



ETELÄ-POHJANMAAN
Munuais- ja maksayhdistys



JÄSENTIEDOTE

Etelä-Pohjanmaan Munuais- ja maksayhdistys ry
Kevät 2024 | www.epmuma.fi

Puheenjohtajalta

Kulunut talvi on ollut kunnon vanhan ajan talvi. Pakkasta ja lunta on riittänyt, välillä putket ovat jäätyneet ja auto ei ole lähtenyt liikkeelle. Iäkkäille ja sairaille talvi on voinut tuntua raskaalta. Mutta nyt saamme taas kääntää katsetta kevättä ja kesää kohti. Kaikesta huolimatta vuodenajat täällä Suomessa ovat rikkautta ja vaihtelua. Luonto rytmittää meidän ihmisten elämää.

Yhdistyksen toiminnassa kevään merkki on vuosikokous. Se pidetään tällä kertaa Kuortaneen urheiluopistolla. Myös kesäretki on tulossa. Monet ovat toivoneet laivamatkaa, ja niinpä matka suuntautuu kohti Ruotsia ja Uumajaa. Uumaja on iso ja mukava kaupunki yllättävän lähellä meitä. Näistä ja muistakin tapahtumista kerrotaan tarkemmin tässä jäsentiedotteessa.

Tämän vuoden alussa valittiin maallemme uusi presidentti. Yhdistyksemme oli vaaleissa mukana Pieni ele -keräyksen puitteissa. Lipasvahtina toimiminen on merkittävää vapaaehtoistyötä, sillä pienistä puroista kasvaa mukavia summia, joita voimme sitten käyttää yhdistyksen toimintaan. Lämmin kiitos kaikille teille, jotka annoitte aikaanne lipasvahtina olemiseen! Jos sinulla olisi kiinnostusta tulla mukaan jatkossa lipasvahdiksi, niin ota yhteyttä! Lipasvahtina rahan keräämisen ohella tapaa paljon ihmisiä ja itselle tulee hyvä mieli, kun äänestäjät antavat tukeaan. Kesäkuussa on EU-vaalit, silloin tarvitaan taas lipasvahteja. Tervetuloa mukaan osallistumaan yhdistyksen toimintaan!

Matti Kristola



Vuosikokous Kuortaneen urheiluopistolla

la 20.04.2024 Klo 11.00

Etelä-Pohjanmaan munuais- ja maksayhdistys RY:n vuosikokous järjestetään Kuortaneen urheilu opistolla osoitteessa opistontie 1, 63100 kuortane
Osallistuminen on jäsenistölle ilmainen.

Ohjelma

Kokous liikuntahotellilla

Noutopöytä buffet

Hyvinvointiluento: arki aktiivisemmaksi ja levon merkitys
kehonhuolto ja rentoutus (huom. sopiva vaatetus esim. verkkarit)

Ilmoittautuminen Marja-Leena Seppälälle viimeistään 5.4.2024
muista ilmoittaa myös mahdolliset erikoisruokavaliot

Tekstiviesti: 040 550 2168

Sähköposti: marjaleenaseppala9@gmail.com

Yhteystiedot muuttuneet?

Onko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköpostisi muuttunut? Voit itsekin päivittää tietosi mobiilijäsenkortin kautta tai ilmoittaa muuttuneet tiedot Matti Kristolalle. Ajan tasalla olevien tietojen avulla voimme parhaiten olla yhteydessä ja välittää tietoja yhdistyksen toiminnasta. Kiitos vaivannäöstäsi!

LIITOSTA EI ENÄÄ LÄHETETÄ PAPERISTA JÄSENKORTTIA, vaan voit asentaa kännykkääsi sähköisen jäsenkortin. Samalla voit tarkastella ja päivittää tietojasi sen avulla. Miten asennan kortin älypuhelimeen?

MOBIILIJÄSENKORTTI

1. Mene liiton sivuille <https://www.muma.fi>
2. Selaa sivua alaspäin, kunnes kohdalle tulee Mobiilijäsenkortti
3. Klikkaa linkkiä ”siirry sivulle oma.muma.fi”
4. Seuraa ohjeita eteenpäin. Sinun pitää tilata uusi salasana korttia varten.
5. Kun olet saanut mobiilikortin auki, tarkista tietosi ja tallenna mahdolliset muutokset tietoihisi. Omat tiedot näkyvät painamalla kuviota oikealla yläkulmassa.
6. Voit vielä tallentaa kortin puhelimen näytölle, niin se on helposti saatavilla. Jotta kortin luominen onnistuu, sinulla tulee olla voimassa oleva sähköposti-osoite muman jäsenrekisterissä. Jos tulee ongelmia, voit olla yhteydessä liittoon tai Matti Kristolaan.

