

POHJOIS-SAVON MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY

## JÄSENTIEDOTE 3/2012



Kuva Puolukka (Astigma/ImagePark.biz)

Yhdistyksen kotisivut [www.psmuma.fi](http://www.psmuma.fi), munuais- ja maksaliiton sivut [www.musili.fi](http://www.musili.fi), [www.munuainen.fi](http://www.munuainen.fi) ja [www.maksa.fi](http://www.maksa.fi)

Ideat ja yhteydet yhdistyksen hallitukseen kotisivun palautelomakkeen kautta tai [liisa.posio@pp.inet.fi](mailto:liisa.posio@pp.inet.fi) ja

puh. 046654 1105.

**VASTAA JÄSENKYSELYYN JA ARVONTAAN !**

## UUSIEN JÄSENTEN ILTA

Yhdistykseemme on liittynyt jatkuvasti uusia jäseniä. Kiitos kuuluu erityisesti hoitoyksiköiden aktiiviselle henkilökunnalle.

Kahden viime vuoden aikana liittyneille jäsenille järjestettiin tiistaina 25.9. hotelli Cumuluksessa Kuopiossa tilaisuus, jossa hallituksen jäsenet ja uudet jäsenet tapasivat.



Kuvassa: lääkäri Ville Pöntynen ja näyttelijä Lina Patrikainen

Lääkäri Ville Pöntynen lääkärikeskus Lupauksesta viritteli keskustelua aiheesta "kenellä on vastuu hyvästä elämästä". Kaiken kaikkiaan viimeinen vastuu elämisen laadusta on jokaisella itsellään. Jokaisella on vastuu omasta asennoitumisestaan ja suhtautumistapaansa voi vaikuttaa. Entiseen ei saa tarrautua, vaan jokaisen kannattaa etsiä uudesta tilanteestaan, esim. diagnoosin tai uuden hoitomuodon jälkeen sopeutumista helpottavia tekijöitä. Eri hoitoyksiköiden puristuksessa yksilö voi joutua kulkemaan lääkäriltä toiselle ja palvelusta toiseen. Kukaan ei näe ihmistä kokonaisuutena, kukaan ei tarjoa kokonaisvaltaista palvelua. Tähän Ville lupaa paneutua omassa yrityksessään.

"Ihmisen on opittava sieppaamaan ilonsa pienestä ja turhasta, jotta hänen elämällään olisi makuu" (Pentti Haanpää).

**OLLAAN YHDESSÄ !**  
**TULE MUKAAN !!!!!!!!!!!**

## **LIIKUNTAA JA HYVÄÄ MIELTÄ JÄSENILLE**

### **RYHMÄLIIKUNTATUNNIT FRESSISSÄ**

Kauppakatu 33 tiistaisin ja torstaisin klo 15 – 16. Syyskausi maksaa 50 €. Lisätietoja Liisa Posiolta puh. 046654 1105, [liisa.posio@pp.inet.fi](mailto:liisa.posio@pp.inet.fi)

### **KAIKILLE SOPIVAT TAIJI-TUNNIT**

Majakassa, Minna Canthin katu 4 C, 3.krs, hissillä kolmanteen kerrokseen. Käynti Satamakadun puolelta lastauslaiturin kautta.

**Keskiviikkoisin klo 17 – 18.**

Ilmoittautuminen Janne Heikkiselle puh. 041 431 8919 tai [heikkinen.janne@luukku.com](mailto:heikkinen.janne@luukku.com).

**Unohda arjen harmit ja hankaluudet hetkeksi, vaikuta mielesi ja kehosi tasapainoon, paranna keskittymiskykyäsi ja liikkeiden hallintaa.**

### **TARUNIEMEN TALKOOT lauantaina 6.10.**

Yhdistyksen kesämökin, Taruniemen syyskunnostukset yhteisesti kahvittelun ja makkaranpaiston siivittäminä. Kysele kimpakyytejä esim. Tarja Partaselta puh. 050 536 1647.

### **BEATLES NÄYTTELY VB-VALOKUVAKESKUKSESSA TIISTAINA 16.10. KLO 17**

Kuninkaankatu 14 -16

Muistellaan menneitä ja tunnelmoidaan Beatles-näyttelyssä!

