

UUMU

4/2015

Kirkkaat värit ja kaunis linnunlaulu s. 6

Kolmiosairaala osasto 5 esittäytyy s.10
Triangelsjukhusets avdelning K5 presenterar

Pikkujoulut lauantaina 28.11.2015 s. 20
Lilla julsfest lördag 28.11.2015

Lomahuoneisto Joutiainen

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

Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna.

Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli.

Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit. Vuokralaisen on itse siivottava asunto käytön jälkeen ja huolehdittava, että seuraavan asukkaan on mukava tulla siistiin asuntoon.



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



Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00.

Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00.

Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

VUOKRAUSHINNAT JÄSENIILLE:

25.9.2015–27.5.2016 välisenä aikana (vko 40–21)

1 viikko perjantai–perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai–sunnuntai 60 euroa

5 arkipäivän vuokra sunnuntai–perjantai 60 euroa

1 vuorokausi sunnuntai–torstai 35 euroa

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

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 170 euroa

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

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

Kesän 2016 varauksia vastaanotetaan osoitteessa sihteeri@uumu.fi ja puhelimitse numerossa 050 449 7744 ma 16.11.2015 alkaen



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:

Marjo Lehtonen

Kuva: Kari Pekonen

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

Helmikuu 2016.

Aineistot 11.1.2016

mennessä.

SISÄLTÖ:

Avustukset Raimo Ellilän testamenttilahjoituksesta	3
Puheenjohtajalta	4
Uumun kesäinen päivärasteily Porvooseen	5
Kirkkaat värit ja kaunis linnunlaulu	6
Lasten Uumu Luumu	8
Kolmiosairaalan osasto 5 esittäytyy / Triangelsjukhusets	10
avdelning K5 presenterar sig	
Järjestösuunnittelija	12
Hyvä kiertämään	13
Adressit ja Joulukortit	13
Paikallistoiminta	14
Tapahtunut	15
Liikunta	16
Pikkujoulut lauantaina 28.11.2015	20
Tapahtuu	22



Marjo Lehtonen, sivu 6



Osasto 5, sivu 10



Argentiinasta mitaleita, elämyksiä ja viruksia!, sivu 16



Pikkujoulukutsu, sivu 20

AVUSTUKSET RAIMO ELLILÄN TESTAMENTTILAHJOITUKSESTA

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on varannut Raimo Ellilän testamenttilahjoituksen rahastotuotoista 8000 euroa Uumun potilasjäsenien sekä Uudellamaalla asuvien munuais- ja maksapotilaiden sosiaalisiin avustuksiin.

Avustusta voidaan myöntää vuoden 2015 aikana kertyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta vain joka toinen vuosi.

Avustusten hakuaika käynnistyy 1.1.2016 ja päättyy 30.4.2016.

Hakemukseen tulee liittää hakukaavake, kululaskelma kuitteineen/tositteineen sekä kopio vuoden 2015 veroehdotuksesta. Mukaan voi myös liittää esimerkiksi sosiaalitoimiston normilaskelman tai muun tulo-/ kulutodistuksen.

Hakukaavake löytyy helmikuussa 2016 ilmestyvästä UUMU-lehdestä ja yhdistyksen kotisivuilta.

Lisätietoa avustusten hakemisesta ja myöntämisperusteista 1/2016 UUMU-lehdessä sekä Uumun toimistolta.



Puheenjohtajalta

Maamme hallituksella on täysi työ saada pidettyä rivinsä yhtenäisinä. Valtava turvapaikanhakijoiden tulva on täyttänyt vastaanottokeskukset. Kestävyyssvajetta yritetään paikata erilaisin keinoin. Kansalaiset tuntuvat tietävän taloutemme heikon aseman. Ollaan valmiita leik-

kaamaan, mutta keinot ovat hallituksella ja työntekijäliitoilla erilaiset. Toivotaan, että sopu löytyisi syksyn ja tulevan kevään aikana.

Selasin viime lehdessä ollutta yhdistyksemme tapahtumakalenteria. Eri tapahtumia on ajalla 31.8.–16.12. 33 kpl allasjumpasta vertaistreffeihin. Kalenterista löytyy myös lapsille, nuorille aikuisille ja meille varttuneille teatteria, jääkiekkoa ja operettia. Edellä mainittujen toimintojen onnistuminen vaatii vapaaehtoisilta toimintaan sitoutumista. Mikä luvataan tehdä, se myös tehdään. Nyt vietämme yhdistyksessä toiminnantäyteistä loppuvuotta. Vuosi huipentuu kaikkien odottamaan joulujuhlaan, jotka pidetään lauantaina 28.11.2015 Ravintola pääpostissa Helsingissä.

Edunvalvonta on tärkeä osa yhdistyksen ja liiton toimintaa. Toimistoomme tulee aika-ajoin edunvalvontaan liittyviä kysymyksiä epäkohdista, joihin jäsenemme ovat törmänneet. Osa kysymyksistä välitetään toimistoltamme Munuais- ja maksaliittoon, missä on laajempi valtakunnallinen tietämys kyseisestä asiasta. Tärkeitä ajankohtaisia edunvalvonta-asioita käsitellään muun muassa edunvalvonta- ja sosiaalityöryhmässä sekä eduskunnan tukiryhmässä, jotka toimivat yhteistyössä eri hallinnonalojen edustajien kanssa.

Marraskuussa Munuais- ja maksaliitto järjestää järjestöpäivät Helsingissä. Samalla liitto viettää 45-vuotisjuhlaa. Teemme yhdessä liiton kanssa arvokasta työtä potilasryhmiemme eteen. Tarvitsemme yhdistyksenä liittoa ja liitto tarvitsee toimiakseen 19 yhdistystä. Tällä hetkelle Suomessa odottaa uutta elintä yli 400 ihmistä ja näistä yli 90% odottaa uutta munuaista. Elinluovutuskortti on edelleen tarpeellinen. Kortin voi myös ladata omaan älypuhelimeseen. Suosittelen.

Elin siirron saaneiden ja dialyysipotilaiden seuraavat kansainväliset kisat pidetään Vantaalla heinäkuussa 2016 parhaimpaan loma-aikaan. Odotamme runsasta osanottoa ja erittäin paljon kisayleisöä. ●

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

Landets regering har fullt upp med att hålla sig enhetlig och stark. Mottagningscentralerna har fyllts med asylsökanden och man försöker lappa hållbarhetsgapet på olika sätt. Medborgarna tycks förstå att vår ekonomi är svag. Vi är färdiga att skära ner, men regeringen och arbetstagarförbunden har olika uppfattningar om metoderna. Vi får hoppas att avtal nås under hösten och kommande vår.

Jag bläddrade i föreningens evenemangskalender i förra tidningen, händelserna är många (33 st.) under tiden 31.8.–16.12, allt från vattengympa till kompisträffar. Det finns program för barn, unga vuxna och för oss lite äldre; teater, ishockey och operett. För att händelserna ska vara lyckade förutsätts att frivilliga förbinder sig vid dem. Det som man lovat görs också. Nu pågår den aktivaste tiden av året och snart närmar sig julfesten som hålls 28.11.2015 på Restaurang Pääposti i Helsingfors.

Intressebevakningen är en viktig del i föreningens och förbundets verksamhet. Vi på byrån får då och då frågor om olika missförhållanden som våra medlemmar har råkat ut för. En del frågor förmedlar vi till Njur- och leverförbundet, som ofta har en större erfarenhet av helhetsläget. Viktiga aktuella intressebevakningsfrågor behandlas bl a i intressebevaknings- och socialarbetsgruppen samt i riksdagens stödgrupp, alla viktiga grupperingar som samarbetar med olika förvaltningsrepresentanter.

I november ordnar Njur- och leverförbundet organisationsdagarna i Helsingfors. Samtidigt firas förbundets 45-årsdag. Vårt arbete med förbundet är värdefullt. Vi som förening behöver förbundet och förbundet behöver alla sina 19 föreningar för att fungera. För tillfället väntar över 400 människor i landet på ett nytt organ och över 90% av dessa väntar på en ny njure. Transplantationskortet är fortfarande nödvändigt. Kortet går också att ladda ner på sin egen smarttelefon. Jag rekommenderar.

