

UUMU

2/2018

”Pohjakosketus auttoi uuden elämän alkuun” sivu 6

Maaailman munuaispäivä sivu 15

Kesäretki Strömforsin ruukkialueelle ja Ruukinmyllyn kesäteatteriin sivu 18

UUMU RY:N SÄÄNTÖJEN PÄIVITYS

Yhdistyksemme hallitus on pohtinut parin vuoden ajan toiminnan helpottamista - myös hallinnon kannalta. Pidimme aikanaan hyvänä päätöksenä sitä, että kevät- ja syyskokouksista luovuttiin. Tällä hetkellä UUMU ry:llä on vain vuosikokous, joka on pidettävä huhtikuun loppuun mennessä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry, Njur- och leverföreningen i Nyland rf:n hallitus ehdottaa kevään vuosikokoukselle sääntömuutosta. Ehdotus on, että UUMU:lla on jatkossa kaksi yhdistyskokousta: kevät- ja syyskokoukset. Syy muutosesitykseen on puhtaasti käytännöllisyys. Toiminnan ja talouden suunnittelu sekä seuranta on helpompaa, kun voimme yhdessä päättää marraskuun lopulla tulevastavuodesta, sen tapahtumista ja esimerkiksi jäsenmaksusta.

Keskeisin muutosesitys koskee sääntöjen pykälää 10, joka määrää yhdistyksen kokouksista.

Nykyisen kohta on: ”Yhdistys pitää vuosittain yhden varsinaisen kokouksen. Yhdistyksen vuosikokous pidetään viimeistään huhtikuun loppuun mennessä.”

Hallituksen esitys vuosikokoukselle on: ”Yhdistys pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta. Yhdistyksen syysvuosikokous pidetään viimeistään marraskuun loppuun mennessä. Yhdistyksen kevätkuusikokous pidetään viimeistään huhtikuun loppuun mennessä.”

Muut sääntöjen pykälät tarkistetaan vastaamaan kahden yhdistyksen kokouksen käytäntöä.

Lisätietoja sääntömuutoksesta saa vuosikokouksessa. Voit halutessasi myös soittaa minulle ennen vuosikokousta.

**UUMU ry:n hallituksen puolesta,
Puheenjohtaja Timo Nerkko**

UPPDATERING AV UUMU RF:S STADGAR

Styrelsen i vår förening har i ett par års tid funderat på att underlätta verksamheten – också ur administrationens synvinkel. Tidigare ansågs det vara rätt beslut att vi frångår vår- och höstmöten. För tillfället har UUMU rf endast ett årsmöte, som ska hållas före utgången av april.

Styrelsen vid Njur- och leverföreningen i Nyland rf, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry föreslår för årsmötet ändring i stadgarna. Förslaget går ut på att UUMU i fortsättningen har två föreningsmöten om året, vår- och höstmöten. Orsaken är praktisk. Verksamhets- och ekonomiplaneringen skulle således underlättas när vi tillsammans i slutet av november kan besluta om det kommande året, kommande evenemang och t ex medlemsavgiften.

Det centralaste ändringsförslaget gäller paragraf 10, som redogör för föreningens möten.

Nu står det (fritt översatt): Föreningen håller årligen ett ordinärt årsmöte. Föreningens årsmöte hålls senast vid utgången av april. Styrelsens förslag är att formuleringen ändras så att föreningen håller årligen två ordinära möten. Föreningens höstmöte hålls senast i slutet av november och föreningens vårmöte hålls senast i slutet av april.

Övriga stadgar uppdateras så att de motsvarar praxisen för två föreningsmöten.

Mera information om stadgeändringen ges på årsmötet. Du kan vid behov också ringa till mig före årsmötet.

**På UUMU rf:s styrelsens vägnar,
Ordförande Timo Nerkko**

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:

Nina Joutsen

Kuvaaja:

Kassu Kallio

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumaiutukset:

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi

Leikki 1800

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset

PDF tai JPG-tiedosto

vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2018

Takansi

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

Elokuussa 2018.

Aineistot UUMUn toimistolle

18.6.2018 mennessä.

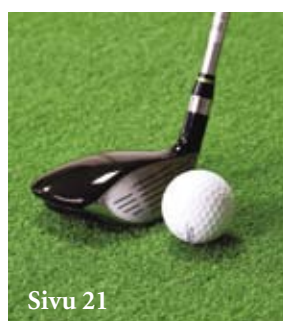
UUMU ry:n sääntöjen päivitys / Uppdatering av UUMU rf:s stadgar	2
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Uutena jäsenenä mukaan toimintaan	5
”Pohjakosketus auttoi uuden elämän alkuun”	6
Lapsipotilaiden UUMU – Luumu	9
Paikallistoiminta	10
Tapahtunut	12
Kattimaista kulttuuria	
Kulttuurihistoriaa kansallisteatterissa	
Arvovieras maksakerhon tapaamisessa	
Iskelmäillan tunnelmia	
Talvitempaus pitäjänmäen dialysissä	
Maailman munuaispäivän ennakkotunnelmissa	
Tietoa maksasairauksista	
Maailman munuaispäivä	
Tapahtuu	16
Munuais- ja maksaliiton Uskomaton maksa- yleisöluento	
UUMU:n 30–50	
Astu laivaan!	
Vertaistapaaminen	
Kesäretki Strömforsin ruukkialueelle ja ruukinmyllyn kesäteatteriin	
Hietaniemen hautausmaakierros	
Yksi lensi yli käenpesän	
Liikunta	20
Ennätystuloksen siivittämänä kohti Suomen mestaruutta	
Liukuja curling-radalla	
Kilpailukutsu	
Liikuntatoimikunta kutsuu mukaan minigolfaamaan	
Salibandy superfinaali	
Jäsenten liikunnan tukeminen	
Tapahtumakalenteri	22



Sivu 6



Sivu 18



Sivu 21



Arjen unelmia ja unelmien arkea

Kävin Munuais- ja maksaliiton empaattisen ja osaavan järjestösuunnittelija Niina Myyrän kanssa tapaamassa Hyvinkään sairaalan työntekijöitä sekä jäseniämme (ja muutamia, jotka eivät vielä ole jäseniämme). Koneet puhdistivat verta. Me kuunteelimme ihmisten kokemuksia hoidosta ja elämästä.

Jokainen dialyysipotilas tietää, että kolme kertaa viikossa toistuva hoito rajoittaa elämää paljon. Kaikilla ei ole mahdollisuutta tai voimia lähteä esimerkiksi sukulaisiin Hanhijoelle, sillä hoidon järjestäminen Raahen sairaalaan vaatii rohkeutta. Ja moottoripyörämatkasta Hammerfestiin voi vain haaveilla.

Kotimatalla mietin elämän tarkoitusta ja ihmisyyttä. Saamme hyvää hoitoa sairauteen. Kiireen keskelläkin ja liian pienellä henkilöstöllä 'tautejamme' hoidetaan niin hyvin kuin se on mahdollista. Mutta emme ole vain munuainen, maksa tai siirtoelin. Meillä on unelmia. Meillä on muistoja. Meillä on elämä.

Muistamme puhua muustakin kuin munuaisista tai sairauksista, kun kohtaamme potilastovereitamme tai potilasjäsentemme läheisiä seuraavan kerran? Vertaistuki on myös arjen jakamista eikä vain lääkannosten vertailua. Kuuntele-malla ja keskustelemalla pilkot yksinäisyyttä ja pelkoa pienemmäksi.

Valoisaa kevättä ja lämmintä kesää sinulle!

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

→PS. UUMU ry:n vuosikokous on keskiviikkona 25.4.2018 klo 17.30 alkaen.

Näemme siellä!

ORDFÖRÄNDEN HÄLSAR

Vardagens drömmar och drömmarnas vardag

Jag och den empatiska och kunniga förbundsplaneraren Niina Myyrä vid Njur- och leverförbundet besökte arbetstare och några av våra medlemmar vid Hyvinge sjukhus (även några som ännu inte är våra medlemmar). Maskinerna renade blodet. Vi lyssnade på mänskornas erfarenheter och tankar om vården och livet.

Varje dialyspatient vet att den regelbundna vården tre gånger i veckan begränsar livet mycket. Alla har inte möjlighet eller krafter att t ex åka iväg till släktingar i Hanhijoki. Att fixa vården på sjukhuset i Brahestad kräver mod. Att åka iväg på motorcykelsafari till Hammerfest, dream on!

