



# POHJOIS-SUOMEN

---

## Munuais- ja maksayhdistys

### POHMUS postia – Jäsenkirje huhtikuu 2026

Hei jäsen!

Yhdistyksemme vuosikokous pidettiin Oulussa lauantaina 28.3. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat ja valittiin hallitukseen kaksi varajäsentä erovuoroisten tilalle.

Hallituksen varajäsenenä jatkaa Sanna Merenluoto-Timonen ja uudeksi varajäseneksi valittiin Juho Purola. Muu hallitus jatkaa samoin voimin vuoden 2027 kokoukseen saakka. Hallituksen tiedot löytyvät kotisivuiltamme [www.pohmus.fi](http://www.pohmus.fi)

Hallitus päätti viime kokouksessaan, että runsaan tapahtumatarjonnan takia viestimme sähköpostilla jatkossa kuukausittain. Jäsenille, joilla ei ole sähköpostia, lähetämme edelleen tiedotteita noin kolme kertaa vuodessa. Kaikista tapahtumista on tarkempaa tietoa kotisivuillamme.

Kevään ja alkukesän ajankohtaiset tapahtumat sekä jo ennakkoon muutama loppukesän ja syksyn nosto. Tervetuloa mukaan!

P.S. Olethan muistanut maksaa jäsenmaksusi? Maksaessasi käytä viitenumeroa mikä löytyy laskulta. Mikäli haluat uuden laskun ota yhteys [jäsenpalvelut@muma.fi](mailto:jäsenpalvelut@muma.fi) tai 050 3889 566.

### Tapahtumat huhti-toukokuussa 2026

**Keskiviikko 29.4. klo 16–19 Vertaiskahvila ja Takarannan taidepolku Raahessa.**

Kokoonnumme kahvittelemaan ja keskustelemaan vertaisten kanssa Langin kauppahuoneelle klo 16. Kahvilasta siirrytään tutustumaan juuri avattavaan Takarannan taidepolkuun. Ilmoittautumiset ja lisätiedot viimeistään 26.4 Satu Heinula, p. 040 526 1123, mieluiten tekstiviestillä

**Keskiviikko 29.4. klo 17–19.30 Elämää maksasairauden kanssa- vertaisryhmän**

**kokoontuminen. Teemana henkinen jaksaminen.** Vertaistapaamisessa keskustellaan psykiatrinen sairaanhoitaja ja perheterapeutti Aira Lievetmursun johdolla henkisestä

jaksamisesta ja sen vahvistamisesta vakavan sairauden kohdatessa. Voit osallistua tapaamiseen vaikket olisi aiemmin ollut toiminnassa mukana. Ilmoittaudu tapaamiseen paikan päällä kahvitarjoilu varten viimeistään tiistaina 28.4. Arjalle, p. 040 5303 092. Voit osallistua myös Teams-linkin kautta. Linkki on kotisivuillamme.

**Maanantai 4.5. klo 17–19.30 Maksaviikon yleisöluento Oulussa, Keskuskirjasto Saari, Pakkalan Sali ja Laituri, Kaarlenväylä 3**

**OHJELMA**

Klo 17.00 Tarjoilua.

Klo 17.30 Tilaisuuden avaus, **Sari Högström**, toiminnanjohtaja, Munuais- ja maksaliitto.

Klo 17.35 Vyötärölihavuus ja maksaterveys, **Olli Kettunen**, gastroenterologi Oulun yliopisto ja OYS.

Klo 17.55 Miksi elintapamuutoksista on vaikea saada pysyviä? **Riikka Berg**, fysioterapeutti, personal trainer, psyykkinen valmentaja, ODL Liikuntaklinikka, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr.

Klo 18.15 Miten vaikutan ruokavalinnoilla maksani terveyteen? **Laura Heikkilä**, laillistettu ravitsemusterapeutti, ODL Liikuntaklinikka, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr.

Klo 18.35 Miksi lihavuudesta täytyy puhua mediassa? Toimittaja **Anna-Stina Nykänen** tietää, mitä on lihoa ja laihtua. Hän on tarkastellut ja kirjoittanut aiheesta kymmeniä vuosia.

Klo 18.55 Kysymyksiä ja keskustelua.

Klo 19.15 Päätössanat, Munuais- ja maksaliitto.

