

UUMU

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

Minullako munuaissairaus?

s. 4

Tule mukaan
liikkumaan
s.10

Avustusten
hakuaika käynnissä
s.12

Vilkasta
vapaaehtoistoimintaa
s.22

Olenko ainoa?

Munuaissairaus. Maksasairaus. Uusi diagnoosi tuo haasteita ja tunnen olevani yksin. Kuulunko marginaaliryhmään, jota muiden on vaikea ymmärtää? Vai olenko osa isoa massaa, josta en ole aiemmin tiennytkään? Onko olemassa muita, jotka voisivat ymmärtää tilanteeni?

Edeltävät ajatukset ovat varsin tuttuja munuais- ja maksasairaiden keskuudessa, erityisesti sairauden alkuvaiheessa. Netin tietovyyry voi samaan aikaan selventää ajatuksia ja tuoda roppakaupalla lisää avoimia kysymyksiä. Yhä useampi tavoittaa vertaisiaan sähköisten kanavien kautta, osa perinteisemmin järjestötoiminnan kautta. Pääasia on, että jokainen löytää halutessaan ihmisen tai yhteisön, jonka kautta saa tietoa, tukea ja toivoa elämäntilanteeseensa.

Heterogeeniseen munuais- ja maksasairaiden ryhmään kuuluu hyvin kirjava joukko ihmisiä. Ikäjakama on ”vauvasta vaariin” ja diagnooseja kymmenittäin, ellei jopa sadoittain. Uudenmaan alueen yhdistyksemme toiminta-alue on myös maantieteellisesti laaja.

Lähes 1700 jäsenen yhdistyksenä pyrimme tarjoamaan jokaiselle jotakin esimerkiksi UUMU-lehden sisältöä ajatellen. Sivumäärä on kuitenkin rajallinen ja eri aihealueita jaetaan mahdollisimman tasaisesti kaikkiin UUMU-lehtiin.

UUMUn jäsenlehteä on julkaistu jo 1980-luvulta alkaen. Tuolloin Uumunen-niminen lehti ilmestyi 2–3 kertaa vuodessa. Viimeiset 21 vuotta lehti on jaettu jäsenistölle neljästi vuodessa. Jäsenlehtemme onkin upea osoitus vapaaehtoistyön aikaansaannoksista.

UUMU-lehdet ovat luettavissa UUMUn kotisivulta www.uumu.fi/lehtiarkisto/. Arkiston lehdistä löydät lisää sairastuneiden tarinoita. Ehkäpä juuri samalla diagnoosilla kuin sinulla itselläsi on. Artikkelien avulla yhdistyksen jäsenkirjo voi hahmottaa paremmin ja saatat huomata, että ympärilläsi on muita samassa tilanteessa olevia. Ja vaikka jokaisen tarina on erilainen, voi niistä löytää paljon liittymäkohtia omaan elämään. Sairautesi saattaa olla harvinainen, mutta et ole yksin.

Iloisia syyspäiviä ja antoisia lukuhetkiä toivottaen,
UUMUn sihteeri

Sari Ruotsalainen



Är jag den enda?

Njursjukdom. Leversjukdom. En ny diagnos kommer med utmaningar och jag känner mig ensam. Hör jag till en marginell grupp, som andra har svårt att förstå? Eller är jag en del av en stor hop jag tidigare inte vetat något om? Finns det andra som kunde förstå min situation?

Föregående tankar är väldigt bekanta bland njur- och leversjuka, speciellt i början av sjukdomen. Nätets

kunskapsflöde kan samtidigt klargöra tankar, och ge drösviis med nya öppna frågor. Allt fler når kamrattstöd via digitala kanaler, andra mer traditionellt via organisationers verksamhet. Huvudsaken är att var och en kan hitta en människa eller ett samfund då hen så önskar, där hen får kunskap, stöd och hopp i sin livssituation.

Till den heterogena gruppen av njur- och leversjuka, hör en väldigt brokig grupp av människor. Åldersfördelningen är ”från vaggan till graven” och det finns tiotals om inte hundratals diagnoser. Verksamhetsområdet för vår Nyländska förening är också geografiskt vidsträckt.

Som förening för närmare 1700 medlemmar strävar vi till att erbjuda något för alla, exempelvis med tanke på UUMU tidningens innehåll. Sidantalet är dock begränsat och olika ämnesshelheter fördelas möjligast jämnt i alla nummer av UUMU.

UUMUs medlemstidning har publicerats allt sedan 1980-talet. Då utkom tidningen under namnet Uumunen 2-3 gånger årligen. De senaste 21 åren har tidningen delats till medlemmarna 4 gånger per år. Vår medlemstidning är också ett utmärkt exempel på vad frivilligarbete kan åstadkomma.

UUMU-tidningarna finns att läsa på UUMUs hemsida www.uumu.fi/lehtiarkisto/. Bland arkivets tidningar hittar du flera insjuknades egna berättelser. Kanske gällande just samma diagnos du själv har. Genom artiklarna kanske mångfalden av föreningens medlemsklientel gestaltas bättre och måhända märker du att det omkring dig finns andra i samma situation som du. Och fastän allas berättelse är unik kan det finnas många kontaktpunkter till det egna livet. Din sjukdom må vara sällsynt, men du är inte ensam.

Med önskan om glada höstdagar
och givande lässtunder,
UUMUs sekreterare

Sari Ruotsalainen

**UUDENMAAN MUNUAIS- JA
MAKSAYHDISTYS UUMU RY**

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

PÄÄTOIMITTAJA

Tessa Hellsten-Rajahalme

**TILAUKSET,
OSOITTEENMUUTOKSET
JA JAKELUMUUTOKSET**

Puh. 050 449 7744
sihteeri(at)uumu.fi

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

ILMOITUSHINNAT:

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

TAITTO- JA PAINOAIKKA:

Laine Direct Oy, Rauma

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

Seuraava lehti ilmestyy
marraskuussa 2026.

Aineistot UUMUn toimistolle
26.9.2026 mennessä.

Lisätietoa:
www.uumu.fi/mediakortti

Kansikuva: Tarja Eskelin
Kuvaaja: Sari Ruotsalainen



uumu_ry

UUMUryrf

Sisältö

UUMUn sihteerin terveiset.....	s.2
Lämmöllä muistaen.....	s.3
Minullako munuaissairaus?	s.4
Miksi rasvamaksaa ei vieläkään oteta tosissaan?.....	s.8
Liikuntatoiminta.....	s.10
Avustukset Raimo Ellilän testamenttirahastosta.....	s.12
Vertaistapaamiset	s.14
Virkistystoiminnan tapahtumat	s.18
UUMUn vapaaehtoistyö.....	s.22
Joutiaisen lomahuoneisto	s.23



Risto KONTTINEN

s. 14.2.1954
k. 3.8.2026

UUMUn hallitustyössä ja vapaaehtoistoiminnassa monille tutuksi tullut Risto on menehtynyt.

Espoolainen järjestövaikuttaja jätti kädenjälkensä moneen yhteisöön. Potilasjärjestöjen luottamustehtävien lisäksi Risto toimi ansiotuneesti Espoon, Lohjan ja Kirkkonummen vammaisneuvostoissa sekä Kirkkonummen kirkkovaltuustossa. Sydämellinen mies löysi aikaa myös mm. pakolaislasten ja huostaan otettujen lasten auttamiseen sekä lintuharrastukseen ja mökkeilyyn.

UUMUn jäseneksi Risto liittyi vuonna 2012. Talous- ja hallintotehtävissä työuransa tehnyt asiantuntija toimi UUMUn hallituksessa ja taloudenhoitajana vuosina 2016–2026. ”Kirstunvartijan” taidot tunnustettiin myös Munuais- ja maksaliitossa, jonka luottamustehtävissä Risto aloitti vuonna 2017. Riston poismenon myötä järjestökentältä poistui valtavasti osaamista ja aitoa lähimmäisenrakkautta.

Riston omin sanoin: ”On tärkeää pitää kiinni siitä, mikä on yhdistyksen toiminnan ytimessä: ihmisistä, yhteisöllisyydestä ja halusta auttaa. Talouden reunaehdot voivat muuttua, mutta järjestöjen tehtävä – sairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen – pysyy.”

Kiitos Risto kaikesta, mitä yhdistyksemme ja sairastuneiden hyväksi teit.

Jäämme kaipaamaan tyyntä olemustasi, hurttia huumoriasi sekä yhteisiä hetkiämme.

Lepää rauhassa.

Minullako munuais- sairaus?

