



ETELÄ-POHJANMAAN
Munuais- ja maksayhdistys



Kuva Jukka Risikko

Jäsentiedote

Etelä- Pohjanmaan Munuais- ja maksayhdistys ry:n jäsentiedote
Kevät / 2019 | www.epmuma.fi

Yhdistyksen puheenjohtajan kevätterveiset

Hyvää uutta vuotta 2019. Pakkaset paukkuvat pihalla ja tässä on jo mietitty kevättä ja kesää. Viime vuosi lop-pui juhliin, joita vietimme Hotelli Lakeudessa. Sisäsivuilla on kuvia juhlista. Vuoden 2019 teema on liikunta. Kevään ohjelma on vähän väljempi tänä keväänä.

Vuosikokous pidetään SQB centerissä 4.5.2019 Tervetuloa mukaan. Tiedossa myös ruokailua ja teatteria Vaasassa. Kesäretki suuntautuu Itä-Suomeen elokuussa. Huomioikaa, ilmoittautuminen Vaasan teatteri retkelle on jo heti 26.2.2019 mennessä.

Uusia ideoita otan edelleen vastaan, saa soittaa tai lähettää sähköpostia. Yhdistyksen ajankohtaiset asiat löytyvät myös Facebookista ja kotisivulta www.epmuma.fi.

Aurinkoista kevättä!

Anu Korpi-Kulmala

Puheenjohtaja

PIENI ELE-KERÄYS

EDUSKUNTAVAALIT Ennakoäänestys 3.-9.4. ja 14.4. virallinen vaalipäivä.

EUROPARLAMENTTIVAALIT Ennakkovaalit 15.-21.5. ja 26.5. virallinen vaalipäivä.

Lipasvahteja tarvitaan eri paikkakunnille, jos olet kiinnostunut lipasvahtina olemisesta oathan yhteyttä **Marja-Leena Pitkäseen puh. 040-5707 367.**

Kevätkauden 2019 toimintaa

La 16.3. olemme Prismassa

14.3. on maailman Munuaispäivä, sen vuoksi olemme **la 16.3. klo 10-14** Prisman kauppakeskuksessa Hyllykalliolla jakamassa Munuaistietoutta ja kertomassa elinluovutukseen liittyvistä asioista. Tervetuloa tapaamaan meitä.

La 30.3.2019 matkaamme Vaasan Kaupunginteatteriin

Ensin lounastamme **klo 11.00** teatteri ravintola Kulmassa, jonka jälkeen **klo 13.00** Älä pukeudu päivälliselle farssi rakkaista, salarackaista ja salarakkaiden rakkaista. Omavastuu jäseniltä 24€ ja ei jäseniltä 32€.

Linja-auto lähtee Seinäjoen matkahuollosta klo 9.45 kohti Vaasaa. Ilmoittautumiset **Stina Ketola puh. 040-7776 715** soitot klo 16 jälkeen tai tekstiviestillä. Muista kertoa myös ruokavaliosi.

Huomaathan ilmoittautua mahdollisimman pian viimeistään **26.2.2019**.



La 4.5.2019 klo 13.00 vuosikokous SQB Centerissä Seinäjoella Urheilupuisto 5, 60100 Seinäjoki

Päivän ohjelma

- Aloitamme kokouksella klo 13.00
- Ruokailu
- Luento jalkojen hoidon ja liikunnan tärkeydestä, jonka pitävät **Anniina Salmela** sekä **Antti Pollari**
- Keilaus

Yhdistys maksaa kokouksesta, luennoista, ruokailusta ja keilailusta aiheutuvat kulut ja myös keilakenkien vuokran, jos omia ei ole.

Ilmoittauduthan 30.4. mennessä **Anulle 044-9112 151**, soittaa takaisin jos ei kerkeä vastaamaan. Sekä s-posti **Korpi-kulmala@luukku.com**.

Muistathan ilmoittaa ruokavaliosi.



13.-17.5. Maksaviikko

Ilmoittelemme lähemmin Eparin seurat ja yhdistykset palstalla sekä ILKKA-lehden yhdistysten toimintapalstalla.

