

Jäsentiedote

huhtikuu 2025

Hyvä jäsenemme

Yhdistyksen vuosikokouksessa lauantaina 22.3. valittiin puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja hallituksen jäsenet ja varajäseniä kaudelle 2025–2027. Puheenjohtajaksi valittiin tehtävässä jatkamaan **Arja Packalén** Oulusta ja uudeksi varapuheenjohtajaksi **Janne Mattila** Raahesta. Hallituksen jäseniksi valittiin **Tuula Kyöstilä** ja **Annikki Holma** Kempeleestä, **Marko Salminen** Torniossa ja **Satu Heinula** Pyhäjoelta. Varajäsenenä jatkaa **Veronica Helanen** Oulusta. Uusiksi varajäseniksi valittiin **Sanna Merenluoto-Timonen** Oulusta, **Heikki Mikkilä** Raahesta ja **Teija Orava** Oulusta.

Kokouksen jälkeen pidetyn 55-vuotisjuhlan lämpimästä tunnelmasta voit katsoa kuvia kotisivuiltamme. Kiitos kaikille juhlaan osallistuneille ja järjestäjille!

Muistattehan käydä äänestämässä sunnuntaina 13.4. ja osallistua samalla Pieni ele -keräykseen, joka on meidänkin yhdistykselle tärkeä varainhankintakanava.

Kevään kynnyksellä on tarjolla taas paljon tilaisuuksia ja tapahtumia, joista löydät tarkemmat tiedot kotisivuiltamme www.pohmus.fi/tapahtumat tai soittamalla tilaisuuden yhteyshenkilölle.

Tuuppa mukkaan ja muita tapahtumia

Vertaiskahvila torstaina 24.4. klo 17–18.30 Haukiputaan yhteisötilassa, Jokelantie 1L. Lisätietoja Sannalta, p. 044 0804040.

12.–16.5. Maksaviikko. Liitto järjestää kaksi webinaaria, joita voi seurata verkossa. Tarkempia tietoja liiton verkkosivuilta, www.muma.fi/maksaviikko2025.

Torstai 15.5. klo 17.30–19, Technopolis, Sepänkatu 20, Oulu, **kaikille avoin yleisöluento munuaisterveydestä ja kroonisesta munuaistaudista.** Asiantuntijapuhujana Oysin munuaissairauksien vastuupäällikkö **Anna Salmela**. Etästudiot Tapahtumatalo Raahessa ja Meän talossa Torniossa. Ilmoittautumiset kahvitarjoiluja varten viimeistään 9.5. Ouluun Arjalle, p. 040 5303 092, Raheen Jannelle, p. 040 040 1813 ja Tornioon Erjalla, p. 040 7061 130. Tilaisuutta voi seurata myös omalta laitteelta Teamsilla (linkki kotisivuilla).

Lauantai 17.5. klo 12, Tuuppa mukkaan ulkoilemaan ja makkaranpaistoon Vihiluodon torpalle, Torpankuja 16, Kempele. Lähellä on luontopolku ja frisbeegolfrata. Ilmoittautumiset tarjoilua varten 10.5. mennessä Annelle, anne.hernekoski@gmail.com tai p. 040 5710 371.

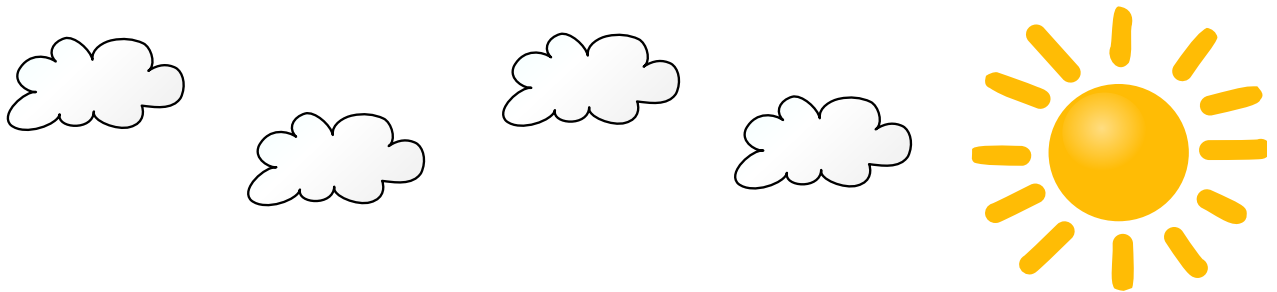
Torstai 22.5. Tuuppa mukkaan -vertaiskahvila Haukiputaan yhteisötilassa klo 17–18.30. Kahvittelun jälkeen siirrytään sään salliessa ulos (muutoin sisällä) tutustumaan Asahiin, kaikille sopivaan suomalaiseen terveysliikuntaan. Lisätietoja Sannalta, p. 044 0804 040.

