

20. VUOSIKERTA

PARKKIS

4/2018



Kahvi mustana, lasi kirkkaana ja kaikissa väreissä



Kahvi mustana teatteriesitys.

Syyskuun lopun lauantaiamuna nousi kulttuurista kiinnostunut parkkisiväki tilausbussiin ja suuntasi Helsingistä Hämeenlinnaan. Ilma oli syksyisen kirpeä, maisema täynnä väriä, ajatuksissa teatteria ja muuta mukavaa.

Bussimatka sujui nopsaan. Puheenjohtaja **Anneli Vuoristo-Salonen** kertoi matkanvarren kaupungeista ja allekirjoittanut Hämeenlinnasta ja siellä lapsuutensa viettäneestä säveltäjämestari Jean Sibeliuksesta.

Perillä Hämeenlinnassa pääsimme heti lounaspöydän ääreen. Ruoka maistui ja juttu luisti. Aikaa oli riittävästi eikä kenenkään tarvinnut kiirehtiä. Teatteri oli samassa Verkatehtaan kompleksissa, joten siirtyminen paikasta toiseen kävi helposti.

Juonia ja jännitystä

Hämeenlinnan teatterissa pääsimme seuraamaan **Agatha Christien** näytelmää *Kahvi mustana*.

Sen ensi-ilta oli ollut juuri edellisenä iltana. Lavalla seikkaili kaikkien tuntema Hercule Poirot apulaisensa kapteeni Hastingsin kanssa ja tietenkin komisario Jappkin näytättyi.

Kahvia - ei teetä - juotiin kartanossa Englannin maaseudulla. Esityksen kaikki kohtaukset tapahtuivat samassa huoneessa. Se oli mielenkiintoisesti sisustettu ja siitä oli useita ovia eri suuntiin, myös ulos puutarhaan. Henkilögalleria oli laaja. Niinpä epäiltyjä ehtikin kertyä jo useita väliajalle lähdetessä. Meille oli katettu pöytään kahvit ja kakut. Sai juoda mustana tai sitten ei.

Jännitysnäytelmä tiivistyi loppua kohti ja tempaisi mukaansa. Yllätysten, eripurien ja epäilysten

jälkeen leivottu sovinto oli Happy end. Loppukiitoksissa tavan mukaan pyydettiin, ettei kukaan kertoisi, kuka syyllinen on. Mekään emme paljasta sitä tässä.

Tunnettu tekijä

Rikosten kuningatar Agatha Christie on kirjoittanut näytelmän *Kahvi mustana* vuonna 1930. Se on hänen ensimmäinen näytelmänsä, mutta romaaneja hän oli tuolloin julkaissut jo toistakymmentä. Näytelmiäkin kertyi kirjailijan pitkän elämän aikana 17. Suosituin on alun perin radiokuunnelmaksi kirjoitettu *Hiirenloukku*, joka on pyörinyt Lontoon teattereissa yli 60 vuotta ja on maailman pisimpään yhtäjaksoisesti esitetty näytelmä. Siitä kirjailijan myöhemmin muokkaamaa novellia ei tietävästi ole julkaistu Isossa-Britanniassa, koska tekijä niin toivoi, ettei näytelmän loppuratkaisu selviäisi yleisölle etukäteen. Novellikokoelmia

Christieltä on yhteensä yli 20. Hän on julkaissut lisäksi runoja, neljä kuunnelmaa ja yhden televisionäytelmän.

Christie on myös painosten kuningatar. Hän on kirjoittanut yli 60 romaania, joista suurin osa on rikostarinoita. 1950-luvulta lähtien niiden suosio on ollut erityisen huikea. Aina joulun alla kustantaja otti käyttöön mainoslauseen *Christie for Christmas* ja dekkareita ujutettiin joulusukkiin ennätysmääriä. Hercule Poirot ja Neiti Marple ovat Christien kuuluisimmat sankarit ja tuttuja myös laajalle televisioyleisölle. Ihmissuhteita ja rakkautta käsitteleviä romaaneja kirjailija julkaisi salanimellä Mary Westmacott. Erityisesti näissä, mutta myös rikostarinoissa, on mukana omaelämäkerrallista ainesta. Christie on Shakespearen jälkeen maailman myydyin kirjailija. Hänen tuotantoon on käännetty yli 40 kielelle. Vain Raamattua, Jules Verneä ja Harry Potteria on käännetty useammalle kielelle.

Lasin lumoa

Heti teatteriesityksen jälkeen nousimme taas bussiin ja lähdimme etelää kohti. Matkalla kurvasimme

Riihimäelle Suomen Lasimuseon pihaan. Sisällä meitä odotti opastus museon tiloissa.

Erinomainen oppaamme **Aija Abnery** kuljetti meidät läpi lasin historian, lasin valmistusprosessin, tuttujen arkisten lasiesineiden ja design-vitriinien ja evästi vielä erikoisnäyttelyihinkin. Museo on erittäin monipuolinen. Siellä tosiaan pääsee perille lasin menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudestakin. Tarinat on kerrottu kiinnostavasti, lasivitriineistä voi tehdä ihania nostalgia-löytöjä ja voitokkaiden luomusten äärellä voi ladata itseensä kauniin muodon mielihyvää. Erikoisnäyttelyjen modernit taideteokset antavat suuntaa tulevaan.

Museo on perustettu Riihimäen vanhaan lasitehtaaseen. Muokkauksen museoksi suunnitteli akateemikko Tapio Wirkkala. Rakennuksessa on museon ja laajojen näyttelytilojen lisäksi toimisto, kahvila ja kauppa ja siellä järjestetään moninaisia tapahtumia kansainvälisistä lasikonferensseista museonystävien joulumyyjäisiin. Nyt juuri lasimuseo kerää muistoja rakennuksen museoksi-muutostöistä 1970-luvun lopulta. Onko sinulla tällaisia muistoja?



Museokahvilassa nautimme vielä iltapäiväkahvit ennen kotiinlähtöä. Bussissa oli mukava sulatella päivän antia ja rupatella toisten kanssa. Päivää pidettiin erityisen onnistuneena. Oli mukava päästä retkelle näin viikonloppuna. Teatteri tuntui hyvältä päiväsaikaan ja kotiin päästiin turvallisesti ennen yömyöhää. Kiitos! Oli kivaa!

Anu Kivelä
Kuvat Maaria Hänninen





Haltia, auditorio.

Ruskaretkella Nuuksiossa

Keskiviikko 24.10. oli hyvä päivä lähteä UPY:n järjestämälle luontoretelle Nuuksioon. Ei satanut, ilma oli tuulinen ja syksyinen. Loppuruska väritti maisemia.

Nuuksio on yksi meidän 40 kansallispuistostamme, jossa vuonna 2017 oli yli 300 000 kävijää. Siellä sijaitsee myös Suomen luontokeskus Haltia, jonka toiminnasta vastaa Metsähallitus.

Retkeemme kuului opastettu kierros Luontokeskuksen näyttelyyn. Siinä on käytetty uusinta tekniikkaa: maisemapanoraamoja, videoita ja taideteoksia, mm. Osmo Rauhalan Peliteoria-teos. Kalevalainen mytologia oli myös mukana: suuri puinen sotkan muna, jonka

sisälle mahtui koko retkiporukka. Karhun pesä oli suosikkikohde, jossa pääsimme tutustumaan sen murisevaan asukkiin.

Osa porukasta käveli kahden kilometrin pituisen ”esteettömän” Maahisen kierroksen Nuuksion metsässä. Reitin varrella oli näköalapaikka, josta aukeni upea näkymä Pitkäjärvelle.

Lounaan söimme Ravintola Haltiassa. Pöydässä oli suomalaista vuodenajan ruokaa. Ruoka maistui ja samalla saatoimme ihailla maisemia Haltian suurista maisemaikkunoista.

Teksti Marja Pitkänen
Kuva Pirkko Karppanen



POSTIKORTTEJA MYNNISSÄ

UPY ry myy yhdistyksemme jäsenen, **Kaarina Luodon** suunnittelemaa postikortteja.

Kortteja on neljä erilaista ja yhteen on painettu joulutervehdys. Kortit maksavat 1,50 €/kpl sisältäen kirjekuoren. Myynti UPY:n toimistolla tai yhdistyksen tilaisuuksissa. Ei postimyyntiä.

PARKKIS 4/2018

- 2-3** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
UPY:n teatteriretki Hämeenlinnaan
- 4** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
Ruskaretkella Nuuksiossa
- 5** PÄÄKIRJOITUS
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 6** TANSSIN JA MUSIIKIN VAIKUTUS
Parkinson-tanssikurssi
- 7** JULKAISIJA JA HALLINTO
Yhdistyksen syyskokous
- 8-9** KIRJAILIJAN KYNÄSTÄ
Parkkislaiset ja taide
- 10** RUNOJA
- 11** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TAPAHTUMAKALENTERI
Kerhojen yhteystiedot
DIGI-TAVAKSI-projekti
- 14** KERHOT TOIMIVAT
- 15** HYMYÄ HUULEEN JA PÄHKINÄT
- 16-17** HENKILÖKUVA
Työ ei tekevältä lopu
- 18** RUNOJA
- 19** PAKINA
Yhteinen taival
- 20-21** KERHO JÄRJESTÄÄ
Pärnun matka
- 22-23** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
UPY:n pikkujoulu 2018
UPY:n omaisten kulttuuri-iltapäivä

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Kädessäsi on vuoden 2018 viimeinen Parkkis-lehti ja samoin nykyisen puheenjohtajan kirjoitus.

Vuonna 2010 UPY:n syyskokouksessa (Kinaporissa) minut valittiin yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi. Seurasin tässä tehtävässä professori Heikki Teräväistä. Yhdistys oli minulle jo ”tuttu juttu”, olinhan ollut hallituksen jäsen kaksi vuotta. Parkkis-lehdessä 1/2011 kirjoitettiin **vahdinvaihdosta** kera villasukkien: ”Heikki, haluamme varmistaa, että kaikki tapahtuu hyvin ja niinpä hallitus luovuttaa käsinkudotut villasukat Sinulle. Tämä sen vuoksi, etteivät varpaasi palele, kun hyppäät pois suurista saappaistasi!”

”**Anneli**, Sinulle on myös hankittu villasukat, etteivät Heikin suuret saappaat lonksu jaloissasi, vaan sukat takaa-avat pehmeän ja mukavan olon saappaissasi!”

Saappaani näiden kahdeksan vuoden aikana ovat suurentuneet melkoisesti. Onneksi vanhat, jo työelämässä luodut hyvät suhteet päättäjiin ja yritysmaailmaan ovat olleet suurena apuna. Vammaisasiat olivat tulleet tutuiksi, sillä olin toiminut VAMPRON (vammaisprojektin) vetäjänä 10 vuotta. Lisäksi työskentely opetusalan konsulttina ja työnhajaajana olivat antaneet erilaisia näkemyksiä/ulottuvuuksia puheenjohtajan työssä kohdata ja auttaa yhdistyksemme jäseniä, ajatellen aina heidän parastaan.

