

UUMU

3/2016



Donorpolku lisää tietoa elinsiirroista s.4

**Liikuntatoimikunta kannustaa liikkumaan s.13
Motionsutskottet aktiverar**

Elinsiirron saaneiden EM-kisat Vantaalla 10.-17.7.2016 s.14

Puheenjohtajalta

Yhdistyksemme vuosikokous oli huhtikuussa. Hallitukseen valittiin neljä uutta jäsentä. Onnea ja aktiivista toimikautta uudelle hallitukselle. Vuosikokouksen päätteeksi Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja Sari Högström kertoi ajankohtaisista, meitä kaikkia koskevista asioista.

Maassamme on kaikki hyvin. Stubb vaihdettiin Orpoon, Putin kävi kylässä ja Soini sai rajua kritiikkiä eduskunnalta. Turvapaikanhakijoiden tulo maahamme on vähentynyt ja kansanedustajat ovat lomalla syksyyn asti. Hajottaako Brexit koko EU:n? Kesäkuu oli etelässä sateinen eikä heinäkuun alkukaan hyvältä näytä. Viikolla 28 saimme murheellisia tietoja Ranskan Nizasta sekä Turkin epäonnistuneesta vallankaappauksesta.

Elinsiirron saaneiden EM-kisat pidettiin Vantaalla 10.–17.7.2016. Kilpailuihin osallistui 560 urheilijaa 24 eri maasta. Suomalaisia kilpailijoita oli 94. Yhteishenki ja yhteisöllisyys huokivat kaikista urheilijoista ja kannattajista. Kisojen merkitys tuli esille monissa eri yhteyksissä ja urheilijoiden haastatteluissa. Tärkeintä ei ole mitalit, vaan se, että meille kaikille on annettu mahdollisuus kovienkin kokemusten jälkeen olla osallisena näissä kisoissa. Kisojen yhteydessä järjestettiin kaikille avoimia sporttitoroja, missä ihmiset pääsivät tutustumaan EM-kilpailulajeihin sekä ”Sano Kyllä elinluovutukselle” -ohjelmaan. Kansalaistorin pääta

pahtumassa 12.7. oli huipputason esiintyjä.

Liikuntaryhmät ja vertaistapaamiset aloittavat jälleen syyskuusta alkaen.

Liikunta vastaavat ottavat mielellään vastaan liikunnallisia vinkkejä.

Ole siis yhteydessä ja ideoi uusia tapahtumia yhdistysjäsenillemme. ●

Hannu Ouvinen

Ordföranden hälsar

Föreningens årsmöte hölls i april och fyra nya medlemmar valdes in i styrelsen. Lycka till till den nya styrelsen. I slutet av årsmötet berättade verksamhetsledare Sari Högström vid Njur- och leverförbundet om aktuella ärenden.

Vi har ett gott läge i landet. Stubb byttes ut mot Orpo, Putin var på besök och Soini fick hård kritik av riksdagen. Antalet asylsökanden har minskat och riksdagsmännen har semester till hösten. Kommer EU att splittras i och med Brexit? I juni hade vi mycket regn i söder och regnet fortsatte in i juli. Vecka 28 fick vi höra om tragiska händelser i Nice, Frankrike, samt i Turkiet.

Transplantationspatienternas EM-tävlingar hölls 10-17.7.2016 i Vanda. 560 idrottare från 24 olika länder deltog och finländarna var 94 st. Stämningen var på topp såväl bland idrottarna som bland supportrarna och för idrottarna var betydelsen av tävlingarna stor. Medaljerna är inte det viktigaste utan möjligheten att delta i tävlingarna efter tuffa erfarenheter känns stort. I samband med tävlingarna ordnades ett sporttorg där alla kunde bekanta sig med olika tävlingsgrenar och programmet ”Säg Ja till organtransplantation”. Stjärnartister uppträdde på Medborgartorget storevenemang 12.7. Motions- och kamratstödsgrupperna inleder verksamheten i början av september. Våra motionsansvariga tar gärna emot nya motionstips, så håll kontakt och berätta! ●

Hannu Ouvinen



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:

Janne Tirronen ja Joni Saarinen
petanquen mitaleineen
Kuva: Sari Ruotsalainen

Tilaushinta:

22 euroa / vuosi

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

Ilmestyy 4 kertaa/vuosi
Levikki 1700

A4 (210x297 mm)

Värit 4/4 CMYK

Materiaalivaatimukset
PDF tai JPG-tiedosto
vähintään 300 dpi

Ilmoitushinnat 2016
Takakansi

1/1 sivu 370 euroa
Sisäkannet

1/1 sivu 340 euroa
Muut sivut

1/1 sivu 310 euroa
1/2 sivu 170 euroa
1/4 sivu 90 euroa
1/8 sivu 50 euroa

ISSN-L 2242-4377

ISSN 2242-4377
(Painettu)

ISSN 2242-4385
(Verkkolehti)

Taitto:

Mainostoimisto Avenue Oy
Painopaikka:
I-print, Seinäjoki

Seuraava Uumu-lehti ilmestyy
joulukuussa 2016.
Aineistot 30.9.2016
mennessä.

SISÄLTÖ:

Pääkirjoitus / Ordföranden hälsar	2
Donorpolku lisää tietoa elinsiirroista	4
Lasten Uumu Luumu	6
Paikallistoiminta	8
Vuosikokous 28.4.2016	10
Nuoret aikuiset	11
Tapahtunut	11
Liikuntatoimikunta kannustaa liikkumaan /	13
Motionsutskottet aktiverar	
Elinsiirron saaneiden EM-kisat Vantaalla 10.–17.7.2016	14
Kilpauimariksi voi tulla elinsiirron jälkeenkin	16
Liikunta	16
Tapahtuu	18



Sivu 4



Sivu 14



Sivu 21

STAGE System One™
Home Therapies

Hemodialyysiä siellä missä itse haluat:

KOTONA

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

MATKOILLA

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

MÖKILLÄ

- 230V maadoitettu pistorasia.
- Pussitetut ulkonesteet.

**Suomessa jo n. 35 käyttäjää,
Skandinaviassa yli 100.**



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

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

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

Carbonex Ab
www.carbonex.fi





Donorpolku lisää tietoa elinsiirroista

Parhaat ideat lähtevät liikkeelle sieltä, missä tapahtuu. Donorpolun ideoi Porvoon sairaalan elinluovutuskoordinaattori. Koulutukseen osallistuvat pääsevät tutustumaan elinluovuttajan koko hoitopolkuun.

Donorpolusta kertovat meille HUSin elinluovutuskoordinaattorit Kukka Nurmi ja Tuija Uosukainen. Tuija on aktiivinen, kokenut toimija ja Kukka puolestaan kehittää sekä koordinoi elinluovutustoiminnan koulutusta ja yhteistyötä HUS-alueella.

”Teho-osastolle siirtyessäni havahduin siihen, että yksiköissä, joissa elinluovuttajia kohdataan harvoin, selkeä ohjeistus ja riittävä henkilökunnan kouluttaminen on tärkeää”, Tuija Uosukainen kertoo. Hän työskentelee tällä hetkellä Meilahden sairaalan teho- ja tehovalvontaosastolla M1 sekä toimii HUS elinluovutuskoordinaattorin työparina ja Meilahden elinluovutustyöryhmän jäsenenä.

Idea lähti käytännön työstä

”Donorpolun idea tuli Porvoon sairaalan kollegaltamme, elinluovutuskoordinaattori Tuija Levälammelta”, Kukka Nurmi kertoo.

Idean pohjalta tehtiin malli, jossa koulutuspäivät ovat oppimispolkuja. Luodaan aidon tilanteen simulaatio, jossa käydään läpi elinluovuttajan hoitopolku sairaalassa. Tavoitteena on tehdä elinluovuttajan tunnistamisen ja hoitamisen kynns mahdollisimman matalaksi. Sairaalan eri osastojen hoitajat ja lääkärit voivat käydä polun läpi päivän aikana silloin, kun heillä on siihen aikaa. Jokainen voi myös keskittyä niihin rasteihin, jotka koskevat omaa yksikköä tai joissa hänellä on eniten opittavaa.

Luovutuksesta siirron jälkeiseen elämään

Ensimmäisellä koulutusrastilla ollaan päivystyksessä ja opitaan tunnistamaan potentiaalinen elinluovuttaja: potilas on neurologisesti kriittisesti sairas. Potilastapausten lisäksi kerrotaan aivokuolemasta, elinluovutukseen liittyvästä laista ja omaisten kohtaamisesta. Toisella rastilla ollaan teholla: käydään läpi elinluovuttajan hoito, sen kansalliset ohjeet sekä omaisten huomiointi, keskustelu ja tukeminen. Elinluovuttajan hoito on aina samalla elinsiirtoa odottavan hoitoa.

Kolmas rasti on leikkaussali, jossa kerrotaan tämä elinluovutusprosessin vaihe, elinirrotusleikkaus ja vainajan hoito. Tässä esitellään myös elinsiirtokeskusta, elinsiirtokoordinaattoreiden työnkuvaa ja elinsiirtoleikkauksia.

Donorpolku huomioi myös elinluovutustoiminnan kansalliset tavoitteet: 1) elinluovuttajan tunnistamisen, 2) tehostetun hoidon läpi hoitoketjun ja 3) omaisten kohtaamisen.

