

# UUMU

4/2019

Sairauden kanssa voi selvitä s. 6

Elinsiirtolasten viikko s. 11

Notre Damen kellonsoittaja -teatteriretki s. 21

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry  
Njur- och leverföreningen i Nyland rf



## PUHEENJOHTAJALTA

---

**Hei jäsen,**

UUMU:n vuosi 2019 on pian toimittu. Hallitus on suunnitellut toimintaa ensi vuodelle. Hallituksen voimin ei ihmeellisiä uudistuksia ja uusia asioita ole tulossa. Syyskokouksessa 20.11.2019 hallitus yhdessä jäsenten kanssa katsoo tulevaisuuteen. Tänä vuonna painopiste on ollut liikunnassa ja erityisesti liikuntapahtumissa, joissa yhdessäolo vertaisten kanssa on ollut tärkeintä. Ensi vuonna painopiste on edunvalvonnan puolella unohtamatta arki-toimintoja: liikuntaa, retkiä, teatteri- ja konserttillämyksiä ja vertaiskohtaamisia UUMU:n tilaisuuksissa.

Syyskokouksessa hallituksen jäsenistä puolet on erovuorossa. Tämän vuoden kokouksessa myös puheenjohtajien ensimmäiset kaksivuotiskaudet ovat katkolla. Puhuimme – minä ja varapuheenjohtaja Carita – että olemme käytettävissä seuraavalle kaksivuotiskaudelle, jos jäsenet niin tahtovat. Hallituksen johtamiseen puheenjohtajat – olivat he ketä tahansa – tarvitsevat jäsenistöltä tukea ja vinkkejä, jotta yhdistys, UUMU ry, tekee oikeita asioita. UUMU on meitä jäseniä varten.

**Tule paikalle, niin tavataan ja keskustellaan yhdistyksen toiminnasta ja tulevaisuudesta!**

Lokakuun lopulla UKK-instituutti antoi meille suomalaisille uudistetut liikuntasuosituksset. Jokainen pienikin liikkuminen hyödyttää hyvinvointia ja antaa jaksamista. Hyvä on välillä liikkua hiki otsalla, mutta välillä portaat kotiin tai kauppakeskuksen toiseen kerrokseen jo riittävät. Liikkuminen on itsestä välittämistä.

**Joulun ja uuden vuoden odotusta sinulle!**

**Timo Nerikko, UUMU ry:n pj.**

## ORDFÖRÄNDEN HÄLSAR

---

**Hej medlem,**

UUMU:s verksamhet år 2019 går mot sitt slut och styrelsen har planerat verksamheten för nästa år. Inom styrelsen och verksamheten sker inget speciellt. På höstmötet 20.11.2019 blickar styrelsen och medlemmarna mot framtiden. I år har tyngdpunkten legat på motion, speciellt på motionsevenemang där samvaro med andra är en viktig del. Nästa år betonas intressebevakningen samt vardagens rutiner ex. motion, teater- och konsertupplevelser och kamratstöd på UUMU:s evenemang.

På höstmötet byts hälften av styrelsemedlemmarna ut. Ordförandenas första 2-åriga mandatperiod tar också slut vid höstmötet. Jag och viceordförande Carita talade om att vi står till förfogande för följande 2-åriga mandatperiod, om styrelsemedlemmarna så önskar. För att leda styrelsen behöver ordföranden – oberoende av vilka de än är – medlemmarnas stöd och tips för att UUMU rf ska kunna göra de rätta sakerna. UUMU finns till för oss medlemmar.

**Kom med så pratar vi mer om föreningens verksamhet och framtid!**

I slutet av oktober lanserade UKK-institutet förnyade motionsrekommendationer åt oss finländare. All slags rörlighet, också mindre sådan, gagnar vår hälsa och ger oss krafter att orka. Det är ibland bra att röra på sig så att man svettas, men däremellan räcker det med att ta trapporna hem och i köpcentrum. Att röra på sig främjar eget välmående.

**I vänta på jul och nyår, ha det bra!**

**Timo Nerikko, UUMU rf:s ordf.**

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Njur- och leverföreningen i Nyland rf

Munuais- ja maksaliiton jäsen

Runeberginkatu 15 A 1  
00100 Helsinki  
Puh. 050 449 7744  
sihteeri@uumu.fi  
www.uumu.fi

Järjestölehti UUMU

Päätoimittaja:

Juha Latva-Nikkola  
juha.latva-nikkola@kolumbus.fi

Kääntäjä: Maria Wendell  
maria\_wendell@hotmail.com

Kuvassa:

Tiina Parri-Lindqvist

Kuvaaja:

Jerry Hellström

Tilauhintaa:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumuistutukset:

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

Ilmesty 4 kertaa/vuosi  
Levikki 2000

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset

PDF tai JPG-tiedosto

vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2020

Takakansi

1/1 sivu 400 euroa

Sisäkannet

1/1 sivu 360 euroa

Muut sivut

1/1 sivu 320 euroa

1/2 sivu 180 euroa

1/4 sivu 100 euroa

1/8 sivu 70 euroa

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377

(Painettu)

ISSN 2242-4385

(Verkkolehti)

Taitto:

Mainostoimisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

Seuraava UUMU-lehti ilmestyy  
helmikuussa 2020

Aineistot UUMUn toimistolle  
6.1.2020 mennessä.

Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar .....	2
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta/ Understöd från Raimo Elliläs testamenttdonation .....	4
Sairauden kanssa voi selvitä .....	6
Vapaaehtoistyön helmiä .....	9
Lapsipotilaat .....	10
Paikallistoiminta .....	12
Liikunta .....	20
Tapahtunut .....	16
Tapahtuu .....	18
Tapahtumakalenteri .....	22



SIVU 6



SIVU 14



## Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on jakanut jo vuosien ajan taloudellista tukea Raimo Ellilän testamenttirahaston tuotoista. Järjestämme vuonna 2019 toisen hakukierroksen, jonka aikana Uudellamaalla asuvat munuais- ja maksasairaat voivat hakea avustusta vuoden 2018 aikana ja/ tai lokakuun loppuun 2019 mennessä kertyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta testamentin tuotosta vain joka toinen vuosi.

### Avustusta voi hakea vain yhdestä syystä:

- **sairauskuluista (sisältäen asiakasmaksut, lääke- ja matkakulut)**
- **kuntoutuskuluista**
- **opiskelukuluista**

### Hakemukseen tulee liittää:

- **alla oleva kaavake**
- **oma laskelma kuitteineen**
- **vuoden 2018 verotuspäätös.**

Mukaan voi liittää myös oman selvityksen, jossa voi kuvata omaa elämäntilannetta.

Hakukaavake löytyy sivun alareunasta tai sen voi tulostaa UUMU:n kotisivuilta [www.uumu.fi/sairauskuluavustus/](http://www.uumu.fi/sairauskuluavustus/)

Kaikki hakemuksen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Epäselvissä tapauksissa voidaan hakijalta pyytää lisäselvityksiä. Hakemuskäytännön liitteineen säilytetään 3 kuukautta avustuspäätösten tiedoksiannosta, minkä jälkeen liitteet voi pyytää halutessaan takaisin. Päätökset sairauskulukorvauksista ilmoitetaan ja avustukset maksetaan joulukuussa 2019.

**Hakemus on palautettava 4.12.2019 mennessä yhdistyksen toimistolle:**

**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry  
Runeberginkatu 15 A 1  
00100 HELSINKI**

### Sairauskulut

Sairauskuluiksi hyväksytään julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut (terveyskeskuksen ja erikoissairanhoidon maksut), hoitopäivämaksut ja poliklinikkamaksut sekä munuais- tai maksasairauteen liittyvän hammashoidon maksut.

Lääkekuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä hakijalle sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet

Matkakuluiksi hyväksytään sairauden vuoksi terveydenhuoltoon tehtyjen matkojen matkakustannusten omavastuuosuudet (vuoden 2018 omavastuu 300,00 euroa).

### Kuntoutuskulut

Hakemukseen on liitettävä selvitys, esimerkiksi lääkärintodistus, kuntoutuksesta ja sen taustalla olevasta munuais- tai maksasairaudesta.

### Opiskelukulut

Tukea opiskeluun voi hakea, kun taustalla on munuais- tai maksasairauden aiheuttama tarve uudelleen kouluttautumiseen. Hakemukseen on liitettävä selvitys opiskelusta ja opiskelutodistus oppilaitoksesta.

