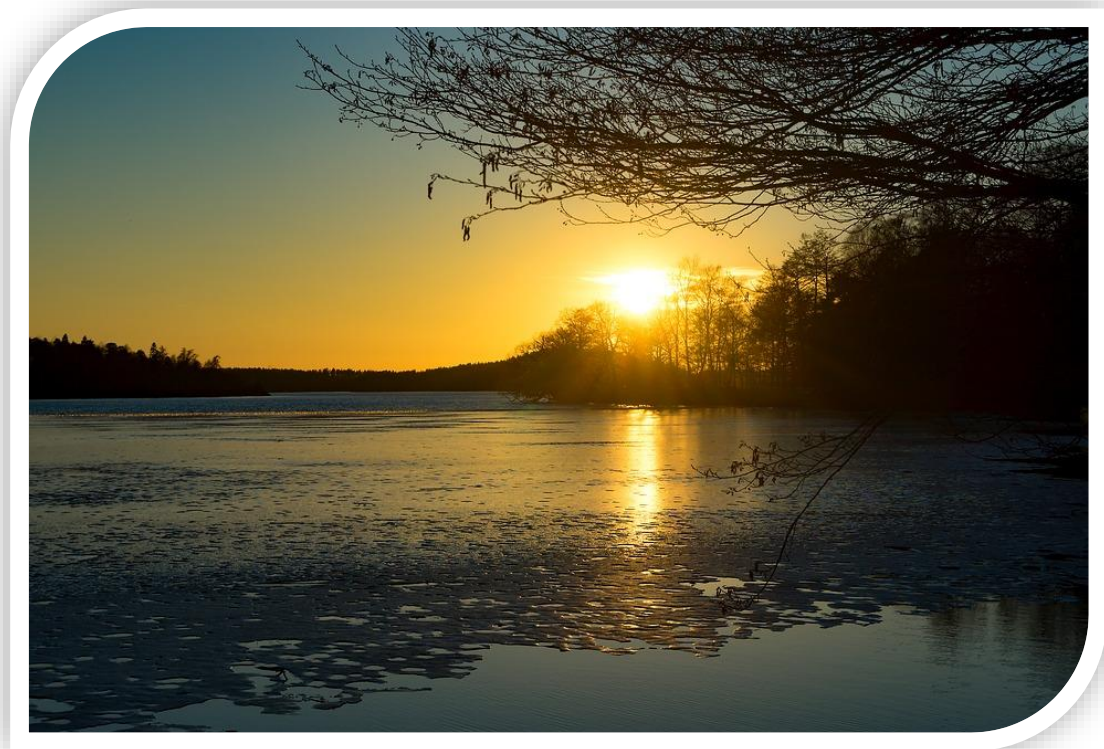


**Keski-Suomen  
munuais- ja maksayhdistys**

**KEMUSI ry**

**Jäsenkirje 1/2019**



## KEMUSI ry:n jäsenkirje 1/2019

Hyvä jäsen!

Hyvää alkanutta vuotta 2019 sinulle!

Vuosi on jälleen vaihtunut ja olemme jo ohittaneet sen pimeimmän ajan. Yhdistys jatkaa toimintaansa ja menossa on jo 49. toimintavuosi. Tänä vuonna osallistumme vaalikeräyksiin ja niissä kaipaamme jälleen aktiivisia lipaskerääjiä.

Edelleen kaipaamme jäseniltämme toiveita, millaista toimintaa kaivataan ja miten jäsenistön aktiivisuutta voitaisiin lisätä. Kerro siis rohkeasti, mitä toivoisit omalta paikallisjärjestöltäsi. Pyrimme jatkamaan toimintaamme aktiivisena, että jokainen voi osallistua siihen oman kiinnostuksen mukaan. Painopisteenä tänä vuonna on yhdistyksessämme liikunta liiton teemavuoden mukaan. Teemavuoden innostamina esittelemme sinulle tässä tiedotteessa yhden liikuntamuodon Petanque:n ja sen harrastajan Hallitusjäsenemme Joni Jatkosen.