Transplantations- och dialyspatienternas följande internationella tävlingar hålls under den bästa semestertiden i juli 2016 i Vanda. Vi hoppas på rikt deltagande och ännu mer publik! ●

Hannu Ouvinen

HALLITUS 2015

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Varsinaiset jäsenet

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

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

Marjatta Suikkanen
p. 040 757 2331

Teemu Tiilikka
tiilikka@yahoo.com

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

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

Varajäsenet

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

Suvi Saukkoriipi
puh. 050 3050901
shsaukko@hotmail.com

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

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

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

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



Uumun kesäinen päiväristeily Porvooseen

Kauniina elokuisena lauantaina laivalas-
tillinen uumulaisia lähti virkistäytymään
kauniiseen Porvooseen M/s Marivalilla.
Huonojalkaisilla oli hieman vaikeuksia
päästä laivaan. Emme voineet nousta
alukseen alakannen kautta, joten jou-
duimme kipumaan siltaa pitkin paatin
yläkannelle. Kaikki pääsivät kuitenkin
matkaan, ja mukava merimatka saattoi
alkaa. Matkan aikana saimme ihaila
kaunista merimaisemaa ja ranta-alueita.
Laivalla oli tarjolla herkullinen saaristo-
laisbuffet ja kahvittelua.

Matka meriteitse Porvooseen kesti
noin neljä tuntia. Satamassa meitä oli-
vat vastassa Porvoon alueen uumulaiset.
Kävelimme kohti Porvoon keskustaa,
missä kahvitelimme Café Klockanissa.
Osa meistä osallistui opastettuun
Porvoon kierroksen. Me muut jäimme
kahvittelemaan ja tutustuimme paikal-
lisiin puoteihin sekä torielämään. Aika
kului nopeasti. Paluumatkan Helsinkiin
matkasimme Korsisaaren linja-autolla.
Päivä oli onnistunut. Mikä voisikaan
olla mukavampaa kuin reissaaminen
kesäisen auringon heliessä? ●

**Kaikkien mukana olleiden
puolesta järjestelyistä kiittäen,
Tarja Jaakonen**



Kuva: Sari Ruotsalainen



Kuva: Maarit Hyvönen



Kuva: Maarit Hyvönen



Kuva: Sari Ruotsalainen



Kuva: Sari Ruotsalainen



Kuva: Tarja Jaakonen



Kirkkaat värit ja kaunis linnunlaulu

Kuva: Kari Pesonen

Suurin lahja, jonka lähimmäiselleen voi antaa, on antaa mahdollisuus elämään. Marjo Lehtonen sai tämän mahdollisuuden 16 vuotta sitten tuntemattomalta luovuttajalta. Elämän jatkoaika muutti ajatusmaailmaa ja elämän arvoja.

Elettiin 1990-luvun loppuvuotia. Nurmijärvellä asuva, aiemmin täysin terve 49-vuotias Marjo Lehtonen alkoi kärsiä kovasta päänsärystä. Mitkään särkylääkkeet auttaneet. Pahoinvointi, väsymys ja ruokahaluttomuus pahensivat huonoa oloa. Oudot oireet tuntuivat ensin tavallista kovemmalta flunssalta, mutta voinnin yhä huonontuessa Marjo hakeutui tutkimuksiin. Turhaan, sillä oireiden syytä ei saatu selville. Vasta kolmen viikon kuluttua alkoi syy huonoon vointiin löytyä tutun omalääkärin ottamien maksa-arvojen paljastaessa hälyttävän tilanteen. Marjo kiidätettiin ambulanssilla sairaalaan ja jo matkalla hän menetti tajuntansa. Kirurgisessa sairaalassa alettiin etsiä uutta maksaa kiireisesti. Marjon maksa oli lakannut toimimasta ja tuhoutunut tuntemattomasta syystä.

Ilman uutta siirrännäistä hoitavat lääkärin arvioivat Marjon elinajaksi vain pari vuorokautta. Hänellä oli kuitenkin onnea, sillä sopiva siirrännäinen löytyi viime tipassa pohjoismaisen elinsiirtokoordinaation kautta.

Toipumiseen tarvittiin kosolti sisua ja kärsivällisyyttä

Leikkaus kesti yli 12 tuntia, minkä jälkeen Marjoa pidettiin yksitoista vuorokautta narkoosissa. Herättyään hän sai kuulla, että oli saanut uuden maksan. Edessä oli pitkä, raskas toipuminen ja kuntoutuminen. "Epäilin kovasti, voisinko koskaan enää toipua työkykyiseksi. Hoitava lääkäri kuitenkin vakuutti, että maksansiirron saaneet voivat palata työelämään elinsiirron jälkeen.

Marjo sai myös kuulla, että voisi elää uuden maksan kanssa ainakin kymmenen vuotta. Sairaalassa maataessa hän päätti, että tekisi kaikkensa toipumisen eteen jo perheensäkin vuoksi. Hänen viidestä lapsestaan nuorimmat, kaksoiset, olivat vasta 11-vuotiaita. "En voi kuolla, sillä haluan kasvattaa heidät aikuisiksi", hän ajatteli. Hän halusi myös jatkaa elämää aviomiehensä rinnalla, joka oli valittamatta tukenut vaimoaan kaikissa sairauden vaikeissa vaiheissa. Elämä päätettiin pitää mahdollisimman normaalina, jotta lapset eivät joutuisi kärsimään äidin huonosta kunnosta ja toipumisprosessista.

Toipuminen ei ollut helppoa, ja kuntoutus oli aloitettava täysin alusta. Leikkausten jälkeiset kovat kivut kestivät pitkään. Syömättömyyden seurauksena Marjo oli laihtunut rajusti ja lihakset olivat surkastuneet. Hänen oli opeteltava istumaan pyörätuolissa, kävelemään, syömään ja kirjoittamaan. Pää ei pysynyt pystyssä eikä kynä kädessä. Ruokakaan ei maistunut. Lääkäri antoi omaisille ohjeeksi tuoda Marjolle hänen mieluksi-



Kuva: Kari Pesonen

aan, jotta paino saataisiin nousemaan. ”Olin kuin pieni lapsi, jolle omaiset syöttivät päärynäjäätelöä ja suklaata keuhun jokaista lusikallista, jonka jollakin tavoin sain alas.” Fysioterapeutti auttoi alusta lähtien istumisen ja liikumisen uudelleen opettelussa, mutta omaakin aktiivisuutta tarvittiin. Myös psykiatri kävi keskustelemassa ja arvioimassa potilaan henkistä tilaa. Kuukauden sairaalassa olon jälkeen Marjon vointi alkoi hitaasti kohentua, mutta edessä oli kovan kuntoutuksen jatkaminen kotona perheen tukemana.

Elämän arvot menivät uusiksi

”Ymmärrän elämän rajallisuuden nyt uudella tavalla ja olen oppinut arvostamaan elämän pieniä asioita. Olen myös perheelle kiitollinen siitä, ettei se kohdellut minua potilaana eikä sääliellyt, vaan patisti jatkamaan kuntoilua ja normaalia elämää.” Ei Marjo halunnutkaan jäädä surkuttelemaan itseään. Sairaalaan saadut uni- ja mielialalääkkeet

hän heitti heti pois, jatkoi sinnikkäästi kävelemään opettelua ja kuntoilua sekä noudatti tunnistamalla kaikkia saamia ohjeita. Uusi elämä sai hänet aivan uudenlaisen elämänhalun valtaan. Hän alkoi maalata. ”Maksansiirron jälkeen värit näyttivät kirkkaammilta, ja linnun laulu kuulosti kauniimmalta kuin ennen.”

Työelämään Marjo palasi vuoden kuluttua. Hän teki töitä 14 vuoden ajan entistäkin tarmokkaammin, opiskeli työn ohessa uuden ammatin ja jatkoi opiskelua eläkkeelle saakka. Eläkkeelle jäätyään hän kouluttautui Munuais- ja maksaliiton vertaistukijaksi ja kokemuskouluttajaksi. ”Nautin suunnattomasti uudesta aikuiskoulutukseen liittyvästä työstäni. Järjestöjen yhteisessä Kokeuskouluttaja-koulutuksessa tutustuin ihmisiin, joilla on useita vakavia sairauksia, mutta jotka niistä huolimatta näkevät elämänsä valoisana. Se teki lähtemättömän vaikutuksen.” Marjo kiertää terveydenhoito-oppilaitoksissa kertoen maksansiirrosta ja omista kokemuksis-

taan terveyden- ja sosiaalialan opiskelijoille. Hänestä on tärkeää kertoa opiskelijoille, että huonokuntoinen, jopa tajuton potilas, tulee kohdata ja ansaitsee tulla kohdelluksi siten, että hänen tarpeensa saada toimenpiteiden yhteydessä lempeää ja kunnioittavaa kosketusta huomioidaan.

