

UUMU

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

**Aina ei
tarvitse olla
reipas ja
jaksaa** s.4

Maksaviikko
s.7

**Vapaaehtoistyön
helmet**
s.9

Kesäpäivä
Tuusulan Krapilla
s.20

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n KEVÄTKOKOUS

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n kevätkokous pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) keskiviikkona 26.4.2023 klo 17.30.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat (mm. tilinpäätös ja toimintakertomus 2022) ja hallitukselle käsiteltäväksi pyydettyt asiat, jotka tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kuukautta ennen varsinaista kokousta.

Kevätkokouksen jälkeen erikoishammaslääkäri Jaana Helenius-Hietalan asiantuntijaluento.

- Hallitus

Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s (UUMU) VÄRMÖT

Vi i styrelsen bjuder in dig till vårmöte 2022 som hålls på UUMU:s lokal (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) onsdagen den 26 april 2023 kl 17.30.

På mötet behandlas stadgeenliga ärenden (bl a bokslutet och verksamhetsberättelsen 2022). Ärenden som medlemmarna vill ska tas upp vid årsmötet ska skickas till styrelsen senast en månad innan mötet.

Efter vårmötet hör vi specialtandläkare Jaana Helenius-Hietalas expert föreläsning.

- Styrelsen för Njur- och leverföreningen i Nyland rf (UUMU)

UUDENMAAN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS UUMU RY

Njur- och leverföreningen i
Nyland rf
Kidney and Liver Association in
the Uusimaa region
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi
www.uumu.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Tessa Hellsten-Rajahalme

TILAUKSET, OSOITTEENMUUTOKSET JA JAKELUMUUTOKSET

Puh. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi

Ilmestyy 4 krt / vuosi
Tilaushinta 23 € / vuosi
Levikki: 2000

ILMOITUSHINNAT:

Takakansi 400 €
Sisäkannet 360 €
Muut sivut:
1/1 sivu 320 €
1/2 sivu 180 €
1/4 sivu 100 €
1/8 sivu 80 €

TAITTO- JA PAINOAIKKA:

Laine Direct Oy, Rauma

ISSN-L 2242-4377
ISSN 2243-4377 (painettu)
ISSN 2242-4385 (verkkolehti)

Seuraava lehti ilmestyy
elokuussa 2023.

Aineistot UUMUn toimistolle
19.6.2023 mennessä.

Muut aineisto- ja
ilmestymisajankohdat löytyvät
mediakortista osoitteessa
www.uumu.fi/mediakortti

Kansikuva: Elina Ihalainen
Kuva: Petri Ihalainen



uumu_ry



UUMUryrf



Sisältö

UUMU ry:n kevätkokous / Vårmöte	s.2
Puheenjohtajan tervehdys	s.3
Aina ei tarvitse olla reipas ja jaksaa	s.4
Maksaviikko 8.-12.5.2023	s.7
Takuueläkeläisille vapautus HUSin asiakasmaksuista	s.8
Vapaaehtoistyön helmet	s.9
Pieni ele	s.10
Vertaisryhmien tapahtumia	s.12
Liikuntatapahtumat ja -ryhmät	s.16
Perhetoiminta	s.18
Virkistystoiminnan tulevia tapahtumia	s.19
Joutiainen	s.22

Tervehdys Sinulle jäsen!



Tätä tekstiä kirjoittaessani eduskuntavaalien ennakkoäänestys on vielä käynnissä. Kuhina tuntuu olevan melkoinen, moni miettii tulevaisuuteen liittyviä kysymyksiä. Vaalien yhteydessä toteutettu Pieni ele -keräys on jälleen saanut UUMUlaiset hienosti liikkeelle toimimaan lipaskerääjinä tärkeässä tehtävässä. Haluankin tässä kohtaa kiittää suuresti jokaista ahkeraa Pieni ele -kerääjäämme!

Tästä lehdestä löydät juttua mm. UUMUn teemapäivistä alueemme sairaaloiden OLKA-pisteillä. Sairastumiseni jälkeen, olen käyttänyt seuraavaa virkettä useasti: sairastunut ymmärtää parhaiten toista sairastunutta. OLKA-teemapäivät ovat oiva mahdollisuus tavoittaa ihmisiä, kohdata uusia potilaita sekä vanhoja tuttuja, ja jakaa tietoutta munuais- ja maksasairauksista, dialyysistä ja elinsiirroista. Näen OLKA-toiminnan tärkeänä väylänä tarjota ihmisille mahdollisuus keskustella näistä asioista. Teemapäivät eivät olisi mahdollisia ilman vapaaehtoisia UUMUlaisia. Itsekin olen ensimmäisenä vapaaehtoistehtävänäni UUMUssa ollut mukana juuri tässä toiminnassa. Edelleen lähdän aina mielelläni paikalle, kun apua tarvitaan. Olisiko tässä myös juuri sinulle sopivan kevyt vapaaehtoistehtävä, jossa voit samalla tutustua muihin mukaviini UUMUlaisiin? Teemapäivissä et joudu koskaan olemaan yksin, kaveri on aina paikalla.

Hyviä uutisia: vaikka tätä kirjoittaessani pyryttää vielä lunta, kesä on koko ajan askeleen lähempänä! Kolmen Etelä-Suomen alueen munuais- ja maksayhdistyksen yhteistä kesäpäivää vietetään tänä vuonna meidän isännöimänämme Tuusulan Krapissa. Lämpimästi tervetuloa mukaan, toivottavasti tapaamme sankoin joukoin!

Lumipyryistä huolimatta keväisin terveisin, Erno Rajahalme
Puheenjohtaja

Aina ei tarvitse olla reipas ja jaksaa

Teksti: Elina Ihalainen
Kuvat: Petri Ihalainen

Olen Elina Ihalainen, 64-vuotias viime elokuussa eläkkeelle jäänyt lukion englannin opettaja Helsingistä. Maksani sappiteistä löytyi kasvain, jonka ainoa hoitokeino oli lopulta maksansiirto.

Kärsin vuosien ajan välillä vaikeista kipukohtauksista, jotka pysäyttivät minut siihen paikkaan. Äkillisten kiputilojen hoitoon tarkoitettulla lääkkeellä kohtaus meni kuitenkin ohi noin puolessa tunnissa. Valitin kivuistani työterveyshuollossa ja pääsinkin sappirakon ultraäänitutkimukseen, koska kipukoh-
taukset muistuttivat sappikoh-
tauksia. Tutkimuksen mukaan kyse ei kuitenkaan ollut sappi-
vaivoista. Kohtaukset jatkuivat edelleen rankkoina, mutta lääki-
tyksen auttaessa en asiaa paljon
pohtinut. Marraskuussa 2015
lääkityskään ei enää helpottanut
kipujani. Tilanne oli niin vaikea,
että jouduin yöllä lähtemään

päivystykseen. Tutkimuksissa selvisi, että maksan sappiteissä oli kasvain. Tammikuussa 2016 maksastani poistettiin kolmas-
osa. Lääkäreiden mukaan olin onnekas, koska usein vastaa-
vanlaiset kasvaimet löytyvät
myöhäisessä vaiheessa. Nyt oli
mahdollista puuttua ongelmaan
ja aloittaa hoidot.