Perjantai 23.5 klo 17–19.30 Nuorten aikuisten tapaaminen Oulussa Ravintola Zivagossa, osoitteessa Kirkkokatu 29. Yhdistys tukee kustannuksissa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Sannalle, p. 044 0804 040 tai Veronicalle, p. 040 1514 993.

Lauantai 24.5 Puisto Asahi Tuiranpuistossa, Oulussa klo 13–14. Asahin jälkeen vapaata juttelua ja tutustumista puistoon. Lisätietoja Sannalta, p. 044 0804 040.

Tiistai 27.5. klo 17–19 Maksaterveysilta, Oulun Reumayhdistys, Puusepänkuja 2, Oulu. Maksa-asiantuntija **Tarja Teitto-Tuckett** kertoo sarkopenian eli lihaskadon ehkäisemisestä ja kasviproteiineista ruokavaliossa. Etästudiot Tapahtumatalo Raahessa ja Torniossa Meän talossa. Tilaisuutta voi seurata myös muualta Teamsilla. Löydät linkin kotisivuilta. Ilmoittautumiset viimeistään 23.5. Ouluun Arjalle, p. 040 5303 092, Raheen Jannelle, p. 040 040 1813 ja Tornioon Erjalle, p. 040 7061 130.

Lauantai 28.6. Puisto Asahi Pateniemen rannassa klo 17–18. Asahin jälkeen vapaata juttelua ja tutustumista. Lisätietoja Sannalta, p. 044 0804 040.



Yhteisiä retkiä, lähde rohkeasti mukaan!

Sunnuntai 8.6. klo 14- noin klo 18. Kesän avaus Raahessa, veneretki saaristoon.

Retkellä tutustutaan kolmeen saareen. Iso-Kraaselin saareen rantaudutaan ja nautitaan retkievää. Hinta jäsenelle ja alle 12-vuotiaalle lapselle 10 euroa, ei-jäsenelle 20 euroa. Paikkoja on rajoitetusti, ensisijaisesti jäsenille. Ilmoittautumiset Jannelle, p. 040 040 1813.

Lauantai 14.6. Kesäpäivä Pukserissa Oulussa klo 13–18.

Voit tulla paikalle oman aikataulusi mukaan. Paikka on Eläkeliiton Oulun yhdistyksen kesäpaikka Oulun Hietasaarella, osoitteessa Pukseritie 9. Ohjelmassa mm. pihapelejä, leikkejä, asahia. Tarjolla lohikeittoa ja pullakahvit klo 15–17. Tarjoilumaksu 5 euroa, maksetaan paikan päällä käteisellä tai Mobilepaylla. Ilmoittautumiset 10.6. mennessä Arjalle, p. 040 5303 092.

Lauantai-sunnuntai 6.–7.9. Syysretki Kalajoelle Santa´s Hotel Saniin.

Retkelle voi osallistua päiväkävijänä tai yöpyjänä. Päiväkävijän jäsenhintaa 20 euroa, ei-jäsenen 35 euroa. Hintaan sisältyy ohjatut vertaisryhmäkeskustelut, lounas, ohjattu liikuntatunti ja päiväkahvi. Yöpyjän jäsenhintaa 70 euroa 2 h-huoneessa ja yhden hengen huoneessa 110 euroa sisältäen kylpylän käytön ja aamiaisen sunnuntaina. Ei-jäsenen hinta 2-hengen huoneessa 100 euroa ja yhden hengen huoneessa 140 euroa. Matkat omakustanteiset, kimpakyytejä voi tiedustella Arjalta ja Jannelta. Tarkempi ohjelma, aikataulu ja ilmoittautumislomake ovat yhdistyksen kotisivuilla. Sitovat ilmoittautumiset 1.8. mennessä. Lisätietoja Jannelta, p. 040 040 1813.

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

Sihteeri ja jäsenrekisterivastaava Satu Heinula, p. 040 526 1123. **Hallituksen yhteissähköpostiosoite** info@pohmus.fi. Viestimme tiedotteilla, verkkosivuillamme www.pohmus.fi, Facebookissa www.facebook.com/pohmus ja Instagramissa [@pohmus](https://www.instagram.com/pohmus).