Kiitollisena lahjoittajalle ja elämälle jatkan matkaanin

”Olen onnekas ja kiitollinen, koska vointini on hyvä ja siirtomaksani on toiminut loistavasti.” Maksa voi hyvin eikä juurikaan rajoita Marjon elämää. Hylkimisenestolääkkeet aiheuttavat verenpaineen nousua ja keskivartalolihavuutta. Joitakin ruokavaliorajoitteita on noudatettava: ostereita tai homejuustoa ei suositella, ei myöskään tyhjiöpakattua kalaa. Alhaisen hygieniatason maihin matkustamista ei myöskään suositella, ja rokotusten on oltava aina kunnossa. Hylkimisenestolääkkeitä on syötävä säännöllisesti elämän loppuun saakka. Marjo tarkkailee syömistään ja liikkuu säännöllisesti. Perheen yhteisiä harrastuksia ovat purjehdus, sauvakävely ja hiihtäminen sekä luonnosta monipuolisesti nauttiminen. Uusina harrastuksina mukaan ovat viime vuosina tulleet kuntosali ja pilates. ”Yritän elää tätä päivää ja olla hyvä ihminen. Luonto, lapsenlapset ja harrastukset tuovat suunnattomasti iloa. Ei tarvitse lähteä etsimään elämän sisältöä kaukomailta, vaan elämä on tässä ja nyt.” ●

Teksti: Heli Saloranta



Kuva: Marjon kotialbumi



Linnanmäen riemua 8.8.2015

Mikä tuuri meillä olikaan! Aurinko paistoi ja lasten kasvot loistivat innostuksesta.

Oli Munuais- ja maksaliiton vuosittainen perhepäivä ja koko perhe sai olla yhdessä.

Mukana päivässä oli lukuisia Uumun lapsiperheitä, jotka tapasivat uusia ja vanhoja tuttavuuksia vauhdikkaan huvipuistopäivän merkeissä. Moni laitteita aristava yllätti ja löysin itsensä muun muassa Hurjastakurusta, Vonkaputouksesta ja Vanhasta vuoristoradasta. Ehkä vertaistuki rohkaisi joitain vanhempiakin ja heistä sukutui päivän aikana melkoisia hurjapäitä. Saati sitten lapsista, jotka kirmasivat malttamattomina laitteesta toiseen hattarasokerit suu pielessä. ●

Teksti: Sari Ruotsalainen

Kuvat: Sari Ruotsalainen, Mirkka Lepistö ja Lena Elfving



Taidokasta lasten- musiikkia Ammuulta!

Uumun lapsiperheet pääsivät kurkistamaan Lastenmusiikkiorkesteri Ammuun! treeniviikonloppuun 12.9. Järvenpäähän. Ammu! julkaisee uuden Metsään-levyn joulukuussa ja levyn kappaleita hiottiin livekonserttia varten. Musiikin työstäminen oli melkoista rytmiä ja sointien yhteensovittamista, vaikka yleisöstä kappaleet kuulostivat valmiilta estradille.

Ammu! soittaa kansanmusiikkiperinnettä kunnioittavaa laadukasta lastenmusiikkia. Muusikot ovat mu-



KIITOS MUNUAIS- JA MAKSALIITTO ERITTÄIN ONNISTUNEESTA PERHEPÄIVÄSTÄ!

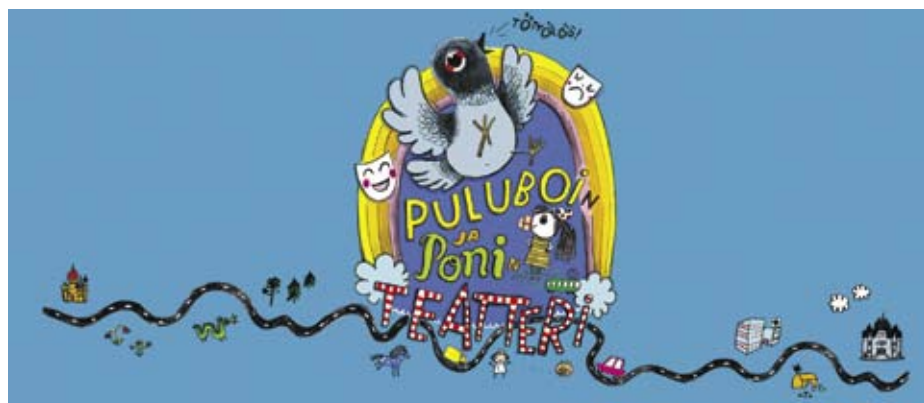


**"Kuinka tämä rytmi me-
nikään? Viimeinen tahti ei
soinut yhteen. Otetaan vielä
kerran, yy, kaa, koo..."**

siikkikasvatuksen ammattilaisia, jotka taitavat tyyliä kalevalaisesta laulusta salsaan ja reggaen rytmeihin. Harjoituksissa laulut raikasivat kontrabasson, kitaran, viulujen ja klarinetin yhteissoitossa. Kuulijat ostivat kotiin vietäväksi cd-levyt nimikirjoitusten kera. Tarttuvia lauluja on kuunneltu ainakin meidän kotona niin, että laulut osataan jo ulkoa. Ehkäpä Lastenmusiikki-orkesteri Ammuun! uusin Metsään-levy löytyy pukin kontista. ●

Teksti: Anne Latva-Nikkola

Kuva: Juha Latva-Nikkola



Koko perheen riemastuttava musiikinäytelmä Uumun lapsipotilaiden perheille

Puluboin ja Ponin teatteri

**Kansallisteatterin pienellä näyttämöllä
(Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki)
la 5.12.2015 klo 14.00**

Töttölöö! Nyt on taljolla halvinaista helkkua: Puluboin ja Ponin teatteria! Jukka Rantsen ohjaama Puluboin ja Ponin teatteri on valloittavaa lastenteatteria, joka tempaa mukaansa vanhemmatkin katsojat. R-kirjainta vihaavan Puluboi-pulun ja persoonallisen Mai-tytön eli Ponin ystävydestä kertova esitys tarjoaa huikeita lauluesityksiä, huumoria ja muistutuksen pyyteettömän rakkauden tärkeydestä.

Kesto: 1h 50 min, sisältää väliajan

Ikäsuositus: Yli 5-vuotiaille

Ei osallistumismaksua!

Sitovat ilmoittautumiset ke 11.11.2015 mennessä Sari Ruotsalaiselle
sruotsalainen@pp.inet.fi / p. 040 5519529

Lippuja on rajoitettu määrä. ●



Kolmiosairaalan osasto 5 esittäytyy

Meilahden kolmiosairaalan osastolla 5 hoidetaan munuais- ja maksapotilaita sekä sairauden aikana että elinsiirron jälkeen.

Kolmiosairaalan poliklinikka ja lääkärin vastaanotot ovat jo tulleet tutuiksi monelle Uumun potilasjäsenelle. Nyt Uudenmaan alueen maksa- ja munuaissairauksia sekä koko maan siirtopotilaita hoitavat potilasosastot ovat uusissa tiloissa kolmiosairaalan viidennessä kerroksessa.

Kerroksessa on viisi kolmen hengen huonetta, ja loput potilashuoneet ovat yhden tai kahden hengen huoneita. Osasto kiertää kolmion muotoisena valopihan ympäri. Potilashuoneet ovat ulkolaidoilla, toimistot ja muut aputilat valopihan puolella. Koko kerros on osastonhoitaja **Soile Moisalan** vastuualuetta.

”Osastomme kuuluu yhtenä osana Vatsakeskuksen endokrinologian ja parenkymaisairauksien linjaan. Tähän hoitolinjaan kuuluvat elinsiirrot- ja muu maksanalueen kirurgia, endokrinologian, nefrologian ja gastroenterologian hoitolinjat sekä osa-alueena reumatologisten potilaiden hoito. Hyvänlaatuiset aivokasvaimet leikataan Töölössä, mutta jatkohoito hoidetaan osastolla 5A, toistaiseksi.”

”Potilaspaikat eivät ole korvamerkittyjä eri potilasryhmille, ja hoitajatkin



toimivat koko kerroksen alueella tarpeen mukaan. Henkilökunta on hyvin motivoitunutta, osaavaa ja taitavaa, potilaat ovat turvallisesti hyvissä ja ammattitaitoisissa käsissä koko hoitotapahtuman ajan.”

