

Jäsentiedote

helmikuu 2022

Hyvää läheisten vuotta 2022!

Munuais- ja maksaliitto on nimennyt kuluvan vuoden läheisten teemavuodeksi, jolla halutaan muistuttaa läheisten merkityksestä. Läheinen on arvokas, läheisen antama tuki auttaa selviämään, mutta läheinenkin voi tuntea hoitoväsymystä. Pidetään siis huolta myös läheisistä!

Sinä ja läheisesi olette yhdistyksen tärkeä voimavara. On tärkeää, että olette mukana toiminnassa ja kerrotte meille toiveistanne. Tulevia hyvinvointialueita muodostettaessa yhdistysten ja vapaaehtoistyön merkitys tulee kasvamaan. Meille onkin tärkeää tietää, minkälaisissa luottamustehtävissä jäsenemme toimivat. Otathan yhteyttä, mikäli toimit paikkakuntasi vammaisneuvostossa tai muissa luottamustehtävissä. Kiinnostuitko? Laitapa minulle viestiä!

Terveisin **Pirjo Kyröläinen**,
hallituksen puheenjohtaja, Pohjois-Suomen Munuais- ja maksayhdistys

Jäsenpalvelut uudistuvat

Olemme saaneet uuden jäsenrekisterin ja otamme käyttöön mobiilijäsenkortin. Seuraavan jäsenlaskun yhteydessä saat ohjeet mobiilijäsenkortin käyttöönotosta. Kortin käyttöönoton edellytys on, että jäsenen sähköpostiosoite on rekisterissä. Mobiilikortin avulla voit jatkossa itse päivittää yhteystietojasi ja näet voimassa olevat jäsenedut. Jos sinulla ei ole sähköpostia jäsenrekisterissä ja haluat sen lisättäväksi, ole yhteydessä joko liittoon, jäsenspalvelut@muma.fi tai Päivi Sohlman, p. 050 3889 566, tai yhdistyksesi jäsenrekisterin hoitajiin Veronica Helaseen, p. 040 1514 993 tai Tuomas Honkoseen, p. 044 7277 705. Liitosta voit myös tilata paperisen jäsenkortin.

[Pyydämme jokaista](#) jäsentä päivittämään tietojansa rekisteriin, esimerkiksi tarkistamaan sähköpostiosoitteen. Arvomme 3 kpl S-ryhmän 50 € lahjakorttia kaikkien tietojansa 1.–28.2.2022. päivittäneiden kesken.

Vielä ehtii kuntokuurille!

3.2. ja 10.2. klo 16.30–17.30 on vielä mahdollisuus osallistua kuntokuuriin. Kuntokuuri on kaikille jäsenille avoin ja mukaan voi ottaa puolison, lapsen, vanhemman tai kaverin. Myös läheinen saa kuntoilla mukana maksutta. Kuntokuuri pidetään Liikuntakeskus Kimmokkeessa Kiimingissä osoitteessa Viitantie 23. Paikalle pääsee myös hyvin bussilla Oulun keskustasta ja takaisin.

Kyytimahdollisuuksia voit kysellä Sannalta, sanna.merenluoto@gmail.com tai 044 080 4040.

Tanssin hurmaa 24.2. alkaen

Tee unelmistasi totta! Opi paritanssin alkeet mukavassa ryhmässä kannustavan ohjaajan ohjaamana tunnelmallisella Kasarmiklubilla Oulun Intiössä.

Askel askeleelta kurssilla opetellaan viiden kerran aikana paritanssin perusaskelia, kuvioita ja rytmiä sekä nautitaan tanssin tunteesta ja yhdessäolosta. Opetus lähtee tanssin alkeista ja aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Tällä kurssilla jokainen pysyy mukana! Kurssille voit tulla yksin tai parin kanssa. Kurssi pidetään torstaisin 24.2, 3.3, 17.3, 24.3 ja 31.3. klo 17–18. Mukaan mahtuu 20 henkilöä. Muista kertoa ilmoittautuessasi, että tuletko yksin vai parin kanssa. Ilmoittautumiset Sannalle, sanna.merenluoto@gmail.com, 16.2. mennessä.

