

# Turun Seudun Psoriasisyhdistys ry

Jäsentiedote  
1/2012

Tiedote ilmestyy  
kaksi kertaa  
vuodessa

Painosmäärä  
2000 kpl

Päätoimittaja  
Kari Malinen

Painopaikka  
Pelipeitto SivuPeli,  
Turku

Ilmoitusmyynti  
Turun Seudun  
Psoriasisyhdistys ry  
/ Kari Malinen

Sivuntaitto  
Turun Seudun  
Psoriasisyhdistys ry  
/ Päivi Rahkonen

Kansikuva  
Kukkia Aurajoen  
rannassa 1.1.2012

Osoite  
muuttunut?  
Ilmoita Psorilaan  
tai psoriasisliitto.fi

Jäseniltoja ja  
erilaisia  
tapahtumia  
järjestetään  
Psorilan lisäksi  
myös Happy  
Housessa.

Happy House on  
Turun vammais-  
järjestöjen moni-  
toimikeskus  
Ursininkadulla,  
Psorilan  
alakerrassa.

Happy Housessa  
on myös muuta  
toimintaa johon  
jäsenemme ovat  
tervetulleita.

Lue lisää  
[www.tvj.fi](http://www.tvj.fi)

## Toimipisteemme on

# PSORILA

Osoite: Yliopistonkatu 37 B, 2. krs, 20100 TURKU  
Puhelin: (02) 251 3382  
Sähköposti: [turunpsori@psorila.fi](mailto:turunpsori@psorila.fi)  
Internet: [www.psorila.fi](http://www.psorila.fi)  
Tiliyhteys: Liedon säästöpankki  
IBAN FI73 4309 0010 1891 57, BIC HELSFIHH

## YHDI STYKSEMME HALLITUS 2012

Kari Malinen, puheenjohtaja  
puh. 0400 126 950  
[kari.malinen@portsa.fi](mailto:kari.malinen@portsa.fi)

Tuula Salmivaara, varapuheenjohtaja,  
opintoryhmävastaava, vertaistukivastaava  
puh. 050 407 8103  
[tuula.salmivaara@kotiportti.fi](mailto:tuula.salmivaara@kotiportti.fi)

Tuire Helle, taloudenhoitaja  
puh. 050 558 1819  
[tuire.helle@gmail.com](mailto:tuire.helle@gmail.com)

Kalervo Karvinen, varajäsen  
puh. 0400 211 680  
[kalervokarvinen@hotmail.com](mailto:kalervokarvinen@hotmail.com)

Rainer Lundström  
puh. 0400 526 232  
[krol@netti.fi](mailto:krol@netti.fi)

Erkki Narmala, jäsen  
puh. 040 594 6362  
[erkki.narmala@gmail.com](mailto:erkki.narmala@gmail.com)

Marja Nevalainen, päiväryhmävastaava  
puh. (02) 238 9589, 040 7011 795  
[mantu60@gmail.com](mailto:mantu60@gmail.com)

Päivi Rahkonen, sihteeri, tiedotusvastaava  
puh. 040 586 5127  
[pairah@utu.fi](mailto:pairah@utu.fi)

Hannu Sjöman, liikuntavastaava  
puh. 040 524 1062  
[hannu.sjoman@gmail.com](mailto:hannu.sjoman@gmail.com)

Hallituksen kokouksiin osallistuu myös  
kunniajäsen Esa Timonen  
puh. 0440 740 666  
[esa.timonen@pp1.inet.fi](mailto:esa.timonen@pp1.inet.fi)

## Puheenjohtajan palausta



### Mietiskelyä

Yhdistyksemme on perustettu vuonna 1975, samana vuonna perustettiin myös Psoriasisliitto. Yhdistys – samoin kuin liittokin - perustettiin tarpeeseen. Yhdistyksemme perustavaan kokoukseen oli saapunut noin 160 psoriasisesta kiinnostunutta henkilöä. Tietoa psoriasisesta ja sen hoidosta tarvittiin, mutta sitä oli vaikea saada. Yhdistyksellä oli selkeä tehtävä suoritettavanaan ja se hankki ja välitti tietoa psoriasisesta ja sen hoidosta parhaimpansa mukaan. Työtä ja toimintaa yhdistyksen puuhaihmisille riitti. Koettiin yhdistyksen toiminta tärkeäksi ja onnistumiset toivat tyydytystä tekijöilleen ja jos mikä motivoi ja antoi voimaa ponnisteluille.

Entä tänään?

Tietoa psoriasisesta ja sen hoidosta on saatavilla aivan toisella tavalla kuin yhdistyksen alkuaikoina eli noin 40 vuotta sitten. Tietoa löytyy lukuisista eri lähteistä kirjallisuudesta mutta ennen tietokoneita hyödyntäen "netistä". Huomattavan suuri osa jäsenistöstämme onkin omaksunut tietokoneen käytön ja sitä kautta päässyt tutustumaan (inter)netin ehtymättömille tietolähteille. Meille on aikuistunut sukupolvi, joka ei tule toimeen ilman nettiä. Netistä hankitaan tiedot lähes mistä tahansa asiasta, netistä tehdään ostokset, netistä löytyy vapaa-aikaan lukemattomia vaihtoehtoja aina elokuvista ja peleistä lähtien. Netin sosiaaliset foorumit kuten erilaiset keskustelukanavat ovat tehostaneet tiedonvälityksen aivan uusiin sfääreihin ja jopa puhelin on osittain korvautunut kuvallisella henkilökohtaisella keskustelukanavalla. Siis kaiken saa tänä päivänä netistä. Vai saako? Tarvitaanko enää lainkaan yhdistyksiä?