- HUS Elinluovutustoimintaa ohjaa Ohjausryhmä, jonka puheenjohtajana toimii Hyks Akuutin toimialajohtaja Maaret Castrén. Elinluovutuskoordinaattorit on nimetty kaikkiin sairaaloihin ja he koordinoivat toimintaa. Sairaaloissa toimii myös moniammatilliset elinluovutustyöryhmät, jotka ohjeistavat ja seuraavat oman sairaalansa donortoimintaa.
- Yhteistyötahoja ovat mm. elinsiirtokeskus, ensihoito, laboratoriot, veripalvelu, silmäpankki, potilasjärjestöt, muut yo-/keskus-sairaalat ja ammattikorkeakoulut.

HUS sairaaloiden
elinluovutus-
koordinaattoreita
Tuija Levälampi,
Kukka Nurmi,
Päivi Falin,
Linda Luoma,
Tuija Uosukainen ja
Riikka Hiltunen



Donorpolku-idean "äiti" Tuija Levälampi

Neljäs rasti kuvaa elämää siirron jälkeen: kokemusasiantuntijat näyttävät käytännössä, että kolmen edellisen vaiheen ponnisteluista on todellista hyötyä. Tässä yhteistyökumppaneina ovat muun muassa Munuais- ja maksaliitto, Sydän- ja keuhkosiirroksia sekä yhdistykset. Rastilla voi esittää kysymyksiä, keskustella ja oppia aidon kokemuksen kautta.

Mallin kehittämisessä opinnäytetöin on ollut vahvasti mukana myös Laurea-ammattikorkeakoulu. Yhteistyötä tarvitaan sekä ulkoisten toimijoiden kanssa että sairaalan sisällä.

Keväällä julkaistiin myös Elinluovuttajan tunnistaminen ja omaisten kohtaaminen -verkkokurssi yhteistyössä Duodecimin, HUSin ja STM:n kanssa.

Kaikki mukaan yhteistyöhön

"Elinluovutusten tehostamisessa tarvitaan yhtenäiset käytännöt läpi hoitoketjun. Vaikka ehkä suurin osa elinluovutuksista tulee akuuttiosastojen ja päivystyksen kautta, näitä tilanteita tulee esiin muuallakin. Siksi moniammatillinen yhteistyö ja koko henkilökunnan kouluttaminen on tärkeää", koordinaattorit korostavat.

"Iso kiitos kuuluu kokemusasiantuntijoille, jotka konkretisoivat sen, mitä on elinsiirto. Elinluovutuspuolen toimijoille tämä on motivointia ja palautetta hyvin tehdystä työstä", Kukka Nurmi kiittää.

Myös meidän siirtoa odottavien tai siirron saaneiden on syytä kiittää Donor-koulutuksen kehittäjiä. Viime vuosi oli ennätyksellinen elinsiirtojen määrässä. Tehokkaalla, henkilökunnan itse ideoimalla koulutuksella on varmasti osuutensa siihen.

Donorpolku-koulutuksia on pidetty vuodesta 2013 alkaen muun muassa seuraavissa HUS-alueen sairaaloissa Hyvinkää, Lohja, Meilahti, Peijas, Porvoo ja Töölö. Koska sairaaloissa henkilökunta vaihtuu, koulutuksen on oltava jatkuvaa. Ja koulutusmallia on myös markkinoitu sekä järjestetty jo muuallakin Suomessa. ●

Teksti: Liisa Poikolainen

Kuvat: Kassu Kallio

Elinsiirrot Suomessa

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	6/2016
Munuainen	150	180	175	164	199	189	240	244	138
Maksa	47	48	50	56	52	49	59	77	28
Haima			2	1	8	10	15	17	11
Sydän	21	13	22	18	22	21	24	27	10
Keuhkot	12	14	15	23	26	15	15	24	10
Sydän-keuhkot	4	0	0	0	1	0	2	0	0
Suolensiirto		1	1	0	2	1	0	3	0



REIPPAILUHALLI HUIMALA 25.4.2016

Neljä tuntia täyttä hulinaa eikä lapset oli vieläakaan halunneet lähteä kotiin!

Kukapa ei olisi viihtynyt Reippailuhalli Huimalassa, kun koko paikka oli varattu yksityistilaisuutena UUMUn lapsiperheiden käyttöön. Suuri kiitos tästä kuuluu Huimala tekee hyvää -kampanjal-
jonka myötä reippailuhallissa vieraillee vuoden aikana monia erityislapsia perheineen.

UUMUn lapsiperheille tämä huikea mahdollisuus avautui maanantaina 25.4.2016, jolloin Huimalan huppeisiin tiloihin tutustui lähes 60 UUMUn lasta ja aikuista. Illan antiin kuului runsaasti pomppimista, kiipeilyä, vaijerilaskuja, sähköautoilla kiittämistä, minigolfin peluuta ja paljon muuta. Lähes 4000 neliön hallissa oli tarjolla lukuisia aktiviteetteja ja todellinen tekemisen meininki. Välillä kävimme nauttimassa kahvilan herkuista ja vaihdoimme kuulumisia muiden perheiden kanssa.

Kaunis kiitos mukana olleille perheille ja erityisesti Huimalan henkilökunnalle, joka auttoi ja opasti meitä suurella sydämellä koko illan ajan! ●

Teksti: Sari Ruotsalainen Kuvat: Lena Elfving ja Sari Ruotsalainen



LASTEN KESÄTEATTERI 7.7.2016

Kookkaita kaloja, kekseliäs kissa, ketteriä kanoja ja alati kiekkuva kukko – siinä ainekset viihdyttävään lastenteatteriin!

Paikalla Krapin kesäteatterissa oli joukko kesäsadetta pelkäämättömiä UUMUn lapsipotilaita perheineen.

Pisaroista huolimatta katsomossa hyrissi lämmin humoristinen henki, joka hyväili naurun hyrähdyksillään niin isoja kuin pienempiäkin katsojia. ●

Kiitos osallistujille



LAPSIOTILAJEN ÄITIEN HEMMOTTELUPÄIVÄ 14.5.2016

Suuret kiitokset kauneushoitola DeLooks:lle ja kauneushoitola Living Day Spa:lle, jotka lahjoittivat hemmotteluhoidot 13 lapsipotilaan äidille.

Ylititte kaikkien odotukset ja saitte meidät tuntemaan itsemme prinsessoiksi.

Hoitojen jälkeen äitiseurueemme jatkoi Ravintola Virgin Oiliin, missä uppouduimme herkullisten ruokien lisäksi

syvällisiin keskusteluihin äitiydestä ja arjen haasteista. Ihana jakaa ajatuksia ja kokemuksia kaltaistensa kanssa. ●

SUURI KIITOS KAIKILLE PÄIVÄÄN OSALLISTUNEILLE !





**Beauty and Wellness
in perfect balance**

www.delooks.fi

Pieni Roobertinkatu 4-6 | 00130 Helsinki

050 568 9393



LASTEN JA NUORTEN KANSAINVÄLINEN LIIKUNTALEIRI 13.-16.7.2016



Elinsiirron saaneiden EM-kisojen yhteydessä järjestetty lasten ja nuorten kansainvälinen liikuntaleiri saattoi yhteen 21 perhettä ympäri Eurooppaa. Leiri oli suunnattu kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille lapsille sekä heidän perheenjäsenilleen ja rahoitettiin Euroopan Unionin Erasmus Sport- ohjelman kautta. Mukana leirillä oli myös neljä UUMUn lapsiperhettä.

Päivien aikana tutustuttiin muihin suomalaisiin perheisiin ja vaihdettiin kokemuksia ulkomaisten osallistujien kanssa. Liikuntamuotojen kirjo oli monipuolinen, mikä imaisi mukaan kaikki perheenjäsenet ikään ja kuntoon katsomatta. Leirin päätteeksi lapset osallistuiivat leikkimieliseen kolmiotteluun ja jokainen palkittiin asiaan kuuluvasti – kultaisin mitalein. ●



KIIPEILYPÄIVÄ

Salmisaaren Kiipeilyareenalla (Energiakatu 3, Helsinki) la 19.11.2016 klo 14 alkaen



Kiipeilypäivä on tarkoitettu UUMUn 7–17-vuotiaille potilasjäsenille.

Voit halutessasi ottaa mukaasi perheenjäseniäsi tai yhden ystäväsi.

Tapaamme Salmisaaren Liikuntakeskuksen 2.kerroksen aulassa, missä tapaamme kiipeilyohjaajamme ja siirrymme K1 kerroksessa sijaitseviin pukuhuoneisiin sekä Kiipeilyareenalle. Saavuthan paikalle noin 15 minuuttia ennen varauksen alkua (13.45), jotta ehdimme valmistautua riittävän ajoissa.

Kiipeilyvarusteiksi sopivat parhaiten verkkarit / trikoot ja T-paita sekä ohuet sukat vuokrakenkien alle. Ohjelma sisältää ohjaajan (75 min), kiipeilyä itsevarmistavilla laitteilla ja boulderointia eli matalaa kiipeilyä patjojen päällä.

Salmisaaren liikuntakeskus sijaitsee osoitteessa Energiakatu 3, 00180 Helsinki.

Tapahtuma on veloitukseton ja edellyttää ennakoilmoittautumista UUMUn toimistolle (sihteeri@uumu.fi / p. 050 449 7744) su 6.11.2016 mennessä. ● **TERVETULOA MUKAAN!**

Huomaathan myös koululaisten syyslomaviikolle ajoittuvan YLE-keskuksen tutustumiskäynnin, josta lisätietoa s. 19.

