



ETELÄ-POHJANMAAN
Munuais- ja maksayhdistys



Kuva Jukka Risikko

Jäsentiedote

Etelä-Pohjanmaan Munuais- ja maksayhdistys ry:n jäsentiedote

Kevät 2022 | www.epmuma.fi

YHDISTYKSEN PUHEENJOHTAJAN TERVEISET



Hei kaikki jäsenet. Ikävä kyllä syksyllä ei ilmestynyt jäsenlehtistä, minä, sihteeri ja varapuheenjohtaja vietimme aikaa sairastaen kaikki yhtä aikaa.

Kuten olette varmaan huomanneet, jäsenmaksumme nousi 15 euroon. Yritämme kuitenkin pitää jäsenmaksua maltillisena, että kaikki halukkaat voisivat liittyä yhdistykseen. Toivoisimme näkevämmekin teistä useat vuosikokouksessa.

Toivomme että saisimme pidettyä kaikki suunnittelemamme ohjelmat kevään ja kesän aikana.

Toivottelen hyvää ja aurinkoista kevättä

Anu Korpi-Kulmala | PUHEENJOHTAJA

MOBIILIJÄSENKORTTI

MUNUAIS- JA MAKSALIITON ja oman jäsenyhdistyksesi jäsenkortti on sähköinen mobiilijäsenkortti. Mobiilijäsenkortti löytyy osoitteesta <https://oma.muma.fi>. Jäsenkortti toimii älypuhelimessasi. Voit avata jäsenkorttisi myös esimerkiksi tabletilla tai tietokoneen selaimella. Jäsenkortin käyttämistä varten ei tarvitse ladata erillistä sovellusta sovelluskaupoista

MOBIILIJÄSENKORTTIIN voit kirjautua omalla sähköpostiosoitteella. Sähköpostiosoitteen on oltava sama, minkä olet ilmoittanut liittyessäsi jäseneksi ja mikä on tallennettu jäsenrekisteriin. Jos sähköpostisi ei ole vielä rekisterissä, lähetä sähköpostiosoitteesi osoitteeseen jasenpalvelut@muma.fi.

ENSIMMÄISELLÄ käyttökerralla sinun pitää tilata sähköpostiisi koodi, jolla pääset määrittämään salasanan. Jatkoksa kirjautumisen yhteydessä voi rastittaa ruudun ”Muista kirjautumiseni”, jonka jälkeen sinun ei tarvitse kirjautua uudelleen palatessasi jäsenkorttiisi. Jos käytät jäsenkorttia puhelimellasi, selaimesi ehdottaa sovelluksen asentamista puhelimen työpöydälle. Tämän jälkeen jäsenkortin avaaminen onnistuu helposti tarvittaessa. Työpöydälle asentamisen voi tehdä myös myöhemmin puhelimen selaimen valikon kautta.

MOBIILIJÄSENKORTISSA voit päivittää jäsenrekisteriin tietojasi kuten uuden osoitteen tai sähköpostin. Jäsenkortilla saat valtakunnallisia jäsenetuja. Tietoa liiton tarjoamista jäseneduista löydät sivulta www.muma.fi/jasenedut.

Toivoisimme että päivittäisitte sähköpostiosoitteenne, koska aloitamme lähettämään tietoa matkoista ja muista tapahtumista jotka tulee nopeasti eikä kerkeä jäsenlehtiseen sekä jäsenlehtisen lähettämme sähköpostiin. Ne joilla ei ole sähköpostia saavat paperisen version. Näin säästämme postikuluissa.

KEVÄT- JA KESÄKAUDEN 2022 TOIMINTAA

LA 9.4. klo 13.00 VUOSIKOKOUS HÄRMÄN KYLPLYLÄSSÄ

Kokouksen jälkeen ruokailua sekä uintia tarjolla halukkaille.

ILMOITTAUTUMISET 1.4. MENNESSÄ Anulle 044 9779 147.

TO 14.7. KLO 18.00 KESÄTEATTERI TÖRNÄVÄ

Murhan ja rakkauden käsikirja herrasmiehille. Hinta 20 €/hlö. Ilmoittautumiset 9.5. Anulle 044 9779 247.

