

Hallituksen terveiset

Toimintamme tänä vuonna alkoi mukavasti hallituksen kokouksella heti tammikuussa sekä yhdistyksemme keilailulla Pietari Kylläisessä 25.2. Osallistujia oli oikein mukavasti! Kutsu keilailtaan toimitettiin tekstiviestillä, mikäli et saanut sitä, otathan yhteyttä puheenjohtaja Niina Paappaseen, sillä mikäli kutsua ei ole tullut, puuttuu jäsentiedoistasi puhelinnumerosi!

Hallituksemme on jälleen ideoinut paljon mukavaa toimintaa tälle vuodelle. Kevään osalta vuosikokousta vietetään 18.3., ensimmäistä yhteiskerhoa 24.3., virkistyspäivää 7.5., kutsut tässä kirjeessä. Olemme mukana Pieni Ele - keräyksessä kunnallisvaaleissa lipasvahteina. Pieni ele täyttää tänä vuonna 110 vuotta. Juhlan kunniaksi tavoitteena on kuntavaalien keräysennätys eli 1,5 miljoonaa euroa. Vinkatkaa siis tuttavillekin, että nyt on hyvä hetki antaa lippaalle täytettä, tuette samalla monen yhdistyksen toimintaa. Lisäksi ideoinnilla on liiton teemakauteen liittyviä oman yhdistyksemme tapahtumia, joissa huomioimme erityisesti ikääntyneitä.

Valitettavasti jäsenkirjeitä ei ehdi tulla ennen kaikkia tapahtumiamme, joten seuraa ilmoittelua sivuillamme www.ismu.fi ja Itä-Savon ilmoituspalstalla. Lähetämme kutsuja myös tekstiviestillä sekä toiminnastamme voi tiedustella puhelimitse Niinalta tai Sadulta!

Oma ikä, paras ikä - teemakausi

Munuais- ja maksaliiton ikääntymisen kaksivuotinen teemakausi Oma ikä, paras ikä on alkanut. Ikääntymisen teemakaudella muistutetaan, että jokainen ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen. Ikääntyvällä munuais- ja maksasairaalla on mahdollisuus saavuttaa oman näköisensä hyvä elämä. Tavoitetta kuvaa myös teemakauden nimi: Oma ikä, paras ikä.

Maailman munuaispäivää vietetään torstaina 9.3. Maksaviikko on tutulla paikallaan toukokuussa viikolla 19. Ikääntyneiden munuais- ja maksasairauksista sekä niiden hoidosta annetaan tietoa eri puolilla Suomea järjestettävillä yleisöluennoilla. Hepatiittipäivä on 28.7. ja Euroopan elinsiirtopäivä vietetään lokakuussa.

Liiton valtakunnallinen hyvinvointipäivä syyskuussa keskittyy erityisesti ikääntymisen teemoihin. Ikääntyneet halutaan tavoittaa myös jäsenyhdistysten toiminnassa, ja ikääntyneiden arkeen liittyviä teemoja käsitellään yhdistysten tilaisuuksissa. Supersankari-munuainen ja Mahtimaksa jatkavat edelleen ennaltaehkäisyn asialla, sillä ennaltaehkäisy on tarpeen myös ikääntyvällä.