På hemfärden funderade jag på livets mening och mänskligheten. Våra sjukdomar vårdas bra, även då när det är bråttom och personalresurserna är små. Men vi är ju inte bara en njure eller en lever eller ett transplantationsorgan. Vi har drömmar och minnen. Vi har ett liv.

Visst minns vi att tala om också annat än bara njurar eller sjukdomar när vi möter andra patienter eller patientmedlemmar? Kamratstödet's målsättning är att finnas i vardagen och inte bara vid diskussion kring medicindoseringen. Genom att lyssna och diskutera känns ensamheten och rädslan mindre.

En skön och varm vår och sommar till dig!

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

→PS. UUMU rf:s årsmöte är onsdag 25.4.2018 kl. 17.30 på byrån.

Vi ses!

Elinsiirrot Suomessa

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	3/2018
Munuainen	180	175	164	199	189	240	244	262	240	58
Maksa	48	50	56	52	49	59	77	61	63	19
Haima		2	1	8	10	15	17	27	21	7
Sydän	13	22	18	22	21	24	27	31	26	14
Keuhkot	14	15	23	26	15	15	24	18	24	7

UUTENA JÄSENEÄ MUKAAN TOIMINTAAN



Seppo Kytölaakso

Yli 50 vuotta toiminnassa ollut yhdistyksemme on osoittanut tarpeellisuutensa ja merkityksellisyytensä munuais- ja maksapotilaiden rinnalla kulkijana. Jäsenmäärämme on ollut viime vuosien aikana selkeässä kasvussa ja tavoittelee jo 1500 henkeä. Toiminta-alueemme on laaja ja jäsenistömme ikäjakauma suuri,

vauvasta vaariin. Yritämme järjestää jokaiselle sopivia toimintamuotoja ja kuulla jäsentemme toiveita. Toiminta perustuu juurikin jäsenistömme aktiivisuuteen. Ilman teitä ei olisi meitä.

Olen vuonna 1959 syntynyt Oripattilasta Helsinkiin muuttanut mies. Sairastan harvinaista mitokondriotautia, kahta silmäsairautta ja lyhytkasvuisuutta. Liikun tällä hetkellä pyörätuolilla. Viimeisimpänä sairautena kuvioihin tuli munuaisten vajaatoiminta, jonka vuoksi käyn dialyysissä kolme kertaa viikossa. Yksi hoitokerta kestää noin 4,5 tuntia, joka tuntuu joskus turhauttavan pitkältä ajalta. En ole koskaan oikein jaksanut löhöillä sohvalla tai pysynyt muutenkaan pitkään paikallani. Nyt on ollut vaan pakko rauhoittua ja totutella elintärkeän dialyysin vaatimaan aikaan. Hoidon jälkeen olokin on paljon parempi.

Pidän kirjoittamisesta, jossa käytän avukseni tietokoneen äänisyntikkää.

Näkövammaani vuoksi näen vain kirkkaan valon. En ole kuitenkaan antanut sairauksieni estää aktiivisuuttani ja osallistumistani, joten olen lähtenyt mukaan yhdistyksenkin toimintaan. Olen ollut mukana UUMU:n vertaistapaamisissa, joissa minut on otettu lämpimästi vastaan. Tunnelma on ollut mukava, keskustelut vertaisten kanssa antoisia ja minulle on tullut helpottunut olo. Niinpä toivottaisinkin kaikki rohkeasti mukaan.

Keväisin terveisin, Seppo Kytölaakso

Älä siis arastele turhaan vaan tutustu yhdistyksemme toimintaan kotisivujemme, Facebook-sivujemme ja lehtemme kautta tai ottamalla yhteyttä UUMUn toimistolle. Kerromme mielellämme lisää tapahtumistamme. Ja mikäli toiminnastamme ei vielä löydy sinulle sopivaa tai toivomaasi tapahtumaa, kerrothan siitä meille. Yhdistyksemme on jäsentensä näköinen.

Nx STAGE® System One™



**Suomessa 30-40 käyttäjää,
Pohjoismaissa yli 100.**

Hemodialyysinä siellä missä itse haluat

KOTONA

- Suunniteltu kotiin - vie vähän tilaa, sähköä ja vettä.
- Ei huoltopesuja, 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!"

Nordic Medcom on pohjoismainen yritys, jolla on pääkonttori Espoossa. Nordic Medcom on osa Carbonex-konsernia. Tarjoamme dialyysilaitteita ja -tarvikkeita suoraan sairaaloille Pohjoismaissa ja Baltian maissa. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittyneitä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

Nordic Medcom
Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600
E-mail: myynti@nordicmedcom.fi
nordicmedcom.fi

NORDIC
med.COM®

”Muutos on mahdollista.
Elämä on arvokas
lahja.”



Kuva: Kassu Kallio

Maksakirroosin kanssa sinnittelevä Nina Joutsen:

”Pohjakosketus auttoi uuden elämän alkuun”

Alkoholin ja pelon varjostama lapsuus teki pikku Ninasta perheen vastuunkantajan jo pienenä ja myöhemminkin kiltin miellyttäjän. Aikuisena sisäisen tyhjyyden täyttämiseen löytyi alkoholi. Tärkeä pelastuminen dramaattisesta verensyöksystä auttoi raittiuteen, ja siitä alkoi Ninan uusi, oikea elämä.

NINAN ELÄMÄN käännekohta oli tammi-kuun 16. päivä vuonna 2008. Hän sai kotona verensyöksyn, ja oli minuuteista kiinni, että hän pelastui. Ambulanssi vei Meilahteen teho-osastolle, diagnoosina keuhkokuume, verenmyrkytys ja kirroosi.

”Ilman ambulanssin ja lääkäreiden nopeaa toimintaa en olisi elossa. Alkoholismi on tunne-elämän sairaus, joka omalla kohdallani johti lähelle kuoleman porttia”, Nina toteaa.

”Kahdesta sairaalaviikosta minulla on tallella muistikuvia vain muutamasta päivästä. Osastolla, kun tunsin tajuntani olevan nollassa, koin, että oikealla jossakin oli valoa, lämmintä ja kirkasta, vasemmalla kylmää, pimeää ja mustaa. Tuonne mustaan en halua mennä”, Nina muistaa ajatelleensa. Ja eihän 8-vuotiasta voinut yksin jättää. Hän tarvitsi raittiin äidin arkeen.

”Jokin vapautuminen tapahtui tuolloin. Toipuminen arkiaskareineen alkoi, pullonhenki jäi Meilahteen. Heti sairaalasta tultuani tein kaikille selväksi, että kotona ei juoda. Baareihin-kaan en enää nähnyt syytä mennä, ja ne ihmiset jäivät kokonaan kuvioista.”

Ongelma ei ole alkoholi vaan se syy miksi juo

Ninan lapsuuskodissa kulissit pidettiin yllä, mutta niiden takana oli väkivaltaa ja alkoholia. Isä herätti pelkoa, äiti turvautui pulloon. Nina valvoi viikonloppuyöt ja pelkäsi äidin puolesta: milloin pitää soittaa ambulanssi, milloin poliisi?

Pieni, herkkä tyttö sai sisäänsä epävarmuuden, joka johti myöhemmin muun muassa masennukseen.

”Vuosia epämääräinen ahdistus-elefantti istuin rinnan päällä. Raittiina olen pystynyt tutustumaan tähän

elefanttiin, joka onkin se lapsuuden pieni Nina. Tänään kuljemme arkea yhdessä. Lapsuudesta saakka kehoni oli ylivirittyneessä tilassa. Alitajuinen kontrollointi toi näennäistä turvallisuutta. Kehojännitystä ei edes huomannut, mutta alkoholi vähensi sitä.”

Nina oli ennen raitistumistaan etsinyt apua mm. A-klinikan ryhmistä, AA:sta, yksilökeskusteluista, ja antabukset ja Tervalammen kuntoutukset oli kokeiltu. Nyt hän pitää parhaana psykofyysisiä rentoutus-hengitysryhmiä, joissa rentoutuminen turvallisessa ympäristössä on antanut mahdollisuuden korjaaviin lapsuuden kokemuksiin. Arjessa avuksi ovat mm. luonto, hiljaisuus, mantrat, hyvien asioiden etsiminen, tosiasioiden hyväksyminen, omien rajojen tarkastelu, etanoiden kiireettömyys sadesäällä.

