

18. VUOSIKERTA

PARKKIS

3/2016



I do it my way

– teen kaiken tavallain

Pekka Immonen toteutti yhden haaveensa, kun aloitti laulun harjoittamisen 13 vuotta sitten. Joku vuosi sen jälkeen hän sai Parkinson-diagnoosin, mutta ei se ole päässyt haittaamaan tahtia. Lauluista saa iloa ja lohtua. Äänityksinä tätä iloa voi jakaa myös muille.



CD-kiekkoja Pekka on julkaissut sekä yksin että Sofia Lindroosin kanssa. Pekan suuri esikuva on Georg Ots, jonka lauluja näiltä levyiltä myös löytyy.

Monet tuntevat Pekka Immonen lauluesityksistä Parkinson-tilaisuuksissa. Kutsuja tälle karaokekilpailuissa menestystä keränneelle laulajalle sateleekin. Hän on julkaissut jo kuusi CD-levyä ja seitsemäs on valmisteilla. Yksi Pekan hiteistä on Frank Sinatran tunnetuksi tekemä My way. Kappale on Pekalle niin tunnusomainen, että sen kertosäe tuli valituksi tämän jutun otsikoksi. Laulaja katsoo valoisasti eteenpäin ja on niin täynnä toimintaa, että aikamuoto piti kumminkin muuttua.

Pekka Immonen on pitkän linjan liikemies, joka vielä 70-vuotia-

na toimii aktiivisesti perustamassaan yrityksessä. Harrastuksia on pitkä lista ja herra Parkinson kulkee mukana. Laulaminen on hyvin rakas harrastus.

Onnellinen lapsi auringon?

Lapsuutensa Pekka Immonen vietti Helsingin Katajanokan jugend-kortteleissa. Ympäristö tarjosi seikkailuja, merimiehet heittivät joskus uteliaille pikkupojille banaaneja ja paahtimolta voi joskus saada kahvipaketin. Ja aina voi katsoa meren peiliin – kauneutta antaa se mulle heijastain.

Äidin silmät, äidin sydän

Energisyytensä ja kasvonpiirteensä Pekka on tainnut periä äidiltään Riitta Immoselta, jonka varttuneempi naisväki varmasti muistaa. Hänhän oli muotitaiteilija, muotialonkiyrittäjä ja hovipuvustaja, jonka luomuksissa Armi Kuuselakin lähti maailmaa valloittamaan. Armi Ratian kanssa Riitta Immonen oli perustamassa Marimekkoa, mutta luopui, kun ei kokenut puuvillaprinttejä omaksi alueekseen.

Muuttuuko ihminen?

Pekka Immonen teki pitkän uran tunnetuissa yrityksissä, viimeiseltään Hackman Havin toimitusjohtajana. Yrittäminen kiinnosti ja oma yritys perustettiin 1990. Yhtiön päätuotteita ovat Ötökä-verhot ja Lucifer-grillit. Yrityksen päivittäisessä pyörittämisessä on aktiivisesti mukana Pekan poika ja tytär. Haastattelun kuluessa seniori otti puhelun Kiinaan juniorille, joka siellä etsi tuotteita ensi vuoden valikoimaan. Nykyisellään kaikki viittaa siihen, että seuraavakin sukupolvi nähdään tulevaisuudessa mukana yrityksessä. Liikevaihto on nyt noin kuusi miljoonaa euroa ja Pekka sanoo kantavansa taloudellisen vastuun. Vielä ei siis ole jäänyt päivän työ, joka muistojen hetkiä kantaa.

On paras eessäpäin

Haastattelun jälkeen Pekka Immonen soitti ja kyseli julkaisemisesta. Hän kertoi olleensa magneettikuvauksessa, jossa oli löytynyt traumaattinen kovakallon alainen verenvuoto. Sairaalassa oli tehty leikkaus. Nyt hän koki olevansa taas kunnossa. Pekka korosti, että aina pitää katsoa valoisasti huomiseen - se voi olla parempi kuin tämä päivä!

ak



Kultaisen hatun Pekka Immonen sai voitettua Ravintola Königin kultakurkku-kilpailun. Mitaleita on kertynyt vuosien varrella.



Muistoja kilpailuista ja matkoilta. Viime keväänä Immoset olivat Dubaissa risteilyllä ja siellä Pekka vei karaokevoiton miesten sarjassa. Oikealla on kuva Pekasta yhdessä naisten sarjan voittajan kanssa. Keskellä on perhekuva Espanjasta, jonne matkustetaan yhdessä joka talvi.

Kansainvälinen
Parkinson-kävelypäivä
lauantaina 24.9.2016



Suomen valtakunnallinen päätapahatuma järjestetään Helsingin Narinkkatorilla kello 12.00 – 15.00

Hakiessamme hoitoa ja neuvoja eri hoitoyksiköistä huomaamme pian, että Parkinsonin tauti on neurologinen, vaikea ja monimuotoinen sairaus, hoitohenkilökunnallakaan ei aina ole tarpeeksi tietoa eikä kokemusta sen hoidosta. Nyt meillä on erinomainen tilaisuus tuoda esiin ne vaikeudet joita kohtaamme jokapäiväisessä elämässä kamppaillessamme tämän etenevän sairautemme kanssa. On paljon asioita joita voitaisiin parantaa, jos ensin tunnistetaan ne puutteellisuudet joita kohtaamme hakeutuessamme hoitoon.

Oikeanlaisen hoitopolun luominen ja edelleen kehittäminen on suuri haaste yhteiskunnalle.

Me olemme oman sairautemme asiantuntijoita, antakaamme omat kokemuksemme ja tuntemuksemme myöskin hoitohenkilöstön voimavaraksi. Hyvän yhteistyön perusta on luottamus, molemmimpi puolin avoimuus ja tiedon jakaminen.

24. syyskuuta marssimme näkyvästi Parkinsonin taudin tunnetuksi tekemisen puolesta. Herätämme päättäjät ja vastuuhenkilöt ymmärtämään, mikä etu on, jos hoito alusta asti on parasta mahdollista.



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki

Nyt kaikki Parkinsonin tautia sairastavat mukaan omaisten, ystävien ja naapureiden kanssa osallistumaan yhteiseen Parkinson-kävelyyn! Vain yhdessä ja näkyvästi saamme äänemme kuuluviin.

Parkinsonin tautiin sairastuneille oikeaa hoitoa oikeaan aikaan oikeassa paikassa!

Porvoonseudun Parkinson-kerho osallistuu kävelytapahatumaan runsain joukoin. Tule sinäkin mukaan tukemaan toimintaamme!

Ilmainen linja-autokuljetus suoraan Helsingin Narinkkatorille
Lähtö Rauhankadun pysäkiltä Porvoosta kello 10.00. Kotiinpaluu Helsingistä kello 15.30 – 16.00, saavumme Porvooseen noin 17.00 – 17.30.

Ilmoittautumiset 15.9.2016 mennessä puhelin 0405773657 tai ritva.strahlmann@gmail.com

Porvoonseudun Parkinson-kerho
Ritva Stråhlmann, puheenjohtaja

Tehdään yhdessä Parkinson-kävely, joka muistetaan!

Kansainvälisen Parkinson-kävelypäivän Suomen valtakunnallinen päätapahatuma järjestetään Helsingin Narinkkatorilla lauantaina 24.9.2016 kello 12 – 15. Ohjelmallisen ja Parkinsonintaudista tiedottavan toritapahtuman pääjärjestäjänä on Suomen Parkinson-liitto ry. Osana tapahtumaa on kello 13 alkava Parkinson-kävely, jonka järjestää Uudenmaan Parkinson-yhdistys vapaaehtoisvoimin. Tapahtumaan osallistuvat myös Parkinsonhoitajat, terveydenhoidon opiskelijat ja ammattilaiset, sponsorit ja tukijat.

PARKKIS 3/2016

- 2-3 ELÄMÄNTAITO**
*I do it my way –
teen kaiken tavallain*
- 4 LIIKUNTA**
*Kansainvälinen Parkinson-
kävelypäivä 24.9.2016*
- 5 PÄÄKIRJOITUS**
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 6-7 LIIKUNTA**
Minä pystyn
- 8-9 KERHOISTA KUULTUA**
*Oivan keilakauden
päätöskisailut
Oiva-kerho keilaa syksyllä 2016*
- 10 Keski-Uusimaa keilaili
kevätretkellä Tallinnassa**
IN MEMORIAM
Tauno Valtosen muistolle
- 11 KERHOT TOIMIVAT**
- 12-13 TAPAHTUMAKALENTERI**
- 14 KERHOT TOIMIVAT**
- 15 PARKKIS-LEHDEN BLOGI**
marakatti matkustaa
- 16 KISAMUISTO**
Meidän kylän Kalevan Kisat
- 17 RISTON TURINAA**
Tämä jos mikä on juuri sitä...?
- 18-19 PARKKIS PÅ SVENSKA**
*Parkinsonfamiljen möts i höst
den 31.10.2016
Några glimtar om Walter, Vera
oh Lilla Konrad*
- 19 KEVENNYS**
Syysiltojen pähkinöitä
- 20 HYMYÄ HUULEEN**
Kirpputorilla
- 21 MATKUSTUS**
Esteettä matkalle
- 22-23 ARJEN TUEKSI**
Täyttä elämää kaiken ikää

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Yhdistyksemme toiminta perustuu täysin vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoisuus voi olla lyhytaikaista tai vuosia kestävä. Hallituksen jäsenet ja kaikissa 16 kerhossa toimivat vapaaehtoiset muodostavat yhdistyksessä erittäin tärkeän, Parkinsonin taudin hyväksi toimivan ryhmän. Jäsenmaksun kautta yhdistys tukee, ohjaa, neuvoa ja opastaa, järjestää hyvinvointiin ja sairauteen liittyviä luentotilaisuuksia, vertaistukea huomioiden myös omaiset, läheiset, jne.



Yhdistys vapaaehtoisine toimijoinen tekee todella arvokasta työtä, jota sosiaali- ja terveysviraston sekä kaupungin tulisi tukea runsaskätisemmin. UPY ry:llä on tärkeä tehtävä Parkinsonia sairastavien jäsentensä puolestapuhujana ja tiedonjakajana taudista, vertaistuen tarjoajana sekä monimuotoisen yhteisöllisen toiminnan järjestäjänä. Kunnallisvaalit v. 2017 ja ehdokkaiden vaalilupaukset tulevat olemaan mielenkiintoista luettavaa terveys- ja sosiaalipalvelujen osalta!

Mitä itse voimme tehdä, että pysyisimme mahdollisimman pitkään elämässä mukana?

Liikunta eri muodoissa pitää lihaskuntoa yllä. Jokainen harrastakoon liikuntaa itselle parhaalla mahdollisella tavalla. Jollekin liikunta on keilaamista, tennistä, sauvakävelyä, tanssia, jumppaa, tuolijumppaa, tasapainoharjoittelua jne.

Nauru pidentää ikää -lause on tuttu. Hyvän jutun kuultuamme naurattaa niin, että ihan vatsalihaksissa tuntuu ja sen jälkeen onkin mukava olo!

