

**Keski-Suomen  
munuais- ja maksayhdistys  
KEMUSI ry  
Jäsenkirje 1/2020**



## KEMUSI ry:n jäsenkirje 1/2020

Hyvä jäsen!

Hyvää alkanutta vuotta 2020 sinulle!

Vuosi on jälleen vaihtunut ja olemme jo ohittaneet sen pimeimmän ajan. Yhdistys jatkaa toimintaansa ja menossa on jo 50. toimintavuosi. Tänä vuonna vietämme siis todellista juhluvuotta ja kutsumme teidät kaikki jäsenemme mukaan toukokuussa Jyväskylässä pidettävään juhlaamme!

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 edunvalvonta liiton teemavuoden mukaan. Tiedossa on erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia runsaasti.

Kiitos, että olet mukana ja menestyksellistä vuotta 2020 sinulle ja läheisillesi toivoen

KEMUSI:n Hallitus

Maija, Anja, Sirpa, Tarja, Midia, Joni, Tiina, Sari ja Ulla

## Yhdistys muistuttaa! Tärkeää!

Koska toimimme yhdistyksenä vapaaehtoisten voimin, on jäsenmaksu tärkeä.

**Muista ilmoittaa meille ajankohtaiset yhteystietosi. Erityisesti 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!

## Tulevia tapahtumia 2020

- |           |   |
|-----------|---|
| 2/2020    | Vietetään Kuntokuuta, omaehtoisen liikkumisen seuraamiseen painottuvaa harrasteliikunta kampanjaa. Liikkua voi yksi tai yhdessä. Tavoitteena aktivoida liikkumaan oman jaksamisen rajoissa. Lisää tietoa <a href="http://www.kuntokuu.fi">www.kuntokuu.fi</a>   |
| 11.3.2020 | Jäsentapaaminen, Sepänkeskus Protoni-kabinetti 2 krs Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä. Vapaamuotoinen keskustelutilaisuus ajankohtaisista asioista. Aloitamme klo 15:00. Kahvitarjoilu.  |
| 12.3.2020 | Munuaispäivän luento striimattuna (videon välityksellä) ja Kahvilatreffit jäsenille Jyväskylässä aika ja paikka varmentuu myöhemmin. Maaliskuussa alkava valtakunnallinen Munuaiskampanja on liiton, Munuaissäätön, Suomen Nefrologiyhdistys SNY:n ja Suomen munuaistautilien sairaanhoitohenkilöstö MUSA:n |

yhteiskampanja. Hyvin moni ihminen elää dialyysin kanssa, eikä ole elinsiirtojonossa. Myytit murtuvat kampanja haluaa tuoda esille tosiasiaa, että ihan jokainen meistä voi sairastua ja dialyysinkin kanssa voi elää hyvää elämää.

Löydät kampanjan munuaisviikon alussa osoitteesta [www.munuainen.fi](http://www.munuainen.fi)

- 14.5.2020 Maksaviikon luento järjestetään Jyväskylän kaupungin kirjastossa, Unonsalissa ja se on avoin kaikille.
- 16.5.2020 Liiton vuosikokous pidetään Jyväskylässä, Scandic Jyväskylä Stationissa
- 10.10.2020 Elinsiirtotapahtuma-Toritapahtuma Helsingissä
- 13.11.2020 Liiton 50-vuotisjuhla Helsingissä järjestöpäivien yhteydessä

Muistathan että Munuais- ja maksaliitto on päivittänyt uuden kurssijulkaisun sivuilleen. Voit ladata julkaisun talteen tai lukea sen liiton sivuilta koko vuoden ajan [www.muma.fi/kurssit](http://www.muma.fi/kurssit).

## Mukaan alkuvuoden kursseille.

Maksasairaus osana elämää, lähijakso + verkko, 20.-21.3.2020

Kurssi on tarkoitettu rasvamaksaa sairastaville aikuisille. Kurssilla saat tietoa sairaudesta ja tukea omahoitoon asiantuntijoiden opastamana. Lähijakson kurssipaikka on Hotelli Nuukio Espoossa. Hakuaika päättyy 7.2.2020. Lue lisää tai ilmoittaudu kätevästi sähköisesti sivuiltamme, [www.muma.fi/steahaku](http://www.muma.fi/steahaku).

Voimaa luonnosta 27.-29.3.2020, Katinkulta, Vuokatti

Kurssi on tarkoitettu kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille ja heidän läheisilleen, myös perheille, joissa aikuinen sairastaa. Hakuaika päättyy 14.2.2020. Lue lisää tai hae kurssille sähköisesti sivuiltamme, [www.muma.fi/steahaku](http://www.muma.fi/steahaku).

