

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

PSORI-TIEDOTE

2/2015



**Kun lehdet putoavat,
näky ikkunastamme kauemmaksi.**
(Tomas Sjödin)

*Lehdet putoavat siten, että lehden kantaan muodostuu erityinen irtoamissolukko,
jonka murtumisen ansiosta lehti putoaa.*

*Lehtien pudottaminen on aktiivinen tapahtuma, jonka puu itse aiheuttaa,
eikä sitä tee esimerkiksi yksinomaan syksyn tuulinen sää.
Tämä jo kertoo, että lehtien putoaminenkin on sopeutuma.*

Puheenjohtajan terveiset

Hyvä yhdistyksen jäsen

Aloitin vuonna 2006 puheenjohtajana ja nyt on aika siirtyä syrjään tehtävästä.

Aika on ollut rikasta, olen saanut oppia paljon ja on tullut uusia ystäviä sekä uskallusta tehdä erilaisia asioita. Kiitokset ovat paikallaan. Sihteerit, rahastonhoitajat, järjestösuunnittelijat ja hallituksen jäsenet: olette auttaneet monin tavoin vuosien varrella. En ole heittävässä rukkasia nurkkaan, vaan edelleen teen yhdistyksen eteen hommia - vain erilaisessa roolissa.

Vuosi 2016 on liittokokousvuosi ja uusia toimijoita tarvitaan niin hallitukseen kuin myös liittovaltuustoon. Vuoden 2016 liittokokous ja järjestöpäivät on tarkoitus pitää Kuopiossa 21.–22.5.2016.

Elimet -yhteistyö jatkuu teemalla ”vauvasta vaariin” ja käymme kertomassa sairaudesta Kuopion terveystieteiden keskuksessa neuvolahenkilökunnalle ja kouluterveydenhoitajille sekä vanhuspuolen terveydenhoitajille. Toivonkin, että näin mahdollisimman moni sairastunut ohjataan oikeaan paikkaan ja osataan antaa oikeaa neuvontaa.

Nautitaan syksystä ja rupertellaan kun kohdataan.

Terveisin Seija

Seija Ålander
puheenjohtaja

Psoriasisliiton terveiset

UUDEN EDESSÄ

Ensi vuoden toukokuussa Kuopio toimii Psoriasisliiton liittokokouksen pitopaikkana.

Kokouksen merkitys liittomme tulevaisuudelle on tärkeä. Kokouksessa valitaan uusi liittovaltuusto ja liittohallitus, ne käyttävät liitossa ylintä päätösvaltaa seuraavat kolme vuotta.

Lisäksi liiton nykyinen puheenjohtaja Yrjö Määttänen on ilmaissut halunsa jättää puheenjohtajan pestin, joten kokousväen tehtävänä lienee löytää liitolle uusi puheenjohtaja.

Yhdistysten ja jäsenten kannattaisi ajoissa kiinnittää huomiota uuden puheenjohtajan, hallituksen ja valtuuston etsintään. Hyvien ehdokkaiden ja liittokokousedustajien haku kannattaisi käynnistää jo syksyllä. Samoin liittokokoukselle tehtävien ehdotusten valmistelu on jo syytä aloittaa jo loppuvuodesta. Liittokokoukselle tarkoitetut jäsenaloitteet on annettava liittohallitukselle viimeistään kaksi kuukautta ennen liittokokousta.

Lisäksi uuden strategian ja kolmevuotisvuotissuunnitelman suunnittelu vuosille 2016–2019 on käynnistymässä. Yhdistyksille asiaan liittyvä kysely lähetetään syksyn aikana ja uusi strategia hyväksyttäneen liittokokouksessa 2016.

Usein strategia koetaan vieraana ja jotenkin ylimääräisenä. Tämä johtuu varmaan siitä, että usein strategiapuheeseen sotketaan liikkeenjohdon teorioita ja termejä. Käytännössä kyse kuitenkin on Psoriasisliiton toiminta-ajatuksen toteuttamiseksi laaditusta suunnitelmasta, joka toimii tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. Strategiassa tarkennetaan tiedossa olevan aikavälin päämäärät ja harkitaan menettelytavat niiden saavuttamiseksi.

Yhteiskuntamme muuttuu jatkuvasti ja vaikuttaa siltä, että vauhti sen kun kiihtyy.

Ei kuitenkaan kannata ahdistua vaan kääriä hihat ja ryhtyä hommiin. Kannattaa mukautua muutokseen ja hyväksytään se, mitä emme voi estää. Mielestäni on selvää, että olemme uuden edessä. Liiton ja yhdistysten on uudistuttava ja tämän uudistamisen avaimet on jäsenillä valitessaan ja evästäessään liittokokousedustajiaan.