### Avustushakemus vuodelta \_\_\_\_\_

Nimi \_\_\_\_\_ Syntymäaika \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_ Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

Pankki ja tilinumero IBAN-muodossa \_\_\_\_\_

Anon korvausta seuraavista sairauskuluista (selvitys ja kokonaissumma): \_\_\_\_\_

Sairauskulut \_\_\_\_\_

Kuntoutuskulut \_\_\_\_\_

Opiskelukulut \_\_\_\_\_

#### Pakolliset liitteet:

- Vuoden 2018 verotiedot
- Oma laskelma kuitteineen

Päiväys ja allekirjoitus \_\_\_\_\_

## Understöd från Raimo Elliläs testamentdonation

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf delar ut understöd från avkastningen ur Raimo Elliläs testamentfond till njur- och leversjuka i Nyland. År 2019 ordnas en andra ansökningsperiod under vilken nyländska njur- och leversjuka kan ansöka om understöd för höga sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringskostnader som uppstått år 2018 och/eller per sista oktober 2019. En sökande kan beviljas understöd från testamentets avkastning endast vartannat år.

**Understöd kan ansökas endast på grund av en punkt:**

- sjukdomskostnader (innehållande kundavgifter, medicin- och resekostnader)
- rehabiliteringskostnader
- studiekostnader

**Bifoga ansökan:**

- blanketten nedan
- egen redogörelse med kvitton
- beskattningsbeslutet för år 2018.

Ansökningsblanketten finns i slutet av sidan och finns även på UUMU:s webbplats [www.uumu.fi/sairauskuluavustus/](http://www.uumu.fi/sairauskuluavustus/)

Ansökningens alla handlingar behandlas konfidentiellt. I oklara fall ombeds sökanden ge tilläggsutredningar. Ansökningsblanketterna med bilagor sparas i 3 månader räknat från tillkännagivandet av understödsbesluten. Härfter kan bilagorna på begäran returneras åt sökanden. Besluten om sjukvårdskostnadsersättningarna tillkännages och understöden utbetalas i december 2019.

**Ansökan ska returneras senast 4.12.2019 till föreningens byrå:**

**Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf  
Runebergsgatan 15 A 1  
00100 HELSINGFORS**

### Sjukvårdskostnader

Som sjukdomskostnader godkänns den offentliga sjukvårdens kundavgifter (hälsocentralens och specialistsjukvårdens avgifter), avgifter för dagsvård och poliklinikavgifter samt tandvårdsavgifter som hänför sig till njur- och leversjukdomen.

Sjukdomskostnader som hänför sig till sjukvårdens läkarorderade receptbelagda mediciner godkänns. Resekostnader som hänför sig till sjukdomens vård godkänns enligt självriskandelarna för resekostnaderna (självrisk 300,00 euro år 2018).

### Rehabiliteringskostnader

Bifoga en utredning, t ex läkarintyg, om rehabiliteringen och njur- och leversjukdomen som det gäller.

### Studiekostnader

Understöd kan ansökas när det på grund av njur- och leversjukdomen finns behov av omskolning. Bifoga en utredning över studierna och studieintyg från läroanstalten.

**Nx STAGE® System One™**

## Hemodialysia siellä missä itse haluat

### KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltipesuja, kuumadesinfektiota.
- Helppo oppia ja käyttää.

### MATKOILLA

- Helppo ottaa mukaan.
- Ulkonesteet toimitetaan matkakohteeseen.
- Kaikkiin EU-maihin.

### MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.



*"Mahdollisuus dialyysihoitoon kotona antaa minulle vapauden tunteen. Olen jälleen alkanut mökkeillä, ja ajattelin myös lähteä Espanjaan lomalle. Voin paremmin, ja on mahtavaa päättää omista menoistani sekä elämästäni!"*





**Täyttä elämää  
sairaudesta huolimatta**

## Sairauden kanssa voi selvitä

Vuonna 1995 Tiina Parri-Lindqvist eli tavallista terveen nuoren naisen elämää. Hänellä oli pieni 2-vuotias tytär, uusi työpaikka ja koko elämä edessään. Työhöntulotarkastuksessa huomattiin, ettei hän ehkä ollutkaan aivan niin terve kuin oli kuvitellut.

”Verikokeissa senkka oli selvästi koholla. Ensimmäistä tulosta pidettiin virheellisenä, joten koe otettiin uudelleen. Arvo oli edelleen yhtä korkea.”

Tiina sai kiireellisen lähetteen Meilahteen tarkempiin tutkimuksiin. Ensimmäisenä poissuljettiin syöpä, ja vähitellen syylliseksi epänormaaliin tulokseen alkoi paljastua maksa. Tiinan maksa-arvot olivat nelinkertaiset normaaliin verrattuna. Häneltä otettiin koepala maksasta, mutta se epäonnistui, kun näytteessä olikin enemmän haimaa kuin maksaa. Tarkoitus oli uusia biopsia, mutta tällöin kävikin ilmi, että Tiina oli uudelleen raskaana.

### Sairastuminen aluksi valtava järkytys

Sairastuminen oli Tiinalle valtava järkytys. ”Pelkäsin menettäväni vielä syntymättömän toisen lapseni. Entä mitä lapsille kävisi, jos äiti sairastuu vakavasti?” Raskausaika sujui kuitenkin hyvin, ja yllättäen siksi ajaksi Tiinan maksa-arvot normalisoituivat. Toinen tytär syntyi terveenä vuonna 1996, ja koepala maksasta saatiin viimein otettua. Tiinan diagnoosiksi varmistui PBC (primaari biliaari kolangiitti).

PBC on tulehduksellinen autoimmuunimaksasairaus, joka kulkee usein suvuittain. Tiinan suvussa ei kuitenkaan tiettävästi kenelläkään muulla ole ollut tätä sairautta. Hänellä on myös neljä isoveljeä, jotka ovat kaikki terveitä. PBC tosin onkin miehillä vielä harvinaisempi kuin naisilla. Varmuudella ei tiedetä, mikä laukaisi sairauden juuri Tiinalla. ”Itse ajattelen ainakin osittain ruuhkavuosilla ja työstressillä olleen osuutta asiaan.”

PBC on yleensä hitaasti etenevä sairaus, ja aluksi Tiinalle sanottiin, että menee kymmenen vuotta, ennen kuin hän joutuu maksansiirtoon. ”Oli suuri helpotus tietää, ettei mitään tapahdu heti. Syöpä olisi ollut liian iso taakka kannettavaksi. Minulla annettiin aikaa ymmärtää ja sopeutua sairauteen.” Alun shokin jälkeen Tiina rauhoittui ja oppi luottamaan lääkäreihin; hän tunsi olevansa hyvissä käsissä. ”Luotan edelleen, että he tietävät mitä tekevät ja saan parhaan mahdollisen hoidon ja lääkkeit.”

## Perhe tärkeänä tukena

Perhe on aina ollut Tiinalle tärkeä, se on kantanut elämää eteenpäin. Hän on halunnut keskustella puolisonsa ja lastensa kanssa avoimesti sairaudestaan. ”Lapsille olen kertonut asiasta ikätason mukaan vähän kerrallaan. Äidin sairaus on aina ollut osa heidän elämäänsä.” Tyttäret ovat varmasti kokeneet pelkoa äitinsä puolesta, ja siksikin asioista on ollut tärkeää jutella. Nyt aikuisena tyttäret

kyselevät aina äitinsä voinnista, eikä Tiina halua pimittää heiltä mitään. Jos jotain sattuisi, he tietäisivät, mitä tehdä. ”En ole osannut pitää sairautta piilossa muiltakaan, vaan enemminkin heittänyt huulta asiasta. Näin siitakin huolimatta, että varsinkin alussa ihmiset saattoivat ajatella, että olisin ryyppännyt maksani pilalle.”

Tiinalla PBC on edennyt odotetun hitaammin. Hyvin toimiva lääkahoito on pitänyt maksa-arvot ja tulehdustilan aisoissa. Lääkäreiden lupailema 10 vuoden rajapyykki ohitettiin, samoin kävi 15 vuoden kohdalla. Nyt Tiinalla on sairautta takana kohta 25 vuotta, eikä maksansiirrosta ole enää puhuttu. Jossain vaiheessa sekin saattaa silti vielä tulla ajankohtaiseksi, sillä Tiinan maksa on nyt kirroosivaiheen alussa. ”Välillä tuntuu kuin roikkuisin löysässä hirressä. Olen terve, enkä kumminkaan ole.” Kirroosidiagnoosia Tiina pelkäsi etukäteen, olihan se taas uusi ja tuntematon vaihe sairauudessa. ”Mielessä kaiveli ajatus, että tämä oli nyt tässä. On pelottavaa, kun ei tiedä, miten nopeasti sairaus etenee ja miten voinnin kanssa käy.”