Tule mukaan Pieni ele -keräykseen!

Tämä vuosi on varsinainen vaalivuosi niin Suomessa kuin maailmallakin. Jo pidettyjen presidentin vaalien lisäksi kesäkuussa valitaan euro-edustajat EU-vaaleissa. Olemme vaaleissa mukana pieni ele -keräyksen kautta, jossa kerätään varoja vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi. Munuais- ja maksayhdistys on osana tätä joukkoa.

Jos sinulla on kiinnostusta ja innostusta osallistua, niin nyt on siihen hyvä mahdollisuus! Päivystäjiä rahalippaan äärellä tarvitaan, muutamaksi tunniksi jonakin äänestyspäivänä. Ota yhteyttä Matti Kristolaan, niin voimme sopia ajankohdan ja äänestyspaikan lähellä asuinpaikkaasi.

EU-vaalipäivä on 9. kesäkuuta ja ennakkoäänestys pidetään 29.5. – 4.6. Euroopan parlamenttiin valitaan 15 meppiä Suomesta.



Keräyspöytä Haapakosken koululla Lapualla



Kaipaatko vertaistukea?

Yhdistyksen tilaisuudet ja tapahtumat ovat aina samalla mahdollisuuksia jutella toinen toistemme kanssa siitä, mitä meille kuuluu ja millaisia kokemuksia meillä on sairauden kanssa elämisessä. Ehkä erityisesti silloin, kun ihminen sairastuu, tarve tietää ja kuulla sairaudesta on suurta. Vaikka jokaisella on oma sairautensa, niin yhteisiä piirteitäkin on. Aika usein retkillä ja tapaamisissa näitä raskaampia ja syvällisempiäkin asioita nousee esille ihmisten kesken.

Yhdistyksessä toimii myös koulutettuja vertaistukijoita, joiden kanssa voi jutella sairaudestaan. Vertaistukija on henkilö, jolla on munuais- tai maksasairaus, ja joka on halukas kuuntelemaan ja jakamaan ajatuksiaan sairaudesta. Jos kaipaavat tällaista kahdenkeskistä keskustelu-hetkeä, niin ota yhteys Mattiin (040 549 6947). Pyrimme etsimään ja löytämään sinulle sopivan vertaistukijan yhdistyksen piiristä.

Hotellimatka Uumajaan

3.–4.8.2024

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen kahden päivän ja yhden yön hotellimatkan Uumajaan, Ruotsiin. Tapahtumaan kuuluu edestakaiset linja-auto kuljetukset Seinäjoki – Vaasa, laivamatkat Vaasa – Uumaja, sekä hotelli yöpyminen aamupalalla.

Säinäjoelta lähdemme 3.8.2024 Ideaparkista klo 5.45

Laiva lähtee Vaasasta Klo 8.00 ja on takaisin Vaasan satamassa seuraavana päivänä klo: 18.00. Uumajaan mennessä on yhdistyksen puolesta tarjolla meriaamiainen. Paikan päällä on opastettu kaupunkikiertä, minkä jälkeen asetutaan hotelliin ja loppupäivä on itsenäistä ohjelmaa. Mahdollisuus vierailla mm. Båsterbottens museossa.



Laivana toimii Wasaline:n M/S Aurora Botnia ja yövyimme Skandic Plaza hotellissa. Matkan järjestäjänä toimii Matkapojat OY.

Matkan omavastuu hinta on 150€ aikuiset ja 75€ alle 12 vuotiaat lapset. Maksu etukäteen Etelä-Pohjanmaan munuais- ja maksayhdistyksen tilille: FI52 4108 0010 5136 64.

Ilmoittautumiset Ari Hakalalle 31.5.2024 mennessä sähköpostilla ari.hakala@hotmail.com tai tekstiviestillä numeroon 040 179 2264

Ilmoittautumisen pitää sisältää nimi ja osoite tiedot, sotun-alkuosa, sekä mahdollinen huonekaveri ja ruokarajoitteet.

Matkalle sovelletaan yleisiä matkapakettiehtoja.

Ulkoilupäivä Kyrkkärillä

Yhdistys tekee kevät-retken Kyrkösjärven uimarannalle keskiviikkona 15.5. klo 17.00 alkaen. Ohjelmassa on luvassa mm. makkaranpaistoa, frisbeen heittoa (omat kiekot toivottavia), yhdessäoloa ja maastoreitteihin tutustumista. Voit laittaa viestiä Päivi Kutinlahdelle (050 521 9564) päivää ennen tapahtumaa. Kyrkösjärven uimaranta, tuttavallisemmin kyrkkäri, sijaitsee Seinäjoen sairaalan lähellä, parkkipaikoista ajetaan eteenpäin rantaa kohti. Tervetuloa keväisen luonnon keskelle viettämään hetki

Jukolan viestissä mukana

Munuais- ja maksaliitto osallistuu Jukolan viestiin omassa pisteessään, jossa jaetaan KYLLÄ elinluovutukselle

-kortteja. Jukolan viesti on massatapahtuma, jolloin elinluovutus-asia saa suurta näkyvyyttä ja tulee tutuksi

uusille ihmisille. Oma yhdistyksemme osallistuu tähän tapahtumaan yhteistyössä liiton työntekijän kanssa.