Nopea päätös maksansiirrosta

Seuraavan viiden vuoden aika-
na kävin säännöllisesti sappi- ja
haimatiehyiden tähystystutki-
muksissa (ERCP-tutkimukset),
joilla varmistettiin, että sappitiet
olivat puhtaat. Toivuin hitaas-
ti maksaleikkauksen jälkeises-
tä väsymyksestä ja joulukuussa
2016 minulta poistettiin syöpä-
kasvain munuaisesta, mikä se-
kin lisäsi kuormitustani. Oli aika
harkita työn keventämistä, elo-
kuussa 2018 pääsin osatyökyvyt-
tömyyseläkkeelle. Painavin syy
työn keventämiseen oli kuiten-
kin krooninen migreenini, joka

tuntui vievän loputkin voimani.
Tehdessäni 60 %:sta työmäärää,
tunsin jaksavani hyvin töissä ja
työnilokin palasi.

Tammikuussa 2021 yllätykseksi
seni paljastui, että maksan sappi-
teissä todettiin jotain huolestut-
tavaa. Tutkimusten perusteella
Meilahden Kolmiosairaalan lää-
kärit päätyivät suosittelemaan
maksansiirtoa. Tieto oli mel-
koinen isku, tunsin voivani ihan
hyvin eikä minulla ollut mitään
kipuja. Päätös elinsiirrosta piti
tehdä nopeasti, koska lääkärei-
den mukaan kasvain voisi hyvin-
kin nopeasti muuttua sellaiseksi,
ettei mitään olisi enää tehtävissä.

Minua varoitettiin, että harvi-
naisen veriryhmäni takia voin
joutua odottelemaan siirrettä
kauankin. Yllätyksekseni pu-
helimeni soi jo kolmen viikon
kuluttua elinsiirtolistalle pääse-
misestäni. Sain uuden maksan
syyskuussa 2021, keskellä synk-
kää korona-aikaa.

Leikkaus meni suunnitellusti,
ja pääsin tehohoidosta saman
vuorokauden aikana vuodeosas-

**"Suomalainen metsä on yksi
voimanlähteistäni. Tästä
vehreydestä ammennan
hyvinvointia"**



tolle. Tuolta ajalta muistan hurjat hallusinaatiot, joita nukutus- tai kipulääkkeet minulle aiheuttivat. En tiennyt, mikä on totta ja mikä vain aivojeni tuotosta. Villiähän se meno välillä oli. Potilaille järjestettiin muun muassa yksityisiä teatteriesityksiä, joissa lääkärit ja hoitajat olivat keskeisissä osissa. Kiittäessäni hoitajaa esityksestä, totesi hän hyvin hämmentyneenä, ettei tiedä yhtään, mistä puhun.

Vaikeuksien kautta kohti uutta elämää

Sairaalaista kotiuttamisen aikaan maksassani paljastui hyljintäreaktio, jota hoidettiin kortisonilla. Suuret kortisoniannokset turvottivat kehoani ja tekivät olon levottomaksi. Onneksi huoneto-verien kanssa käydyt keskustelut muistuttivat siitä, kuinka arvokasta elämä on ja miten onnekas olin.

Toivuin hyvää vauhtia. Kortisoniannokseni pienentyessä migreenini kuitenkin paheni niin, että minulla saattoi olla viikossa enemmän migreenipäiviä kuin kivuttomia päiviä. Avuksi ongelmaan suunniteltiin hyljinnänestolääkkeen vaihtoa, ja seuraavana syksynä alettiin vähitellen korvata osa siklosporini-nivaikutteisesta lääkkeestä uudella everolimuusi-pohjaisella lääkkeellä. Uudella lääkkeellä on vähemmän ikäviä sivuvaikutuksia. Kärsin kuitenkin anemiasta. Välillä haluaisin vain nukkua, hengästyin jo normaalissa kävelyvauhdissa, etenkin ylämäissä. Olen saanut tänä keväänä kaksi rautainfuusiota, jotka ovatkin vähän auttaneet. Luotan siihen, että elimistöni pikkuhiljaa tottuu uuteen tilanteeseen. Mieluummin olen väsynyt ja saamaton kuin jatkuvasti migreenin kou-

riissa.

Elinsiirtoleikkauksen jälkeen en jaksanut enää panostaa työhöni entiseen tapaan. Minulla oli mahdollisuus jäädä eläkkeelle 64-vuotiaana ja tartuinkin tilaisuuteen. Nykyään käyn voimieni mukaan eläkeläisten liikuntaryhmissä, harrastan musiikin kuuntelua, laulan kuorossa ja opettelen musiikin teoriaa työväenopiston kurssilla. Yksi tapahtuma päivässä riittää hyvin, enempää en oikein jaksakaan.

Suomen terveydenhoitojärjestelmälle täytyy kyllä olla kiitollinen! Perheeni ei ole tehnyt konkurssia, vaikka minua ovat hoitaneet maailman huippuosaajat ja tarvitsen jatkuvasti kallista lääkitystä. Erityiskiitokset haluaisin välittää Kolmiosisairaalan päiväyksikön henkilökunnalle. Siellä minua on aina kuunneltu pienissä ja suuremmissakin ongelmissa. Hoitajat ovat tarttuneet asiaan ja ryhtyneet etsimään ratkaisua. Ihailen heidän kärsivällisyyttään kaiken kiireen keskellä!

Ympärillä välittäviä ihmisiä

Voimaa ja jaksamista saan etenkin ympärilläni olevilta ihmisiltä, jotka välittävät minusta. Perheeni pitää minusta huolta, ystävien kanssa käydyt puhe- lutt ja yhteiset kävelyt Keskuspuistossa ovat korvaamattomia. Ruokahaluni oli kauan huono, mutta onneksi ystäväni tuoma lähileipomon rusinapulla maistui aina.

Olen saanut vertaistukea UUMUsta samoin kuin Eli-nehto-lehdestä. Viime syksynä löysin Facebookin munuais- ja maksasairaiden ryhmän, jonka myös olen kokenut tärkeäksi



Kolmiosisairaalassa kolme päivää maksansiirtoleikkauksen jälkeen

tuenantajaksi. On ihanaa lukea ihmisistä, jotka ovat samassa tilanteessa, joiden tunteet tunteen heti itsestäni. Palsta tarjoaa myös suhteellisuuden tajua. Lukiessani, kuinka vaikeaa monilla muillakin on ja kuinka he vain jaksavat puskea eteenpäin, on monesti hävettänyt omista vaivoistani valittaminen. Ikävä kyllä en vieläkaan tunne toisia elinsiirtopotilaita henkilökohtaisesti. Hain viime keväänä maksasiirteiden saaneiden kuntoutusleirille, mutten päässyt sinne. Ymmärrän hyvin, että nuoremmat ihmiset, jotka vielä jaksavat työelämässä ja joilla tulevaisuukin ehkä on epävarmaa, ovat etusijalla. Saatan kuitenkin hakea leirille uudestaan tänä keväänä.