”Ensin on lopetettava juominen, muuten mistään hoidosta ei ole apua. Lopettamiseen tarvitaan omaa halua. Tunteisiin ei kuole, alkoholiin kylläkin.”

Masennus jäi hoitamatta

Nina lähti kotoa nuorena, muutti poikaystävän kanssa talonmiehiksi 18-vuotiaana. Kiltin miellyttäjän roolissa hän suoritti elämää ja etsi parisuhteesta turvaa. Kaoottiset, ristiriitaiset suhteet olivat pitkään hänen käsityksensä normaalista. Väkivaltaisessa perheessä oma murrosikä jäi elämättä. Epämääräinen ahdistus kulki repussa, ja oma persoonallisuus jäi pieneksi.

Siltikin hän valmistui lastenhoitajaksi parikymppisenä vuonna 1988 ja täydensi koulutustaan askarteluohjaajaksi valmistuen vuonna 1992. Työtä oli, ja elämän omien mittapuiden mukaan normaalia.

Vuonna 1999 Nina meni naimisiin ja sai pojan vuonna 2000. Vuosi myöhemmin Ninan isä kuoli ja Ninan avioliitto ajautui eroon. Huoltajuudesta käytiin oikeutta, ja vuonna 2005 poika sijoitettiin isälle, joka asui jo Englannissa.

Synnytyksen jälkeinen masennus oli jäänyt diagnosoimatta ja hoitamatta, ja alkoholi oli saanut otteen Ninan elämästä. Kodin antaman mallin mukaan hän kuitenkin yritti peitellä sitä. Kulissit piti pitää kunnossa. Huolehtiminen, vastuut ja velat kuormittivat.

Romahdus, pohjakosketus ja raitistuminen

Ninalla oli 2000-luvun alussa vielä vakituinen työsuhde kaupungilla lastenhoitajana, myöhemmin erityissosiaalitoimiston ohjaajana. Toukokuussa 2005 hänet kuitenkin irtisanottiin poissaolojen takia, ja myöhemmin samana vuonna poika muutti Englantiin. Seurasi sairauslomaa ja kuntoutustukea. Vuodesta 2014 hän on ollut työkyvyttömyyseläkkeellä.

Pojan sijoituksen jälkeen Ninan alkoholin käyttö riistäytyi kokonaan käsistä. Tuli huonoja suhteita, ravintolassa istumista. Koko ajan mielessä kaiversi.



Kuva: Kassu Kallio

Mutta tarvittiin kuitenkin pohjakosketus ja täyspysähdys, että alkoholi jäi.

”Vuodet ennen raitistumista olivat raskaita. Pojan menettäminen alkoholin takia isälle suretti. Ja oli kauheaa ajatella, että olin aiheuttanut sen itse omalla toiminnallani.”

”En ottanut todesta maksasairauden vaaraa. Aiemmin olin ollut hyvässä kunnossa, käynyt kuntosalilla, uinut, tanssinut. Oli ystäviä, retkiä, matkustelua.”

”Nyt ei mene päivääkään, ettei sairaus muistuttaisi. Kipuja, huonoa oloa, väsymystä. Ajatus puuroilee, energia menee kaupan ja keittiön välillä. Jaksaminen vaihtelee, lupauksia on mietittävä. Aluksi tästä tuli suuri ongelma. Sitten opin hyväksymään itseni ja tilanteeni sellaisena kuin se on.”

”Pojan syntymä on ollut parasta elämässäni, ja hänen takiaan olen eniten pahoillaan menettetyistä vuosista, joita on saatu onneksi työstä sekä yhdessä että erikseen. Onneksi yhteyteni häneen ei katkennut, ja sain hänet takaisin vuonna 2009, jolloin hän isän pyynnöstä jäi minulle”, Nina kiittää. Vanhemmuuskin on säilynyt kahden maan välillä.

Jatkoajalla raittiina maksasairaana

Nyt Nina kokee elävänsä omannäköistään elämää. Hän on hyväksynyt sairauden tuomat rajoitteet ja pyrkii elämään mahdollisimman terveellisesti ja pitämään itsestään huolta. Hän toimi pari vuotta äitinsä omaishoitajana, mutta nyt jaksaa ja haluaa olla vain tytär äidilleen. Poika on valmistumassa ammattiin ja lentämässä pois pesästä. Uusi vaihe on alkamassa.

”Raittiina maksasairaana olen yrittänyt pienellä rahalla kiinnittää huomiota ruokaan. Vältän turhia lääkkeitä, käyn säännöllisesti tarkastuksissa. Eniten näiden raittiitten kymmenen vuoden aikana on ollut työtä henkisellä puolella. Kiltistä, hukassa olleesta miellyttävästä on tullut rajansa tunteva, itsensä hyväksyvä nainen, tytär ja äiti.”

”Löytyy paljon uusia keinoja rentoutua ilman alkoholia, ja ongelmiin löytyy ratkaisuja ilman alkoholia. Hauskaa voi pitää ja kilistellä vaikka vedellä. Tärkeintä on opetella olemaan itsensä paras ystävä kaikissa tunteissa.”

”Ystävilleni olen kiitollinen tuesta ja jaksamisesta. Vaikka olen myös kokenut syyllistämistä ja oireiden vähättelyä, suusta lentäneitä sammakoita on pyydetty ja annettu anteeksi.”

Vertaistuen merkitys maksasairaana on ollut Ninalle tärkeää. UUMU:n löytyminen, luennot ja yhteiset tapahtumat ovat tuoneet iloa ja lohtuakin.

Sairaanhoidossa Nina ei ole törmännyt alkoholikirroosin hoidon vähättelyyn tai syyllistämiseen.

Nyt hänen tilannettaan seurataan; maksansiirrostaan on mainittu jo vuosia sitten. Siirtolista-arvio oli puheissa myös viime syksynä.

”Luotettavalla ja osaavalla lääkärisuhteella on suuri merkitys. On voinut kysyä, mitä vain, ja voinut kuulla lääkärin sanovan, että nyt kaikki on hyvin.”

Voimaa muutokseen

Nina haluaa antaa toivoa alkoholin kahleissa oleville. On oltava rohkeutta tutustua itsen ja omiin tunteisiin. Ja on oltava armollisuutta itseä kohtaan.

”Toivon, että voin olla esimerkkinä siitä, että raitistuminen on mahdollista. Ihmiset ovat erilaisia, mutta minä jouduin käymään pohjan kautta, että pelastuin. Riippuvuuskahle katkesi, ja eheytymismatka pääsi alkamaan.”

”Olen nähnyt alkoholin seurauksia sekä lapsuuskodissani että omassa elämässäni: riitaa, surua ja pelkoa. Siitä kauheudesta voi selvitä.”

”Olen nyt kymmenen vuotta tutustunut uuteen itseeni. Matka on ollut pitkä ja antoisa. Tunteet ovat vaatineet paljon käsittelyä. Ymmärrys ja arvostus äitiä kohtaan on myös löytynyt. Keskeinen kannustin on kuitenkin ollut elämisen halu. Koettavaa, nähtävää ja annettavaa on vielä.”

Teksti: Liisa Poikolainen



Kuva: Liisa Poikolainen

LAPSIOTILAIDEN ÄITIEN HEMMOTTELUILTA

Helsingissä to 24.5.2018 klo 16.00 alkaen

Ilta aloitetaan UUMUn toimistolta (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki), mistä siirrymme yhdessä rentouttavaan jalkahoitoon Suomen Kosmetologikoululle. Hoitojen jälkeen nautimme hyvästä ruoasta ja vertaisten seurasta läheisessä ravintolassa. Lastenhoito järjestetään tarvittaessa.

Ilta on veloitukseton, mutta edellyttää UUMUn jäsenyyttä.

Osallistujien määrä on rajoitettu (maksimissaan 10 äitiä).

Etusijalla ovat alle kouluikäisten lasten äidit ja uudet jäsenet, jotka eivät ole osallistuneet aiemmin UUMUn lapsipotilaiden tapahtumiin.

Ilmoittautumisia vastaanotetaan UUMUn toimistolla p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

P.S. Syksyllä järjestettävään Isien iltaan toivotaan ideoita: kerro omasi UUMUn toimistolle.