Tule mukaan pistelle, jakamaan elinluovutus-kortteja ja tapaamaan toisia. Voit tulla tietyksi ajaksi

päivystämään tai sitten piipahtamaan paikan päällä. Lisätietoja saat Matti Kristolalta.

Jukolan viestipidetään Kauhavalla 15.-16. kesäkuuta.

Liiton työntekijä Tuula Makkonen pystyttää ständin kisakylään. Käytössä on teltta ja pöytä. Teltassa pyörii

video ja yhteistiedote elinluovutuksesta. KYLLÄ-elinluovutukselle korttien lisäksi pisteellä on tietovisa, jossa

jaetaan palkintoja osallistuville. Päivystäjiä tarvitaan mahdollisimman paljon, ja vapaaehtoisille on jaossa

ruokalippuja ja parkkipaikka-lippuja. Päivystysajat ovat la 15.6. klo 10.-n.20. ja su 16.6. klo 9.-15.





OTA YHTEYS kaikissa yhdistyksen jäsenyyttä koskevissa asioissa yhdistyksen puheenjohtajaan Matti Kristolaan (yhteystiedot tiedotteen lopussa).

JÄSENMAKSU 20 € vuonna 2024, laskutetaan Munuais- ja maksaliiton kautta.

VALTAKUNNALLISTEN jäsenetujen lisäksi saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Elinehto-lehden, joka on jäsenistölle kattava luku-, tieto- ja elämäntarinapaketti. Yhdistyksen toiminnasta kertova jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. Kotisivulta www.epmuma.fi löytyy tietoa yhdistyksen toiminnasta ja sielläkin voi liittyä jäseneksi. Kotisivulta pääsee yhdistyksen Facebook-sivulle. Toiminnasta ilmoitetaan myös Epari-lehden seuratoimintapalstalla ja Ilkka Pohjalainen lehden yhdistysten toimintapalstalla.

Munuais- ja maksaliiton kotisivut www.muma.fi ovat laaja tietopankki valtakunnallisesta toiminnasta.

Jäsenedut

Dialyysipotilaat, elinsiirron saaneet ja HYKS:n kontrolleissa käyvät maksapotilaat saavat takautuvasti korvauksen ostamistaan uimahalli- ja keilauslipuista kokonaisuudessaan vapaamuotoista hakemusta ja alkuperäisiä kuitteja vastaan. Lisäksi elinsiirron saaneiden lapsipotilaiden uimakoulu korvataan kokonaan

Samalla periaatteella alkuperäisiä kuitteja ja hakemusta vastaan, korvaa yhdistys em. potilasryhmien kylpylä- ja kuntosalilipuista 50%.

Mikäli käytät kunnallisia uimahalli/kuntosalipalveluja, kysy onko kunnassasi mahdollisuus anoa liikunnan erityisryhmille tarkoitettua vuosikorttia. Se on hinnaltaan edullinen ja kattaa rajattoman määrän uimahalli- ja kuntosalikäyntejä vuodessa. Yhdistys korvaa myös sen takautuvasti.

Anomuksessa tulee olla IBAN pankkiyhteystiedot korvauksen maksamista varten. Jokainen anomukset käsitellään hallituksen kokouksessa. Anomus lähetetään osoitteella: **Päivi Kutinlahti Nallenpolku 1 B 3 60510 Hyllykallio.**

Yhdistyksen järjestämään maksulliseen toimintaan ylläolevien ryhmien osallistumista tuetaan siten, että he maksavat esim. maksulliselle matkalla hallituksen päättämän tapahtumakohtaisen omavastuuosuuden.



YHTEYSTIEDOT

Oma Säästöpankki FI52 4108 0010 5136 64

Puheenjohtaja

Matti Kristola
mattik754@gmail.com
040 549 6947

Varapoheenjohtaja

Tuomo Salo
tuomo.salo@evl.fi
050 528 8221

Sihteeri

Päivi Paavola
paivi.j.paavola@gmail.com
040 509 3273

Rahastonhoitaja

Päivi Kutinlahti
paivi.kutinlahti@gmail.com
050 521 9564