Suosittelen muitakin tarttumaan vertaistukeen tai etsimään hyvän kuuntelijan, varsinkin jos olo on masentunut. Ystäviähän ei voi loputtomasti kuormittaa, mutta aika paljon he kestävät, jos muistaa myös itse tarjota kuulevan korvan toiselle. Ja hei, ei aina tarvitse olla reipas ja jaksaa!

Maksaviikko

8.–12.5.2023

Maksaviikkoa vietetään 8.–12.5.2023.

Viikon aikana Munuais- ja maksaliitto järjestää kaikille avoimen yleisöluennon rasvamaksasta ja sen hoitomuodoista sekä paneelikeskustelun maksasairauden vaikutuksista sairastuneen elämään.



Rasvamaksa ja sen hoito -yleisöluento

**Porthania, sali PIII (Yliopistonkatu 3, Helsinki)
ma 8.5.2023 klo 18.00–19.45
Vapaa pääsy**

Rasvamaksa on Suomen yleisin maksasairaus ja sitä esiintyy jopa kolmasosalla aikuisväestöstä. Heistä joka viidennellä maksan rasvoittuminen on edennyt maksatulehdukseksi, joka voi johtaa maksakirroosiin ja maksasolusyöpään. Rasvamaksatauti on lisääntynyt ylipainon yleistymisen myötä. Ylipainoisista joka kolmannella on rasvamaksa.

Ohjelma:

- 18.00** Avaus, toiminnanjohtaja Sari Högström, Munuais- ja maksaliitto
- 18.05** Ylipainoon liittyvä rasvamaksa ja sen hoitomahdollisuudet, dosentti Fredrik Åberg, HUS
- 18.40** Ravinto ja varhaisen vaiheen rasvamaksan hoito
- ultraprosessoidun ruoan rooli?
Laillistettu ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen
- 19.20** Kokemuspuhuja Petra Saarinen
- 19.30** Kysymyksiä ja vastauksia
- 19.45** Tilaisuus päättyy

Yleisöluentoa voi seurata myös verkkoluentona, jonka linkki julkaistaan Munuais- ja maksaliiton kotisivulla lähempänä ajankohtaa.

Maksasairauden vaikutukset elämään -keskustelutilaisuus verkossa ke 10.5.2023 klo 18.00–19.15

Osallistumislinkki tulee Munuais- ja maksaliiton tapahtumasivuille viikkoa ennen tapahtumaa.

Kaj Kunnaksen vetämässä paneelikeskustelussa vieraana maksasairauteen sairastuneita. Ohjelmassa pohditaan, miltä tuntuu olla maksasairas, miten sairastuneet kokevat hoitopolun toimivuuden ja mistä sairastuneet ovat saaneet tietoa. Maksasairaus on usein näkymätön, mutta sen vaikutukset sairastuneen elämään ja läheisiin voivat olla merkittäviä.

Voit tulla kuuntelemaan luentoa ja tapaamaan muita maksasairaita UUMUn omaan vertaistapaamiseen Hyvinkäälle. Lisätietoa tapaamisesta löydät sivulta 12.

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	31.3.23
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	101
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	21
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	6
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	6
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	8

Takuueläkelaisille vapautus HUSin asiakasmaksuista

Tiesitkö, että vuoden 2023 alusta lukien on takuueläkeläisillä ollut oikeus saada vapautus HUSin maksuista?

Jos sinulle on myönnetty takuueläke, olet oikeutettu saamaan vapautuksen kaikista HUS-yhtymän terveydenhuollon asiakasmaksuista. Tämä oikeus alkoi vuoden 2023 alusta.

Vapautuksen saat, kun lähetät kopion takuueläkepäätyksestä HUSin laskutukseen

HUS Talouspalvelut, Potilaslaskutus, PL 680, 00029 HUS
tai skannattuna sähköpostiin potilaslaskutus@hus.fi

Maksuvapautus koskee kaikkia terveydenhuollon maksuja, kuten munuaissairaalla dialyysihoitokäyntien maksuja.

Mikäli olet jo ehtinyt maksaa joitakin HUSin maksuja tältä vuodelta, maksetut laskuerät palautetaan sinulle ja tulevat laskut mitätöidään.

Vapautusta ei kuitenkaan myönnetä käyttämättömästä ja peruuttamattomasta palvelusta perittävään asiakasmaksuun eikä potilaille, joilla ei ole kotikuntaa Suomessa ja jotka vastaavat itse täysimääräisesti hoitonsa kustannuksista.

Lisätietoja:

HUSin potilaslaskutuksen asiakaspalvelu
Puhelin: 09 471 78550, avoinna arkisin klo 9–12.
Sähköpostiosoite: potilaslaskutus@hus.fi www.hus.fi/potilasmaksut

Vapaaehtois- työn helmet

Yhdistystoiminta perustuu aina jäsenistön aktiivisuuteen. Mitä enemmän yhdistyksen toiminnassa on vapaaehtoistoimijoita, sitä monipuolisemmaksi ja dynaamisemmaksi toiminta kehittyy. Eri potilas- ja ikäryhmien sekä asuinalueiden huomioiminen onnistuu parhaiten, kun mukana on erilaisilla taustoilla olevia, ympäri Uuttamaata asuvia jäseniä. Meille UUMUun kaikki ovat tervetulleita! Vapaaehtoistyössä jokainen voi antaa pienen panoksensa ja tulla mukaan harrastuksenomaiseen toimintaan. Osa yhdistystoimijoista haluaa sitoutua esimerkiksi hallitustyöhön tai koordinoida vertaistapahtumia ja -toimintaa. Osallistuminen yksittäisiin tapahtumiin, vaikkapa OLKA-teemapäiviin ja Pieni ele -keräyksen lipasvahtivuoroihin ovat myös arvokasta yhdistystyötämme. Jokainen voi tulla mukaan juuri sellaisella panoksella kuin itse haluaa ja pystyy.

OLKAN teemapäivät ovat oiva osoitus vertaistuen ja tiedon jakamisesta sairaalaympäristössä. OLKAN toimipisteissä pidetyissä teemapäivissä on kohdattu niin potilaita ja heidän läheisiään kuin myös sairaalan henkilökuntaa. Taustalla on sairastuneiden oma ääni ja kokemukset, joiden kautta viemme eteenpäin myös elinluovutusiasiaa. Olethan yhteydessä sihteeri Sariin, jos haluat mukaan OLKAN teemapäivien toimintaan: sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744

Seuraavat Tornisairaalan OLKAN teemapäivät ovat:

ke 17.5. klo 10–14

ti 13.6 klo 10–14

ti 15.8. klo 10–14



UUMUn ja OLKAN yhteistyö saa suupielet hymyyn. UUMUn vapaaehtoiset ja OLKAN vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Tanja Varpalahti maailman munuaisviikon teemapäivässä 6.3.2023.



