

UUMU

2/2016



Kutsu YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUKSEEN /
Kallelse till FÖRENINGENS ÅRSMÖTE s.5

"Sairaus ei saa hallita elämää" s.6

PIETARI 30.9.–2.10.2016 s.23

Lomahuoneisto Joutiainen



UUMUn 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 on itse siivottava asunto käytön jälkeen ja huolehdittava, että seuraavan asukkaan on mukava tulla siistiin asuntoon.

Huoneiston ikkunasta avautuva järvimaisema ja jylhät mäntymetsät henkivät luonnon rauhaa. Yhdistyksen vene ja polkupyörät ovat vapaasti käytettävissä. Syksyisin alueelta löytyy satoisia marjastusmaastoja. Talvisin lomailijoiden lähettyviltä löytyy Purnun laskettelukeskus, jonne matkaa on vain vajaat 15 km. Purnun rinnevalikoima koostuu viidestä helposta ja keskivaikeasta rinteestä, jotka soveltuvat erinomaisesti perheille ja pienille lapsille. Lisätietoja. Purnun kotisivuilta osoitteesta www.purnu.com



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 JÄSENIILLE:

25.9.2015–27.5.2016 välisenä aikana (vko 40–21)

1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai–perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai–torstai 35 euroa

27.5.–23.9.2016 välisenä aikana (vko 22–38)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 170 euroa

24.9.–30.10.2016 välisenä aikana (vk 39–43)

1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai–perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai–torstai 35 euroa

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

Yhdistyksen jäsenten tasapuolisen kohtelun vuoksi kesän sesonkiajan vuokrauksissa etusijalla ovat uudet jäsenet sekä ne, joilla ei ole ollut edellisvuonna vuokrausmahdollisuutta.



Elinsiirrot Suomessa

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

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:

Paavo Koskenkorva
Kuva: Pasi Sauna-aho

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 2016

Takakansi

1/1 sivu 370 euroa

Sisäkannet

1/1 sivu 340 euroa

Muut sivut

1/1 sivu 310 euroa

1/2 sivu 170 euroa

1/4 sivu 90 euroa

1/8 sivu 50 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 2016.

Aineistot 26.6.2016
mennessä.

SISÄLTÖ:

Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Kutsu YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUKSEEN / Kallelse till FÖRENINGENS ÅRSMÖTE	5
”Sairaus ei saa hallita elämää”	6
Lasten Uumu Luumu	8
Paikallistoiminta	10
Tapahtunut	12
Virkistystoiminta	14
Nuoret aikuiset	15
Kilpailukutsu	15
Liikunta	16
Lähde vapaaehtoiseksi tai kannustamaan ensi kesän EM-kisoihin	19
Illanistujaiset Tuusulan Gustavelundissa 12.7.2016	19
Krapin kesäteatteri 11.6.2016	20
Tapahtuu	20
PIETARI 30.9.–2.10.2016	21



Sivu 6



Sivu 21



Sivu 16



Meidän Hilikka on poissa

Kerhonvetäjämme Hilikka Lehtonen jätti meidät suureen suruun 14.2.2016.

Porvoon kerholaiset muistelevat lämmöllä Hilikkaa ja hänen hillittyä tapaansa käsitellä asioita. Kerhon kahvitilaisuuksissa Hilikka antoi meille toivoa paremmasta ja loi uskoa, että kaikki korjautuu parhain päin. Hän neuvoi ottamaan rauhallisesti ja luottamaan lääkäreihin.

Kiitos Hilikka kaikesta, kerhon puolesta Bror Bergman

Puheenjohtajalta

Yhdistyksemme vuosikokous lähestyy. Se on yhdistyksen jäsenille tärkein kokous, jossa päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle. Hallituksen varsinaisista jäsenistä ja varajäsenistä erovuorossa on puolet. Yhdistyksellämme ei ole ongelmaa saada hallitukseen uusia jäseniä. Useana vuotena ehdokkaita on ollut enemmän kuin hallituksesta on sääntömääräisesti luopunut jäseniä. Yhdistyksen säännöissä kohdassa seitsemän lukee, että yhdistyksen puheenjohtajan, varapuheenjohtajan ja varsinaisten jäsenten toimikausi on kaksi vuotta. Kaksivuotiskausia voi olla korkeintaan kolme peräkkäistä kautta eli kuusi vuotta. Hallituksen toimintaa on aina mahdollista tehostaa muistaen kuitenkin, että suurin osa hallituksen jäsenistä on elinsiirrosta tai dialyysistä huolimatta työelämässä aktiivisesti mukana ja jaksavat silti osallistua vapaaehtoisina hallituksen erittäin mielenkiintoiseen ja haastavaan tehtävään. Iso kiitos heille. Toivottavasti mahdollisimman moni jäsen osallistuu vuosikokoukseen torstaina huhtikuun 28. päivä klo 17.30. Osoitehan on Runeberginkatu 15 A 1.

Suomessa tehtiin viime vuonna 391 elinsiirtoa, joista munuais- ja maksansiirtoja oli yhteensä 322. Elinsiirtoa ja uutta elämää odottaa jatkuvasti noin 400 potilasta. Pohjoismaiden ensimmäinen kasvojensiirto on tehty alkuvuonna Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä. Operaatio on maailmassa edelleen harvinainen, sillä kasvojensiirtoja on tätä ennen leikattu koko maailmassa vain 34 kappaletta.

Hyvää ja aurinkoista kevättä kaikille! ●

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

Föreningens årsmöte närmar sig. För medlemmarna är mötet det viktigaste mötet, här bekräftas bokslutet och ansvarsfrihet ges åt styrelsen. Hälften av styrelsens ordinarie medlemmar och ersättare byts ut. Vår förening har inga problem att få nya medlemmar. I flera år har det funnits fler kandidater än vad antalet lediga styrelseplatser är. I föreningens stadgar står det i sjunde paragrafen att föreningens ordförande, viceordförande och egentliga medlemmar arbetar i två år. Tvåårsperioden kan förlängas 2 gånger, dvs totalt sex års mandat. Styrelsens verksamhet kan alltid effektiviseras, men det är bra att komma ihåg att största delen av styrelsens medlemmar är i arbetslivet och har dessutom genomgått transplantation eller har pågående dialys. Ett stort tack till er alla. Hoppas så många som möjligt deltar i årsmötet torsdag 28.4. 2016 kl. 17.30 på Runebergsgatan 15 A 1. I Finland gjordes förra året 391 transplantationer, av dessa utgjorde njur- och levertransplantationerna 322. Ca 400 patienter väntar på att få transplantation och därmed ett nytt liv. Den första ansiktstransplantation gjordes i början av året på HNS. Operationen var sällsynt och före denna har endast 34 liknande operationer gjorts ute i världen.

En glad och solig vår åt er alla! ●

Hannu Ouvinen

HALLITUS 2016

Puheenjohtaja

Hannu Ouvinen
p. 0400 303 139
hannu.ouvinen@elisane.fi

Varapuheenjohtaja

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

Varsinaiset jäsenet

Rainer Nissinen
p. 0500 443 837
rainer.nissinen@gc.fi

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

Marjatta Suikkanen
p. 040 757 2331

Teemu Tiilikka
tiilikka@yahoo.com

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

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

Varajäsenet

Maarit Pennanen
p. 0400 807 108
maarit@kroisospennanen.fi

Suvi Saukkoriipi
puh. 050 3050901
shsaukko@hotmail.com

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

Jorma Wilen
puh. 0407234575
jorma.wilen@gmail.com

Timo Nerikko
puh. 050 570 7825
timo.nerikko@ehyt.fi

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



YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUKSEEN

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n vuosikokous pidetään
torstaina 28.4.2016 klo 17.30 Uumun toimistolla osoitteessa
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja muut mahdolliset esille tulevat asiat.

Kahvitarjoilu.

Kaikki jäsenet tervetulleita

Hallitus

Kokouksen jälkeen vieraana

Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja Sari Högström

KALLELSE TILL**FÖRENINGENS ÅRSMÖTE**

Njur- och leverföreningen i Nyland rf UUMU håller sitt årsmöte
torsdag 28.4.2016 kl. 17.30 på Uumu:s kontor på Runebergsgatan 15 A 1, 00100 Helsingfors.
På mötet behandlas stadgeenliga ärenden och övriga ärenden.

Kaffeservering.

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna.

Styrelsen

**Kvällens gäst efter mötet är verksamhetsledare
Sari Högström på Njur- och leverförbundet.**



Hemodialyysiä 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.

**Suomessa jo n. 25 käyttäjää,
Skandinaviassa yli 100.**



*"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!"*

Oy Carbonex Ab on suomalainen yritys, joka toimittaa dialyysikasetreja, -laitteita ja muita dialyysituotteita, myyntialueena kaikki Suomen sairaalat. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittyntä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

Oy Carbonex Ab, Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600
E-mail: myynti@carbonex.fi

Oy Carbonex Ab
www.carbonex.fi



**Paavo Koskenkorva
antaa parran kasvaa,
kunnes kutsu
munuaisensiirtoon
saapuu.**



”Sairaus ei saa hallita elämää”

Paavo Koskenkorva on nyt toista kertaa dialyysissä ja siirtolistalla. Siirtomunuaisen yllättävä pettäminen veti mielen matalaksi. Tilanne kääntyi parempaan suuntaan oivaluksesta, että mököttämisessä ei ole järkeä. Dialyysi on otettava hieman epämiellyttävänä harrastuksena.