Kyllä yhdistyksiä tarvitaan – ainakin niin kauan kuin ihmiset haluavat olla tekemisissä toistensa kanssa muuten kuin vain virtuaalitodellisuudessa koneitten välityksellä. Siis henkilökohtaisesti. Tästä on näyttöä. Vuosien varrella yhdistyksessämme yksi toimintamuoto on osoittautunut yliveritaiseksi: omakohtaisten kokemusten vaihtaminen kaikista psoriasiseseen liittyvistä havainnoista muiden samaa sairautta potevien kesken normaalin kanssakäymisen puitteissa vaikkapa kahvikupin äärellä. Sitä kutsutaan *vertaistueksi*. Tietokoneen kanssa se olisi melko yksisuuntaista. Tarvitaan henkilökohtaista kanssakäymistä, joko kahden kesken tai sitten laajemmin, ja sitä saa yhdistystoiminnan avulla.

*fundeeraa Kari  
puheenjohtaja*

Turun Seudun  
Psoriasisyhdistys on  
perustettu vuonna 1975.

**Jäsenmäärämme on n. 1000.**

Yhdistyksen toiminta-alue kattaa  
19 kuntaa:

Aura, Kaarina, Kemiönsaari,  
Lieto, Loimaa, Marttila, Masku,  
Mynämäki, Naantali, Nousiainen,  
Oripää, Paimio, Parainen,  
Pöytyä, Raisio, Rusko, Sauvo,  
Tarvasjoki, Turku

Kaikkiin jäsentapahtumiin ovat  
tervetulleita myös omaiset.

**Tapahtumat ovat  
maksuttomia, ellei niiden  
yhteydessä toisin ilmoiteta.**

### Tässä jäsentiedotteessa:

- s.4 Tammikuu
- s.4 Valohoitoa Psorilassa
- s. 5 Pieni ele
- s.6 Järjestösuunnittelijan  
terveiset
- s.7 Liikuntaa
- s.8 Helmikuu
- s. 9 Valohoitoa Kanarialla
- s. 10-11 Opintoryhmät
- s.12 Maaliskuu
- s.13 Loimaan terveiset
- s.14 Huhtikuu
- s. 15 Myynnissä Psorilassa
- s. 16 Jäsenyys
- s.17 Toimintasuunnitelma
- s.18 Toukokuu
- s.19 Vertaistukihenkilöt

## Tammikuu

- 10 Ti 10.1. klo 11-14 kädentaito-vertaisopintoryhmä Psorilassa.  
-- --
- 11 Ke 11.1. klo 12-14 päiväryhmä Psorilassa. Milla Roos kertoo liiton kuulumiset uudelle vuodelle 2012.  
-- --
- 17 Ke 11.1. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 11 Ke 11.1. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa, Puistokatu 11.  
[Kevään kausimaksu 20 €/hlö.](#)  
-- --
- 16 Ma 16.1. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla yhdessä nivelyhdistyksen kanssa. [Kevään kausimaksu 10 €/hlö.](#)  
-- --
- 17 Ti 17.1. klo 11-14 taideryhmä Psorilassa.  
-- --
- 18 Ke 18.1. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 18 Ke 18.1. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 19 To 19.1. klo 19.30-20.30 keilailua Kupittaaan keilahallilla. Hinta 5 €/hlö (ei sisällä kenkävuokraa). Maksetaan hallilla. Varaa tasaraha. Ilm. Psorilaan viim. 16.1.  
-- --
- 23 Ma 23.1. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 24 Ti 24.1. klo 11-14 kädentaito –porukat Psorilassa.  
-- --
- 25 Ke 25.1. klo 12 alkaen päiväryhmän retki Verkahoviin. Kari Santala tutustuttaa meidän Bemer –terveydenhoitotuotteisiin. Tapaamme sisäpihalla klo 12. Lounasmahdollisuus.  
-- --
- 25 Ke 25.1. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 25 Ke 25.1. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 30 Ma 30.1. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 31 Ti 31.1. klo 11-14 taideryhmä Psorilassa.  
-- --
- 31 Ti 31.1. klo 15-17 nupso-toiminnan suunnittelua Psorilassa. Tervetuloa kaikki nupsolaiset!

## Valohoitoa Psorilassa

### Valohoitolaiteita voi vuokrata Psorilassa:

- UVB-kokovartalohoito 4 € /kerta jäsenille, muut 6 €
- hiuspohjan hoitoon valokampa 4 € /kerta jäsenille, muut 6 €

### Valohoitolaiteita vuokrataan kotiin hintaan:

- UVB-valohoitolaitteet 38 € /kk jäsenille, muut 57 €
- valokampaa hiuspohjan hoitoon 38 € /kk jäsenille, muut 57 €
- ylimenevältä ajalta 10 € /alkava viikko jäsenille, muut 15 €



Varaukset Psorilasta. Valohoitoihin tarvitaan ihotautilääkärin lähete. Poikkeuksena ovat mm. hankala pääsy ihotautilääkärille tai taloudelliset syyt, jolloin riittää myös yleislääkärin lähete. Lähetettä hankkiessasi, muista keskustella lääkärisi kanssa olemassa olevasta lääkityksestäsi, myös luontaistuotteista. Ne voivat aiheuttaa suurempaa valoherkkyyttä, mikä lisää palamisriskiä ja voi aiheuttaa aurinkoihottumaa.