Teksti: Tarja Eskelin

Kuvat: Sari Ruotsalainen ja Tarjan kotialbumi

Keravalainen Tarja Eskelin, 76, ei aluksi osannut olla huolissaan heikkenevistä munuaisarvoistaan. Hän oli tottunut elämään vauhdikasta elämää, eikä koskaan kuvitellut vakavan sairauden hiljentävän tahtiaan.

”Rakastan vanhoja sanontoja, kuten ”aika ajaa ohi”. Aika tuntuu todellakin ajavan ohi ja mitä vanhemmaksi tulen, niin sitä nopeammin. Lohdutan itseäni sillä, että olen elänyt melko täysillä. Veneeni keikkuu ajan virrassa ja yritän pitää sitä pinnalla. Ennen tietoa tästä kavalasta munuaissairaudesta annoin veneeni mennä omia menojaan – välillä vaan hyppäsin ohjaimiin ja taas mentiin. Elin tapahtumasta toiseen sen kummemmin pysähtymättä, kunnes oli pakko pysähtyä.

Aktiivinen elämä

Olen syntynyt Keravalla vuonna 1950. Jo lapsuudessani minut ohjattiin esiintymään, kuoroon laulamaan ja tanssimaan. Ehkä siksi lavatanssit ja työt teatterilla sekä lukuisten erilaisten ihmisryhmien parissa ovat olleet minulle luontevia.

Työt aloitin 15-vuotiaana Helsingissä ulkolähetin KOP:n pääkonttorissa, josta matkani nuorena tyttönä jatkui erilaisiin toimistotöihin, ympäri pääkaupunkiseutua ja lähemmäksi Keravaa.

Elimme aikaa, jolloin käveltiin reippaana paikan päälle, ja siinä se taas oli – työpaikka kansakoulupohjalla.

Elämäni 70-luvun alkupuolella kuljetti sitten minut kymmeneksi vuodeksi kotiäidiksi. Haavei-

lin opiskelusta ja sekin toteutui, kun valmistuin Malmin kauppaoppilaitoksen iltalinjalta laskentamerkonomiksi, jolloin vuosi oli 1994 ja lama kosketti rajusti kaikkia. Silloin pelastin itseni alkamalla kahvila-ravintolayrittäjäksi.

Jäädessäni kahvila-ravintolayrittäjätyöstä eläkkeelle vuonna 2014, jatkoin työskentelyä talvisin Teatteri Vantaalla, hoitaen väliaikatarjoiluja ja kesäisin karjalaisten kesäpaikan emäntänä Jollaksessa. Nämä

vuodet rikastuttivat elämäni ja poikivat runsaasti uusia ihania tuttavuuksia ja ystävyssiteitä. Karjalaiset sukujuureni ovat minulle tärkeitä ja olen ollut jo useita vuosia mukana paikallisen karjalaseuran luottamus-tehtävissä.

Eräs pitkäaikainen haaveeni tuli päätökseen, kun valmistuin ylioppilaaksi keväällä 2025 Vantaan aikuislukion iltalinjalta Tikkurilasta. Minut palkittiin stipendillä ja sain pitää puheen juhlassa, josta olen kiitollinen.





» Uskon myös, että optimistinen elämänasenteeni tarraa mukaansa mielenkiintoisia tapahtumia, kuten nyt tämä UUMU-lehteen kirjoittaminen.

Sairaus hiipii huomaamatta

Munuaissairaus hiipi osaksi elämäni lähes huomaamatta. Noin 15 vuotta sitten munuaiseni kuvattiin, koska kaaduin ja täräytin selkäni. Mitään vikaa ei kuitenkaan löytynyt.

Kuluvan vuosikymmenen alussa munuaisarvoissani tapahtui suurempi notkahdus huonompaan suuntaan. Kontrolleja oli noin kolmen kuukauden välein. Tällöin en vielä ollut itse juurikaan huolestunut arvoista. Arvot alkoivat muuttua rajummin tämän vuoden vaihteessa, ja sain lääkityksen. Tällä hetkellä munuaissairauteni on tasolla keskivaikea.

En tiedä mistä tämä sairaus minulle on tullut, koska perinnöllistä alttiutta minulla ei tietääkseni ole. Joskus olen epäillyt stressiä, olenhan elänyt aika stressaavaakin elämää. Luulen, että se stressi on ollut minulle vaan iloa tuottavaa.

Verenpaineeni on ollut korkea, ja jälkeinpäin ajatellen viivyttelin sen kanssa ehkä liian kauan. Olen ollut niin toimelias ja uskonut, ettei minua mikään vakava sairaus koskaan pysäytä – mutta niin vaan teki. Pikkuhiljaa hiipien huomaamatta, vuosikymmenen saatossa.

Edelleen hyvää elämää

Mielestäni olen syönyt terveellisesti ja kotiruokaa, koska rakastan tehdä ruokaa rakkaudella. Tilasin Munuais- ja maksaliitosta kirjallisuutta: Nauti ruoasta, Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokakirja. Suolan olen jo jättänyt pois melkein kokonaan. Valitettavasti karjalanpiirakat eivät maistu miltään ilman suolaa. Lääkärin määräyksestä

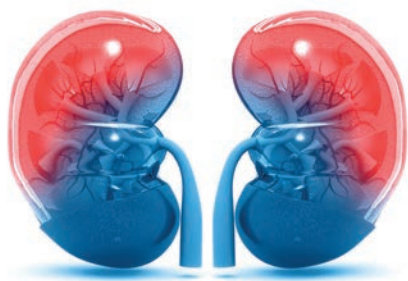
ne ovatkin nyt vain juhlaruokaa. Syksyllä olen menossa ravintoterapeutille saamaan lisää tietoa munuaisspotilaan ravitsemuksesta.

Sairaudestani huolimatta elän edelleen aktiivista elämää. Mielipuuhaani on juurileivän sekä karjalanpiirakoiden valmistus, jotka tarjoavat sopivasti mindfulnessia. Lisäksi olen aloittanut avoimen yliopiston kirjoittajaopinnot Jyväskylän yliopistossa. Tavoitteenani on kirjoittaa lastenlapsille muistoksi. En siis jäänyt vieläkaan lepäämään laakereilleni. Uskon myös, että optimistinen elämänasenteeni tarraa mukaansa mielenkiintoisia tapahtumia, kuten nyt tämä UUMU-lehteen kirjoittaminen.

Tärkeä vertaistuki

Kun huoli sairaudestani kasvoi, otin yhteyttä UUMUun, joka löytyi Googlettamalla. Tunsin tarvitsevani vertaistukea, ja minusta tämä oli ainoa oikea osoite. Yhdistykseen soittaminen oli helppoa. Kesäloma-aikana-kin vastaus tuli nopeasti, ja sain alustavasti kerrottua huoleni sihteerille.

Vertaistuki on mielestäni erittäin tärkeää, jotta ikävät ajatukset sairaudesta eivät valtaa liikaa tilaa ajatuksissa. Tällä hetkellä on kaikki tarvittavat toimenpiteet tehty sairauden ennaltaehkäisyssä ja kontrolli pelaa hyvin. Henkisesti on tärkeää saada kannattelua tässä elintärkeässä asiassa. Tuki poistaa mielestä epä tietoisuutta, ja se on tärkeää erityisesti sairauden alussa. Onhan kyse sairaudesta, josta ei parane, mutta jonka kanssa pystyy elämään hyvää elämää. Yhdistyksen jäseneksi kannattaa mielestäni liittyä ajoissa.”



Munuaisten vajaatoiminta

Munuaisten vajaatoiminta voi johtua joko munuaisten omasta sairaudesta, kuten polykystisestä munuaistaudista tai munuaiskerästulehduksesta, tai muiden sairauksien, kuten diabeteksen ja verenpainetaudin, aiheuttamista vaurioista. Krooninen eli pitkäaikainen munuaisten vajaatoiminta etenee yleensä hitaasti, ja se on tärkeää havaita ajoissa, koska etenemistä voidaan hidastaa oikealla lääke- ja ravitsemushoidolla.

Munuaisten vajaatoiminnan alkuvaiheen oireita ovat usein korkea verenpaine, valkuainen virtsassa ja vaikeahoitoinen anemia. Sairauden edetessä oireina voivat

olla väsymys, suorituskyvyn lasku, suonenvedot, levottomat jalat sekä turvotukset. Myöhemmässä vaiheessa voi esiintyä myös ihon kutinaa, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia ja painonlaskua.

