

18. VUOSIKERTA

PARKKIS

1/2016





Tulipa mieleeni, että...

Asioiden kertaus on joskus tarpeen ja tässä muutamia:

Parkkis 3/2015 tällä palstalla pyysin teitä kirjoittamaan omista kokemuksistanne (hyvät/huonot) eri hoitolaitoksissa. Vastauksia tuli melko vähän ja siksi annan jatkoaikaa 30.3. asti. Lähetysosoite:

anneli.vuoristo-salonen@kolumbus.fi

Kiitos jo saamistani teksteistä ja tulevista etukäteen!

Tässä numerossa on hallituksen kokouspäivät. Jos haluatte lähettää jonkun asian kokouksessa käsiteltäväksi, toimittakaa se kaksi viikkoa ennen kokousta sähköpostiin upy.ry@kolumbus.fi.

Kerhot: ottakaa rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin ja kutsukaa heitä omiin kuukausikokouksiinne vierailijoiksi. Samoin myös koko hallitusta voitte kutsua ”kylään” kerhonne kokouksiin.

Kerhot: kutsukaa muita kerhoja omiin kuukausikokouksiinne vieraaksi ja viettämään mukava yhdessäolon hetki erilaisten keskusteluteemojen parissa kahvikupin äärellä.

Tässä numerossa ilmoitetaan tämän kevään tapahtumista.

Lukekaa tarkoin niiden ilmoittautumisajat ja maksut. Tarkistakaa myös kenelle pitää ilmoittautua.

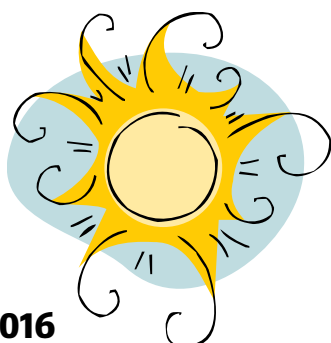
Ilmaiseksi voit osallistua maanantaisin klo 13 – 15 Kampissa (Malminkatu 3 D) pukka/pelkkis/sisäcurling-harjoituksiin.

Ilmaiseksi voit käydä laulamassa ja ääntä huoltamassa Wilhelmiinassa torstaisin klo 15.15 – 16.30 (Taavetti Laitisenkatu 4) tunnetun kuoronjohtajan Marjukka Riihimäen säestäessä pianolla. Itse olin kerran mukana ja suosittelen myös teille kaikille.

Lähde mukaan positiivisin ajatuksin ja iloinen mieli kaverina kevään tapahtumiin ja tuttuja tapaamaan!

Anneli Vuoristo-Salonen

Puheenjohtaja



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

Puheenjohtaja

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

Toimistosihteeri:

Anu Kivelä
upy.ry@kolumbus.fi

Parkkis-lehti

Toimitus Anu Kivelä

Taitto ja ulkoasu:

DatamiesTM

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

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma-to 9-14.
Muina aikoina soita tai
jätä soittopyyntö
numeroon 050 359 8886.

Kansikuva:

Olavi Peltonen: Mustarastas

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
toukokuussa 2016.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2016

Puheenjohtaja

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

PARKKIS 1/2016

4-5 KULTTUURI

Oivallista taideterapiaa

6-7 ASUMINEN

Täyttä elämää!

8 RUNOJA

PARKKIS PÅ SVENSKA

*Parkinson-symposiet i**Helsingfors 31.10.2016*

9 IN MEMORIAM

11 KERHOT TOIMIVAT

12-13 TAPAHTUMAKALENTERI

14 KERHOT TOIMIVAT

15 PARKKIS-LEHDEN BLOGI

*marakatti**museossa*

16-17 RISTON TURINAA

*Pyhäjärven**pilkkireissu*

17 KEVENNYKSI

18 LIIKUNTA

*Talin keilaturnaus**7.12.2015*

19 TOIMIHENKILÖITÄ

Uusia kasvoja

20-21 KERHOISTA KUULTUA

*Vertaistukea naistenpiiri**Ullassa*

22 Muistoja joulujuhlista

23 Ikimuistoisella

*joululounaalla**Lucia-neidon kanssa*

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Lähdetään liikkeelle ajatukselta, että tänä vuonna olemme yhdessä valmiit tekemään ja kehittämään uusia toimintamuotoja ja saamaan myös ne jäsenet mukaan, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet tapahtumiin.

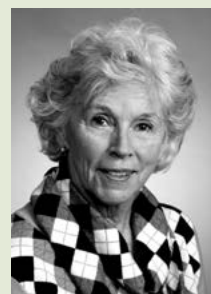
Alkanut uusi vuosi olkoon monipuolinen. Uusi Upy:n hallitus piti tammikuussa ensimmäisen kokouksensa ja koska jäsenissä on useita eri alojen asiantuntijoita, tehtäväalueet oli helppo toteuttaa. Koen puheenjohtajana erittäin tärkeäksi sen, että hallituksen jäsenet osaltaan kantavat vastuun yhdistyksen parhaaksi. Mielestäni paras hallitus on aktiivinen ja keskusteleva ja asioita eteenpäin vievä. Hallituksen jäsenet haluavat myös jalkautua kerhoiden kokouksiin antaen neuvoja/ohjeita kerhotoimintaan ja vertaistukeen. Yhdistys onnittelee uutta liiton puheenjohtajaa, jäsentämme Markku Partista ja toivottaa menestystä alkaneelle työlle.

Omia ajatuksiamme voimme muuttaa positiivisempaan suuntaan Parkinsonista huolimatta. Kun otamme **matkakumppaneiksi toiveikkuuden ja onnistumisen ilon**, huonostakin päivästä voi tulla parempi. Parkinsonin tauti kohtelee jokaista eri tavoin, mutta silloin osallistuminen, yhdessäolo ja vertaistuki auttavat. Taudin kanssa on vain opittava elämään eikä jäädä sitä "harrastamaan"!

Neljä vuodenaikaa; se on rikkautta meille suomalaisille. Lumi tekee maisemat valoisemmiksi ja kirpeät pakkaset saavat posket punaisiksi. Runsas lumentulo ja liukkaus vaikeuttavat ulkona liikkumista, mutta tunnettu "suomalainen sisu" auttaa kotoa uloslähtemisessä ja hyväksi todistettu liikunta pitää lihaskuntoa yllä ja mieli virkistyy.

Aivojumppaa kannattaa harrastaa. Sudokut ja ristisanat ovat hyvänä apuna. Upy:n toimistolla tullaan järjestämään peli-iltoja: korttipeljä, shakkia, lautapelejä jne. On tutkittu, että lautapelit mm. kehittävät muistia, strategista ajattelua ja jopa matikkapäättä. Tärkeintä on kuitenkin kokoontuminen saman pöydän ääreen: kivaa ja sosiaalista yhdessäoloa!

Yhdistyksen jäsenet, uudet ja vanhat, otetaan ohjeeksi, kuten Olavi Peltonen tämän lehden runossaan sanoo: **Yritä olla aktiivinen. Ollaan ja eletään!** Muistetaan myös tuttu lause: "Mitä ikinä olemme halunneet tehdä, meidän pitää tehdä se nyt".

Anneli Vuoristo-Salonen*Puheenjohtaja*



Olen suomalainen.

Oivallista taideterapiaa

Taideterapiasta oli jo puhuttu. Timo Montonen toi Montrealin konferenssista tullessaan tietoa, miten tanssi ja eritoten tango vaikuttaa Parkinsonintautiin. Pari vuotta sitten Oiva-kerhollakin oli tanssi- ja laulutunnit.

Vuosi sitten syyskuussa Hannu tutustui Pohjanmaan kerhojen aktiiveihin Parkinson-liiton virkistyslomalla. Viikko-ohjelmaan

kuului myös karaoke parina iltana hotellin ravintolassa. Hannu kuuli, että kappaleet olivat pohjalaisten parkkislaisten valmistamasta, karaokelauluihin pohjautuvasta teatteriesityksestä. "Sellaisessa minäkin haluaisin olla mukana!" nousi Hannun mieleen. Idea oli syntynyt.

Hannu esitti meille oivalaisille ideansa. Useat meistä harrastivat jo karaokea äänenkuntoutusmie-

lessä. Työkyvyttömyyseläkepäivien täytteeksi kaipasimme toimintaa. Olisiko se tätä?

Maisan keittiössä

Tuumasta toimeen! Hannu ja Timo tulivat Maisan keittiöön aamukahville ja idea sai siivet. Totesimme, että tarvitsemme käsikirjoituksen, harjoittelupaikan, lauluopetusta,

Oivan pöydässä.



Työmies laulaa.



Hannu ja Suomalainen.



ääniterapiaa, ohjausta lavaliiikuntaan ja tanssiin. Toisin sanoen haimme muotoa omalle terapiateatterille. Tarvittaisiin myös rahaa tilavuokriin, opettajien ja ohjaajien palkkioihin. Halusimme ammattilaisia avuksemme. Kahvia nautiskellen kolmikko teki suunnitelman kurssimuotoon ja laskelmia OK-opintotutkianomusta varten.

Hankkeen valmistelu

OIVA-kerhon nimipäivillä touku-kuussa hanketta esiteltiin mukanaoleville kerholaisille. Innokkaita mukaantulijoita ilmoittautuikin pitkä lista, joka tosin lyheni, kun selvisi, kuinka monta iltaa hanke vaatii. Tunnelma oli keveä, valoisa ja lämmin kuin kevätilta Kallion ka-
duilla ja puistoissa.

Saimme tilauksen esitykselle UPY:n pikkujoulujuhlaan. Kävimme tutustumassa esiintymislavaan. Harjoitukset sovittiin elokuun alkuun, samoihin aikoihin koulujen alun kanssa. Mehän olimme ”Oivan teatterikoululaisia”.

Ohjaaja löytyi omasta porukasta. Paul Kaijanen oli ohjannut monia isojakini juttuja. Liikkumisessa auttoi UPY:n liikuntavastaava Kristian Åberg. Kaarina Luoto ideoi lavastuksen. Varoja päätettiin kerätä kirpputorimyynnillä.