MATKAKUUMETTA?

Muistathan lomadiagnostiikan!
Lisätietoja www.freseniusmedicalcare.fi



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care Suomi Oy
Valimotie 13 b B, 00380 Helsinki
Puh (09) 561 650 • Fax (09) 670 761

RAASEPORI/HANKO

Keilaten kohti kesää. Toukokuun jäsentapaaminen järjestetään **Hangon keilahallilla (Urheilukatu 5, Hanko) su 6.5.2018 klo 13.00 alkaen.**

Paikalla leikkimielistä lajikokeilua ja kahvittelua alueen jäsenistön kesken. Maksuton tapahtuma.

Elokuussa osallistumme Tammisaaren Sydänyhdistyksen kanssa järjestettävään grilli- ja pihapelitapahtumaan, jonka ajankohta ja paikka varmistuvat myöhemmin kesällä.

Lisätietoja tapahtumista voi kysellä Heleena Nygreniltä p. 0440 46 44 24. Heleena kerää myös kaikkien ilmoittautumiset, joten ole rohkeasti yhteydessä.

RASEBORG/HANGÖ

Med bowling mot sommaren! Medlemsträffen i maj ordnas på **Hangö bowlinghall (Idrottsgatan 5, Hangö) sö 6.5.2018 kl. 13.00.**

Kom och prova på bowling och njut av en kopp kaffe. Evenemanget är gratis.

I augusti deltar vi tillsammans med Ekenäs Hjärtförening i en grill- och gårdsspelskväll, plats och tidpunkt informeras senare på sommaren.

Mer information om evenemangen ger Heleena Nygren, tel. 0440 46 44 24. Heleena tar också emot anmälningar. Det är bara att ta kontakt!

KESKI-UUDENMAAN ALUEEN JÄSENTAPAAMISET

(Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Nurmijärvi, Pornainen, Tuusula)

Tule ulkoilemaan yhdessä UUMUlaisten kanssa. Tapaamme keväällä kahteen otteeseen, joista ensimmäisellä kerralla otamme leikkimielisen kisan minigolfin mestaruudesta.

Kokoonnumme **Hyvinkään Minigolf-radalle (Hanneksenkatu 2, 05880 Hyvinkää) to 17.5.2018 klo 17.00.** Ratamaksu on 5 euroa/ osallistuja. Yhdistys tarjoaa kahvit pullan tai jäätelön kera.

Minigolfin yhteydessä tarkennamme toisen tapaamisemme suunnitelmia. Merkitsethän jo alustavasi kalenterii- si ke 30.5.2018 klo 14, jolloin kokoonnumme ulkoilemaan ja makkaranpaistoon. Paikka varmistuu lähempänä ajan- kohtaa.

Lisätietoa tapahtumista saa Eija Hemmingiltä eija.hemminki@gmail.com tai puhelimitse p.050 384 6401

ITÄ-UUSIMAA / PORVOO

Itä-Uudenmaan alueen munuais- ja maksasairaiden sekä elinsiirron saaneiden tapaamiset jatkuvat Palvelutalo Omenmäessä (Tullinportinkatu 4, Porvoo). Vapaamuotoisia jut- tutuokioita kahvittelujen lomassa järjestetään seuraavasti:

ke 2.5.2018 klo 14–16 ja

ti 7.8.2018 klo 14–16

Lisätietoja tapaamisista antaa Heli Koski p. 050 361 5333 / s-posti hel.ves4@suomi24.fi

Tervetuloa mukaan myös Loviisan Strömforsin ruukkiky- län retkelle, josta lisätietoja tämän lehden Tapahtuu-sivuilla. Iloista kesää!

ÖSTRA NYLAND / BORGÅ

Östra Nylands njur- och leversjukas samt transplantations- patienternas träffar fortsätter på Äppelbackens servicecenter (Tullportsgatan 4, Borgå). Samtal under fria former och kaf- fe ordnas enligt följande:

ons 2.5.2018 kl. 14–16 och

tis 7.8.2018 kl. 14–16

Mer om träffarna får du av Heli Koski, tel. 050 361 5333 / e-post: hel.ves4@suomi24.fi

Välkommen med även på utflykten till Strömfors bruksby i Lovisa. Läs mer i tidningen med aktuella händelser (Tapahtuu-spalten). Skön sommar!



LUOTEIS-UUDENMAAN JÄSENTAPAHTUMAT (Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio, Vihti)

Maaliskuinen aurinko paistoi ja lupaili jo hiukan kevättä, kun Luoteis-Uudenmaan (Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti) jäsenet tapasivat Espoon Nuuksiossa. Luontokeskus Haltiassa järjestetyn jäsentapaamisen aikana tutustuttiin näyttelyihin ja nautittiin maittava buffet-lounas. Tapaamisessa vaihdettiin kuulumisia ja suunniteltiin tulevia tapahtumia. Toivottavasti saamme lisää alueen jäseniä mukaan seuraaviin tapahtumiimme:

Tutustumiskäynti vuoden 2017 matkailuyritykseksi Lohjalla valittuun

**Alitalon viinitila Ciderbergiin Lohjansaaressa (Pietiläntie 138, Lohja)
20.5.2018 klo 12.00 alkaen.**

**Osallistumismaksu: 34 euroa/ jäsen (39 euroa/ ei-jäsen)
Tutustumiskäynti sisältää tervetulomaljan, runsaan pitopöytälounaan ja viinitilan esittelyn.**

**Sitovat ilmoittautumiset 13.5.2018 mennessä
Risto Salmelle salmir@saunalahti.fi / p. 045 6382 410.
Kuljetukset pyritään hoitaman kimppekyydein.**



Sappeen kesäteatteri On kesäyö

**su 29.7.2018 Sappeen kesäteatteri
(Sappeenvuorentie 200, Pälkäne)**

**Topi Sorsakosken elämästä kertova tarina, jonka
pääosissa nähdään Ilkka Koivula, Susanna Laine,
Mira Luoti ja
Jani Koskinen.**

**Osallistumismaksu: 22 euroa/ jäsen (32 euroa/ ei-jäsen)
Lisäksi omakustanteinen lounas tai pullakahvit.**

**Sitovat ilmoittautumiset 25.6.2018 mennessä
Risto Salmelle salmir@saunalahti.fi / p. 045 6382 410
Kuljetukset pyritään hoitaman kimppekyydein.**

TERVETULOA MUKAAN!



Elämän lahja -koru ja -salmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -salmioneula. 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

Salmioneula 108 euroa

KATTIMAISTA KULTTUURIA

Tätä on hehkutettu viimeiset puoli vuotta – Cats-musikaali saapui Tampereen Teatteriin. Odotukset olivat korkealla, kun UUMUn teatterimatkalaiset suuntasivat Tampereelle 17.2.2018. Linja-auto täyttyi iloisista matkalaisista ja spekulatioista, miten uudistunut Cats vastaa aiemmin nähtyihin ja koettuihin versioihin.

Varalan urheiluopiston Säde- ravintolassa nautitun lounaan jälkeen olikin jännittävä sukeltaa maailman kuulun musikaalin pyörteisiin. Vanhan teatterin päänäyttämön täyttyessä hyppivistä ja hiipivistä, sähisevistä ja mouruavista kissoista oli päivän selvää, että näytös tarjoaisi herkkua kaikille aisteille. Intensiiviseen elämukseen saattelivat muun muassa yleisön istuimien selkänöillä venytelleet kissahahmot, upeat maskeeraukset ja puvustukset, loistavasti tunnelmoinut 10-henkinen livebändi, huikat lavasteet sekä maaginen, yöllinen valaistus. Näyttelijäjoukosta paljastui lukuisia erikoisosaajia niin laulun, tanssin kuin akrobatiankin aloilta. Kiehtovia kissahahmoja yksi toisensa perään.

Reilun kahden tunnin teatterivierailun jälkeen olikin onni istahtaa takaisin Pohjolan matkojen bussiin ja purkaa



kokemuksia vierustoverin kanssa. Moottoritien ympäröimä pimeys tasaisessa bussikytydissä rauhoitti mieltä. Ei ihme, että tästä teoksesta on puhuttu niin paljon. Cats on uudistetunakin versiona kokonaisvaltainen elämys, jota ei kannata jättää väliin!

