

Puheenjohtajan mietteitä

Kevät tuo tullessaan valoa ja uuden alun tuntua- ja samalla myös uuden toimintakauden yhdistyksessämme. Näin vuoden alussa huomaan usein mieltäväni, mikä yhdistystoiminnassa on kaikkein merkityksellisintä. Vuosien varrella vastaus on pysynyt yllättävän samanlaisena: Ihmiset ja kohtaamiset.

Yhdistyksemme toiminta rakentuu pitkälti sen varaan, että joku on valmis lähtemään mukaan, osallistumaan ja ottamaan pienenkin vastuun yhteisestä tekemisestä. Kaikkea ei tarvitse osata valmiiksi – riittää, että on halua olla mukana. Juuri siitä syntyy se voima, joka kantaa toimintaamme eteenpäin vuodesta toiseen.

Tuleva kausi tarjoaa jälleen monipuolisia mahdollisuuksia osallistua – niin tapahtumiin, retkiin kuin vapaaehtoistoimintaan. toivon, että mahdollisimman moni teistä löytää itselleen sopivan tavan olla mukana, joko tuttujen tapahtumien parissa tai kokeilemalla jotain aivan uutta.



Lasin läpi Sibeliusmuseolla 29.4.



Yhdistys on varannut 20 lippua Raija Lehmussaaren balettikoulun ja Viuluakatemia Auran yhteiseen esitykseen 29.4.2026 klo 19.00. Haluamme osaltamme kannustaa upeita nuoria taiteilijoita tarjoamalla 20 ensimmäiselle ilmoittautuneelle vapaan pääsyn Lasin läpi -näytäntöön, jossa tarjolla Renesanssia, baRokkia, Romantiikkaa, Realismia ja Rautavaaraa. Ilmoittautumiset viimeistään 25.4. mennessä Pauliina Nyholmille puh. puh 0400-9909 12. tai sähköpostilla varmu77@gmail.com. Osoite Piiispankatu 17, Turku

Vapaaehtoistoiminnan iltapäivä 18.4.

Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistys on jo yli viidenkymmenen vuoden ajan järjestänyt monenlaisia vertaistapahtumia, luentoja, liikuntaryhmiä ja ajanut munuais- ja maksasairauteen sairastuneiden asioita Varsinais-Suomen alueella.

Nyt Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistys kaipaisi mukaan toimintaan uusia vapaaehtoisia. Ehkä juuri sinua! Löytyisikö sinulta kiinnostusta ja aikaa vapaaehtoisena toimimiseen Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksessä? Mitään erityisiä taitoja ei sinulta vaadita, halu toimia ihmisten kanssa ja kyky oppia uutta riittää.

Jos yhtään kiinnostuit, niin tule rohkeasti mukaan Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksen sekä Munuais- ja maksaliiton järjestämään uusien vapaaehtoisten päivään 18.4.2026! Tapahtuma järjestetään lauantaina 18.4. klo 12.00–15.00 Kellariravintolassa, osoitteessa Linnankatu 16, 20100 Turku.

Tapahtumassa kerrotaan erilaisista vapaaehtoistehtävistä sekä hallitustyöskentelystä Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksessä. Lisäksi kuullaan yhdistysaktiivin puheenvuoro sekä saadaan jutella toisten kanssa. Tapahtumassa tarjotaan osallistujille lounasbuffet.

Tapahtumaan osallistuminen ei edellytä, että otat vastaan jonkin vapaaehtoistehtävän. Mahdollisuuksistasi olla mukana Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksen toiminnassa keskustelemme sitten tapahtuman jälkeen.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 9.4.2026 joko alla olevan linkin kautta tai sähköpostilla (hanna.lehtonen@muma.fi) tai puhelimitse Hannalle (puh. 040 5240 674).
<https://link.webropol.com/s/Varsinais-Suomenvapaaehtoiset2026>

Muista ilmoittaa myös mahdolliset erityisruokavaliosi.
Lisätietoja tapahtumasta saat myös Hannalta.

Jos joku läheisesi kiinnostuu vapaaehtoistoiminnasta Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksessä, niin myös hän on tervetullut mukaan.

