

Jäsentiedote

helmikuu 2023

Hyvää vapaaehtoisuuden teemavuotta

Hyvinvointia vapaaehtoisuudesta -teema näkyy 53. toimintavuotenumme monin eri tavoin. Toivon, että jokainen teistä löytäisi tapahtumista itselleen sopivaa toimintaa. Tapahtumiin voi osallistua yksin tai ottaa ystävän mukaan. Oiva tilaisuus toimia vapaaehtoisena, on ryhtyä esimerkiksi lipaskerääjäksi kevään vaalipäivänä tai olla mukana munuais- ja maksaviikkojen tapahtumissa!

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde on jakanut ensimmäiset järjestöavustukset vuodelle 2023. Yhdistyksemme haki ja sai toiminta-avustusta 7 750 euroa. Tällä avustuksella tulemme järjestämään toimialueemme eri paikkakunnilla mm. teemallisia asiantuntijainfoja kaikille avoimissa tilaisuuksissa. Näistä ensimmäinen pidetään Oulussa jo maaliskuussa. Tule mukaan!

Aurinkoista kevättä ja tapaamisiin, **Pirjo**
hallituksen puheenjohtaja

Kahvilatapaaminen Torniossa ti 14.2. klo 17

Tervetuloa kahville ja vaihtamaan kuulumisia Tornioon Kahvila ja Pitopalvelu Roosamariaan tiistaina 14.2. klo 17, osoitteeseen Kemintie 15. Lisätietoja **Tarja Eilittä**, p. 040 527 7141.

Aluetreffit Raahessa la 18.2. klo 14

Vertaistukea, tietoa ja thaimaalaista ruokaa tarjolla Raahessa ravintola Chaiyaphumissa, osoitteessa Sovionkatu 16. Tule kuulemaan yhdistyksestä ja tapaamaan vertaisia! Paikalla on myös Munuais- ja maksaliiton asiantuntija Raisa Tasanto kertomassa liiton toiminnasta. Yhdistys osallistuu ruokailukustannuksiin 10 eurolla/henkilö. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 15.2. mennessä **Janne Mattila**, p. 040 040 1813 tai **Satu Heinula**, p. 040 526 1123.

Jousiammuntaa Oulussa to 23.2. klo 18

Tulepas kokeilemaan jousiammuntaa Tahkokankaan palvelukeskuksen liikuntasaliin, osoitteeseen Kiilakiventie 5. Laitathan päällesi joustavan yläosan, joka mahdollistaa käsien vapaan liikkeen jousen ja nuolen kanssa. Halutessasi voit ottaa sisäkengät mukaan. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 16.2. mennessä **Sanna Merenluoto-Timoselle**, p. 044 080 4040.

Kahvilatapaaminen Haukiputaalla ke 1.3. klo 17

Tule kahvittelemaan ja keskustelemaan vertaisten sekä läheisten kanssa Haukiputaalle aina kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona, 1.3., 5.4. ja 3.5., klo 17–19. Lisätietoja **Sanna Merenluoto-Timonen**, p. 044 080 4040.

Munuaisviikkoa vietetään 6.-10.3.2023

Maailman munuaispäivä on torstaina 9.3. Silloin järjestettävää Verenpaine ja munuaiset -luentoa voi tulla seuraamaan myös etästudioon klo 16.30 alkaen Kumppanuuskeskukseen Ouluun, Kansankatu 53, 2. kerroksen Asema-kokoustilaan. Paikalla on kahvi- ja teetarjoilu. Viikon ohjelma on osoitteessa www.muma.fi/munuaispaiva.

Mitä kuuluu maksalle? Tietoluento Oulussa ke 15.3.

Kaikille avoimessa infotilaisuudessa keskiviikkona 15.3. klo 16–17.15 Munuais- ja maksaliiton asiantuntija Tarja Teitto-Tuckett kertoo maksan toiminnasta ja maksan toimintahäiriöiden ennusmerkeistä. Lisäksi hän kertoo elintapojen, liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä maksasairauksien ehkäisyssä. Tilaisuus on Asema-tilassa (2. kerros) Oulun Kumppanuuskeskuksessa osoitteessa Kansankatu 53, ja sitä voi seurata myös verkossa. Lisätietoja **Pirjo Kyröläinen**, p. 044 348 0048.

Elintapamuutoskurssi starttaa Oulussa ke 15.3.

Oletko tunnistanut itsessäsi tarpeen tehdä muutoksia, muttet tiedä, kuinka aloittaisit? Haluatko lisätä liikuntaa, oppia terveellisen ruokavalion, saada neuvoja parempaan nukkumiseen ja palautumiseen? Nyt sinulla on mahdollisuus yhdistyksen elintapamuutoskurssin vertaistuen avulla aloittaa uusi, terveellisempi elämä 15.3. klo 17.30 Oulun Kumppanuuskeskuksessa. Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein toukokuun loppuun saakka. Tapaamispaikat ja sisältö sovitaan aina edellisellä kerralla. Lue lisää kurssin sisällöstä ja aikataulusta yhdistyksen kotisivuilta tai soita **Sanna Merenluoto-Timoselle**, p. 044 080 4040. Ilmoittautumiset Sannalle 6.3. mennessä.

Huomio! Yhdistyksen vuosikokous la 25.3.

Yhdistyksen vuosikokous on lauantaina 25.3. klo 14. Elokuvateatteri Starissa, Oulun Tuirassa. Kokouksen jälkeen klo 15.30 kahvittelemme ja katsomme yhdessä yksityisnäytöksenä myöhemmin ilmoitettavan elokuvan. Kokoukseen toimitetaan erillinen kutsu maaliskuun alussa.

Tule vaalipäivän lipasvahdiksi 2.4.

Lähdepäs lipaskerääjäksi eduskuntavaalien äänestyspaikalle. Voit valita itse toimipaikan ja sinulle sopivan ajan. Lipaskeräyksen tuotot jaetaan osallistumisen mukaan pieni ele -keräyksen yhdistysten kesken. Tuotoilla rahoitamme jäsenille tarjottavaa toimintaa. Yhdistyksen lipaskeräystä koordinoi ja lisätietoja antaa **Anne Hernekoski** p. 040 571 0371.

Ulkoilua ja kahvittelua Torniossa ti 4.4.

Tule mukaan virkistymään ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista kodalle Tornion Juhannussaareissa tiistaina 4.4. klo 17 alkaen. Lisätietoja **Tarja Eilittä**, p. 040 527 7141.

Yhteystietoja **Puheenjohtaja** Pirjo Kyröläinen, pkylolainen@gmail.com, p. 044 348 0048 . **Sihteeri** Arja Packalén arja.packalen@gmail.com p. 040 5303 092. **Jäsenrekisterivastaava** Tuomas Honkonen, tuomas.honkonen@gmail.com, p. 044 7277 705. **Hallituksen yhteisähköpostiosoite** info@pohmus.fi. Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillamme www.pohmus.fi, Facebookissa www.facebook.com/pohmus ja Instagramissa [@pohmus](https://www.instagram.com/pohmus). Seuraathan sivujamme ja someamme!