

UUMU

1/2015

Kutsu Yhdistyksen vuosikokoukseen / Kallelse till Årsmötet s. 5

Taksimatkojen keskitetty korvaus- ja tilausjärjestelmä /
Taxiresornas ersättnings- och beställningssystem centraliseras s. 6

Paikallistoiminta aktivoituu s. 16



**Terve löyly! Terve vesi!
Terve kiehuva kivonen!
Imatran kylpylässä
arki katoaa!**

TERVETULOA ETELÄ-SUOMEN ALUEEN YHDISTYSTEN

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Etelä-Karjalan munuais- ja maksayhdistys ry
Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistys ry

YHTEISELLE TALVIRETKELLE IMATRAN KYLPYLÄÄN

la 21.3.2015 - su 22.3.2015

Matkan ohjelma

La 21.3.2015

- 7:30** Lähtö Tammisaaren linja-autoasemalta (tarvittaessa)
- 9:00** Lähtö Helsingin rautatieasemalta, Mikonkadun tilausajopysäkiltä
- 10:00** Lähtö Porvoon turistipysäkki (tarvittaessa)
- 11:30** Pysähtyminen Utin ABC-huoltoasemalla (30 min)
- 13:00** Saapuminen Imatra kylpylään
- 13:00** Lounas
- 14:00** Yhdistysten esittäytyminen ja viikonlopun ohjelma
- 15:00–19:00** Omatoimista kylpylässä käyntiä, ulkoilua
- 15:30–17:30** Kahvitaukio laavulla lettujen kera
- 19:00** Buffet-illallinen
- 20:30–22:00** Keilausmahdollisuus halukkaille

Su 22.3.2015

- 8:00** Aamiainen
- 9:00** Yhteinen jumppataukio
- 9:00** Lapsille omaa ohjelmaa/ ulkoilua
- 10:00–12:00** Omatoimista kylpylässä käyntiä, ulkoilua
- 12:00** Hotellihuoneiden luovutus
- 12:00** Yhdistysten yhteinen lounas
- 13:00** Paluumatka alkaa

Osallistumismaksu

Aikuinen:

95 euroa/henkilö sisältäen yöpymisen 2hh:n huoneessa, aamiaiset ja ruokailut, sisäänpääsy Kylpylä Taikametsään, kuntosalin käytön sekä yhdistysten yhteisiä toimintahetkiä

Lapsiperheillä on mahdollisuus varata perheelleen Promenadihuone, johon mahtuu enimmillään viisi vuodetta.

Lapset:

Alle 6-vuotiaat: 25 euroa/lapsi sisältäen yöpymisen ilman omaa vuodetta, aamiaiset ja ruokailut, sisäänpääsy Kylpylä Taikametsään sekä yhdistysten yhteisiä toimintahetkiä
6–14-vuotiaat: 45 euroa/lapsi sisältäen yöpymisen vanhempien Promenadihuoneessa lisävuoteessa, aamiaiset ja ruokailut, sisäänpääsy Kylpylä Taikametsään sekä yhdistysten yhteisiä toimintahetkiä

Lisätietoa ja sitovat ilmoittautumiset Uumun toimistolle perjantaihin 20.2.2015 mennessä.

Osallistumismaksu tulee suorittaa sunnuntaihin 8.3.2015 mennessä

Uumun tilille Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumero 1818

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:
Hyvinkään paikallistapaaminen
21.1.2015
Kuva: Iiris Ahlgren

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
Toukokuussa 2015.
Aineistot 31.3.2015
mennessä.

SISÄLTÖ:

Yhteinen talviretki Imatran Kylpylään	2
Eija Vanhalakan muistolle	3
Puheenjohtajalta / Ordföranden hälsar	4
Kutsu Yhdistyksen vuosikokoukseen / Kallelse till Årsmötet	5
Laskiaistiistain rokkakekkerit 17.2.2015	5
Taksimatkojen keskitetty korvaus- ja tilausjärjestelmä / Taxiresornas ersättnings- och beställningssystem centraliseras	6
Lasten Uumu Luumu	8
Lipasvahdiksi kevään 2015 Eduskuntavaaleihin / Kom med och skramla bössa i vårens Riksdagsval 2015	10
Vapaaehtoistyön infotilaisuus	10
Lomahuoneisto Joutiainen	11
Uumun pikkujoulut 29.11.2014	12
Nuorten aikuisten kerho	14
Lahjoitukset	14
Tapahnut	15
Paikallistoiminta	16
Liikunta	18
Järjestösuunnittelija	19
Tapahtuu	20



Eija Vanhalakan muistolle

Yhdistyksemme pitkäaikainen jäsen, Eija Vanhalakka menehtyi äkillisesti 30. lokakuuta 2014. Eija oli yhdistyksemme puheenjohtaja vuoden 1993. Hallituksen varsinaisena jäsenenä Eija oli vuodet 2009-2011. Eijan useista rakkaista harrastuksista yksi oli keilailu, jota hän harrasti aktiivisesti miehensä Hannun kanssa. Eijan viimeiseksi keilakisaksi jäi Vaasassa 18. lokakuuta ollut osakilpailu. Eija osallistui aktiivisesti myös elinsiirronsaaneiden MM- ja EM-kisoihin saaden tuliaisiksi useita mitaleja.

Eija Vanhalakkaa jäi lämmöllä muistamaan suuri joukko ystäviä ja kilpailijoita. ●



Puheenjohtajalta

Vuosi on jälleen vaihtunut ja on tehty erilaisia uudenvuoden lupauksia. En itse ole koskaan muistini (joka on ehkä vähän heikentynyt) mukaan tehnyt niitä. Paljon julkisuutta saanut uusi lupaus oli olla juomatta alkoholia sata päivää. Toivottavasti moni tähän kisaan osallistuva huomaa sadan päivän jälkeen voivan sitä helposti jatkaa hamaan tulevaisuuteen. Varmasti muutama maksakirroosikin jäisi toteamatta. Onnea osallistujille. Onhan Mattikin mukana.

Viime lehdessä olleen jäsenkyselyn tuloksia katsellessani totesin Uumu-lehden olevan tärkeä tiedotuskanava jäsenille. Mukana oli myös paljon ehdotuksia yhdistyksen toiminnan monipuolistamiseksi. Edunvalvontaan toivottiin lisää tehostamista. Tähän toiveeseen panostamme tulevaisuudessa. Virkistystoimintaan kaivattiin myös uudistuksia. Uudistuksiin voi myös itse vaikuttaa osallistumalla erilaisiin tapahtumiin. Olen vuosien varrella keskustellut useiden jäsenten kanssa lähtemisen vaikeudesta. Kun se on voitettu, on ollut helppo tulla mukaan toisenkin kerran. Toivottavasti tämän vuoden tapahtumiin saadaan uusia kasvoja unohtamatta meitä konkareita.

Munuais- ja maksaliitto on nimennyt vuodet 2015 ja 2016 ennaltaehkäisyyn teemavuosiksi. Useita sairauksia voidaan ennaltaehkäistä monin eri tavoin: syömällä terveellisesti, liikkumalla kuntonsa mukaan, vähentämällä tai kokonaan lopettamalla alkoholin ja tupakan käyttö. Kannattaa em. kokeilla vaikka se sata päivää.

Liikuntaryhmät toimivat lehden ilmestyessä jo täydellä teholla. Vesijumppaamme Sandelsissa ja Foibessa, keilaamme Talissa ja Nurmijärvellä. Petankikuulaa lennätetään sunnuntai-iltaisain Pasilasassa, ja osa elinsiirtourheilijoistamme lähtee Argentiinan kesäkisoihin. Tampereella oli tammikuussa viikonlopun kestävä leiri Argentiinaan lähtijöille. Keilailijat pitävät omat leirinsä mahdollisuuksien mukaan.

Lomahuoneistomme varaustilannetta kesäksi ja syksyn marja-aikaan kannattaa kysyä toimistosta Sarilta. ●

Aktiivista kevättä odotellen

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

Ett nytt år har börjat och många nya löften har getts. Själv har jag aldrig (om jag minns rätt) gett sådana. Löftet om att inte dricka någon alkohol under 100 dagar har väckt mycket uppmärksamhet. Hoppas många som deltar i det här märker efter hundra dagar att man likaväl kan fortsätta på samma vis. Kanske en och annan leverkirros inte skulle uppstå då. Grattis till alla som deltar i detta. Också Matti gör det.