Puheenjohtajan työ perustuu vapaaehtoisuuteen; siitä ei makseta palkkaa eikä korvauksia. On pystyttävä ottamaan vastaan myös kentältä tulevat niin kiitokset kuin moitteetkin! MUTTA: Täydellä sydämellä tekemäni työ on palkinnut tekijäänsä, kun kotiin tultuani on voinut olla tyytyväinen siihen, että on saanut hyvää aikaseksi yhdistykselle ja jäsenille.

UPY:n syyskokous 2018 valitsi uudeksi puheenjohtajaksi Kaarina Malmin. Toivotan hänelle jaksamista ja menestystä puheenjohtajan vaativassa tehtävässä. Samoin toivotan toimintahalukkuutta myös uusille syyskokouksessa valituille hallituksen jäsenille.

Esitän kiitokseni teille kaikille yhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille **8-vuotisesta yhteistyöstä**. Iloinen mieli ja positiiviset ajatukset elämässä auttavat jaksamaan myös off-päivinä.

”Olkoon joulun tunnelma aito, lämmin, juhlava. Uusi vuosi puolestaan tuokoon onnen tullessaan”

Toivotan kaikille leppoisaa joulunalusaikaa, **HYVÄÄ JOULUA JA KAIKKEA HYVÄÄ VUODELLE 2019!**

Anneli Vuoristo-Salonen
Puheenjohtaja



Parkinson-tanssikurssi



Parkinson ja tango

Opetamme sovellettua tanssia neurologisia sairauksia sairastaville. Tuntien tarkoitus on tuoda hyvää oloa, liikunnan ja tanssin iloa ihmisille joilla on eriasteisia liikuntarajoitteita. Tanssiaskelten yksinkertaisuus tekee tanssimisesta helppoa eri musiikkeihin. Alkulämmittely tehdään tuoleissa istuen. Alkulämmittelyssä keskitytään selkärangan liikkuvuuden lisäämiseen, eri lihasryhmien aktivoimiseen sekä tasapainoon positiivisesti vaikuttaviin harjoitteisiin.

**Nina Krook
ja Hanna Vilander**

Kurssilaisen ajatuksia

Syyskuusta lähtien olemme osallistuneet Kampin liikuntakeskuksen tiloissa UPY:n järjestämälle tanssikurssille.

Olemme tanssineet Parkinson-tanssia, jokainen omalla tyyllinsä. Pyörätuolikaan ei ole ollut mikään este, korkeintaan pieni hidasaste aina välillä. Meitä tanssijoita on ollut yhteensä kymmenkunta, enemmänkin mahtuu joukkoon. Tanssin vetäjänä on toiminut Nina Krook Suomen tanssikuntoutus ry:stä.

Nina Krookilla on vankka kokemus Parkinsonia sairastavista, sillä hän on tehnyt monta vuotta yhteistyötä meikäläisten parissa. Hänen metodinsa on selkeä; etenemme tanssi tanssilta aina yksinkertaisin askelkuvioin. Välillä kertaamme jotain tanssia, etteivät kuviot pääse

unohtumaan kokonaan. Tänä syksynä olemme tanssineet lähinnä lattareita, kuten sambaa, rumbaa ja cha cha chaata ja tietysti myös argentiinalaista tangoa.

Monesti puhutaan paljon musiikin ja tanssin merkityksestä Parkinsonia sairastaville ja muille. Näistä tanssitunneista on tullut erityisen merkittäviä ja hyvin tärkeitä ainakin minulle, en jäisi niiltä pois mistään hinnasta. Olen huomannut tanssin ja musiikin terapeuttisen vaikutuksen. Tanssi pitää myös kuntoa yllä ja poistaa lihasten jäykkyyttä.

Tanssitunneilla viihtyy ja niistä jää hyvä mieli. Tunnit jatkuvat tammiukuussa, odotan innolla!

Riina Saali



Yhdistyksen syyskokous

Yhdistyksen syyskokous pidettiin 21.11.2018 klo 17 alkaen Munkkiniemen Palvelukeskuksessa. Kokoukseen osallistui 31 jäsentä ja ennen kokouksen alkua oli tarjolla pullakahvit. Kokouksessa käsiteltiin kokouksutsussa mainitut sääntömuutosehdotus. Lisäksi muissa asioissa esiteltiin yhdistyksen Digi-projekti.

Kokouksessa valittiin yhdistykselle seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi, 2019-20, puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet. Puheenjohtajaksi valittiin Kaarina Malm ja hallitukseen varsinaisiksi jäseniksi Esa Koskelainen, Sari Kukkonen, Jarmo Savolainen ja Matti Tukiainen sekä vuodeksi Martti Leppänen. Hallituksen varajäseniksi kaksivuotiskaudelle valittiin Björn-Eric Svensson. Hallituksessa jatkavat varsinaisina jäseninä Jari Hämäläinen, Ritva Stråhlmann ja Juha Venho sekä varajäsenenä Markku Partinen. Toiminnantarkastajina jatkavat Gustav Furuholm ja Anu Jänis sekä varalla Timo Koponen.

Liittokokousedustajiksi valittiin Esa Koskelainen, Sari Kukkonen, Kaarina Malm, Jarmo Savolainen, Ritva Stråhlmann ja Matti Tukiainen sekä varajäseniksi Timo Koponen ja Christian Andersson.

Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2019 hyväksyttiin. Henkilöjäsenmaksu päätettiin säilyttää ennallaan, 35 euroa/jäsen, mutta yhteisöjäsenmaksuksi päätettiin 200 euroa/vuosi. Sääntömuutosehdotukseen esitettiin muutamia korjauksia. Korjattu sääntömuutosehdotus esitellään uudelleen kevätkokouksessa 2019.

Kokouksen lopuksi Digi-projektin edustajat esittelivät yhdistyksen uudet kotisivut, jotka mahdollistavat yhdistystä ja kerhoja suunnittelemaan toimintaansa paremmin.

Onnea ja menestystä vaativiin tehtäviin valituille!

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

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

Puheenjohtaja

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

Toimistosiihteeri

Maaria Hänninen
toimisto@upy.fi

Parkkis-lehti

Toimitustiimi
parkkis-lehti@upy.fi

Taitto ja ulkoasu:

Datamies^{TMI}

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

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma – to 9 – 14.
Voit myös soittaa tai jättää soittopyynnön numeroon 050 359 8886.
Toimisto on joululomalla 21.12.2018 - 6.1.2019.

Kansikuva

Joulupiparkakut,
Maaria Hänninen

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset

050 359 88 86
Vuonna 2019 neljä numeroa,
30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti

Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 1800

Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708

Lehti ilmestyy myös nettiversiona
Seuraava lehti ilmestyy helmikuussa 2019.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2018

Puheenjohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen

Hallituksen jäsenet

Jari Hämäläinen
Martti Leppänen
Kaarina Malm
Vili Sarvas
Ritva Stråhlmann
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Juha Venho
Markku Partinen (varajäsen)
Kristian Åberg (varajäsen)

Taloudenhoitaja

Jari Hartikainen

Toiminnantarkastajat:

Gustav Furuholm
Anu Jänis

Liikuntavastaava:

Kristian Åberg

Liittokokousedustajat:

Jari Hämäläinen
Seppo Nieminen
Vili Sarvas
Ritva Stråhlmann
Marjatta Valtonen
Anneli Vuoristo-Salonen
Timo Koponen (varalla)
Björn-Eric Svensson (varalla)

Yhdistyksen jäsenet

liittohallituksessa:

Markku Partinen
(puheenjohtaja)
Anneli Vuoristo-Salonen
Ritva Stråhlmann (varalla)
Jari Hämäläinen (varalla)

Parkkislaiset ja taide

Parkkis-lehdessä oli kesällä 2018 kutsu elokuiseen taide-tapahtumaan nimeltä Kulttuuripläjäys - sivuosassa Parkinson, johon jäsenistö sai tuoda töitään näyttille. Monella Parkinsonin tautia sairastavalla näyttää olevan jokin taiteellinen harrastus, johon voi purkaa niin hyvien kuin huonojen päivien tuntoja.

Minä juutuin pitkäksi aikaa tuijottamaan otsikkoa, jossa minua kiusasivat sanat ”sivuosassa Parkinson”. Miten niin sivuosassa? Voiko Parkinson tauti ikinä olla sivuosassa? Sehän jyllää kaiken alleen. Kiusaa ihmistä aamusta iltaan. On aina mukana, halusit tai et. Tältä ainakin minun tuntemani Parkinson tuntuu. En ole vieläkään tottunut seuralaiseeni, jonka läsnäolo tuntuu päivittäin kipuna ja tuskallisena olona. Kuinka monta kertaa olenkaan kuullut neurologin sanovan, että kipujen takana on toiminnallinen vaiva ja ettei näihin kipuihin ole lääkettä.

Olen kirjoittanut kuusi kirjaa, mutta vasta viimeistä kirjaa kirjoittaessani taistelu Parkinsonin taudin ja kirjoittamisen välillä nousi niin ikäväksi, etten pystynyt kirjoittamaan kuin hetken kerrallaan. Kipu otti vallan ja nosti kylmän hien pintaan. Kirja odotti melkein valmiina vuosikausia. Odottaa saivat myös tarinan kertojat, kuten esim. Matti-enoni, joka oli isänsä Kanadaa lähdön takia joutunut pikkupoikana huutolaispojaksi ja jolle isäntömyys oli ollut koko elämän kestänyt painolasti. Hän tunsu vihaa isäänsä kohtaan vielä vanhana miehenä ja oli ajatellut lapsena, että vartuttuaan matkustaisi Kanadaan ja antaisi isälleen turpaan. Matti ei ehtinyt nähdä kirjaa valmiina, mutta oppi vanhoilla päivillään puhumaan isästään ilman

itkua. Onneksi mieheni Pekka tuli apuun, niin että ”Muistojen sillalla” kirja saatiin painokuntoon.

Taidenäyttelyn avajaispäivä lähestyi. Olin toivonut päivästä kaunista, sopivan lämmintä ja kivutonta, ja ettei parkkiväsymys vaivaisi. Taidetapahtuman avajaispäivä olikin aurinkoinen ja lämmin, mutta kipu nosti aamulla päätään ja veti minua koukkuun. Lähdin kuitenkin, kuten niin monta kertaa aikaisemmin olin tehnyt. Onnekseni minulla on sekä lyhyillä että pitkillä reissuilla Pekka mukana. Jos kipu on kova, Pekka kysyy: ”Lähdetäänkö?” Useimmiten vastaan: ”Kävellään ainakin autohalliin” tai puiston polulle suurten puiden katveeseen. Vain harvoin jouduimme palaamaan takaisin, tosin joskus ”retki” on pelkkää selviytymistä. Vointini onneksi parani matkan aikana.