Munuaisten toimintaa tutkitaan mittaamalla veren kreatiniinipitoisuus. Sen perusteella voidaan laskea munuaiskerästen suodatusnopeus (GFR), joka kuvaa munuaisten toimintakykyä tarkemmin. Lisäksi tutkitaan virtsanäyte mahdollisten punasolujen ja valkuaisen havaitsemiseksi. Tarvittaessa tehdään ultraäänitutkimus tai munuaisbiopsia.

Sairauden ennuste vaihtelee. Jotkut munuaistaudit etenevät hyvin hitaasti. Nopea kreatiniinitalous nousu, vaikea verenpainetauti ja runsas valkuaisvirtsaisuus ovat merkkejä huonommasta ennusteesta.

Oikeanlainen ravinto on tärkeä osa munuaisten vajaatoiminnan hoitoa. Yksilöllisesti suunnitellulla ruokavaliolla voidaan hidastaa sairauden etenemistä jopa vuosia.

Ruokavalio vaihtelee sairauden eri vaiheissa. Yleisesti tärkeää on syödä monipuolisesti välttämättä rasvaa ja suolaa. Ruoasta saa nauttia, mutta joskus joidenkin ruoka-aineiden saantia voi olla tarpeen rajoittaa. Turha rajoittaminen voi kuitenkin olla jopa haitallista.

Ennen dialyysihoitoja seurataan erityisesti suolan, proteiinin, fosforin ja kaliumin saantia, jotta munuaiset eivät kuormittuisi liikaa. Dialyysin aikana huolehditaan riittävästä energian ja proteiinin saannista sekä seurataan edelleen fosforin ja kaliumin määrää. Tavoitteena on ravintoaineiden kohtuullinen käyttö. Ruokavalio suunnitellaan yksilöllisesti yhdessä hoitavan lääkärin ja ravitsemusterapeutin kanssa.

Lähde:

Munuais- ja maksaliitto
(www.muma.fi/munuaiset/)

Koostanut:

Tessa Hellsten-Rajahalme



Nauti ruoasta -ruokakirja

Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokakirja Nauti ruoasta sisältää 111 ohjetta ja tietoa sopivasta ruokavaliosta sekä käytännön vinkkejä. Kirjassa on 132 sivua ja kätevä kierresidonta, jolloin se pysyy auki keittiössäkin. Kirjan ohjeet sopivat kaikille hyvän ruoan ystäville, mutta niissä on otettu huomioon munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokavalion erityispiirteet.

Ruokakirjaan ohjeita ovat tehneet myös ruokabloggaaja Hellapoliisi ja Suomen MasterChef 2014 ja brandmanager Miro Kurvinen. Ruokakirjan tekstin on tarkastanut TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Leena Sampo-Viitaniemi ja TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Katariina af Hällström.

Hinta: jäsenille 16,90 euroa / muille 31,90 euroa + postituskulut. Kirja postitetaan kuoressa, jolloin se toimitetaan pääosin kotiin kannettuna.

Lisätietoa ja tilaukset:

www.muma.fi/ruokakirja



Miksi rasvamaksaa ei vieläkään oteta tosissaan?

SuomiAreena on vuodesta 2006 alkaen Porissa järjestetty yhteiskunnallinen tapahtuma, johon osallistuu useita puolueita, yrityksiä ja järjestöjä. Tänä kesänä SuomiAreenalla käytiin Munuais- ja maksaliiton sekä Boehringer Ingelheimin paneelikeskustelu, jossa pureuduttiin rasvamaksataudin kasvun taustalla oleviin syihin ja siihen, miten kehitys voidaan pysäyttää.

Ajankohtainen ja aliarvioitu kansansairaus

Rasvamaksasta on kehittymässä kansanterveyskriisi Suomessa. Jopa kolmannes aikuisista ja merkittävä osa lapsista ja nuorista sairastaa rasvamaksatautia, usein tietämättään. Rasvamaksa lisää riskiä vakavampiin tautimuotoihin, kuten maksa-irroosiin.

Rasvamaksa ei ole pelkästään maksasairaus, vaan merkittävä koko elimistöä kuormittava tila. Rasvamaksan yleistymiseen liittyvät elintapojen muutokset – liikkumattomuus, arjen kuormittavuus ja ylipaino, erityisesti vyötärölihavuus, ovat yleistyneet kaikissa ikäryhmissä. Tämän seurauksena myös maksasairauksien sekä niihin liittyvien sydän- ja verisuonitautien sekä inhimillinen että taloudellinen kuormitus lisääntyvät.

Suuri osa rasvamaksan vakavimmista tautimuodoista olisi ehkäistävissä, jos sairaus tunnistettaisiin ajoissa ja siihen puututtaisiin, painottavat järjestäjät. Rasvamaksa on yksi aikamme aliarvioituvimmista kansanterveysongelmista.

Puuttuvat hoitopolut hidastavat hoitoa

Vaikka rasvamaksa on yleinen ja sen vaikutukset tiedetään, Suomessa ei ole yhtenäistä valtakunnallista toimintamallia sairauden tunnistamiseen ja hoitoon. Vain harvalla hyvinvointialueella on käytössä selkeä hoitopolku rasvamaksapotilaille.

Varhainen tunnistaminen, ennaltaehkäisy ja hoidon jatkuvuus ovat kuitenkin keskeisiä keinoja vähentää sairaustaakkaa, ehkäistä työkyvyttömyyttä ja hillitä terveydenhuollon kustannuksia. Suomalaisten maksaterveys ei voi odottaa.

Paneelissa etsittiin ratkaisuja

SuomiAreenan keskustelu toi yhteen asiantuntijoita, päättäjiä ja terveydenhuollon toimijoita rakentamaan yhteistä näkemystä siitä, miksi näin suuri ja kasvava ongelma ei ole vielä noussut terveyspolitiikan ytimeen. Keskiössä ovat muun muassa kysymykset:

- Miten riskiryhmät tunnistetaan ajoissa?
- Miten maksaterveys integroidaan osaksi olemassa olevia hoitopolkuja?
- Mitä tämän asian nostaminen poliittiselle agendalle vaatii?
- Millaisia kansallisia linjauksia ja resursseja tarvitaan?

Paneelin keskustelijoina olivat osastonylilääkäri **Fredrik Åberg**, HUS, ylilääkäri **André Heikius**, Painoklinikka, kansanedustaja **Krista Kiuru**, SDP, ja kohtaamattoman tarpeen ilmiön asiantuntija **Hermanni Hyytiälä**.

Keskustelu on katsottavissa tallenteena mtv.fi-sivuilta (SuomiAreena - Jakso 112, Kausi 2026) ja MTV Katsomo -sovelluksesta.

Elinsiirrot Suomessa	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	31.7. 2026
Munuainen	199	189	240	244	262	240	238	293	263	268	250	321	314	268	202
Maksa	52	49	59	77	61	63	66	64	75	75	62	78	76	67	48
Haima	8	10	15	17	27	21	23	39	26	31	20	28	22	25	13
Sydän	22	21	24	27	31	26	47	30	22	22	19	19	18	23	16
Keuhkot	26	15	15	24	18	24	18	27	21	24	20	28	18	27	24

EM-kilpailut korventuivat kuumuuteen

Teksti: Sari Ruotsalainen

Elinsiirtourheilun kesälajien EM-kilpailut Hollannin Arnhemissa päättyivät ennenaikaisesti. Keski-Euroopan helleaallon nostattama kuumuus johti poikkeukselliseen punaiseen hälytystilaan ja kisajärjestäjä perui kahden viimeisen kilpailupäivän lajit. Peruuttaminen osui pahiten yleisurheiluun, jonka lajit olisivat olleet perjantain ja lauantain ohjelmassa. Suomen 18-henkisestä joukkueesta 12 urheilijaa oli ilmoittautunut yleisurheiluun.

Pettymys peruutuksista oli suuri. Moni oli harjoitellut juuri nämä kisat tähtäimessään ja panostanut kisamatkaansa paljon myös taloudellisesti. Osa Suomen joukkueesta ei valitettavasti päässyt nauttimaan kilpailemisesta ollenkaan.



Suomalaiset ehtivät kerryttää mitaleja 16 lajissa: kuusi kultaa, seitsemän hopeaa ja neljä pronssia. UUMUn viidestä urheilijasta mitalipallille nousi keilaaja Janne Tirronen, joka pokkasi kaulaansa kaksi mitalia. "Kisat meni odotettua paremmin ja kotiin sain tuomisiksi kaksi hopeaa: singlekisasta ja parikisasta Tero Suomisen kanssa. Omaan suoritukseeni olen kokonaisuudessaan tyytyväinen. Kyproksen heittäjät olivat vaan liian paha vastus. Nyt siirrän katseeni ensi vuoden WTG Belgian Leuvenin kisoihin. Tavoitteena hakea tuolloinkin mitali kaulaan."

