

22. VUOSIKERTA

PARKKIS

2/2020





Tuloaula



Aulanurkkaus

UPY:n toimisto muuttaa

UPY:n toimisto on 1.7. alkaen Malmin yhdistystalossa Epilepsialiiton tiloissa. Tiloissa, jossa myös Parkinsonliiton aluesuunnittelijalla on toimisto. Tervetuloa tutustumaan!



Keittiöaula

Yhdistystoiminnan kannalta kevätkausi on ollut kovin erilainen aiempiin vuosiin verrattuna – maaliskuun puolenvälin jälkeen kaikki kokoontumiset ja tilaisuudet peruttiin. Sen jälkeen yhteydenpito on tapahtunut vain kännyköiden tai sähköisten kokoussovellusten avulla. Onneksi UPY:n kevätkokous ehdittiin kuitenkin pitää ennen rajoitusten alkamista ja siellä esitelty ehdotus toimiston muutosta Malmin yhdistystalotiloihin sai kannatusta. Viime kuukaudet olemmekin ensisijaisesti toiveikkaina suunnitelleet syyskauden toimintaa

ja samalla puuhanneet muuttojärjestelyiden parissa. UPY:n toimisto on 1.7.2020 alkaen Malmilla, osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.

UPY:n toimisto on ollut Pikku huopalahdessa vuodesta 2007 ja vuosien varrella toimistolla on vietetty ikimuistoisia hetkiä vertaistukiryhmäpaamisten, talkootöiden, harrastuskerhotapaamisten, hallituskokousten, monien juhlahetkien ja erilaisten suunnittelutapaamisten äärellä. – On jaettu iloja ja suruja ja paljon on saatu aikaan!

Aika ajoin on jäsenten taholta viritelty kes-

kustelua, onko toimiston sijainti hyvä vai löytyisikö toiset tilat, jonne kulkuyhteydet niin omalla autolla kuin julkisilla olisivat paremmat. Nyt sellaiset tilat ovat löytäneet. Malmille pääsee helposti keskustasta, idästä, lännestä kuin myös pohjoisesta, sillä toimistomme sijaitsee noin 250 m Malmin juna-asemalta ja bussipysäkiltä. Lisäksi kadunvarressa on muutama pysäköintipaikka ja läheisessä kauppakeskuksessa enemmän.

Muuttaessamme Malmille UPY:n oma toimistotila pienenee, mutta vastaavasti saamme käyttöömmä enemmän yh-

teiskäytössä olevaa tilaa; kaksi neuvottelutilaa varustettuna uudenaikaisin kokouslaitteineen, viihtyisän eteisaulan, keittiön yhteydessä olevan oleskelutilan sekä tarvittaessa erillisiä huoneita rauhallisia keskusteluita varten. Toimitilat ovat 2. kerroksessa, mutta kadulta pääsee ramppia pitkin esteettömästi hisseillä tiloihin tai tuloaulasta reippaillen kierreportaita yläkertaan. Syyskauden vertaistukitapaamisajankohdat ja hallituskokouspäivät löydät tapahtumakalenterisivulta. Huom. joitakin muutoksia on tullut ajankohtiin.



Iso neuvotteluhuone



Pikkuneukkari



Keittiö

Muuttaessamme Mal-
mille myös vuokratulot ja
muut toimistoon liittyvät
kulut pienenevät merkit-
tävästi ja samalla pääsem-
me yhteistyöverkoston
ääreen. Malmin yhdistys-
talossa sijaitsee monien
liittojen ja yhdistysten
toimistot, mikä antaa yh-
distyksellemme uusia yh-
teistyömahdollisuuksia.

Varsinainen muutto
tapahtuu kesä-/heinä-
kuun taitteessa eli kesälo-

mien jälkeen syyskauden
toiminta alkaa uusissa
tiloissa. Ensimmäiset ver-
taistukiryhmä- ja muut
tapaamiset on nyt suunniteltu alkavaksi syys-
kuussa kuten myös uusien
tilojemme avoimet ovet
yhdessä Parkinsonliiton
aluesuunnittelijan kanssa.
Tervetuloa 17.9.2020
klo 12.30-15! (korona-ti-
lanteen salliessa) Ilmoit-
tautumistiedot tapahtu-
makalenterisivuilla.



NIEMI®
MUUTTA KAIKEN

Korona-ajan vertaistukea

Paikat ovat kipeänä ja väsyttää. Olimme ”pienellä lenkillä” Vuosaaressa. Hups, kännykän askellaskuri näytti yli 14 500 askelta!

