

Pakkanen vihdoinkin saapui tänne meillemme ja siitä on saatu nyt nauttia!  
Nyt on taas aika polkaista uusi yhdistysvuosikin alkuun. Yhdistys on valitettavasti aikamoisen työmäärän uuvuttama ja toimintoja tältä vuodelta jouduttiin karsimaan. Hallitusporukka on pieni ja kaipaamme tosissaan lisää vapaaehtoisia kaikenlaiseen hommaan mukaan.

### **Pieni ele-keräys**

Presidentinvaalit ovat jo kulman takana.

Yhdistys on mukana vaalikeräyksessä ja lipasvahteja kaivataan Tampereella, Ylöjärvellä, Nokialla ja Valkeakoskella.

Lipasvahtina tehtäväsi on istua keräyspaikalla ja pitää huolta keräyslippasta.

Vuorosi voi olla tunnin tai useamman tunnin pituinen. Keräyspaikalla saa kutoa, lukea, täyttää ristikköä ja ottaa kaverin mukaan.

Ota yhteyttä puheenjohtajaan ja tiedustele vapaita tunteja.

Tampereella

Kalevan Prismassa ma 17.- ti 18.1.2018 klo 8-20 molempina päivinä

Kaukajärven kirjastolla ma 22. - ti 23.1.2018 klo 10-19 molempina päivinä

Turtolan Citymarketissa su 21.1.2018 klo 10-18

Lentävänniemen koululla su 28.1.2018 klo 9-20

Saukonpuiston koululla su 28.1.2018 klo 9-20

Lamminpään koululla su 28.1.2018 klo 9-20

Ylöjärvellä

Kauppakeskus Elossa su 21.1.2018 klo 12-16

Metsäkylän koululla su 28.1.2018 klo 9-12

### **Hallituksen kokoukset**

Yhdistyksen sääntömääräinen **kevätkokous pidetään 25.3.2018 klo 15** alkaen Pellervontuvan kokoushuoneessa, Pellervonkatu 9, Tampereella. Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen kevät- tai syyskokouksen käsiteltäväksi, hänen on ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle viimeistään kokousta edeltävän kuukauden 15. päivänä, jotta asia voidaan sisällyttää kokouksutuun.

Hallitus kokoontuu keväällä PirMun toimistolla kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 17:30. Hallituksen kokouksiin voi tulla mukaan ja varsinkin, jos sinulla on kiinnostusta toimia jatkossa yhdistyksen hallituksessa.

Hallituksen kokoukset ovat avoimia kaikille jäsenille. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja kahvittelemaan.

## **Kehonhuolto**

PirMu järjestämä kehonhuoltoryhmä jatkaa edelleen. Uudet jäsenet ovat enemmän kuin tervetulleita! Ryhmä sopii kaikenkuntoisille miehille ja naisille ja Tiina ohjaa jokaiselle soveltuvat liikkeet.

Paikka vaihtuu taas: **Olotila Moyo**, Tuomiokirkonkatu 1A, 33100 Tampere

Kehonhuollon kevätkausi järjestetään **keskiviikkoisin 17.1.-23.5.2018 alkaen klo 17:45-18:45. Ohjaajana toimii Tiina Hakio. Jäsenhintana on 30 €/kausi.**

Yhdistyksen ulkopuolisille hinta on 45€/kausi.

Ilmoittautuminen tapahtuu paikan päällä. Vaikka ensimmäisellä kerralla ei pääsisi paikalle, voi mukaan tulla vielä tammikuun aikana.

Tukiranka, nivelet ja lihakset tarvitsevat liikettä pysyäkseen kunnossa. Kivut ja jännitykset eri puolilla kehoa voivat johtua myös hapenpuutteesta lihaksistossa. Lisäämällä liikkuvuutta sekä parantamalla kehontuntemustamme, suojaamme selkää sekä niveliä. Harjoittelemalla löydämme keinoja ennaltaehkäistä sekä hoitaa jo syntynyttä jännitystä ja jäykkyyttä kehossa.

Kehonhuoltotunnit tarjoavat monipuolista harjoittelua kaikille ikään, kokoon tai sukupuoleen katsomatta. Venytyksistä ja liikkuvuusharjoituksista hyötyvät niin nuoret, työikäiset kuin eläkeläisetkin. Useat miehet ovat hyväksi havainneet uuden tyyppisen harjoittelun kehonhuollon merkeissä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita! Harjoitukset myös parantavat ryhtiä ja tehostavat aineenvaihduntaa sekä tuovat helpotusta lihaskireyksiin ja mahdollisiin kiputiloihin. Jo muutaman harjoituskerran jälkeen huomaat vaikutukset kehossasi. Lisäksi saat hyviä vinkkejä siihen, miten pienet muutokset arjessa vaikuttavat hyvinvointiin ja tulokset huomaat nopeasti.