Osallistuminen maksaa 5 € ja sisältää opastuksen ja kahvit rouva Adelen kakun kera.

Ilmoittautuminen Liisa Posiolle torstaihin **11.10.**

[liisa.posio@pp.inet.fi](mailto:liisa.posio@pp.inet.fi) tai puh. 046654 1105

## **TUTUSTUMINEN ERIKOISLANKOIHIN LANKA-MATKASSA TORSTAINA 11.10. KLO 17**

Puijonkatu 33

Tutustutaan kiinnostaviin erikoislankoihin ja saadaan uusia neulevinkkejä. Jäsenkortilla pysyvä 10 %:n alennus.

## **TERVE KUOPIO-KIOSKI**

Terve Kuopio-kioski on Kuopion kaupungin ylläpitämä palvelupiste, jossa tarjotaan ohjausta ja neuvontaa terveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn ilman ajanvarausta.

Olennaisena osana toimintaa on teematiistai, joka kokoaa terveystieteen eri alan asiantuntijoita. Meidän yhdistyksen teemapäivä on

- tiistaina 30.10.2012 klo 10-14

jolloin kioskissa on saatavana elinluovutuskortteja, eri esitteitä mm. munuais- ja maksasairauksien ennaltaehkäisystä myös kyniä ja heijastimia jaossa. Yhdistyksestä paikalla on Paula Korhonen. Tule pistäytymään!

Terve Kuopio-kioski  
Kauppakeskus Aapeli, 2.krs (Ecco-kenkäliikkeen vieressä)  
Kauppakatu 26-30  
[www.kuopio.fi/terve-kuopio-kioski](http://www.kuopio.fi/terve-kuopio-kioski)

## **LAHJOITUKSET**

Yhdistys kiittää lahjoituksista ja muistorahoista, joita on saanut vastaanottaa.

## Mukavat PORUKAT!

### **KRANSSIKURSSI LAUANTAINA 17.11. klo 12 -16**

Majakassa, Minna Canthinkatu 4 C, 3.krs, hissillä. Käynti Satamakadun puolelta lastauslaiturin kautta.

Valmistamme kransseja luonnonmateriaaleista koristeiksi ikkunoihin, oviin tai juhlapöydille. Opettajana on kukkakauppias Sirkka Tuomainen.

Voit kerätä materiaalia luonnosta, esim. risuja, oksia, havuja, varpuja, käpyjä. Ota mukaan työkalut. Muu tarvittava materiaali, esim. sakset ja rautalanka on mahdollista hankkia kurssin vetäjältä maksua vastaan. Osallistumismaksu 15 €.

Ilmoittautuminen **31.10.** mennessä Ulla Kangaskoski puh. 050 301 1120.

### **OLETKO KIINNOSTUNUT KULTTUURISTA, HALUATKO AUTTAA VANHUKSIA?**

Ryhdy kulttuuriluotsiksi Kuopiossa. Lisätietoja saat Liisa Posiolta puh. 046654 1105.

### **Munuais- ja maksaliiton lasten ja nuorten teemavuoden tapahtumana TEATTERI-ILTA JA RUOKAILU ROSSOSSA 15 – 35 VUOTIAILLE LAUANTAINA 10.11.2012**

Kuopion kaupunginteatterin **KOOMISESTI PÄTEVÄ** on huikea fantasiakomedia tulevaisuudesta, jossa tekoälyllä varustetut robotit, androidit näyttävät saippuasarjassa. Näytelmä tekee hulvatonta pilaa viihdemaailman kliseistä ja pinnallisuudesta. Samalla se puhuu ihmisyydestä, oikeudesta tunteisiin, siitä mikä on aitoa ja mikä keinokeinoista. [www.teatteri.kuopio.fi](http://www.teatteri.kuopio.fi)

Ilmoittaudu **heti** puh. 041 431 8919 tai [heikkinen.janne@luukku.com](mailto:heikkinen.janne@luukku.com).