Keski-Uudenmaan jäsenet Päivi, Eija ja Juha maailman munuaisviikon teemapäivässä Hyvinkään sairaalassa 7.3.2023.



Teemapäivien UUMUlaiset tuovat aina iloa Meilahden Tornisairaalan käytävälle.

PIENI ele

KERÄYS KOTIMAAN
VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE

YHDISTYS KIITTÄÄ KAIKKIA
PIENI ELE -KERÄYKSEEN OSALLISTUNEITA
JÄSENIÄÄN ARVOKKAASTA
VAPAAEHTOISTYÖSTÄ
YHDISTYKSEN HYVÄKSI.



Pieni Ele -keräys 2023

Pieni Ele -keräys on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Kevään eduskuntavaalien aikaisessa keräyksessä mukana oli 19 vammais- ja terveysjärjestöä paikallisyhdistyksineen. Munuais- ja maksaliiton paikallisyhdistykset osallistuivat keräykseen kukin omilla alueillaan.

UUMU ry:n edustus oli huikea. Yli 50 jäsentä jalkautui äänestyspaikkojen keräyspisteisiin viidesä eri kunnassa niin ennakkoon äänestyspäivinä kuin varsinaisena äänestyspäivänäkin. Keräyksen tuotoista saatava osuus selviää kevään aikana, kun tuntiperustaisesti tehtävä jako saadaan valmiiksi.





Munuaispotilaiden vertaistapaamiset

Tervetuloa kaikille, sairauden eri vaiheissa oleville munuaispotilaille suunnattuihin vertaistapaamisiin.

Ulkoilupäivä Seurasaarella

Ti 23.5.2023

Tapaamme klo 13 Seurasaaren portilla, mistä kävelemme yhdessä juhlakentällä olevan grillikatoksen ja pöytien luokse. Yhdistys tarjoaa osallistujille makkaraa ja patonkia, omat juovat mukaan. Paikka on esteetön.

Yhdessä uimaan

Ti 20.6.2023 klo 10.00 Uimastadion (Hammarskjöldintie 5, Helsinki)

UUMU maksaa sisäänpääsyn uimastadionille. Oma uimapuku ja peseytymisvälineet sekä eväät. Paikalle voi tulla vain juttelemaan ja tapaamaan tuttuja. Paikka on esteetön. Mukaan mahtuu 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Halukkailla on mahdollisuus saada Jaanalta opetusta vesijuoksuun. Paikalta voi lainata vesijuoksuvöitä.

Vertaistapaaminen bingoillan merkeissä

Ke 16.8.2023 klo 17.00, UUMUN toimisto (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)

Vaihdetaan ajatuksia ja kuulumisia, pelataan bingoa. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen suotavaa, toki paikalle voi tulla ilmoittamattakin.

Ilmoittautumiset ja

lisätietoa tapahtumista: Jaana Lehto

p. 050 357 4993 / jaanalehto8@msn.com

Tapaamisiamme innolla odottaen,
Munuaispotilaiden vertaisryhmän
vetäjät Jaana, AG ja Timo

Maksapotilaiden vertaistapaaminen

**Onnensilta (Siltakatu 6, Hyvinkää)
keskiviikkona 10.5. klo 17.30**

Tule tapaamaan muita maksapotilaita vertaistapaamiseen Hyvinkäälle. Tarjolla leppoisa keskustelua ja kahvittelua. Katsomme yhdessä klo 18 alkavan Sairastuneen kokemuksia –paneelikeskustelun, jossa juontajana on Kaj Kunnas.

Kerrothan tulostasi etukäteen, jotta osaamme varautua tarjoamisiin.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Johanna Juhola

(p. 0400 830038 / jj2867@gmail.com)

tai Eija Hemminki

(p. 050 3846401 / eija.hemminki@gmail.com)

TERVETULOA!

Terveiset kaltereiden takaa

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

UUMUn työikäisistä ja nuorisista aikuisista koostunut ryhmä pääsi maaliskuussa tutustumaan Katajanokan entiseen vankilaan. Nykyisin hotellina toimivan rakennuksen historiasta ja vähän nykypäivästäkin kertoi asiantuntevasti hotellin head concierge Sami Joutsenvuo, joka kierrätti ryhmää vankilan kiinnostavimmissa paikoissa. Mielenkiintoiset ja huumorinkin sävyttämät tarinat johdattivat kuulijansa onnistuneiden pakomatkojen kautta eristysseleihin ja suoraan peruskallion päällä olleeseen ankeaan tyrmään, joka on viimeksi ollut käytössä punavangeilla vuonna 1919. Sekin selvisi,



kummitteleeko rakennuksessa, ja mihin vankilassa ollut salaikäytävä johti, jos ei kerran ulos vapauteen.

Kierroksen jälkeen ryhmä ko-

koontui yhdessä ruokailemaan, ihmettelemään juuri koettua elämystä ja jakamaan vertaiskokeimuksia kaikille vähän tutummas-
ta sairaalamaailmasta.



Työikäisten jäsenten

Piknik

Kaivopuistossa
torstai 3.8.2023 klo 17

Tervetuloa mukaan UUMUn työikäisten kesäiseen piknik-tapaamiseen Kaivopuistoon. Tapaamme Kaivuhuoneen (Iso Puistotie 1, Helsinki) edustalla, ja siirrymme siitä yhdessä nauttimaan kesäillasta ja vertaisten seurasta. UUMU tarjoaa pientä piknikille sopivaa naposteltavaa. Ota oma istuinalusta mukaan.

Ilmoittautumiset: 30.7.2023
mennessä Tessa p. 046 559 2081 /
tessahellsten@gmail.com tai Vee-
ra veera.holappa03@gmail.com.
Mainitsethan samalla mahdolli-
set erityisruokavaliot.

Paikallis- toiminnan tapahtumat

Länsi-Uudenmaan jäsenten tapaaminen

(Hanko, Tammisaari, Pohja, Karjaa, Inkoo)

Ramsholmin valkovuokkokeidoilla sunnuntaina 7.5.2023 klo 13 alkaen

Tapaamme Tammisaaren sairaalan parkkipaikalla, mistä siirrymme retkeilemään ja piknikille läheiselle viheralueelle. Voit ottaa mukaasi pienet eväät, ryhmävetäjä Heleena tuo termoskahvit ja pullat. Ulkoilmatapaamisessa säävaraus.

Lisätietoa tapahtumasta saat Heleena Nygreniltä (p. 044 046 4424 tai heleena.nygren@gmail.com). Tapaamisiin ilmoittautuminen on suotavaa, mutta ei pakollista.