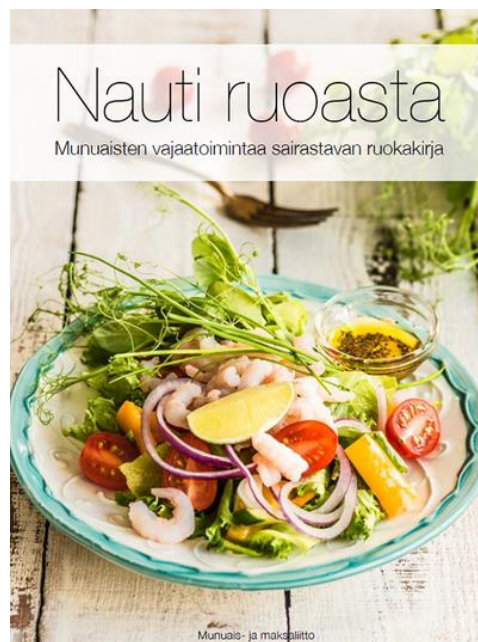
Nauti ruoasta -ruokakirja

Liitto julkaisi marraskuun lopulla uuden ruokakirjan Nauti ruoasta, joka on saanut huikkeen suosion. Yhdistyksemme lahjoitti jokaiselle dialyysiosaston potilaalle oman kirjan nyt helmikuussa käydessämme tervehtimässä heitä yhdessä liiton järjestösuunnittelija Helena Rokkosen kanssa.

Nauti ruoasta sisältää lähes 100 ohjetta ja tietoa sopivasta ruokavaliosta sekä käytännön vinkkejä. Ohjeet sopivat kaikille hyvän ruoan ystäville, mutta niissä on otettu huomioon ruokavaliion erityispiirteet. Kirjan munuaisystävällisiä herkkuja kelpaa tarjota myös vieraille. Oikea ravinto on tärkeä hoitomuoto munuaissairauden eri vaiheissa. Se ei kuitenkaan tarkoita herkutteluhetkistä luopumista.

Ruokakirjaan ohjeita ovat tehneet myös ruokabloggaaja Hellapoliisi eli Kati Jaakonen ja Suomen MasterChef 2014 ja Kokkikoulu Espan ja Tony's delin ravintoloitsija Miro Kurvinen.

Voit tilata liitosta kirjan myös itsellesi! Nauti ruoasta -kirjan hinta on jäsenille 9,90 € ja muille 14,90 € + postituskulut. Tilaukset ja lisätietoja www.muma.fi/ruokakirja. Voit tilata kirjan myös soittamalla 050 4365 707 tai s-postilla tilaukset@muma.fi.



Vuosikokous lauantaina 18.3. klo 13.00

Spahotel Casinolla, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna.

Käsitlemme vuosikokoukseen kuuluvat asiat.

Yhdistyksemme tarjoaa lounaan.

Ilmoittautumiset 14.3. mennessä sihteeri Satu Juuti.

Yhteiskerho 24.3. klo 17.00

Järjestöalo Kolomosessa, Pappilankatu 3, Savonlinna

Yhteiskerhomme diabetesyhdistyksen kanssa käynnistyvät jälleen, tällä kertaa kerhon aiheena vertaistuki. Tilaisuudessa kahvitarjoilu ja vapaa pääsy!

Vuosikokouksen lounaan menu:

Vihersalaattia

Raaste

Leivät, levitteet

Maalaiskananpoikaa

Muhennettua sipulia

Paahdettuja juureksia

Pilahviiriisiä

Kahvi / Tee

Keksi

Kevätvirkistyspäivä lauantaina 13.5. klo 10.00

Vietämme virkistyspäivää Kruunupuistossa.

Päivämme ohjelma:

10.00 Tervetuloa Kruunupuistoon

10.30 Ohjattua liikuntaa, kaikille sopivaa.

- *Sään salliessa ulkona, muutoin sisällä, muista varusteet!*

12.00 Lounas noutopöydästä

13.15 Luento, aiheena Uni ja terveys

14.30 Allasosaston vapaa käyttö



Virkistyspäivän omavastuu jäsenille 15 €/aikuinen, ei-jäsenille 20€ /hlö, lapset 4-14 v 5 €/hlö. Omavastuun maksu käteisellä, varaathan sitä mukaan.

Ilmoittautumiset 6.5. mennessä sihteeri Satu Juuti.

Kruunupuiston osoite on Vaahersalontie 44, Punkaharju.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja

Niina Paappanen, puh. 050 344 0205, sähköposti: niia-87@hotmail.com

Sihteeri

Satu Juuti. puh. 050 340 3658, sähköposti: juutisatu@gmail.com