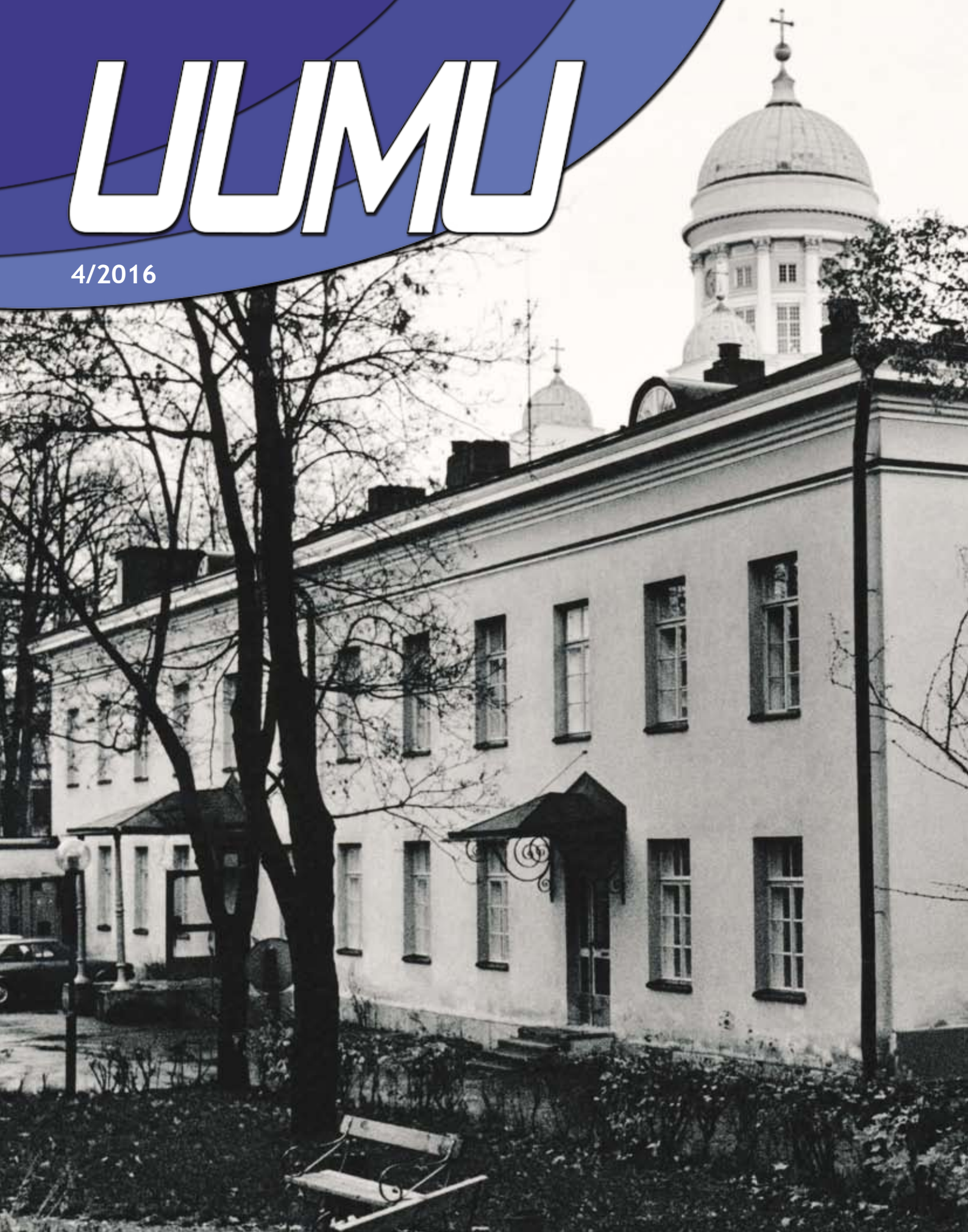


UUMU

4/2016



50 vuotta munuais- ja maksasairaiden rinnalla

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

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n 50-vuotisjuhla

Lauantaina 28.1.2017 klo 16.00 Ravintola Pääpostissa

Juhlatila	Ravintola Pääposti (Mannerheiminaukio 1B, Helsinki) sijaitsee keskeisellä paikalla Helsingin ydinkeskustassa. Sisäänkäynti ravintolaan tapahtuu Kiasman puoleisista pääovista. Tiloihin on esteetön pääsy
Juhlavastaanotto	Juhlavastaanotto alkaa klo 16, jonka jälkeen vieraat ohjataan pöytiin
Ohjelma	Tervetulosanat ja tervetulomalja puheenjohtaja Hannu Ouvinen Juhlapuhe dosentti Eero Honkanen Liiton tervehdys toiminnanjohtaja Sari Högström Ansiomerkkien jako
Juhlailallinen	Tryffelillä maustettua maa-artistokkakeittoa Ankanrintaa, madeirakastiketta ja perunafondant (lihavaihtoehto) tai Härkäpapukroketti, tattia ja maa-artistokkaa (kasvisvaihtoehto) Ruokajuoma Lämmintä suklaakakkua ja puolukka-päärynä kompottia Kahvia ja teetä
Musiikki	Illan musiikillisesta annista vastaavat tenori Jyrki Anttila ja pianisti Maija Anttila
Ilmoittautuminen	Ilmoittaudu ja kerro ruokavaliotietosi Uumun toimistolle (sihteeri@uumu.fi, 050 449 7744) viimeistään torstaina 12.1.2017. Paikkoja on rajoitetusti
Illalliskortti	Illalliskortin hinta on jäsenille 30 euroa, muille 50 euroa. Maksa illalliskortti Uumun tilille viimeistään torstaina 12.1.2017 Tili: FI03 1028 3001 5117 65 / Viite: 1960

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf:s 50-årsfest

Lördag 28.1.2017 kl. 16.00 Restaurang Huvudposten

Festplats	Restaurang Huvudposten (Mannerheimplatsen 1B, Helsingfors) ligger mitt i Helsingfors centrum. Ingången till restaurangen sker vid huvudentrén mitt emot Kiasma. Ingången är tillgänglig
Festmottagning	Festmottagningen inleds kl. 16, varefter gästerna lotsas till borden
Program	Välkomsthälsning och välkomstskål ordförande Hannu Ouvinen Festta docent Eero Honkanen Förbundets hälsning verksamhetsledare Sari Högström Utdelning av förtjänstecken
Supé	Soppa på jordärtskocka och tryffel Ankbröst, madeirasås och potatisfondant (köttalternativ) eller Kroket på bondbönor, soppsvamp och jordärtskocka (vegetariskt alternativ) Matdrycker Varm chokladkaka med lingon- och päronkompott Kaffe och te
Musik	För kvällens musik svarar tenor Jyrki Anttila och pianist Maija Anttila
Anmälning	Anmälningar och information om specialdieter: till UUMU:s byrå (sihteeri@uumu.fi, 050 449 7744) senast torsdag 12.1.2017. Begränsat antal platser
Supékort	Supékortets pris är 30 euro för medlemmar, för övriga 50 eur. Betala på UUMU:s konto senast torsdag 12.1.2017 Konto: FI03 1028 3001 5117 65 / Referens: 1960

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

Kansi:

Unioninkadun klinikan sisäpiha

Kuva: UUMUn arkisto

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset

ja jakelumuistutukset:

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1700

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset

PDF tai JPG-tiedosto

vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2017

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:

Mainostointisto Avenue Oy

Painopaikka:

I-print, Seinäjoki

Seuraava Uumu-lehti ilmestyy helmikuussa 2017.

Aineistot 31.12.2016

mennessä.

SISÄLTÖ:

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n 50-vuotisjuhla

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf:s 50-årsfest	2
Pääkirjoitus / Ordföranden hälsar	4
50 vuotta munuais- ja maksasairaiden rinnalla	6
Rakasta luitasi, turvaa hyvinvointiasi	8
UUMUn uudet nettisivut / UUMU:s nya webbplats	9
Yhdistyksen ja liiton työ- ihminen keskiössä	10
Lapsipotilaiden pikkujoulut	12
Paikallistoiminta	13
Tapahtunut	14
Tapahtuu	18
Hyvä kiertämään	20
Puurojuhla UUMUn toimistolla	20
Muista läheisiäsi joulukorteilla	21
Onnittele 50-vuotiaista Uudenmaan munuais- ja maksayhdistystä.....	22

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. 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:

24.9.2016- 26.5.2017 välisenä aikana (vk 39-21)

1 viikko perjantai – perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai – sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai – perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai – torstai 35 euroa

26.5.-1.9.2017 välisenä aikana (vko 22-35)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 170 euroa

KESÄAJAN LOMAVIIKKOJEN VARAAMINEN ALKAA 1.12.2016.

Kesän sesonkiajan vuokrauksissa etusijalla ovat uudet jäsenet sekä ne, joilla ei ole ollut edelliskesänä vuokrausmahdollisuutta.