Möte för Västra Nylands medlemmar

(Hangö, Ekenäs, Pojo, Karis, Ingå)

Vid Ramsholmens vitsippsängar söndagen den 7.5.2023 från klo 13.

Vi träffas på Ekenäs sjukhus parkeringsplats varifrån vi förflyttas oss på utfärd och picnic till den gränsande naturparken. Du kan ta med dig en liten matsäck. Gruppledaren Heleena kommer med kaffe i termos samt bullar. Utomhusträffen har väderreservat.

Tilläggsinformation om evenemangen får du av Heleena Nygren (tel. 044 046 4424 eller heleena.nygren@gmail.com). Anmälning till evenemanget är önskvärd men inte obligatorisk.

Itä-Uudenmaan jäsentapaamiset

Vertaistapaaminen

Porvoon pääkirjastossa (Papinkatu 20, 06100 Porvoo) 1.kerroksen ryhmätilassa tiistaina 2.5.2023 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimessa ja vapaamuotoisessa tapaamisessa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa tapaamisesta saat Anu Rantilta (p. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com).

Ulkoilmatapahtuma Porvoossa

Porvoon minigolfkeskus (Rantakatu, 06100 Porvoo) su 11.6.2023 klo 14.00

Kokoonnumme minigolfkeskuksen lipunmyyntiin, mistä halukkaat voivat jatkaa yhdistyksen kustantamalle minigolfkierrokselle. Voit tulla paikalle myös vain tapaamaan UUMUn toisia jäseniä ja nauttimaan ulkoilmasta.

Yhdistys tarjoaa sisäänpääsymaksun ja jäätelöt kaikille alueen jäsenille. Mukaan voi ottaa myös yhden ei-jäsenen aveciksi.

Minigolfkeskuksen pelialueella on wc, kioski, terassi, biljardi, frisbeegolf, kolikkoautomaatteja ja rata puttauksen harjoitteluun. Rajoittamaton ilmainen pysäköinti koko rantakadun osuudella.

Tapahtuma ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa tapaamisesta saat Anu Rantilta (p. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com)

Säävaraus: sateen sattuessa tapahtuma joudutaan perumaan.

Lämpimästi tervetuloa!

Östra Nylands medlemsträffar

Kamratträff

I Borgå huvudbibliotek (Prästgatan 20, 06100 Borgå) 1 vån. grupprum Tisdag 2.5.2023 kl 14.00-16.00

Ett för alla njur- eller leversjuka, samt organtransplanterade, öppet möte, som försiggår under fria former erbjuds lättsam diskussion och kaffe. Ingen förhandsanmälan krävs för deltagande.

Tilläggsinformation om träffen får du av Anu Rantti (tel. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com)

Utomhusevenemang i Borgå

Borgå minigolfcenter (Strandgatan, 06100 Borgå) sön 11.6.2023 klo 14.00

Vi samlas vid minigolfcentrets biljettförsäljning, där villiga kan fortsätta med en av föreningen betald minigolfrunda. Du kan komma på plats också annars för att träffa andra UUMU medlemmar och njuta av den friska luften.

Föreningen bjuder på inträdet och glass till regionens alla medlemmar. Du kan också ta med dig en icke-medlem som avec.

På minigolfcentrets spelområde finns wc, kiosk, terrass, biljard, frisbeegolf, penningautomater och en puttövningsbana. Gränslös gratisparkering längs hela Strandgatan.

Ingen förhandsanmälan krävs.

Tilläggsuppgifter om evenemangen: Anu Rantti (tel. 040 963 2200 / anu10rantti@gmail.com)

Väderreservat: i fall av regn måste evenemanget annulleras.

Varmt välkomna!

Keski-Uudenmaan jäsentapaaminen

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

Suomen Rautatiemuseo
(Hyvinkäänkatu 9, Hyvinkää)
su 18.6.2023 klo 14.00



Kuva: Sakari Laipio,
Suomen Rautatiemuseo

Tervetuloa UUMUn jäsenretkelle Suomen rautatiemuseoon. Museon näyttelyt esittelevät rautateiden ja rautatieläisyyden historiaa 1860-luvulta nykypäivään. Perusnäyttely kertoo Suomen rautateiden historiasta paneutuen niin rautatiematkustamiseen, vetureiden ja vaunujen kehitykseen kuin rautatieläisten ammattikuntaan.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen sisäänpääsyn Rautatiemuseon näyttelyihin. Kierroksen lomassa on mahdollisuus nauttia omakustanteiset kahvit hyvässä seurassa.

Ilmoittautuminen ei ole pakollista, mutta toivottavaa. Lisätietoa ja ilmoittautumiset pe 16.6.2023 mennessä Eija Hemmingille: p. 050 384 6401 eija.hemminki@gmail.com

HUOM!

Olethan huomannut myös seuraavat Keski-Uudenmaan alueella olevat yhdistyksen tapahtumat:

Maksapotilaiden vertaistapaaminen

Onnensilta (Siltakatu 6, Hyvinkää)
keskiviikkona 10.5. klo 17.30
Lisätietoa sivulla 12

Kesäpäivä

Tuusulan Krapilla
Rantatie 2, Tuusula
sunnuntaina 4.6.2023
Lisätietoa sivulla 20

Physidia uudistaa kotihemodialyysielämän REGENERATE YOUR LIFE



Käyttäjäystävällinen, joustava ja mobiili kotihemodialyysilaite

- Helppokäyttöinen
- Nopea oppia
- Liikuteltava
- Turvallinen

Dialyysihoitoa siellä missä sinä olet

Kohti ekologisesti ja taloudellisesti
kestävää kotihemodialyysiä

- Sähkönkulutusta pienentämällä
- Ei vesilaskua potilaan maksettavaksi!

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

**NORDIC
MEDCOM**
BIG ENOUGH TO COPE • SMALL ENOUGH TO CARE

Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600
myynti@nordicmedcom.fi
www.nordicmedcom.fi

Golftapahtuma

RAJOITETTU
OSALLISTUJAMÄÄRÄ

Paloheinä Golf (Kuusmiehentie 13, 00670 Helsinki)
keskiviikkona 10.5.2023 klo 17.00–19.00

UUMUn liikuntatoiminnan järjestämä golftapahtuma on avoin kaikille yhdistyksen jäsenille. Maksuton tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Suomen HCP Golfin kanssa ja sisältää rangella tapahtuvaa opetusta sekä lyöntiharjoitteita. Ohjaajana toimii Suomen HCP Golfin toiminnanjohtaja Kari Heikkilä. Mailat ja rangevallot saadaan Paloheinä Golfin puolesta.

Tilaisuudessa saat myös tietoa tulevasta matalan kynnyksen kilpailuista ja niissä olevista oheistapahtumista.

Harjoittelun jälkeen nautitaan yhdessä kahvit/teet ja sämpylät kahvila-ravintola Paloheinässä.