Asahiryhmä

Tervetuloa mukaan Hyvinkään Invalidien kanssa yhteistyössä järjestettävään asahi-ryhmään. Ryhmä kokoontuu syyskaudella 12 kertaa ja on maksuton kaikille UUMUn jäsenille. Tapaamispaikka on esteetön.

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet räätälöidään aina kaikille sopiviksi.

Kokoontumiset:

Palvelukoti Lepovillassa
(Torikatu 10, Hyvinkää)
maanantaisin klo 15–16

Kausi: 14.9.– 30.11.2026

Ilmoittautumiset:

Eijalle 31.8.2026 mennessä
sähköpostitse
eija.hemminki(at)gmail.com

Joogaryhmä

UUMUn jäsenten joogaryhmä jatkaa syksyllä 2026. Joogaryhmän vetäjänä toimii joogaohjaaja Sini Svanberg. Liikkeet sopivat kaikille. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

Kokoontumiset:

Joogasali Resetissä
(Hietaniemenkatu 4, Helsinki)
tiistaisin klo 18.45–19.45

Kausi:

1.9. – 8.12.2026

Hinta:

60 € / 15 kertaa

Ilmoittautumiset:

UUMUn toimistolle
sihteeri(at)uumu.fi /
p. 050 449 7744.



Keilaryhmä

UUMUn mukava keilailuryhmä kaipaa uusia jäseniä!

Keilailu on mukava liikuntamuoto eikä vaadi aikaisempaa kokemusta.

Kokoontumiset:

Talin keilahallissa
(Huopalahdentie 28, Helsinki)
torstaisin klo 14–15

Kausi:

3.9. – 10.12.2026

Kausimaksu:

60 € / 15 kertaa

Ilmoittautumiset ja lisätietoja ryhmästä:

Janne Tirronen,
jiitee76(at)gmail.com /
p. 040 6785 944

Minigolfia Kaivopuistossa

Kaivopuiston minigolf
(Merisatamanranta, Helsinki)
su 30.8.2026 klo 14 alkaen

Minigolf-tapaaminen on kaikille UUMUn mu-
nuais- ja maksapotilaille sekä elinsiirron saa-
neille avoin ulkoilutapahtuma, jossa tarjolla lep-
poisaa vertaistuellista seuraa ja pientä kisailua
mailojen varressa. Koko perheen tapahtumassa
yhdistys maksaa jäsenten osallistumismaksut ja
tarjoaa pelikierroksen jälkeen kahvit viereisessä
Cafe Caruselissa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla
su 23.8.2026 mennessä:
Kirsi Arstila p. 044 5021157 / tarstila(at)gmail.com



Pentujoogaa

Studio Kontrol Z (Kiviaidankatu
2 b, 4. kerros, Lauttasaari, Helsinki)
ke 16.9.2026 klo 17.00 ja 18.30



Pentujooga yhdistää kehon ja mielen hyvinvoin-
nin. Tunnin aikana pääset rentouttamaan kehoa
lempään joogan parissa. Koiranpennut liikkuvat,
leikkivät ja nukkuvat vapaasti tilassa joogan aikana,
joten rapsuttelu- ja silittelyhetket kuuluvat tuntiin.

Pentujooga ei ole perinteistä joogaa. Harjoitus
on suunniteltu siten, että se on turvallista suorittaa
pentujen ollessa tilassa. Harjoitus on hyvin lempeä,
yksinkertainen ja hidas, enemmänkin venyttelyä.
Kaikki tehdään lattiatasossa ja harjoitus sopii kai-
kille osallistujille tasosta riippumatta. Joogaosuus
kestää n. 45 min, minkä jälkeen on varattu n. 15
min hengailulle pentujen kanssa ja kuvien ottami-
selle. Kyseisillä tunneilla joogaajien joukossa tem-
meltää 7 ihanaa walesinspringerspanielin pentua.
Kumpaankin ryhmään mahtuu maksimissaan 20
joogaajaa, joten varaa pian paikkasi.

Ilmoittautumiset: ma 7.9.2026 mennessä
UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi . Kerro ilmoittautuessasi, kum-
paan ryhmään aiot osallistua: klo 17.00 vai 18.30.

Osallistumismaksut: 20 €/jäsen
(40 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: ma 7.9.2026
Viite: 120935

Ulkoilupäivä Kuusijärvellä

Kuusijärventie 3, Vantaa, su 4.10.2026 klo 12.30 alkaen

Liity kepeään kävelyseurueeseen ja haukkaa happea
Vantaan Kuusijärvellä. Ryhmä lähtee liikkeelle Cafe
Kuusijärven edestä klo 12.30 ja kiertele metsäpo-
luilla noin 3–5 km:n lenkin osallistujien määrää-
mään tahtiin. Osallistujat voidaan jakaa tarvittaessa
useampaan eri ryhmään, joten vauhti ja matka eivät
ole este osallistumiselle. Alueella on myös esteettä-
miä reittejä. Ulkoilun jälkeen yhdistys tarjoaa jäse-
nilleen keittolounaan Cafe Kuusijärven.

Kuusijärvellä on myös omakustanteinen sauno-
mismahdollisuus. Saunavuorot ovat suosittuja, ja
toisinaan vuoroa joutuu odottamaan jonkin aikaa.

Vapaana olevia saunavuoroja voi selvittää jo etu-
käteen tai ruokailun jälkeen. Jos olet kiinnostunut
saunomaan, ota mukaasi uikkarit, pyyhe ja sopivat
jalkineet (esim. sandaalit). Saunoihin ja muihin
alueella tarjolla oleviin palveluihin voi halutessaan
tutustua etukäteen www.cafekuusijarvi.fi.

Alueella on maksullista parkkitilaa hyvin ja pai-
kan päälle pääsee myös julkisilla hyvin. Lounastar-
joilujen vuoksi toivomme ilmoittautumisia.

Ilmoittautumiset su 27.9.2026 mennessä: Risto,
[risto.ronkko\(at\)gmail.com](mailto:risto.ronkko(at)gmail.com) / p. 041 516 6910



Avustukset

Raimo Ellilän testamenttirahastosta

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry jakaa vuoden 2026 lopussa taloudellista tukea Uudellamaalla asuville munuais- ja maksasairaille. Raimo Ellilän testamenttirahaston tuotoista jaettavaa avustusta voi hakea 1.11.2025–31.10.2026 välisenä aikana syntyneistä korkeista sairaus-, opiskelu- tai kuntoutuskuluista. Samalle hakijalle voidaan myöntää avustusta vain joka toinen vuosi.

Avustusta voi hakea vain yhdestä syystä:

- sairauskuluista (sisältäen asiakasmaksut, lääke- ja matkakulut)
- kuntoutuskuluista tai
- opiskelukuluista

Sairauskulut

Sairauskuluiksi hyväksytään julkisen sairaanhoidon asiakasmaksut (terveyskeskuksen ja erikoissairaanhoidon maksut), hoitopäivämaksut ja poliklinikkamaksut sekä munuais- tai maksasairauteen liittyvän hammashoidon maksut.

Lääkekuluiksi hyväksytään kaikki lääkärin reseptillä, hakijan sairaudenhoitoon määräämät lääkkeet. Matkakuluiksi hyväksytään sairauden vuoksi terveydenhuoltoon tehtyjen matkojen matkakustannusten omavastuu osuudet.

Kuntoutuskulut

Hakemukseen on liitettävä selvitys, esimerkiksi lääkärintodistus, kuntoutuksesta ja sen taustalla olevasta munuais- tai maksasairaudesta.

Opiskelukulut

Tukea opiskeluun voi hakea, kun taustalla on munuais- tai maksasairauden aiheuttama tarve uudelleen kouluttautumiseen. Hakemukseen on liitettävä selvitys opiskelusta ja opiskelutodistus oppilaitoksesta.

Hakemukseen tulee liittää:

- alla oleva kaavake
- oma laskelma kuitteineen
- vuoden 2025 verotuspäätös

Mukaan voi liittää myös oman selvityksen, jossa voi kuvata omaa elämäntilannetta. Mikäli kyseessä on lapsipotilas, tulee mukaan liittää kummankin taloudessa asuvan vanhemman verotuspäätös.

Hakukaavakkeen voi tulostaa UUMUn kotisivuilta www.uumu.fi/sairauskuluavustus

Kaikki hakemuksen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Epäselvissä tapauksissa voidaan hakijalta pyytää lisäselvityksiä. Hakemuskavakkeita liitteineen säilytetään 3 kuukautta avustuspäätösten tiedoksiannosta, minkä jälkeen liitteet voi pyytää halutessaan takaisin. Päätökset sairauskulukorvauksista ilmoitetaan ja avustukset maksetaan joulukuussa 2026.