Lomahuoneiston varauksesta veloitetaan varausmaksu, joka on 30 euroa/varaus. Mikäli varausmaksua ja vuokran loppuosaa ei ole maksettu, vapautuu huoneisto muiden vuokrattavaksi.

Varaukset UUMUn toimistolta, p. 050 449 7744 / s-posti: sihteeri@uumu.fi

Puheenjohtajalta

Maailma odottaa jännittyneenä marraskuun alussa pidettävien Yhdysvaltojen presidentinvaalien tulosta. Valitaanko vallan ytimessä jo ollut Hillary Clinton vai kiinteistömoguli Donald Trump.

Kotimaassa Suomen hallitus väentää edelleen kättä monista mielenkiintoisista asioista. Liikenneministeri Anne Bernerin ajama liikennekaari-lakiesitys on lähtenyt lausuntokierrokselle, jonka aikana käsitellään julkisuutta saanut taksilakiosaa. Muun muassa Invalidiliitto on huolestunut vammaispalvelulain mukaisten kuljetusten järjestämisestä. Oppositio puolueen Antti Lindtman vaatii Apteekkialan sääntelyn purkamista. Nykyinen Sipilän hallitus on perunut ennätysmäärän jo aiemmin julkisuuteen päästettyjä lakiesityksiä.

Huhtikuun 15. päivänä 1967 kokoontui Tukkukauppojen Oy:n ravintolaan Helsingissä osastopäällikkö Åke Hongellin aloitteesta ja kutsumana joukko keinomunuaispotilaiden tukemistoimista kiinnostuneita henkilöitä. Läsnä olivat osastopäällikkö Hongellin lisäksi dos. Börje Kuhlback, tri. Amos Pasternack, osastonhoitajat Else Månsson ja Helvi-Kaarina Hynninen sekä viisi muuta henkilöä. Kokouksessa päätettiin yksimielisesti perustaa yhdistys, jonka nimeksi hyväksyttiin Keinomunuaispotilaat – Dialyspatienter. Yhdistyksen ensimmäiseksi hallituksen puheenjohtajaksi valittiin herra Hongell. Toiminta pääsi varsinaisesti alkamaan rouva Toikan lahjoittaman 3000 markan pääoman turvin.

Yllä oleva teksti on osittainen lainaus kokouksesta, jossa päätettiin perustaa yhdistys nimeltä Keinomunuaispotilaat-Dialyspatienter. Näistä päivistä tulee kuluneeksi keväällä viisikymmentä vuotta. Tänä aikana on perustettu Munuais- ja maksaliitto, 18 uutta yhdistystä eri puolelle maatamme, omia dialyysiosastoja jne. Lääketiede on muuttunut muun maailman tavoin radikaalisesti noista päivistä. Sen voi jokainen meidän potilasryhmäämme kuuluva todeta omakohtaisesti.

Hyvää joulun odotusta. Nähdään 50-vuotisjuhlissa tammikuussa. •

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

Världen väntar med spänning på resultatet i USA:s presidentval. Blir det den redan kända Hillary Clinton eller fastighetspampen Donald Trump.

Här i hemlandet tvistas det om intressanta saker, bl a trafikminister Anne Berners lagförslag om nya trafikarrangemang där även lagandelen för taxiresor behandlas. Invalidförbundet oroar sig över transportservicen som ska tryggas genom lagen om service och stöd på grund av handikapp. Oppositionspartiets Antti Lindtman kräver att apoteksbranschens reglering upphävs. Sipiläs regering har iniberat rekordantal lagförslag.

På en restaurang i Helsingfors samlades den 15 april 1967 på initiativ av avdelningschef Åke Hongell och några personer som var intresserade av understödsverksamhet för patienter med konstgjord njure. Närvarande var förutom Hongell även docent Börje Kuhlback, doktor Amos Pasternack, avdelningssköterna Else Månsson och Helvi-Kaarina Hynninen samt fem andra personer. På mötet bestämdes det enhälligt att grunda en förening vars namn blev Keinomunuaispotilaat – Dialyspatienter. Till föreningens första styrelseordförande valdes herr Hongell. Verksamheten kom riktigt igång med fru Toikkas gåva på 3000 mark.

Texten ovan är delvis lånat från mötet där beslutet att grunda föreningen togs och där namnet gavs. 50 år har hunnit passera och under tiden har Njur- och leverförbundet grundats. Det sistnämnda förbundet omfattar 18 nya föreningar runtom i landet, egna dialysavdelningar, osv. Medicinvetenskapen har såsom mycket annat här i världen utvecklats radikalt från dessa tider. Detta kan var och en i vår patientgrupp hålla med om.

Vi ses på 50-årsfesten i januari.

Före det väntar vi på och firar jul. •

Hannu Ouvinen

HALLITUS 2016-2017

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Hallituksen varsinaiset jäsenet

Marjatta Suikkanen, Espoo
p. 040 757 2331

Teemu Tiilikka, Lohja
tiilikka@yahoo.com

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

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

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

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

Varajäsenet

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

Victor Bruun, Helsinki
vbruun@gmail.com

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

Maija Hämläinen, Helsinki
p. 040 544 2230
maija.hamalainen@kotikone.fi

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

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

RISTO KEKKOSEN MUISTOLLE

Uudenmunuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n pitkäaikainen kunniajäsen Risto Kekkonen kuoli 7.10.2016 91-vuotiaana. Diplomi-insinööri ja sotaveteraani Risto Kekkonen sekä hänen puolisonsa Helena Kekkonen työskentelivät vuosikymmeniä heikompiosaisten olojen parantamiseksi ja rauhan edistämiseksi. Heidät tunnettiin sydämellisyydestä ja tasavertaisuudesta, mikä näkyi myös heidän kansalais- ja rauhantyössään.

Helena Kekkonen oli ensimmäisiä omaisluovuttajina toimineita henkilöitä. Vuonna 1968



tehty munuaissiirto antoi hänen sisarelleen kaksi vuotta lisää elinaikaa. Sisaren dialyysihoidot ja elinsiirto toivat Kekkokset mukaan Keinomunuaispotilaat

ry:n (nykyinen UUMU ry) toimintaan. Risto Kekkonen toimi yhdistyksen hallituksessa muun muassa varapuheenjohtajana ja puheenjohtajana. Hyvántahtoisuudestaan ja vaatimattomuudestaan tunnetulla Risto Kekkoksella oli merkittävä rooli Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n toiminnassa ja hänelle myönnettiin kunniajäsenen titteli vuonna 2007.

Lähde:

Munuais- ja maksaliiton arkisto

Nx STAGE System One™
Home Therapies

Hemodialyysiä 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.

**Suomessa jo n. 35 käyttäjää,
Skandinaviassa yli 100.**

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



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

NORDIC
med·COM®

Uumun juhlavuoden kynnyksellä kaivoimme arkistoja ja muistelimme, mistä kaikki alkoi ja mitä tapahtui tärkeinä alkuvuosikymmeninä.

50 vuotta munuais- ja maksasairaiden rinnalla

UUMUN JUURET ovat Keinomunuais-potilaat ry:ssä, joka perustettiin vuonna 1967 todelliseen tarpeeseen: keinomunuaishoitoa odottavia oli 200 ja kojeita oli vain viidelletoista. Tässä tilanteessa hoitoon päässyt potilas Åke Hongell päätti lähteä taistoon hoidon varmistamiseksi muillekin ja kutsui koolle yhdistyksen perustamiskokouksen. Alkuvaiheessa toiminta keskittyi varjojen hankintaan muun muassa myyjäisten ja tapahtumien avulla.

Yhdistyksen nimenmuutokset kertovat toiminnan painopisteiden kehityksestä. Vuonna 1972 nimi muuttui Helsingin munuaistautiyhdistykseksi ja edunvalvontaan otettiin mukaan kaikki munuais-sairaat. Vuonna 1980 nimeksi tuli Uudenmaan munuaistautiyhdistys ja vuonna 1997 Uudenmaan munuais- ja siirtopotilaiden yhdistys Uumu ry. Kun maksansiirrot yleistyivät, yhdistykseen tulivat mukaan myös maksapotilaat ja vuonna 2006 päästiin nykyiseen nimeen Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys Uumu ry.

Edelleen yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaitten eduksi monin keinoin. Edunvalvonnan lisäksi tärkeitä ovat tautien ennaltaehkäisy, liikuntaan kannustaminen ja vertaistuki eri muodoissaan.

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Uumun arkisto



Vuosien varrella sadat jäsenet ovat toimineet Uumussa luottamustehtävissä. Kokouskuva 1970-luvulta.



Unioninkadun klinikka keväällä.



Yhdistyksen tärkeä tehtävä on tuoda ihmisiä yhteen, muun muassa matkoilla. Vuonna 1989 vierailtiin Ahvenanmaalla.



Marjatta Suikkanen (ent. Aimola) on hoitanut munuaispotilaita 1970-luvulta saakka ja ollut jatkuvasti aktiivisena mukana myös Uumun toiminnassa. Kuva Unioninkadun klinikalta 1980-luvulta.



Uumun 25-vuotista taivalta juhlittiin risteilyllä huhtikuussa 1992 m/s Cinderellalla.