**Lauantai 9.5. klo 13–17 Taide-, historia- ja luontoretki Retki Sanginkonnun**

**taidekierrokselle.** Bussikuljetus Sanginsuuhun lähtee linja-autoaseman tilausajopysäkiltä

klo 13.00 ja paluu on noin klo 17.00. Kiekonlenkin taide- ja luontoreitillä voi valita lyhyemmän tai pitemmän reitin. Reitti on vaativa esteetön eli avustaja tai apuväline on suositeltava liikuntarajoitteisille. Noin tunnin- puolentoista mittaisella kierroksella tutustutaan oppaan johdolla teoksiin, taiteilijoihin, alueen historiaan ja luonnon erityispiirteisiin. Kierroksen

jälkeen siirrytään bussilla kahvittelemaan Sangikseen ja ohjattuun taidetuokioon. Sangiksella voi myös paistaa omia makkaroita. Retken hinta on 5 euroa/hlö, joka maksetaan bussiin noustessa. Ilmoittautumiset ja lisätiedot **viimeistään 4.5.** Arjalle p. 040 5303 092

**Tulossa kesä-syyskuussa. Tarkempaa tietoa seuraavassa jäsenpostissa ja kotisivuilla toukokuun alussa.**

**Lauantai 6.6. klo 13–16 Koko perheen päiväretki Kipponikylän ponitarhaan ja eläinpuistoon Haukiputaalle, Sipilänkuja 11**

Yhdistyksen tukemaan retkipakettiin sisältyy:

Opastettu eläinpuistokierros, jolla kuullaan puiston eläinten tarinat ja tehdään niihin lähempää tuttavuutta. Lisäksi alueella on talutusratsastusta ja kärryajelua, trampoliineja, pomppulinna ja hauskoja pelejä. Ruokailu Bistro Kook- grillikärrystä.

Ponipihan kahvilasta voi ostaa makeaa ja jäätelöä omakustanteisesti.

Lisäksi voit osallistua erikseen Exit roomin toteuttamaan Satumetsän pakopeliin 8 euron lisähinnalla. Pakopelin kesto on noin 60–90 min.

Retkipaketin hinta aikuiselle 20 euroa/hlö ja 2–12 v. lapselle 15 euroa. Alle 2-vuotiaat ilmaiseksi. Pakopelin hinta 8 euroa. Tapahtumaan ilmoittaudutaan kotisivuille tulevalla lomakkeella. Lomake avautuu toukokuun alussa.

Lisätietoja Kipponikylästä osoitteessa [www.kipponit.fi](http://www.kipponit.fi) ja retkestä Arjalta, p. 040 5303092

**Lauantai 13.6. klo 16.30–18.30 Kulttuurikierros ja Asahia Hietasaarella**

**Lauantai 18.7. klo 17– Ilta Asahi Haukipudas, Torpanmäki**

**Lauantai 8.8. klo 12- Ympäristötaidepolku Pikinen polku ja Pikisaaren gallerioihin**

**Keskiviikko 12.8. klo 15–17 Vertaistapaaminen Helaalan mylly ja taidekahvila, Ylivieska**

**Sunnuntai 16.8. klo 15 – Nuorten aikuisten piknik Oulussa**

**Lauantai 5.9. klo 10 -n. klo 19.00 Syysretki Hailuotoon**

**LÄHDE VAPAAEHTOISEKSI FARMARIMESSUILLE KALAJOELLE KYLLÄ -  
ELINLUOVUTUSTAPAHTUMAAN TO-LA 25.-27.KESÄKUUTA**

**Sano KYLLÄ elinluovutukselle** -toiminnalla on tapahtumassa oma ständi, jossa jaetaan tietoa elinluovutuksista ja elinluovutuskortteja. Tule sinäkin mukaan jakamaan tärkeää tietoa mukavaan porukkaan. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Tuulalle, 050 5498 146, [tuula.makkonen@muma.fi](mailto:tuula.makkonen@muma.fi) (15.5. saakka). Tämän jälkeen Raisa Tasanto 040 5240 682, [raisa.tasanto@muma.fi](mailto:raisa.tasanto@muma.fi). Ilmoittautumiset vapaaehtoiseksi **viimeistään maanantaihin 22.6. mennessä**, jotta kulkulupia osataan varata oikea määrä.

**Oulusta on lähdössä lauantaina 26.7.** muutama vapaaehtoinen tapahtumaan, joten yhteiskuljetus on mahdollinen. Otapa pikaisesti yhteyttä Anttiin, mikäli haluat tähän porukkaan mukaan, Antti Juujärvi, p. 040 5020 348