

24. VUOSIKERTA

PARKKIS

2/2022



Kokemuksia Kelan kuntoutuskurssilta

Tammikuun alussa tein hakemuksen verkon Omakela.fi -palvelussa maaliskuussa Kuusamossa järjestettävälle kuntoutusviikolle. Maaliskuun alussa sain viestin, että kurssi olisi täynnä mutta voisin valita jonkun vastaavan toiselta paikkakunnalta. Anoin vaihtoehdon ja parin päivän päästä sain iloisen viestin Kelalta; minut on hyväksytty huhtikuun kurssille Lohjalle. Siispä kohti vapuviikkoa laukkaa pakkaamalla!

Ohjeet valmistautumiseen olivat hyvät ja ennen kurssia sain puhelun kurssin ohjaajalta. Iloinen ääni toivotti tervetulleeksi Lohjalle ja esitti paljon kysymyksiä sekä vastasi minua askarruttaviin kysymyksiin. Sain kyselylomakkeita, joihin sai vastata joko netissä tai kirjeitse. Näiden lomakkeiden avulla kartoitettiin tilanteeni ja tavoitteeni, niissä kyseltiin monenlaista sekä sairauteen että yleiseen

hyvinvointiin ja toiveisiin liittyen. Kurssille olisi voinut ottaa mukaan puolison, ystävän tai muun tukihenkilön, tällä kertaa päätin lähteä itsenäni.

Aloitukset oli maanantaina klo 9 kauniissa maisemissa Lohjanjärven rannalla. Meitä oli ainoastaan kahdeksan osallistujaa, kolme pariskuntaa ja kaksi yksin osallistuvaa. Sain aloittaa esittelykierroksen ja kerroin hyvinkin avoimesti itsestäni, omasta sairaudestani, ajatuksiani tulevaisuudesta ja tavoitteistani tälle kurssille. Kurssikaverit kertoivat kurssin loputtua, että avoimuuteni rikkoi jään ja kaikki uskaltuivat avautumaan hyvinkin rehellisesti. Naamioita ei ollut kellään vaan luottamus syntyi heti ja tästä iloitsivat myös ohjaajat. Kurssimme oli tarkoitettu alle viisi vuotta sairastaneille alle 68-vuotiaille. Me kaikki olimme aika hiljattain diag-

noosin saaneita ja suunnilleen saman ikäisiä.

Ensi alkuun saimme viikon ohjelman ja meille kerrottiin myös kahden seuraavan, viisipäiväisen jakson tulevasta ohjelmasta. Päivät alkoivat yleensä yhdeksän-kymmenen korvilla ja päättyivät neljän-viiden aikoihin. Illalla oli mahdollisuus ulkoilla, harjoitella kuntosalilla tai nauttia kylpylän altaista ja saunoista. Jokaisella oli omat huoneet, joten sai halutesaan myös vetäytyä omiin oloihinsa. Päivä koostui asiantuntijaluennoista sekä liikuntatuokioista – ja syömisestä! Nälkä ei ehtinyt tulla, kun pakettiin kuului noutopöydän runsas aamiainen, lounas ja päivällinen, päiväkahvit vielä siinä välissä. Meillä oli lupa myös vetäytyä tarvittaessa lepäämään.

Kurssin antia ovat fysioterapeutin, sairaanhoitajan, sosiaalineuvojan, puheterapeutin, neuro-



login ja psykologin luennot kattavine sisältöineen. Joskus jopa tuntui tulevan liikaakin tietoa, kaikkea ei millään ehtinyt sulattelemaan, vaikka osa asiantuntijoista luennoikin vasta seuraavassa jaksossa. Teimme myös kirjallisia yksilöharjoituksia ja ryhmätöitä. Liikunta oli monipuolista pilateksesta vesijumppaan ja kuntosaliharjoittelusta venyttelyyn. Meillä oli myös henkilökohtaiset tapaamiset asiantuntijan kanssa sekä kurssin alussa että lopussa. Ehdottomasti parasta oli kuitenkin keskustelut ja yhdessäolo muiden kurssilaisten kanssa ja sitä kautta syntynyt vertaistuki.

Meitä osallistujia oli joka puolelta Suomea ja koska tuskin tässä välissä ennen kurssin toista osiota tapaamme, perustimme yhteisen whatsapp-ryhmän. Viestit kulkevat ja on kiva, kun yhteys säilyy. Kovasti jäimme kaikki odottamaan tulevaa tapaamista elokuussa. Viimeisenä iltana nostettiin maljat ja laulettiin karaokea, iloa ja naurua riitti. Perjantaina koittikin sitten kotiin lähdön aika. Mitä oli jäänyt kotiin viemisiksi tästä viikosta? Voimaa ja virtaa, lepoa ja liikuntaa, ravintoa



niin sielulle kuin kehollekin, tietoa ja tarinoita. Ja ehkä kaikkein arvokkaimpana uusia, vertaisia ystäviä, joita tuli ihan ikävä. Aikamoinen saldo viikosta, eikös!

Olen kuullut, että kaikille kursseille ei ole riittävästi hakijoita. Olisi tosi harmi, jos hakijoiden vähyden vuoksi kursseja ei enää järjestettäisi. Kannustankin kaikkia tällaiselle kuntoutusviikolle osallistumista joskus harkinneille katsomaan Kelan sivuilta itselle sopivan kurssin ja laittamaan hakemuksen vetämään. Tällaista harkinnanvaraista kuntoutusta varten tarvitaan lääkärin B-lausunto.

Kevättunnelmissa, kesää odottaen
Teksti ja kuvat:
Carita Piippo



TUE UPY:n TOIMINTAA

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n toimintaa voi tukea tekemällä lahjoituksen yhdistyksen tilille:

FI16 1501 3007 2011 69, viitteellä 9991.

STÖD NPF:s VERKSAMHET

Du kan ge ditt stöd till Nylands Parkinson-förening rf:s verksamhet genom att göra en inbetalning på föreningens konto FI16 1501 3007 2011 69, referens 9991.

100 päivää täynnä uutena liikuntavastaavana

U P Y:n hallitus päivitti vuoden ensimmäisessä kokouksessaan toimintavastuita, joista yksi on meille jokaiselle tärkeä liikunta. Tuoreena liikuntavastaavana olen nyt sovittautumassa rooliini. Osittain hoidamme vastuun siirron keskenämme edeltäjäni Kristianin kanssa liukuvasti siten, että viestikapula on täysin itselläni ensi vuonna. Viittaen Kristianin juttuun suosikkilajistaan kuntorykkeilystä hyvänä esimerkkinä.

Kaikenlainen liikunta on tunnetusti hyödyllistä ja eduksi meille, mutta yhtä tunnetusti liikumme keskimäärin liian vähän. Tämä on ollut tilanne pitkään, eikä helppoa parannuskeinoa näyttäisi olevan tarjolla. Tulen tähän johtopäätöksen, kun vertaan liikuntatilaisuuksien osallistujalukuja yhdistyksen tai kerhojen jäsenmääriin. Voi toki olla heitäkin, jotka liikkuvat oma-toimisesti järjestetyn toimintamme ulkopuolella.

Mitä sitten on tehty jäsenistön aktivoimiseksi liikkumaan? Paljonkin, se käy ilmi mm. UPY:n nettisivujen lehtiarkistosta alkaen 2014. Liikunta-aiheisia kirjoituksia on lähes jokaisessa Parkkis -lehdessä. Itselleni aiemmin uudet ja oudot Pukka, Pelkkis ja Sisäcurling tulevat taustoitetuiksi lehtijutuissa. Tuttumpi keilailu on selkeästi suosituin sekä lajina että kirjoitusten aiheena. Noiden parkkisliikunnan vakiintuneimpien liikuntalajien lisäksi on Parkkis-lehtiin taltioitunut lukuisia muita liikuntaehdotuksia ja -pohdintoja, joista muutamat ovat valikoituneet varsinaiseksi toiminnaksi:

- kävelen kuntoon – sauvakävely onkin saanut jalansijaa
- tanssi – sovellettua tanssia Kampin liikuntavuorolla kokeneen opettajan johdolla
- hiihto – sauvakävelyn tapaan kuuluu lajeihimme

- pyöräily on kilometrikisan muodossa elossa
- vesijumppa – fysioterapeuttiopiskelijoiden ohjaamana
- kuntorykkeily uusimpana mukana

Porukassa vai yksin?

Liikunnan tuottama hyöty on aika lailla verrannollinen sen säännöllisyyteen. Se taas edellyttää riittävää motivaatiota. Ja sen jatkuvaan ylläpitoon pelaaminen / liikkuminen ryhmässä on oiva apu. Siis porukassa parempi kuin yksin, noin pääsääntöisesti.

Yhtä lailla kuin lehtiarkistossa, myös kerhojen verkkosivuilta saa tuntuman liikuntatarjonnasta. Isoilla kerhoilla on esittää laaja valikko, pienemmillä suppeampi sen mukaan, mihin rahkeet riittävät.

Mikä on UPY:n liikunnan tila? Hyvä, heikko tai siltä väliltä?

Ainahan on parantamisen varaa. Mutta miten? Pyydän lukijoita kommentoimaan, ideoimaan, mitä toimintaa joutaa pois, mitä lisää, jne.

Esa Koskelainen

UPY ry:n liikuntavastaava
puh. 050 380 9760
liikunta@upy.fi



TIEDÄTKÖ – MUISTATKO?

1. Mikä oli faarao Tutankhamonin aiempi nimi?

- a) Ramses b) Tutankhaton
c) Amenhotep

2. Mistä eläimestä lemmikkinä tunnettu fretti on jalostettu?

- a) Kärpistä b) Hilleristä
c) Näädästä

3. Minkä mausteen englanninkielinen nimi on horseradish?

- a) Meiramin b) Piparjuuren
c) Kuminan

4. Mitä pelkää henkilö, joka kärsii cetafobiasta?

- a) Kastematoja b) Simpanseja
c) Valaita

5. Minkä kaupungin alueella sijaitsee Utön majakka?

- a) Hangon b) Paraisten
c) Kaarinan

6. Mikä on Pirkanmaan Vesilahdessa sijaitseva Pirun pesä?

- a) Luola b) Hiidenkirnu
c) Tanssiravintola

7. Minkä jälkiruuan kehittäjänä ravintoloitsija Ado Campeol tunnetaan?

- a) Jäätelön b) Pannukakun
c) Tiramisun

8. Mitä hiukkasta kutsutaan Haamuhiukkaseksi?

- a) Protonia b) Neutriinoa
c) Protonia

9. Milloin minuuttiosoitin tuli yleisesti kelloihin?

- a) 1480-luvulla b)
1580-luvulla
c) 1680-luvulla

Vastaukset sivulla 17

A V-S,
kunniajäsen

PARKKIS 2/2022

- 2-3 KUNTOUTUSTA**
Kokemuksia Kelan kuntoutuskurssilta
- 4-7 YHDISTYSTOIMINTAA**
100 päivää täynnä uutena liikuntavastaavana
Pähkinät
Pääkirjoitus
Liittokokous
Julkaisija
- 8-9 AJANKOHTAISTA**
Neuroliiton neuroneuvontaa Parkinson-asiakasryhmille
Helsingin Kuljetuspalvelun käyttö
Toimintaterapia käytännössä
- 10 ERFARENHETER**
Dialog mellan två Parkinsonkamrater
- 11-15 KERHOT TOIMIVAT JA TULEVAT TAPAHTUMAT**
Kerhotapahtumat
UPY:n syyskauden tapahtumat ja kurssit
Omaisten retki
Syysretki
- 16-19 KIRJALLISUUDESTA JA PAKINAT**
Parkinson-kirjallisuutta
... jatkoa 10 lukemaani kirjaa
Ajatuksia
Hymyä huuleen
Meidän tie
Operaatio stimu
- 20 IN MEMORIAM**
Jari Hämäläinen
- 21-24 VIRKISTYSTOIMINTAA**
Oivan tapaaminen Hertsin kirjastossa
UPY:n kevätretki ja liikuntapäivä
Syysristeilyilmoitus

Hyvinvointi tavoitteena



Kuinka voit? Kiitos, hyvin. Näinhän se keskustelu usein alkaa. Hyvinvointi on esillä kaikkialla, sitä tuetaan ja parannetaan, jos järjestetään tapahtuma, sen pitää auttaa osallistujia voimaan hyvin, on hyvää ikää ja elämää ja Sote-uudistuksen myötä hyvinvointialueet. Kun kuulin tuon hyvinvointialue-sanan ensimmäisen kerran, ajattelin, onpa taas keksitty uusi termi, jolla saadaan asiat kuulostamaan paremmilta kuin ovatkaan. Onhan se hyvinvointialueen sisältö ja merkitys vähitellen avautunut ja hyvinvointi on myönteinen asia, joten sitä kannattaa tavoitella.