Unioninkadun pihalla järjestettiin isot pihajuhlat kesäkuussa 1993.



Kun yhteiskunta pystyi jo hankkimaan dialyysilaitteet ja huolehtimaan hoidosta, yhdistys saattoi panostaa potilaiden viihtymiseen. Naistoi-
mikunta lahjoitti osasto 5:lle neljä televisiota joulukuussa 1988.



Naistoi-
mikunta ja ahkerat emännät ovat olleet järjestämässä monia jäsentapaamisia.



Uumu on kautta vuosien innostanut ihmisiä liikku-
maan. Peurangassa paistettiin makkaraa reippaan
liikunnan lomassa tai jälkeen keväällä 1988.

Rakasta luitasi, turvaa hyvinvointiasi

"Luuston terveys kuuluu kaikille" sanoo Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm, joka syyskuun luentotilaisuudessa perehdytti uumulaisia luuston terveyteen ja osteoporoosiin. Osteoporoosi on sairaus, jossa luumassa on vähentynyt ja luun rakenne haurastunut. Miten ehkäistä osteoporoosia? Miten hoitaa jo alkanutta sairautta?

Luu on elävää kudosta, joka rakentuu ja hajoaa jatkuvasti. Ansa Holm

kertoi koko luuston uusiutuvan kerran kymmenessä vuodessa. Kuusikymppisellä on siis menossa jo kuudes luustonsa. Osteoporoosissa luusto heikkenee niin, että pienikin kaatuminen saattaa aiheuttaa murtuman. Se heikentää toimintakykyä, tuottaa taloudellista ja inhimillistä kärsimystä ja ajoittain jopa kipua. Osteoporoosille altistavia tekijöitä ovat korkea ikä, naissukupuoli, aikaiset vaihdevuodet ja useat sairau-

det (mm. krooninen maksa- tai munuaissairaus, tyypin 1 diabetes, nivelreuma). Altistusta aiheuttavat myös jotkin lääkkeet, erityisesti pittempiaikainen kortisonin käyttö. Vaikka osteoporoosi on tyypillisesti ikääntyvien naisten sairaus ei osteoporoottinen murtuma ole miehillekään tuntematon: murtuman saa joka viides yli 50-vuotias mies.

Luustosta kannattaa pitää hyvää huolta läpi elämän. Monipuolinen ravinto, luita kuormittava liikunta ja kaatumisen ehkäisy ovat terveen luuston ylläpidon kulmakivet. Tarjoa siis luustollesi oikeanlaista ravintoa päivittäin. Sen tulee sisältää riittävästi kalsiumia, proteiinia, ja D-vitamiinia. Ne imeytyvät paremmin suoraan ravinnosta kuin synteettisinä valmisteina. Poikkeus on D-vitamiini, jota suositellaan myös ravintolisänä. D-vitamiini auttaa parantamaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Harrasta liikuntaa säännöllisesti. Pallopelit, nopeat suunnanvaihdot, pienet tärähdykset ja hyppelyt tekevät hyvää luustolle.

Riittävä lihasvoima ehkäisee kaatumisia. Ansa Holm muistutti myös kaatumisen torjunnasta Suomen talvessa: liukkaiseihin keleihin kannattaa varustautua jalkineiden liukusteilla. Kun huolehditaan ympäristön esteettömyydestä ja hyvästä valaistuksesta, poistetaan tyypilliset kaatumisia aiheuttavat vaaratekijät.

Illan aikana saimme ohjausta myös luustokuntoutujan kotivoimisteluun, muutamaan yksinkertaiseen ja tehokkaaseen liikkeeseen. Lopuksi kyselimme innokkaasti. Vastauksissa korostui ennaltaehkäisy ja omahoidon tärkeys. •

Teksti: Aulikki Rautavaara
Kuva: Luustoliitto

LUUSTOTERVEYDEN KULMAKIVET

Kalsium

- Luun lujuuden rakentaminen ja ylläpitäminen
- Pieninä annoksina pitkin päivää



D-vitamiini

- Luuston kasvun, kehityksen ja uusiutumisen tukeminen
- Suomessa auringosta ja ruokavaliosta ei yleensä saa riittävästi D-vitamiinia
- Ympäri vuotisesti lisänä lapsille, nuorille, raskaana oleville, imettäville ja vähän ulkoileville



Proteiini

- Luiden kehityksen edistäminen ja luumassan säilyttäminen
- Mukaan joka aterialle



Liikunta ja kaatumisen ehkäisy

- Luun vahvistumiseen tarvittava ärsyke
- Säännöllisesti ja monipuolisesti luita kuormittaen
- Kaatumisen ehkäisyyn ydin: riittävä lihasvoima ja hyvä tasapaino



Luustoterveys on osa jokapäiväistä elämää unohtamatta monipuolista ruokavaliota ja riittävästä lepoa. Luustoterveyttä voi edistää sinulle tärkeiden ihmisten ja vertaisten kanssa sekä heidän tuensa voimin. Muista vastapaino arkiselle aherrukselle.

Lue lisää: www.luustoliitto.fi

UUMUn uudet nettisivut

UUMUn nettityöryhmä (Timo Nerkko, Olavi Rautiainen, Sari Ruotsalainen ja Carita Rönkkö) aloittivat UUMUn uusien nettisivujen suunnittelun noin vuosi sitten. Tavoite oli luoda tämän päivän tarpeisiin soveltuvat, informatiiviset, selkeät, käyttäjäystävälliset ja houkuttelevat sivut - sosiaalista uutisvirtaa unohtamatta.

Nettityöryhmä pyysi useita tarjouksia nettisivuja tekemiltä toimijoilta, määraaikaan mennessä saimme viisi tarjousta. Yhteistyökumppaniksi valikoitui tarjousten perusteella Helsingissä toimiva D4-verkosto Oy. Yritys on erikoistunut mm. digitaaliseen verkkoviestintään. Lähes kaikki D4-verkosto Oy:n työntekijät ovat vammaisia henkilöitä, joten palvelun käyttö oli myös eettinen valinta. Valintaan vaikutti luonnollisesti myös hinta.

Nyt uudet nettisivut on avattu ja niihin voi tutustua vanhassa tutussa osoitteessa www.uumu.fi

Sivujen uudistaminen mahdollistaa monipuolisen tiedon välittämisen, mikä näkyy esimerkiksi lomahuoneisto Joutiaisen sivuille lisättyssä varauskalenteritoiminnossa. Kalenterin avulla voit käydä tarkastelemassa varaustilannetta ja kysyä toimistolta itsellesi sopivaa ajankohtaa.

Tulevien tapahtumien seuraaminen on jatkossa entistä helpompaa ja ilmoittautumisen voi tehdä suoraan kotisivuilta. Menneiden tapahtumien kuvasatoa pääsee katselemaan kuvagalleriasta. Kotisivuilta löytyy myös lehtiarkisto, joka sisältää vuosien varsilla ilmestyneet UUMU-lehdet PDF-muodossa. Jatkossa sivuille tullaan lisäämään äänilehti, jota pystyy kuuntelemaan kotikoneelta. Sivut ovat tällä hetkellä suomenkieliset, mutta niille tullaan lisäämään myös lyhyt ruotsinkielinen kooste.

Kotisivuja tullaan päivittämään ja kehittämään jatkuvasti. Toivommekin saavamme käyttäjiltä paljon kommentteja ja palautetta uusista sivuista. Niitä voi lähettää uusien nettisivujen kautta Palaute-osiossa.

Tervetuloa tutustumaan uusiin kotisivuihimme www.uumu.fi.

Vieraile myös keväällä 2016 perustetuilla Facebook-sivuillamme, jotka löydät nimellä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry. •

UUMU:s nya webbplats

Planeringen av UUMU:s nya webbplats påbörjades av UUMU:s webbarbetsgrupp (Timo Nerkko, Olavi Rautiainen, Sari Ruotsalainen och Carita Rönkkö) för ca ett år sedan. Målsättningen var att skapa en lämplig, informativ, tydlig, användarvänlig och lockande webbplats – utan att glömma det sociala nyhetsflödet.

Webbarbetsgruppen bad om flera offerter av lämpliga leverantörer. Fem offerter erhöles. Som samarbetspart valdes D4-verkosto Oy i Helsingfors. Företaget har specialiserat sig på digital nätkommunikation. Nästan alla anställda är handikappade personer, så valet var också ett etiskt val. Dessutom var priset avgörande. Den nya webbplatsen har öppnats och adressen densamma som förrut, www.uumu.fi.

Reformen av webbplatsen möjliggör mångsidig informationsförmedling. Så hände det med t ex bokningarna av semesterlägenheten Joutiainen i bokningskalendern. Med hjälp av kalendern kan du nu checka bokningsläget och fråga efter lämplig tidpunkt från byrån.

Nu är det betydligt lättare att följa med evenemangen och att sköta anmälningarna till dessa direkt via webbplatsen. Passa också på att titta på foton från tidigare evenemang i fotogalleriet. Här finns också ett tidningsarkiv med gamla UUMU-tidningar i PDF-format. En ljudtidning publiceras inom kort. Webbplatsen är för tillfället på finska, men ett svenskspråkigt sammandrag kommer att läggas till.