Hakemus on palautettava 11.12.2026 mennessä yhdistyksen toimistolle:

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 HELSINKI

Liikuntakulukorvaukset 2026

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2026 on 80 € /potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvi-

kehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Hakukaavakkeen voi tulostaa UUMUn kotisivuilta www.uumu.fi/liikunta-avustus

Korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 14.12.2026 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

Understöd från Raimo Elliläs testamentsfond

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf delar ut understöd från avkastningen ur Raimo Elliläs testamentsfond till njur- och leversjuka i Nyland. År 2026 kan nyländska njur- och leversjuka ansöka om understöd för höga sjukdoms-, studie- eller rehabiliteringskostnader som uppstått under tiden 1.11.2025–31.10.2026. En sökande kan beviljas understöd från testamentets avkastning endast vartannat år.

Understöd kan ansökas endast på grund av en orsak:

- sjuk-kostnader (innehållande kundavgifter, medicin- och resekostnader)
- rehabiliteringskostnader
- studiekostnader

Sjukvårdskostnader

Som sjuk-kostnader godkänns den offentliga sjukvårdens kundavgifter (hälsocentralens och specialsjukvårdens avgifter), avgifter för dagvård och poliklinikavgifter samt tandvårdsavgifter som hänför sig till njur- och leversjukdomen. Sjukdomskostnader som hänför sig till sjukvårdens läkarordinerade receptbelagda mediciner godkänns. Resekostnader som hänför sig till sjukdomens vård godkänns enligt självrisksandelarna för resekostnaderna.

Rehabiliteringskostnader

Bifoga en utredning, t ex läkarintyg, över rehabiliteringen och njur- och leversjukdomen det gäller.

Studiekostnader

Understöd kan ansökas när det på grund av njur- och leversjukdomen finns behov av omskolning. Bifoga en utredning över studierna och studieintyg från läroanstalten.

Bifoga ansökan:

- blanketten nedan
- egen redogörelse med kvitton
- beskattningsbeslutet för år 2025.

Ansökningsblanketten finns på UUMU:s webbplats www.uumu.fi/sairauskuluavustus

Ansökningens alla handlingar behandlas konfidentiellt. I oklara fall ombeds sökanden ge tilläggsutredningar. Ansökningsblanketterna med bilagor sparas i 3 månader räknat från tillkännagivandet av understödsbesluten. Härefter kan bilagorna på begäran returneras åt sökanden. Besluten om sjukvårdskostnadsersättningarna tillkännages och understöden utbetalas i december 2026.

Ansökan ska returneras senast

11.12.2026 till föreningens byrå:

Njur- och leverföreningen i Nyland UUMU rf
Runebergsgatan 15 A 1
00100 HELSINGFORS

Ersättningar för motionsutgifter 2026

UUMU ry ersätter mot kvitto, 20 % av sina njur- och leversjuka samt njur- eller levertransplanterade patientmedlemmars utgifter för självständig motion. Den årliga ersättningsgränsen år 2026 är 80€/patientmedlem.

Inom ramen för ersättning hör exempelvis säsongsavgifter för motionsgrupper och engångs inträdesavgifter. Ersättning erläggs inte för anskaffning

av sportredskap, deltagaravgifter till tävlingar eller UUMUs egna motionsgruppers säsongsavgifter.

Ansökningsblanketten kan skrivas ut från UUMUs hemsidor www.uumu.fi/liikunta-avustus

Ersättningsansökningarna med kvitton bör vara kontoret till handa senast 14.12.2026. Ersättningsarna utbetalas till patientmedlemmar i slutet av december.

Munuaispotilaiden vertaisilta

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
to 10.9.2026 klo 17–19

Rentoon ja keskustelemaan vertaisten iltaan osallistuu erilaisia munuaissairauksia sairastavia jäseniä. Olet tervetullut mukaan, oletpa missä tahansa sairauden vaiheessa. Tarjolla taco-iltapalaa.

Ei edellytä ilmoittautumista.

Kotidialyysia tekevien ilta

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ke 30.9.2026 klo 17–19

Läheisten rooli kotidialyysia tekevien rinnalla on merkittävä. Näin ollen mukaan tapaamiseen voi ottaa myös yhden läheisen tai itselle tärkeän ihmisen. Juttelun ja kokemustenvaihdon lomassa nautimme ravintolakokki Timo Westerisen valmistaman kevyen iltapalan, joka on suunniteltu dialyysipotilaan ruokarajoitukset huomioiden. Mukaan mahtuu 16 henkeä.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla ke 23.9.2026 mennessä: Eeva Karhunen, p. 0503574141/
 karhunen.eeva(at)gmail.com

Muistahan mainita samalla mahdolliset ruoka-ai-neallergiat.

Munuaispotilaiden vertaisilta Espoossa

Kauppakeskus Ison Omenan Meri-kokoustila
(Suomenlahdentie 1, Espoo)
ma 12.10.2026 klo 15–17

Tervetuloa jäsenistön toiveiden mukaiseen vertaistapaamiseen Espoon kauppakeskus Isoon Omenaan. Tapaamispaikkamme on palvelukeskuksessa, jossa on myös kirjasto. Keskus sijaitsee kauppakeskuksen laajennusosan ylimmässä kerroksessa (3. krs) suoraan mm. ravintolamaailman ja bussi/metroterminaalin yläpuolella.

Tapahtumassa vaihdetaan kuulumisia iltapäiväkahvin merkeissä. Lämpimästi tervetuloa uudet ja tututkin jäsenemme.

Ei edellytä ilmoittautumista.

Maksapotilaiden syystapaaminen

UUMUn toimistolla
(Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
ti 22.9.2026 klo 17.00

Tule tapaamaan muita erilaisia maksasairauksia sairastavia sairauden eri vaiheista.

Vieraanamme on maksahoitaja Anne Ronkainen, joka työskentelee HUS Vatsakeskuksen gastroenterologian vastaanotolla ja osastolla. Keskustelemme mm. maksasairauksien etene-misestä, omahoidosta, lääkityksestä ja mahdollisimman hyvästä elämästä sairauden kanssa.

Tarjoilujen vuoksi toivomme ilmoittautumisia pe 18.9.2026 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla:

Johanna Juhola

p. 0400 830 038 / jj2867(at)gmail.com

Tiina Parri-Lindqvist

p. 050 436 0781 / tiina.parri(at)kolumbus.fi

Maksapotilaiden vierailu Ateneumiin

Ateneumin taidemuseo
(Kaivokatu 2, Helsinki)
to 5.11.2026 klo 16.00 alkaen

Tervetuloa UUMUn maksapotilaiden ryhmän mukaan suomalaisten naistaiteilijoiden maailmaan Ateneumin Arcana Borealis -näyttelyyn. Kierrämme näyttelyn omaan tahtiin. Kierroksen jälkeen UUMUn tarjoama kahvi tai tee herkun kera Ateneumin kahvilassa.

Osallistujat maksavat itse sisäänpääsylippunsa. Museokortilla vapaa pääsy.

Lisätietoa näyttelystä ja lippujen hinnoista: www.ateneum.fi

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla ma 2.11.2026 mennessä:

Johanna Juhola

p. 0400 830 038 / jj2867(at)gmail.com

Marja Penttilä

p. 040 8651 364 / marja.penttila(at)live.com

Tervetuloa maksapotilaiden tapahtumiin uudet ja vanhat jäsenet.



Lapsipotilaiden isien oma ilta

**A-Pelimaailma Oy (Apollonkatu 7, Helsinki)
ja Ravintola Manala / Botta (Museokatu 10, Helsinki)
la 19.9.2026 klo 17 alkaen**

Lähde mukaan UUMUn lapsipotilaiden isien omaan vertaisiltaan. Tapahtumassa tapaavat muita munuais- ja maksasairautta sairastavien tai elinsiirron saaneiden lasten ja nuorten isiä ja pääset vaihtamaan kokemuksia heidän kanssaan. Myös rakkoekstrofiaa, vaativaa suolistosairautta ja nefroottista oireyhtymää sairastavien lasten isät ovat tervetulleita mukaan.

Tapahtuman ohjelmassa arcade-seikkailu ja mahdollisuus kokeilla 35 flipperiä A-Pelimaailman vintage-pelihallissa. Klo 17 alkava matka pelien maailmaan herättää henkiin kilpailun, naurun ja unohtumattomien hetkien tunteita. Parituntisten pelien jälkeen osallistujille on tarjolla yhteinen ruokailu- ja vertaishetki ravintola Manalassa.