*Vaalikeräys on pieni ele.  
Tule lipasvahdiksi!*

**Tuntikin auttaa paljon!**

Keräys kotimaan vammais- ja terveystyön hyväksi järjestetään presidentinvaalien yhteydessä. Äänestyspäivä on sunnuntaina 22.1.2012. Toinen kierros tarvittaessa sunnuntaina 5.2.2012. Olemme mukana myös ennakköäänestyspaikoilla.



**Auttaminen alkaa läheltä.**

Vammais- ja terveystyölle järjestettävä keräys tarvitsee sinua! Tule mukaan lipasvahdiksi ja edustat vammais- ja terveysjärjestöjä. Vapaaehtoiset tekevät tämän keräyksen järjestämisestä mahdollista. Tuntikin riittää! Ilmoittautumiset Psorilaan.

*Tulevan syksyn kuntavaalien varsinainen äänestyspäivä on 28.10.2012.*

# Järjestö- suunnittelijan terveiset



## Kohti uutta ja nuorille omaa toimintaa yhdistykseen!

Uusi vuosi, uudet kujeet... Psoriasisliiton teemana vuonna 2012 on "Kohti uutta". Käytännössä se tarkoittaa monenlaista pienempää ja suurempaa uudistumista toiminnoissa ja käytännöissä.

Turun yhdistykselle tämä tarkoittaa myös oman nuorisotoiminnan aloittamista! Nupsoon, eli nuoriin psoriaatikoihin, kuuluvat automaattisesti kaikki alle 30-vuotiaat psoriasisyhdistysten jäsenet. Olen vastannut valtakunnallisesta nupsotoiminnasta nyt jokusen vuoden ja saanut tutustua moniin nuoriin ja nuoriin aikuisiin Turunkin seudulta. Nuoret psoriaatikot kaipaavat ihan omaa vertaistukea ja toimintaa mutta valtakunnallisia tapaamisia on kuitenkin harvaksen ja usein pitkänmatkan takana. Mutta mikään ei estä järjestämästä toimintaa myös paikallisen yhdistyksen puitteissa. Tampereella ja Oulussa on jo nuorten omia tapaamisia, muutaman kuukauden välein kokoonnutaan hoitokeilaamaan, minigolfaamaan, leffan tai muuten vain juttelemaan. Suunnitelmissani olisi elokuinen purjehdus kauniiseen saaristoomme...

Tule mukaan suunnittelemaan mitä nupsotoiminta voisi Turussa, tapaamme Psorilassa 31.1.2012 klo 15-17 tai laita minulle viestiä mitä sinä haluaisit.

Ilmastokuntoutuksen tilalla on nyt aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus, kokeiluvuonna kerätään kokemuksia ja tietoa tämän kuntoutusmuodon mahdollisuuksista. Onneksi RAYn kanssa saatiin pitkien ja monipolvisten neuvottelujen kautta tämä psoriaatikoille tärkeä kuntoutusmuoto säilytettyä ja rahoitusta on luvattu vuoteen 2015 saakka. Sopeutumisvalmennuksen tarve ja ensikertalaisuus painottuvat valinnoissa. Tämä valitettavasti rajaa joitakin aiempien vuosien "Vallenmatkaajia" pois mutta antaa toisaalta lievempääkin psoriasista sairastaville mahdollisuuden auringon valohoitoon. Onneksi oma yhdistyksenne on jo konkari omatoimimatkojen järjestäjä, keväällä ovat taas omin voimin matkaamassa aurinkoon!

Valon päivää vietetään 3.2.2012 ja Psoriviikkoa samalla viikolla 5. Valon päivänä tiedotetaan uudesta aurinkopainotteisesta sopeutumisvalmennuksesta ja voimme kaikki viedä uutta psoriasisasetitettä + psorilinjan mainoksia terveysasemille, lääkärikeskuksiin, sairaaloihin jne. Terveyskeskuksiin viedyt kansiot on hyvä päivittää samalla!

Teemalomia\_on tulossa runsaasti myös lähialuille, Yteriin lapsiperheloma kesäkuun lopussa ja Ruissalon kylpylässä senioriloma syyskuun alussa. Hakekaa ihmeessä edullisille lomille mukaan!

Kohti uutta yhteisin voimin,

**Milla**

Milla Roos

Järjestösuunnittelija

Psoriasisliitto ry., Lounais-Suomen aluetoimisto

Yliopistonkatu 37 B, 20100 Turku

09-2511 9069

milla.roos@psori.fi

## Liikuntaa

Yhdistyksessämme jatketaan samoilla, hyväksi havaitulla linjalla liikkumisen suhteen eli:

vesijumpaa Ruusukorttelissa keskiviikkoisin klo 19-21

tammikuu 11, 18, 25  
helmikuu 1, 8, 15, 22, 29  
maaliskuu 7, 14, 21, 28  
huhtikuu 4, 11, 18, 25  
toukokuu 2, 9, 16, 23, 30

*Ruusukorttelin kevätkauden maksu 20 euroa/hlö.*



bocciaa Härkämäen liikuntasalilla maanantaisin klo 11-13

tammikuu 9, 16, 23, 30  
helmikuu 6, 13, 20, 27  
maaliskuu 5, 12, 19, 26  
huhtikuu 2, 16, 23, 30  
toukokuu 7