Kiitos, että olet mukana ja menestyksellistä vuotta sinulle ja läheisillesi toivoen!

*Kemusin hallituksen väki*

---

### Minä ja petanque

Munuais-ja maksaliiton vuoden 2019 teeman mukaisesti, meillä Keski-Suomen munuais-ja maksayhdistyksessä pyrimme tuomaan mukaan liikuntaa järjestettäviin kevään ja syksyn tapahtumiin. Näin pyrimme aktiivimaan jäseniä liikkumaan aina omien voimavarojen mukaisesti ja niiden puitteissa. Esimerkiksi kaikille tuttu pihapeli petankki (oik. Petanque) on sopiva liikuntamuoto hauskuudessaan sekä hyötyliikuntana sopiva, jossa tulee monipuolista liikettä lihaksille ja nivelille. Peli vaatii myös tarkkuutta ja pientä leikkimielisyyttä mukaan. Yhdistyksemme ja hallituksemme jäsen Joni Jatkonen kertoo lajista enemmän, sillä hän on kilpaillut elinsiirron saaneiden MM-ja EM-kisoissa hyvällä menestyksellä.

#### **Kuinka minusta tuli petanquen pelaaja.**

Petankki on ollut tuttu jo pienestä pitäen, lapsena tuli leikittyä serkkujeni, sekä veljeni kanssa tätä peliä kesäpaikkamme pihamaalla. Kasvaessa isommaksi ja iän myötä tuo laji jäi kuitenkin vuosiksi unholaan monella tapaa, maallisia juttuja tehtiin paljon. En tiennyt vielä näinä vuosinani pelaavani petanqueta, joskus oman ikäluokkani ja sarjani huipulla. Aloitin kisaurani virallisesti 2009 elokuussa MM-tasolla Australiassa, mutta täällä vielä lajivalikoimassa ei ollut petanqueta valittavissa, joten varsinainen petanque ura lähti seuraavana vuonna 2010 Irlannin Dublinin EM-kisoista. Näinä vuosina petanque ei lajivalikoimassa itselleni vielä ollut se ykköslaji, silloin keilailu oli se juttu nro 1. Petanquesta tuli kuitenkin 1- laji vuosien saatossa, kun tätä on paljon helpompi treenata, vaikka omassa pihassa ajasta riippumatta. Itse henkilökohtaisesti treenaan pihassa tarkkuutta, tämä laji ei joka vuosi tuonut odotettua tulosta, normaalisti olen ollut vasenkätinen, jolla heitin kolme ensimmäistä arvokisaa, 2013 pidin välivuoden, kun tuloksellisesti oli vire menossa laskusuuntaiseksi. Aloitin treenaamisen heittämään oikealla kädellä, toistoa toiston perään, jolloin Puolan EM-kisoissa irtosi pari pelin hopea mitali. Tämän kirjoituksen on tarkoitus kannustaa ja saada jäseniä innostumaan lähtemään mukaan pelaamaan rohkeasti petanqueta ja kiva olisi saada pieni ryhmä pelaamaan sekä harjoittelemaan jäseniemme kesken. Tule mukaan ja pidetään hauskaa yhdessä.

#### **Petanque kisa Irlannissa 2010, josta kaikki ura alkoi.**

Laji johon ei pitänyt alun perin osallistuakaan, mutta joukkueenjohtaja pyysi täydennystä miehistöön. Yksi oli vailla paria, joten suostuin lähtemään mukaan. Olin koko ajan siinä tiedossa, että osallistuisin vain yksilö- ja pari keilailuun samoin pelkästään pari petanqueen. Petanque kisa pelattiin hienoissa maisemissa, joka sijaisi Dublinin laitakaupungin laidalla lähellä merenrantaa olevassa puistossa.