När jag läste medlemsenkätens resultat i förra tidningen kunde jag konstatera att Uumu-tidningen är en viktig informationskanal för våra medlemmar. Också många nya förslag till utveckling av verksamheten kom fram. Effektivisering av intressebevakningen önskades, detta finns med på vår arbetsagenda. Reformer önskades i rekreationsverksamheten. Det gäller för var och en också att själv delta i evenemangen. Jag har under årens gång diskuterat med många medlemmar och hört att det inte alltid är så lätt att ta sig i kragen och ta del av utbudet. När man sedan deltagit en gång i något är det lättare följande gång. Hoppas vi nu får, jämte oss gamla gamlyler, nya ansikten med i verksamheten.

Temat för Njur- och leverförbundet åren 2015 och 2016 gäller förebyggande verksamhet. Många sjukdomar kan förebyggas på många olika sätt: äta hälsosamt, röra på sig enligt egen förmåga, minska eller sluta helt med alkohol och tobaksrökning. Försök t ex under de där hundra dagarna. Motionsgrupperna har i och med det nya året full fräs på, såsom vattengympan på Sandels och Foibe och bowlingen i Tali och Nurmijärvi. Eller spela petanque söndageftermiddag i Böle. En del av våra transplantationsidrottare åker till sommarspelen i Argentina. Läger ordnades i januari i Tammerfors med idrottarna. Bowlarna ordnar läger enligt möjligheterna.

Fråga efter semesterstugans bokningsläge till sommaren och hösten av Sari på vår byrå. ●

I väntan på en aktiv vår

Hannu Ouvinen

HALLITUS 2015

Puheenjohtaja

Hannu Ouvinen
puh. 0400 303 139
hannu.ouvinen@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja

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

Varsinaiset jäsenet

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

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

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

Teemu Tiilikka
tiilikka@yahoo.com

Marjatta Suikkanen
puh. 040 757 2331

Riitta Koponen
puh. 0400 743 995
riitta1.koponen@gmail.com

Varajäsenet

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

Suvi Saukkoriipi
puh. 050 3050901
shsaukko@hotmail.com

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

Jorma Wilen
puh. 040 723 4575
jorma.wilen@gmail.com

Heli Saloranta
puh. 044 334 3899
heli_saloranta@kolumbus.fi

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

KUTSU

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUKSEEN

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n vuosikokous pidetään tiistaina 28.4.2015 klo 17.30 Uumun toimistolla osoitteessa Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.
Kahvitarjoilu.

Kaikki jäsenet tervetulleita

Hallitus

Kokouksen jälkeen asiantuntijaluennoitsijana
elinsiirtokoordinaattori Eero Hartikka

KALLELSE TILL

ÅRSMÖTET

Nylands njur och leverförening UUMU rf:s årsmöte hålls tisdag 28.4.2015 kl. 17.30 på Uumus byrå, Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors.

Stadgeenliga ärenden behandlas på mötet.
Kaffeservering

Alla medlemmar är välkomna

Styrelsen

Efter mötet berättar expertföreläsare
Eero Hartikka om hur det är att vara transplantationskoordinator.



Laskiaistiistain rokkakekkerit 17.2.2015

Tule tapaamaan yhdistysväkeä ja nauttimaan perinteisestä hernekeitosta Uumun toimistolla laskiaistiistaina 17.2.2015 klo 14–18.

Hernerokan lisäksi herkuttelemme maukkailla laskiaispullilla kahvin tai teen kera.

Tapaaminen on jäsenille maksuton.

Tarjoilun vuoksi edellytämme kaikilta ennakkoilmoittautumisista, joita vastaanotetaan toimistolla su 15.2.2015 asti, p. 050 449 7744 tai s.posti sihteeri@uumu.fi ●

Tervetuloa

Taksimatkojen keskitetty korvaus- ja tilausjärjestelmä

Kela korvaa sairauden tai raskauden vuoksi tehdyt matkat terveydenhuoltoon sekä matkat Kelan järjestämään kuntoutukseen. Taksin käytön korvaamiseksi asiakas tarvitsee terveydenhuollon kirjoittaman todistuksen.

Maamme kaikissa sairaanhoitopiireissä on vuosien 2010-2014 aikana siirretty taksimatkojen keskitettyyn suorakorvaus- ja tilausjärjestelmään. Tavoitteena on parantaa ja yhdenmukaistaa asiakaspalvelua maan eri osissa sekä hillitä kasvavia korvauskustannuksia. Uudistuksen myötä termit ”tilauskeskus”, ”matkojen yhdistely”, ”suorakorvaus” ja ”vakiotaksioikeus” ovat nyt käytössä myös Helsingin ja Uudenmaan alueella.

Suorakorvausjärjestelmässä taksi tilataan välityskeskuksesta, joka ohjaa tilauksen asiakasta lähinnä olevalle, ajovuorossa olevalla taksilla. Asiakas saa matkasta korvauksen jo taksissa, tästä nimi suorakorvaus. Vuonna 2015 omavastuun määrä on 16 euroa yhdensuuntaiselta matkalta. Mikäli omavastuullisia maksuja kertyy vuodessa 272 euroa asiakas vapautuu loppuvuoden maksuista.

Taksi on mahdollista tilata aiempaan tapaan myös ilman välityskeskusta. Silloin asiakkaan omavastuu on 32 euroa taksimatkalta, eikä se kerrytä maksukattoa. Tämä omavastuu tulee maksetta-

Uudistus laajentui Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin 10.12.2014 alkaen

vaksi aina välityskeskuksen ulkopuolelta tilattaessa riippumatta siitä, onko vuotuinen maksukatto jo täyttynyt keskitetysti tilattujen matkojen myötä. Korvaus haetaan Kelasta jälkikäteen.

Suorakorvausjärjestelmässä asiakas ei yleensä voi valita kuljettajaa. Poikkeuksena on ns. vakiotaksioikeus, jossa asiakkaalla on oikeus tutun taksinkuljettajan ja taksin käyttöön. Vakiotaksiin ovat oikeutettuja Kelan vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta saavat ja sitä aiemmin saaneet 65 vuotta täyttäneet henkilöt, yksin matkustavat alle 16-vuotiaat lapset ja vaikeasti sairaat lapset. Vakiotaksioikeuden saamiseksi asiakkaan tulee olla yhteydessä Kelaan.

Keskitetty tilausjärjestelmä mahdollistaa asiakkaiden taksimatkojen yhdistelyn. Se tarkoittaa useamman asiakkaan kuljettamista samalla taksikyydillä. Asiakkaan terveydentilan vuoksi matkojen yhdistäminen ei aina ole kohtuullista, silloin yhdistämistavoitteesta luovutaan.

Maamme väestömäärältään suurimmassa, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä hyödynnetään jär-

jestelmään jo aiemmin siirtyneiden sairaanhoitopiirien kokemuksia.

Asiakkailta suorakorvausjärjestelmästä saatu palaute on yleensä ollut myönteistä, samaan tapaan kuin lääkäreiden suorakorvausjärjestelmästä. Vaikeita tilanteita ovat aiheuttaneet tilatun taksin myöhästyminen, kokonaan tulematta jääminen taikka vakiotaksioikeuden epäämisestä johtuvat matkanteon hankaluudet. Matkojen yhdistelystä saatujen kokemusten mukaan Kelan maksamien korvausten kustannukset ovat muodostuneet aiempaa merkittävästi pienemmiksi varsinkin alueilla, joilla välimatkat ovat pitkiä.

Helsingin ja Uudenmaan taksit ovat valmistautuneet hyvin uuden järjestelmän täysimääräiseen käyttöönottoon järjestämällä koulutusta ja ylläpitämällä jatkuvaa sähköistä tiedotusta. Taksikyydin kokonaistoimivuuteen vaikuttaakin sen käyttämiseksi saatava apu. Esim. asiakkaan tukeminen taksiin ja sieltä turvallisesti ulos, pyörätuolin tai rollaattorin kyytiin pakkaaminen, painavan oven avaaminen jne. ovat tilanteita, joissa kuljettajan asiakkaalle antama apu on ratkaisevan tärkeä. ●

Teksti: Aulikki Rautavaara

- Kelan korvaamat taksimatkat HUS-alueella tilataan 10.12.2014 lukien Helsingin ja Uudenmaan tilauskeskuksesta.
- Tilausnumerot ovat 0100 84 000 (suomeksi) ja 0100 84 001 (ruotsiksi).
- Tilauskeskus on auki joka päivä ympäri vuorokauden.
- Puhelun hinta on 1,74 euroa + pvm.
- Jonotus on maksuton

Lisätietoja:

- <http://www.kela.fi/matkakorvaus>
- Kelan palvelunumero sairausasioissa 020 692 204, arkisin klo 8-18
- Näin tilaat taksin HUS-alueella -esite (pdf)

Taxiresornas ersättnings- och beställningssystem centraliseras

FPA ersätter resor på grund av sjukdom eller graviditet till hälsovården samt resor till rehabilitering som anordnas av FPA. För ersättning av taxibruk behöver kunden ett intyg utskrivet av hälsovården.

