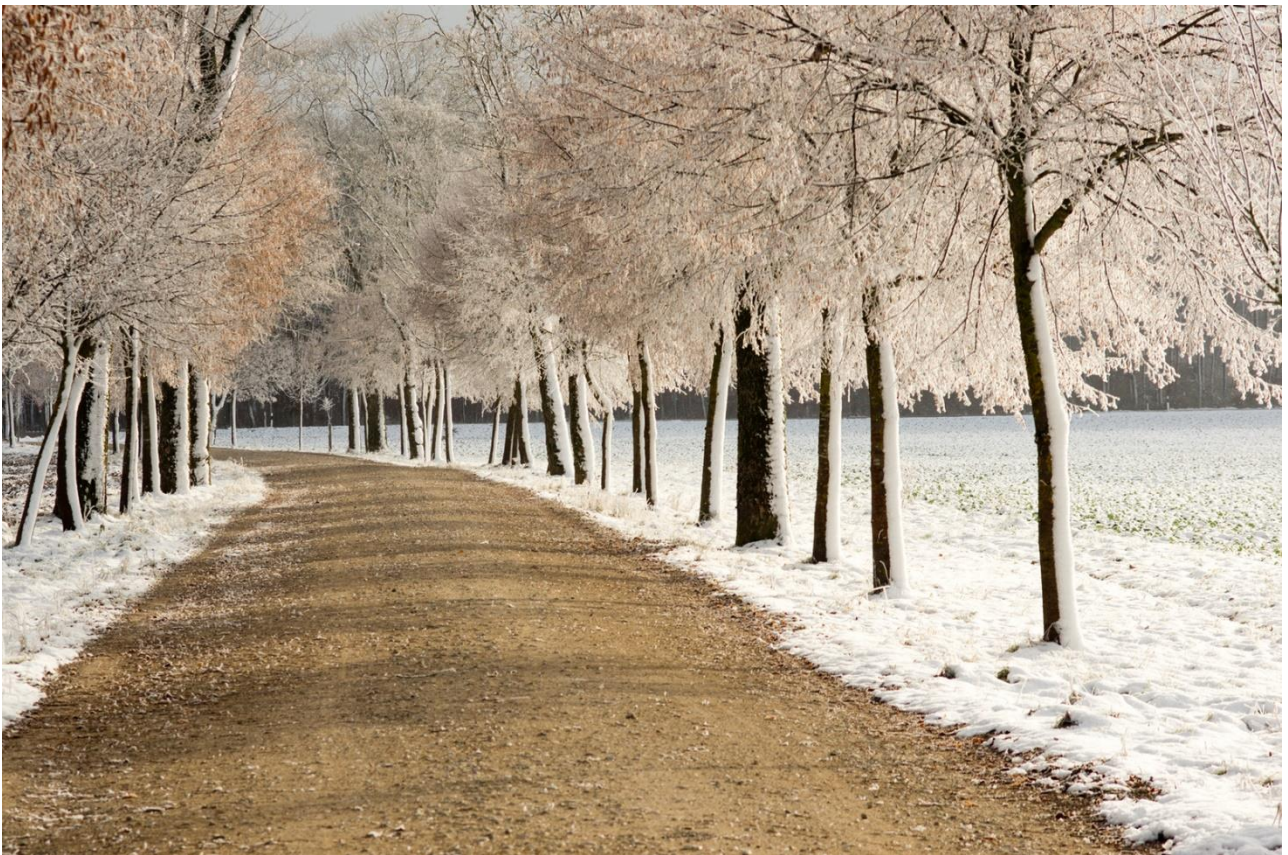


Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry
Jäsentiedote 1/2020



www.psmuma.fi

Tervehdys arvoisa jäsen!

Kuluvan vuoden teemana on edunvalvonta. Munuais- ja maksaliitto valvoo sairastuneiden etuja, jotta jokainen sairastunut saa yhdenvertaista hoitoa, kuntoutusta ja oikeudenmukaista sosiaali- turvaa iästä, asuinpaikasta tai taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Paikallisyhdistys toimii erityisesti jäsenistönsä paikallisena vaikuttajana ja vie asioista eteenpäin aina valtakunnalliselle tasolle asti.

Keväällä 2020 päättyy yhdistyksen toimintakausi ja iso osa hallituksen jäsenistä luopuu paikastaan. Nyt olisi tilaa uusille tuulille ja ajatuksille yhdistyksen toiminnan kehittämisessä. Yhdistystyöskentelystä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä hallituksen jäseniin. Tervetuloa mukaan yhdistyksen toimintaan ja jäsentapahtumiin

Suuri kiitos kaikille toiminnassa mukana olleille jäsenille, vapaaehtoistyöntekijöille sekä yhteistyökumppaneille ja lahjoituksia tehneille!