Oppiminen antaa uusia ulottuvuuksia. Kun opimme käyttämään esimerkiksi omaa tietokonetta tai kännykkää kaikkine hienouksineen, voimme olla ylpeitä taidoistamme. Samoin kielitaidon kohentaminen tai aivan uuden kielen opiskelu pitää aivotoiminnan virkeänä.

Harrastukset antavat vauhtia arkeen. Shakin-peluu, korttirinki, musiikin kuuntelu, teatteri, ooppera, taidenäyttelyt, runojen kirjoittaminen, piirtäminen, tähtitiede jne.

Toiminta yhdistyksessä ja kerhoissa luo uusia tuttavuuksia ja yhdessä keksitään uusia ideoita toimintaan. Osallistuminen antaa iloista mieltä päivän ja viikon ohjelmaan.

Välittäminen on sitä, että kaveria ei jätetä, kun diagnoosi on saatu. Juuri silloin ihminen tarvitsee tukea, kuuntelijaa, auttajaa, vertaistukea.

Hyvää syksyä! Nautitaan syksyn väreistä ja tavataan Parkinson-kävelyllä 24.9.!

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja

Minä pystyn

Liikunta virkistää, tuottaa mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia, kun sen oikein oivaltaa. Liikunta onkin yksi neurologisista ongelmista kärsivien potilaiden kuntoutuksen tärkeimpiä muotoja. Liikunta on parhaita omaehtoisen hoidon ja kuntoutuksen menetelmiä.

Uudenmaan Parkinson-yhdistys järjestää Helsingissä Kampin liikuntakeskuksessa 5.9. alkaen yhteensä 15 tilaisuutta, joissa motivoidaan, ohjataan ja harjoitellaan sekä kokeillaan omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksia. Samalla luodaan verkostoa, joka tarjoaa vertaistukea oman liikunnan kehittämiseen.



Vertaistuki

Samalla kun osanottajat tutustuvat lajeihin ja harjoittelevat tekniikoita ohjataan heitä positiivisen, kannustavan palautteen antamisessa toisille. Positiivinen palaute korostaa liikunnan yksilöllisyyttä ja merkitystä hyvän olon ja energian lataajana sekä liikunnan hormonaalisia hyötyjä. Samalla osanottajia ohjataan ideoimaan ja virittämään lähipiirissään liikunnan harrastamista. Ohjatuissa maanantai-kerhoissa myös jaetaan tietoa sekä kunnallisista että eri yhdistysten ja muiden järjestäjien tuottamista liikuntapalveluista.

Liikkuvuus, tasapaino, jäykkyyden hallinta

UPY:n Maanantaisten Up and go-tilaisuuksien tavoitteena on lisätä tietoa, jonka avulla liikkuja pystyy parantamaan tasapainoaan ja ylläpitämään liikekoordinaatiotaitojaan. Aktiivinen liikunta muutamankin kerran viikossa ylläpitää

lihaskuntoa ja keskittymiskykyä. Parkinson-potilaiden keskeisiä ongelmia on asennon kumartuminen, jäykkyys ja liikkeiden automatisoitumisen heikkeneminen. Siksi tilaisuuksien yhteydessä jaetaan tietoa, miten itse voi eri peleillä, musiikin avulla ja tanssin ja jumpan muodossa kehittää askellustaan, rytmittää liikkeitään ja korjata asentoaan.

Pelejä, jumppaa, tietoisuutta

Tavoitteeseen pyritään järjestämällä maanantaisin kello 13 - 15 tilaisuus, jossa jo perinteiseen tapaan pelataan pelkkistä, pukkaa ja istumalentistä sekä sisäcurlingia. Tila on jaettavissa pelien kesken. Heti syyskuun alussa tarkennetaan millä viikoilla voidaan painottaa minkäkin pelin harjoittelua. Pelien ohjauksesta ja kehittämisestä vastaavat yhdistyksen omat vertaisohjaajat. He vastaavat myös lämmittelyjumppasta joka tilaisuuden yhteydessä.

Ulkopuolisia ohjaajia kutsutaan keskimäärin kerran kuussa esitte-

lemään harjoitusmenetelmiä ja muualla tarjolla olevia palveluita, kuten jooga- ja tanssiryhmiä, muuta musiikkiliikuntaa sekä vesijumpaa ja kävelyä.

UPY:n Kampissa järjestämien maanantaisten tilaisuuksien tehtävänä on virittää ja ohjata kerhojen ja yksittäisten jäsenten omaehtoisen liikunnan kehittämistä. Tapautumiin voi osallistua oman kykynsä ja tarpeittensa mukaan. Toiminnan järjestämisestä vastaa vapaaehtoisten joukko, joista kehittyy aktiivinen vertaisohjaajaverkosto joka saa toimilleen tukea sekä UPYltä että Parkinson-kerhoilta. Osanottajien tietoja ja voimavaroja edistetään tuomalla tilaisuuksiin tietoa erityisryhmille sopivista liikuntapalveluista - sekä kirjallisesti että vierailijoiden avulla. Osallistujat voivat ottaa osaa jatkotapahtumien kehittelyyn sekä uusien aloitteiden tekemiseen mm. verkkopalveluiden luomiseksi.

Tapahtumasarja on aktivoiva, innovatiivinen ja edistää Kunnossa kaiken ikää -toimintaa.



Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Paciuksenkaari 8 B 18
00270 HELSINKI
puh. 050 359 88 86
upy.ry@kolumbus.fi
www.upy.fi
Y-tunnus 1104623-1

Puheenjohtaja
Anneli Vuoristo-Salonen
050 337 7754
anneli.vuoristo-salonen@luukku.com

Toimistosiihteeri
Anu Kivelä
upy.ry@kolumbus.fi

Parkkis-lehti
Toimitus Anu Kivelä
parkkis-lehti@kolumbus.fi

Taitto ja ulkoasu:
Datamies^{TMI}

Kansikuva
Marja Pitkänen:
Syksyinen kaislikko

Tilaukset ja osoitteenmuutokset
050 359 88 86
Vuonna 2016 neljä numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti
Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 100
Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708
Lehti ilmestyy myös nettiversiona
Seuraava Parkkis ilmestyy joulukuussa 2016.

Lehdelle tarkoitettu aineisto toimitettava sähköisessä muodossa osoitteeseen parkkis-lehti@kolumbus.fi

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma – to 9 – 14.
Voit myös soittaa tai jättää soittopyynnön
numeroon 050 359 8886.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2016

Puhejohtaja
Anneli Vuoristo-Salonen

Hallituksen jäsenet
Jari Hartikainen
Jari Hämäläinen
Kaisa-Liisa Lentonen
Pertti Metso
Marja Pitkänen
Ritva Stråhlmann
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Ariel Gordin (varajäsen)
Vili Sarvas (varajäsen)

Toiminnantarkastajat
Stig-Erik Haga
Ritva Helameri

Liittokokousedustajat
Ari Erti
Jari Hämäläinen
Marja Pitkänen
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Anneli Vuoristo-Salonen
Pertti Metso (varalla)
Vili Sarvas (varalla)

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa
Markku Partinen
(puheenjohtaja)
Anneli Vuoristo-Salonen
Ari Erti (varajäsen)

Liikuntavastaava
Kristian Åberg



Alku aina hankalaa . . .



. . . lopussa kiitos seisoo.

Kuvat Oivan keilakauden päätöskisailuista
keväältä / Jarmo Laakso

Oivan keilakauden päätöskisailut

Näin uuden kauden alussa muistelen kevättempausta Tikkurilan keilahallissa ja viereisellä kentällä. Talven mittaan oli eri kerhojen keilaajat kisailleet useita perinteellisiä kilpailuita. Nyt oli tarkoitus viettää alkukesän päivä rennommissa merkeissä, vaikka armoton tulokone laittoikin meidän pisteet paremmuusjärjestykseen.

Vaikka Parkinson-keilakilpailumme tukeutuvat tuloslaskentaan, jossa korkein pistemäärä "voittaa", on meidän kaikkien mielessä, että loppujen lopuksi kisaamme vain

itseämme kanssa taudin oireiden lievittämiseksi. Ja että keilailu on pääosin yhdessäolon ja vertaistuen muoto. Siksi järjestävä OIVA-kerho puuhasi enemmän keilailun jälkeiseen yhdessäoloon, "palkintojen" jakoon, melkein enemmän kuin kilpailuun. Talkoilla puhdistettiin ja tuunattiin kierrätyskeskuksesta hankittuja pokaaleja, "kunniakirjat" suunniteltiin, hankittiin kahvit, tehtiin sämpylät. Kesäpelit, etenkin pentankkikuulat kaivettiin esiin. Olihan aika siirtyä keilahalleista kesäpeleihin ulos.



Esa Latvion tyylinäyte.



Kentän laidalla pidettiin kekkerit ja jaettiin pokaalit.

Makkaran grillaus urheilukeskuksessa ei ollutkaan niin helppoa kuin luulin. Ajattelin, että ilmoitan vaan Vantaan kaupungin miehille, että tällä kertaa on savua ilman tulta... Loppujen lopuksi palopäällikkö antoi tarkat ohjeet miten ja missä pallogrillini saa hehkua.

Sateen varalle tehtiin suunnitelma. Sitä ei on-

neksi tarvittu vaan keli oli niin kesäinen, että penkejä siirreltiin varjoon. Mutta sainpa oppitunnin kunnallisbyrokratiasta ja laskutusperiaatteista ym. Ja lopputuloshan oli, ettei uimahallin neuvotteluhuonetta tarvittu vaan kunnia ja pokaalit jaettiin aurinkoisen avotaivaan alla.

Ja taustalla vielä huoli budjetista. Kerho toimii miltei kahvikassan tuotoilla. Tappiota ei saanut tulla, mieluummin hie- man voittoa. Huh! Viisi- kymppiä jäätin plussalle, kun tehtiin pikakorjaus, ettei kahvilappuun sisäl-

lykään sämpylä... Kiitos ystävät ymmärtäväisyydest. Tämä ”oppitunti” sai minut nostaamaan kesälippistä kerhojen talousvastaaville.

Että mitenkä sujui oma keilailu? Enpä edes muista, kun siinä sivussa piti huolehtia, että missäs se ryp-pyisiä seteleitä pullisteleva suklaarasia on. Hallille pitää maksaa sovitut ratamaksut ja missähän on se pokaaleiden jakolista... Mutta pääasialahan oli saada liikettä jäykistyviin niveliin?

Maisa, joka hallitsee listat ja oli tehnyt suunnitelmat, joutui jäämään pois itse tempauksesta, aamulla tulleen suruviestin johdosta. Oivan puheenjohtajan housut repesivät ihan kirjaimellisesti ja Jarin piti aikaistaa kotiinläähtöä.

Siispä piti minun ponnahtaa vielä kerran esiin niin kuin Markun epäilemä ”vieteriuk-kokeila” radalla (ponnahtaa takaisin pystyyn vielä kaadon jälkeenkin). Sen muistin, että juuri Markulle piti ojentaa vuoden keilaaja -pokaali, hän kun oli mukana joka viikko iloisesti kannustamassa muitakin. Loppujen pokaaleiden suhteen ei auttanut kuin nostaa kädet pystyyn ja antaa jokaisen itse valita mikä pokaali sopii parhaiten hänelle! Kaikki palkittiin, mitenkäs muutenkaan?