## Täyttä elämää sairaudesta huolimatta

Haastattelupäivänä tapaan elämäniloisen naisen, joka vaikuttaa suhtautuvan sairauteensa tyynesti. Toistaiseksi hankalimmat PBC:n aiheuttamat oireet ovat olleet väsymys ja voimattomuus. Näiden lisäksi Tiina on kärsinyt kutinasta, joka voi maksan lisäksi johtua myös urtikariasta. Se on todettu Tiinalla PBC:n lisäksi, samoin reumasairaus SLE. Näiden oireiden kanssa on kuitenkin voinut elää kohtalaisen normaalia elämää.

”On tärkeää olla armollinen ja suopea itselleen. Aina ei tarvitse jaksaa.” Siitä Tiina on ollut onnellinen, ettei hänellä ole ollut kipuja tai pahoinvointikohtauksia. ”Olen pystynyt hyvin elämään normaalia elämää. Mutta kun maksa ei anna mitään vinkkejä itsestään, ei voi tietää, missä kunnossa se on. Se aiheuttaa myös huolta.” Sekin mietityttää Tiinaa, ovatko jotkin oireet lääkkeiden sivuvaikutuksia vai merkki sairauden pahenemista. ”Kun kuuntelee itseään, niin taudin kanssa pystyy kyllä elämään.” →



Vaikka PBC vaatii säännöllisiä verikokeita, lääkärin kontrolloita, biopsioita ja lääkkeiden ottamista ajallaan, ei Tiina ole antanut sen hallita elämäänsä. ”Olen täysillä elämässä kiinni. Teen sen minkä jaksan, käyn töissä, harrastan ja tapaan ystäviä.” Tiina onkin tehnyt aivan normaalisti töitä ravintola-alalla myynnin ja markkinoinnin parissa koko ajan. ”En ole koskaan joutunut olemaan sairauslomalla tämän takia.”

Tiinan hyvään tilanteeseen on varmasti vaikuttanut se, että hän on pyrkinyt pitämään hyvää huolta omasta perusterveydestään. ”Terveelliset elämäntavat ja lääkkeiden ottaminen ajallaan ovat oleellinen osa omahoitoa. Myös painonhallinta on tärkeää, auttaahan se pitämään huolta yleiskunnosta ja estää osaltaan esimerkiksi rasvamaksan syntymistä. Kuntoilen kun jaksan, omaa vointiani kuunnellen. En käytä päihkeitä ja luontaistuotteet kierrän kaukaa.”

Tiina haluaa rohkaista kaikkia pitämään huolta itsestään, ottamaan aikaa itselleen ja vetämään jarrua oikeassa kohtaa. ”Sairauden kanssa voi selvitä, mutta on parempi elää ilman, jos siihen voi mitenkään itse vaikuttaa omilla valinnoillaan.”

Työn ja perheen lisäksi myös harrastukset ovat auttaneet Tiinaa unohtamaan sairauden. ”Tykkään tehdä käsitöitä, ne irrottavat hyvin työstä ja murheista, samoin kuin äänikirjojen kuuntelu, johon olen hurautunut. Viime kesänä innostuin myös vesijuoksusta.”

Vaikka Tiina on aina kertonut sairaudestaan avoimesti, hän ei pitkään aikaan tuntenut muita potilaita. ”Olin kylä sinut sairauteni kanssa, mutta ajattelin, että olen yksin maailmassa, ainoa joka sairastaa tätä. En halunnut tehdä itsestäni ja tilanteestani mitään numeroa.” Sairastuttuaan Tiina etsi tietoa ensin kirjoista ja netistä. Vertaistukea hänellä ei vielä silloin ollut. Lopulta Tiina päätyi mukaan maksasairaiden kurssille ja löysi muita samaa sairautta sairastavia. Hän kouluttautui myös itse vertaistukijaksi ja on kokenut asian todella tärkeäksi. ”Suosittelen kaikkia hakeutumaan kurseille vertaistensa joukkoon.” Nyt kun elämä on rauhoittunut lapsiperhearjen jälkeen, Tiinasta olisi mukavaa osallistua enemmän myös UUMU:n toimintaan sekä tutustua uusiin maksa- ja munuaispotilaisiin. ”Vaikka meillä on eri sairauksia, olemme silti kaikki yhtä joukkoa.”



**Teksti:** Tessa Hellsten

**Kuvat:** Jerry Hellström

### Elinsiirrot Suomessa

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	9/2019
Munuainen	175	164	199	189	240	244	262	240	238	222
Maksa	50	56	52	49	59	77	61	63	66	48
Haima	2	1	8	10	15	17	27	21	23	27
Sydän	22	18	22	21	24	27	31	26	47	25
Keuhkot	15	23	26	15	15	24	18	24	18	18



## VAPAAEHTOISTYÖN HELMIÄ

Vapaaehtoistyöntekijät on yhdistystoiminnan sydän ja kantava voima, jota ilman yhdistys ei pysty toimimaan. UUMU:ssa mukana vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnassa on jo pari sataa jäsentä, jotka osallistuvat tapahtumiin ja tempauksiin. Vuoden 2019 osalta esille pitää nostaa erityisesti kevään vaalien aikaiset Pieni ele -keräykset, OLKA-toiminnan laajentuminen elinsiirto-osastolle sekä nuorten vapaaehtoisten esiinmarssi unohtamatta eri sairaaloissa, kouluissa ja mediassa aikaan saatua näkyvyyttä. UUMU:ssa ON VOIMAA!

### Pieni ele -keräys

Eduskuntavaalien ja EU-vaalien aikaan UUMU:n lipasvahtivuoroissa päivysti yli 170 henkilöä. Jäsenten lisäksi talkoisiin osallistui läheisiä, ystäviä, yhteistyökumppaneita ja tukijoita, jotka edustivat UUMU:a 10 kunnan alueelle. Yhdistyksen toimintaan saadun kokonaispotin summa oli ennätyskelliset 14 965 euroa (Eduskuntavaalit 9565 euroa ja EU-vaalit 5400 euroa). Sydämellinen kiitos kaikille mukana olleille!



### OLKA-toiminta

OLKA-toiminnan laajeneminen toi UUMU:llekin lisämahdollisuuksia sairaaloissa tapahtuviin kohtaamisiin. Sairaaloiden auloiissa järjestettävissä teemapäivissä jaettiin tietoa elinsiirroista ja yhdistyksen sekä liiton toiminnasta. Vuoden 2019 aikana UUMU järjesti yhteensä 20 teemapäivää 4:ssä sairaalassa. Osastojen vertaistukitapaamisissa kohdattiin muita munuais- ja maksasairaita sekä heidän läheisiään.



Tule sinäkin tervehtimään UUMU:n vapaaehtoisia teemapäivien aikaan:

Meilahden tornisairaalan OLKA

(kahviota vastapäätä)

ke 13.11.2019 klo 10–15

ke 11.12.2019 klo 10–15

ke 15.1.2020 klo 10–15

ke 12.2.2020 klo 10–15

ke 11.3.2020 klo 10–15

Porvoon sairaalan aulutila

(kahviota vastapäätä)

ke 18.12.2019 klo 10–14



## OUTOLAN RAVITSEMUSOPPI

Turkulaisen Linnateatterin Tatu ja Patu Syömään! -lastennäytelmä ei pettänyt odotuksia. Suomen kiertueellaan Kulttuuritalo Martinukseen saapuneet lasten suosikit lusikoivat perheille aimoannoksen tietoutta ruoan tuotannosta ravitsemukseen. Rennonletkein sanasutkautuksin ja tanssimuovein maustettu 40-minuuttinen tutustutti katsojat niin Samppa Soluun ja Anita Aivosoluun kuin ruokapöytien kuokkavie-

ras pönttövääriäiseenkin. Viihdyttävästä lastenteatterista vastasivat Ylen lastenohjelmistakin tuttu Jaakko Loukkola sekä lastennäytelmien parissa viihtynyt Kalle Tulander, jotka heittäytyivät esityksen päätteeksi yhteiskuvaan UUMU:n lapsipotilaiden kanssa. Kauhat kaakkoon ja lusikat lounaaseen!



**Kahdeksan UUMU:n lapsipotilaan vanhempaa osallistui syyskuussa Tampereella pidettyyn vertaisvanhempien koulutukseen**

## VERTAISVANHEMMAT TUKENA TOISILLE

Lapsen pitkäaikaissairaus koskettaa koko perhettä. Turvalliseksi muotoutuneet arjen rutiinit ja päiväjärjestys rikkoutuvat, tulevaisuus ja haaveet tuntuvat hatarilta. Päässä pyörii kymmeniä kysymyksiä, joihin ei löydy vastauksia viisaimmiltakaan lääkäreiltä. Tunteet vellovat laidasta laitaan ja usko omaan jaksamiseen horjuu. Miten kukaan voi ymmärtää tilannetta, jos ei ole itse kokenut samaa?