Hallituksen yhteystiedot:

- puheenjohtaja Sirpa Parviainen, puh. 040 510 4354, sirpa.parviainen@kuh.fi
- varapuheenjohtaja Aila Sorvali, puh. 050 572 8870, ailasorvali@gmail.com
- sihteeri Minna Maunula, maunulaminna@gmail.com
- taloudenhoitaja Merja Piisilä, puh. 040 717 9397, piisilamerja@gmail.com
- liittohallituksen jäsen Merja Kokkonen puh. 040 7088 908, kokkosmerja@gmail.com
- Urpo Tolonen, puh. 0400 704 481, urpo.f.tolonen@luukku.com
- Helena Katajisto, puh. 0400 672 806, kirppumamma@hotmail.com
- Susanna Bergström, puh. 050 5431343, susanna.bergstrom@gmail.com

Päivitäthän omat yhteystietosi yhdistyksen rekisteriin kirsi.kauppinen@muma.fi

Edunvalvonta , luennot

Kysin ravitsemusterapeutti Anne Antikaisen luento:

Suojaa munuaista ja maksaa -mitä huomioit ruokavaliossasi.

- Kuopio 12.3 klo 18.00 Suokadun Toimintakeskus. Suokatu 6, ruokasali
- Iisalmi 18.3. klo 18.00 Hotel Golden Dome, Kirkkopuistonkatu 28, bysanttilainen sali
- Varkaus 25.3 klo 18.00 Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22, Tila: Halli

Munuais-ja maksaliiton edunvalvonnan asiantuntija Maria Ruuskasen luento ajankohtaista edunvalvonnasta. Kuopiossa 23.4 klo 17.00 Suokadun Toimintakeskus. Suokatu 6, ruokasali.

Vuosikokous

Tervetuloa lauantaina 23.5.2020 klo 13.00 Pohjois-Savon munuais- maksayhdistys ry:n sääntömääräiseen vuosikokoukseen Kuopion Matkuksessa Juustoportissa, Naulakatu 2, 70800 Kuopio. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

- lounasbuffet klo 13.00
- kokous alkaa klo 14.00

Liikunta

Tanssiliikunta Kulttuuriareena 44, Kauppakatu 44 klo 13.10-14.05
keskiviikkoisin 18.3, 1.4., 15.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5.

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

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



Kahvilatreffit

To 19.3 klo 13 Kahvilatreffit Mummolassa (Puijonkatu 27, 70100 KUOPIO)

To 23.4 klo 13 Kahvilatreffit Mummolassa (Puijonkatu 27, 70100 KUOPIO)

To 28.5 klo 13 Kahvilatreffit Mummolassa (Puijonkatu 27, 70100 KUOPIO)

Taruniemen talkoot

Taruniemen mökillä pidetään talkoita kahtena lauantaina 25.4. ja 9.5 klo 9.00 eteenpäin. Tarkoituksena on tyhjentää mökin, saunan ja autotallin irrallinen tarpeeton roju sekä karsia puskia ja siistiä ympäristöä. Paikalle tilataan jätelava, talkoolaisille on syötävää ja juotavaa.

Jäsenedut

Jäsenedut Pohjois-Savossa 2020:

KUOPION TENNISKESKUS

sulkapallo, squash ja pingisvuoroja arkisin klo 10-16.00
hintaan 12 euroa tunti.

KALLANTIE AUTOHUOLTO OY

Kallantie 7, 70340 Kuopio

TMI: VISA AALLOSVIRTA

AUTOKORJAAMO JA -MAALAAMO

Purolantie 35, 71800 Siilinjärvi

Jäsenetu -10% autojen huolto-korjaus ja maalaustöistä

LIIKUNTAPALVELUT FONTANELASSA

Kylpylä

10 € / aikuinen arkipäivät ma-pe

11,50 € / aikuinen la-su, pyhäpäivät

6 € / 4-14 v. lapset arkipäivät ma-pe

6,80 € / 4-14 v. lapset la-su, pyhäpäivät

Kuntosali

5,50 € / hlö

Squash

5,50€ / ½ tuntia

Tarjoushinnat ovat tarkoitettu jäsenille ja jäsenen mukana myös perheenjäsenille.

Tarjous voimassa 31.05.2020 asti.

LIIKUNTAPALVELUJA KUNNONPAIKASSA

Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela

Kylpylälippu 10€

Katso muut tarjoukset nettisivulta

RAUHANLAHTI

Kylpyläkäynti jäsenetuhintaan 13 € (norm. 14€).