Under åren 2010-2014 har landets alla sjukvårdsdistrikt tagit i bruk ett centraliserat direktersättnings- och beställningssystem för taxiresor. Målsättningen är att förbättra och förenhetliga kundservicen överallt i landet samt kontrollera stigande ersättningsresor. Reformen för med sig begrepp såsom "beställningscentral", "kombination av resor", "direktersättning" och "standardtaxirätt" även inom Helsingfors och Nylands område.

I direktersättningssystemet beställs taxin via förmedlingscentralen som styr beställningen till den taxin som befinner sig närmast och är i trafik. Kunden erhåller reseersättningen redan i taxin, därav kommer namnet 'direktersättning'. År 2015 är självrisk 16 euroa för en enkel resa. Om självriskandelarna under ett kalenderår överstiger 272 euro ersätter FPA den överstigande delen.

Som förut kan kunden beställa taxi även utan förmedlingscentralen. Då är självrisk 32 euroa per taxiresa, något mer för dessa betalningar finns inte. Den här självrisk ska betalas alltid när taxi

Reformen utvidgades fr o m 10.12.2014 till Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt

beställs utan förmedlingscentralen, och oberoende av om det årliga betalningstaket är fullt i det centraliserade systemet med beställda resor. Ersättning söks efteråt hos FPA.

I direktersättningssystemet kan kunden vanligtvis inte själv välja chaufför. Undantaget utgörs av standardtaxirätten där kunden har rätt till den bekanta taxichauffören och -användningen. Standardtaxin kan användas av svårt handikappade personer med rätt till FPA:s medicinska rehabilitering samt av 65-år fyllda som tidigare använt sig av tjänsten, av barn under 16 år som reser ensamma samt av svårt sjuka barn. För att erhålla standardtaxirätt bör FPA kontaktas.

Det centraliserade beställningssystemet möjliggör kombination av taxiresor. Det betyder att flera kunders resor kombineras med en och samma taxiskjuts. På grund av kundens hälsotillstånd är det inte alltid möjligt att kombinera resorna, då avstår man från kombinationsmålsättningen.

I landets befolkningsmässigt störs-

ta område, Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt, utnyttjas erfarenheterna som redan uppkommit inom andra sjukvårdsdistrikt.

Kundernas respons över direktersättningssystemet har vanligtvis varit positiv på samma sätt som direktersättningssystemet med mediciner. Svåra situationer har uppstått när den beställda taxin är försenad, eller inte kommer alls eller om standardtaxirätten inte gäller mera. Erfarenheterna med kombination av resor visar att FPA:s utbetalda ersättningar har minskat betydligt, i synnerhet på områden där avstånden är långa.

Helsingfors och Nyland är väl förberedda på det nya systemet och ordnar utbildning och informerar elektroniskt och regelbundet om saken. Helhetsupplevelsen med taxiskjutsen påverkas av om hjälp är tillgänglig. Om kunden t ex behöver stöd till och ut från taxin, eller stöd för att fälla ihop rullstolen eller rollatorn, att öppna en tung dörr etc är situationer där chaufförens hjälp är avgörande. ●

Text: Aulikki Rautavaara

Begrepp i den svenska texten kan ändras i och med att det nya innehållet om saken uppdateras i början av året hos FPA.

- **FPA-ersatta taxiresor inom HNS-området beställs fr o m 10.12.2014 hos Helsingfors och Nylands beställningscentral**
- **Beställningsnumret är på svenska 0100 84 001 och på finska 0100 84 000**
- **Beställningscentralen betjänar alla dagar dygnet runt**
- **Samtalsavgift: 1,74 euroa + lokalsamtalsavgift.**
- **Köa avgiftsfritt**

Tillägsinformation:

- **<http://www.fpa.fi/reseersattning>**
- **FPA:s servicenummer i sjukdomsärenden 020 692 204, vardagar kl. 8-18**
- **Näin tilaata taksin HUS-alueella -broschyren (pdf), på finska**



Urheilumuseossa

Olimme Urheilumuseossa retkellä sunnuntaina 23.11. Museossa oli erikseen lasten puoli. Siellä lasten puolella oli kaikenlaisia juttuja, joissa sai kokeilla eri maiden urheilulajeja. Kokeilin esimerkiksi eukonkantoa, petankkia, curlingia, tasapainoilua viuhkojen kanssa, köydenvetoa, koripalloa ja kookoksen pyörittämistä koloihin. Lisäksi kokeilin kävelyä muovisella kilpikonnalla. Se oli mun mielestä kivointa.

Kun olimme puuhastelleet hetken, menimme yläkertaan pelaamaan Xbox Cinetic- pelikonsolilla. Siellä oli iso kuva-aruutu, josta pelaaminen näkyi. Siinä oli erilaisia urheilupelejä, kuten tikanheitto ja pujottelu, joita pelasimme aina vuorotellen.

Lopuksi lähdimme Stadionin torniin, mikä oli korkea. Menimme torniin hissillä. Katselimme maisemia tornin huipulta. Sieltä näkyi tosi kauas. Seinät olivat korkeat, joten nostelimme pienimpiä lapsia, jotta he näkisivät. Sen jälkeen menimme alas ja minä kannoin Sampon autoon reppuselässä. ●

Kiitos Luumulle kivasta retkestä!

Emilia Kukkonen, 11v



ASKARTELUILTA

Lapsipotilaiden perheille
Virittelemme pääsiäistunnelmia
kokoontumalla Munuais- ja maksaliiton toimistolle (Kumpulantie 1 A,
Helsinki) tiistaina 24.3.2015
klo 17.30 alkaen.

Illan aikana lapset pääsevät askartelemaan pääsiäiskortteja lastenohjaaja Kirsin avustuksella. Tarjolla myös pientä herkkunaposteltavaa. Vanhemmilla mahdollisuus vapaamuotoiseen yhdessäoloon ja jutusteluun kahvitelujen lomassa. Ilmoittautumiset perhekerhon vetäjä Sari Ruotsalaiselle pe 20.3.mennessä p. 040 5519 529 / s-posti sruotsalainen@pp.inet.fi



Uumun lapsipotilaiden perheretkelle
Helsingin SEA LIFE:en
(Tivolitie 10, Linnanmäen yhteydessä)
sunnuntaina 1.3.2015 klo 14.00

Omatoimiretken osallistumis-
maksut:

Alle 3-vuotiaat veloituksetta
Yli 3-vuotiaat lapset ja aikuiset
2 euroa/henk.

Ilmoittautumiset 25.2.2015
mennessä Uumun toimistolle
p. 050 449 7744/
s.posti sihteeri@uumu.fi •



Kuvat: SeaLife



Elämän lahja -koru ja -solmioneula

Osta itsellesi tai lahjaksi Munuais- ja maksaliiton Elämän lahja -koru tai -solmioneula. Näin tuet munuais- ja maksasairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Hopeisessa logoriipuksessa on 45 cm pitkä, ohut Omegaketju. Korun halkaisia 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

PIENI ele

KERÄYS KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE

Lipasvahdiksi kevään 2015 Eduskuntavaaleihin

Tue toimintaamme osallistumalla Eduskuntavaalien yhteydessä järjestettävään Pieni ele -keräykseen ennakköäänestyksessä 8.-14.4.2015 ja varsinaisena äänestyspäivänä sunnuntaina 19.4.2015.

Mukana Pieni ele -keräyksessä on 18 kotimaista vammais- ja terveysjärjestöä paikallisyhdistyksineen. Puolet lahjoitustuotosta käytetään paikallisyhdistysten toimintaan. Toinen puoli keräystuotosta kohdennetaan valtakunnalliseen työhön vammaisten ja sairaiden aseman parantamiseksi.

Tule ja anna panoksesi tärkeään vapaaehtoistoimintaan

Tarvitsemme runsaasti lipasvahteja seuraaviin kuntiin: Raasepori, Karkkila, Vihti, Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Vantaa, Espoo ja Helsinki.

Lipasvahtina toimiminen on helppoa. Lipasvahti työskentelee sisätiloissa äänestyspaikan Pieni ele -keräyspisteellä huolehtien pöydällä olevasta keräyslippaasta. Hän käyttäytyy ystävällisesti – hymyilee, tervehtii ja kiittää lahjoittajia. Lipasvahtina voi toimia kuka tahansa, esimerkiksi yhdistysjäsenen perheenjäsenet, sukulaiset tai tuttavat. Hänellä voi olla mukanaan myös ystävä.