*Boccian kevätkauden maksu 10 euroa/hlö.*

mölkkyä/petankkia Mannerheimipuistossa tiistaisin klo 18-19

huhtikuu 17, 24  
toukokuu 8, 15, 22, 29

*Maksuton.*

keilailua Kupittaaan keilahallilla torstaisin klo 19.30-20.30

tammikuu 19  
helmikuu 16  
maaliskuu 1, 15  
huhtikuu 19  
toukokuu 24

*Tarkemmat tiedot ennakoilmoittautumisista ja hinnasta kalenterissa.*



*Hannu Sjöman, liikuntavastaava*

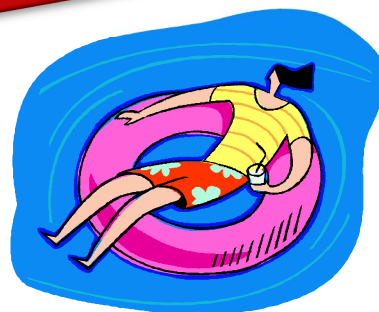
## Liikuntakortti

Liikuntakorttien avulla kerätään tietoa jäsentemme liikuntasuorituksista vuoden ajalta. Korttien merkintöjen perusteella haemme (ja saamme) liikunta-avustusta Turun kaupungilta. Ole mukana tukemassa liikuntatoimintaamme palauttamalla kortti Psorilaan. Kortin täyttäminen ei ole iso vaiva ja se on yhdistyksellemme tosi tärkeä juttu!

Käytämme liikuntasuoritusten keräämisessä KKI-kortteja (Kunnossa Kaiken Ikää). Hae omasi Psorilasta. Voit myös ilmoittaa meille esimerkiksi sähköpostitse viikoittaiset liikuntasuorituksesi (esim. "Vuoden aikana keskimäärin 3 liikuntasuoritusta viikossa"). Niin helppoa se on! Merkinnäksi käy X, lajia ei tarvitse eritellä (saat toki merkitä lajit erikseen).

Kirjaa liikuntakorttiin kaikki liikuntasuorituksesi vuoden ajalta (väh. 30 min), ja toimita kortti Psorilaan viimeistään Valon päivän vietossa 4.2.2012.

Koska avustus saadaan Turun kaupungilta, liikuntakortin voivat palauttaa vain turkulaiset.



# Helmi

- 1** Ke 1.2. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 1 Ke 1.2. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 4** **La 4.2. VALON PÄIVÄ**  
Valonpäivää vietetään Psorilassa lauantaina 4. helmikuuta klo 11 – 14, yhdessä Lounais-Suomen Diabetes ry:n kanssa.  
Tule mittauttamaan verenpaineesi sekä tarkistamaan veren sokeriarvot. Tietoa psoriasiksen ja diabeteksen hoidosta. Tule keskustelemaan!
- 
- --
- 6 Ma 6.2. klo 11-13 bocciaa Härkämäenliikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 7 Ti 7.2. klo 11-14 Kädentaitoryhmä Psorilassa.  
-- --
- 8 Ke 8.2. klo 12-14 päiväryhmä Psorilassa.  
-- --
- 8** Ke 8.2. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 8 Ke 8.2. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 13 Ma 13.2. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 14 Ti 14.2. klo 11-14 taideryhmä taiteilee Psorilassa.  
-- --
- 15** Ke 15.2. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 15 Ke 15.2. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 16 To 16.2. klo 19.30-20.30 keilailua Kupittaaan keilahallilla. Hintaa 5 €/hlö (ei sisällä kenkävuokraa). Maksetaan hallilla. Varaa tasaraha. Ilm. Psorilaan viim. 13.2.  
-- --
- 20 Ma 20.2. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 21 Ti 21.2. klo 11-14 kädentaitoryhmä Psorilassa.  
-- --
- 22 Ke 22.2. klo 12 päiväryhmän retki "Perhetalo Heidekenille" , Sepänkatu 3.  
-- --
- 22** Ke 22.2. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 22 Ke 22.2. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 27 Ma 27.2. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 28 Ti 28.2. klo 11-14 taideryhmä Psorilassa.  
-- --
- 29** Ke 29.2. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 29 Ke 29.2. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.

**Psori ei tartu!**

# Kanaria

## *Aurinkohoitomatka 2012*



Yhdistys järjestää tänäkin vuonna omaoimisen aurinkohoitomatkan Gran Canarialle. Kohde on edelleen Playa del Ingles ja majoitumme siellä bungaloweihin Dona Rosassa (tutustu: [www.drosa.com](http://www.drosa.com)) ja Los Arcosissa ([www.bungalowslosarcos.com](http://www.bungalowslosarcos.com)).

Lähtöpäivä on maaliskuun ensimmäinen lauantai eli 3.3.2012 noin klo 17 ja lento on Turusta Las Palmasiin, josta kuljetus hotelleihin bussilla. Paluu aina lauantaisin n. klo 16 Turkuun.

Los Arcosin bungalowit ovat varustetut yhdellä kahden hengen makuuhuoneella ja Donna Rosan bungalowit kahdella kahden hengen makuuhuoneella.