Harjoitukset ja roolitus

Sketsityylinen karaokepohjainen esitys olisi meidän juttu. Alku takkuili. Roolihahmoja luotiin: viinaanmenevä työmies, aviopari, iloinen naishupakko, lääkäri ja pastori. Lavaesiintymistä harjoiteltiin tanssiopettajan ohjauksessa. Harjoitustilaksi löytyi UPY:n toimiston läheisten asuintalojen kerhohuone.

Käsikirjoitus ja repliikit muut-
tuivat moneen kertaan. Harjoitus-
ten edetessä osa joukosta keskeyti
työn tai sairauden takia, mutta
saimme kokoon roolihahmot. Ku-
kin valitsi omaan suuhun sopivan
laulun. Harjoittelimme laulunope-
ttajan ja tanssinopettajan kanssa.

Maisan kokemus esiintymisestä

Harjoitukset olivat rankkoja, mut-
ta huumorilla pääsimme eteenpäin.
Olimme sataprosenttisesti mukana.

Kun esitys alkoi, otin katsekon-
takin suoraan ylös lähes katonra-
jaan. Ajattelin, että jos katson yleis-
öön, sanat unohtuvat tai menevät
sekaisin. Samaistuin rooliini ja eläy-
dyin täysillä. Olin opetellut hyvin
repliikkini. Sain varmuutta, kun
lavalla oli muitakin kuin minä. Mei-
dän ryhmä oli täysillä mukana! Kun
kuulin yleisön nauttivan, sain lisää
intoa itselleni. Olin tyytyväinen ja
iloinen, että sain olla mukana.

Hannun kokemus esityksestä

Projekti oli minulle varsinsinen
koulu. Työelämässä olin valomie-
henä tottunut tarkkoihin aika-
tauluihin ja harjoituksiin. Rentoa
eläkeaikaa voisi viettää iloisen an-
arkian hengessä. Halusin pois valo-
pöydän takaa keskelle näyttämöä ja
pääsin kokemaan tämän!

Lupauduin ottamaan liian pal-
jon tehtäviä. Välillä väsähdin. Her-
ra Parkinson muistutti, kenen eh-
doilla mennään.

Palkinto odotti jo kenraalihar-
joituksissa. Yhdessä tekemisen ilo ja
into oli käsinkosketeltava jo lavastus-
ta rakennettaessa. Tiina pyörätuolis-
sa toi oman iloisen panoksensa esi-
tykseen valssin tahtiin. Ramppikuu-
me teki sen, että otettuani mikrofo-
nin käteeni sanat tuntuivat katoa-
van päästä, vaikka luulin pystyväni
esiintymään rennon vapaasti. Oman
osani alkamista odotellessani tuttu
tärinä nousi polvista käsiin. Suu kui-
vui ja hiki virtasi pitkin selkää. Kun
sitten kävelin keskelle lavaa, jänni-
tys katosi. Kuiskaajamme Piia näytti
eturivistä, että tässä ollaan tukena.
-Ja se tunne, kun kuulin ensimmäi-
set naurahdukset kääntyessäni kar-
vahattu silmillä yleisöön päin: Me
onnistuimme jossakin!

**Maisa Hakamäki
ja Hannu Karppinen
Kuvat ak**

Kuvassa vasemmalta oikealle: edessä Tiina Koski, Pertti Metso, Paul Kaijanen, Hannu Karppinen ja Maisa Hakamäki, takana Kaarina Malm, Matti Pärssinen ja Tarja Fotiou.

Ohjelmanumeron esitellyt Jarmo Laakso.



Täyttää elämää!

Kukapa ei haluaisi kodistaan toimivaa ja turvallista, yksilöllistä ja viihtyisää. Meistä suomalaisista kuitenkin lähes kymmenesosa on esteisiä. Jollakulla on liikuntarajoitteita ja joku on kasvanut varreltaan hyvin lyhyeksi. Esteettömät ratkaisut tuovat jokapäiväiseen elämäämme laatua ja turvallisuutta.

Jutun otsikko on lainattu invalideilta – se on Helsingin Invalidien Yhdistyksen jäsenlehden nimi. Yhdistys järjestää Helsingin työväenopiston kanssa kaikille avoimia koulutuksia tärkeistä aiheista. Tammikuussa käsiteltiin esteettömyysratkaisuja.

Hyvässä ympäristössä pärjää vauvasta vaariin

Rajoittunut toimintakyky koskettaa meistä jokaista jossakin elämämme vaiheessa. Arvio on, että vuonna 2030 meillä tarvitaan miljoona esteetöntä asuntoa. Niistä on nyt kolmasosa valmiina. Kodin ja

ympäristön esteettömyys vähentää apuvälineiden ja avustamisen tarvetta, lisää omatoimisuutta ja tasa-arvoa, luo mahdollisuuksia ja tuo myös säästöjä.

Valaisevia esimerkkejä

Esteettömyysinsinööri Ari Kurppa kertoi rakentamisen esteettömyydestä ja valaisi esitystään hyvin ja huonoin esimerkein. Esteetöntä asumista pitää pohtia hyvin laajasti, ottaa huomioon sijainti, liikenneyhteydet, opastus, palvelut, pysäköintipaikat, pihaväylät, valaistus, sisäänkäynnit ja yhteiset tilat, huolto ja talvikunnossapito. Hyvin suunnitellussa ympäristössä pääsee sujuvasti liikkumaan myös inva-taksilla, sähkömopolla, pyörätuolilla ja rollaattorilla. Osoitekyltit ja opasteet ovat sopivasti näkyvissä, ovisummerin vastaus sekä kuuluu että näkyy merkkivalona.

Miten tukea tarvitseva selvittää portaat, jos kaide on vain toisella sivulla, lumet luotu vain puoliksi ja juuri kaidesivulle? Hankaluutta tulee liikuntaesteiselle heti, jos lumet on ajettu pois tieltä inva-parkkiruutuun. Sisäänkäynti on haasteellista, jos tuulikaappi on niin pieni, ettei sinne mahdu yhtä aikaa rollaattorin ja aukeavan oven kanssa.





Esteetön koti

Omaan toimivaan kotiin kannattaa panostaa. Pyörätuolissa liikkujan kodissa ei ole kynnyksiä, ovet ja käytävät ovat riittävän leveät. Makuuhuoneessa on tilaa kääntyillä kulkuvälineen kanssa ja WC:ssä istuin on keskellä tilaa, että asukas pääsee kurvailemaan asioilleen. Vesihanat eivät saa olla kuin älykkyystesti, vaan niitä on voitava helposti käyttää. Keittiössä on riittävästi laskutilaa, vetolevyjä, kaapit voidaan vetää ulos, niin että tavaroihin on helppo ylettyä. Uuninluukun saa myös sivusaranoilla ja pesukone voi olla tason alta kokonaan ulos vedettävä.

Esteettömän niksit

Oman kotinsa ratkaisusta kertoi Helsingin Invalidien Yhdistyksen puheenjohtaja Riitta Jolanki. Hänen kotiinsa on toteutettu välttämättömät vammaisen asunnon muutostyöt. Rivitalon sisäänkäynnin vieressä olevassa ulkoavaruudessa majailee sähkömopo ja sitä varten piti lattiaa korottaa, kynnyksen poistaa ja lämmöneristyksestä huolehtia.

Keittiössä Riitalla on vedettävät laatikot ja kulmakarusellikaappi. Silityslauta on kiinni kalusteissa. Yläkaapin hyllyt saa sähköllä alemmaksi, että niihin paremmin ylettyy. Käyttäjän omien mittojen ja ulottuvuuden pitääkin olla lähtökohtana keittiötä kuntoon laittaessa.

Riitta on innokas saunoja ja hänellä onkin saunassaan laudenostin, mitenkin sinne lämpöön muu-

ten yksineläjä pääsisi. Suihkussa on tietysti tuoli. WC-istuin on korkea. Peilit on sijoitettu matalalle. Vuode on tarpeeksi korkea.

Palovaroitin on aina kiinnitetty kattoon, mutta paristokotelot voi sijoittaa matalalle, niin että paristojen vaihto sujuu myös pyörätuolia käyttävältä itseltään. Sähkölaitteiden tönseleitä varten kannattaa hankkia pihdit, joilla tönselin saa helpommin kiinni ja irti.

Koulutusta

Invalidien yhdistys julkaisee kirjoja ja esitteitä sekä järjestää monenlaista, kaikille avointa koulutusta. Alla vinkkejä koulutukseen ja lisätietojen etsintään.

Invalidiliitto kouluttaa ympäri Suomea

Ilmoittautuminen ja kurssiohjelmat:
www.invalidiliitto.fi/jarjestokoulutus

Helsingin Invalidien Yhdistys ry

kouluttaa tiloissaan Voudintie 6, Helsinki, esimerkiksi:

Henkilökohtaisen avun

järjestelmä 9.3.2016

klo 10 – 15, osa 1

Kurssilla opitaan henkilökohtaisen avun järjestelmä ja sen periaatteet henkilökohtaisen avun käyttäjälle.

Henkilökohtaisen avun

järjestelmä 13.4.2016 klo 10

– 15, osa 2: Avun hakeminen

Ilmoittautumiset viimeistään

viikkoa ennen koulutusta:

toimisto@hiy.fi tai puh.