RAASEPORI**Vertaistapaaminen Raaseporin kulttuurimaisemassa**

Alkukesän vihreä luonto ja aurinkoinen, lämmin sää hellivät Raaseporin ja Länsi-Uudenmaan alueiden kerholaisten tapaamista sunnuntaina 22.toukokuuta Raaseporin linnanraunioiden alueella. Parikymmentä osanottajaa kokoontui v. 1893 perustetun Linnanvoudin tuvan ravintolaan, missä Länsi-Uudenmaan kerhonvetäjä Risto Salmi avasi tapaamisen kiittäen Raaseporin kerhonvetäjä Heleena Nygreniä kutsusta. Hän korosti, että vertaistapaamiset antavat monia mahdollisuuksia vaihtaa kokemuksia vertaisten kanssa, saada tukea ja rohkaisua arjesta selviytymiseen. Jokainen esitteli itsensä. Oli antoisaa kuunnella henkilökohtaisia kertomuksia, jotka koskivat omaa sairautta, hoitoa ja elämää sairauden kanssa. Tuttujen lisäksi saatiin uusia tuttavuuksia.

Paikalle saapui myös "linnanrouva Katariina", joka kertoi upean läpileikkauksen linnan historiallisista vaiheista. "Linnanrouvan" lähdettyä jatkoimme vilkasta keskustelua ja vaihdoimme omakohtaisia kokemuksia ravintolan maukkaan ja terveellisen lounaan äärellä. Ruokailun jälkeen Risto kertoi seuraavasta tapaamisesta, joka on Tuusulassa elinsiirron saaneiden EM-kisojen yhteydessä.

Pihalla otetun yhteiskuvan jälkeen joukko hajaantui tutustumaan linnoituksen raunioihin. Osa jätti rauniokierroksen väliin vaikeakulkuisten mukulakivikäytävien ja jyrkkien portaiden vuoksi. Osalle paikka oli jo ennestään tuttu.

Päivä tarjosi osanottajille vertaistuen ohessa aimo annoksen paikallista kulttuurihistoriaa.

Kiitos tapaamisen järjestäjille. ●

Teksti: Heli Saloranta

Kuva: Juha-Matti Koskinen

**Kamratträff i Raseborgs kulturlandskap**

Försommaren inleddes i Raseborg och västra Nyland med klubbmedlemmarnas träff 22.5 vid Raseborgs slottsruiner. Ett tjugotal medlemmar samlades vid Slottsknektens stuga, grundad år 1893. Risto Salmi, som basar över västra Nylands verksamhet, inledde evenemanget med att tacka Heleena Nygren för inbjudan. Risto Salmi betonade betydelsen av kamratträffarna där möjlighet till diskussion och stöd alltid finns. Var och en presenterade sig och berättade samtidigt om egna erfarenheter med sjukdom och vård.

Även "slottsfrun Katariina" deltog och hon berättade om slottets historia. Efter "slottsfruns besök" fortsatte våra livliga diskussioner jämte en delikat och hälsosam lunch och samtidigt berättade Risto om den kommande träffen som ordnas i samband med transplantationspatienternas EM-tävlingar i Tusby.

Efter samfotot på gården bekantade sig en del med slottsruinerna, kullerstensstigarna och de branta trapporna till trots. För andra var området redan bekant. Dagen bjöd inte bara på samvaro utan också på lokal kulturhistoria. ●

Tack till er som ordnade träffen.

Text: Heli Saloranta

Bild: Juha-Matti Koskinen

Raaseporin alueen jäsenten tapaaminen ja lettukestit Karjaan Grantorpassa TI 23.8.2016 klo 18.00 alkaen.

Kuljetukset kimppakyydeittäin lähtevät klo 17.30 sekä Tammisaaren torilta että Karjaan linja-auto-asemalta.

Ilmoittautumiset 18.8.2016 mennessä Heleena Nygrenille, p. 044 046 4424.

Tapaaminen on jäsenille ja heidän puolisoilleen maksuton.

TERVETULOA MUKAAN!

Raseborgsmedlemmarnas träff och plättfest ordnas på Grantorp i Karis 23.8.2016 från kl. 18.00.

Samtransport ordnas kl. 17.30 från Ekenäs torg och Karis busstation.

Anmälningar senast 18.8.2016 till Heleena Nygren, tel. 044 046 4424.

Träffen är gratis för medlemmar och make/maka.

VÄLKOMMEN MED!

PORVOO

Porvoon ja Itä-Uudenmaan alueella asuu runsaasti UUMUn jäseniä. Pyrimme järjestämään heille yksittäisiä tapahtumia ja kohtaamismahdollisuuksia jäsenten omien toiveiden mukaisesti.

Seuraavat tapaamiset Porvoon pääkirjaston kokoustiloissa (Papinkatu 20, 06100 Porvoo)
ti 6.9.2016 klo 14–16
ti 1.11.2016 klo 14–16

Tapaamisissa suunnitellaan uusia tapaamiskertoja ja tapahtumia, joten tule mukaan ideoimaan syksyn toimintaa ja nauttimaan maukkaista pullakahveista muiden jäsenten seurassa.

Lisätietoja: Heli Koski p. 050 361 5333 /
s-posti hel.ves4@suomiz4.fi ja
Bror Bergman p. 044 971 5954 /
s-posti bror.bergman@pp.inet.fi ●

BORGÅ

Det finns rikligt med UUMU:s medlemmar i Borgå och i Östra Nyland. Vi strävar efter enskilda evenemang och träffar enligt medlemmarnas egna önskemål.

Följande träffar ordnas på Borgå huvudbibliotek (Prästgatan 20, 06100 Borgå)
tis 6.9.2016 kl. 14–16
tis 1.11.2016 kl. 14–16

Under träffarna planeras nya evenemang, så kom med och ge dina ideer åt höstens verksamhet. Kaffé med dopp serveras åt medlemmarna.

Information: Heli Koski tel. 050 361 5333 /
e-post hel.ves4@suomiz4.fi och
Bror Bergman tel. 044 971 5954 /
e-post bror.bergman@pp.inet.fi ●

KESKI-UUSIMAA/ HYVINKÄÄ

Keski-Uudenmaan alueen jäsentapaaminen Eijan ”vintillä” (Seittemänmiehenkatu 5–7 B 16, Hyvinkää) to 25.8.2016 klo 16.30 alkaen. Paikalla kahvittelua, vapaamuotoista jutustelua ja tulevien tapahtumien suunnittelua. Ilmoittautumiset Eija Hemmingille p. 050 3846 401 / s-posti eija.hemminki@gmail.com.

Huomaathan, että alueellamme aloittaa uusi keilaryhmä. Ryhmä kokoontuu Hyvinkään keilahallilla joka toinen keski-viikko. Syyskauden aloitus on ke 31.8. klo 18. Lisätietoa löydät sivulta 17.

Syksyn aikana luvassa muun muassa taukojumppaa sekä Personal trainerin ohjeita oman kunnon hoitoon. Paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin. ●

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

Mukavaa elonkorjuu aikaa kaikille alueen jäsenille.

Aika lentää kuin siivillä ja on syksy vierähtänyt talveen jo ennen kuin huomaamme. Niinpä olemme varautuneet hyvissä ajoin joulun ajan rientoihin ja varanneet alueemme jäsenille pikkujoulujuhlat Vihdin Puistolaan (Raasakankuja 1, 03400 Vihti).

Merkitse siis kalenteriisi ja osallistu vertaistesi tapaamiseen **pikkujoulun merkeissä su 20.11.2016 klo 15.00.** Tarjolla on mukavaa seuraa jouluaaterian ja kahvin sekä tortun tai pullan kera. Tapaamisessa suunnittelemme vuoden 2017 tapaamisia. Kaikki ideat ovat tervetulleita.

Varaathan mukaasi ruokailua varten 10 euroa sekä pienen joulupaketin (noin 5 euron arvoinen).

Ilmoittautumiset tulee tehdä su 13.11.2016 mennessä alueen yhteyshenkilö Risto Salmella, p. 045 638 2410/ s-posti salmir@saunalahti.fi. Muistathan mainita samalla mahdollisesta ruokavaliostasi. ●

KAUNIS KIITOS DIALYYSIOPETUSKESKUS KIRRAN HENKILÖKUNNALLE

Ensi kerran elokuussa, kapusin Kirralle koulutukseen.
 Potilaana poloisena, heikkona henkijieverissä.
 Vaimot, Veikot vastassani, valkotakit vaikuttavat,
 ottivat onneksi onnettoman hoitoonsa hellään ja hyvään.

Merkilliset masiinat, turvakorkit tarvikkeet,
 lukkoaineet liuotteet, luikertelevat letkut.
 Vereni vallan väkevät, liemeni liian laimeat.
 Tarvitsin todella teitä!

Opetitte onnettoman;
 putsamaan pöydät, laittamaan letkut, kehoni kuonan karkottamaan.
 Vereni vauhdilla virtasi. Välillä vähän vähemmän:
 Pipipi, piipii...

Viisarit vierivät verkkaisesti, kunnes kuulin kolinan,
 kahvikärryn kitinän.

Pitkän päiväni pelastus!