Minullekin jäi pieni, nätti valkoinen ”blondi-pokaali” kirjahyllyn päälle. Kiitos kunnis kaikille mukanaolleille ja rentoja keilahetkiä ja -retkiä edelleen. Lopuksi vielä tuloluettelo, sillä ”ihan oudolla” sarjajaolla.

hannu.vaan

Kuvat: Jarmo Laakso

Oiva-kerho keilaa syksyllä 2016

Tavoitteena yhdessäoloa, liikunnan iloa ja miksei pientä kilpailuakin.

Vaikka et olisi aiemmin lajia edes kokeillut, olet tervetullut tutustumaan lajin saloihin ja keilailun harrastajiin. Äläkä säikähdä, jos kokeneemmat analysoivat heittojaan tai radan pintaa, puhuvat muutenkin outoja ja pistelasku tuntuu monimutkaiselta. Konkariit kyllä neuvovat alkuun niin pallon valinnassa kuin heittämisessäkin ja pistelasku hoituu automaattisesti. Toki osallistumme keilakisoihin kuten ennenkin, vakava vurnistys suupielessä, joskus ehkä irvistys, mutta kilpailuvelvoitetta ei missään tapauksessa ole. Tosin yritämme taitavasti saada ylipuhuttua uusia kisamatkoille mukaan!

Tikkurilassa

Oiva-kerho on varannut Tikkurilan keilahallilta kolme rataa joka tors-taille kello 12.00 - 13.30. Maksu on 8 euroa kerralta ja siihen sisältyy kenkävuokra. Kausimaksua ei tois-taiseksi ole vaan maksut kerätään jokaiselta kerralta erikseen. Hallilla on tällä hetkellä hyvin tilaa, joten tarpeen mukaan saamme lisää ratoja käyttöön.

Keilahalli sijaitsee Tikkurilan urheilupuistossa, Trio Sport Centeris-sä, Läntinen Valkoisenlähteentie 52. Ilman omaa autoa pääsee Tikkurilan asemalta busseilla 624 laiturilla 13, 631 laiturilla 12 ja 571 laiturilla 6. Nämä bussit tulevat pysäkillä ”Minttutie”, josta on noin 200 metrin pituinen kävelymatka hallille. Kokonaismatka-aika on noin 10 - 15 minuuttia.

Talissa

Iltakeilaus ei viime kaudella kerännyt kuin muutamia osallistujia. Aloitamme kokeiluna Talin keilahallilla PARKKIS-VÄEN YHTEISTUNNIN torstaina 1.9., jolloin keilataan kello 17.00 - 18.00 ja sen jälkeen turistaan kahvikupposen ääressä jonkin aikaa. Maksukäytäntö on *päiväranneke*, jonka hinta UPY:n jäsenkortilla on 15 euroa, se sisältää myös kenkävuokran. Jokainen lunastaa rannekkeen itse.

Taliin pääsee oman kyydin lisäksi esimerkiksi Kampista busseilla 14 ja 39, jotka lähtevät laiturista 76 tai Malmin asemalta bussilla 552, jonka lähtölaiturilla 23 on radan itäpuolella. Bussit tulevat lähes keilahallin eteen pysäkillä ”Vanha Viertotie”.

Omatoimisesti

Muistatthan Talin *päivärannekkeen*. Rannekkeen hinta on siis 15 euroa UPY:n jäsenkorttia vilauttamalla. Se oikeuttaa keilaamaan koko päivän ja vaikka yksin omalla radalla. Ratava-rausta ei voi tehdä, pääset vapaalle radalle niin pitkäksi aikaa, kun se on vapaana. Kun radan varaus alkaa, saat uuden vapaan radan. Voit siis pitää taukoja, keilata aamu- ja iltapäivällä tai useamman kerran päivän aikana. Lähde yksin, kaksin tai kokoa porukka, sovitaan tapaamisia hallille omien aikataulujen mukaan.

Kaikki uudet ja vanhat keilailun ystävät, tervetuloa mukaan! Kysele Hannulta 0405480203 hannu.vaan@suomi24.fi tai Kaarinalta 0503414266 malmkaarina@gmail.com

Keski-Uusimaa keilaili kevätretkellä Tallinnassa

Toukokuinen Tallinna otti jälleen kerran vastaan Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon keilaajat kannatusjoukkoineen. Kevätretken pääkohteena oli Rocca Al Maren keilahalli, jossa jo toisen kerran kerhon keilaajat kohtasivat Tallinnan kerhon keilaajat.

Koko yhteistyön tavoitteena on ollut tarjota niin tietoa kuin tapaamisia naapureiden kesken. Kaupunkikierroksen ja seljanka-keiton jälkeen olikin vuorossa tiivis kaksituntinen. Kullakin radalla oli yksi pelaaja kummastakin maasta. Näin lisättiin yhteenkuuluvaisuutta ja vaikka kielitaidon puute oli joskus esteenä, niin asiat selvisivät ja yhteenkuuluvaisuus lisääntyi.

Naisten sarjassa voittajaksi heitti Sinikka Schlobohm ja hopeaa saavutti Riitta Jaatinen. Miesten puolella kilpailu olikin tiu-

kempaa ja vasta viimeinen sarja viimeisine heittoineen ratkaisi mitalisijat ja Esa Latvion voiton niukasti ennen Seppo Niemistä. Kannatusjoukoille oli varattu omat ratansa jossa he pääsivät tutustumaan keilailun saloihin. Jälkipelit jatkuivat laivalla paluumatkalla yhteisen päivällisen merkeissä.

Jälleen kerran oli vietetty ikimuistoinen päivä, josta kiitokset Viron Parkinson Liiton puheenjohtajalle Eero Kaalepille sekä paikallisille parkkiksille. Omat kiitoksensa sai myös autonkuljettajamme Seppo Juhani jonka kanssa kerholaiset matkaavat lokakuussa perinteiselle kylpylämatkalle Pärnuun. Toki sielläkin keilaillaan ja Jouko Säämänen Keravalta puolustaa viime voittoaan. Tästä jatketaan ja uudet tapahtumat odottavat vuoroaan.

Seppo Nieminen



Viron Parkinsonliiton puheenjohtaja Eero Kaalep, keskellä sekä oikealla kuvassa oleva Imbi Sikkal Tallinnasta kokoontuvat säännöllisesti Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon puheenjohtajan Seppo Niemisen kanssa keskustelemaan yhteistyöstä, josta myös keilakisat ovat hyvä esimerkki.



Tauno Valtosen muistolle

Itä-Helsingin Parkinson-kerhoa kymmenen vuotta vaimonsa Marjatan kanssa johtaneen Tauno Valtosen elämä päättyi 12.6. kotona Vuosaaressa.

Valtoiset luopuivat kerhomme vetotehtävistä puolisentoista vuotta sitten ja me kaikki kerholaiset olisimme toivoneet Taunolle monia ansaitun levollisia eläkevuosia niin kotimaisemissa kuin viihtyisällä mökillä syntymäseudulla.

Lämminsydäminen Tauno oli aina valmis auttamaan - oli kysymys sitten lampun vaihtamisesta tai lumen luomisesta. Kerhoiltoina hän oli aina vastassa kättelemässä tulijat. Jos jokin asia ei mennyt ihan hänen mielensä mukaan, saattoi kuulla 'perskutarellaan'.

27.3.1943 syntyneen Lapinjärven pojan hautajaiset pidettiin 16.7. Vuosaaren kirkossa, jossa lukuisa joukko saattajia jätti jäähyväiset Taunon valkoisen arkun vieressä. Tunnelma oli lämminhenkinen ja haikea. Kavala ja parantumattomaksi osoittautunut sairaus oli vienyt aina muita kohtaan rohkaisevana ja myönteisenä tuntemamme miehen.

Kerholaiset muistavat Taunon valmiudet kuuntelemaan ja rohkaisemaan lähimmäistään olipa sitten kohtaamisessa kysymys kerhoillasta, keilakilvasta tai kahdenkeskisestä kohtaamisesta iltahämärissä kävelylenkillä Taunon tullessa vastaan tyttärensä Eijan koiran Alvarin kanssa.

Kaikki Taunon tunteneet - niin myös kerhomme jäsenet - yhtynevät osanottoomme ja tervehdyksen Taunon omaisille. Toivotamme voimia surutyössä.

- KIITOS KAVERUUESTA, TAUNO!

Risto Helameri

Espoo

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18. Tapiolan palvelukeskuksessa, Itätuulenkujia 4.

Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmä ja omaisryhmä kokoontuvat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.00 Tapiolan palvelukeskuksen Ideariihessä

Liikunta

Tiistaisin klo 11-12 keilailu: Tapiolan keilahallissa

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 Parkinson-jumppa Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa.

Perjantaisin klo 19-21 pukka Tähtiniityn koululla

Lauantaisin klo 14.30 – 16.30 pukka Tähtiniityn koululla

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Juha Venho, 050 2100, juha@venho.fi

Sihteeri Tuomo Ojala 040 765 7136, ttttky@gmail.com

Rahastonhoitaja Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com

Katso myös www.parkinsonespool.fi

Helsingforsnejen

Möten

Den andra onsdagen i månaden kl. 14.00-16.30, Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 vån (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda.

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb

Kristian Hallbäck, ordf

kristian.hallback@kolumbus.fi

0400 441 445

Christian Andersson, v-ordf

christian.andersson@kolumbus.fi

040 7544 362

Inge Hallbäck, sekr

inge.hallback@kolumbus.fi

040 5787 568

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kaksi kertaa kuukaudessa, parittomien viikkojen tiistaisin klo 14.30 – 16.30 Matteuksen kirkolla, Turunlinnantie 3, Itäkeskus, Helsinki.

Liikunta

Maanantaisin Kampin liikuntakeskuksessa, Malminkatu 3 D klo 13 – 15: pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia.

Muusta toiminnasta saat tietoa tapaamisissa ja kerhon yhteyshenkilöiltä tai kerhon nettisivulta www.itaparkkis.com

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä arkitiistaina klo 17 Malmin kirkon takahuoneessa.

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Torstaisin klo 15 – 16.30 Munkkiniemen palvelukeskuksessa, 2. kerroksen sali, Laajalahdentie 30, Helsinki

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla

<https://parkinsonlansihelsinki.wordpress.com/>

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 15 – 16 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6. Asiantuntijaluentoja, vertaistukikeskusteluja, sairauteen liittyvien aiheiden ja tuotteitten esiintuomista.

Liikunta

Pukkaa viikoittain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa.

Keilaus keskiviikkoisin klo 12 keilahallilla.

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikottain perjantaisin klo 12 – 14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10.

Kuukausikokouksien yhteydessä tuokio tuolijumppaa, istumatanssia tai kipukoukkuvoimistelua.

Keski-Uusimaa

***Kuukausitapaamiset** kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17.00 – 19.00 Keravalla Viertolan toimintakeskuksessa Timontie 4. (ei 5.12.2016)

Kuukausitapaamisissa mm. asiantuntijaluentoja.

***Vertaistukiryhmät** Viertola, Kerava maanantaisin 5.9., 3.10., 7.11., kello 15.30 – 16.30, lisätietoja Anja Roine 040 82 338 72

***Parkkis laulaa**, äänen huoltoja Viertola, Kerava maanantaisin 19.9., 24.10., 14.11, kello 17.00 – 18.00

*Liikunnat syksyllä 2016

- tiistai Vesijumppa Tuusulan Uimahalli, klo 13.00 – 13.30

- keskiviikko keilaaminen Järvenpään keilahalli, klo 15.00 – 16.00

Lisätietoja Harri Åström puh. 050 531 0108.