Olemme käyneet kävelemässä kasvavalla porukalla Itä-Helsingin kerholaisten ja heidän perheenjäsentensä kanssa. Kävelytapaamisissa olemme ottaneet huomioon korona-ajan rajoitukset.

Vuosaaressa on monta mielenkiintoista reittiä ja aluetta; Mustavuori, Uutela, Kallahti, Meri-Rastila, Ramsinniemi sekä Vartiokylän lahti. Mustavuoren luonnonsuojelualueella voi tutustua ensimmäisen maailmansodan aikaisiin juoksuhautoihin ja louhittuihin luoliin sekä nähdä valtakunnallisesti arvokkaita lehtoja, kallioita ja lintujen pesimisalueita. Uutela on myös monipuolinen ulkoilualue. Sieltä löytyy jylhien silokallioiden, rantaniittyjen ja tervaleppien reunustamia rantamaisemia, soita ja



Keväisiä värejä

metsiä, vanhaa huvila-asutusta sekä historiallisesti arvokas Skatan tila laidunalueineen. Kallahden ulkoilupuisto ”Pikku Punkaharjusta” alkaen ja jatkuen mäntymetsäisenä ja hiekkarantaisena niemenä on niin ikään hieno. Lisäksi Meri-Rastila, Ramsinniemi ja Vartiokylän lahti ovat upeita merenrantoineen ja luontoelämyksineen.

Kevät on luonnontarkkailuun virikkeistä aikaa. Linnut saapuvat ja luonto heräilee - sinivuokkoja, valkovuokkoja ja pian kukkivat myös kielot. Peippo, punarinta laulavat ja sorsapoikueenkin olemme jo nähneet kävelyjemme aikana. Olemme kävelleet rauhallista vauhtia katsellen ympärillemme ja ihmetellen kaatuneita puita, laulavia lintuja, kasveja ja muita kulkijoita, joita on ollut runsaasti liikkeellä.

Entä eväät? Kun olemme löytäneet sopivan paikan, olemme istahaneet kaatuneiden puunrunkojen päällä napostelemaan eväämme ja rupattelemaan. Puhumista on riittänyt. Etukäteen on myös mietittä, missä voi tarpeen tullen käydä

pissalla. Joissakin puistoissa on bjamajoja, mutta joskus on ollut etsittävä piilopaikka puiden lomasta.

Vuosaaren ohella olemme olleet kävelemässä Laajasalon puistoissa merimaisemissa. Seuraavaksi tapaamme Paloheinässä, jossa tutustumme keskuspuiston pohjoisoosiin.

On ollut mukavaa ja virkistävää käydä yhdessä kävelemässä ja samalla vaihdella kuulumisia. Me kaikki olemme olleet sen verran hyväkuntoisia, että olemme jaksaneet melko pitkät matkat (5-9 km) hitaalla tempolla. Mutta samaan aikaan voisi kokoontua myös pienemmän lenkin kiertäviä. Jos suunnittelee reitit etukäteen, niin levähdyspaikka voisi olla samassa paikassa samaan aikaan ja/tai lopussa. Lisäksi alussa voisi rupatella koko porukan kesken. Suosittelen yhteisiä kävelyretkiä - meillä ainakin on ollut mukavaa!

*Kävelemässä mukana
Tarja Fotiou,
Itä-Helsingin Parkinson-kerho*



Kaarina Luoto halaa puuta

PARKKIS 2/2020

- 2-4** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
UPY:n toimisto muuttaa
Korona-ajan kävelyt
- 5** PÄÄKIRJOITUS
Erilainen kevät
- 6** TIEDOTETTAVAA
Inva-paikoituksesta
Opinnäytetyön haastattelut
Parkinson polkee
- 7** JULKAISIJA JA HALLINTO
KEVENNYSTÄ ARKEEN
- 8-10** POIKKEUSKEVÄT
Poikkeusaika
Riitänkö, jaksanko
Runoja arjesta
- 11** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TAPAHTUMAKALENTERI
- 14** KERHOT JA YHTEYSTIEDOT
- 15** LISÄÄ TULEVIA TAPAHTUMIA
- 16** KUNTOUTUKSESTA
Parkinson tottelee kuntoutusta
- 17** PAKINA JA PÄHKINÄT
Kesähepenet
- 18-19** MUISTI JA AIVOTOIMINTA
Pidetään huolta muistista ja aivojen terveydestä
- 20-23** TAITEEN VAIKUTUS
WHO: "Taide parantaa..."
Jokainen elämä on tärkeä
Taidenäyttelyissä nähtyä