Toiminta potilaan näkökulmasta

Osastonhoitaja Soile Moisala on pitkän linjan ammattilainen. Hän aloitti elinsiirtopotilaiden parissa työskentelyn Kirurgisessa sairaalassa. Toiminnan siirtyessä Meilahteen 2010 vuoden loppupuolella hän siirtyi henkilökuntineen Meilahden sairaalan kampukselle K-osaan. Tämän vuoden toukokuun puolessa välissä muutettiin kerrosta ylemmäs ja

samalla usean erikoisalan toiminnot yhdistyivät K5A:lle ja K5B:lle.

”Kesälomien jälkeen olemme päässeet hiljalleen suunnittelemaan ja kehittämään erilaisia uusia toimintatapoja, joita kehitetään ja suunnitellaan edelleen. Pitää muistaa, että viides kerros palvelee usean eri erikoisalan potilaita, ja nimenomaan potilaan hoito ja hoidon tarve sekä järkevät potilaslähtöiset toimintatavat ovat lähtökohtana sille, mistä aloitetaan, silloin kun uusia asioita mietitään ja toteutetaan käytännössä.”

”Konkreettista uutta on muun muassa päiväyksikkö, joka toimii osaston yhteydessä. Siellä esimerkiksi maksa- ja munuaisbiopsioissa käyvät potilaat ovat hoitohenkilökunnan seurannassa ja tarkkailun alla toimenpiteen jälkeen määrätyn ajan ennen kotiutusta. Päiväyksikössä on 4–6 sänkypaikkaa ja tilava oleskelusali niille, jotka eivät tarvitse vuodelepoa. Päiväyksikössä työskentelee arkipäivisin 1–2 hoitajaa.

Linjajohtajana vatsakeskuksessa toimii **Helena Isoniemi**, ja viidennessä kerroksessa osaston ylilääkäreinä elinsiirtotoiminnan osalta toimivat **Marko Lempinen** ja **Heikki Mäki-salo**. Hoitotyötä johtaa ylihoitaja **Anna-Maija Kaira**. Hoitohenkilökuntaa ja muuta potilaan hoitoa tukevaa henkilökuntaa kerroksessa on yhteensä noin 64. ●



Teksti ja kuvat:
Liisa Poikolainen

Triangelsjukhusets avdelning K5 presenterar sig

På avdelning 5 på Mejlans triangelsjukhus vårdas njur- och leverpatienter både under sjukdomstiden och efter transplantationen.

Triangelsjukhusets poliklinik och läkarnas mottagningar har blivit bekanta för många Uumu-medlemspatienter. Nu vårdas Nylands lever- och njursjuka samt hela landets transplantationspatienter i triangelsjukhusets nya utrymmen på femte våningen.

På våningen finns fem 3-personers rum, och resten av patientrummen är 1- eller 2-personers. Patientrummen ligger runt ljusgården i mitten. Kontor och andra hjälputrymmen finns vid ljusgården och ansvaras av avdelningsskötare Soile Moisala.

”Avdelningen hör till magcentralens endokrinologiska och parenkymiska sjukdomars enhet. Hit hör transplantationerna och övrig magkirurgi, endokrinologi, nefrologi och gastroente-

rologi samt en del av reumatologiska sjukdomar. Godartade hjärnsjukdomar opereras på Tölö men den fortsatta vården sköts tillsvidare på avdelning 5A.

”Patientplatserna är inte öronmärkta för olika patientgrupper och vårdarna fungerar vid behov på hela våningen. Personalen är mycket motiverad, kunig och kompetent, patienterna ligger i trygga och sakkunniga händer under hela vårdperioden.”

Verksamheten ut patientens synvinkel

Avdelningsskötare **Soile Moisala** har gedigen, lång erfarenhet. Hon började med transplantationsvården på Kirurgiska sjukhuset. När verksamheten flyttade över 2010 till Mejlans flyttade hon och personalen till K-enheten i Mejlans. I maj flyttades avdelningen en våning upp och samtidigt slogs K5A och K5B ihop.

”Efter sommarsemestrarna har vi nu planerat och utvecklat vidare. Många olika specialpatienter har nu koncentrerats till femte våningen. Patientvår-



den och förnuftiga verksamhetssätt är utgångspunkten för allt vi gör”.

”Vår konkreta nyhet utgörs bl a av dagsenheten som fungerar i samband med avdelningen. Enheten besöks av lever- och njurbiopsipatienter som behöver uppföljning efter ett ingrepp innan de får komma hem. Dagsenheten har 4-6 sängplatser och ett rymligt sällskapsrum för dem som inte behöver ligga och vila. Dagsenheten bemannas vardagar med 1-2 skötare.

Som linjedirektör för magcentralen fungerar **Helena Isoniemi** och som avdelningens överläkare på femte våningen fungerar **Marko Lempinen** och **Heikki Mäkisalo**. Vårdarbetet ansvaras av överskötare **Anna-Maija Kaira**. Totalt omfattar vårdpersonalen av ca 64 personer. ●



Kaikki tuotteet ja palvelut, joita dialyysikoidossa tarvitaan



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**



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

**Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.
Lämpimin peitto on toisen iho,
toisen ilo on parasta ruokaa.
Emme ole tähtiä, taivaan lintuja,
olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa.
Ihminen tarvitsee ihmistä.
Ihminen ilman ihmistä,
on vähemmän ihminen ihmisille,
vähemmän kuin ihminen voi olla.
Ihminen tarvitsee ihmistä.**

- Tommy Tabermann -

Pidetään huolta toisistamme

Yksinäisyys on yleistä ja kaikenikäiset voivat tuntea joskus yksinäisyyttä. Yksinäisyys tuo esiin monenlaisia tunteita. Jokainen meistä kaipaa ystäviä, toisten hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yksinäisyyttä saatetaan hävetä ja se voi tuntua pelottavaltaakin, eikä siitä välttämättä kerrota tai haluta puhua.

Ihminen kaipaa toisen ihmisen läheisyyttä. Meillä on tarve tuntea olevamme jollekin tärkeä. Jokainen kokee joskus ohimenevästi yksinäisyyden tunteita. Tällä ei ole mitään tekemistä sen kanssa, onko ihmisellä seuraa. Ihminen voi olla yksinäinen vaikka hänellä olisi ystäviä.

Yhdistystemme teemana on tällä hetkellä ennaltaehkäisy. Teemavuotena voimme yhdistyksissä pysähtyä miettimään läheistemme hyvinvointia. Kun kohtaamme uuden ihmisen, otetaan hänet sydämellisesti vastaan ja kuunnellaan häntä. Jokainen jäsen on meille tärkeä.

Ennaltaehkäisy teemavuotena voimme myös suunnitella uusia keinoja kohdata ihmisiä. Vaikka toisen ilahduttaminen ei poista mahdollista yksinäisyyttä, läheisen huomioiminen kuitenkin lämmittää. Tule esimerkiksi mukaan Hyvä kiertämään- iltaan kohtaamaan uusia ihmisiä, keskustelemaan ja samalla tekemään hyvää. Katso lisätietoa viereisellä sivulla olevasta ilmoituksesta.

Jos koet itsesi yksinäiseksi ja kaipaat itsellesi uutta toimintaa, lähde mukaan esimerkiksi oman yhdistyksen tapahtumiin tai etsi itsellesi sinua kiinnostava harrastus. UUMU:n tarjoamat vertaiskerhot ovat hyviä mahdollisuuksia uusien tuttavuuksiin luomiseen. Uuden harrastuksen pariin voi hakeutua vaikkapa työväenopiston kursseille, jotka tarjoavat hyviä harrastusmahdollisuuksia edulliseen hintaan.

Myös Munuais- ja maksaliiton kouluttamat vertaistukijat ovat valmiina kuuntelemaan ja tukemaan sairauteesi sopeutumisessa. Vertaistukija pystyy auttamaan myös silloin kun sairaus aiheuttaa huolta, pelkoa ja murhetta. Vertaistukija on kokenut saman sairauden ja hän on valmis kuuntelemaan ja jakamaan kokemuksia.

Jos kaipaat itsellesi ystävää tai tunnet itsesi yksinäiseksi, on monia keinoja laajentaa omaa sosiaalista elinympäristöä. Toivottavasti löydät itsellesi sopivan tavan uusien ihmisten tapaamiseen.