Paljon jo parantuneena, vihdoinkin voimistuneena PD-polille
 päädyin, kotikonetta kokeilemaan, vatsakalvoni varassa,
 veriteitä vailla.

Yhdeksän kuukautta Kirralla,
 12–13 kertaa kuussa,
 125 käyntiä yhteensä ynnäsin.

Kiitän kaikkia kumartaen, hoidostani hyvästä.
 Annoitte aikaanne, epätsekkäästi empatiaanne.

EN KOSKAAN UNOHDA TEITÄ!

- A.G.Tiira -

VUOSIKOKOUS 28.4.2016

Kevään korville ajoittuva vuosikokous on kaikille UUMUn jäsenille avoin tilaisuus. Tänä vuonna paikalle saapui lähes 30 jäsentä, jotka kävivät läpi yhdistyksen toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen vuodelta 2015 sekä toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2017. Hallitusjäsenten valinta eteni äänestyksiin, joiden myötä hallituksen jäsenistössä tapahtui nuorennusleikkaus. Mukaan hallitustoimintaan saatiin muutamia uusia ja innokkaita jäseniä. Sääntömääräisen kokouksen jälkeen kuulumme asiantuntijavieraanamme ollutta Munuais- ja maksaliiton toiminnanjohtaja Sari Högströmiä, joka kertoi liiton ajankohtaisia uutisia. ●

Kiitos kaikille mukana olleille!



UUMUn puheenjohtaja Hannu Ouvinen ojensi kiitoskukat liiton toiminnanjohtaja Sari Högströmille.

UUMU:s ordförande Hannu Ouvinen tackade verksamhetsledaren Sari Högström med en blombukett.

ÅRSMÖTET 28.4.2016

Årsmötet som hålls under våren är öppet för alla UUMU:s medlemmar. I år besöktes mötet av inemot 30 medlemmar som gick igenom föreningens verksamhetsberättelse och bokslut för år 2015 samt verksamhetsplanen och budgeten för år 2017. Valet av styrelsemedlemmar skedde med omröstning. Styrelsemedlemmarnas medelålder sjönk och styrelsearbetet ansvaras nu även av några nya och ivriga medlemmar. Efter det stadgeenliga mötet berättade verksamhetsledaren Sari Högström vid Njur- och leverförbundet om förbundets aktualiteter. ●

Ett stort tack till alla som var med!

HALLITUS 2016-2017

Puheenjohtaja

Hannu Ouvinen, Espoo
p. 0400 303 139
hannu.ouvinen@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja

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

Hallituksen varsinaiset jäsenet

Marjatta Suikkanen, Espoo
p. 040 757 2331

Teemu Tiilikka, Lohja
tiilikka@yahoo.com

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

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

Timo Nerkko, Helsinki
puh. 050 570 7825
timo.nerkko@ehyt.fi

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

Varajäsenet

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

Victor Bruun, Helsinki
vbruun@gmail.com

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

Maija Hämäläinen, Helsinki
p. 040 544 2230
maija.hamalainen@kotikone.fi

Kassu Kallio, Helsinki
p.044 5694 203
kassu.kallio@gmail.com

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



Elämän lahja -koru ja -silmioneula

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

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

Hinta:

Ketjullinen koru (45cm) 118 euroa

Pannallinen koru (42cm tai 45cm) 128 euroa

Solmioneula 108 euroa

Purjeveneellä seilaten!

Lähdimme veneilemään Espoon Westendistä ryhmänjäsenemme Juho-Matin purjeveneellä. Sää suosi meitä ja pääsimme nauttimaan aurinkoisessa ilmassa purjeiden havinasta, veneen lipuessa Espoon alueen rannikolla. Matkalla oli mukana jo tutuksi tulleet kaverit, mutta olisimme mielellämme ottaneet vielä lisääkin jäseniä mukaamme. Tunnin purjehduksen jälkeen suuntasimme kohti Käärmeasaarta, jonne leiriydyimme nauttimaan iltauringosta ja Juho-Matin järjestämistä, kattavasta iltapalasta. Illan aikana juttelimme muun muassa heinäkuussa järjestettävistä Euroopan mestaruuskilpailuista, joihin osa veneilijöistä oli ilmoittautunut. Suunnittelimme myös alustavasti ensi syksyn toimintaa.



Seuraava nuorten aikuisten tapaaminen järjestetään keilailun merkeissä lauantaina 1.10.2016 klo 13-14, jolloin tapaamme Ruusulan keilahallissa Töölössä (Ruusulankatu 3-5, 00260 Helsinki).

Keilailu on maksuton, kengät ja pallot voi lainata hallilta.

Keilailun jälkeen halukkaat voivat lähetä omakustanteisesti yhdessä

syömään johonkin hallin lähellä olevaan ravintolaan.

Ilmoittautumiset keskiviikkoon 28.9.2016 mennessä sähköpostitse kassu.kallio@gmail.com. Tervetuloa mukaan myös uudet noin 20-40-vuotiaat jäsenet.

Teksti: Antti Pollari

tapahtunut



VERTAISTREFFIT 18.4.2016

Kevään viimeiset vertaistreffit vetivät UUMUn toimistolle lähes 20 osallistujaa. Tapaamisen alussa luennoin fysioterapeutti, kuntoutusohjaajaopiskelija Sonja Meskanen kertoi jäsenille kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kuvaamisesta sekä siitä, miten tärkeänä se nähdään esimerkiksi KELAn etuuspäätöksiä käsiteltäessä. Luennon jälkeen jäi mukavasti aikaa vapaaseen keskusteluun vanhojen tuttavien ja uusien tuttavuuksien kesken.



YHTEYSHOITAJIEN PÄIVÄ 27.5.2016

Haluamme jatkaa ja kehittää jo nykyisellään antoisaa yhteistyötä eri hoitoyksiköiden kanssa.

Niinpä otimme osaa myös Munuais- ja maksaliiton järjestämään koulutuspäivään, jossa kävimme läpi munuais- ja maksasairaan kuntoutuspolkua yhdessä hoitoyksiköiden yhteyshoitajien silmin. Ajatuksia ja ideoita jaettiin puolin sekä toisin.

Kaunis kiitos kaikille päivään osallistuneille!

MINIGOLFIA KAIVOPUISTOSSA 2.6.2016

Kesäinen sade ropisi Helsingin Kaivopuistossa torstaina 2.6.2016. Sateesta huolimatta Kaivopuiston Minigolf-radalle kokoontui iloinen ja runsas joukko uumulaisia.

Kierroksen alkaessa sateesta ei ollut enää tietoakaan ja auringon säteet pilkistivät esiin. Kierros sujui onnistumisten ja ilon hetkien siivittämänä. Saimme todistaa jopa hole in one -lyönnejä!

Kierroksen päätyttyä Cafe Carusellissa puitiin jälkipelit pullakahvien kera. Voittajaksi kruunattiin Joni Saarinen – Onneksi olkoon!” ●

Teksti: Carita Rönkkö

Kuvat: Marko Sariola



GUSTAVELUNDIN ILLANISTUJAiset 12.7.2016

Etelä-Suomen yhdistysten yhteinen illanvietto Tuusulan Gustavelundissa keräsi paikalle noin 40 hengen seurueen. Osa paikalle saapuneista oli Vantaan EM-kisoihin osallistuneita urheilijoita ja heidän kannustajiaan, osa lähialueilta saapuneita yhdistysjäseniä. Oli ilahduttava huomata, kuinka osallistujat löysivät seuraa toisistaan ja ensi kertalaisetkin saivat pienen tuntuman yhdistyksemme toiminnasta. Toivottavasti näemme teitä jatkossakin!

Grillinuotiolla ja sisätiloissa nautittujen makkaroiden ja salaatin lomassa oli hetki aikaa vaihtaa kuulumisia sekä onnitella paikalle saapuneita mitalimiehiä heidän petanque-kisan saavutuksistaan. Osa väestä kävi saunanlauteilla ja jokunen uskaltautui uimaankin.

Kaiken kaikkiaan mukava ilta! ●

**Kiitos osallistuneille
ja nähdään pian uudelleen!**





Liikuntatoimikunta kannustaa liikkumaan

Päivittäinen liikkuminen ja liikunta on tärkeää. Nykyään puhutaan-kin yhä enemmän arkiliikunnasta, mikä kulkee tavoitteellisen kilpaurheilun rinnalla. Kukin liikkuu oman kuntonsa, mielenkiintonsa ja tavoitteidensa mukaan.

Liikuntatoimikuntaan kuuluvat jäsenet Carita Rönkkö, Olavi Rautiainen ja Kassu Kallio. Toimikunnan tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa monipuolista sisä- ja ulkoliikuntaa, joka sopii mahdollisimman monelle. Ohjelmassa on ollut muun muassa kävelyä, luistelua, allasjumppaa Töölön Kuntokeidas Sandelsissa ja Vantaan Palvelukeskus Foibessa, keilailua Talissa ja Nurmijärvellä sekä petanquetryhmä Pasilassa. Nuorten aikuisten ryhmä kokoontui seinäkiipeilyn merkeissä, mikä koettiin erittäin positiivisena. Monet lajit houkuttelevatkin mukaan uusia UUMUn jäseniä. Liikunta on tarkoitettu kaikille!

