

UUMU

3/2015



Vuosikokous 2015 / Årsmötet 2015 s. 5

Lottovoittoakin parempi vaihtoehto s. 6

**Ennakkotietoja UUMUn edunvalvontakyselystä /
Förhandsinformation om UUMU:s intressebevakningsenkät s. 10**

Pieni ele tuotti ison potin

Pieni ele -keräys järjestettiin huhtikuussa eduskuntavaalien äänestyspaikoilla ympäri Suomen. Uumun alueella mukana oli noin 80 vapaaehtoista lipasvahtia yhdeksässä kunnassa.

Pieni ele on 18 vammais- ja terveysjärjestön yhteinen keräys, joka järjestetään valtio- ja kuntavaalien yhteydessä. Eduskuntavaalien Pieni ele -keräys tuotti valtakunnan tasolla 1,4 miljoonaa euroa. Uumun osuudeksi tuli yli kuusituhatta euroa, jotka käytetään yhdistyksen toimintaan muun muassa virkistystapahtumien järjestämiseen.



**SYDÄMELLINEN
KIITOS KAIKILLE
VAPAAEHTOISILLE,
JOTKA KANTOIVAT
KORTENSA KEKOON
JA AHKEROIVAT
LIPASVAHTEINA! ●**



Vapaaehtois-
työntekijä
Kiia Vantaan
Koivukylän ennakko-
äänestyspaikalla.

Lipasvahti, tervetuloa kahville

Lipasvahtien kiitoskahvit järjestetään torstaina 1.10.2015 klo 15–18 Uumun toimistolla.

Tervetuloa te kaikki – työnne on arvokasta!



Kaiikki tuotteet ja palvelut, joita dialyysikoidossa tarvitaan



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

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:

Juhannuslipun nosto salkoon.
Kuva: Risto Salmi

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

Tilaukset, osoitteenmuutokset
ja jakelumuistutukset:
Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1600

A4 (210x297 mm)
Värit 4/4 CMYK
Materiaalivaatimukset
TIFF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2015
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
Marraskuu 2015.
Aineistot 30.9.2015
mennessä.

SISÄLTÖ:

Pieni ele -keräys	2
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Vuosikokous 2015 / Årsmötet 2015	5
Lottovoittoakin parempi vaihtoehto	6
Lasten Uumu Luumu	8
Ennakkotietoja UUMUn edunvalvontakyselystä / Förhandsinformation om UUMU:s intressebevakningsenkät	10
Järjestösuunnittelija	12
Nuoret aikuiset	14
Tapahtunut	15
Paikallistoiminta	16
Liikunta	18
Tapahtuu	19
.....	

Hallituksen uudet jäsenet



Carita Rönkkö

(varajäsen)

Ikä: 44 vuotta

Asuinkunta: Helsinki

Yhdistyksen työryhmä mihin kuulun:

Uumun liikuntavastaava

Miksi liityin yhdistykseen: Olen diabeetikko ja odotan toista munuaisensiirtoa. Teen menestyksekkäästi hemodialyysihoitoja kotona joka toinen yö. Kokopäivätyöni on autokonsernin markkinointiosastolla. Yhdistykseen olen kuullut jo vuosia, mutta lähemmin sen toiminnasta kiinnostuin vertaistukitapaamisten myötä.

Terveiseni jäsenistölle: Koen, että positiivisuudella voi parantaa elämänlaatua ja sen myötä arjen haasteiden kohtaaminen on helpompaa. Yhdistyksen tekemä työ on äärimmäisen arvokasta ensisijaisesti meille potilaille. Nyt minulla on ilo olla mukana kuuntelemassa ja toteuttamassa toiveitanne. Vaihdan mielelläni ajatuksia kanssasi. ●



Terttu Kavonius

(varajäsen)

Ikä: 56 vuotta

Asuinkunta: Helsinki

Yhdistyksen työryhmä mihin kuulun:

Uumun virkistystoimikunta

Miksi liityin yhdistykseen: Yhteistyön ja tiedonkulun vahvistaminen sekä lisääminen jäsenistön ja sairaalaorganisaation välillä.

Terveiseni jäsenistölle: Yhdessä voimme tukea toisiamme ja viedä asioita eteenpäin. ●



Puheenjohtajalta

Heinäkuun helteet ovat tältä kesältä jääneet oikullisten ilmapvirtausten vuoksi jonnekin Etelä-Euroopan tienoille. Siellä lämpötilat ovat nousseet yli 40 celsiusasteeseen.

Uusi eduskunta valittiin huhtikuussa ja vaalien voittajia olivat Keskustapuolue ja Perussuomalaisten puolue. Muut puolueet saivat vain torjuntavoittoja. Uusi hallitus aloitti ripeästi toimintansa Suomen kansantalouden ja työttömyyden parantamiseksi. Tuleva syksy ja vuosi 2016 näyttävät toteutuvatko hallituksen asettamat tavoitteet.

Yhdistyksemme vuosikokous pidettiin huhtikuun lopulla. Vuosikokouksesta tarkemmin lehden sisäsivulla.

Sähköiset asiointipalvelut kehittyvät terveydenhuoltosektorilla huimaa vauhtia. Potilaat/asiakkaat voivat tälläkin hetkellä saada yhteyden joihinkin terveydenhuoltopisteisiin sähköisesti omilla pankkitunnuksillaan ja lähettää sähköisesti viestin terveydenhoitajalle, joka asian niin vaatiessa antaa hoito-ohjeen potilaalle ja tarvittaessa konsultoi lääkäriä ja siten asia etenee. Toimintamallin toivotaan laajentuvan jokaiseen terveyskeskukseen. Säästettäisiinhan toimintamallilla monia turhia jonotuksia ja käyntejä eri terveyskeskuksissa.

Yhä useampi potilas saa vuosittain elinsiirron. Siitä huolimatta myös moni siirtoa odottava menehtyy, koska sopivaa siirrännäistä ei saada riittävän ajoissa. Elinluovutuskortti, jota yhdistykset ja liitto jakavat eri tilaisuuksissa ympäri Suomea on edelleen tarpeellinen huolimatta muutama vuosi sitten voimaantulleesta laista, jonka mukaan jokainen menehtynyt ihminen on potentiaalinen elinluovuttaja.

Elinsiirron saaneiden MM-kilpailut pidetään Mar del Plata nimisessä kaupungissa Argentiinassa. Suomen joukkue koostuu seitsemästätoista urheilijasta. Onnea ja menestystä koko Suomen joukkueelle.

Yhdistyksen järjestämät eri liikuntamuodot alkavat syksyllä. Yhdistys korvaa POTILASJÄSENILLEEN vuosittain 20 % eri liikuntaan liittyvistä harrastuksista aina 80:een euroa asti. Kannustan jokaista jäsentä harrastamaan erilaisia liikuntamuotoja oman kuntonsa mukaan päivittäin. Pelkkä päivittäinen kävely hieman hengästyen riittää. ●

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

Någon hetta har inte precis synats till i juli i år, nyckfulla luftströmmar har hållit 40 graders hettan kvar i södra Europa.

En ny riksdag valdes i april och vinnaren i valet utgjordes av centern och sannfinländarna. Riksdagen tog genast itu med jobbet för att bli en förbättra nationalekonomin och arbetslösheten. Kommande höst och året 2016 får visa om målsättningarna uppnås. Föreningens årsmöte hölls i slutet av april. Mer om årsmötet finns senare i tidningen.

De elektroniska möjligheterna att sköta sina ärenden utvecklas t ex inom hälsovårdssektorn. Patienter/Kunder kan redan nu med sina bankkoder kontakta hälsovårdsansvariga och få råd. Förhoppningsvis utvidgas tjänsten till alla hälsovårdscentraler så att köerna och onödiga besök minskar.

Allt fler genomgår transplantation. Tyvärr hinner inte alla få transplantation eftersom lämpligt organ inte finns för stunden. Föreningar och förbund delar ut transplantationskort runtom i landet. Enligt den nya lagen är alla avlidna potentiella organdonatorer.

VM-tävlingarna bland organmottagarna hölls i Mar del Plata, Argentina. Finland lag bestod av 17 idrottare. Lycka till till alla!