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
30.4.2023 mennessä

FightBack

Golf Tour 2023

**Fight
Back**

FightBack Golfkiertue järjestetään Pekka Hyysalon Fightback-järjestön ja Suomen HCP Golf ry yhteistyönä. FightBack-kiertueen kisat ovat kaikille toimintarajoitteisille golfareille suunnattuja 9:n reiän matalan kynnyksen Stableford-kilpailuja kolmessa eri tasoitusryhmässä.

FightBack-kilpailukiertue pelataan viidellä eri kentällä ympäri Suomea. Pääkaupunki-seudun kilpailu pelataan Gumböle Golfissa lauantaina 1.7.2023.

Lisätietoa:

suomenhpcgolf.fi/kilpailutoiminta

Ratsastuskokeilu

Puolimatkan talli (Puolimatkantie 244, 04830 Tuusula)
la 20.5.2023 klo 13.00

UUMUn liikuntatoiminnan järjestämä ratsastuskokeilu on suunnattu kaikille yli 18-vuotiaille UUMUn jäsenille. Ratsastuskokeilu aloitellaan kentällä ja siitä jakaudutaan taitotason mukaisiin ryhmiin. Kokeneempien ryhmällä on mahdollisuus mennä ohjatusti maastoon ja aloittelijat voivat ottaa rauhallisemmin. Ratsastuskokeilu kestää noin tunnin.

Mukaan tarvitset sään mukaisen ratsastukseen sopivan ulkovaorustuksen ja pienellä korolla olevat kengät, kuten kumisaappaat (ei lenkkareita tai tennareita). Kypärät saadaan tallilta.

Ilmoittautumiset: UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi 11.5.2023 mennessä

Osallistumismaksu: 20 €/jäsen. UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65, Eräpäivä 11.5.2023, Viitenumero: 120922

Lisätietoa tallista: www.puolimatkantalli.com

Huom! Ratsastajia ei ole vakuutettu tallin tai yhdistyksen puolesta, joten huolehdi omasta tapaturmavakuutuksestasi.

PAIKKOJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!



Liikuntaryhmät

Keilailu

Talin keilahalli,
Huopalahdentie 28, Helsinki
torstaisin klo 14–15

**Ryhmän syyskauden
aloituksesta ilmoitetaan elo-
kuussa ilmestyvässä lehdessä.**

Lisätietoa keilailusta
Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518
olavi.rautiainen@gmail.com

Petankki

Helsinki Petanquen halli
Tallikatu 34, Helsinki
sunnuntaisin klo 16–18

**Ryhmän syyskauden
aloituksesta ilmoitetaan elo-
kuussa ilmestyvässä lehdessä.**

Lisätietoa petankista
Olavi Rautiaiselta,
p. 044 0506 518
olavi.rautiainen@gmail.com

Allasjumppa

Palvelukeskus Foibe,
Sairaalakatu 7, Vantaa
tiistaisin klo 15.30–16.30

Ryhmä aloittaa syyskautensa
5.9.2023. Kausi sisältää 15 kertaa.
Kausimaksu 80 €/jäsen. Mak-
suhjeet annetaan osallistujille
myöhemmin. Lisätietoa allasjum-
pasta UUMUn sihteeriltä
p. 050 449 7744
sihteeri@uumu.fi



Paloheinän laduilla

UUMUn liikuntatoimikunta tar-
joaa jäsenille mahdollisuuden
kokeilla erilaisia liikuntamu-
otoja ja lajeja. Maaliskuun alussa
joukko jäseniä kokoontui Pa-
loheinän laduilla. Tapaamisen
alussa saatiin Suomen Ladun
hiihdonopettajan ohjausta, min-
kä jälkeen jokainen sai sivakoi-
da omaan tahtiinsa lähiladuilla.
Raitis ilma, liikunta ja leppoisa
seura virkistivät mieltä.

Liikuntakulukorvaukset

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2023 on 80 €/potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikkehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimak-

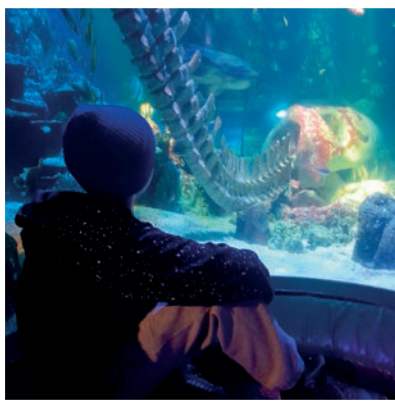
suista.

Liikunnan tukea voi hakea vuodessa kahdesti. Alkuvuoden 2023 korvaushakemukset tulee toimittaa UUMUn toimistolle 31.5.2023 mennessä, minkä jälkeen avustus maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana. Hakematta jääneet alkuvuoden korvaukset ja loppuvuoden aikana tulleet liikuntakulukorvaukset tulee hakea 14.12.2023 mennessä. Hakukaavake löytyy UUMUn kotisivuilta: www.uumu.fi/liikunta-avustus



Akvaarioiden ääressä

UUMU tekee tiivistä yhteistyötä kattojärjestö Munuais- ja maksaliiton kanssa järjestäen erilaisia tapahtumia jäsenistölleen. Maaliskuussa Uudenmaan alueen lapsiperheet pääsivät tutustumaan Sealifen vedenalaiseen maailmaan. Tapahtumassa 13 perhettä nautti yhteisestä ajasta valtavien akvaarioiden ääressä värikkäitä kaloja ja mereneläviä ihmetellen.



Perhetoiminta kesällä 2023

UUMUn lapsiperheille tarkoitettu toiminta tarjoaa irtiottoja arjesta mukavan toiminnan parissa. Tapahtumissa voit kohdata muita samassa elämäntilanteessa olevia vertaisia ja jakaa ajatuksia. Palaamme perhetapahtumien pariin kesätauon jälkeen. Kesäkauden aikana tarjolla on useita Munuais- ja maksaliiton kautta tarjottavia perhetapahtumia.

Lisätietoa liiton kotisivulta

www.muma.fi/liitto/ajankohtaista/tapahtumat

Kesätapahtumina tulossa mm.

- Perhepäivä Linnanmäellä Helsingissä 10.6.2023
- Nuorten kesäleiri Sipoossa 19.-21.6.2023
- Lapsiperheiden kesäleiri nuorisokeskus Piispalassa 21.-23.7.2023
- Kelan elinsiirtoa odottavien ja elinsiirron saaneiden lasten perhekurssi Kylpylähotelli Kunnonpaikassa Siilinjärvellä 31.7.-4.8.2023

Ateneumin Taidemuseo -vierailu

**Kaivokatu 2, Helsinki
to 11.5.2023 klo 18.00**

Ateneum on Suomen tunnetuin taidemuseo. Reilun vuoden kestäneen peruskorjauksen jälkeen Ateneum avautuu keväällä 2023 entistä ehompana tarjoten runsaasti kotimaista ja kansainvälistä taidetta.