-torstai Pukka ja Pelkkis, Killan koulu, Kerava, klo 16.00 – 17.00

- torstai Asahi, Viertola, Kerava, klo 17.00 – 18.00

*Muuta tapahtumia

- pe 23.9. Syyskauden avajaiset Paatelassa, Järvenpää

- la 8.10. teatteriretki Lahteen

- ma 28.11. Pikkujoulu

- Kylpylämatka Pärnuun 24.10 – 29.10. 2016

Lisätietoja: puheenjohtaja Seppo Nieminen 050 1814,

sihteeri Terhi Hero 040 74 28 328.

Tarkempia tietoja

koko toiminnastamme

www.ku-parkkis.fi

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäinen lauantai (arkilauantai) klo 10.00 Gesterbyn Nuorisotalolla, Hevoshaansilta 4, Kirkkonummi.

Liikunta

Maanantaisin klo 12.00 – 13.00 salivoimistelu Kirkkonummen Uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040 508 6064

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Etelä-Kymi

Etelä-Kymen Parkinsonkerho syyskauden 2016 toimintaa

Kotkassa Kumppanuustalo Viikarissa kuukauden toisena keskiviikkona klo 15.30 -17.30, os. Mariankatu 24 sisäpiha, kokoushuone Ulappa (2.krs). Pääsee myös hissillä.

Jäsenilta 14.9.2016 Farmaseutti Jaana Karjalainen kertoo aiheesta "Apteekki uudistuvassa terveydenhuollossa".

Jäsenilta 12.10.2016 Vuosikokous

Jäsenilta 9.11.2016 Professori Markku Partisen luento Kotkan kirjaston auditoriossa

19.11.2016 klo 13 teatteriesitys "Suomi 99 -revyy" Kairossa. Esityksen jälkeen yhteinen ruokailu. Hinta yhteensä 36 €. Ilmoittautumiset sihteerille 26.10. mennessä.

Pikkujoulu 7.12.2016 klo 17 Langinkosken Toivon salissa

Naisten kerho Viikarissa 26.9., 24.10. ja 21.11. klo 15 – 17

Haminan keskustelukerho kokoontuu kuukauden 3. tiistaina klo 14 – 16 Veteraanitalon kahviossa (2.krs)

Liikuntaa:

24.9.2016 klo 11- Syksyn kävelytempaus Katariinanniemiellä

liittyy Kansainvälisen Parkinson-kävelypäivän Kelpo Polku tapahtumiin.

3.10.2016 klo 10.30- Frisbee-golfia Kotkan Ladun

Petäjänpirtillä os. Petäjäsuontie 34. Maksu 5 €.

*Tiistaisin klo 14 – 15.30 jooga Kotkan Opistossa Karhulassa

*Keskiviikkoisin klo 10 -11.30 keilailua Aittakorven keilahallissa. Keilaajien

oltava paikalla klo 9.45. Keilaajat maksavat kausikortin syyskauden alkaessa.

Lisätietoja keilavastaavalta.

*Torstaisin klo 10 Jumppa ja

klo 11 Pukkapeli Karhuvuoren urheilutalon alakerrassa

*Perjantaisin klo 10 – 12 Pukkaa Haminassa uimahallin liikuntasalissa 5. krs ja 12.30– 13.15 allasjumppa uimahallissa. Allasjumppa uimahallimaksu 3.50 €.

Parkkis-lehti

Vuoden viimeinen Parkkis-lehti Parkkis 4/2016 ilmestyy joulukuussa ja sen aineistopäivä on 11.11.

Kampin liikuntavuorot

Maanantaiset liikuntavuorot jatkuvat syksyllä Kampin liikuntakeskuksessa, Tervetuloa mukaan!

Pelkkis, pukka ja sisäcurling sekä muiden lajien esittelyä ja kokeilua.

Maanantaisin klo 13-15. Salissa pelataan pelejä rinnakkain. Osallistumismaksu kaksi euroa kerralta.

Kampin liikuntakeskus, Palloiluhalli, Malminkatu 3 D

Parkinson-kävely kelpo polku 24.9.2016

Kansainvälisen Parkinson-kävelypäivän Suomen valtakunnallinen päätapahtuma järjestetään Helsingin Narinkkatorilla lauantaina 24.9.2016 kello 12 – 15. Ohjelmallisen ja Parkinsonintaudista tiedottavan toritapahtuman pääjärjestäjänä on Suomen Parkinson-liitto ry. Osana tapahtumaa on kello 13 alkava Parkinson-kävely, jonka järjestää Uudenmaan Parkinson-yhdistys.

Tervetuloa mukaan kaikki kerhot, sairastavat, omaiset, läheiset ja kannattajat! Tehdään yhdessä näyttävä tapahtuma!

Kotkan kerho järjestää oman kävelytempauksen 24.9.2016 klo 11 alkaen Kotkan Katariinaniemellä.

Vertaistukiryhmät

Älä jää yksin, tule keskustelemaan toisten samaa sairautta potevien kanssa. Tule jakamaan kokemuksia, hakemaan selviytymiskeinoja ja saamaan tietoa. Ryhmää vetää Marja Pitkänen.

Vertaistukiryhmä

kello 16.00, seuraavat maanantait 19.9., 17.10., 14.11., 12.12.2016

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti, käynti Maakujan kulmasta

Omaisten vertaistukiryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa kello 16.30 tiistai-iltoina 16.8., 13.9., 11.10. ja 8.11.2016

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti, käynti Maakujan kulmasta

Hallituksen kokouspäivät

Syksyllä 2016 hallitus kokoontuu seuraavina tiistai- ja keskiviikoina kello 15 alkaen toimituksessa:

6.9., 18.10., 15.11., 13.12.



Yhdistyksen syyskokous 16.11.2016

Aika ke 16.11.2016 klo 17.30

Paikka Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Munkkiniemi, Helsinki

Huom! Kahvitarjoilu klo 16.00 alkaen ja sen päälle professori Anu Wartiovaaran esitys ”Energia-ai-neenvaihdunta ja Parkinsonin tauti” kello 16.30.

Varsinainen syyskokous alkaa kello 17.30 ja siinä käsitellään sääntömääräiset asiat:

- Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle.
- Vahvistetaan yhdistyksen seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.
- Valitaan kaksi (2) toiminnantarkastajaa ja yksi (1) varatoiminnantarkastaja tarkastamaan seuraavan vuoden hallintoa ja tilejä.
- Määrätään jäsenmaksun suuruus varsinaisille jäsenille ja kannattajajäsenille.
- Valitaan varsinaiset liittokokousedustajat ja varaedustajat.
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat.

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään 10.11.2016 UPY:n toimistoon puh. 050 359 8886 tai mieluummin upy.ry@kolumbus.fi. Tervetuloa!

Tule mukaan LAUSUNTARYHMÄÄN!

Syksyllä aloittaa lausuntaryhmä. Vertaisvetäjänä on jäsenemme lausuntataiteilija Karl-Ivar Seire. Ryhmässä harjoitellaan lausumista ja mielellään esiinnyttäänkin.

Lausuntaryhmä kokoontuu toimituksessa maanantaisin pariin tunniksi kerrallaan kello 16 alkaen. Ensimmäinen kokoontuminen on maanantaina 3.10. Ilmoittaudu suoraan vetäjälle ja tule ensimmäiseen tapaamiseen joku suosikkirunosi mukana. Tervetuloa mukaan!

LAUSUNTARYHMÄ

maanantaisin 3.10. alkaen kello 16 UPYn toimituksessa, Paciuksenkaari 8 B 18 (sisäänkäynti Maakujan kulmasta) Pikku Huopalahdessa

Ilmoittaudu syyskuun loppuun mennessä vetäjälle

*Karl-Ivar Seire
puhelin 040 583 7595 tai sähköposti k-i.seire@kolumbus.fi*

Lokakuun luentoilta 10.10.2016

Yhdistys järjestää asiantuntijaluentojen illan maanantaina 10.10.2016 kello 16.30 - 19 Munkkiniemessä.

Ohjelma

Hallusinaatit/harhat, luonnolliset ja lääkkeiden aiheuttamat

Professori Markku Partinen, Suomen Parkinson-liiton puheenjohtaja

Parkinsonpotilaan urologiset ongelmat

Ilkka Perttilä, kirurgian ja urologian erikoislääkäri, HUS

Huom! Miettikää kysymyksiä etukäteen!

Maanantaina 10.10.2016 kello 16.30 alkaen luentotilaisuus

Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Helsinki, Munkkiniemi

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään maanantaina 3.10.2016 UPYn toimistoon, puhelin 050 359 8886 tai mieluummin upy.ry@kolumbus.fi

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

Pumppukahvila – vertaistukipäivä Duodopa- infuusiopumpun käyttäjille

Duodopa-infuusiohoitoa käyttävien Parkinsonin tautia sairastavien ja heidän läheistensä keskustelutilaisuus 27.10. klo 14.00 - 16.30 palvelukeskus Wilhelmiinan kokoustila Helmissä.

Tilaisuudessa sairaanhoitajan alustus kokemuksista Duodopa-pumpun kanssa. Keskustelua infuusioidosta ja lääkeseurauksista kahvitauksen äärellä. Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen Ilari Huhtasalolle
p. 0400 856 005 tai sähköpostitse
ilari.huhtasalo@parkinson.fi

Parkinson-seminarium 2

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb ordnar den 31 oktober 2016 ett uppföljningsmöte med kompletteringar och nyheter. Det är fråga om Seminarium nr 2 med inbjudna höglklassiga föreläsare.

Skriv upp i almanackan datum och plats: Radisson Blu Royal, Runebergsg 2 i Kamppen klo 13.00. Vi ser fram emot vart möte!

Läs mera på sidan 18!

Yhdistyksen pikkujoulu 28.11.2016

Maanantaina 28.11.2016 kello 17.00 Marjatta-koululla, Poutuntie 12, Haaga, Helsinki

Nautimme mukavasta ohjelmasta, yhdessäolosta, hyvästä ruuasta ja tietysti virittävyydymme joulutunnelmaan. Ilmoittautuminen viimeistään 17.11.2016 UPY:n toimistoon puh. 050 359 8886

tai mieluummin
upy.ry@kolumbus.fi.

Osallistumismaksu 28 euroa jäseneltä ja 35 euroa seuralaiselta. Maksu UPY:n tilille Nordea FI16 1501 3007 2011 69, viite 2811161, viimeistään 17.11.



Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 5773657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj. Juha Venho siht. Tuomo Ojala rah.hoit. Vesa Lentonen	050 2100 040 765 7136 040 507 4393	juha@venho.fi ttttky@gmail.com vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Ritva Helameri siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pertti Metso	0500 952 265 050 403 5530 040 558 8419	ritva.helameri@kolumbus.fi tarja.fotiou@gmail.com pertti.metso@lahjakkaat.fi
Helsinki - koillinen	pj. Olavi Peltonen siht. Vesa Vähätalo	040 516 3247 0500 871 030	olavi.peltonen@luukku.com vesa.vahatalo@pp1.inet.fi
Helsinki - läntinen	pj. Seppo Setälä Maria Weyner liik.vast. Leena Piispa-Ottelin	040 702 9973 040 518 3101 044 030 8017	seppo.s.setala@gmail.com ritva.maria.weyner@gmail.com piispa.leena@gmail.com
Hyvinkää	siht. Hilkka Räisänen tal.hoit. Leena Hyvärinen liik.vast. Juhani Kolppanen	040 729 7035 0400 900 516	hilkka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com juhani.kolppanen@pp.inet.fi
Keski-Uusimaa	pj. Seppo Nieminen vpj. Esa Latvio siht. Terhi Hero	050 1814 040 551 7332 040 742 8328	seppoa@ppx.inet.fi esa.latvio@kolumbus.fi terhi.hero@hotmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen Terttu Nykänen liik.vast. Jyrki Höglund	0400 570 558 040 508 6064 050 359 6568	rainer.heinonen@saunalahti.fi nykanenterttu@gmail.com ritva.hoglund@saunalahti.fi
Etelä-Kymi	pj. Ritva Kallioniemi siht. Marja Silvennoinen Liik.vast. Sirpa Tentke	044 0422679 040 5525110 050 524 8050	ritva.kallioniemi@kympp.net marja.silvennoinen@pp2.inet.fi sirpa.tentke@kympp.net
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino siht. Paula Backman	040 075 4863 040 723 2889	jukka.s.heino@gmail.com paula.backman@kympp.net
Lohja	pj. Leena Peräkylä vpj. Pekka Leppänen rah.hoit. Kalevi Aalto liik.vast. Martti Pesonen	0400 920 110 0415079604 0405432653 041 548 1254	Perakyla.leena@outlook.com pekka.leppanen2@gmail.com kalevi.aalto@dnainternet.net pelpeso@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	pj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik.vast. Esko Penttinen	040 524 0831 050 584 1535 040 728 3492	harry.pyytkko@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	Paula Merta Ari Kolehmainen	050 5730 879 046 8808 433	paula.merta@outlook.com heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallbäck vpj. Christian Andersson siht. Inge Hallbäck	0400 441 445 040 7544 362 040 5787 568	kristian.hallback@kolumbus.fi christian.andersson@kolumbus.fi inge.hallback@kolumbus.fi
Västra-Nyland	Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Jari Hämäläinen	040 556 5290	oiva.kerho@gmail.com
UPY	pj. Anneli Vuoristo-Salonen siht. Anu Kivelä liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	anneli.vuoristo-salonen@luukku.com upy.ry@kolumbus.fi kristianaberg1@gmail.com

Muuta toimintaa:

*Maanantaisin klo 12.30 – 14.00
Äänenhuolto Kotkan opistossa
Karhulassa
ajalla 5.9.16 – 27.3.17.

TOIMITAAN ILOLLA YHDESSÄ!

Etelä-Kymen Parkinson-kerhon toimihenkilöt 2016

Puheenjohtaja Ritva
Kallioniemi, Pahnakalliontie 6 A 4,
48400 KOTKA, 044 0422679, ritva.
kallioniemi@kympp.net
Sihteeri Marja Silvennoinen,
Ludviginkatu 2 B 6, 49400 HAMINA,
040 5525110, marja.silvennoinen(at)
pp2.inet.fi
Katso myös <http://etkymppark.suntuubi.com>

Pohjois-Kymi

Säännölliset kokoukset

Toimitila Veturi, Pohjola-talo 2. krs.
Kauppamiehenkatu 4, 45100 Kouvola

Kerhon syksyn kokoontumispäivät:

21.9., 5.10., 26.10., 24.11.
(syyskokous)

Naistenpiiri Ulla

syksyn kokoontumispäivät: 7.9.,
12.10., 9.11.

Joulujuhla

pe 9.12.2016 Toimitila Veturi Pohjola-
talo 2. krs

Liikunta

ma, ti ja to klo 12-14 kävelyvuoro
jäähallin yläsanteella, Topinkuja 1,
Kouvola

ma ja pe klo 11.30-12.15 ohjattu
kuntosaliryhmä Haanojan
palvelukeskuksessa 15 kertaa á 9 €.
Ilmoittautuminen:
Riitta 040 755 0776.

ti klo 10.45 – 11.30 liikkuvuus
ja venyttely, Haanojan Haalin
judosali, Myllypuronkatu 3, Kouvola,
erityisliikunnanohjaaja Johanna
Partanen/Liikuntatoimisto
ti klo 15-18 keilaus, Kuusankosken
keilahalli, Uimahallintie 10,
Kuusankoski

to klo 12.30-13.30 kuntosali,
Haanojan Haali, Myllypuronkatu 3,
Kouvola, vertaisohjaajat Eero Naakka
ja Ismo Sinkkonen

to klo 13.00– 14.30 pukka,
Sami Hyypiä halli, Kuusankoski,
vertaisohjaaja Mikko Helminen
pe klo 13.00-14.30 sisäcurling
Kouvola-talon tanssitalo,
Varuskuntakatu 11, Kouvola,
vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen

Yhteystiedot:
Kerhonvetäjä Jukka Heino
(0400 754 863),
jukka.s.heino(at)gmail.com
Sihteeri Paula Backman
(040 723 2889),
paula.backman(at)kympp.net

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

kuukauden joka toinen torstai klo 14.00

Marttalassa, Paikkarinkatu 8, 08100 Lohja

Suosittu jumppamme jatkuvat Lohjan Lukion
Peilialissa keskiviikkoisin klo 16.00 - 16.45
(sisäänkäynti sekä F- ja G- rappujen puolelta).

Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja
hoitamaan kuntoa!

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Leena Peräkyä, 0400 920 110,
Perakyla.leena@outlook.com
Varapuheenjohtaja Pekka Leppänen, 0415079604,
pekka.leppanen2@gmail.com
Rahastonhoitaja Kalevi Aalto, 0405432653,
kalevi.aalto@dnainternet.net
Liikuntavastaava Martti Pesonen, 041 548 1254,
pelpeso@gmail.com

Sihteerin tehtäviä hoitavat toimikunnan jäsenet.

Oiva – työikäisten kerho

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas torstai klo 17.00 UPY:n
toimistolla, Paciuksenkaari 8, Pikku Huopalahti,
Helsinki.

Keilaus

Talissa iltaisin, lisätietoja Hannu Karppinen, 040
5480 203 ja Tikkurilassa toistaisin klo 12.00-
13.30, lisätietoja Kaarina Malm, 050 3414 266.

Tarkemmat tiedot: <http://www.parkinsontyossa.fi/>

Porvoo / Borgå

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas maanantai klo 15-17.00
Porvoon suomenkielisen seurakuntakodin tiloissa,
Lundinkatu 5. Sisäänkäynti pihan puolelta.
Kokoukset ovat kaksikielisiä.

Regelbundna klubbmöten

Månadens tredje måndag kl 15-17.00 i Finska
församlingshemmet, Lundgatan 5, (ingång från
gården), Borgå. Mötena är tvåspråkiga.

Liikunta

Keskiviikkoisin ryhmävoimistelua klo 15 – 16
Omenamäen palvelutalossa, Tulliportinkatu 4,
Porvoo.

Motionering

Gruppigymnastik, varje onsdag, kl 15-16.00 i
Äppelbackas servicehem, Borgå.

Jokaiseen tilaisuuteen ovat kaikki vanhat ja uudet
jäsenet lämpimästi tervetulleita!

Hjärtligt välkomna alla gamla eller nya
medlemmar!

Pelkkis/boccia tarpeen mukaan Kokonhallissa,
Jääkiekkotie 3, Porvoo.

Boccia/pelkkis vid behov i Kokohallen,
Ishockeyvägen 3, Borgå.

Porvoonseudun Parkinson-kerho-yhteystiedot

Puheenjohtaja/Ordförande
Ritva Stråhlmann, Välikatu 14 A. 06100 Porvoo,
ritva.strahlmann@gmail.com puh.040-5773657
Rahastonhoitaja/Skattmästare
Berit Eriksson, Martavägen 6 - 14 AS 5, 06100
Borgå

Uusien potilaiden yhteystiedot/Kontaktperson
för nya patienter

Anita Korhonen, 050-5739365, soita mieluiten
klo 14 jälkeen/ring efter kl 14, anitakorhonen@
luukku.com

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä
keskiviikkona klo 15.00 Myyryingon
neuvotteluhuoneessa 1, Vaskivuorentie 10
B, 3. kerros.

Liikunta

Maanantaisin ja torstaisin pukkaa
Myyryingon toimintatuvalla ma klo 15 - 17
ja to klo 16 - 18.

Vantaan kaupungin liikuntaoppaasta
löydät erityisryhmille ja senioreille sopivaa
liikuntaa. Oppaan saat esim. Myyrymäen
urheilutalolta.

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset -

Kokoontumispaikka muuttanut!

Kuukauden ensimmäisenä maanantaina
klo 15 – 18 Hiekkaharjussa, Leinikkiä
22, 2. krs.

Liikunta

Samassa osoitteessa, samaan aikaan
pelataan pukkaa kuukauden muut
maanantait.

Västra Nyland

Möten

Vi träffas månadens tredje tisdag i Ekenäs
på Seniora mellan kl 14.00 - 16.00.

Klaukkala / Nurmijärvi

Parkinson-ryhmä:

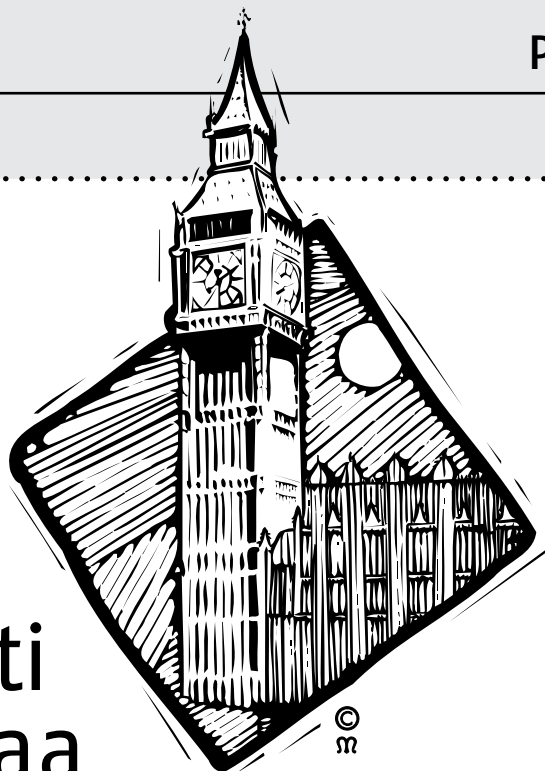
Tapaaminen joka kuukauden viimeinen
tiistai klo 10 - 12.

Tervetuloa entiset ja uudet parkinsonia
sairastavat ja heidän läheisensä.

Nurmijärven kunnan kokoustila,
Kuonomaentie 2.