Mutta mitä on hyvinvointia, mitä se tarkoittaa itse kullekin ja mitä se tarkoittaa yleisesti, voiko sitä parantaa ja mistä tiedetään, kuinka paljon hyvinvointi lisääntyi? Mikä saa voimaan hyvin, mistä tulee apea ja huono olo. Meidän yleistä hyvinvointiamme on koetellut ympäri maailmaa levinnyt virus ja nyt uutisoidaan naapurivaltion käymästä sodasta ja muiden maiden kannanotoista ja päätöksistä, kuinka tulee toimia. Lisäksi omien päättäjien lausunnot ja asioiden hoito, tulevat hyvinvointialueet muutoksiin ja lähiympäristössä tapahtuvat asiat vaikuttavat kaikki siihen, kuinka voimme.

Useimpiin asioihin emme voi vaikuttaa, vaikka kuinka haluaisimme ja se ei ainakaan lisää hyvää mieltä eikä hyvinvointia. Silloin saattaa tuntua, onko omalla hyvinvoinnilla mitään merkitystä, kun maailmalla on suurempiakin huolia ja murheita. Oma hyvinvointia ei pidä kuitenkaan vähätellä. Kun voit hyvin, niin vaikeatkaan asiat eivät ole koko ajan mielessäsi.

Mielestäni oma hyvinvointi lisääntyy, kun saa ja pystyy päättämään omista asioistaan. Voi itse valita, kuinka tekee ja toimii ja sen kautta vaikuttaa asioiden kulkuun. Kun tuntee voivansa hyvin, asiat myös tuntuvat sujuvan hyvin tai ainakin ilman suuria vastoinkäymisiä.

Mikä saa sinut tyytyväiseksi, ilahtumaan ja asiasi sujumaan? Uskoisin, että näihin vastaamalla selviää, mikä auttaa sinua voimaan hyvin. Vastauksista löytyvät myös hyvinvointiin tarvittavat työkalut.

Mikä tekee sinut iloiseksi tänä kesänä?

HYVÄÄ KESÄÄ KAIKILLE

Kaarina Malm,
 puheenjohtaja



Liittokokous muutti liiton nimen: Liikehäiriösairauksien liitto ry

Parkinsonliiton liittokokous pidettiin 14.5. Messilän upeassa matkailukeskuksessa Hollolassa. Kokoukseen oli latautunut etukäteen isojakin jännitteitä. Ne johtuivat liiton talouden heikkenemisestä ja liittohallituksen ehdotuksesta liiton nimen muuttamiseksi.

Talousasiat ovat järjestöissä aina tunteita nostattavia. Nyt asia sai lisää sytykettä, kun liittohallitus oli myynyt omaisuutta talouden tasapainoon saamiseksi, minkä lisäksi se ehdotti liiton osuutta henkilöjäsenmaksuista korotettavan 2 eurolla. Kun hintojen nousu kaikkialla näyttää kiihtyvän, oli korotuksella aika huonot mahdollisuudet tulla hyväksytyksi.

Ainakin minut yllätti se, että suoritettussa äänestyksessä äänet menivät tasan 29 – 29. Tämänlainen tilanne yleensä ratkeaa siihen, että puheenjohtajan ääni ratkaisee. Mutta niin ei käynyt. Kokouksen puheenjohtajana toimi sosiaali- ja



Liittokokouksen pj Mikka Lönnqvist, liittohallitukseen valitut uudet jäsenet Osmo Pammo, varapj Eero Määttä ja Irja Lepola.



terveysalan yhteisjärjestön hallintojohtaja Miikka Lönnqvist, joka ei ollut äänivaltainen liittokokousedustaja. Hän ilmoitti, ettei voi ratkaista työnantajansa jäsenjärjestön sisäistä asiaa ja näin ollen äänesti tyhjää. Asiasta äänestettiin uudestaan mutta tulos oli sama.

Oli turvauduttava arpaan. Onnettareksi kutsuttiin liiton puheenjohtaja Markku Partinen. Syntyi paradoksaalinen tilanne. Partisen arpa osui maksun korotusta vastaan. Näin Partisen oma käsi ratkaisi hänen oman ehdotuksensa kaatumisen.

Liiton nimen muuttaminen oli ollut liittokokouksen käsittelyssä muutama vuosi sitten saamatta juuri lainkaan kentän tukea. Hankkeen taustalla on se, että Parkinson-tauti on vain yksi neurologinen liikehäiriö-sairaus. Muita ovat mm. seuraavat: Essentiaalinen vapina, Huntington sairaus, Dystonia.

Näitä sairauksia sairastavat eivät samaistu Parkinsonliiton nimeen. Parkinsonliiton nimenmuutoksella uuden liiton jäsenmäärän uskotaan kasvavan merkittäväksi, mikä luonnollisesti vahvistaisi liiton asemaa.

Nimiasia synnytti etukäteen aikamoisen tunneryöpy. Ehkä tunteet purkautuivat jo silloin, sillä liittokokouksessa asian käsittely sujui hyvin asiallisesti. Äänestyksessä oli mukana viisi ehdotusta, joista ykköseksi selvisi

Liikehäiriösairauksien liitto ry

Uusmaalaiset olivat äänestyksessä toiseksi tulleen Liikehäiriöliiton kannalla.

Käydyssä keskustelussa eräs edustaja ehdotti nimeksi Liisa. Se ei saanut kannatusta – vielä. Mutta veikkaanpa, että muutaman vuoden päästä ainakin epävirallisissa yhteyksissä puhumme kaikki Liisasta: LiikehäiriöSairauksien liitto.

teksti: Matti Tukiainen

Liittokokousedustaja, Uusimaa

kuvat: Emmi Nuppula,

Parkinsonliitto

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Malmin kauppatie 26 A, 00700 Helsinki, www.upy.fi,
puh. 050 359 8886

Y-tunnus 1104623-1, Pankkitili: FI16 1501 3007 2011 69

Toimisto on avoinna ma-to klo 9-14.

Toimiston ollessa kiinni, jätä viesti vastaajaan tai lähetä sähköpostiviesti.

Kesällä toimisto on kiinni 1.7.-7.8.2022.

Puheenjohtaja: Kaarina Malm, puh. 050 337 7754,
kaarina.malm@upy.fi

Toimistosihtööri: Maaria Hänninen, puh. 050 359 8886,
toimisto@upy.fi

Sähköinen jäsenhakulomake www.upy.fi:n etusivulla.

Hallituksen jäsenet 2022:

Kaarina Malm, (pj), Heikki Teräväinen (kunniapj), Matti Tukiainen (varapj), Anna Kock,

Sari Kukkonen, Martti Kukkonen, Jarmo Laakso, Carita Piippo, Jarmo Savolainen, Juha Venho,

Esa Koskelainen (varajäsen) & Markku Partinen (varajäsen)

Taloudenhoitaja 2022: Martti Kukkonen

Liikuntavastaava 2022: Esa Koskelainen, liikunta@upy.fi

UPY:n liittokokousedustajat 2022:

Christian Andersson, Esa Koskelainen, Sari Kukkonen, Jarmo Savolainen, Sampo Sulopuisto & Matti Tukiainen sekä varajäsenet Hannu Karppinen ja Carita Piippo.

UPY:n jäsenet liittohallituksessa:

Markku Partinen (pj) 2022-23, Kaarina Malm 2022-23 & Tuula Sarvas (varajäsen) 2022

PARKKIS-LEHTI

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti on luettavissa myös sähköisenä UPY:n kotisivuilla. Jäsenille lehti tulee jäsenetuna, tilattuna 30 euroa/vuosi.

Toimitus: toimitustiimi, parkkis-lehti@upy.fi

Painosmäärä: 1600

Taitto: Vladimir Semkin

2/2022 kansikuva: UPY:n liikuntapäivä 2022

Paino: Savion kirjapaino Oy

ISSN 2243-3708

Seuraava numero ilmestyy syyskuussa, johon aineisto 9.9.2022 mennessä

Ilmoitusmyynnistä vastaa Uudenmaan Parkinson-yhdistys ja sen kerhot. Lehdelle tarkoitettu aineisto tulee lähettää sähköisessä muodossa lehden sähköpostiosoitteeseen ennen numeron viimeistä aineistopäivää.

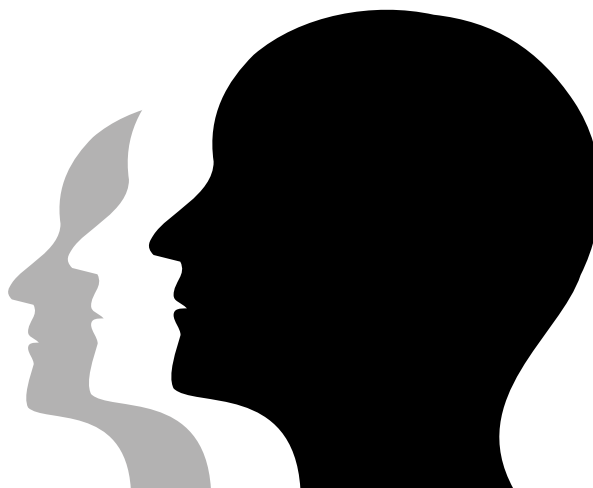
Yhdistyksen vertaistuki- ja virkistystoimintaa ovat tukeneet Stean ohella Helsingin Kaupunki, Opintokeskus Sivis, Helena Lavikaisen Säätiö ja Ragnar Ekberg Säätiö sekä yksittäiset lahjoittajat. Kiitämme saamastamme tuesta.

Neuroliiton Neuroneuvontaa Parkinson asiakasryhmille

Neuroliiton Neuroneuvonta on tarkoitettu MS-tautia, harvinaista neurologista sairautta, Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, erilaisia dystonioita, Huntingtonin tautia ja muita liikehäiriösairauksia tai aivovammaa sairastaville asiakkaille. Neuroliiton Neuroneuvonnassa toimii kaksi sosiaalialan ammattilaista: sosionomi Timo Klaavu sekä sosiaalityöntekijä Hanna Pakarinen. Neuroneuvonta antaa valtakunnallista sekä maksutonta neuvontaa sosiaaliturvaan, kuntoutukseen, sosiaalipalveluihin liittyvissä kysymyksissä, esimerkiksi hakemusten täytössä.

Neuvontaan voivat olla yhteydessä itse vammautuneet/sairastuneet, heidän läheisensä sekä ammattilaiset. Yhteydenoton voi ottaa puhelimitse, sähköpostitse tai chatin kautta. Palvelemme arkisin noin klo 8-16. Muina aikoina voi jättää viestin työntekijän puhelin-vastaajaan tai yhteydenottopyynnön Neuroliiton sivuilla olevan yhteydenottolomakkeen kautta. Neuroneuvonta toteuttaa valtakunnallisesti yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa Tietopäiviä, joissa asiakkaat saavat tuoretta tietoa eri asiantuntijoilta ja voivat esittää kysymyksiä.

Meille on vuonna 2021 tulut Neuroneuvontaan 132 kontaktia yksilöneuvontaan. Ryhmämuotoisessa (Tietopäivät) neuvonnassa kontaktimäärät olivat yhteensä 73. Parkinson asiakkaat ovat ottaneet meihin yhteyttä enimmäkseen puhelimitse tai sähköpostitse. Joitakin chat-kysymyksiä on myös tulut sekä toimistotapaamisia. Yhteydenotot ovat vaihdelleet yksittäisistä kontakteista useampiin kontakteihin saman asiakkaan kohdalla. Lisäksi Neuroliitto ja



Parkinsonliitto toteuttavat yhteistyössä Tietopäiviä valtakunnallisesti. Neuroneuvonnan keräämään asiakaspalautteen mukaisesti kaikki palautetta antaneet ovat olleet erittäin tyytyväisiä saamaansa palveluun. 54% vastanneista oli sitä mieltä, että pystyvät itsenäisesti hoitamaan asiaansa eteenpäin. Kaikki palautetta antaneet suositelisivat Neuroneuvonnan palvelua muille asiakkaille.