Teksti: Sari Ruotsalainen

Kuva: Harri Hinkka, Tampereen Teatteri

KULTTUURIHISTORIAA KANSALLISTEATTERISSA



Taidehistoriasta kiinnostunut UUMUlaisten joukko pääsi maaliskuussa tutustumaan Kansallisteatterin aarteisiin. Oppaana kiehtovalla kierroksella oli suomalaisen taidehistorian asiantuntija Katriina Pyrrö, joka johdatteli ryhmän läpi Suomen kansallisteatterin rakentamisen ja remonttien sekä upeiden taidearteiden. Harva olisi arvannut, kuinka jännittäviä tarinoita taideaiheet kätkevätkään taakseen.

Katriina Pyrrön eloisa tarinointi väritti kulttuurikierroksen tunnelmaa

ARVOVIERAS MAKSAKERHON TAPAAMISESSA



**Krister Höckerstedt-
le kukkakiitokset
luovuttivat UUMU:n
Maija Hämäläinen ja
Timo Nerkko.**

Maksasairaille, maksansiirron saaneille ja heidän läheisilleen tarkoitetut maksatapaamiset ovat oiva mahdollisuus tavata muita vertaisia. Tapaamiset sisältävät yleensä vapaamuotoista jutustelua kahvittelujen kera. Maaliskuiseen maksatapaamiseen saatiin odotettu arvovieras, kun UUMU:n toimistolle saapui emeritusprofessori Krister Höckerstedt. Illan kruu-

nanneen vierailun aikana kuultiin Höckerstedtin Lever för liv -kirjan synnystä ja sisällöstä. Kirjassaan Höckerstedt käy läpi omaa uraansa ja maksansiirtojen sekä elinsiirtojen historiaa. Mielenkiintoisen historiakatsauksen ja humorististen tarinoiden päätteeksi vierasta kiitettiin upealla orkideakimpulla.

ISKELMÄILLAN
TUNNELMIA

Missä on kaikki yhdistyksen musiikin ystävät, ihmeteltiin UUMU:n iskelmäillassa. Paikalle Henry ”Henkka” Kinnulan isännöimään musiikkikokkeeseen saapui 8 henkinen laulajien joukko, jotka ottivat illasta ilon irti. Pari tuntisen musisoinnin aikana käytiin läpi monipuolinen kattaus kotimaisesta iskelmämusiikista Liljankukasta ja Kotkan ruususta Lapin kesään. Toivottavasti saamme jatkossa runsaamman osanoton yksittäisiin virkistystapahtumiimme, joita on kuitenkin niin paljon toivottu. Rohkeasti mukaan vaan.

**Aina on aihetta lauluun,
totesivat Iskelmäiltan
osallistuneet.**



VILKAS MAALISKUUN ALKU

Tämän vuoden maaliskuu alkoi kirpeiden pakkasten saattamana. Yhdistyksemme lämminhenkisissä tapahtumissa ei sen sijaan paleltu vaan nautittiin monipuolisesta ohjelmasta, vertaistuesta ja toiminnasta. Luennoille osallistuneet jäsenemme saivat aimo annoksen tietoa ja kuulivat kokemuspuhujien tarinoita. Seuraavaksi otteita vilkkaasta toiminnastamme ja tapahtumista, joissa olimme mukana.

TALVITEMPAUS PITÄJÄNMÄEN DIALYYSISSÄ 28.2.–1.3.2018

Yhdistys jatkoi dialyysiosastovierailuja ja tervehti yksikön potilaita sekä henkilökuntaa talvitempauksen merkeissä. Kaksipäiväisen tapahtuman aikana yhdistyksen vapaaehtoiset tarjoilivat potilaille lämmintä ruokaa ja vertaiskeskustelua.

Vierailu koettiin virkistävänä piristysruiskeena ja kaikki osapuolet olivat tyytyväisiä onnistuneeseen tapahtumaan. Iloista kevättä Pitäjämäen dialyysiyksikköön!



Ruokailun lomassa kerroimme yhdistyksestä ja toivottimme kaikki tervetulleiksi mukaan toimintaan.



Juttuseura piristi päivää ja iloinen tunnelma siirtyi myös sisälle hoituhuoneisiin

MAAILMAN MUNUAISPÄIVÄN ENNAKKOTUNNELMISSA 5.3.2018

UUMU otti varaslähdön ja valtasi Meilahden potilastukipiste OLKAN jo pari päivää ennen varsinaista teemapäivää. Meilahden tapahtumassa oli mukana Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Niina Myyrä, UUMU:n sihteeri Sari Ruotsalainen sekä joukko UUMU:n vapaaehtoisia ja Laurean opiskelijoita. Paikalla pystyi mittaamaan verenpainetta ja tekemään munuaissairauden riskitestin sekä tietenkin kuulemaan liiton ja yhdistyksen toiminnasta. Neljäntuntisen teemapäivän saldona oli useita miellyttäviä kohtaamisia ja aika kului todella nopeasti. Tällaisillekin tapahtumille tuntuu olevan tarvetta.



Vapaaehtoiset ja opiskelijat yhteistyössä OLKAN potilastukipisteessä

TIETOA MAKSAHAIRAUKSISTA

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS pilotoi maaliskuun alussa Tietoa maksa-sairautta sairastaville -luentotilaisuuksia. Tilaisuus oli tässä muodossa ensimmäinen, kaikille maksasairaille avoin luento, joka keräsi saliin kymmenittäin asiasta kiinnostuneita henkilöitä. Asiantuntijoiden puheenvuorot antoivat kattavan paketin ajankohtaista maksatietoutta. Päivän antiin kuuluivat muun muassa professori Martti Färkkilän läpileikkaus maamme yleisimmistä maksasairauksista ja professori Helena Isoniemen luento maksakirurgiasta. Iltapäivän lopuksi kuultiin kokemuspuheenvuoro maksasairaasta Tiina Parri-Lindqvistin sanoin. Tilaisuus koettiin hyvin tärkeäksi ja mukana olleet toivoivat, että vastaavia tapahtumia tulisi järjestämään jatkossakin.

**Yliääkäri, professori Martti Färkkilän
asiantuntijaluento sisälsi valtavasti tietoa
maksasairauksista ja niiden yleisyydestä**



**Tiina Parri-Lindqvist UUMUsta kertoi
maksasairautensa vaikutuksista elämään**

MAAILMAN MUNUAISPÄIVÄ 8.3.2018

Juhlapäivän kunniaksi yhdistyksemme halusi tervehtiä yhtä potilaillemme tärkeää sidosryhmää eli dialyysihoitajia ja toimitti Kirurgisen sairaalan dialyysiosastoille C-vitamiinipommina kassillisen hedelmiä. Toivottavasti hedelmät ilahduttivat ja toivat voimia arkisiin askareisiin potilaiden parissa.

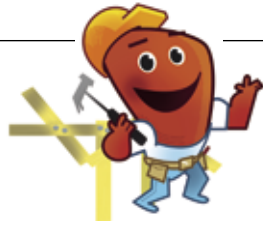
Yhdistyksemme osallistui Munuais- ja maksaliiton Maailman munuaispäivän luento-ohjelmaan Helsingin Yliopiston tiloissa. Lääketieteellisinä luennoijina olivat nefrologi Aino Soro-Paavonen ja nefrologi Ilkka Helanterä, jotka kertoivat naisen munuaisista ja elävästä munuaisen luovutuksesta. Omakohtaisia kokemuksiaan elävästä luovutuksesta kertoivat Miisu Seppänen ja Jukka Tiirikainen UUMUsta. Hienoa, että jäsenistöstämme löytyy kokemusasiantuntijuutta ja aktiivisia vaikuttajia myös tässä asiassa.

**Kokemusasiantuntijuutta elävän
munuaisen luovutuksesta Jukan
ja Miisun kertomana**



Terveellisiä herkkuja hoitajille





Maksaviikko
14.5.–18.5.2018

Maksaviikko on toukokuussa vietettävä teemaviikko, jolloin järjestetään useita asiantuntijaluentoja ja tapahtumia ympäri Suomea. Uudellamaalla on tarjolla kaksi tapahtumaa.

