

Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry
Jäsentiedote 1/2019



Tervehdys Arvoisa Jäsen!

Kuluvan vuoden teemana on liikunta. Pyrimme järjestämään erilaisia liikunnallisia tapahtumia, joista mukaan saisi hyvää mieltä mahdollisen uuden liikuntaharrastuksen tai ystäväpiirin lisäksi.

Suuri kiitos kaikille toiminnassa mukana olleille jäsenille, vapaaehtoistyöntekijöille sekä yhteistyökumppaneille ja lahjoituksia tehneille! Erityiskiitos Kysin joulumyyjäisten onnistumisen eteen työtä tehneille! Tervetuloa mukaan yhdistyksen toimintaan ja jäsentapahtumiin ☺

Ilmoitelkaa toimintatoiveita ja ideoita hallituksen jäsenille, yhteystiedot alla.

Yhteistyöterveisin Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n hallitus

Yhteystiedot:

puheenjohtaja Sirpa Parviainen, puh. 040 510 4354, sirpa.parviainen@kuh.fi,
sirpa.parviainen@suomi24.fi

varapuheenjohtaja, liikuntavastaava Aila Sorvali, puh. 050 572 8870,
ailasorvali@gmail.com

taloudenhoitaja, maksavastaava Helena Katajisto, puh. 0400 672 806,
kirppumamma@hotmail.com

VAU:n yhdyshenkilö ja kokemuskouluttaja Susanna Bergström, puh. 050 543 1343,
susanna.bergstrom@gmail.com

varsinainen jäsen (tapahtumat) Urpo Tolonen, puh. 0400 704 481,
urpo.f.tolonen@luukku.com

varsinainen jäsen (myyjäiset, tapahtumat) Merja Piisilä, puh. 040 717 9397,
piisilamerja@gmail.com

varsinainen jäsen ja liittohallituksen varsinainen jäsen Merja Kokkonen puh. 040 7088 908,
kokkosmerja@gmail.com

varajäsen Minna Maunula

sihteeri Anu Leinonen, puh. 050 462 3154, anu.leinonen0@saunalahti.fi

Taruniemen yhteyshenkilö Jari Pisto, puh. 044 589 8223, jipisto@gmail.com
(hallituksen ulkopuolelta)

Kahvilatreffit Kaffeteria Mummolassa

To 14.3 klo 13 Kahvilatreffit Mummolassa (Puijonkatu 27, 70100 KUOPIO)

To 11.4 klo 13 Kahvilatreffit Mummolassa (Puijonkatu 27, 70100 KUOPIO)

To 16.5 klo 13 Kahvilatreffit Mummolassa (Puijonkatu 27, 70100 KUOPIO)

Pilkkitapahtuma

Pilkki- ja ulkoilutapahtuma Tervossa **lauantaina 30.3.2019**. Kokoontuminen Tervon torilla kello 10.00. Pue sään mukaiset ulkoiluvarusteet, pilkkivälineet saat paikan päällä. Isäntänä Urpo Tolonen. Ruokailu Tervon Lounas-Ravintola Silta. Ilmoittautuminen 22.3.2019 mennessä Merja Kokkoselle, puh. 040 7088 908, kokkosmerja@gmail.com. Muista ilmoittaa erityisruokavalio!



Lipasvahteja Pieni ele –keräykseen

Ennakkoäänestys 3. – 9.4.2019, varsinainen vaalipäivä
sunnuntai 14.4.2019

Ilmoittaudu lipasvahdiksi Aila Sorvalille, puh. 050 572 8870, ailasorvali@gmail.com

Tiistaisin klo 17-18 **Vesijumppa** Suokadun toimintakeskuksen allasosastolla. Sauna/allasmaksu 4€/kerta. Maksun voi maksaa käteisellä tai ostamalla uintilippuja Palvelutalon toimistosta klo 8-15. Vammaisuuintikortin haltijalla ilmainen. Hiukset suojattava myssyllä tai kasteltava ennen altaaseen menoa!

Torstaisin klo 18-19 **Kuntosali** Suokadun toimintakeskuksen 2.krs.Kausimaksu 10€. Tulethan ajoissa paikalle!

Vuosikokous Spa Hotel Kunnonpaikka

Tervetuloa Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n sääntömääräiseen vuosikokoukseen **lauantaina 11.5.2019 klo 12:00** alkaen Spa Hotel Kunnonpaikassa, Jokiharjuntie 3, 70910 VUORELA.

- lounasbuffet kello 12.00 alkaen
- vuosikokous kello 13.30 alkaen



Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Luontoretki 8.6.2018 von Wrightin luontopolku

Kuopion Haminalahdessa kiertää vuonna 2006 avattu von Wright kulttuuri- ja luontopolku, joka esittelee von Wright -veljesten taideteoksista tuttuja maisemia ja Haminalahden historiaa. Osa maalauksista esitellään reitin varrella infotauluin niillä paikoilla, missä ne on maalattukin. Kierrämme reitin oppaan johdolla. **Lähtö lauantaina 8.6.2019 kello 12.00.** Lisätietoja myöhemmin. Ilmoittautuminen Aila Sorvalille **3.6.2019** mennessä ailasorvali@gmail.com tai puh. 050 5728870

Kuopio Tanssii ja Soi 50v Juhlagaala

Lauantaina 15.6.2019 kello 18.00 50 v Juhlagaala Kuopion Musiikkikeskuksella, esityksen kesto 120 minuuttia, Lippujen hinnat: omavastuu 50 euroa, yhdistyksen osuus 11,75 euroa. Varattuna 15 lippua; ilmoittautuminen ailasorvali@gmail.com tai puh. 050 5728870



Maailman munuaispäivä torstaina 14.3.2019

- yhdistys esillä Kysillä OLKA-pisteessä kello 10-13

Tulossa: Potilaan päivä Kuopion kaupungintalolla 26.3.2019

Tulossa olevaa toimintaa:

- **Mysterihuone nuorille**
- **Lahjan-päivän rantakalailta Taruniemessä**
- **liikuntatapahtuma elo/syyskuu**
- **supersyystapahtuma viikolla 42 lapsille/lapsiperheille sekä nuorille**
- **lapsiperheiden viikonloppu Tahkolla**
- **tapahtumat lisalmessa ja Varkaudessa**
- **joulumyyjäiset Kysillä 4. ja 13.12.2019 kello 8.00 – 14.00**

Lisätietoja myöhemmin.

