

## **Huhtikuulle suunniteltu PirMu:n 50-vuotisjuhla on siirretty koronan takia.**

Uudeksi tilaisuuden ajankohdaksi on varaus lauantaiksi syyskuun 4. päivä. Seuraamme viranomaisten ohjeita kokoontumisten turvallisista järjestämisistä ja tiedotamme lisää heti, kun voimme vahvistaa juhlan järjestämisen.

### **Kevätkokous**

Kevätkokouksen pitäminen ei tänäkään vuonna ole mahdollista järjestää sääntöjen mukaisessa aikataulussa, joten joutunemme järjestämään sen syyskokouksen yhteydessä, kuten 2020.

## **Kehon ja mielen kuuntelua fysioterapeutti Ilona Siitosen ohjauksessa verkossa keskiviikkopäivisin klo 12:00-13:00, 17.3. alkaen, 19.5. saakka.**

Mukaan voi liittyä joka kerta tai yksittäisellä kerralla. Harjoitukset toteutetaan Microsoft Teamsin välityksellä. Microsoft Teamsin voi ladata koneelleen tai älylaitteelleen maksutta. Tietokoneella Teamsiin voi liittyä myös selaimella ilman sovelluksen asentamista.

Fysioterapeutti **Ilona Siitonen** ohjaa kymmenen viikon ajan keskiviikkoisin klo 12–13 toimintakykyä tukevan harjoituksen verkossa livenä. Pirkanmaan, Keski-Suomen, Päijät Hämeen ja Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistysten järjestämiin harjoituksiin voivat osallistua kaikki kiinnostuneet. Harjoitukseen osallistuminen on maksutonta.

Suora lähetys tallennetaan ja tekstitetään ja se on vapaasti katsottavissa Munuais- ja maksaliiton YouTube -kanavalla muutaman päivän sisällä.

Linkit Teams-harjoitukseen keskiviikkoisin ja tallenteisiin YouTube -kanavalla löytyvät PirMu:n kotisivuilta tai Facebook-sivulta. Ne ovat myös liiton sivuilla:

<https://www.muma.fi/liitto/ajankohtaista/tapahtumat>

Liiton sivuilta löytyy myös ajankohtaisia verkkoluentoja, kuten:

### **Sosiaaliturva, 13.4.2021 klo 17:00-18:30**

Webinaarissa kerrotaan munuais- ja maksasairautta sairastavan etuuksista ja palveluista. Pitkäaikaissairaus voi aiheuttaa ylimääräisiä kustannuksia ja avun tarvetta. On tärkeää, että sairastunut on tietoinen etuuksista ja palveluista, joihin hän on oikeutettu. Aiheina ovat mm. Kelan etuudet ja kunnan palvelut.

### **Some**

Nykyiset nettisivut: <https://pirmu.nettisivut.fi>

Facebook-sivu: Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys - PirMu ry

Facebook-suljettu ryhmä JÄSENILLE: PirMu ry (laita liittymispyyntö)

Tämän jäsentiedotteen voit saada myös sähköpostiisi jatkossa. Ilmoita osoitteesi puheenjohtajalle. Sähköpostiosoitteesi lisätään tällöin Muma ry:n jäsenrekisteriin ja saat jatkossa myös Muma ry:n uutiskirjeen. Uutiskirjeen tulemisen voit halutessasi lopettaa itse.

### **Pieni Ele -keräys kuntavaaleissa 2021**

Kuntavaalit päätettiin siirtää kesäkuulle 2021. Ennakkoäänestys on 26.5. – 8.6. Varsinainen vaalipäivä sunnuntai 13.6.2021. (Eduskunnan päätös puuttui tämän mennessä painoon, joten tiedot ovat oikeusministeriön esityksestä.)

Tarvitsemme mukaan lipasvahteja eri äänestyspaikkoihin, turvallisen keräämisen onnistumiseksi yhdistys tarjoaa kasvomaskit kerääjille. Toimimalla lipasvahtina autat yhdistystä järjestämään virkistystä ja koulutusta jäsenille! Keräyksen tuotto on merkittävä osa yhdistyksen varainhankintaa. Tarjoamme jokaiselle väh. 3h/hlö lipasvahteina olleille Finnkinon elokuvaalipun ja herkkulipun kiitokseksi. Pyydä siis kaveri avuksi omalle vuorolle ja käykää leffassa!

Jäsentiedotetta tehdessä tiedot olivat vielä puutteelliset vaalien siirron johdosta, mutta nämä paikat ovat suunnitteilla:

Tampereella: Tullintori, Monitoimitalo 13, Kalevan Prisma, Kauppakeskus Duo, Lamminpään koulu, Saukonpuiston koulu, Kaarilan koulu, Etelä-Hervannan koulu. Ylöjärvellä: Kirjastotalo Leija, Kurun kirjasto, Vuorentaustan koulu  
Valkeakoskella ei vielä tietoa paikkajaosta

**Seuraa yhdistyksen kotisivuja ja Facebook-sivua keräyspaikkojen lisätiedoista ja ilmoittaudu Sirpa Andelinille, jos voit tulla lipasvahdiksi.**

[sirpa.andelin\(a\)gmail.com](mailto:sirpa.andelin@gmail.com)

**Omaehtoista liikuntaa tuetaan tänäkin vuonna seuraavin ehdoin:** Yhdistys korvaa jäsenen omaehtoisen liikunnan kuluista 20% hyväksytyä kuittia vastaa. Korvaus kuitenkin enintään 80€/jäsen/vuosi. Tuki maksetaan ainoastaan jäseneksi merkitylle henkilölle.

Korvauksen piiriin kuuluu kaikki liikunta, myös liikunta- ja urheiluseurojen kausimaksut. Korvaus ei koske potilasjärjestöjen tms. valmiiksi tukemien liikuntaryhmien kuluja, eikä kilpailumaksuja. Yhdistys ei korvaa urheiluvälineiden tai lisäravinteiden tms. hankinta, myöskään liikuntaseteleillä maksettua liikuntaa ei lasketa korvaukseen piiriin.

Ota alkuperäisestä kassakuitista ja pankkikorttikuitista myös valokopio, jotta tiedot säilyvät pidempään, kuitilla voi olla vain yhden liikkujan maksu. Samoin henkilökohtaisissa kausikorteissa ja vastaavissa on mainittava liikkujan nimi. Tuen hakemisen yksityiskohtaiset tiedot ilmoitamme syksyn jäsentiedotteessamme.

**Toivotamme jäsenille kärsivällisyyttä ja jaksamista tässä haastavassa ajassa!**

**Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistys – PirMu – ry**

Pellervonkatu 9 /1021, 33540 Tampere