Tiedustelut puhelimitse 0407552401 tai
0408233872, anjaroine@gmail.com





marakatti matkustaa

Sairastuminen Parkinsonin tautiin ei ole vähentänyt matkustamistani, melkein päinvastoin. Liikuntakyky on heikentynyt, mutta se on sama kotona kuin missä hyvänsä muualla. Matkustaminen kieltämättä raskaita. Välillä on kuuma tai kylmä, on mentävä aikataulujen mukaan, jotka usein ovat myöhässä. Ei voi levätä kunnolla vasta kuin määränpäässä, jos sielläkään onnistuu rentoutumaan. Ruuhkaisella lentokentällä joutuu jonottamaan ikuisuuksia. Lentokoneessa vetää, jalat puutuvat, vieressä on monilapsinen perhe, jonka lapsilta ovat päiväunet jääneet väliin. Ruoka on pahaa, jos sitä yleensä tarjoillaan. Lentokentillä on kuitenkin mahdollisuus avustajapalveluun, lentoyhtiöstä riippuen maksulliseen tai maksuttomaan. Sen turvin maasta toiseen liikkuminen on melko vaivatonta.

Lensin kesällä avopuolisoni kanssa Lontooseen ja sieltä junaan Bathiin ja Southamptoniin. Lontoossa asuimme esikaupungissa, josta junayhteydet kaupunkiin ja kentälle olivat hyvät. Matkatavaroiden raahaaminen osoittautui haastavaksi, koska kumppanini täytyi niiden lisäksi

saada minutkin liikkeelle ennen kuin pystyin edes hiukan auttamaan asiassa. Kuilu asemalaiturin ja junan oven välissä oli usein iso. Ystävälliset britit olivat aina valmiina tarjoamaan apuaan nähdessään haparoivan kulkuni ja mukanamme olevan tavaramäärän.

Lontoon metroverkosto kulkee monessa tasossa maan alla. Liukuportaot ovat pitkiä, välimatkat tunneleita pitkin myös ja tungos ajoittain valtava. Vahvaan käsivarteen sain tukeutua usein. Vaunuissa sain istumapaikan lähes pyytämättä. Bussien yläkerasta poistuminen sen ollessa vielä liikkeellä muistutti extreme urheilua. Kävely osoittautui parhaaksi tavaksi liikkua kaupungissakin paikasta toiseen, vaikka välimatkat olivat melkoisia. Askeleita kertyi mittariin keskimäärin 30 000 päivässä koko matkan ajan.

Junamatkat Bathiin ja sieltä Southamptoniin sujuivat hyvin. Vaunuissa oli hyvin tilaa ja junat kulkivat suurin piirtein ajallaan. Välimatkat ovat lyhyet ja matka ei kestänyt kauaa.

Bathissa emme käyneet kylpemässä vaan vaeltamassa Bath

Skyline Walkilla. Se on noin kymmenen kilometrin pituinen merkitty reitti kaupunkia ympäröivillä kukkuloilla. Polku kulki peltojen halki ja jyrkkänä liukkaisten juurien sekä kivien yli metsäkoisissa. Lintujen laulukonsertti seurasi kulkuamme. Kartta ei ollut paras mahdollinen ja pysyimme reitillä toisten vaeltajien opastuksella. Polkuja kulki ristiin rastiin. Maisemat olivat upeat kuten toisenakin päivänä, jolloin kiipesimme Solsbury Hillille. Sinne pääsi melkein perille autotietä pitkin, viimeinen nousu oli äärimmäisen jyrkkää kävelypolkua. Kukkula on tunnettu Peter Gabrielin samanimisestä laulusta. Sinne oli kova hinku, mutta loppumatkalla olin jättää leikin kesken pelätessäni alastuloa, joka olisi hankalampi. Sisu riitti kuitenkin ja kukkulan päällä tasanteella oli kuin olisi ollut maailman katolla.

Southampton oli tylsempi paikka kuin olimme kuvitelleet. Titanic- museossa emme käyneet. Sen sijaan teimme päiväretken Isle of Wightille. Siellä kuljimme pitkin merenrantaa ja kävimme syömässä simpukoita viehättävässä ravintolassa. Emme ahnehtineet kaikkien mahdollisten nähtävyyksien perään saarikieroksella. Olimme lomalla.

Jatkossa harkitsemme matkoilla pitävämme yhtä paikkaa tukikohtana ja tekemämme sieltä päivän retkiä, jolloin enimmät tavarat voisivat olla yhdessä paikassa. Omatoimimatkailuun totuneena en valmismatkoja osaa edes miettiä. Matkailu on antoisaa. Kaiken vaivan jälkeen on uusia elämyksiä ja kokemuksia täydempi, on tavannut uusia ihmisiä, ehkä oppinut ymmärtämään toisenlaista elämää kuin missä itse päivänsä tavallisesti elää.

- marakatti -

16 PARKKIS 3/2016

Muutaman kilometrin vaellettuaani näen liikettä edessäni, näkyvää ja näkymätöntä. Sumuverho nousee luoden harsomaista leijuntaa sekä tiiviimpää tuulen tuomaa huojuntaa lähellä maanpintaa. Ajatukseni kietoutuvat entuudestaan vapauden suomaan kaipuuseen. Kuulostelen ja otan muutaman askeleen syksyn sisäiseen kutsuun, joka saa minut mukansa kulkemaan pudonneiden lehtien väriloistossa.

Tarvitsen tätä kannustukseksi, koska luonnossa liikkuminen on kuin latausta henkiseen voimavaraan, josta saan uskoa ja luottamusta lähimmäisiini kriittisinäkin aikoina. Katselen ympärilläni, kuulostelen taivaalta kiirivää trumpettimaista kurkien lähtöhuutoa. Ne ovat valmistautuneet pitkään muuttomatkiaan. Pian erotan muutaman matkansa aloittaneen kurkiauran, niiden äänet kantautuvat etäisiin korpimaihin asti.

Aika kuluu luonnon ihmeitä seuraten ja tuntuu kuin olisin ainoa ihminen silmäillessäni näitä korpikallioita, tienoota ruskan loistaessa monen värisenä yli horisontin. Illan edellä löydän erinomaisen paikan laavulleni juuri sopivasti kaatuneen hongan kupeesta, mistä saahan pölkyt rakotulta varten.

Luonto hämärtyy, pimeys kietoutuu ympärilläni, kun sytytän rakovalkean laavun eteen. Tuli räiskyy ja kipinät sinkoilevat ennen kuin asettuvat rauhallisemmin palamaan. Heittäydyn havuille ja juon termoskannusta viimeiset pisarat oikein hitaasti nauttien ja katselen hetkisen taivaalle mietiskellen menneitä aikoja. Siellä ne loistavat samaiset kirkkaasti välkehtivät tähdet, joita esi-isäniikin ovat aikoinaan katselleet. Kellistän sitten kupeeni lämpimän rakotulen loisteeseen.



Tämä jos mikä on juuri sitä..?

Aamun hämärän kajossa herään silmiä kirvelevään savuun ja katkuun. Tuuli on kääntynyt ja pöllyttää savuja laavun peränurkkaan asti. Aamuissa kahvittelussa kesken juomisen muutaman metrin päähän lehahtaa koppelo, perään toinen ja kolmaskin. Mieleepä palaa aiemmalla reissulta kahvitulille lennähtänyt homenokka, jota läheisyyteni ei miellyttänyt vaan se lennähti oitis omille teilleen. Nostan repun selkääni, kävelen lintujen ohi hieman kauempaa kiertäen naavaa roikkuvan kuusen luo. Tuntuu kummalliselta, kun koppelot eivät välittäneet minusta tuon taivaallista. Vaistosivatko ne, ettei minulla ollut edes asetta mukana? Aikani seurailtuani niiden puuhia jatkoin matkaani ja suuntasin polkuni pohjoista kohti.

Nämä alueet ovat tuttuja jo aiemmilta syksyiltä. Pohjoisesta puhaltava kylmä viima saa vilunväreet kulkemaan ympäri kehoa. Taas se vanha alitajuinen tuntee saa minut oikaisemaan pienelle piilopirtille, joka on hyvän ystäväni Matin kämppä. Siellä muutama päivän oleskelu saa ihmeitä aikaan. Viime näkemältä kämppä oli saanut sammalkaton vanhan peltikattonsa päälle. Vieras ei edes aavista tulleen pirtille ennen kuin on pihapiirissä, niin näyttävä tämä naamiointi on.

Pian takassa räiskyi jo tuli kuivien tervaksien paukahdellensa arinassa.

Suuria muistoja tuova tervaspuu tuoksui ympäri tupaa. Koukussa porisi Matin vaariltaan sama vanha mooses mustuneena, tuhautellen nokastaan tulista kohvivettä, niin kuin Matti aina sanoi.

Syötyäni nautin olostani ja katselin ikkunasta järven vastarannalla liikkuvaa korkeakokkaisen puuvene lipumista, joka oli jostain poukaman takaa ilmaantunut. Järven sileimmät kohdat hohtivat kuin kirkas hopea ja rannan lehtipuiden väri oli saamassa yhä värikkäämmän sävyn. Metsän latvusten lomitse näkyi auringon kultajuova koskettavan järven pintaa. Aavistuksenomaisen läpikuultavan utuverhon väreilyiden läpi avautui ajatuksissani kuin kultaisen myöhäissyksyn väriloisto, joka liiankin pian hämärtyi päivänkehrän jo vähenevässä päivänvalossa.

Rauhallisen hyvänolon tunteen vallatessa mieleni, päätin viettää muutaman päivän täällä kalastellen ja luonnon jatkuvaa kiertokulkua seuraten. Samalla voisin poistaa kaikki paineet aivosoluistani ja palata puhdistuneena lähimmäisteni pariin. Tämä jos mikä on juuri sitä puhdistavaa elämää.

risto

Parkinsonfamiljen möts i hösten 31.10.2016

Uppföljningen av symposiet i oktober 2014 har framskridit till vår belåtenhet och vi är nu mogna att avslöja våra tankar om och planer på att bygga vidare på den bas som detta symposium skapade.

Arbetsnamnet för vårt andra symposium har varit "En patientorienterad Parkinsonvård", dvs en målsättning som bygger vidare på det föregående symposiets tankevärld. Utgångspunkten är, att vården skall skötas av team där neurologen fungerar som yrkeskunnig koordinator för teamet, som utöver honom består av lämpligt valda experter och där patienten fungerar som informator om sjukdomens utveckling. Detta medför, att patienten bör förstå sjukdomens framskridande och särdrag, vilket i sin tur förutsätter att den Parkinson-sjuka bör känna till sjukdomen och dess utvecklingsmönster. Det är ju naturligt att patienten är den som med största djup kan följa upp och rapportera om dagsläget.

Vid symposiet utgår vi från dagens forskning gällande de bakomliggande orsakerna till Parkinson sjukdomen. Den vägen förväntas man hitta en pålitligare diagnos. Vi strävar till att engagera familjen i patientens skötsel och att ha patientens livskvalitet som huvudmålsättning för skötselstrategin.

Teamet

Vi har varit lyckosamma vid valet av föreläsarteam, som består av professor Markku Partinen, nyvald

ordförande i Parkinsonförbundet och specialist på sömnfrågor, Anna Englund, sakkunnig på områdena röst och sväljning och vår vän från senaste symposium, neurolog Markus Wikstén, alla tre finska specialister.

Inbjuden gäst är docenten i experimentell neurologi vid Akademiska sjukhuset i Uppsala, Dag Nyholm. Dag har finsk bakgrund, med släktband till Munsala. Avsikten har varit att sammanföra olika dynamiska personer, som också kan svara på deltagarnas frågor.

