

## Tervehdys kaikille Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksen jäsenille!

Tänä vuonna teemana on hyvinvointia vapaaehtoisuudesta.



Vapaaehtoinen toimii tärkeäksi kokemansa asian puolesta. Hän haluaa tehdä hyvää. Vapaaehtoinen, toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin sekä hyödyntää jotain erityisosaamistaan. Jokainen itse valitsee, minkä asian eteen haluaa tehdä vapaaehtoistyötä ja miten paljon.

Yhdistyksen toiminta pyörii erilaisissa tehtävissä toimivien vapaaehtoisten voimin. Jokainen vapaaehtoinen on meille tärkeä.

Kiitos kaikille Teille, jotka teette tätä tärkeää vapaaehtoistyötä. Näin saamme erilaisia virkistys yms. tapahtumia yhdistyksen jäsenille.

On ollut mukavaa nähdä tapahtumissa uusia sekä tuttuja jäseniä. Nähdään jatkossakin yhdistyksen tapahtumissa.

Tässä kirjeessä on mukana kutsu yhdistyksen sääntömääräiseen vuosikokoukseen. Lisäksi on yhdistyksen tulevia tapahtumia.

Tulkaa joukolla mukaan. Terveisin Pauliina

## Vuosikokous lauantaina 25.3. klo 14.00 Happy House

Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 25.3. klo 14.00 Happy Housesessa, osoitteessa Ursininkatu 11, Turku. Aloitamme tilaisuuden kakkukahvituksella. Elokuvalippuja on jaossa kaikille paikalle tulijoille. Kevätkokouksen asioihin kuuluu mm. päättää yhdistyksen vuoden 2024 talousarvion hyväksymisestä, tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille tilikaudelta 1.1.2022–31.12.2022.

## Hohtokeilaus nuorille ke 10.5. klo 17-18 Bowler Yliopistonkatu 29 20100 Turku Klo 18 ruokailu HottDogg-buffet

Ilmoittautuminen 24.4. mennessä  
[varmu77@gmail.com](mailto:varmu77@gmail.com) tai puhelinumeroon  
0400990912



## Föli vesibussi lauantaina 13.5. Ruissaloon

Pakkaa PIK NIK -eväät mukaan ja lähde kanssamme Ruissalon Kansanpuistoon lauantaina 13.5.

ihaillemaan valkovuokkojen kukintaa, rantapromeradin pitsihuviloita ja kuuntelemaan lintujen kevätriemua.

Vesibussi FÖLI lähtee Turusta Martin sillan

kupeesta, Itäisen Rantakadun puolelta klo 14.00. Tulethan ajoissa! Paluulähtö Ruissalosta klo 16.15. Varmu maksaa vesibussi matkat menen tullen.



## Kesän avaus Paimiossa 16.6. klo 17.00-20.00

Tule mukaan yhteiseen kesän avaukseen Paimion Ankkalammelle 16.6. klo 17.00-20.00.

Saunotaan, uidaan ja paistetaan makkaraa. Tietysti on myös saunakahvit.

Ilmoittautumiset 30.5.2023 mennessä [varmu77@gmail.com](mailto:varmu77@gmail.com) tai puhelinnumeroon 0400990912. Ankkalammen osoite on Sähköyhtiöntie 198 21530 Paimio

## Vartiovuoren kesäteatteriin Ronja, ryövärintytär 15.7. klo 14.00.

Astrid Lindgrenin klassikkoromaani taipuu ennennäkemättömäksi musiikinäytelmäksi Vartiovuorella kesällä 2023, kun koko perheen kesäteatteri tuo ensi-iltaan **Magnus Lindmanin** dramatisoinnin

*Ronja, ryövärintytär* on vauhdikas koko perheen musiikinäytelmä rohkeasti omaa polkuaan kulkevasta Ronjasta, jonka ääretön viisaus avaa lopulta aikuistenkin silmät näkemään ympäristönsä kauniimmin.

Näytelmän keskeisissä rooleissa nähdään Varsinais-Suomesta kotoisin olevia nuoria teatterialan ammattilaisia. Ronjan roolissa nähdään nykyisin Tampereen Työväen Teatterin vakituiseen näyttelijäkuntaan kuuluva **Inke Koskinen**, joka on näytellyt samaisen roolin Turun Nuoressa Teatterissa kymmenen vuotta sitten. Birkin rooliin on kiinnitetty **Kasper Korpela**, joka opiskelee parasta aikaa Tampereen yliopiston teatterityön tutkinto-ohjelmassa (Näty).

30 ensin ilmoittautunutta pääsee mukaan nauttimaan esityksestä. Näytös kestää 2 h sisältäen väliajan. Ikäsuositus: yli 3-vuotiaille (alle 3-vuotiaat sylissä maksutta).

Bussi Loimaalta lähtee Tuulensuun Palvelukeskuksesta klo 12.30.