En ollut perillä tarkalleen pelin tarkoista säännöistä. Ne olivat kaukana suomalaisista ”omista” säännöistä. Pelit menivät aina 11 pisteestä poikki. Tilanne parin kierroksen jälkeen oli tasan 2-2. Veljeni oli katsomassa peliäni ja antaessa muutamia vinkkejä pelin aikana, vaikka peli oli eräiden puheiden mukaan käytännössä pelattu tilanteen ollessa vastustajan hyväksi 10-5. Vastustajalla peli oli katkolla vain pisteestä. Aloin napsia tasaiseen tahtiin pisteitä kierros kierrokselta. Vastustajan keskittymiskyky alkoi herpaantua, kuin aloin tavoitella tasoitusta. Peli päättyi onnellisesti suomalaisen ihmisen juhlaan ja lopputulos 10-11. Ensimmäisen ottelun jälkeen tuli valtaisa aplodi ryöppy ja onnittelu sade. Ekan pelin aikana tuli kertaheitolla säännöt selviksi, se miten tätä peliä pelataan. Jos ensimmäinen pelini oli vaikea niin seuraava, eli finaali oli huomattavasti helpompi numeraalisesti. Haasteellisen ottelusta teki kuitenkin erilainen pelikenttä. Jokainen pelikenttä oli tasoltaan erilaisia pelattavia, alustat olivat hiekkaa ja pehmeudet eri luokkaa. Eka peli pelattiin pehmeällä hiekalla, joka vaati heittotarkkuutta, finaali oli taas kovapintainen ja siinä onnistui hyvin vierittämällä pallo lähelle ”määräpäättä”. Peli päättyi numeroin 11-4. Voiton jälkeen fiilis oli aivan mahtava, kirkkain mitali voitettu petanquen henkilökohtaiselta tasolta se siis tarkoittaa, että olin Euroopan mestari. En kyllä heti tajunnut mitä olin tehnyt tai en osannut käsittää mitään tästä kaikkia. Se on ainakin selvää, että voittajan on aina helppo hymyillä. Lukuisat onnittelut monella eri tavalla tuli hienosti ja voittajaa kunnioitettiin eri piireissä

Pari petanquessa saavutettiin pronssinen mitali, joka kruunasi hienon suomalaispäivän ja henkilökohtaisen kisan. En tajunnut, että kyseessä olisi ollut perjantai 13 päivää. Onneksi en ole taikuskoinen ihminen, mutta irlantilaisille tämä taisi olla juuri sitä. Päivä kulminoitui pitkälle Suomi vs. Irlanti maaotteluksi, josta Suomi nappasi kirkkaimmat medalit eri sarjoissa. Tätä oli siis jälleen pakko juhlia paikallisesti Pubissa Guinnessin kera! Illan mittaan majoitus alueella DCU:ssa (Dublinin yliopisto) tuli paljon onnitteluita jälkikäteen omasta suorituksestani, viesti oli nopeasti kampuksella kulkenut, että suomalainen oli petanquessa tehnyt hienon nousun ja voittoon asti taistellut. Tässä olen tainnut näyttää, että suomalainen ei anna periksi ja se on SISU.

Saavutukseni petanquessa eri vuosina.

2016- Pari petanquen EM-hopeamitali	Vantaa. Suomi
2016- Henkilökohtainen petanquen EM-hopeamitali	Vantaa- Suomi
2015- Henkilökohtainen petanquen MM- pronssimitali	Argentiina Mar Del Plata
2014- Pari petanquen EM-hopeamitali	Puola Krakova
2010- Henkilökohtainen petanquen EM-kultamitali	Irlanti Dublin
2010- Pari petanquen EM- pronssimitali	Irlanti Dublin



**MM-2015 Mar Del Plata MM-pronssimitali**

## Uudet kotisivut

Kotisivumme ovat uudistuneet ja ne löytyvät osoitteesta

[www.kemusi.fi](http://www.kemusi.fi)

Sivuilta pääset siirtymään suoraan myös Facebook sivuillemme, joiden osoite on

<https://www.facebook.com/KEMUSIry/>

Mikäli haluat esittää toiveita tai kommentteja uusista sivuista, voit laittaa viestiä tulemaan yhdistyksen sähköpostiin

[kemusiry@outlook.com](mailto:kemusiry@outlook.com)

---

### Pieni Ele-keräys lähestyy

Tänä päivänä Pieni ele perustuu 17 järjestön väliseen yhteistoimintaan. Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin kunnissa ympäri Suomen. Vapaaehtoisia on mukana toistakymmentätuhatta. Lipaskerääjät ovatkin keräyksen sielu.