## **Joulukonsertti keskiviikkona 12.12. klo 19 KELLO LÖI JO VIISI**

Kuopion kaupunginorkesteri, kapellimestari Atso Almila ja lauluyhtye Viisi.  
Liput 15 €, yhdistys tarjoaa glögit. [www.kuopionmusikkiikeskus.fi](http://www.kuopionmusikkiikeskus.fi)

Ilmoittautumiset Tarja Partaselle [thpartanen@gmail.com](mailto:thpartanen@gmail.com) tai  
puh. 050 536 1647 **13.10. mennessä.**

## **VERTAISILTA SAATAVA TUKI ON KORVAAMATONTA**

Oletko kiinnostunut toimimaan vertaistukijana munuais- tai maksasairaalle,  
elinsiirron saaneelle tai heidän läheiselleen?

Koulutusviikonloppu vertaistukijaksi aikoville la 17.- su 18.11.2012,  
Kiponniemen toimintakeskuksessa, joka sijaitsee n. 15 km Jyväskylästä  
Keuruulle päin.

Ilmoittautumiset 2.11. mennessä Helena Rokkonen p. 040 5240 683,  
[helena.rokkonen@musili.fi](mailto:helena.rokkonen@musili.fi). Ohjelma ja majoitus täysihoitoineen on maksuton,  
matkakorvauksista kannattaa ottaa yhteyttä Liisa Posioon.

## **JOULUMYYJÄISET LIIKUNTAKESKUS FRESSISSÄ JA KYS:SSÄ**

Tarkat päivät ilmoitetaan myöhemmin. Myyjäiset ovat tarpeellinen keino  
yhdistyksen varainhankinnassa, jotta voimme järjestää jäsenille erilaisia  
tilaisuuksia ja tapahtumia. Koko toimintahan pohjautuu vapaaehtoisuuteen .

Yhdistys maksaa kassakuittia ja lankavyyhden/kerän vyötettä vastaan langat,  
joista jäsenet tai heidän ystävänsä/läheisensä ovat tehneet myyjäisiin sukia,  
lapasia, myssyjä, kaulaliinoja, huppuja, säärystimiä ym. neuleita. Aikuisten  
reiluille sukille on kysyntää.

Kranssikurssilla toivottavasti innostumme tekemään koristekransseja vaikka  
myyjäisiin!

## PIENI ELE-VAALIKERÄYS

Kunnallisvaalien yhteydessä toteutetaan perinteinen lipaskeräys vaalipaikoilla. Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistyksen keräyspaikat ja -ajat:

**Ennakkovaalit** sunnuntaina 21.10. klo 10 – 16 Kuopion kaupungintalo

**Varsinainen vaalipäivä** sunnuntaina 28.10. klo 9 – 20

**äänestysalue 5, Kuopion yhteiskoulu**, Haapaniemenkatu 9

**äänestysalue 30, Jynkänlahden koulu**, Varsapolku 2

**äänestysalue 79, Särkiniemen koulu**, Lohkaretie 15

Ilmoittaudu lipasvahdiksi (vuorot kaksi tuntia) **13.10.** mennessä Tarja Partaselle [thpartanen@gmail.com](mailto:thpartanen@gmail.com) tai puh. 050 536 1647.

## AUTTAMINEN ALKAA LÄHELTÄ



Kuvassa; Maij-Lis Wiman lipasvahtina Särkiniemen koululla

## KUNTOUTUSTA

Elinsiirron saaneiden kaksiosainen kurssi 16-64 vuotiaalle Siuntion hyvinvointikeskuksessa. Ensimmäinen osa 10.12.-14.12.2012 ja 15.4.-19.4.2013. Haku Kelan lomakkeella liitteeksi B-lääkärilausunto. Palauta hakemus Kelaan 10.11. mennessä.

## JÄSENKYSELY

Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys haluaa kehittää toimintaansa ja vastata jäsentensä odotuksiin. Yhdistyksemme toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön.

Yhdistyksemme täyttää 40 vuotta vuonna 2013. Tämän kyselyn avulla haluamme kuulla jäsentemme mielipiteitä ja ajatuksia toimintamme kehittämistä.

Vastaathan kyselyymme **perjantaihin 19.10.** mennessä. Kiitos!

Kyselyyn pääsee tästä linkistä: [www.laaturkoulutus.fi/jasenkyseily-2012](http://www.laaturkoulutus.fi/jasenkyseily-2012)

**KAIKKIEN VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN  
ERIKOISKAHVIA 250 G:N PAKETTI!**