Jos tarvitset keskusteluapua voit kysyä

- Vertaistukea ja vertaiskerhoja voi kysyä UUMU:n toimistolta p. 050 449 7744
- Kirkon ja seurakuntien toiminnasta osoitteesta www.evl.fi
- Valtakunnallisesta kriisipuhelimesta (Suomen mielenterveysseura) 0101 95202
- Mielenterveyden keskusliiton neuvontapuhelimesta 0203 91920 ●

Pidetään huolta toisistamme,
Marjukka Miettinen

Kaunis valikoima adresseja ja joulukortteja

Olemme ottaneet myyntiin valikoiman kotimaisia
Kantolan Korttituotteen adresseja ja joulukortteja.

Hyvä kiertämään

Olemme vahva, yli 1300 jäsenen potilasyhdistys Uudellamaalla. Jäsenistössämme on potilasjäseniä, läheisiä, hoitohenkilökuntaa ja muita toiminnastamme kiinnostuneita. On nuoria ja iäkkämpiä, eri sairaustaustoista olevia ihmisiä. On varakkaampia ja vähäosaisempia, eri lähtökohdista mukaan liittyneitä jäseniä.

Tule nyt mukaan ja osallistu HYVÄ KIERTÄMÄÄN -tempaukseen!

Tavoitteena on kerätä joulupaketteihin käärittäviä tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla Uudenmaan dialyysikeskusten potilaille. Lahja voi sisältää esimerkiksi kudotut villasukat, suklaata, kirjan tai jotain muuta, millä voit lahjoittaa toiselle hyvää mieltä eteenpäin. Lahjaa ei tarvitse paketoita.

Tempaus järjestetään yhteistyössä Munuais- ja maksaliiton kanssa.

Paketteja kerätään:

- Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU:n toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) ma 23.11. kello 17.00–19.00
- Munuais- ja maksaliiton toimistolla (Kumpulantie 1 A, Helsinki) ti 24.11. kello 17.00–19.00

Paikalla glögi- ja piparitarjoilu sekä jouluaskartelua. ●

Uumun sihteeri
Sari Ruotsalainen ja
Munuais- ja maksaliiton
järjestösuunnittelija
Marjukka Miettinen

Adressivalikoimaan kuuluu viisi erilaista A4 kokoista adressia, joissa mukana kauniit muistolauseet. Hinta sisältää kirjekuoren.

Hinta: 10 euroa / kappale



Joulukorttivalikoimassa mukana kortteja kolmesta eri sarjasta:

- Valokuvamaisema-sarja foliokoristelulla
- Joulun taikaa-sarja
- Jossakin kulkunen kilahtaa-sarja (piirretyt tontut)

Kortit ovat yksiosaisia ja UV-lakalla päällystettyjä. Kortit myydään valmiina 10 kappaleen lajitelmina.

Hinta: 5 euroa /
10 kortin lajitelma



Adressit ja joulukortit saatavilla Uumun toimistolla sekä erilaisissa jäsentapahtumissa.

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

RAASEPORI

Tervetuloa Raaseporin alueen jäsenten pikkujouluihin

Motelli Marineen (Kammantekijänkatu 4-6, Tammisaari)
tiistaina 15.12.2015 klo 18.00 alkaen.
Pikkujoulut järjestetään yhteistyössä
Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa.
Tapahtuma on jäsenille maksuton.
Lisätietoa ja ilmoittautumiset:
Eino Valtonen p. 019 241 2207 tai 044 324 1220. ●

RASEBORG

Välkomna till Raseborg-traktens Lilla Julsfest

på Motel Marine (Kammakaregatan 4-6, Ekenäs)
tisdag 15.12.2015 från kl. 18.00.
Festen ordnas tillsammans med Raseborgs Hjärtförening
och är gratis för medlemmarna.
Information och anmälningar:
Eino Valtonen tel. 019 241 2207 eller 044 324 1220. ●

PORVOO

Talven tapaamiset jatkuvat Omenamäen palvelukeskuksessa

(Tullinportinkatu 4)
pidettävillä vapaamuotoisilla tapaamisilla.

Seuraavat tapaamisajankohdat ovat

- ti 1.12. 2015 klo 14.00–16.00
- ti 5.1.2016 klo 14.00–16.00
- ti 2.2.2016 klo 14.00–16.00
- ti 1.3.2016 klo 14.00–16.00
- ti 5.4.2016 klo 14.00–16.00
- ti 3.5.2016 klo 14.00–16.00

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

BORGÅ

Vinterns aktiviteter fortsätter under fria former på Äppelbackens servicecenter,

Tullportsgatan 4:

- tis 1.12.2015 kl. 14.00–16.00
- tis 5.1.2016 kl. 14.00–16.00
- tis 2.2.2016 kl. 14.00–16.00
- tis 1.3.2016 kl. 14.00–16.00
- tis 5.4.2016 kl. 14.00–16.00
- tis 3.5.2016 kl. 14.00–16.00

Mera information om Borgå-traktens program:
Bror Bergman tel. 044 971 5954 /
e-post: bror.bergman@gmail.com
eller Hilikka Lehtonen tel. 0400 853 582. ●

KESKI-UUSIMAA/ HYVINKÄÄ

Vuosi on tullut päätökseen ja laskeudumme kohti talvenselkää.

Juhlistamme joulun aikaa Keski-Uudenmaan ja Hyvinkään
alueen paikallistoiminnassa järjestämällä

PIKKUJOULUT

Lounas- ja tilausravintola MakuPadassa
(Pekontie 3, 01900 Nurmijärvi)
pe 4.12.2015 klo 13.00 alkaen.

Tarjolla runsas joulupöytä monipuolisine
herkkuineen.

Osallistumismaksu 5 euro / jäsen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Maija Materolle,
p. 050 3663 951

Haluan kiittää kaikkia alueemme uumulaisia kuluneesta
vuodesta ja toivottaa kaikille hyvää joulua sekä onnellista
Uutta Vuotta 2016! ●

Teksti: Maija Matero

LÄNSI-UUSIMAA

Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Siuntio ja Vihti

Suunnittelemme yhteiskuljetusta Helsingissä ravintola
Pääpostissa la 28.11.2015 järjestettäviin yhdistyksen
pikkujouluihin.

Mikäli tarvitset Länsi-Uudeltamaalta kyytiä, otathan
yhteyttä Risto Salmeen p. 045 638 2410 /
s-posti salmir@saunalahti.fi

Tarkemmat tiedot pikkujouluista löydät sivulta 20. ●

Tule mukaan!



Vertaistreffit 14.9.2015



Syksyn ensimmäiset vertaistreffit keräsivät Uumun toimistolle viisitoista munuais- ja maksasairaasta tai elinsiirron saanutta uumulaista. Illan asiantuntijaluennnoitsijana vieraili erikoishammaslääkäri Jaana Helenius-Hietala Kirurgisen sairaalan suu- ja leukasairauksien klinikalta. Paikalla olivat saivat huikean tietopaketin elinsiirtoa odottavan tai elinsiirron saaneen hampaidenhoidosta, mikä viritti paljon kysymyksiä ja keskustelua. Ilta sujuikin mukavasti rupattelun pullakahvien parissa. ●

Seuraavat vertaistreffit ovat
Uumun toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ma 16.11.2015 klo 17.30 alkaen.

Vieraana treffeillä on Munuais- ja maksaliiton kuntoutus-
suunnittelija Iiris Ahlgren, joka kertoo vuoden 2016 sopeu-
tumisvalmennuskursseista ja tuetuista lomista.
Ennakkoilmoittautumiset Uumun toimistolle
pe 13.11.2015 mennessä.

Läheisten ilta 23.9.2015

Historiassa ensimmäistä kertaa järjestetty läheisten ilta kokosi Uumun toimistolle ryhmän pitkäaikaissairaiden läheisiä – vanhempia, puolisoita ja avopuolisoita. Tapaa-
miseen saapuneet läheiset osallistuivat aktiivisesti illan
kulkuun jakaen kokemuksiaan muiden vertaistensa kans-
sa. Psykoterapeutti Ritva Salminen alusti keskustelua ja
lähestyi pitkäaikaissairaana läheisen roolia todennukaisia
esimerkkejä käyttäen. Syvällisistä ja raskaistakin asioista
huolimatta mukana oli myös paljon huumoria, joka siivitti
illan antoisaan ajatusten vaihtoon.