Munuais- ja maksaliiton vertaisvanhemmat ovat tukena silloin, kun perheeseen on syntynyt munuais- tai maksasairas lapsi. Vertaisvanhemmilla on omakohtaisia kokemuksia sairaan lapsen vanhemmuudesta ja sairauden mukanaan

tuomista haasteista. He ovat valmiita auttamaan muita munuais- tai maksasairauteen sairastuneiden, elinsiirron saaneiden tai rakkoekstrofiaa sairastavien lasten perheitä.

Kysy rohkeasti omaan elämäntilanteeseesi sopivaa vertaisvanhempaa ottamalla yhteyttä liiton perhetyöntekijä Hanna Lehtoseen.

**Hanna Lehtonen**  
p. 040 5240 674  
hanna.lehtonen@muma.fi

## ELINSIIRTO- LASTEN VIIKKO



Munuais- ja maksaliitto järjestää toista kertaa Elinsiirtolasten viikon. **18.–22.11.2019** viettävän teemaviikon tavoitteena on nostaa esiin lasten elinsiirrot ja antaa elinsiirtolapsille oma sankaripäivä.

Viikon aikana järjestetään päivä- ja iltatapahtumia eri puolilla Suomea.

### Helsingin päivätapahtuma

**Uusi lastensairaala, Taika-vuodeosasto ja päiväsairaala  
ti 19.11.2019 klo 10–14**

Taika-osastolla vertaisvanhemmat pitävät kahvilaa ja kertovat liiton toiminnasta. Paikalle tulee myös ammattikuvaaja, joka valokuvaa sankareiksi pukeutuvia lapsia. Vaikka lapsellasi ei olisikaan kyseisenä päivänä polikäyntiä, tule paikalle tapaamaan tuttuja ja kuulemaan lisää liiton toiminnasta.

### Helsingin iltatapahtuma

**HopLop Ruoholahti (Kauppakeskus Ruoholahti,  
Itämerenkatu 21, Helsinki)  
ti 19.11.2019 klo 16 alkaen**

Iltatapahtuma on avoin kaikille munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden lasten jäsenperheille. Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Paikalle voi saapua itselle sopivana ajankohtana klo 16–18 välillä. HopLopissa perheet vastaanottaa Munuais- ja maksaliiton edustaja, joka jakaa rannekkeet.

**Lisätietoja teemaviikon tapahtumista antaa**

**Hanna Lehtonen**

**[hanna.lehtonen@muma.fi](mailto:hanna.lehtonen@muma.fi) tai**

**p. 040 5240 674**



Kuva: Henri Juhantila

## PELASTAKAA EDES ISÄT

**Lapsipotilaiden isien vertaistukitapaaminen  
Vantaalla lauantaina 23.11.2019**

Ohjelmassa on pelastautuminen pakohuoneesta, tutustuminen rajavartiolaitoksen vartiolentolaivueeseen ja yhteinen ruokailu. Päivän aikana on loistava mahdollisuus kokemusten vaihtamiseen ja vertaistuen saamiseen.

Päivä alkaa klo **14.45** kokoontumisella **Flamingo Viihdekeskuksessa** (Tasetie 8, Vantaa) sijaitsevan **Prison Island pakohuoneen edessä**. Tapahtuma on maksuton.

Tapahtuman järjestää Munuais- ja maksaliiton perhe- ja nuorisotoiminta.

Paikkoja on rajoitetusti ja jos hakijoita on paikkoja enemmän, ovat ensikertalaiset etusijalla. Lisätietoja ja ilmoittautumislinkin löydät osoitteesta

**[muma.fi/ajankohtaista/tapahtumat](http://muma.fi/ajankohtaista/tapahtumat)**

**Ilmoittautumiset viimeistään keskiviikkona 13.11.2019**

## LAPSIPOTILAIDEN ÄITIEN ILTA

**Ravintola La Famiglia (Keskuskatu 3, Helsinki)  
to 23.1.2020 klo 17.30 alkaen**

Tule tapaamaan muita lapsipotilaiden äitejä ja vaihtamaan kuulumisia vertaistesi kesken hyvä ruoan ääressä. UUMU:n lapsipotilaiden toiminta tarjoaa jälkiruoat. Muut ruoat ja juomat tilataan omakustanteisesti.

**Ilmoittautumiset ma 20.1.2020 mennessä**

**UUMU:n toimistolle [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi) tai**

**p. 050 449 7744**



## LUOTEIS-UUDENMAAN VERTAISTAPAAMINEN

Karjalohja, Sammatti, Nummi-Pusula, Lohja,  
Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi



Luoteis-Uudenmaan vertaiset tapasivat Lohjan Hiidenpirtin kahvilassa 13.10.2019. Tapaamiseen osallistui 13 henkilöä. Aluksi kerroimme omat kuulumiset ja saimme aikaan hyvän kokemuksekustelun. Oli mukavaa nähdä, kuinka juttu vieruskavereiden kanssa luisti hymyssä suin. Tosin suruakin oli, yksi alueen toiminnassa aktiivisesti mukana ollut vertainen oli poistunut keskuudestamme. Koemme kaikki erilaisia kremppeja, vertainen ymmärtää ja hänelle voi puhua. Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa...

Alueemme munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden vuoden kohokohta on pikkujoulu. Tämän vuotisia pikkujouluja vietetään tuttuun tapaan:

**Vihdin Puistolassa (Raasakankuja 1, Vihti)**  
su 1.12.2019 klo 15.00 alkaen.

**Tarjolla jouluruokaa jälkiruokakahvilla. Joululounaan hinta: 10 euroa/ jäsen (15 euroa/ ei-jäsen).**

Ilmoittautumiset su 24.11.2019 mennessä Risto Salmelle sähköpostitse salmir@saunalahti.fi tai puhelimitse 045 6382410. Kerrothan ilmoittautu-essasi mahdollisesta erikoisruokavaliostasi. Kiitos

**Teksti: Risto Salmi**

**Kuva: Juha-Matti Koskinen**



### Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -solmioneula. Hopeisessa Omega-ketjussa tai pannassa logoriipus, jonka halkaisija on 3,3 cm. Koruja ja solmioneuloja saatavilla Uumun toimistosta sekä Munuais- ja maksaliiton toimistosta.

Ostamalla korun tai solmioneulan, tuet munuais- ja maksasairaiden sekä heidän läheistensä hyväksi tehtävää työtä.

Hinta: Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Solmioneula 108 euroa

## LÄNSI-UUDENMAAN JÄSENTEN PIKKUJOULUT

(Hanko, Tammisaari, Pohja, Karjaa, Inkoo)

Ravintola GH Fyren

(Pohjoinen rantakatu 12, Tammisaari)

ti 10.12.2019 klo 18.00

Tervetuloa mukaan nauttimaan joulubuffetista ja lämminhenkisestä yhdessäolosta alueen potilasyhdistysten kesken. Paikalla vierailee ihastuttava Lucia-neito sekä tonttu lahjapusseineen. Otathan siis mukaasi noin 5 euron arvoisen pikkupaketin.

Pikkujoulu on veloitukseton kaikille UUMU:n jäsenille. Seuralaisena tulevien ei-jäsenten hinta on 20 euroa.

**Ilmoittautumiset ma 2.12.2019 mennessä**

**Heleena Nygrenille p. 0440 46 44 24 tai**

**heleena.nygren@gmail.com .**

## MEDLEMMARNAS LILLAJUL I VÄSTRA NYLAND

(Hangö, Ekenäs, Pojo,  
Karis, Ingå)

Restaurang GH Fyren

(Norra strandgatan 12, Ekenäs)

tis 10.12.2019 kl. 18.00

Välkommen med på julbuffé och gemytlig samvaro tillsammans med traktens patientföreningar. Vi får besök av Lucia samt självaste jultomten med klappar.

Ta med dig en liten klapp värd ca 5 eur.

Lillajulsfirandet är avgiftsfritt för alla UUMU-medlemmar. Icke-medlemmar som deltar betalar 20 eur.

**Anmälningar senast må 2.12.2019 till**

**Heleena Nygren tel. 0440 46 44 24 eller på**

**heleena.nygren@gmail.com.**



## ITÄ-UUDENMAAN JÄSENISTÖN PIKKUJOULUT

Tervetuloa Itä-Uudenmaan jäsenistölle tarkoitettuun joulutapaamiseen

Ravintola Seireeniin (Linnankoskenkatu 45, Porvoo)

ti 3.12.2019 klo 14.30 alkaen.

Joulukuisen tapaamisen kunniaksi yhdistys tarjoaa jäsenilleen myöhäisen lounaan ravintolan listalta oman valinnan mukaan. Seurueeseen voivat liittyä myös puoliset tai muut läheiset. Ei-jäsenten ruokailut, mahdolliset alku- ja jälkiruoat tulee maksaa itse.