Yhteistyöterveisin

Teuvo Leppänen

Psoriasisliiton järjestösuunnittelija

Teletie 6 E, 70600 Kuopio, huone 138 p. 09 2511 9064

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

Psoriasiskeskus: ALUEELLISET KUNTOUTUSKURSSIT 2016

Perhekurssi nivelpsoriasisista sairastaville (tai niveloireisille) lapsille 29.1.-31.1.2016

Ikaalisten Kylpylä, Ikaalinen (psoriasisista sairastava lapsi ja toinen vanhemmista)

- omavastuu 45 e/aikuinen, 30 e/ 5-15-vuotias lapsi

- haku loppuu 7.12.2015, tiedot valituille 20.12.2015

Seniorikurssi, Psoriasis ja diabetes 29.2.-4.3. 2016

Hotelli Kuninkaantie Espoo

- omavastuu 65 e

- haku loppuu 15.1.2016, tiedot valituille 5.2.2016

Kevään 2016 aurinkopainotteiset sopeutumisvalmennuskurssit

KEVÄT 2016 - PSORIASISLIITON KURSSIAIKATAULU:

| | ALKUJAKSO | PÄÄJAKSO | JÄLKIJAKSO | HAKUAIKA PÄÄTTYY |
|----|--------------|-------------|---------------|------------------|
| 1) | 18.1.-20.1. | 20.1-3.2. | 13.5.- 15.5. | 11.12.2015 |
| 2) | 1.2. - 3.2. | 3.2.-17.2. | 20.5. -22.5. | 11.12.2015 |
| 3) | 15.2. -17.2. | 17.2.-2.3. | 27.5. -29.5. | 11.12.2015 |
| 4) | 29.2.-2.3. | 2.-16.3. | 5.8.-7.8. | 8.1.2016 |
| 5) | 14.3.-16.3. | 16.3.-30.3. | 12.8. - 14.8. | 8.1.2016 |

Psoriasisliiton kurssit alkavat maanantaisin ja pääjaksolle Kanarialle matkustetaan keskiviikkoisin.

Lisätietoa: Psoriasisliitto, kuntoutussuunnittelija Sanna Hassinen p. 09 2511 9040,

sanna.hassinen@psori.fi

Tulosta hakulomake:

http://www.psori.fi/fin/kuntoutus/aurinkopainotteiset_sopeutumisvalmennuskurssit/hakeminen/

tai tilaa puhelimitse Psoriasisliiton toimistosta p. 09 2511 900

Elimet -yhteistyö

YHTEISTYÖTÄ SAVON MALLIIN

Kuopiossa heräsimme siihen, että pienillä järjestöillä on kaikilla samat ongelmat, tai paremminkin haasteet. Aktiivitoimijat alkavat ikääntyä ja vastuu jää pienessä yhdistyksessä harvojen harteille. Yksittäinen pieni järjestö ei saa näkyvyyttä eikä tule välttämättä kuulluksi. Uusia ihmisiä ei saada mukaan, nuoriso hakee vertaistuen netistä. On helpompi klikata ”tykkään” kuin lähteä kenties kauaskin tapaamaan muita. Netissä vaarana ovat asiattomat kommentit ja meille, joiden sairaus on harvinaisempi tai aiheuttaa näkyviäkin muutoksia kehoon, ne ovat arka asia.

Meitä yhdistää myös se, että jäsenistömme on laajalla alueella, mm. Savon Ilcon jäsenistö on hajallaan Kiuruveden ja Kuortin välillä.

Me lähdimme liikkeelle ajatuksella, että elämä on ehjää, sairauksista huolimatta. Halusimme tuoda toimintaamme omat kokemuksemme ja onnen siitä, että elämä on jatkunut sairauksista huolimatta. Halusimme myös kertoa pelkkiä tosiasioita sairastumisestamme ja tavastamme käsitellä asiaa. Me puhumme itsestämme, siitä kuinka vaikeaa on joskus ollut ja tulee kenties olemaan, kuitenkin tässä seisomme, meitä eivät sairaudet ole murtaneet. Olemme siis rautaisia asiantuntijoita, ihan oman elämämme sankareita.

Meidän porukkamme, Elimet, koostuu seitsemästä yhdistyksestä. Ryhmäämme kuuluvat Kuopion Selkäyhdistys ry, Pohjois-Savon Allergia- ja astmayhdistys, Kuopion Reumayhdistys ry, Savon Ilco ry, Pohjois-Savon keliakiayhdistys ry ja Kuopion seudun psoriasis-yhdistys ry sekä Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry. Elimet -nimi kuvastaa meidän huumorintajuamme ja sitä, että emme ole mikään turhan virallinen kokoonpano. Teemme työtä ruohonjuuritasolla ja menemme ihmisten keskelle julistamaan ilosanomaamme.

Olemme kiertäneet markettien auloja ja terveyskeskuksia ja olemmepa päässeet puhumaan myös terveyskeskuksen henkilökunnalle. Saamme tuoda oman näkemyksemme arjestamme ja sitä on kuunneltu yleensä suurella mielenkiinnolla. Tuskin meistä kenestäkään yksin olisi tehty niin näkyviä lehtijuttuja kuin nyt on tehty. Yhteistyö on antanut meille toimijoille työnohjausta, kahviseuraa, mahdolltomasti naurun aihetta ja hyviä keskusteluja. Näin maailma parannetaan, yksi kaupunki kerrallaan.

