

# Syystiedote

**lokakuu 2021**

## Puheenjohtajan tervehdys

Niin kuin vuodenajat vaihtuvat, on yhdistysten toiminta myös muutosten edessä usein tavoin. Me yhdistyksen hallituksessa haluaisimme kuulla toiveistanne ja siitä, minkälaiseen toimintaan haluatte osallistua. Olemme valmiita tukemaan eri alueiden paikallista toimintaa ja tavoittamaan mahdollisimman monia iästä riippumatta. Yhdistyksen toimintaan voi osallistua oman mielenkiinnon ja itselle tärkeiden asioiden pohjalta. Voit esimerkiksi lähteä mukaan Olka-toimintaan, koulututtua vertaistukihenkilöksi tai kokemusasiantuntijaksi. Tai tulla mukaan yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan, esimerkiksi jakamaan esitteitä omalla alueellasi, vetämään luontoretken tai opastamaan museokierroksen oman kiinnostuksesi ja aikasi puitteissa. Osallistumista voi siis olla monenlaista!

Odotan teidän kohtaamistanne tulevissa tapahtumissa ja toivotan kaikille ihanan värikästä syksyä. Nautitaan sen väriloistosta!

Syysterveisin **Pirjo Kyröläinen**, Pohjois-Suomen Munuais- ja maksayhdistys

## Tulevia tapahtumia ja koulutuksia

### Tervetuloa maksuttomalle kymmen viikon kuntokuurille!

Ohjelma sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Kuntokuurin alkuinfo ja **Eija Orreveteläisen** ravitsemusluento munuaispotilaiden ruokavaliosta on keskiviikkona **3.11. 2021 klo 17-18**. Lisäksi paikalla tehdään Inbody-mittaus ennakkoon ilmoittautuneille. Luennolla on kahvitarjoilu.

Ilmoittaudu aloituskertaan, luen nolle ja mikäli haluat Inbody-mittaukseen 1.11. mennessä Sannalle sähköpostitse osoitteeseen [sanna.merenluoto@gmail.com](mailto:sanna.merenluoto@gmail.com). Saat ilmoittautumisen jälkeen ohjeet mittaukseen valmistautumista varten.

Kuntokuuri jatkuu toiminnallisena **torstaisin klo 16.30-17.30** ajalla **11.11.-16.12.2021** ja **13.1.-3.2.2022**.

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua kaikkiin tai mihin tahansa kuntoilukertaan silloin, kuin itselle sopii. Näille kerroille ei tarvitse erikseen ilmoittautua. Liikuntasali on tällöin varattu vain kuntokuurilaisten käyttöön.

Kymmenellä kuntoilukerralla tutustutaan kuntoilumuotoihin kuten syvävenyttelyyn, lihasvoimaharjoitteluun, lavikseen, kuminauhajumppaan, tasapainoharjoittelun ja säävarauksella sauvakävelyyn. Ohjelman tarkempi sisältö julkaistaan yhdistyksen verkkosivuilla sekä Facebookissa ja Instagramissa Kuurin alkaessa.

Kuntokuuri paikan osoite: Liikuntakeskus Kimmoke, Viitantie 23, Kiiminki. Oulusta paikalle pääsee linja-autolla 35. Kimppakyytejä pyritään järjestämään Sannan kautta. Lisätietoja Sannalta puhelimitse 044 080 4040.



## Pakohuone The Heist - Ryöstö nuorille aikuisille 4.11.

### Tule nuorten aikuisten tapaamiseen!

Yhdistys tarjoaa pakohuonekokemuksen torstaina 4.11. klo 17.45 Exit Oulussa osoitteessa Uusikatu 22. Ilmoittaudu tapahtumaan 28.10. mennessä Veronicalle sähköpostitse tai puhelimitse, veronica.helanen@gmail.com, 040 151 4993. Pakohuoneen jälkeen on mahdollisuus jatkaa illanviettoa yhdessä jossakin kahvilassa. Yhdistys kustantaa osallistujille kahvit.

## Alueilla tapahtuu: Pikkujoulu Torniossa 16.11.

### Kemi-Torniossa vietetään pikkujoulua

tiistaina 16.11. klo 17 alkaen. Tapaaminen on Torniossa Kahvila ja pitopalvelu Roosamariassa osoitteessa Kemintie 15. Lisätietoa Tarja Eilitältä, p. 040 527 7141.

## Leffatreffit jäsenistölle Oulussa 17.11.

### Tavataan leffatreffeillä keskiviikkona 17.11.

**elokuvateatteri Starissa Oulussa.** Yhdistys tarjoaa jäsenilleen pikkujouluisissa tunnelmissa yksityisen elokuvaesityksen ja kahvitarjoilun. Aloitamme klo 16.30 kahvittelun ja toisimme tutustumisen merkeissä. Yhdistyksen hallitus ja liiton tiedottaja Raisa Tasanto esittäytyvät. Klo 17.30 katsomme Kjell Westön samannimiseen menestysromaniin perustuvan elokuvan Rikinkeltainen taivas. Elokuva kestää noin 2 tuntia. Yhdistyksen jäsen voi ottaa seuraksi yhden muun henkilön, jolta peritään 20 euron maksu. Maksu suoritetaan paikan päällä. Ilmoittaudu 31.10. mennessä Arjalle, arja.packalen@gmail.com tai 040 5303 092. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi.

## YHDISTYKSEN HALLITUS, YHTEYS- JA MUITA TIETOJA

Yhdistyksen hallituksen jäsenet ovat:

puheenjohtaja Pirjo Kyröläinen, pkyrolainen@gmail.com, varapuheenjohtaja Sirpa Lassila, sihteeri Arja Packalén, arja.packalen@gmail.com, rahastonhoitaja Marko Palola, mpalola@suomi24.fi, jäsenasiainhoitaja Veronica Helanen, veronica.helanen@gmail.com, jäsenasiainhoitaja Tuomas Honkonen, tuomas.honkonen@gmail.com, Annikki Holma, Tarja Eilitä, Pekka Holm, Tuula Kyöstilä, Sanna Merenluoto-Timonen, Seija Lindgren ja Merja Männistö.

Hallituksen tavoittaa yhteissähköpostilla [info@pohmus.fi](mailto:info@pohmus.fi).

Yhdistyksen vuosimaksu 2022 on 22 euroa. Jäsenmaksut postitetaan helmikuussa 2022 ja maksu eräänny maaliskuussa.

Viestimme jatkossakin tiedotteilla, nettisivuillamme [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 meitä somessa!