Dona-Rosaan on 3 ja 4 viikon matkoja ja Los Arcosiin 2, 3 ja 4 viikon matkoja. Tarkemmat tiedot hintoineen löytyy yhdistyksemme kotisivuilta [www.pSORiLa.fi](http://www.pSORiLa.fi)

## Opintoryhmät



### Kädentaito

Kädentaitoryhmässä opettelemme monipuolisesti virkkausta, neulomista, askartelua, kokeilemme uusia tekniikoita ja välineitä. Opimme toinen toisiltamme, jaamme ideoita ja tuemme toisiamme. Joskus voimme pyytää asiantuntijankin opastamaan alkuun, jos omat taitomme ei riitä. Kevään kuluessa tutustumme mm. Sudanilaiseen virkkaukseen, tilkkutyöhön, askartelemme "purkkien nipsuista" koruja ym. Teemme kesäkoristeita ja mitä muuta keksitään?

Pääteemana on edelleenkin kierrätys. Jäsenille maksutonta, omat tarvikkeet mukaan. (yhdistyksemme ottaa myös kannatusjäseniä, eli ei tarvitse olla psoriaatikko). Kahvista pieni maksu. Kokoonnumme joka toinen tiistai klo 11-14 Psorilassa, siten että ensimmäinen kerta on 10.1.2012 ja viimeinen 8.5.2012.

### Taide

Taideryhmään kaivataan lisää osallistujia, jotta Ok opintokeskuksen tuki säilyy. Jos Sinua hiukankin kiinnostaa maalaaminen tai piirtäminen, tule mukaan. Saat mukavan harrastuksen, jota voi harrastaa, niin kauan kuin kynä tai pensseli kädessä pysyy. Opettelemme eri tekniikoita, joskus meillä on mukana myös asiantuntijoita ja muulloin kirjallisuudesta löytyy apua. Käytämme vesi ja akryylivärejä, liituja ja hiiltä, emme öljyvärejä. Happy Housessa on mahdollisuus järjestää näyttely, jos halutaan.

Osallistuminen jäsenille maksutonta, omat välineet mukaan (yhdistyksemme ottaa myös kannatusjäseniä). Kahvista pieni maksu. Kokoonnumme joka toinen tiistai klo 11-14 Psorilassa, siten että aloitamme 17.1.2012. Edellyttää että osallistujia on tarpeeksi, muuten taideryhmä ei jatka. Kevään viimeinen kerta 24.4.2012.



## Päivä- ryhmä = vertais- opinto- ryhmä

Päiväryhmä on sopiva kaikille meille, joilla on päivällä aikaa. Kokoonnumme joka toinen keskiviikko parillisilla viikoilla klo 12-14. Päiväryhmä on noin joka toinen kerta Psorilassa ja joka toinen mennään retkelle. Psorilassa on tarjolla vertaistukea, kahvittelua (pieni maksu), tuote/myyntiesittelyjä ym.

Retket suuntautuvat lähialueille ja kohteet valikoituvat vähän sattumalta. Yritämme löytää edullisia ja vähän erikoisiakin paikkoja, joihin ei tule yksin mentyä. Retkillä on tarjoilut ja sisäänpääsy omalla kustannuksella. Usein on myös etukäteen ilmoittautuminen retkille. Lisätietoja saat aina Psorilasta, netistä ja Turun Sanomien TS-liitteestä yhdistykset toimii palstalta. Uusia ideoita otetaan mielellään vastaan. Ystävä on myös tervetullut mukaan.

Ryhmänvetäjänä näissä kolmessa ryhmässä toimii  
*Marja Nevalainen*  
puh. 040 701 1795, sähköposti: mantu60@gmail.com

## Syksyl I ä suuren suosion sai pikavauhtia perustettu digikuvaus –ryhmä

*Kannattaa seurata TS-ilmoittelua ja nettisivuja  
- kaikenlaista tapahtuu jäsentiedotteen ilmestymisen jälkeenkin...*



Opiskelua Psorilassa



Yökuvausta harjoittelemassa.

# Maaliskuu

- 1 To 1.3. klo 18 kevätkokous Psorilassa.  
-- --
- 1 To 1.3. klo 19.30-20.30 keilailua Kupittaaan keilahallilla. Hinta 5 €/hlö (ei sisällä kenkävuokraa). Maksetaan hallilla. Varaa tasaraha. Ilm. Psorilaan viim. 27.2.  
-- --
- 3 La 3.3. Kanarian porukat lähtevät matkaan.  
-- --
- 5 Ma 5.3. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 6 Ti 6.3. klo 11-14 kädentaitoryhmä Psorilassa.  
-- --
- 7 Ke 7.3. klo 12-14 päiväryhmä Psorilassa. Vertaistukea – ja salaisuuksia?  
-- --
- 7 Ke 7.3. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 7 Ke 7.3. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 12 Ma 12.3. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 13 Ti 13.3. klo 11-14 taideryhmä Psorilassa.  
-- --
- 14 Ke 14.3. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 14 Ke 14.3. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 15 To 15.3. klo 19.30-20.30 keilailua Kupittaaan keilahallilla. Hinta 5 €/hlö (ei sisällä kenkävuokraa). Maksetaan hallilla. Varaa tasaraha. Ilm. Psorilaan viim. 12.3.  
-- --
- 19 Ma 19.3. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 20 Ti 20.3. klo 11-14 kädentaitoa Psorilassa.  
-- --
- 21 Ke 21.3. klo 12-14 päiväryhmä Psorilassa.  
-- --
- 21 Ke 21.3. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 21 Ke 21.3. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 22 To 22.3. Loimaan tapaaminen Tuulensuun palvelukeskuksessa. Tarkemmat tiedot myöhemmin keväällä.  
-- --
- 22 To 22.3. klo 11-12 kevätkeilaus Kupittaaalla nivel- ja reumayhdistysten kanssa.  
-- --
- 26 Ma 26.3. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 27 Ti 27.3. klo 11-14 taideryhmä Psorilassa.  
-- --
- 28 Ke 28.3. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 28 Ke 28.3. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 30 Pe 30.3. perinteinen boccia-turnaus Turun AMK:lla.