Myös tänä vuonna on Etäsope-verkkokursseja eri teemoin kaikille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Kurssit järjestetään 11 eri järjestön yhteistyönä. Katso teemat ja kurssien lisätiedot osoitteesta [www.etasope.fi](http://www.etasope.fi).

Etsi itsellesi sopivin, hae ja mene mukaan!

## Yhdistyksemme vuosikokous lähestyy!



**Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys KEMUSI ry pitää sääntömääräisen vuosikokouksen 17.4.2020 klo 18.00 Matarasali, A-puoli, Matarankatu 6.**

Sääntömääräisten asioiden lisäksi esityksiä kokouksessa käsiteltävistä asioista voivat tehdä yhdistyksen jäsenet kirjallisesti hallitukselle 16.3.2020 mennessä osoitteella [tarja.alhanan@hotmail.com](mailto:tarja.alhanan@hotmail.com)

**Kaikki jäsenemme ovat tervetulleita mukaan kokoukseen.**

## Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys KEMUSI ry juhlii 50-vuotis taivaltaan!

Kutsumme teidät hyvät jäsenemme juhlimaan kanssamme yhdistyksemme 50- vuotistaivalta yhdessä Jyväskylään, Scandic Station hotelliin 16.5.2020!  
Tarkempaa tietoa ilmoitetaan kutsussa, joka lähetetään jäsenille myöhemmin.



Tärkeitä osoitteita: Yhdistyksen kotisivut löydät osoitteesta

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

Yhdistyksen kotisivuilta pääset suoraan myös omille Facebook-sivuillemme

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

Mikäli haluat esittää toiveita tai kommentteja sivustoistamme, voit laittaa viestiä tulemaan yhdistyksen sähköpostiin [kemusiry@outlook.com](mailto:kemusiry@outlook.com)

## 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 Ahoselle.

Ps. Munuais- ja maksaliiton Keski-Suomen toimisto ja sen järjestösuunnittelija Petri Leppänen toimii myöskin Matarassa huoneessa B245, Matara 6, 2krs. Jyväskylä. [petri.leppanen@muma.fi](mailto:petri.leppanen@muma.fi) 040 512 9295

## Teatteria...

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

## Jäsenetuja

Olemme saaneet jäsenillemme etuja, jotka ovat käytössänne

- Vapaa-ajan kylpyläetu 2020 Scandic Laajavuori tarjoaa edun kylpylä ja kuntosali 11e/hlö/3 h (ma-pe klo7-14) ja 15 e muina aikoina. Hieronta -10% normaalihinnoista, keilaus-40% normaalihinnoista. Etu on henkilökohtainen ja saat sen näyttämällä jäsenkorttiasi.
- Kukkakauppa Marjatta Ryynänen Ky tarjoaa -10% alennuksen ostoksesta.

## Ruokakirjan hinta on päivitetty

Ruokakirja on mainio jäsenetu, jota kannattaa markkinoida. Kirjan hinta on päivitetty vuodelle 2020. Hinta on jäsenille 14,90 ja muille 29,90 euroa + postikulut.

Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokakirja Nauti ruoasta sisältää yli sata ohjetta ja tietoa sopivasta ruokavaliosta sekä käytännön vinkkejä. Kirjassa on 132 sivua.

Ruokakirjan voi tilata sivuiltamme osoitteesta [www.muma.fi/liitto/julkaisut/ruokakirja](http://www.muma.fi/liitto/julkaisut/ruokakirja)

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

### Puheenjohtaja

Maija Piitulainen  
Sorrinkuja 4  
44200 Suolahti  
040 750 3950

[maija.piitulainen@pp.inet.fi](mailto:maija.piitulainen@pp.inet.fi)

### Taloudenhoitaja/ Jäsenasioidenhoitaja

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/ Varajäs.asioidenhoitaja

Joni Jatkonen  
Vihtorintie 1  
42300 Jämsänkoski

040 831 6173

[jeni.jatkonen@outlook.com](mailto:jeni.jatkonen@outlook.com)

### Hallituksen jäsen

Sari Bogdanoff

[sari.bogdanoff66@gmail.com](mailto:sari.bogdanoff66@gmail.com)

### Hallituksen jäsen/ Varapuheenjohtaja

Sirpa Muhonen  
0408448980  
sirpa.muhonen@gmail.com

### Hallituksen jäsen

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

### Hallituksen jäsen

Midia Al Hanan

### Hallituksen varajäsen

Ulla Kilpi  
040 402 3168  
[kilpiu@gmail.com](mailto:kilpiu@gmail.com)

Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys KEMUSI ry  
Matarankatu 6, 2 krs, huone B226  
4100 JYVÄSKYLÄ