Liput 15 €/henkilö. Sisältää väliaika kahvituksen. Ilmoittautumiset 30.6. mennessä [kalevi.suihko@seutuposti.fi](mailto:kalevi.suihko@seutuposti.fi), tai 050 516 3020.

Maksu suoritettava viim. 30.6. mennessä **FI59 5710 0440 1096 35**. Maksuviite on **3256**

## Yhteinen hyvinvointipäivä 9.9.2023

**Tänä vuonna liiton teemana on hyvinvointia vapaaehtoisuudesta. Teeman innoittamana liitto järjestää aiemmin jo perinteeksi muodostuneen koko järjestön yhteisen hyvinvointipäivän 9.9.2023 Ikaalisten kylpylässä.**

Lähtö Turusta Veritas-stadionin parkkipaikalta pe 8.9 klo 16.00, Tuulensuun Palvelukeskus klo 17.00 ja paluu la 9.9, hinta jäseneltä 50 euroa ja ei jäseneltä 70 euroa. Ilmoittautumiset 15.7 mennessä [varmu77@gmail.com](mailto:varmu77@gmail.com) tai 0400990912. Maksu suoritettava 15.7.mennessä **FI59 5710 0440 1096 35**. Maksuviite on **3667**

Nyt kannattaa jo laittaa päivä kalenteriin ja suunnitella vaikka oman yhdistyksen syysretkeä Pirkanmaalle. Munuais- ja maksaliitto tarjoaa päivän ohjelman ja tarjoilut.

Tavoitteena on tarjota kaikille mukava ja hyvinvointia tukeva päivä. Lisää tietoa myöhemmin.

## Pieni ele -keräys on 22.–28.3. ja 2.4.2023 lipasvahteja

ennakko äänestys paikoillamme 23 - 28. 3 K-Supermarket Föri Itäinen Rantakatu 60 20810 Turku sekä

2.4 olevana äänestyspäivänä seuraavissa paikoissa:

Seurakuntien Nuortentalo Eerikinkatu 1, 20100 Turku

Braheskolan Valtaojantie 27, 20810 Turku

Peltolan koulutalo, rakennus A Hamppukatu 2, 20740 Turku

ilmoittaudu seuraavasti

[varmu77@gmail.com](mailto:varmu77@gmail.com) tai 0400990912

## Retki Ruissalon Kasvitieteelliseen Puutarhaan lauantaina 19.8.

Tapaamme portilla klo 11

Fölin bussi no 8 Turusta lähtee torilta Wiklundin edestä Eerikinkadulta, kulkee Turun rautatieaseman kautta Ruissaloon.

Puutarhalla on kasvihuoneet ja laajat ulkopuutarhat, OPASTUS. Varmu tarjoaa sisäänpääsyn, opastuksen ja keittolounaan. Ilmoittautuminen 1.8. mennessä

[varmu77@gmail.com](mailto:varmu77@gmail.com) tai 0400990912.15 ensin ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

Tervetuloa!

## 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.

Seurakaa myös kotisivuja uusi osoite on [varmu.yhdistysavain.fi](http://varmu.yhdistysavain.fi). Sieltä löytyy kuukauden tapahtumat sekä vuosikello, jossa on vuoden tapahtumat jotka ovat tiedossa.

## LIIKUNTA

### Liikunta-avustusta haetaan 30.11. 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 30.11. mennessä. Hakukaavake löytyy nettisivulta tai lähetetään pyydettäessä sinulle. [varmu77@gmail.com](mailto:varmu77@gmail.com) tai 0400990912

### 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.

### Turun jäsenilta 5.4. Happy Hausessa

klo 18.00. Pääsiäisaskartelua, ota omat sakset mukaan.

**Loimaan kerho** kokoontuu kuukauden kolmantena torstaina, ei kesäkuukausina, 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](http://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 30.5.2023 saakka.

**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. Keilaus jatkuu keväällä 21.6.2023 asti.



*Käykää päivittämässä ja täydentämässä jäsentietonne, [www.muma.fi](http://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.

## Voimaa vertaistuesta



Saman kokeneet voivat kertoa omista kokemuksistaan sairaudesta selviytymisestä tai sairauden kanssa elämisestä.

## Toivotamme jäsenistölle hyvää, kaunista ja antoisaa kesää 2023

### Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistys ry:n yhteystietoja 2023

Pauliina Nyholm	0400 990 912	varmu77@gmail.com	puh.joht., nuoriso- ja kerhovastaava
Kalevi Suihko	050 516 3020	kalevi.suihko@seutuposti.fi	varapuheenjohtaja
Jukka Niemelä	041 318 1855	niemelanjukka@gmail.com	sihteeri, taloudenhoitaja
Aila Suihko	050 354 3921	aila.suihko@seutuposti.fi	Loimaan kerhon vetäjä



**MEDLEMSBREVET PÅ SVENSKA FINNS  
PÅ FÖRENINGENS HEMSIDOR**

[varmu.yhdistysavain.fi](http://varmu.yhdistysavain.fi)