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuksia oppia uutta sekä tuo tekijälleen merkityksellisyyden tunnetta, joten nyt kaikki rohkeasti kuulemaan lisää Kellariravintolaan huhtikuussa!

Ystävällisin terveisin: Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksen hallitus sekä yhdistyksen oma yhteyshenkilö liitossa Hanna Lehtonen

Hanna Lehtonen hanna.lehtonen@muma.fi
puh. 040 5240 674

Ennakkotieto maksaluennosta 6.5.

Munuais- ja maksaliitto järjestää maksaluennon Turun pääkirjaston studiossa keskiviikkona 6.5. klo 17.30-20.00.

Olemme luvanneet huolehtia tilaisuudessa tarjottavan hedelmävälipalan hankkimisesta.

Sääntömääräinen vuosikokous 16.5.2026

Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 16.5.2026 klo 13.00 Linnasmäen opistolla, Lustokatu 7, 20380 Turku. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät vuosikokousasiat, kuten mm. toimintakertomus ja tilinpäätös, vastuuvapauden myöntäminen, puheenjohtajien valinnat ja hallituksen valinnat, toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2027 sekä jäsenmaksun suuruus. Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan ennen kokousta klo 12.00 alkaen. Ilm. 9.5. men. Jukka Niemelälle **041 3181 855 niemelanjukka@gmail.com**



Liikuntaa Loimaan kerholla

Olemme pyrkineet lisäämään tarjontaa erilaisiin liikuntatapahtumiin Saviseudun munuais- ja maksakerhon alueella

Tiistaisin klo 15.00 alkaa ohjattu vesijumppa Vesihovin altaalla. Ohjauksen maksaa yhdistys, mutta halliin tarvitaan uimalippu tai myös seniorikortilla pääsee nauttimaan lempeästä, mutta tehokkaasta lihaksia hellivästä vesijumpasta. Koska vesijumppa on yhteistä sekä Reumayhdistyksen, Diabetesyhdistyksen että Munuais- ja maksayhdistyksen jäsenille, kannattaa hyvissä ajoin varata tila altaasta, sillä viime aikoina vesijumppavuoro on kerännyt runsaan osanottajajoukon. Tunnit jatkuvat toukokuun loppuun ja jatkuvat taas syyskuussa.

Saviseudun munuais- ja maksakerhon keilankaataajat kokoontuvat joka keskiviikko klo 15 Loimaan keilahallilla ja mukaan mahtuu vielä niin aloittelijat kuin konkaritkin. Taukoa pidetään tässäkin ryhmässä kesäkuukausien ajan.



Kesäteatteri Samppalinnassa 13.6.



Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistys on varannut 13.6.2026 esitettävään Notre Damen kellonsoittaja-musikaaliin liput. Samaan näytökseen tulee katsojia myös Uudenmaan ja Salon munuais- ja maksayhdistyksistä, joten tilaisuus on samalla mukava kesäinen kohtaamispaikka yhdistysväelle.

Me aloitamme päivän Turussa klo 12.30 yhteisellä lounaalla Kellariravintolassa, Linnankatu 16, jonka jälkeen siirrymme bussikuljetuksella Samppalinnan kesäteatteriin. Väliajalla nautimme yhteiset päiväkahvit.

Bussi lähtee Loimaalta Tuulensuun palvelukeskuksen pihalta klo 11.30 ja matkalla Turkuun poimimme kyytiin ne, jotka haluavat yhteiseen bussikuljetukseen. Kellariravintolasta teatterille siirryttäessä otamme bussiin myös kaikki turkulaiset osanottajat. Hinta jäseniltä on 50,00 € ja se sisältää lipun, bussikyydin, ruokailun ja väliaikatarjoilun. Niiltä, jotka eivät vielä ole jäseniä hinta on 82,00 €.

Sitovat ilmoittautumiset 25.5. mennessä Pauliina Nyholmille puh **0400-9909 12. tai sähköpostilla varmu77@gmail.com**. Maksu 31.5. mennessä yhdistyksen tilille **FI59 5710 0440 1096 35**. Suorituksen selitteeksi **Samppalinna**.