Erilainen kevät

Yhdistyksen kevätkokous oli pidetty ja siellä esille otettu toimiston muutto toi valmisteltavia asioita kevätkauden tavanomaisen lisäksi. Perinteisiin kuuluvaa kevätristeilyä odotettiin, Parkinson-viikon tapahtumaan oli valmistauduttu, tiedossa oli retki Lohjalle Asahi-luennolle ja olipa ulkoilupäiväkin tulossa. Mutta toisin kävi, ensin pohdittiin pari päivää maailmalta kantautuneita koronavirus-uutisia ja heti kohta yhdistyksen sekä kerhojen tilaisuudet peruttiin, tapahtuma toisensa jälkeen jäi pois. Toiveissa oli, että jospa toukokuun tapahtumat voitaisiin jo järjestää, toiveet eivät vaan toteutuneet.



Harmittihan se, että moni mukava tapahtuma täytyi perua, tuntui ikävältä, että ei päässyt tapaamaan ihmisiä kotona eikä kylillä. Säännöllinen rytmi katosi, kun viikoittaiset tapahtumat jäivät pois. - Mitä tilalle?

Monia kotona oleminen on saattanut jopa ahdistaa ja uutiset ympärillä etenevästä viruksesta eivät ole olleet omiaan kohottamaan mielialaa. Vaikka tietoa on tullut paljon, jää silti paljon pohdittavaa; onko tämä kaikki tarpeen vai pitäisikö tehdä vielä enemmän, kuinka vakava yhdistelmä oma sairaus ja influenssa ovat, saadaanko riittävästi tietoa vai jätetäänkö jotain kertomatta. Eipä siis ihme, että joka taholta on annettu ohjeita ja viiheitä, kuinka koronavirusarjessa selviää.

Selviäähän siitä, arjesta, kaikesta huolimatta. Päivittäiset rutiinit hoidetaan niin kotona kuin yhdistyksessä. Muuttoa suunnitellaan ja järjestellään, osa kevään tapahtumista on jo siirretty syksyyn ja vielä pohditaan ja keskustellaan, milloin olisi hyvä aika aloittaa syksyn toiminta, ja missä laajuudessa. Loppuvuoden tapahtumakalenteri on täyttyvässä ja monille ideoille on vielä tilaa.

Elämä muuttui rajoitusten myötä ja me sen mukana. Tapaamiset ovat vaihtuneet puhelinkeskusteluihin ja viesteihin, olemme oppineet pitämään kokouksia tietotekniikan avulla, ja poikkeustilanne on tuonut uusia palveluita, jotka todennäköisesti hyödyttävät meitä myös tulevaisuudessa. Katsomme tulevaan ja näemme siellä olevat mahdollisuudet.

Samaa toivon koko yhdistyksen väelle, nähdään elämässä olevat mahdollisuudet eikä juututa siihen, mitä ei voida tai saada sillä hetkellä tehdä. Toivottavasti virus ei ole haitannut tai se on ollut lieväoireinen.

Syksyn tapahtumissa tavataan ja tervetuloa käymään UPY:n uusissa toimitiloissa Malmilla.

Hyvää kesää kaikille!

Kaarina Malm
puheenjohtaja

Millaiseen pysäköintiin invalupa oikeuttaa?



Vammaisen pysäköintiluvalla saa ajoneuvon pysäköidä:

- maksulliselle pysäköintipaikalle maksua suorittamatta
- alueelle, missä pysäköinti on muutoin kielletty pysäköinti kielletty -merkillä
- sellaiselle pysäköintipaikalle, jossa pysäköinnin enimmäisaikaa on liikennemerkein rajoitettu, rajoitusta pitemmäksi ajaksi.

Yksityisellä alueella pysäköintilupa ei oikeuta poikkeavaan pysäköintiin ellei siihen ole osoitettu paikkaa.

Pysäköintilupa on pysäköimisen ajaksi sijoitettava näkyvään paikkaan tuulilasin sisäpuolelle. Maksulliselle pysäköintipaikalle maksua suoritta-

matta saa vammaisen matkustajan ottamista ja jättämistä varten pysäyttää myös taksin ja invataksin.