Tapahtuman vetäjänä toimii UUMUn vapaaehtoinen, lapsipotilaan isä Toni Heidenstrauch. Pelimaailma ja ruokailu ovat osallistujille maksuttomia.

Ilmoittautumiset: ke 2.9.2026 mennessä
UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihtteri(at)uumu.fi

Tapahtumaa tukemassa:
Styrelsen för Stiftelsen 7:nde Mars Fonden.



Täyskaato

**Nuorten aikuisten tapaaminen
18–29-vuotiaille UUMUn jäsenille
Kampin Keilahalli & Biljardi Bar (Annanaukio 1, Helsinki)
pe 25.9.2026 klo 19–20**

Yhdistyksen nuorille aikuisille (18–29-vuotiaille) tarkoitettussa Täyskaadossa tapaavat ikäisiäsi munuais- ja maksasairaita sekä elinsiirron saaneita. Leikkimielisen keilauksen aikana voit vaihtaa kuulumisia ja kertoa itsestäsi juuri sen verran kuin hyvältä tuntuu. Pääasia on iloinen mieli ja rento meininki.

Yhdistys tarjoaa keilauksen (sisältäen kenkävuokran) sekä pientä naposteltavaa. Tiskiltä voit käydä ostamassa mieleistäsi juotavaa. Keilauksen jälkeen halukkaat voivat jatkaa iltaa yhdessä.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset tekstiviestillä tai sähköpostilla ke 16.9.2026 mennessä:
Sanni p. 045 840 79 39 / sanni.tuo06@gmail.com.

Keski-Uudenmaan tapahtumat

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

TAIDEMUSEOKÄYNTI

Järvenpään taidemuseo
(Kirjastokatu 8, Järvenpää) la 5.9.2026,
tapaaminen taidemuseon edessä klo 11.00

Tutustumme Eero Järnefeltin ja Venny Sol-
dan-Brofeldtin kokoelmanäyttelyyn sekä Todel-
lisuuden tuntu -näyttelyyn. Opastuksen kesto on
30 minuuttia, minkä jälkeen mahdollisuus jää-
dä tutustumaan itsenäisesti teoksiin. Lisätietoja:
www.jarvenpaantaidemuseo.fi

Yhdistyksen tarjoaman museokäynnin jälkeen
voimme siirtyä kahvittelemaan omakustanteisesti
kävelykatu Jannella ja Järvenpään torilla oleville
Maa elää -satokausimarkkinoille.

**Ilmoittautumiset ensisijaisesti tekstiviestillä
tai sähköpostilla pe 28.8.2026 mennessä:**

Eija p. 050 284 5401 / eija.hemminki(at)gmail.com.
Kerrothan, mikäli sinulla on Museokortti tai muu
maksuttomaan sisäänkäyntiin oikeuttava kortti.

VERTAISTAPAAMISET HYVINKÄÄN ONNENSILLASSA

**kohtaamispaikka Onnensilta (käyntiosoite:
Värttinäpolku rappu A7, Hyvinkää)**

to 24.9.2026 klo 17.00–18.30

to 19.11.2026 klo 17.00–18.30

Lämpimästi tervetuloa kaikki munuais- ja maksa-
sairaat, elinsiirron saaneet sekä heidän läheisensä
tapaamaan ja keskustelemaan muiden vertaisten
kanssa. Tapaamisissa on tarjolla pientä iltapalaa.

Ulko-ovi sulkeutuu klo 17, joten tulethan hie-
man aiemmin paikalle tai soita ovikelloa. Tila on
esteetön.

JALKATERVEYSLUENTO

Hyvinkään pääkirjasto
(Torikatu 5, Hyvinkää)
ma 5.10.2026 klo 17–19

Jalkaterapeutti Anna Kataja-
mäki kertoo jalkaterveydes-
tä yleisesti ja mm. sukkien
ja kenkien vaikutuksesta
jalkoihin. Järjestäjä: HyvY ry



MAKSUTON ELOKUVAILTA

Hyvinkään kaupungintalon aula
(Kankurinkatu 4–6, Hyvinkää)
to 26.11.2026 klo 17.00.

Elokuva alkaa klo 17:30.

Katsomme yhdessä elokuvaa rennosti sohvilla,
nojatuoleilla tai lattiatyynyillä istuen. Katsottava
elokuva varmistuu myöhemmin. Tarjolla on pien-
tä purtavaa, mutta voit ottaa mukaasi myös omat
eväät. Tila on esteetön ja parkkitilaa reilusti.

**Ilmoittautumiset ensisijaisesti tekstiviestillä
tai sähköpostilla pe 20.11.2026 mennessä:**

Eija p. 050 284 5401 / eija.hemminki(at)gmail.com.

UUMUn jäsenet ovat tavattavissa myös:

VANHUSTENVIIKON TAPAHTUMASSA

Kauppakeskus Willa, Prisman aula
(Torikatu 9, Hyvinkää)

pe 9.10.2026 klo 10–14

Tule tapaamaan UUMUn ja muiden yhdistysten
edustajia Prisman aulaan. Löydät esittelypisteet
Kehra-apteekin lähetytyiltä ja tunnistat UUMUn
jäsenet keltaisista paidoista.

OLKA-TEEMAPÄIVISSÄ

ti 29.9. klo 9–11	Hyrylän terveysasema, C-ovi
ke 7.10. klo 9–13	Hyvinkään sairaala
to 8.10. klo 9–11	Järvenpään terveysasema JUST
ti 27.10. klo 9–11	Hyrylän terveysasema, C-ovi

**Lisätietoa Keski-Uudenmaan tapahtumista
saat Eijalta tekstiviestillä tai sähköpostilla: Eija
p. 050 284 5401 / eija.hemminki(at)gmail.com.**

**Olethan huomannut Hyvinkään sairaalalla
to 5.11.2026 pidettävän luennon?
Iltaluennon aiheena on maksasairaudet
sekä potilasjärjestön ja paikallisyhdistyksen
kautta saatava tuki.**

Lisätietoa luennosta löydät lehden sivulta 9.

Itä-Uudenmaan jäsenten vertaistapaamiset

(Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä,
Porvoo, Pukkila, Sipoo)

PORVOON PÄÄKIRJASTOSSA

(Papinkatu 20, 06100 Porvoo)

1. kerroksen ryhmätilassa

to 3.9.2026 klo 14.00–16.00

to 15.10.2026 klo 14.00–16.00

to 5.11.2026 klo 14.00–16.00

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoimet vertaistapaamiset jatkuvat Porvoon pääkirjaston 1. kerroksen kokoushuoneessa. Vapaamuotoisissa tapaamisissa tarjolla leppoosaa jutustelua ja kahittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

Lisätieto: Anu Rantti,
p. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com

TERVETULOA MUKAAN

Olethan huomannut myös Porvooseen suuntautuvan kulttuuripäivän, josta lisätietoa lehden loppuosassa?

Kamratträffar för Östnylands medlemmar

I BORGÅ HUVUDBIBLIOTEK

(Prästgatan 20, 06100 Borgå) 1. vån. grupputrymme

to 3.9.2026 klo 14.00–16.00

to 15.10.2026 klo 14.00–16.00

to 5.11.2026 klo 14.00–16.00

Kamratträffarna, som är öppna för alla med njur- eller leversjukdom samt för organtransplanterade, fortsätter i Borgå huvudbibliotek, 1 vån. grupputrymme. Under träffarna, som har fria former bjuds på avslappnade samtal och kaffe. Att delta förutsätter ingen förhandsanmälan.

Tilläggsinformation: Anu Rantti,
tel. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com

VÄLKOMMEN MED!

Du har väl också noterat kulturdagen som riktar sig åt Borgå hållet, som det finns mera uppgifter om i slutet av tidningen

Luoteis-Uudenmaan jäsentapaaminen

(Lohja, Vihti, Karkkila, Siuntio ja Kirkkonummi)

RAVINTOLA LA GABBANA

(Asemankaari 1, Kirkkonummi)

ti 22.9.2026 klo 17.30

Tervetuloa tapaamaan Luoteis-Uudellamaalla asuvia UUMUn jäseniä Kirkkonummen vertaistapaamiseen. Illan aikana voit tavata muita munuais- ja maksasairaita sekä elinsiirron saaneita. Yhdistys tarjoaa maukkaan päivällisen.

Voit halutessasi ottaa mukaasi myös yhden läheisen tai ystävän, joka voi osallistua ruokailuun omakustanteisesti. Ravintola on esteetön.