Lipasvahtivuoroihin voi osallistua omien mahdollisuuksien ja yhdessä sovittavien aikataulujen mukaisesti. Soita tai lähetä sähköpostia toimistolle, niin katsotaan yhdessä sinulle sopiva lipasvahtivuoro.

Lisätietoa Pieni ele -keräyksestä saat Uumun toimistolta p. 050 449 7744 tai s.posti sihteeri@uumu.fi sekä osoitteesta www.pieniele.fi. •



Vapaaehtoistyön infotilaisuus

Uumun toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
tiistaina 10.3.2015 klo 17.30

Kudotko sukkia? Pidätkö leipomisesta? Nikkaroitko tai maa-laatko? Harrastatko valokuvaamista tai piirtämistä? Laulatko tai kirjoitatko runoja? Haluatko toimia vertaistukijana muille munuais- ja maksasairaille tai heidän omaisilleen? Haluatko antaa palan osaamistasi ja auttaa yhdistystämme vapaaehtoistyön merkeissä?

Etsimme jäsenistössämme piilevää osaamista ja taitoja, joita voisimme hyödyntää yhdistyksemme toiminnassa. Kai-

Kom med och skramla bössa i vårens Riksdagsval 2015

Stöd vår verksamhet med att delta i insamlingen En lite gest under riksdagsvalets förhandsröstning 8-14.4.2015 samt på själva valdagen 19.4.2015.

Insamlingen En lite gest omfattar 18 inhemska handikapp- och hälsoorganisationer och därtillhörande lokalföreningar. Hälften av donationsintäkterna används till förmån för lokalföreningarna. Den andra halvan styrs till handikapparbete och vård av sjuka barn runtom i landet.

Delta i vårt viktiga frivilligarbete

Vi behöver massor av bössväktare i följande kommuner: Raseborg, Högfors, Vichtis, Hyvinge, Träskända, Kervo, Vanda, Esbo och Helsingfors.

Att fungera som bössväktare är lätt. Bössväktaren jobbar inomhus på röstningsplatsen och vaktar insamlingsbössan. Bössväktarens uppgift är att vara vänlig och tacka varje givare. Vem som helst kan fungera som bössväktare, t ex föreningsmedlemmarnas familjemedlemmar, släktingar, bekanta och vänner.

Det går bra att delta i insamlingsturerna enligt egna möjligheter och gemensamt överenskomna tidtabeller. Ring eller skicka e-post till byrån så ser vi efter en lämplig bössväktartur åt dig.

Mera information om insamlingen
En liten gest får du på Uumus byrå, tel. 050 449 7744 eller på e-post sihteeri@uumu.fi samt även www.pieniele.fi. •

paamme tapahtumiimme lisää vapaaehtoisia ja talkoohenkisiä yhdistysjäseniä. Ole rohkea ja ilmianna itsesi!

Tule kuulemaan ja keskustelemaan vapaaehtoistyön erilaisista mahdollisuuksista.

Paikalla tapaamisessa Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen sekä Uumun järjestösihteeri Sari Ruotsalainen. •

**Toivomme ennakoilmoittautumisia
kahvittelujen vuoksi
ma 9.3.2015 mennessä – ei pakollinen.**

Lomahuoneisto Joutiainen

Jäljellä vielä paljon vapaita lomaviikkoja



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:

26.9.2014–24.4.2015 välisenä aikana (vko 40–17)

1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai–perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai–torstai 35 euroa

24.4.–25.9.2015 välisenä aikana (vko 18–39)

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 165 euroa

Varauksia vastaanotetaan Uumun toimistolla p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Nx STAGE Home Therapies System One™

**Hemodialyysinä
siellä missä itse haluat:**

KOTONA

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

MATKOILLA

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

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.

**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 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

Oy Carbonex Ab
www.carbonex.fi



Uumun pikkujoulut 29.11.2014

Marraskuinen lauantai-iltapäivä läheni jo iltaa, kun uumulaiset runsain joukoin kiiruhtivat Ravintola Pääpostiin viettämään yhdistyksen pikkujoulua. Paikalle saapui peräti 140 henkilöä, joiden joukossa oli myös useita lapsiperheitä ja nuoria. Upeaa! Ravintola tarjosi avarat ja juhlat puitteet. Jo sisään-tuloaulassa saattoi aistia iloisen juhlatunnelman ja kuulla vilkkaan puheensorinan. Tunnelmaa lisäsi taustalta kuuluva Majava-orkesterin loistava musisointi.

Paikalla oli paljon jo entuudestaan tuttuja uumulaisia. Kuulumisia vaihdettiin aina sopivan tilaisuuden tullen. Ilahduttavaa oli todeta, että juhlaan oli saapunut myös lukuisia henkilöitä, joita ei entuudestaan vielä tuntenut. Uusia tuttavuuksia solmittiin varmasti monia.

Yhdistyksen alkutervehdysten jälkeen askeleemme johtivat kohti maukasta joulupöytää. Tarjolla oli herkkuja niin monenmoisia. Jokainen varmasti löysi mieleistänsä syötävää lautaselleen. Huomaa-mattaanhan siinä tuli ahmittua ihan liikaa. Oli hauska todeta, ettei iloinen puheensorina päätynyt ruokaillessakaan.

Yhteislaulujen aikaan monen katse kääntyi salin ylätasanteelle, minne oli ilmestynyt joulupukki. Mahtoiko pukki tulla savupiipun kautta, kun kukaan ei huomannut hänen saapumistaan? Pian pukki askelsikin jo salin puolelle lahjasäkki mukanaan. Oli ihana seurata lapsia ja katsella heidän kirkkaita silmiään, kun he tulivat hakemaan omia pakettejaan sekä vastailivat pukin kysymyksiin. Kiltit tontut muistivat myös aikuisia paketeilla.

Orkesterin musisoinnin lomassa kuulimme upeaa yksinlaulua Maija Hapuojan esittämänä. Koko sali hiljeni kuuntelemaan kaunista esitystä. Kotvan kuultua orkesteri aloittikin jo tanssimusiikin soiton ja tanssilattia täyttyi iloisista pyörähtelijöistä. Mikäs sen mukavampaa illan ja maukkaan jouluruokailun päätteeksi.

Pikkujouluillasta jäi iloinen mieli. Kiitämme Uumun hallitusta ja järjestösihteeriä hyvin järjestetystä pikkujoulusta. Toivotamme kaikille oikein hyvää ja rauhaa joulun aikaa ja jäämme innolla odottamaan seuraavaa yhteistä tapaamista. Iloitaan ja nautitaan elämästä!

Teksti: Pirjo Hovi





Pikkujouluillasta
jäi iloinen mieli.
Kiitämme Uumun
hallitusta ja
järjestösihteeriä
hyvin järjestetystä
pikkujoulusta.





Nuorten aikuisten toiminta 2015

Uudenmaan Munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n Nuorten aikuisten ryhmä järjestää 18–40-vuotiaille munuais- ja maksasairautta sairastaville toimintaa. Toiminta aloitettiin vuonna 2011 ja tapaamisia on järjestetty 5-7 vuodessa. Tapaamisissa on ollut mukana keskimäärin 5-6 ihmistä. Ryhmällä on oma tiedotuskanava Facebookissa, jossa on tällä hetkellä 15 jäsentä. UUMU ry:n toimistolla järjestetyissä tapaamisissa on ollut yleensä luennoitsija mm. nefrologi ja Munuais- ja maksaliiton työntekijöitä.

Vuonna 2015 toiminta tulee sisältämään seinäkiipeilyä, Tallinnan risteilyn, jääkiekko-ottelun ja Siuntion kylpylään matkan. Toiminnasta ilmoitetaan Facebook-ryhmässä ja UUMU-lehdessä.

Alla alustavasti tapahtumat, tarkemmat päivämäärät löydät UUMU ry:n lehdestä. (mistä lehdestä, tapahtumalistasta?) Toimintaan pääset mukaan liittymällä UUMU ry:n jäseneksi. Lisätietoja: Antti Pollari pollari.antti@gmail.com

Vuoden 2015 toimintaa

Helmikuu

Tapaamme Uumun toimistolla. Torstaina 26.2. klo 17.30 alkavassa tapaamisessa vierailee Munuais- ja maksaliiton järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen, joka kertoo Munuais- ja maksaliiton järjestämistä kursseista sekä nuorille aikuisille suunnatusta toiminnasta.