Paavo oli nuori mies parhaassa iässä, vain hiukan yli parikymppinen, kun hän sairastui ensimmäisen kerran. Terveystarkastuksessa todettiin proteiinia veressä, mutta syytä ei heti löytynyt. Kun syy löytyi munuaisesta, se oli jo niin huonossa kunnossa, että dialyysiä ei voitu välttää.

Dialyysi, siirto, dialyysi

Dialyysi aloitettiin keväällä 2004, ja seuraavan vuoden huhtikuussa Paavo sai uuden munuaisen. Siirron jälkeen oli ongelmia; kova hyljintä vaati hoitoa, mutta saatiin aisoihin. Seurasi hyviä vuosia uuden munuaisen kanssa, kunnes siirre yllättäen lopetti toimintansa.

”Olin ollut tavallista väsyneempi, mutta en osannut epäillä mitään. Vähän ennen sairastumistani olin esimerkiksi mukana fillariretkellä Porvoossa, ja fyysinen kuntoni oli melkein parempi kuin koskaan”, Paavo Koskenkorva kertoo.

Sairaalaan Paavo vietiin suoraan urheiluleirin jälkeen syyskuussa 2014. Kortisoni ei auttanut, vaan edessä oli taas dialyysi. Pudotus oli kova.

”Dialyysi oli minulle tuttua hommaa, ja se oli sujunut

ensimmäisellä kerralla ihan mukavasti. Se ei ollut minulle tekninen ongelma, mutta yllättäen tullut akkiromahdus veti mielen matalaksi. Kun normaalisti olen yleispositiivinen, silloin olin enemmän huonolla tuulella ja kaikki harmitti.”

Huonoa kautta kesti jonkin aikaa. Sitten Paavo alkoi pikku hiljaa tajuta, että ei kannata kaivaa omaa kuoppaa. Oli pakko hyväksyä tilanne, että pääsi eteenpäin.

”Tilanne on tämä, ja tällä mennään, oli pakko myöntää. Ei ole järkeä mököttää, siitä kärsii eniten itse. Dialyysi on epämiellyttävä harrastus, jota ei pääse pakoon.”

Kokemus tuo hyvääkin

Paavo on aina tehnyt dialyysiä kotona. Vuoden 2015 alusta hän on jälleen täysipäiväisesti työssä, kuormausesimiehenä lentokentällä. Töitä tehdään kaksi päivää ja sitä seuraa kaksi vapaapäivää. Dialyysirytmii on löytynyt työn mukaan: toisena työpäivänä yödialyysi, toisena vapaapäivänä dialyysi päivällä. Kotidialyysissä voi onneksi säätää aika-aulun omien tarpeiden mukaan eikä tarvitse pitää kahden päivän taukoa viikonloppuna.

”Olen saavuttanut tasapainon hoitojen suhteen sekä fyysisesti että henkisesti. Mutta levon tarve on kyllä järkyttävän suuri, kun tekee töitä ja dialyysiä.”

Koskenkorvan perheeseen kuuluu puoliso ja kolme lasta (14-, 12- ja 3,5-vuotiaat). Ensimmäisen dialyysijakson aikana vanhemmat lapset olivat pieniä, mikä aiheutti lisää paineita. Nyt sairauteen ja sen hoitoon osaa suhtautua rennommin.

”Ensimmäisen kerran olin säntillisempi ja tein kaiken tiukasti ohjeiden mukaan. Nyt kokeneempana uskal-

lan kuunnella itseäni ja soveltaa hoitoa oman vointini mukaan.”

Paavo kiittää erinomaista tukiverkostoaan, perhettään, vanhempiaan, appivanhempiaan, lasten isomummoa. Apua on aina ollut saatavilla. Kuitenkin asioiden pitäminen omassa hallinnassa on tärkeää.

”Sairaus on minun, ei muiden, ei perheen asia. Tilanne tämä, ja tällä mennään.”

Paavo kehottaa jokaista toimimaan omien tunteustensa mukaan. Jos tykkää puhua sairaudesta, niin puhuu. Jos ei niin ei. Joka tapauksessa kannattaa ottaa vastaan kaikki tuki ja kaikki tarjolla oleva apu.

Liikunta entistäkin tärkeämpää

Haastattelu tehdään haastateltavalle luontevassa paikassa, Paloheinän ulkoilumajalla, minne Paavo on hiihtänyt kotoaan Vantaan puolelta. Pari päivää aiemmin taittui 42 kilometriä Finlandia-hiihtoa, aika 4 tuntia 18 minuuttia.

”Hyvinhän se meni, olin varmaan dialyysisarjan voittaja”, Paavo nauraa ja miettii, olikohan siellä muita dialyysipotilaita. Terve mutta hiukan huonokuntoisempi hiihtokaveri jäi taakse, kun Paavo ei malttanut olla lähtemättä loppukiriin.

Liikunta on ollut Paavolle aina tärkeää, sekä terveenä, dialyysin aikana että siirron saaneena. Nuoruuden kaveripiiriin omassa urheiluseurassa on harrastettu jalkapalloa, pyöräilyä, juoksua...

”Kunnon ylläpito on tärkeää. Siirron jälkeen mietin, että olisi pitänyt liikkua enemmän dialyysin aikana. Nyt pyrin tekemään sen. Töihin menen fillarilla, talvella hiihdän mahdollisimman paljon, teen kuntosalijump-paa, käyn uimassa kerran viikossa. Polvi ei valitettavasti kestä juoksemista.”

Paavo on Uumun Nuorten aikuisten kerhon perustajajäseniä ja on ollut aktiivisesti mukana toiminnassa koko ajan. Hän suosittelee kerhoa muillekin 18–40-vuotiaille.

”Ei pidä antaa sairauden hallita elämää. Liikunta, ihmisten tapaaminen ja omat harrastukset pitävät sairauden loitommalla.” ●

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Pasi Sauna-aho



Paavo Koskenkorva pyöräilee töihin kesät talvet, talvella taittavat pitkät hiihtolenkit, kesällä kuntolenkit pyörällä. Finlandia-hiihdossa hän oli ollut pari päivää ennen haastattelua.



Elämän lahja -koru ja -solmioneula

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

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

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Solmioneula 108 euroa



UUMUN LAPSIPOTILAIDEN ÄITIEN HEMMOTTELUPÄIVÄ

la 14.5.2016 klo 14.00 alkaen

Äitien hemmottelupäivä koostuu Kauneushoitola Delooks:n hyväntekeväisyyslahjoituksina tekemistä hoidoista ja Ravintola Virgin Oilissa tapahtuvasta ruokailusta.

Päivä alkaa klo 14.00 Delooksin hoidoilla, lasillisella kuohujuomaa sekä pienillä suola- ja makeapaloilla osoitteessa Pieni Roobertinkatu 4–6, 00130 HELSINKI
Valittavanasi on YKSI alla olevista hoidoista:

- pikameikki/meikkiopastus kesto 20–30 min
- virkistävä jalkahieronta 20 min
- minimanikyry 20 min (lakkaus + kynsien viilaus)
- heleyttävä kasvohoito tai rentouttava kasvohieronta 20 min



Hoitojen jälkeen siirrymme ryhmänä Ravintola Virgin Oiliin yhteiselle päivälliselle.

PÄIVÄ ON VELOITUKSETON JA MUKAAN MAHTUU 8 ÄITIÄ!

Ilmoittautumiset 1.5.2016 mennessä
sruotsalainen@pp.inet.fi /
p. 040 5519529

Ilmoita samalla myös hoito, jonka valitset.

Huom. Delooksin pyynnöstä olemme luvanneet muutaman äidin haastateltavaksi juttuun, joka tulee Kamppi-Eira alueella julkaistavaan paikallislehteen. ●

Tämä ei ole kuitenkaan pakollista eikä edellytystä osallistumiselle!
Tule rohkeasti mukaan juuri sellaisena kuin olet!

Lasten kesäteatterinäytös UUMUn lapsipotilaille sekä heidän perheenjäsenilleen

VIIRU, PESONEN JA KOSOSEN KUKKO

Krapin kesäteatteri (Rantatie 2, Tuusula)
torstaina 7.7.2016 klo 18.00

Viiru ja Pesonen seikkailevat Krapin kesäteatterin uudessa lastennäytelmässä.
Tällä kertaa luvassa on yllätys: he tuovat nyt mukanaan myös Kososen Kukon, joten vauhtia ja vaarallisia tilanteita ei tule puuttumaan!
Kommelluksia seurattaessa tulet väistämättä hyvälle tuulelle ja perheen pienimmillään riittää muisteltavaa pitkäksi aikaa!

Osallistumismaksu: 4 euroa/ henkilö
Alle 3- vuotiaat veloituksetta sylissä.