Läheisen sairastuminen herättää tunteita kaikissa per-
heenjäsenissä, myös lapsissa. Näin ollen sairaudesta ja sen
hoitojen vaikutuksesta elämään on hyvä puhua yhdessä.
Apuna keskustelussa voi käyttää Munuais- ja maksaliiton
Yhdessä – opasta, jossa käsitellään erityisesti puolison tai
oman lapsen sairastumisesta seuraavia tunteita. Opas on
saatavissa Munuais- ja maksaliiton kotisivuilta ja toimis-
tosta sekä Uumun toimistosta. ●



Elämän lahja -koru ja -soliivioneula

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

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

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Soliivioneula 108 euroa



ARGENTIINASTA MITALEITA, ELÄMYKSIÄ JA VIRUKSIA!

Jos et tiedä, mikä tanssi on tango, mene Argentiinaan! Tango on sieltä lähtöisin ja siellä sitä osataan tanssia. Me näimme ja koimme tämän elokuun lopussa elinsiirron saaneiden MM-kilpailuissa Mar del Platan kaupungissa Argentiinassa. Kisojen avajaiset ja päättäjaiset olivat täynnä vauhdikasta ja loistavaa tanssia ja musiikkia, joka hurmasi katsojat ja kuulijat.

Argentiinan kisojen kohtalo oli pitkään avoinna, mutta onneksi valtio tuli lopulta järjestäjäksi useammankin ministeriönsä voimin. Järjestelyt, ruokailut, majoitus, kuljetukset, tuomari-tehtävät ja itse kilpailut onnistuivat hyvin. Tosin keilahallien radat oli rikottu pahasti metallikuulilla, mutta surkean huonot radat olivat kaikille heittäjille samanlaiset. Radat rikkoivat myös monen heittäjän keilapallojen pinnat.

Kisajärjestelyissä oli paljon vapaaehtoisia. Suomen joukkueella oli apunaan kaksi nuorta attaseaa, jotka auttoivat kaikessa tarvittavassa. Kyselin joiltakin kilpailijoilta, miksi he ovat mukana kisoissa. Amy Chang on Hong Kongista ja hän vastasi, että totta kai hän tuli nimenomaan kilpailemaan. Samanlaisia kommentteja sain myös skotti Derek Aireylta, USA:n Joseph McDonaldilta ja ranskalaisilta kilpailijoilta.



Asko Räsänen otti kisojen kolmannen kultamitalinsa 5 km kävelystä.

Kisoihin osallistui 44 maata. Mitalitilastossa Suomi oli sijalla 16. Suomen 18 urheilijan joukkue sai 5 kultaa, 7 hopeaa ja 10 pronssia eli yhteensä 22 mitalia. Se oli hyvä saavutus joukkueelta, jossa oli mukana monta ensikeräistä vanhojen konkareiden lisäksi. Mitaleille pääsi yhteensä 11 urheilijaa.

Uumulaisten mitalisaalis oli yhteensä 12 mitalia:
Asko Räsänen 3 kultaa
(petanque, keilailu, 5 km kävely) ja 1 hopea (kuula)

Arto Järvinen 1 kulta (sekaparikeilailu) ja

1 hopea (keilailu)

Pinja Söyriä 2 hopeaa ja 1 pronssi (pikajuoksu)

Veijo Uotinen 2 pronssia (uinti)

Rainer Nissinen 1 pronssi (keilailu).

Sinnikkäin kilpailija oli kuitenkin Olavi Rautiainen, joka vaikean sairauden jälkeen pääsi kisoihin ja osallistui petankkiin, keilailuun ja tejoon.

Kilpailut ja kisatunnelmat olivat erinomaiset, mutta kisojen jälkeen puolet joukkueen jäsenistä sairastui jonkin viruksen aiheuttamaan tautiin. Oireina oli mm. korkea kuume. Onneksi kaikki osasivat hakeutua välittömästi hoitoon.

Seuraavat arvokisat ovat EM-kilpailut Vantaalla 10.-17.7.2015 ja MM-kilpailut Espanjan Malagassa vuonna 2017. ●

Teksti: Asko Räsänen

Kuvat: Esko Sohlo

Tejo paripelin jälkeen oltiin edelleen kavereita. Singaporelaiset vastustajat ja argentiinalainen tuomari sekä Esko Sohlo (SYKE) ja Olavi Rautiainen.



Avajaisten lippurivistöä koripallohallissa.



Ensikertalainen Pinja Söyriä onnistui hienosti. Tässä saavutuksena toinen sija ja hopeamitali.



Asko Räsänen, Veijo Uotinen, Lotta Pukkila (SYKE ry), Anu Hämäläinen (VAU ry) ja Teemu Lakkasuo (VAU ry) kannustusjoukoissa



Petanque hallin seinustalla: Olavi Rautiainen, Janne Tirronen ja Asko Räsänen (UUMU ry) sekä Tero Suominen (Päijät-Hämeen munuais- ja maksayhdistys ry), Joni Jatkonen (Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys KEMUSI ry) ja Esko Sohlo (SYKE ry).

Metsäretki Nuuksion Kansallispuistossa su 13.9.

Pieni, mutta hauska ja innostunut ulkoiluporukka tapasi toisensa sunnuntaina 13.9.2015 Haltian luontokeskuksen parkkipaikalla. Tästä lähdimme reippailemaan ihanassa ja aurinkoisessa säässä kansallispuiston mainioita, helppokulkuisia, mutta korkeuseroiltaan vaihtelevia maastoja. Lenkki venyi yli 5 km pituiseksi, jonka jälkeen nuotiolla paistetut makkarat ja kahvi tuntuivat ansaitulta. Kiitos kaikille osallistujille!

Toivomme kovasti, että saisimme lisää innokkaita liikkuja joukkoomme. Jos olet kiinnostunut liikunnallisista tapahtumista ja toivot saavasi kutsut suoraan sähköpostiisi, laitathan siitä tiedon osoitteeseen carita.ronkko@laakkonen.fi. Otamme myös mielellämme vastaan ehdotuksia liikuntatapahtumien aiheiksi. ●

Iloisin terveisin,

Carita Rönkkö ja Olavi Rautiainen, liikuntavastaavat



Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

Liikutaan yhdessä!



KOKO PERHEEN JÄÄPUISTOPÄIVÄ HELSINGISSÄ SU 17.1.2016

Uumun jäsenet puolisoineen ja lapsineen ovat lämpimästi tervetulleita Helsingin Jääpuistoon luistelutapahtumaamme. **Tapahtuma järjestetään sunnuntaina 17.1.2016 klo 13 - 15 Helsingin Rautatieaseman vieressä sijaitsevalla Jääpuiston jäällä.** Luvassa on liikkumisen iloa luistimilla musiikin tahdissa ja huippuseuraa! Sisään pääsymaksun Jääpuistoon 50 ensimmäiseksi ilmoittautuneelle hoitaa Uumu!

Jääpuistosta voi tarvittaessa vuokrata luistimet ja kypärän, jonka käyttöä suosittelemme! Puistossa sijaitsee myös kahvila, josta voi ostaa kupposen lämmintä juotavaa sekä pientä purtavaa.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään pe 8.1. sähköpostilla osoitteeseen carita.ronkko@laakkonen.fi tai puhelimella numeroon 050 570 4804 / Carita.

Kaikki rohkeasti mukaan!

Carita Rönkkö ja Olavi Rautiainen
liikuntavastaavat

Ps. Jos haluat saada jatkossa tiedon liikunnallisista tapahtumista suoraan sähköpostiisi, laitaathan siitä tiedon Caritalle. Sähköpostiosoitteita ei käytetä muihin tarkoituksiin.

LUMILAUANTAIT JA -SUNNUNTAIT tammi-helmikuussa 2016

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU on valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville henkilöille. VAU:n tehtävänä on suunnitella, toteuttaa ja kehittää edellä mainittujen ryhmien liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen mahdollisuuksia ja olosuhteita.

Lumilauantai ja -sunnuntai on VAU ry:n organisoima koko perheen liikuntatapahtumia, joissa jokainen voi liikkua mieleisellään tavalla lumella lasketellen, hiihtäen tai pulkkaillen. Osa tapahtumista on ensisijaisesti lapsiperheille suunnattuja, osa kaikille avoimia. Liikuntatapahtumaan osallistuminen on yleensä erittäin edullista tai jopa ilmaista. Mukaan voi tulla kuka tahansa Uumun potilasjäsenistä perheineen.

