

## Jäsentiedote

helmikuu 2024

# Hyvää varhaisen tunnistamisen teemavuotta

Kevät tekee vauhdilla tuloaan ja mielikin jo piristyy sitä mukaa kun valon määrä lisääntyy. On aika keskittyä omaan ja läheisten hyvinvointiin ja tehdä hyviä valintoja arjessa, jotta voimme nauttia elämästämme niin hyvin kuin vain kunkin kohdalla on mahdollista. Tänäkin vuonna saimme Pohde-rahoitusta ja järjestämme rahoilla toimialueemme eri paikkakunnilla mm. kaikille avoimia teemallisia asiantuntijainfoja sekä teemakahviloita. Näistä ensimmäiset pidetäänkin jo kuluvan kuun lopulla. Tule mukaan!



Aurinkoista kevättä ja toivottavasti näemme, **Sanna Merenluoto-Timonen**, hallituksen varapuheenjohtaja

## Teemakahvila: Mielen hyvinvointi sairauden kohdatessa ti 20.2. klo 17–19 Oulussa ja ke 28.2. klo 17–19 Raahessa

Tule keskustelemaan asiantuntijan alustamana haasteista, joita pitkäaikainen sairaus tuo sairastuneelle ja hänen läheiselleen. Uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen ja elämässä eteenpäin pääseminen on pitkä prosessi, joka haastaa sekä fyysisen että mielen hyvinvoinnin. Lisäksi pohditaan haastavien elämäntilanteiden kohtaamista ja niistä selviämisen eri vaiheita. Tilaisuuden alussa kuullaan kokemusasiantuntijan puheenvuoro.

Teemakahvila Oulussa: ravintola Rauhala, Mannenkatu 4, ja Raahessa: Langin kauppahuone, Kirkkokatu 19. Lisätietoja ja ilmoittautumiset kahvitarjoilua varten: Oulu 15.2. mennessä, **Arja Packalén**, p. 040 5303 092 ja Raahe 25.2. mennessä, **Janne Mattila**, p. 040 040 1813.

## Kahvilatreffit Kemissä ti 27.2. klo 17 Cafe Hertassa

Tervetuloa kahvittelemaan ja vaihtamaan kuulumisia vertaisten kesken Kemissä osoitteessa Rautatienkatu 1. Ilmoittautumiset 23.2. mennessä: **Tarja Eilittä**, p. 040 5277141.

## Vertaiskahvilatreffit teemalla Diabetes ja munuais-terveys ti 5.3. klo 17–19 Haukiputaan asukastuvalla

Tule kuulemaan diabeteksen vaikutuksesta munuaisterveyteen, nauttimaan kahvista ja vertaistuesta. Osoite on Jokelantie 1 L, kirjastoa vastapäätä. Lisätietoja: **Sanna Merenluoto-Timonen**, p. 044 080 4040.

# Munuaisviikon yleisöluento ylipainosta ja sen vaikutuksesta munuaisten toimintaan ti 12.3.

**Etästudiot ja vertaiskeskustelut Oulussa, Raahessa ja Torniossa klo 17.45–20**

Tule seuraamaan liiton striimattavaa munuaisluentoa etästudioihin. Luennon jälkeen keskustellaan kokemustoimijoiden ja vertaistukijoiden johdolla. Ilmoittautumiset studioihin kahvitarjoilua varten 10.3.mennessä.

**Oulu**, Aleksinkulman Väinö-sali, Aleksanterinkatu 9, **Arja Packalén**, p. 040 5303 092.

**Raahe**, Tapahtumatalo Raahe, Kirkkokatu 28, **Janne Mattila**, p. 040 0401 813.

**Tornio**, Meän talo, Vapaudenkatu 19, **Erja Isto**, p. 040 7061 130.

Luento voi seurata etäyhteydellä myös kotikoneelta, linkki tulee Munuais- ja maksaliiton verkkosivuille osoitteessa [www.muma.fi/tapahtuu](http://www.muma.fi/tapahtuu).

## Yhdistyksen vuosikokous la 23.3. Oulussa ravintola Rauhalassa klo 13

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Esityslista on nähtävissä yhdistyksen verkkosivuilla [www.pohmus.fi](http://www.pohmus.fi). Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan kokouksen jälkeen. Läheiset voivat osallistua ruokailuun, jonka hinta on läheiselle 20 euroa. Ruokailu maksetaan paikan päällä.

Ilmoittautumiset 17.3.mennessä: [arja.packalen@gmail.com](mailto:arja.packalen@gmail.com) tai 040 5303 092.

Muistathan ilmoittaa myös mahdollisen erityisruokavalion.



## Jos kaipaat vertaistukea, ota yhteyttä Anneen

Vertaistuki on vapaaehtoista samaa kokeneen lähimmäisen auttamista. Se on tasavertaista, luottamuksellista kumppanuutta. Vertaistukijamme ovat koulutettuja. Voit tiedustella vertaistukijaa vertaistukikoordinaattorimme kautta. Voit ottaa yhteyttä yhdistyksemme vertaistukikoordinaattoriin kysymyksinesi tai ongelmatilanteessa, olitpa sitten sairastunut, siirron saanut tai läheinen. Ole rohkeasti yhteydessä.

Anne Hernekoski, [anne.hernekoski@gmail.com](mailto:anne.hernekoski@gmail.com), p. 040 571 0371.



**Yhteystietoja** **Puheenjohtaja** Pirjo Kyröläinen, [pkylolainen@gmail.com](mailto:pkylolainen@gmail.com), p. 044 348 0048.

**Varapuheenjohtaja** Sanna Merenluoto-Simonen, [sanna.merenluoto@gmail.com](mailto:sanna.merenluoto@gmail.com), p. 044 0804 040.

**Jäsenrekisterivastaava** Satu Heinula, [satu.heinula@gmail.com](mailto:satu.heinula@gmail.com), p. 040 526 1123.

**Hallituksen yleissähköpostiosoite** [info@pohmus.fi](mailto:info@pohmus.fi).

Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillamme [www.pohmus.fi](http://www.pohmus.fi), Facebookissa [www.facebook.com/pohmus](http://www.facebook.com/pohmus) ja Instagramissa [@pohmus](https://www.instagram.com/pohmus). Seuraathan sivujamme ja someamme – saa tykätä ja jakaa!

**Jäsentiedote 1/2024**