UUMUn potilasjäsenillä on mahdollisuus hakea liikuntakuluavustusta kuittia vastaan. Avustusta maksetaan hakukaavaketta ja kuitteja vastaan siten, että liikuntakuluista korvataan 20 % maksimissaan 80 euroon asti. Avustusta voi hakea yksilölajin tai esimerkiksi liikunta- ja urheiluseurojen kausimaksuihin.

Syksyllä suunnitelmassa on uusia toimintoja, kun aloitamme keilaryhmän Hyvinkäällä ja kokeilemme kuntosaliharjoittelua. Kuntosaliharjoittelu ei ole tarkoitettu pelkästään lihaskimpaleille, vaan sopii ihan jokaiselle. Tule sellaisena kuin olet, tee sitä mikä tuntuu hyvältä, venyttele, nosta käsipaino. Kaikki tukee liikkuvuutta!

Syksyllä tulemme tarjoamaan Espoon Nuuksiossa metsäretken Caritan Rönkön ja ohjatun kävelyillan Helsingin Munkkiniemessä Maria Wendellin opastamana:

- **Espoon Nuuksion retki tehdään su 11.9. klo 15.00–17.00.** Reippaillaan pikku lenkki, nautitaan luonnosta, raittiista ilmasta ja grillataan makkaraa. Ilmoittautumiset: carita.ronkko@laakkonen.fi tai 050 570 4804.
- **Munkkiniemen kävely järjestetään ti 11.10. klo 17.00–18.30,** tapaaminen kahvila Torpanranta klo 17.00, Munkkiniemenranta 2. Ilmoittautumiset: maria_wendell@hotmail.com tai 050 520 3761.

Uudella liikuntavastaavalla Kassu Kalliolla on tärkeä tervehdys kaikille UUMU:n jäsenille: Voit hyvin osallistua vaikka et koskaan olisi kokeillut tai harjoitellut tiettyä lajia. Mukaan lähteminen on tärkeää, kuten myös toisten tapaaminen. Uskalla osallistua – et häviä mitään mutta koet niin paljon! Kassu jatkaa: ”Kannattaa osallistua, vaikka et tuntisikaan ketään. Pääset varmasti porukkaan sisään.”

Toimikunta ottaa mielellään vastaan ehdotuksia uusista liikuntamahdollisuuksista. Onko lähiympäristössäsi jotain mukavan liikunnallista? Mikäli sinulla on ehdotuksia, olethan yhteydessä liikuntavastaava Carita Rönkköön (carita.ronkko@laakkonen.fi). Ehdotusten toivotaan olevan mahdollisimman edullisia ja sopivan mahdollisimman monelle. Tiedätkö mahdollisesti täysin maksuttomia liikunnallisia muotoja? Kerrothan niistä meille.

UUMU:n liikuntatapahtumista kerrotaan lisää UUMU-lehdessä, yhdistyksen sivustolla www.uumu.fi sekä facebookissa.

Tervetuloa mukaan liikkumaan! ●

Teksti: Maria Wendell

Motionsutskottet aktiverar

I förra numret berättade vi om rekreativutskottets verksamhet. I detta nummer står motionsutskottet i turen. Som vi alla vet så är den dagliga rörligheten och motionen viktig, enligt egen kondition, eget intresse och egna målsättningar. Allt mer talar man om vardagsmotionens betydelse, viktigare är att man försöker röra på sig enligt egen förmåga varje dag. Det hindrar inte att den som vill träna mera målmedvetet och tävlingsinriktat gör det.

Motionsutskottet omfattar medlemmarna Carita Rönkkö, Olavi Rautiainen och Kassu Kallio. Utskottet strävar efter att planera och förverkliga motionsaktiviteter mångsidigt, inomhus och utomhus och sådant som passar så många som möjligt. Aktiviteterna har utgjorts bl a av simning, bassänggympa på Sandels i Tölö och på Servicecentret Foibes i Vanda, bowling i Tali och i Nurmijärvi, petanque i Böle samt gång. För unga ordnades klättring och det var mycket omtyckt.

Grupperna välkomnar nya Uumu-medlemmar med, aktiviteterna finns till för alla!

För Uumu-patientmedlemmar som tycker mer om att motionera själv och på egen tid finns möjligheten att erhålla 20% av motionskostnaderna mot kvitto. Det årliga taket är 80 euro/patientmedlem. Även säsongavgifter för motions- och idrottsföreningar omfattas av denna förmån.

Till hösten finns nya planer på bowling i Hyvinge och konditions-salsverksamhet. Gym är inte bara för muskelknutar, utan för alla. Kom som du är, gör vad du kan, sträck på dig, lyft en hantel. Allt gagnar rörligheten!

I höst kommer vi också att erbjuda ledna promenader 2 olika kvällar med Carita Rönkkö och Maria Wendell som ledare:

- **Utflykt till Noux, Esbo, ordnas sö 11.9 kl. 15.00–17.00.** Vi tar en hurtig länk, njuter av naturen och frisk luft och grillar korv. Anmälningar: carita.ronkko@laakkonen.fi eller 050 570 4804.
- **Munksnäs-promenaden ordnas tis 11.10 kl. 17.00–18.30, träff vid Cafe Torpanranta kl. 17.00, Munksnässtrand 2.** Anmälningar: maria_wendell@hotmail.com eller 050 520 3761.

Kassu Kallio, som är ny i motionsutskottet, har en viktig hälsning till alla Uumu-medlemmar: Man kan delta fastän man aldrig tidigare provat på eller tränat en specifik gren, t ex bowling. Det är viktigt att komma ut och träffa andra. Våga delta – du förlorar ingenting men får så mycket! Och han fortsätter: ”trots att du inte känner någon före, så lånar det sig att delta och man känner sig alltid välkommen med i gruppen”.

Utskottet tar gärna emot förslag på nya motionsaktiviteter. Kanske det finns något i din näromgivning som kunde vara trevlig motion för andra. Du som har nya förslag, vänligen kontakta: Carita Rönkkö, carita.ronkko@laakkonen.fi. Förslagen bör vara sådana att kostnadsnivån hålls så låg som möjligt och gagnar så många som möjligt. Kanske det finns något nära dig som t o m är gratis, som vi ännu inte känner till? Berätta i så fall.

Läs mer om Uumu:s motionsaktiviteter i Uumu-tidningen, föreningens webbplats www.uumu.fi samt på facebook.

Hjärtligt välkommen med att röra på dig! ●

Text: Maria Wendell



ELINSIIRRON SAANEIDEN EM-KISAT VANTAALLA 10.–17.7.2016

Elinsiirron saaneiden Euroopan mestaruuskilpailut pitivät sisällään sekä Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien EM-kilpailut että Sydän- ja keuhkosiirrokaiden EM-kilpailut. EM-kilpailuihin osallistui kaiken kaikkiaan noin 550 urheilijaa 24 Euroopan maasta. Suomesta mukana oli 94 urheilijaa, joiden menestys kisoissa oli huikea. Sydän- ja keuhkosiirrokkaissa suomalaiset saivat yhteensä 36 mitalia, jolla he sijoittuivat mitalitaulukossa kolmanneksi Iso-Britannian ja Hollannin jälkeen. Elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien kisamenestys oli vähintäänkin yhä komea, sillä Suomi nousi mitalitaulukon kärkeen yhteensä 104 mitalilla ennen Unkaria ja Iso-Britanniaa.

EM-kilpailujen rinnalla järjestettiin erittäin monipuolinen Elinsiirtoliikunnan viikko, joka sisälsi lukuisia tapahtumia ja tilaisuuksia ympäri pääkaupunkiseutua. Ohjelmaan kuuluivat

- **Elinsiirtoliikunnan työpajat ja symposio**
- **Elinsiirron saaneiden lasten ja nuorten leiri**
- **Ympäri pääkaupunkiseutua järjestettäviä Sporttitori-yleisötapahtumat**

Elinsiirtoliikunnan viikon tapahtumien ja EM-kilpailujen ympärille verkottui ainutlaatuinen yhteisöllisyyden tunnelma, joka nivoi yhteen runsaan vapaaehtoistyöntekijöiden joukon sekä eri-ikäiset ja eri kansallisuuksia edustavat vieraat. Tuntui kuin kaikki olisivat olleet yhtä suurta perhettä!

E erityisen ylpeitä saamme olla oman yhdistyksemme 27 urheilijasta, jotka venyivät suorituksissaan huipputuloksiin. UUMU-laisten urheilijoiden mitaleiden kokonaissaalis ylsi 50 mitaliin!

**ONNITTELUT UUMUN URHEILJOILLE
JA KIITOS KAIKILLE MUKANA OLLEILLE
VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE! SAITTE
AIKAAN IKIMUISTOISEN VIIKON!**



Kuva: Sari Ruotsalainen



Kuva: Kassu Kallo



Kuva: Kassu Kallo



Kuva: Lauri Jaakkola

Kuva: Sari Ruotsalainen



Kuva: Maarit Hyvönen



Kuva: Markku Forsblom



Kuva: Markku Forsblom



Kuva: Kassu Kallio



Kuva: Markku Forsblom



Kuva: Petri Inomaa



Kuva: Petri Inomaa



EM-KISOJEN MITALI- JA KIITOSKAHVIT UUMUn toimistolla to 15.9.2016 klo 17.30

Kaikille EM-kisojen vapaaehtoistöihin ja kilpailuihin osallistuneille UUMU-laisille tarkoitettu kahvitteutilaisuus, jossa ihasteltavana myös UUMUn urheilijoiden mitaleja. Kahvitteilyn lomassa vapaata ajatusten vaihtoa ja kokemuksia EM-kisaviikon tapahtumista.