(09) 7206 240

Katse kotiin – tietoa toimivasta asumisesta

Invalidiliiton julkaisu, 74

sivua, piirroskuviutus

- UPYn toimistossa on

katselukappale

Vammaispalvelujen käsikirja

Terveyden ja hyvinvoinnin

laitoksen verkkokäsikirja

www.thl.fi > Julkaisut > Sähköi-

set käsikirjat > Vammaispalve-

lujen käsikirja, esimerkiksi:

Postin jakelupalvelu

Liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiailla on oikeus saada pyynnöstään postinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun. Palvelu tarjotaan vain postinsaajan vakituiseen osoitteeseen. Asia tilataan Postin asiakaspalvelusta tai verkkopalvelusta.

www.esteeton.fi

Varsinainen tietosivusto

esteettömyydestä,

esimerkiksi videoklipit:

www.esteeton.fi > ESKE > ESKEn

videoklipit

ak



TALLINNAN RISTEILY

(luennolla muistiin kirjoitettu)

*Osallistumisen tarve.
Älä käperry taudin hoitoon.
Elä täysillä.
Nauti elämästä.
Uusia lääkkeitä?
Ei tulossa.
Pysy Remy Martinissa.
Tauti ei tapa, ei tartu.
Yritä olla aktiivinen.
Ollaan ja eletään!*

MENNYT AIKA

*Vanhuus taitaa tulla
kun ajat menneet
mieleen palaa.
Vuosien takaiset muistot
kuin eilen tapahtuneet olisi.
Oli elämää kotiluodolla silloin.
On kylä nyt hiljainen.
Laiturit sortuneet,
muisto menneestä on.*

*Teollisuusalueeksi
luoto lähisaarinen
kaavoitettu on.
Aukasta viimeinenkin
kirkkomaahan kannettu on.
Tämä nykyaikaa on.
Aikaa EU:n.*

*Pillerit kun muistaa ottaa
herra Parkinsonkin rauhoittuu.
Jostakin matkan varrelta
hän kaveriksi tuppautui.
Ei hänestä eroon pääse.
Kulkekoon mukana.
Ehtoapuolen kulkija
rupeen jo itsekin olemaan.*

Olavi Peltonen

Koillis-Helsingin kerho

Parkinson-symposiet i Helsingfors 31.10.2016

Kristian Hallbäck, ordförande för Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb skrev i senaste numret av Parkkis om det svenskspråkiga symposium vi planerar som uppföljning av Mr & Mrs Parkinson släktmötet, dvs. det första symposiet hösten 2014. Förberedelserna för symposiet den 31 oktober 2016 har redan blivit intensivare och vi har lyckats vidtala ett antal kända Parkinson specialister att delta. Bland föreläsarna har vi professor Markku Partinen, ny ordförande för Finlands Parkinson förbund och sömnspecialist samt professor Ariel Gordin, tidigare ordförande för förbundet.

Från Sverige kommer docent Dag Nyholm, docent i experimentell neurologi vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och involverad i flera intressanta forskningsprojekt i anknytning till Parkinson sjukdomen. Dag har rötter i Munsala.

Vår arbetsrubrik för symposiet är "En patientcentrerad Parkinson-vård" och vi vill bl.a. betona patientens roll vid utarbetande av vårdformer och diskutera koordi-

neringen av de olika specialistsatserna patienten kan behöva. Utöver målet för medicineringen att säkerställa en optimal livskvalitet kommer symposiet att behandla motion, kondition och kostintag som väsentliga delar av Parkinson vården. Vi hoppas också att symposiet skall kunna belysa forskningsrön, som på 5 till 10 års sikt kan tänkas medföra förbättringar i vården.

Vi räknar med ett maximum av 200 deltagare och tror att det igen finns ett stort intresse för symposiet i de svensk- och tvåspråkiga föreningarna i Nyland, Åboland och Österbotten. En viktig fråga, som ännu kommer att kräva mycket arbete är symposiets ekonomi.

Vi återkommer med mera detaljerad information i nästa nummer av Parkkis. Fram till dess besvarar vi gärna eventuella frågor om symposiet.

Kristian Hallbäck

Tel: 0400 441445

kristian.hallback

@kolumbus.fi

Christian Andersson

040 7544362

christian.andersson@

kolumbus.fi

Tietokone- ja internet- opastuksia kirjastoissa

Monissa pääkaupunkiseudun kirjastoissa on kevään aikana opastuksia tietokoneen, internetin, palvelujen, ohjelmien ja laitteiden käytössä. Opastukset ovat maksuttomia. Kirjastoista saa tietolehtisen opastuksista ja kaikki tiedot löytyvät myös netistä osoitteesta

http://www.helmet.fi/fi-FI/Kirjastot_ja_palvelut/Opastukset



Senioripalvelutalo Villa Ensi tarjoaa tuettua ja turvallista asumismukavuutta keskellä kauneinta Helsinkiä.

Voit asua meillä myös tilapäisesti esim. oman asuntonsi putkiremontin ajan.



Soita meille ja kysy lisää!

Maarit Ylimäki

Puh. 044 747 4177 tai

toimisto@villaensi.fi

Merikatu 23, 00150 Hki

www.villaensi.fi



Aila Kuittinen

* 9.12.1945 Etelä-Karjalassa

Saaren kunnassa

+ 14.9.2015 Kirkkonummella

Aila Kuittinen oli mukana perustamassa Kirkkonummen seudun Parkinson-kerhoa 5.2.2002 ja toimi alussa sihteerinä ja rahastonhoitajana. Vuonna 2004 hänet valittiin kerhon puheenjohtajaksi ja tässä tehtävässä hän toimi aina vuoteen 2009 saakka. Aila osallistui innokkaana eri liikuntaharrastuksiin kuten petankkiin, pukkaan ja keilailuun. Yksi hänen mieliharrastuksistaan oli koristeperhosten virkkaus ja tätä hän toteutti näppärästi myös matkoilla ja kokouksissa. Hyväsydämisenä ihmisenä Aila oli aina valmis auttamaan muita Parkinson-potilaita.

Kirkkonummen seudun Parkinson-kerho muistaa Ailaa aina ja on kiitollinen hänen työpanoksestaan muiden Parkinson-potilaiden hyväksi.

Aila poistui luotamme 14.9.2015. Hänet siunattiin haudan lepoon lähiomaisten läsnäollessa.

Kiitos Aila!

**Kirkkonummen seudun
Parkinson-kerho
Rainer Heinonen**



Kamppiin liikkumaan!

Jumppaa on tarjolla Parkinsonia sairastaville torstaisin Kampissa. Pidetty vetäjä, fysioterapeutti Stina Vesterlund lupaa, että hyväkuntoiset saavat haastetta, heikompihuntoiset helpotusta. Jumppaan mahtuu vielä, tule mukaan!

HOK-ELANNON
EDUSTAJISTON VAALEISSA
18.4. - 29.4.2016 on **ehdokkaana**

*Anneli
Vuoristo-Salonen
Helsingin Kokoomus*

Äänestysaineisto ja ohjeet
postitetaan äänioikeutetuille.

Äänestää voi netissä
tai postitse.

ADRESSIT

iloon ja suruun



*UPYn
omat adressit*

- onnittelu
- tervehdys
- osanotto

*Tiedustele
toimistosta!*

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

*Osanottomalleissa on sisällä muistovärssy,
kuvan monikäyttöinen malli on ilman
tekstiä.*

*Adressit on pakattu yksittäin muovii-
kelmuun ja mukana tulee kirjekuori.*

Sairastatko Parkinsonin tautia? Älä jää yksin, TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

- Keskustelemaan toisten samaa
sairautta potevien kanssa.
- Jakamaan kokemuksia.
- Hakemaan selviytymiskeinoja.
- Saamaan tietoa.

• Ryhmässä

- Kunnioitamme toistemme mielipiteitä.
- Olemme tasa-arvoisia.
- Ainut vaatimus on vaitiolovelvollisuus.



Voit tulla mukaan kerran tai vaikka joka kerta!

VERTAISTUKEA PARKINSONIN TAUTIA SAIRASTAVILLE
Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tiloissa
os. Paciuksenkaari 8 B 18, 00270 Helsinki,
sisäänkäynti Maakujan kulmasta,
puh. 050 359 8886 (ma - to klo 9 - 14)

KOKOONNUMME KEVÄÄLLÄ 2016

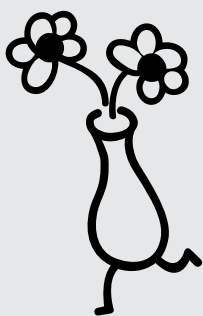
ma 25.1. klo 16.00
ma 22.2. klo 16.00
ma 21.3. klo 16.00
ma 25.4. klo 16.00
ma 30.5. klo 16.00

Yhteyshenkilö: Marja Pitkänen
puh. 050 363 0732

TERVETULOA!

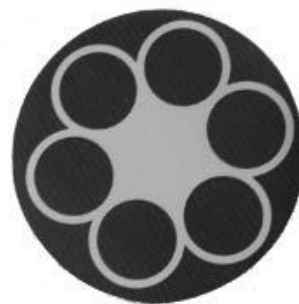
TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

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.



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,-.

Espoo

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18. Tapiolan palvelukeskuksessa, Itätuulenkujat 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

Helsingforsnejden

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 Hallback, ordf

kristian.hallback@kolumbus.fi
0400 441 445

Christian Andersson, v-ordf

christian.andersson@kolumbus.fi
040 7544 362

Inge Hallback, 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 takkahuoneessa.

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 ensimmäinen keskiviikko klo 15 - 18 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 viikoittain perjantaisin klo 12 - 14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10.

Kuukausikokouksien yhteydessä tuokio tuolijumppaa, istumatanssia tai kipukoukkuvoimistelua.

Keski-Uusimaa

Kuukausitapaamiset aina kuukauden ensimmäinen maanantai (7.3.

Vuosikokous, 4.4. , 2.5.).

Katso www.ku-parkkis.fi.

Liikunnat keväällä

tiistai Tuusulan Uimahalli Vesijumppa 13.00- 13.30

keskiviikko Keravan Keilahalli 14.00

-16.00 keilailu

torstai 15-17 Killan koulu Kerava Pukka

ja Pelkkis

torstai 17-18 Viertolassa Chikung-

voimistelu

Retkiä

Kevään aikana retkeilemme mm.

Yleisradion ja teemme luontoretken.

Kesäkuussa vuorossa on Tallinna ja

lokakuussa kylpylämatka Viroon.

Lisätietoja: puheenjohtaja Seppo

Nieminen 050 1814, sihteeri Terhi Hero

040 742 83 28.

Tarkempia tietoja

koko toiminnasta sivuiltamme

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.kirkkonummenseudun](http://www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi)

[parkinsonkerho.fi](http://www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi)

Etelä-Kymi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden toinen keskiviikko klo 16.30-18.30. Uusi kokoontumispaikka: Kotkan seurakuntakeskuksen kahviossa, Mariankatu 14, 48100 Kotka.