Osallistumismaksu tulee suorittaa su 29.5.2016 mennessä
UUMUn tilille Flo3 1028 3001 5117 65,
viitenumero 1753



SITOVAT ilmoittautumiset su 29.5.2016 mennessä
p. 040 5519529 tai s-posti sruotsalainen@pp.inet.fi ●

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTALEIRI VANTAALLA 13.–16.7.2016

Leirille voi hakea elinsiirron saanut, elinsiirtoa odottava tai munuais-, maksa-, sydän- tai keuhkosairautta sairastava lapsi tai nuori ja hänen perheensä. Mukana on oltava vähintään yksi aikuinen huoltaja.

Leiri on osa kansainvälistä European Transplant Sport Week -tapahtumakokonaisuutta. Samanaikaisesti leirin kanssa Vantaalla ovat käynnissä elinsiirron saaneiden Euroopan mestaruuskilpailut.

Leiri on EU:n tukema ja osallistuminen, hotelli-majoitus ja ruokailut ovat maksuttomia leirille hyväksytyille lapsille ja nuorille sekä heidän perheenjäsenilleen. Ainoastaan matkat ovat omakustanteiset. Osallistujilla tulee olla oma tapaturma- ja matkavakuutus.

Leirin ohjelmaan kuuluu liikuntakokeiluja, vierailu Linnanmäen huvipuistossa Helsingissä sekä elinsiirron saaneiden EM-kilpailujen tunnelman aistimista ja mahdollisuus kokeilla joitain kisalajeja.

Leiri toteutetaan matalan kynnyksen periaatteella, eikä aiempaa liikuntaharrastusta edellytetä leirille osallistumiseen.

Leirille valitaan perheet ilmoittautumislomakkeen tietojen mukaan ja valituille ilmoitetaan valinnasta henkilökohtaisesti. Leirin järjestäjät pyytävät leirille valittuja täyttämään elinsiirron saaneen henkilön terveydentilaa koskevan lomakkeen, joka lähetetään leirille valituille ilmoittautumisajan päätyttyä.

Ilmoittautumiset 15.4. mennessä sähköisellä ilmoittautumislomakkeella osoitteessa:

www.vantaa2016.fi/etsw16/lasten-ja-nuorten-leiri/ilmoittautuminen.

Lisätiedot:

Munuais- ja maksaliiton lasten toiminta
Marjukka Miettinen, p 040 5240 674,
s-posti: marjukka.miettinen@musili.fi
tai Vantaa 2016-projektipäällikkö
Tomi Launio, p 040 303 4712,
s-posti: tomi.launio@vammaisurheilu.fi ●

**HUOMAATHAN MYÖS
SIVULLA 22 OLEVAN KOKO
PERHEEN HUIMALA-ILLAN!**

PORVOO**Porvoon alueen jäsentapaaminen
pe 5.8.2016**

Tämän vuoden kesäretkemme suuntautuu Porvoon Iloassa sijaitseviin matkailukohteisiin.

Tapaamme aamupäivällä Noark Worldissa (Sanismäentie 2, Iloa), jossa meitä odottaa pienoismallien ihmeellinen maailma. Pienoismallinäyttelystä löydät tuttuja rakennuksia niin Suomesta kuin maailmalta. Voit myös sukeltaa öiseen kaupunkiin ja kokea seikkailun pienoisrautatien matkassa.

Noarkin vierailun aikana saamme nauttia omakustanteisesta ruokailusta tai kahvitelusta - kukin oman mieltensä mukaan.

Yhteisen ruoka-/ kahvihetken jälkeen siirrymme Postimäen museo- ja kulttuurialueelle (Vanha Viipurintie 12, Iloa). Postimäellä pääsemme oppaan avustuksella tutustumaan yhteen Suomen parhaiten säilyneistä aidoista mäkitupalaisaluista.

Osallistuminen päivän ohjelmaan on UUMUn jäsenille maksuton. Tarkempi kellonaika varmistuu myöhemmin.

Sitovat ilmoittautumiset su 31.7.2016 mennessä
Bror Bergmanille p.044 971 5954/
s-posti: bror.bergman@gmail.com

Kesän korvilla Porvoon paikalliskerhon toiminnan järjestylihin tulee tuoretta verta, kun Brorin aisapariksi astuu porvoolainen Heli Koski. Ole rohkea ja kerro tapahtumatoiveistasi Helille, jonka tavoitat p. 050 361 5333 / s-posti: hel.ves4@suomi24.fi

Huomaathan myös Omenamäen palvelukeskuksessa pidettävät vapaamuotoiset kahvitelut ti 5.4.2016 klo 14.00-16.00 ja ti 3.5.2016 klo 14.00-16.00 ●

Tervetuloa mukaan kaikki alueen jäsenet!**KESKI-UUSIMAA/ HYVINKÄÄ**

Tule mukaan alueen jäsentapaamiseen ja kahvilatreffeille Kahvila Iivariin (Mannilantie 31, Järvenpää) ke 13.4.2016 klo 17.00. Paikalla Keski-Uudenmaan kerhonvetäjä Eija Hemminki.

Yhdistys tarjoaa kahvin tai teen sekä suolaisen tai makean kahvileivän.

Huomaathan myös Tuusulan Krapin kesäteatteri-näytöksen la 11.6.2016 (lisätietoa s. 20) sekä Tuusulan Gustavelundin illanistujaiset ti 12.7.2016 (lisätietoa s. 18).

Tervetuloa joukolla mukaan alueemme toimintaan. Nähdään tapahtumissa!

Lisätietoa: Eija Hemminki, p. 050 384 6401 / s-posti eija.hemminki@gmail.com

**Borgå-medlemsträffen
fredag 5.8.2016**

I år styr vi sommarutflykten till turistattraktionerna i Illby, Borgå.

På förmiddagen besöker vi Noark World (Sanisbackavägen 2, Illby), miniatyrernas unika värld. Utsällningen visar bekanta byggnader såväl i hemlandet som från utlandet. Kom med i den nattliga staden och upplev ett äventyr med miniatyrtåget. Under besöket i Noark kan var och en på egen bekostnad njuta av kaffe/mat..

Efter besöket förflyttar vi oss till Postbackens musei- och kulturområde (Gamla Viborgsvägen 12, Illby). Guiden visar oss runt på ett av landets bäst bevarade äkta backstuguområde.

Deltagandet i programmet är för Uumus medlemmar avgiftsfritt. Information om noggrannare klockslag ges senare.

Bindande anmälningar senast söndag 31.7.2016 till Bror Bergman, tel. 044 971 5954/ e-post: bror.bergman@gmail.com. I början av sommaren får lokalföreningen assistans av borgåbon Heli Koski. Var modig och berätta om dina eventuella programönskemål. tel. 050 361 5333 / e-post: hel.ves4@suomi24.fi

Notera också våra informella kaffestunder i Äppelbackens servicecenter tisdag 5.4.2016 kl. 14.00-16.00 och tisdag 3.5.2016 kl. 14.00-16.00 ●

**Kom med traktens alla medlemmar
i våra evenemang!**

LÄNSI-UUSIMAA**Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti**

Tule ja osallistu tiistaina 12.7.2016 Tuusulan Gustavelundissa järjestettäviin illanistujaisiin. Illan aikana tapaamme muuta yhdistysväkeä grillimakkaroiden ja lettukahvien ääressä. Pyrimme järjestämään paikalle yhteiskuljetuksen. Lisätietoa illan sisällöstä sivulta 18.

RAASEPORI**Hei Raaseporin alueen jäsenet,**

Nimeni on **Maija-Heleena Nygren** ja minut tunnetaan Heleena-nimellä. Asun Tammisaarella ja olen ollut Uumun jäsenenä jo muutamia vuosia.

Monet teistä tuntevatkin alueemme kerhonvetäjänä toimineen Eino Valtosen, joka on tehnyt pyyteetöntä vapaaehtoistyötä vuosien ajan järjestäen tapahtumia alueemme jäsenille. Sain Einolta haasteen ja mahdollisuuden astua kerhonvetäjäksi hänen tilalleen. Toivonkin hartaasti, ettei minun tarvitse vetää ketään mukaan – sanan varsinaisessa merkityksessä - vaan voimme tehdä asioita yhdessä, kokea mukavia hetkiä ja tapahtumia. Yksi mahdollisuus kohtaamiselle on jäsentapaamisemme Raaseporin linnoituksella, josta on alla lisätietoa. Toivottavasti saamme sinne paljon jäsenistöämme. Tulethan sinäkin mukaan?

Täytyy sanoa, että minua vähän jännittää, sellaista hyvää jännitystä. On ilo, että Eino jatkaa kerhomme jäsenenä eikä ole jättämässä meitä kokonaan. Nyt pyytäisinkin teiltä vähän apua ja ajatuksia siitä, mitä haluaisitte tehdä yhdessä. Olisin kiitollinen, jos pirauttaisitte minulle tai lähettäisitte sähköpostia.

