

Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2026

Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry hallituksen esitys
syyskokoukselle 10.11.2025

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on:

- edistää psoriasista sairastavien hyvää elämänlaatua ja oikeuksien toteutumista
- lisätä psoriasiksen, Psoriasisliiton ja psoriasisyhdistysten tunnettuutta
- edistää sosiaalista tasa-arvoa sekä fyysistä ja psyykkistä esteettömyyttä
- edistää psoriasista sairastavien aktiivista kansalaisuutta.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää hoidonohjausta ja lääkäriluentoja.

Järjestää retkiä, tapahtumia, matkoja sekä esitelmä- ja neuvottelutilaisuuksia.

Harjoittaa julkaisu- ja tiedotustoimintaa osallistuu yhteistyöhön viranomaisten, laitosten sekä toimialueensa vammais- ja potilasjärjestöjen sekä niiden yhteenliittymien kanssa järjestää vertaistukitoimintaa.

Yhdistyksemme toiminta-alue on Hausjärvi, Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Loppi, Mäntsälä, Nurmijärvi, Riihimäki, Tuusula. Jäseniä marraskuun alussa n 500.

Toimintaympäristön muutokset

Järjestöjen toimintaympäristö on jatkuvassa muutoksessa. Siksi potilasjärjestöjen pitää olla valmis vastaamaan nopeisiin muutoksiin. Julkinen rahoitus vähenee. Orpon hallitus on päättänyt leikata järjestöjen valtionavustuksia vuodelle 2026 noin

12 prosentilla vuodesta 2025. STEA ei ole vielä ilmoittanut järjestöille, kuinka suuri leikkaus kunkin järjestön kohdalle tulee. Kokonaisuudessaan rahoitus vähenee vuoden 2024 tasosta 140 miljoonalla eli noin kolmanneksella vuoteen 2027 mennessä. Järjestöjen oman varainhankinnan rooli kasvaa. Rahoituksen leikkaukset on otettava huomioon toiminnan suunnittelussa hyvissä ajoin.

Digitalisaatio lisääntyy yhteiskunnassa. On tärkeää, että kehitämme ja otamme toiminnassamme käyttöön erilaisia digitaalisia työkaluja ja alustoja.

Ihmisten hyvinvointi on romahtanut. Mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet erityisesti nuorilla ja työikäisillä. Epäterveelliset elämäntavat ja vähäinen liikunta heikentävät väestön ja siten myös psoriasista sairastavien elämänlaatua ja hyvinvointia.

Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2026

Yhdistystoiminnan rakenne muuttuu. Yhdistystoiminnan tulevaisuus on turvattava, jotta psoriasista sairastaville ja heidän läheisilleen on jatkossakin tarjolla vertaistukea. Psoriasisliiton muutosohjelman, (Mupson), tavoitteena on toteuttaa muutos, jossa psoriasisyhdistysten mahdollisuudet elinvoimaiseen toimintaan paranevat. Yhdistykset kehittävät toimintaansa tekemiensä muutossuunnitelmien ja liiton antaman tuen avulla.

1. Tavoitteet toimintavuodelle

- Toiminnantavoitteet vuodelle 2026 liittyvät vahvasti jäsenhankintaan, (erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset) viestintään eri tahoilla ja yhteisöllisyyden lisäämiseen toiminnassamme.

Tavoittelemme myös yhdistysten yhteistyötä alueilla, resurssien yhdistäminen kantaa pidemmälle. Toiminnan sisällöllinen uudistaminen vaatii myös uusia toimijoita mukaan yhdistyksen toimintaan. Sääntömääräinen vuosisuunnittelu ja toiminnan vuosi edellyttävät tehokasta toiminnansuunnittelua vuosikelloa apuna käyttäen. Jäsenjärjestöavustukseen perustava suunnittelu myös jäntevöittää yhdistyksen toiminnan ja -taloudensuunnittelua.

2. Toiminnan sisältö ja tavoitteet

2.1 Teemapäivät: Psoriviikko vk 14 ja Maailman psoriasispäivä 29.10.2026

Vietetään 28.10.2026 klo 10.00-14.00 Onnensillan kahvilassa

- Tavoitteena on lisätä yhdistyksen ja Psoriliiton toiminnan tunnettavuutta.

Viikolla 14 vietetään Psoriviikkoa

- Viikon teema

Viikolla edistetään yhteisöllisyyttä ja uusien jäsen kohtaamista.

Esitellään yhdistyksen toimintaa psoriviikon teemoilla.

Lisäksi viikon aikana yhdistyksemme on näkyvästi esillä toiminta-alueellamme viikon teemoilla.

Lisätään tiedottamista sosiaalisessa mediassa ja mahdollisesti alueemme painetuissa lehdissä.

Vahvistetaan ja mahdollistetaan vertaistukea jäsenistölle.

Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2026

2.2 Jäsen- ja muut tilaisuudet

- Toimintavuodelle olemme suunnitelleet useita tapahtumia, jotka toteutetaan Onnensillan tiloissa Kankurinkatu 4-6 A 7 rappu Hyvinkää
(sisäänkäynti Värttinäpolun puolelta)

12.1.2026 klo 17.00-18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Vertaistapaaminen

Turvallinen pankkiasiointi, asiantuntija Lammin säästöpankki

9.2.2026 klo 17.00 -18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Vertaistapaaminen

Mikä ihmeen facebook / instagram?, asiantuntija luento

9.3.2026 klo 17.00-18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Sääntömääräinen kevätkokous

Psoriviikkoa vietetään viikolla 14 (30.3-5.4.2026)

30.3.2026 klo 10.00-13.00 Olka-piste Hyvinkään sairaala

Viikolla 14 mahdollisesti OLKA piste Hyrylä ja Järvenpää.

