

Jäsentiedote

helmikuu 2026

Hyvä jäsenemme

Munuais- ja maksaliiton teema vuonna 2026 on Hyvinvoinnin vahvistaminen. POHMUS tukee tätä teemaa järjestämällä tänä vuonna useita tilaisuuksia ja tapahtumia, joiden tavoitteena on lisätä jäsentemme hyvinvointia. Oulu 2026 kulttuuripääkaupunki tarjoaa toiminnallemme erinomaiset puitteet koko toiminta-alueellamme ja olemmekin yhdistäneet moniin tapahtumiin kulttuuritarjontaa. Tuoppa sinäkin mukkaan kokemaan kulttuuri- ja taide-elämyksiä vertaisten kanssa!

POHMUS hallitus

Tuoppa mukkaan helmi-, maalisk- ja huhtikuussa!

Torstaina 5.2. klo 16–18.30 vertaiskahvilatapaaminen Oulussa. Klo 16–17 Kulttuuritalo Valveen kahvilassa, Hallituskatu 7, josta siirrytään Oulun kaupungintaloon klo 17 tutustumaan Rauhankoneen kerroksia installaatioon ja Korvamato – Mediataidetta Kiasmasta -näyttelyyn. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 4.2., Arja Packalén, p. 040 5303 092.

Keskiviikkona 11.2. klo 16.30–20 Tuoppa kokkaamaan porukalla -kokkikerho Oulussa, Pohjan-kartanossa, Leevi Madetojankatu 1. Tule valmistamaan yhdessä maukasta terveellistä kotiruokaa. Raaka-ainemaksu 5 euroa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 9.2., Teija Orava, p. 050 3200 100.



Tiistaina 24.2. klo 17–19.30 Elämää maksasairauden kanssa -vertaisryhmä starttaa Oulun Kumppanuuskeskuksessa Asema-tilassa, sisäänkäynti Vanhantullinkadulta. Tapaamisessa mukana OYSin maksahoitaja Tanja Kaipainen ja liiton maksa-asiantuntija Tarja Teitto-Tuckett. Voit osallistua ryhmään myös Teamsilla. Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 23.2. Arjalle, p. 040 5303 092.

Keskiviikkona 25.2. klo 17–19 vertaiskahvilatapaaminen Zeppelinin Espresso Housessa klo 17–18, josta siirrytään Kempeleen kirjastoon seuraamaan **Revontuliluentoa** klo 18–19. Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 24.2., Anne Hernekoski, p. 040 5710 371.

Keskiviikkona 25.2. klo 17–18.30 vertaiskahvilatapaaminen Haukiputaan yhteisötilassa, Jokelantie 1 L 1 (kirjaston sisäänkäyntiä vastapäätä). Tapaamisessa mukana Haukiputaan apteekkari Sanna Hiltunen, joka kertoo lääkkeiden turvallisesta käytöstä. Lisätietoja: Sanna Merenluoto-Timonen, p. 044 0804 040.

Keskiviikkona 11.3. klo 16–18 vertaiskahvit ja tutustumista keskustakirjasto Saareen, Kaarlenväylä 3. Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 10.3. Arjalle, p. 040 5303 092.

Tiistaina 17.3. klo 16.30–20 Kokkikerho Pohjankartanossa. Lisätietoja kotisivuilta ja Teijalta, p. 050 3200 100.

Keskiviikkona 25.3. klo 17–19.30 Oulussa ja verkossa Elämää maksasairauden kanssa -vertaisryhmä. Teemana maksasairaalan ruokavalio. Lisätietoja kotisivuilta tai Arjalta, p. 040 5303 092.



Keskiviikkona 25.3. klo 17–18.30 vertaiskahvilatapaaminen Haukiputaan yhteisötilassa, josta siirrytään Jatuliin tutustumaan Sanattomia kokemuksia -näyttelyyn. Lisätietoja Sannalta, p. 044 0804 040.

Lauantaina 28.3. klo 16.30–21.30 yhdistyksen vuosikokous ja viihdekonsertti Let´s Vits Again Oulun kaupunginteatterissa, Kaarlenväylä 2.

Vuosikokous pidetään Oulun kaupunginteatterin Maria Silfvanin kabinetissa klo 16.30–n.18.15. Kokoukseen voi osallistua myös etänä. Kokoukseen tulee ilmoittautua viimeistään 21.3. Arjalle, p. 040 5303 092.

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Esityslista tulee yhdistyksen kotisivuille tai postitetaan pyydettäessä viimeistään viikkoa ennen kokousta. Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian vuosikokouksen käsiteltäväksi, hänen on ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle kuukautta ennen varsinaista kokousta, jotta asia voidaan sisällyttää kokouksen esityslistaan.

Kokouksen jälkeen nautitaan kahvit teatteriravintolan aulassa ja klo 19 alkaa teatterin suurella näyttämöllä Let´s Vits Again. Olemme varanneet esitykseen lippuja, joiden hinta jäsenille on 25 € ja ei-jäsenille 38 € sisältäen em. kahvitarjoilun. Ilmoittautumiset teatteriin viimeistään 26.2. Arjalle, jolta saa myös lisätietoja.

Tiistaina 14.4. klo 17–19.30 vertaiskahvilatapaaminen ja tutustuminen Oulun yliopiston taidekokoelmaan (opastettu kierros). Lisätiedot ja ilmoittautuminen viimeistään 13.4. Arjalle.

Keskiviikkona 15.4. klo 16.30–20 Kokkikerho Pohjankartanossa Oulussa. Lisätietoja kotisivuilta ja Teijalta.

Keskiviikkona 22.4. klo 17–18.30 vertaiskahvilatapaamiseen Haukiputaan yhteisötilassa. Lisätietoja Sannalta.

Keskiviikkona 29.4. klo 16–19 vertaiskahvilatapaaminen Langin kauppahuoneella Raahessa, Kirkkokatu 19, josta siirrytään Takarannan taidepolun avajaisiin. Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään 26.4., Satu Heinula, p. 040 5261 123.

Yhdistyksen oma kuntosalivuoro Oulun Raatin uimahallin 2. kerroksen kuntosalissa jatkuu torstaisin klo 13–14 maaliskuun loppuun saakka. Lisätietoja: Antti Juujärvi, p. 040 5020 348.

Jäsenlaskut postitetaan liitosta helmikuun alussa. Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, laita pikimmiten viesti osoitteeseen **jasenpalvelut@muma.fi**.

Yhteystietoja

Puheenjohtaja Arja Packalén, p. 040 5303 092. **Varapuheenjohtaja** Janne Mattila, p. 040 040 1813.

Sihteeri ja jäsenrekisterivastaava Satu Heinula, p. 040 526 1123.

Alueellisten yhteyshenkilöiden yhteystiedot yhdistyksen kotisivuilla.

Hallituksen yhteissähköpostiosoite on info@pohmus.fi.

Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillamme www.pohmus.fi, Facebookissa www.facebook.com/pohmus ja Instagramissa [@pohmus](https://www.instagram.com/pohmus). Seuraava painettu jäsentiedote jaetaan huhtikuun puolivälissä.