Milloin pysäköinnistä on ilmeistä haittaa, ajoneuvo on poliisin kehotuksesta siirrettävä tämän osoittamaan sopivaan paikkaan. Vammaisen pysäköintilupa ei oikeuta pysäköimään esim. jalkakäytävälle tai pyörätielle tai olemaan noudattamatta pysähtyminen kielletty -liikennemerkkiä. Myöskään kävelykadulla pysäköintiä ei sallita, eikä ”maastopysäköintiä”, eli kaupunkialueella kaikkien neljän pyörän on oltava asfaltilla.

(alkuperäinen tietoisku: *Parkkis Mansesta 4/2019*)

Opinnäytetyö

Aiheena on vanhemman Parkinsoniin sairastumisen vaikutukset perheen lapsiin

Olemme kaksi kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta, Henna Järvenpää ja Petra Nyfors, ja valmistumme keväällä 2021. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on vanhemman Parkinsoniin sairastumisen vaikutukset perheen lapsiin.

Syksyn 2020 aikana haluaisimme haastatella Parkinsonia sairastavia ja/tai heidän puolisoitaan, joilla on alle 15-vuotiaita lapsia tai joiden lapset ovat olleet alle 15-vuotiaita, kun Parkinsonin tauti todettiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vanhemman kertomana, kuinka lapset reagoivat, kun vanhempi sairastuu Parkinsonin tautiin, miten se näkyy heidän käytöksessään ja puhuvatko lapset tunteistaan ja omista kokemuksistaan sekä selvittää, kuinka perheen arki muuttuu sairauden myötä.

Haastattelut tehdään todennäköisesti syys-lokakuun aikana. Haastattelut tapahtuvat kirjallisesti ja kysely lähetetään postitse tai suoraan sähköpostiin. Samalla lähetetään tiedote, jossa kerrotaan tutkimuksesta. Kaikki saamamme tiedot ovat luottamuksellisia ja julkaistaan nimettöminä, mitään emme kuitenkaan julkaise ilman suostumusta.

Toivomme, että opinnäytetyömme ja siihen kerätty aineisto voisi olla pohjana seuraavalle opinnäytetyölle,

joka voisi esimerkiksi selvittää, millaista tukea lapset tarvitsevat vanhemman sairastuessa.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä 1.9. 2020 mennessä Kaarina Malm kaarina.malm@upy.fi, 050 3377754

Lisätietoja myös opiskelijoilta henna.jarvenpaa@student.laurea.fi.

PARKINSON POLKEE, vielä ehtii mukaan

Kilometrikisa poljetaan 1.5.-22.9.2020

UPY on perustanut Parkinson polkee-joukkueen, joka osallistuu kesän 2020 (touko-syyskuu) pyöräilykampanjaan Kilometrikisa. Tule mukaan, olet sitten parkinsonisti tai omainen tai Parkinson liiton tukija. Kutsumme mukaan parkinsonisteja ja ystäviä koko maasta.

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

Kyseessä on leikkimielinen ja nimestään huolimatta kaikentasoisille pyöräilijöille suunnattu kampanja. Jokainen työmatka, arkilenkki tai asiointipyöräily on yhtä hyvä suoritus. Niin myös lenkki potkupyörällä tai vastaavalla, kaksi- tai kolmi- pyöräisellä laitteella. Kyseessä ei ole kilpapyöräily. Viikon tavoitteena voi olla kilometri tai kymmeniä...

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

Etsi netistä www.kilometrikisa.fi ja sieltä ”**Parkinson polkee**”-niminen joukkue ja rekisteröidy. Liittyminen pitää vahvistaa **osallistumiskoodilla, joka on Parkkis2020**.

Lisätietoa UPY:n toimistolta, toimisto@upy.fi



Laihialaiselta isännältä kysyttiin
mielipidettä laihialaisvitseistä
ja vastaus oli:

- Kyllähän ne hyviä ovat,
mutta niitä tulisi
käyttää vähän säästeliäämmin.



Poliisijohtaja kysyi alaiseltaan:

- Montako tietokonetta tarvitsette
lisää, että tietokonerikollisuus
saadaan kuriin?

- Ne kaikki.



Rouva pyysi torikauppiaalta pus-
sillisen tomaatteja. Kauppias alkoi
punnita niitä yksitellen ja merkitsi
jokaisen tomaatin painon paperille.

- Miksette punnitse niitä kerralla,
kysyi rouva.

- Ne ovat kaikki erikokoisia.



Rekkakuski meni matkan varrella
aamiaiselle huoltoaseman baariin.