ELINEHTO - lehdessä mainostettu TAYSin järjestämä Maksasairaiden ensitietopäivä on valitettavasti jouduttu siirtämään syksyille.

## **Uimahallikortit**

Välitämme jäsenistöllemme 10 käyntikerran uimahallikortteja Tampereen kaupungin uimahalleihin tuettuun hintaan 35 €/kpl.

Tilaukset: Marika Kankaanpää: p. 040 727 8818.

## **Yhdistyksen Facebook-ryhmä**

Facebookiin on perustettu Pirmulle on ryhmä, jonka löydät helpoiten kirjoittamalla Facebookin hakukenttään: PirMu. Ryhmä on suljettu, eli se löytyy hakutoiminnolla, mutta sen sisältö näkyy vain ryhmän jäsenille. Mikäli haluat liittyä ryhmään, mutta se ei onnistu, voit ottaa yhteyttä Sirpa Andeliniin.

## **Pirmukka perhekerho**

Koko perheen **Pirmukka-vertaiskerho** (munuais- ja maksasairaat, rakkoekstrofia, elinsiirron saaneet ja vaativaa suolistosairautta sairastavat) tarjoaa vertaistukea ja yhteistä toimintaa PirMulaisille perheille. Kevätkaudelle ei ole vielä päätetty retkipäiviä, joten voit kertoa ideoitasi.

Ilmoitamme retket ja tapahtumat Pirmukan facebook-ryhmässä. Jos sinulla ei ole facebook-tiliä, ilmoita sähköpostiosoitteesi Elinalle (elli.haapala@gmail.com), jolloin saat tietää Pirmukan toiminnasta sähköpostilla.

Lisätietoja: Perhekerhon vetäjä Eeva Forsberg-Mikkonen,  
eeva.forsberg@hotmail.com

Oletko jo Pirmukan Facebook-ryhmässä? Liity Pirmukka-ryhmään niin olet ajan tasalla perhekerhon toiminnasta!

## **Jäsenmaksut**

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous päätti 22.10.2017 että yhdistyksen jäsenmaksu nostetaan 20 euroon/jäsen.

Liitto toimittaa kevään aikana jäsenmaksukortit kaikille jäsenille.

Yhdistyksen sääntöjen mukaan jäsen erotetaan yhdistyksestä jos tämä ei ole maksanut jäsenmaksuaan kahteen vuoteen. Jäseneksi liittymään pääsee esimerkiksi

yhdistyksen omien sivujen kautta

<http://sivut.koti.tpo.fi/pirmu/>

tai Liiton sivujen kautta

[http://www.muma.fi/munuais-\\_ja\\_maksaliitto/liity\\_jaseneksi](http://www.muma.fi/munuais-_ja_maksaliitto/liity_jaseneksi)

**Pellervonkatu 9/102133540 TAMPERE**

**Puh. (03) 2530 861**

**kotisivu: [www.kotiposti.net/pirmu](http://www.kotiposti.net/pirmu)**

**e-mail: [pirmu@koti.soon.fi](mailto:pirmu@koti.soon.fi)**

---

## **Hallituksen jäsenet 2018**

### **Puheenjohtaja (myös jäsenasiat):**

Sirpa Andelin 044 269 7786  
*[sirpa.andelin@gmail.com](mailto:sirpa.andelin@gmail.com)*

### **Varapuheenjohtaja**

Hannu Niemi 0400 622 499  
*[hannu.niemi@luukku.com](mailto:hannu.niemi@luukku.com)*

### **Sihteeri**

Eeva Forsberg-Mikkonen 040 768 1470  
*[eeva.forsberg@hotmail.com](mailto:eeva.forsberg@hotmail.com)*

Helka Hämäläinen 040 526 9844  
*[helka.hamalainen@suomi24.fi](mailto:helka.hamalainen@suomi24.fi)*

Marika Kankaanpää 040 727 8818

### Varajäsenet

Harri Kankaanpää 0400 948052  
*[h.kankaanpaa@luukku.com](mailto:h.kankaanpaa@luukku.com)*

Haapaniemi Lauri 0407418515  
*[laurijuhani.haapaniemi@gmail.com](mailto:laurijuhani.haapaniemi@gmail.com)*

*Hallituksen ulkopuolinen rahastonhoitaja* 050-5953153  
Matti Kauhanen

---

## **Munuais- ja maksaliitto ry**

Järjestösuunnittelija Anne Viitala *[anne.viitala@muma.fi](mailto:anne.viitala@muma.fi)*

Länsi-Suomen alue

Vapaaehtois- ja vertaistyö, maksatyö

Aleksanterinkatu 21 A, 5 krs.

040-512 9295

33100 Tampere