

**Keski-Suomen munuais- ja  
maksayhdistys  
KEMUSI ry  
Jäsenkirje 2/2020**



## Hyvä jäsen!

Vuosi on jälleen vaihtunut syksyn ja vuoden pimeämmälle puoliskolle. Tämä vuosi on ollut yhdistykselle 50. toimintavuosi. Toimintavuotemme on ollut monella tapaa haasteellinen erilaisten tapahtumien peruuntuessa/siirtyessä, olemme joutuneet miettimään uusia työskentely- ja toimintatapojamme ja toteuttaneet mm. etätyöskentely mahdollisuuden Teams.n kautta. Juhlavuoden kunniaksi oli on ehditty suunnitella paljon, mutta maailmalla ja meillä suomessa vallitsevan tilanteen vuoksi monia tapahtumia ja suunnitelmia on sen vuoksi jouduttu perumaan ja siirtämään myöhempään ajankohtaan. Jo aiemmin suunnitellut tapahtumat ja juhlat tulemme järjestämään, sitten kun niiden katsomme olevan turvallista!

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. Ideoita voit lähettää yhdistyksemme sähköpostiin osoitteella [kemusiry@outlook.com](mailto:kemusiry@outlook.com) tai soittamalla / laittamalla sähköpostia yhdistyksemme hallituksen jäsenille, joiden yhteystiedot löytyvät kirjeen lopusta.

## Tärkeä muistutus!!!

Koska toimimme yhdistyksenä vapaaehtoisten voimin, on jäsenmaksu tärkeä. Muistathan ilmoittaa meille ajankohtaiset yhteystiedot. Erityisesti sähköpostiosoitteesi/puhelinnumero! Näin voimme varmentaa, että saat kaiken postin yhdistykseltä. Jäseneksi on tervetullut jokainen toiminnasta kiinnostunut: munuais- ja maksasairauteen sairastunut, elinsiirtoa odottava tai sen saanut, heidän läheisensä, munuaisensa luovuttanut, hoitohenkilöstö ja kaikki muut halukkaat. Liittymällä yhdistyksen jäseneksi vuoden lopussa, jäsenmaksua loppuvuodesta ei tarvitse maksaa.

## Tapahtuu!

Vallitsevan tilanteen vuoksi luennot järjestetään etänä, jota voi seurata omalta kotikoneelta tai tablet- tietokoneelta tai vaikkapa mobiililaitteella.

Tarkemmat linkit luentoihin löytyvät liiton sivuilta

<https://www.muma.fi/liitto/ajankohtaista/tapahtumat> mikäli haluat käydä luennon kuuntelemassa järjestettävänä päivänä.

Maksaviikko marraskuussa 2020

Toukokuusta marraskuulle siirretyllä maksaviikolla järjestetään kolme etäluentoa, sekä tiedotusta maksasairauksista

20.10. klo 18.00-19.00

KEMUSI ry järjestää verkossa kaikille avoimen yleisöluennon Rasvoittunut maksa ja maksan hyvinvointia tukeva elämäntapa, tiistaina 20.10.2020 klo 18-19. Luennoitsijana Santeri Jolkkonen, LL, sisätauteihin erikoistuva lääkäri.

2.11 klo 17.30-19

Professori Perttu Arkkila luennoi maksasairauksien kehittyvästä hoidosta.

5.11 klo 17.30- 19

Professori Pertti Mustajoki luennoi rasvamaksasta ja keinoista pysyvään painonhallintaan.



**Ylipaino**  
ja liikkumattomuus  
rasvoittaa  
**maksaa,**  
maksasolusyövän  
riski  
**kasvaa.**

**Maksaviikko 2.11.–6.11.2020**  
[www.maksa.fi/maksaviikko](http://www.maksa.fi/maksaviikko)

 50 vuotta edunvalvontaa  
Munais- ja maksaliitto

Luennot tallennetaan ja julkaistaan jälkepäin myös tekstitettyinä liiton YouTube-kanavalla, osoitteessa [www.youtube.com/Munuaisjamaksaliitto](http://www.youtube.com/Munuaisjamaksaliitto) Elokuussa ollut Ruokavalio maksan vajaatoiminnassa -luento on jo **liiton YouTube-kanavalla**.

Lisää ajankohtaisia tapahtumia löydät liiton sivuilta [www.muma.fi/tapahtuu](http://www.muma.fi/tapahtuu) Muistathan että Munuais- ja maksaliittolta löytyy kurssijulkaisu sivuiltaan. Voit ladata julkaisun talteen tai lukea sen liiton sivuilta koko vuoden ajan [www.muma.fi/kurssit](http://www.muma.fi/kurssit). Uusi vuoden 2021 kurssijulkaisu ilmestyy elinehtolehden välissä joulukuussa.