**Osallistuminen edellyttää ilmoittautumista**

**28.11.2019 mennessä Anu Rantille p. 040 963 2200 tai**

**anu10.rantti@gmail.com.**

### HUOM!

Tervetuloa myös tapaamaan yhdistyksen edustajia

Porvoon sairaalan aulaan ke 18.12.2019 klo 10–14.

Paikalla Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Hanna Lehtonen, UUMU:n sihteeri Sari Ruotsalainen sekä yhdistyksen vapaaehtoisia.



## MEDLEMMARNAS LILLA JUL I ÖSTRA NYLAND

Välkommen till medlemmarnas Lilla jul i Östra Nyland på

Restaurang Seireeni (Linnankoskigatan 45, Borgå)

tis 3.12.2019 kl. 14.30.

Decemberträffen till ära bjuder föreningen sina medlemmar på lunch enligt eget val. Även maka/make eller andra anhöriga är välkomna med. Icke-medlemmar svarar själva för sina måltider.

**Anmälningar senast 28.11.2019 till Anu Rantti**

**tel. 040 963 2200 eller anu10.rantti@gmail.com.**

### OBS!

Kom också för att träffa föreningens representanter i aulan på Borgå sjukhus ons 18.12.2019 kl. 10-14.

På plats finns förbundsplanerare Hanna Lehtonen vid Njur- och leverförbundet, UUMU:s sekreterare Sari Ruotsalainen samt föreningens frivilliga.



Keilaajien hurmoksen täydensi epävirallisen baker-kisan voiton vienyt Suomen viisikko: Tero Suominen, Martti Siekkinen, Joni Saarinen, Janne Tirronen ja Petri Rapeli

## MITALISADETTA

Elinsiirron saaneiden MM-kilpailut järjestetään joka toinen vuosi monitoimikilpailuna. Niihin voivat osallistua elinsiirron saaneet henkilöt (munuainen, maksa, sydän, keuhko, luuydin, haima ja/tai haiman saarekesolut sekä suolisto) ja elävät elinluovuttajat (munuainen, maksa ja luuydin).

Vuoden 2019 MM-kilpailut käytiin Englannin Newcastlella elokuun puolessa välissä. Suomen 36-henkisen joukkueen muhkea mitalisaalis sisälsi yhteensä 38 mitalia, joista suuri osa ripustettiin UUMU:n urheilijoiden kauloihin. Kirkkaimmat mitalit pokkasivat äiti Ulla Saarinen ja poika Joni Saarinen, jotka keilasivat Suomeen sekä sekaparikilpailun että miesten singlekilpailun kultaa. Sekaparikilpailun suomalaisten menestyksen täydensivät kaksoisvoiton varmistaneet Tarja Savolainen ja Petri Rapeli.

Yleisurheilukentällä urakoineista UUMUlaisista palkintopallille nousi 100 m:n, 200 m:n ja 400 m:n juoksussa sekä 4x100 metrin viestijuoksussa hopeaa saanut Pinja Ekström. Jarmo Leväinen palkittiin miesten keihäänheiton hopeisella ja pallonheiton pronssisella mitalilla. Uinnissa Veijo Uotinen saavutti hopeaa 100 metrin selkäuinnista ja pronssia 50 metrin selkäuinnissa. Muita pronssimitalisteja olivat keilaajat Ulla Saarinen ja Petri Rapeli sekä dartsin heittäjä Tarja Savolainen. Upea kokonaistulos UUMU:n 14 urheilijalta – Lämpimät onnittelet mitalisteille!

Mitaleiden lisäksi kotiin tuomisiksi kerättiin upeita elämyksiä ja ikimuistoisia kokemuksia sekä uusia ystävyys-suhteita. Kisojen päätteeksi kanssakilpailijoiden kanssa pauskattiin kättä ja todettiin ”See you in Dublin 2020 or in Houston 2021”.

Teksti: Sari Ruotsalainen

Kuva: Olavi Rautiainen



## UUMU:N JÄSENISTÖN OMAT KEILAKISAT

Talin keilahalli  
(Huopalahdentie 28, Helsinki)

to 28.11.2019 klo 20–21

Kaikille UUMU:n jäsenille avoimet keilakisat, joissa pääsee testaamaan omia taitojaan reilussa yhteishengessä. Tapahtuma on maksuton eikä edellytä aiempaa osallistumista UUMU:n keilaryhmään tai kisoihin. Naisille ja miehille on omat sarjansa, joista palkitaan kolme parasta.

Ilmoittautumiset ma 25.11.2019 mennessä

Olavi Rautiaiselle p. 0440 506 518 /

olavi.rautiainen@gmail.com



## LIIKUNTARYHMÄT

UUMU:n jäsenille suunnatut liikuntaryhmät jatkavat kevätkaudella 2020. Tarkemmat aikataulut ilmoitetaan syyskaudella ryhmissä olleille henkilökohtaisesti. Otathan yhteyttä UUMU:n toimistolle, jos olet kiinnostunut jostakin liikuntaryhmästä.

### OHJATTU ALLASJUMPPA

*Kuntokeidas Sandels*, Helsinki

maanantaisin klo 11–12

*Palvelukeskus Foibe*, Vantaa

tiistaisin klo 16–17

### TERAPEUTTINEN JOOGA

*Studio Soleil*, Helsinki

torstaisin klo 19.30–20.30

### KEILAILU

*Talin keilahalli*, Helsinki

torstaisin klo 14–15

### PETANQUE

*Helsinki Petanquen halli*, Tallinkatu 34

sunnuntaisin klo 16–18

### ITSENÄINEN HARJOITTELU

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2019 on 80 euroa/potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikehankinnoista eikä UUMU:n omien liikuntaryhmien kausimaksuista. Korvaushakemukset kuitteineen voi toimittaa toimistolla 14.12.2019 mennessä.

Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavake on saatavilla UUMU:n toimistolta ja kotisivuilta.



## ALLAS SEA POOL – UINNIT Katajanokanlaituri 2a, Helsinki la 30.11.2019 klo 13.00

Karista marraskuun harmaus ja virkistäydy Allas Sea Poolin altaissa UUMU:n jäsenille suunnatussa talvilii-kuntapäivässä. Nappaa kassiin talviuimarin varusteet ja suuntaa Allas Sea Pooliin Kauppatorin kupeeseen. Allas sijaitsee vain reilun kilometrin päässä Rautatie- asemasta ja paikalle pääsee helposti julkisella liiken- teellä (esimerkiksi raitiovaunulinjoilla 2, 4 sekä 5).

### Talviuimarin varusteet:

- **Pipo tai päähine (uimahattu, vuorellinen uimahattu tai oma pipo)**
- **Pyyhe (oma tai vuokrattavissa Altaalta)**
- **Halutessaan kylpytakki (oma tai vuokrattavissa Altaalta)**
- **Kengät, joilla siirtyä saunoilta Altaalle (avantouintikengät, villasukat tai varvastossut)**

UUMU maksaa jäsentensä sisäänkäynnin, johon sisältyy uinti ja saunojen käyttö. Seuralaisena tulevien ei-jäsenten tulee maksaa sisäänkäsymaksunsa itse paikan päällä.

### Kokoontuminen Allas Sea Poolin lipunmyynnin luona klo 13.

Tapahtuma ei edellytä ennakoilmoittautumista. Osallistujista kerätään nimilista paikan päällä.

Uinnin jälkeen osallistujat voivat siirtyä oma- kustanteisille päiväkahveille Altaan kahvilaan.

### TULE PULAHTAMAAN!

## LENTOPALLOILEMAAN

UUMU:n ja SYKE ry:n (sydän- ja keuhkosiir- rokkeat) yhteinen lentopalloryhmä kokoontuu pelailemaan Oulunkylän Sydäntalolla (Oltermannintie 8, Helsinki) kerran kuussa. Luvassa leppoisaa pallottelua ja mukavaa yhdessäoloa perjantai-illan ratoksi.

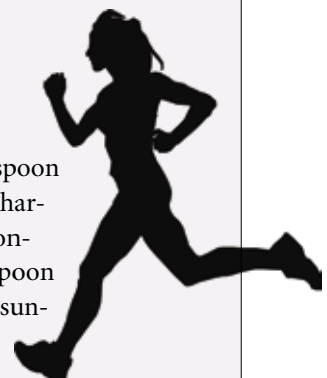
**Seuraava pelivuoro on pe 13.12. klo 17.30-19.30**

**Lisätietoa ja ilmoittautumiset Harri Lammille harri@mi.fi tai p. 041 510 8018**

## ELINSIIRRON SAANEIDEN HARJOITTELURYHMÄ

Tule mukaan harjoittelemaan Espoon Tapioiden elinsiirron saaneiden harjoitusryhmään – Elleihin! Kokoon- numme yleisurheilun parissa Espoon Otahallissa (Otaranta 6, Espoo) sun- nuntaisin klo **10.00 – 11.30**.