Parkinson asiakkaiden kohdalla läheiset ovat yhteydessä tyypillisesti asumiseen liittyvissä asioissa. Lisäksi yhteydenotoissa esille nousivat erityisesti kuljetuspalveluihin sekä sairaudenhoitoon liittyvät kysymykset.

Neuroneuvonnasta ohjataan oikean asiantuntijan puoleen, jos neuvonnassa ei ole ollut asiantuntemusta vastata kysymyksiin. Oikeudellisissa kysymyksissä on ohjattu eri oikeusneuvonnan tahoille, terveyden- tai sairaanhoitoon liittyvissä kysymyksissä on asiakas ohjattu terveydenhuollon tai sairaanhoidon puoleen. Lisäksi asiakkaita on ohjattu ot-

tamaan yhteyttä Parkinsonliiton omaan sairaanhoitajaan.

Neuroneuvonnan yhteystiedot:

info@neuroneuvonta.fi, sosionomi Timo Klaavu, p. 040 542 5200 tai timo.klaavu@neuroliitto.fi tai sosiaalityöntekijä Hanna Pakarinen. www.neuroliitto.fi, jossa on myös chat-ikkuna kysymyksien esittämistä varten.

SILIKONISET UIMARANNEKKEET

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia uimarannekeita. Kun kädessä on tämä ranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa pitää uima-asua päällä koko ajan. Uimahallikäynti helpottuu, kun kotona voi käydä suihkussa ja pukea uimapuvun päälle valmiiksi. Uimaranneke 4€ ja postitus 2 €. Tilaukset toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Helsingin kuljetuspalvelun käyttö

Matkapalvelun taksikortti on tarkoitettu vain asiointi- ja vapaa-ajan matkoihin. Toukokuusta lähtien kaikki matkat yhdistellään, jos se vain on mahdollista. Jos vieraillet sairaalassa, niin ilmoita matkaa tilatessasi, että kyseessä on vierailukäynti. Matka tilataan puh. (09) 231 23000 tai tekstiviestillä numerosta 046 851 0973 tai sähköpostilla: helsinginmatkapalvelu@hel.fi. Nyt voimassa olevasta oppaasta löytyvät kaikki tiedot auton tilaamiseen. Järjestelmän kanssa on ollut hitautta ja ei tiedetä tarkkaa aikataulua, milloin omavastuun maksaminen siirtyy laskulle = kaupunki laskuttaa. Tästä ilmoitetaan kuljetuspalvelun asiakkaille.

HUOM: Uusi kuljetuspalvelun opas ilmestyy syksyllä.

Kuljettajat käyttävät maskia ja toivotaan, että myös asiakkaat.

Lääkäri- ja sairaalamatkat tilataan Kela-kuljetuksena Lähitaksi puh. 0800 05150 tai Taksi Helsinki puh. 0800 414600. Tilaussoitto on maksuton. Kela-kuljetuksesta lisätiedot Kelan sivuilta (www.kela.fi/taksimatkat)

AV-S

kunniajäsen

Toimintaterapia käytännössä

Toimintakyky voi heikentyä esim. vammautumisen, sairauden tai ikääntymisen myötä. Toimintaterapian tavoitteena on, että toimintakyvyn rajoituksista huolimatta asiakas voi elää mahdollisimman omatoimisesti ja pystyy huolehtimaan itsestään omassa ympäristössään.

Toimintaterapia antaa apua, kun arjen askareet eivät suju entiseen tapaan, tekeminen vie aiempaa enemmän aikaa tai jonkin tekeminen on vaikeaa tai ei enää onnistu lainkaan. Toimintaterapeutti tekee havaintoja asiakkaan toimintakyvystä ja kuinka hän suoriutuu arkisista askareistaan; pukeutumisesta ja peseytymisestä, ruuanlaitosta ja ruokailusta sekä kodinhoitoon kuuluvista tehtävistä tai onko harrastuksiin osallistuminen hankalampaa kuin aiemmin. Toimintaterapian tavoitteet tehdään yhdessä asiakkaan kanssa ja yhteistyössä mietitään yksilöllisiä ja toimivia keinoja, joilla saadaan arki sujuvammaksi.

Arkea voi helpottaa apuvälineillä, uusilla toimintatavoilla ja asunnonmuutostöillä. Toimintaterapeutti tekee arvion ja antaa tarvittaessa lausunnon apuvälineistä, vastaa niiden hankinnasta ja opastaa käyttöä sekä arvio, tarvitseeko

asiakas esimerkiksi rannetukea, millainen on sopivin ja pitääkö sen olla yksilöllisesti valmistettu. Hienomotoriikan, hahmottamisen ja muistin harjoitukset kuuluvat toimintaterapiaan, samoin asunnonmuutostöiden suunnittelu. Toimintaterapeutti voi myös ohjata arjen ja asioinnin hallinnassa ja suunnitella yhdessä asiakkaan kanssa, millä tavalla tehtynä vaikkapa viikon tekemiset ja menemiset eivät rasita liikaa.

Toimintaterapiaan ei välttämättä tarvita lääkärin lähetettä. Sinne voi varata ajan tai asioida omaisen puolesta, kun haluaa tietoa apuvälineistä tai neuvoja arjen pulmiin. Oman kunnan toimintaterapian yhteystiedot ovat yleensä vammaispalvelut tai kuntoutus-sivuilla. Siellä on kuntakohtainen tieto toimintaterapeutin palveluista. Kannattaa kuitenkin vielä varmistaa, kuinka palvelut toteutuvat.

Helsingissä voi ottaa yhteyttä toimintaterapian puhelinpalveluun, joka on neuvontanumero, omaishoitajille on oma puhelinpalvelu, Espoossa ja Vantaalla on ajanvarausnumero.

Keusoten alueella Hyvinkäällä, Järvenpäässä ja Nurmijärvellä on toimintaterapian puhelinasiointi ja Mäntsälässä, Pornaisissa ja Tuusulassa otetaan yhteys hoitovastaavaan tai jos nimettyä hoitovastaavaa ei ole, asia etenee lääkärin ja hoitajan vastaanottopalveluiden keskitetyn puhelinpalvelun kautta.

Porvoossa aika varataan terapiapalvelujen ajanvarauspuhelimesta, Kirkkonummella voi soittaa suoraan toimintaterapeutille. Lohjalla ja Raaseporissa varataan aika vastaanoton numerosta.

Tule tutustumaan toimintaterapiaan, ilmoitus kursseista sivulla 13.

Kaarina Malm, pj

SILIKONARMBAND FÖR SIMNING

NPF säljer officiella silikonarmband för simning. När du har på dig detta armband tillåts du hålla baddräkten på dig hela tiden i simhallens bastu och tvättutrymmen. Besöket i simhallen underlättas av att du kan duscha hemma och färdigt klä på dig baddräkten. Armbandet 4€ och postavgift 2€. Beställ från toimisto@upy.fi eller per tfn 050 359 8886.



Dialog mellan två Parkinsonkamrater

Anna Kock, fick diagnosen vid 74 års ålder 2016
Marianne Perret, fick diagnosen vid 50 års ålder 2005

Anna berättar:

När jag fick min diagnos 2016 hade jag arbetat som psykolog ända till pensionen som 65-åring. Nu är jag 79 år, har levat med Parkinson i fem år. Jag vet att jag kan och vill hålla sjukdomen stängd genom promenader och yoga. Medicineringen hjälper också,

Parkinson har varit snäll mot mig, jag är vid god vigör.

Men visst blir jag tröttare, promenaderna har blivit kortare, jag sätter mig gärna på en bänk för att pusta ut.

Marianne berättar:

Då jag fick min diagnos 2005 var jag 50 år, hade arbetat nästan 20 år i flygbranschen, sedermera även med kongresser. Den epoken var nu över, jag blev på kort tid sjukpensionär. Min dotter var tonåring, jag var ensamstående.

Under de 17 år som Dr. Parkinson varit min "sambo" har jag upplevt olika faser; jag har brukat beskriva problemen med min vänstra fot som vippa-, baletti-, liimajalka. Listan över symptom är lång - lånar Beatles sång "The long and winding road". Trots detta känner jag mig ofta i rätt god form.

Anna: Hur var det Marianne att få diagnosen i relativt ung ålder?

Marianne: Det kändes faktiskt inte så dramatiskt. Visst har jag många gånger saknat den livliga, internationella atmosfär som min arbetsmiljö utgjorde. Jag är en social person som behöver kontakter, diskussioner, kultur.

Alldenstund Parkinson dök upp i min tillvaro, måste jag acceptera att en hel del av det jag vant mig vid försvann. Men jag hade haft ett så varierande liv, från unga år fick jag uppleva resor, människor från olika länder, en närhet inom familj och med vänner. Lustigt nog, känner jag numera en viss lättnad att ej behöva packa, resa.

Marianne: Anna, hur var det för dig att som aktiv pensionär få diagnosen?

Anna: Jag har levat ett mycket friskt liv fram till 74 års ålder, har alltid gjort långa promenader; nu har de blivit kortare: fem kilometer känns som helt tillräckligt (Marianne sufflerar: vilken bravad!). Medicineringen besvarar inte alltför mycket. Förutom det där att hålla reda på att man tar medicinen en halv timme före eller en timme efter maten. Alltså, har jag fått fortsätta min tillvaro ungefär som förut under dessa fem år med Parkinson.

Dock, har jag slutat cykla och köra bil. Reaktionerna blir långsammare, man blir en risk i trafiken. Och det är ju trist.

Anna: Vad är det som håller dig uppe, Marianne?

Marianne: Min vuxna dotter, nyligen blev jag mormor, en liten närkrets av kära människor. Mina assistenter är härliga.

För mig betyder det mycket att skriva (det har alltid varit en hobby, än mer nu) läsa, följa med vad som händer. Kultur i olika former, jag har tycker mycket om film och cinematografi. Jag trivs i naturen, har vandrat mycket i stan, på landet, i bergen - det saknar jag ibland enormt. Numera behöver jag stöd i någon form för att gå ute, visst är det ledsamt men kunde vara värre. Jag önskar att alla som har nedsatt

motorik p.g.a sjukdom som vår, kunde ha närstående, alternativt assistenter för att komma ut. Ingen skall behöva längta ut och inte få den möjligheten.

Marianne: Anna, vad är det som håller dig uppe?

Anna: Min man, mina barn och barnbarn. Lilla treåriga Emma som förtroendefullt går hand i hand med mig. Engagemanget i Parkinsonklubben som fallit mig så naturligt eftersom jag som psykolog jobbat med att stöda drabbade i storkatastrofer. Nu kan katastrofen förefalla mindre, men alla behöver kamratstöd.

När jag fått diagnosen fick jag av en studiekompis i min hand en bok som hette The brains way of healing (av Norman Doidge). Det viktigaste budskapet för mig i den boken var att man genom träning av olika slag kan ersätta förlorade funktioner i hjärnan. Jag blev uppmuntrad att mer intensivt fortsätta med den yoga jag hållit på med flera tiotals år och fortsätta promenera även om det tar emot.

Annas slutord:

Parkinson är en sjukdom som har så många variationer med både enkla och svåra symptom och alla drabbas av och upplever sjukdomen på olika sätt. Det här är som det känns just nu för mig: det kan vara annorlunda i morgon eller om några år. Vi kämpar på.

Mariannes slutord:

Med vår dialog försöker vi påpeka hur olika uttryck denna vår Parkinson kan ta sig. Det vi kan enas om är att det är en sjukdom som är nyckfull och sålunda ger oss såväl positiva som negativa överraskningar. Vi ger inte upp!

Espoo

Espoon Parkinson-kerhon tapaamiset ja jumpat järjestetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsitie 1, 3. kerros (Länsikulman talo).

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.00-18

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Molemmat ryhmät joka torstai klo 16-18. nettikoukkuina

Toimintaa koordinoi Juha Venho

Vertaistuen yhdyshlö: Leena Tuohiniemi, puh. 050 321 5378, leena.tuohiniemi@gmail.com

Omaistuen yhdyshlö: Armi Mauranen, puh. 041 543 7787, armi.mauranen@netti.fi

Parkinsonjumpa

Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30.

yhdyshlö: Jorma Aho-Mantila, puh. 045 606 6065, jorma.aho-mantila@saunalahti.fi

Keilailu

Tiistaisin klo 11-12 Tapiolan keilahallissa Tiedustelut Aarne Havas, puh.