13.4.2026 klo 17.00 -18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Vertaistapaaminen >

Edunvalvontavaltuutus luento varatuomari Tuula Sillanpää

11.5.2026 klo 17.00-18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Vertaistapaaminen

Kierrätyksen tavoitteet ja eri keinot, asiantuntija luennoi

14-17.5.2026 Mahdollinen reissu

6.6.2026 Perhepäivä Rytkön leirikeskus Hyvinkää

8.6.2026 klo 17.00 -18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Vertaistapaaminen

Nivelpsorin kivut ja niiden erilaiset hoitomuodot, asiantuntija luennoi

Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2026

Kesäkuussa Krapin kesäteatteri ja kulttuurikierros

10.8.2026 klo 17.00-18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Vertaistapaaminen

Syksyn toiminnan läpikäyntiä

29-30.8.2026 Perheviikonloppu Pajulahti, Nastola

14.9.2026 klo 17.00 -18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Vertaistapaaminen

Mielenhyvinvoinnit monet keinot, asiantuntija luennoi

14.10.2026 klo 17.00-18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Teemallinen vertaistapaaminen

28.10.2026 Maailman psoriasispäivä Onnensilta

klo 10.00-14.00 Psoriviikon teemalla Hilma ja kahvilan tilat

9.11.2026 klo 17.00-18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Sääntömääräinen syyskokous

7.12.2026 klo 17.00 -18.00 Hallitus

klo 18.00-19.30 Vertaistapaaminen

Kohti joulua

2.3 Ryhmätoiminta

-Vertaistuen eri muodoista tietoa ja tilaisuuksia.

Haastamme jäseniä tutustumaan uusiin lajeihin mm: hohtokeilaus tai biljardi. Ajankohdat vielä avoimia. Selvitetään mahdollista ryhmää tai muuta yhteistä toimintaa toisten yhdistysten kanssa.

Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2026

Lepovillan kuntosalivuorot Torikatu 10, Hyvinkää

Mietitään vielä

Sisään pääsee Lepovillan pääovesta koodilla. Koodin saa jäsen sähköpostilla

hyvipsori@gmail.com

Ovesta vasemmalle niin tulee pukuhuone, jossa vaihdetaan vaatteet.

Seuraavasta ovesta pääsee kuntosalille.

Kevät 2026 HyviPsorin ilmaiset kuntosalivuorot jäsenille:

Maanantai klo 18.30–19.30

Perjantai klo 12.00–13.00

Lisätietoja sähköpostilla hyvipsori@gmail.com

tai tekstiviestillä 0400602 701

2.4 Yhdistyksen kokoukset ja hallinto

- Yhdistyksen sääntömääräiset kokoukset pidetään sääntöjen määräämällä tavalla.

Hallituksen kokoukset kerran kuussa ennen vertaistukitapaamisia.

Mahdollisuuksien mukaan pyritään vertaistukitilaisuuksia pitämään myös alueemme muissa kunnissa.

2.5 Jäsenhuolto

- Kilta-jäsenrekisterin avulla pyrimme huomioimaan uudet jäsenet nopeammin ja paremmin.

Myös perehdyttäminen mahdollisille uusille hallituksen jäsenille on tärkeää.

-Selvitystyötä eronneiden jäsenten määrästä ja syistä erota liiton ja yhdistyksen jäsenyydestä?

2.6 Koulutukset ja järjestötapahtumat

- Liiton järjestöpäivät pidetään tammi-helmikuussa Seinäjoella

- Aluejärjestön vuosikokous Tampere

- Aluejärjestön kokoukset ja koulutukset.

-Yhdistyksemme pyrkii järjestämään myös koulutusta omille jäsenilleen mm.

Digi-koulutusta lisäämällä sekä tehostamaan sähköisen viestinnän käytön mahdollisuuksia

Hyvinkään seudun Psoriasisyhdistys ry

Toimintasuunnitelma vuodelle 2026

2.7 Muu toiminta

- Osallistutaan Hyvinkään Yhdistykset järjestämiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin.
- HyviPsorin kahvilavuorot klo 10.00-14.00 Onnensillan yhteisökahvilassa parillisen viikon keskiviikkona. Tule tapaamaan meitä ja nauttimaan pikkurahalla herkkuja!
- Lepovillan kuntosalivuorot kevät 2026

Maanantaina klo 18.20-19.30

Perjantaina klo 12.00-13.00

Ilmoittaudu sähköpostilla hyviprori@gmail.com, saat ovikoodin

3. Viestintä

- Viestintää tehostetaan, samoin somen eri muotoja käytetään viestinnässä hyväksi.
 - Kohdennettua koulutusta some-maailman syövereihin
 - Nuorten tavoittaminen käyttäen hyväksi Kilta-rekisterin tuomia mahdollisuuksia.
- Kohdeviestintää ja markkinointia nuorille ja nuorille aikuisille ja lapsiperheille toimintaa.
- Sähköistä viestintää eri tasoilla uudistetaan ja lisätään eri alustoilla.
 - Uudistetaan sähköistä yhdistysesitettä, yhdistyksen Facebook- Instagram ja kotisivuja. Päivittämisestä huolehditaan.

4. Yhdistyksen talous

- Jäsenmäärää pyritään kasvattamaan.

Toiminnan suunnittelu perustuu saatuihin jäsenmaksutuloihin, omavastuuosuuksiin sekä toimintavuoden aikana liitolta haettavaan jäsenjärjestöavustukseen, joka saattaa pienentyä STEA rahoituksen johdosta merkittävästi.

Mahdollinen Hyvinkään kaupungin hyvinvointiavustus.