

Jäsentiedote

maaliskuu 2023

Tervehdys hyvä jäsen

Toivottavasti keväthanget ja aurinko ovat antaneet jaksamista sinulle ja läheisillesi. Osallistumme tänäkin vuonna pieni ele -keräykseen. Pienellä panoksella voit olla mukana auttamassa yhdistystä tärkeässä varojen keräämisessä. Tavoitteenamme on saada aikaan jäsenistölle hyvinvointia vapaaehtoisuudesta mm. erilaisten tapahtumien myötä. Olet lämpimästi tervetullut mukaan! Lyhyet vapaaehtoistehtävät ovat meille yhdistyksessä kullan arvoisia. Lipasvahtina toimiminen on yksi helpoimpia tapoja osallistua vapaaehtoistyöhön. Älä epäröi olla yhteydessä. Laita viestiä, tule juttelemaan vuosikokoukseen. Haluan kuulla, millaisia toiveita sinulla on ja kuinka voimme olla yhdistyksessä avuksi.

Kohti kevättä ja aurinkoisia päiviä, lämpimin terveisin **Pirjo**
hallituksen puheenjohtaja

Yhdistyksen vuosikokous ja elokuvanäytös la 25.3.

Tervetuloa yhdistyksen vuosikokoukseen ja kokouksen jälkeen elokuviin lauantaina 25.3.2023 klo 14 alkaen Elokuvateatteri Stariin, osoite Kalliotie 6, Oulu.

Vuosikokous päättyy noin klo 15, jolloin on vuorossa kahvitarjoilu. Kello 15.30 siirrytään katsomaan elokuvaa **Jope ite**. Elokuva kertoo koulukiusatusta ylipainoisesta pojasta, josta kasvoi suuren yleisön rakastama koomikko, kansantaiteilija **Jope Ruonansuu**.

Kokous ja elokuva tarjoiluineen on yhdistyksen jäsenille maksuton. Kokoukseen osallistuvan jäsenen läheiselle (1 hlö/jäsen) yhdistys tarjoaa elokuvalipun ja tarjoilun tuettuun 15 euron hintaan. Ilmoittaudu kokoukseen ja elokuviin viimeistään maanantaina 20.3. Arjalle, 040 5303 092 tai arja.packalen@gmail.com. Läheisten maksut suoritetaan paikan päällä.

Vuosikokouksen esityslista 25.3.2023 klo 14

1. Kokouksen avaus.
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Hyväksytään vuoden 2022 tilinpäätös, toimintakertomus sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan lausunnot.
6. Päätetään vuoden 2022 tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvuolijäsenille.
7. Valitaan seuraavaksi kahden vuoden toimikaudeksi hallituksen varsinaiset jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle.
8. Valitaan toiminnantarkastaja ja varatoiminnantarkastaja seuraavaksi kalenterivuodeksi.
9. Vahvistetaan vuoden 2024 toimintasuunnitelma, talousarvio sekä varsinaisten ja kannattajajäsenten liittymis- ja jäsenmaksujen suuruudet seuraavaksi kalenterivuodeksi.
10. Päätetään hallituksen jäsenten sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan palkkiot ja muut mahdolliset korvaukset.
11. Kokouksen päättäminen.

Tietoluento maksaterveydestä – Mitä kuuluu maksalle? Oulussa ja Raahessa ke 15.3. klo 16

Kaikille avoin tietoluento maksaterveydestä on Oulun Kumppanuuskeskuksen Asema-kokoustilassa, osoitteessa Kansankatu 53, keskiviikkona 15.3. klo 16–17.15. Luentoa voi seurata etänä myös Raahessa Kauppaporvarin Parkki-kabinetissa, osoitteessa Kirkkokatu 28. Tilaisuuksissa on kahvitarjoilu.

Voit myös seurata luentoa vaikka kotisohvalta Teamsissa tästä linkistä.

Lisätietoja Oulu/**Pirjo Kyröläinen**, p. 044 348 0048, ja Raahessa/**Janne Mattila**, p. 040 040 1813.

Elintapamuutoskurssi starttaa Oulussa ke 15.3.

Tule sellaisena kuin olet- tavoittelemaan omia muutoksia! 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.

Vapaaehtoiseksi pieni ele -lipaskeräykseen vaalipäivänä sunnuntaina 2.4.

Tule mukaan tekemään hyvää! Lähde 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.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset **Anne Hernekoskelle**, p. 040 571 0371.

Ulkoilua ja kahvittelua Torniossa ti 4.4.

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

Kahvilatapaamiset Haukiputaan asukastuvalla ke 5.4. ja ke 3.5.

Tervetuloa kahvittelemaan ja keskustelemaan vertaisten sekä läheisten kanssa 17–19.

Lisätietoja **Sanna Merenluoto-Timonen**, p. 044 080 4040.

Yhteystietoja Puheenjohtaja Pirjo Kyröläinen, pkyrolainen@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 yleissähköpostiosoite** info@pohmus.fi. Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillamme www.pohmus.fi, Facebookissa www.facebook.com/pohmus ja Instagramissa @pohmus. Seuraathan sivujamme ja someamme!