Motionsformerna som föreningen erbjuder börjar åter i höst. Föreningen beviljar sina PATIENTMEDLEMMAR årligen 20% rabatt på avgifterna upp till 80 euroa. Jag uppmuntrar alla att motionera varje dag enligt egen ork. Den dagliga promenaden räcker, kanske också med det lilla flåset. ●

Hannu Ouvinen

HALLITUS 2015

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

Vuosikokous 2015

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys ry:n vuosikokous pidettiin tiistaina 28.4.2015 UUMU:n toimistolla. Paikalle saapui yli 20 yhdistyksen jäsentä. Vilkas puheensorina alkoi heti kahvikupposten ja herkullisten leivonnaisten kera.

Hallituksen puheenjohtaja avasi kokouksen toivottaen paikallaolijat tervetulleiksi. Kokouksen puheenjohtaja esitteli lyhyesti edellisen vuoden toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen.

Hallituksen erovuorossa olevien varsinainen- ja varajäsenten tilalle valittiin uudet henkilöt. Ehdokkaista käytiin tiukka äänestys. Uuden hallituksen kokoonpano löytyy lehden alkusivuilta.

Seuraavaksi esiteltiin toimintasuunnitelma vuodelle 2016. Talousarvio ja toiminta noudattavat pääosin kuluva vuoden linjoja. Vuosi 2016 on yhdistyksen 49. toimintavuosi. Munuais- ja maksaliiton sekä UUMU ry:n teemana



vuonna 2016 on Ennaltaehkäisy. Yksi edunvalvontaryhmän tärkeistä tehtävistä on hoitotakuun seuranta ja toteutuminen yhdistyksen toiminta-alueella. Vuonna 2015 toteutettavan edunvalvon-

Uumu kiitti loistavaa asiantuntijavierasta Eero Hartikkaa sekä vuoden yhdistystoimijaksi valittua Marjatta Suikkasta kukkasin

takyselyn tuloksia hyödynnetään edunvalvontatyössä.

Jäsenmaksut pysyvät ennallaan vuonna 2016.

Kokouksen päätteeksi seurasi elinsiirtokoordinaattori Eero Hartikan esitys ”Yleistietopaketti elinsiirroista”. Esitystä seurattiin mielenkiinnolla ja kysymyksiä sateli. Kuuntelijat saivat varmasti paljon uutta ja hyödyllistä tietoa elinsiirroista. Esitys oli todella mielenkiintoinen. Kiitos siitä!

Myöhäinen iltapäivä kului nopeasti kuunnellen kiinnostavia ja tärkeitä asioita. ●

Teksti: Pirjo Hovi

Kuvat: Sari Ruotsalainen



Vuosikokousväkeä tutustumassa kokouksen asiakirjoihin



Eero Hartikan tilannekatsaus elinsiirtojen tämän hetkisestä tilasta

Årsmötet 2015

Njur- och leverföreningen i Nyland rf (UUMU) höll sitt årsmöte tisdag 28.4.2015 på UUMU:s byrå. 20 föreningsmedlemmar deltog i mötet. Mötet inleddes med glatt prat och kaffe med dopp.

Styrelsens ordförande öppnade mötet och hälsade alla välkomna. Ordförande presenterade kort förra årets verksamhetsberättelse och bokslut.

Nya personer invaldes för dem som stod i tur att avgå. Omröstning hölls och sammansättningen av den nya styrelsen finns i början av tidningen.

Verksamhetsplanen för 2016 presenterades. Budgeten och verksamheten följer ungefär det här årets riktlinjer. Nästa år är föreningens 49:e verksamhetsår. Njur- och leverförbundets och UUMU rf:s tema kommer år 2016 att vara Förebyggande verksamhet. En av intressebevakningsgruppens viktiga uppgifter kommer att vara uppföljning och förverkligande av vårdgarantin. Resultaten i årets intressebevakningsenkät kommer att utnyttjas inom kommande intressebevakning.

Medlemsavgiften hålls på samma nivå nästa år.

Som avslutning på mötet berättade transplantationskoordinator Eero Hartikka mer om transplantationer. Presentationen var intressant och många frågor ställdes till Eero. Mötesdeltagarna fick säkert både ny och nyttig information om transplantationer. Tack för det!

Eftermiddagen gick snabbt och var mycket intressant. ●

Text: Pirjo Hovi

Bilder: Sari Ruotsalainen

Lottovoittoakin parempi vaihtoehto

Puolisoni tuki ja kannustus auttoi minua selviytymään hoidoistani kotona. Hän huolehti muun muassa välipaloistani ja hoitojen jälkeisestä laitepuhdistuksesta ja pesusta.

Risto Salmi on onnellinen ja kiitollinen uudesta elämästään, jonka hän sai helmikuun alussa tehdyn elinsiirron myötä. Samalla viikolla arvottiin noin kymmenen miljoonan euron lottopotti, mutta Ristolle loton päävoittoakin merkittävämpi palkinto oli munuaisensiirto. Risto haluaa omien hyvien kokemustensa perusteella suositella kotona tehtävää dialyysihoitoa jokaiselle munuaissairalle, jolle se on mahdollinen ja sopiva hoitomuoto.

Nyt 63-vuotiaalla Risto Salmella todettiin munuaissairaus vuonna 2002. Taksiryttäjänä toimiva Risto koki voimakasta väsymystä, mikä sai hänet hakeutumaan lääkärin tutkimuksiin. "Suussa periytynyt munuaissairaus, polykystiset munuaiset, kummitteli mielessäni. Isäni menehtyi tautiin 61-vuotiaana vuonna 1969, jolloin hoitoa ei vielä ollut saatavilla. Myös yksi veljistäni menehtyi sairauteen useita vuosia kestäneen hoidon jälkeen. Kaksi muuta sisarustani on saanut munuaisensiirron." Munuaisarvoja seurattiin Lohjan sairaalassa yli kymmenen vuoden ajan, kunnes tilanne paheni vuonna 2012. Risto siirrettiin kiireesti hoitoon Meilahden ja Kirurgiseen sairaalaan. Siitä alkoi kolme vuotta kestänyt dialyysihoito, jota Risto jatkoi akuuttivaiheen jälkeen kotona itsenäisesti.

Kotidialyysi vapautti sairaalahoitosta

Sairaanhoitaja Riitta Muroma-Karttunen oli avainhenkilö Riston opettellessa hoitoa kuukauden ajan Meilahden kolmiosairaalassa. "Riitan rauhallisuus, varmuus ja neuvot antoivat minulle lujan luottamuksen selviytymiselleni koti-



hoidossa. Hoitoon kuuluva kolmen vaiheen opettelu ei ollut mielestäni vaikeaa. Jopa pistämisen, johon moni suhtautuu pelokkaasti, opin melko helposti. Uskon, että jokainen oppii halutessaan hoidon." Sitkeä opettelu toi nopeasti tuloksia, ja oli aika jatkaa hoitoa kotioloissa. Risto teki hoitoja kuusi kertaa viikossa. Kunto nousi kohisten, arvot pysyivät vakaina eikä edes ruokavaliorajoituksia tarvittu. Risto sai suunnitella itse hoitoaikansa, työnsä, harrastuksensa, nauttia elämästä kotona ja toimia kunnan luottamuselimiä.

Vaikeuksien kautta munuaisensiirtoon

Dialyysihoito sujui hyvin, mutta polykystiset munuaiset alkoivat oireilla. Toinen niistä kasvoi nopeasti ja aiheutti kovia kipuja. Elinsiirtoa ei voitu tehdä. Vasta kun yli kolmekiloiseksi kasvanut munuaismainen oli poistettu, voitiin aloittaa siirron suunnittelu. "Liian isoksi kasvaneen munuaisen poisto ja siitä toipuminen oli todella tuskallista. Kun-

non kohoamisen myötä pääsin vihdoinkin siirtolistalle. Toinen munuaismainen, jonka toiminta on jo hiipunut, on yhä jäljellä."