MUNUAIS- JA MAKSALIITON USKOMATON MAKSA –YLEISÖLUENTO

Helsingin yliopisto, Porthania
(Yliopistonkatu 3, Helsinki)
ma 14.5.2018 klo 17.30–19.30

Maksasta on paljon uskomuksia. Yleisöluennolla kerrotaan, mikä pitää paikkansa, mikä ei. Elintapoihin liittyvät maksasairaudet lisääntyvät jatkuvasti, mutta kaikki maksasairaudet eivät johdu elintavoista. Luennon aiheina myös rasvamaksa, alkoholimaksasairaudet sekä perinnölliset ja autoimmuunimaksasairaudet.

Kahvitarjoilu alkaa 17.30 ja luento 18.00. Ohjelmassa on asiantuntijoiden luennot ja kokemuspuheenvuoro. Paikalla Munuais- ja maksaliiton edustajia sekä UUMU:n vapaaehtoisia. Vapaa pääsy.

MAKSALUENTO JA YHDISTYKSEN JÄSENTAPAAMINEN VANTAALLA

Tikkurilan Dixi, Vantaa-infon tilat
(Tikkurilan rautatieaseman yhteydessä
osoitteessa Ratatie 11, 2krs.)
ke 23.5.2018 klo 17.30 alkaen

Maksaviikon jatkona oleva maksaluento tuo tietoa ja kokemusasiantuntijuutta kaikille asiasta kiinnostuneille. Avoin tilaisuus järjestetään helppojen kulkuyhteyksien varrella Tikkurilan rautatieaseman yhteydessä olevassa Vantaa-infossa. Paikalla on sekä Munuais- ja maksaliiton edustaja että UUMU:n vapaaehtoisia, jotka vastaavat maksuttomasta kahvitarjoilusta.

Tervetuloa kuuntelemaan luentoa ja juttelemaan yhdistysjäsenien kanssa.

VERTAISTUELLINEN JUTTUTUPA

henkilöille, jotka sairastavat AIH:a (Autoimmuunihepatiitti)

PSC:tä (Primaarinen sklerosoiva kolangiitti) ta PBC:tä (Primaari biliaarikolangiitti)

UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

ma 7.5.2018 klo 17.30

Tapahtuman alussa paikalla psykoterapeutti Ritva Salminen, joka johdattaa keskusteluun.

Ei edellytä jäsenyyttä. Ei osallistumismaksua.

Pyydämme kuitenkin ilmoittautumisia kahvitarjoilujen vuoksi to 3.5.2018 mennessä

UUMUn toimistolle p. 050 449 7744/ sihteeri@uumu.fi.

Etsimme iltaan myös kahvitarjoilujen emännöijää, joten kerrothan, jos haluat olla avuksi järjestelyissä.

Tervetuloa

MUNUAISTEN VAJAATOIMINTAA SAIRASTAVAN RUOKAKIRJA NAUTI RUOASTA

Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokakirja sisältää lähes 100 ohjetta ja tietoa sopivasta ruokavaliosta sekä käytännön vinkkejä. Ruokakirjan ohjeita on tehnyt muun muassa Suomen MasterChef 2014 ja Kokikoulu Espan sekä Tony's delin ravintoloitsija Miro Kurvinen. Ruokakirjan tekstin on tarkastanut TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Leena Sampo-Viitanen.

Nauti ruoasta -ruokakirja

- 116 sivua, kierresidonta
- Lähes 100 ruokaohjetta
- Tietoa sopivasta ruokavaliosta
- Kaikki ohjeet sopivat munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokavalioon
- Ohjeet maistuvat myös vieraille
- Kalaruokia, kanaruokia, liharuokia, jälkiruokia, eivonnaaisia ja leipiä, puuroja, pikkupurtavia

Nauti ruoasta -kirjan hinta on jäsenille 9,90 euroa ja muille 14,90 euroa + postituskulut.

Jäsenhinnan saavat myös samalla jäseneksi liittyvät. Kirja postitetaan kuoressa, jolloin se toimitetaan pääosin kotiin kannettuna.





**ASTU
LAIVAAN!**
Royal Line /
Kauppatorin
Kolera-allas
la 9.6.2018
klo 14 alkaen



UUMU:n 30–50 ryhmä kokoontuu nauttimaan toistensa seurasta ja lounasristeilystä Ravintolalaiva Royal Linelle.

Risteily lähtee Kauppatorin Kolera-altaalta klo 14 ja kestää noin 1,5 tuntia.

Risteilyn hinta jäsenelle 25 euroa (seuralaisena tuleva ei-jäsen 38 euroa)

Hinta sisältää risteily ja lounaan.

Sitovat ilmoittautumiset Paavolle 31.5.2018 mennessä p. 040 528 7654.

Lisätietoa Paavolta tai UUMU 30–50 kerhon Facebook-sivuilta.

TUU MESSIIN!

UUMU:n 30–50

UUMU:n 30–50 ryhmä kokoontui illallisen merkeissä perjantaina 2.3. Helsingin keskustan runsaasta ravintolavalikoimasta sovimme paikaksi ravintola Zetorin, jonne kerääntyi ennätysmäärä ryhmäläisiä, pitkälti yli toistakymmentä!

Ilta sujui hyvästä ruoasta sekä mukavasta seurasta nauttien. Osa oli entuudestaan toisille tuttuja, mutta oli erityisen kiva nähdä uusienkin liittyvän intensiiviseen keskusteluun. Aiheet soljuivat luontevasti laidasta laitaan ja tulevien tapahtumien ideoinnissa saimme lennokkaita suunnitelmia. Suurin osa kerholaisista siirtyi illallisen jälkeen jatkamaan loistavasti käynnissä olevia keskusteluja virvokkeiden ääreen ravintola Vltavaan.

Ilta oli erittäin antoisa, paljon uusia tuttavuuksia sekä mielenkiintoisia keskusteluja. Saimme myös loistavia ideoita ryhmän tulevia tapaamisia ajatellen. Tsekkaa siis alla oleva kesätapahtuma!

Munuaispotilaiden ja munuaissiirron saaneiden sekä heidän läheistensä

VERTAISTAPAAMINEN

UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ke 2.5.2018 klo 17.30 alkaen

Tapaamisen alussa tutustumme erikoissairaanhoidon verkkopalvelu Terveyskylään avautuvan Munuaistalon sisältöön. Illan jatkuessa tarjolla on kahvittelua, vapaa-ajan keskustelua ja kokemusten vaihtoa. Iltaa emännöi yhdistyksen vapaaehtoinen Anna-Greta Tiira.

Ilmoittautuminen ei pakollista, mutta toivottavaa, jotta tapaamiseen osataan varata sopivasti tarjoiluja.

Kerrothan siis tulostasi ma 30.4.2018 mennessä UUMU:n toimistoon p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

KESÄRETKI STRÖMFORSIN RUUKKIALUEELLE JA RUUKINMYLLYN KESÄTEATTERIIN

pe 29.6.2018



Strömforsin ruukki sijaitsee Ruotsinpyhtään kirkonkylässä noin 18 km Loviisan keskustasta. Kyseinen alue sai kunniamaininnan, kun Uudenmaan maakuntahallitus valitsi Strömforsin ruukki-miljööön Vuoden 2018 uusmaalaiseksi kyläksi. Alue tarjoaa mahdollisuuden päiväretkeen historiallisesti merkittävässä miljöössä, jossa toimii kesällä pajamuseoiden, käsityöläispuotien ja kesäteatterin lisäksi ravintoloita ja kahvioita.



Retkiohjelma:

9.00

Lähtö Helsingistä Mikonkadun tilausajopysäkiltä. Matka jatkuu Porvoonväylää/ Valtatie 7:ää pitkin Porvooseen ja siitä edelleen kohti Ruotsinpyhtään Strömforsin ruukkialueelle. Linja-auton kyytiin voi nousta matkan varrelta muutamista ennalta sovittavista paikoista.

10.30

Saapuminen Strömforsin ruukkialueelle, missä meidät vastaan ottaa Kalaasi-Emäntä Amanda. Sepän rouvanakin tunnettu Amanda johdattelee seurueen ruukkialueen makeimpiin juoruihin ja vanhoihin tarinoihin. Kalaasi-emäntä on tunnettu suulaudestaan, joten tarina jos toinenkin voi olla aikojen saatossa muuttanut muotoaan mitä merkillisempiin sattumuksiin. Amandan matkassa ruukkimiljööön kauneus muuttui tarinoiksi.