Pikku-Huopalahti oli miehelleni Pekalle ja minulle vieras, samoin Tapanilan vanha, punainen asemarakennus. Oli pakko pysähtyä hetkeksi katselemaan kauniina välkehtivää meren lahtea. Kun saavuimme näyttelytilaan, lähes kaikki olivat jo ehtineet esitellä työnsä. Kävi mielessä, että minun ei ehkä tarvitsekaan esitellä kirjojani, nehän ovat vapaasti esillä tutkittavina. Mutta tarkkasilmäinen puheenjohtajamme Anneli Vuoristo-Salonen sanoi iloisesti: ”Marjatta ei ole vielä esitellyt töitään. Olepa hyvä!”

Olin ehtinyt vain pikaisesti vilkaista seinille ja pöydille aseteltuja töitä; maalauksia, kortteja, piirroksia, keramiikkaa, käsitöitä, kirjoja, tauluja ym. Huoneessa oli paljon tuttuja ja joitakin tuntemattomakin ihmisiä. Tutut tiesivät, että minulla on Parkinsonin tauti. No, mitäpä tässä jännittämään, olen omieni joukossa. Päätin, etten jän-

nitä edes kansanedustaja Sari Sarkomaa, joka kutsuttuna vieraana otti osaa tilaisuuteen.

Miten minusta tuli kirjailija?

Kirjailijaksi päätyminen oli paljolti sattumaa, enkä ollut opiskelut aloittaessani tietoinen, mihin kaikki johtaisi. Olin hoitovapaalla kolmannen lapsen saatua ja mietin tosissani, mitä haluaisin tehdä isona. No, päätin aloittaa vaikeimmasta päästä eli menin autokouluun. Upouusi ajokortti käsilaukussa ajoin perheemme Saabilla Kivenlahdesta Tapiolaan. Ilmoittauduin Tapiolan aikuislukioon opiskellakseni englantia, mutta jo muutaman viikon kuluttua olin kansliassa kyselemässä, miten pääsisin suorittamaan muitakin lukion kursseja. Sain valkolakin 1993.

Muistan, miten perheeni istui koulun juhlasalissa opettajien takana. 7-vuotias poikani väsyi odottamiseen ja häntä oli vaikea pitää hiljaisena. Sain melkein viimeisenä lakin ja todistuksen. Isoveli ja isosisko eivät edes yrittäneet pitää pikkuveljeään hiljaisena, kun tämä hihkui penkissä: ”Äiti! Se on mun äiti!” Opettajia tilanne nauratti ja he kääntyivät katsomaan, kuka heidän takanaan iloitsi noin kovasti.

Olin ylioppilastodistuksesta niin intoa täynnä, ettei tullut edes mieleen olla pyrkimättä yliopistoon. Pääsin Helsingin yliopistoon. Pääaine selvisi odottamattomalla tavalla. Meitä oli muutama ensimmäisen vuoden opiskelija ihmettelemässä, mitä tehdä, kun päivän ensimmäinen luento oli peruutettu. Joku ehdotti folkloristiikan peruskurssia. Tuo folkloristiikan luento ja koko syksyn kurssit olivat niin mielenkiintoisia, että vaihdoin pääainetta.

Tein gradun Amerikan-siirtolaisuudesta Pohjanmaalle jääneiden Amerikan-leskien ja Amerikan-orpojen näkökulmasta. Siirtolaisuusaihe kiinnosti minua, oli oikeastaan kiinnostanut lapsuudesta asti. Gradun nimeksi tuli ”Almalla on kaikki oorait”. Ja sama nimi tuli myös suurlle yleisölle tarkoitettulla kirjalla, jonka kirjoitin graduni pohjalta (2003). Olin ällistynyt ja liikuttunut siitä, miten hyvää palautetta sain kirjastani. Olin onneni kukkuloilla. Halusin kirjoittaa lisää.

Mutta tuolta kukkulalta voi myös pudota hetkessä alas, kuten sain karvaasti kokea. Sain vuoden 2006 alkupuolella Parkinson-diagnoosin. Minua itketti, oikeastaan minua itketti jo silloin, kun menin lääkärin vastaanotolle. Poistuessani oli vaikea kulkea kyyneleisin silmin, maksaa lääkarilasku ja kävellä lääkärikeskuksen ovesta ulos kuin mitään ei olisi tapahtunut. Itkin kunnolla vasta kotona, ja tuota itkua tuntui riittävän. Itku on kait osa minua niin kuin Parkinsonin tautikin, joista molemmista luopuisin mielelläni.

Lisää kirjoja

Olin ensimmäistä kirjaa kirjoittaessani kerännyt aineistoa toista kirjaa varten, mutta se joutui syrjään, kun sain kiinnostavamman haasteen, tilaustyön. Tämä ”Ei voi mitään, Uho-Antti on käynyt” ilmestyi 2005. Sen ilmestyttyä palasin kesken olleeseen työhön ja mietin uuden kirjan aihepiiriä ja runkoa. Tarkoitus oli kirjoittaa ensin äitini ja isäni suvuista, kylistä ja pitäjistä vanhoista ajoista alkaen aina nykypäivään asti. Lähdin rohkeasti ja innokkaana uuden kirjan tekoon. Aineistoa oli kuitenkin aivan liian paljon yhteen kirjaan: oli laatikoita lattialla, mappeja kirjahyllyssä, oli

kaikennäköistä lippua ja lappua. Olin jo jonkin aikaa ollut väsynyt, vaikka työ, jota tein oli parasta ikänä. Monta kertaa kävi mielessä, että tätä voisi tehdä vaikka yhdeksänkymppisenä ja että miksen ollut keksinyt tätä aikaisemmin. Sain kolmannen kirjan ”Norhan flikka”-valmiiksi alkuvuodesta 2006.

Neljäs kirjani Järvi näkyy! ilmestyi 2009. Viides kirja Suhosen sukua ja vähän Lyyrankin oli jälleen tilaustyö ja ilmestyi 2011.

Viesti menneisyydestä johti muistojen sillalle

Elämä Parkinsonin kanssa jatkui jo kuudetta vuotta. Yritin pitää ajatukset kirjoittamisessa ja Amerikan-siirtolaisuudessa, josta löytyi jokaiseen kirjaani aiheita. Isoisäni oli lähtenyt Kanadaan v. 1926 ja jättänyt vaimonsa Korteesjärvelle viiden alle kymmenvuotiaan lapsen kanssa. Perheellä ei ollut helppoa. Isoisä jäi minulle tuntemattomaksi papaksi, josta ei ollut edes kunnollista valokuvaa. Mutta elämä on yllätyksiä täynnä. Löysin nimittäin Suomalaisen kirjallisuuden seuran äänitearkistosta haastatteluja, joissa isoisäni isä seppä-Matti kertoi elämästään Pohjanmaalla. Istuin SKS:n äänitearkistossa kuulokkeet korvailla, valmiina kuuntelemaan tuolloin yli 90-vuotiaan isoisäni tarinoita.

Lainaus kirjasta Muistojen sillalla: ”Isoisäni muisti toimi erinomaisesti, ja hän vastaili haastattelijain (Tuomaala ja Ala-Könni) kysymyksiin rauhallisesti ja hyväntahtoisesti. Hän vaikutti totuneelta tarinankertojalta, joka oli selvästikin sinut itsensä kanssa. Ei mikään tiukkapipo, eikä isottelija, vaan myönteisesti elämään ja kanssaihmissiin suhtautuva mies. Kylmät väreet kulkivat pitkin selkää-



ni. Olin vaikuttunut ja kiitollinen tästä uudesta sukulaisesta ja hänen ”tapaamisestaan”. En edelleenkään tiedä, millainen äitini isä, tuo Kanadaan lähtenyt Nikolai-pappani oli, mutta olenpahan saanut omin korvin kuulla äitini isänsän juttuja. Lähtiessäni Suomalaisen kirjallisuuden Seuran äänitearkistosta olin löydöstä niin innoissani, ettei voinut olla hymyilemättä kävellessäni raitiovaunupysäkillä. Isoisäni juttujen muisteleminen hymyilytti vielä istuessani Espoon bussissa matkalla kotiin. Punainen lanka uuteen kirjaan oli löytynyt.”

Muistan parkkislaisten taidetapahtumasta vielä sen, että minulta kysyttiin jotain viimeiseen kirjaani liittyvää. En valitettavasti muista, vastasinko kaikkiin kysymyksiin. Joku halusi tietää isoisäni kohdalosta: ”No, miten siinä kävi?” ja ”Tuliko isoisä kotiin?” Kysymysten takana taisi olla kirjailija Timo Montonen. Vastailin parhaani mukaan, mutta olin mielestäni puhunut jo liiankin pitkään. Ja ajattelin, että kirjan teksti ja sen runsas valokuva-aineisto kertokoot loput.

31.10.2018

Marjatta Yli-Olli o.s. Ahola

Kuva: Riina Saali

KESÄ KADONNUT ON

Oli kesä, jos oikein muistan.
Se johonkin kadonnut on.
Mihin mennyt se on?
Sitä etsin, en sitä löytänyt.
Joku kertoi sen nähneensä.
Kesä, pääskyjen mukana lähtenyt oli.

Niilin rannoilla kesä lomailee ja
voimia keräilee.
Kun taivaan merkit oikeat on,
Pohjoiseen kesä ja pääskysset lähtevät.
Kesä meillä taas on.

Aika, minkä kesä luonamme viihtyy,
turhan lyhyt on.
Aika ja kello, kuka keksinyt ne on?
Jos kelloja ei olisi
ja ajan pysäyttää voisi,
kesä olisi meillä aina.
Talvi, kevät, kesä, syksy
antaa olla.
Kellosta vain aikaa mitataan ja
yritetään aikataulussa olla.

JOULURAUHAA

On maa radallansa auringon kiertänyt.
Taivaan merkit näyttävät
joulun aikaa taas eletään.

Päivä pimeä ja harmaa on.
Ohut lumikerros peittää mustan maan.
Illan hämäryyteen maisema katoaa.
Yksinään kulkija tien reunaa
koiran kanssa taivaltaa.

Supermarketin parkkipaikalla
kaaos on.
Joulukinkkutarjoitus on ohittamaton.
Kassapäätteiden humina, joulumusiikkina
päässä soi.
Kinkun paisto-ohjeet tuttu radioääni kertoo,
miten kinkku paistetaan.
Suomen Turku joulurauhan julistaa.

On joulujuhla Jeesus-lapsen syntymän.
Betlehemin tähti loistaa päällä
Supermarketin.

JOULU!

On joulu saapunut Helsinkiin.
Vuosisuodelta tulossa aikaistaen.
Silti se aina yllättää.
Kuin ensilumi kesärenkaisen autoilijan.'