Joka kuukauden kolmas tiistai klo 14.00

- 16.00 keskustelukerho Haminassa,

Veteraanikodissa

Liikunta Kotka

ma Stevego Areena/Karhuvuori, jumppa ja

pukka, alkaa 14.9

ma Kotka opisto/Karhula, äänenhuolto 31.8

- 21.3 klo 14.15.30

ti Kotka opisto/Karhula, jooga-ryhmä 01.9

- 22.3. klo 14 -15.30

ke Kotkan keilahalli, Aittakorpi, keilailu

02.9 klo 10 - 11.30

Kotkassa Uudenmaan yhdistysten keilakisat

ke 30.9.

to Naisten käsityökerho kokoontuu kerran

kuussa.

Liikunta Hamina

pe, uimahallissa, liikuntasali 5 kerr. pukka klo

10 -12 sen jälkeen

allasjumppa klo 12.30 - 13.10, maksu 3,50 e/

kerta

huom! jumpalle sarjalippuja saatavilla.

Muu toiminta

Ilmoittelemme kaupunkilehti Ankkurin

järjestöpalstalla.

Kotkan kaup. teatterissa, la 5.12.2015 klo

13.00, musiikaali Sugar

ks. kerhon kotisivut: etkypark.suntuubi.com

Kerhoillat

Kotkassa ovat kuukauden toisena

keskiviikkona klo 15.30 - 17.30. Paikka on

Kumppanuustalo Viikari Mariankatu 24, 2.krs

kokoustila Ulappa (pääsee myös hissillä).

Haminan keskustelukerho kokoontuu

kuukauden kolmantena tiistaina

Veteraanikodin kahviossa, 2 krs.

Toimintaryhmät

* Maanantaina klo 14 - 15.30 Äänenhuolto

Kotkan opistossa Karhulassa

* Tiistaina klo 14 - 15.30 Jooga Kotkan

opistossa Karhulassa

* Keskiviikkona klo 10 - 11.30 Keilailua

Kotkan keilahallissa Aittakorvessa. Keilaajien

oltava paikalla klo 9.45. Keilaajat maksavat

kuukauden ratamaksun edellisen kuukauden

loppuun mennessä.

* Torstaina klo 10 Jumppa ja klo 11 Pukkapeli

Karhuvuoren urheilutalon alakerrassa

* Perjantaina klo 10 - 12 Pukkaa Haminassa

uimahallin liikuntasalissa 5. kerros ja klo

12.30 - 13.15 Allasjumppa uimahallissa.

Allasjumpasta maksu 3.50€.

* Käsityökerho sopimuksen mukaan.

Muu toiminta

Ilmoittelemme kaupunkilehti Ankkurin

järjestöpalstalla.

Katso myös <http://etkypark.suntuubi.com>

Toimintaryhmät

TOIMITAAN ILOLLA YHDESSÄ!

Etelä-Kymen Parkinson-kerhon

toimihenkilöt 2016

Puheenjohtaja Ritva

Kallioniemi, Pahnakalliontie 6 A 4, 48400

KOTKA, 044 0422679, ritva.kallioniemi@

kyp.net

Sihteeri Marja Silvennoinen, Ludviginkatu 2

B 6, 49400 HAMINA, 040 5525110, marja.

silvennoinen(at)pp2.inet.fi

Katso myös <http://etkypark.suntuubi.com>

Kampin liikuntavuorot

Viikoittaiset liikuntavuorot jatkuvat Kampin liikuntakeskuksessa, Tervetuloa mukaan!

Pelkkis, pukka ja sisäcurling

Maanantaisin klo 13-15. Salissa pelataan pelejä rinnakkain. Ei maksua eikä erillistä ilmoittautumista.

Jooga

Tiistaisin klo 12-13, joogaohjaajat Risto Taivainen ja Leena Kontunen. Maksu kaudelta 30 euroa.

Jumpa

Torstaisin klo 12-13.

Maksu kaudelta 30 euroa.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

Opastusta ja koulutusta

Pääkaupunkiseudun kirjastojen tietokonekursseista on tarkemmin tämän lehden sivulla 9.

Esteettömyydestä ja Invalidiliiton ja -yhdistyksen koulutuksista sivulla 7.

Laulusta voimaa!

-Riittää kun on halu laulaa, kertoo kuoronjohtaja Marjukka Riihimäki, joka vetää Palvelukeskus Wilhelmiinan laulukuoroa torstaisin klo 15.15 – 16.30, Kotiryhmien 1. kerroksessa. Uudet kuorolaiset voivat tulla suoraan harjoituksiin. Tervetuloa kaikki laulamista kiinnostuneet - ilmaiseksi!

Laulusta voimaa

torstaisin kello 15.15 – 16.30

Asumispalvelukeskus Wilhelmiina, Taavetti Laitisen katu 4, Pikku Huopalahti

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 21.3., 25.4., 30.5.2016

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

Omaisten vertaistukiryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa kello 16.30 tiistai-iltaisin 22.3., 19.4. ja 17.5.

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

Hallituksen kokouspäivät

Keväällä 2016 hallitus kokoontuu seuraavina tiistapäivinä kello 15 alkaen toimistossa: 15.3., 5.4. ja 10.5.

Luento verisuoniterapiasta ennen kevätkokousta 17.3.2016

Työfysioterapeutti ja BEMER Medical Business Partner **Essi Tuomi** tulee ennen kevätkokousta kertomaan fysikaalisesta verisuoniterapiasta ja tarjoaa kuulijoille pullakahvit.

Torstaina 17.3.2016. kello 16 alkaen

kahvittelua ja seurustelua

Luento kello 17.00, kevätkokous kello 17.30

Munkkiniemen Palvelukeskus,

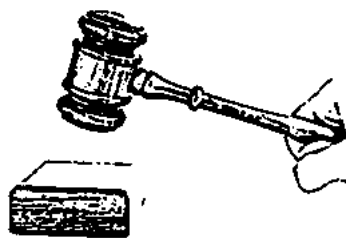
Laajalahdentie 30, Helsinki, Munkkiniemi

Ilmoittautuminen tarjoilun takia

viimeistään maanantaina 14.3.2016 UPYn

toimistoon, puhelin 050 359 8886 tai

mieluummin upy.ry@kolumbus.fi



Yhdistyksen kevätkokous 17.3.2016 ja luento

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.

- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle vähintään 30 vuorokautta ennen kokousta.

Torstaina 17.3.2016. kello 16

alkaen kahvittelua ja seurustelua, luento kello 17.

Kevätkokous alkaa kello 17.30

Munkkiniemen Palvelukeskus,

Laajalahdentie 30, Helsinki,

Munkkiniemi

Ilmoittautuminen tarjoilun

takia viimeistään maanantaina

14.3.2016 UPYn toimistoon,

puhelin 050 359 8886 tai

mieluummin upy.ry@kolumbus.fi

Kerhotoimijoiden koulutus 8.4.2016 – päivä vaihtunut!

UPY järjestää koulutustilaisuuden kerhotoimijoille jälleen huhtikuussa, perjantaina 8.4. Se aiemmin ilmoitettu aprillipäivä on siis peruutettu! Koulutuksessa käsitellään ajankohtaisia kerhoasioita. Tarkemmat tiedot lähetetään tuonnempana kerhoille sähköpostitse.

Kerhotoimijoiden koulutus

perjantaina 8.4.2016 Helsingin

Vuosaarella

Parkinson-viikkoa vietetään viikolla 15

Parkinson-viikolla on UPYn kevätristeily. Juhlistamme viikkoa esitelmin ja hyvässä seurassa laivalla.

Happia ja hauskaa

Viime keväänä aloitettu ulkoilutapahtuma saa jatkoa. Tehdään tästä joka-keväinen perinne! Päiväksi on valittu perjantai 13.5.2016 Kukan ja Floran päivä. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin nettisivulla ja sähköpostitse kerhoille.

PARKINSON-KÄVELY KELPO POLKU 24.9.2016

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

Kävelyynt ovat kaikki kerhot, sairastavat, omaiset, läheiset ja kannattajat tervetulleita. Tehdään yhdessä näytävä tapahtuma!

Parkinson-seminarium 2

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb planerar den 31 oktober 2016 ett uppföljningsmöte med kompletteringar och nyheter. Det är fråga om Seminarium nr 2 med inbjudna högklassiga föreläsare. Vi strävar till att ha avgiftsfritt inträde mot förhandsanmälan. Skriv upp i almanackan datum och plats (Radisson Blu Royal, Runebergsg 2 i Kamppen klo 13.00).

Vi ser fram emot vårt möte!

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

Kevätristeily 13.4.2016

UPY järjestää jälleen suosittuun päiväristeilyyn Tallinnaan. Menomatalla paneudumme Parkinson-tietoisuuteen ja keskusteluihin ja siinä sivussa meillä on kevyttä tarjoilua. Neurologi Ari Ylikosken luennon aiheena on Parkinson-potilaan uni. Heta Pääläri puolestaan haastattelee meitä kurssillaan Viihdyn-kun-kiihdyn. Perillä pääsemme käviseeseen Tallinnassa. Paluumatkalla nautimme laivan seisovan pöydän antimista - ja tietysti mukavasta seurasta! Mainitut tarjoilut sisältyvät risteilyhintaan, hytit maksavat erikseen.

Tapaaminen ja matkalippujen jako Helsingin Katajanokan terminaalissa kello 10.15 – 11.00. Viking XPRS lähtee Helsingistä kello 11.30, saapuu Tallinnaan kello 14 ja lähtee paluumatkalle kello 18. Takaisin Helsingissä olemme illalla kello 20.30.

Risteilyn hinta on UPYn jäseneltä 45 euroa ja ei-jäseneltä 50 euroa. A-hytti maksaa 39 euroa ja B-hytti 33 euroa. Maksut kerätään kerhoittain ja maksetaan kerholla viimeistään keskiviikkona 9.3.2016 UPYn tilille FI 16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 1304161.