Kahden vuoden odotuksen jälkeen puhelin soi 2.2.2015 klo 4.14, ja jo seitsemän aikaan Risto oli leikkaussalissa. Munuaisensiirto onnistui hyvin. "Hetimitä leikkauksesta seuraavana päivänä oli nouseminen ylös sängystä. Ensimmäiset askeleet kuljin kelkan tukemana. VERTAISTUEKKA sain heti, koska osastolla hoidetaan vain elinsiirron saaneita. Pöytäkeskustelut olivat antoisia, ja tietoja ja omia kokemuksia vaihdettiin. Olin toipilaana osastolla kaksi viikkoa. Jälkikontrollit jatkuvat yhä. Niitä on kuitenkin harvemmin ja arvot ovat parantuneet. Hyljinnäestölääkkeet aiheuttavat vapinaa, joka sekin vähenee lääkeannosten pienentyessä. Olo tuntuu nyt erinomaiselta. Vapinan päätyttyä on luvassa terveen paperit. Hyljinnäestölääkitystä minun on tosin jatkettava koko loppuelämäni ajan. Olen todella onnellinen ja kiitollinen hyvästä kunnostani, joka on osaavan ja hyvän hoidon ansiota. Odotan kovasti



Kotidialyysi kuusi kertaa viikossa



Elinsiirto-osastolla munuaisensiirron jälkeen helmikuussa 2015

pääseväni puolisoni kanssa Lapin ja Pohjois-Karjalan mökeille. Eurooppaan saan jo matkata lentäen, mutta Atlantin yli lentäminen on kiellettyä.” Risto on edelleen sairauslomalla ja yrittäjäeläkkeelle hän jäi viime syksynä. Taksirytyksen palkkalistoilla on kolme työntekijää, joista oma tytär todennäköisesti jatkaa yrityksen toimintaa isänsä jälkeen.

Vapaaehtoistyö ja harrastukset etusijalle elämässä

Etusijalle Riston elämässä elinsiirron jälkeen on noussut vertaistukitoiminta Karkkilan, Kirkkonummen, Lohjan, Siuntion ja Vihdin yhteisessä kerhossa. Hän oli aloitteen tekijä kerhon perustamisessa ja on tämän vuoden ajan

kerhon vetäjä. ”Haluan jakaa kokemuksiani niiden kanssa, jotka ovat nyt siinä tilanteessa, josta olen itse juuri selvinnyt. Joitakin viikkoja sitten vierailin Lohjansairaalan dialyysiosastollakeskustelemassa ja rohkaisemassa hoidossa olevia omilla kokemuksillani.”

Risto aikoo jatkaa vanhoja harrastuksiaan kunnon pikkuhiljaa kohotessa. Metsässä kävely, luonnon tutkiminen, metsästys ja kalastus ovat Ristolle mieluisia harrastuksia, mutta hoidot estivät osan niistä. Harrastusten monipuolisuudesta kertoo, että hän on ollut pitkään Mobilisti-järjestön jäsen, ja omistaa harvinaisen Fiat 1100:n vuodelta 1960. Tällä ’kaunottarella’ hän ajaa kuivalla ja aurinkoisella säällä joitakin kertoja kesässä esimerkiksi torille. Vihtiläiseen kunnallispolitiikkaan Riston vei yli 20 vuotta sitten paikallinen ympäristönsuojelukysymys. Tällä hetkellä hänellä on viides valtuustokausi loppuillaan ja hän on valtuuston 1. varapuheenjohtaja. Hän on vaikuttanut muun muassa siihen, että Vihtiin perustettiin tänä vuonna kunnallinen vammaisneuvosto. Risto aikoo kuitenkin jättää toiminnan kunnan luottamuselimissä tämän valtuustokauden jälkeen. ”Haluan kiittää elinsiirto-osaston kirurgeja ja henkilökuntaa osavasta ja arvokkaasta työstä. Ja toivotan aurinkoista syksyn alkua kaikille lehden lukijoille!” ●

Teksti: Heli Saloranta

Kuvat: Heli Saloranta ja Risto Salmi



Risto ja silmäterä Fiat 1100

Elinsiirrot Suomessa

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	6/2015
Munuainen	173	150	180	175	164	199	189	240	123
Maksa	53	47	48	50	56	52	49	59	33
Haima				2	1	8	10	15	6
Sydän	18	21	13	22	18	22	21	24	11
Keuhkot	11	12	14	15	23	26	15	15	10
Sydän-keuhko	1	4	0	0	0	1	0	2	0
Suolensiirto			1	1	0	2	1	0	0



Live Aid Uusi Lastensairaala 2017-konsertista



"Katse eteen ja suupielet ylöspäin
Teen vastoinikäymistä voimaa
Katse eteen ja suupielet ylöspäin
Antaa tulla, kestän kyllä,
periks en tuu antamaan."





Lavalla heiluu valkoisiin vaatteisiin pukeutunut, käsiään rytmikkäästi heiluttava mies. Hän saa ihmismassan vellomaan ja nostamaan kädet kohti puolipilvistä taivasta. Tunnelma on loistava eivätkä pienet sadekuurotkaan säikäytä juhlaväkeä. Mukana on isiä ja äitejä, lapsia ja isovanhempia. Kaikki saman asian äärellä – kuten myös lavalla jammaileva Elastinenkin. Kaikki ovat osa Live Aid Uusi Lastensairaala 2017 -megatapahtumaa.

Saimme mahdollisuuden osallistua Helsingin Olympiastadionilla lauantaina 6.6.2015 järjestettyyn Live Aid Uusi Lastensairaala 2017 -konserttiin. Mukana viisituntisessa konsertissa oli kymmenittäin uumulaisia, jotka halusivat kantaa oman kortensa kekoon ja päästä nauttimaan ainutlaatuisesta konserttielämyksestä. Konsertti oli osoitus siitä, miten yhdessä voi saavuttaa suuria asioita. Se oli osoitus valtavasta talkoohengestä, jossa oli mukana lukuisia yrityksiä ja yhteisöjä, artisteja ja muusikkoja. Kaikkiaan konserttilavalla nähtiin yli 300 esiintyjää, sillä mukana olivat myös Kansallisoopperan sinfoniaorkesteri, useita tanssiryhmiä ja kuoroja sekä Kansallisbaletin tanssijat.

Saimme illan aikana nauttia kotimaisten huipputartistien esityksistä ja tavata muutamia heistä fanikuvien merkeissä.

Hyväntekeväisyyskonsertin saldo oli huima. Konsertin keräys tuotti yli 2 miljoonaa euroa, jotka lahjoitettiin lyhentämättömänä uuden lastensairaalan rakentamiseen. Yhtä tärkeäksi tuloksi, ellei jopa tärkeämmäksi nostaisin kuitenkin yhteishengen ja elämykset, joita tapahtuma antoi osallistujilleen.

Mikä onkaan ihanampaa kuin nähdä lapsi, joka loistaa onnesta ja ilosta! ●

Teksti: Sari Ruotsalainen

Kuvat: Satu Hanhineva, Lena Elfving ja Sari Ruotsalainen

UUMUN LAPSIPERHEIDEN

(lapsipotilaiden perheet sekä perheet, joissa vanhempi sairastaa)

LASTENMUSIIKKIORKESTERI AMMUU!

Sibelius- Akatemian Musiikkikeskuksessa Kallio-Kuninkalassa Järvenpäässä (Ristinummentie 6, 04400 Järvenpää) lauantai 12.9.2015 klo 14 alkaen

Lastenmusiikkiorkesteri Ammuun! muusikot ovat musiikkikasvatuksen ammattilaisia sekä kokeneita lastenmusiikin sovittajia ja esittäjiä. Orkesteri viihdyttää sekä lapsia että aikuisia kansanmusiikkiperinnettä kunnioittaen. Ammuu! hallitsee myös muut musiikilliset tyyllilajit kalevalaisesta laulusta salsaan ja sottiisiin, jazzista reggaen rytmeihin.

Pääsemme mukaan Lastenmusiikkiorkesteri Ammuun! harjoituksiin. Tule mukaan laulamaan ja leikkimään – tähän musiikkituokioon voivat osallistua myös perheen pienimmät.

Paikalla on mahdollisuus ostaa myös orkesterin omia nimikirjoituksilla varustettuja levyjä. Varaathan mukaasi käteistä, mikäli olet kiinnostunut asiasta.