11.30

Vapaamuotoinen tutustuminen puoteihin ja nähtävyyksiin

12.00

Ruokailu Ravintola Ruukinmyllyn kotilounaspöydästä

14.00

Teatteriesitys Miehen kylkiluu katetulla Kymijokinäyttämöllä
Lahjakas freelance näyttelijöiden joukko tulkitsee värikkään ja vauhdikkaan version rakkausfarssista naurutakuulla. Väliajalla tarjolla väliaikakahvit ja makea.

16.30

Paluumatka kotiin alkaa. Perillä Helsingissä noin klo 17.30 -18.00

Ilmoittautumisia vastaanotetaan 31.5.2018 asti UUMU:n toimistolla p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu: 35 euroa/ jäsen (55 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
sisältäen kuljetukset, opastuksen, kotiruokalounaan, teatteriliput sekä väliaikakahvituksen.

Mikäli et tarvitse kyytiä ja haluat osallistua vain ohjelmapakettiin sekä ruokailuun, on osallistumismaksu 30 euroa/ jäsen (42 euroa/ seuralaisena tuleva ei-jäsen).

Lisätietoa vuoden kylästä www.visitstromfors.com ja teatterista www.naurutakuu.fi sekä UUMU:n toimistolta.

Retken toteutuminen edellyttää vähintään 20 henkilön ryhmää.

Retki toteutetaan yhteistyössä Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistyksen kanssa.

HIETANIEMEN HAUTAUSMAAKIERROS keskiviikkona 23.5.2018 klo 13 alkaen

Reilun tunnin mittaisella opastetulla kävelykierroksella tutustumme Hietaniemeen haudattujen Suomen presidenttien ja muutamien muiden historian merkkihenkilöiden hauta-
muistomerkkeihin.

Lähdemme liikkeelle Uuden siunauskappelin (Hietaniemenkatu 20, HELSINKI) luota klo 13. Kävelemme rauhallista vauhtia parin kilometrin matkan kohti Vanhaa siunauskappelia. Retki päättyy Lapinlahden Lähteen kahvilaan, jossa nautimme yhdistyksen tarjoaman keittolounaan.

Retki on jäsenille veloituseton (seuralaisena tuleva ei-jäsen 10 euroa) Osallistuminen edellyttää suhteellisen vaivatonta liikkumista kapeilla käytävillä.

Ryhmään mahtuu maksimissaan 25 henkilöä.

Mikäli kiinnostuneita on enemmän, pyrimme järjestämään myöhemmin toisen kierroksen.

Ilmoittautumiset ma 21.5.2018 mennessä UUMU:n toimistolle p. 050 449 7744 /sihteeri@uumu.fi. Kerrothan mahdollisista ruoka-aineallergioistasi ilmoittautuessasi.

Kiitos



Hietaniemen hautausmaa

YKSI LENSI YLI KÄENPESÄN Suomenlinnan kesäteatteri / Ryhmäteatteri la 25.8.2018 klo 14.00

Aikamme tunnetuimpiin klassikoihin kuuluva Yksi lensi yli käenpesän nähdään Juha Kukkonen ohjaamana Suomenlinnan kesäteatterissa kesällä 2018. Yksi lensi yli käenpesän on hiltittömän hauska, mutta realistisuudessaan myös vakava kuvaus mielisairaalan arjesta, jossa valtaa käytetään häikäilemättömästi heikoimpia kohtaan.

Lavalle astuvat mm. Robin Svartström, Minna Suuronen, Robert Kock, Tommi Eronen, Amira Khalifa, Tiia Louste ja Mikko Penttilä.

Liput: 25 euroa/ jäsen (39 euroa/ ei-jäsen)

Ilmoittautumisia vastaanotetaan to 24.5.2018 asti UUMU toimistolla p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Suomenlinnaan saapuminen:

Suomenlinnaan pääsee Kauppatorilta joko JT-linen vesibussilla tai HSL:n lautalla. Suosittelemme saapumaan saareen hyvissä ajoin, sillä kesäisin lauttaliikenne on hyvin ruuhkainen ja lautat täyttyvät helposti. Ryhmäteatteri ei vastaa lauttaliikenteestä. Lauttaliput eivät kuulu teatterilipun hintaan.

JT-linen vesibussit lähtevät kolera-altaalta Kauppatorilta. Esitysten jälkeen Tykistölahden / Suomenlinnakeskuksen laiturilla odottaa JT-Linen vesibussi teatterileisöä.

HSL:n lautat lähtevät Kauppatorilta läheltä SkyWheel-maailmanpyörää.

HSL:n lautat saapuvat Suomenlinnassa päälaiturille, josta on noin 15 minuutin kävelymatka Hyvän oman tunnon linnakkeelle.

Kesäteatterin kahviobaarissa käy maksuvälineenä toistaiseksi vain käteinen. Saarella ei ole pankkiautomaattia.



ENNÄTYSTULOKSEN SIIVITTÄMÄNÄ KOHTI SUOMEN MESTARUUTTA



Upea joukko UUMU:n keilaajia

Kuva: Kassu Kallio

Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry koordinoi vuoden aikana ympäri Suomea järjestettäviä keilacup-kilpailuja. Osallistujat edustavat erilaisia vammaryhmiä, kuten liikunta-, kehitys- ja näkövammaisia, elinsiirron saaneita ja dialyysissä olevia. Maaliskuussa vuorossa oli kauden seitsemännet yksilökisat, joihin osallistui 81 keilaajaa. Kisajärjestelyistä Talin keilahallilla vastasi UUMU ry, jonka keilamiehenä talkoili liikuntavastaava Olavi Rautiainen.

Yksilökisojen yhteydessä ratkottiin myös joukkueiden SM-mitalit. Elinsiirron saaneiden sarjassa oli mukana kuusi

3-hengen joukkuetta. Voittajiksi selvisi UUMU:n 3.joukkue, johon kuuluivat Ulla Saarinen, Joni Saarinen ja Marko Sariola pistein 2882. Erityismaininnan ansaitsee Jonin huikea sarja, joka oli todennäköisesti keilacup-historian piste-ennätys. Jonin paras yhden sarjan tulos oli uskomattomat 298 pistettä! Sarja sisälsi 11 peräkkäistä kaatoa ja niitä seurannut 12.heitto, josta pystyyn jäi vain kaksi keilaa.

Kiitos järjestäjille ja kilpailijoille.
Onnittelut voittajille.

LIUKUJA CURLING-RADALLA



Kuva: Kassu Kallio

Lauantaina 24. helmikuuta UUMUlaisilla oli mahdollisuus päästä kokeilemaan curlingia. Oulunkylän Curling-hallilta oli varattu opastettu lajiin tutustuminen, johon osallistui kaikkiaan kymmenen jäsentä. Osa oli seurannut curlingia jo olympialaisista ja nyt oli oiva hetki kokeilla miten kivi liu'utetaan pesään. Osallistujat tutustuivat myös siihen, miten harjaaminen vaikuttaa kiven liikkeisiin. Sääntö- ja tekniikkaopetuksen jälkeen jokainen pääsi vuorollaan kokeilemaan. Lopuksi jakaannuttiin kahteen joukkueeseen ja saatiin

pieni kisakin aikaiseksi. Kiitos osallistujille mukavasta tapaa-

misesta!
Tapahtuma oli osa liikuntatoimikunnan jäsenille tarjoamia maksuttomia lajikokeiluja. Yhdistys kannustaa jäsenistöään liikunnan pariin. Seuraavan liikuntatapahtuman ilmoitus on alla. Toivottavasti saamme mukaan entistä enemmän osallistujia.

Terveisin, UUMU:n liikuntatoimikunta

KILPAILUKUTSU

Ajalin- golfkisa on dialyysipotilaiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän tukihenkilöidensä ja ystäviensä kesken järjestettävä kilpailu **Raaseporin Ruukkigolfissa la 26.5.2018**. Lähtöajat selviävät toukokuun aikana.

Kilpailussa on kaksi sarjaa: elinsiirron saaneiden sarja ja ystävien sarja. Sarjat pelataan ruotsalaisena lyöntipelinä. Myös parhaat SCR-tulokset palkitaan.

Mikäli kiinnostuit kilpailusta, ota yhteyttä 15.5.2018 mennessä Kalevi Ajaliniin, kalevi@ajalin.fi. Ennakkoilmoittautumisten perusteella pystymme hahmottelemaan osallistujamäärää ja mitoittamaan riittävät järjestelyt. **Lisätietoa ja ilmoittautumispäivä on 18.5.2018, minkä yhteydessä pitää ilmoittaa seura ja tarkka tasoitus.** Golfauton käyttö on mahdollista rajoitetusti.

