

Jäsenkirje 1/15

Vuosi 2015 avaa liiton kaksivuotisen ennaltaehkäisyn ohjelmakauden. Kauden aikana halutaan lisätä suuren yleisön tietoisuutta munuais- ja maksasairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä. Tavoitteena on lisätä myös jo sairastuneiden tietoa munuais- ja maksasairauksiin liittyvien lisäsairauksien ennaltaehkäisystä.

Kampanja munuaissairauksien ennaltaehkäisystä julkistetaan Maailman munuaispäivänä 12.3. Kampanjan aloittavana viestinviejänä on **supersankarimunuainen**.



Munuainen on elimistön supersankari. Munuaiset poistavat kehosta nestettä ja kuona-aineita sekä säätelevät verenpainetta. Ne ohjaavat punasolujen muodostumista ja tuottavat D-vitamiinia. Supersankari kestää paljon. Toisen munuaisen voi jopa luovuttaa läheiselleen, mutta supersankarikaan ei pärjää yksin – se tarvitsee sinun apuasi voittaakseen vastustajat. Piirrettyssä kampanjassa urhea Supersankarimunuainen kulkee seikkailusta toiseen. Matkallaan sillä on 6 vastustajaa: ylipaino, korkea verenpaine, suola, tupakka ja alkoholi, diabetes, perinnölliset munuaissairaudet. Tämä kampanja näkyy varmasti lehdistössä sekä sosiaalisessa mediassa, joten seuraa lähestyvää munuaispäivää!

Oman yhdistyksemme tapahtumat

Vuodelle 2015 on suunniteltu mukavia tapahtumia, joista ensimmäiset sijoittuvat keväälle. Toivotammekin teidät tervetulleiksi seuraaviin yhdistyksemme tapahtumiin:

Vuosikokous lauantaina 28.3. klo 13.00

BEST WESTERN Spahotel Casinolla, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna.

Yhdistyksemme tarjoaa lounaan. Ilmoittautumiset **21.3. mennessä** sihteeri Satu Juuti.

Kevätvirkistyspäivä lauantaina 11.4. klo 10.00 alkaen

Hotelli Herttuassa, Veneenniementie 64, Kerimäki

Päivän ohjelmaan kuuluu lounasruokailu sekä mukavaa yhdessä tekemistä ja liikkumista sekä tietenkin pääsy Herttuan allasosaston lämpöön. Pakkaa mukaan reipasta mieltä sekä ulkoilun kestävät vaatteet.

Virkistyspäivän omavastuu jäsenille **10 €/aikuinen**, ei-jäsenille **15 €/hlö**, lapset 4-14 v **5 €/hlö**. Ilmoittautumiset **27.3. mennessä** sihteeri Satu Juuti.

Käännä!

Huom! Mikäli osallistumisesi tapahtumiimme meinaa jäädä kyytiongelmien vuoksi, ota yhteyttä sihteeriin niin järjestelämme kyytejä, jotta jokainen halukas pääsee osallistumaan.

Lämpimästi tervetuloa kevään tapahtumiin!

Vuoden 2015 jäsenetuja

Ennaltaehkäisyyn kannalta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää ja koska kulttuuri lisää henkistä hyvinvointia suuresti, ilolla kerrommekin, että Itä-Savon munuais- ja maksayhdistyksen jäsenkortilla Savonlinnan teatterin **Mielensäpahoittaja ja miniä** -teatterilipuista alennusta **2 €/hlö**.

Liput ostettava teatterin myyntipalvelusta, lippua lunastaessa esitettävä vuoden 2015 jäsenkortti.

Lisäksi jäsenkortillamme Spahotel Casinon allasliput puoleen hintaan koko vuoden 2015, eli **5 €/aikuinen, 2,5 €/lapsi, 3,50 €/eläkeläinen** sekä hotellin ravintolan a la carte -listan annoksista **-15%**. Oston yhteydessä esitettävä vuoden 2015 jäsenkortti.

Savonlinnan uimahallin uimalippuja vielä jäljellä, niitä saa ostaa hintaan **1 €/kpl**. Lisätietoja puheenjohtaja Niina Paappaselta.

Muistattehan myös valtakunnalliset jäsenedut, jotka löytyvät Munuais- ja maksaliiton sivuilta. Etuja muun muassa hotelleihin sekä risteilyihin.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Niina Paappanen, puh. 050 344 0205, sähköposti: niaa-87@hotmail.com
Sihteeri Satu Juuti, puh. 050 340 3658, sähköposti: juutisatu@gmail.com

Mukavaa orastavaa kevättä!