Vierailu alkaa noin 30 minuuttia kestävällä näyttelyintrolla. Opas johdattaa meidät Albert Edelfeltin taiteeseen, käyttäen myös runsasta kuvamateriaalia. Esittelyn aikana istutaan mukavasti Ateneum-salin rauhassa. Opastuksen jälkeen osallistujat pääsevät tutustumaan näyttelyihin omaan tahtiin.

Vierailu sisältää sisäänpääsyn ja opastuksen sekä Ateneum Bistrossa nautittavan kahvitarjoilun.

Tarjoilu alkaa klo 19.00, minkä jälkeen osallistujat voivat kierrellä näyttelyissä museon sulkemisaikaan klo 20.30 asti.

Kerrothan ilmoittautuessasi:

- mikäli sinulla on museokortti
- kuulut alennusryhmiin (18–24-vuotiaat, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varus- ja siviilipalvelushenkilöt). Otathan alennukseen oikeuttavan kortin/todistuksen mukaasi.
- mikäli sinulla on ruoka-aineallergioita



Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto

p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
25.4.2023 mennessä.

Osallistumismaksu:

10 €/jäsen

(30 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Eräpäivä: 25.4.2023

Viitenumero: 110343



Tytyrin kaivoksen retki

**Tytyrin elämyskaivos (Kuulukatu 42, Lohja)
su 13.8.2023 klo 14.00**

Tytyrin kaivoskierros vie syvälle maan alle mainarien maailmaan, missä pimeys ja valo yhdistettynä maanalaiseen äänimaailmaan luo aivan uudenlaisia kokemuksia. Oppaan johdolla kierroksella tutustutaan Tytyrin kaivoksen historiaan, kaivosmiesten arkeen ja maan alaiseen maailmaan 80 metrin syvyydessä. Valon ja värin leikkiä nähdään kierroksen päättävän valoteoksen yhteydessä, joka esitetään n. 100 metriä syvän ja n. 100 metriä leveän kaivoslouhoksen pinnalla. Kierroksen kesto 1h 15min. Kulkureitit eivät ole esteettömiä. Huomioitahan, että maan alla on +8 astetta lämmintä ja kypäräpakko. Kypärät saadaan vierastuvalta ennen kierrokselle lähtöä.

Ilmoittautumiset: UUMUn toimisto

p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi 31.7.2023 mennessä

Retki on maksuton ja ryhmäkoko rajallinen, joten ilmoittaudu nopeasti mukaan. Ei yhteiskuljetusta.



Kesäpäivä Tuusulan Krapilla

Rantatie 2, Tuusula
su 4.6.2023

Tervetuloa viihtymään ja virkistymään Etelä-Suomen alueen munuais- ja maksayhdistysten yhteiseen kesäpäivään. Päivän ohjelma sisältää lounaan ja kesäteatteriesityksen.

Klo 12.00 Ryhmämme kokoontuu ravintola Krapihoviin. Tarjolla runsas pitopöytälounas:

Alkuruoka

- Savusilakoita, hiillostettua sokerisuolattua lohta ja mustaa valkosipulia
- Salaatti kesäkurpitsasta, kesän yrteistä ja siemenistä sekä Saloniemen Ensilempi-juustoa
- Krapin salaatti kesän parhaista antimista ja basilikavinegrette
- Puutarhan erivärisiä tomaatteja, varhaissipulia ja ranskankermaa
- Perinteisiä Salmen kurkkuja
- Yrttisuoilalla maustettua maalaiskananpoikaa ja kevätsipulimajoneesia
- Krapin palvattua härkää ja artisokkapesto
- Parsakeittoa, Krapin palviipekonja ja kantarellikermää & Krapin luomuleipiä, voita ja yrttilevitettä

Pääruoka

- Pitkään haudutettua häränrintaa, kauden kasviksia, paahdettuja perunoita ja piparjuurikastiketta TAI
- Kasvisruoka lautasannoksina grillattua vihreää parsaa, vuohenjuustoa, kauden kasviksia ja yrttikastiketta

Jälkiruoka

- Krapin raparperileivos, Ruusuvesiposset, perinteistä maustekahvikakkua
- Pikkuleipiä & kahvia ja teetä

Klo 13.00 siirtyminen piha-alueelle:
UUMUn tervehdys ja yhteistä ohjelmaa

Klo 14.00 Täydelliset häät -kesäteatteriesitys

Täydelliset häät on parhaiden perinteiden mukainen farssi yllätyksineen ja vauhdikkaine käänteineen. Samalla se on myös romanttinen kesäkomedia, jossa tunteet leiskuvat ja ihmiset joutuvat miettimään, ketä he todella rakastavat. Näyttämöllä on huikea näyttelijäjoukko, johon kuuluvat mm. Eija Vilpas, Seppo Halttunen ja Anna-Leena Sipilä.

Esityksen kesto on noin 2 h (sisältäen väliajan). Väliaikakahvit ovat omakustanteiset.

Kesäteatterikatsomo on katettu. Tapahtumassa on pyritty huomioimaan myös esteettömyys.

**VARAUDUTHAN SÄÄNMUKAISIN
ULKOKARUSTEIN JA ILOISIN MIELIN!**

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
30.4.2023 mennessä

Ilmoitathan samalla pääruokavalintasi sekä mahdolliset ruoka-ainerajoitteesi. Toivomme myös saavamme tiedon mahdollisista liikunta- ja aistirajoitteista, jotta pystymme huomioimaan ne järjestelyissämme.

Osallistumismaksu:

35 €/ jäsen (73 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 30.4.2023
Viitenumero: 110369

**PAIKKOJA ON RUNSAASTI,
MUTTA RAJOITETUSTI!**

Tapahtuma järjestetään yhteistyönä Kymenlaakson sekä Etelä-Karjan munuais- ja maksayhdistysten kanssa.

Hyvinvointipäivä Ikaalisissa la 9.9.2023

Ikaalinen Spa & Resort Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen

Tervetuloa mukaan Munuais- ja maksaliiton paikallisyhdistysten yhteiseen hyvinvointipäivään. Sen aikana tapaamme muiden yhdistysten väkeä sekä liiton työntekijöitä, jotka ovat suunnitelleet osallistujille mukavaa ohjelmaa.

Päivän ohjelmaan kuuluu:

- Toimintapisteitä, joista löytyy mm. liikuntaa, tanssia, leikkimielisiä kilpailuja ja hyvinvointiluentoja. Niissä voi liikkua vapaasti oman mielenkiinnon mukaan.
- Lounas
- Yhteistä ohjelmaa
- Tervetulo- ja päätöskahvit

Käyttöömme on varattu lepohuone.

Osallistujilla on mahdollisuus käydä myös kylpylässä. Omakustannushinta kylpyläkäynnille on 12 €/ henkilö.

UUMU JÄRJESTÄÄ IKAALISIIN PÄIVÄRETKEN.

MATKA ALKAA MIKONKADUN TILAJOPYSÄKILTÄ KLO 8.00.

