

Jäsentiedote

toukokuu 2024

Tapahtumien toukokuu ja kivaa tekemistä kesälle



Tule sinäkin mukaan yhdistyksen tapahtumiin, joita on nyt tarjolla moneen makuun. Yhteisissä kohtaamisissa virkistäydytään ja vahvistutaan vertaistuen voimalla. Vapaaehtoisille on tarjolla mukavaa tekemistä lipasvahtina kesäkuussa ja Vauhti kiihtyy -festareilla heinäkuussa. Tapaamisiin!

Aurinkoista kevättä ja kesää toivottaen, puheenjohtaja Arja ja hallituksen väki

Diabetes ja munuaiset -teemakahvila Torniossa Meän talossa maanantaina 20.5.klo 17-19

Munuaishoitaja **Anja Kiviniemi** kertoo diabeteksen vaikutuksesta munuaisterveyteen. Lisäksi kuullaan kokemuspuheenvuoro ja kahvitellaan vertaisten kanssa. Ilmoittautumiset kahvitarjoilua varten **Erjalle**, p. 040 7061 130.

Aluetapaaminen Ylivieskassa ravintola Pikkuveljessä keskiviikkona 22.5. klo 16.30-18.30

Tule tapaamaan vertaisia ja suunnittelemaan tapahtumia Oulainen-Ylivieska-Nivala-alueelle. Lisätiedot ja ilmoittautumiset kahvitarjoilua varten 20.5. mennessä **Juhalle**, p. 044 2628 299 tai juhaouluu44@gmail.com.

Keväinen luontoretki Iin Hiastinhaaran luontopolulle ja lintutornille lauantaina 25.5. klo 10.30-14

Kokoontuminen parkkipaikalla klo 10.30, josta kävellään pitkospuita pitkin kodalle ja sieltä lintutornille. 2,7 km reitti on helppokulkuinen, mutta ei esteetön. Opetellaan keväisen luonnon havainnointia eri aistien avulla. Laavulla nautitaan yhdistyksen tarjoamat nokipannukahvit ja paistetaan makkaraa. Pukeutuminen sään mukaan. Lisätiedot ja ilmoittautumiset tarjoilua ja kimppakyytejä varten 22.5. mennessä **Juhalle**, p. 044 2628 299 tai juhaouluu44@gmail.com.

Kesäteatteri Raahessa keskiviikkona 19.6. klo 19

Kesäillan kruunaa Raahen kesäteatterin ensi-iltaesitys, **Marc Camolettin** ratkihauska farssi Ranskalainen pyjama. Bussikuljetus (invavarustus) Oulun linja-autoasemalta lähtee klo 17 ja paluukuljetus esityksen jälkeen, noin klo 21. Lipun hinta (sis. väliaikakahvin ja kuljetuksen Oulusta ja takaisin) kaikille yhdistyksen jäsenille 20 euroa, ei-jäsenille 25 euroa ilman kuljetusta tai 30 euroa sisältäen kuljetuksen.

Ilmoittaudu viimeistään 27.5. kotisivuillamme olevalla lomakkeella tai soita **Arjalle** (Oulu) p. 040 5303092 tai **Jannelle** (Raahes) p. 040 0401 813.

Kesäteatteri Tornion Arpelassa sunnuntaina 14.7. klo 14

Teatteriviihdettä tarjolla myös pohjoisempänä. Komedia Ampiaisen pisto on taatusti naurettava. Lipun hinta (sis. väliaikakahvin) yhdistyksen jäsenille 15 euroa ja ei-jäsenille 20 euroa.

Ilmoittaudu viimeistään 10.6. **Erjalle**, p. 040 7061 130.

Ruskaretki Rokualle perjantaista 30.8. sunnuntaihin 1.9.

Tule virkistäytymään ja viihtymään vertaisten kanssa Rokuan luonnon kauniisiin maisemiin! Matkan alustava enimmäishinta on 225 euroa/hlö/2 vrk 2 hengen huoneessa. Hintaan sisältyy majoituksen lisäksi täysihoito perjantai-illan runsaasta iltapalasta sunnuntain lounaaseen, kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö, ohjatut ryhmäkeskustelut ja ohjattu jumppatuokio lauantaina sekä illanvietto nuotiopaikalla. Matkat Rokualle ovat omakustanteisia, kimpapakyytejä järjestetään tarvittaessa. Lopullinen hinta, ohjelma ja aikataulu sekä ilmoittautumislinkki tulevat kotisivuillemme, www.pohmus.fi, toukokuun aikana. Sitovat varaukset (peruutus lääkärintodistuksella on mahdollinen) on tehtävä heinäkuun puoliväliin mennessä.

Lisätietoja ja alustavat varaukset **Arjalle**, p. 040 5303 092.

Tule lipasvahdiksi Pieni ele -keräykseen 9.6.

Yhdistyksemme osallistuu Pieni ele -keräykseen EU-vaalien yhteydessä sunnuntaina 9.6. Jos haluat lahjoittaa aikaasi olemalla lipasvahtina esim. kaksi tuntia, ota yhteyttä **Anneen**, p. 040 5710371 tai anne.hernekoski@gmail.com.

Elinluovutustietoa Vauhti kiihtyy -festivaaleilla 23.-24.8.

Olemme mukana jakamassa Kyllä elinluovutukselle -tietoutta festareilla. Jaamme elinluovutustietoa, elinluovutuskortteja ja pidämme tietovisaa, jossa jokainen voittaa. Lisätietoa ja ilmoittautumiset liittoon **Tuula Makkoselle**, tuula.makkonen@muma.fi, tai voit ilmoittautua myös **Sanna Merenluoto-Timoselle**, sanna.merenluoto@gmail.com.



Yhteystietoja Puheenjohtaja Arja Packalén, p. 040 5303 092. Varapuheenjohtaja Sanna Merenluoto-Timonen, p. 044 0804 040. **Sihteeri** Pirjo Kyröläinen, p. 044 3480 048. **Jäsenrekisterivastaavat** Satu Heinula, satu.heinula@gmail.com, p. 040 526 1123, ja Veronica Helanen, veronica.helanen@gmail.com, p. 040 1514 993. **Hallituksen yhteisäähköpostiosoite** 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!