## **Pieni Ele- keräys lähestyy**

Tänä päivänä Pieni- ele perustuu 15 järjestön väliseen yhteistoimintaan. Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin kunnissa ympäri Suomen. Vapaaehtoisia on mukana toistakymmentätuhatta. Lipaskerääjät ovatkin keräyksen sielu.

kuntavaalien äänestysajat ovat 7.-13.4.2021 ennakkoäänestys ja 18.4.2021 varsinainen äänestyspäivä.

Myös KEMUSI osallistuu keräykseen ja lipasvahteja kaivataan mukaan. Kunnat ja kaupungit, joissa KEMUSI: lla on keräystoimintaa, eri maakunnissa. Mikäli olet valmis osallistumaan lipasvahtina toimimiseen, ilmoita sopiva ajankohta suoraan alueesi lipasvastaavalle, joilta saat tiedot keräysajankohdista tarkemmin.

Muista käydä äänestämässä!

## **Valoviikot**

Valoviikot järjestetään marraskuun aikana ja yhdistys on mukana Keski-Suomen keskussairaalan OLKA-pisteellä!

## **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.

Munuais- ja maksaliiton Keski-Suomen toimisto ja sen järjestösuunnittelija Petri Leppänen toimii myöskin Matarassa huoneessa B245, Matara 6, 2krs. Jyväskylä. petri.leppanen@muma.fi 040 512 9295  
Munuais- ja maksaliiton henkilökunta on aina valmis auttamaan tarvittaessa erilaisissa tilanteissa.

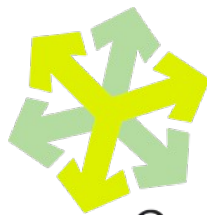
Tärkeitä osoitteita:

Yhdistyksen kotisivut löydät osoitteesta [www.kemusi.fi](http://www.kemusi.fi)

Yhdistyksen kotisivuilta pääset suoraan myös omille Facebook-sivuillemme <https://www.facebook.com/KEMUSIry/>

## **Yhdistystoiminnan opiskelua tarjolla itselle sopivaan aikaan**

Opintokeskus Sivis on julkaissut uuden Yhdistystoimija -verkkomateriaalin, jonka avulla voi saada perustiedot ja taidot haltuun kätevästi sellaisella aikataululla, joka itselle sopii. Koulutus on kaikille avoin. Maksuttomaan itseopiskelumateriaaliin sisältyy viisi eri jaksoa, jotka käsittelevät yhdistyshallintoa, taloushallintoa, varainhankintaa, viestintää ja vuorovaikutusta sekä riskienhallintaa. Jaksot koostuvat keskeisestä tiedosta, tapausesimerkeistä ja tehtävistä, joiden avulla voi testata osaamisesi. Yhden jakson opiskeluun kuluu noin 1–1,5 tuntia ja sen suoritettuaan voi hakea digitaalista osaamismerkkiä, jolla voi helposti osoittaa osaamisensa myös muille.



**Opintokeskus SIVIS**

Lue lisää Siviksen sivuilta:

[www.ok-sivis.fi/koulutus/jarjestoosaaminen/yhdistystoimija-materiaali.html](http://www.ok-sivis.fi/koulutus/jarjestoosaaminen/yhdistystoimija-materiaali.html).

# Hallituksen yhteystiedot

## **Puheenjohtaja**

Maija Piitulainen

Sorrinkuja 4

44200 SUOLAHTI

040 750 3950

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

[maijapiitu@gmail.com](mailto:maijapiitu@gmail.com)

## **Varapuheenjohtaja**

Joni Jatkonen

Vihtorintie 1

42300 JÄMSÄNKOSKI

040 831 6173

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

## **Sihteeri**

Tarja Al Hanan

Alangontie 3 as 2

41340 LAUKAA

044 322 7562

[tarja.alhanan@hotmail.com](mailto:tarja.alhanan@hotmail.com)

## **Rahastonhoitaja**

Anja Ahonen

Väinönkatu 15 H 39

4100 JYVÄSKYLÄ

040 736 3045

[kaktus@luukku.com](mailto:kaktus@luukku.com)

# Hallituksen jäsenet

## **Facebook-sivujen ylläpitäjä**

Midia Al Hanan

(Yhteydenotto facebookin kautta)

## **Hallituksen jäsen**

Reijo Herranen

## **Liikuntavastaava**

Tiina Piili

## **Hallituksen jäsen**

Sari Bogdanoff

045 129 9113

[saribogdanoff66@gmail.com](mailto:saribogdanoff66@gmail.com)

## **Hallituksen jäsen**

Ulla Kilpi

040 402 3168

[kilpiu@gmail.com](mailto:kilpiu@gmail.com)

# Hallituksen varajäsenet

## **Varajäsen**

Heidi Lehto

[heidi.j.lehto@gmail.com](mailto:heidi.j.lehto@gmail.com)