RAVINTOLA RAATIHUONE lisalmi

Lounas 9€

MARITUULET OY

Kauppakatu 13
74100 Iisalmi
10 % Marimekon normaalihintaisista tuotteista

HIUS JA KAUNEUS NEW HAWANNA

Kuninkaankatu 21, 70110 Kuopio
Ajanvaraus puh. 045 121 5101
www.newhawanna.fi
10 % alennusta hiustenleikkauksesta ja värjäyksestä

KAFFETERIA MUMMOLA

Puijonkatu 27
70100 Kuopio
10% alennusta vitriinituotteista

ITÄ- SUOMEN YLIOPISTON APTEEKKI

Puijonkatu 23, 70100 Kuopio
10 % alennus perusvoiteista

ÖLJYJOKERIT

10 % alennus normaalihintaisista palveluista
Kallantie 7
70340 Kuopio
- määräaikaishuollot
- korjaustyöt
- moottoriöljynvaihdot

Niirala:

Niiralankatu 25
70600 Kuopio
- moottoriöljynvaihdot
- vahaukset ja sisäpuhdistukset

PIELAVEDELLÄ KEILAUS

Jäsenetuhinnoin

VARKAUDEN UIMAHALLI

3€ henkilö/uintilippu

IISALMEN UIMAHALLI

3€ alennus kaikista lipuista
(Tarjous voimassa toistaiseksi)

Yhdistyksen omistaman kesämökin, Taruniemen, edullinen vuokrausmahdollisuus.

Liikuntakeskus [Fressin](#) jäsenyys

Valtakunnalliset jäsenedut:

Holiday Club

Majoitus sopimushintaan: -15 % Holiday Club -kylpylähotellien, Villas- ja Chalets-huoneistojen sekä loma-asuntojen päivän hinnoista. Kampanjatarjouksia varsinaisen jäsenedun lisäksi. Majoitusvaraukset sekä maksu Holiday Clubin verkkokaupan kautta osoitteessa www.holidayclub.fi. Varauksen yhteydessä tulee käyttää koodia: Musili15.

Hotel Anna

Hotelli Anna Helsingissä osoitteessa Annankatu 1, tarjoaa majoituksen sopimushintaan, -10 % päivän hinnasta. Varaukset 09 616 621 tai info@hotelanna.fi tunnuksella MUMA.

Instru optiikka

Jäsenetutarjouksena normaalihintaiset silmälasit -30 %. Optikon suorittama näöntarkastus ja silmälasimääräys veloituksetta. Normaalihintaiset aurinkolasit -15 % ja piilolasit -25. Tarjous on voimassa Instrumentarium, Keops ja Nissen myymälöissä.

Kampaamo ja jalkaterveys Vanessa

Kampaamo ja jalkaterveys Vanessa, Arkadiankatu 10, 00100 Helsinki, tarjoaa jäsenetuna -25 % kaikille uusille asiakkaille tunnuksella MUMA. Kampaaja Kirsi Sinkkonen 050 4058 336 ja jalkahoitaja Sirkku Ekholm 044 3585 555.

Kauneushoitola Charmonie Spa

Kauneushoitola Charmonie Spa, Ruusulankatu 20 A 1, 00250 Helsinki, tarjoaa jäsenetuna -10 % kaikista kasvo- ja vartalohoidoista tunnuksella MUMA.

Aikoja voi varata puhelimitse 040 7755 617, sähköpostitse charmoniespa@gmail.com sekä osoitteesta charmoniespa.fi.

Kylpylähotelli Kuntoranta

Kylpylähotelli Kuntoranta, Kuntorannantie 14, 78400 Varkaus, tarjoaa jäsenistölle vaihtuvia järjestölomia ja muita tarjouksia. Varaukset p. 017 5601 403 tai myynti@kuntoranta.fi.

Lähitapiola

LähiTapiola Pääkaupunkiseutu tarjoaa jäsenille etuna mahdollisuuden kilpailuttaa omat henkilökohtaiset vakuutukset yhteyshenkilön kanssa. Tarjousneuvottelut vain yhteyshenkilöön Lotta Vaaraan (lotta.vaara@lahitapiola.fi, 040 0878 682) tai Juho Saariseen (juho.saarinen@lahitapiola.fi, 044 3646 011), niin saat alan parhaat edut käyttöösi. Lähitapiolan Omaetu jopa 17 % + S-Bonus jopa 5%

Otavamedia

Otavamedia tarjoaa jäsenille -30 % erikoisalennuksen lehtitilauksista <https://tilaus.otavamedia.fi/muma>.

Pajulahti

Liikuntalomat, laji- ja teemakurssi (viikonloput), senioreiden fiiliskursseista sekä omatoimimatkailijoiden majoitus ja palvelut - 15%. Lisätietoa: www.pajulahti.com.