Webbplatsen kommer att uppdateras och utvecklas hela tiden. Ge gärna feedback ("Palaute").

Ta en titt på vår nya webbplats www.uumu.fi.

Glöm inte heller vår egen Facebook, som öppnats våren 2016: Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry. •



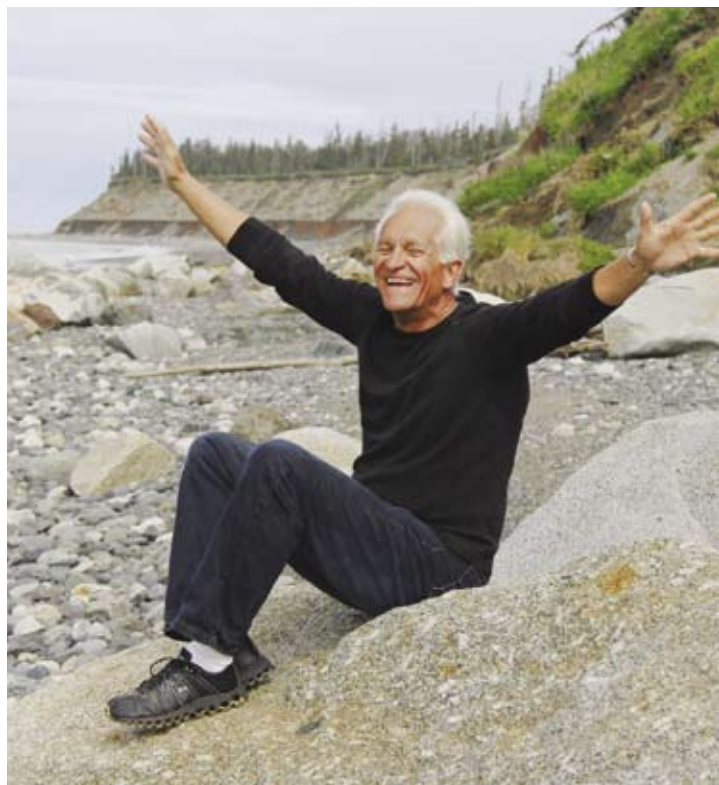
Yhdistyksen ja liiton työ- ihminen keskiössä

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys on liittoa vanhempi. Järjestön tulisieluiset vapaaehtoiset ja myöhemmin työntekijät ovat yhdessä tehneet vuosien kuluessa munuais- ja maksasairaudet näkyväksi ja kulkeneet monen sairastuneen, perheen, ihmisen rinnalla silloin kun sairaus on heikentänyt omat voimat ja sekoittanut normaalin elämän kulun. Pitkäjänteisyys ja kasvaminen alun perin pienestä munuaispotilaan edunvalvojasta vaikuttavaksi tekijäksi ei synny hetkessä, mutta sen me olemme yhdessä tehneet.

Uumun toiminnassa näkyy ilo, vastuuntunto ja osaaminen. Meillä on vahvat ja hyvät yhteydet potilasyksikköihin ja asiantuntijoihin sekä lasten että aikuisten puolella. Viimeksi tällä viikolla sain kuulla suoran palautteen, jossa toimin-

taamme kehuttiin ja sanottiin että liiton ja yhdistyksien antama tieto ja tuki sekä kuntoutus todella auttaa ja voimaannuttaa sairastunutta ja perhettä. Potilasjärjestö ikään kuin jatkaa sairaalan aloittamaa hoitopolkua ja tarjoaa sairauden jälkeen tukea, vertaisuutta, kuntoutusta ja toimintaa.

Siinä me olemme olleet hyviä jo puolen vuosisadan ajan ja uskon että toimintamme jatkuu arvostettuna myös nykyisessä sote-muutoksessa. Muutos järjestötoiminnan vapaaehtoisuudessa näkyy selvimmin ehkä siinä, että lyhyen osallistumisen tarve kasvaa. Yhä useampi vapaaehtoinen haluaa osallistua vain tiettyyn tapahtumaan, tiettyyn projektiin tai esim. ainoastaan jakaa tietoa sosiaalisessa mediassa. Yhdistyksien ja liiton



on muututtava ja pystyttävä tarjoamaan näitä lyhyemmän osallistumisen paikkoja. Meillä on yhtä lailla tekemisen paikka nuorelle twiittimaailman osajalle kuin ikääntyvälle ihmiselle.

Ikääntyvä munuais- ja maksasairauteen sairastunut

Munuais- ja maksaliitto ja sen 19 paikallisyhdistystä ympäri Suomen aloittavat 2017 alussa kahden vuoden ikääntymisen teemakauden, jonka aikana kohdistamme resursseja, toimintaa, viestintää, edunvalvontaa ja vaikuttamista erityisesti ikääntyvien jäsentemme näkökulmaan ja heidän palveluiden, tuen ja toiminnan kehittämiseen.

Monet krooniset sairaudet lisääntyvät iän myötä, ikääntyminen on haaste ja ehdottomasti mahdollisuus sinänsä koko yhteiskunnassa. Pitkäaikaista munuais- tai maksasairautta sairastava henkilö sairastaa usein tämän lisäksi myös muita sairauksia, jotka on huomioitava kokonaistilanteessa ja hoidon sekä kuntoutuksen suunnittelussa. Järjestöillä on sote-muutoksessa tärkeä rooli sairastuneiden edunvalvonnan kannalta ja palveluiden järjestämisessä sekä mielekkään



elämänmakuisen ikääntymisen tukemisessa.

Munuais- ja maksaliitto kokoaa kaikkien aktiivihoidossa olevien munuaispotilaiden datan Suomen munuaistautirekisteriin, jonka vuosiraportti julkaistaan jokaisen vuoden alussa. Dialyysihoidossa käy yli 1800 henkilöä viikoittain. Ikääntyneiden dialyysipotilaiden määrä kasvaa tulevina vuosina. Ikääntyvien munuaissairaiden palveluiden ja hoidon suunnitteluun ei kuitenkaan ole ollut erityisiä resursseja, tämän takia järjestön panostaminen tähän alueeseen on äärimmäisen tärkeää ja odotettua.

Ikääntyvä munuaispotilas voi elää hyvää, turvallista ja toimintakykyistä elämää kun hänen kokonaistilannettaan katsotaan mahdollisimman moniammatillisesti ja tuetaan erityisesti heikkoja toimintakyvyn alueita. Toivon että uusien sote-alueiden päättäjät huomioisivat liiton mukana olon ja osaamisen palveluiden suunnittelussa. Yhteinen tekeminen yli sektorirajojen tuo lopulta myös kustannussäästöä, onhan munuaissairauden hoito yksi kalleimpia kunnan sairaanhoidon toimintoja. Palveluiden järjestäminen laadukkaasti ja suunnitellusti, oikea-aikainen kuntoutus ja sosiaaliseen hyvinvointiin panostaminen johtaa parhaillaan siihen, että iäkäs munuaissairauteen sairastunut pärjää pidempään kotihoidossa ja esim. kotidialyysissä.

Maksasairaudet yleistyvät Suomessa muun muassa ikääntymisen ja elämäntapatekijöiden vaikutuksesta. Maksasairaus heikentää toimintakykyä ja voi aiheuttaa usein pitkiä poissaoloja työelä-

mästä tai jopa työkyvyn menettämisen. Maksasairauksien ennaltaehkäisy, hyvä hoito ja seuranta, kuntoutus sekä sairastuneen kokonaisvaltainen tukeminen on järkevää sekä ihmisen että yhteiskunnan kannalta. Pitkälle edenneen maksasairauden ainoa hoitomuoto voi olla maksansiirto.

Vanhenevien ihmisten maksasairauksien määrä tulee nousemaan tulevina vuosina huomattavasti. Ikääntymisen teemakaudella haluamme nostaa keskiöön myös ikääntyvän maksasairauteen sairastuneen.

Maksasairauksiin liittyy yhä stigmaa, ennakkoluuloja. Moni sairastunut kertoo että kokee lähipiirissään syyllistämistä maksan itseaiheutetusta sairastumisesta. Pitääkin muistaa, että kaikki maksasairaudet eivät johdu omista elämäntavoista. Tiedottaminen eri maksasairauksista suurelle yleisölle on tärkeää. Munuais- ja maksaliitto tekee tällä paljon työtä liiton ja yhdistyksien näkyvyyden kehittämiseksi. Haluamme tavoittaa suuren yleisön havaitsemaan munuais- ja maksasairauksien kirjon laajuuden. Lähes jokaisen meistä lähipiirissä joku sairastaa jonkinasteista munuais- tai maksasairautta.

Ikääntymisen teemakausi aloitetaan innovatiivisesti, kokeillen. Haluamme uusia kontakteja, uusia vapaaehtoisia toimijoita, uusia tulokulmia. Tule mukaan ja innostu, omasta tai läheisen terveydestä tai tee toimijana yhteistyötä kanssamme.

