. Pientä iltapalaa tarjolla.

20.11.2010 klo 18-

Yhdistyksen vuosikokous ja pikkujoulu

Ravintola Lekkeri Huuhankatu 4, Kuopio

Runsaan jouluillallisen hinta on jäsenille 5 euroa ja ei-jäsenille 26 euroa, maksu paikan päällä.

Ohjelmassa on mm. yhteislaulua ja arpajaiset sekä joulupukin vierailu.

Ilmoittaudu pj Seijalle 044 335 3263 10.11. mennessä.

20.12.2010 klo 7.30 -

Myyjäiset

KYS, 1. kerroksen S-aula

Otamme mielellämme vastaan myytäviä tuotteita ja arpajaispalkintoja.

Lisätietoja pj Seijalta 044 335 3263.

19.1.2011 klo 17.30 -

Jäsenilta Kuopiossa

Suokadun palvelutalo/Turinatupa, Suokatu 6, Kuopio

Seppo Taskinen ja Ari Oikarinen esittelevät aloe vera -tuotteita.

Kahvitarjoilu.

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 uintilippuja myydään viiden kerran sarjakortteina Suokadun palvelutalon kansliasta, hinta 3 €/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

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

TULE MUKAAN TAPAHTUMIIN!

YRITYSTEN JA YHDISTYSTEN TARJOAMAT EDUT:

Itä-Suomen yliopiston apteekki

Puijonk. 23, 70100 Kuopio (Sektorin)

- 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
- varpaiden silikonituet
- kevennyspohjalliset mittojen mukaan
- sarjahoitoalennus: joka viidennestä hoidosta 5 euron alennus

Kuopion Reumayhdistys ry

- Kuopion Seudun Psoriasisryhdistys ry:n jäsenet voivat osallistua Kuopion Reumayhdistys ry:n järjestämiin liikunta- ym. ryhmiin ja tapahtumiin eri paikkakunnilla (Siilinjärvi, mikäli tilaa on)
- tarkemmat tiedot Kuopion Reumayhdistys ry:
 - puheenjohtaja Tiina Kosonen 040 589 1722, tiina.kosonen@kuopionreumayhdistys.fi
 - Kuopion Reumayhdistyksen Kurre –lehdestä
 - nettisivuilta http://www.kuopionreumayhdistys.fi/kurret/Kurre_2-10_web.pdf

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS:

- Puheenjohtaja:** Seija Ålander
Hiihtäjätie 6 C 4, 70200 Kuopio
p. 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
Touvitie 10 C, 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
- Mirja-Anneli Tuovinen, PPP/SAPHO
- Seija Ålander, psoriasis/kokemuskouluttaja
- Seija Mikkonen, psoriasiamies