Lämmintä kesää ja yhteydenottojanne odotellen,
Raaseporin kerhon uusi kerhonvetäjä Heleena Nygren, p. 044 0464424/ s-posti heleena.nygren@gmail.com

LÄNSI-UUDENMAAN JA RAASEPORIN ALUEEN JÄSENTAPAAMINEN

Järjestämme Länsi-Uudenmaan ja Raaseporin alueella asuville jäsenillemme ke-sätapaamisen Raaseporin linnoituksella (Raaseporin linnantie, 10710 Snappertuna) sunnuntaina 22.5.2016.

Kokoonnumme linnan paikoitusalueelle kello 12.00, mistä siirrymme tutustumaan linnaan ja sen ympäristöön.

Lisätietoa ja ennakoilmoittautumiset 15.5.2016 mennessä

Risto Salmi p. 045 638 2410 /

salmir@saunalahti.fi ja

Heleena Nygren p. 0440464424/

s-posti: heleena.nygren@gmail.com ●

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 15.6.2016 mennessä Risto Salmelle p.045 638 2410 / s-posti salmir@saunalahti.fi

Toukokuisen Raaseporin retken ja heinäkuisen illanvieton lisäksi suunnittelemme loppuvuodelle paria tapahtumaa, joista ilmoitetaan syksyn UUMU-lehdessä. ●

Hej alla medlemmar i Raseborg

Mitt namn är **Maija-Heleena Nygren** och alla kallar mig för Heleena. Jag bor i Ekenäs och har varit medlem i Uumu i ett antal år redan.

Många av er känner vår föreningsledare Eino Valtonen som under många år jobbat frivilligt med att ordna evenemang åt traktens medlemmar. Eino utmanade mig och föreslog att jag skulle bli föreningsledare i stället. Jag hoppas innerligt att jag inte behöver "dra" er alla med utan att vi kan göra saker tillsammans och uppleva trevliga stunder. Kom därför med på vår medlemsträff vid Raseborgs slottsruiner. Visst kommer också du med?

Jag måste säga att jag är lite spänd på det här, positiv spänning. Det är glädjande att Eino fortsätter som föreningsmedlem och lämnar oss inte helt och hållet. Nu ber jag om lite hjälp, kom med förslag på vad ni vill göra tillsammans. Jag är tacksam över telefonsamtal eller e-post.

En varm sommar åt er alla, i väntan på era kommentarer, Raseborgsföreningens nya ledare Heleena Nygren, tel. 044 0464424/ e-post heleena.nygren@gmail.com ●

VÄSTRA NYLANDS OCH RAASEBORGS MEDLEMSTRÄFF

Vi ordnar åt våra medlemmar i Västra Nyland och Raseborg en sommarträff söndag 22.5.2016 vid Raseborgs slottsruiner (Raseborgs slottväg, 10710 Snappertuna).

Vi ses på p-platsen kl. 12.00, därefter rundvandring på slottsområdet.

Tilläggsinformation och förhands-

anmälningar senast 15.5.2016:

Risto Salmi tel. 045 638 2410 /

e-post :salmir@saunalahti.fi och

Heleena Nygren tel. 0440464424/

e-post: heleena.nygren@gmail.com ●

Välkomna med!



Kuvat: Raaseporin matkailutoimisto

Suomen Ilmailumuseon vierailut 20.1.2016 ja 23.1.2016

Uumulaisille varatut päivävierailut vetivät Ilmailumuseoon yhteensä noin 30 kiinnostunutta jäsentä. Opastettu kierros antoi kattavan läpileikkauksen Suomen ilmailuhistoriaan ja lisäkysymyksiä sateli tiuhaan. Vilpoisista näyttelyhalleista huolimatta tunnelma oli iloisen lämmin ja keskustelut kävivät vilkkaina. ●

Kiitos kaikille mukana olleille!



Rokkakekkerit 9.2.2016

Perinteeksi muodostuneet rokkakekkerit houkuttelivat runsaasti jäsenistöä UUMUn toimistolle. Nelituntinen jäsentapaaminen hernekeiton ja kotitekoisten laskiaispullien kera keräsi koolle yli 50 uumulaista, jotka nauttivat laskiaistiistain tarjoiluista sekä vilkkaasta keskustelusta. Jäsenistölle maksuton tilaisuus on kasvanut vuosi vuodelta ja emäntänä toiminut Marjatta Suikkanen haikailikin jo isompien soppatykkien perään. ●



Uumun teatteriretki Tampereelle 12.3.2016

Lauantaiaamu oli aurinkoinen ja kaunis. Uumun tilausbussi odotti Rautatien torin laidalla jo puoli yhdeksän aikaan retkeläisiä. Olin uutena virkistystöryhmän jäsenenä mukana Marjatta Suikkasen opissa harjoittelemassa Uumun retken vetämistä. Marjatta tunsu lähtijät hyvin, minulle tuttuja oli vähemmän. Kun kaikki ilmoittautuneet olivat koossa ja tarkistuskassa tehty, pääsimme matkalle kohti Tamperetta jo hiukan ennen yhdeksää.

Aurinkoinen sää jatkui lähelle Hämeenlinnaa. Ilman lämpötilan muutos ja Vanajaveden läheisyys tuotti kosteutta huurruttaen puut ja pensaat kauniin valkoisiksi. Bussin ikkunasta näkyivät myös lumen peittämät hämäläiset peltoaukeat. Luonnon kauneus ilahdutti meitä matkalaisia. Kahvi- ja jaloittelutauko pidettiin isolla huoltoasemalla heti Hämeenlinnan jälkeen.

Tampereella olimme hyvissä ajoin ennen teatteriesityksen alkua. Retkeläisten ehdotuksesta kuljetajamme teki pienen kiertojen Pyynikin harjulle. Vanhat ja uudet puutalot sekä harjumaismat olivat kauniita.

Tampereen Työväen teatterin Eino Salmelaisen näytännön aula täyttyi ääriään myöten. Esitys oli loppuunmyyty. Meitä Uumulaisia oli katsomossa 40 ja Pirkanmaan yhdistyksen jäseniä 30.

Näytelmä – Viimeinen pasodoble – kertoi kahden ikäntyvän parin, Tyynen ja Pentin sekä Ailin ja Eeron elämästä



ja varsinkin lapsenlapsia oli ikävä. Itselleni eniten ajatuksia herätti Tyynen pohdinta, olivatko elämässä tehdyt valinnat olleet oikeita ja mitä elämä olisi ollut jos olisi valinnut toisin. Elämä tuo meille kaikille mukanaan erilaisia asioita: iloa, onnea,

rakkautta ja välillä myös surua ja murheit. Niistä koostuu jokaiselle omanlaisensa elämä. Osaisipa aina olla onnellinen tästä päivästä ja sen mukanaan tuomista tuokioista ja jättää jossittelut vähemmälle.

Teatterin jälkeen suuntasimme PirMulaisten kanssa ruokailemaan läheiseen ravintola Grillssoniin. Ruoka oli hyvää ja sitä tuntui olevan kaikille riittävästi. PirMun jäseniltä tuli ehdotuksia vastavierailusta Helsinkiin vaikkapa oopperan tai konsertin merkeissä.

Kotimatalle lähdimme vatsat täysin ja bussi hiljeni melko pian. Auringonlaskun punertama tai-

vaanranta ja hämärtyvä kevätilta antoivat vielä yhden näytöksen kaikille. Nautin retkestä – ja varmasti kaikilla muillakin oli mukavaa. Toivottavasti tavataan taas seuraavissa tapahtumissa ja tunnen taas muutaman Uumulaisen lisää. ●

Teksti: Terttu Kavonius

Kuvat: Mikko Saarela



Pohjolan Matka

Virkistys- toiminta – mitä sen on?

UUMU ry:n 49:äs toimintavuosi on menossa ja vuosien varrella on tapahtunut paljon. Nykyään toiminta sisältää muun muassa vertaistukitoimintaa, edunvalvontaa, elinluovutuskorttien jakamista ja verkostoitumista muiden yhdistysten sekä liittojen kanssa. Yhdistykselle on myös tärkeää edistää jäsenten yhteishenkeä, tarjota tapahtumia, retkiä ja liikuntaa jäsenilleen.

Mihin tarvitaan yhteishenkeä?

Yhteishenki antaa meille yhteenkuuluvuuden tunteen. Voimme seurustella ja tutustua toisiinsa jotka ”ovat samassa veneessä”. Saamme kuulla muiden kokemuksia ja jakaa ajatuksia.

Yhdistyksessä on erilaisia toimikuntia, joiden toimintaa ohjaa yhdistyksen hallitus. Virkestystoimikuntaan kuuluu tänä vuonna kolme yhdistysaktiivia: Marjatta Suikkanen, Terttu Kavonius ja Sari Ruotsalainen. Ohjelmaa järjestetään ympäri Uuttamaata. Kulttuuriohjelmaa, matkoja, pientä ja suurempaa. Osassa tapahtumia on pieni omavastuumaksu, osa tapahtumista on jäsenille täysin ilmaisia. Virkestystoiminnan vuosibudjetti on aina rajallinen, mikä piirtää rajat tapahtumien järjestämiselle. Tavoitteena on se, että mahdollisimman moni 1300 jäsenestä voi osallistua toimintaan.