Ilmoittautumiset:

su 13.9.2026 mennessä UUMUn toimisto
sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744

PAIKKOJA RAJOITETUSTI!



**Tutustu lehden loppuosassa
oleviin virkistystapahtumiin,
joita on ympäri Uttamaata.**



Kuva:
Anne Silanto
Vantaan kaupunginmuseo

Vantaan historiakävely

Helsingin pitäjän kirkonkylä, la 12.9.2026 klo 15.00

Helsingin pitäjän kirkonkylä on pääkaupunkiseudun vanha keskus sydämenään keskiaikainen Pyhän Laurin kirkko. Kivikirkon ympäriltä löydät rakennuksia kuudelta eri vuosisadalta sekä suojellun, mutta asutun ja elävän raittikylän. Kierroksella tutustutaan kylän vuosisataiseen historiaan.

Opastus lähtee Pyhän Laurin kirkon portilta (Kirkkotie 45, Vantaa). Kirkkopuiston polut ovat pääosin leveitä hiekkateitä. Kierros pyritään pitämään esteettömänä ja vauhti maltillisena.

Noin tunnin mittaisen kierroksen oppaana toimii Vantaa-Seuran opas.

Ilmoittautumiset:
ke 9.9.2026 mennessä
UUMUn toimistolle
p. 050 449 7744 /
sihteeri(at)uumu.fi

Paikkoja on rajoitetusti.



Smart10, Risk, shakki, Afrikan tähti, Alias, Domino?

Lautapeli-ilta

**Oluthuone Kaisla (Vilhonkatu 4, Helsinki)
ke 7.10.2026 klo 16.30–20.30**

Tervetuloa UUMUn jäsenten lautapeli-iltaan Kaisaniemeen. Osallistuminen iltaan on maksutonta. Tiedossa on rento ja hauska ilta vertaisten kanssa. Pelaaminen ei vaadi erityistaitoja eikä aiempaa kokemusta lautapeleistä. Voit ottaa halutessasi oman pelin mukaasi. Jokainen maksaa itse mahdolliset juotavansa ja pienet suolaiset naposteltavansa. Tarjolla tietenkin myös alkoholittomia juomia.

Pelipaikkoja on varattu 12 henkilölle, mutta voit tulla paikalle myös ilmoittautumatta ex tempore. Pelaaminen alkaa klo 17.00.

Oluthuone Kaisla sijaitsee Kaisaniemessä metron sisäänkäynnin ja ratikkapysäkin vieressä. Ravintola on esteetön. Paikan päälle sinua odottelee ryhmänvetäjä Satu.

**Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset tekstiviestillä tai
WhatsApp-viestillä 30.9.2026 mennessä:**
Satu p. 045 111 6132

Porvoon kulttuuripäivä

su 27.9.2026

Porvoo tarjoaa monipuolisia taide- ja kulttuurielämyksiä, historian havinaa ja nykyajan vilskettä. Tutustumme kaupungin merkittäviin kulttuurikohteisiin vertaistuellisen retkipäivän merkeissä. Päivään voi osallistua omin kyydein tai liittyä Helsingistä lähtevään yhteiskuljetukseen. Ohjelmasta voi valita itselleen sopivat osat joko niin, että osallistuu kummankin museon opastettuun kierrokseen tai pelkkään ruokailuun. Jokainen osio on hinnoiteltu erikseen ja osallistumismaksu määräytyy valintojen mukaan. Päivä sisältää:

Yhteiskuljetus:

Klo 10.00 yhteiskuljetuksen lähtö Mikonkadun tilausajopysäkiltä.

Klo 15.30 paluukuljetuksen lähtö Porvoon Museon lähettyviltä. Takaisin Helsingissä n. klo 16.30.

Hinta: 15 €/jäsen (20 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Vierailukohde 1:

J. L. Runebergin koti

(Aleksanterinkatu 3, Porvoo)

Klo 11.00 ja klo 11.45 starttaamme opastetuille kierroksille, joiden aikana tutustutaan J. L. Runebergin elämään ja tuotantoon sekä kuullaan perheen elämästä Porvoossa. Opastuksen kesto on n. 30 min/ryhmä.

Omin kyydein saapuvien toivotaan olevan museolla klo 11.30.

Hinta: 5 €/jäsen (10 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen), Museokortilla maksuton

Retki ei ole täysin esteetön yhteiskuljetuksen bussin portaiden sekä museoiden tilojen vuoksi.

Lounas

Rosso (Lundinkatu 2, Porvoo)

Klo 12.00–14.00 on tarjolla bufetruokailu, joka sisältää raastepöydän sekä pääruokana pippuri-broileria, paahdetuilla perunoilla ja kasvislisäkkeellä. Ruokajuomana vesi. Jälkiruokakahvi /-tee.

Ilmoitathan erikoisruokavaliosta etukäteen, kiitos.

Hinta: 10 €/jäsen (20 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen)

Vierailukohde 2:

Porvoon museo (Vanha raati-huone ja Holmin kauppiastalo)

Klo 13.50 kokoonnumme Vanhan raatihuoneen ulkopuolella, missä oppaat jakavat ryhmän kahteen osaan. Kierroksella tutustumme sekä Vanhaan raatihuoneeseen että Holmin kauppiastaloon. Vanhassa Raatihuoneessa kuulemme talon historiasta ja museon aarteista. Holmin talossa tutustumme kauppiasperheen elämään 1700-luvulla.

Hinta: 5 €/jäsen (10 € / seuralaisena tuleva ei-jäsen), Museo-kortilla maksuton

Ilmoittautumiset:

1.9.2026 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteer(at)uumu.fi Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä:

- tuletko yhteiskuljetuksella vai omalla kyydillä
- osallistutko museokierroksille vai pelkästään yhteislounaalle
- onko sinulla mahdollisesti Museokortti
- onko sinulla erikoisruokavaliota.

Osallistumismaksut:

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Tili: FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä 1.9.2026
Viite: 110398

Lisätietoja retkikohteista:



www.porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kulttuuri/museot-ja-nayttelyt/runebergin-koti



www.porvoonmuseo.fi

NIKO KIVELÄ

Sananvapaus

Niko Kivelä lähtee uransa suurimmalle stand up -kiertueelle syksyllä 2026. Ennakkoluuloton esitys käsittelee sananvapautta. Terävä, karkäs ja nopea Kivelä tarkastelee aihetta ravistellen ja pakottaen yleisönsä näkemään asiat täysin uudesta näkökulmasta. Illan aikana ainoastaan katsoja on turvassa. Tule viettämään armottoman hauskaa iltaa, missä tärkeintä on nauru, yhdessäolo ja sananvapaus.

Esityksen kesto n. 2 tuntia (sisältäen väliajan), K-16

Pyörätuolipaikat erikseen tiedusteltavissa.

Lunasta paikkasi UUMUn lippukiintiöstä ilmoittautumalla mukaan johonkin seuraavista:

- Laurentius sali (Kirkkokatu 6, Lohja) to 1.10.2026 klo 19.00
- Monikkosali (Kuntotie 7, Klaukkala) pe 2.10.2026 klo 19.00

Ilmoittautumiset ja lippujen maksu 20.9.2026 mennessä

- Martinus (Martinlaaksontie 36, Vantaa) pe 30.10.2026 klo 19.00
- Tryckeri Teatern (Kulttuuritalo Fokus, Keskuskatu 92, Karjaa) pe 6.11.2026 klo 19.00

Ilmoittautumiset ja lippujen maksu 20.10.2026 mennessä



Ilmoittautumiset:

UUMUn toimistolle

p. 050 449 7744 /

sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksut:

15 €/jäsen

(35 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)

UUMUn tilille

FI03 1028 3001 5117 65

Viite: 110165

Huumorivekkulit-revyy

**Suomen Komediateatterin Peacock-näyttämö,
Tivolikuja 1, Helsinki
la 24.10.2026 klo 18.00**

Suomen Komediateatterin syyskauden revyy palaa tänä vuonna uusin kujein, hauskempana kuin koskaan, kun Peacock-näyttämön valloittaa kymmenhenkinen tähtikaarti ja kapellimestari Antti Lehtisen revyyorkesteri. Salainen kabinettiryhmä on kirjoittanut kynät sauhuten esitykseen oivaltavimmat tilanteet tämän päivän elämästä. Revyy tarjoilee komedian tasoa valvutuneille ja vähemmän valvutuneille naurajille – meillä on jokaiselle jotakin!