Suomen sosiaali- ja terveystieteiden järjestämisessä pyritään yhdenvertaisuuteen. Yhdenvertaisuus on tärkeä

periaate kun suunnitellaan tulevaisuuden sote-palveluita. Kuitenkin järjestön näkökulmasta tiedämme, että ihmiset saattavat olla eriarvoisessa asemassa eri puolella Suomea ja varsinkin koettu hyvinvointi, toimintakyky ja kuntoutumisen mahdollisuudet vaikean sairauden jälkeen vaihtelee suurestikin yksilöiden välillä. Yhdistyksien ja liiton työ jatkuu.

Kiitos Uumulle teidän aktiivisesta ja osaavasta työstänne, ollaan yhdessä ylpeitä ja juhlistetaan ensi vuonna samaan aikaan Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen puolta vuosisataa ja Suomen 100 -vuotista historiaa. •

Sari Högström
Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja



Elinsiirrot Suomessa

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	9/2016
Munuainen	150	180	175	164	199	189	240	244	201
Maksa	47	48	50	56	52	49	59	77	43
Haima			2	1	8	10	15	17	17
Sydän	21	13	22	18	22	21	24	27	21
Keuhkot	12	14	15	23	26	15	15	24	17
Sydän-keuhkot	4	0	0	0	1	0	2	0	0
Suolensiirto		1	1	0	2	1	0	3	0

LAPSI POTILAITEN PIKKUJOULUT

**SuperPark
Vantaalla
la 3.12.2016
klo 14**

**Hauskoja huveja
sisäaktiviteettipuistossa,
vanhemmille vertaistuellista
keskustelua kahvittelun lomassa.**

Tapahtuma on maksuton ja tarkoitettu UUMU:n lapsipotilaiden perheille.

Yhdistys tarjoaa kaikille osallistujille joulupuuron.

Ilmoittautumiset su 27.11. mennessä UUMU:n toimistolle: sihteeri@uumu.fi
tai puh. 050 449 7744. Osallistujamäärä rajoitettu.

Liiku, leiki ja temppuile

**SuperParkissa
liikkuu koko
perhe**

**FREESTYLE HALL
GAME ARENA
SEIKKAILUALUE**

**Super
PARK**

LÄNSI-UUSIMAA

Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti

Alueen jäsenten pikkujouluja vietettiin juuri lehden ilmestymisen aikoihin. Toivottavasti moni löysi paikalle ja tapasi oman alueen uumulaisia. Välitimme kutsun edellisessä UUMU-lehdessä, paikallislehdissä ja sähköpostitse niille jäsenille, joilla oli jäsenrekisteriin kirjattuna sähköpostiosoite. Mikäli emme tavoittaneet sinua sähköpostitse, on yhteystiedot hyvä tarkastaa. Voit pyytää tietojesi päivitystä ja sähköpostin lisäämistä UUMUn toimistolta, p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi.

Näin saat jatkossa enemmän tietoa yhdistyksen tapahtumista ja alueellisista tapaamisista.

Lisätietoa Länsi-Uudenmaan tapahtumista saat myös alueen yhteyshenkilö Risto Salmelta, p. 045 638 2410/ s-posti salmir@saunalahti.fi. •

TERVETULOA MUKAAN

PORVOO

Porvoon ja Itä-Uudenmaan alueen jäsenistön oma puurojuhla Porvoon pääkirjaston kokoustiloissa (Papinkatu 20) to 8.12.2016 klo 14.00–16.00

Tule tapaamaan vertaisiasi ja nauttimaan joulupuurosta sekä suunnittelemaan vuoden 2017 toimintaa.

Lisätietoja: Heli Koski p. 050 361 5333/
s-posti hel.ves4@suomi24.fi ja Bror Bergman p. 044 971 5954 / s-posti bror.bergman@pp.inet.fi

Vuoden 2017 tapaamiset on sovittu Pääkirjaston kokoustiloihin seuraavasti:

ti 3.1.2017 klo 14.00–16.00

ti 7.2.2017 klo 14.00–16.00

ti 7.3.2017 klo 14.00–16.00

ti 11.4.2017 klo 14.00–16.00 •

TERVETULOA ROHKEASTI MUKAAN!

BORGÅ

Borgå och Östra Nylands egen grötfest hålls på Borgå huvudbibliotek (Prästgatan 20) torsdag 8.12.2016 kl. 14.00–16.00. Kom och träffa bekanta och njut av julgröten. Samtidigt planeras verksamheten för år 2017.

Information: Heli Koski tel. 050 361 5333/
e-post hel.ves4@suomi24.fi och Bror Bergman
tel. 044 971 5954 / e-post bror.bergman@pp.inet.fi

Träffarna år 2017 hålls i mötesutrymmena på

Huvudbiblioteket enligt följande:

tis 3.1.2017 kl. 14.00–16.00

tis 7.2.2017 kl. 14.00–16.00

tis 7.3.2017 kl. 14.00–16.00

tis 11.4.2017 kl. 14.00–16.00 •

KOM MED SOM DU ÄR – VÄLKOMMEN!

KESKI-UUSIMAA/ HYVINKÄÄ

Keski-Uudenmaan alueen jäsenten pikkujouluja vietetään **keskiyöviikolla 14.12.2016 klo 17 alkaen**. Paikkana on Salonkiravintola Neilikka (Haapasaarentie 60, 05470 HYVINKÄÄ).

Pikkujouluissa tarjoillaan jouluinen illallinen, jonka omavastuu on 10 euroa/ jäsen (ei-jäsen 34 euroa).

Otathan mukaasi pienen noin 5 euron arvoisen paketin.

Sitovat ilmoittautumiset ruokavalioineen 5.12.2016 mennessä Eija Hemmingille p. 050 3846 401/ s-posti eija.hemminki@gmail.com. •

TERVETULOA KAIKKI ALUEEN JÄSENET!

RAASEPORI

Raaseporin alueen jäsenistö kokoontui elokuussa Karjaan Grantorpassa lettukestien merkeissä. Matka Grantorpaan oli haastavan mäkinen ja periltä löytyi Raaseporin kaupungin omistama, ajan patinoima kokoontumispaikka. Mukana tapaamisessa oli sekä UUMUn että Tammisaaren Sydänyhdistyksen jäseniä, jotka osallistuivat aktiivisesti järjestettyihin ohjelmanumeroihin. Kuulantönnön, mölkyn ja tikanheiton menestyneimmät saivat palkinnot. Parasta päivässä oli rupattelu vertaisten kanssa sekä nopeasti suihin kadonneet grillimakkarat ja letut.

Seuraava tapaamisemme onkin jo yhdistyksen pikkujoulu, joita vietetään yhdessä Sydänyhdistyksen kanssa.

Paikkana on Ravintola GH Klubben (Panimokatu 13, 10600 Tammisaari) ja ajankohtana **torstai 15.12.2016 klo 18.00**. Juhlaan kuuluu jouluista ohjelmaa ja joulupöytä. Voit halutessasi ottaa mukaan pienen, noin 5 euron arvoisen lahjan. Osallistuminen on veloitukseton UUMUn Raaseporin alueen jäsenille, ei-jäsenet 30 euroa. Ilmoittautumiset 5.12.2016 mennessä Heleena Nygrenille, p. 044 046 4424. •

TERVETULOA MUKAAN!

RASEBORG

Raseborg-traktens medlemmar samlades i augusti på Grantorp i Karis. Färden till Grantorp var utmanande och backig, framme väntade en gedigen samlingsplats som ägs av Raseborg. Deltagarna kom både från UUMU och från Ekenäs Hjärtförening. De framgångsrikaste belönades i kulstötning, kubb ("mölkkky") och i pilkastning. Det bästa under dagen var att få diskutera med andra i samma situation, för att inte tala om grillkorven och plättarna!

Följande träff sker i samband med föreningens lillajulsfest som firas tillsammans med Hjärtföreningen.

Festplatsen är Restaurang GH Klubben (Bryggerigatan 13, 10600 Ekenäs) och tidpunkten är **torsdag 15.12.2016 kl. 18.00**. Julprogram och julbord är att vänta. Ta en liten julklapp (5 euroa) med, om du vill. Deltagandet är gratis för UUMU Raseborg-traktens medlemmar, icke-medlemmar betalar 30 euroa. Anmälningar senast 5.12.2016 till Heleena Nygren, tel. 044 046 4424. •

VÄLKOMMEN MED!



Nuoret aikuiset Nieminen & Lahtinen -ohjelman kuvauksissa.

NUORET AIKUISET

UUMU:n Nuorten aikuisten-kerho uudistuu tammi-kuusta 2017 alkaen. Noin viiden vuoden toiminnan jälkeen luovumme ”nuoret”-termistä ja toivomme uuden polven ottavan sen käyttöönsä sekä käynnistävän omaa toimintaansa. Kerholaisemme ovat nyt noin 30-45 vuotiaita ja olemme tavanneet noin neljä kertaa vuodessa vapaamuotoisen harrastamisen merkeissä. Tänä vuonna olemme käyneet kiipeilemässä, purjehtimassa, keilaamassa ja tv-ohjelman kuvauksissa.