Matkalaisilla pitää olla mukana voimassa oleva passi tai uudenmallinen henkilöllisyystodistus.

Näin pääset matkalle:

1. Ilmoittaudu kerhosi yhteyshenkilölle
- jos et käy missään kerhossa, ilmoittaudu suoraan Marjatta Valtoselle
2. Maksa matka kerholle
- jos et käy missään kerhossa, maksa suoraan UPYn tilille viitettä käyttäen
3. Tule matkapäivänä hyvissä ajoin Katajanokan satamaan ja muista passi/henkilötodistus
- UPYn väki jakaa matkaliput terminaalissa kello 10.15 – 11.00

Sitovat ilmoittautumiset

kerhoittain Marjatta Valtoselle **viimeistään keskiviikkona 9.3.2016** sähköpostitse marjatta.valtonen@pp.inet.fi tai puhelimitse 040 466 7779. Ilmoittautumisessa kirjataan matkalle lähtevien jäsenten ja erikseen ei-jäsenten nimet ja syntymäajat sekä varattavat A- tai B- tai invahytit. **Ilmoittautumisen** Marjatta Valtoselle **on välttämätöntä**, että matkustaja saa varmistuksen paikasta ja järjestäjä saa kokoon varustamon tarvitsemat tiedot. Kerhoilla on ilmoittautumislomake tietojen keräämistä ja summien yhteenlaskua varten. Tervetuloa joukolla mukaan risteilemään!

*Päiväristeily Tallinnaan, Viking XPRS
keskiviikkona 13.4.2015 kello 10.30 – 20.30*

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 5773657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj. Seija Mustonen siht. Tuomo Ojala	050 538 1608 040 765 7136	seija.mustonen@nic.fi tttky@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 Pelttonen siht. Vesa Vähätalo	040 516 3247 0500 871 030	olavi.pelttonen@luukku.com vesa.vahatalo@pp1.inet.fi
Helsinki - läntinen	pj. Seppo Setälä Maria Weyner	0407029973 040 518 3101	seppo.s.setala@gmail.com maria.weyner@kolumbus.fi
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	044 0422679 040 5525110	ritva.kallioniemi@kympp.net marja.silvennoinen@pp2.inet.fi
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 siht. Maija-Liisa Matilainen vp. liik.vast. Martti Pesonen	0400 920 110 040 520 1147 041 548 1254	Perakyla.leena@outlook.com jukkajamaija@gmail.com 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	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	jari.hamalainen01@gmail.com 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

Pohjois-Kymi

Kerhotilaisuudet ja Naistenpiiri Ulla pidetään ellei toisin mainita: Toimitila Veturi, Pohjola-talo 2. krs, Kauppamiehenkatu 4, 45700 Kouvola

Kerhon tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin sunnuntain ja tiistain Kouvolan Sanomissa, Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla. Lauluterapia yleensä maanantaisin klo 9.30-11.00.

7.3., 14.3., 21.3., ti 29.3., 4.4., 11.4., 18.4., 25.4.

Naistenpiiri ULLA

24.2., ke, klo 13-15

Vastasairastuneet. Olen saanut tietää sairastavani Parkinsonin tautia. Mitä nyt?

2.3., ke, klo 13-15

Sairastumisestani on 3 - 7 v. Keskivaihe, entä nyt? Kerholaisten kokemuksia, tietoa yhteiskunnan tukimuodoista.

6.4., ke, klo 13-15

Pitkään sairastaneiden oma tapaaminen.

Omaishoitajat ja avustajat mukaan.

Fysioterapeutti Marjan vihjeet toimintakyvyn ylläpitoon.

Kerhotilaisuudet

17.2., ke, klo 14-17 Kaupungin vammaispalvelujen edustaja kertoo mitä on henkilökohtainen apu kaupungin avustajapalvelusta

9.3., ke, klo 12-15.30 Uusien iltapäivä.

Parkinsonin taudista ja sen lääkkehoidosta tänään kaikille kiinnostuneille iltapäivätapaaminen. Vastataan kysymyksiin.

16.3., ke, 14-17 Ohjelma avoin

13.4., ke, 14-17 Yhteislaulua Leilan ja avustajansa johdolla. Timo ja Vuokko Rämä, maailmanmatkajat.

Muuta

10.4., su, 17-

Parkinson-viikon jumalanpalvelus Voikkaan kirkossa, kirkkokahvit, Kirkkokuja 1, Voikkaa 12.4., ti, 10-14 Parkinson-kerhojen väliset keilakisat, Uimahallintie 10, KSNK 20.4., ke, 12-16. Miesten päivä. Ohjelmassa keskustelua aiheesta: Ongelmista huolimatta lääkitys parantaa Parkinson potilaan ennustetta.

18.5., ke, 14-17 Kerholaisten tapaaminen, kevätretki.

7.7., to, 10- Perinteinen heittokisa Mikko Helminen pihassa, os. Pyynpolku 5, KSNK

Liikunta

Maanantaisin

klo 12-13 Kävelystuuri jäähallin juoksuradalla, Topinkuja 1, KVL, sisäänkäynti ovi A, hissi käytössä. Maksuton. klo 11.30-12.15 Liikunnallinen ryhmäkuntoutus, 15x9 €, Haanojan Palvelukeskuksen kuntosali, os. Myllypuronkuja 2, KVL. Hinta 15 x 4 9 €, ohjaajina Palvelukeskuksen fysioterapeutit Laura Tommola ja Satu Estola. Jos on lääkärin lähete, KELA korvaa 1 €/kerta.

Tiistaisin

klo 10.45-11.30 Liikkuvuus- ja venyttelyharjoittelu, Haanojan Haalin judosali 1, Myllypuronkatu 3, KVL. Ohjaajana Johanna Partanen klo 10-12 Pukka (talvikausi), Sami Hyypiä-areena, os. Kuusankosken Urheilupuisto, Kuusaantie 56, KSNK. Maksuton. Vertaisohjaaja Mikko Helminen, 040 848 1534.

klo 15-17 Keilaus, Kuusankosken keilahalli, Uimahallintie 10. KSNK. 6,50 €/1 h, 8,00 €/1,5 h.

Keskiviikkoisin

klo 11.15-12.00 Tasapainoryhmä, Haanojan Haalin judosali, Myllypuronkatu 3, KVL 18€ kausi.

klo 12.30-13.30 Kuntosali, Haanojan Haalin kuntosali, Myllypuronkatu 3, KVL. Vertaisohjaaja Eero Naakka, 050 444 2218.

Perjantaisin

klo 10.45-11.15 Ohjattu tuolijumppa, Haanojan palvelukeskus kuntosali. 15 x 4 5€ . Sopii myös pyörätuolilaisille ja huonosti liikkuville.

klo 13.00-14.30 Sisäcurling, Kouvolan talon peilisali, Varuskuntakatu 11, KVL. Maksuton. Vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen 040 573 9654

klo 11.30-12.15 Haanojan Palvelukeskuksen kuntosali, liikunnallinen ryhmäkuntoutus 15 kertaa, os. Myllypuronkuja 2, KVL. Katso maanantain teksti.

Yhteyshenkilö

Jukka Heino, kerhonetäjä (040 075 4863), jukka.s.heino@gmail.com

Lohja

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaaminen kuukauden toisena torstaina klo 14 Marttalassa, Paikkarinkatu 8, Lohja.

Liikunta

Keskiviikkojummat jatkuvat Lohjan Lyseon Peilisalissa klo 16 - 16:45 (sisäänkäynti sekä F- ja G- rappujen puolelta) Annen ohjaamana. Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa! Ohjaajana jo tuttu Anne.

Seuraa ilmoitteluaamme myös Länsi-Uusimaan, Iltalohjan ja Ykköslöhan järjestöpalstoilta.

Toiminnallista kevättä toivotellen!

Lohjan Parkinson-kerho

Oiva – työikäisten kerho

Säännölliset kokoukset

Kuukauden toinen keskiviikko klo 17.30 UPY:n toimistolla, Paciuksenkaari 8, Pikku Huopalahti, Helsinki.

Keilaus

Talissa iltaisin, lisätietoja Kaarina Malm, 050 3414 266, Tikkurilassa päivisin, lisätietoja Hannu Karppinen, 040 5480 203.

Tanssi

Lavis, lisätietoja Anu Jänis, 050 0455 962.

Laulu

Laulukurssi, lisätietoja Anu Jänis, 050 0455 962.

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

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

Liikunta

Keskiviikkoisin ryhmävoimistelua klo 15 - 16 Omenmäen palvelutalossa, Tulliportinkatu 4, Porvoo.

Motionering

Grupp gymnastik, varje onsdag, kl 15-16.00 i Appellbackas 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-yhteyshenkilöt

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 yhteyshenkilö/

Kontaktperson för nya patienter

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

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15.00 Myyringin neuvotteluhuoneessa 1, 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.

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 15 - 18 Tikkurilassa, Orvokkirinne 4. Vapaaehtoisto Violaassa (ent. Ikinuoret).

Liikunta

Samassa osoitteessa, samaan aikaan pelataan pukkaa kuukauden muut maanantait.

Västra Nyland

Möten

Vi träffas måndagens tredje tisdag i Ekenäs på Seniors mellan kl 14.00-16.00.

Klaukkala/Nurmijärvi

Parkinson-ryhmä kokoontuu Klaukkalassa joka kuukauden viimeinen tiistai klo 10-12. Tervetuloa entiset ja uudet parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Nurmijärven kunnan kokoustila, Kuonomaentie 2.

Tiedustelut puh.0407552401 tai 0408233872, anjaroine@gmail.com

marakatti museossa



Issossa kunnianarvoisassa rakennuksessa on painava ovi ja laajat portaat. Ihmismassojen väleistä näkee vilauksia mustavalkoisista kuvista. Siellä täällä on penkki oviaukon vieressä kai lähinnä vartijaa varten ja joissain saleissa keskellä huonetta. Istun ja aistin tunnelmaa. Katselen korkeiden huoneiden seinä- ja katto-rakenteita. Kuuntelen vaimeaa puheensorinaa, josta erottuu sana tai lausahdus aina välillä. Kuka on tullut kenenkin kanssa, kuka yksin, miltä he näyttävät.