0440452224, arska.havas@gmail.com

tai Vesa Lentonen puh 040 507

4393, vesa.lentonen@gmail.com

Pukka

Pukkaa ja pelkkistä pääsee pelamaan Kampin liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 13-15. UPYn vuorolla.

yhdyshlö: Aarne Havas, puh.

0440452224, arska.havas@gmail.com

Yhteyshenkilöt

kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi

Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha

Venho, 050 2100, espoonparkkis@upy.fi

sihteeri Vesa Lentonen, 040 507

4393, vesa.lentonen@gmail.com

Katso myös www.parkinsonespooli.fi

Helsingforsnejden

Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb är en samlingspunkt för personer med Parkinsons sjukdom och deras anhöriga. Vi försöker ge kamratstöd samt upprätthålla balans mellan "fakta och fritid".

Klubbmöten

Klubben sammanträder till möten den andra tisdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag för sommarmånaderna. Mötena hålls i Helsingfors stads servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid Sörnäs metrostation. På mötesagendan har vi föredrag av Parkinsonspecialister men också mera allmänna frågor. Diskussion, kaffe och stolgymnastik hör till det ordinarie programmet. Information om möten sänds ut i god tid till samtliga medlemmar och publiceras i Hbl dagen före mötet. Frågor om programmet besvaras av Christian Andersson, christian.andersson@kolumbus.fi och tel 040 7544362.

Kontaktpersoner

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, christian.andersson@kolumbus.fi

Skattmästare Helmuth Sippel, 050

3284568, helmuth.sippel@kolumbus.fi

Sekreterare Anna Kock, 050 3205260,

annakock34@gmail.com

En Röst och talkurs för Parkinsonsjuka anordnas hösten 2022 av Helsingforsnejdens Parkinsonklubb enligt samma lyckade modell som genomfördes hösten 2021. Se artikel i Parkkis 4/2021.

Kursen hålls på Helsingfors svenska arbetarinstitut, Dagmarsg. 3 med start torsdagen den 22.09.2022 klockan 10.00 - 11.30 och slutar torsdagen den 15.12.2022 (12 gånger). Kursen leds av den legitimerade talterapeut Victoria Mankki. Den genomförs i samarbete med Arbis och får understöd av Svenska Litteratursällskapet och STEA. Kursavgiften 50 € betalas till klubben.

Närmare information och anmälan till annakock34@gmail.com, 050 3205260.

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme torstaisin joka toinen viikko (parittomat) kello 13 - 15.

Mikaelinkirkko, Emännänpolku 1, 0940 Helsinki

Keilailu

Kerhon keilailu joka maanantai ja keskiviikko klo 10-12 (ei juhlapäivinä) Arena Center Myllypuro.

Lisätietoja antaa liikuntavastaava Pekka Tontti.

Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, puh. 040 501 7683

Sihteeri: Tarja Fotiou, puh. 040 170 7975

Liikuntavastaava: Pekka Tontti, puh. 045 867 4004

Pelkkivastaava: Kaarina Luoto, puh. 045 128 4480

Kerhon sähköpostiosoite: itahelsinginparkkis@upy.fi

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Länsi-Helsingin Parkinson-kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15 Munkkiniemen palvelutalossa, osoite Laajalahdentie 30 00330 Helsinki, toinen kerros. Kerho aloittaa syyskauden 15.9. Tervetuloa vanhat ja uudet kerholaiset!

Raitiovaunu nro 4 tuo puistotielle. Siitä voi nousta bussiin 500, joka tuo palvelukeskuksen viereen.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena@gmail.com

kerhon nettisivut: https://

lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 15-17 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6.

Liikunta

Kuntosalijumpaa fysioterapeutin ohjaamana kaksi kertaa viikossa Lepovillan kuntosalissa, Torikatu 10 Hyvinkää.

Tiedotamme kerhon toiminnasta kotisivuilla https://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/ ja Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteyshenkilöt

Sihteeri/ Liikuntavastaava Suoma Rantonen,

040 042 6120, suoma.rantonen@gmail.com

Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, 040 729

7035, leena.k.hyvarinen@gmail.com

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ja vertaistukiryhmien kokoontumiset sekä vesijumppa, pukka ja keilaus ovat tältä keväältä loppu, mutta pidämme kesä-elokuussa Parkkis-miittejä torstaisin noin kello 13-15 Järvenpään Vanhankyläniemessä. Kohtaamispaikka on kahvilan ja käsintekijöiden puodin pihalla.

Vertaistukiryhmät

ovat erikseen sairastaville ja omaisille. Kokoontumiset jatkuvat maanantaina 5. syyskuuta ja jatkuvat siitä eteenpäin joka kuukauden 1. maanantai klo 15.30-16.30 tutussa paikassa eli Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava.

Vesijumppa

Tiistaisin klo 12.45 -13.00, Tuusulan uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä.

Pukka /Boccia

Tiistaisin klo 13.30-14.45 Tuusulan uimahallilla, Rykmentintie 1, Hyrylä.

Keilaus

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 Järvenpään keilahallissa, Pykäläkatu 2, Järvenpää.

Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla www.

kuparkkis.yhdistysavain.fi .

Kerhotapaamisista ilmoitetaan alueen ilmaisjakelulehtien yhdistyspalstoilla.

Yhteystiedot:

Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi

Puheenjohtaja/kerhonvetäjä Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183 755

Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328

Taloudenhoitaja Heli Laakso, puh. 050 5688 290

Lohja

Tapaamiset

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-15.30. Lounaskahvila Hilman herkku, Virkkalantie 15, 08700

Lohja. Tervetuloa tutustumaan,

keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden

ensimmäinen keskiviikko kello 18.30-20.30. Yhteyshenkilö: Sari Leppänen,

puh: 0504264396, sari.leppanen3@gmail.com

Liikunta

Viikoittainen jumppa tiistaisin klo 16.30-17.30 Harjulassa, Kullervonkatu 7, Lohja

Kerhon viikoittainen keilailuharjoitus torstaisin kello 12-13 Neidonkeitaan keilahallissa.

Huom. Kerhotoiminnan kesätauko kesäkuu-elokuu.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Matti Tukiainen, puh. 040 060 0099, mattitukiainen@gmail.com

Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com

Sihteeri / Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, leenaa.ovaska@gmail.com

Kotisivut / jäsenrekisteri Vili Sarvas, puh. 040 535 8092, vili.sarvas@iki.fi

Hallituksen kokouspäivät syyskaudella 16.8., 20.9., 18.10., 15.11. ja 13.12.2022.

Vertaistukiryhmät

ÄLÄ JÄÄ YKSIN, TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

Ryhmät kokoontuvat UPY:n toimistolla, os. Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki (Malmi).

Vertaistuki, samassa tilanteessa olevien kokemusten jakamista, ajatusten vaihtoa ja vaikeistakin asioista puhumista. Suruja ja iloja, ymmärrystä ilman sanoja sekä huumoria, joka ei ulkopuoliselle avaudu. Tilanteen käsittelyä, toinen tietää, nyt on vaikeaa, mutta samalla on olemassa tulevaisuus, jolloin asiat ovat jo hieman paremmin. Yhdessä asiat ja tilanteet eivät tunnu niin vaikeilta, huomaa, ettei ole yksin. **Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!**



- kunnioitamme toistemme mielipiteitä
- olemme tasa-arvoisia
- vaitiolovelvollisuus tuo luottamusta

Parkinson-vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18:

29.8., 26.9., 31.10., 28.11. ja 19.12.2022.

Tiedustelut, toimisto@upy.fi tai puh 050 359 8886.

Omaisten vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa kuukauden toisena tiistai-iltana klo 15.30 alkaen:

11.10., 8.11. ja 13.12.2022. Syyskuun tapamisen sijaan omaisten retki. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396.

Syvääivostimulaattorit-vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 14-16:

5.9., 3.10., 7.11. ja 12.12.2022.

Lääkeainepumputvertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 14-16: 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12.2022. Jos sinulla on joku lääkeainepumppu käytössä, niin tervetuloa ryhmään, myös puoliso tervetullut mukaan!

Syyskauden ensimmäisellä kerralla (7.9.) keskustellaan, millaisena vertaistukiryhmän toivotaan jatkuvan, koska kevätkaudella osallistujia on ollut aiempaa vähemmän.

12 PARKKIS 2/2022

Kävelyä Paloheinässä

UPY:n kävelyporukka kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 11 (ei heinä- tai elokuussa) säävarauksella. Kokoontumispaikka on Suomen Ladun majan luona Paloheinän urheilualueen parkkipaikalla, os. Pakilantie 124, 00670 Helsinki.



Tiedustelut ja toteutumisen varmistaminen Martti Leppäselältä, puh. 040 512 8407 tai www.upy.fi.

UPY:n liikuntavuoro

Pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Syyskauden vuorot alkavat 5.9. ja jatkuvat 19.12. asti. UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, puh. 050 380 9760.

TANSSIKURSSI

Kampin liikuntavuorolla tanssikurssi klo 13-14, 5.9.-12.12.2022 (15 kertaa), Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Ohjaajana on tuttu Nina Krook Tangokoulusta. Ilmoittautuminen UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886 ja osallistumismaksu on 30 euroa/osallistujia. Maksu UPY:n tilille: FI16 1501 3007 201169, viite 920180.



KUNTONYRKKEILYKURSSI SYKSY 2022

MINÄKÖ NYRKKEILEMÄÄN?

Tule mukaan parantamaan vointiasi, vähentämään kaatumisriskiä ja jättämään selkä- ja niskakivut menneisyyteen. Harjoitukset ovat monipuolisia; niiden avulla ylläpidät kuntoa, lisää liikkuvuutta ja hapenotto kykyä, saat hyvän mielen ja pidät hauskaa. Osa harjoituksista tehdään myös matolla ja vaikka lattialle meneminen ei onnistuisi, harjoituksia, esim. venyttely voi tehdä myös tuolilla istuen. Kaikille räätälöidään henkilökohtainen harjoitussuunnitelma. **Kuntonyrkkeily on suunniteltu kaikkien liikunta-
muodoksi.** Tarvitset vain sisäliikuntaan sopivat vaatteet, muut välineet saat salilta.

Kurssin järjestää UPY ja vetäjinä toimivat Ringside Clubin kokeneet valmentajat Risto Kopra & co. Harjoitukset (10 harjoituskertaa) keskiviikkoina 5.10. - 7.12.2022 klo 15.30-16.30. Ruskeasuon hallin nyrkkeilysalilla. Ratsastie 10 00280 Helsinki. Liikuntahallin puh. 09 310 87892

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi Kurssille mahtuu 12 ensin ilmoittautunutta ja vahvistuksen saanutta. Osallistumismaksu 20 euroa. 28.9.2022 mennessä UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169 viitekenttään:10485.

VESIJUMPPAKURSSI

Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat vetävät Parkinsonia sairastaville suunnitellun vesijumppakurssin Metropolian Myllypuron kampuksella. Kurssien toteutusta ja suunnittelua valvoo ohjaava opettaja. Myllypuron kampuksen osoite on: Metropolia ammattikorkeakoulu, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki. Kurssin kesto on yhdeksän peräkkäistä keskiviikkoa (ei viikko 42) ja ohjausta on kahdessa ryhmässä samoina päivinä. Mukaan mahtuu 7 osallistujaa / ryhmä ja maksu on 20 euroa/jäsen. Edellytyksenä osallistumiselle on, että pystyy omatoimisesti vaihtamaan vaatteet tai mukana on samaa sukupuolta oleva avustaja (pienstä apua esim. nappien kanssa mahdollista saada). Lisätiedustelut Kaarina Malm, puh. 050 337 7754

Ryhmä 1: 21.9.-23.11.2022, (EI 19.10.) ke klo 13.00-13.45 (9 kertaa)

Ryhmä 2: 21.9.-23.11.2022, (EI 19.10.) ke klo 14.15-15.00 (9 kertaa)

Ilmoittautuminen toimistolle 7.9. mennessä toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Vahvistuksen jälkeen **osallistumismaksu 20 euroa** UPY:n pankkitilille: FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 271020217

TOIMINTATERAPIAKURSSI

Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijat vetävät Parkinsonia sairastaville suunnitellun toimintaterapiakurssin Metropolian Myllypuron kampuksella. Kurssien toteutusta ja suunnittelua valvoo ohjaava opettaja. Myllypuron kampuksen osoite on: Metropolia ammattikorkeakoulu, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki.