Lehdet Herttasen perheestä kirjoittaa.
Miten ihana perheen perinteinen joulu on.
Lanttulaatikkokin isoäidin ohjeen mukaan tehty on.
Äidiltä tyttärille ohje aina siirtynyt on.
Vuodesta 1825 tätä herkkua tehty on.
On Herttasen perhe onnellinen.
Voi joulu jo tulla.
Täällä vanhalla sukutilalla sitä jo odotetaan.

Helsinginkadulla leipäjono vain pitenee.
Räntää sataa, se kylmää ja märkää on.
Kaiken se kastelee.

Herttasen perhe yhteen kokoontunut.
Lanttulaatikkoo myös maistettu.
Outo sivumaku siinä oli.

Joulukirkkoon mennään näyttäytymään.
Kolehtiin voi euron lahjoittaa.
Tule joulu kultainen.

Hyvää joulua,
Onnellista uutta vuotta:
2019!

Runot: Olavi Peltonen, Koillis-Helsingin kerho



Espoo

Seuraavat tapahtumat järjestetään, ellei muuta mainita, Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, 3. kerros (Länsikulman talo).

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18 Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät Molemmat ryhmät kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16-18.

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

Omaistuen yhdyshlö: Matti Tähkälä, puh. 050 526 3813, matti.tahkala@welho.com

Parkinsonjumppa

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 yhdyshlö: Kyösti Saarelho, puh. 040 528 5662, ksaarelho@gmail.com

Pukka

Perjantaisin klo 19 - 21 Tähtiniityn koululla, Friisinkalliontie 4.

yhdyshlö: Arto Heino, puh. 040 080 0382, arto.heino@elisanet.fi

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha Venho, 050 2100, juha@venho.fi
sihteeri Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com

Katso myös www.parkinson espoo.fi

Helsingforsneiden

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

Klubbmöten

Klubben samlas den andra tisdagen i månaden kl. 14 - 16.30. Mötesplats är Kinaborgs servicecentral, mötesrum Kertsil, Tavastvägen 58-60 1 vån. (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda.

Kontaktpersoner

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, christian.andersson@kolumbus.fi
Skattmästare Henrik Pomoell, 050 592 4068, henrik.pomoell@nic.fi

Informatör Jyrki Rostiala, 040 569 5326, rostiala@gmail.com

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme parillisten viikkojen perjantaisin klo 13 - 15, Mikaelinkirkolla, Kontula, Emännänpolku 1 (2 krs).

Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, jarmo.ak.savolainen@outlook.com, puh. 040 501 7683

Sihteeri: Tarja Fotiou, tarja.fotiou@gmail.com, puh. 050 403 5530

Liikuntavastaava: Pekka Tontti, pekka.tontti@kolumbus.fi, puh. 045 867 4004

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ovat kuukauden ensimmäinen arki tiistai, klo 17 - 19 ja paikkana Malminkirkon takkahuone. Vuoden 2019 ensimmäinen tapaaminen on ti 8.1.2019.

Yhteyshenkilöt

Kerhonvetäjä Olavi Peltonen, 040-516 3247, olavi.peltonen@luukku.com
Vesa Vähätalo, 0500-871 030, vesa.o.vahatalo@gmail.com

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerho aloittaa toimintavuoden 2019 torstaina 10.1. Kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15, Munkkiniemen palvelukeskuksessa. Parillisina viikkoina ohjattua jumppaa ja muistipelejä. Tervetuloa!

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla
<https://parkinsonlansihelsinki.wordpress.com/>

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena@gmail.com
Rahastonhoitaja Liisa Anttila, 041 549 1442, liisa.hylli@gmail.com

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 15 - 18 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6.

Liikunta

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikottain perjantaisin klo 12-14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10. Tiedotamme toiminnasta Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteyshenkilöt

Sihteeri Hilka Räisänen, hilka.raisanen@hotmail.com
Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, 040 729 7035, leena.k.hyvarinen@gmail.com

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset kuukauden 1. maanantaina klo 17.00-19.00, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava. Tapaamispäivät ovat 7.1., 4.2. 4.3., 1.4. ja 6.5.2019.

Vertaistapaamiset

Maanantaisin klo 15.30-16.45 samoina päivinä kuin Kerhotapaamiset. Myös paikka sama, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava. Sairastaville ja läheisille omat ryhmänsä.

Vesijumppa

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

Keilaus

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 Järvenpään keilahallissa, Vanha yhdystie 11, Järvenpää.

Pukka ja Pelkkis

Tiistaisin klo 12.00-14.30 Tuusulan uimahallilla, Rykmentintie 1, Hyrylä. Torstaisin klo 16.00-17.00, Killan koululla Keravalla, Sarvimäentie 35.

Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla www.kuparkkis.yhdistysavain.fi. Kerhotapaamisista ilmoitetaan edeltävän sunnuntain Keski-Uusimaa-lehden "Yhdistykset toimivat"-palstalla sekä Keski-Uusimaan Viikkouutisissa ja Nurmijärven Uutisissa.

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183 755, sampo.sulopuisto@gmail.com

Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328, terhi.hero@hotmail.com

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

Kerhon johtoryhmä kokoontuu kuukauden 1. lauantaina klo 9 ja kuukausitapaaminen on klo 10. Muina lauantapäivinä on jumppaa ja muuta kivaa klo 10-13. Kerhotapaamiset ovat Gesterbyn Nuorisotalolla. / Månadsmötena är varje månads första lördag kl 10 och på andra lördagarna klo 10-13 har vi gymnastik och annat roligt. Klubbmötena är i Gesterby Ungdomsgård. Osoite: Hevoshaansilta 4, Kirkkonummi.

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Liikunta

7.1.2019 alkaen salijumppa jatkuu maanantaisin klo 11.30-12.30 Kirkkonummen uimahallilla ja keilailua torstaisin klo 10.00, Masalassa. / Salgymnastiken på måndagar, kl 11.30-12.30 i Kyrkslätt simhall, och bowling på torsdagar, kl 10.00 i Masalas. Muita liikuntaan liittyviä tietoja antaa liikuntavastaava Jyrki Höglund.

Yhteyshenkilöt:

Kerhonvetäjä Rainer Heinonen, 040 057 0558, rainer.heinonen4@saunalahti.fi

Sihteeri Terttu Lehtinen, 040 751 4604, thl@elisanet.fi

Liikuntavastaava Jyrki Höglund, 050 359 6568, ritva.hoglund@saunalahti.fi

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-16, 10.1., 21.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. 2019, Lounaskahvila Punakaneli, Suurlohjankatu 21-23 A, Lohja.

Suosittu jumppamme jatkuvat Lohjan Tennarissa tiistaisin klo 16 - 17 18.12.2018 asti ja alkavat joulun jälkeen 8.1.2019. Kevään viimeinen kerta on 28.5.2019.

Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pekka Leppänen, 041 507 9604, pekka.leppanen2@gmail.com

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

Toimisto on joululomalla

Toimisto on joululomalla 21.12.2018 – 6.1.2019, jolloin puheluihin ei myöskään vastata.

Toivotamme lukijoillemme rauhaa joulunaikaa ja onnea vuodelle 2019!

Parkkis-lehden aineistopäivät 2019

Parkkis ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Aineistopäivät ovat 1.2., 10.5., 6.9. ja 15.11.2019

Hallituksen kokouspäivät

Kevätkaudella 8.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.2019

Kampin liikuntavuoro

Ma klo 13 -15, Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

Kauden viimeinen kerta on 10.12.2018 ja vuoden 2019 ensimmäinen kerta **14.1.2019**.

Palloiluhallin salissa voi pelata maantaisin eri pelejä rinnakkain, jumpata ja tanssia. Kampin liikuntakerhosta tarkemmin liikuntavastaavalta Kristiinan Åberg, puh. 040 746 0590.

Maanantain liikuntavuorolla on **21.1. – 25.3.2019 klo 13-14 tanssikurssi Nina Krookin, Tangokoulu, ohjaamaa. Kurssin hinta on 20 euroa/osallistuja. Sitovat ilmoittautumiset 7.1.2019 mennessä toimisto@upy.fi ja maksu 7.1.2019 mennessä UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69, viite 920180.**

Vertaistukiryhmät

Tule keskustelemaan toisten samaa sairautta potevien kanssa sekä jakamaan kokemuksia, hakemaan selvitysmiskeinoja ja saamaan tietoa. Älä jää yksin!

Vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18:

21.1., 18.2., 18.3. ja 15.4. ja 20.5.2019

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kahvitarjoilu

Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 16.30 alkaen:

30.1., 27.2., 27.3., 24.4. ja 29.5.2019

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kahvitarjoilu

Aivostimulaattorit-vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 15-17:

14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.2019

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kahvitarjoilu

Duodopa-pumput-vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 15-17:

16.1., 13.2., 20.3., 17.4. ja 15.5.2019

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kahvitarjoilu



Yhdistyksen kevätkokous keskiviikkona 13.3.2019, klo 17

Yhdistyksen kevätkokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Käsitellään yhdistyksen toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastajien lausunto edelliseltä tilikaudelta.

- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä niistä toimenpiteistä, joihin yhdistyksen hallinto ja toiminnantarkastajien antama lausunto ehkä antavat aihetta.

- Esitetään syyskokouksessa (21.11.2018) käsitelty ja korjattu sääntömuutosehdotus päätettäväksi

- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 5.3. pidettävää kokousta.

Keskiviikkona 13.3.2019 kahvitarjoilu kello 16.30 alkaen ja varsinainen kokous alkaa kello 17.00. Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Helsinki.

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään maanantai 4.3.2019 mennessä UPYn toimiston sähköpostiosoitteeseen toimisto@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886.

Tulevia tapahtumia:

Uusien jäsenten ilta, 26.3.2019, klo 17

Kutsu tulee postissa noin kuukautta ennen.

Kevätristeily Viking Xpressillä, 10.4.2019

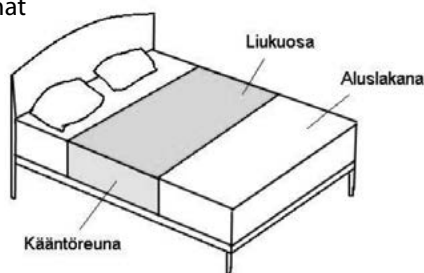
Tarkemmat tiedot 1/2019 numerossa

Kerhotoimijoiden koulutuspäivä, 16.4.2019

Liikuntapäivä, toukokuun päivä vahvistetaan myöhemmin

LIUKULAKANA

helpottaa kääntymistä.
Tilaa sopivat liukulakanat Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimistosta!



Toimitamme kolmea eri kokoa:

**Sängyn/
patjan
leveys**

160 cm

120 cm

80 cm

**Hinta
+ postitus-
maksu**

35 e

30 e

25 e

Postitusmaksu määräytyy lähetyksen painon mukaan. Maksu on 6 euroa/yksi lakana, 9 euroa/kaksi lakanaa jne. Postitusmaksua ei tule, jos lakanat noudetaan toimistosta, upy.ry@kolumbus.fi tai puh. 050 359 8886.