Idéer och information

Vår målsättning att underlätta tillvaron för Parkinsonpatienten liksom för dennes familj. Därför har vi i samband med symposiet utställningar och informationsbord. Vi presenterar också ett omfattande svenskspråkigt bibliotek med Parkinsonlitteratur, en samling som sannolikt är störst i sitt slag i Finland med information om var svenskspråkiga böcker står att finna.

Vi är övertygade om att symposiet blir minst lika lyckat som det första symposiet för två år sedan, som skapade en respons som vi varit mycket stolta över.

Anmälning

Arrangör för symposiet är Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb och det hålls i Radisson Blu Hotels festsal i Kampen i Helsingfors med sittplatser vid bord för 200 personer. Tekniken är modern och säkerställer hörbarheten för en full salong. Symposiet inleds kl 12.30 då utställningen kan besökas. Klockan 13.00 börjar föreläsningarna, som alla hålls på svenska. Vår övertygelse är att alla med en svår sjukdom bör kunna få information på sitt modersmål. Vi räknar med att symposiet avslutas klockan 17.30.

Deltagande i själva symposiet är kostnadsfritt, men serveringen under pausen som vi alla behöver har vi beslutat subventionera så att deltagarna betalar 10 € per person. Vi ber er vänligen betala summan kontant vid registreringen.

För att säkerställa er plats ber vi er skicka en anmälning till någon av nedan nämnda personer, helst per e-post före den 22.10.2016. Vi svarar gärna på frågor i anknytning till symposiet.

christian.andersson@kolumbus.fi
040 754 4362

kristian.hallback@kolumbus.fi
040 044 1445

Några glimtar om Walter, Vera oh Lilla Konrad

Vera, 1 1/2 år, sade varje tredje minut "tand i kon" (= sand i skon) och varje tredje minut tog vi sanden bort.

Vera tycker mycket om GODIS. Hon kom till oss och frågade: Mum-mii! Har du godis? Mummi svarade: Nej, det har jag inte. Vera öppnade alla dörrar oh lådor. Sist hittade hon en ksylitolpastill. Lyckligt sade hon: "Mum-mii! Du bala lulade mej!"

På landet i Miemala tittade Vera på kossorna på ängen och sade: "Mammakossolna äl däl, men pappakossolna äl hemma och lagat mat."

Vera lärde säga R först fem år gammal. Jukka-Pappa sade: "Vi ska ge något till Vera, när hon nu kan säga RRR." Konrad, 4 år,

sade: Hela mitt liv har jag kunnat säga RR, men har ingenting fått!

Walter, då var han 5 år gammal, var första gången i Sverige, ringe till mummi: "Vet du va? Det var ett land, att ALLA-ALLA talade SVENSKA!"

Mummi Silja Koskeli



SYYS-ILTOJEN PÄHKINÖITÄ

1. Kuka sävelsi oopperan Norma?
2. Minä vuonna sairasvakuutus tuli voimaan?
3. Kuinka monta grammaa painaa hippiäinen?
4. Mikä on hampaiden uloin kerros?
5. Missä sijaitsee museosaari Kiz?
6. Kuinka korkea on Kansallismuseon torni?
7. Mikä eläin on hoatsin?
8. Mitä ovat sinilevät?
9. Kuinka korkea on Kallion kirkko?
10. Mikä eläin on drongo?
11. Kenen kirjoittama on Turms kuolematon?
12. Missä maassa asuvat tujiat?

Vastaukset sivulla 20

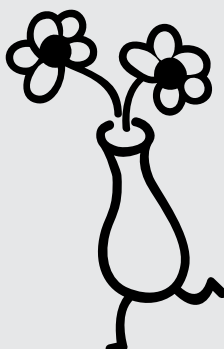
TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Tue Parkinson-työtä!

Lahjoitukset

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimintaa voi tukea myös lahjoittamalla rahaa suoraan yhdistyksen tilille. Pienikin lahjoitus on tervetullut. Tilille voi myös ohjata merkkipäivien tai hautajaisten kukkatervehdysrahat tai testamenttilahjoitukset.

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tili on FI16 1501 3007 2011 69, viitenumero 9991.



Kirpputorilla



Olin päättänyt, etten ikinä mene kirpputorille. Ystäväni kuitenkin houkutteli minut mukaansa lupaamalla edestakaisen autokyydin. Matkalla tuli pientä erimielisyyttä ajoreitistä, mutta osuimme kuitenkin jollekin kirpputorille. Liekö kuumuus (+27°C) sekoittanut ajatukseni, kun seisahduin erään myyntipöydän luokse. Katsopas, mikä matto! Väreinä oli hempeänvihreää ja valkoista kiemurtelevina kuvioina. Sain maton uskomattoman edullisesti (10 euroa).

Kotona aloin laittaa mattoa tammisen, raskaan ruokapöydän alle. Konttasin pöydän alla, nostin pöytää hartiodien varassa ja hivutin maton pöydän alle. Voi kauhistus! En ole elämässäni nähnyt rumempaa näkyä. Ei muuta kuin jälleen pöydän alle ja matto pois samalla tavalla, kun olin sen sinne saanutkin.

Seuraavana päivänä koontui luonani korttirinki. Me mummot lätkimme innolla korttia, kun ovikello soi.

Siellä oli mattokauppias ja halusi esitellä hienoja, käsintehtyjä mattojaan. En halunnut ostaa, mutta mieleeni syttyi ajatus ja sanoin myyjälle, että minullakin olisi matto myytävänä. Esittelin mattoni ja mies katsoi suu mutrusa mattoa ja totesi, että se ei ole käsin solmittu vaan jokin Anttilan alennusmyynnistä ostettu. Sanoin myyjälle: Osta se, saat sen kymmenellä eurolla! Ei tullut kauppoja. Otatko sen, saat ilmaiseksi, lupasin. Kauppias empi. Käärin maton rullalle ja työnsin sen kauppiaan kainaloon. Niine hyvineen mies lähti ja itse olin hyvilläni siitä, ettei minun tarvinnut maksaa maton viennistä kaatopaikalle!

Silja Koskeli

P.S.

Kahvipannu oli hyvä ostos (10 euroa). Hame ei mennyt vyötäröltä kiinni!

SYYSILTOJEN PÄHKINÖITÄ



Vastaukset:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. Vincenzo Bellini | 7. Haisukäki |
| 2. 1964 | 8. Syanobakteereja |
| 3. n. 5 grammaa | 9. 65 m |
| 4. Kiille | 10. Varpuslintu |
| 5. Äänisellä | 11. Mika Waltari |
| 6. 58 m | 12. Kiinassa |



Lääkäri kysyi potilaaltaan:

- Auttoiko antamani vinkki nukah-tamiseen eli kokeilitteko lampaiden laskemista?
- Kokeilin. Aloitin laskemisen illalla, kun uni ei tullut ja pääsin lukuun 3567 asti.
- Sittenkö nukahdit?
- En. Sitten minun piti lähteä tapaa-maan teitä.



Piirustustunnilla oppilas meni opet-tajan luo näyttämään tyhjää pape-ria ja sanoi sen nimeksi "hevonen syö ruohoa".

- Missä se ruoho on?
- Hevonen söi sen.
- No missä se hevonen sitten on?
- Se juoksi pois, kun ruoho loppui!



Jaska kertoi Matille uutisen: törmä-sin äsken vanhaan opiskelukaveriini tuossa tienristeyksessä.

- No sehän oli hauska tapaaminen!
- Ei ollut. Olimme molemmat autolla liikenteessä.



Esimies tiedusteli alaiseltaan:

- Miksi tulit tunnin myöhässä töihin?
- Nilkkani nyrjähti matkalla.
- Olipa siinä ontuva selitys.



Jaska kertoi Matille: minulla on uusi liikeidea, jossa asiakaskunta kasvaa koko ajan.

- Mitä ajattelit ryhtyä myymään?
- Lastenvaatteita.



Opettaja kysyi matematiikan tun-nilla Jaskalta:

- jos sinulla on oikeassa kädessä 10 omenaa ja vasemmassa kädessä 8 omenaa, niin mitä sinulla silloin on?
- Valtavan suuret kädet!



Poliisi teki liikennevalvontaa ja py-säytti Makkosen lähellä omaa koti-pihaa.

- Onko jotain autossani vikana?
- Kyllä. Miksi teillä ei pala valot?
- Se johtuu siitä, että meillä ei ole ke-tään kotona.

Esteettä matkalle

Harmaiden ja synkkien päivien aikaan sähköpostilaatikkoon tupsahti kutsu esteettömän matkailun iltaan. Ilmoittauduin heti.

Matkatoimisto Matka-Agentit löytyi Vallilan teollisuusalueelta. Vieraat otettiin lämpimästi vastaan ja ohjattiin ystävällisesti tarjoilujen ääreen. Pyörätuoleja ja rollaattoreita oli mukana paljon, kun niiden käyttäjät, avustajat ja me muut asettauduimme pöytien ääreen jutustelemaan ja mutustelemaan.

Matka-Agentit järjestää matkoja ”makusi mukaan maailmalle” ja erityislajina esteettömiä matkoja. Kohteissa on hyvä liikkua rollaattorin ja pyörätuolin kanssa. Tietenkin on luiskat ja hissit ja tilaa kääntymiseen. Huoneet ovat riittävän tilavia. Uima-altaaseenkin pääsee allashissillä.

Matka-Agentit järjestää ryhmämatkoja, joilla on mukana suomenkielinen opas ja välillä myös fysioterapeutti. Matka voidaan räätälöidä kokonaan asiakkaan toiveiden mukaan. Yksittäinen matkaaja saa yhtä lailla hyvät neuvot matkaansa varten. Kohteita ovat esimerkiksi Espanjan Fuengirola, Teneriffa, Italian Toscana, Thaimaa, Islanti, Berliini, Barcelona, Dublin, Wien.

Yhteistyökumppanit mukana

Norwegian-lentoyhtiö kertoi, että heidän uusiin koneisiinsa matkustaja voi ottaa kaksi 20 kilon matkatavaraa ja 10 kilon käsimatkatavaran. Pyörätuoli asiakas saa matkustaa yksin, jos kerran pärjää eikä pyörätuolia lasketa matkatavaroiksi.

Silja Line muistutti, että heidän kaikille laivoilleen saa avustajan saattamaan laivaan, kun pyytää ennakkoon. Kaikissa laivoissa on invahyttejä, yleensä ne ovat enintään kolmen hengen hyttejä.

Royal Caribbean Cruises hehkutti risteilymatkailun helppoutta ja tehokkuutta. Matkatavaroita joutuu roudaamaan vain matkan alussa ja lopussa, kun uiva upea hotelli kuljettaa mielenkiintoisesta kohteesta toiseen. Laivan ruokailut, viihde, aktiviteetit ja palvelut kuuluvat jo matkan hintaan. Risteilyt kestävät yhdestä kahteen viikkoa ja suuntautuvat Välimerelle, Norjan vuonoihin, Alaskaan, Aasiaan, Australiaan, Uuteen Seelantiin, Etelä-Amerikkaan ja tietenkin Karibialle. Suuri osa yhtiön risteilyaluksista on rakennettu Suomessa.