Ryhmään toivotaan tämän hetkisten sydän- ja keuhkosiirrok- kaiden lisäksi myös muita elinsiirron saaneita. Osallistuminen ei edellytä aiempaa yleisurheilutaustaa, joten aloittelijatkin ovat lämpimästi terve- tulleita. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Harri Lammi p. **041 510 8018** tai Esko Sohlo p. **045 278 4055**





Ryhmä kasematilla

## ISOSAARI – AVOMEREN HELMI

Kolmekymmentä UUMUlaista retkeili Isosaareen syyskuun ensimmäisenä. Sunnuntaipäivä oli kaunis ja opas taitava. Matka Kauppatorilta Isosaareen kesti vajaan tunnin. Moni retkeiläisistä oli ensimmäistä kertaa saarella, jonka sotilashistoria kattaa venäläisen sotilastoiminnan ja punavankileirit. Suomen puolustusvoimien toiminta saarella päättyi vuonna 2014.

Oli mukavaa kuulla kahden UUMUlaisen kokemuksia varusmiesajasta saarella. Meille muille Isosaaren aarteet ja luonto avautuivat oppaan kertomusten perusteella. Saatoim-

me kuvitella puretun junaradan, kasemattien toiminnan, vanhan kansakoulun ulkovessoineen ja torpedokoeaseman toiminnan.

Liikunnallisen virkistysretken yhteinen ohjelma päättyi ruokailuun Rikaman saliksi nimetyssä varuskunnan vanhasa ruokalassa. Äänekkäs puheensuorina kokemuksista ja elämästä oli tässäkin retkessä parasta vertaistukea.

**Teksti ja kuva: Timo Nerikko**



## ”Yks, kaks pidibum pidibadaa Ricky-Tick Big Band Julkinen Sana pistä piuhat sauhuu ja mikrofoni palaa On kipinöitä kielelläni mut nielemään en ala”

Julmetun hieno iltapäiväkeikka Helsingin Juhlaviikkojen Huvila-teltassa ei jättänyt ketään kylmäksi. Genrerajoja rikkoava Ricky-Tick Big Band ja Julkinen sana tempaisi myrskyn lailla mukaansa saaden koko loppuunmyydyin katsomon liikkeelle ja taputtamaan rytmissä. Säveltäjä-kapellimest-

tari Valteri Laurell Pöyhösen sekä räppäreiden – Paleface, Tommy Lindgren ja Redrama – yhteistyö tarjosi hurmoksellisen rytmimusiikkilämyksen muun muassa 20 UUMU:n jäsenelle. Olipahan setti!

**Teksti ja kuva: Sari Ruotsalainen**



## TUTUSTUMISKÄYNTI HELSINGIN SYNAGOGAAN

Yhdistyksemme oli tutustumiskäynnillä Helsingin synagogassa 12.9.2019. Moni meistä on varmaan huomannut ohittanut Malminkadulla sijaitsevan synagogan, joka ei ohi kulkiessa suu-remmin erotu ympäröivistä taloista. Synagogan alue muodostaa juutalaisen seurakuntakeskuksen ja käsittää synagogan lisäksi mm. päiväkodin ja koulun. Aiemmin seurakuntakeskuksen tiloissa sijaitsi myös juutalainen vanhainkoti, mutta sen toiminta on siirretty ulkopuoliselle yritykselle. Myöskään kosher-lihakauppaa ei enää ole, vaan hankinnat tehdään netin kautta. Tämän ja paljon muuta saimme kuulla meille seurakuntaa ansiokkaasti esitelleeltä juutalaisen koulun opettaja Daniel Weintraubilta.

Helsingin synagoga on valmistunut vuonna 1906. Satavuotisjuhlien alla kunnostettu synagoga on yleisilmeeltään vaalea ja kaunis tila. Toinen Suomen synagogista sijaitsee Turussa. Suomen juutalaisyhteisö sai alkunsa 1800-luvulla Venäjän vallan aikaan. Tuolloin Suomessa sijaitseviin poikakouluihin sijoitettiin Venäjältä noin 12-vuotiaita juutalaispoikia, jotka siirrettiin 18-vuotiaana armeijaan. Palveltuaan armeijassa 25 vuotta he saivat jäädä Suomeen. Elinkeinona he saivat harjoittaa vain käytettyjen vaatteiden kauppaa, jonka kauppapaikkana toimi Kampissa sijaitseva Narinkkatori. Juutalaisen asutuksen painopiste oli tämän vuoksi silloin syrjäinen Kampin alue, jonne Synagogakin sijoitettiin.

Helsingin ja Turun juutalaisten seurakuntien jäsenmäärä Suomessa on nykyään noin 1500 henkeä. Juutalaisyhteisö on kasvanut viime vuosikymmeninä erityisesti entisen Neuvostoliiton alueelta ja Israelista tapahtuneen maahanmuuton takia sekä avioliittojen kautta toisenkin puolison kääntynyt juutalaiseksi.

Juutalaisuus määräytyy äidin mukaan. Jos äiti on juutalainen, ovat myös lapset. Uskontona juutalaisuus perustuu viiteen Mooseksen kirjaan eli Tooraan, joka on käsin kosherlehmän nahalle kirjoitettu kääri. Sapatti kestää perjantai-illasta lauantai-iltaan ja on tarkoitettu lepoon. Jumalanpalvelusten kieli on hebreai, joka on myös juutalaisen koulun ensimmäinen vieras kieli. Muuten koulu on tavallinen suomalainen 9-luokkainen peruskoulu.

Jumalanpalveluksessa miehet käyttävät vaaleaa hapsuilla varustettua ja raidallista rukousviittaa sekä rukouskoteloita. Synagogassa miehillä on oltava aina kalotin mallinen kipa tai muunwv päähine. Jokaiselle on oma numeroitu paikkansa, jonka pulpetissa voi olla henkilökohtaista omaisuutta. Naiset osallistuvat jumalanpalvelukseen parvella istuen. Synagogassa ei ole koskaan ihmisen kuvia. Musiikki on ainoastaan laulua. Jerusalemin puoleisella seinällä on holvi sekä väliverhon peittämä kaappi, pyhä arkki, jossa toorakääröjä säilytetään. Holvin edessä on esilukijan pulpetti. Salin keskellä kupolin alla on lukupöytä, jonka yläpuolella on valtava kattokruunu.

Opastetun kierroksen jälkeen antoisaa keskustelua jatkettiin kahvihetken merkeissä seurakuntakeskuksen tiloissa päiväkodin ja koulun ruokalassa. Sisällä kohtasimme muutamia iltapäiväkerhossa olevia nuoria, ja pois lähtiessämme pihalla oli käynnissä pienempien villit leikit. Juutalainen yhteisö vaikuttaa varsin elinvoimaiselta ja tulevaisuuskin näyttää turvatulta.

**Teksti:** Marja Mäntynen

**Kuvat:** Sari Ruotsalainen



## HYVÄ KIERTÄMÄÄN

UUMU:n Hyvä kiertämään -keräys on tempaus, jossa yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus muistaa lähimmäistä pienellä joululahjalla. Aiempien vuosien hyväntekeväisytempaukset ovat osoittaneet, että pienillä teoilla ja pyyteettömällä vapaaehtoistyöllä voi saada aikaan jotain suurta ja merkityksellistä. Toivomme tänäkin jouluna saavamme mukaan runsaasti lahjoittajia.

Tavoitteena on kerätä tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla 1-2:een aikuisten hoitoyksikköön. Aikuisille tarkoitettu lahja voi olla esimerkiksi itse kudotut villasukat, marmeladia, kahvia tai jotain muuta, millä voit lahjoittaa toiselle hyvää mieltä. Tuotteen tulee olla uusi ja paketoimaton.

Vastaanotamme Hyvä kiertämään -keräyksen lahjoituksia UUMU:n toimistolla normaalien aukioloaikojen aikaan sekä eri tapahtumien (esim. askarteluilta ja puurojuhla) yhteydessä.

Osallistu sinäkin keräykseen ja lähetä lähimmäisesellesi sydämellinen joulu-tervehdys!

## SYYSKOKOUS

**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n syyskokous pidetään UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) keskiviikkona 20.11.2019**

Kokousasiakirjoihin voi tulla tutustumaan kokouskahvittelujen alettua klo 17.

Varsinainen kokous alkaa klo 17.30.

Kokouksen jälkeen asiantuntijaluento.