Virkestystoiminta perustuu vapaaehtoisten voimiin. Siihen, että osallistumme ja annamme uusia ehdotuksia. Virkestystoimikunta vastaanottaakin mielellään vinkkejä ja järjestelyapua erityyppisiin tapahtumiin. Marjatalle, Tertulle ja Sarille on tärkeää, että tarjonta on monipuolista ja kohtaa niin monen toivomukset kuin mahdollista. Toimikunnan vastuuhenkilöt tekevät parhaansa ja haluavat ilahduttaa monipuolisilla virkestystoiminnalla koko Uudellamaalla.

On hienoa, että yhdistyksellä on myös aktiivista paikallistoimintaa ja kerhoja ympäri Uuttamaata. Tämä antaa lisää mahdollisuuksia toteuttaa alueellista toimintaa omissa kotikunnissa.

Osa jäsenistöstä jättäytyy kuitenkin eri syistä virkestystoiminnan ulkopuolelle. Anna itsellesi kuitenkin mahdollisuus ja tule mukaan edes kerran. Voit ottaa mukaasi jonkun läheisesi tai ystäväsi ja tutustua muihin osallistujiin. Toiset tarvitsevat myös sinua! Mikäli sinulla on erityistoiveita tai tarvitse esimerkiksi apua liikkumiseen, älä arastele suotta. Ota yhteyttä toimistoomme niin katsotaan, miten saamme toteutettua asiat esimerkiksi vertaistukijoiden avulla.

Virkestystoimikunnan tapahtumat ovat kaikille tarkoitettuja: nuorille ja vanhoille, yksinäisille, ystäville, pareille ja perheille. Tule mukaan virkestäytymään – olet tervetullut sellaisena kuin olet! ●

Teksti: ja kuva: Maria Wendell



Rekreati- onsutskottet – vad är det?

Uumurfär inne på sitt 49:e år. Mycket har hänt under årens lopp och verksamheten omfattar i dagens läge intressebevakning och kamratstöd, att dela ut transplantationskort och att nätverka med andra föreningar och förbund. För föreningen är det ock-

så viktigt att befrämja samhörigheten mellan medlemmarna och att erbjuda program och utflykter för medlemmarna.

Varför är samhörigheten då viktig?

Jo, det ger oss en känsla av sammanhang när man umgås med varandra. Man blir vän med andra ”i samma båt” och får höra andras tankar och erfarenheter.

Föreningen har olika utskott och verksamheten styrs av föreningens styrelse. Rekreatiونسutskottet leds i år av 3 föreningsaktiva: Marjatta Suikkanen, Terttu Kavonius och Sari Ruotsalainen. Program ordnas av olika slag runtom i Nyland, allt från kulturella evenemang till resor, smått och stort, ibland kostar det lite och ibland kan man delta gratis. Budgeten för evenemangen är liten och avsikten är att så många som möjligt av våra 1300 medlemmar ska kunna delta.

Allt baserar sig på frivilliga krafter, att vi alla deltar och kommer med nya förslag på rekreation. Utskottets ansvariga tar gärna emot förslag på olika evenemang. Utskottet favoriserar inget speciellt. För Marjatta, Terttu och Sari är det viktigt att innehållen varierar och når så många som möjligt. Utskottets ansvariga gör sitt allra bästa och vill sprida glädje åt så många som möjligt med intressant program i Nyland.

Det är så fint att föreningens lokala klubbar är aktiva och erbjuder möjligheter i hemkommunerna.

En del av medlemmarna uteblir från rekreatiونسmöjligheterna av olika orsaker. Men ge dig en chans, kom med en 1:a gång. Ta med en anhörig eller en vän och bli bekant med andra. Andra behöver också dig! Du med specialönskemål eller behöver hjälp i samband med transporterna, ta kontakt med vår byrå så ska vi se om vårt kamratstöd kan hjälpa till.

Rekreatiونسutskottets evenemang är avsedda för alla, ung som gammal, ensamma, vänner, par, familjer. Kom med i rekreatiونسverksamheten – sådan som du är! ●

Text och foto: Maria Wendell

UTSKOTTEN PRESENTERAR SIG

Vi presenterar föreningens olika programutskott i följande nummer av vår tidning. Först i turen står rekreatiونسutskottet.

TOIMIKUNNAT ESITTÄYTYVÄT

Esittelemme seuraavissa lehdistämme yhdistyksen toiminnasta vastaavia toimikuntia. Ensimmäisenä vuorossa on virkestystoimikunta

Salmisaaren valloitus

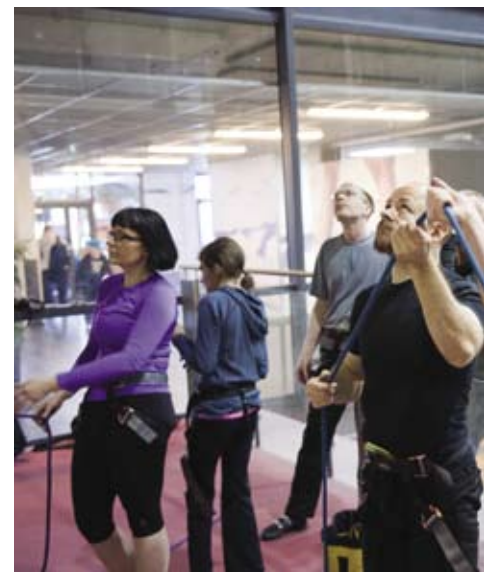
Myös nuoret sairastuvat munuais- ja maksasairauksiin vuosittain. On hyvä, että nuorille on oma ryhmä, jossa he voivat halutessaan saada vertaistukea ja virkistyä. Jos olet kiinnostunut osallistumaan toimintaan, ota minuun yhteyttä, niin kerron lisää: pollari.antti@gmail.com.

Kevään ensimmäinen tapaaminen vei meidät Salmisaaren kiipeilyseinämälle, jossa jokainen sai kohdata omat rajansa. Pelkään korkeita paikkoja, joten jo paikalle saapuminen oli minulle voitto.

Päivään osallistui seitsemän Uumu ry:n jäsentä, joista kaksi oli ensimmäistä kertaa toiminnassa mukana. Kuten usein käy, osa joutui nytkin perumaan osallistumisensa viime hetkellä. Onneksi ryhmässämme on nykyään jo lähes kolmenkymmentä jäsentä, joten toimintaan osallistuu aina riittävä määrä peruutuksista huolimatta.

Seuraavan kerran tapaamme tiistaina 17.5.2016 klo 17.30. Kokoonnumme Uumu ry:n toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) suunnittelemaan loppuvuoden ohjelmaa.

Tiistaina 14.6.2016 klo 17 pääsemme nauttimaan merellisistä tunnelmista. Suuntaamme veneillen Espoon



saaristoon. Illan aikana istahdamme myös nuotion äärelle herkkujen kera. Lähtö vesille tapahtuu Espoon Westendissa Lyökkikujan päässä olevalta parkkipaikalta. Mukaan iltaveneilylle mahtuu kymmenen nopeimmin ilmoittautunutta.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Juho Peltoselle (puh. 044 515 5685, juho-matti.peltonen@espoo.fi). ●

Teksti: Antti Pollari
Kuvat: Kassu Kallio



Hyvät dialyysissä käyvät ja elinsiirron saaneet ystävineen

Kilpailukutsu

Ajalin-golfkisa on dialyysipotilaiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän tukihenkilöidensä ja ystäviensä kesken järjestettävä kilpailu Raaseporin Ruukkgolfissa. Mukana tapahtumassa on myös yrityksiä, jotka tukivat mainoksillaan Argentiinan MM-kisoissa olleita elinsiirtourheilijoita.

Kilpailu järjestetään Ruukkgolfin kentällä perjantaina 13.5.2016 klo 12.00 alkaen.

Kenttä sijaitsee Etelä-Suomessa Raaseporin kaupungin Pohjan kylässä.

Kilpailussa on kaksi sarjaa: dialyysissä olevien, elinsiirron saaneiden sarja ja ystävien sekä mainoksen antaneiden sarja. Sarjat pelataan ruotsalaisena lyöntipelinä. Myös parhaat SCR-tulokset palkitaan.

Kilpailupäivän greenfee on ilmainen. Harjoituskierrosten osalta tiedustelut suoraan golfklubilta.

Mikäli kiinnostuit kilpailusta, ota yhteyttä huhtikuun loppuun mennessä Kalevi Ajaliniin, kalevi@ajalin.fi. Ennakkoilmoittautumisten perusteella pystymme hahmottelemaan osallistujamäärää ja mitoittamaan riittävät järjestelyt.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on perjantai 6.5.2016, minkä yhteydessä pitää ilmoittaa seura ja tarkka tasoitus.

Golfauton käyttö on mahdollista rajoitetusti. Vuokraus ja auton maksu maksetaan golfklubin toimistoon. Ilmoitathan auton tarpeesta myös ilmoittautumisen yhteydessä.