Maaliskuu

Järjestämme vuoden ensimmäisen toi-

mintapäivän. Tapaamme Uumun toimistolla lauantaina 21.3.2015 klo 12.00. Antti Pollari kertoo liikunnan hyödyistä elinsiirron saaneille sekä kohdenetusta kilpailutoiminnasta vuodelle 2015–2016. Toimistolta suuntaamme Salmisaaren liikuntakeskukseen varatulle kiipeilyvuorolle klo 15.00–16.30. Kiipeilyn jälkeen on mahdollisuus oma-toimiseen ruokailuun Virgin Oilissa. Kiipeilyyn osallistuvien omakustannushinta on 10 euroa/henk. Ilmoittautumiset 14.3.2015 mennessä Antti Pollarille, s-posti pollari.antti@gmail.com

Toukokuu La

Tallinnan päivärasteily ja ruokailu Tallinnassa. Omavastuu 10,00 – 20,00 euroa

Syyskuu To

Tapaaminen UUMU ry:n toimistolla, mahdollinen luento ilmoitetaan UUMU lehdessä

Lokakuu La

Jääkiekkopeli Espoon Blues ja Hoplop –perhepäivä. Omavastuu 10,00 – 20,00 euroa

Marraskuu La

Siuntion kylpylässä koko kehon mittaus, kuntosaliohjaus sekä ruokailu. Omavastuu 10,00 euro ●

LAHJOITUKSET

Elinsiirto-osasto 4C

Uumu ry lahjoitti kannettavan tietokoneen HUSin elinsiirtokirurgian osasto 4C:lle. Osastolla hoidetaan kaikki Suomen munuaissiirrot, haiman saarekesolusiirrot, haimansiirrot, aikuisten omaissiirrot, siirrännäisten poistot, omien munuaisten poistot ja vatsakalvodialyysikatetrien laitot.

Internet-yhteydellä varustettu tietokone on potilaiden yhteisessä käytössä. Sihteeri Heidi Pietilä otti lahjoituksen vastaan Juha Latva-Nikkolalta. ●



Joulupuuroa dialyysipotilaille

Uumu vei joulumieltä dialyysipotilaille B.Braunin Malmin dialyysiasemalle. Tämäntyyppinen vapaaehtoistyö on hauskaa – ilmoita, jos voisit tulla mukaan.

Dialyysipotilaille hoidot ovat kuin puolipäivätyö, eikä energiaa aina riitä muihin rentoihin. Siksi Uumun vapaaehtoiset menivät joulukuun puolivälissä dialyysipotilaiden luo tarjoten maukasta joulupuuroa, mehukeittoa, glögiä ja pipareita. Kohteena oli tällä kertaa Malmin dialyysiasema Malmin aseman tuntumassa, keskeisellä paikalla kartastakin katsottuna.

Pääkaupunkiseudun hemodialyysipotilaista iso osa käy hoidossa Malmin tai Pitäjämäen dialyysiyksiköissä, joissa palvelujen tarjoaja on B. Braun. Tavoitteena näissä sairaalan ulkopuolisissa hoitoyksiköissä on tarjota potilaille laadukkaan hoidon lisäksi viihtyisät hoitotilat lähempänä kotia.

Joulutarjoilu oli ajoitettu klo 11 ja 13 väliin niin, että aamuvuorossa käyvät pääsivät nauttimaan pöydän antimista hoitonsa jälkeen ja iltavuorolaiset ennen hoitoaan. Potilaiden hoitoaikataulut ja käyntipäivät määräytyvät yksilöllisten tarpeiden mukaan. Puurojuhlaa vietettiin kahtena peräkkäisenä päivänä, jolloin mahdollisimman moni dialyysiaseman potilaista pystyi osallistumaan tapahtumaan.

Tapahtumassa uumulaiset myivät arpoja, joissa jokainen arpa voitti. Lahjoituksena saadut arpajaisvoitot ilahduttivat, ja samalla Uumun kassaan kilahti lanteja tulevia tapahtumia varten. Mukana Uumusta olivat puheenjohtaja, sihteeri ja joukko vapaaehtoisia.

Ilmoittaudu mukaan, jos voisit olla käytettävissä tämäntyyppiseen vapaaehtoistyöhön. Keräämme myös arpajaispalkintoja seuraaviin tapahtumiin, joten ota yhteyttä, mikäli sinulta tai yhteistyökumppaneiltasi löytyisi jotain pientä lahjoitettavaa. ●



Teksti: Liisa Poikolainen
Kuvat: Antti Pollari



Dialyysiopetuskeskus Kirra, Kirurginen sairaala



Uudet kuulokkeet parantavat televisio-ohjelmien seuraamista

Dialyysiopetuskeskus Kirra, Kirurgisessa sairaalassa sai Uumulta joulun hengessä lahjoituksen. Dialyysiyksikössä hoitojen aikana käytettävissä televisioissa oli aiemmin ladattavia kuulokkeita, mutta historiallinen rakennus kaariholveineen vei signaalit usein naapurin telkkariin. Näin ollen ohjelmia saattoi vain lukea huulilta. Teknisen osaston avulla ongelmaan keksittiin ratkaisu - langalliset kuulokkeet.

Osastollamme tapahtuvien hoitojen aikana arvioidaan dialyysipotilaan vahvuudet ja olosuhteet, joissa hän pystyisi suorittamaan hoitonsa mahdollisimman omatoimisesti, mielellään jopa potilaan omassa kodissa. Ohjausvaiheessa henkilön voimat hitaasti vahvistuvat dialyysihoidon vaikutuksen myötä. Viiden tunnin hoito, kolme kertaa viikossa on osastollamme melko tavanomainen ohjelma. Näin siihen mahtuu myös rentouttavaa löhöilyä televisio-ohjelmien parissa. ●

Kiitos UUMU!

Teksti ja kuva: Merja Mäntylä-Marjanen

RAASEPORI

Raaseporin Sydänyhdistys ja Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU kokoontuivat jokavuotiseen joulujuhlaan. Ohjelmassa oli aina yhtä ihana Lucia ja pikkutontut, jotka hurmasivat yleisön. Ruoka oli herkullista ja sitä oli paljon. Arvonnot ja joululahjat toivat kihelmöivää jännitystä juhlaan. Allekirjoittaneen mies voitti pääpalkintona olleen ison joulukorin.

Kaipaisimme mukaan lisää uumulaisia. Aina ei varmastikaan jaksa, varsinkin jos on huono olo. Silloin ei kyllä halua muuta kuin olla rauhassa. Toivotaan kuitenkin, että seuraaviin tapahtumiin tulisi edes yksi uusi osallistuja - vaikkapa sinä joka luet tätä tekstiä. Seuratkaahan Etelä-Uusimaa- ja Uumu-lehdissä olevia ilmoitteluja. ●

Hyviä vointeja teille kaikille!

Teksti: Heleena Nygren

RASEBORG

Raseborgs Hjärtförening och Nylands njur- och leverförening UUMU sammanstrålade i den årliga julfesten. Lucia och jultomtarna var fina som vanligt och charmade publiken totalt. Maten var läcker och serverades stort. Vinsterna utlottades och spänning spred sig med julklapparna. Mannen till undertecknad vann huvudvinsten, en stor delikatesskorg.

Men vi saknade er uumuiter!. Man kanske inte alltid orkar eller är i skick. Då vill man nog bara vara ifred. Vi hoppas dock att ens en ny deltagare deltar i kommande evenemang – tex just du som läser denna text! Följ med Etelä-Uusimaa och Uumu-tidningen.

Må så bra allihopa!

Text: Heleena Nygren

Museovierailu ja taidepajatuokio to 26.2.2015

Yhdessä tekeminen lisää yhteisöllisyyttä ja sitä kautta hyvinvointia.

Ryhmässä työskentely antaa mahdollisuuden jakaa asioita ja kuulla muiden ajatuksia.

Järjestämme uudelleen marraskuulle suunnitellun ja sairastapausten vuoksi perutun kahvittelu- ja taidepajatuokion. Vieraana tapaamisessa on Munuais- ja maksaliiton kuntoutussuunnittelija Iiris Ahlgren. Tapaaminen sisältää taidetuokion, jonka lomassa kuullaan muun muassa Munuais- ja maksaliiton vuoden 2015 sopeutumisvalmennuskursseista sekä tuetuista lomista.

Tapaamme Museokeskus

Ektassa (Kustaa Vaasan katu 11, Raasepori)

torstaina 26.2.2015 klo 12.30 alkaen.