## JOULUKORTTIEN ASKARTELUILTA

**UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)  
ke 27.11.2019 klo 17 alkaen**

Tule hakemaan ideoita ja askartelemaan persoonallisia joulukortteja läheisillesi tai yhdistyksen Hyvä kiertämään -tempaukseen. Apuna askarteluissa ovat UUMU:n käsityötaiteuri Eeva ja sihteeri Sari.

Askarteluilta on kaikille avoin ja ikärajaaton. Maksuttomassa illassa on tarjolla pientä jouluherkkua.

Ei edellytä ennakoilmoittautumista.

## PUUROJUHLA

**UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)  
to 28.11.2019 klo 14–18**

Puurojuhla on kaikille UUMU:n jäsenille avoin ja maksuton jäsentapaaminen. Iltapäivän aikana pääset tapaamaan vertaisiasi ja keskustelemaan muiden munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden kanssa.

Tapaaminen edellyttää ennakoilmoittautumista ma 25.11.2019 mennessä **sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744**. Muista kertoa mahdollisista ruoka-aineallergioistasi ja ottaa puurojuhlaan mukaan hiukan käteistä arpajaisia varten. Toimistolla on myynnissä myös yhdistyksen toimintaa tukevia joulukortteja.



## TORSTAIN TEEHETKI – SORMET MULTAAN

Annalan huvila (Waseniuksen puistotie 1, Helsinki)  
to 5.12.2019 klo 13.00

Annala on kaikille avoin, idyllinen puistoalue Helsingin syntysijoilla, Vanhassakaupungissa. Alueen sydän on vuonna 1832 valmistunut Helsingin vanhin huvilarakennus, Annalan huvila eli Villa Anneberg. Vuosina 2017–2020 Annalan huvilassa järjestetään mm. Hyvinvoinnin tilat -hankkeeseen kuuluvia torstain teehetkiä.

Torstain teehetki – Sormet multa -työpajassa osallistujat istuttavat erilaisia kukkasipuleita omaksi ilokseen. Istutuksen saa mukaansa kasvatusohjeiden kera. Istutus-

puuhien lisäksi tarjolla on iloinen teehetki ja mahdollisuus osallistua Metropolia amk:n musiikinopiskelijoiden vetämiin Jouluisiin yhteislauluihin.

**Tapahdus on maksuton ja tarkoitettu UUMU:n jäsenille.**

**Ilmoittautumiset UUMU:n toimistolle (p. 050 449 7744 tai [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)) 27.11. mennessä.**

**Mukaan mahtuu 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta.**

## UUMU:n 30-50-KERHO

30-50-kerho on tarkoitettu kysyksen ikäryhmään kuuluville UUMU:n potilasjäsenille. Tervetuloa mukaan kerhon loppuvuoden tapaamisiin:

To 21.11.2019 Iffailta Tennispalatsissa

Iffa valitaan yhdessä parista eri vaihtoehdosta kysyksen viikon maanantaina, joten sen tarkka alkamisaika ei ole vielä tiedossa. Tapaamme Tennispalatsissa klo 18. Iffalipun hinta on 5€/jäsen. Ilmoittautumiset Tössälle su 17.11.2019 mennessä.

La 14.12.2019 pizzailta Pizzeria Dennis (Bulevardi 32, Helsinki) klo 18

UUMU kustantaa jokaiselle pääruoan, muut syömiset ja juomiset ovat omakustanteisia. Ilmoittautumiset Tössälle ke 11.12.2019 mennessä.

Lisätietoja Tössältä tai Facebook-ryhmästä UUMU 30-50 kerho.

Molempiin tapahtumiin ilmoittautumiset Tössälle

sähköpostitse [tessa.hellsten@welho.com](mailto:tessa.hellsten@welho.com)

puhelimella 046 559 2081 tai Facebookin messenggerin kautta.



Maksasairaiden ja maksansiirron saaneiden sekä heidän läheistensä

## PIKKUJOULUT

Ravintola Mamma Rosassa (Runeberginkatu 55, Helsinki)

ti 26.11.2019 klo 18.00

Tapaamisessa tilattavissa omakustanteinen jouluruoka. Yhdistys tarjoaa jälkiruoan.

**Sitovat ilmoittautumiset ke 19.11.2019 mennessä Maija Hämäläiselle, p. 040 544 2230**

## KAHVILATREFFIT

Munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille tarkoitetuilla kahvilatreffeillä voit tavata muita yhdistyksen jäseniä. Tule yksin, puoliso tai ystäväsi kanssa vapaamuotoiseen kahvitteluhetkeen, jossa yhdistys tarjoaa kahvin tai teen. Pullat, leivät tai muut herkut voi valita omalla kustannuksella. Ei ennakoilmoittautumista.

**Paikka:** Fazer Café Sanomatalo (Töölönlahdenkatu 2, Helsinki)

**Aika:** perjantai 17.1.2020 klo 14.00

tiistai 18.2.2020 klo 14.00

maanantai 16.3.2020 klo 14.00

## RAKKAUSKIRJEITÄ

Espoon Kaupunginteatteri  
(Revontulentie 8, Tapiola)

ti 10.12.2019 klo 19.00

Andrew ja Melissa ovat lapsuudenystäviä, jotka pitävät toisiinsa yhteyttä läpi vuosikymmenten kirjoittamalla kirjeitä. He elävät tahoillaan elämäänsä, rakentavat uraa ja parisuhteita, keski-ikäistyvät ja vanhenevat.

Rakkauskirjeitä (Love letters) on kahden hengen näytelmä, jonka rooleissa nähdään nyt yhdet Suomen rakastetuimmista näyttelijöistä, Seela Sella ja Esko Roine. Luvassa ei ole pikkusievää muistelua tai kaihoisaa nostalgiaa, vaan kirjeenvaihto on aitoa ja elämänmaakuista, räähvitöntä ja hauskaa.

**Sitovat ilmoittautumiset 1.12.2019 mennessä**  
UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai  
sihteeri@uumu.fi.

**Liput: 20 euroa/ jäsen**  
(36 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

**Maksut su 1.12.2019 mennessä**  
UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2011.

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**



Kuva: Harri Hinkka

## KATRI HELENAN JOULUKONSERTTI

Temppeli aukion kirkko  
(Lutherinkatu 3, Helsinki)

to 12.12.2019 klo 19.00

Katri Helenan konsertti johdattaa kuulijan jouluntunnelmaan. Ohjelmisto koostuu sekä uusista että vanhoista joululauluista, joita Katri Helena tulkitsee herkillä otteellaan.

**Sitovat ilmoittautumiset su 1.12.2019 mennessä**  
UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 tai  
sihteeri@uumu.fi

**Liput: 20 euroa/ jäsen (32,50 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)**

**Maksut su 1.12.2019 mennessä**  
UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2082.

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**





## Notre Damen kellonsoittaja-teatteriretki Tampereen teatteri (Keskustori 2, Tampere)

la 8.2.2020

Notre Damen kellonsoittaja perustuu Disneyn animaatioelokuvaan ja Victor Hugon samannimiseen romaaniin. Musikaali kertoo rohkeudesta ja sorrosta, vihasta ja rakkaudesta – taistelusta paremman maailman puolesta. Sen jännittävät ja mukaansatempaavat tapahtumat sijoittuvat 1400-luvun lopun Pariisiin.

Kellonsoittaja Quasimodo on hyväsydäminen mutta epämuodostunut hylkiö. Kyttyräselkäisenä hän on elänyt koko ikänsä Notre Damen katedraalin suojissa, sieltä koskaan poistumatta. Yksi päivä muuttaa Quasimodon elämän ikäjoiksi.

### Päiväretkeen kuuluu:

- Yhteiskuljetus lähtee Helsingin Mikonkadun tilausajopysäkiltä klo 9.00. Kyytiin voi tulla myös esimerkiksi Hyvinkään Vanhamyllyn kohdalta
- Lounasbuffet-ruokailu teatterilla klo 12.00–14.00
- Näytös klo 14.30. Kesto 2 t 30 min, sisältää väliajan
- Paluukyyti Helsinkiin

Sitovat ilmoittautumiset ti 31.12.2019 mennessä UUMU:n toimistolle p.050 449 7744 tai [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi).

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista ruoka- ja liikuntarajoitteistasi, kiitos.

**Hinta: 68 euroa/ jäsen (100 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)**

**Maksut ti 31.12.2019 mennessä UUMU:n tilille FI03 1028 3001 5117 65, viite 2121.**

Teatteriretki toteutetaan yhteistyössä Pirkanmaan munuais- ja maksayhdistyksen kanssa.

**LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!**

**13.11.2019**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa. Lisätietoa s. 9

**16.11.2019**

Yhdistyksen pikkujoulut. Ilmoittautuminen päättynyt.