KILPAUIMARIKSI VOI TULLA ELINSIIRRON JÄLKEENKIN

Helsingistä lähti bussilasti uumulaisia Rovaniemelle katsomaan vuoden 2009 elinsiirtourheilijoiden talvilajien MM-kisoja. Meitä suositeltiin pakkaamaan mukaan myös sukset ja uimahousut. Olin ainoa, joka toi Helsingissä bussin tavaratilaan monot ja sukset.

Talven pahin lumimyrsky teki yöllisestä bussimatkasta unohdettoman kokemuksen. Pääsimme kuitenkin onnellisesti perille Aakeus-hotelliin. Kiiruhdimme silloin vielä toimineen ELLI:n eli Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ry:n kisoihin Ounasvaaran hiihtokeskukseen. Saimme kilpailla loistavilla MM-kisaladuilla ennen varsinaisia kansainvälisiä kilpailijoita. Hiihdon jälkeen oli kiire urheiluopiston uimahalliin. Sainkin sinne yksityisen bussikuljetuksen ja ehdin mukaan jo alkaneisiin uinteihin.

Elämäni ensimmäiset kilpailut sekä hiihdossa että uinnissa antoivat kipinän jatkaa ja tutustua muihin elinsiirron saaneisiin liikkujiin. Vieläkin muistan, kuinka eräissä uintikisoissa tutustuin Munuais- ja maksaliiton silloiseen puheenjohtajaan Maija Piitulaiseen. Maija voitti naisten sarjan ja minä miesten.

MM-kisojen päättäjaisgaalassa saimme Australian kilpailijoilta kutsun osallistua kesälajien MM-kisoihin Gold Coastille elokuussa 2009. Paluumatkalla Helsinkiin tutustuin Olavi Rautiaiseen. Totesimme silloin, että aika harvoin meitä oli kutsuttu Australiaan. Teimme yhteisen päätöksen lähteä kisoihin, jos pääsisimme joukkueeseen.

Rovaniemen uimahalli ja Elli ry:n kisat vaihtuivat muuttaman kuukauden päästä Australian Brisbanen MM-kisojen upeaan uintistadioniin. Antero Pohjonen ja minä muodostimme kahden hengen uintijoukkueen. Tuntui uskomattomalta, että olin päässyt edustamaan Suomea, ja mitalisaaliskin oli komea. Paluumatkalla saimme Finnairin koneessa lentokapteenin onnitelut ja kuohuviinilasilliset.

Muutama kisavuosi jäi minulta väliin, mutta vuoden 2014 EM-kisoissa Puolan Krakovassa osallistuin sekä uintiin että uutena lajinani myös keilailuun. Päätösgaalassa ainutlaatuisessa suolakaivoksen juhlasalissa Asko Räsänen vastaanotti vuoden 2016 EM-kisojen isännöyden Suomeen.



Vuoden 2015 MM-kisoihin Argentiinaan valmistautuminen alkoi heti syksyllä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:n eli VAU:n keilacupin ja UUMU ry:n harjoitteluvuoroilla Talissa ja Vuosaaren uimahallissa. Vuoden vaihduttua sain kutsun osallistua Saksan Transdian vuoden 2015 mestaruuskilpailuihin. Ennen kilpailuja kävin harjoittelemassa Königseellä, Alpeilla. Brucksalissa pidetyissä kisoissa keilasinkin sekä uin kolme matkaa, joilla saavutin kaksi hopeaa ja yhden kullan. Voitin Saksan mestaruuden selkäuinnissa M6-sarjassa.

Elokuussa matkustimme MM-kisoihin Argentiinaan. Osallistuinkin ensin keilaukseen ja sitten myös uintiin. Uinnista oli hienoa tuoda kaksi ensimmäistä MM-mitalia kotiin. Kisajoukkueemme yllättänyt sairastumisalta esti suunnitellun vierailun Andeille ja pakotti meidät palaamaan kotiin.

Harjoitteluni tuleviin kotikisoihin Vantaalla on sujunut vaihtelevasti. Kuuden matkan urakointi sujui mukavasti. Tuloksena oli kultamitalisade Espoonlahden uinneissa tammikuussa. Muutama VAU:n keilacup meni hyvin, ja nousu B-sarjaan onnistui. Uintiharjoittelua on kertynyt yli 700 km. Senpä takia aion osallistua heinäkuussa uusiin uintimatkoihin ja tietysti keilakisaan Vantaan Flamingossa.

Kisojen aikana tulee omasta munuaissierrostan kuluneeksi 13 vuotta, joista seitsemän viimeistä vuotta ovat olleet urheilun sävyttämiä ja tarjonneet ikimuistoisia hetkiä. Kirurgisessa sairaalassa siirron jälkeen aloittamani käytävien kävely professori Christer Högerstedtin ohjeiden mukaan sai minut uskomaan liikunnan tärkeyteen siirron onnistuneessa hoidossa. Elinsiirtourheilijoiden mukavaan kansainväliseen joukkoon pääseminen on ollut upeaa ja todistanut minulle, että elinsiirron jälkeen voi aloittaa kilpailemisen ja nousta jopa MM-kisojen palkintopallille. ●

Veijo Uotinen 26.5.2016

AJALIN-GOLF 13.5.2016



Heleä toukokuun kevätää heli seitsemänsiin Ajalin-golf- kilpailuihin osallistuneita golfaajia Ruukigolfin kentällä.

Mukana tapahtumassa oli seitsemän elinsiirron saanutta sekä 23 Ystävien-sarjassa kisannutta golfaajaa.

Elinsiirron saaneiden sarja voiton vei Jarmo Leväinen. Toiselle palkintopallille nousi Pekka Tuomola ja kolmannen sijan vei Jari Vihanne. ●

SYKSYN AIKATAULUT

OHJATTU ALLASJUMPPA

Kuntokeidas Sandelsissa, Välskärinkatu 4, Helsinki
Ryhmä kokoontuu 16 kertaa: maanantaisin klo 11–12
Syyskausi alkaa ma 29.8.2016
Kausimaksu: 110 euroa /jäsen
RYHMÄ TÄYNNÄ

Palvelukeskus Foibessa, Sairaarakatu 7, Vantaa
Ryhmä kokoontuu 15 kertaa: tiistaisin klo 16–17
Syyskausi alkaa ti 6.9.2016
Kausimaksu: 110 euroa /jäsen
RYHMÄ TÄYNNÄ

KEILAILU

Hyvinkään keilahalli, Kauppalankatu 7–11, Hyvinkää
Ryhmä kokoontuu syksyllä 2016 8 kertaa. Keilaryhmä tapaa joka toinen keskiviikko.
Syyskausi: 31.8.–7.12.2016 klo 18–19
Kausimaksu: 40 euroa /jäsen/ kausi
Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.
Lisätietoa UUMUn toimistolta p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki
Ryhmät kokoontuvat syksyllä 2016 16 kertaa: torstai päiväryhmä klo 14–15
ja iltaryhmä klo 20–21.
Syyskausi: 1.9.–15.12.2016
Kausimaksu: 80 euroa /jäsen/ kausi
Ryhmässä on tilaa uusille osallistujille.
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518,
s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

PETANQUE

Helsinki Petanquen halli, Tallikatu 34 (Pasilan ratapihan vanhat veturihallit)
Ryhmä kokoontuu syksyllä 2016 8 kertaa: sunnuntaisin klo 16–18
Syyskausi alkaa 2.10.2016
Ei kausimaksua.
Ryhmässä on vielä tilaa uusille osallistujille.
Lisätietoa liikuntavastaava Olavi Rautiaiselta, p. 044 0506 518,
s-posti olavi.rautiainen@luukku.com

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Liikuntaryhmistä ei tule osallistujille erillisiä laskuja.
Osallistumismaksut tulee maksaa syyskuun 2016 loppuun mennessä.
Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Tili: FI03 1028 3001 5117 65
Allasjumpun viitenumero: 1070
Keilauksen viitenumero: 1067

ITSENÄINEN HARJOITTELU

Uumu ry korvaa potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % omaehtois-
sen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2016 on
80 euroa/potilasjäsen. Korvauksen piiriin kuuluvat myös liikun-
ta- ja urheiluseurojen liikuntaryhmien kausimaksut (ei kuitenkaan
UUMU:n omat allasjumppa- ja keilaryhmät). Vuoden 2016 korvaus-
hakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 16.12.2016 mennessä.
Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

Kuitit tulee kerätä aina yhteen lähetykseen ja ne käsitellään
yhdenaikaisesti yllä olevien aikataulujen mukaisesti. Hakemuk-
sessa pakollinen liikuntakulukorvauksaavake on saatavilla Uumun
toimistolta ja kotisivuilta. (kts. yhteystiedot s. 23) ●

UUSI RYHMÄ

KUNTOSALI



TULE TUTUSTUMAAN KUNTOSALIHARJOITTELUUN

Järjestämme jäsenillemme ilmaisen tutustu-
miskäynnin Kuntokeidas Sandelsin (Välskä-
rinkatu 4, Helsinki) kuntosalille keskiviikko-
na 9.11.2016 klo 14.15–15.00. Paikan päällä
ohjaaja, joka kertoo kuntosaliharjoittelusta
ja ohjaa laitteiden käytössä.