Tuttu tarjoilija kysäisi:

- Päivänpannu?

- Ei ku koko yön ajanu.



Isäntä kysyi emännältä:

- Mitä sinä siellä maassa kyykit?

- Revin rikkaruohoja. Kyllä sinäkin
voisit auttaa. Katso nyt, näitä
löytyy ihan maan sisältä asti!

- Minä mieluummin odottelisin,
että ne kasvavat ensin näkyviin.



Peter tilasi pizzan ja sanoi ottavansa
sen mukaansa. Paistaja kysyi:

- Leikkaanko neljään vai
kahdeksaan palaan?

- Leikkaa vaan neljään, en minä
jaksa kahdeksaa palaa syödä.



Matti oli oopperassa naisystävänsä
Leenan kanssa. Leena tönäisi Mattia
kylkeen ja kuiskasi hiljaa:

- Katso, tuossa vieressä nukkuu
yksi mies.

Matti tiuskaisi Leenalle äkäisenä:

- Tuonko takia minut piti herättää.



avs

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

1.7.2020 alkaen
osoitteemme on:
Malmin kauppatie 26
00700 HELSINKI
puh. 050 359 88 86
toimisto@upy.fi
www.upy.fi
Y-tunnus 1104623-1

Puheenjohtaja

Kaarina Malm
050 337 7754
kaarina.malm@upy.fi

Toimistosihteeri

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

Kesäkaudella toimisto on kiinni viikot 26 ja 28-31
Muutoin toimisto on avoinna ma-to, klo 9-14.
Voit myös soittaa tai jättää soittopyynnön numeroon
050 359 8886.

Kansikuva:

Malmin toimistotalo

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset

050 359 88 86

Vuonna 2020 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
lokakuun alussa ja sen
viimeinen aineistopäivä
on 11.9.2020.**

YHDISTYKSEN HALLINTO 2020

Puheenjohtaja

Kaarina Malm

Liikuntavastaava:

Kristian Åberg

Hallituksen jäsenet

Heikki Teräväinen

(kunniapj)

Matti Tukiainen (varapj)

Pirjo Hissa

Esa Koskelainen

Sari Kukkonen

Tapio Niemi

Pentti Rajamäki

Jarmo Savolainen

Juha Venho

Kristian Åberg (varajäsen)

Markku Partinen (varajäsen)

Liittokokousedustajat:

Esa Koskelainen

Sari Kukkonen

Vesa Lentonen

Kaarina Malm

Jarmo Savolainen

Matti Tukiainen

Yhdistyksen jäsenet

liittohallituksessa:

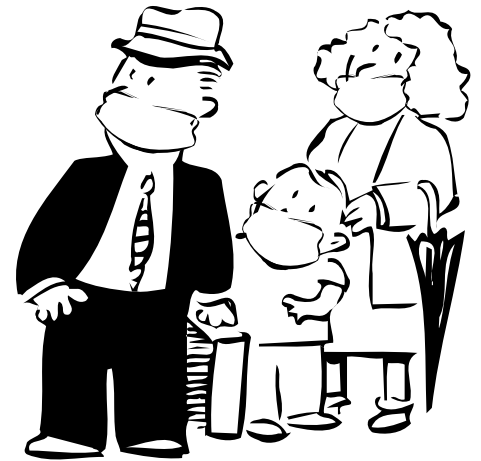
Markku Partinen (pj)

Seppo Nieminen

Taloudenhoitaja

Martti Kukkonen

Elämää poikkeus-oloissa...



Mieleeni tulevat vuodet 1943 – 1944. Poikkeusoloissa elimme silloinkin ja siitä myös selvisimme.

Olin silloin pieni tyttö ja olimme sotaa paossa Savossa isovanhempieni maatilalla. Esim. talvela kauppaan lähtiessämme äitini varmisti aina, että meillä oli valkoiset lakanat mukana. Tämä siksi, että kun kuului pommikoneen ääniä, heittäydyimme hangelle lakanoiden alle, ettei tiellä kulkijoita huomattaisi. Kaikki ikkunat oli peitetty tummanvihreillä paksuilla

papereilla ja matoilla, jotta valoa ei näkyisi ulos. Koska silloin ei ollut televisioita, niin radio oli tiedonjakaja siitä, mitä-miten-milloin sai tehdä, suojautua tai hakeutua pommisuojaan. Aikuisten kuunnellussa radiota meidän serkusten piti olla aivan hiljaa. Onneksi halaus ja lämmin syli eivät kuuluneet kiellettyjen asioiden listalle!