Talvelle 2016 suunnitelmissa on yhteensä viisi lumilauantaita ja -sunnuntaita.

Alustavien suunnitelmien mukaan nämä olisivat:

su 17.1.2016	Oulu, Ruskotunturi
su 24.1.2016	Sotkamo, Vuokatti
su 31.1.2016	Jämsä, Himos
la 6.2.2016	Kouvola, Melakka
la 13.2.2016	Ruokolahti, FreeSki

Tapahtumat vahvistetaan marraskuussa 2015.

Lisätietoa löydät VAU:n kotisivuilta osoitteesta www.vammaisurheilu.fi hakusanalla lumilauantai.

Seuraa siis tilannetta ja lähe rohkeasti mukaan!

KAIKILLE UUMULAISILLE AVOIN KEILAUKSEN MESTARUUSKISA 2015

Tule haastamaan itsesi ja yhdistysystäväsi keilakisaan, jossa ratkotaan vuoden keilamestaruus.

Osallistuminen ei edellytä potilastaustaa vaan mukaan voivat tulla kaikki Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n jäsenet. Kisaan ei ole osallistumismaksua!

Aika: to 3.12.2015 klo 20–21

Paikka: Talin keilahalli

Sarjat: naiset ja miehet

Kisassa heitetään 3 sarjaa eurooppalaisittain.

Molemmissa sarjoissa palkitaan kolme parasta. Tämä lisäksi jaetaan kiertopalkinto, jonka saa parhaan tuloksen tehnyt potilasjäsen.

Ilmoittautumiset 2.12.2015 mennessä

Olavi Rautiaiselle, p. 044 0506, 518 tai

s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

Ryhmä kokoontuu keväällä 2016 16 kertaa.

Kevätkausi: torstaisin 7.1.–28.4.2016 klo 20–21

Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

Uudet keilaajat voivat tiedustella vapaina olevia paikkoja liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta,

p. 044 0506 518, s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallinkatu 34

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

Kevätkausi: 31.1.–27.3.2016 (9 kertaa)

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

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

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.

Osallistumismaksut tulee maksaa tammikuun 2016 loppuun mennessä.

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Tili: FI03 1028 3001 5117 65

Allasjumpan viitenumero: 1070

Keilauksen viitenumero: 1067 ●

ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu ry korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % omaehtoisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2015 on 80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikunta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan Uumu:n omat allasjummat ja keilaryhmät). ●

Vuoden 2015 korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 16.12.2015 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa. Kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne käsitellään yhdenaikaisesti yllä olevan aikataulun mukaisesti. Hakemuksessa pakollinen liikuntakulukorvauskaavake on saatavilla Uumun toimistolta ja kotisivuilta.

OHJATTU ALLASJUMPPA

Syyskaudella 2015 mukana olleet allasjumppaajat jatkavat automaattisesti ilman erillistä ilmoittautumista. Uudet jumppaajat voivat tiedustella vapaina olevia paikkoja Uumun toimistolta.

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:

maanantaisin 11.1.–25.4.2016 klo 11–12

Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

Palvelukeskus Foibessa, Sairaalakatu 7, Vantaa

Ryhmä kokoontuu 15 kertaa:

tiistaisin 12.1.–19.4.2016 klo 16–17

Kausimaksu: 110 euroa /jäsen

KEILAILU

Nurmijärven keilahalli, Sepäntie 1, Nurmijärvi

Ryhmä kokoontuu keväällä 2016 8 kertaa. Keilaryhmä tapaa joka toinen tiistai.

Kevätkausi: 12.1.–28.4.2016 klo 18–19

Kausimaksu: 40 euroa /jäsen/ kausi

Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.

Elinsiirrot Suomessa

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	9/2015
Munuainen	173	150	180	175	164	199	189	240	189
Maksa	53	47	48	50	56	52	49	59	54
Haima				2	1	8	10	15	10
Sydän	18	21	13	22	18	22	21	24	22
Keuhkot	11	12	14	15	23	26	15	15	15
Sydän-keuhko	1	4	0	0	0	1	0	2	0
Suolensiirto			1	1	0	2	1	0	2



**Pikkujoulut lauantaina
28.11.2015 klo 16.00 – 22.00**

Ravintola Pääposti, Mannerheiminaukio 1 B, Helsinki

Juhla järjestetään Ravintola Pääpostissa, joka sijaitsee Helsingin ydinkeskustassa. Rautatieaseman, Kiasman ja Sokoksen tavaratalon naapuriin on helppo tulla kauempaakin. Junat ja lentokenttäbussit pysähtyvät aivan vieressä ja Kampin bussiterminaalistakin Pääpostille kävelee muutamassa minuutissa. Sisäänkäynti ravintolaan tapahtuu Kiasman puoleisista pääovista. Tiloihin on esteetön pääsy ja sieltä löytyy myös inva-wc.

Illan aikana nautimme jouluisen buffet-illallisen, johon kuuluu:

Jouluglögi (terästetty tai alkoholiton)

Perinteinen joulubuffet

Smetanasilliä

Konjakkigraavattua lohta

Marinoituja sienisiä ja punasipulia

Perinteistä rosollia ja punajuurikermää

Vihersalaattia ja lakkavinegretteä

Persiljaperunoita

Jouluinen leipävalikoima ja voita

* * *

Kinkkua ja ryytisinappikastiketta

Perinteistä lanttu- ja porkkanalaatikkoa

* * *

Kardemummavanukasta

Kahvi/tee

Lasten menu

Riisipuuroa, kanelia ja sokeria sekä maitoa

Sekahedelmäkeittoa

Sisäänkäynnin yhteydestä löytyy myyntipiste, josta jokainen voi ostaa saapuessaan haluamansa määrän juomalipukkeita. Ravintolasta löytyy myös viinibaari, josta voi käydä ostamassa lisää juotavaa lipukkeiden loputtua.

Illan ohjelmassa on muun muassa yhteislaulua, tanssia ja joulupukin vierailu.

Hinta: Jäsenet 22 euroa / ei-jäsenet 35 euroa / Lapset (0–12 v) veloituksetta

Sitovat ilmoittautumiset ruokavaliotietoineen tulee tehdä Uumun toimistolle 15.11.2015 mennessä ja osallistumismaksut suorittaa Uumun tilille 20.11.2014 mennessä.

Tili: FI03 1028 3001 5117 65 / Viite: 1766

Voit halutessasi ottaa mukaan 5 euron hintaisen pikkupaketin: ken lahjan antaa, hän lahjan saa.

Lilla julsfest lördag 28.11.2015 kl. 16.00 – 22.00
Restaurang Pääposti, Mannerheimplatsen 1 B, Helsingfors

Festen ordnas på Restaurang Pääposti i Helsingfors, intill Järnvägsstationen, Kiasma och Sokos varuhus.
Tåg och flygplatsbussarna samt Kampens bussar går alldeles intill. Ingång till restaurangen: huvudingången på Kiasmas sida.
Utrymmena är tillgängliga och inne finns även inva-wc.

Under kvällen njuter vi av julmiddag (buffé):

Julglögg (med eller utan alkohol)

Traditionell julbuffé
Smetanasill
Konjaksgravad lax
Marinerad svamp och rödlök
Traditionell rosoll och rödbetsgrädde
Grönsallad och hjortronvinegrätt
Persiljepotatis
Julbrödssortiment, smör
* * *

Skinka och kryddig senap
Traditionell kålrots- och morotslåda
* * *
Kardemummapudding
Kaffe/te
Barnmeny
Risgrynsgröt, kanel och socker samt mjölk
Blandfrukssoppa

Vid ingången kan var och en köpa önskat antal drickskuponger.
I restaurangen finns en vinbar och där kan man köpa fler kuponger.

Program: bl a allsång, dans och jultomte.

Pris: medlemmar 22 euro, icke-medlemmar 35 euro, barn (0–12 år) gratis.

Bindande anmälningar, specialdieter: Uumus byrå senast 15.11.2015, deltagaravgiften ska betalas på Uumus konto senast 20.11.2015: Konto: FI03 1028 3001 5117 65 / Referens: 1766

Om du vill kan du ta med en 5 euros julklapp, den som ger den får.

Nx STAGE[®] System One[™]
Home Therapies

**Hemodialyysia
siellä missä itse haluat:**

KOTONA

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

MATKOILLA

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

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.