Majoittumista voi tiedustella Urheiluopisto Kisa-keskuksesta. Etäisyys majoituksesta golfkentälle on n. 8 km. ●

TULKAA ROHKEASTI MUKAAN ALKUKESÄN GOLFTAPAHTUMAAN!

Terveisin, Kalevi ja Merja Ajalin

Keilailuihme Joni Saarinen nousi hetkessä huipulle

Uumu ry:n kannustaa jäseniään ohjattuun liikuntaan: uintia, allasjumppaa, petankkia, kävelyä. Suurimman suosion kaikista lajeista on saanut keilailu, vaikka keilailu on maailman toiseksi vaikein palloilulaji. Vain golf on keilailua haastavampaa.

Näkövammaisten maajoukkuevalmentaja Petri ”Rölli” Römark opettaa aika-aulun salliessa myös uumulaisia tässä vaikeassa lajissa. Hänen mukaansa keilailussa on kaikkein tärkeintä heiluri ja heilurin ajoitus. Tämä tarkoittaa, että heitotäden pitää olla rento ja saaton pitkä. Väärän heiluritekniikan vuoksi voi mennä hukkaan useita vuosia. Joni Saarinen, entinen huippukoripalloilija ja Uumu ry:n jäsen, on kuitenkin osoittanut, että jopa vuoden harjoittelulla voi päästä kilpailemaan kansallisissa kisoissa.

Sairaus toi uuden harrastuksen

Joni joutui perinnöllisen munuaissairauden aiheuttaman munuaisvian vuoksi dialyysiin vuonna 2009. Munuaissairaus huomattiin vasta, kun juuri mitään ei ollut tehtävissä, joten sairauteen ja hoitoihin ei jäänyt aikaa totutella. Dialyysihoidon vaikutus jokapäiväiseen elämään ei kuitenkaan ollut kovin suuri, koska Joni opiskeli. Hän sai helposti sovitettua kurssit ja tentit hoidon vaatimiin aikatauluihin. Munuaissairteen hän sai vuonna 2011 ja on sen jälkeen viettänyt normaalia elämää. Jonin vanha harrastus, koripalloilu, sai kuitenkin jäädä.

Uumu ry:n urheilu- ja liikuntavastaava Olavi Rautiainen sai Jonin houkuteltua mukaan harrastustoimintaan oman mielilajinsa keilailun pariin. Joni pääsi Röllin vetämälle kurssille muiden uumulaisten kanssa, hankki omat pallot ja on sen jälkeen ollut säännöllisesti Röllin ammattimaisessa valmennuksessa. Teknisen suorituksen omaksuminen onnistui entiseltä aktiiviurheilijalta helposti; koripalloilun ja nuorena harrastetun pesäpallon kehittämä motoriikka auttoi.

Valmennus säästää hermoja

Aktiivisella harjoittelulla aloitteleva keilailija pääsee muutamassa vuodessa kohtuullisen hyvälle tasolle, 160–180 pisteeseen. Puutteellisella tai väärällä heittotekniikalla ei kuitenkaan pääse yli 200 pisteen. Kun tekniikkaharjoittelua jatketaan ja heiluriin lisätään osioita, tulostaso usein hetkellisesti putoaa.

Joni Saarinen korostaa alkuvaiheen harjoittelussa tasaisen tulostason tärkeyttä. Tärkeää ei ole absoluuttinen pistemäärä, vaan tasaiset suoritukset eli mahdollisimman pieni ero parhaimman ja huonoimman sarjan välillä. Taso nousee harjoittelukertojen lisääntyessä.

Vuodessa B-sarjaan

Vajaan vuoden aktiivisen harjoittelun jälkeen Joni Saarinen on menestynyt hyvin: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:n (VAU) kansallisissa kisoissa hän vain piipahti C-sarjassa ja nousi heti B-sarjaan. Jonin tämänhetkinen kilpailukierro on 150–160. Se on melkoisen kova

saavutus mieheltä, joka aiemmin keilasi vain pari kertaa vuodessa kavereiden kanssa. Kansallisten kisojen lisäksi Jonilla on tähtäimessä vuoden 2016 EM-kisat.

Lähde liikkeelle

Uumu ry:ssä on panostettu liikunnan harrastamiseen kohtuullisen paljon. Kilpailutoiminta MM- ja EM-kisoissa on saanut paljon huomiota. Julkisuutta tärkeämpää jäsenistön kannalta on kuitenkin omaehtoinen liikunta yksin tai yhdessä. Liikunta on enenevässä määrin myös vertaistukitoimintaa.

Jokainen urheilee ja liikkuu omien kykyjensä ja mahdollisuuksiensa mukaan, mutta vähäinenkin apu yhdistykseltä tai innostava esimerkki, kuten Jonin tapauksessa, saa yhä useamman Uumu ry:n jäsenen liikunnan piiriin. Usein osallistuminen vaatii vain liikkeelle lähtemistä. ●

Teksti: Rainer Nissinen

Kuvat: Kassu Kallio





Hyvää oloa luistimilla!

Sunnuntaina tammikuun 17. päivänä ilahduttavan suuri joukko uumulaisia kokoontui perheineen Helsingin Rautatientorin luisteluradalle.

Päivä oli aurinkoinen ja tyyni, joten sääkin suosi iltapäivän viettoä luistimilla.

Musiikin siivittämänä erityisesti lapsia ilahdutti radalla järjestetty ohjattu toiminta.

Kaukalon laidalle oli saapunut myös kannustusjoukkoja – iloisin mielin reippaillen.

Kiitos osallistujille! Lopuksi luisteluunkin sopiva sanonta: Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa! ●

Terveisin, liikuntavastaavat
Carita Rönkkö ja Olavi Rautiainen



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.

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa (Helsinki) ja *Palvelukeskus Foibessa* (Vantaa) toimivien allasjumpparyhmien toimintaa pyritään jatkamaan entiseen malliin syksyllä 2016.

Lisätietoa 3/2016 UUMU-lehdessä.

KEILAILU

Nurmijärven keilahallin ja *Talin keilahallin* keilaryhmiä pyritään jatkamaan entiseen malliin syksyllä 2016.

Lisätietoa 3/2016 UUMU-lehdessä.

PETANQUE

Petanque-ryhmää pyritään jatkamaan entiseen malliin syksyllä 2016.

Lisätietoa 3/2016 UUMU-lehdessä.

ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu ry korvaa potilasjäsenilleen kuuttia 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).

Alkuvuoden korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 13.6.2016 mennessä.

Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana. Muut vuoden 2016 korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 16.12.2016 mennessä.

Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa. Kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne käsitellään yhdenaikaisesti yllä olevien aikataulujen mukaisesti. Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavake on saatavilla Uumun toimistolta ja kotisivuilta. kts. yhteystiedot lehden viimeiseltä sivulta).

Tervetuloa bongaamaan kevättä ja -lintuja



Koko perheen iloista ulkoilutapaivää vietetään lauantaina 14.5. klo 13 – 15 Helsingin Vanhankaupungin luonnon-suojelualueella. Ajatuksena on liikkua luonnossa, kiivetä lintutorniin ja tehdä havaintoja Suomeen keväällä saapuneista lintulajeista. Luvassa on keväistä tunnelmaa ja keväisiä maisemia Helsingin Seudun Lintutieteellinen yhdistys Tringa ry:n Juha Lindyn opastamana. Mukaan tarvitset hyvät jalkineet ja ulkoiluun sopivat, vallitsevien sääolosuhteiden mukaiset asusteet. Jos sinulla on kiikarit, ne kannatta ottaa mukaan.

Ilmoittautua voi sähköpostilla osoitteeseen carita.ronkko@laakkonen.fi tai puhelimitse 050 570 4804 / Carita.

Tarkemmat yksityiskohdat tapahtumasta, mm. tapaamispaikasta ja oppaasta tiedotetaan erikseen kaikille tapahtumasta kiinnostuneille. Tapahtuma on maksuton ja toteutetaan yhteistyössä SYKE ry:n (Sydän- ja keuhkosiirroksia) jäsenten kanssa.

**Tervetuloa mukaan!
Toivottavat Uumun
liikuntavastaavat
Carita Rönkkö ja
Olavi Rautiainen. ●**

Lähde vapaaehtoiseksi tai kannustamaan ensi kesän EM-kisoihin

Elinsiirronsaaneiden EM-kilpailut järjestetään Vantaalla, Myyrmäen ja Tikkurilan urheilupuistossa 10.–17.7.2016. Kyseessä ovat monilajikilpailut, joihin odotetaan noin tuhatta osallistujaa ympäri Eurooppaa.

Kisojen kanssa samaan aikaan järjestetään myös European Transplant Sport Week, johon kuuluu runsaasti erilaisia tapahtumia ja ohjelmaa.