Pidämme yhteyttä omassa facebook-ryhmässämme, jossa ideoimme ja sovimme seuraavia tapaamisia. Rentoa harrastamista – kulttuuria ja liikuntaa, mitä milloinkin haluamme. Samalla käymme toki vertaustuelliakin keskusteluja yhteisen puuhastelun ohessa.

Haluaisitko sinäkin liittyä ryhmäämme ja osallistua silloin tällöin puuhiimme. Mukana olo ei sido mihinkään, vaan kaikki on omaehtoista. Liity ryhmään laittamalla sähköpostia osoitteeseen kassu.kallio@gmail.com, niin saat kuulla missä taas tapahtuu! Tällä hetkellä suunnitelmissa on mm. ”escape room” -peli. •



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

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



EUROOPAN ELINSIIRTOPÄIVÄN TAPAHTUMA HYVINKÄÄN SAIRAALASSA 10.10.2016

Euroopan elinsiirtopäivän tempaus Hyvinkään sairaalassa oli hieno osoitus sairaalan ja potilasjärjestöjen välisestä yhteistyöstä. Potilasoppimiskeskus Soppi on ilmainen potilaiden palvelukeskus, joka sijaitsee keskeisellä paikalla Hyvinkään sairaalan aulassa. Keskus antaa tietoa terveydestä, sairauksista ja hoidoista sekä eri potilasjärjestöistä ja niiden toiminnasta. Työntekijät ovat paikalla kaikkina arkipäivinä ja auttavat erilaisissa terveyteen liittyvissä kysymyksissä.

UUMU esitteli toimintaansa ja jakoi elinluovutuskortteja sairaalan käytävällä 10.10.2016. Mukana tapahtumassa oli iloinen vapaaehtoistrio ja sairaalan henkilökuntaa.

Yhdistys muisti päivän aikana myös Hyvinkään dialyysi-osaston hoitajia ja potilaita viemälle heille yhdistyksen syys-terveysiä. •



sien tiloihin. Studiotalossa vierailimme TV-studiossa, joka oli jo valmisteltu illan jalkapallolähetystä varten. Yle Tuotanto & Desing:n operoimilta studioilta löytyy huikealla HD-teknologialla varustettuja studioita, jotka on suunniteltu palvelemaan kaiken kokoisia tuotantoja.

Studiotalossa toimii valtava määrä eri alojen ammattilaisia. Harva tulee ajatelleeksi esimerkiksi TV-tuotantojen lavastuksia ja niiden synnystä vastaavia taitureita, jotka työskentelevät talon lavastamoissa – puusepänverstaalla, ruiskumaalaamossa, metallipajalla tai muovipajalla. Puusepänverstaalla näimme, kuinka kuvanveistäjä työstä Suomen 100-vuotisjuhlan ohjelmistossa esiintyvää patsasta. Vaikuttava taidonnäyte.

Studioiden yhteydessä toimii Suomen suurin pukuvarasto, joka kätkee sisäänsä yli 200 000 pukua. Varaston hoitaminen vaatii valtavaa asiantuntemusta, joka syntyy vain varastossa työskentelemällä. Vuosikymmeniä puvustamossa työskennellyt henkilöstö tuntee pukuvarastot kuin omat taskunsa ja löytää etsimänsä asusteet lähes ulkomuistista. Kierroksen päätteeksi osa vierailijoista kruunasi visiitin Studiotalon Garam & Vermiglio Catering -kahvilan antimilla. •

Kiinnostava visiitti TV-maailman kulissemiin.

VERTAISTREFFIT TAMMINIEMESSÄ 21.9.2016

Syyskuun vertaistreffit järjestettiin Tasavallan Presidentin entisessä virka-asunnossa Tamminiemen museossa. Tapaamisessa oli mukana 30 uumulaista, mikä oli museon määrittämä ryhmän maksimikoko.

Paikassa huokui ajaton yksikertaisuus, eurooppalainen tyyli ja rauhallinen tunnelma. Kalusteissa näkyi suomalaisten suunnittelijoiden kuten Yrjö Kukkapuron ja Eero Aarnion ajattomia tuotteita. Missään ei ollut ylenmääräistä ylellisyyttä. Varsinkin presidentti Urho Kekkosen ja rouva Sylvi Kekkosen yksityistilat vaikuttivat hyvin käytännöllisiltä ja vaatimattomilta.

Museokierroksen jälkeen juotiin kahvit ja teet suolaisen piirakan kera Café Adjutantissa. Kiitos osallistujille mukavasta tapaamisesta. •

Teksti: Olavi Rautiainen. Kuva: Sari Ruotsalainen

YLE-VISIITIT 18.10. ja 20.10.2016

Kolmisenkymmentä UUMUn jäsentä kiinnostui Pasilan Yle-keskuksen opastetuista kierroksista. Oppainamme toimineet asiantuntijat perehdyttivät ryhmiämme Radiotalon uutis- ja ajankohtaistoimintaan sekä radiokanavien toimituk-



Pietarissa kaikki on suurta

Leveää ja syvää, asukkaita enemmän kuin koko Suomessa. Metro kiemurtelee syvällä jokien ja kanavien alitse. Euroopan korkein rakennus on työn alla. Eiffel-torni Pariisissa jää toiseksi. Näin totesivat Uudenmaan, Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistysten osallistujat Pietarin-matkallaan 30.9. - 2.10.2016.

Me uumulaiset matkustimme junalla Lappeenrantaan ja sieltä eteenpäin bussilla muiden osallistujien kanssa. Lähdimme kohti Venäjän rajaa. Rajatarkastuksista emme selvinneet ongelmitta. Lukuisten leimojen jälkeen matkamme jatkui kohti Viipuria. Matkalla kuljettajamme Petri Vainikka kertoi Saimaan kanavan ja Viipurin historiasta.

Viipurista ovat lähtöisin Suomessa toimivat tehtaast, seurat ja taiteilijat. Näimme portaatt, joille säveltäjä Toivo Kuula ammuttiin. Kaupunkikierroksen lomassa nautimme leipäkahvit evankelisluterilaisessa Pietari-Paavalin kirkossa. Illan jo hämärttyessä teimme tutustumiskierroksen Terijoella ja kävelimme hetken kuuluisalla rannalla. Vaaleaa hiekkaa silmäkantamattomiin, ainakin viisikymmentä kilometriä. Monen rinnasta nousi huokaus: Millainen kaupunki olikaan silloin ennen! Ja millainen se olisi nyt, jos se olisi osa Suomea? Söimme buffetillallisen kylpylähotelli Aquamarinissa ja tutustuimme toisiimme ulkoleikkien avulla.

Pietarissa myös seurata venäläistä autoilukulttuuria. Pikkuautot tekivät uskomattomia tietyöruuhkaan ja saimme seurata nopeampaa reittiä. Hotellillemme pääsimme vuorokauden käännöksiä lähtiessään etsimään nopeampaa reittiä. Hotellillemme pääsimme vuorokauden viimeisellä tunnilla.

Lauantaiaamuna suuntasimme kohti Pietarhovia. Suomen kieltä taitavat oppaamme kertoivat reitin varrella olevista nähtävyyksistä. Loputtomiin toinen toistaan upeampia kirkkoja, palatseja, siltoja, voitonmerkkejä ja muistopuistoja... Pietarhoviin toinen toistaan upeampia kirkkoja, palatseja, joista ilmeni, miten Pietarhovi kehittyi tyyliuuntien ja eri hallitsijoiden mielihaluun mukaan.

Sota-aikana se raunioitui pommituksissa. Rauhan vallitessa rakennukset on entisöity ja taidesineet kerätty suojistaan entisille paikoilleen. Kimallusta ja kultaa, rönsyilevää barokkia sali salin jälkeen. Oppaat ohjasivat meitä läpi loistokkaiden huoneiden.

Sama kullanhohde jatkui puistossa. Palatsista Suomenlahteen johtava kanavan varrella kullatut lohikäärmeet ja leijonat syöksivät vettä. Suihkulähteitä alueella on sataviisikymmentä. Tunnit kuluivat nopeasti lukemattomia marmoriaskelmia ihmetellen. Porraspurojen kultakoristeisia marmoriaskelmia ihmetellen. Koska majoituimme keskeisellä paikalla sijainneessa Moskova-hotellissa, pääsimme tutustumaan myös Aleksanteri Nevskin luostariin. Suomalaiset pääsivät luostariin maksutta, koska olemme osallistuneet luostarin kunnostamiskuluihin. Seurasimme messua ja kiertelimme luostarin hautausmaalla, jonne on haudattu venäläisiä kulttuurihenkilöitä ja Neuvostoliiton ajan ansiotuneita poliitikkoja.