1. kurssi, Sujuvuutta ja iloa arkisiin askareisiin 13.9.-11.10.2022, tiistaisin klo 13.00-15.00 (5 kertaa)

Kurssilla saa tietoa apuvälineistä, niiden käytöstä ja hankinnasta sekä pääsee kokeilemaan erilaisia apuvälineitä. Osallistujat voivat jakaa kokemuksiaan ja käytössään olevia hyviä keinoja.

2. kurssi, Luovuus ja rentous toiminnallisuuden ylläpitämisessä

1.11.-29.11.2022, tiistaisin klo 13.00-15.00 (5 kertaa)

Kurssilla opitaan erilaisia rentoutuskeinoja ja haetaan yhdessä luovia tapoja toimia arjessa.

Mukaan mahtuu 4-6 osallistujaa / kurssi. Toimintaterapiakurssi maksaa 20 euroa / jäsen.

Lisätiedustelut Kaarina Malm, puh. 050 337 7754.

Ilmoittautuminen toimistolle 1. kurssi 30.8. ja 2. kurssi 18.10. mennessä toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Vahvistuksen jälkeen osallistumismaksu 20 euroa UPY:n pankkitilille: FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 11220219

PARKINSON-JUMPPARYHMÄ

Neuropisteessä on syyskaudella fysioterapeutin ohjaamia jumppatunteja Parkinsonia sairastaville 1.9. – 3.11.2022 (10 kertaa). Tunnit ovat kerran viikossa torstaisin klo 16.15-17.15. Parkinson-ryhmän teemoja ovat mm. tasapaino, kehon hallinta, koordinaatio, liikkeen rytmitys, lihaskestävyys ja rentous. Harjoitukset ohjataan osallistujien liikunta- ja toimintakyky sekä ryhmäläisten toiveet huomioiden. Lisätietoja ryhmästä Pirjo Viskarilta, puh. 040 088 4667.

Osoite: Neuropiste Oy, Arabiankatu 17, 00560 Helsinki

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen 19.8. mennessä hki-ajanvaraus@neuropiste.fi tai arkisin klo 9-15 puh. 040 088 4667 (nimi, s-aika, osoite, puhelinnumero, mahdollinen liikkumisen apuväline, muut huomioitavat asiat)

Maksu: 10 ryhmäkerran sarjasta 95,00 €, joka maksetaan Neuropisteessä pankki- tai luottokortilla ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Yleisöluento

Suomen Parkinson-säätiö sr järjestää yleisöluennon liikehäiriötutkimuksesta Helsingin Ruoholahdessa Radisson Hotellissa tiistaina 27.9.2022. Tarkemmat tiedot syksyn aikana UPY:n kotisivuilla.

Tulossa:

Kerhotoimijoiden päivä, 8.9.2022

Uusien jäsenten ilta, 19.10.2022, erillinen kutsu

UPY:n syyskokous, 16.11.2022

Keilakisa, 8.12.2022



Pelkkistä Kampissa

Oiva-työikäisten kerho

Oiva on työikäisenä Parkinsonin tautiin sairastuneiden ja heidän läheistensä kerho, joka tukee jäseniään kohtaamaan työ- ja yksityiselämän vaatimuksia sairauden eri vaiheissa. Oivassa on sekä työelämässä olevia että jo eläkkeelle jääneitä Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen koko toiminta-alueelta. Oivan tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla, saat Oivan tiedotteet ilmoittamalla yhteystietosi Jarmo Laaksolle.

TULE MUKAAN TUTUSTUMAAN TANSSINTALOON. OIVA-KERHO ON HANKKINUT LIPPUJA NINGEN ESITYKSEEN 7.6., KLO 19. ESITYKSEN JÄLKEEN ON YLEISÖKESKUSTELU. ELÄKEELÄISLIPUT MAKSAVAT 7 EUROJA JA MUUT 15 E. MAKSU KERÄTÄÄN PAIKAN PÄÄLLÄ, OTA TASARAHA MUKAAN. TAVATAAN ENNEN ESITYSTÄ KLO 17.30 KAAPELITEHTAAN KONTTORILLA PIENEN ILTAPALAN ÄÄRELLÄ. SISÄÄNKÄYNTI A-RAPPU. KAAPELITEHTAAN LÖYDÄT OSOITTEESTA KAAPELIAUKIO 3, RUOHOLAHTI. ILMOITTAUTUMINEN SARILLE.

Yhteyshenkilöt

Puh.johtaja Sari Kukkonen, puh. 050 5482732, oivaparkkis@upy.fi
Tiedotus Jarmo Laakso, puh. 050 5355125, oivaparkkis@upy.fi
Rah.hoitaja Helena Salminen, ehsalminen@gmail.com

Porvoo / Borgå**Tapaamiset**

Säännölliset kuukausikokoukset ovat kuukauden kolmantena maanantaina, klo 15-17 KOKONHALLISSA Jääkiekkotie 3, 06100 Porvoo, puh.019-5752522. Syyskauden ensimmäinen kokous on 16.9. Tervetuloa!

Liikuntaa

Tiistaisin sisäcurling ja pukka klo 13.30-14.30, Kokonhalli A-sali, Jääkiekkotie 3, Porvoo.
Keskiviikkoisin ohjattu Parkinson-tuolijumppa klo 15 -15.45, Porvoon uimahallin liikuntasalissa, Linnankoskenkatu 2-6, Porvoo.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja: Heli Borgström, puh. 050 590 5050, heli.borgstrom@icloud.com
Rahaston hoitaja: Ray Johansson, puh. 0400-304189, raybjohansson@gmail.com

Myyrmäki

Avoin, lämmin ja iloinen Parkinson-kerho

Säännölliset kokoukset

Kuukauden 1. torstai klo 15 Myyrmäki, Myyrinki/toimintatupa, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.

Liikunta

Pelataan pukkaa (boccia) kerran viikossa torstaina klo 16-17:30, Myyrinki/toimintatupa

Yhteyshenkilöt

puheenjohtaja Ilkka Saali, myyrmaenparkkis@upy.fi, puh 040 5073405
rahastonhoitaja Riina Saali, riina.irja@gmail.com

Tikkurila**Säännölliset kokoukset**

Kerhoilta on parillisten viikkojen tiistaisin klo 16.30-18 Simonkodin päiväkerhotilassa, os. Simontie 5, 01300 Vantaa. Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkkis-ystävät!

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja, Esa Koskelainen, puh. 050 380 9760
Varapuheenjohtaja Veli Mölsä, puh. 050 423 6724
Sihteeri Riitta Hagelberg, puh. 040 097 5819
Kerhon sähköposti: tikkurilanparkkis@upy.fi

Västra Nyland**Möten**

Klubben håller paus under sommaren och startar igen tisdag 20.9. Vi träffas måndagens tredje tisdag mellan klockan 14-16 i Seniors, Prästängsgatan 14 i Ekenäs.

Kontakt

ordf Åsa Sundström, k.sundstrom@pp.inet.fi, p. 040 560 3216
kassör Marja-Leena Nylund, nylundleena00@gmail.com, p. 040 700 5720

Klaukkala/Nurmijärvi**Säännölliset tapaamiset**

Parkinson ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 11-13, 19.8, 26.9, 31.10, 28.11.2022 Tellosalissa, Kuonomäentie 2, Klaukkala.

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Yhteyshenkilö

Anja Roine p. 040 823 3872, anjaroine@gmail.com

PARKINSON POLKEE, vielä ehtii mukaan

Kilometrikisa poljetaan 1.5.-22.9.2022

UPY:lla on Parkkis polkee -joukkue, joka osallistuu kesän 2022 (touko-syyskuu) pyöräilykampanjaan Kilometrikisa. Tule mukaan, olet sitten parkinsonisti tai omainen tai Parkinson liiton tukija. Kutsumme mukaan parkinsonisteja ja ystäviä koko maasta.

Osallistumalla kampanjoimme terveellisen ja esteettömän liikunnan puolesta. Tule toimimaan sen puolesta että kaikki voivat liikkua. Hitaasti mutta varmasti eteenpäin. Viis siitä oletko kilometrien taittaja vai nautitko kun pystyt käymään asioilla polku- tai potkuvoimalla. Kaikki mukaan keräämään kilometrejä.

Kyseessä on leikkimielinen ja nimestään huolimatta kaiken tasoisille pyöräilijöille suunnattu kampanja. Jokainen työmatka, arkilenkki tai

asiointipyöräily on yhtä hyvä suoritus. Niin myös lenkki potkupyörällä tai vastaavalla, kaksi- tai kolmipyöräisellä laitteella. Kyseessä ei ole kilpapyöräily. Viikon tavoitteena voi olla kilometri tai kymmeniä...

Tarkoituksena ei ole rikkoo ennätyksiä vaan edistää arkiliikuntaa ja pysyä kunnossa kaiken ikää. Kaikenmalliset pyörät ja potkulaudatkin siis hyväksytään välineiksi, kunhan ne liikkuvat polku- tai potkuvoimalla ja ulkona. Valitettavasti kuntopyörää ei hyväksytä.

Etsi netistä <https://www.kilometrikisa.fi/teams/join/> Kilometrikisa 2022 ja **Parkkis polkee** -joukkue ja rekisteröidy. Liittyminen pitää vahvistaa **osallistumiskoodilla, joka on Parkkis2022**. Lisätietoa UPY:n toimistolta, toimisto@upy.fi

Omaisten retki, Porvoo keskiviikkona 31.8.2022



UPY järjestää omaisjäsenilleen virkistyspäivän. Retkikohde on Porvoo, jonne matkataan perinteikkäällä M/S J.L. Runeberg -laivalla. Merimatka kestää 3,5 tuntia ja sen aikana nautitaan saaristolaismaisemien ohella lounas ja kahvit. Saavuttuamme Porvooseen kävelemme Porvoon museolle, jossa on opastettu kierros sekä Holmin taloon että Vanhaan raatihuoneeseen. Museoissa käynnin sijaan on myös mahdollista kierrellä vanhassa kaupungissa. Ennen yhteistä paluumatkaa Helsinkiin juomme kahvit vanhassa kaupungissa. Omaiset, tervetuloa mukaan virkistävälle retkelle!

M/S J.L. Runeberg alkujaan s/s Helsingfors Skärgård, rakennettiin Helsingissä vuonna 1912. Alkuperäinen reitti oli Helsingistä Porkkalaan. Nykyään laiva risteilee Helsingistä Porvooseen ja Loviisaan.

Porvoon museo toimii Itä-Uudenmaan alueellisena vastuumuseona ja vastaa myös J. L. Runebergin kodin, Walter Runebergin veistuskokoelman sekä Porvoon kaupungin taidekokoelman museaalaisesta hoidosta.

Päivä: Keskiviikko, 31.8.2022

Lähtöaika ja -paikka: Kokoontuminen klo 9.30 Linnanlaiturilla Kauppatorin laidalla, Katajanokan kevyenliikenteen sillan lähellä. Laiva lähtee klo 10.

Paluu-aika ja -paikka: Paluu noin klo 18 Kiasman edessä oleva bussipysäkki (matkanvarrella voi jäädä pois sovituilta pysäkeillä)

M/S J.L. Runeberg saapuu Porvooseen klo 13.30, ja opastettu museokierros alkaa noin klo 14. Päiväkahvit klo 16 Tee- ja Kahvihuone Helmi -kahvilassa ennen klo 17 paluukuljetusta Helsinkiin.

Hinta: 30 euroa/omaisjäsen ja 50 euroa/ei-jäsen

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen ti 16.8. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. **Ilmoita samalla erityisruokavaliosta ja onko sinulla oma Museokortti mukana retkipäivänä.**

Maksu vahvistuksen saatuaasi pe 19.8. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 310820226. Esteen sattuessa maksu palautetaan vain esittämällä lääkärintodistus.

Huom. UPY:n toimisto on lomalla 1.7. – 7.8.