Eduskuntavaalien äänestysajat ovat 3-9.4.2019 ennakköäänestys ja 14.4.2019 varsinainen äänestyspäivä.

Myös KEMUSI osallistuu keräykseen ja lipasvahteja kaivataan mukaan. Kunnat ja kaupungit, joissa KEMUSI:lla on keräystoimintaa ovat Laukaa, Jyväskylä, Äänekoski, Konnevesi, Muurame, Viitasaari, Jämsä ja Karstula.

Mikäli olet valmis osallistumaan lipasvahtina toimimiseen, ilmoita sopiva ajankohta suoraan alueesi lipasvastaavalle, joilta saat tiedot keräysajankohdista tarkemmin.

**JYVÄSKYLÄ** - Anja Ahonen

040 736 3045 / [kaktus@luukku.com](mailto:kaktus@luukku.com)

**LAUKAA** -Tarja Al Hanan

044 322 7562 / [tarja.alhanan@hotmail.com](mailto:tarja.alhanan@hotmail.com)

**ÄÄNEKOSKI-KONNEVESI** - Maija Piitulainen

040 750 3950 / [maija.piitulainen@pp.inet.fi](mailto:maija.piitulainen@pp.inet.fi)

**KARSTULA** - Heidi Lehto

050 592 4398 / [heidi.j.lehto@gmail.com](mailto:heidi.j.lehto@gmail.com)

**KANNONKOSKI**-Mikko Urpilainen

0400483992/[mikko.j.urpilainen@gmail.com](mailto:mikko.j.urpilainen@gmail.com)

**JÄMSÄ** - Tuula Tikka

040 035 8538

Toukokuussa 2019 on EU-VAALIT joissa myös olemme lipaskeräysten merkeissä mukana. 15-21.5.2019 Ennakkoäänestys ja 26.5.2019 Varsinainen vaalipäivä.

Tuonnekin otamme mielellämme uusia lipasvahteja mukaan, ilmoittautua voi myös sinne edellä esitettyihin henkilöihin yhteyttä ottaen.

---

## TOIMINTAA JA TAPAHTUMIA



### 15.3.2019 Kahvitreffit

Tule treffeille 15.3. klo 15.00 alkaen! Yhdistys järjestää kaikille jäsenilleen kahvitreffitapaamisen, **Sepänkeskuksessa** Jyväskylässä. Tapaamme aulatilassa, jossa olisi tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa tulijoille. Tule mukaan tapaamaan muita jäseniämme, hallituksen väkeä, juttelemaan ja tutustumaan sekä kertomaan mitä haluat toiminnaltamme.

Tapaamisiin osoitteessa Kyllikinkatu 1,40100 Jyväskylä.

### 14.3.2019 Maailman munuaispäivä

Päivä on kansainvälinen munuaispäivä, jota yhdistys viettää tuoden esille maksa- ja munuaisyhdistyksemme KEMUSI ry:n toimintaa ja tietoa maksa- ja munuaissairauksista. Sinulla on mahdollisuus tavata vertaisia, Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistyksen hallituksen jäseniä ja Petri Leppästä Munuais- ja maksaliitosta. Petri tuo vaikuttamistyön terveiset.

Nähdään Keski-suomen keskussairaalan Pääaulassa, Dialyysiosastolla sekä Sisätautipolilla/munuais- ja maksapoliklinikalla.

Olet lämpimästi tervetullut!