Päivän päätteeksi siirryimme ravintola St. Petersburgiin, missä nautimme neljän ruokalajin illallisen. Paluumatkalla ajelimme pitkin Nevajoen rantoja katelemassa upeasti valaistuja rakennuksia. Lauantai-ilta oli jo pitkällä, kun väsyneinä ja tyytyväisinä pääsimme hotellimme. Sunnuntaiaamun kohteemme oli Eremitaasin taidemuseo, missä oli taas yllin kyllin nähtävää ja kuultavaa. Kultra kimalsi sielläkin. Vallan symboleina komeilivat aseet ja sotaisat kotkat. Aikakauden maalauksissa suosittiin raamatullisia aiheita. Hallitsijat ja sotapäälliköt olivat saaneet kuvansa palatsien silkkitaiteille. Oppaamme olisivat halunneet näyttää meille vielä paljon enemmän maksullista tietä ja vältimme ruuhkat. Paluumatkallamme Viipuri näytti pieneltä ja harmaalta Pietarin loiston jälkeen. Ravintola Pyöreän Tornin ruokailun jälkeen siirryimme junaan. Kultra, kimallus ja vallan symbolit haihtuivat nopeasti mielestä. Jäljelle jäi suuri ihailu menneen ajan käsityötaitoa ja käsityöläisiä kohtaan.

**Kiitos, Uumu ry, onnistuneesta matkasta!
Kiitos, Sari Ruotsalainen, järjestelyistä ja huolenpidosta!
Kiitos, Petri Vainikka, taitavasta ja turvallisesta ajosta ja kiinnostavista selostuksista!**

Teksti: Paula Hovi
Kuvat: Sari Ruotsalainen





SYKSYN AIKATAULUT

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki
 Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: maanantaisin klo 11–12
 Kevätkausi alkaa ma 9.1.- 24.4.2017 (ei pääsiäismaanantaina 17.4.2017)
 Kausimaksu: 110 euroa
 Ryhmään otetaan ensisijaisesti potilasjäseniä, minkä jälkeen paikat jaetaan muiden jäsenten kesken.
 Lisätietoa UUMUn toimistolta.

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa
 Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: tiistaisin klo 16–17
 Kevätkausi alkaa ti 10.1.- 18.4.2017
 Kausimaksu: 110 euroa /jäsen
 RYHMÄ TÄYNNÄ

KEILAILU

Hyvinkään keilahalli, Kauppalankatu 7—11, Hyvinkää
 Ryhmä kokoontuu keväällä 8 kertaa. Keilaryhmä tapaa joka toinen keskiviikko klo 18–19.
 Kevätkausi: 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4. ja 26.4.2017
 Kausimaksu: 40 euroa /jäsen/ kausi
 Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.
 Lisätietoa UUMUn toimistolta p. 050 449 7744,
 s-posti sihteeri@uumu.fi

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki
 Ryhmät kokoontuvat keväällä 16 kertaa:
 torstai päiväryhmä klo 14–15 ja iltaryhmä klo 20–21.
 Kevätkausi: 5.1.–27.4.2017 (ei 12.1.2017)
 Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi
 Ryhmissä on tilaa uusille osallistujille.
 Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518,
 s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34
 (Pasilan ratapihan vanhat veturihallit)
 Ryhmä kokoontuu keväällä 10 kertaa: sunnuntaisin klo 16–18
 Kevätkausi alkaa 22.1.2017
 Ei kausimaksua.
 Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.
 Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518,
 s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.
Osallistumismaksut tulee maksaa tammikuun 2017 loppuun mennessä.
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Tili: Flo3 1028 3001 5117 65
Allasjumpaan viitenumero: 1070
Keilauksen viitenumero: 1067



ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu ry korvaa potilasjäsenilleen kuitia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2016 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan UUMU:n omat allasjummat ja keilaryhmät). Vuoden 2016 korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 16.12.2016 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa. Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavake on saatavilla Uumun toimistolta ja kotisivuilta.

AVUSTUKSET RAIMO ELLILÄN TESTAMENTTILAHJOITUKSESTA

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on varannut Raimo Ellilän testamenttilahjoituksen rahastotuotoista 8000 euroa Uumun potilasjäsen-ten sekä

Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksa-potilaiden sosiaaliin avustuksiin.

Avustusta voidaan myöntää vuoden 2016 aikana kertyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta vain joka toinen vuosi.

Avustusten hakuaika käynnistyy 1.1.2017 ja päättyy 30.4.2017.

Hakukaavake löytyy helmikuussa 2017 ilmestystä UUMU-lehdestä ja yhdistyksen kotisivuilta.

Lisätietoa avustusten hakemisesta ja myöntä-misperusteista 1/2017 UUMU-lehdessä sekä Uumun toimistolta. •

TAPAHTUMAKALENTERI

to 1.12.2016

Joutiaisen kesäviikkojen vuokraus alkaa, lisätietoa s.3

la 3.12.2016

Lapsipotilaiden joulujuhla, lisätietoa s.12

to 8.12.2016

Porvoon alueen joulutapaaminen, lisätietoa s.13

to 8.12.2016

Puurojuhla, lisätietoa s.20

ke 14.12.2016

Keski-Uudenmaan jäsenten joulujuhla, lisätietoa s.13

ke 15.12.2016

Kotidialyysia tekevien tapaaminen, lisätietoa s.19

to 15.12.2016

Raaseporin alueen jäsenten joulujuhla, lisätietoa s.13

pe 16.12.2016

Omaehtoisen liikunnan korvaushakemusten viimeinen palautuspäivä, lisätietoa s.18

21.12.2016 – 8.1.2017

Toimisto joululomalla

la 31.12.2016

1/2017 UUMU-lehden materiaalin viimeinen aineistopäivä

ti 3.1.2017

Porvoon alueen jäsentapaaminen, lisätietoa s.13

to 5.1.2017

Talin keilaryhmän kevätkausi alkaa, lisätietoa s.18

KOTIDIALYYSIPOTILAIDEN TAPAAMINEN

UUMUn toimistolla

(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

ke 15.12.2016 klo 17.00.

Tule tapaamaan muita Uudenmaan alueen kotidialyysipotilaita ja saamaan vertaistukea.

Vertaiskeskustelun lisäksi kuulemme illan aikana munuaissairautta sairastavan kuntoutuksen mahdollisuuksista ja kuntoutuspolusta.

Tarjolla pieni irtiotto arjesta salaattipäivällisen, glögin ja joulutortun kera.

Tapaaminen on maksuton!

Paikalla järjestösihteeri Sari UUMUsta ja järjestösuunnittelija Marjukka Munuais- ja maksaliitosta.

Ilmoittautumiset ke 7.12. mennessä UUMUn toimistolle,

p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi •

TULE MUKAAN!

ma 9.1.2017

Sandelsin allasjumpa kevätkausi alkaa, lisätietoa s.18

ti 10.1.2017

Foiben allasjumpa kevätkausi alkaa, lisätietoa s.18

ti 10.1.2017

Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden tapaaminen, lisätietoa s.19

pe 13.1.2017

Onnitteluilmoitusten viimeinen palautuspäivä, lisätietoa s.22

ke 18.1.2017

Hyvinkään keilaryhmän kevätkausi alkaa, lisätietoa s.18

su 22.1.2017

Petanque-ryhmän kevätkausi alkaa, lisätietoa s.18

la 28.1.2017

Yhdistyksen 50-vuotisjuhla, lisätietoa s.2

ti 31.1.2017

Liikuntaryhmien kausimaksujen eräpäivä, lisätietoa s. 18

ti 7.2.2017

Porvoon alueen jäsentapaaminen, lisätietoa s.13 •

ti 14.2.2017

Vertaistreffien tapaaminen, lisätietoa s.19

MAKSASAIRAIDEN, MAKSANSIIRRON SAANEIDEN JA MAKSA-ASIOISTA KIINNOSTUNEIDEN TAPAAMINEN

UUMUn toimistolla

(Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki)

TI 10.1.2017 klo 17.30 alkaen. Suunnitellaan kevään tapahtumia ja ohjelmaa.

Yhdistys tarjoaa iltakahvit ja -teet.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Maija Hämäläiselle

p. 040 544 2230. •

TERVETULOA!

VERTAISTREFFIT

Vertaistreffit ovat kaikille munuais- ja maksasairaille sekä heidän läheisilleen tarkoitettuja vapaamuotoisia tapaamisia, joita järjestetään neljä kertaa vuodessa.

Vuoden ensimmäiset vertaistreffit pidetään vuonna 2016 avatussa ravintola Bistro Cumulus Meilahdessa (Tukholmankatu 2, Helsinki – entinen Aura-talo) ystävänpäivänä ti 14.2.2017 klo 17.30-20.00.

Yhdistys tarjoaa iltakahvit /-teet.

Edellytämme ennakkoilmoittautumisia UUMUn toimistolle p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

ke 8.2.2017 mennessä. •

TERVETULOA!



HYVÄ KIERTÄMÄÄN 2016 – JOULUMIELTÄ HOITOYKSIKÖIHIN

Viimejouluisen Hyvä kiertämään -keräyksemme ilahdutti yli 100 Uudellamaalla asuvaa dialyysipotilasta. Keräys osoitti, että pienillä teoilla ja pyyteettömällä vapaaehtoistyöllä voi saada aikaan jotain suurta ja merkityksellistä. Keräys lämmitti sydämiä ja kosketti syvästi niin lahjojen antajia kuin niiden saajiaakin.

