

Jäsentiedote

syyskuu 2023

Hei sinulle!

Toivottavasti kesäsi on sujunut hyvin ja olet saanut energiaa syksyyn ja talvea varten. Syksyn ruska on meiltä vielä näkemättä, muistetaan pysähtyä nauttimaan siitä – ja muistetaan muutenkin nauttia välillä elämästä ja siitä, mitä meillä on. Myös vertaistuesta saat voimaa, tulethan siis ennakkoluulottomasti tapahtumiimme, niin saatat ylläytyä!

Hyvää syksyn jatkoa toivottaen **Sanna Merenluoto-Timonen**, varapuheenjohtaja

Rasva pois maksasta – Tuloksia rasvamaksan hoitoon ravitsemuksella Tietoluento rasvamaksasta to 28.9. klo 17.30–19.30 Kemissä, Oulussa ja Raahessa

Tilaisuudessa kuullaan rasvamaksaa sairastaneen kokemuksista, täsmätietoa ravitsemusterapeutti **Teija Ylöseltä** ja katsaus rasvamaksan omahoitoon Munuais- ja maksaliiton asiantuntija **Tarja Teitto-Tuckettilta**. Luentoja seurataan kolmella paikkakunnalla: Oulu, Aleksinkulma (Aleksanterinkatu 9), Tapahtumatalo Raahen (Kirkkokatu 28) ja Kemin Kulttuurikeskus (Marina Takalonkatu 3). Lisätiedot **Arja Packalén**, p. 040 5303 092 tai arja.packalen@gmail.com. Tapahtuma on kaikille avoin, kahvitarjoilu!

Vertaistapaaminen Haukiputaalla ke 4.10. klo 17–19

Tervetuloa kahvittelemaan ja keskustelemaan. Tule yksin tai läheisesi kanssa tapaamaan toisia keskiviikkona klo 17–19 Haukiputaan asukastuvalla osoitteeseen Jokelantie 1 L, Haukipudas (kirjastoa vastapäätä). Tarjolla on myös Munuais- ja Maksaliiton esitteitä ja vertaistukea.

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

Kahvittelutreffit Oulussa ke 18.10. klo 12–14 Annella

Tervetuloa kahvittelemaan ja keskustelemaan vertaisten kanssa **Anne Hernekosken** kotiin, osoitteeseen Ananderintie 10 a 1. Lisätiedot Anne Hernekoski, p. 040 5710 371, anne.hernekoski@gmail.com.

Vinkkejä arjen hyvinvointiin -teematapahtuma ke 1.11. klo 17–19 Haukiputaan asukastuvalla

Tervetuloa tutustumaan Vertaistervareihin, saamaan vinkkejä arjen hyvinvointiin sekä tietoa ja tukea pysyvän elintapamuutoksen tekemiseen. Tarjolla tietoa, pelejä, vapaata jutustelua ja onnenpyörä. Tapahtuma on kaikille avoin, kahvitarjoilu! Lisätietoja **Sanna Merenluoto-Timonen**, p. 044 080 4040.

Munuaispotilaan ruokavaliohoito -tietoluento to 2.11. klo 17.30–19.30 Oulussa, Raahessa ja Torniossa

Ravitsemusterapeutti **Teija Ylönen** kertoo predialyysivaiheen ruokavaliohoidosta. Lisäksi kuulemme Munuais- ja maksaliiton asiantuntija **Maarit Heinimäkeä** ja kokemuspuhujaa.

Tapahtumapaikat: Oulu, Aleksinkulma, Raahе, Tapahtumatalo Raahе ja Tornio (paikka ilmoitetaan myöhemmin). Seuraa kotisivujamme, somea ja paikallislehtien ilmoittelua.

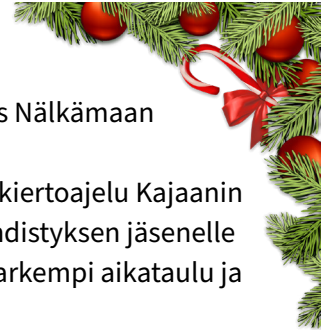
Lisätiedot **Arja Packalén**, p. 040 5303 092 tai arja.packalen@gmail.com. Tapahtuma on kaikille avoin, kahvitarjoilu!

Pikkujoulumatka Kajaaniin la 18.11.

Opastettu kiertoajelu Kajaanin seminaarin alueelle ja Kajaanin kaupunginteatterin näytös Nälkämaan Jussille morsian, joka on tutulta tv-sarjalta muotonsa lainaava rosoinen tragikomediala.

Matkan hintaan sisältyy edestakainen bussimatka Oulusta Kajaaniin, lounas ja opastettu kiertoajelu Kajaanin seminaarin alueella, teatteriesitys sekä kahvitarjoilu teatterin jälkeen. Matkan hinta on yhdistyksen jäsenelle 65 euroa ja läheiselle 75 euroa. Maksuohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä. Matkan tarkempi aikataulu ja ohjelma on kotisivuillamme.

Paikkoja on rajoitetusti, ilmoittaudu viimeistään 16.10. **Arjalle**, p. 040 5303 092, arja.packalen@gmail.com.



Vertaistapaaminen ti 5.12. klo 17–19 Haukiputaalla

Kahvittelun ja jutustelun lomassa klo 17–19 Haukiputaan asukastuvalla myös asiaa kursseista, hyvinvointi- ja tuetuista lomista sekä niiden hakemisesta. Mukana on **Raisa Tasanto** Munuais- ja maksaliitosta. Osoite on Jokelantie 1 L, Haukipudas (kirjastoa vastapäätä).

Lisätiedot **Sanna Merenluoto-Timonen**, p. 044 0804 040, sanna.merenluoto@gmail.com.

Tulossa lisäksi loka–marraskuussa

Kaikille avoin hyvinvointitapahtuma Raahessa sekä elinsiirtoluento Kemissä, Oulussa ja Raahessa. Seuraa kotisivujamme, somea ja paikallislehtien ilmoittelua!



Pieni ele -keräys tammikuussa presidentin vaalien yhteydessä – lipasvahteja tarvitaan!

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi. Ota yhteyttä **Anne Hernekoskeen**, p.040 5710 371, anne.hernekoski@gmail.com.

Yhteystietoja **Puheenjohtaja** Pirjo Kyröläinen, pkyrolainen@gmail.com, p. 044 348 0048.

Varapuheenjohtaja Sanna Merenluoto-Simonen, sanna.merenluoto@gmail.com, p. 044 0804 040.

Jäsenrekisterivastaava Satu Heinula, satu.heinula@gmail.com.

Hallituksen yleissähköpostiosoite info@pohmus.fi.

Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillamme www.pohmus.fi, Facebookissa www.facebook.com/pohmus ja Instagramissa @pohmus. Seuraathan sivujamme ja someamme – saa tykätä ja jakaa!