## Kevätkokouskutsu

Turun Seudun Psoriasisryhmän sääntömääräinen kevätkokous pidetään torstaina 1.3.2012 klo 18.00 Psorilassa, Yliopistonkatu 37, Turku. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!



## Kuulumiset Loimaalta

Taas on vuosi vaihtunut ja tällä kertaa aika myrskyisissä merkeissä. Onneksi ollaan menossa valoisampaa ajanjaksoa kohti ja toivottavasti saadaan aurinkoinen kesä.



Tässä lyhyt kertaus viime syksyn tapahtumista.

- ✓ Hyvinvointikerho kokoontui muutaman kerran ja kuntosalilla oli kävijöitä vaihtelevasti. Hiuspohjan hoitoon ammattikoululle pääsimme kaksi kertaa. Toivottavasti pääsemme sinne myös nyt keväällä.
- ✓ Syyskuussa oli Loimaan Silmun ja Nivelpiirin kanssa yhteinen ilta Tuulensuun palvelukeskuksessa. Teija Ek- Marjamäki Kelasta kertoi ajankohtaisista asioista.
- ✓ Pikkujoulua vietimme 8.12.
- ✓ Kuntosalivuoro on edelleen keskiviikkoisin klo 18.30 Tuulensuun palvelukeskuksessa. Samalla voidaan vaihtaa kuulumisia ja saada vertaistukea.
- ✓ Hyvinvointikerho on tauolla toistaiseksi.

Keväälle on sovittu yksi yhteinen tapaaminen 22.3.2012. Ohjelmassa on silloin todennäköisesti tuote-esittelyjä.

Vaalien yhteydessä suoritettava Pieni ele -keräys on yhdistykselle tärkeä varainhankintakeino. Tänäkin vuonna tarvitaan lipasvahtien apua useampaan otteeseen. Tammikuussa presidentinvaaleissa ja syksyllä kunnallisvaaleissa on meidänkin yhdistykselle täällä Loimaalla varattuna aika monta vahtivuoroa. Kiitos kaikille vapaaehtoisille, jotka jo olette olleet ja jatkossakin olette lupautuneet tähän tehtävään. Otamme joukkoomme myös uusia ihmisiä!

Kaikki olette tervetulleita mukaan toimintaan. Loimaan Lehden seurapalstalta tai yhdistyksen nettisivuilta löytyy tietoa tapahtumista. Ja jo nyt kannatta laittaa ylös tässä tiedotteessa olevat päivämäärät. Minuun voi myös ottaa yhteyttä suoraan joko puhelimitse tai sähköpostilla.

*Valoisaa kevättä kaikille!*

**Anneli** puh. 050 531 7615, [anneli.karppinen@loimaa.fi](mailto:anneli.karppinen@loimaa.fi) tai [anneli.karppinen@seutuposti.fi](mailto:anneli.karppinen@seutuposti.fi)

## Huhtikuu

- 2 Ma 2.4. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 3 Ti 3.4. klo 11-14 kädentaito –opintoryhmä Psorilassa.  
-- --
- 4 Ke 4.4. klo 12-14 päiväryhmä Psorilassa . Kanarian kuulumiset, tutustumme myös Happy Housen pääsiäiskortti näyttelyyn.  
-- --
- 4 Ke 4.4. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 4 Ke 4.4. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 10 Ti 10.4. klo 11-14 taideryhmä kokoontuu Psorilassa.  
-- --
- 11 Ke 11.4. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 11 Ke 11.4. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 16 Ma 16.4. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 17 Ti 17.4. klo 11-14 kädentaitoryhmä Psorilassa.  
-- --
- 17 Ti 17.4. klo 18-19 mölkkyä tai petankkia Mannerheimipuistossa.  
-- --
- 18 Ke 18.4. klo 12 alkaen päiväryhmän retki maakunta-arkistoon.  
-- --
- 18 Ke 18.4. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 18 Ke 18.4. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 19 To 19.4 klo 19.30-20.30 keilailua Kupittaaan keilahallilla. Hinta 5 €/hlö (ei sisällä kenkävuokraa). Maksetaan hallilla. Varaa tasaraha. Ilm. Psorilaan viim. 16.4.  
-- --
- 20 **Pe 20.4. klo 17 Rymättylään Herrankukkaroon!**  
Tule tutustumaan Herrankukkaron 124 henkilön maasavusaunaan. Savusaunan ja kaislikkokylpylän lisäksi nautimme saaristolaispöydän antimistä sekä ennen kaikkea ainutlaatuisesta kalastajakylän tunnelmasta.  
Lähtö pe 20.4. klo 17 Ortodoksisen kirkon edestä ja paluumatkalle lähdemme Herrankukkarosta klo 22. Koko paketin hinta 43 €. Ilmoittautuminen suorittamalla osallistumismaksu 13.4. mennessä yhdistyksen tilille Liedon säästöpankkiin. Maksuun tarvittavan viitteen sekä lisätietoja saat Psorilasta.  
-- --
- 23 Ma 23.4. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 24 Ti 24.4. klo 11-14 kevään viimeinen taideryhmän taidepäivä Psorilassa.  
-- --
- 24 Ti 24.4. klo 18-19 mölkkyä tai petankkia Mannerheimipuistossa.  
-- --
- 25 Ke 25.4. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 25 Ke 25.4. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 30 Ma 30.4. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.