PE-SU 5. – 7.8. KESÄRETKE AHVENANMAALLE

PERJANTAINA 5.8.2022

LÄHTÖ Seinäjoki (Matkakeskus) klo 02.45
Jalasjärvi (Jalastuuli) klo 03.15

Matkan varrella ennen Turkuä lyhyt jaloittelu-/kahvittelutauko (max. 20 min). Turun satamaan saavumme n. tuntia ennen laivan lähtöä. Laiva Tallink Galaxy lähtee **klo 08.20**. Laivalla aamiaisbuffet **klo 08.00**.

Laiva saapuu Maarianhaminan satamaan **klo 13.35**. Opas vastassa satamassa. K aupunkierros ja vierailu Amalia Limonadi tehtaalla sekä samassa talossa sijaitsevassa Mercedes-suklaaputiikissa.

Klo 18.40 majoittuminen Hotelli Park Alan-diassa (keskusta)

Klo 19.15 päivällinen. Lämmin ruoka ravintola Park

Yöpyminen

LAUANTAINA 06.08.2022

Aamiainen, jonka jälkeen **klo 10.00** lähemme opastetulle päiväretkelle: Vierailu Jomalan Pyhän Olofin kirkossa Vierailu Ab Chips /taffel tehtaan myymälässä

Tutustuminen Kastelholman linnaan sekä Vankila museo Vita Björniin Vierailu joko Öfergårdin tai Tjudön omenatilalla

Klo 16.30 ruokailu. Lämmin ruoka ravintola Soltunassa GETA vuorella

Klo 19.00 Hotellilla Yöpyminen

SUNNUNTAINA 07.08.2022

Aamiainen.

Omaa aikaa kaupungilla. Maarianhaminan satamaan tuntia ennen laivan lähtöä. Laiva Baltic Princess lähtee Maarianhaminasta **klo 13.45**. Laivalla buffet lounas **klo 14**. Laiva saapuu Turun satamaan klo **19.15**. Kaikkien löydettyä linja-auto terminaalin pysäköintialueelta, kotimatkalle.

HINTA 180,00 €/henkilö. Matka maksetaan etukäteen Etelä-Pohjanmaan munuais- ja maksayhdistyksen tilille FI52 4108 0010 5136.

ILMOITTAUTUMISET 20.6.2022 mennessä. ari.hakala@hotmail.com tai puh. 040 179 2264.



27. – 28.8. VIRKISTYSVIIKONLOPPU HONKINIEMESSÄ

1. PÄIVÄ

14.30 tulokahvi
16.30 päivällinen
20.00 iltapala

2. PÄIVÄ

8.00-8.45 aamupala (toinen ryhmä meidän jälkeen)
11.45 lounas
14.30 päätöskahvi

Vapaasti käytettävissä veneet, kanootit, pelikentät, uimaranta, erilaisia pelivälineitä.

ILMOITTAUTUMISET Päiville ruokavalioineen **16.8. mennessä**

tekstiviestillä 050 5219 564 tai s.postilla paivi.kutinlahti@netti.fi.

20. – 21.8. MAKSASAIRAIDEN LÄHEISTEN VIIKONLOPPU NOKIAN EEDENISSÄ

Viikonloppu järjestetään yhdessä muutaman muun jäsenyhdistyksen kanssa.

paikkoja rajoitetusti. **Ilmoittautumiset 1.8.22 mennessä** Anulle p. 044 9779 247

ALUSTAVA OHJELMA:

Lauantaina aloitetaan lounaalla

- tietoa hepaattisesta enkefalopatiasta
- apua uupumuksen ymmärrykseen
- kokemustarina
- psykologin alustus jaksamisesta ja ryhmätyö

Sunnuntaina

- allasjumppaa
- keskusteluja ryhmässä
- rentoutus-tekniikoita



JÄSENMAKSUASIAA

OTA YHTEYS kaikissa yhdistyksen jäsenyyttä koskevissa asioissa Matti Kristolaan (tiedot lehtisen lopussa).