DIGI-TAVAKSI-projekti

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen uudet kotisivut ovat julkaistu osoitteessa www.upy.fi. Entiset kotisivut, jotka olivat sekavat ja vaikeasti ylläpidettävät, ovat poistettu käytöstä. Lisäksi on otettu käyttöön yhdistyksen uudet upy.fi-loppuiset sähköpostiosoitteet, jotka löytyvät yhdistyksen yhteystiedoista.

Digi-tavaksi projekti toteutti päätavoitteensa, joita olivat helpposivujen parantaminen, tietoturvallisuuden parantaminen, dokumenttien säilytys pilvipalvelussa eikä omilla tietokoneilla ja yhteisten tapahtumien näkyminen sekä yhdistyksen että kerhojen kalentereissa.

Digi-tavaksi projekti teki uudet kotisivut helppokäyttöisillä Yhdistysavaimen työkaluilla, joilla

on tehty myös Keski-Uusimaan ja Itä-Helsingin Parkinson-kerhojen kotisivut. Muille kerhoille tarjotaan mahdollisuus tehdä ilmaiset kerhon kotisivut projektin avustamana. Lisäksi kerhot voivat ottaa käyttöönsä Yhdistysavaimen sähköisen jäsenrekisterin.

Digi-tavaksi projekti käy vielä läpi yhdistyksen nykyiset toimintamallit ja tarvittaessa ehdottaa niihin muutoksia, jotka tarkenne-

taan yhteistyössä yhdistyksen hallituksen ja kerhojen vastuuhenkilöiden kanssa. Samalla kotisivuja kehitetään tukemaan toimintamalleja, jotka dokumentoidaan ja ovat luettavissa kotisivujen dokumenttiarkistossa.

Lisää aiheesta on seuraavassa Parkkis-lehden numerossa.

Jarmo Savolainen



Borgå-Porvoo	pj. Ritva Strählmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 577 3657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj. ja rah.hoitaja Juha Venho sihteeri Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	juha@venho.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Jarmo Savolainen siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pekka Tontti	040 501 7683 050 403 5530	jarmo.ak.savolainen@outlook.com tarja.fotiou@gmail.com pekka.tontti@kolumbus.fi
Helsinki - koillinen	pj. Olavi Peltonen siht. Vesa Vähätalo	040 516 3247 050 087 1030	olavi.peltonen@luukku.com vesa.o.vahatalo@gmail.com
Helsinki - läntinen	pj. Leena Piispa-Ottelin rah.hoitaja Liisa Anttila	044 030 8017 041 549 1442	piispa.leena@gmail.com liisahylli@gmail.com
Hyvinkää	siht. Hilkka Räisänen rah.hoit. Leena Hyvärinen	040 729 7035	hilkka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com
Keski-Uusimaa	Sampo Sulopuisto varapj. Seppo Nieminen siht. Terhi Hero	045 218 3755 050 1814 040 742 8328	sampo.sulopuisto@gmail.com nieminen03@gmail.com terhi.hero@hotmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen siht. Terttu Lehtinen liik.vast. Jyrki Höglund	040 057 0558 040 751 4604 050 359 6568	rainer.heinonen4@saunalahti.fi thl@elisanet.fi ritva.hoglund@saunalahti.fi
Lohja	pj. Pekka Leppänen varapj. Martti Kaarlela siht./liik.vast. Heikki Böös	041 507 9604 050 044 0398 041 438 8056	pekka.leppanen2@gmail.com masek@hotmail.fi heikki.boos@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	pj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik.vast. Esko Penttinen	040 524 0831 050 584 1535 040 728 3492	harry.pyykkö@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	pj. Esa Koskelainen varapj. Ari Kolehmainen	050 380 9760 046 880 8433	esa.koskelainen@pp1.inet.fi heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Christian Andersson rah.hoit. Henrik Pomoell tiedottaja Jyrki Rostiala	040 754 4362 050 592 4068 040 569 5326	christian.andersson@kolumbus.fi henrik.pomoell@nic.fi rostiala@gmail.com
Västra-Nyland	pj. Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Sari Kukkonen tiedottaja Jari Hämäläinen	050 548 2732 040 556 5290	sarikukk@gmail.com oiva.kerho@gmail.com
UPY	pj. Anneli Vuoristo-Salonen (2010-18) pj. Kaarina Malm (2019-20) siht. Maaria Hänninen liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 341 4266 050 359 8886 040 746 0590	anneli.vuoristo-salonen@luukku.com kaarina.malm@upy.fi toimisto@upy.fi liikunta@upy.fi

Oiva – työikäisten kerho

Oiva on työikäisenä Parkinsonin tautiin sairastuneiden ja heidän läheistensä kerho, joka tukee jäseniään kohtaamaan työ- ja yksityiselämän vaatimuksia sairauden eri vaiheissa. Oivan jäseninä on sekä työelämässä olevia että jo eläkkeelle jääneitä. Jäseneksi voi tulla Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen koko toiminta-alueelta.

Kokoukset

Oiva-kerholla ei ole sovittu säännöllisiä tapaamiskertoja vaan tiedotamme tapahtumista ja tapaamisista erikseen. Olemme mukana yhdistyksen tapahtumien järjestelyissä ja osallistumme myös muiden kerhojen tilaisuuksiin, joten meitä oivalaisia tapaa siellä, missä Parkkisporukkaa kokoontuu.

Soita ai kirjoittele, kerromme mielellämme lisää toiminnastamme.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Sari Kukkonen, sarikukk@gmail.com, puh. 050 548 2732
Tiedottaja Jari Hämäläinen, oiva.kerho@gmail.com, puh. 040 556 5290

Porvoo / Borgå

Säännölliset kuukausitapaamiset / Regelbundna klubbmöten

Säännölliset kuukausitapaamiset ovat aina kuukauden kolmantena maanantaina klo 15-17 Suomalaisen seurakuntakodin pikkusalissa, Lundinkatu 5, Porvoo, käynti pihan puolelta. Tervetuloa kaikki omat ja muidenkin kerhojen jäsenet.

Liikunta

Parkinson-tuolijumppa keskiviikkoisin klo 15-15.45 Uimahallin liikuntasalissa, Linnankoskenkatu 2-6, Porvoo. Ohjaajana erikoisliikunnanohjaaja Miia Heikkilä. Maksu uimahallin kassaan.

Pukkaa pelataan perjantaisin klo 12 – 14 Kokonhallilla, Jääkiekkotie 3, Porvoo. Maksuton, ilman ohjaajaa.

Ryhmäpuhuterapia:

Kaikille jäsenille tarkoitettu kurssi torstaisin 10 kertaa alkaen 10.1.2019, klo 16-17 Omenamäen palvelutalossa, Tulliportinkatu 4, Porvoo. Tarkemmat tiedot ilmoittautumisen yhteydessä. Ohjaajana puheterapeutti Peppi Haapala. Ilm. Ritvalle

Musiikkiterapia:

Kaikille jäsenille tuolijumpan jälkeen keskiviikkona 8.5 ja 15.5.2019 kolme tuntia molempina päivinä klo 13-16 uimahallin liikuntasalissa, Linnankoskenkatu 6, Porvoo. Ohjaajana musiikkiterapeutti Heidi Simos.

Vertaistukiryhmä kokoontuu Omenamäen palvelutalossa torstaina 21.3.2019 klo 16-17. Jatkosta sovimme ensitapaamisen jälkeen. Yhteyshenkilönä Ritva Stråhlmann puh:040 577 3657 tai ritva.strahlmann@gmail.com

Porvoonseudun Parkinson-kerho-yhteystiedot / Kontakt

Puheenjohtaja/Ordförande: Ritva Stråhlmann, ritva.strahlmann@gmail.com, puh.040-5773657

Uusien jäsenten yhteyshenkilö/Kontaktperson för nya medlemmar: Anita Korhonen, anitakorhonen@luukku.com, puh. 050-5739365, soita mieluiten klo 14 jälkeen/ring efter kl 14

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15 Myyringin toimintatuvalla, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.

Liikunta

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

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

Yhteyshenkilöt

Harry Pyykkö, harry.pyykko@elisanet.fi, 040 524 0831

Martti Terrihauta, martti.terrihauta@pp.inet.fi, 050 584 1535

Esko Penttinen, liikuntavastaava, 040 728 3492

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kerhoilta on parillisilla viikoilla jokatoisena arkitiistaisin klo 16.30 - 19 Simonkylän palvelutalossa ja sen päivätoimintatilassa, os. Simontie 5, 01350 Vantaa. Tiistaina 11.12.2018 on tämän vuoden viimeinen tapaaminen ja 8.1.2019 on vuoden 2019 ensimmäinen tapaaminen.

Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkkis-ystävät!

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja, Esa Koskelainen, esa.koskelainen@pp1.inet.fi, 050 380 9760
Varapuheenjohtaja, Ari Kolehmainen, heikki.henrikki@elisanet.fi, 046 8808 433

Västra Nyland

Möten

Vi träffas månadens tredje tisdag mellan klockan 14-16 i Seniors, Prästängsgatan 14 i Ekenäs.

Kontakt

Bodil Siro, 040 727 2310, bodil.siro@elisanet.fi

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset

Ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 14-16, 29.1, 26.2, 26.3, 30.4.2019.

Paikka: Lumikello, Vaskomäentie 1, Klaukkala Kuntoilutila keskiviikkoisin klo 14.30-15.30 samassa osoitteessa.

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Yhteyshenkilö

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



Uudenmaan Parkinson-yhdistyksellä on myynnissä virallisia silikonisia uimarannekeita parkkislaisille.

Kun kädessäsi on virallinen uimaranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa toimia uima-asu päällä. Parkkislaisen uimahallikäynti helpottuu, kun uimapukuun voi sonnustautua jo kotona suihkussa käymisen ja kuivattelun jälkeen. Onhan paljon helpompi vetää uima-asu päälle kotona kaikessa rauhassa, kun iho on kuiva! (Uimamerkki ei ole myynnissä).

Uimaranneke 4€ ja postitus 1,50 €.



Rouva lohdutti ohjaaja-miestään huonon kesäteatteriesityksen jälkeen:

- Kulta rakas, vaikka esitys olikin pannukakku, kuulin silti monta kertaa väliaplojeja.

Mies tuhahti, haroi hiuksiaan ja vastasi:

- Niinpä niin. Ihmiset taputtivat joka kerta, kun joku yleisöstä osui näyttelijään tomaatilla.



Pekka nousi bussiin. Kuljettaja katsoi poikaa hieman epäluuloisesti ja kysyi:

- Kuinka vanha oletkaan?

- Kuusi vuotta.

- Seitsemänvuotiaana joudut sitten maksamaan lipusta. Koskas sinä olet seitsemän?