Museokäyntini ovat erilaisia kuin ennen. Taidenäyttelyissä en pysty seisahtamaan teoksen äärelle ja tutkimaan sen olemusta siinä. Nykyään kuljen teosten ohikerran ja tarvittaessa palaan uudelle kierrokselle. Yritän mennä museoon silloin kun siellä ei ole ruuhkaa, hidas ihmisten väistely on hankalaa.

Toisessa rakennuksessa eletään dekkarissa. Voisi kuvitella olevansa komisario Palmun etevä apulainen ja selvittävänsä nuoren naisen surman seuraamalla tarinaa huoneesta toiseen jatkuvalla reitillä. Monet tekevät niin. Opaskirjaa luetaan rappusilla ja penkeillä istuen. Täällä katson kuvat ja palaan tarinaan myöhemmin. Ihana vanha hissi, jolla pääsee lähes ullakkokerrokseen katsomaan

valokuvaajan tiukasti rajattuja näkemyksiä talon arkkitehtuurista. Hiljennyn kappelissa, kuljen värin läpi julistenäyttelyyn ja hankalien rappusten kautta naulakolle. Pakkaudun vaatteisiini ulos katujen kylmään viimaan ja kohti uutta paikkaa. Joululahjaksi saatuu museokortti vapauttaa minut käymään uudestaan ja niin monta kertaa kuin ikinä haluan.

Taas vanha hieno rakennus, jossa on pakko istua jo eteisaulassa tunnustelemassa ilmapiiriä. Talo täynnä nuorta uutta energiaa, tekniikkaa, ääntä, liikettä. Täällä on rauhallista, ihmisiä vähän tai he eivät liiku niin kuin kuvat.

Kauppahelvettiä sivuten siirryn monikerroksiseen laitokseen, jossa elokuvateatteri ja ravintolat täydentävät muutaman näyttelytilan erilaisia sisältöjä. Puiset kiinalaiset rakennelmat horjuvat hikisen nihkeissä huoneissa. Toivatko lukuisat kävijät kosteuden kengissään vai oliko se lisätty ilmaan suojelemaan puumateriaalia? Tietokoneella tehdyt animaatiot kaiken peittävästä merestä olisivat ansainneet enemmän aikaa, mutta ihmispaljoudessa on vaikea liikkua ja syventyä. Tähän museoon tulin ensimmäistä kertaa ja kaikkea sen antia en edes nähnyt. Tulen uudestaan.

Ravintolaan pääsyä odotellen vielä pyrähdys ennen kokemattomaan panimosuvun taidemuseoon. Suomalaista taidetta satavuotisen salongin verran. Tuttuja, nähtyjä, turvallisia kuvia, joiden parissa on hyvä olla. Alakerrassa italiasta grafiikkaa pikkutarkkoine viivoineen. Kotimuseon kaaos yläkerrassa. Miten kukaan on voinut näin täysien seinien sisällä asua. Tilaan italiasta simpukkapastaa ja pihviä risoton kera. Naapuriravintolassa on jääkiekkoa katsomassa äänekkäitä toisen maan kannattajia. Kuohuviiniä tarjouksessa. Herkullinen lepo hetki kauppakeskuksen yllä. Ensimmäinen museopäivä toi uusia paikkoja ja kaikki nähty oli uutta. Näistä olisi jokunen jäänyt väliin, jos olisi pitänyt jokaiseen maksaa erikseen.

Toisena päivänä vaellan viimassa vanhaan tehdasrakennukseen. Natiseva tavarahissi vie näyttämöpukuja ja rekvisiittaa olemaan tilaan. Täällä voi osallistua näytelmään ja leikkiä säämiestä. Täällä saisi aikaa menemään kokonaisen päivän, jos jalat jaksaisivat. Tuoleja ei ole. Alakerassa valokuvaamisen harrastajille mielenkiintoisia näkymiä.

Viimein pääsen nykytaiteen uusimpaan taloon. Ylimmästä kerroksesta alimpaan rakennus on täynnä ihmetteleviä ja kyseenalaistavia maailmoja. Niihin olisi pitänyt tutustua etukäteen, että olisi kyennyt näkemään niistä edes jotain. Jo runsauteen väsyneiden silmien edessä lipui muotokuvia, dalimaisia hahmoja ja kysymyksiä, joihin en ehtinyt vastaamaan. Osa näyttelyistä sentään jatkuu, niihin voin uppoutua uudestaan.

marakatti



Pyhäjärven pilkkireissu

Illan sää tietojen mukaan sumu saattaisi kestää ehkä parikin päivää. Olli oli hetki sitten perunut lähtönsä lääkärille menonsa takia. Is-tuin mietteissäni keittiön pöydän äärellä katsellen järven pohjakarttaa ties monennenko kerran ja vatvoin mielessäni tulisiko reissustani seikkailu, jos lähtisin yksin. Sitähän se saattaisi olla tällaisella säällä. Olen periaatteistani kiinnipitävä ja koska mielessäni olin päättänyt lähteä ja Olli oli perunut pilkkireissun, päätin soittaa Mattille. Soitin ja Mattihan oli heti valmiina ”kuin partiopoika”. Pilkkiminen talvisilla jäillä vei voiton jo nuoruudessamme. Pärjää sitä yksin tai kaksin. Rattoisampaa on kuitenkin kun Matti lupautui ja oli valmiina lähtemään ja kaverin kanssa on turvallista.

Järvistä parhain oli mielestäni juuri tämä suurien ahventen Pyhäjärvi. Matin otin mat-

kalla kyytiin, joten lähdimme ajelemaan. Olin varannut edellisiltana kompassin, joka oli jo reppuni sisätaskussa. Tavallisesti sidoin sukset kattotelineelle jo illalla, mutta nyt kuitenkin jostain syystä olin nekin unohtanut. Sitten ollessamme rannassa huomasin, ettei mitään, minkä heti voi tehdä, pidä jättää tuonnemmaksi. Maailin töppäystäni, kun kartan olin myös jättänyt keittiön pöydälle.

”Kyllä tässä pärjätään”, sillä tyyllillä lähdimme tarpomaan. Ensimmäiset sata metriä olivat hyvä kävellä, sitten alkoivat polvet ja selkä muljahdella aina vuorollaan, kun vettä olikin jäiden välillä (korppa). Vaikka kuinka varovasti yritimme edetä, selkä alkoi vihoitella. Reiän tekoonkin tuli ongelmia. Tuntui kuin teräkin olisi menettänyt terävyytensä. Jään alla oleva vesi ja toinenkin jää tuntui jarruttavan vielä enem-

män. Monen hikipisaran ja manauksen jälkeen sain tulitikkuaskiin mah-tuvan ahvenen unohtamaan tyystin vaikeudet. Olihan sekin saavutus.

Mielestäni olin silti oikeilla jäljillä, vaikka ei tässä sumussa metrin päästä tunnistaisi omaa kaveriakaan. Keskipakan jyrkät reunat olivat varsinkin eteläpuolella aiemmin antaneet joskus yli kiloisiakin ahvenia. Paikallinen opettaja oli kertonut saaneensa edellisvuonna yhdeksän kappaletta, joiden yhteispaino oli ollut yksitoista kiloa. Viisisentinen Pietari oli ollut kovilla menettäen vain etukoukkunsa.

Vihdoin pieni tuuli siivilöi sumua ja aurinko heijastui valjuna. Se auttoi meitä tarkistamaan suunnan uudelleen. Hämmästyin kun huomasimme kiertäneemme ympyrää. Mutta se oli totta. Erotin nyt tulouunnan ja tarpoessa tunsin tuulen voimistuvan.

Vähitellen näkyi lähimmän rannan männikkö.

Koin selkäpiitäni karmivan yllätyksen kun vajaan kymmenenmetrin etäisyydellä liplatti avoin vesi. Sitä ei aiemmalla reissulla ollut, mutta siinä se nyt oli liplattavana. Mietin, miten se siihen oli ilmestynyt? Myöhemmin kyselin siitä samoilla jäillä liikkuneilta, ja he kertoivat sen olleen siinä koko alkutalven. Onneksamme huomasimme sulan ajoissa ja istahdimme pilkkijakkaroille. Tyhjensimme osan eväspaketista ja termoksesta. Samalla muistelimme muutaman vuoden takaista reissuamme Matin kanssa ja miten usein kävimme täällä. Olimme saaneet mukavan kokoisia paistiahvenia Rauhalan puntareilla. Silloinen saalis oli vähän alle kuuden ja puolen kilon ja mikä hauskinda, meillä kummallakin oli ahvenia grammalleen sama paino, jopa kappalelukukin sama.

Vuosia sitten pilkkireisumme kääntyi yksistään ”Rauhalan Pietariin” ja niin tälläkin kertaa. Sattuman oikuna jäi puntari koukuistaan sormeeni, joten tuumin että sitähan on käytettävä, vaikka vapina jo häiritsi kalastustani. Laskin pohjan tuntumaan, tein muutamia hiljaisia, mutta terävän lyhyitä nykäisyjä, vastaiskua ei tullut. Kelasin aika-ajoin pari kierrosta ylös ja vasta aivan jään alta tuli ensi nykäisy, pian toinen ja siinä oli komea 28 sentin ahven jäällä. Saimme useita heti perään lähes samanlaisia ahvenia, kun vierekkäin puntaroimme. Sohjokauhan varressa oli mitta neljäänkymmeneen senttiin asti ja siitä oli helppo mitata kalojen pituudet.

Evästauon aikaan ahvenet palasivat ja saimme vielä muutamia lisää kunnes alakoukku katkesi ja yksi pääsi karkuun vieden koko kalaparven mennessään. Kairasin vielä yhden reiän. Laskiessa puntaria ihmettelin, että eihän tässä näin

syvää pitäisi olla kun viisitoista metriä olen jo laskenut eikä pohjaa tunnu löytyvän. Rupe sin nostamaan, mutta sitten tuli oikein tehoisku. ”Oho, mikähan siellä?” Mieleni paisui mielihyvään ja ehdin kuvitellakin jos minkälaista, kunnes vetäisin jo tyhjää ja puntari oli poissa. Siima oli vahvaa mutta ilmeisesti terävähampainen hauki puree hammasriveillään paksummankin.