## Hauskaa Wappua!



## Psori-teemal la jatketaan!

Psorilassa on myynnissä näitä, tarkkaan valittuja tuotteita.

Psorilan T-paita, musta, eri kokoja, 15 €

Psoriasisliiton aurinkopyyhe, 20 €

Suru- ja onnitteluadressi, yhdistyksen teettämä 9 €

Bio Bzz –voide 12.50 € / 500 ml putkilo

Auringonkukka-taalu, keramiikkaa, käsityötä 20 €/pieni, 30 €/iso

Serenadi aamulle, Esa Pethmanin levy, 20€

Pentti Koskinen: "Kuin elämä itse", 20 €

Pentti Koskinen: "Elämänpölyä", 20 €

Mauno Mäkiharju: "Mooses-Mannen psoriasis", 10 €

*Tervetuloa ostoksille!*

[www.psorilinja.fi](http://www.psorilinja.fi)

**PSORILinja**  
p. 0800 577676 ma-ke klo 12-18

### Älä jää yksin psorin kanssa

Psorilinja on psoripotilaan maksuton puhelinpalvelu, jossa voit keskustella psoriasikseen perehtyneen ihohoitajan kanssa. Psorilinja kuuntelee, neuvoa ja opastaa eteenpäin kaikissa psoriasikseen ja psoriasiksen kanssa elämiseen liittyvissä tilanteissa. Psorilinjaan voivat soittaa myös psoriasispotilaan läheiset.

## *Liity jäseneksi!*

Vuoden 2012 jäsenmaksu on 20 euroa aikuisilta ja 10 euroa nuorisojäseniltä (15-30-vuotiaat). Alle 15-vuotiailta ei peritä jäsenmaksua. Jäsenmaksun maksettua saat Psoriasisliiton jäsenlehden Ihonaika-lehden ja voit käyttää jäsenetuja.

Lue lisää: <http://www.psori.fi/fin/psoriasisliitto/jasenyys/> tai ota yhteyttä Psorilaan!

## *Psoriasisliiton jäsenkortilla saat alennusta*

Yhdistyksemme jäsenet saavat alennusta alla mainituista paikoista vuoden 2012 aikana osoitettuaan jäsenyytensä ennen kaupantekoa.

- Florea, kukka- ja lahjatavaraliike, Hämeenkatu 8. Avoinna 10 -17, la 10 -14 Turku. 10 %:n alennus jäsenillemme. Puh. (02) 2324 576
- Gold Ounce, Koskinen & Timonen Vanha-Hämeentie 74 A, Turku. Puh. (02) 237 0554. Koruista 15% alennusta.
- Mehiläinen, Aurakatu 9, Turku. Valohoidoista jäsenille 10% alennus. Ajanvaraus puh. (02) 41 400, [www.mehilainen.fi](http://www.mehilainen.fi)
- Pulssi, Humalistonkatu 9-11, Turku. Valohoidoista jäsenille 5% alennus. Ajanvaraus puh. (02) 261 6300, [www.pulssi.fi](http://www.pulssi.fi)
- TYA oppilaitokset, Aikuiskoulutuskeskus Oy, Maariankatu 2. Jalkahoitoa oppilastyönä opettajan valvonnassa. Jäsenkortilla 15% alennus. Jäsenyydestä on mainittava aikaa varattaessa. Puh. (02) 477 8700, [www.tya.fi](http://www.tya.fi)

Valtakunnalliset jäsenalennukset Psoriasisliiton sivuilla:

<http://www.psori.fi/fin/psoriasisliitto/jasenyys/jasenedut/>

# Toimintasuunnitelma 2012

Syyskokouksessa hyväksyttiin vuoden 2012 toimintasuunnitelma ja talousarvio.  
Toimintasuunnitelma kokonaisuudessaan sekä talousarvio  
vuodeksi 2012 ovat luettavissa Psorilassa ja nettisivuillamme.

## Yleistä – kokoukset - Psorila

Turun Seudun Psoriasisryhmä ry on yksi Psoriasisliitto – Psoriasisförbundet ry:n 46 jäsenjärjestöstä. Turun yhdistyksen toiminta-alue kattaa 19 kuntaa. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia alueensa psoriaattikojen yhdyssiteenä ja oikeuksien valvojana.

Yhdistyksessä on noin 1000 jäsentä. Vuosi 2012 on yhdistyksen 37. toimintavuosi. Kevätkokous pidetään Psorilassa torstaina 1.3.2012 klo 18 ja syyskokous torstaina 15.11.2012 klo 18.

Yhdistys on vuokrannut toimitilat osoitteessa Yliopistonkatu 37 B, 2. kerros. Huoneisto (82 m<sup>2</sup>) palvelee toimistona ja valohoitotilana sekä kokous- ja kokoontumistilana. Psorilasta on yksi huone vuokrattu Psoriasisliitolle järjestösuunnittelijan käyttöön.

## Toimintaa. näihin panostetaan vuonna 2012

Psorilassa:  
jäsenpalvelua, valohoitoa, vertaistukitoimintaa,  
psoriasisista sairastavien neuvontaa.