Nuorten aikuisten tapaamisia 2.3. alkaen

Tänä keväänä järjestetään nuorten aikuisten (18–35-vuotiaiden) tapaamisia keskiviikkona 2.3., 6.4. ja 4.5. klo 18–20 Teamsin välityksellä. Mukaan voi tulla aina silloin, kun haluaa ja itselle sopii, eikä koko aikaa tarvitse pystyä osallistumaan. Linkki tapaamiseen tulee yhdistyksen nettisivuille ja jaamme sen myös yhdistyksen Facebookiin. Jos haluat saada kutsulinkin suoraan sähköpostiisi, laita sähköpostia Veronicalle, veronica.helanen@gmail.com. Toivottavasti pääsemme keväällä järjestämään myös fyysisiä tapaamisia.

Munuaisviikkoa vietetään 7.–11.3.

Ohjelmassa on muun muassa Munuaispäivän luento striimattuna torstaina 10.3. klo 17.30. Tällä viikolla kannattaa seurata somekanavia, sillä jaamme siellä tietoa kaikista tapahtumista.

Kemi-Tornion alueella tapahtuu

Tiistaina 15.3. kahvilatreffit klo 17 kahvila Roosamariassa, Kemintie 15, Tornio.

Tiistaina 17.5. luontoretki Puuluodon lintutornille Torniossa, klo 17.

Lisätietoja Tarja Eilittä, tarja.eilitta@gmail.com.

Yhdistyksen vuosikokous teatterilla 2.4.

Ohjelmassa on kokouksen lisäksi teatteria ja kahvittelua Oulussa. Vuosikokouksesta laitetaan erikseen kutsu, mutta varaa päivä jo valmiiksi kalenteriin, jotta pääset mukaan.

Terveellinen ruoka -kurssi Oulussa 5.4.

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on yksi tärkeimpiä hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäjiä. Tervetuloa Oulun Palvelualan Opistolle tiistaina 5.4. klo 16–19 Terveellinen ruoka -kurssille. Kurssin aikana valmistetaan ateriakokonaisuus ja leivotaan myös lämpimäisiä. Ja lopuksi saamme nauttia maukkaat maut ja herkulliset tuoksut. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. Ilmoittautumiset Pirjolle, pkyrolainen@gmail.com, 28.3. mennessä.

Vertaistukea sairastuneille ja läheisille

Jos kaipaat vertaistukea, ota rohkeasti yhteyttä yhdistyksemme vertaistukikoordinaattoriin Anne Hernekoskeen, anne.hernekoski@gmail.com tai 040 5710371. Vertaistukijamme ovat koulutettuja.

Jos olet kiinnostunut vertaistukijaksi kouluttautumisesta, kannattaa seurata OLKA Oulun vertaistukikoulutustarjontaa. Sitä kautta pääsee myös yhdistyksen ja liiton vertaistukijaksi. Koulutusta on myös sairastuneiden läheisille.

YHDISTYKSEN HALLITUS, YHTEYS- JA MUITA TIETOJA

Yhdistyksen hallituksen jäsenet ovat: puheenjohtaja Pirjo Kyröläinen, pkyrolainen@gmail.com, varapuheenjohtaja Sirpa Lassila, sihteeri Arja Packalén, arja.packalen@gmail.com, rahastonhoitaja Marko Palola, mpalola@suomi24.fi, jäsenasiainhoitaja Veronica Helanen, veronica.helanen@gmail.com, jäsenasiainhoitaja Tuomas Honkonen, tuomas.honkonen@gmail.com, Annikki Holma, Tarja Eilittä, Pekka Holm, Tuula Kyöstilä, Sanna Merenluoto-Timonen, Seija Lindgren ja Merja Männistö. Hallituksen tavoittaa yhteissähköpostilla info@pohmus.fi.

Yhdistyksen vuosimaksu 2022 on 22 euroa. Jäsenmaksut postitetaan helmikuussa 2022.

Viestimme jatkossakin tiedotteilla, nettisivuillamme www.pohmus.fi, Facebookissa www.facebook.com/pohmus ja Instagramissa [@pohmus](https://www.instagram.com/pohmus). Seuraathan sivujamme ja meitä somessa!