UPY:n syysretki, Hämeenlinna perjantaina 30.9.2022

UPY:n syysretki suuntautuu Hämeenlinnaan, jossa käymme tutustumassa Hämeenlinnan palomuseoon ja Wetterhoffin talon vaiheisiin ja sen nykyiseen toimintaan. Ennen kotimatkaa nautimme iltapäiväkahvit Scandic Aulangolla. Yhteiskuljetuksen lähtö- ja paluupaikka on Kiasman bussipysäkki ja kyytiin voi myös nousta Hämeenlinnan tien varrelta etukäteen sovituilta bussipysäkeiltä. Bussissa on muutama pyörätuolipaikka. Mukaan mahtuu ensimmäiset 40 ilmoittautunutta. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat sekä jos käytät pyörätuolia.

Fredrika Wetterhoff osti kauppiaas Kiutun talon Vanajaveden rannalta oppilaitoksen käyttöön vuonna 1893. Fredrika kunnosti talon koulun käyttöön sopivaksi. Wetterhoffin myymälä aloitti toimintansa tällä paikalla vuonna 1904. Tänä päivänä Wetterhoffin talo toimii luovien alojen talona.

Hämeenlinnan palomuseon näyttely koostuu kaupungin palotoimen historian eri ajanjaksoja esittävistä tunnelmallisista kuvaelmista. Historiallisen esineistön taustaksi on rakennettu vanhan kaupungin näkymiä mukulakivikatuihin. Valaistuksella on luotu entisajan yöllisessä kaupungissa kiertävän palovartijan maismaa, jota valaisivat palohälytyksen sattuessa vain himmeät öljylamput ja kynttilälyhdyt.

Päivä: Perjantai, 30.9.2022

Lähtö- ja paluupaikka: Kiasman pysäkki

Lähtö- ja paluu-aika: Lähtö klo 10 ja paluu noin klo 18

Vierailut sisältäen lounaan ja iltapäiväkahvin klo 11.30 - 17

Hinta: 30 euroa/jäsen ja 50 euroa/ei-jäsen

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen to 8.9. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Ilmoita samalla erityisruokavaliosta.

Maksu vahvistuksen saatuaasi ma 30.8. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 11020215. Esteen sattuessa maksu palautetaan vain esittämällä lääkärintodistus.

Huom. UPY:n toimisto on kiinni 1.7. – 7.8.



Kirjallisuutta Parkinsonin taudin valossa ja varjossa



Julkaisin muutama vuosi sitten Parkinsonliiton lehdessä artikkelisarjan ”Parkinson-kirjallisuudesta”, jolla tarkoitin joko Parkinsonin tautia käsittelevää kirjallisuutta tai Parkinsonin tautia sairastavan kirjoittamia kirjoja. Aina Parkinsonin tautia ei aktiivisenkaan Parkinson-toimijan kirjassa mainita.

Olen nyt laajentamassa artikkelien kirjaesittelyjä ja kirjallisuuspohdintoja kirjaksi Kirjallisuutta Parkinsonin taudin valossa ja varjossa. Kirjoja lukemalla ja kuvaamalla etsin yhteyksiä, yhtäläisyyksiä, linkittyneisyyttä niin meidän kirjailijoiden kuin kirjojemme välillä.

Parkinson-aiheista kirjallisuutta

Muun muassa seuraavan luettelon kirjoja esittelen tekeillä olevassa kirjassani. Luetteloon on koottu suomenkielistä Parkinson-aiheista kirjallisuutta. Lähestymistapoja on monia. On kokemuksellista runoutta. On elämyksellisiä romaaneja. On huumoripitoisia pakinoita. On koskettavia kertomuksia. On asiallista tietoa.

Kari Aho: Matkakumppanina Parkinson. Tietokirja, neurologin kokemuksia omasta taudistaan (Anekdootti 2000, 165 sivua)

Kirsi Blomberg: Tärinää hyytelössä. Romaani (HUMART-kustannus 2001, 188 sivua)

Maisa Hakamäki: Sinut Parkinsonin taudin kanssa. Kertomuksia. (Mediapinta 2019, 48 sivua)

Jussi Kivimäki: Minä, Parkinson ja Toyota. Kertomuksia. (Jonnaco Oy 2010, 127 sivua)

Jussi Kivimäki: Mr. Parkinson ja muita juttuja. (Jonnaco Oy 2013, 94 sivua)

Hannele Könönen: Riisuttu nainen. Runoja. (Mediapinta 2018, 76 sivua)

Helena Laiho: Sairas vaimo. Romaani (Minerva 2004, 179 sivua)

Kaarina Luoto: Parkinson ja minä. Kuvakirja (Uudenmaan Parkinson-yhdistys 2020, 46 sivua)

Timo Montonen: Kuka pelkää Parkinsonia. Kertomuksia (BoD 2015, 256 sivua)

Timo Montonen (toim.): Oiva Goes USA. Matkapäiväkirja (BoD 2016, 104 sivua)

Timo Montonen: Oivan kymppi. Työikäisten Parkinson-kerhon historia (BoD 2018, 120 sivua)

Seikku Neuvonen: Parkkis. Oma-kohtaisia tuntemuksia ja kokemuksia (BoD 2018, 38 sivua)

Seppo Nieminen: Sepposen selällään. Pakinoita (BoD 2018, 46 sivua)

Arja Pasila (toim.): Minun tarinani. Tositarinoita Parkinsonin tautiin, dystoniaan ja Huntingtonin tautiin sairastuneiden elämästä (Suomen Parkinson-liitto 2004, 76 sivua)

Olli Soininen: Elämän ja elämän kysymys. Runoja (Mediapinta 2017, 74 sivua)

Eeva Sollo: Sivujuonteena Parkinson. Juttuja ja runoja (BoD 2015, 140 sivua)

Ilkka Suikkari: Lähes täydellinen muistinmenetys. Romaani (Kirja kerrallaan 2006, 223 sivua)

Jukka Tahvola: Elämäni herä Parkinsonin kanssa. Kokemustietoa (2016, 77 sivua)

Iiro Viinanen ja Esko Seppänen: Vasen oikea, oikea vasen. Keskustelukirjeitä (Minerva 2012, 311 sivua)

UPY:n julkaisema runokoelma, jossa kirjoittajina 10 naista, joita yhdistää Parkinsonin tauti: Vielä on elämänviivaa jäljellä. (Savion kirjapaino 2007, 113 sivua)

Teksti ja kuva: Timo Montonen, kirjailija, filosofian maisteri

Kymmenen kirjaa, jotka olen lukenut kymmenen kertaa

Jatkoa 1/2022 Parkkis-lehdessä olleeseen juttuun.



Mika Waltari, 1939

Kahdeksas kirjani on Mika Waltarin *Shinuhe* egyptiläinen. Kertomus alkaa Egyptistä, vuosiluvulta n. 1300 eaa. Kirjailija johdattaa lukijansa aikamatkan lisäksi sen aikaiselle maailmanympärysmatkalle. Lähes ensi sivuilta alkaen saa huomata, vaikka aika-kausi ja tavat ovat erilaiset, niin ihminen on aivan samanlainen.

”Ei mitään uutta auringon alla”, kirjailija kirjoittaa ja jatkaa: ”Totuutta ihmiset kaihtavat. Sadun kertojan ympärillä pörräävät ihmiset kuin karpäset hunajakakun ympärillä. Koska totuutta ihmiset pakenevat milloin minnekin.” Tästä ikävästä totuudesta huolimatta, kirjan teksti on suurenmoista. Aivan kuin runoa olisi alkanut lukea ja sielu yhtyy riemukkaasti tähän lauluun, lähtee seikkailuun nuoren lääkärin ja hänen orja-palvelijansa Kaptahin kanssa.

Kirjan koko muu maailma on niin ihmeellinen, niin erilainen ja

kiehtova että lukukokemuksesta tulee osittain riippuvaiseksi. Tämä maailma ja sen elämisen rytmi tuntuu sielussa ja tällä tunteella haluaa huumata itsensä ajoittain uudestaan ja uudestaan. Nuori lääkäri on niin mielenkiintoinen persoona, ettei hänen ajatuksiinsa kyllästy lainkaan. Puhumattakaan hänen palvelijansa, orja Kaptahin mietteistä, ne vasta mielenkiintoisia ovat.

Jossakin vaiheessa alkaa ensin hämärästi ja sitten yhä tiedostavammin tajuta, miten taitavasti kirjailija johdattaa lukijan ajattelemaan omaa aikaansa ja toteamaan, että näinhän se on - emme me ikinä muutu. Sodan kauhut avautuvat ja pureutuvat tajuntaan. Luulemme, että ymmärrämme. Mutta ei, teemme samat virheet kuin esi-isämme aikoinaan.

Jokainen sota perustellaan samalla tavalla; oikeudeksi sotia, puolustukseksi. - Kuka puolustaa ja mitä puolustaa? Lopuksi voittajat juhlivat aina samalla tavalla omaa voittoaan ja kirjoittavat oman historiansa. Hävinneet selittävät omia tekojaan omalla tavallaan, ensin itselleen hiljaa ja nöyrästi, ja myöhemmin rohkeammin, minkä jälkeen kirjoittavat oman historiansa jälkipolville. Näin myös meille suomalaisille on käynyt. - Kaikki on suurta valhetta, ainakin vastustajan kirjoittama.

Yhdeksäs kirjavalintani on John Steinbeckin *Hyvien ihmisten juhla* ja *Torstai* on toivoa täynnä, kaksi teosta yksissä kansissa. Kirjassa avautuu hyvin toisenlainen maailma, aivan eri-



commons.wikimedia.org

John Steinbeck, 1939

lainen, mihin olemme tottuneet. Kuten kirjailija itse alussa toteaa: ”Tätä kaikkea voi katsoa arvostellen ja moittien, tai sitten hyväksyen ja ihailleen.” Samat asiat eri näkökulmasta katsottuna näyttävät erilaisilta.

Steinbeckin luomat tyytit ovat mielettömän omalaatuisia ja värikkäitä persoonallisuuksia, mutta jotenkin oudosti ihmeellisen tuttuja niin, että heidän seuraansa tulee välillä ikävä. Silloin ei auta muu kuin ottaa kirja taas käteen ja pujahtaa näiden veijareiden maailmaan. Hyvä heidän kanssaan on katsella ja ihmetellä tätä maailman menoa. Silloin huomaa katselevansa omia arkipäivän huolia uudesta näkökulmasta ja voi lopulta ymmärtää, että asiat ovat juuri niin kuin niiden pitääkin olla. - Turha tässä on hötkyillä sellaisten asioiden takia, joille itse ei kuitenkaan mahda mitään. Rentouttavaa luettavaa, kertakaikkiaan.

teksti: Paula Merta

**TIEDÄTKÖ -
MUISTATKO?**



OIKEAT VASTAUKSET

1b, 2b, 3b, 4c, 5b, 6a, 7c, 8b, 9c

Ajatuksia...

"O n pohjantähden alla, tää koti mul-
lan mainen. Mä
elämästä laulan, olen suoma-
lainen!

Mä **rakkaudesta laulan**,
on siinä mies ja nainen. Poh-
jantähden alla, elää suomalai-
nen."

Radiosta kuullut rakkau-
desta ja onnesta kertovat iskel-
mät ovat antaneet hyvää mieltä
korona-aikana. Rakkaus on
voimavara, jota jokainen meis-
tä tarvitsee elämässään.

Kuten saksalaisessa sanonnassa: "**Toivo** on toiseksi kaunein
sana, mutta kaunein on **Rakkaus**." - Pitänee paikkansa!

Kunpa sana **toivo** olisi saanut jalansijaa keskuudessamme
kaiken korona-ajan kokemusten jälkeen ja suuntaisimme luot-
tavaisesti katseemme kohti tulevaa kesää; luonnon heräämistä
vehreyteen, lintujen konsertteja, vastaantulevien ihmisten hy-
myileviä katseita, ikään kuin koko erikoisen talvikauden kireys
olisi poistunut! Auringonpaisteella on ihmeellinen, tervehdyttävä
ja ilostuttava voima.

