

POHMUS postia – Jäsenkirje elokuu 2026

Hyvä jäsen!

Kesä kallistuu hiljalleen loppua kohti ja yhdistyksen toiminta käynnistyy taas vilkkaana kesätauon jälkeen. Yhdistyksen tilaisuuksissa ja tapahtumissa tavataan vertaisia, jaetaan kokemuksia, virkistäydytään ja saadaan tietoa munuais- ja maksasairauksien kanssa elämisestä. Tarkempaa tietoa tapahtumista löydät kotisivuiltamme www.pohmus.fi

Tule sinäkin rohkeasti mukaan!

Elokuu

Lauantai 8.8. klo 12–14 Ympäristötaidepolku Pikinen poloku ja Pikisaaren gallerioihin tutustuminen Juha Eskolan opastuksella. Kokoontuminen Oulun pääkirjaston edessä klo 12.00. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Juha, p. 044 2628 299.

HOX! Tapahtuma siirretty ja uusi aika on lauantai 15.8. klo 12–14

HUOM! Kirjaston parkkipaikat eivät ole enää käytettävissä. Lähimmät pysäköintipaikat ovat torinrannan parkkialueella

Tiistai 11.8. klo 15–17 Helaalan mylly ja taidekahvila (vertaiskahvila) Ylivieskassa Janne Mattilan johdolla. Lisätiedot ja ilmoittautumiset viimeistään 10.8. Jannelle, p. 040 0401 813

Sunnuntai 16.8. klo 15 alkaen Nuorten aikuisten piknik Oulussa. Kokoontuminen Oulun taidemuseon parkkipaikalla. Ilmoittautumiset Sannalle, p.044 0804 040

Lauantai 29.8. klo 11–18 Valtakunnalliset kotiseutupäivät Torniossa. Tule tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja tapaamaan vertaisia POHMUSin esittelypisteelle. Lisätietoja Markolta, p.040 7122 436

Syyskuu

Lauantai 5.9. Syysretki Hailuotoon klo 10- n.19 Bussimatka Oulusta uutta siltaa pitkin Hailuotoon. Retken hinta aikuiselle 30 euroa, 2–12- vuotiaalle 20 euroa, alle 2 v ilmaiseksi. Ei-jäsenen hinta 50 euroa ja 2–12-vuotiaan 30 euroa

Hintaan sisältyy edestakainen matka tilausajobussilla Oulusta, keittolounas Hailuodon Halstarissa, opastettu kierros bussilla Hailuodon nähtävyyksiin, päiväkahvit ja vertaisryhmien keskustelut sekä runsas päivällinen noutopöydästä kahvila-ravintola Lomassa. Aikataulu, ohjelma ja ilmoittautumiset kotisivuillamme tai [tästä viimeistään 15.8.](#) Lisätietoja Arjalta, p. 040 5303 092

Maanantai 7.9. klo 13–14 Liikuntavuoro Raatin erityisryhmien kuntosalilla Oulussa starttaa jälleen. Vuoro on maanantaisin klo 13–14 ja joka toisella kerralla ohjattu kehonhuoltotunti, johon voi tutustua veloitusetta 14.9. Tarkemmat tiedot päivitetään kotisivuille syyskuun alussa. Lisätietoja Antilta, p. 040 5020 348

Keskiviikko 9.9. klo 16.30–20.00 Kokkikerhon syyskausi käynnistyy Pohjankartanon keittiössä Oulussa. Tarkemmat tiedot päivitetään kotisivuille syyskuun alussa. Lisätietoja Teijalta, p. 050 3200 100

Keskiviikko 16.9 klo 17-19 Asiantuntijaluento Liikunta maksasairauksien tukena ja ohjattu liikuntatuokio ODL Liikuntaklinikan tiloissa Oulussa ja Teams etäyhteydellä. Tarkemmat tiedot päivitetään kotisivuille syyskuun alussa. Lisätietoja Arjalta, p. 040 5303 092

Seuraava jäsenkirje postitetaan syyskuun alussa

Tunnelmallista elokuuta!