Järjestämme Hyvä kiertämään -keräyksen myös jouluna 2016. Toivomme, että saamme mukaan runsaasti lahjoittajia. Osallistu sinäkin keräykseen ja lähetä lähimmäisesellesi sydämeellinen joulutervehdys! Tavoitteena on kerätä tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla Uudenmaan dialyysiyksiköiden potilaille. Lahja voi olla esimerkiksi itse kudotut villasukat, marmeladia, kahvia tai jotain muuta millä voit lahjoittaa toiselle hyvää mieltä. Lahjaa ei tarvitse paketoida.

Vastaanotamme Hyvä kiertämään -keräyksen tavaroita UUMUn toimistolla normaalien aukioloaikojen aikaan sekä eri tapahtumien yhteydessä.

Voit toimittaa lahjoituksesi toimistolle myös puurojuhlassa ja nauttia samalla jouluisesta riisipuurosta. Huomaathan alla olevan ilmoittautumisohjeen.

PUUROJUHLA

**Uumun toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1,
00100 Helsinki)
torstaina 8.12.2016 klo 14.00 -18.00**

**Lämminhenkinen puurojuhla kaikille UUMUn
jäsenille. Tapahtuma on jäsenille maksuton.
Vapaamuotoisen tapaamisen aikana tarjolla
riisipuuro ja glögiä.**

**Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle
su 4.12.2016 mennessä.**

**Kerrothan mahdollisista
ruoka-aineallergioistasi.**

Kiitos



Muista läheisiäsi joulukorteilla

Tue yhdistystämme ja osta kotimaisia Kantolan Korttituotteen joulukortteja. Joulukorttivalikoimassa kortteja kolmesta eri sarjasta:

- Joulun taikaa -sarja (sama kuin viime vuonna)
- Valokuvamaisema-sarja foliokoristelulla (UUSI!)
- Joulun ystävyyden aikaa -sarja (piirretyt hahmot – UUSI!)



Kortit ovat yksiosaisia ja UV-lakalla päällystettyjä.

Kortit myydään valmiina 10 kappaleen lajitelmina.

Hinta: 10 kortin lajitelma / 5 euroa

Mikäli haluat kortit kotiisi postitse, lisäämme lähetykseen painon mukaisen postimaksun.



Elämän lahja -koru ja -silmioneula

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

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

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Silmioneula 108 euroa

Onnittele 50-vuotiaasta Uudenmaan munuais- ja maksayhdistystä

Yhdistyksen juhluvuosi käynnistyy heti tammikuussa pidettävien 50-vuotisjuhlien merkeissä ja jatkuu koko vuoden 2017.

Nyt sinulla, yksityinen henkilö, yhdistys tai yritys on mahdollisuus muistaa yhdistyksen pitkää taivalta ja onnitella sitä vuoden 2017 ensimmäisessä UUMU-jäsenlehdessä. Lehti ilmestyy helmikuussa 2017 ja sisältää onnitteuille varatun osion. Onnitteluilmoitusten koot ja hinnoittelun löydät alta.

Onnitteluihin tarvittavat tekstit ja logot/ kuvat tai mahdolliset valmiit mainokset tulee lähettää UUMUn toimistolle 13.1.2017 mennessä. Lisätietoja: sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744

***Tule mukaan,
tue ja onnittele
yhdistystä!***

Ilmoitus 1:
30 euroa
koko: 30 mm x 55 mm

Ilmoitus 2:
50 euroa
koko: 30 mm x 87 mm

Ilmoitus 3:
70 euroa
koko: 55 mm x 87 mm

Ilmoitus 4:
100 euroa
koko: 130 mm x 87 mm

Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

Valikoimaan kuuluu viisi erilaista A4-kokoista adressia, joissa mukana kauniit muistolauseet ja kirjekuori. Takakannessa on painettuna Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen nimi ja logo.

Hinta: 10 euroa / kappale



Adressit ovat saatavilla Uumun toimistolta.

Myynnistä saatava tuotto käytetään Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n toimintaan.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueen munuais- ja maksapotilaiden etu-, palvelu- ja yhdessäolojärjestö.

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksiensuojajana. Tavoitteena on varmistaa asian-
tuntevan hoidon saanti.

UUMU järjestää virkistystapahtumia ja liikuntatoimintaa jäsenilleen. Yhdistys on valtakunnallisen Munuais- ja maksaliiton jäsen.

UUMUn kautta saat tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista. Uumu kehittää hoitoyksiköiden potilasviihtyvyyttä. Uumulta voi myös hakea tukea ylisuuriin sairauskustannuksiin.

UUMU välittää vertaistukipalveluita. Vertaistuki on vapaaehtoista lähimmäisen auttamista, jossa kumppanuus on tasavertaista ja luottamuksellista. Tukijat ovat kokeneet saman sairauden ja saaneet koulutuksen tehtävänsä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on perustettu 1967 ja sen jäsenmäärä on yli 1300.

Jäsenmaksu vuonna 2017 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

- soittamalla toimistoon 050 449 7744
- sähköpostilla sihteeri@uumu.fi
- täyttämällä lomakkeen internetissä www.uumu.fi

Lahjoita hyvään tarkoitukseen

Voit halutessasi tukea yhdistyksen toimintaa lahjoittamalla haluamasi summan tai ryhtymällä kannatusjäseneksi.

Merkkipäivääsi muistavat voivat lahjojen sijaan ohjata lahjoituksen suoraan yhdistyksen tilille. Myös läheisesi pois menoa kunnioittavat surunvälittelut voi suunnata muistokukkien sijaan yhdistyksen tukemiseen.

Testamenttilahjoituksella voit ilmaista tahtosi ja varmistaa, että lahjasi menee sinulle tärkeään tarkoitukseen. Yleishyödyllisenä järjestönä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vapaa perintöverosta. Näin ollen testamentatut varat käytetään kokonaisuudessaan toiminnan tukemiseen, testamentintekijän toiveen mukaisesti.

Kaikki, niin pienet kuin isotkin lahjoitukset ovat yhtä tervetulleita.

Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

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 vierailukäynteistä johtuen.

TOIMISTO JOULULOMALLA 21.12.2016–8.1.2017

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

Föreningens kansli

Kansliets öppettid och telefonjour: må och ons kl. 10–14 samt to kl. 14–18.

Avvikelser i öppettiderna kan ske i samband med utbildningar och gäster.

Före ankomst till kansliet lönar det sig att checka per telefon att vi är på plats.

UUMUS BYRÅ FIRAR JUL UNDER TIDEN 21.12.2016–8.1.2017

E-post: sihteeri@uumu.fi

Tel: 050 449 7744

Uumus sajt: www.uumu.fi

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

UUMU-lehti

UUMU-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. UUMUn jäsenet saavat lehden ilmaiseksi jäsenetuna. UUMU-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen.

Tilaushinta vuonna 2017 on 22 euroa. Irtonumerohinta on 6 euroa.

Jäsenillämme on mahdollisuus saada paperiversiona postitettavan UUMU-lehden sijaan CD:lle luettu äänilehti, joka soveltuu erityisesti näkövammaisille. Äänilehti postitetaan suoraan kotiin. Olethan yhteydessä toimistoon, mikäli haluat vaihtaa lehtesi äänilehteen.

Tilaukset ja tilausmuutokset UUMUn toimisto p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

Haluatko aktiivisemmin mukaan Uumun toimintaan?
Etsitkö mieluisaa vapaaehtoistyön muotoa itsellesi?

Etsimme jäsenistöstämme suomen kieliopin taitavaa oikolukijaa, joka tulisi vahvistamaan Uumun lehtityöryhmää.

Työryhmä kokoontuu muutamia kertoja vuodessa ja suunnittelee lehden sisällön. Oikolukijan tehtävänä on lukea ja korjata kieliopilliset virheet valmiiksi kirjoitetuista artikkeleista sekä ilmoituksista. Oikoluettavat tekstit toimitetaan lukijalle sähköpostitse, mikä mahdollistaa etätöyönä tapahtuvan vapaaehtoistyön. Oikolukija voi halutessaan osallistua myös lehtityöryhmän palavareihin.

Mikäli tunnistat itsesi edellä mainitusta kuvauksesta ja haluat mukaan, ota rohkeasti yhteyttä Uumun toimistolle.

Tule ja osallistu arvokkaaseen vapaaehtoistyöhön!

Ravintola Pääposti

Etsitkö arvokkaita ja ainutlaatuisia puitteita tilaisuudellesi?
Vuonna 1938 valmistunut Pääpostitalo on moderni, kokous- ja juhlapaikaksi uusittu tila aivan Helsingin keskeisimmässä ytimessä.



Ravintola Pääposti

Mannerheiminaukio 1 B, 00100 Helsinki
paaposti@fazer.fi
020 729 6712

Myyntipalvelu

kokoukset@fazer.com
020 729 6006
www.fazer.fi/kokoukset

Fazer

www.fazer.fi/kokoukset