**Suomessa noin 6000 hoitoa
vuodessa tällä laitteella!**



"Mahdollisuus dialyysihoitoon kotona antaa minulle vapauden tunteen. Olen jälleen alkanut mökkeillä, ja ajattelin myös lähteä Espanjaan lomalle. Voin paremmin, ja on mahtavaa päättää omista menoistani sekä elämästäni!"

Oy Carbonex Ab on suomalainen yritys, joka toimittaa dialyysikatteja, -laitteita ja muita dialyysituotteita, myyntialueena kaikki Suomen sairaalat. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittynyttä. 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



Päiväretki Suomen Ilmailumuseoon ke 20.1.2016 ja la 23.1.2016

Järjestämme jäsenillemme veloituksettoman päiväretken Vantaan lentoaseman läheisyydessä sijaitsevaan Suomen Ilmailumuseoon (Tietotie 3, Vantaa).

Retkeen kuuluu klo 14.00 alkava opaskierros, jossa tutustutaan oppaan johdolla perusnäyttelyyn ja vaihtuvaan erikoisnäyttelyyn. Tunnin mittaisella kierroksella esitellään Suomen ilmailuhistoriaa sekä siviili-ilmailun että sotilasilmailun esineiden avulla ja tutustutaan erikoisnäyttelyn vaihtuviin teemoihin.

Opaskierroksen jälkeen mahdollisuus omakustanteiseen kahvitteeluun Gate1 -ravintolassa (avoinna klo 17.00 asti).

Voit ilmoittautua mukaan yhteen valitsemaasi päivään (joko ke tai la).

Osallistujien määrä on rajoitettu (max. 30 henkeä/päivä).
Ilmoittautumiset 10.1.2016 mennessä Uumun toimistolle,
p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri@uumu.fi

Saapumisohteet:

- I ja P -junat Helsingistä rautatieasemalta Kehärataa pitkin Aviapoliksen asemalle. Asemalta uloskäynti Aviabulevardin suuntaan, mistä noin 150m:n kävely Ilmailumuseoon.
- Bussit 615, 451 ja 561 Helsingistä (Rautatientori, Elielinaukio & Itäkeskus)
- Omalla autolla valtaväyliä pitkin Helsinki-Vantaan lentokentälle kunnes vastaan tulee nähtävyysoaste Ilmailumuseoon. Osoite Tietotie 3, Vantaa. Museon pihalla on reilusti ilmaista parkkitilaa. ●

Tapahtumakalenteri

ma 16.11.2015

Lomahuoneisto Joutiaisen kesävarauksia 2016 aletaan vastaanottaa. Lisätietoa s.2

ma 16.11.2015

Vertaistreffit Uumun toimistolla klo 17.30 alkaen. Lisätietoa s. 15

ma 23.11.2015

Hyvä kiertämään-keräys Uumun toimistolla klo 17.00–19.00. Lisätietoa s.13

ti 24.11.2015

Hyvä kiertämään-keräys Munuais- ja maksaliiton toimistolla klo 17.00–19.00. Lisätietoa s.13

la 28.11.2015

Uumun pikkujoulut Ravintola Pääpostissa, Helsingissä. Lisätietoa s.20

ti 1.12. 2015

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.14

to 3.12.2015

Uumunlaisten keilamestaruuskisat. Lisätietoa s. 19

to 3.12.2015

Maksakerholaisten pikkujoulu. Lisätietoa s. 23

pe 4.12.2015

Keski-Uudenmaan/ Hyvinkään alueen jäsenistön pikkujoulut. Lisätietoa s.14

la 5.12.2015

Lapsipotilaiden perheiden Puluboin ja Ponin teatteri. Lisätietoa s. 9

ti 15.12.2015

Raaseporin alueen jäsenten pikkujoulu. Lisätietoa s. 14

ke 16.12.2015

Omaehtoisen liikunnan korvaushakemusten viimeinen jättöpäivä. Lisätietoa s. 19

1.1.-30.4.2016

Raimo Ellilän testamenttilahjoituksen avustusten hakuaika. Lisätietoa s. 3 ja UUMU-lehti 1/2016

ti 5.1.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.14

to 7.1.2016

Talin keilaryhmän kevätkausi alkaa. Lisätietoa s.19

ma 11.1.2016

Kuntokeidas Sandelsin allasjumpan kevätkausi alkaa. Lisätietoa s. 19

ti 12.1.2016

Palvelukeskus Foiben allasjumpan kevätkausi alkaa. Lisätietoa s.19

ti 12.1.2016

Maksasairaiden, maksansiirron saaneiden ja maksa-asioista kiinnostuneiden ryhmätapaaminen. Lisätietoa s. 23

ti 12.1.2016

Nurmijärven keilaryhmän kevätkausi alkaa. Lisätietoa s.19

su 17.1.2016

Koko perheen jääpuistopäivä. Lisätietoa s. 18

ke 20.1.2016

Päiväretki Suomen Ilmailumuseoon. Lisätietoa s. 22

la 23.1.2016

Päiväretki Suomen Ilmailumuseoon. Lisätietoa s. 22

su 31.1.2016

Petanquen kevätkausi alkaa. Lisätietoa s.19

su 31.1.2016

Liikuntaryhmien kausimaksujen eräpäivä. Lisätietoa s.19

ti 2.2.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.14

ti 9.2.2016

Rokkakekkerit Uumun toimistolla. Lisätietoa UUMU-lehdessä 1/2016.

ti 1.3.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.14

ti 5.4.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.14

ti 3.5.2016

Porvoon paikallistapaaminen Omenamäen palvelukeskuksessa. Lisätietoa s.14 ●

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

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

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksienvalvojana. Tavoitteena on varmistaa asiantuntevan hoidon saanti.

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

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

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

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

Liity UUMUn jäseneksi

- Voit tavata ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman kuin sinä ja saat tukea potilastovereiltasi
 - Myös lähimmäisesi ovat tervetulleita toimintaan
 - Voit vaikuttaa ja saada lisää tietoa
 - Voit hakea taloudellista tukea suuriin sairauskustannuksiin
 - Saat Uumu-lehden 4 kertaa vuodessa
 - Saat Munuais- ja maksaliiton Elinehto-lehden 4 kertaa vuodessa
 - Voit osallistua Uumun järjestämille retkille jäsenhintaan
 - Voit vuokrata Uumun lomahuoneiston jäsenhintaan
 - Voit osallistua Uumun liikuntatoimintaan
 - Saat tukea omaehtoisen liikunnan kustannuksiin
 - Liiton kuntoutumiskurssit ovat käytettävissä
- Jäsenmaksu vuonna 2015 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

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

MAKSASAIRAIDEN, MAKSANSIIRRON SAANEIDEN JA MAKSA-ASIOISTA KIINNOSTUNEIDEN RYHMÄ

RYHMÄN / KERHON OMAT PIKKUJOULUT

Uumun toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1) to 3.12.2015 klo 17.30 alkaen.

Tarjolla joulupuuroa ja glögiä.

Tuothan mukanaasi pienen (5 euron arvoisen) lahjan.

Ilmoittautumiset ti 1.12.2015 mennessä Maija Hämäläiselle p. 040 544 2230.

TAPAAMINEN

Uumun toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1) ti 12.1.2016 klo 17.30 alkaen.

Ilmoittautumiset su 10.1.2015 mennessä Maija Hämäläiselle p. 040 544 2230

TERVETULOA MUKAAN!

Yhdistyksen toimisto

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

Toimisto joululomalla 24.12.2015–10.1.2016

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.

Uumus byrå firar jul under tiden 24.12.2015–10.1.2016.

Avvikelser i öppettiderna kan ske i samband med utbildningar och gäster. Före ankomst till kansliet lönar det sig att checka per telefon att vi är på plats.

E-post: sihteeri@uumu.fi

Tel: 050 449 7744 Uumus sajt: www.uumu.fi

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

Vårt kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

Uumun lehti

Uumu-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Uumun jäsenet saavat lehden ilmaiseksi jäsenetuna.

Uumu-lehden voi tilata myös kotiin ympäri Suomen. Tilaushinta vuonna 2015 on 22 euroa. Irtonumerohinta on 6 euroa.

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

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

Lahjoita hyvään tarkoitukseen

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

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

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

Kaikki, niin pienet kuin isotkin lahjoitukset ovat yhtä tervetulleita.

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

Myyntipalvelu

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



www.fazer.fi/kokoukset