Sporttitori-kiertueen tapahtumapaikat:

- Ma 11.7. Klo. 12-15, Tikkurilantori, Vantaa
- Ti 12.7. Klo. 15-19, Kansalaistori, Helsinki
- Ke 13.7. Klo. 12-15 Käpylän urheilupuisto, Helsinki
- To 14.7. Klo. 12-15 Jumbo, Vantaa
- Pe 15.7. Klo. 12-15 Sello (Viaporintori), Espoo
- La 16.7. Klo. 12-15 Myyrmäki (Paalutori), Vantaa

KANSAINVÄLINEN ELINSIIRTOSYMPOSIUMI JA TUTKIJATYÖPAJAT

Kansainvälinen elinsiirtoliikunnan symposiumi järjestetään 14.–15.7. ja elinsiirtoliikunnan tutkijatyöpajojen sarja 11.–14.7. Vantaan Rantasipi Airport Congress Centerissä. Tutkijatyöpajojen tavoitteena on edistää moniammatillista vuoropuhelua elinsiirron saaneiden henkilöiden, tutkijoiden ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä.

KAIKILLE AVOIMET SPORTTI-TORITAPAHTUMAT

Sporttitori-tapahtumien tavoitteena on kertoa mahdollisimman monille pääkaupunkiseudun asukkaille, että säännöllinen liikunta on yksi parhaista tavoista pitää omasta terveydestä huolta. Lisäksi innostamme yhdessä Kyllä elinluovutukselle –kampanjan kanssa ihmisiä allekirjoittamaan elinluovutuskortteja. Sporttitorilla on mahdollisuus kokeilla eri liikuntalajeja mahtavassa tunnelmassa, tavata elinsiirron saaneita urheilijoita ja kuulla, miten elinluovutus voi pelastaa toisen ihmisen elämän.

LASTEN LIIKUNTALEIRI

Leirille voi hakea elinsiirron saanut, elinsiirtoa odottava tai munuais-, maksa-, sydän- tai keuhkosairautta sairastava lapsi tai nuori ja hänen perheensä. Lisätietoa sivulla 9

TULE MUKAAN

- vapaaehtoiseksi eri tehtäviin (mm. ensiapu, tulospalvelu, helpdesk, autonkuljettaja, tapahtuma-avustaja, järjestyksenvalvoja, tuomari, mittamies)
- Lisätietoa www.vantaa2016.fi/vapaaehtoiset
- kannustamaan paikan päälle. UUMUlla on vahva joukkue mukana
- jakamaan tietoa elinluovutuksesta ja elinluovutuskortteja Elinsiirtoliikunnan viikon tilaisuuksiin, ilmoittaudu petri.inomaa@musili.fi

Illanistujaiset Tuusulan Gustavelundissa 12.7.2016



Tuleva kesä tarjoaa runsaasti tapahtumia ja mahdollisuuksia kohdata muita munuais- ja maksayhdistysten jäseniä.

Toivotamme kaikki jäsenet lämpimästi tervetulleeksi Elinsiirronsaaneiden EM-kilpailujen yhteydessä järjestettäviin illanistujaisiin

Tuusulan Gustavelundiin (Kirkkotie 36, 04310 Tuusula) tiistaina 12.7.2016 klo 18.00 alkaen.

Gustavelundissa tapaamme muiden yhdistysten kesäretkeilijöitä, jotka saapuvat kannustusjoukkoina Vantaalla järjestettäviin kisoihin. Mukana illanvietossa on mm. Etelä-Karjalan, Kymenlaakson ja Päijät-Hämeen munuais- ja maksa-yhdistysten väkeä.

Illan aikana herkuttelemme grillimakkaroiden ja lettukahveilla. Saunomis- ja uintimahdollisuus.

Tapahtuma on kaikille jäsenillemme maksuton.

Huomioithan myös Gustavelundin yöpymismahdollisuuden:
2hh aamiaisella / 100 euroa
1hh aamiaisella / 82 euroa

Ilmoittautumiset kesäiseen illanviettoon 15.6.2016 mennessä UUMUn toimistolle, p. 050 4497744 / s-posti sihteeri@uumu.fi

TERVETULOA MUKAAN!





Krapin kesäteatteri (Rantatie 2, Tuusula)

la 11.6.2016 klo 16.00

Jäniksen vuosi

Elämäänsä kyllästynyt Kaarlo Vatanen löytää jokakesäisellä työmatkallaan vammautuneen jäniksenpoikasen, joka on jäänyt Vatasen auton alle. Sinänsä ohimenevä tapahtuma johtaa Vatasen päätökseen heittää hyvästii entiselle elämälleen ja olla sillä kertaa palaamatta kotiin. Tästä alkaa hauska ja haikea seikkailu kohti yksinkertaisempaa olemassaoloa ja kosketusta kadonneeseen itseensä.

Arto Paasilinnan Jäniksen vuosi on jo käsite. Se on kaikkien road movie – komedioiden kantaäiti, suomalaisen itsenäisyyden- ja vapaudenkaipuun loistava timantti.

Rooleissa: Juha Veijonen, Seppo Halttunen, Anna-Leena Sipilä, Johannes Korpajaakko, Jari Hämäläinen ja Elina Varjomäki

Sitovat ilmoittautumiset UUMUn toimistolle

ma 25.4.2016 mennessä, p. 050 449 7744,

s-posti sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu: 20 euroa/ jäsen (30 euroa/ei-jäsen)

Osallistumismaksu tulee suorittaa ma 25.4.2016

mennessä UUMUn tilille Flo3 1028 3001 5117 65,

viitenumero 1740. ●

Maksakerhon tapaaminen

Reitzin säätiön taidemuseolla (Apollonkatu 23 B 64, 6. krs, 00100 Helsinki) ti 12.4.2016 klo 15.00 alkaen

Reitzin säätiön taidemuseossa ovat esillä Helsingin merkittävimpiin rakennuttajiin 1920-50-luvuilla kuuluneen Lauri Reitzin keräämät taide- ja antiikkiesinekeräykset. Museossa on nähtävillä suomalaisen maalaustaiteen historian merkkiteoksia, antiikkihopeakeräykset, aseita 1500-luvulta alkaen, Meissenin ja Sevresin posliiniesineitä sekä antiikkikelloja. Museon alkuperäistä koti-ilmapäiriä kunnioittavaan interiööriin kuuluvat myös lukuisat eri aikakausilta peräisin olevat antiikkihuonekalut.

Olemme varanneet museoon yksityisvierailun, joka sisältää maksuttoman sisäänkäynnin ja opastuksen. Ryhmän kokoontuminen on rappukäytävän ala-aulessa.

Vierailu kestää noin tunnin, minkä päätteeksi ryhmä siirtyy kerhonvetäjän johdolla kahvittelemaan lähialueella olevaan kahvilaan. ●

Kuva: Reitzin säätiö



Ryhmän enimmäiskoko on 20 henkeä.

Jokaisen osallistujan tulee ilmoittautua ma 4.4.2016

mennessä kerhonvetäjä Maija Hämäläiselle,

p. 040 544 2230

Vertaistreffit



Tervetuloa mukaan kaikille munuais- ja maksapotilaille sekä heidän läheisilleen avoimeen juttutuokioon UUMUn toimistolle.

Tapaamme ma 18.4.2016 klo 17.30

Tapaamisessa mukana fysioterapeutti, kuntoutusohjaajaopiskelija Sonja Meskanen, joka kertoo kokonaisvaltaista toimintakykyä kuvaavasta ICF-luokituksesta. ICF-luokituksen tarkastelu antaa erilaisia näkökulmia siihen, miten henkilö voi kuvata omaa toimintakykyään esimerkiksi etuus- ja tukihakemuksissa.

Voit lähettää luennoitsijalle ennakkokysymyksiä itseäsi askarruttavista, toimintakyvyn kuvaamista koskevista asioista: sonja.meskanen@student.samk.fi.

Toivomme myös ennakkoilmoittautumisia (tarjoilujen vuoksi) UUMUn toimistolle su 17.4.2016 mennessä. ●

Syksyn tapaamiset ovat ma 19.9.2016 klo 17.30 ja ma 14.11.2016 klo 17.30



Kuvat: Savonlinja, Timo Lappi

PIETARI 30.9.–2.10.2016

Järjestämme kolmen yhdistyksen yhteisen jäsenmatkan Pietariin, Pohjolan Venetsiaksikin kutsuttuun suurkaupunkiin. Mukana matkalla on Etelä-Karjalan munuais- ja maksayhdistyksen, Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistyksen sekä Uudenmaan munuais- ja maksayhdistyksen jäseniä.

Matkanjärjestäjänä toimii Savonlinja Oy kuitenkin siten, että Helsinki – Lappeenranta ja Viipuri – Helsinki junamatkat ovat UUMUn vastuulla.

Matkanjohtajana sekä oppaana toimii Etelä-Karjalan munuais- ja maksayhdistys ry:n Petri Vainikka, jolla on vankka kokemus Venäjän matkailusta.