- Heti kun astun bussista ulos.



Kaisa luki naistenlehdestä vuosihoroskooppeja ja tokaisi sohvalle istuvalle miehelleen:

- Ajatella, jos sinä olisit syntynyt pari päivää myöhemmin, olisit ystävällinen, antelias ja humorintajuinen.



Jussi kysyi kolleegaltaan Akulta miksi sinut erotettiin lentotehtävistä?

- Lensin aina pilvessä.



Ulla onnitteli serkkutyttöään puhelimitse:

- Olette kuulemma saaneet söpöt kaksoset. Saako niitä tulla katsomaan?

- Tervetuloa yöllä kolmen aikaan, silloin ne ovat pirteimmillään.



Naapuritalon nuori isäntä tapasi tutun isännän postissa ja kyseli hänen hänen vointia kun oli jo eläkkeellä isännän töistä.

- Miltä se tuntuu olla eläkkeellä?

- Ihan hyvältä. Ainoa asia mitä kaipaen, on kesäloma.



Ikämies-Antti kysyi baarimikolta:

- Mikä ihmeen laite on alkometri

- Se on sellainen laite, joka kertoo, jos olet juonut liikaa.

- Jaa. Sellaisen kanssa minä olen ollut naimisissa jo 40 vuotta.



Antti kysyi leikkikaveriltaan Matilta:

- Joko pikkuveljesi osaa puhua?

- Ei, eikä sen tarvitsekaan. Se saa kaiken haluamansa huutamalla.



Mies luki aamulla sanomalehteä, pyöritteli päätään ja sanoi vaimolleen:

- On tämä kamalaa luettavaa. Pelkkää väkivaltaa, verenvuodatusta ja lääkkeiden väärinkäyttöä.

- Kulta, hyppää ne tekstiit yli ja käännä urheilusivuille.

- Mutta niitähän minä juuri luen.



LOPPUVUODEN

PÄHKINÖITÄ

1. Minkä pääkaupungin läpi virtaa Kura-joki?

a) Chisinaun b) Minskin c) Tbilisin

2. Mikä on Jemenin pääkaupunki?

a) Sanaa b) Muscat c) Aden

3. Mistä ihmiskehon osasta löytyy valkoinen alue nimeltä lunula?

a) silmästä b) kynnestä c) hampaasta

4. Missä Suomen kunnassa sijaitsee Koskenkorvan kylä?

a) Kurikassa b) Seinäjoella c) Ilmajoella

5. Mitkä ovat pyöriviä neutronitähtiä?

a) Hermoidit b) Galaksit c) Pulsarit

6. Mikä on hame-pusero-liiviasu?

a) Dopasso b) Lederhosen c) Dirndl

7. Mikä on shakkipelissä lähettinappulan englanninkielinen nimi?

a) Priest b) Bishop c) Pope

8. Kuka keksi suomenkieleen sanan sivistys?

a) J. V. Snellman b) Lari Kivekäs c) Elias Lönnrot

9. Kenen hallitsijan alkuperäinen nimi oli Lij Tafari Makonnen?

a) Idi Aminin b) Haile Selassien c) Jomo Kenyattan

10. Mikä on aurinkokunnan kuumin planeetta?

a) Venus b) Mars c) Jupiter

VASTAUKSET SIVULLA 17



Ritva Stråhlmann
ja Marjatta Valfonen.

Työ ei tekevältä loppu

Vapaaehtoistyö on kullan arvoista! Järjestöt eivät pysyisi pystyssä ilman vapaaehtoisia. Marjatta Valtonen on ollut mukana Parkinson-toiminnassa, yhdistyksessä, kerhossa ja liitossa, 18 vuotta. Siis täysi-ikäinen vapari! Tämän haastattelun myötä ja suurten kiitosten kera hyvästelemme hänet ansaitulle "eläkkeelle".

Astun sisään Marjatta Valtosen kauniiseen ja valoisaan kotiin. Kysyn komeistaματοista. Kyllä, ovat itse kudottuja. Ihailemme viherkasveja. Joulukaktus ehti jo kukkia, ja komeasti. Kauniita kukkakuvia löytyy kalenterista. Se on Marjatan ystävänsä

kanssa kokoama ja sitä he myyvät naapureilleen. Näin kerätään alkukassa naapuruston yhteiseen joululounasretkeen. Tällaisia vuotuisia tempauksia on takana jo tusina.

Puhelin soi. Marjatta ojentaa minulle kuvakirjan ja kiiruhtaa vastaamaan. Kirja kertoo Marjattasta,

se on syntymäpäiväsankarille lahjaksi laadittu. Täälläpä on mukavia kuvia ja tarinoita!

Marjatta syntyi 70 vuotta sitten Artjärvellä seitsenlapsisen perheen nuorimmaisena. Keväistä syntymäpäivää juhlistaa virallinen liputuspäivä. Lapsuus kului siellä maalla rintamamiestalossa. Jokaisella lapsella oli omat tehtävänsä. Kuka kantoi halot sisään, kuka tiskasi astiat. Äiti toimi Martoissa. Kodin, lasten ja elukoitten hoidon lisäksi hän kutoi mattoja tilauksesta. Siinä sivussa oppivat tyttäretkin. Neulominen, virkkaaminen, ompeleminen, lei-

pominen, ruuanlaitto ja kaikki kodinhoito tuli jo varhain tutuksi. Pikku-Marttana Marjatta kulki myös pidoissa ja missä milloinkin tarvittiin.

Kun ikää kertyi, Marjatta lähti vanhempien sisarusten perässä Helsinkiin. Työtä ja kortteeri löytyi. Illat kuluivat lapsenlikkana siskon perheessä. Sitten tulivat toisen siskon häät. Juhlissa Marjatta tutustui sulhasen veljeen, Tauno Valtoseen – ja kohta olikin seuraava hääpari selvillä. Marjatta ja Tauno vihittiin Johanneksen kirkossa. Ensimmäinen yhteinen koti löytyi Kalliosta.

Valtaset tekivät kovasti töitä. He muuttivat välillä Laajasaloon ja sieltä pian Lauttasaareen, missä odotti myös sivutoimisen talonmiehen pesti. Sitten siirryttiin omaan osakkeeseen Vuosaareen, ja perheeseen syntyi tytär. Vuosaareessa Marjatta ja Tauno pysyivätkin, osoite vain välillä vaihtui. Kesää vietettiin mökillä.

Herra Parkinson astui kuvioihin vuosituhannen vaihteessa. Diagnoosin sai Tauno. Heti alettiin ottaa selvää, mikä se sellainen tauti on. Sairaanhoidaja-tytär kertoi, kuinka heillä opettaja oli joskus kysellyt, minkä taudin kukin valitsisi, jos olisi ihan pakko joku ottaa. Parkinson oli ollut koko ryhmän valinta!

Uudenmaan Parkinson-yhdistykseen tultiin Saimaankadulle Parkkis-lehteä postittamaan. Itä-Helsingin kerho tarjosi tilaisuuksia lähellä kotia. Pian oltiinkin oman kerhon vetovastuussa, Tauno puheenjohtajana ja Marjatta sihteerinä. Kahvitukset, leipomiset, myyjäiset ja arpajaiset lankesivat luonnostaan Marjatan hoidettaviksi. Näin vierähti kymmenen vuotta. Kaksi kertaa kuusasa kokoonnuttiin. Alussa väkeä

oli koolla parikymmentä henkeä, lopussa jo seitsemisenkymmentä.

Kun vetovastuusta luovuttiin, Taunon kunto alkoi heikentyä uusien sairauksien ilmestyttyä. Aina oli ollut auttamassa kerhossa, yhdistyksessä ja taloyhtiössä. Puoli vuotta ennen kultahääpäivää Tauno nukkui pois. Mies oli aina itse rauhallisuus eikä hänen kanssaan pystynyt riitelemäänkään. Pitkään oli saatu olla yhdessä.

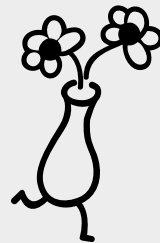
Marjatta jatkoi työtään Parkinsonin parissa. Hän on nyt toiminut Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen hallituksessa kymmenen vuotta, ensin varajäsenenä, sitten varsinaisena jäsenenä ja kuusi vuotta myös varapuheenjohtajana. Lisäksi Marjatta on yhdistyksessä huolehtinut koko ajan kahvituksesta ja tarvittaessa ruuanlaitosta, siivonnun toimistoa ja ommellut liukulakanoita. Parkinson-liitto kuuluu myös listalle, monet liittokokoukset ja varaedustus liittohallituksessa on koettu.

Varsinaisen työuransa Marjatta on tehnyt oppilaitosten ruokahuollossa. Teknillisessä oppilaitoksessa ja ammattikorkeakoulussa vuoroin Hietalahdessa ja Kalliosta vierähti 38 vuotta. Aina aktiivinen ja ulospäin suuntautunut toiminnan nainen kerkisi siinä sivussa paljon muutakin: asunto-osakeyhtiöiden hallituksia, puheenjohtajuuksia, kerhonvetämistä – puhumattakaan kaikista käsitöistä, leipomuksista, säilömisestä ja varainkeruusta yhteiseen kassaan.

Marjatta heläyttää iloisen naurunsa. – Kun on pyydetty, olen ollut valmis kokeilemaan. Työ tekijäänsä neuvoo. Ja minkä toiselle antaa, saa itselle takaisin!

Anu Kivelä
Kuva Tuula Sarvas

TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA



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



LOPPUVUODEN PÄHKINÖITÄ

Vastaukset

1c, 2a, 3b, 4c, 5c, 6c,
7b 8c, 9b, 10a

ANNELILLE, 26.11.2018

Miten voikin olla näin vaikeaa
sanoiksi kaikki pukea.
Varmasi myöskin haikeaa
runoni nyt Sinulle lukea.

Tiesimmehän tulevan tämän hetken.
Joukostamme joskus jäisit pois.
Jalosti oot tehnyt töittesi retken.
Runon täydellisen siks`s Sinulle sois!

Antaa tämän olla peilinä meistä.
Tiedät kyllä mitä tahdon tarkoittaa.
Kiitollisena näin eessäs seistä
haikeuden lähdöstäs hetkeks karkoittaa.

Sillä niin isoilta saapaasi nyt näyttää
Venyneet ovat ne vuosien varrella
Vaikea on kenenkään niitä täyttää.
On monien sydämet nyt karrella.

Katso rohkeasti kohti tulevaa,
mitä kaikkea se tuokaan mukanaan.
Vielä paljon on Sinulla annettavaa,
josta monet iloa ja voimaa saa.

Ihania `eläkepäiviä` Sinulle toivotan
sekä terveyttä ja voimia vielä moneksi
vuodeksi eteenpäin.