Olimme saaneet tältä päivästä kylliksi kalaa ja Matti päätti vielä fileoida kaikki ahvenet, ennen kuin tarvoimme autolle. Fileitä oli ihan riittämiin molemmille. Olin väsynyt, mutta Matille ei edes hiki noussut pintaan. Reissu oli kannattanut!

Tämä on elähdyttävää aina uudelleen ja uudelleen. Saimme tilaisuuden löytää palasen sitä yksinkertaista vanhaa elämäntapaa. Totesin, että kannattaa pyytää, koska suuri kala ei koskaan pienene.

Risto



TALVI-ILTOJEN PÄHKINÖITÄ

PIENTÄ AIVOJUMPPAA

1. Missä maassa sijaitsee Zikan metsä, joka antoi nimen hyttysten levittämälle virukselle?

2. Mikä on Yhdysvaltain demokraattisen presidenttiehdokkaan Hillary Clintonin tyttönimi?

3. Mitä taudinaiheuttajia parasitologiassa tutkitaan?

4. Mikä on entisen Kuolajärven kunnan nykyinen nimi?

5. Millä nimellä napakettua myös kutsutaan?

6. Kenen sanotaan juosseen Suomen maailmankartalle Tukholman olympiakisoissa?

Vastaukset sivulla 21



Kuvat Jarmo Laakso

Talin keilaturnaus 7.12.2015

Keilailuharrastus on suosituin liikuntamuoto parkkisväen keskuudessa. Joulukuun turnaus keräsi 81 harrastajaa Talin halliin ottamaan mittaa itsestään ja siinä sivussa myös toisistaan. Suosion kasvu ei ole mikään iso ihme: meno on rentoa ja reilua, tavataan vanhoja tuttuja ja solmitaan uusia ystävyksiä. Turnauksia ja yhteisiä harjoituksia on useampia viikossa ja vierailujen määrä on kasvussa.

Tulostaso on kova, vai mitä sanotte koko kisan parhaasta 201 pisteen sarjakeskiarvosta. Tuloksesta vastasi Rauno Kiukas, eikä Erkki Töyssy jäänyt montakaan pistettä jälkeen. Joukkuepysti matkasi Imatralle ja Naisten parhaan tuloksen 469 heitti Anneli Hytönen. Tuloksista on tarkka yhteenveto yhdistyksen nettisivuilla.

UPY:n liikuntaporukka on ottanut tehtäväkseen levittää keilailun intoa myös muihin peleihin.

Listalla ovat pukka, pelkkis ja sisäcurling. Lähiaikoina kokeillaan ja esitellään istuma(ilmal)lentopalloa. Kaikille näille lajeille on yhteistä joustavuus ja muokattavuus pelaajien kunnon mukaan. Keväällä sovitellaan frisbeegolfarin manttelia. Liikuntaporukka tiedottaa uusista mahdollisuuksista ja lupaa järjestää kokeilumahdollisuuksia. Tulethan mukaan!

Liikunta on lääkettä ja muiden lääkkeiden tapaan siihen liittyy sivuvaikutuksia, joista yleisimpiä ovat

- vireystilan ja kunnon nousu
- parempi uni
- liikkuvuuden paraneminen
- iloinen mieli ja hyvä jano
- joillakin saattaa esiintyä riippuvuutta

Tämän kirjoitti kevättä odotteleva
Martti



Tämän vuoden myötä aloitti sekä yhdistyksen hallituksessa että eri kerhoissa monta uutta toimihenkilöä. Osa uusista toimijoista kertoo nyt itsestään. Jatkamme esittelyjä seuraavassa numerossa.



Jari Hämäläinen



Ritva Stråhlmann

Uusia kasvoja

Uusi hallituksen jäsen Jari Hämäläinen

Olen Jari Hämäläinen, 52-vuotias savolaista syntyperää oleva kuljetusinsinööri Vihdin Nummelasta. Olen viettänyt koko työurani (lähes 28 vuotta) saman kansainvälisen yrityksen palveluksessa. Olen itsekin potilas ja osallistunut Työikäisten Oiva-kerhon toimintaan muutaman vuoden ajan. Vuoden 2016 alusta alkaen toimin Oiva-kerhon puheenjohtajana sekä myös UPY:n hallituksen jäsenenä. Olen innokas valokuvaaja.

Koska kyse on vapaaehtoisuudesta, mielestäni on tärkeää edesauttaa asiaan keskittymistä ja haluan hyödyntää kokemustani prosessien kehittämisessä. Tavoitteenani on vähentää päällekkäisiä, usein manuaalisia työvaiheita, jotta emme tuhlaisi turhaan energiaa samojen asioiden dokumentointiin ja raportointiin kerhoissa ja yhdistyksessä.

Uusi hallituksen jäsen Ritva Stråhlmann

Nimeni on Ritva Stråhlmann ja olen 75-vuotias entinen kotisairaanhoitaja. Parasta ennen -päivämääräni on mennyt jo kauan sitten, vaikka sen niin usein itse unohdankin. Kolmen aikuisen lapsen - kaksi tyttöä ja yksi poika - äitinä sekä kymmenen lapsenlapsen mummina ja famona elämässä on vielä meno päällä.

Saadessani diagnoosin kuusi vuotta sitten päätin, etten anna herra Parkinsonin häiritä elämäni, jos vain voin sen jotenkin estää. Siitä alkoi jatkuva tiedon etsintä merkillisestä taudistani. Samalla liityin paikalliseen kerhoon, jossa hyvinkin pian huomasin, että voisin vielä olla avuksi (olen nyt kerhonvetäjänä, sihteerinä ja liikuntavastaavana).

Olemalla mukana tärkeässä kerhotoiminnassa sekä myöskin yhdistyksen toiminnassa, jonka hallitukseen nyt tulen toista kertaa, pystyn itseen parhaiten saamaan viimeisimmät hoitoa ja lääketystä koskevat suositukset.

Harrastan liikuntaa niin paljon kun muilta kiireiltäni ehdin, ainakin muutama kilometri sauvakävelyä joka aamu sekä Parkinson-jumppaa kerran viikossa. Li-

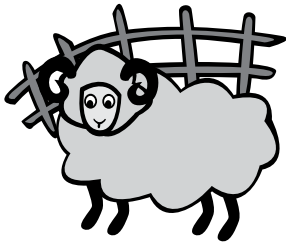
kunta on tärkeä itsehoidon muoto, samoin keramiikka ja maalausharrastukseni sekä kesänvietto saaristossa antavat iloa ja voimia taistella tautiani vastaan.

Yhdistyksen samoin kun kerhonkin toiminnassa haluaisin edistää ja lisätä kerhojenvälistä kanssakäymistä, jopa pohjoismaisella tasolla. On aina virkistävää ja antoisaa luoda uusia suhteita. Saman taudin kanssa me kamppailemme! Miten onnistuisivat Pohjoismaiset ”Parkkis-festivaalit” kerran kesässä jossain ihanassa paikassa? Itse ainakin unohdan koko sairauteni ollessani hyvässä ja turvallisessa seurassa.

Uusi hallituksen varajäsen Ariel Gordin

Olen koulutukseltani sisätautien erikoislääkäri. Olen johtanut lääketehtäjä Orionissa mm. Parkinson-lääke entakaponin (Comtess, Stalevo) kliinistä kehitystyötä.

Toimin kahdeksan vuotta Parkinson-liiton hallituksessa (2008 - 2015), joista neljä viimeistä vuotta hallituksen puheenjohtajana. Ennen tätä toimin jo Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen hallituksessa ja minulla on kaiken aikaa ollut läheiset yhteydet Uudenmaan Parkinson-yhdistykseen.



Mummo kysyi
Pekka-pojalta:
- Miksi sinä syötät
lampaille rautatabletteja?
- Haluan niiden
tuottavan teräsvillaa!

Pekka uhosi pihalla:
- Minäpä tiedän, mistä
lapset tulevat!
- No, mistä? kysyi
naapurin täti.
- Jos niillä on reput, ne
tulevat koulusta, mutta
jos niillä ei ole reppua, ne
tulevat päiväkodista.

Mikä tulee sitä
märemmäksi, mitä
enemmän kuivaat?
- Pyyheliina.

Miten vesi kirjoitetaan
kolmella kirjaimella?
- Jää.

Mies moitti naapuriaan:
- Sinä kiusasit
meidän koiraa!
- Kattia kanssa!
vastasi naapuri.

Millainen on laihialaisten
kalakeitto?
- Lautanen, jonka
pohjassa lukee
"Made in ..."

Vertaistukea naistenpiiri Ullassa

Pohjois-Kymen Parkinson-kerhossa on noin 100 jäsentä. Meitä Parkinsonin tautia sairastavia naisia jäsenistä on lähes 40. Kuusi vuotta sitten viisi tällaista naista kokoontui kodissani Kouvolassa. Siitä alkoi Pohjois-Kymen Parkinson-kerhoon kuuluvien, Parkinsonin tautia sairastavien naisten vertaistukiryhmän toiminta.

Pari vuotta sitten ristimme ryhmämme Naistenpiiri Ullaksi. Ulla-nimellä halusimme antaa arvostusta Ulla-Maija Byttille. Hän on viime vuosituhannella perustanut Pohjois-Kymen Parkinson-kerhon ja ollut sen ensimmäinen puheenjohtaja. Julkisilla esiintymisillään hän on antanut kasvot Parkinson-potilaille ja tehnyt tätä sairautta tunnetuksi.