3.-4.8. Kesäretki

Päivä 1.

Lähtö **Seinäjoen matkahuollosta klo 6.30** kohti Pohjois-Karjalaa, Heinävedelle Valamon luostariin. Lounas Valamon ravintola Trapesassa, noutopöydästä. Opastettu kierros luostarialueella ja aikaa tehdä ostoksia. Lähtö Kolille ja vierailu Kolin huipuille, jossa saamme ihailla huikeita maisemia yli Pielisen. Opastettu maisemakierros. Yöpyminen ja ruokailu Kolilla.



Päivä 2.

Aamiainen ja huoneiden luovuttaminen sekä lähtö Ilimantsiin. Opastettu kierros Parppeinvaaran runokylässä ja rajakenraali Raappanan majassa sekä vierailu luontokeskus Mesikässä. Kotiruokalounas Parppeinpiirtin noutopöydästä. Opastettu kierros Eva Rynnäsen ateljeessa ja Paaterin kirkossa. Sieltä Nurmeksen ja Siilinjärven kautta Seinäjoelle, jonne saavumme illalla.

Matkan hinta yhdistyksen jäseneltä 140 €, lapselta alle 12v. 70€, Ei-jäsenen hinta on 180 €. Ilmoittautumiset 30.6. mennessä, **Anu Korpi-Kulmala 044-9112 151** tai s.posti:

korpi-kulmala@luukku.com

Jäsenmaksuasiasia

Ota yhteys kaikissa yhdistyksen jäsenyyttä koskevissa asioissa yhdistyksen puheenjohtajaan Anu Korpi-Kulmalaan, yhteystiedot tiedotteen lopussa. Jäsenmaksu on edelleen 12 euroa vuodessa ja se laskutetaan Munuais- ja maksaliiton kautta helmi-maaliskuussa.

Jäsenmaksujen maksaminen vuodelta 2019 katkeaa lokakuun lopussa. Sen jälkeen jäseneksi liittyneiltä peritään maksu vasta vuonna 2020. Jäsenmaksun yhteydessä saat jäsen-kortin, joka sisältää Munuais- ja maksaliiton valtakunnalliset jäsenedut. Säilytä se lompakossasi.

Valtakunnallisten jäsenetujen lisäksi saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Elinehtolehden, joka on jäsenistölle kattava luku-, tieto- ja elämäntarinapaketti. Yhdistyksen toiminnasta kertova jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. Kotisivulta www.epmuma.fi löytyy tietoa yhdistyksen toiminnasta ja sielläkin voi liittyä jäseneksi. Kotisivulta pääsee yhdistyksen Facebook-sivulle. Toiminnasta ilmoitetaan myös EPARI-lehden seuratoimintapalstalla ja ILKKA-lehden yhdistysten toimintapalstalla. Munuais- ja maksaliiton kotisivut www.muma.fi ovat laaja tietopankki valtakunnallisesta toiminnasta.



Yhdistyksen jäsenedut dialyysipotilaille, elinsiirron saaneille sekä Hyksin kontrolleissa käyville maksapotilaille

Edelleen näihin ryhmiin kuuluvat potilaat saavat yhdistykseltä takautuvasti 100% korvauksen ostamistaan uimahalli- ja keilailulipuista. Vapaamuotoiseen anomukseen tulee liittää alkuperäiset kuitit. Samalla periaatteella, alkuperäisiä kuitteja ja vapaamuotoista hakemusta vastaan ja hallituksen päätöksellä yhdistys korvaa puolet em. ryhmien kylpylä- ja kuntosalilipuista.

Anomukset lähetetään os. Päivi Kutinlahti Nallenpolku 1 B 3, 60510 Hyllykallio.

Jos oma asuinkuntasi tarjoaa erityisryhmille suunnattuja uimahalli/ kuntosalipalveluja kannattaa sieltä anoa palveluun kuuluva edullinen vuosikortti, joka sisältää rajattoman määrän käyntejä. Yhdistys maksaa vuosikortin hinnan takautuvasti alkuperäistä maksukuittia ja vapaamuotoista anomusta vastaan. Nämä kaikki jäsenedet edellyttävät yhdistyksen jäsenyyttä.