Tapahtuma on maksuton.

Musiikkituokion jälkeen mahdollisuus yhdistyksen tarjoamaan mehu- /kahvihetkeen Kallio-Kuninkalan kartanon kahvilassa. Ennakkoi ilmoittautumiset Uumun toimistoon ma 7.9.2015 mennessä (sihteeri@uumu.fi/ p. 050 449 7744) ●



Kuva: Sami Mannerheimo

LAPSIPOTILAIEN VANHEMPIEN KAHVITTELUILTA

Uumun toimistolla to 22.10.2015 klo 17.30 alkaen
Suunnittelemme tulevia tapahtumia ja vaihdamme kuulumisia. Tarjoilujen vuoksi toivomme ennakkoi ilmoittautumisia ma 19.10. mennessä . Ilmoittautumiset Sari Ruotsalaiselle , sruotsalainen@pp.inet.fi/ p. 040 5519529

TERVETULOA MUKAAN!

Ennakkotietoja UUMUn edunvalvontakyselystä

Jäsenten ääni kuuluviin! Ketkä vastasivat?

UUMU ry:n edunvalvontaa koskeva jäsenkysely toteutettiin keväällä 2015. Sähköpostitse kyselyyn vastasi 65% kyselykutsun saaneista henkilöistä. Määräaikaan, toukokuun loppuun mennessä vastauksia saatiin myös kirjeitse, koottiin jäsentilaisuuksissa sekä joissakin dialyysihoitoyksiköissä, yhteensä viitisenkymmentä. Vastausten kokonaismäärä oli 380 kappaletta. Kiitos Teille kaikille vastanneille.

Tavoitteena on hyödyntää edunvalvontatyössä jäsentemme monipuolista kokemusta ja tietoa munuais- ja maksasairauden kanssa elämisestä, arvostaa sitä ja oppia siitä. Jäsenemme ovat oman hyvinvointinsa ja sen eri osatekijöiden parhaita asian-tuntijoita.

Tarve suunnitella edunvalvontatyötä pitkäjänteisesti yhdessä jäsenistön kanssa nousi esille UUMUn käytännötyössä. Tiedämme, että monet yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset heijastuvat nopeasti munuais- ja maksasairaiden henkilöiden arkipäivään, hyvinvointiin ja osallisuuteen. Kun elää sairauden kanssa kertyy kokemusta sairauden aiheuttamista tarpeista, ratkaisujen toimivuudesta, riittävydestä ja laadusta. Epäkoh-tien samoin kuin hyvien ratkaisujen tunnistajina ensimmäisiä ovat asianomaiset ja heidän läheisensä.

Keitä edunvalvontakyselyyn vastanneet henkilöt olivat? Minkä ikäisiä? Missä päin Uuttamaata he asuivat? Mitä tie-dämme heidän elinkaarensa ja sairautensa vaiheesta, entä työ-elämässä olostaan ja UUMUn jäsenyyden pituudesta?

Vastaajien enemmistö oli naisia, lähes 60 %. Iältään vas-taajista lähes 2/3 oli 30–65-vuotiaita työikäisiä tai hiljattain työeläkeiän saavuttaneita henkilöitä. Ikäryhmään 66–79-vuo-tiaat sijoittui liki kolmannes vastaajista. Alle 29-vuotiai-ta, nuoria aikuisia, nuoria ja lapsia samoin kuin 80 vuot-ta täyttäneitä ikäihmisiä oli vastaajien joukossa kolmisen prosenttia kumpikin.

Työelämässä palkansaajina taikka yrittäjinä oli kolman-nes vastaajista. Kyselyhetkellä työelämän ulkopuolella kertoi olevansa 6 % vastaajista. He olivat joko työttömiä, sairaus-, äitiys- tai isyyslomalla taikka kuntoutuksen piirissä olevia henkilöitä. Monet, vastaus-hetkellä työttömät vastaajat olivat kuitenkin aktiivisia: he osallistuivat vapaaehtoistyö-

Tutkimusaineistossa eri sai-raanhoitoalueilta saadut vas-tausprosentit vastaavat hyvin UUMUn näillä alueilla asuvan jäsenistön samoin kuin koko väestön prosenttiosuuksia.

hön tai opiskelivat. Vastaajien joukossa oli myös vapaan am-matin harjoittajia, omaishoitajia, kotiäitejä ja sijaisvanhempia. Eläkkeellä vastaajista oli 55 %.

Vastauksia saatiin Uudenmaan kaikilta sairaanhoitoalueil-ta: HYKSin, Porvoon, Hyvinkään, Lohjan ja Länsi-Uudenmaan alueilta. Suurin osa, yli 70 % vastauksista saatiin väestömääräl-tään suurimmalta HYKSin sairaanhoitoalueelta. Muiden sai-raanhoitoalueiden vastausten määrä oli vastaavasti 12 % Hy-vinkään, 8 % Lohjan, 5 % Porvoon ja 3 % Länsi-Uudenmaan sairaanhoitoalueelta.

Vastauksista lähes 80 % koski munuaissairauden eri vai-heessa olevia henkilöitä ja 16 % maksasairauksia sairastavia henkilöitä. Asianomaisten itsensä ohella kyselyn vastaajat oli-vat perheenjäseniä ja muita, munuais- ja maksasairauksista ko-kemusta omaavia henkilöitä. Vastaajista munuais- ja maksasai-rauksien hoitohenkilökuntaan kuului 2 %.

Ryhmään ”muut vastaajat” katsoi kuuluvansa lähes 9 % vastaajista. Osa heistä kertoi olevansa sellaisen suvun jäsen, jossa munuais- tai maksasairauksia tiedetään esiintyneen, joko aiemmin tai parhaillaankin. Osalla vastaajista oli itsellään jokin sairaus, jonka liitännäissairautena munuais- taikka maksasai-raus tyypillisesti esiintyy. Osa ryhmään ”muu” kuuluvista vas-taajista oli järjestömme kannatusjäseniä.

Vastaajista UUMUn jäseniä oli runsas 93 %. Osa niistä vas-taajista, jotka vastausajankohtana eivät olleet järjestömme jäse-niä, kertoi harkitsevansa liittymistä.

Kyselyn sisällöllisiä tuloksia on odotettavissa kuluvan syk-syn aikana. Millaista edunvalvontatyötä lähivuosina tarvitaan uusmaalaisten munuais- ja maksasairaiden henkilöiden hyvän elämänlaadun ja oikeuksien varmistamiseksi? ●

Teksti ja kuva: Aulikki Rautavaara

Vastaajat (N= 380) HUSin sairaanhoitoalueittain

	Vastaus%	UUMUn jäsenyys% *	HUS-piirin väestö% 2015 **
• HYKS	71,8	74,0	73,5
• Länsi-Uusimaa	3,5	2,7	2,7
• Lohja	7,8	6,7	5,9
• Hyvinkää	11,8	11,8	11,7
• Porvoo	5,1	4,8	6,1

Lähde: * UUMUn jäsenrekisteri 2015/6

** Tilastokeskuksen väestöennuste 2012

Förhandsinformation om UUMU:s intressebevakningsenkät

Medlemmarnas röst är viktig! Vem svarade?

Medlemsenkäten om UUMU rf:s intressebevakning förverkligades våren 2015. 65% svarade på e-post. Svarstiden utgick i slutet av maj och ca 50 svar erhöles även per brev. Totalt fick vi 380 svar. Ett stort tack till alla som deltog i enkäten.

Målsättningen är att utnyttja medlemmarnas mångsidiga erfarenhet och kunskap om njur- och leverinsjuknade personers liv. Våra medlemmar känner bäst till sin hälsa och är experter på faktorer som påverkar hälsan. .

Det är viktigt att planera intressebevakningsarbetet långsiktigt tillsammans med medlemmarna. Vi vet att förändringarna i samhället påverkar snabbt den njur- och leversjukas vardag, välmående och delaktighet. Den som lever med sjukdomen samlar på sig erfarenhet av sjukdomsrelaterade behov och lösningar samt vad som räcker till och vad som är av god kvalitet. Vederbörande insjuknade och anhöriga vet bäst.

