

## Jäsentiedote

tammikuu 2025

# Hyvä jäsenemme

Yhdistyksen hallituksen ja vapaaehtoisten työpajassa viime vuoden lopulla ideoitiin tämän vuoden toimintaa ja siellä syntyi Tuuppa mukkaan -teema, jota viemme läpi koko vuoden. Teeman alla järjestetään jäsenillemme muun muassa vertaiskahvilatoimintaa, liikunta- ja ulkoilutapahtumia sekä retkiä. Pohteelta saadulla toimintatuella voimme tänäkin vuonna järjestää kaikille avoimia asiantuntijaluentoja tärkeistä aiheista.

Maaliskuun lopulla juhlistamme yhdistyksemme 55-vuotista taivalta vuosikokouksen jälkeen pidettävässä juhlatilaisuudessa ravintola Rauhalassa Oulussa. Hyvän ruuan lisäksi tarjolla on mukavaa ohjelmaa, arpajaiset ym. Tuuppa mukkaan tilaisuuksiimme, tapahtumiimme ja juhlaamme!

Puheenjohtajat **Arja, Sanna** ja hallituksen väki

Tulevista tilaisuuksista ja tapahtumista löydät tarkemmat tiedot kotisivuiltamme, [www.pohmus.fi/tapahtumat](http://www.pohmus.fi/tapahtumat).

## Tuuppa mukkaan!

**Ystävänäpäiväkahvit perjantaina 14.2. klo 15–17 Raahessa** Langin Kauppahuoneella.  
Lisätietoja Satulta, p.040 526 1123.

**Maksasairaiden ja läheisten vertaistapaaminen torstaina 20.2. klo 16–18 Oulussa** Kulttuuritalo Valveen kahvilassa, Hallituskatu 7. Lisätietoja Arjalta, p. 040 5303 092.

**Vertaistapaaminen munuaissairaille ja läheisille torstaina 20.2. klo 17–18.30 Haukiputaan yhteisötilassa**, Jokelantie 1L. Lisätietoja Sannalta, p. 044 080 4040.

**Vertaiskahvit keskiviikkona 5.3. klo 12 Kempeleessä** Arnoldsissa, Zeppeliinin Keskustorilla. Halukkaat voivat käydä kävelyllä sään mukaan ulkona tai sisällä. Lisätietoja Annelta, p. 040 5710 371.

**Vertaiskahvila torstaina 20.3. klo 17–18.30, Haukiputaan yhteisötilassa**, Jokelantie 1L. Lisätietoja Sannalta, p. 044 0804040.

**Vertaiskahvila torstaina 24.4. klo 17–18.30 Haukiputaan yhteisötilassa**, Jokelantie 1L. Lisätietoja Sannalta, p. 044 0804040.



# Kaikille avoin yleisöluento suun terveydestä ja suusairauksien ehkäisemisestä ke 26.2. klo 17.30–19

Luennoitsijana on yleishammaslääkäri **Katja Karimo**. Luento järjestetään Oulussa Technopolis Peltolassa, osoitteessa Yrttipellontie 1.

Luento voi seurata myös etästudioissa Raahessa, Raahen tapahtumatalossa, ja Torniossa, Meän talossa, tai etäyhteydellä vaikka kotona.

**Ilmoittautumiset kahvitarjoiluja varten viimeistään 21.2.** Ouluun Arjalle, p. 040 530 3092, Raahen Jannelle, p. 040 0401 813, ja Tornioon Erjalle, p. 040 7061 130.

Pyydä linkki Teams-yhteyttä varten yhdistyksen sähköpostiosoitteesta [info@pohmus.fi](mailto:info@pohmus.fi) viimeistään 24.2.



## Vuosikokous ja 55 v. juhla la 22.3. Oulussa

Yhdistyksen vuosikokous on lauantaina 22.3. klo 15–17 Oulussa ravintola Rauhalassa, osoitteessa Mannenkatu 4. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

**Ilmoittaudu viimeistään 14.3. Pirjolle**, [pkylolainen@gmail.com](mailto:pkylolainen@gmail.com), 044 3480 048.

Yhdistyksen 55-vuotista taivalta juhlistetaan Rauhalassa kokouksen jälkeen klo 17.30–22. Juhlakutsut postitetaan sähkö- tai kirjepostilla helmikuun lopussa.

## Nuorten aikuisten tapaaminen Oulussa ti 4.4. klo 17–20

Nuoret aikuiset tapaavat Oulussa Ravintola Zivagossa, osoitteessa Kirkkokatu 29. Tule mukaan, yhdistys tukee kustannuksissa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Sannalle, p. 044 0804 040 tai Veronicalle, p. 040 1514 993.

## Pieni ele -lipaskerääjiä tarvitaan taas!

Alue- ja kuntavaalit ovat sunnuntaina 13.4. Yhdistyksemme osallistuu keräykseen Oulussa Kaakkurissa ja Haukiputaalla sekä Muhoksella ja Pyhäjärvellä. Tule mukaan helppoon ja tärkeään vapaaehtoistyöhön lipasvahdiksi vaalipaikalle vaikka kahdeksi tunniksi.

**Ole yhteydessä Anneen**, [anne.hernekoski@gmail.com](mailto:anne.hernekoski@gmail.com), p. 040 5710371.



## Tulossa keväällä, lisätietoja seuraavassa tiedotteessa

Kaikille avoin yleisöluento munuaisterveydestä ja kroonisesta munuaistaudista torstaina 15.5. klo 17.30–19.

Ulkoilua ja makkaranpaistoa Vihiluodon torpalla lauantaina 17.5. klo 12.

Vertaiskahvila Haukiputaan yhteisötilassa torstaina 22.5. klo 17–18.30.

Puisto Asahi Tuiranpuistossa Oulussa lauantai 24.5. klo 13–14.

### Yhteystietoja

**Puheenjohtaja** Arja Packalén, p. 040 5303 092. **Varapuheenjohtaja** Sanna Merenluoto-Timonen, p. 044 0804 040.

**Sihteeri** Pirjo Kyröläinen, p. 044 3480 048. **Jäsenrekisterivastaava** Satu Heinula, p. 040 526 1123.

**Hallituksen yhteissähköpostiosoite** [info@pohmus.fi](mailto:info@pohmus.fi). Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillamme [www.pohmus.fi](http://www.pohmus.fi), Facebookissa [www.facebook.com/pohmus](https://www.facebook.com/pohmus) ja Instagramissa [@pohmus](https://www.instagram.com/pohmus). Seuraathan sivujamme ja someamme!