Merja Kokkonen
Savon Ilco ry

*Elimet -kokous 24.8.2015
– tulevan kauden
suunnittelua*



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@hotmail.com

Lampun vuokra on 10 €/viikko.

**KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY
VUOSIKOKOUSKUTSU**

Sääntömääräinen syysvuosikokous pidetään

lauantaina 7.11.2015 klo 16.00

**Scandic Hotel Kuopio, Minna 1 -kabinetti
Satamakatu 1, 70100 Kuopio**

Käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat.

TERVETULOA!

Hallitus

Kuopion seudun psoriasisyhdistys ry 40 vuotta

Kuopion Seudun Psoriasisyhdistys ry perustettiin 25.10.1975. Yhdistysrekisteriin nimi merkittiin 20.5.1976. Perustamiskokouksessa yhdistykseen liittyi jäseneksi 61 henkilöä.

Yhdistyksen perustamisen aikoihin psoriasisesta tiedettiin hyvin vähän, joten yhdistystä tarvittiin ennen kaikkea tiedonjakajaksi psoriaatikoille sekä suurelle yleisölle. Myös toisten psoriaatikoiden tapaaminen oli tärkeää.

(Näin alkaa yhdistyksen historiikki, joka valmistui 30-vuotisjuhlaan v. 2005.)

Taas on syytä yhteiseen juhlaan, kun yhdistys täyttää 40 vuotta.

Näin juhlimme – tervetuloa!

Aika lauantai 7.11.2015 klo 17.30 – 22.00

Paikka Scandic Hotel Kuopio, Satamakatu 1 70100 Kuopio

Ohjelma Puheenjohtajan tervetuloivotus
Perustajajäsenten kukitus ja perustajajäsenen haastattelu
Psoriasisliiton terveiset

Illallinen buffet -pöydästä (menu ohessa)

Maagista mielen taikuutta: Mentalistiduo Mindless

Musiikkiesityksiä: Marjo Tolonen

Illallisen hinta on 15 euroa/jäsen ja 49 euroa/ei jäsen.

Ilmoittautuminen tapahtuu maksamalla illallismaksu yhdistyksen tilille 21.10.2015 mennessä.

Tilinumero on FI52 5600 0540 1820 97 /Kuopion seudun psoriasisyhdistys ry.

Viestikenttään kuopso 40 v. Muuta erillistä ilmoittautumista ei tarvita.

Menu **Southern Grill Buffet**

L = laktoositon, G = gluteeniton

Salaatit

Vihersalaatti ja sitruunavinaigrettea L, G

Coleslawsalaatti G

Caesar-salaatti L

Katkarapu-melonisalaattia ja sweet chilikastiketta L, G

Meksikolainen papusalaatti L, G

Tomaatti-sipulisalaatti L, G

Lämpimät ruoat

Vaahterasiiirapilla glaseerattua ylikypsää porsaankylkeä L, G

Grillattua kananrintaa L, G

Paahdettua lohta L, G

Lohkoperunoita L, G

Kylmät kastikkeet

chimichurri L, G, pahalaisen hillo L, G ja aioli L, G

Lämpimät kastikkeet

whisky-pippurikastike L, G, bearnaisekastike G

Jälkiruokia

Suklaabrownie ja vadelmaa

Omenacrumble ja vaniljakastiketta

Rosmariini pannacotta ja mansikkacoulis L, G

TAPAHTUMAKALENTERI SYYSKAUSI 2015

Lauantai 7.11.2015 klo 16.00 -

Yhdistyksen syyskokous ja 40-vuotisjuhla

(katso tarkemmat tiedot edelliseltä sivulta)

Paikka Scandic Hotel Kuopio, Satamakatu 1, 70100 Kuopio

Torstai 26.11.2015 klo 17.30 – 19.30

Psorin hoidon valmennuspäivä KYSillä

Tarkempia tietoja myöhemmin kotisivullamme <http://kuopso.net/tapahtumat.php>

ja Facebook-sivullamme <https://www.facebook.com/kuopso>

Maanantai 14.12.2015 klo 7.00 - n. 12.00

Myyjäiset KYSissä

Otamme mielellämme vastaan myytäviä tuotteita ja arpajaispalkintoja.

Lisätietoja pj Seijalta p. 044 335 3263

Liikuntatarjontamme viikoittain:

ALLASJUMPPAVUORO maanantaisin

klo 17.30–19.00 Suokadun palvelutalolla

- sisään pääsee Suokadun palvelutalon sisäpihan ovesta klo 17.15
- ohjaajana toimii Suoma Virnes, p. 050 377 7987 (klo 16 jälkeen)
- allas- ja saunamaksu on 4 euroa/kerta

KUNTOSALIVUOROT keskiviikkoisin

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 myös

nettisivuillamme <http://kuopso.net/> ja

Facebook -sivullamme <https://www.facebook.com/kuopso> sekä

Savon Sanomien Muistio-palstalla, Ihonaika -lehdessä ja

Psoriasisliiton nettisivuilla <http://www.psori.fi/>

KUOPION SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY HALLITUS 2015

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, aok.korhonen(at)gmail.com
p. 044 545 6513

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

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