JÄSENEDET

- lisalmessa Marimekon liikkeessä – 10 % (Marituulet Oy, Kauppakatu 13, 74100 lisalmi)
- lisalmen uimahalli: kaikista uimalipun hinnoista 3 euron alennus (sisältäen myös kuntosalin käytön, Joukolankatu 15, 74120 lisalmi)
- Ravintola Raatihuone: lounas 9 euroa (Kauppakatu 22, 74100 lisalmi)
- Itä-Suomen Yliopiston apteekki: perusvoiteista – 10 % (Puijonkatu 23, 70100 Kuopio)
- Fontanella: tarjoushinta yhdistyksen jäsenelle ja mukana oleville perheenjäsenille kylpylän (aikuihin ma-pe 10 €, la-su 11,50 €, lapset 6 € arkip, la-su 6,80 €)), kuntosalin (5,50 €/hlö) ja squashin (5,50 €/1/2 h) osalta (Kuuluntie 2, 71800 Siilinjärvi, hinnat voimassa 31.8.2019 saakka)
- Kylpylähotelli Kunnonpaikka: tarjoushinta yhdistyksen jäsenelle (Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela)
- Hius ja Kauneus New Hawanna: leikkaus ja värjäys – 10 % (voimassa toistaiseksi, Kuninkaankatu 21, 70100 Kuopio)
- Öljy-Jokeri Oy, Autoasi-korjaamo: kaikista huolloista - 10 % (Kallantie 7, 70340 Kuopio)
- Kaffeteria Mummola: – 10 % alennus vitriinissä olevista leivonnaisista (Puijonkatu 27, 70100 Kuopio)
- Kuopion Tenniskeskus: sulkapallo, squash ja pingisvuoroja arkisin klo 10 – 16 12 €/h (Katiskaniementie 1, 70700 Kuopio)
- Pielavedellä keilaus jäsenetuhinnoin Keilahalli Kaato (Laaksotie 30, Pielavesi)
- Spa Hotel Kuntoranta (munuais- ja maksaliiton kautta etuhinta, Kuntorannantie 14, 78400 Varkaus, kysy tarjouksia: myynti@kuntoranta.fi)

- Scandic Oscar (munuais- ja maksaliiton kautta etuhinta, Kauppatori 4, 78250 Varkaus)
- Varkauden uimahalli Ilopirsara; kaikista uimalipuista 3 euron alennus (Ahlströminkatu 11, 78250 Varkaus)

Valtakunnalliset jäsenedut saa jäsenkortilla, jäsennumerolla tai jäsentunnuksella (www.muma.fi).

Lisätietoja jäseneduista www.muma.fi/jasenedut ja Kirsi Kauppinen, kirsi.kauppinen@muma.fi, 050 4365 707.

Yhdistyksen kotisivut osoitteessa www.psmuma.fi

Yhdistyksen tilinumero POP-pankki FI9147862020000707

Jäsenmaksu vuonna 2019: 20 euroa



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

Munuais- ja maksaliiton Itä-Suomen järjestösuunnittelija Petri Leppänen, puh. 040 5129 295 petri.leppanen@muma.fi

Munuais- ja maksaliiton edunvalvonnan ja sosiaaliturvan asiantuntija Maria Ruuskanen, puh. 040 8363 480, maria.ruuskanen@muma.fi

Munuais- ja maksaliiton kotisivut osoitteessa www.muma.fi

Uutiskirje

Munuais- ja maksaliiton kerran kuukaudessa julkaisema uutiskirje tarjoaa tietoa kaikille munuais- ja maksasairauksista sekä elinluovutuksesta ja elinsiirroista kiinnostuneille. Voit tilata uutiskirjeen itsellesi www.muma.fi/munuaista_maksaliitto/ajankohtaista/uutiskirje

Supersankari munuaisen ja Mahtimaksan liikuntavinkki



Tee ystävän teko:
Hae kaveri mukaan lenkille. Yhdessä on kivempi kisailia.

Mahtimaksan liikuntavinkki



Sohvaperuna saa liikettä, kun nousee ylös jumppaamaan joka mainostauolla.



Auttaminen vaatii
vain kaksi sanaa:
KYLLÄ elinluovutukselle.

Kerro läheillesi, täytä
elinluovutuskortti, lataa
sovellus, kirjoita Kantaan
– tai tee kaikki yhdessä.

SANO **KYLLÄ**
ELINLUOVUTUKSELLE
www.elinluovutuskortti.fi


ELINLUOVUTUSKORTTI

Minä,


toivon elämäni ja luottamani elämäntoimikustamari jälkeen.

Pvm allekirjoitus

Kortin tarkastaja: myyjä Oksanen.

 [kyllaelinluovutukselle](https://www.facebook.com/kyllaelinluovutukselle)

 [#elinluovutuskortti](https://www.instagram.com/elinluovutuskortti)

 [@elinluovutus](https://twitter.com/elinluovutus)