Vem besvarade intressebevakningsenkäten? I vilken ålder är personerna, var i Nyland bor de? Vad vet vi om deras liv, sjukdom och arbetsliv? Hur länge har de varit medlemmar i UUMU?

Majoriteten av svararna utgjordes av kvinnor, inemot 60%. De flesta (2/3) var i åldern 30-65 eller har nyligen pensionerats. En tredjedel utgjordes av 66-79-åringar. 3% av svararna var under 29-år, unga vuxna, unga och barn och 3% hade fyllt 80 år.

En tredjedel var löntagare eller företagare. 6% var utanför

arbetslivet: arbetslösa, sjukskrivna, föräldralediga eller i rehabilitering. Många arbetslösa var ändå aktiva, de deltar i frivilligt arbete eller studerar. Det fanns också yrkesutövare, anhörigvårdare, hemmamammor och fosterföräldrar. 55% av svararna var pensionärer.

Svar erhöles från Nylands alla sjukvårdsdistrikt, HUCS, Borgå (5%), Hyvinge (12%), Lojo (8%) och Västra-Nyland (3%). De flesta svaren (över 70%) kom från HUCS' sjukvårdsdistrikt.

Av personerna som besvarade enkäten hade nästan 80% någon form av en njursjukdom och 16% en leversjukdom. Dessutom representerades svararna av familjemedlemmar och andra som har erfarenhet av njur- och leversjukdomar. 2% utgjordes av vårdpersonal.

9% av svararna var "övriga svarare". En del av dessa ingick i en släkt med njur- eller leverinsjuknade. En del hade själv en sådan sjukdom som förorsakat njur- eller leversjukdomen. Gruppen "annan" omfattades av understödsmedlemmar i föreningen.

Av alla svar utgjorde drygt 93% av UUMU:s medlemmar. En del av svararna som under svarstiden inte var medlemmar i vår organisation funderade på att ansluta sig senare.

Enkätens innehållsresultat presenteras under hösten. Hurdan intressebevakning behövs under de kommande åren för att de nyländska njur- och leverinsjuknade personerna ska garanteras rättigheter och en god livskvalitet? ●

Text: Aulikki Rautavaara



TERVETULOA!

Olemme laajentaneet tuotevalikoimaamme.
Tervetuloa palveltavaksi uuteen valoisaan myymäläämme.



Palvelemme:
ma-pe 8-20
la 9-17

www.herttoniemenapteekki.fi

**METROASEMAN
VIERESSÄ**
Hiihtomäentie 14,
00810 Helsinki
Puh. (09) 759 4780

facebook



Munuais- ja maksaliitto
Marjukka Miettinen
Etelä-Suomen alue
Perhe- ja nuorisotoiminta, liikunta
p. 040 5240 674,
marjukka.miettinen@musili.fi
Kumpulantie 1A, 6. krs,
00520 Helsinki

Hyvä kiertämään – iloa itselle ja toisille

Järjestämme syksyllä Etelä-Suomen alueen yhdistysten ja liiton yhteisen tempauksen dialyysipotilaiden virkistämiseksi ja ilahduttamiseksi.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry sekä Munuais- ja maksaliitto yhteistyössä keräävät lahjoitettavia asioita, joita viemme joulun alla dialyysipotilaille HUS:n alueella. Tempauksen on tarkoitus laajentua myös Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson yhdistysten alueelle.

Pakettiin voi laittaa esimerkiksi kudotut sukat, suklaata, kirjan tai jotain muuta, millä voit lahjoittaa toiselle hyvää mieltä eteenpäin.

Paketteja kerätään Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU:n toimistolla ma 23.11 kello 17.00–19.00

Nautimme samalla pipari- ja glögitarjoilusta sekä jouluaskartelusta.

Toinen mahdollisuus toimittaa omia lahjoituksia Hyvä kiertämään -tempaukselle on Munuais- ja maksaliiton toimistolla ti 24.11. kello 17.00–19.00. Samalla pipari- ja glögitarjoilu.

Lämpimästi tervetuloa glögille ja tuottamaan iloa itsellesi sekä toisille! ●

**Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Marjukka ja
UUMU:n sihteeri Sari**



Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Vertaistukijoiden koulutus 26.9.2015 Helsingissä

Uusia vertaistukijoita tarvitaan!
Päivän mittainen vertaistukikoulutus järjestetään
Munuais- ja maksaliiton keskustoimistolla Helsingissä
lauantaina 26.9.2015 klo 9.30 - 16.00.

Koulutuksesta saa perustiedot munuais- tai maksa-
sairaasta, elinsiirron saaneen tai heidän läheisensä
vertaistukijana toimimiseen. Koulutus on maksuton.
Matkakuluihin kannattaa kysyä tukea omasta yh-
distyksestä.



Lisätietoja ja ilmoittautumiset 18.9. mennessä.

Marjukka Miettinen, 040 5240 674, marjukka.miettinen@musili.fi
Anne Viitala, 040 5129295, anne.viitala@musili.fi

Vertaistukikoulutus pidetään liiton keskustoimistolla osoitteessa
Kumpulantie 1, 6.krs, Helsinki.



Osaavaa
kansalaistoimintaa

OK-opintokeskus



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.musili.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi

HUOMIO SINÄ 18-40-VUOTIAS MUNUAIS- TAI MAKSASAIRAS TAI ELINSIIRRON SAANUT NUORI AIKUINEN

Tule mukaan syksyn aikana järjestettäviin tapahtumiimme ja tutustumaan muihin saman ikäisiin uumulaisiin.

BLUES - TPS - jääkiekko-ottelu

Tule mukaan Blues - TPS jääkiekko-otteluun Espoossa Barona -areenalle lauantaina 3.10. klo 17.00 alkaen.

Luvassa tiukkaa vääntöä kaukalossa ja pelin päätyttyä vapaamuotoiset jälkipelit.

Omavastuu 10 euroa.

**Sitovat ilmoittautumiset ke 30.9. mennessä Paavolle, p. 040 528 7654
Lippujen lunastus UUMU:n toimistosta (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki).**

TAPAAMINEN

**Nuorten aikuisten tapaaminen ke 28.10. klo 17.30
UUMU ry:n toimistolla. Suunnittelemme kevään
2016 toimintaa.**

**Kerhon vetäjä: Antti Pollari,
p. 040 413 9970
pollari.antti@gmail.com**

STAGE System One™
Home Therapies

Hemodialyysissä 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 noin 6000 hoitoa
vuodessa tällä laitteella!**



*"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 dialyysikatteja, -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

Carbonex Ab
www.carbonex.fi



Kotidialyysiä tekevien virkistysillat Tapiolan keilahallilla 21.4.2015 ja 18.5.2015



Tapasimme kotidialyysiä tekevien potilaiden kanssa Tapiolassa kahvittelujen ja keilailun merkeissä. Paikalle saapui pieni joukko kotonaan hemodialyysiä tai vatskalvodialyysiä tekeviä sekä heidän läheisiään, mikä antoi oivan mahdollisuuden vertaistuellisille keskusteluille. Kokemusten vaihto oli vilkasta ja antoisaa.

Kiitos Munuais- ja maksaliiton Marjukka Miettiselle sekä tapaamiseen osallistuneille.

Toivottavasti tapasimme syksyllä järjestettävässä kotidialyysipotilaiden tapahtumassa •

Teksti ja kuva: Sari Ruotsalainen

Maksasairauksien ennaltaehkäisy – luento Meilahden Biomedicumissa 5.5.2015

Maksasairaudet koskettavat tuhansia suomalaisia. Osa maksasairauksista on synnynnäisiä ja joissakin tapauksissa sairauden syy jää tuntemattomaksi. Osa maksasairauksista on kuitenkin ehkäistävissä terveellisillä elintavoilla ja riskitekijöiden välttämällä.