Tapaaminen sisältää opastetun kier-



roksen Helene Schjerfbeckin Elämä ja Taide -näyttelyssä sekä kahvittelut Ekta-kahvilassa. Taidenäyttelyn jälkeen on lyhyt siirtyminen

Tammisaaren kirjaston kokoustiloihin, missä jatketaan virkistävällä taidepajatuokiolla klo 14.00–16.00.

Tapahtuma on jäsenillemme maksuton, ei-jäsen 10 euroa.

Ilmoittautumiset Raaseporin yhteyshenkilö Eino Valtoselle, p. 019 241 2207 tai 044 324 1220. ●

Museibesök och konstverkstad tors 26.2.2015

Att uppleva tillsammans sprider samhörighet och välmående. Att jobba i grupp och att utbyta erfarenheter med andra sprider glädje.

Vi ordnar på nytt den i november planerade och pga sjukdom inhiberade kaffestunden och konstverkstaden. Njur- och leverförbundets rehabiliteringsplanerare Iiris Ahlgren besöker konstverkstaden. Träffen innehåller konstprogram och samtidigt får vi höra mer om Njur- och leverförbundets anpassningskurser 2015 samt om understödda semestrar.

Vi ses på Museicentret Ekta

(Gustav Vasas gata 11, Raseborg)

torsdag 26.2.2015 från kl. 12.30.

Träffen omfattar en guidad tur på Helene Schjerfbeck's utställning Liv och Konst. Därefter en kaffestund på Ekta-kafeet. Efter konstutställningen förflyttar vi oss till konststunden på Ekenäs bibliotek kl. 14.00-16.00.

Evenemanget är gratis för våra medlemmar, för icke-medlemmar uppbärs 10 euro.

Anmälningar till Raseborgs kontaktperson Eino Valtonen, tel. 019 241 2207 eller 044 324 1220. ●



Kuva: Iiris Ahlgren

HYVINKÄÄ/ KESKI-UUSIMAA

Taidepajatuokio Hyvinkäällä 21.1.2014

Uudellamaalla tapahtuvaa yhdistystoimintaa pyritään kehittämään jäsenten toiveita kuullen. Talvipäivän iloksi Hyvinkään alueen jäsenemme saivat vieraakseen Munuais- ja maksaliiton kuntoutussuunnittelija Iiris Ahlgrenin, joka ohjasi paikalle olleille mukavan

taidepajatuokion. Tapaamiseen kuului rentoa yhdessä oloa, jutustelua, nystyräpallohierontaa ja maalausta sekä maittavat kahvit. Jokainen osallistuja poistui paikalta hymyssä suin.

Hyvinkään alueen seuraava tapaaminen on laskiaistiistaina 17.2.2015. Lisätietoa kevätkauden tapaamisista saat tietoa kerhon vetäjä Maija Materolta, puh. 050 366 3951. ●

PORVOO



Porvoon ryhmä sai kokea jotakin uutta 13.1.2015. Saimme tehdä elämysmatkan tunteiden maailmaan Munuais- ja maksaliiton kuntoutussuunnittelija Iris Ahlgrenin johdolla. Jakauduimme pareihin, joissa toinen osapuoli pyörit-

ti nystyräpallolla parinsa selkään erilaisia muotoja. Toisen osapuolen tehtävänä oli kuvata pallon liikkeitä maalaamalla paperille. Parityöskentely oli todella kivaa.

Tehtyjä töitä analysoitiin porukalla. Papereille oli syntynyt hienoja teoksia.

Oli mukava elämyksellinen kokemus, ja taas opittiin uutta. Kiitos!

Jatkamme tapaamisiamme Omenamäen palvelukeskuksessa (Tullinportinkatu 4, Porvoo) joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14.00–16.00. Lisätietoja tapaamisista saa Bror Bergmanilta, p. 044 971 5954. Tervetuloa mukaan! ●

Teksti ja kuvat: Bror Bergman

Borgå-gruppen fick vara med om något helt nytt 13.1.2015. Äventyret gick ut på en resa i känslornas djup. Med rehabiliteringsplanerare Iris Ahlgren på Njur- och leverförbundet i spetsen delades vi in i par där den ena av paret masserade med en knoppsboll på den andras rygg. Den masserade fick i uppgift att teckna rörelsen på papper. En rolig upplevelse.

Teckningarna analyserades tillsammans. Det blev fina resultat. Erfarenheten var givande, åter lärde vi oss något nytt. Tack!

Vi fortsätter våra träffar på Äppelbackens servicecenter (Tullportsgatan 4, Borgå) månadens första tisdag kl. 14.00-16.00. Mer information ges av Bror Bergman, tel. 044 971 5954. Välkommen med! ●

Text och bilder: Bror Bergman

KARKKILA, KIRKKONUMMI, LOHJA, SIUNTIO JA VIHTI



Luoteis-Uudenmaan kuntien (Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio, Vihti) Uumalaiset kokoontuivat Jättölän kylätalolla Saukkolassa 16.11.2014. Paikalla oli kymmenkunta jäsentä ja puolisoa keskustelemassa sekä päättämässä paikallistoiminnan ja kerhon perustamisesta. Toiminnan tavoitteena

on tarjota alueen jäsenistölle ja jäsenyydestä kiinnostuneille mahdollisuuksia harrastamiseen, vertaistukeen ja tiedon hankintaan yhdistyksen jäsenpalvelujen lisäksi.

Vertaistuki tarjoaa kokemusperäistä tietoa sairauksista, hoito-operaatioista, lääkkeistä ja niiden vaikutuksista,

sosiaalieluksista sekä kaikesta muusta aiheeseen liittyvästä. Vuoden 2015 kerhon vetäjänä toimii Risto Salmi Vihdistä. Tavoitteena on vuoden 2015 aikana kokoontua neljä kertaa (helmi-, touko-, syys- ja marraskuussa) eri paikkakunnilla. Seuraava tapaaminen on Kirkkonummella, ravintola Rosson kabinetissa (Kirkkotori 3) sunnuntaina 8.2.2015 klo 12 alkaen. Paikalla on mahdollisuus myös lounaan nauttimiseen. Lisätietoja saa kerhon vetäjältä Risto Salmelta, p. 045-638 2410, salmir@saunalahti.fi. ●

Tervetuloa mukaan harrastamaan, saamaan uutta tietoa ja jaksamista arkeen!

Teksti ja kuva: Juha-Matti Koskinen

ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: maanantaisin
12.1.–27.4.2015 klo 11–12 (ei 6.4.2015)

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: maanantaisin
13.1.–21.4.2015 klo 16–17. ●

KEILAILU

Nurmijärven keilahalli, Sepäntie 1, Nurmijärvi
Ryhmä kokoontuu 8 kertaa: joka toinen tiistai
13.1.–14.4.2015 klo 18–19
Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: torstaisin
15.1.–30.4.2015 klo 20–21
Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille. ●

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34 (Pasilan ratapiha, vanhat veturihallit)
sunnuntaisin 11.1.–26.4.2015 klo 17–19
Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta
p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com ●

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 liikuntakorvausten maksut keskitetään kahteen eri ajankohtaan:

- Alkuvuoden korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 7.6.2015 mennessä.

Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana.

- Loppuvuoden 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 olevien aikataulujen mukaisesti.

Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaava on saatavilla Uumun toimistolta ja kotisivuilta (kts. yhteystiedot lehden viimeiseltä sivulta). ●

RAY:n tukemat Golf-painotteiset kuntolomat 2015



Hae mukaan RAY:n tukemille golf-painotteisille kuntolomille urheiluopisto Kisakeskukseen 7.6.–12.6.2015 tai 28.6.–3.7.2015.

Kuntolomien painopiste on terveysliikunta ja lajina kaikille soveltuva golf. Loman aikana osallistuja voi suorittaa itselleen greencardin tai osioita sen suorittamiseen. Lajia aiemmin harrastaneilla on mahdollisuus asiantuntijan antamaan opetukseen ja oman lajitekniikan parantamiseen. Kurssin kohderyhmänä on kaikki liikunta-, näkö-, kuulo- ja kehitysvammaiset sekä pitkäaikaissairaat (esimerkiksi munuais- ja maksasairaat sekä elinsiirron saaneet) ja heidän perheenjäsenensä/avustajansa.

Kuntoloman omavastuuosuus on 100 euroa/henkilö, sisältäen majoituksen kahden hengen huoneessa täysihoidolla sekä ohjelmaa olevan opetuksen.

Kuntolomat toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n, Urheiluopisto Kisakeskuksen ja Ruukkigolf:n kanssa.

RAY:n tukeman loman voi saada enintään joka toinen vuosi.