Naistenpiiri Ullan toimintaan on osallistunut yhteensä 27 naista. Olemme kokoontuneet talvisaikaan kerran kuussa. Kokouksissa meitä ollut on 10 – 20. Jokaiseen kokoukseen olen koettanut löytää ulkopuolisen asiantuntijan kertomaan jostakin meitä kiinnostavasta asiasta, kuten äänenhuollosta, ihonhoidosta tai lääkekorvauksista. Tietoa hyödyllisempänä tapaa-mistemme antina olen kuitenkin tuntenut sen vertaistuen, mitä olemme saaneet samaa tautia sairastavilta kohtalotovereiltamme. Kerromme toisillemme luottamuksellisesti asioitamme, tuemme vaikeuksissa olevia ja iloitsemme iloitsevien kanssa. Toista ei jätetä.

Ullat ovat hankkiutuneet Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kohderyhmäksi. Kolme geronomiopiskelijaa on kokoontunut kanssamme kahdeksan kertaa ja esittänyt tapaa-mistemme tulokset lopputyössään

”Voimavarakurssin järjestäminen Parkinsonin tautia sairastavien vertaisryhmälle”. Lopputyöstä kiinnostunut voi lainata sitä kerhostamme ja se on luettavissa myös internetissä.

Maa ja matkustaminen on kiinnostanut ja kehittänyt Ulliakin. Kuluneiden kuuden vuoden aikana olemme tehneet monen päivän pituisen vierailun kaksi kertaa Savonlinnaan Urheiluopisto Tanhuvaaraan sekä yhden kerran Turkuun Erityisosaamiskeskus Suvituuleen ja Mikkeliin Kuntoutuskeskus Kyyhkylään. Mieluisin käyntikohde on ollut Tanhuvaara. Matkojen tekoon olemme hakeneet ja saaneetkin apurahoja. Saamastamme matkatuesta kiitämme Kymin Osa-keyhtiön 100-vuotissäätiötä, Professori Heikki Teräväisen juhlarahastoa ja ainoaa mieskummiamme Seppo Byttiä.

Viime vuoden toiminnasta on syytä erikseen mainita Senioripysäkki, jonka tarjosi meille Helsinki Missio. Senioripysäkkissä oli 14 puolentoista tunnin pituista tapaamista kerran viikossa. Joka tapauksessa oli oma teemansa. Kurssin veti psykoterapeutti Marjut Jaakkosela. Viime vuonna saimme myös tähän mennessä suurimman apurahamme Etelä-Karjalan Säästöpankkisäätiöltä. Ullat käyttää apurahan ohjaajan palkkaamiseen lauluterapiakurssille.

*Aina sentään tässä pimeydessä
ja kylmyydessä
joku lämmin käsi, joku avoin
mieli, aina joku ihmisen veli.
Ja niin kauan emme ole
hukassa. (Maaria Leinonen)*

Riitta Naakka



Kuvassa ylhäällä: Pohjois-Kymen Parkinson-kerhon Ullat.

Kuva: Ismo Sinkkonen

Kuvassa alhaalla vasemmalla: Mitä Ullat tässä tekevät? Vihje: Nytpä tahdon olla ma pienen mökin laittaja...

Kuvassa alhaalla oikealla: Kerhon "kummi" Marja Kausalainen kertoo ilmaisesta avusta, jota Ullatkin kerhon jäseninä voivat häneltä saada.

Kuvat: Eero Naakka



Vanhuksen kotihoito

Etsimme palvelukseen sairaanhoitajaa/lähihoitajaa suoraan pitkäkestoiseen palkkasuhteeseen tai vaihtoehtoisesti esim. toiminimen kautta.

Työnantaja on yksityinen henkilö ja työtekopaikka koti Länsi-Helsingissä.

Työtehtäviin kuuluu kotihoidon tehtävät laajalla alueella, sisältäen Lewyn kappale-tautia sairastavan iäkkäämmän miehen kotiaskareiden päivittäinen hoito, ruoanlaitto, lääkkeiden jako, hygieniä/peseytyminen, ulkoiluttaminen ja jumppaaminen, seuranpito sekä erilaiset virikkeet, kuten muu- seossa tai tapahtumissa käynti.

Hakemukset ja kyselyt palkkatoivomuksin voi lähettää osoitteeseen timotammisto@hotmail.com.



TALVI-ILTOJEN PÄHKINÖITÄ

PIENTÄ AIVOJUMPPAA

Vastaukset:

1 Ugandassa

2 Rodham

3 Loisia

4 Salla

5 Naali

6 Hannes Kolehmainen



Muistoja joulujuhlista

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen pikkujoulujuhlassa 30.11.2015 jaettiin myös Suomen Parkinson-liiton hopeisia ansiomerkkejä.

Kuva ylhäällä:

Merkinsaajat vasemmalta Martti Leppänen, Vesa Vähätalo, Marja Pitkänen, Olavi Peltonen ja Ritva Stråhlmann. Kuvasta puuttuu Timo Montonen, joka sai merkkinsä myöhemmin Oivan pikkujoulussa. Kuvassa myös merkit ojentaneet ja kiinnittäneet Anneli Vuoristo-Salonen ja Marjatta Valtonen.

Kuva oikealla: Joulujuhlan ruokapöytä.



Avoimet ovet yhdistyksessä 18.1.2016

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry vietti avointen ovien päivää ja kunnioitti näin edeltäjäkerhonsa perustamista 30 vuotta sitten.

Tuona avoimena maanantaina pyrytti koko päivän reilusti lunta. Toimistoon saapui säätä uhmatan joukko parkkis-kiinnostuneita. Kahvi ja pulla ja mukavat jutut maistuivat.



Ikimuistoisella joululounaalla Lucia-neidon kanssa

"Sankta Lucia, ljusklara hägring, sprid i vår vinternatt glans av din fågring"... kaikuu Lucian ja hänen neitojensa laulu viettäessämme kerhomme joulujuhlaa idyllisessä Porvoon Vanhassa kaupungissa, ravintola Hanna Mariassa. Ruoka oli hyvää ja joulupukki antelias. Kuitenkin tapahtuman kohokohta oli Lucia-neidon, ensimmäisen Östnylandin Lucian ja hänen seurueensa vierailu.

Neitoset ilahduttivat meitä kauniilla lauluillaan tuoden joulun sanomaa ja valoa mukanaan. Tunnelma oli herkkä ja kaunis - varsinkin itselläni, kun sain katsella omaa rakasta lastenlastani - ja monelle muulle, jotka eivät ennen olleet nähneet Lucia-neitoa. Meillä on hieno perinne, jota kannattaa vaalia, se tuo iloa nuorille sekä vanhoille, sairaille ja yksinäisille. ... *"Drömmar med vingesus under oss sia, tänd dina vita ljus, Sankta Lucia!"*

Ritva Stråhlmann

Kuva: Tarja Hahl





NEUROLIIITTO

Koteja ja kuntoutusta Arabianrannassa

Palvelutalo Merenpisarassa on hoitotyön osaajia paikalla ympäri vuorokauden. Tarjoamme neurologisesti sairaille henkilöille pitkä- ja lyhytaikaisen asumisen lisäksi avustajapalvelua ja päivätoimintaa.

Avokuntoutus Aksonista löydät moniammatillista Parkinsonin taudin ja liikehäiriö sairauksien osaamista. Tarjoamme yksilö- ja ryhmäterapioiden sekä maksutonta sosionomien ohjausta ja neuvontaa.

Voit tulla joko omakustanteisesti tai maksusitoumuksella.



neuroliitto.fi/merenpisara
 p. 0201 755 600

avokuntoutus.fi
 p. 040 508 9977

Tietoa edenneen Parkinsonin taudin NYKYHOIDOSTA TO 17.3. klo 12:00–15:30

PAIKKA:

Hyvinkää sairaalan auditorio, Sairaalankatu 1, 05850 Hyvinkää.

Tilaisuus on tarkoitettu Parkinsonin tautia sairastaville, heidän läheisilleen sekä terveydenhuollon henkilöstölle. Tilaisuuteen on avoin pääsy.

Ilmoittautuminen internetissä <https://my.surveypal.com/parkinson-hyvinkaa> tai puhelimitse Ilari Huhtasalolle 10.3. klo 13:00–15:00 tai 14.3. klo 9:00–11:00 numeroon 0400 856 005.

OHJELMA:

- 12:00 Tilaisuuteen kokoontuminen
- 12:30 Tavoitteena hyvä toimintakyky, ayl Martti Tommiska
- 12:50 Potilaan puheenvuoro
- 13:00 Puhe ja nieleminen, puheterapeutti Heli Äikäs
- 13:30 Parkinsonin taudin kognitiiviset haasteet, neuropsykologi Johanna Multanen
- 14:00 Kahvitauko
- 14:30 Liikkumisvinkit arkeen, fysioterapeutti Pirkko Käppi
Arjen apuvälineet, toimintaterapeutti Johanna Nurmi
- 15:00 Neurologian poliklinikan sairaanhoitajien esittäytyminen
- 15:15 Parkinson-liiton puheenvuoro
- 15:30 Tilaisuus päättyy



FIDUO160038/01.2016



abbvie



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Information om dagens vård av framskriden PARKINSONS SJUKDOM TI 3.5 klo 12:45–15:30

PLATS:

Borgå sjukhus / Auditoriet, Sjukhusvägen 1, 06150 Borgå.

Målgruppen för informationstillfället är personer med Parkinsons sjukdom, deras anhöriga samt hälsovårdspersonal.

Tillställningen är kostnadsfri. Vänligen anmäl ditt deltagande till Kiira Keurulainen på Borgå neurologiska poliklinik senast 27.4.2016. Vänligen anmäl dig i tid. Det finns utrymme för de första 50 anmälda.

Anmälan via email: kiira.keurulainen@hus.fi eller via telefon 019 548 2416 (26.4 klockan 14:00–15:00 och 27.4 klockan 14:00–15:00)

PROGRAM:

- 12:45 Informationstillfället börjar
- 13:00 Neurolog Markus Wiksten, HUS
- 14:00 Neuropsykolog Elisa Nyström, HUS
- 14:30 Kaffe
- 14:45 Talterapeut Peppi Haapala, HUS och talterapeutpraktikant Linda Lönnqvist, HUS
- 15:15 Parkinson-förbundet presenterar sig
- 15:25 En person med Parkinsons sjukdom berättar
- 15:30 Informationstillfället slutar



FIDUO160078/02.2016



abbvie



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf