

Yhdistysyhteistyö:

Vertaistukea, toimintaa, yhdessäoloa – ihmiseltä ihmiselle

*Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle
ollakseen itse ihminen*

Ota yhteyttä:

Haluaisitko liittyä jäseneksi ja tulla mukaan toimintaamme? Lue lisää Munuais- ja maksaliiton toiminnasta:

www.muma.fi

Yhdistyksen toiminnan tarkoitus



Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry on Pohjois-Savon hyvinvointialueen alueella toimiva munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja heidän omaistensa etu-, palvelu- ja yhdessäolojärjestö. Yhdistys on Munuais- ja maksaliiton jäsen. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on ennaltaehkäistä munuais- ja maksasairauksia sekä tukea ja auttaa jo sairastuneita ja heidän omaisiaan.

- Yhdistys tukee ja aktivoi jäsentensä virkistystä, tukee munuais- ja maksasairauksien tutkimusta ja kouluttautumista, harjoittaa valistusta, tiedotusta, neuvontaa sekä edunvalvontaa
- Vertaistuki, kokemuskoulutus ja edunvalvonta ovat keskeisiä toimintamuotoja. Yhdistyksellä on tarkoitus järjestää teemaan sopivia tapahtumia, joissa yhdistetään tiedon jakaminen, henkinen ja fyysinen virkistäytyminen sekä mahdollisuus vertaistuen jakamiseen
- Tavoitteena on osallistua Munuais- ja maksaliiton organisoimiin tapahtumiin ja koulutuksiin sekä kehittää uusia toimintamalleja

Yhdistyksen varsinainen toiminta

Kuvaus • Neuvontaa • Koulutuksia • Tapahtumia • Virkistystoimintaa • Liikuntaa	• Yhdistys järjestää jäsenille virkistys-, neuvonta- ja koulutustilaisuuksia ja muita tilaisuuksia eri paikkakunnilla. Jäsenistöä kannustetaan liikuntaan	Yhdistys hyödyntää viestinnässään ja tapahtumissaan valtakunnallisia teemaviikkoja: • munuaisviikko maaliskuussa • maksaviikko toukokuussa • elinluovutusviikko lokakuussa
Tiedottaminen • Aktiivinen jäsenoiminta • Arvot • Vaikuttaminen • Verkostotyö • Viestintä	• Yhdistyksen toiminnasta ja muista ajankohtaisista aiheista tiedotetaan yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. • Jäsenille lähetetään 1-2 kertaa vuodessa jäsentiedote, jossa kerrotaan yhdistyksen tapahtumista. Kirje toimitetaan sähköpostilla tai postitse, jos sähköpostia ei ole käytössä. Tapahtumista tiedotetaan tarvittaessa myös tekstiviestillä.	Yhdistys voi ottaa tarvittaessa kantaa myös jäsenistöään koskettaviin asioihin erilaisilla kannanotoilla tai mielipidekirjoituksilla. • Jäsenemme kokevat tulevansa kuulluiksi ja mukaan otetuiksi • Alueellinen näkymisemme ja toimintamme on aktiivista ja tehokasta
Toimikausi 2026	Yhdistyksen suunnitelmissa on: • 1-2 asiantuntijaluentoa, esimerkiksi aiheista ravitseminen, munuais- ja maksasairauksien ennalta ehkäiseminen, jaksaminen, vertaistuki, sosiaaliturva jne. • Ruokakurssi, jossa yhdessä ruuanlaittoa ja tietoa hyvästä ravitsemuksesta • Erilaiset virkistystapahtumat mm. kesäristeily ja kotailta, yhteiset pikkujoulut esim. musiikkitilaisuuden/teatterin merkeissä • Hoitoyksikkökäynnit Varkaudessa, Iisalmessa ja Kuopiossa	Yhdistys tekee monipuolista yhteistyötä mm. Pohjois-Savon hyvinvointialueen, Tukipilarin sekä muiden alueen toimijoiden kanssa. Yhteistyö tapahtuu mm. järjestöneuvoston ja ikäihmisten neuvoston kautta, sekä osallistumalla erilaisiin yhteisiin tapahtumiin. • Yhdistys pyrkii aktivoimaan vapaaehtoisten vertaistoimintaa laajemmin Pohjois-Savon alueella ja koitamme löytää erilaisia tapoja vertaisille olla mukana toiminnassa • Säännöllinen kuntosalivuoro Suokadun toimintakeskuksessa, sekä mahdollisuus järjestää erilaisia tutustumiskäyntejä ja pienryhmiä erilaisiin liikunnallisiin aktiviteetteihin
Viestintä alustat	• https://www.psmuma.fi	• https://facebook.com/psmuma