PlusTerveys Hammaslääkäriasema Fossa

Hammaslääkäriasema Fossa, Pieni Roobertinkatu 16 A, Helsinki, antaa liiton jäsenille 10 % alennuksen perushammashoidosta. Erikoislääkäreiden hoidosta neuvotellaan tapauskohtaisesti. Asemalta saa

kaikki perushammaslääkäri- ja keskeiset erikoishammaslääkäripalvelut sekä suuhygienistipalvelut. Hammashoidosta saatavan Kela-osuus vähennetään jo vastaanotolla.

Silmäasema

Silmäasema myöntää alennusta normaalihintaisista silmälasista -30 % ja aurinkolasista -20 %, piilolinseistä -25 % sekä silmän rakennekuvaus 49 euroa. Mainitse myymälässä, että olet Munuais- ja maksaliiton jäsen.

Silmäset

Silmälasista 25 % alennus. Silmäset Arabianrata, Vuosaari ja Lohjantähti.

Sokos hotellit

Sokos hotellit tarjoavat vapaa-ajan majoituksiin kausittain vaihtuvia tarjouksia. Sokos hotelleja on yli 50 hotellia 28 eri paikkakunnalla.

Varauskoodi on LIITTO2020 ja se on voimassa 1.3.2020 lukien.

Hintaetu on voimassa vain netin kautta tehdyissä ja ennakoon maksetuista varauksista. Näytähän jäsenkorttisi vastaanotossa. Majoitusvaraukset: www.sokoshotels.fi.

Synsam

Silmälasista -30 %, aurinkolasista -25 % ja piilolinseistä -25 %.

Tallink Silja

Tallink Silja tarjoaa, tunnuksella 31789, -10 % alennuksen normaalihintaisista laivamatkoista, kokoustilavuokrasta, henkilöautoista sekä Tallink-hotelleihin suuntautuvista hotellipaketeista.

Viking Line

Jäsenetuja Viking Linen laivamatkoista. Edut ja varaukset laivayhtiön sivuilta osoitteesta www.vikingline.fi/edut/musili.

Virkistysshotelli Yyteri

20 % alennus perushintaisesta majoituksesta ja kaikista normaalihintaisista majoituspaketeista.

Erikoisetuna 1vrk:n perhepaketti 120 euroa/vrk. Pakettiin sisältyy 1vrk:n majoitus perhehuoneessa (2 aik. ja 2 lasta 4-14 v), buffet-aamiainen, kylpylän ja kuntosalin käyttö. Edut voimassa 1.1.–31.5.2020 & 1.9.–31.12.2020. Edut eivät ole voimassa erikoistapahtumien ja juhlapyhien aikaan.

Etuhintaisia huoneita on rajallinen määrä. Huoneessa tulee majoittua yksi (1) jäsenkortin haltija, jotta etu on mahdollista saada. Jäsenyys todistettava sisäänkirjautumisen yhteydessä.

Huom! Varaus tulee tehdä suoraan hotelliin: (02 628 5300 / info@virkistysshotelli.fi) ja jäsenyys on mainittava varausta tehdessä, jotta etu on mahdollista saada.



Supersankari- munuaisen liikuntavinkki

“ Älä lupaa, vaan tee:
Reilu puoli tuntia
perusliikuntaa kuten
kävelyä tai muuta
reippailua päivittäin. ”



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.muma.fi/liikunta

Liikuntavinkki OSG



NxStage - ainutlaatuinen laite kotihemodialyysiin



Käytännöllisyyttä potilaalle

- veriletkut ja dialyysaattori helposti asennettavassa kasetissa
- erittäin helppo valmistella ja käyttää
- helppo oppia
- tarvitsee vain vähän varastointitilaa
- liikuteltava, voi ottaa mökille tai matkalle mukaan

Helppo asentaa, helppo käyttää

- ei kalliita muutostöitä kotona tai mökillä
- vesi suoraan hanasta, käytetty vesi johdetaan viemäriin
- joustava ja yksilöllinen hoitovaihtoehto

Veden saatavuus

- NxStage koostuu kahdesta osasta: hd-laite ja ulkonesteosa.
- Mikäli halutaan tehdä hoitoja esim. hotellissa, voidaan ulkoneste ottaa valmiista ulkonestepusseista.

Taloudellinen

- edullinen asentaa
- pieni sähkön- ja vedenkulutus



Lisätietoja: Nordic Medcom tai kysy hoitohenkilökunnaltasi

**NORDIC
MEDCOM**

Nordic Medcom, Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600

E-mail: myynti@nordicmedcom.fi
nordicmedcom.fi