Osallistuin Uumu ry:n edustajana maksasairauksien ennaltaehkäisy – luento, joka oli osa Munuais- ja maksaliiton organisoimaa maksaviikkoa. Kyseinen viikko sisälsi yhdeksällä eri paikkakunnalla järjestettyjä maksasairauksien ennaltaehkäisyyn painottuvia luentoja, jotka keräsivät sadoittain kuulijoita. Meilahden Biomedicumiin paikalle saapui kymmeniä asiasta kiinnostuneita ja luennolle varattu aika kului joutuisasti. Gastroenterologi Urpo Niemisen tuhti tietopaketti sisälsi runsaasti asiaa ja herätti useita kysymyksiä. Kokemukspuheenvuorojen pitäjät kertoivat omasta sairaudestaan ja siitä, miten se on vaikuttanut heidän elämäänsä.



Kiitos onnistuneesta tapahtumasta. •

Teksti: Sari Ruotsalainen

Kuva: Petri Inomaa

Kevättapahtuma Pitäjänmäen dialyysiyksikössä 6.–7.5.2015



Järjestimme kevään kynnyksellä vapaaehtoisvoimin toteutetun kevättapahtuman, jonka aikana tapasimme B.Braun Avitumin Pitäjänmäen dialyysiyksikön potilaita. Kaksipäiväiseen tapahtumaan kuului maittavan kanakiusauksen ja vappusiman lisäksi arpajaiset ja paljon vertaistuellista keskustelua. Vierailumme koettiin mukavaksi piristykseksi pitkäänkin jatkuneiden hoitojen lomassa.

Kiitos Pitäjänmäen dialyysiyksikön potilaille ja hoitajille sekä erityisesti mukana olleille vapaaehtoisille, jotka mahdollistivat tapahtuman toteuttamisen. Olette kullannarvoisia! •

Teksti: Sari Ruotsalainen

Kuva: Marjukka Miettinen

Uumun edustajat ja dialyysiyksikön hoitaja Erik arpajaispöydän luona

RAASEPORI

Raaseporin alueen jäsenten retki sienimetsään ti 15.9.2015

Lähtö luonnon helmaan tapahtuu sata-
masta Sunnarin parkkipaikalta klo 14.00.
Mukaan kumisaappaat, kori ja veitsi sekä
iloinen mieli. Sateen sattuessa retki siir-
retään tiistaille 22.9.

Lisätietoa Eino Valtoselta p. 019 241
2207 tai 044 324 1220. ●

Raseborgstraktens medlemmar till svampskogen ti 15.9.2015

Start på Sunnaris p-plats kl. 14.00.
Tamed gummistövlar, korg, kniv och
glatt humor.. Ifall av regn flyttas utflyten
till tisdag 22.9.

Information: Eino Valtonen
tel. 019 241 2207 eller 044 324 1220.
Välkommen med i verksamheten! ●



Kuva: Jonny Johansson

KESKI-UUSIMAA /HYVINKÄÄ



Järjestimme Hyvinkään alueen jäsentapaai-
misen Läyliäisten Mammantalossa 19.3.2015.
Ilma ei oikein suostunut retkeämme, mutta pää-
simme kuitenkin nauttimaan nyyttikestien
tarjoiluista ja iloisesta seurasta. Vierailimme
samalla museossa, mistä löytyi vanhaa maata-
loustavaraa ja koneita. Kuvassa näkyvä lento-
kone kuului myös nähtävyyksiin. ●

Teksti ja kuva: Maija Matero

**Seuraavan Hyvinkään alueen jäsentapahtu-
man tiedot löydät sivulta 20.**

Tervetuloa mukaan!



Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -sol-
mioneula. Näin tuet munuais- ja maksasairaiden ja heidän läheistensä hy-
vinvointia. Hopeisessa logoriipuksessa on 45 cm pitkä, ohut Omegaketju.
Korun halkaisija on 3,3 cm.

Korut on suunnitellut Heikki Hartikainen, Saurum Oy.

Korua on myynnissä UUMUn toimistolla. Hyvä lahja itsellesi tai läheisellesi.
Sisältää Tommy Tabermannin runotekstin.

Hinta:

Kaulakoru 108 euroa

Solmioneula 98 euroa

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

Kokoonnuimme sunnuntaina 9.8.2015 vetäjämme Risto Salmen ja hänen puolisonsa kotiin. Ilmat olivat suosiolliset ja saimme nauttia kesäisestä helteestä. Riston luona herkkutelimme kakkukahvien ja virvokkeiden kera. Risto lupautui jatkamaan myös ensi vuonna tapaamistamme ansiokkaana vetäjänä.

Yhteisen kahvihetken jälkeen siirryimme Vihdin kesäteatterin ”Terttu”-komediaan. Näytelmässä kaupunkilaistunut keski-ikäinen nainen palasi lapsuuskotiinsa maaseudulle ja yhteen törmäilyä tapahtui.

Kesäisessä tapaamisessamme oli mukana 20 osallistujaa.

Pohdimme, että loppuvuoden tapahtumat vaikuttavat Uumun toimesta mukavan aktiivisilta. Niinpä päätimme osallistumme niihin runsaalla joukolla ja tavata keskenämme seuraavan kerran tammi-helmikuussa 2016.

Seuraavan Länsi-Uudenmaan alueen jäsentapahtuman tiedot löydät sivulta 21.

Tietoja ryhmämme toiminnasta saa Ristolta; Risto Salmi p. 045 638 2410 / s-posti: salmir@saunalahti.fi. ●

Teksti ja kuvat: Juha-Matti Koskinen

Tervetuloa mukaan!

PORVOO/ BORGÅ**“Hurjan positiivinen yllätys. 10+”**

Kesäinen tervehdys Porvoon alueen jäseniltä, jotka osallistuvat lauantain 1.8. Porvoon kesäteatterin Finnvisit-showhun. Nauruhermoja kutkutteleva näytös tempaisi mukaansa kaikki paikalla olijat, joihin kuuluivat myös 15 tapahtumaan osallistunutta uumulaista. Juha Laitilan, Antti Taipaleen ja Jukka Laaksonen imitaatiot saivat aikaan hersyvän hauskan illan. Kiitos Uumu!

Syksyn tapaamiset jatkuvat Omenamäen palvelukeskuksessa (Tullinportinkatu 4) pidettävillä vapaamuotoisilla tapaamisilla. Tapaamisajankohdat ovat:

ti 1.9. klo 14.00–16.00
ke 7.10. klo 14.00–16.00
ti 3.11. klo 14.00–16.00
ti 1.12. klo 14.00–16.00

Lisätietoa Porvoon alueen yhteyshenkilöiltä
 Bror Bergmanilta p. 044 971 5954 /
 s-posti: bror.bergman@gmail.com tai
 Hilka Lehtoselta p. 0400 853 582 ●

**“En superpositiv övveraskning. 10+”**

Medlemmarna i Borgå skickar sina sommarhälsningar från den lokala sommarteatern Finnvisit, som besöktes 1.8. Föreställningen var så rolig, alla skrattade, även de 15 uumuiterna som var med. Juha Laitilas, Antti Taipales och Jukka Laaksonens imitationer bjöd på en superrolig kväll. Tack Uumu!

Höstens träffar fortsätter på Äppelbackens servicecenter, Tullportsgatan 4:

tis 1.9. kl. 14.00–16.00
ons 7.10. kl. 14.00–16.00
tis 3.11. kl. 14.00–16.00
tis 1.12. kl. 14.00–16.00

Mera information ges av kontaktpersonerna i Borgå, Bror Bergman tel. 044 971 5954 / e-post: bror.bergman@gmail.com eller Hilka Lehtonen tel. 0400 853 582 ●

Teksti/Text: Bror Bergman
Kuvat/Bilder: Satu Laitila

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kevätkaudella 2015 mukana olleet allasjumppaajat jatkavat automaattisesti ilman erillistä ilmoittautumista.

Uudet jumppaajat voivat tiedustella vapaina olevia paikkoja Uumun toimistolta.

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:

maanantaisin 31.8.–7.12.2015 klo 11–12

Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:

tiistaisin 8.9.–15.12.2015 klo 16–17

Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille. ●

KEILAILU

Nurmijärven keilahalli, Sepäntie 1, Nurmijärvi

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2015 7 kertaa ja keväällä 2016 8 kertaa.

Keilaryhmä tapaa joka toinen tiistai.