### 7.-9.9.2019 Liikuntatapahtuma Pajulahdessa, Nastolassa

Liiton järjestämää Liikuntatapahtumaa vietetään 7-9.9.2019 Pajulahdessa, Nastolassa. HUOM! Ilmoittautumiset tapahtumaan ovat nyt tosi nopealla aikataululla! Jos haluat mukaan, ilmoittaudu viimeistään 9.3.2019 Anja Ahoselle.

Tapahtuman omavastuu on jäsenille 10e/hlö ja 20e/perhe, liitto kustantaa ohjelman + ruokailut. Mikäli haluat yöpyä Pajulahdessa, maksaa se 70 e/hlö hotellissa ja 50e/hlö opistolla. Alle 16-vuotiailta 40e/hlö hotellissa ja 30e/hlö opistolla.

**Ilmoittaudu siis heti jos haluat mukaan!**

**YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS LÄHESTYY**

**Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys KEMUSI ry pitää sääntömääräisen vuosikokouksen  
25.4.2019 klo 18.30 Sepänkeskuksessa kokoustila MOLEKYLY:ssä. Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä.**

Olet tervetullut paikalle! Kahvitarjoilu.



### **MAKSAVIIKKO 13-17.5.2019**

Vietetään valtakunnallista maksaviikkoa. Tuolloin muma eli Munuais- ja maksaliitto järjestää yleisöluentoja eri puolilla Suomea mm. Helsingissä, Kuopiossa, Tampereella ja Turussa. Muistathan että muma järjestää jäsenilleen myös erilaisia kursseja joihin voit osallistua. Enemmän tietoa saat netistä [www.muma.fi](http://www.muma.fi) tai jäsenlehti Elinehdosta. Mittavan tietopaketin löydät Elinehto 4/2018 välistä. **Kursseilla on tilaa hyvin, etsi omasi ja lähde mukaan!**

---

## **TIEDOKSI**

Otamme aina mielellään mukaan uusia toimijoita ja oman mieleisensä tavan voi jokainen itse päättää. Yhdistyksessä on monenlaista tehtävää ja toimea ompelija, kutoja, leipoja, myyjä messuilla/kirppareilla, aktiivinen hallitustoimija, lipaskerääjä, innokas munuais- maksatietouden jakaja, vertaistuen tarjoaja jne. Odotamme sinua toimintaan mukaan!

Sinun ei tarvitse olla seppä syntyessäsi eli kaikkeen saat apua, tukea ja neuvoja meiltä muilta aktiiveilta. Nyt on paikka vaikuttaa, tule mukaan!

Otamme mielellämme vastaan tietoa tulossa olevista tapahtumista ja kirpputoripaikoista/ajankohdista jotta voimme laajentaa toimintaamme ja varainkeruutamme yhdistykselle.

Laita siis sähköpostia/soita Anja Ahoille.

### **JÄSENIEN TOIMINTATAPAHTUMA 19.5.2019**

Tulossa siis toukokuussa yhdistyksen järjestämä tapahtumapäivä joka järjestetään KAIJALA:ssa vapaa-ajan viettopaikassa joka sijaitsee kauniin Palokkajärven rannalla 7 km Jyväskylästä.

Luvassa Liiton liikunta teemavuoden mukaisesti liikuntaa jokaisen omissa rajoissa, pelejä, kilpailuja, ruokailu/kahvit ja makkaraa vertaistukea unohtamatta.

Päivä aloitellaan klo.10.00 ja lopetellaan n.klo.16.00, mukaan voi tulla myös lyhyemmäksi aikaa.

Tapahtuma on osallistujille maksuton, yhdistys kustantaa päivän.

Kuljetusta ei ole järjestetty vaan paikalle tullaan omin kyydein. Voit toki kysyä yhdistyksestä josko kimppakyyti onnistuisi.