Matkan ALUSTAVA ohjelma on:

Perjantai 30.9.2016

Matkapäivä junalla Lappeenrantaan, mistä jatko linja-autolla Saimaan kanavan ja Viipuriin Terijoen kautta Pietariin
Myöhäinen ruokailu Terijoella
Illalla saapuminen Pietariin ja majoittuminen hotelli Moskovaan

Lauantai 1.10.2016

Aamiaisen hotellilla
Retki Pietarhoviin suomenkielisen oppaan johdolla
Illallinen ja show ravintola St. Petersburgissa

Sunnuntai 2.10.2016

Aamiaisen hotellilla
Retki Eremitaasiin suomenkielisen oppaan johdolla
Paluumatka Viipurin kautta, missä myöhäinen lounas ja mahdollista ostosaikaa
Viipurista Allegro-junalla Helsinkiin

Tilanteen salliessa ohjelmaan pyritään lisäämään tutustumiskohteita matkareitin varrelta.
Sellaisia voisivat olla esimerkiksi Lintulan luostari, Terijoen hallitus, Aleksanteri Nevskin luostari jne...

**Matkan perushinta: 275 euroa/ Jäsen
+ valittu viisumimuoto (78 euroa tai 85 euroa)**

Hintaan sisältyy:

- Kaikki kuljetukset Pietariin ja takaisin sekä retkikuljetukset paikan päällä
- Kuljettajan opastama kaupunkikiertoajelu Viipurissa ja Terijoella
- Myöhäinen lounas Terijoella
- Majoitus hotelli Moskovassa kahden hengen huoneessa + aamiaiset hotellilla
- Hotellin perimä rekisteröintimaksu
- Sisäänpääsymaksut ja opastukset retkikohteissa (Pietarhovi ja Eremitaasi)
- Yhteinen illallinen ohjelmineen
- Myöhäinen lounas Viipurissa
- Matkanjohtajana toimivan kuljettajan palvelut

Muut lisämaksut:

- Viisumimaksu ryhmäviisumina 78 euro/ henkilö
- Henkilökohtainen kertaviisumi 85 euro/henkilö
- Yhden hengen huoneen lisämaksu 44 euro

Vastaanotamme ilmoittautumisia UUMUn toimistolle 30.4.2016 asti, minkä jälkeen vahvistamme matkalle lähtijöiden osallistumiset.

MIKÄLI MATKALLELÄHTIJÖITÄ ON ENEMMÄN KUIN PAIKKOJA, ARVOMME OSALLISTUJAT VIIKOLLA 18.

Mikäli retken ulkopuolelle jää huomattava määrä halukkaita lähtijöitä, pyrimme järjestämään toisen matkan vuonna 2017.

Huomioithan, että:

- Sinulla on passi, joka on voimassa vähintään puoli vuotta matkan päättymisen jälkeen
- Sinulla on viisumia varten yksi värillinen passikuva, joka on alle 6kk vanha
- Sinulla on matkavakuutustodistus

Edellä mainitut dokumentit tarvitaan viisumia varten toukokuussa matkan varmistuttua.
Voit halutessasi tiedustella myös vuoden monikertaviisumia.

- Venäjä ei ole erityisystävällinen liikuntarajoitteisille ja ohjelmaan kuuluu jonkin verran jalkaisin liikkumista. Pietari on suuruudeltaan 10 Helsinkiä!

OSALLISTUJILTA TULLAAN VELOITTAMAAN 100 EURON VARAUSMAKSU TOUKO-KESÄKUUSSA.

Yksittäisten peruutusten kohdalla käytetään voimassa olevia valmismatkalain mukaisia peruutusehtoja, jotka tarkennetaan matkalle lähtijöille vielä ennen matkaa.

Matkanjärjestäjä pidättää oikeuden matkaohjelman muutoksiin.

UUMU ei vastaa VR:n junalippujen hinnoissa tapahtuvista muutoksista.

Tämän hetkinen hinnoittelu perustuu maaliskuussa 2016 saatuihin hinta-arvioihin.

Tapahtumakalenteri

ti 5.4.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa.
Lisätietoa s.13

pe 8.4.2016

Naurun tasapaino -stand up Järvenpäässä klo 19.00.
Lisätietoa s.24

la 9.4.2016

Naurun tasapaino -stand up Sipoon Topelius-salissa klo 19.00.
Lisätietoa s.24

ti 12.4.2016

Maksakerhon tapaaminen Reitzin säätiön taidemuseolla.
Lisätietoa s.20

ke 13.4.2015

Keski-Uudenmaan alueen jäsentapaaminen Kahvila Iivarissa
Järvenpäässä klo 17 alkaen. Lisätietoa s.22.

ma 18.4.2016

Vertaistreffit klo 17.30 alkaen. Vapaamuotoinen ja kaikille
munuais- ja maksapotilaille avoin juttutuokio
UUMUn toimistolla. Lisätietoa s.20

pe 22.4.2016

Naurun tasapaino- stand up Lohjan Laurentiussalissa klo 19.00

ma 25.4.2016

Lapsiperheiden ilta Huimalassa. Lisätietoa s.22

to 28.4.2016

Yhdistyksen vuosikokous. Lisätietoa s. 5

pe 29.4.2016

Naurun tasapaino- stand up Hyvinkääsalissa klo 19.00

la 30.4.2016

Ellilän testamenttirahaston avustushakemusten viimeinen
wpalautuspäivä. Lisätietoa UUMU-lehti 1/2016

ti 3.5.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa.
Lisätietoa s.13

pe 13.5.2016

Dialyysissä olevien ja elinsiirronsaaneiden golfkisat.
Lisätietoa s.19

la 14.5.2016

Linturetki ja ulkoiluiltaapäivä Helsingin Vanhankaupungin
luonnonsuojelualueella. Lisätietoa s.18

la 14.5.2016

Lapsipotilaiden äitien hemmottelupäivä. Lisätietoa s.8

ti 17.5.2016

Nuorten aikuisten tapaaminen UUMUn toimistolla.
Lisätietoa s. 15

su 22.5.2016

Länsi-Uudenmaan ja Raaseporin alueen yhteinen kesäretki
Raaseporin linnoitukselle. Lisätietoa s. 11

la 11.6.2016

Kesäteatteri Jäniksen vuosi Tuusulan Krapilla. Lisätietoa s. 20.

ma 13.6.2016

Omaehtoisen liikunnan korvaushakemusten viimeinen
palautuspäivä. Lisätietoa s.19.

ti 14.6.2016

Nuorten aikuisten veneretki Espoon saaristoon. Lisätietoa s.15

to 7.7.2016

Kesäteatteri lapsipotilaiden perheille. Lisätietoa s.8

10.-17.7.2016

Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien EM-kilpailut.
Lisätietoa s.18

ti 12.7.2016

Illanistujaiset Tuusulan Gustavelundissa. Lisätietoa s. 18

13.-16.7.2016

Lasten ja nuorten liikuntaleiri. Lisätietoa s.9

pe 5.8.2016

Porvoon alueen jäsentapaaminen Noark Worldissa ja
Postimäellä. Lisätietoa s.10

30.9.-2.10.2016

Pietarin retki. Lisätietoa s.21 ●



Uumun lapsiperheiden ilmainen

(lapsipotilaiden perheet sekä perheet, joissa vanhempi sairastaa)

PEUHUILTA HUIMALASSA

(Kauppakeskus Ristikko, 3krs., Ajomiehentie 1,
Helsinki)

ma 25.4.2016 klo 16.00-20.00.

Ilmoittautumiset su 17.4.2016 mennessä
p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi
Kerrothan ilmoittautuessasi kuinka monta aikuista ja
lasta perheestänne osallistuu tapahtumaan. ●

TERVETULOA KOKO PERHEEN VOIMIN!



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 oikeuksienvalvojana. Tavoitteena on varmistaa asiantuntevan 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.

Liity UUMUn jäseneksi

- Voit tavata ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman kuin sinä ja saat tukea potilastovereiltasi
- Myös lähimmäisesi ovat tervetulleita toimintaan
- Voit vaikuttaa ja saada lisää tietoa
- Voit hakea taloudellista tukea suuriin sairauskustannuksiin
- Saat Uumu-lehden 4 kertaa vuodessa
- Saat Munuais- ja maksaliiton Elinehto-lehden 4 kertaa vuodessa
- Voit osallistua Uumun järjestämille retkille jäsenhintaan
- Voit vuokrata Uumun lomahuoneiston jäsenhintaan
- Voit osallistua Uumun liikuntatoimintaan
- Saat tukea omaehtoisen liikunnan kustannuksiin
- Liiton kuntoutumiskurssit ovat käytettävissä

Jäsenmaksu vuonna 2016 on 22 euroa.

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.

TOIMISTO KESÄLOMALLA 1.7.-7.8.2016.

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: www.uumu.fi

Kotisivujen Ajankohtaista -palstalta löydät lisätietoja tulevasta tapahtumista.

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.

BYRÅN SEMESTRAR 1.7-7.8.2016

E-post: sihteeri@uumu.fi

Tel: 050 449 7744

Uumus sajt: www.uumu.fi

Under rubriken Ajankohtaista (Aktuellt) på vår sajt finns information om kommande evenemang

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

Uumun lehti

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

Tilaushinta vuonna 2016 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

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 muistokukien 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.

TERVETULOA

tutustumaan uudistuneisiin verkkosivuihimme!

Sivustolta löydät tietoa munuais-sairauksista ja niiden hoidosta sekä tietoa palveluistamme.



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