Syyskausi: 8.9.–8.12.2015 klo 18–19

Kevätkausi: 12.1.–28.4.2016 klo 18–19

Kausimaksu: 40 euroa /jäsen/ kausi

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2015 15 kertaa ja keväällä 2016 16 kertaa:

Syyskausi: torstaisin 3.9.–10.12.2015 klo 20–21

Kevätkausi: torstaisin 7.1.–28.4.2016 klo 20–21

Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

Uudet keilaajat voivat tiedustella vapaina olevia paikkoja liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com ●

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34

Ryhmä kokoontuu (Pasilan ratapiha, vanhat veturihallit) sunnuntaisin klo 17–19

Syyskausi: 4.10.–29.11.2015 (9 kertaa)

Kevätkausi: 31.1.–27.3.2016 (9 kertaa)

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset liikuntavastaava Olavi Rautiaiselle, p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com ●

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.

Osallistumismaksut tulee maksaa syyskuun 2015 loppuun mennessä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Tili: FI03 1028 3001 5117 65

Allasjuman viitenumero: 1070

Keilauksen viitenumero: 1067 ●

ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu ry korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista.

Vuotuinen korvauskatto vuonna 2015 on 80 euroa/potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan

Uumu:n omat allasjummat ja keilaryhmät). ●

Vuoden 2015 korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 16.12.2015 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

Kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne käsitellään yhdenaikaisesti yllä olevan aikataulun mukaisesti. Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavake on saatavilla Uumun toimistolta ja kotisivuilta (kts. yhteystiedot lehden viimeiseltä sivulta).



MAKSASAIRAIDEN, MAKSANSIIRRON SAANEIDEN JA MAKSA-ASIOISTA KIINNOSTUNEIDEN RYHMÄ

TAPAAMINEN

Munuais- ja maksaliiton toimistolla

(Kumpulantie 1A, 6 krs.)

ti 15.9.2015 klo 17.30 alkaen.

Tarjolla iltakahvit ja iloista seuraa.

Mukaan tarvitset vain rennot vaatteet ja iloisen mielen

Ilmoittautumiset su 13.9.2015 mennessä

Maija Hämäläiselle p. 040 544 2230

TERVETULOA!

TAPAAMINEN

Uumun toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1)

ti 13.10.2015 klo 17.30 alkaen.

Ilmoittautumiset su 11.10.2015 mennessä

Maija Hämäläiselle p. 040 544 2230 ●

Dialyysihoidossa olevien läheisten tapaaminen

Uumun toimistolla

(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
to 3.9.2015 klo 17.30–20.00

Vieraana psykoterapeutti Ritva Salminen, joka johdattaa keskusteluun dialyysipotilaan läheisen roolista.

TAPAAMINEN ON MAKSUTON

JA TARKOITETTU

KAIKILLE DIALYYSIPOTILAIDEN PUOLISOILLE SEKÄ MUILLE LÄHEISILLE. EI EDELLYTÄ UUMUN JÄSENYTTÄ.

Ennakkoilmoittautumiset ma 31.8.2015 mennessä Uumun toimistolle, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi ●



Tapaaminen munuais- tai maksasairauden pre-vaiheessa olevien tai elinsiirron saaneiden läheisille

Uumun toimistolla

(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ke 23.9.2015 klo 17.30–20.00

Vieraana psykoterapeutti Ritva Salminen, joka johdattaa keskusteluun pitkäaikaissairaalan läheisen roolista.

TAPAAMINEN ON MAKSUTON

JA TARKOITETTU KAIKILLE

MUNUAIS- TAI MAKSAIRAUDEN PRE-VAIHEESSA OLEVIENTAI ELINSIIRRON SAANEIDEN PUOLISOILLE SEKÄ MUILLE LÄHEISILLE. EI EDELLYTÄ UUMUN JÄSENYTTÄ.

Ennakkoilmoittautumiset ma 21.9.2015 mennessä Uumun toimistolle, p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi ●

Monikulttuurinen tapaaminen

Uumun toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Kamppi /Helsinki) Torstaina 10.9.2015 klo 17.00–20.00

Illan aikana kuulemme Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n sekä Munuais- ja maksaliiton toiminnasta. Ohjelmassa kahvittelua ja vapaata keskustelua.

Tapaamisen kielenä suomi ja englanti. Voit ottaa mukaasi myös yhden läheisesi tai tulkin.

Ilmoittautumiset Uumun toimistolle maanantaihin 7.9.2015 mennessä s-posti: sihteeri@uumu.fi, tai p. 050 449 7744

TERVETULOA!

Multicultural Getting Together

Thursday, September 9th at 5-8 p.m. at UUMU's office (Runeberginkatu 15 A1, Kamppi, Helsinki)

Evening programme will introduce us with the activities and aims of Helsinki-Uusimaa Regional Kidney and Liver Association (UUMU) as well as the Finnish Kidney and Liver Association (Musili).

Coffee and an arena for informal discussions are served for all participants.

Languages used are English and Finnish.

You are very welcome to have one family member, a friend or an interpreter with you.

Please, confirm your participation latest by September 7th 2015, e-mail sihteeri@uumu.fi or mobile phone 050 449 7744

WELCOME!

Multikulturell träff

på UUMU:s byrå, (Runebergsgatan 15 A 1, Kampen/Helsingfors), torsdag 10.9.2015 kl. 17.00–20.00

Under kvällen berättar vi om UUMU:s samt Njur- och leverförbundets verksamhet. Kaffeservering och fri diskussion.

Vi talar engelska och finska. Ta gärna en nära vän/anhörig eller tolk med.

Anmälningar: till UUMU:s byrå senast måndag 7.9.2015, e-post: sihteeri@uumu.fi, eller tel. 050 449 7744

VÄLKOMMEN!



LIKUNNALLINEN METSÄRETKI NUUKSION KANSALLISPUISTOSSA SUNNUNTAINA 13.9.

Nyt kaikki Uumalaiset ja heidän läheisensä lämpimästi tervetuloa mukaan iloiseen liikunnalliseen tapaamiseen!

Ohjelma su 13.9.

Klo 13.45 tapaaminen **Suomen Luontokeskus Haltiassa**

Osoite: Nuuksiontie 84, 02820 Espoo

Lisätiedot www.haltia.com

Klo 14.00 lähtö metsälenkille – reitti alle 2 km

Klo 15.00 makkaranpaistoa ja kuulumisien vaihtoa

Makkaran paiston jälkeen mahdollisuus toiseen merkittyyn reittiin, jonka pituus on myös alle 2 km.

Tapaamisemme yhteydessä on mahdollisuus vierailla myös Haltian näyttelyssä, jonne lippu maksaa 8 eur / hlö.

Mukaan retkelle tarvittavat reipasta ja iloista mieltä sekä ulkoiluun ja säähän sopivat varusteet!

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään su 6.9.
puhelimitse 050 570 4804 / Carita
tai sähköpostilla carita.ronkko@laakkonen.fi

Nähdään syyskuussa!

**Carita Rönkkö ja Olavi Rautiainen,
liikuntavastaavat**



Hyvinkääsali (Kauppatori 1, HYVINKÄÄ)
la 10.10.2015 klo 15.00

Ryhänen, Anttila & Hovi viihteellä

Tenori Jyrki Anttila, maailmankuulu basso Jaakko Ryhänen ja musikaalinen monilahjakkuus Seppo Hovi esittävät Lauantain toivotut hengessä rakastetuimpia säveliä viihde- ja operettimaa-ilmasta.

Illan aikana kuullaan mm. kappaleet Ystävän laulu, Äänisen aallot, Romanssi, Sinun silmiesi tähden, Ilta Volgalla ja Granada.

Konsertin kesto n. 2 tuntia

**Osallistumismaksu: 25 euroa/ jäsen
(33 euroa / ei-jäsen)**

Osallistumismaksu tulee suorittaa 30.9.2015 mennessä Uumun tilille Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumero 1766.

Sitovat ilmoittautumiset Uumun toimistolle 30.9.2015 mennessä, p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Lippuja on rajoitettu määrä.



Lippuja on rajoitettu määrä.