TULKAA ROHKEASTI MUKAAN ALKUKESÄN GOLF-TAPAHTUMAAN!



LIIKUNTATOIMIKUNTA KUTSUU MUKAAN MINIGOLFAAMAAN

Tervetuloa rennolle ja hausalle minigolfkierrokselle Kaivopuiston kentälle Ravintola Carusellin viereen (Merisatamanranta, 00150 Helsinki).

Ajankohdat:

Su 10.6. klo 15 UUMUlaisille ja heidän läheisilleen / perheenjäsenilleen

Su 17.6. klo 15 dialyysihoidtoa tekeville ja heidän läheisilleen / perheenjäsenilleen

Mukaan tarvitset iloista mieltä ja ulkoiluun sopivat säänmukaiset asusteet.

Kierroksen jälkeen nautimme pullakahvit viereisessä Cafe Carusellissa.

Tapahtumat ovat maksuttomia UUMU:n jäsenille, ei-jäsenet 5 euroa / henkilö.

Osallistumismaksun voi maksaa paikanpäällä.

Ilmoittautumiset pyydetään ennakkoon sähköpostilla osoitteeseen carita.ronkko@laakkonen.fi tai puhelimitse numeroon 050 570 4804 / Carita.

NÄHDÄÄN KAIVARISSA!



HUOMIO ERITYISESTI YHDISTYKSEN NUORET JA LAPSIPERHEET



SALIBANDYN SUPERFINAALI

Hartwall Arena (Areenankuja 1, Helsinki)
la 21.4.2018

Suomen salibandykausi 2017–2018 huipentuu huhtikuussa järjestettävään Superfinaaliin. Kolmannen kerran järjestettävässä Superfinaalissa pelataan kotimaisen salibandy merkityksellisimmät ottelut, kun naisten ja miesten Suomen mestaruudet ratkotaan yksittäisissä finaaliotteluissa. Panosten ollessa kovimmillaan, syntyy uusia sankareita ja sankaritarinoita

Huippulaadukkaan salibandyviihteen lisäksi showta juontaa YLE X:stä ja Punk'd Finlandista tuttu Viki Eerikilä ja tapahtumassa on tavattavissa Suomen suosituin tubettaja Roni Back. Ennen tapahtumaa Hartwall Arenalla otellaan Säätauturi-tekniikkakilpailun alkuerissä paikoista Superfinaali-otteluiden erätauoilla kilpailtaisiin finaaleihin

Päivän ohjelmaan kuuluu:

12:00 Sisäänkäynti Hartwall Arenalle aukeaa
(käytössä 1. kerroksen sisäänkäynti)

12:30 Katsomoiden ovet avautuvat

13:10 Pre-game show

13:30 Naisten Superfinaali

16:10 Pre-game show

16:30 Miesten Superfinaali

Pidätämme oikeudet aikataulumuutoksiin.

Olemme saaneet UUMU:lle erän tapahtumalippuja, jotka jaetaan tapahtumasta kiinnostuneille. Lippuja saa maksimissaan 4 kappaletta/ jäsen. Liput jaetaan vaarajärjestyksessä, joten ota nopeasti yhteyttä UUMU:n toimistolle sihteeri@uumu.fi tai p. 050 449 7744.

Datacleric Oy

Nilsaksentie 1

01510 Vantaa

Phone 09 838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

la 21.4. 2018

Salibandyn Superfinaali. Lisätietoa s.21

20.–22.4.2018

Lapsimessut. Lahjoituksena saatuja lippuja on saatavilla rajoitettu erä UUMU:n toimistolta.

ke 25.4.2018

Yhdistyksen vuosikokous. Lisätietoa s. 2

ke 2.5.2018

Munuaispotilaiden vertaistapaaminen. Lisätietoa s. 17

ke 2.5.2018

Itä-Uudenmaan jäsentapaaminen. Lisätietoa s. 11

su 6.5.2018

Hangon jäsentapaaminen. Lisätietoa s.10

ma 7.5.2018

Maksapotilaiden tapaaminen. Lisätietoa s. 16

ma 14.5.2018

Uskomaton maksa -luento. Lisätietoa s.16

to 17.5.2018

Hyvinkään minigolf-tapahtuma. Lisätietoa s.10

su 20.5.2018

Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen. Lisätietoa s. 11

ke 23.5.2018

Hietaniemen hautausmaakierros. Lisätietoa s. 19

ke 23.5.2018

Maksa-asiaa ja jäsentapaaminen Tikkurilassa. Lisätietoa s. 16

to 24.5.2018

Lapsipotilaiden äitien tapaaminen. Lisätietoa s. 9

la 26.5.2018

Tuhansien ämpärien maa- teatteri.
Liput loppuunmyyty

la 26.5.2018

Ajalin-golf. Lisätietoa s. 21

ke 30.5.2018

Keski-Uudenmaan jäsentapaaminen. Lisätietoa s.10

la 9.6.2018

30-50 jäsenten lounasristeily. Lisätietoa s. 17

su 10.6.2018

Minigolf-tapahtuma kaikille jäsenille.
Lisätietoa s. 21

su 17.6.2018

Minigolf-tapahtuma dialyysipotilaille.
Lisätietoa s. 21.

pe 29.6.2018

Kesäretki Strömforsin. Lisätietoa s.18

su 29.7.2018

Luoteis-Uudenmaan kesäteatteriretki. Lisätietoa s. 11

ti 7.8.2018

Itä-Uudenmaan jäsentapaaminen. Lisätietoa s. 11

la 25.8.2018

Ryhmäteatterin kesäteatteri Suomenlinnassa.
Lisätietoa s. 19

JÄSENTEN LIIKUNNAN TUKEMINEN

UUMU ry korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2018 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan UUMUn omat allasjumpat ja keilaryhmät).

Alkuvuoden korvaushakemukset kuitteineen voi toimittaa toimistolle 4.6.2018 mennessä, minkä jälkeen tuki maksetaan jäsenen tilille kesäkuun aikana.

Hakematta jääneet alkuvuoden korvaukset ja loppuvuoden aikana tulleet liikuntakulukorvaukset tulee hakea 14.12.2018 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskavaake on saatavilla UUMU:n toimistolta ja UUMU:n kotisivuilta www.uumu.fi/liikunta-avustus/

Ryhmämatkat ruukkialueelle
Ruukinmyllyn Kesäteatterissa
HÄVYTÖN JA HAUSKA

miehen
KYLKILUU

Esityskausi 16.6. – 14.7.2018
puh. 050 301 2563
www.naurutakuu.fi
Ruotsinpyhtää, Loviisa

HALLITUS 2017–2018

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Teemu Tiilikka, Lohja
tiilikka@yahoo.com

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

Henry Virtanen, Helsinki
p. 045 110 8320
henry.boy@luukku.com

Hallituksen varajäsenet

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

Victor Bruun, Helsinki
vbruun@gmail.com

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

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

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

Olavi Rautiainen, Helsinki
p. 0440 506518
olavi.rautiainen@luukku.com

Uudenmaan munuais- 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. Yhdistys on valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton jäsen. UUMU ry: jäsenmäärä on yli 1400. Jäsenmaksu vuonna 2018 on 22 euroa.

UUMU ry tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia eri-ikäisille 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

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

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: 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 1400 och medlemsavgiften är 22 euro år 2018.

UUMU rf erbjuder kamrattstöd 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
- fyll i blanketten på nätet 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

Telefon: 050 449 7744

Webbplats: www.uumu.fi

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65



LOMAHUONEISTO JOUTIAINEN

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

Rivitalohuoneiston 60 m²: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.

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:

1.9.2017–31.5.2018 välisenä aikana (vk 35–22)

1 viikko perjantai – perjantai 100 euroa

viikonloppu perjantai – sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai – torstai 35 euroa

1.6.–31.8.2018 välisenä aikana (vk 23–35)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 175 euroa

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

Lisätietoa UUMU:n toimistolta tai kotisivuilta www.uumu.fi. Varaukset UUMUn toimistolta, p. 050 449 7744 / s-posti: sihteeri@uumu.fi