OLETTE VARMAAN huomanneet, että jäsenmaksu on noussut 15 euroon vuodessa ja se laskutetaan Munuais- ja maksaliiton kautta. Jäsenmaksujen maksaminen vuodelta 2022 katkeaa lokakuun lopussa. Sen jälkeen jäseneksi liittyneiltä peritään maksu vasta vuonna 2023.

VALTAKUNNALLISTEN jäsenetujen lisäksi saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Elinehto-lehden, 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-Pohjalainen lehden yhdistysten toimintapalstalla.

Munuais- ja maksaliiton kotisivut www.muma.fi ovat laaja tietopankki valtakunnallisesta toiminnasta.

YHDISTYKSEN JÄSENEDET

DIALYYSIPOTILAILLE, ELINSIIRRON SAANEILLE SEKÄ
HYKSIN KONTROLLEISSA KÄYVILLE

EDELLEEN NÄIHIN ryhmiin kuuluvat potilaat saavat yhdistykseltä takautuvasti 100% korvauksen ostamistaan uimahalli- ja keilailulipuista. Vapaa-uuotoiseen anomukseen tulee liittää alkuperäiset kuitit. Samalla periaatteella, alkuperäisiä kuitteja ja vapaa-uuotoista 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 vapaa-uuotoista anomusta vastaan. Nämä kaikki jäsenedet edellyttävät yhdistyksen jäsenyyttä.

YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMILLE maksullisille retkille, tilaisuuksiin ja tapahtumiin tuetaan taloudellisen tilanteen mukaisesti yllä olevia potilasryhmiä kuten myös kaikkia yhdistyksen jäseniä.



MUNUAIS- JA MAKSALIITON VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET:

- Holiday Club
- Hotel Anna, Helsinki
- Instru optikka
- Lähitapiola
Pääkaupunkiseutu
- Otavamedia
- PlusTerveys
Hammaslääkäri-
asema Fossa
- Silmäset
- Pajulahti
- Silmäasema
- Sokos hotellit
- Tallink Silja
- Viking Line



MUNUAIS- JA MAKSALIITON

SOPEUTUMIS- VALMENNUSKURSSIT JA VIRKISTYSTOIMINTA

TIETOJA Munuais- ja maksaliiton kurssitarrjonnasta, virkistystoiminnasta, tapahtumista, tapaamisista ja tuetuista lomista sekä hakuohjeita antaa liiton Asiantuntija Maarit Heinimäeltä puh. 050 3626 470 Tietoa saat myös oman hoitopaikkasi sairaanhoitajilta tai sosiaalityöntekijältä. Liiton kurssitarrjonta ja hakuohjeet löytyvät liiton kotisivulta www.muma.fi/kuntoutus ja [sosiaaliturva](http://www.muma.fi/sosiaaliturva).

VERTAISTUKI

TIETOA potilaiden koulutetuista vertaistukijoista saat oman hoitoyksikkösi sairaanhoitajilta ja Liiton jäsenyhdistyksen yhteyshenkilö Tarja Teitto-Tuckett puh. 040 5240 683

LAHJOITUKSET

JOS HALUAT tukea potilasyhdistyksesii toimintaa lahjoituksella voit tehdä sen tilille: Etelä-Pohanmaan Munuais- ja maksayhdistys omasp FI52 4108 0010 5136 64





KYNTTILÖITÄ SEKÄ SURUADRESSEJA MYYNNISSÄ

YHDISTYKSEN puheenjohtajalla on myynnissä valikoima kauniita suruadresseja hintaan 10 €/kpl

KYNTTILÖITÄ valkoinen ja sini/valkoinen kartio, sekä punainen neliö 10 €/kpl

YHTEYSTIEDOT

PUHEENJOHTAJA

Anu Korpi-Kulmala
044 9779 247
korpi-kulmala@luukku.com

VARAPUHEENJOHTAJA

Tuomo Salo
050 5288 221

SIHTEERI JÄSENREKISTERIN PÄÄKÄYTTÄJÄ

Matti Kristola
mattik754@gmail.com

LÄNSI-SUOMEN JÄSENYHDISTYKSEN YHTEYSHENKIÖ

Teitto-Tuckett Tarja
040 5240 683



Kuva Jukka Risikko