Kansallisteatteri, Suuri näyttämö
(Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki)
1a 17.10.2015 klo 13.00

Aleksis Kivi: Nummisuutarit

Kenties parhaassa koskaan kirjoitetussa suomenkielisessä komediassa klassisen huvinäytelmän elementit törmäävät kansan syvien rivien erikoispiirteisiin pelottavan koomisella ja tunnistettavalla tavalla.

Niin muuttuu maailma, mutta Kiven komedia pitää paikkansa nerokkaana suomalaisuuden kuvauksena. Se kuva ei ole mairitteleva, mutta myötätunteinen se on – ja ehdottomasti hauska. Pääroolissa Eskona nähdään Aku Hirviniemi.

Rooleissa: Inga Björn, Aku Hirviniemi, Johannes Holopainen, Leo Honkonen, Olli Ikonen, Paavo Kääriäinen, Juhani Laitala, Karin Pacius, Seppo Pääkkönen, Tuomas Rinta-Panttila, Markus Riuttu ja Maruska Verona

Ohjaus: Janne Reinikainen

Sitovat ilmoittautumiset Uumun toimistolle 14.9.2015 mennessä, p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu: 28 euroa/ jäsen (36 euroa/ ei-jäsen)

Osallistumismaksu tulee suorittaa 14.9.2015 mennessä Uumun tilille Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumero 1766

Savoy-teatteri (Kasarmikatu 46–48, Helsinki)
su 18.10.2015 klo 19.00

Laurentius-sali (Kirkkokatu 6, Lohja)
1a 14.11.2015 klo 14.00

Operetti Luxemburgin kreivi

Franz Lehárin operetti Luxemburgin kreivi on ajaton tarina järjestetystä sokkoavioliitosta, joka päättyy lopulta aitoon rakkauteen.

Rooleissa säteilevät muun muassa Jyrki Anttila, Emilia Vesalainen, Tiina Vahevaara, Jouni Kokora, Pirjo Vainio ja Ville Salonen. Luxemburgin kreivin ohjaa Anu Hälvä. Mukana ovat myös Lohjan operettikuoro sekä Ylioppilaskunnan Soittajat.

Kesto n. 2 h 30 min, sisältää väliajan

Osallistumismaksu: 29 euroa/ jäsen (37 euroa / ei-jäsen).

Sitovat ilmoittautumiset ja osallistumismaksu Savoyn esityksen osalta tulee suorittaa 14.9.2015 mennessä Uumun tilille Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumero 1766.



Lippuja on rajoitettu määrä.

Sitovat ilmoittautumiset ja osallistumismaksu Lohjan esityksen osalta tulee suorittaa 9.10.2015 mennessä Uumun tilille Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumero 1766.

Ilmoittautumiset Uumun toimistolle, p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

ma 31.8.2015

Kuntokeidas Sandelsin allasjumppa alkaa. Lisätietoa s.18

ti 1.9.2015

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa (Tullinportinkatu 4) klo 14.00–16.00. Lisätietoa s.17

to 3.9.2015

Talin keilaryhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.18

to 3.9.2015

Dialyysihoidossa olevien läheisten tapaaminen Uumun toimistolla. Lisätietoa s.19

ti 8.9.2015

Palveukeskus Foiben allasjumppa alkaa. Lisätietoa s.18

ti 8.9.2015

Nurmijärven keilaryhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.18

to 10.9.

Monikulttuurinen tapaaminen Uumun toimistolla, lisätietoa s.19 / Multicultural Getting Together at UUMU's office, more information on page 19

la 12.9.2015

Uumun lapsiperheiden musiikkituokio Järvenpäässä Lastenmusiikkiorksteri Ammuun!n vieraana. Lisätietoa s. 9

su 13.9.2015

Liikunnallinen metsäretki Nuuksion kansallispuistossa. Lisätietoa s.20

ma 14.9.

Vertaistreffit Uumun toimistolla klo 17.30 alkaen. Mahdollinen asiantuntijavieras varmistuu myöhemmin. Lisätietoa yhdistyksen kotisivuilta.

ti 15.9.2015

Raaseporin alueen jäsenten sieniretki. Lisätietoa s. 16

ti 15.9.2015

Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden tapaaminen Munuais- ja maksaliiton toimistolla. Lisätietoa s.18

ke 23.9.2015

Munuais- ja maksasairaiden pre -vaiheessa olevien tai elinsiirron saaneiden läheisten tapaaminen Uumun toimistolla. Lisätietoa s.19

la 26.9.2015

Vertaistukijoiden koulutus Helsingissä. Lisätietoa s.13

ke 30.9.2015

Liikuntaryhmien osallistumismaksujen viimeinen maksupäivä

to 1.10.2015

Lipasvahtien kahvitus Uumun toimistolla. Lisätietoa s. 2

la 3.10.2015

Nuorten aikuisten tapaaminen Blues -TPS- jääkiekko-ottelussa. Lisätietoa s.14

su 4.10.2015

Petanque – ryhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.18

ke 7.10.2015

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa (Tullinportinkatu 4) klo 14.00–16.00. Lisätietoa s.17

la 10.10.2015

Anttila, Ryhänen & Hovi Viihteellä – ilta Hyvinkäällä. Lisätietoa s.20

ti 13.10.2015

Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden tapaaminen Uumun toimistolla. Lisätietoa s.18

la 17.10.2015

Nummisuutarit Kansallisteatterissa. Lisätietoa s. 21

su 18.10.2015

Operetti Luxemburgin kreivi Helsingin Savoy-teatterissa. Lisätietoa s.21

to 22.10.2015

Lapsipotilaiden vanhempien tapaaminen Uumun toimistolla. Lisätietoa s.9

ke 28.10.2015

Nuorten aikuisten tapaaminen Uumun toimistolla. Lisätietoa s.14

ti 3.11.2015

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa (Tullinportinkatu 4) klo 14.00–16.00. Lisätietoa s.17

la 14.11.2015

Operetti Luxemburgin kreivi Lohjan Laurentius – salissa. Lisätietoa s.21

ma 16.11.

Vertaistreffit Uumun toimistolla klo 17.30 alkaen. Vieraana Munuais- ja maksaliiton kuntoutussuunnittelija Iris Ahlgren, joka kertoo vuoden 2016 sopeutumisvalmennuskursseista ja tuetuista lomista. Ennakoilmoitustautumiset Uumun toimistolle pe 13.11.2015 mennessä.

ma 23.11.2015

Hyvä kiertämään – keräys Uumun toimistolla. Lisätietoa s.12

ti 24.11.2015

Hyvä kiertämään – keräys Munuais- ja maksaliiton toimistolla. Lisätietoa s.12

la 28.11.2015

Uumun pikkujoulut Ravintola Pääpostissa, Helsingissä. Lisätietoa UUMU-lehdessä 4/2015

ti 1.12.2015

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa (Tullinportinkatu 4) klo 14.00–16.00. Lisätietoa s.17

ke 16.12.2015

Omaehtoisen liikunnan korvaushakemusten viimeinen jättöpäivä. ●

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (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 2015 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

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

Muutokset mahdollisia.

Päivitetyt tiedot www.uumu.fi.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

Puh. 050 449 7744

sihteeri@uumu.fi, www.uumu.fi

Yhdistyksen toimisto

Toimiston aukioloajat ja puhelinpäivystys ovat normaalisti ma ja ke klo 10–14 sekä to klo 14–18.

Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia koulutuksista ja vierailukäynneistä johtuen. Varmistathan paikalla olon puhelimitse ennen toimistolle tuloasi.

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi Puh: 050 449 7744

Uumun nettisivut: www.uumu.fi

Nettisivujen Ajankohtaista -palstalta löydät lisätietoja tulevista tapahtumista.

Tilinumeroimme on 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.
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

Vårt 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 2015 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

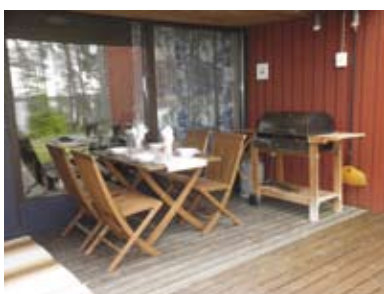
Lahjoita hyvään tarkoitukseen

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 surunvalittelut 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.



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.

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:

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

Varauksia vastaanotetaan Uumun toimistolla

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