Mikäli kuntokärpänen puree useampaa
henkilöä ja jäsenistöstämme löytyy riit-
tävästi halukkaita, tulemme perustamaan
kuntosaliryhmän Sandelsiin keväälle 2017.

Nappaa siis mukaasi rennot sisäliikunta-
vaatteet ja tule paikalle.

Käynti ei edellytä aiempaa kuntosaliko-
kemusta.

Jokainen tekee oman kuntonsa ja voimi-
ensa mukaan hyvässä yhteishengessä.

NYT MUKAAN REIPPAILEMAAN!

Datacleric Oy

Valimokuja 1
01510 Vantaa
09-838 7740

Kirjanpito. Tilinpäätökset. Palkanlaskenta. Veroilmoitukset. Konsultointi.

**VERTAISTREFFIT
TAMMINIEMESSÄ
(Seurasaarentie 5,
00250 HELSINKI)
KE 21.9.2016 KLO 14.00**

Vertaistreffit ovat kaikille munuais- ja maksasairaille sekä heidän läheisilleen tarkoitettuja vapaamuotoisia tapaamisia, joita järjestetään neljä kertaa vuodessa.

Syksyn ensimmäinen tapaaminen on Tamminiemen huvilalla, Meilahden rannassa.

Historiallisesti merkittävä Tamminiemen huvila on toiminut kolmen presidentin virka-asuntona ja monien poliittisten neuvottelujen ja ratkaisujen näyttämönä. Peruskorjauksen jälkeen avuttua museota esitellään autenttisessa, presidentti Kekkonen aikaisessa 1970-luvun asussa.

Aloitamme vertaistreffit klo 14.00 alkavalla opastetulla kierroksella, jonka jälkeen pääsemme kahvittelemaan Tamminiemen päärakennuksen vieressä olevaan Café Adjutantiin. Vierailu opastuksineen ja kahvitteiluineen on jäsenille veloitukseton. ●



Opastuksen ja tarjoilujen vuoksi tarvittavat ilmoittautumiset tulee tehdä UUMUn toimistolle to 15.9.2016 mennessä.

TERVETULOA TAMMINIEMEEN!

HUOM! 19.9. ilmoitetut vertaistreffit on peruttu ja korvattu Tamminiemen vierailulla.

Syksyn toiset vertaistreffit pidetään UUMUn toimistolla ma 14.11.2016 klo 17.30 alkaen. ●

**OSTEOPOROOSI-LUENTO
UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A1, 00100 HELSINKI)
to 29.9.2016 klo 18.00**

Luennoitsijana Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm, joka kertoo luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin omahoidosta.

Toivomme tarjoilujen vuoksi ennakkoilmoittautumisia UUMUn toimistolle ma 26.9.2016 mennessä.

TERVETULOA MUKAAN!



**TERVETULOA MUKAAN MAKSASAIRAIDEN,
MAKSANSIIRRON SAANEIDEN
JA MAKSA-ASIOISTA KIINNOSTUNEIDEN
RYHMÄÄN**

Tapaamme UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki)
ti 6.9.2016 klo 17.30
ti 4.10.2016 klo 17.30
ti 1.11.2016 klo 17.30

Tule mukaan suunnittelemaan toimintaamme ja osallistumaan vertaiskeskusteluihimme. Toivomme tarjoilujen vuoksi ennakkoilmoittautumisia Maija Hämäläiselle p. 040 544 2230

Helsingin kaupunginteatteri
Arena-näyttämö (Hämeentie 2, HELSINKI)
ti 27.9.2016 klo 19.00

KOMISARIO PALMUN EREHDYS

Komisario Palmun erehdys on ensimmäinen Suomessa nähtävä teatteriversio kaikkien tuntemasta komisariosta. Tule mukaan katsomaan miten jännitysnäytelmä siirtyy teatterilavalle taidokkaiden ammattilaisten työnä.

Rooleissa: Mikko Kivinen, Risto Kaskilahti, Iikka Forss, Pekka Huotari, Vuokko Hovatta, Vappu Nalbantoglu, Jari Pehkonen, Antti Peltola, Kalle Pylvänäinen, Eero Saarinen, Aino Seppo, Leena Uotila, Tom Wentzel.

Ohjaus: Joel Elstelä

Näytökseen on varattuna myös pyörätuoli- ja avustaja-paikkoja.

Sitovat ilmoittautumiset UUMUn toimistolle su 21.8.2016 mennessä, p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi

Osallistumismaksu: 25 euroa/jäsen (40 euroa/ ei-jäsen)

Osallistumismaksu tulee suorittaa su 21.8.2016 mennessä

UUMUn tilille Flo3 1028 3001 5117 65,

viitenumero 1740.

Eteismaksu ja väliaikatarjoilu eivät kuulu hintaan. ●

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



Kuvat: Tapio Vanhatalo



UUMUN JÄSENTEN VISIITTI PASILAN YLE-KESKUKSEEN

Ylen visiitin kautta pääset tutustumaan Yleen ja Ylessä työskenteleviin, kurkistamaan kulissien taakse ja näkemään toimintaa sisältä päin. Oppaina kierroksilla ovat Ylen parhaat asiantuntijat – henkilöt, jotka työskentelevät Ylessä eri tehtävissä.

Ylen kierros lähtee Pasilan Radiotalosta, jossa sijaitsee esimerkiksi radiokanavien toimituksia sekä uutis- ja ajan-kohtaistoiminta. Kierroksella käydään myös Studiotalossa, jonka suurissa tv-studioissa tehdään tuttuja, kotimaisia tv-ohjelmia. Kierros kestää reilun tunnin.

Tule mukaan UUMUn jäsenille varatuille visiiteille.

Valitse itsellesi sopiva vaihtoehto:

Tiistai 18.10.2016 klo 14.00–15.30 tai

Torstai 20.10.2016 klo 14.00–15.30

Opaskierros on MAKSUTON ja mukaan mahtuu 25 vierasta/ kierros.

Sitovat ilmoittautumiset UUMUN toimistolle su 9.10.2016 mennessä

p. 050 449 7744,

s-posti sihteeri@uumu.fi ●



Tulo-ohjeet:

Kokoontuminen ja ilmoittautuminen Radiotalon vahtimestarille (Uutiskatu 5, HUOM! EI ISO PAJA).

Yle Pasilan piha-alueella pätevät liikenne- ja pysäköintisäännöt: muistathan käyttää pysäköintikiekkoa ja noudattaa liikennemerkkien ohjeistusta.

Omalla autolla tuleville on P-tilaa Radiotalon ja Studiotalon välisellä aukiolla.

Yli kahden tunnin pysäköintiluvan saa Radiotalon vahtimestaripisteestä.

JOULU JA 50-VUOTISJUHLAT

Vuosi 2017 alkaa juhlien – Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry täyttää 50 vuotta! Yhdistyksen ansiokasta taivalta juhlistetaan 50-vuotisjuhlalla, jota vietetään Helsingissä lauantaina 28.1.2017. Tarkemmat tiedot ja juhlakutsu julkaistaan marraskuussa ilmestyvässä UUMU-lehdessä.

Yhdistyksemme järjestää vielä useita tapahtumia ennen vuoden vaihdetta ja tammikuun vuosijuhlaa. Huomioithan siis aukeamalla olevat tapahtumat sekä niissä olevat ilmoittautumisajat.

Toivottavasti näemme joulutapahtumissamme runsaasti yhdistyksemme väkeä.

Järjestimme viime vuonna Hyvä kiertämään- tempauksen, joka ilahdutti lukuisia dialyysipotilaita Uudenmaan hoitoyksiköissä. Tempaus herätti paljon huomiota ja saimme runsaasti positiivista palautetta niin hoitoyksiköistä kuin yksittäisiltä henkilöiltäkin.

Onnistumisen myötä päätimme järjestää Hyvä kiertämään- tempauksen myös jouluna 2016.

Tavoitteena on kerätä jäsenistöstämme tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla Uudellamaalla sijaitseviin hoitoyksiköihin. Lahjoitus voi olla esimerkiksi marmeladirasia, villasukat tai jotain muuta, millä voit välittää hyvää mieltä joulun aikaan sairaalahoidossa oleville potilaille. Lahjan voi toimittaa UUMUn toimistolle loppuvuoden tapahtumien yhteydessä tai toimiston aukioloaikaan. Lahjaa ei tarvitse paketoida. ●

LAITETAAN HYVÄ KIERTÄMÄÄN!

PUUROJUHLA

Uumun toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki)
torstaina 8.12.2016

Lämminhenkinen puurojuhla kaikille
UUMUn jäsenille.
Tapahtuma on jäsenille maksuton.

Vapaamuotoisen tapaamisen aikana tarjolla
jouluinen riisipuuro sekä glögiä.
Ilmoittautumiset UUMUn toimistolle
su 4.12.2016 mennessä.
Kerrothan myös mahdollisista
ruoka-aineallergioistasi.



Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

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

Hinta: 10 euroa / kappale



Adressit ovat saatavilla Uumun toimistolta.