Tarkemmat tiedot ja hakulomake löytyvät osoitteesta <http://suomenhcpgolf.fi/kuntolomat-rayn-tuella/>

Lisätietoja saat myös osoitteesta hcp.golfry@gmail.com tai soittamalla p. 0440 533 804. Hakemukset tulee olla perillä 27.3.2015 mennessä. ●

Keilailua

Keilakausi syksystä 2014 kevääseen 2015 on tätä kirjoittaessani jo edennyt pitkälle: on kisattu Salossa 20.9., Vaasassa 18.10., Kuopiossa 15.11. sekä Järvenpäässä 13.12.2014. Kevään ensimmäinen kilpailu on myös käyty Imatralla 24.1.2015. Uumulaisia on kilpailuihin osallistunut useita kilpailijoita/heittäjiä. A-luokassa parhaiten on menestynyt odotetusti Arto Järvinen; hän voitti kotikisansa Salossa ja oli Järvenpäässä kolmas. B-luokassa palkintopallille ovat yltäneet Salossa Martti Siekinen ja Järvenpäässä yllätysvoittaja Janne Tirronen hyvällä tuloksella 999. Muut B-luokan heittäjät olivat tulosten valossa ns. ”täyteheittäjiä.” C-luokan paras Uumalainen oli edesmennyt Eija Vanhalakka voittaen Vaasassa ja keilaten toiseksi Salossa. D-luokassa tuulimyllyjä vastaan taistelee Tarja Jaakonon kohtuullisilla tuloksilla. Lisää Uumulaisia keilaajia toivotaan mukaan tuleviin kilpailuihin, joista voi mainita Uumun järjestämät kilpailut Helsingissä Talin keilahallissa helmikuussa. Eikä unohtaa sovi Jyväskylää maaliskuussa ja Rovaniemeä huhtikuussa. Omat mestaruuskisamme keilattiin marraskuussa Talin keilahallissa. Voiton miesten luokassa otti Rainer Nissinen ja naisten sarjassa Tarja Jaakonon. ●



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

Hae mukaan Munuais- ja maksaliiton sopeutumisvalmennuskurssille

Vuonna 2015 Munuais- ja maksaliitto järjestää yli 20 sopeutumisvalmennuskurssia eri-ikäisille ja erilaisessa elämäntilanteessa oleville munuais- ja/tai maksasairautta sairastaville. Kurssit ovat maksuttomia ja sinne voi hakea mukaan munuais- ja/tai maksasairauteen sairastunut sekä hänen läheisensä.

Sopeutumisvalmennuskurssi antaa mahdollisuuden irtiottoon omasta arjesta ja kohdata henkilöitä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Yksi parhaista kurssikokemuksista onkin syvälliset keskustelut vertaisten kanssa. Kurseilla käsitellään erilaisia aihealueita ja mukana on eri alojen asiantuntijoita alustamassa keskusteluja, miten voin parantaa omaa hyvinvointiani ja löytää voimavaroja omaan arkeeni.

Kurssit rahoittavat Kela tai Raha-automaattiyhdistys. Hakulomakkeisiin ja tarvittaviin liitteisiin vaikuttaa kurssin rahoittajan ohjeistus. Kaikki kurssihakemukset toimitetaan Munuais- ja maksaliittoon.

Tässä muutamia kurssivaihtoehtoja alkuvuodelle:

Kelan rahoittama dialyysihoidossa olevien kurssi

- Kurssiaika 19.–24.4.2015 (hakuaika päättyy 19.2.2015),
Kunnonpaikka, Siilinjärvi
- Kurssiaika 7.–12.6.2016 (hakuaika päättyy 7.4.2015),
Kunnonpaikka, Siilinjärvi
- Huom! Hakijan yläikäraja on poistunut!

Kelan rahoittama elinsiirron saaneiden aikuisten kurssi

- Kurssiaika 28.9.–2.10.2015 sekä 1.–5.2.2016 (hakuaika päättyy 28.7.2015),
Päiväkumpu, Karjalohja
- Huom! Hakijan yläikäraja on poistunut!

RAY:n rahoittamia kursseja

- Maksasairaus osana elämää, kurssiaika 16-19.9.2015
(hakuaika päättyy 7.8.2015), Kiipulan kuntoutuskeskus, Turenki

Lisää kurssivaihtoehtoja vuodelle 2015 Munuais- ja maksaliiton
kotisivuilta www.musili.fi/kuntoutus

Lisätietoa kurssille hakemisesta tai hakukaavakkeista saat
Munuais- ja maksaliiton henkilökunnalta

- Kuntoutussuunnittelija Iris Ahlgren, p. 050 3019 368 tai/ja
- Järjestösuunnittelija Marjukka Miettinen, p. 040 524 0674 •

Elinsiirrot Suomessa

	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Munuainen	210	173	150	180	175	164	199	189	240
Maksa	53	53	47	48	50	56	52	49	59
Haima					2	1	8	10	15
Sydän	17	18	21	13	22	18	22	21	24
Keuhkot	13	11	12	14	15	23	26	15	15
Sydän-keuhko	0	1	4	0	0	0	1	0	2
Suolensiirto				1	1	0	2	1	0

Ensiapukurssi EA 1® (16 t)

Ensiapukurssi EA 1® antaa perustiedot ja -taidot auttaa hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa.

Paikka: Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n toimisto, Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki (Kamppi). Kouluttajana toimii ETK Eija Hemminki.

Kesto: 16 oppituntia (45 min), jotka on jaettu neljälle arki-illalle

ma 2.3.2015 klo 17 alkaen

ma 9.3.2015 klo 17 alkaen

ma 16.3.2015 klo 17 alkaen ja

ma 23.3.2015 klo 17 alkaen.

Sisältö:

- Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa
- Hätäensiavun perusteet
- Tajuttomalle annettava ensiapu
- Peruselvytys
- Vierasesine hengitysteissä
- Verenkierron häiriötila (sokki)
- Haavat, nivelvammat ja murtumat
- Tavallisimmat sairauskohtaukset
- Palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat
- Myrkytykset



Kuva: Markku Ojala. Lähde: SPR:n kuvapankki

Sitovat ilmoittautumiset: pe 20.2.2015 mennessä Uumun toimistolle, p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu: 25 euroa/ jäsen (norm.95 euroa/henk.) sisältäen ensiapukurssin EA 1® -todistuksen.

Kurssitodistuksen saaminen edellyttää osallistumista koko kurssille.

Osallistumismaksu tulee suorittaa la 28.2.2015 mennessä Uumun tilille FI03 1028 3001 5117 65, viitenumero 1902

Peruskurssille voi osallistua vaikka aiempaa ensiapukoulutusta ei olisi.

Osallistujamäärä on max 16 henkeä. ●



Kuva: Helsingin kaupunginteatteri Charlotte Estman-Wernström

Teatteri-ilta Helsingin Kaupunginteatterin Arena-näyttämöllä (Hämeentie 2) Lauantaina 7.3.2015 klo 19.00

FLIRTTIKURSSI 55+

Lämminhenkinen näytelmä kansalaisopiston flirttikurssista, jossa lesket, sinkut, eronneet ja karanneet saavat tukea toisiltaan ja oppivat uutta flirttailun maailmasta. Miten valloittaa kumppani ja saada haaviin suuri rakkaus? Onnistuisiko flirttailu sittenkin parhaiten ihan omin neuvoin? Flirttikurssi 55+ on lämminhenkinen ja hauskoine roolihenkilöineen elämänmakuinen näytelmä kaikkine rosoineen.

Rooleissa :

Heidi Herala, Leena Uotila, Eija Vilpas, Heidi Lindén, Pertti Koivula, Jari Pehkonen, Eppu Salminen ja Tom Wentzel

Osallistumismaksu: 27,50 euroa/jäsen (40 euroa/ei-jäsen)

Osallistumismaksu tulee suorittaa pe 20.2.2015 mennessä Uumun tilille FI03 1028 3001 5117 65, viitenumero 1766.

Eteismaksu ja väliaikatarjoilu eivät kuulu hintaan.

Sitovat ilmoittautumiset Uumun toimistolle 20.2.2015 mennessä p. 050 449 7744, s.posti sihteeri@uumu.fi

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ, JOTEN TOIMI NOPEASTI JA LUNASTA OMASI HYVISSÄ AJOIN! ●

Kulttuuritalo (Sturenkatu 4, Helsinki)
lauantaina 11.4.2015 klo 15.00

ROCK THE BALLET: UUSI ROMEO & JULIET -TANSSISHOW

Tule ja koe Shakespearen romanttiseen tragediaan perustuva Romeo & Juliet hengästyttävänä pop-baletti-show'na. Kyseessä on maailmankuulun tanssija-avioparitiimin, menestysshow Rock The Balletin luoneiden ohjaaja Rasta Thomasin ja koreografi Adrienne Canternan uusien luomus.