Esteettä vaikka maailman ympäri

Esteettömän matkailun asiantuntija ja matkabloggaja on ennakkoon testannut Matka-Agenttien esteettömät matkat. Hän käyttää sähköriä eli sähkökäyttöistä pyörätuolia ja matkustaa tä-

män tästä. Hän oli juuri lähdössä maailman ympärysmatkalle. Sanna Kalmari ylläpitää nettisivua ja Facebook-sivua Palmuasema ja niiden kautta löytyvät hänen esteettömän matkailun bloginsa.

Lisää mielenkiintoista tietoa näistä osoitteista:

<http://matka-agentit.fi/>
<http://www.palmuasema.fi/>

ak

Matka-Agentit julkaisee oman esitteen esteettömistä matkoista.



Liikuntarajoitteisena lähdet lomalle huolettomasti, kun erityistarpeesi on otettu huomioon matkan suunnittelussa. Olemme koonneet valmiiksi kohteita, joissa liikuntarajoitteiset asiakkaat on huomioitu hotellissa, ympäristössä, lentokenttäkuljetuksissa sekä usein myös erilaisissa aktiviteeteissa ja retkitarjonnassa. Näissä kohteissa on myös mahdollisuus apuvälineiden vuokraukseen ja osassa myös erilaisiin hoitoihin. Varaa meiltä omatoimilomat, ohjatut ryhmämatkat sekä kaupunkilomat. Räätälöimme matkat myös ryhmällesi – makusi mukaan!

Makusi mukaan maailmalle ESTEETTÖMÄSTI

Matkailuneuvojajamme Sanna Kalmari on esteettömien matkojen asiantuntija, joka toimii myös matkainfoitajana.

matka-agentit.fi

Täyttää elämää kaiken ikää

Rolf Thermanin isällä todettiin Parkinsonin tauti 1990-luvulla. Isää piti yrittää auttaa ja elämää helpottaa, mutta isäpä pisti hanttiin: Hän ei huolinut kamalia ja kömpelöitä apuvälineitä. Asia jäi kaiheartamaan silloin vielä oravanpyörässään juoksevaa poikaa. Kun sitten johtajanpestistä oli jäätävä nuorena ja virkeänä eläkkeelle, tuli aika toimia. Miten vanhuuteen ja sairauteen saataisiin turvallista ja tyylikästä tukea?

Kuukausi eläkkeellä oloa ja sanomalehden lukua riitti. Rolf Therman alkoi kehittää ideoita apuvälineiksi turvallisuus ja tyylikkyys edellä. Hän sai kumppanikseen Lahdesta Asko-taustaisen huonekaluasiantuntijan Arvo Pekurin, joka oli perustanut vas-

taavan yrityksen nimellä Ettonet. Yhdessä on sitten suunniteltu, kehitetty ja etsitty ratkaisuja turvalliseen ja samalla mukavampaan ja kauniimpaan arkeen. Nyt kaupasta löytyy kaikenlaista jalanpesusandaalista ja noppapelistä itse suunniteltuun supersänkyyn.

Turvallisuutta, ergonomiaa, viihtyisyyttä omaan kotiin

Olohuoneeseen

Nojatuoleja on kolmea eri leveyttä eli vähän niin kuin vaatteiden S, M ja L. Oikea istuinkorkeus on tärkeä, se on valittavissa 42 - 52 cm:n väliltä, lisävaihtoehtona myös nousuapu. Käsinojista ja selkänojasta saa hyvän tuen. Tyyny on jämäkkä eikä liian upottava. Näistä tuoleista todella pääsee myös ylös. Käsinojan saa taivutettua taakse, niin että pyörätuolissa liikkujankin on helppo vaihtaa istuintaan. Tuolit ovat kauniita, päällyskankaassa ja



puuosissa on monta vaihtoehtoa. Saatavilla on myös muovitettu istuinsuoja tuolin kankaasta. Sohva on samaa tyyliä ja tekniikkaa. Keinutuoliakaan ei ole unohdettu. Täältä löytyy turvallisia malleja, esimerkiksi jousikeinu, joka vie vähän tilaa eikä karkaa alta. Ja lisäksi voi hankkia Keinutuolijumppa-kirjan.

Makuuhuoneeseen

Sänky on omaa kehitystyötä, se räätälöidään asiakkaan mukaan, toimitetaan kotiin ja asennetaan siellä. Sängyssä on sälepohja, kohotettavat päädyt ja polven alta taipuva jalkopää, siihen saa ”muistavan” patjan, patjansuojukset, lakanat ja liukulakanat, tyynyt, sängystä nousun helpotuksen, turvalaidat. Yöpöydässä on ulosvedettävä lisäpöytälevy. Tarjottimia ja lukutelineitä löytyy monta mallia.

Kylpyhuoneeseen

Kylpyhuoneen lattian liukkautta voi torjua erilaisilla matoilla tai liukkaudenestosteella. Imukuppikahva ottaa tiukasti kiinni sileään lasiin tai kaakeliin. Olli-pesuistuin on muotoiltu vessanpöntön päälle. Se antaa tilaa alapesulle ja toimii myös suihkuistuimena. Myös itsehuuhtelevia japanilaisia istuimia löytyy. Korottajat ja vessatuolit ovat sitten luku sinänsä. Malleja on monta aina nojatuoliin asti. Jo mainittu jalanpesukenkä on sandaalin muotoinen pesuharja, johon jalan voi työntää ja pestä kumartumatta.

Keittiöön

Liesivahti on tekninen ja tehokas hellapoliisi. Tavallisen näköiseen puiseen rapputuoliin on piilotettu

käsinoja, jonka voi nostaa ylös kiipeilyn tueksi. Purkkien ja kansien avaamiseen on monenlaista vempainta ja keittiön pikku työkalut ja ruokailuvälineet saa paksukahvaina, jolloin ne pysyvät paremmin kädessä.

Muuten vaan

Ufo-tasapainolauta on puuta ja vähän leveämpi ja painavampi kuin muualla. Tällä on hyvä harjoitella tasapainoilua ennen liukkaista kelejä. Tietysti tarjolla on myös liukuesteita ja talvikenkkiä. Puinen saapasrenki on hyvä apu kenkien riisumisessa. Puiset jalkojen hierontarullat tai kipukoukku voivat olla jollekulle mieluinen lahja kukkakimpun sijaan. Tai miten olisi turvalaukku, johon pitkäkyntistenkään sormet eivät pääse sisään?

Palovaroitin asennetaan aina kattoon, mutta täältä saa myös sellaisen, jonka paristokotelo voidaan sijoittaa erikseen helposti lähestyttäväksi.

Kääntötyynyn päällä pystyy vaivatta kääntymään 90 astetta: Loistoapu esimerkiksi auton istuimella. Kiilatyyny taas pakottaa selän suoraksi tavallisella tuolilla.

Rollaattoreita täällä myydään erikseen sisä- ja ulkokäyttöön. Kaikki mallit ovat keveitä ja riittävän isopyöreisiä, että rullaavat hyvin. Sama pätee ostoskärryihin. Niissä voi sitä paitsi olla myös oma lokero pakasteille.

Aivosoluille myös jumppaa

Rolf Theman muistuttaa, että henkistä vireyttä ei saa unohtaa. Aivoja pitää harjoituttaa joka päivä. Ristisanat ja eri pelit ovat mainioita ja sudoku päivässä pitää pääkopan kuosissa. Uuden kielen opetteleminen olisi tosi kuntojumppaa!



Therman voi olla hyvillään asiakkaidensa palautteesta. Hän myös kulkee eri yhteyksissä puhumassa ja esittelemässä tuotteitaan. Mielellään hän alkaa tutkia ja työstää asiakkaiden toivomia arjen apulaisia. ”Tarkoitus on tuoda helpotusta vanhuuden ja sairauden kiusoihin”, sanoo Therman. Kun kysyn, että onko hänellä noita nauhassa roikkuvia, magneetilla nenän päällä yhdistettäviä klik-klak-silmälaseja kaupan, hän hymyilee ja lupaa tutkia asiaa.

Ettonet-kauppa löytyy netistä, Helsingistä ja Lahdesta

LAHTI Saimaankatu 18A,
15140 Lahti, info@ettonet.fi

HELSINKI Ruoholahdenranta 5,
00180 Helsinki,
helsinki@ettonet.fi

www.ettonet.fi – även på svenska

ak

ADRESSIT

iloon ja suruun



UP:n
omat adressit

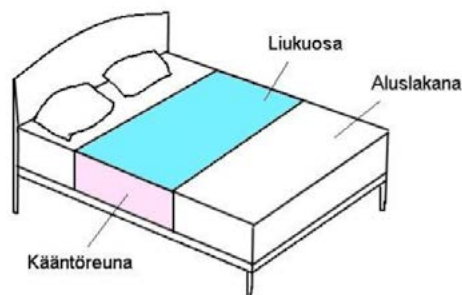
- onnittelu
- tervehdys
- osanotto

Tiedustele
toimistosta!

Adressit ovat A4-kokoa, niissä on silkkinauha, kannessa värikuva ja takana teksti: Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry.

Osanottomalleissa on sisällä muistovärssi, kuvan monikäyttöinen malli on ilman tekstiä.

Adressit on pakattu yksittäin muovikelmuun ja mukana tulee kirjekuori.



LIUKULAKANA

helpottaa kääntymistä. Tilaa sopivat liukulakanat Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimistosta! Toimitamme kolmea eri kokoa:

Sängyn/patjan leveys	Hinta + postitusmaksu
160 cm	28 e
120 cm	24 e
80 cm	20 e

Postitusmaksu määräytyy lähetyksen painon mukaan. Maksu on 4 euroa/yksi lakana, 6 euroa/kaksi lakanaa jne. Postitusmaksua ei tule, jos lakanat noudetaan toimistosta, puhelin 050 359 8886.



Uimamerkeistä

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksellä on myynnissä uimamerkkejä Parkinson-potilaille. Kun uima-asussa on virallinen uimamerkki, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa toimia uima-asu päällä. Parkinson-potilaan uimahallikäynti helpottuu, kun uimapukuun voi sonnustautua jo kotona suihkussa käymisen ja kuivattelun jälkeen. Onhan paljon helpompi vetää uima-asu päälle kotona kaikessa rauhassa ja kun iho on kuiva!

Uimamerkki 3,-. Lähetys kirjeitse 1,-.



TENERIFFA

Aurinkoinen Teneriffa fysioterapeutti Sari Kivimäen johdolla. Hotelli Mar y Sol.
• 4. - 18.2. alk. 1.662,-
Paljon lähtöjä Teneriffalle, hotelli Zentral Center (vain aikuisille) ja hotelli Mar y Sol - myös jouluna!

Kysy lisää ja katso netistä kaikki esteettömät matkamme!

Esteetön kaksio
ETELÄ-TENERIFFALLA
alk. 565,-/vko,
- kysy myös lentoja!



WIEN

Keväinen Wien esteettömästi Sanna Kalmarin johdolla.
• 29.4. - 2.5. alk. 879,-

TULOSSA:

Esteetön Välimeren RISTEILY

Sari Kivimäen johdolla.
• 14. - 21.5.
-seuraa sivujamme!

Lisätietoja
ja varaukset:
Mari/050 414 5306
Miranda/050 371 6166