Yhteiskuljetukseen voi liittyä myös matkan varrelta (esimerkiksi Keimola, Hyvinkää). Tarkempaa tietoa aikatauluista, ajoreitin pysähdyspaikoista ja päivän ohjelmasta saamme kesän aikana. Tiedotamme näistä UUMUn kotisivulla ja Facebookissa.

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri@uumu.fi
31.7.2023 mennessä

Osallistumismaksu yhteiskuljetuksella tuleville:

10 €/ jäsen (25 €/ seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 31.7.2023
Viitenumero: 110330

OMATOIMIRETKI HYVINVOINTIPÄIVÄÄN:

Omatoimisesti Ikaalisiin tulevat voivat halutessaan varata myös majoituksen. Hinnittelua voi tiedustella suoraan Ikaalinen Spa & Resortista (myynti@ikaalinenspa.fi /p. 03 4511). Ilmoittakaa varatesanne, että olette Munuais- ja maksaliiton jäsenyhdistyksestä. Majoitus on varattava viimeistään 4.8. mennessä.

Majoittujien tulee ilmoittautua omaan yhdistykseensä ja kertoa majoittumisestaan.



Joutiainen

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

Rivitalohuoneiston 60m²: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 linavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit.

Vuokralaisen tulee itse siivota asunto käytön jälkeen. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneisto- siivous, maksaa se 130 euroa.

Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00. Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00. Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

Lisätietoa UUMUn toimistolta tai kotisivulta
www.uumu.fi/tuki/joutiainen-lomahuoneisto

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

VUOKRAUSHINNAT JÄSENLLE

**Kesä 2023 (26.5.2023 – 1.9.2023)
VARATTUNA**

Peruutuspaikkoja voi tiedustella
UUMUn toimistolta.

Vain kokonaisten viikkojen
vuokria:

1 viikko

perjantai – perjantai 185 €

1.9. – 22.12.2023

1 viikko

perjantai – perjantai 110 €

viikonloppu

perjantai – sunnuntai 70 €

5 arkipäivää

sunnuntai – perjantai 70 €

1 vuorokausi

30 €

**22.12.2023 – 5.1.2024 (joulu ja
uusivuosi, vain viikko vuokraus)**

1 viikko

perjantai – perjantai 185 €

**Yllä olevia ajankohtia voi
varata heti lehden ilmestyttyä.**

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vuonna 1967 perustettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueella toimiva potilasyhdistys. Yhdistys tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. UUMU ry:n jäsenmäärä on noin 1500.

UUMU ry tarjoaa vertaistukea, joka auttaa sairastuneita, elinsiirron saaneita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Yhdistys järjestää retkiä ja virkistystapahtumia eri-ikäisille ja eri sairaustaustoista oleville. Liikuntatoiminta sisältää säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja yksittäisiä liikuntatapahtumia.

UUMU ry jakaa tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Se on myös mukana elinluovutusten edistämiseen tähtäävässä tiedotustoiminnassa ja julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää UUMU-lehteä. Yhdistys tekee aktiivista edunvalvontatyötä seuraamalla munuais- ja maksapotilaiden sekä elinsiirron saaneiden hoidon saatavuutta ja laatua.

Yhdistyksen toimisto

Toimisto on auki keskiviikkoisin 14–18. Aukioloajoissa saattaa olla poikkeuksia ja toimistossa asiointi tulee sopia etukäteen sähköpostitse tai puhelimitse.
Sähköposti: sihteeri@uumu.fi
Puhelin: 050 449 7744
Kotisivut: www.uumu.fi
Tilinumero:
FI03 1028 3001 5117 65

Njur- och leverföreningen i Nyland rf, UUMU

Njur- och leverföreningen i Nyland, UUMU, har grundats 1967 som en patientförening inom Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HNS). Föreningen stöder njur- och leversjuka personer och personer som genomgått organtransplantation, samt anhöriga, i deras välmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det riksomfattande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är cirka 1500.

UUMU rf erbjuder kamrattstöd åt insjuknade, och dem som genomgått organtransplantation och deras anhöriga, för att klara av sjukdomens olika skeden. Föreningen arrangerar utflykter och rekreation för personer i olika åldrar och med olika sjukdomsbakgrund. De regelbundna motionsaktiviteterna omfattar motionsgrupper och enskilda motionsprogram.

UUMU rf informerar om njur- och leversjukdomar och om preventiv vård. Dessutom deltar föreningen i informationsverksamheten kring befrämjandet av organtransplantationer och publicerar UUMU-tidningen fyra gånger om året. Föreningen satsar på aktiv intressebevakning genom att följa upp tillgänglig och kvalitativ vård för njur- och leversjuka patienter.

Föreningens byrå

Byrån betjänar ons kl. 14–18.
Öppettiderna kan avvika.
Före eventuellt besök, kontrollera byråns öppettid.
E-post: sihteeri@uumu.fi
Telefon: 050 449 7744
Webbplats: www.uumu.fi
Kontonummer:
FI03 1028 3001 5117 65

Hallitus 2023 / styrelse 2023

Puheenjohtaja / Ordförande

Erno Rajahalme, Helsinki
p. 041 3620763
e.rajahalme@gmail.com

Varapuheenjohtaja/ Vice ordförande

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

Varsinaiset jäsenet/ Medlemmar

Tessa Hellsten-Rajahalme, Helsinki
p. 046 559 2081
tessahellsten@gmail.com

Johanna Juhola, Helsinki
p. 0400 830 038
jj2867@gmail.com

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

Jaana Lehto, Helsinki
p. 050 357 4993
jaanalehto8@msn.com

Tiina Parri-Lindqvist, Helsinki
p. 050 436 0781
tiina.parri@kolumbus.fi

Risto Salmi, Vihti
p. 040 353 3169
salmir@saunalahti.fi

Varajäsenet / Suppleanter

Katja Karjalainen, Helsinki
p. 050 557 6598
katja.heli.karjalainen@gmail.com

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

Markku Väänänen, Espoo
p. 040 517 4282
markkui.vaananen@gmail.com

Timo Westerinen, Vantaa
p. 040 734 1799
timo.westerinen@gmail.com

Adressit

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

Hinta: 10 euroa / kappale

Adresseja voi ostaa yhdistyksen tilaisuuksissa tai tilata toimistolta p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi. Mikäli haluat adressin kotiisi postitse, lisätään lähetkseen painon mukainen postimaksu.

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

Adresser

Nu finns det svenska adresser till försäljning. Det finns tre olika adresser i storlek A4 inklusive lista på minnesord och kuvert. Bakpärmen är försedd med Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s namn och logga.

Pris: 10 euro/st.

Adresserna kan köpas på föreningens evenemang eller beställas från byrån tel. 050 449 7744 eller via e-post sihteeri@uumu.fi. Om du önskar adressen hemskickad läggs porto till enligt försändelsens vikt.

Intäkten går till Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s verksamhet.

UUMU

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