Rock The Balletin Romeo & Juliet on moderni tulkinta traagista rakkaudesta käsittelevästä Shakespearen klassikosta. Mukana on kahdeksan virtuoosimaista miestanssijaa ja kaksi naistanssijaa Rock The Ballet -hittishow'staan tunnetusta New Yorkin Bad Boys of Dance -seurueesta, jotka yhdistelevät klassista balettia hip hopiin, moderniin tanssiin, huikeaan akrobatiaan ja jazz-tanssin elementteihin. Mukana on musiikkia mm. Prokofievilta, Vivaldilta, Bruno Marsilta, Lady Gagalta, Jay-Z:lta, Usherilta, Swedish House Mafialta, David Guettalta ja Katy Perryilta. Show on kerännyt maailmalla huippuarvot.

Osallistumismaksu: 30 euroa/jäsen (45 euroa/ei-jäsen)

Osallistumismaksu tulee suorittaa pe 20.2.2015 mennessä

Uumun tilille FI03 1028 3001 5117 65, viitenumero 1766.

Sitovat ilmoittautumiset Uumun toimistolle

13.2.2015 mennessä p. 050 449 7744, s.posti sihteeri@uumu.fi

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ, JOTEN TOIMI NOPEASTI
JA LUNASTA OMASI HYVISSÄ AJOIN! ●

Kuva: Live Nation



Jäsentemme käyttöön varattuja
kenttäalueen lippuja on rajoitettu erä, joten
toimi nopeasti ja lunasta lippusi ajoissa
ilmoittautumalla Uumun toimistoon
p. 050 449 7744,
s-posti sihteeri@uumu.fi

Liput: 25 euroa/jäsen (38 euroa/ei-jäsen)
Maksu: 31.3.2015 mennessä Uumun tilille
FI03 1028 3001 5117 65, viite 1766

Megakonsertti Olympiastadionilla 6.6.2015 Live Aid Uusi Lastensairaala 2017 Portit aukeavat klo 15, show-time klo 17–22

Helsingin Olympiastadionilla järjestettävä viiden tunnin mittainen Live Aid ULS2017 megakonsertti on Suomessa ennennäkemätön, sataprosenttisesti talkoovoimin järjestettävä hyväntekeväisyystapah-tuma. Konsertissa esiintyvät Uusi Lastensairaala 2017 -hankkeelle sävelletyn Lohtu-kappaleen artistit – poikkeuksellisen laaja joukko Suomen suosituimpia artisteja ja taiteen ammattilaisia: Cheek, Chisu, Jari Sillanpää, Jenni Vartiainen, Jesse Kaikuranta, Johanna Kurkela, Jorma Uotinen, Juha Tapio, Lauri Tähkä, Lauri Ylönen, Lilli Paasikivi, Matti Salminen, Pekka Kuusisto, Peter Franzén, Riki Sorsa ja Samuli Edelmann. Konsertissa artisteja säestää muun muassa Kansallisoopperan taiteilijoista koostuva yli satahenkinen orkesteri sekä kuoro. Lisäksi konsertissa esiintyvät Kansallisbaletin taiteilijat.

“Konsertissa tullaan kuulemaan ja näkemään ainutlaatuista sisältöä ja uniikkeja komboja artistien ja musiikin näkökulmasta. Kaikki konsertin lipputulot ohjataan Uusi Lastensairaala 2017 -hankkeelle. Konsertissa mukana olemalla osallistuja pääsee tukemaan lastensai-raalahanketta ainutlaatuisen kokemuksen kautta – ja tietysti kuulemaan samalla suosikkiartistiaan”, kertoo Live Aid ULS2017 projek-tinjohtaja Thomas Noreila. ●

Tapahtumakalenteri 2015

ti 3.2.

Porvoon paikallistoiminnan tapaaminen. Lisätietoa s. 17

su 8.2.

Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti paikallistoiminnan tapaaminen. Lisätietoa s. 17

la 14.2.

Uumun järjestämä Keila Cup-osakilpailu Talin keilahallilla. Lisätietoa Olavi Rautiaiselta p. 044 0506518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

ti 17.2.

Laskiaistiistain rokkakekkerit. Lisätietoa s.5

to 26.2.

Raaseporin paikallistoiminnan tapaaminen. Lisätietoa s.16

to 26.2.

Nuorten aikuisten tapaaminen. Lisätietoa s. 14

su 1.3.

Lapsipotilaiden perheretkelle Helsingin SEA LIFE:en. Lisätietoa s.9

ma 2.3. – ma 23.3.

Ensiapukurssi EA1. Lisätietoa s. 20

la 7.3.

Entisten maksakerholaisten tapaaminen. Lisätietoa s.22

la 7.3.

Flirttikurssi 55+ -teatteri-ilta. Lisätietoa s. 20.

ti 10.3.

Vapaaehtoistyön infotilaisuus. Lisätietoa s.11

la 21.3.- su 22.3.

Talviretki Imatran kylpylään. Lisätietoa s.2

la 21.3.

Nuorten aikuisten tapaaminen. Lisätietoa s.14

ti 24.3.

Lapsipotilaiden askarteluilta. Lisätietoa s. 8

ti 31.3.

Aineistopäivä 2/2015 Uumu-lehden materiaaleille.

ke 8.4. - ti 14.4.

Pieni ele -keräys Eduskuntavaalien ennakkoäänestyksessä. Lisätietoa s. 10

la 11.4.

Rock the Ballet: Romeo and Juliet – tanssishow. Lisätietoa s. 21

ma 13.4.2015

Vertaistreffien tapaaminen Uumun toimistolla klo 17.30 alkaen. Toivomme ennakkoilmoittautumisia kahvittelujen vuoksi – ei pakollinen. Tervetuloa!

su 19.4.

Pieni ele -keräys Eduskuntavaalien äänestyspäivänä. Lisätietoa s.10

ti 28.4.

Yhdistyksen vuosikokous. Lisätietoa s.5

la 6.6.

Live Aid Uusi Lastensairaala 2017- megatapahtuma. Lisätietoa s.21

su 7.6.

Alkuvuoden omaehtoisen liikunnan korvaushakemusten viimeinen jättöpäivä. Lisätietoa s. 18. ●

Kutsu entisille maksakerholaisille

Päätimme 20 vuotta sitten perustaa maksakerhon. Ensimmäinen kokoontuminen pidettiin Kirurgisessa sairaalassa 6.4.1995. Paikalla oli 14 henkilöä ja liiton järjestösihteeri Heli Saloranta. Kerho toimi maksasairaiden vertaiskerhona noin 17 vuoden ajan, minkä jälkeen munuais- ja maksakerhot yhdistettiin vertaistreffeiksi.

Monet ovat muistelleet entisiä tapaamisiamme ja päätimme järjestää juhlavuoden kunniaksi muistelutapaamisen maksakerhon nimissä.

TERVETULOJA maksakerhotapaamiseemme lauantaina 7.3.2015, klo 15:00 alkaen, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys Uumu ry:n toimistolle (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

Ilmoittautumiset ti 2.3.2015 mennessä

Tarja Jaakonen p.040 730 0344

Maija Hämäläinen p. 040 544 2230 ●

Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

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 potilasvihtyvyyttä hankkimalla niihin mm. televisioita ja tilaamalla sanoma- ja aikakauslehtiä. 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 lähes 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

Jäsenmaksu

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n jäsenmaksut postitetaan keskitetysti Munuais- ja maksaliitosta helmikuun 2015 aikana. Jäsenmaksun maksaminen on edellytys äänioikeudelle sääntömääräisessä kokouksessa ja antaa oikeuden liiton sekä yhdistyksen jäsenetuihin.

Maksumuistutusten postitus ei ole ilmaista, joten muistakaa hoitaa jäsenmaksunne eräpäivään mennessä.

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.

Åvikelser 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 Uumun 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 surunvälittelyt 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.

Ravintola Pääposti

Etsitkö arvokkaita ja ainutlaatuisia puitteita tilaisuudellesi?

Vuonna 1938 valmistunut Pääpostitalo on moderni, kokous- ja juhlapaikaksi uusittu tila aivan Helsingin keskeisimmässä ytimessä.



Ravintola Pääposti

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

Myyntipalvelu

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

Fazer

www.fazer.fi/kokoukset