Musiikki kuuluu meille kaikille, se on yksi kuntouttava ja
aktivoiva tekijä. Mukavan musiikin tahdissa tekee mieli liikuttaa
itseämme erilaisilla liikkeillä istuen tai seisten ja vaikkapa tans-
sahdella yksin/kaksin/ryhmässä. Musiikki itsessään synnyttää
meissä halun liikkua omien kykyjemme mukaan eivätkä kesäiset
lavatanssitkaan ole poissuljettuja. Lisäksi laulamalla voimme hoi-
taa omaa äänenhuoltoamme ja parantaa muistiamme laulunsa-
noja tapaillessa.

Elämään kuuluu huolia ja murheita, mutta myös ilonaiheita.
Niitä meidän pitää "kaivaa esille" muistilokeroistamme, ja kun
keksimme jotain kivaa, niin helposti alkaa hymyilyttää. Ilonaiheet
voivat olla suuria tai pieniä, menneisyydestä, nykyisyydestä tai
tulevista tapahtumistakin.

Rohkeutta tarvitsemme jokaiseen päivään ja elämiseen.
Maailmassa tapahtuu isoja asioita ja myös Suomessa historiaan
kirjoitetaan tärkeitä päivämääriä. Toivottavasti saamme elää rau-
hassa täällä rakkaassa kotimaassamme ja katsoa luottavaisesti
eteenpäin ja kokea mielihyvää. Ajatelkaamme, että elämä on suu-
ri lahja ja siitä pitää olla onnellinen joka päivä.

Pidetään yllä hyvää mieltä, huolehdistaan terveydestä, pide-
tään yhteyttä läheisiin, ystäviin, katsotaan valoisasti tulevaisuu-
teen ja nautitaan kesästä, lämmöstä ja valoisuudesta.

Parkkis-lehden lukijoita tervehtien

Anneli Vuoristo-Salonen

Liiton ja UPY:n kunniajäsen



Ville kävi autokoulua.

Seuraavalla kerralla ajotunnin
alkajaisiksi opettaja kysyi:

- No niin Ville, mihinkäs me
viime kerralla jäimmekään?
- Siihen Puistokujan varrella
olevaan ojaan, vastasi Ville.



Mitä yhteistä on keksi-
jällä ja ukkosella?

- Ensin välähtää ja sitten
pitääkin kiiruhtaa arvioimaan
vahinkojen suuruutta!



Tuulikki valitti ystävät-
täreilleen Leenalle:

- Taas on talvi ja minä
en pidä siitä yhtään.
- Etkö ja minä kun pidän eri
vuodenajoista aivan hirveästi.
Talvella pidän kesästä ja ke-
sällä talvesta, vastasi Leena,



Lääketieteen kandidaatti
sai tehdä ensimmäisen
kirurgisen operaationsa.

- Miten operatio sinulta sujui,
uteli toinen kandi jälkeenpäin?
- Se oli aivan mestarisuoritus
siihen asti, kunnes vahingossa
tönäisin potilaan leikkaus-
pöydältä alas, vastasi kandi!



- Vaikutatte sangen älykkääl-
tä ihmiseltä, puhutteli lipevä
asianajaja herra Mäkistä.

- Sanoisin teistä samaa, jollen
olisi juuri vannonut puhuvani
totta, vastasi Mäkinen.



Tauno ja vaimo olivat kalassa,
mutta kalaonni ei suosinut heitä.
Tauno päätti käydä kysymäs-
sä toiselta kalastajalta, saako
tämä hyvin kalaa ja hetken
kuluttua palasi vaimonsa luo.

- No, mitä hän sanoi, vaimo kysyi.
- Ei mitään. Hän vain levitteli kä-
siään, kun kysyin, onko tässä jär-
vessä isoja kaloja, Tauno vastasi.

A V-S

kunniajäsen

Meidän tie

Olen erään Keski-Suomessa sijaitsevan metsäautotien osakkaana. Tie, oikeastaan tien pätkä, helpottaa kesämökille liikkumista, maanomistajille se tarkoittaa metsätalouden sujuvaa hoitamista. Marjastajat ja luonnossa liikkuvat pääsevät vähemmällä vaivalla käsiksi luonnon antimisiin. Tien hoidosta aiheutuvat kulut ja työt jyvitetään kunkin osakkaan saaman hyödyn mukaan. Tasapuolisesti.

Hyvä ja jalo on aikomus. Entä käytäntö?

Olen kirjoittanut muistin tueksi joitakin osakaskunnan vuosikokouksen tapahtumia ja päätöksiä:

- Puheenjohtaja, paikallinen metsäruhtinas Saarikko avasi keskustelun ylläpitotoimista.

- Ökymökkiläinen Huuska: vaimoni ja minä vaa-dimme tien sulkemista lukittavalla puomilla, ettei kuka tahansa jokamies pääse lörvimaan tontillemme. Marjatkkin vievät.

- Puheenjohtaja: Tämä asia ei ole esityslistalla. Keskustellaanpas hiekoituksesta ja lanaamisesta.

- Mökkiläinen 2 Toikkanen: Kunnan avustuksellahan nämä on hoidettu, suunnitelman mukaan. Serkkuni voisi hoitaa, sillä on pelit ja vehkeet. Hyvän työn tekee.

- Huuska: Tässä mikään sukulaisia suosimaan, tarjouskilpailuun! Veronmaksajien rahoja ruveta haaskaamaan.

- Saarikko: Missäs vaiheessa sinä olet veroja ruvennut maksamaan? Sinun sukusi veronmaksut tiedetään! Minä tässä taidan olla suurin maksaja. Isoimmat äyrit on ja monen sukupolven ajalta.

- Huuska: Perintörahoilla rehvaset. Mitenkäs se puomi? Vaimokin....

- Saarikko: Pysytäänpä asiassa!

- Toikkanen: Mitäs, jos minä vähän tämän tien historiaa selvittäisin? On pari ensikertalaistakin mukana.

- Minä: Onkohan se tarpeen? Tulihan tämä asia selvitettyä hirvipeijaisten yhteydessä. Ihan poliisin avustamana.

- Saarikko: Niinpä. Missäs me oltiin? Hoitokuluis-sa, ihan oikein. Otin vähän ennakkoa ja kirjoitin valmiiksi tämän kokouksen pöytäkirjan. Viimekertaisen pohjalta.

- Toikkanen: Hyvinhän tämä meni. Nähdään taas vuoden päästä! Kiitos!

- Huuska: Ja sitä ennen nuottaosuuskunnan kokous.

- Saarikko: Kahvia ja pullaa!

teksti: Martti Leppänen

Operaatio Stimu

Parkinsonin tautiin ei vielä-kään ole löytynyt parannus-keinoa. Yrityksiä on paljon, mutta toistaiseksi tauti on yhä voiton puolella. "Deep brain stimulation" eli syväaivostimulaatio on jo muutaman vuoden tarjonnut vaihtoehtoa, joka saattaa helpottaa Parkinson-oireita ja jopa pidentää elämää. Ongelmana on, että se ei sovi kaikille. Päästäkseen operaatioon on kuljettava ensin pitkä tie testeineen. Suomessa tämä on mahdollista vain yliopistosairaaloissa. Helsingissä vuosittain pääsee operoitavaksi vain pieni osa Parkinsonia sairastavista.

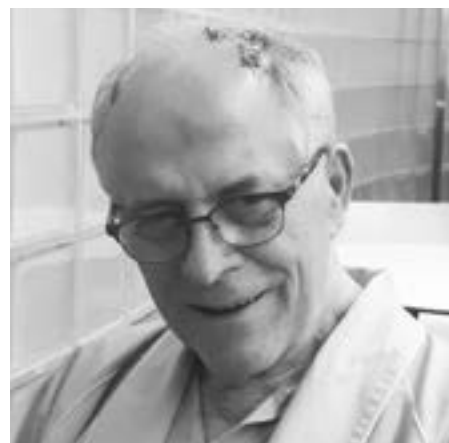
Aikani mietittyäni päätin yrittää päästä mukaan. Vaihtoehtona oli olla tekemättä mitään ja sen tulokset toki tiedämme. Uusi hybridimalli oli valmiina viemään minut matkalle, jonka lopputuloksena kenties vois-

paremmin. Voisiko paremmin tuotetta mainostaa? Onnistuessaan osa Parkinsonin vaivoista jäisi taakse ja uusi parempi elämä odottaisi.

Ensimmäinen ongelma liittyi ikään, sillä olin jo hieman yli-ikäinen. Stimu-työryhmä kuitenkin hyväksyi minut ja ikäni. Vasta seuraavat jaksot ratkaisisivat kuitenkin lopullisesti mukaanpääsyn.

Ensimmäisenä oli neurologin haastattelu, jossa hän tunnin verran kyseli, olivatko aikeeni todelliset. Kävimme lävitse myös muita vaihtoehtoja. Kun tästä selvisin, päästiin itse asiaan.

Seuraava osio tapahtui Meilahden sairaalassa, jossa olin myös yötä. Aluksi psykiatri haastatteli kolmen tunnin ajan. Tärkeintä oli sulkea pois muistisairaudet, joten jouduin tekemään paljon erilaisia muistitehtäviä ja piirroksia. Tähän



olin jo jäädä, sillä jo tikku-ukon piirtäminen tuotti vaikeuksia.

Toinen osio sisälsi sitten jo fyy-sisemmän osuuden, jossa illasta alkaen ei saanut nauttia lääkkeitä eikä syödä mitään. Aamusta lähtien testattiin erilaisia liikeratoja lääkkeillä ja ilman. Noin kahden tunnin kuluttua sain lääkkeitä ja aamiaisen. Se helpotti olotilaa huomattavasti.

Vielä muutamat kuvat mm. aivoista ja sitten olinkin valmis kulemaan pääsisinkö jatsoon. Niin

siinä kävi, että selvisin jatkoon ja ”Operaatio Stimu” olisi kolmen kuukauden kuluttua.

Aika kului ja oli operaation aika. Edellisenä päivänä ilmoittaudivin. Vaimo oli mukana. Toiveena oli tavata leikkaava kirurgi, mutta tätä ei näkynyt, ei myöskään leikkauksen jälkeen. Liekö ollut leikkausvuorossa robotti (robotit muutoinkin ovat lyhytsanaisia). Odotimme kuitenkin, että olisimme tavanneet kirurgin, joka olisi kertonut operaation eri vaiheista. Toki parkinsonhoitaja selvitti pääasiat oikein hyvin.

Itse operaatio sujui nähdäkseni hyvin. Omat havaintoni olivat nukutuksesta johtuen vähäiset. Seuraavat päivät sujuivat kuin unessa. Yksi muistiin liittyvä yksityiskohta liittyi puhelimen pin-koodiin, jonka unohdin. Tarpeeksi monta kertaa yritettyäni puhelin lukitsi itsensä. Tällaiset asiat on hyvä muistaa etukäteen. Muistilappuja saa olla mieluummin liian paljon kuin liian vähän, se helpottaa yhteydenpitoa.

Vaikka robotit huolehtivat itse leikkauksesta, mukana toki on paljon muutakin henkilökuntaa. Leikkauksen kesto on noin 4-6 tuntia. Kiitokset kaikille tässä vaiheessa. Viikko siinä vierähti ja sitten kotiin. Rankkaa se kuitenkin oli. Lieneekö ikä vaikuttanut. Kotona kuitenkin pyrin kuntoilemaan mahdollisuuksien mukaan.

Seuraavaksi alkoivat sitten säädöt. Pari päivää kerrallaan lääkkeiden kera ja ilman. Yllättävän rankkoja harjoituksia ja itse testejä, jossa niin fyysisesti kuin henkisesti joutui kovalle. Entä sitten lopputulos? Tavoitteenani oli saada helpotusta liikkumisen ongelmiin: kävelyyn, jäykkyyteen sekä särkyihin. Ryhtikin oli huono.