Jotta osaisimme varautua oikealla ruokamäärällä, niin ilmoittautuminen olisi tehtävä 12.5.2019 mennessä Anjalle puh. 040 736 [3045/kaktus@luukku.com](mailto:3045/kaktus@luukku.com)

**TERVETTULOA MUKAAN!**

**PS.ITÄ-SUOMEN ALUEEN aluetoimisto ja sen järjestösuunnittelija Petri Leppänen toimii myöskin MATA-RAS:ta käsin. Petrin tavoittaa huoneesta B245 ,Matara 6 ,2krs.Jyväskylä**

## TEATTERIA....

Loppukesästä/Alkusyksystä ollaan järjestämässä tuttua Jokavuotista teatteriretkeä. Ajankohta tai teatteri näytös ei ole vielä varmentunut. Palaamme asiaan myöhemmin ja tiedotamme siitä. Voit halutessasi antaa vinkkiä hyvistä teatteriesityksistä. Vietämme yhdistetyn liikunta/kulttuuripäivän yllätystoiminnoilla höystettynä! Tule mukaan!

---

## Yhdistys muistuttaa! Tärkeää!

Koska toimimme yhdistyksenä vapaaehtoisten voimin, on jäsenmaksu tärkeä. **Muista ilmoittaa meille ajankohtaiset yhteystietosi. VARSINKIN sähköpostiosoitteesi/puhelinnumero!** Näin voimme varmentaa, että saat kaiken postin yhdistykseltä.

Jos et ole vielä jäsen ja haluat liittyä jäseneksi, ota yhteyttä. Olet lämpimästi tervetullut yhdistyksemme jäseneksi.

### YHDISTYKSEN TOIMISTO ON MUUTTANUT!!

Olemme siirtyneet MATARA 6 puolelle jossa on nykyisin toimistotilamme. Toimisto on Pääovesta sisään tultaessa 2.kerroksessa ja huoneessa B226.

Päivystelemme siellä vanhaan tapaan joka kk.1.tiistai. Jos haluat tulla muulloin, ota yhteyttä niin sovimme paikallaolon.

---

## Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys KEMUSI ry:n hallitus alkaan 1.6.2018

### Varapuheenjohtaja

Maija Piitulainen  
Sorrinkuja 4  
44200 Suolahti  
040 750 3950  
[maija.piitulainen@pp.inet.fi](mailto:maija.piitulainen@pp.inet.fi)

### Taloudenhoitaja

Anja Ahonen  
Väinönkatu 15H39  
40100 Jyväskylä  
040 736 3045  
[kaktus@luukku.com](mailto:kaktus@luukku.com)

### Sihteeri

Tarja Al Hanan  
Alangontie 3 as 2  
41340 Laukaa  
044 322 7562  
[tarja.alhanan@hotmail.com](mailto:tarja.alhanan@hotmail.com)

### Hallituksen jäsen

Joni Jatkonen  
Vihtorintie 1  
42300 Jämsänkoski

### Hallituksen jäsen

Allan Wainwright  
Vehkasuontie 2  
41710 Rutalahti

### Hallituksen jäsen

Sirpa Muhonen  
Kaijanlammentie 5 B 18  
40530 Jyväskylä

### Hallituksen jäsen

Tiina Piili  
[tiina.piili@ksshp.fi](mailto:tiina.piili@ksshp.fi)

040 831 6173  
[ioni.jatkonen@outlook.com](mailto:ioni.jatkonen@outlook.com)

050 432 2184  
[anitta.wainwright@gmail.com](mailto:anitta.wainwright@gmail.com)

040 844 8980  
[sirpa.muhoenen@gmail.com](mailto:sirpa.muhoenen@gmail.com)

**Varajäsenet:**

Sari Bogdanoff  
Pieles 2 D 58  
40340 Jyväskylä  
[saribogdanoff@gmail.com](mailto:saribogdanoff@gmail.com)

Midia Al Hanan  
Alangontie 3 as 2  
41340 Laukaa  
[midia.alhanan@hotmail.com](mailto:midia.alhanan@hotmail.com)

Anitta Wainwright  
Vehkasuontie 2  
41710 Rutalahti  
[anitta.wainwright@gmail.com](mailto:anitta.wainwright@gmail.com)