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

SUPERNAISET – JOULUKONSERTTI
Mikael Agricolan kirkko
(Tehtaankatu 23, 00150 Helsinki)
to 1.12.2016 klo 19.00

Vieno Kekkosen, Pirkko Mannolan ja Marjatta Leppäsen urat alkoivat jo 1950-luvulla. Tänä jouluna hurmaava kolmikko esiintyy ympäri Suomea Supernaiset- joulukonserttikiertueen merkeissä. Luvassa on reipasta ilottelua ja herkkää tunnelmointia kolmen suuren suomalaisen viihdetaiteilijan kokemuksella.

Tule nauttimaan joulutunnelmasta ja varaa lippusi Supernaiusten Helsingin joulukonserttiin Mikael Agricolan kirkkoon.

Sitovat varaukset UUMUn toimistolle pe 28.10.2016 mennessä, p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi.

Osallistumismaksu: 15 euroa/jäsen (27,50 euroa/ ei-jäsen)
Osallistumismaksu tulee suorittaa pe 28.10.2016 mennessä UUMUn tilille Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumero 1782. ●

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ.



RASKASTA JOULUA-KONSERTTI
Metro Areena (Urheilupuistontie 3, 02200 Espoo)
la 17.12.2017 klo 19.00 (Ovet aukeavat klo 17.30)

Viime vuosilta tuttu, huippusuosion saavuttanut Raskasta Joulua -kiertue saapuu tänäkin vuonna joulun alla ilahduttamaan hevikansaa. Yhdestä keikasta vuonna 2003 startannut Raskasta Joulua on kasvanut mittavaksi konserttikonseptiksi, jolla nähdään vuosittain huikea kattaus rock- ja heavymusiikin solisteja. Tänä vuonna mukana joulutunnelmissa ovat muun muassa Marco Hietala, JP Leppäluoto, Elize Ryd, Antti Railio, Ari Koivunen, Ville Tuomi, Antony Parviainen, Pasi Rantanen, Tommi "Tupla" Salmela ja Kimmo Blom.

Keikkapaikkakuntien solistikokoonpanot julkistetaan myöhemmin.

Viritä itsesi joulutunnelmaan nauttimalla klassisista ja ikivihreistä joululauluista rock- ja heavysovituksin. Varaa lippusi Espoon Metro Areenan konserttiin.
Sitovat varaukset UUMUn toimistolle su 30.10.2016 mennessä, p. 050 449 7744, s-posti sihteeri@uumu.fi.

Yhdistyksen varaamat liput ovat permannolla olevia seisomapaikkoja.

Osallistumismaksu: 25 euroa/jäsen (42,00 euroa/ ei-jäsen)
Osallistumismaksu tulee suorittaa su 30.10.2016 mennessä UUMUn tilille
Flo3 1028 3001 5117 65, viitenumero 1795. ●

LIPPUJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ.

Tapahtumakalenteri

ti 23.8.2016

Raaseporin alueen jäsentapaaminen Karjaan Grantorpassa.
Lisätietoa s.8

to 25.8.2016

Keski-Uudenmaan alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.9

ma 29.8.2016

Allasjumppa Kuntokeidas Sandelsissa alkaa. Lisätietoa s.17

ke 31.8.2016

Hyvinkään keilaryhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.17

to 1.9.2016

Talin keilaryhmän syyskausi alkaa. Lisätietoa s.17

ti 6.9.2016

Allasjumppa Palvelukeskus Foibessa alkaa. Lisätietoa s.17

ti 6.9.2016

Porvoon alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.9

ti 6.9.2016

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

su 11.9.2016

Nuuksion retki. Lisätietoa s.13

to 15.9.2016

EM-kisojen mitali- ja kiitoskahvit. Lisätietoa s.15

ke 21.9.2016

Vertaistreffit Tamminiemessä. Lisätietoa s.18

ti 27.9.2016

Komisario Palmun erehdys- teatteri. Lisätietoa s.19

to 29.9.2016

Osteoporoosi-luento UUMUn toimistolla klo 18.00.
Lisätietoa s.18

pe 30.9.2016

Liikuntaryhmien osallistumismaksujen eräpäivä.
Lisätietoa s.17

la 1.10.2016

Nuorten aikuisten keilatapaaminen. Lisätietoa s.11

su 2.10.2016

Petanquen syyskausi alkaa. Lisätietoa s.17

ti 4.10.2016

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

ti 11.10.2016

Munkkiniemen kävely klo 17.00–18.30. Lisätietoa s.13

ti 18.10.2016

Visiitti YLE:lle. Lisätietoa s.19

to 20.10.2016

Visiitti YLE:lle. Lisätietoa s.19

ti 1.11.2016

Porvoon alueen jäsentapaaminen. Lisätietoa s.9

ti 1.11.2016

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

ke 9.11.2016

Kuntosaliharjoitteluun tutustuminen Kuntokeidas Sandelsissa.
Lisätietoa s.17

ma 14.11.2016

Vertaistreffit UUMUn toimistolla klo 17.30 alkaen.
Lisätietoa s.18

la 19.11.2016

7–17-vuotiaiden potilasjäsenten kiipeilypäivä Salmisaaressa.
Lisätietoa s.7

su 20.11.2016

Länsi-Uudenmaan alueen jäsenten pikkujoulu
Vihdin Puistolassa. Lisätietoa s.9

to 1.12.2016

Supernaisten joulukonsertti. Lisätietoa s.21

to 8.12.2016

Puurojuhla UUMUn toimistolla. Lisätietoa s.20

pe 16.12.2016

Omaehtoisen liikunnan korvaushakemusten viimeinen palautuspäivä. Lisätietoa s.17

la 17.12.2016

Raskasta Joulua – konsertti. Lisätietoa s.21

la 28.1.2017

UUMUn 50-vuotisjuhla. Lisätietoa 4/2016-lehdessä

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

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

UUMU pyrkii ennaltaehkäisemään pitkäaikaisia ja vaikeita munuais- ja maksasairauksia. Yhdistys toimii munuais- ja maksapotilaiden oikeuksiensuojajana. Tavoitteena on varmistaa asian-
tuntevan 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.

Jäsenmaksu vuonna 2016 on 22 euroa.

Jäseneksi voit liittyä:

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

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

Kaikki, niin pienet kuin isotkin lahjoitukset ovat yhtä tervetulleita.



UUMUn Facebook-sivut

Vieraile keväällä 2016 perustetuilla Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n Facebook-sivuilla. Sivut ovat julkiset ja kaikkien nähtävillä.

Facebook-sivuilla on jo nyt runsaasti tulevia tapahtumia, joihin pystyt tutustumaan usein jopa ennen jäsenlehden ilmestymistä. Sivut mahdollistavat monipuolisen ja nopean tapahtumamarkkinoinnin, josta on hyötyä esimerkiksi nopealla aika-
taululla saatujen tapahtumalippujen jakamisessa.

Piipahda siis UUMUn facebook-sivuilla ja tilaa itsellesi Tapahtuma-ilmoituspalvelu. Näin saat nopeasti tietosi uusimmat tapahtumat ja tilaisuudet.

Yhdistyksen toimisto

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

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

Sähköposti: sihteeri@uumu.fi

Puhelin: 050 449 7744

Kotisivut: www.uumu.fi

Kotisivujen Ajankohtaista -palstalta löydät lisätietoja tulevasta tapahtumista.

Tilinumero: FI03 1028 3001 5117 65

Föreningens kansli

Kansliets öppettid och telefonjour: må och ons kl. 10–14 samt to kl. 14–18.

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

E-post: sihteeri@uumu.fi

Tel: 050 449 7744

Uumus sajt: www.uumu.fi

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

Kontonummer: FI03 1028 3001 5117 65

Uumun lehti

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

Tilaushinta vuonna 2016 on 22 euroa. Irtonumerohinta on 6 euroa.

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

Tilaukset ja tilausmuutokset Uumun toimisto

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

Haluatko aktiivisemmin mukaan Uumun toimintaan?
Etsitkö mieltäisää vapaaehtoistyön muotoa itsellesi?

Etsimme jäsenistöstämme suomen kielipin taitavaa oikolukijaa, joka tulisi vahvistamaan Uumun lehti-työryhmää.

Työryhmä kokoontuu muutamia kertoja vuodessa ja suunnittelee lehden sisällön. Oikolukijan tehtävänä on lukea ja korjata kielipinilliset virheet valmiiksi kirjoitetuista artikkeleista sekä ilmoituksista. Oikoluettavat tekstit toimitetaan lukijalle sähköpostitse, mikä mahdollistaa etätöyönä tapahtuvan vapaaehtoistyön. Oikolukija voi halutessaan osallistua myös lehtityöryhmän palavareihin.

Mikäli tunnistat itsesi edellä mainitusta kuvauksesta ja haluat mukaan, ota rohkeasti yhteyttä Uumun toimistolle.

Tule ja osallistu arvokkaaseen vapaaehtoistyöhön!

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 liina-vaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit. Vuokralaisen on itse siivottava asunto käytön jälkeen ja huolehdittava, että seuraavan asukkaan on mukava tulla siistiin asuntoon.

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



Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00.

Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00.

Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

UUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE:

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

VAIN KOKONAISTEN VIIKKOJEN VUOKRIA

1 viikko perjantai – perjantai 170 euroa

24.9.- 26.5.2017 välisenä aikana (vk 39–21)

1 viikko perjantai – perjantai 100 euroa

Viikonloppu perjantai – sunnuntai 60 euroa

**5 arkipäivän vuokra sunnuntai –
perjantai 60 euroa**

1 vuorokausi sunnuntai–torstai 35 euroa

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.