Tätä kirjoitettaessa säädöt ovat vielä kesken. Heti operaation jälkeen ryhti ja kävely muuttuivat paremmiksi ja mikä mahtavinta: säryt olivat poissa. Hymykin on tuplaantunut! Ainoa miinus löytyi puheesta. Puhe on mataloitunut ja samalla tullut epäselvemmäksi. Laulaminen ei ole sujunut. Mielipiteitä syistä on kuitenkin useampia. Kuitenkin ääni muuttui stimun asentamisen jälkeen. Joko säädöt eivät ole kohdallaan tai sitten kyse on jostain muusta. Sain myös lähetteen Hyvinkään sairaalaan, jossa käytiin läpi äänenhuoltoa. Sain harjoitustehtäviä mukaani.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen. Itse stimun käytössä kaipailin lisäopetusta, mieluiten henkilökohtaista opastusta. Tässä muodossa toteutettuna säätäminen on yksinäistä puuhaa. Mainittakoon, että kaikissa yliopistosairaaloissa toimitaan lähes samalla tavalla. Aika näyttää loput. Kyse on pitkäkestoisesta projektista. Lopputarkastus suoritettiin puhelimitse. Minulla oli kylläkin kutsu henkilökohtaiseen käyntiin, mutta se muutettiin saman päivän aamuna. Kyllähän se näinkin sujui eli sain vastaukset kysymyksiini. Koko aikana en tavannut ketään leikkaavasta henkilökunnasta.

Tuo laulaminen jäi kaivelemaan, mutta kaikkea ei luvattukaan. Keilaamaankin pääsen.

Teksti ja kuva: Seppo Nieminen



MUISTAMME JARIA

Ensimmäiset muistikuvat Jari Hämäläisestä liittyvät keilailuun. Työikäisten Oiva-kerho aloitti 2013 oman viikoittaisen vuoron Talin keilahallissa, ja Jari oli mukana. Hän toimi Oiva-kerhossa puheenjohtajana ja tiedottajana sekä oli vastuullisesti järjestelemässä tapahtumia. Jari kutsui kerholaisia kotiinsa grillijuhliin tai nauttimaan iltapalaa kesäteatterissa käynnin jälkeen.

Vuonna 2014 Jari isännöi amerikkalaisen Parkinsonia sairastavan juoksijan Marcus Cranstonin vierailua Helsingissä ja Oiva-kerhossa. Pari vuotta myöhemmin Jari järjesti Marcuksen kanssa illanvieron, kun Oivan 13 hengen porukka oli yhdistetyllä loma- ja kongressimatkalla Portlandissa. Parkinson-kongressissa Jari osallistui posterinäyttelyyn aiheenaan lääkkeiden omavalvonta.

Jari toimi UPYn hallituksessa ja oli yhdistyksen kokousedustajana Parkinsonliiton liittokokouksissa, hänet valittiin myös liittohallituksen varajäseneksi. Jari oli käynnistämässä DBS-vertaistukiryhmää syväaivostimulaattorin saaneille ja tämän ryhmän toimintaan hän osallistui aktiivisesti.

Jari oli toisena potilasedustajana kehittämässä digitaalisia hoitopalveluja ja jakamassa kokemustaan Terveyskylä.fi-sivuston Aivotalossa. Neurologian erikoislääkäri Laura Mäkitie muistelee Jaria ”Opin tuntemaan Jarin osana työryhmää, jossa yhdessä kehitimme digitaalisia palveluja Parkinsonin tautia sairastaville. Jari ilmoittautui vapaaehtoisena mukaan alkumetreiltä lähtien ja viimeisen kerran vielä muutama viikko ennen poismenoaan. Hän halusi tehdä yhdessä, osallistua, jakaa osaamistaan ja näkemyksiään sekä auttaa muita. Osaamisensa lisäksi hän toi mukanaan rakentavaa kriittisyyttä ja ystävällistä huumoria. Olen iloinen siitä, että olen saanut tutustua Jariin ja tehdä töitä yhdessä hänen kanssaan.”

Jari säilyy mielessämme ystävällisenä, avuliaana ja meille tärkeiden asioiden edistäjänä.

Kaarina Malm ja Timo Montonen

Oivan tapaaminen Hertsin kirjastossa 1.3.2022

Oiva-kerho kävi tutustumassa Herttoniemen kirjastoon, joka sijaitsee uusissa tiloissa kauppakeskus Hertsisssä. Samoissa tiloissa on myös nuorisotalo. Tilat ovat joustavasti kaikkien käytettävissä tilanteen ja kellonaikojen mukaan.

Opastetulla kierroksella huomasimme, että nykyiset kirjastot ovat todella monitoimitiloja. Omassa lapsuudessani ja nuoruudessani kirjastossa käytiin lainaamassa kirjoja tai lukusalissa luke-massa kirjoja tai lehtiä. Kirjastossa piti silloin olla hiljaa tai tuli vihaisia katseita muilta kävijöiltä. Tänä päivänä kaikki on toisin. Kirjastot ovat oikeastaan ”olohuoneita”, jotka ovat kaikkien saavutettavissa. Niissä järjestetään kaikenlaisia tapahtumia taidenäyttelyistä digitukeen. Kirjastoista voi lainata muitakin kuin kirjoja, esimerkiksi työkaluja, urheiluvälineitä (luistimia, kävelysauvoja, ...) ja erilaisia ulkopelejä.

Jos et itse jostain syystä pääse käymään kirjastossa, niin voit käyttää kotikirjastopalvelua, jossa saat haluamasi kirjat ym. lainattavat tuotteet kuljetettuna kotiovellesi. Palvelu on maksutonta. Kysy lähikirjastostasi lisää palvelusta.

Uutta on myös pian käyttöön otettava joustoasiakkuus. Se tarkoittaa sitä, että voit valtuuttaa toisen henkilön hoitamaan kirjastoasiainnin puolestasi. Joustoasiakkaille ei synny sakkomaksuja eivätkä laskut mene perintään. Laina-ajat ja uusinnat ovat samat kuin kaikilla muillakin. Joustoasiakkaaksi voi rekisteröityä kaikissa Helmet-kirjastoissa. Rekisteröi-

tymiseen tarvitset omien tietojen lisäksi valtuutetun henkilötiedot. Rekisteröitymislomake löytyy Helmet-sivulta https://www.helmet.fi/fi-FI/Kirjastot_ja_palvelut/Ko-

tipalvelu_ja_joustoasiakkuus tai kirjastosta.

teksti: Sari Kukkonen
Oiva-kerho, pj



Virkistytymässä



Kevät tulee joka vuosi, mutta UPY:n kevätretki vain kerran vuodessa... Tänä vuonna teimme päiväretken Karjalohjalle Lohja Spa & Resortiin.

Lohja Spa & Resort on viihtyisä loma-, kokous- ja kuntoutuskeskus Lohjanjärven rannalla, jossa järjestetään myös Kela-kuntoutuskursseja. Keskuksessa on monipuoliset tilat niin kokoustamiseen, kuntoiluun kuin myös rentoutumiseen Span puolella sekä karaoken tai vaikkapa biljardin parissa.



Retkipäivänämme sää oli kolea ja sateinenkin, joten iltapäiväksi aiotut sauvakävelyt lähimaastossa typistyi-
vät lyhyeen käyntiin järvenrannalla ja sisäaktiviteettei-
hin. Järvinen oli tuolloin vielä osittain jäässä ja puissa
vasta aavistus vihreyttä.

Heti perille saavuttuamme Risto Vataja, psykiatri
& neurologi puhui aiheesta Parkinsonin tauti ja psyy-
ke. Risto Vatajan esitys oli hyvin laaja ja kuten hän it-
sekin totesi: 'Harva sairaus on niin monimuotoinen ja
yksilöllinen kuin Parkinson'. Moni kuulija tuli erikseen
kiittämään luennon selkeyttä ja luennoitsijan valintaa,
sillä kovin usein Parkinsonin tautiin liittyvät psyykkiset
oireet jäävät huomioimatta.

Lounaan jälkeen retkeläiset saivat valita mieleisen-
sä aktiviteetin. Osa osallistui Maarit Lintukorven oh-
jaamalle Asahi-tunnille, toiset uhmasivat kevätsadetta
ulkoillessaan, toiset kokeilivat tai veristivät taitojaan
biljardin parissa ja loput suuntasivat spa-osastolle ui-
maan ja nauttimaan löylyistä perinteisessä ja erikois-
saunoissa.

Ennen kotiinlähtöä oli tarjolla vielä toinen ruo-
ka-buffet, ettei nälkä yllättäisi kotimatalla. Kotimat-
kaa varten otetut lauluvihot jäivät tällä kertaa käyttä-
mättä, mutta ehkä ensi keväänä.



Sää ei ollut aurinkoinen myöskään UPY:n liikun-
tapäivänä Paloheinässä, mutta sääennusteen mu-
kainen sade ei onneksi toteutunut. Pienehkö, mutta
innokas joukko kokoontui Paloheinän kuntoportai-
den luona, jossa joukkueittain kisailimme mörkyn,
petanquen ja frisbeen heiton paremmuudesta. Tyyli
oli vapaa ja joukkueet tasaisia. Kaikki palkittiin pul-
lahahveilla.

teksti ja kuva: Maaria Hänninen



Tervetuloa UPY:n päiväristeilylle Tallinnaan ke 14.9.2022!



Ohjelma:

Menomatalla tarjoillaan aamupala 7. kerroksen luentosalissa, ja siellä puheterapeutti Peppi Haapala luennoi äänenkäytöstä ja Parkinsonia sairastavan erityistarpeista. Tallinnassa voi omatoimisesti käväistä maissa tai jäädä laivaan. Paluumatalla nautimme laivan buffet-pöydän herkuista sekä tietysti toistemme seurasta. Mainitut tarjoilut sisältyvät risteilyhintaan. Halutessasi voit varata hytin, jolloin maksat siitä erikseen.

Aikataulu

Klo 9.15-9.45 tapaaminen ja matkalippujen jako Helsingin Katajanokan terminaalissa.

Viking XPRS lähtee Helsingistä kello 10.30

Klo 13.00 Saapuminen Tallinnan satamaan

Klo 16.15 viimeistään laivalla.

Klo 16.15 Ryhmämme Buffet-kattaus alkaa, muille kattaus alkaa klo 16.30

Klo 19.30 perillä Helsingissä.

Osallistumismaksu

UPY:n jäseniltä risteilymaksu on 30 € ja ei-jäseniltä 50 € sisältäen tarjoilut ja ohjelman, mutta ei matkavakuutusta. Erikseen varattavien hyttien hinnat: A-hytti/30 €, B-hytti/22 € ja inva-hytti/22€.

Maksaminen: UPY:n tili: FI 16 1501 3007 2011 69 ja viite: 140920228 torstaihin 11.8. mennessä

Ilmoittautuminen viimeistään to 11.8.2022 mennessä. Rajallinen määrä paikkoja.

Kerhotoiminnassa mukana olevat ilmoittautuvat kerhonsa yhteyshenkilölle, joka kerää matkustajatiedot ja maksut. Kerhon yhteyshenkilö ilmoittaa tiedot ja hoitaa maksun yhdistyksen tilille viimeistään 11.8. mennessä. Kerhoilla on ilmoittautumislomake tietojen keräämistä ja summien yhteenlaskua varten. Jos et ole kerhotoiminnassa, niin ilmoittaudu UPY:n toimiston sähköpostiin tai puhelimitse. **Maksa osallistumismaksu vasta saatua vahvistuksen viitettä käyttäen UPY:n tilille torstaina 11.8.2022 mennessä.** Vahvistetut ilmoittautumiset ovat sitovia ja maksu palautetaan vain esittämällä lääkärintodistus.

Matkustajatiedot

Ilmoittautuessa kirjataan matkalle lähtevien jäsenten ja ei-jäsenten tiedot matkustajaluetteloon (nimi, syntymäaika, sukupuoli ja kansalaisuus) sekä varattavat A- tai B- tai inva-hytit, käyttääkö pyörätuolia/rollaattoria ja onko erityisruokavalio sekä onko mukana avustaja ja haluaako Viking Linen saattajan Katajanokan satamassa.

Ilmoittautuminen on välttämätöntä, että matkustaja saa vahvistuksen paikasta ja järjestäjä saa kokoon varustamon vaatimat tiedot.

Matkapäivänä, keskiviikko 14.9.2022

Tule ajoissa Viking Linen terminaaliin Katajanokan satamassa. UPY:n väki jakaa matkaliput terminaalissa vastapäätä ulko-ovia klo 9.15-10.00.

Ota mukaasi voimassa oleva passi tai uudenmallinen henkilöllisyystodistus. Muista, että yhdistyksellä ei ole matkavakuutusta, joten tarvitset henkilökohtaisen matkavakuutuksen.

UPY:n sähköposti: toimisto@upy.fi, UPY:n puh. 050 359 8886

Toimisto on kesäaikana kiinni 1.7. – 7.8.2022