



ETELÄ-POHJANMAAN
Munuais- ja maksayhdistys



JÄSENTIEDOTE

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

Hallituslaisen terveiset

Hei

Olen Ilona Kaukola. Työskentelen Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella geronomina. Asun nykyisin Isossakyrössä perheen sekä lemmikin kanssa. Tutustuin Etelä-Pohjanmaan munuais- ja maksayhdistykseen vuosi sitten yhdistyksen hallitukseen kuuluvien ystävieni kautta. Yhdistyksen kautta olen saanut tietoa tärkeistä aiheista, saanut osallistua mukaviin järjestettyihin toimintoihin. Hallituksen jäsenenä olen päässyt myös suunnittelemaan ja kehittämään toimintaa..

Mukavaa, kun syksy saapuu kauniine väreineen ja kuulaine syysaamuineen. on aina nostaa kumpparit oven suuhun, että niihin on helppo loikata ja lompsia kohti tulevaa

Hyvää alkanutta syksyä!



Tulevia tapahtumia

MYYJÄISET

Seinäjoen keskussairaalan Y-talolla torstaina 28.11.2024 alkaen kello 8.
Tule paikalla ja halutessasi tuo aamulla myytäviä tuotteita. Esimerkiksi leipomuksia.

PIKKUJOULUT

Tämän vuoden pikkujouluut järjestetään lankarissa sunnuntaina 24.11
Alkaen kello 13 lounaan merkeissä. Luvassa jouluista ohjelmaa, lauluja ja jouluvisa.

Jäsenistölle omavastuu on 15€, Alle 10 vuotiaat lapset 7,5€ ja alle kuoluikäiset ilmaiseksi. Ilmoittaudu Matti Kristolalle 8.11. mennessä s-posti mattik754@gmail.com tai tekstiviestillä 040-5496 947. Ilmoita mahdolliset erityisruokavaliot.

Omavastuu maksetaan yhdistyksen tilille 15.11. mennessä. Maksamalla vahvistat ilmoittautumisesi.

Tervetuloa!



RETKI UUMAJAAN

Elokuun ensimmäisenä viikonloppuna olimme perinteisellä kesäretkellä. Menimme Ruotsiin uudella Wasalin Aurora Botnialla. Meitä oli matkalla 40 henkeä ja Matkaporjat olivat laatineet ohjelman. Laivalle päästyämme meitä odotti runsas meriaamiainen, ja saimme katsella ikkunapaikoilla merenkurkun saaristoa.

Matkalla meillä oli linja-auto mukana, joten kun saavuimme Uumajaan, teimme kiertoajelun kaupungissa. Opas oli suomenkielinen, joten kielivaikeuksia ei siinä suhteessa ollut. Uumajassa on yllättävän paljon suomalaisia: siellä on suuri yliopisto, jossa opiskelee noin tuhat suomalaista! Myös urheilumahdollisuuksia löytyy, kuulimme kuinka erilaisia kenttiä ja tietotaitoa valmennuksesta paikkakunnalla on runsaasti. Mietin, että Vaasa-Uumaja on Etelä-Pohjanmaalta lyhin reitti ulkomaille, jos ei lennä. Laivamatka kesti neljä tuntia.

Kiertoajelun jälkeen majoituimme hotelliin, ja päiväunet olivat tarpeen. Olimmehan lähteneet kotoa jo aamuyöllä. Illalla saimme kierrellä kaupungilla, käydä syömässä ja tehdä ostoksia, istuskella puistossa ja katsella kaupungin menoa.

Seuraavana päivänä kävimme Avian ostoskeskuksessa ja Ikeassa, joka sijaitsee puolivälissä Uumajaa ja satamaa. Tuliaiset mukana kassissa lähdimme sitten kohti laivaa ja kotia. Sää suosivat matkaamme ja mukavaa oli olla retkellä!

Kiitos yhteisestä matkasta.





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.

Facebook ryhmä



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100071970581018>



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.

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 Hylykallio.**

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