

POHJOIS-SAVON MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS

JÄSENTIEDOTE 1/2012

Hyvät yhdistyksen jäsenet

Päällimmäisenä yhdistyksen toiminnasta viime vuonna on mielessäni yhdessä tekeminen ja kokeminen. Viimeisin uurastus olivat joulumyyjäiset: liikuntakeskus Fressin lastentapahtumassa ja perinteisesti kahdet myyjäiset KYS:ssä. Monet jäsenistä tai jäsenten läheisistä oli innostunut neulomaan ja ompelemaan myyjäistuotteita, jäsenet olivat hankkineet yrityksiltä arpajaisvoittoja ja jouluviikon myyjäisissä joukkueemme osoitti tehokkuutensa: myimme yli 50 joulukakkua. Tästä kaikesta, tavaroitten hankkimisesta, kantamisesta, yhteistyöstä tuli sievoiset rahat yhdistyksen tämän vuoden toimintaan. Maksettuumme talouskoululle kakkulaskut ja yrityksille kynttilälaskut, voimme loppuilla järjestää jäsenille mukavaa ohjelmaa.

Voit lähettää ideoita nyt alkaneen vuoden toiminnan pohjaksi. Mutta muista ehdottaa myös, miten olet itse mukana toteuttamassa ideoitasi tai toiveitasi toteuttamista.

Mitään ei tapahdu ilman tekijöitä, käsiä ja yhdessä touhuamista.

Yhdistyksen jäsenyys merkitsee mahdollisuutta kuulua vertaisryhmään ja olla yhteydessä samanlaisia elämänkohtaloita kokeneisiin ihmisiin. Yhdistyksen jäsenet ovat myös munuais- ja maksaliiton jäseniä yhdistyksensä kautta. Liiton jäsenyys tarkoittaa mm. Elinehto-lehteä, monipuolista asiantuntemusta, tärkeitä yhteyksiä sekä koulutusta ja erilaisia tapahtumia. Myös kuntoutusmahdollisuudet avautuvat tätä kautta (kuntoutus- ja virkistystoiminta Elinehto 4/2011).

Yhdistykseen kuuluminen on yhdessäoloa, yhdessä kokemista ja tekemistä. Tämä on osa meille kaikille tärkeää vertaistukea.

mennään yhdessä valoisaa kevättä kohti
terveisin Liisa Posio
puheenjohtaja
Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry
liisa.posio(at)pp.inet.fi
www.psmuma.fi





Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys jäsenet osallistuvat useilla paikkakunnilla vaalikeräykseen.

Kuopiossa olemme ennakkovaalien aikana vahtivuorossa **sunnuntaina 15.1. klo 10-16 kaupungintalolla.**

Varsinaisena vaalipäivänä **sunnuntaina 22.1. klo 9-20** vastaamme kolmesta äänestyspaikasta.

**Jynkänlahden koululla, varsanpolku 2
Neulamäen nuorisotalolla, Juontotie 8
Särkiniemen koululla, Lohkaretie 15**

Tarvitsemme lipasvahteja jokaiseen kohteeseen.
Ota yhteys **Tarja Partaseen** thpartanen@gmail.com tai puh. 050 536 1647 ja ilmoittaudu yhteisiin talkoisiin.

On myös mahdollista/todennäköistä, että tarvitaan vielä toiset ennakkovaalit ja toinen vaalipäivä.

Yhdistyksemme valvontapaikat ovat samat, ennakkovaalivuoro on sunnuntaina 29.1., varsinaisen toinen vaalipäivä on sunnuntai 5.2.

Myös monilla muilla paikkakunnilla ovat jäsenemme lipasvahteina. Lisätietoja Liisa Posiolta.

LYHYESTI

Apurahat ja huomionosoitukset

* Euroopan elinsiirtopäivänä Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys jakoi kaksi 1.000 euron apurahaa: sairaanhoitaja Jaana Pasaselle KYS:n teho-osastolta ja sairaanhoitaja Tiina Sirkalle KYS:n dialyysiosastolta.

* Yhdistyksen jäsen Paavo Vartiainen palkittiin ensimmäisellä

Elämän lahja-solmioneulalla ja Eeva Vartiaista kiitettiin kukkasilla aktiivisesta yhdistyksen toimintaan osallistumisesta.

* Yhdistyksen jäsen Anna-Liisa Happonen Tuusniemeltä on saanut kotiseutuneuvoksen arvonimen.

* Patentti- ja rekisterihallitus on rekisteröinyt yhdistyksen nimen ja sääntöjen muutoksen. Yhdistyksen nimi on nyt virallisesti Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry.

RYHMÄLIIKUNTA

Torstaina 12.1. klo 15 alkaa liikuntakeskus Fressissä kevätkauden ryhmäliikuntatunnit.

Yhdistyksen jäsenille kaksi ohjattua ryhmätuntia viikossa (tiistaisin klo 15-16 ja torstaisin klo 15-16) maksaa toukokuun loppuun kestävän kauden ajalta 50 euroa. Voit tuoda mukanasasi myös kaverisi, hänen maksunsa on 70 euroa.

Liikunnasta kiinnostuneet Varkauden alueen jäsenet ottakaa yhteys Liisa Posioon puh. 046654 1105.

Liikuntakeskus Fressi, Kauppakatu 33, Kuopio



Syksyn liikuntatunnit sujuivat iloisesti ja monenlaisia kommentteja kuului, mm:

"Verensokeri pysynyt tasaisempana kuin aikaisemmin."

"En olisi uskonut, että pystyn tähän."

"Eihän tämä olekaan mitään rääkkiä."

"Joskus on vaikea lähteä, mutta on hienoa liikkua yhdessä."

"Krampit jaloissa ovat vähentyneet."

"Kahvakuulajumppa on kivaa."

Yhdistyksen liikuntaryhmän ohjelma sovelletaan juuri meille sopivaksi. Jokainen pysyy mukana, vauhtia eikä taitoa tarvita, vaan niitä kehitetään pikkuhiljaa.

Tule mukaan!

Tutkimuksen mukaan keski-ikäisille ihmisille kuntosaliliikunta sopii paremmin kuin ulkoilu. Se nyt tuntuu aivan luonnolliselta talven liukkailla keleillä.

VUODEN 2012 TEEMANA ON LAPSET, NUORET JA PERHEET

Munuais- ja maksaliiton teemavuoden valtakunnallisia tapahtumia nuorille aikuisille :

10. – 12.2. Himos: Nuorten aikuisten talviviikonloppu

31.3. Nuorten aikuisten seminaari Tampereella

Kaikista tapahtumista lisätietoja saa Marjukka Miettiseltä marjukka.miettinen@musili.fi tai puh. 040 5240 674.

Liitossa toimii myös nuorten suljettu facebook-ryhmä. Siitä ja lapsiperheiden omasta facebook-ryhmästä saat tietoja Marjukka Miettiseltä

Pohjois-Savossa on liiton jäsenrekisteriin rekisteröitynyt 17 lapsiperhettä. Oletko sinä postituslistalla?

PÄIVITÄ JÄSENTIETOSI JOKO LIITON NETTISIVUILLA (www.musili.fi) TAI OTTAMALLA YHTEYTTÄ YHDISTYKSEN JÄSENREKISTERIN HOITAJIIN: sirpa.parviainen(at)kuh.fi tai anittakylmala@gmail.com tai puh. 040 538 4363.