Ritva Stråhlmann

ANNELILLE

Syksy talveksi vaihtuu
kun alkaa joulukuu.
Vuosia lisää karttuu
sinulle onnittelut lausutaan.

Teit kovasti töitä vuosien ajan
ottaessasi puheenjohtajuuden
yhdistyksessä Uudenmaan.
Veit asiaamme eteenpäin
kokoukseen liittohallituksen
tiukasti kannassasi pysyen.

Vaihtui vuosia useita
yhdistystä johtaen.
Hoidit asioita monia
paikkaan moneen ehtien.
Järjestellen juhlia huikeita
sekä risteilyjä Tallinnaan.

Monet artikkelit Parkkikseen
kirjoittivat alan ammattilaiset.
Taidepläjäyksen avasit
kera suurten auringonkukkien.

Joulu saapuu, vuosi vaihtuu
kukkakimpun ojennan
kiittäen vuosista monista.

Maisa Hakamäki



MARJATALLE, 26.11.2018

Niin tutuksi tullut hän meille on,
tuo Marjattamme verraton.
Hän aina on valmiina auttamaan,
oli UPY:n tapahtuma mikä vaan.

Kun kiire on kova ja rientää täytyy,
on edessä koulutus, kokous,
vertaistuki, pumppuryhmä
tai stimulaattori.
Aina on vastassa säihkyvät silmät ja
iloinen nauru. Jo ovelta
tunnet sä tuoksut hyvät.
`Käykää sisään` hän huutaa
ja paikat meille osoittaa.
Kaikki on valmista viimeisen päälle.
Mielellämme me tänne jäämme.
Kauan ei kestä niin
herkkuja saamme,
kahvikupposen äärellä
tuoreimmat terveiset jaamme.
Taas on hän leiponut monenmoista,
ei emäntää paremaa ole toista.

Niin monta vuotta hän ollut on
meille kaikille ihan korvaamaton.
Nyt kuitenkin on tullut hetki,
jolloin päättävä saa tämä retki.
Muihin piireihin jo mielesi halaa ja
sanoit: "Tähän tehtävään
en enää palaa."
Sen ilon Sulle suomme ja
suuret kiitoksemme näin tuomme.

Kiitos rakas Marjatta
monivuotisesta hyvästä
huolenpidostasi
ja Sinulle kaikkea hyvää
tuleville vuosille.

Ritva Stråhlmann



Yhteinen taival

Käymme yhdessä ain, käymme aina rinnakkain... No kuljemme kuitenkin samaan suuntaan. Joskus, yleensä, minä touhotan edellä ja mies seuraa kiltisti perässä, tai ainakin seuraa. Viime aikoina minulle on kuitenkin silloin tällöin jäänyt seuraajan rooli ja sepä vasta outoa on enkä en halua sitä ymmärtää! Tämä näin fyysisesti, lenkkeillessä ja paikasta toiseen mennessä.

Muutenkin kuljetaan, milloin rinnakkain, milloin peräkkäin, tätä elämää eteenpäin. Vaikka esteitä on joskus, ja nykyään usein, tiellä kohtalon. Myötä- ja vastoinikäymisissä kulkeminen, mitä se tarkoittaa, ei sitä tule ajateltua. Onko elämässä myötä- ja vastoinikäymisiä, millaisia, milloin, mitä silloin tapahtuu?

Jos ajatellaan tätä yhteiselämää, miten se sujuu, sujuuko se, haluaako molemmat sen sujuvan, nousevat vastoinikäymiset ja esteet arvoon arvaamattomaan. Kun elämä etenee suunnilleen odotusten mukaan, kaikki on hyvin. Tasaisella on hyvä taivalta, mutta se saattaa myös kyllästyttää, ihan totta, maisema ei tunnu vaihtuvan ja vauhtia ei saa puristettua lisää. Myötämäki antaa vauhtia matkaan ja sitä seuraava tasainen taival on sitten entistä tylsempi, mitään ei tapahdu. Aletaan odottamaan uutta myötälettä, uutta vauhtia elämään. Tuleeko sitä, muuttuuko mikään, sujuuko yhteinen taival. Onko helppo liian helppoa.

Kukaan ei toivo niitä vastamäkiä, vastoinikäymisiä ja hankaluuksia elämäänsä. Mutta niistä oppii paljon. Kun ylämäki alkaa, niin silloin kulkeminen on vaativaa, joskus jopa vaikeaa, ja tekee mieli jättää koko matka kesken. Etenkin jos toinen kipuaa vaikeuksien vuorta ketterästi kuin kauris ja itse raahautuu vähäisin voimin perässä, nousu tuntuu ylivoimaiselta. Joskus rinnettä voi kavuta yhtä matkaa ja ottaa yhdessä hengähdystauon, jotta jaksaa taas ylöspäin. Toisinaan kiivetään peräkanaa, hiljaa jupisten ja matkan hankaluutta manaten, joskus vaan kävellään mäki ylös hieman hengästyen ja se siitä.

Mutta tärkeää on perille pääseminen, vuoren valloitus, ja erityisen tärkeää on, että siellä ollaan yhdessä. Mitä siitä, jos toinen oli nopeampi, kunhan hän odottaa siellä ylhäällä. Ylhäältä avautuu uudenlainen näkymä ja kun katsoo tulosuuntaan, voi tyytyväisenä todeta, tuolta selvittiin tänne. Väliäkö sillä, kumpi ennätti ensin, ja pitikö auttaa tai odottaa toista. Vaikeudet on voitettu, yhteinen tavoite on saavutettu. Kun on kuljettu yhdessä muutama jyrkkä ylämäki, eivät horisontissa häämöttävät nousut pelota. Niitä ennen on mukavaa myötämäkeä ja tasainen taival sujuu, sillä tavallisen tasaisella vauhdilla.

Kaarina Malm



Pärnu maisema.
Kuva Seppo Nieminen

Parkkis-matkat Pärnuun

Kerronpa teille matkoistani Ritun ja kymmenien parkkistaisten kanssa kolmena syksynä peräkkäin. Reisuihini kaikin puolin tyytyväisenä ja kiitollisena matkat järjestäneille ja komeilla busseillaan kuljetuksesta huolehtineelle Seppo Juhani-yhtiön välle esitän kiitokseni.

Vajaan puolentoista sadan kilometrin taival etelään, kohti Eurooppaa johtavaa väylää, taittui reilussa tunnissa. Laukut kulkivat Jätkäsaarella lastattuina Wasa – hotellimme eteen saakka. Perille tultuamme jaettiin huoneet ja siirryimme miellyttävän henkilökunnan kattamalle iltapalalle. Kolme kertaa päivässä saimme nauttia monipuolisen ja sopivasti omaleimaisen noutopöydän antimista. Myös tärkeät terveellisyysseikart oli huomioitu. Ruoka oli

niin maistavaa, että jo ensimmäisestä matkastani alkaen olen joutunut tietoisesti rajoittamaan annosteni kokoa, sillä ”suu söis ja vatsa vetäis”, mutta ajanoloon keinonivelillä varustetut kaksi polvea ja yksi lonkka eivät kestäisi...

Olen vakuuttunut, että tiedätte minun kertoilevan näkemyksiäni omasta näkövinkkelistäni ikääntyvillä Glaukooma- ja silmänpohjarappeuma-silmilläni. Hyvätunnelmainen Wasa-hotellimme on alkujaan 30-luvulta peräisin ja nykyrakennusten tuntumassa käytössä oleva alkuperäinen puurakennus taitaa olla peräti museosuojeltu. Hotellia laajennetaan parasta aikaa parilla 3-kerroksisella siipirakennuksella, johon rakentuu apartementos-tyyppisiä huoneistoja. Olen eläkkeellä oleva

byggamies ja edelleen kiinnostunut rakentamisesta ja pitihän minun tehdä pikkuekskursio työmaalle. Eestiläiskolleegani olivat jo saaneet 3-kerroksiseksi tulevat siivet pilari/massiivilaattamenelmää käyttäen harjaan ja paikalla oli vain pari asentajaa, jotka vetelivät alapohjien alta katolle johtavia radonkaasuputkia kerrosten läpi. Tästä ja parista muusta jutusta päättelin, että veljeskansan rakentajia ohjailee samaa tasoa oleva normitus kuin koto Suomessa.

Pärnuss, Eestin kolmanneksi suurimmassa kaupungissa löytyy katseltavaa lyhyehköjäkin kuntokävelylenkkejä tekeväälle. Hotellimme sijaitsee lähellä Pärnulahden monen kilometrin mittaista hiekkarantaa, josta tulee mieleeni itse Miami-beach, ja

jolla sesonkiaikana käy varmasti kova kuhina. Ranta-alueen tuntumassa on lukuisia hotelleja, joukossa sellainen myös luksusta kaipaaville. Kun suunnistaa Wasa-hotellilta itä-koilliseen noin kilometrin ison puistoalueen läpi, niin päätyy tosi viehättävään vanhaan kaupunkiin ja keskusta-alueen laitamille. Lisäksin vain parin sadan metrin päässä Wasa-hotellista on vaatekauppoja sekä isossa lähihotellissa on myymälä, apteekki ja tarvittaessa pankkiautomaatti.

Pärnu on asukasluvultaan noin Vuosaaren kokoinen, mutta pinta-alaltaan suurempi. Kaupunki on keskustaa ja pohjoisosassa sijaitsevaa pk-teollisuusaluetta lukuun ottamatta pientalovaltaista. Vanhimmat pientalot ovat 1700-luvun loppupuolelta, mut-



Risto Helameri, Seppo Nieminen ja Jyri Proosa Tallinnasta.
Kuva Perona bowling.

ta tyyliisuuntausten kirjo on laaja, sillä taloja on kaikilta vuosikymmeniltä. Katunäkymät poikkeavat luonnollisesti kotoisista vastaavista tyylinä ja sallivamman julkisivuohjeistuksensa vuoksi. Mutta minun silmiäni näkymät miellyttävät.

Jokaisella Pärnun matkalla Seppo Nieminen on järjestänyt 'keilaköörillemme' mahdollisuuden pelaamiseen paikallisessa keilahallissa sekä erilaisia tutustumiskäntejä. Pärnun matkoihin liittyy paljon hienoja muistoja, vaikken niitä rupeakaan tässä kertomaan. Haluan kuitenkin vielä hiukan purkaa teille tuntojani: Tämänlaiset hyvin järjestetyt sekä etäisyydeltään että kestoltaan lyhyehkötkin reissut antavat juuri sitä tarvitsemaamme vertaisuutta, liikunnallista ja rutiineja katkaisevaa tekemistä kamppaillessamme

sen yhteisen 'vihulaistemme' kanssa. Tällaiset matkat ovat mielestäni myös henkistä kuntoilua, kun saamme tavata jo ystäviksemme tulleita sekä tuttuja, puolittutuja ja ensikeräa näkemiämme ihmisiä, joiden kaikkien kanssa voi kehittyä ystävyys. Omas- ta puolestani voin sanoa, että ystävyys voi kehittyä yllättävänkin nopeasti, kun siihen arkiympyröis- sä voi mennä jopa vuosia. Pitäkäämme mielemme virkeänä ja rauhallisena sekä liikkumistamme yllä omien ehtojemme puit- teissa. Toivotan kaikille Teille: "HYVÄÄ JOULUA JA UUTTA VUOTTA!"

