

Läheisten teemavuosi on jatkuvasti



Läheiset ovat meille kaikille tärkeitä. Meillä on monenlaisia läheisiä. Heidän hyvinvointi rinnallamme on ensiarvoisen tärkeää. Tänä vuonna tapahtumissa olemme huomioineet heitä ja heidän hyvinvointinsa.

Korona on vielä rajoittanut toimintaamme ja niihin osallistumista. Tästä huolimatta mukavasti on osallistuttu yhdistyksen retkille ja toimintaan.

On ollut mukava nähdä uusia osallistujia toiminnassa.

Ensi vuonna on eduskuntavaalit. Yhdistyksemme osallistuu Pieni ele-keräyksen lipasvahteina Turussa ja Loimaalla.

Toimintamme on vapaaehtoistoimintaa. Yhdistyksen toiminnan kannalta olisi tärkeää saada uusia, erilaisia, vapaaehtoisia. Pienikin asia on yhdistykselle iso apu.

Joulu lähestyy ja yhdistys viettää joulujuhlaa tänä vuonna Loimaalla.

Toivon kaikille mukavaa loppu vuotta. Odotan näkeväni uusia jäseniä yhdistyksemme tapahtumissa.

Pauliina Nyholm, puheenjohtaja

Joulujuhlaa vietetään tänä vuonna Loimaalla la 26.11.

Yhdistyksen joulujuhla järjestetään tänä vuonna **la 26.11. Ravintola**

Loimiranta Satakunnantie 1. Loimaa. Juhla alkaa klo 15 ja päättyy klo 21.

Muurisen bussi Turusta **Veritas-stadionin parkkipaikalta** Loimaalle lähtee klo 14.00. Illan aikana on omatekoista ohjelmaa ja arvontaa. Joulupukkikin saapuu jos kelit ovat suotuisat. Voitte auttaa häntä ja tuoda n.5 € pikkupaketin. Tarjolla on tietenkin hyvä jouluinen pitopöytä. Hinta on **20 €**/henkilö sisältäen bussikuljetuksen.

Ilmoittautuminen 14.11. mennessä Kalevi Suihkolle, 050 516 3020 tai

sähköpostitse kalevi.suihko@seutuposti.fi ja ilmoitathan mahdolliset allergiat.

Maksu suoritettava 18.11.2022 mennessä FI59 5710 0440 1096 35.

Maksuviite on **1122**



Auralenkki su 11.12.

"Auralenkki su. 11.12. klo 15:30. Kävellään yhdessä Aurajoen rantaa pitkin osallistujien kunnan mukaan. Kokoon-tuminen tuomiokirkon pääportailta klo 15:30. Läheisen saa ottaa mukaan."





Dialyysikahvitukset:

TYKS Loimaa to 15. joulukuuta klo 10 ja pe 16. joulukuuta klo 10 ja klo 15.

TYKS Turku to 15 ja pe 16. joulukuuta

TYKS Uusikaupunki to 15 ja pe 16. joulukuuta

TOIVOTTAVASTI PÄÄSEMME OSASTOLLE TAPAAMAAN



Pieni ele -keräys on 22.–28.3. ja 2.4.2023 eduskuntavaalien aikaan äänestyspisteillä.

Olemme mukana ainakin Turussa ja Loimaalla Pieni ele- keräys lipasvahteina, tule Sinäkin mukaan lipasvahdiksi.

Yhdistyksen Facebook- sivut ovat käytössä, käy tykkäämässä löytyy nimellä **Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistys ry.** Näillä sivuilla tullaan tuomaan myös uudet tapahtumat julki sekä kuvia tapahtumista joita on järjestetty. Seuratkaa myös kotisivuja uusi osoite on varmu.yhdistysavain.fi. Sieltä löytyy kuukauden tapahtumat sekä vuosikello, jossa on vuoden tapahtumat jotka ovat tiedossa.