Kotiseutukierros Loimaalla 11.6

Saviseudun munuais- ja maksakerhon toiminta-alueella Loimaa-Ypäjä-Punkalaidun järjestämme opastetun kotiseutukierroksen kesäkuun 11. päivänä. Kyseessä on ns. sokkoretki, jonka oppaanamme toimiva kotiseutuopas Ulla Kaskiluoto on meille erityisesti räätälöinyt. Matkan kesto on noin viisi tuntia ja sinä aikana käymme kotiseutuun tutustumisemme lomassa yhteisellä lounaalla ja kahvilla. Vaikka retken kohteet ovat vain ja ainoastaan oppaamme tiedossa, niin hinta jäsenille tiedetään ja se on vain 25,00 €. Hinta kattaa kuljetuksen, oppaan palvelut, ruokailun ja kahvit. Ilmoittautumiset 5.6. mennessä Aila Suihkolle puh. **050 3543 921 tai sähköpostilla aila.suihko@seutuposti.fi**. Maksu 7.6. mennessä tilille **FI59 5710 0440 1096 35** selitteellä **Kotiseutu**.



Tule mukaan tutustumaan Loimaan lähialueen omaleimaiseen maisemaan ja kenties jopa yllättäviinkin kohteisiin.



Liikennepuisto, minigolf vai maaumala 15.8.

Haluamme ottaa munuais- tai maksasairauksien kamppailevat lapsiperheet huomioon ja järjestää heille loppukesän ratoksi lauantaina 15.8. mahdollisuuden käydä liikennepuistossa, minigolfissa tai Kupittaan maaumalassa polskuttelemassa.

Kokoontuminen seikkailupuiston portilla klo 10.00. Hinta on perhekunnittain edullinen 10,00 /perhe ja tarjolla on lippujen lisäksi myös jotain purtavaa, jonka Munuais- ja

maksaliiton perhevastaava Hanna Lehtonen tuo tullessaan picnicille. Ilmoittautuminen 10.8. mennessä Pauliina Nyholmille puh **0400-9909 12.** tai sähköpostilla **varmu77@gmail.com.** Maksu 11.8. mennessä yhdistyksen tilille **FI59 5710 0440 1096 35.** Suorituksen selitteeksi **Perhetapahtuma.** Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava, mihin haluaa osallistua.

Kerhot

Turun kerho kokoontuu seuraavan kerran keskiviikkona 8.4. klo 18-20 Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa Puistokatu 11, Turku ja toukokuussa kerhoilta on sovittu pidettäväksi maksaluennolla Turun pääkirjaston studiossa 6.5. klo 17.30-20.

Loimaan kerho kokoontuu Tuulensuun palvelukeskuksessa kuukauden kolmantena torstaina. Huhtikuussa kokoonnumme 16.4. Tuulensuussa ja toukokuun 21.päivänä Petäjoen laavulla, jossa virittelemme kevään ensimmäiset grillaustulet.



Tule nauttimaan kevään auringosta avariien peltoaukeitten syliin Petäjoelle.



Tule mukaan

Vapaaehtoistyö lisää omaa ja muiden hyvinvointia. Munuais- ja maksaliitossa sekä sen jäsenyhdistyksissä on monenlaisia mielekkäitä ja palkitsevia vapaaehtoistehtäviä

Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistys ry:n yhteystietoja 2026

Pauliina Nyholm	0400 990 912	varmu77@gmail.com	puheenjohtaja
Aila Suihko	050 3543 921	aila.suihko@seutuposti.fi	Loimaan kerho
Jukka Niemelä	041 3181 855	niemelanjukka@gmail.com	sihteeri
Kalevi Suihko	050 5133 020	kalevi.suihko@seutuposti.fi	varapuheenjohtaja

Munuais- ja maksaliiton *www-sivut löytyvät osoitteesta www.muma.fi.*

**Toivotamme
aurinkoista kevättä**



**jäsenistölle
ja leppoisaa kesää**