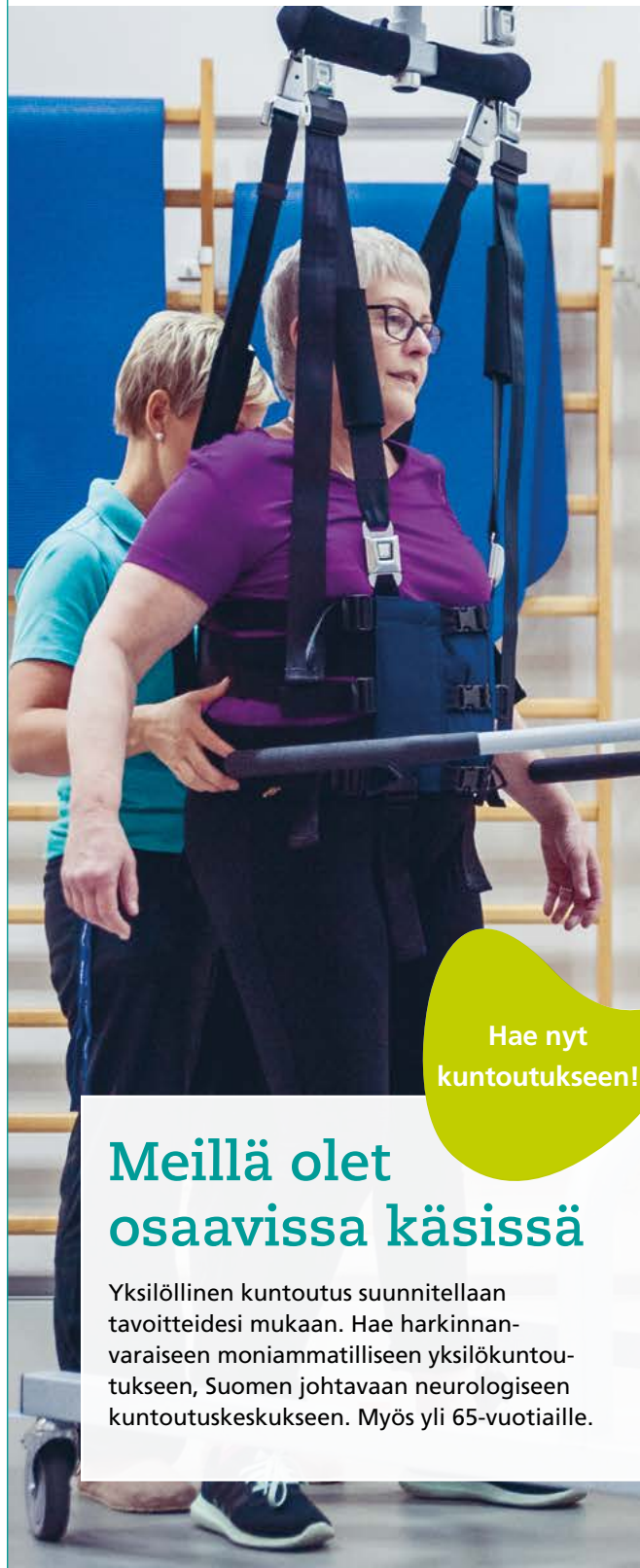
Risto Helameri

Tiedoksi, että seuraava Seppo Niemisen järjestämä hyvän tuulen parkkismatka Haapsaluun on sovittu 14-20.4.2019.



MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS
erinomaisia asiakaskokemuksia

30v



Hae nyt
kuntoutukseen!

Meillä olet osaavissa käsissä

Yksilöllinen kuntoutus suunnitellaan tavoitteidesi mukaan. Hae harkinnan- varaiseen moniammatilliseen yksilökuntou- tukseen, Suomen johtavaan neurologiseen kuntoutuskeskukseen. Myös yli 65-vuotiaille.

Ota yhteyttä! mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi /
p. 040 133 7010 / www.kuntoutuskeskus.fi / [f](https://www.facebook.com/munkuntsi) #munkuntsi



UPY ry:n perinteiset pikkujoulut 2018

Meitä oli isojoukko parkkisporukkaa ja läheisiä saapunut juhlimaan jo perinteisiä pikkujouluja Marjatta-koululle. Tämä oli jo kahdeksas kerta, kun pikkujoulut järjestettiin.

Mitä saisimme tänä vuonna nähdä ja kokea, ja olisiko jälleen tarjolla ”herkkua monenlaista” taitavien emäntien valmistamina.

Ohjelma alkoi UPY:n puheenjohtajan **Anneli-Vuoristo Salosen** tervetulotoivotuksella. Saimme virittäytyä pikkujoulu tunnelmaan monipuolisen ohjelman parissa. Ohjelma oli tällä kertaa musiikkipainotteinen. Ensimmäisenä meille tulivat esiintymään **JP Seppä**. Hän lauloi suoma-

laisia kauniita kansanlauluja, säestäjänä toimi **Mirja Hietala**. Seuraavaksi pääsi yleisökin ääneen, sillä oli yhteislaulun vuoro, lauloimme ”Koska meillä on joulu”. Tämän jälkeen **Heini Kukkonen** soitti baritonitorvela Timo Forströmin kappaleen ”Majakkasaari”. Sitten **Risto Helameri** ”bamlasi” meille stadin slangia ja vastaili innokkaan pikkujouluyleisön kysymyksiin. Viimeisenä estradille astuivat meidän omat standup-tähdet Par-

kinson Brothers. He saivat yleisön nauramaan hausalla esityksellään.

Hienojen esitysten jälkeen olikin mukava siirtyä nauttimaan jouluherkuisista. Oli rosollit, kalat, kinkut, laatikot ja monenlaiset suolaiset ja makeat jouluherkut tarjolla. **Juhani Pekkarinen** kitara ja Mirja Hietala flyygeli huolehtivat, että tunnelma ruokailun aikana oli korkealla. **Kaarina Luoto** lausui ihania runoja meille ruokailun lomassa. Yllätys ohjelmaakin oli, kun Por-

voon Ritva oli lausui kirjoittamansa kiitosrunot sekä Annelille että Marjatalle ja toivotti onnea tuleville päville ja uusille haasteille.

*Joulu on satu lapsuuden,
joulu on ilon aikaa.
Joulu on riemua sydämen,
joulu on lumoa, taikaa.*

”Lämmintä joulu mieltä ja iloista joulun aikaa kaikille”,
toivottaa
Sari Kukkonen
Oiva-kerhosta.



Parkinson Brothers (Jean-Paul Kaijanen, Kristian Åberg & Matti Pärssinen).



JP Seppä ja Mirja Hietala.



UPY:n omaisten kulttuuri-iltapäivä

Omaiset osallistuivat Aleksanterin teatterissa Kreivitär Amalien johdattamalle draamakierrokselle sunnuntaina 18.11. Kierroksen aikana osallistujat pääsivät kurkistamaan näyttämön taakse sekä kuulivat teatterin syntyvaiheista. Kreivittären kerronta oli mukaansatempaava ja näin osallistujatkin astuivat ajassa taaaksepäin. Kaikista tuntui kuin he olisivat olleet mukana juhlapuvuissaan Aleksanterin teatterin avajaisilla. Kierroksen päätti kreivitär Amalien pianokonsertti, minkä jälkeen hän tuli vielä tervehtimään ryhmää, joka nautti iltapäiväkahvista aleksanterileivoksen kera.

Teatterikäynnin jälkeen ryhmä siirtyi Sinebrychoffin taidemuseoon. Siellä oppaana toimi Ari Aho johdattaen osallistujat kulttuurikodin aarteisiin toisessa kerroksessa. Monet ryhmäläiset olivat jo aikaisemmin vierailleet museossa, mutta erinomaisen oppaan myötä museokäynti antoi paljon enemmän. Moni palaa ehkä uudelleenkin ihastelemaan museon aarteita.

A V-S

Kuva: Leena Selin





APUVÄLINEET JA PALVELUT KOTIIN OMAISHOIDON VAPAA PALVELUSETELILLÄ

Tarvitsetko sinä tai läheisesi apua arjen toiminnoissa? Toimivasta Kodista saat kaikki kodin palvelut, hyvinvointituotteet ja apuvälineet helposti yhdestä paikasta.

PALVELUT KOTIIN

Kotisiivous ja kotipalvelut 39,50 €/h
ALV 0% Kotisiivous ja kotipalvelu 32 €/h, kun toimintakyky alentunut esim. sairauden takia
Kotihoiva 42 €/h
Kotisairaanhoido 46 €/h
Pikatalonmies 45 €/h

APUVÄLINEET HYVÄÄN ARKEEN

Myymälässämme saat ammattitaitoista palvelua ja voit kokeilla Suomen laajinta valikoimaa apuvälineitä kaikkiin tarpeisiin. Tule hakemaan ideoita ja ratkaisuja toimivampaan arkeen!

OMAISHOIDON VAPAA PALVELUSETELILLÄ

Toimiva Koti on hyväksytty omaishoidon tuen kotiin annettavan palvelun tuottajaksi useissa kunnissa Uudellamaalla ja Itä-Uudellamaalla. Toteutamme omaishoidon vapaat yksilöllisesti ja luotettavasti, asiakkaan toiveita kunnioittaen.

Omaishoidon vapaa

6 h/pvä palvelusetelillä 1-2 krt/kk
Lisävapaat 34 €/h (ovh 42 €/h)
Arkisin klo 7-18

**PALVELUISTAMME MAHDOLLISUUS SAADA
KOTITALOUSVÄHENNYS 50%**

**ILMAINEN PALVELUNEUVONTA JA -KARTOITUS
PUH. 029 3400 930**

**TARJOAMME UUDENMAAN PARKINSON-YHDISTYKSEN JÄSENILLE KAIKISTA TUOTTEISTA
10% ALENNUKSEN MYYMÄLÄSSÄ JA VERKKOKAUPASSA KOODILLA UPY.**

KOTIHOIVA | KOTILÄÄKÄRI | KOTISIIVOUS | KODIN KORJAUSTYÖT | APUVÄLINEET

**INVALIDISÄÄTIÖN TERVEYSPUISTO
TENHOLANTIE 10 A
00280 HELSINKI**

**LUNDIN KAUPPAKESKUS 2. KRS
LUNDINKATU 12
06100 PORVOO**

P. 029 3400 930 | WWW.TOIMIVAKOTI.FI | KAUPPA.TOIMIVAKOTI.FI