Yhdistyksen järjestämille maksullisille retkille, tilaisuuksiin ja tapahtumiin tuetaan taloudellisesti tilanteen mukaisesti yllä olevia potilasryhmiä kuten myös kaikkia yhdistyksen jäseniä.

Munuais- ja maksaliiton valtakunnalliset jäsenedet

- > CMS kuntoclubit
- > PlusTerveys hammaslääkäriasema Fossa, Helsinki
- > Holiday Club
- > Home Instead seniorihoiva
- > Hotel Anna, Helsinki
- > Instru optiikka
- > Kampaamo-kauneushoitola Vanessa, Helsinki
- > Kauneushoitola Charmonie Spa, Helsinki
- > Kylpylähotelli Kuntoranta
- > Silmäasema
- > Tallink Silja
- > Viking Line
- > Warrior Coffee
- > Yyteri Kylpylähotelli

Lisää tietoa jäseneduista saat www.muma.fi/jasenedut ja [Kirsi Kauppinen, kirsi.kauppinen@muma.fi](mailto:kirsi.kauppinen@muma.fi), p. 050-4365 707.

Munuais- ja maksaliiton sopeutumisvalmennuskurssit ja virkistystoiminta

Tietoja Munuais- ja maksaliiton kurssi tarjonnasta, virkistystoiminnasta, tapahtumista, tapaamisista ja tuetuista lomista sekä hakuohjeita antaa liiton kuntoutuspäällikkö **Petri Reponen p. 050-3084 551** tai Länsi-Suomen järjestösuunnittelija **Petri Leppänen p. 040-5129 295**. Tietoa saat myös oman hoitopaikkasi sairaanhoitajilta tai sosiaalityöntekijältä. Liiton kurssitarjonta ja hakuohjeet löytyvät liiton kotisivulta www.muma.fi/ kuntoutus ja sosiaaliturva tai yhdistyksen kotisivulta www.epmuma.fi. Vuoden 2019 kurssijulkaisu oli Elinehto-lehden 4/2018 liitteenä!

Vertaistuki

Tietoa potilaiden koulutetuista vertaistukijoista saat oman hoitoyksikkösi sairaanhoitajilta ja järjestösuunnittelija **Pertti Leppäselältä**.

Lahjoitukset

Jos haluat tukea potilasyhdistyksesi toimintaa lahjoituksella voit tehdä sen tilille: **Oma Säästöpankki FI52 4108 0010 5136 64**.



Suruadresseja myynnissä

Yhdistyksen puheenjohtajalla on myynnissä valikoima kauniita suruadresseja hintaan 10 €/kpl.

Kiitos Härmän kuntokeskukselle yhteistyöstä jäsenkirjeiden postittamisessa.



Puheenjohtaja
Jäsenrekisterin pääkäyttäjä
Anu Korpi-Kulmala
p. 044-9112 151,
korpi-kulmala@luukku.com

Varapuheenjohtaja
Annika Nelimarkka,
p. 050-5389 567,
nelimarkkaannika@gmail.com

Sihteeri
Matti Kristola,
matti.kristola@evl.fi

Länsi-Suomen järjestösuunnittelija
Petri Leppänen
p. 040-5129 295
petri.leppanen@muma.fi



▲ Juhlapuhe LT, sisätautien ja nefrologian erikoislääkäri Karri Helin.



▲ Tervehdyspuhe Kunniapuheenjohtaja Marja-Liisa Ristimäki.



Etualalla vasen Esko Leijala ja Karri Helin.



Paikalla olleita ansio-
merkin saajia Antti
Pollari, Raija Uurinmäki,
Hilkka-Liisa Hautamäki
sekä Anu Korpi-Kulmala.



Esiintyjä Hot Club Lakeus.



PIHASSA HYVÄT ILMAISET PARKKIPAIKAT!



TÖRNÄVÄNTIE 20
60200 SEINÄJOKI
www.tornavanapteekki.fi

PALVELEMME
ma-pe 9-19
la 9-15