

Jäsentiedote

elokuu 2025

Hyvä jäsenemme

Kesä alkaa pikkuhiljaa kääntyä kohti syksyä, mutta toivottavasti saamme vielä nauttia aurinkoisista päivistä ennen syksyn sateita. Kesätaun jälkeen toimintamme käynnistyy monenlaisilla tapahtumilla, toivottavasti sinäkin löydät itsellesi sopivaa toimintaa. Mikäli toivot omalle paikkakunnallesi esimerkiksi vertaistapaamisia, ota yhteyttä oman alueesi yhteyshenkilöihin, joiden yhteystiedot löydät tämän tiedotteen lopusta. Voit myös itse järjestää tapahtumia, mikäli alueellasi ei ole vielä toimintaa. Me hallituksen jäsenet autamme järjestelyissä.



Elokuun tapahtumia

Vertaiskahvila keskiviikkona 27.8. klo 17–18.30 Haukiputaan yhteisötilassa, Jokelantie 1L.
Lisätietoja **Sannalta**, p. 044 0804040.

Syyskuun tapahtumia

Syysretki Kalajoelle Santa´s Hotel Saniin lauantaista sunnuntaihin 6.–7.9.
Ilmoittautumisaika on päättynyt, mutta voit kysyä **Jannelta**, p. 040 040 1813, vieläkö paikkoja löytyy.

Jalkojen hyvinvointiluento keskiviikkona 17.9. klo 17.30–19.30,
Langin kauppahuone, Kirkkokatu 19, Raahe.
Jalkahoitaja **Eija Kettukangas** kertoo jalkaterveydestä, jalkojen omahoidosta ja hyvinvoinnista. Tervetuloa!
Ilmoittautumiset **Jannelle**, p. 040 040 1813, **viimeistään 14.9.**



Vertaiskahvila keskiviikkona 24.9. klo 17–18.30 Haukiputaan yhteisötilassa,
Jokelantie 1L.
Lisätietoja **Sannalta**, p. 044 0804040.

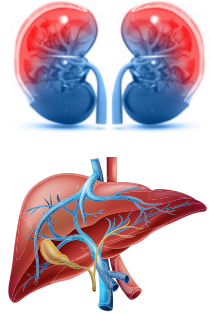
Lokakuun tapahtumia

Elinsiirtoluento Oulussa keskiviikkona 1.10. klo 17–19.30, Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, ja etästudio Tapahtumatalo Raahessa, Kirkkokatu 28.

Luennolla kuullaan OYSin munuaisyksikön asiantuntijapuheenvuoro munuaissiirtoon valmistautumisesta ja HUS Vatsakeskuksen maksansiirtojen seurantakoordinaattori **Sanna Pokan** luento maksansiirtopotilaiden pitkäaikaisseurannasta, potilaan ohjaamisesta ja neuvonnasta. Tilaisuudessa kuullaan myös sekä maksa- että munuaisensiirron saaneiden kokempuheenvuorot.

Ilmoittautumiset Ouluun **Arjalle**, p. 040 5303 092, ja Raahen **Sadulle**, p. 040 5261 123, viimeistään 26.9.

Tilaisuutta voi seurata myös omalta laitteelta Teamsilla (linkki löytyy kotisivuilta).



Jalkojen hyvinvointiluento keskiviikkona 15.10. klo 17–19, Kumppanuuskeskus, Oulu.

Jalkahoitaja **Tiina Mällinen** kertoo jalkaterveydestä osana kokonaisterveyttä ja fyysistä hyvinvointia, jalkojen omahoidosta sekä diabeetikon jalkahoidon erityispiirteistä. Muutamalle osallistujalle voidaan tehdä jalkojen tutkimuksia/tarkastuksia ja lopuksi jalkajumppa kaikille osallistujille.

Tilaisuutta voi seurata myös omalta laitteelta Teamsilla (linkki kotisivuilla).

Ilmoittautumiset **Arjalle**, p. 040 5303 092, viimeistään 13.10.

Vertaiskahvila keskiviikkona 29.10. klo 17–18.30 Haukiputaan yhteisötilassa, Jokelantie 1L.

Lisätietoja **Sannalta**, p. 044 0804 040.

Marraskuun tapahtumia

Maksasairaiden vertaiskahvilatapaaminen keskiviikkona 5.11. klo 16–18.30, Kumppanuuskeskus, Oulu.

Lisätietoja **Arjalta**, p. 040 5303 092.

Nuorten aikuisten pakohuonepeili-ilta keskiviikkona 5.11. Kellonaika ja tapahtumapaikka ilmoitetaan myöhemmin. Pelitoiveet ja ilmoittautumiset **Sannalle**, p. 044 0804 040.

Vertaiskahvila tiistaina 25.11. klo 17–18.30 Haukiputaan yhteisötilassa, Jokelantie 1L.

Lisätietoja **Sannalta**, p. 044 0804 040.



Yhteystietoja

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

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

Alueelliset yhteyshenkilöt:

Oulu ja Oulun seutu: Arja Packalén, arja.packalen@gmail.com, ja Sanna Merenluoto-Timonen, sanna.merenluoto@gmail.com.

Raahe: Janne Mattila, jvmattila@gmail.com, ja Satu Heinula, satu.heinula@gmail.com.

Kemi ja Tornio: Marko Salminen, marko.salminen1@gmail.com, ja Erja Isto, erja.60.irene@gmail.com.

Hallituksen yhteissähköpostiosoite on info@pohmus.fi.

Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillemme www.pohmus.fi, Facebookissa www.facebook.com/pohmus ja Instagramissa [@pohmus](https://www.instagram.com/pohmus). Seuraava tiedote ilmestyy lokakuussa 2025.

Jäsentiedote 3/2025