Järjestetään ja osallistutaan:  
Valonpäivä, Maailman Psoriasispäivä ja Ihopäivä,  
Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus

Pidetään yllä:  
Tiedotustoiminta

Toteutetaan:  
Jäsenkysely,  
Vuosikello, EVA

Jatketaan ja kehitetään  
jäsenoimintaa:  
Vertaisopintoryhmät  
Päiväryhmä  
Jäsenillat  
Liikunta  
Retkiä  
Aluetoiminta  
Nuorisotoiminta  
Yhdistyksen historiikki



## Varainhankinta

Jäsenmaksupalautukset – Liikuntamaksut – Valohoitokustannukset – Vaalikeräys -  
Tuotemyynti - Avustukset

## Yhteenvedona

Yhdistyksen 37. toimintavuotena pyritään kuulemaan jäsenistöä entistä tarkemmin jäsenkyselyn avulla. Toimintavuonna jatketaan tutuksi tulleita jäsentilaisuuksia, mutta arvioidaan samalla kriittisesti niiden tarvetta ja mietitään tarvittaessa uusien toimintojen käyttöönottoa. Toimintaa pyritään edelleen saamaan monipuolisemmaksi yhteistyöllä alueen muiden yhdistysten kanssa sekä laajentamalla toimintaa Turun alueen ulkopuolelle. Yhdistyksen hallituksen toiminnan laatua pyritään varmistamaan uusilla toimintatavoilla, mm. vuosikello, EVA.

## Toukokuu

- 2 Ke 2.5. klo 12-14 päiväryhmä Psorilassa.  
-- --
- 2** Ke 2.5. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 2 Ke 2.5. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 7 Ma 7.5. klo 11-13 bocciaa Härkämäen liikuntasalilla nivelyhdistyksen kanssa.  
-- --
- 8 Ti 8.5. klo 11-14 kädentaitoryhmän kevätkauden päätös Psorilassa.  
-- --
- 8 Ti 8.5. klo 18-19 mölkkyä tai petankkia Mannerheimipuistossa.  
-- --
- 9** Ke 9.5. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 9 Ke 9.5. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 15 Ti 15.5. klo 18-19 mölkkyä tai petankkia Mannerheimipuistossa.  
-- --
- 16 Ke 16.5. klo 12-14 päiväryhmän retki merimieskirkkoon, Suikkilantie 2. Ruokailumahdollisuus. Ilmoittautumiset Psorilaan viim. 14.5.  
-- --
- 16** Ke 16.5. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 16 Ke 16.5. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 22 Ti 22.5. klo 18-19 mölkkyä tai petankkia Mannerheimipuistossa.  
-- --
- 23** Ke 23.5. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 23 Ke 23.5. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.  
-- --
- 24 To 24.5. klo 19.30-20.30 keilailua Kupittaaan keilahallilla. Hinta 5 €/hlö (ei sisällä kenkävuokraa). Maksetaan hallilla. Varaa tasaraha. Ilm. Psorilaan viim. 21.5.  
-- --
- 29 Ti 29.5. klo 18-19 mölkkyä tai petankkia Mannerheimipuistossa.  
-- --
- 30** Ke 30.5. klo 18.30-19.30 kuntosali Loimaa, Tuulensuun palvelukeskus.  
-- --
- 30 Ke 30.5. klo 19 kevätkauden päättäjaiset Vaakahuoneella (omakust.)  
-- --
- 30 Ke 30.5. klo 19-21 vesijumppaa ja uintia Ruusukorttelissa.



### Psorila on suljettu kesällä neljä viikkoa. Aurinkoista kesää!

Syksyn ohjelma varmistuu loppukesällä. Boccia jatkuu ma 20.8. ja Ruusukorttelin uinnit ke 22.8. Päiväryhmä aloittaa syyskauden ke 8.9. ja kädentaitoryhmä ti 18.9.

## *Yhdistyksemme koulutetut vertaistukihenkilöt*



### Iho- ja nivelpsori

- ~ Leila Ali-Sippola, Mynämäki, puh. 050 355 5281, leila.ali-sippola@suomi24.fi
- ~ Saara Haloila, Mynämäki, puh. (02) 430 5090, 050 339 5372
- ~ Tuire Helle, Turku, puh. 050 558 1819, tuire.helle@gmail.com
- ~ Ritva Johansson, Turku, puh. 050 525 6362, ritvaliisa.johansson@turkulainen.com
- ~ Reijo Leino, Turku, puh. 040 528 4173, rehoniin@sunpoint.net
- ~ Kari Malinen, Turku, puh. 0400 126 950, kari.malinen@portsa.fi
- ~ Marja Nevalainen, Turku, puh. (02) 238 9589, 040 7011 795, mantu60@gmail.com
- ~ Liisa Pöyli, Iniö, puh. (02) 463 5149, 040 535 6149
- ~ Päivi Rahkonen, Turku, pairah@utu.fi
- ~ Minna Saarinen, Turku, puh. 040 825 2362, minnanen@luukku.com
- ~ Tuula Salmivaara, Turku, puh. 050 407 8103, tuula.salmivaara@kotiportti.fi
- ~ Hannu Tuomi, Turku, puh. 040 504 7310, hannu.tuomi@dnainternet.net

### PPP-nettitukihenkilö

- ~ Pirjo Karjalainen, pikekster@gmail.com