Esityksen kesto: noin 2 h (sisältäen väliajan)

Ilmoittautumiset: 10.10.2026 mennessä UUMUn toimisto
p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksu: 20 €/jäsen (40 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: 10.10.2026

Viite: 110152



Lisätietoja: www.suomenkomediateatteri.fi/esitykset/huumorivekkulit-vauhdissa-revyy

PIKKUJOULU MÖSSÖ

HELSINKI • MESSUKESKUS • 13.11.2026

VESTERINEN YHTYEINEEN
OLAVI UUSIVIRTA • BESS



LIPPUJA ON
RAJOITETTU MÄÄRÄ!

Mössö-pikkujoulut

Helsingin Messukeskus, Böle Arena (Veturimiehenkatu 7, Helsinki)
pe 13.11.2026

Suomen vanhin pikkujoulufestivaali Pikkujoulu Mössö järjestetään tänä vuonna myös Helsingin Messukeskuksen Böle Arenalla. Juhlakansa pääsee kokemaan takuulla Helsingin tyylikkäämmät pikkujoulubileet. Lavalle nousevat kolme kotimaisen musiikin supertähtä: BESS, Olavi Uusivirta ja Vesterinen Yhtyeinen. Illan juontaa Sami Kuronen

Illan alustavat esiintymisajat ovat:

BESS klo 19.00

Olavi Uusivirta klo 20.30

Vesterinen Yhtyeinen klo 22.00

Pienet aikataulumuutokset ovat vielä mahdollisia. Liput ovat permannon seisomapaikoille. Pyörätuoli-paikkoja voidaan tiedustella tarpeen mukaan.

Ilmoittautumiset: pe 30.10.2026 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Osallistumismaksut: 27 €/jäsen

(69 €/seuralaisena tuleva ei-jäsen) UUMUn tilille

FI03 1028 3001 5117 65

Eräpäivä: pe 30.10.2026

Viite: 110275

Kutsu yhdistyksen syyskokoukseen

**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys
UUMU ry:n syyskokous pidetään UUMUn
toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki)
torstaina 26.11.2026 klo 17.30.**

Syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: vuoden 2027 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallitusjäsenien valinta. Muut käsiteltäväksi tuotavat asiat tulee ilmoittaa hallitukselle viimeistään kaksi (2) viikkoa ennen syyskokousta.

Kokouksen jälkeen asiantuntijaluento, jonka luennoitsija ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita.

Hallitus

Kallelse till föreningens höstmöte

**Njur- och leverföreningen i Nyland rf:s
(UUMU) höstmöte hålls på UUMU:s byrå
(Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors)
torsdag 26.11.2026 kl 17.30**

På höstmötet behandlas stadgeenliga ärenden: verksamhetsplanen och budgeten för 2027 samt val av styrelsemedlemmar. Övriga ärenden som ska behandlas bör delges åt styrelsen senast 2 veckor före höstmötet.

Efter mötet ges en expertföreläsning, vilkens talare meddelas närmare tillfället.

Alla medlemmarna är välkomna.

Styrelsen



Lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta:
sihteeri(at)uumu.fi
p. 050 449 7744.

UUMUn vapaaehtoistyö

UUMUn monipuolinen toiminta perustuu aktiiviseen vapaaehtoistyöhön, jonka takana toimii kymmeniä ihmisiä kukin oman mielenkiintonsa ja aikataulujensa puitteissa. Yhdessä tekemällä pystymme toteuttamaan paljon erilaisia tapahtumia sekä jakamaan tietoa munuais- ja maksasairauksista.

Voit halutessasi liittyä upeaan vapaaehtoisryhmäämme, joka järjestää esimerkiksi sairaaloiden OLKA-pisteissä teemapäiviä. Teemapäiviin osallistuminen ei edellytä ennalta mitään koulutusta. Ensikertalaisen oppaana on aina kokeneempi mentori.

UUMUn teemapäivät:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| • ti 4.8.2026 klo 9–13 | Meilahden Tornisairaalan OLKA |
| • ti 1.9.2026 klo 9–13 | Meilahden Tornisairaalan OLKA |
| • ti 29.9.2026 klo 9–13 | Meilahden Tornisairaalan OLKA |
| • ti 29.9.2026 klo 9–11 | Hyrylän terveystaseman OLKA |
| • ke 7.10.2026 klo 9–13 | Hyvinkään sairaalan OLKA |
| • to 8.10.2026 klo 9–11 | Järvenpään terveystasema JUSTin OLKA |
| • ti 27.10.2026 klo 9–13 | Meilahden Tornisairaalan OLKA |
| • ti 27.10.2026 klo 9–11 | Hyrylän terveystaseman OLKA |
| • ti 24.11.2026 klo 9–13 | Meilahden Tornisairaalan OLKA |

UUMUn vapaaehtoiset ovat mukana myös seuraavissa yleisötapahtumissa:

- | | |
|---------------------------|--|
| • to 1.10.2026 klo 13–18 | Sydänterveydeksi-minimessut, Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 b, Helsinki) |
| • to 8.10.2026 klo 9–14 | Ikäntyneiden palvelutori, Malmitalo (Ala-Malmin tori 1, Helsinki) |
| • to 15.10.2026 klo 13–14 | Hyvinvointitoimijat tutuiksi, Tikkurilan terveystasema (Kielotie 11, Vantaa) |

Hyvä kiertämään

UUMUn Hyvä kiertämään -keräys on tempaus, jossa yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus muistaa lähimmäistä pienellä lahjalla. Aiempien vuosien hyväntekeväisyystempaukset ovat osoittaneet, että pienillä teoilla ja pyyteettömällä vapaaehtoistyöllä voi saada aikaan jotain suurta ja merkityksellistä.

Toivomme tänäkin vuonna saavamme mukaan runsaasti lahjoittajia. Tavoitteena on kerätä tavaralahjoituksia ja toimittaa ne joulun alla 1-2:een aikuisten hoitoyksikköön. Aikuisille tarkoitettu lahja voi olla esimerkiksi itse kudotut villasukat, marmeladia, kahvia tai jotain muuta, millä voit lahjoittaa toiselle hyvää mieltä. Tuotteen tulee olla uusi ja paketoimaton.

Vastaanotamme Hyvä kiertämään -keräyksen lahjoituksia UUMUn toimistolla normaalien aukioloaikojen aikaan sekä eri tapahtumien yhteydessä.

Osallistu sinäkin keräykseen ja lähetä lähimmäisesellesi sydämellinen tervehdys!

KIIITOS

Joutiainen

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 tulee itse siivota asunto käytön jälkeen. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneistosivous, maksaa se 130 euroa.

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



VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE

28.8.2026 – 28.5.2027

1 viikko perjantai – perjantai 120 euroa
viikonloppu perjantai – sunnuntai 80 euroa
5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 80 euroa
1 vuorokausi – 30 euroa

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vuonna 1967 perustettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueella toimiva potilasyhdistys. Yhdistys tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. UUMU ry:n jäsenmäärä on yli 1600.

Sähköposti: [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)
Puhelin: 050 449 7744
Kotisivut: www.uumu.fi
Tilinumero:
FI03 1028 3001 5117 65

Njur- och leverföreningen i Nyland rf, UUMU

Njur- och leverföreningen i Nyland, UUMU, har grundats 1967 som en patientförening inom Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HNS). Föreningen stöder njur- och leversjuka personer och personer som genomgått organtransplantation samt anhöriga i välmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det rikstäckande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är över 1600.

E-post: [sihteeri\(at\)uumu.fi](mailto:sihteeri(at)uumu.fi)
Telefon: 050 449 7744
Webbplats: www.uumu.fi
Kontonummer:
FI03 1028 3001 5117 65



UUMU

[uumu_ry](https://www.instagram.com/uumu_ry)

[UUMUryrf](https://www.facebook.com/UUMUryrf)

Kaunis valikoima kotimaisia adresseja

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

Lisätietoa:

www.uumu.fi/yhdistys/myytavat-tuotteet/

Hinta: 12 euroa / kappale

Adresseja voi tilata toimistolta,
p. 050 449 7744 tai s-posti sihteeri(at)uumu.fi.
Mikäli haluat adressin kotiisi postitse, lisätään
lähetykseen painon mukainen postimaksu.

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

Adresser

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

Tilläggsinformation:

www.uumu.fi/yhdistys/myytavat-tuotteet/

Pris: 12 euro/st.

Adresserna kan köpas på föreningens evenemang eller beställas från byrån tel. 050 449 7744 eller via e-post sihteeri(at)uumu.fi.

Om du önskar adressen hemskickad läggs porto till enligt försändelsens vikt.

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