LIIKUNTA

Liikunta- ja hyvinvointi avustusta haetaan 15.12. mennessä

Tänä vuonna tuemme liikunta, jalkahoito, kampaaja tms. Tuen suuruus on 30 euroa, munuais- ja maksasairasta tai siirron saanutta potilasjäsentä kohti. Tuen saa kuittia ja hakemusta vastaan itsenäisen liikunnan kuluista. Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut sekä urheilutarvikehankinnat. Korvaukset tulee hakea 15.12.2022 mennessä. Hakukaavake löytyy nettisivulta tai lähetetään pyydetessä sinulle

“ Tee ystävän teko: hae kaveri mukaan lenkille. Yhdessä on kivampi kisalla. ”



Supersankari-
munuaisen
ja Mahtimaksan
liikuntavinkki

Jäsenillat toimivat Turussa ja Loimaalla kerhoillat

Yhdistyksen jäsenillat Turussa ja Loimaalla kokoontuvat kerran kuukaudessa. Pidämme

lauluiltoja, tietokilpailuja, levyraateja, bingoa ja siinä sivussa annamme toinen toisillemme tärkeää vertaistukea. Jäseniltoihin pyrimme saamaan vaihtelua kutsumalla luennoitsijoita paikalle.

Jäsenilta Turussa

Kävelemme Skanssissa 2.11. klo 18

Vuoden 2023 jäsenillat klo 18 1.2, 1.3, 5.4 Happy Housessa Ursininkatu 11 Turku

Vertaistapahtuma torstaina 20.1 klo 18 maksasairaille jäsenille ja torstaina 16.2. klo munuaissairaille jäsenille. Happy Housessa. Tervetuloa mukaan.

Loimaan kerho kokoontuu kuukauden kolmantena torstaina seuraavan kerran **to 17.11.2021 klo 18.00** Tuulensuun palvelukeskuksessa osoitteessa Huvilakatu 32, Loimaa. Kerhon vetäjänä toimii Aila Suihko. Kokouksista ja muista tapahtumista ilmoitetaan Loimaan Lehden ja Auranmaa Viikkolehden seuratoiminta palstoilla, sekä [Facebook- sivuilla](#) ja varmu.yhdistysavain.fi nettisivulla.

Loimaalla Vesijumpparyhmä kokoontuu Vesihovissa tiistaisin klo 14.30. Vesijumppa on lempeä tapa helliä lihaksia ja niveliä. Ohjattu jumppa kestää puoli tuntia kerrallaan ja alkaa klo 15.00. Uintilippu maksaa 4 euroa / 2 tuntia, sisältäen vesijumpan. **Jumppa jatkuu joulukuun 13. päivään asti ja alkaa tammikuun 3. päivänä 2023.**

Keilavuorot keskiviikkoisin Loimaan keilahallissa, klo 15.00—16.00. Ratamaksu on 12 euroa/rata ja hintaan kuuluu asianmukaiset jalkineet. Jos esim. radalla on kolme keilaajaa, niin silloin maksu on 4 €/keilaaja. Tule mukaan, keilaaminen on rentoa ja sosiaalista yhdessäoloa. **Keila jatkuu joulukuun 14. päivään asti ja alkaa tammikuun 4 päivänä 2023.**



*Käykää päivittämässä ja täydentämässä jäsentietonne, www.muma.fi osiosta, **Tule mukaan, Liity jäseneksi, Päivitä tietosi jäsenrekisteriin.** On ilmennyt että puhelinnumeroita puuttuu tai ovat väärinä. Siten saadaan tekstiviestit myös tiedottamisen tueksi.*

Hallitus vetoaa jäseniin, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi. Sähköpostin välityksellä tapahtuvan jäsenkirjeen postittaminen vähentäisi postitus- ja kopiointikustannuksia huomattavasti ja tiedottaminen olisi huomattavasti nopeampaa järjestää. Näitä osoitetietoja ei luovuteta ulkopuolisille, käytetään ainoastaan sisäiseen tiedottamiseen.

Pauliina Nyholm	040 843 4591	pauliina.nyholm@pp.inet.fi	puh.joht., nuoriso- ja kerhovastaava
Aila Suihko	050 354 3921	aila.suihko@seutuposti.fi	Loimaan kerhon vetäjä
Jukka Niemelä	041 318 1855	niemelanjukka@gmail.com	sihteeri, jäsen, jäsenasiainhoitaja

Toivotamme jäsenille lämmintä ja reipasta Joulun odotusta



MEDLEMSBREVET PÅ SVENSKA FINNS
PÅ FÖRENINGENS HEMSIDOR

varmu.yhdistysavain.fi

