

**Jäsentiedote**

toukokuu 2023

Hyvä vastaanottaja

Olemme kovaa vauhtia menossa kohti kesää! Nautitaan valoisuudesta, ja otetaan jaksamista auringosta, havainnoidaan luontoa ja voimaannutaan sen ihmeistä. Eduskuntavaalien yhteydessä osallistuimme pieni ele -keräykseen vapaaehtoisten voimin. Lämmin kiitos jokaiselle mukana olosta!

Vuosikokouksessa 25.3. valittiin hallituksen erovuoroisten tilalle henkilöt. Kiitän luottamuksesta saadessani jatkaa hallituksen puheenjohtajana!

Hallituksen kokoonpano on seuraava: Sanna Merenluoto-Timonen, varapuheenjohtaja; Tuomas Honkonen, sihteeri; Marko Palola, rahastonhoitaja, Satu Heinula, jäsenasiainhoitaja ja varalla Arja Packalén. Lisäksi hallituksessa ovat: Annikki Holma, Tuula Kyöstilä, Tarja Eilittä ja Janne Mattila. Saimme Oulun eteläpuolelta Janne ja Sadun mukaan toimintaan ja Tarja jatkoi Kemi-Tornion alueella.

Anne Hernekoski koordinoi vertaistukihenkilöitä ja kokemustoimijoita. Nuorten aikuisten toimintaa Veronica Helanen ja Sanna Merenluoto-Timonen sekä Olka – toimintaa Tuula Kyöstilä.

Tulossa on monenlaisia tapahtumia. Tule mukaan yksin,perheesi, läheisen tai ystävän kanssa! Tapaamisiin ja kuulemisiin! Aurinkoisin terveisin **Pirjo,** hallituksen puheenjohtaja

# Haukiputaan asukastuvalla keskiviikkona 3.5. klo 17-19.00 kevään viimeinen kahvilatapahtuma

Tervetuloa kahvittelemaan ja keskustelemaan vertaisten sekä läheisten kanssa klo 17–19.00 asukastuvalle osoitteessa Jokelantie 1 L Haukipudas. Lisätietoja **Sanna Merenluoto-Timonen**, p. 044 080 4040.

# Voimaannu luonnosta Limingan luontokeskuksessa

# lauantaina 6.5. klo 11–15.00

Tule mukaan kuulemaan klo 11 alk. Anne-Mari Siltavirran alustus luonnon hyvinvointivaikutuksista. Saat luontohoivaan pohjautuvan kokonaisuuden, jossa tutkimusten ja teorian kautta käydään läpi luonnon hyvinvointivaikutuksia ja tehdään käytännön harjoituksia sisällä tai ulkona. Osallistujille kahvitarjoilu. Lopuksi opastettu retki lintutornille noin klo 14 alk. Halutessasi voit paistaa laavulla tai nuotiolla makkaraa, joten otathan omat lempimakkarasi ja sinappisi mukaan!

Lisätiedot ja kysy kimppakyytimahdollisuudesta Oulun ja ympäristön alueelta Pirjo Kyröläinen, p. 044 348 0048 sekä Raahe-Pyhäjoki alueelta Janne Mattila, p. 0400 401 813 ja Satu Heinula, p.040 526 1123.

# 

# Hyvinvointitapahtuma Oulussa tiistaina 9.5. klo 16–18.00

Tervetuloa Raksilan uimahallille kartoittamaan kehon kuntosi! Voit tehdä kehon koostumusmittauksen (InBody)ja osallistua kuminauhajumppaan klo 17–17.30. Paikalla myös Vertaistervarit esittelemässä elämäntapamuutoksen tekemistä ja ylläpitämistä. Tule pelaamaan liikunta-, ruoka- tai unipeliä ja osallistu arvontaan. Tutustu sokeripöytään, hyvään ravitsemukseen sekä munuais- ja maksayhdistykseen. Osallistujille kahvitarjoilu. Lisätietoja **Sanna Merenluoto-Timonen**, p. 044 080 4040.

# Järjestämme keskiviikkona 10.5. klo 17.30–19.30 kaikille avoimet etästudiot Oulussa ja Raahessa

Liitto järjestää Helsingissä Kaj Kunnaksen vetämän paneelikeskustelun, jossa on vieraana maksasairauteen sairastuneita, jotka kertovat sairauden vaikutuksesta elämäänsä. Oulussa voit seurata luentoa Aleksinkulman Myllynurkka- kabinetissa os. Aleksanterinkatu 9, ja Tapahtumatalo Raahen Parkki-kabinetissa os. Kirkkokatu 28. Tilaisuuksien alussa on kahvitarjoilu ja paneelin jälkeen on mahdollisuus keskusteluun sekä vertaistukeen.

Ennakkoilmoittautuminen ma 8.5. info@pohmus.fi sekä lisätietoja Oulu/**Pirjo Kyröläinen**, p. 044 348 0048, ja Raahe/**Janne Mattila**, p. 040 040 1813.

# Torniossa retki Alkunkarin lintutornille tiistaina 16.5. klo 17, tapaaminen laavulla makkaranpaiston merkeissä

# Lisätietoja Tarja Eilittä, p. 040 527 714.

# Nuorten aikuisten kesäpiknic torstaina 15.6. alkaen

# klo 17.00 Tuiran uimarannalla

Tarjolla pickic-eväät, pihapelejä, hyvää seuraa ja vertaistukea! Vetäjinä ja lisätietoja: Veronica Helanen,

p. 040 151 4993 ja Sanna Merenluoto-Timonen, p. 0440 804 040.

# Syysretki 8.–10.9. Ikaalisiin ja liiton valtakunnallinen hyvinvointipäivä 9.9.

Lähde verkostoitumaan ja virkistäytymään syysretkelle Ikaalisten Spa & Resort kylpylähotelliin. Lähtö perjantaiaamuna Oulusta ja paluu sunnuntai-iltana. Lauantaina osallistumme liiton perinteiseen valtakunnalliseen virkistäytymispäivään monipuolisine ohjelmineen. Matkan alustava hinta on alkaen 110 €/henkilö sis. matkat ja lounaan perjantaina, majoituksen 2 hengen huoneessa pe-su, aamiaiset ja kylpylän sekä liiton tarjoaman lauantaipäivän ohjelman lounaan ja kahvitarjoilun kera. Matkaohjelma ja ilmoittautumislomake avataan yhdistyksen kotisivuille toukokuussa, ilmoittautumisaika päättyy 4.8. Lisätietoja Arja Packalén,p.040 530 3092

**Yhteystietoja Puheenjohtaja** Pirjo Kyröläinen, [pkyrolainen@gmail.com,](mailto:pkyrolainen@gmail.com) p. 044 348 0048. **Sihteeri Tuomas Honkonen, tuomas.honkonen@gmail.com, p.** 044 7277 705. **Jäsenrekisterivastaava** Satu Heinula, satu.heinula@gmail.com, p. 040 526 1123. **Hallituksen yleissähköpostiosoite** inf[o@pohmus.fi.](mailto:o@pohmus.fi)

Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillamme [www.pohmus.fi,](http://www.pohmus.fi/) Facebookissa [www.facebook.com/pohmus](http://www.facebook.com/pohmus) ja Instagramissa @pohmus. Seuraathan sivujamme ja someamme – saa tykätä ja jakaa!