**19.11.2019**

Elinsiirtolasten tapahtumat Helsingissä. Lisätietoa s. 11

**20.11.2019**

Yhdistyksen syyskokous. Lisätietoa s. 18

**21.11.2019**

30–50-vuotiaiden leffailta. Lisätietoa s. 19

**23.11.2019**

Lapsipotilaiden isien tapahtumia. Lisätietoa s. 11

**26.11.2019**

Maksasairaiden ja maksansiirron saaneiden pikkujoulut. Lisätietoa s. 19

**27.11.2019**

Joulukorttien askarteluilta. Lisätietoa s. 18

**28.11.2019**

Puurojuhla. Lisätietoa s. 18

**28.11.2019**

UUMU:n jäsenten keilakisat. Lisätietoa s. 14

**30.11.2019**

Allas Sea Pool- talviuinnit. Lisätietoa s. 15

**1.12.2019**

Luoteis-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s. 12

**3.12.2019**

Itä-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s.13

**4.12.2019**

Ellilän testamenttiavustusten hakemusten tulee olla UUMU:n toimistolla. Lisätietoa s.4

**5.12.2019**

Torstain teeetki- sormet multa. Lisätietoa s. 19

**10.12.2019**

Länsi-Uudenmaan jäsenten pikkujoulut. Lisätietoa s.13

**10.12.2019**

Rakkauskirjeitä-teatteri. Lisätietoa s. 20

**11.12.2019**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKA:ssa. Lisätietoa s. 9

**12.12.2019**

Katri Helenan joulukonsertti. Lisätietoa s. 20

**13.12.2019**

Lentopalloryhmä kokoontuu. Lisätietoa s.15

**14.12.2019**

Itsenäisen liikunnan korvaushakemusten tulee olla UUMU:n toimistolla. Lisätietoa s.14

**14.12.2019**

30–50-vuotiaiden pizzailta. Lisätietoa s. 19

**18.12.2019**

UUMU:n vapaaehtoiset Porvoon sairaalassa. Lisätietoa s. 9

**15.1.2020**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa. Lisätietoa s. 9

**17.1.2020**

Kahvilatreffit. Lisätietoa s. 19

**23.1.2020**

Lapsipotilaiden äitien ilta. Lisätietoa s.11.

**8.2.2020**

Notre Dame -teatteriretki Tampereelle. Lisätietoa s. 21

**12.2.2020**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa. Lisätietoa s. 9

**18.2.2020**

Kahvilatreffit. Lisätietoa s. 19

**11.3.2020**

UUMU:n vapaaehtoiset Meilahden OLKAssa. Lisätietoa s. 9

**16.3.2020**

Kahvilatreffit. Lisätietoa s. 19

# Datacleric Oy

Nilsaksentie 1

01510 Vantaa

Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

## HALLITUS 2018–2019

---

### Puheenjohtaja

Timo Nerkko, Helsinki  
p. 050 570 7825  
timo.nerkko@ehyt.fi

---

### Varapuheenjohtaja

Carita Rönkkö, Helsinki  
p. 050 570 4804  
carita.ronkko@laakkonen.fi

---

### Hallituksen varsinaiset jäsenet

Hannu Ouvinen, Espoo  
p. 0400 303 139  
hannu.ouvinen@elisanet.fi

Aulikki Rautavaara, Helsinki  
p. 044 3884 185  
arautava@welho.com

Risto Konttinen, Kirkkonummi  
p. 046 851 4637  
risto.konttinen@saunalahti.fi

Victor Bruun, Helsinki  
vbruun@gmail.com

Petri Monto, Espoo  
p. 040 3113035  
petri.monto@eltelnetworks.com

Kassu Kallio, Helsinki  
p.044 5694 203  
kassu.kallio@gmail.com

---

### Hallituksen varajäsenet

Marjatta Suikkanen, Espoo  
p. 040 757 2331  
jatta.suikkanen@gmail.com

Hanna Pekkarinen, Vantaa  
hann.pekkarinen@gmail.com

Terttu Kavonius, Helsinki  
p. 050 524 2532  
terttu.kavonius@hus.fi

Jorma Wilén, Espoo  
p. 040 723 4575  
jorma.wilen@gmail.com

Juha Latva-Nikkola, Järvenpää  
p. 040 170 5451  
juha.latva-nikkola@kolumbus.fi

Terho Marttinen, Nummela  
p. 0400 471 446  
termart@elisanet.fi

## Uudenmaan munuis- ja maksayhdistys UUMU ry

**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry** on vuonna 1967 perustettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueella toimiva potilasyhdistys. Yhdistys tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. UUMU ry:n jäsenmäärä on yli 1500. Jäsenmaksu vuonna 2020 on 22 euroa.

**UUMU ry** tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia eriikäisille ja eri sairaustaustoista oleville. Tarjolla on myös alueittain järjestettävää paikallistoimintaa. Liikuntatoiminta sisältää säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja yksittäisiä liikuntatapahtumia. Yhdistys on mukana Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toiminnassa.

**UUMU ry** jakaa tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Se on myös mukana elinluovutusten edistämiseen tähtäävässä tiedotustoiminnassa ja julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää UUMU-lehteä, Yhdistys tekee aktiivista edunvalvontatyötä seuraamalla munuais- ja maksapotilaiden sekä elinsiirron saaneiden hoidon saatavuutta ja laatua. Yhdistys tekee paikallista ja valtakunnallista vaikuttamistyötä yhdessä Munuais- ja maksaliiton sekä muiden vammais- ja potilasjärjestöjen kanssa.

### Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon 050 449 7744
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

### Yhdistyksen toimisto

**Toimiston** aukioloajat ja puhelinpäivystys ovat normaalisti ma ja ke klo 10–14 sekä to klo 14–18. Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia koulutuksista ja vierailukäynneistä johtuen.

Varmistathan paikalla olon puhelimitse ennen toimistolle tuloasi.

Sähköposti: [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

Tilinumero: FI03 1028 3001 5117 65

---

## Njur- och leverföreningen i Nyland rf, UUMU

**Njur- och leverföreningen i Nyland, UUMU**, har grundats 1967 som en patientförening inom Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HNS). Föreningen stöder njur- och leversjuka personer och personer som genomgått organtransplantation samt anhöriga i vålmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det rikstäckande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är över 1500 och medlemsavgiften är 22 euro år 2020.

**UUMU rf** erbjuder kamratstöd åt insjuknade och dem som genomgått organtransplantation och anhöriga för att klara av sjukdomens olika skeden. Föreningen arrangerar utflykter och rekreation för personer i olika åldrar och med olika sjukdomsbakgrund. Dessutom finns det aktiviteter på lokal nivå. De regelbundna motionsaktiviteterna omfattar motionsgrupper och enskilda motionsprogram. Föreningen deltar i Finlands Handikappidrott och –motion VAU rf:s verksamhet.

**UUMU rf** informerar om njur- och leversjukdomar och om preventiv vård. Dessutom deltar föreningen i informationsverksamheten kring befrämjandet av organtransplantationer och publicerar UUMU-tidningen fyra gånger om året. Föreningen satsar på aktiv intressebevakning genom att följa upp tillgänglig och kvalitativ vård för njur- och leversjuka patienter. Föreningen påverkar lokalt och runtom i landet tillsammans med Njur- och leverförbundet samt med andra handikapp- och patientorgan.

### Bli medlem:

- ring byrån 050 449 7744
- på e-post [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)
- fyll i blanketten på nätet [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

### Föreningens byrå

Byrån betjänar må och ons kl. 10–14 samt to kl. 14–18. Öppettiderna kan avvika vid t ex utbildningstillfällen och olika besök. Före eventuellt besök, kontrollera byråns öppettid.

E-post: [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

Telefon: 050 449 7744

Webbplats: [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

## LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN



Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMU:n jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Rivitalohuoneiston 60 m<sup>2</sup>:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli. Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit. Vuokralaisen tulee itse siivota asunto käytön jälkeen. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneistosiivous, maksaa se 140 euroa.

Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00. Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00. Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

### VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE:

**1.9.2019–29.5.2020**

- 1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa
- viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa
- 5 arkipäivää sunnuntai–perjantai 60 euroa
- 1 vuorokausi sunnuntai–perjantai 35 euroa

**30.5.–28.8.2020 välisenä aikana**

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 175 euroa

KESÄN 2020 LOMAVIIKKOJEN

VARAAMINEN ALKAA MA 16.12.2019.

Etusijalla sesonkiajan vuokrauksissa ovat uudet jäsenet sekä ne, joilla ei ollut edelliskesänä varauksia.

Lisätietoa UUMUn toimistolta tai kotisivuilta [www.uumu.fi](http://www.uumu.fi)

Varaukset UUMUn toimistolta,

p. 050 449 7744 / s-posti: [sihteeri@uumu.fi](mailto:sihteeri@uumu.fi)