Korona-virus sai aikaan uudet poikkeusolot ja rajoituksia. Kun Korona-aika alkoi, televisiosta tuli meille päivittäin uutisia ja tietoa siitä, mitä Korona oli aiheuttanut ja miten sitä vastaan suojaudutaan. Riskiryhmään kuuluvia määrättiin pysymään kotona karanteenissa, koulut, päiväkodit suljettiin, yrityksissä ja yhdistyksissä siirryttiin etätyöskentelyyn jne. Testauksia tehtiin, suojaimia annettiin hoitohenkilökuntaan kuuluville ja muualta päin maailmaa palaavat ohjattiin karanteeniin. Apteekkeista loppuivat kasvomaskeja, samoin käsidesit. Palasin Suomeen 15.02. ja olin kaksi viikkoa karanteenissa. Espanjan televisiossa oli jo kerrottu viruksesta ja niinpä ostin varmuuden vuoksi kasvomaskeja laatikollisen mukaani. Niille on ollut käyttöä! Pääsin lopulta Korona-testiin ja onneksi tulos oli negatiivinen. Karanteeni-sanasta, kasvomaskeista sekä suojakäsineistä ja etäisyydestä tuli ”tuttu juttu”!

Olemme eläneet viikkokausia poikkeusoloissa ja onneksi Suomessa tauti on ollut hallinnassa.

Kuuliaisesti olemme toimineet annettujen ohjeiden mukaisesti ja totelleet niitä, vaikka olemme siukkaita suomalaisia määräämään omasta elämästämme. Yhteydenpito läheisiin, ystäviin, yhdistyksen jäseniin ja jäsentapaamisiin on muuttanut muotoaan. Onneksi on puhelimet, postikortit, kirjeet, skypet, whatsappit, teamsit jne, joten yhteydet jollakin tapaa toimivat. Tosin se kaikkein tärkein ”face to face” / halaus / kättely saa vielä odottaa. Uskon kuitenkin, että itselle uusien sovellusten käytön opettelu ja näin mahdollisuus pitää yhteyksiä yllä antavat lohtua ja puuhastelua tähän poikkeusoloon.

Nykyinen tilanne voi jatkua vielä pitkään. Kukaan ei tiedä, tuleeko uusi viruskausi vielä eletäväksi. Kunpa omistaisi ennustajan kristallipallon! Kun sitten ”joskus” palaamme uuteen normaaliin toimintaan, huomaamme, että olemme myös oppineet tästä poikkeusolokaudesta jotakin. Tänä keväänä emme ole saaneet nauttia kulttuurista totuttuun tapaan, mutta esim. olemme voineet kuunnella lintuorkestereiden ilmaiskonsertteja livenä!

Toivotan kaikille UPY:n jäsenille hyvää kesää, positiivisia ajatuksia poikkeusoloissa elämiseen ja tavataan, kun saamme siihen luvan. Tästäkin ajasta selviämme sisulla!



KIITOS

UPY ry:n hallitukselle minulle 11.03.2020 myönnetystä yhdistyksen kunniajäsenyydestä.

Anneli Vuoristo-Salonen

Anneli Vuoristo-Salonen
Kunniajäsen

Riitänkö, jaksanko

Joitakin ajatuksia omaishoitajan arjesta

Yhdessä koetut asiat, toinen toisistaan huolehtiminen ja yhteiset ilot kannattavat ihmissuhteita. Stressin iskiessä, esimerkiksi 'koronan' muodossa, on jokaiselle tärkeätä tunnistaa itselleen tärkeät ja mielekkäitä tuottavat asiat arjessa. Erityisesti kun osa harrastuksista ja vaikkapa tapaamisista ovat tauolla. Halu tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi ei ole tauolla.

Kun läheisestä tulee hoidettava, muuttuu suhde. Muutos koskee sekä fyysistä, että psyykkistä vuorovaikutusta ja muuttaa myös molempien rooleja. Eikä tämä koske vain epidemian kaltaista hälytystilaa. Uusi hoitoaarki on sitovampaa ja arvaamattomampaa. Muutosvaiheessa täytyy pohtia läheisen sairauden vaikutuksia kummankin elämään. Kun molemmilla on totuudenmukainen näkemys tilanteesta ja tulevaisuudesta on helpompi pärjätä arjessa.

Usein omaishoitajalla on omiakin vaivoja ja riski stressaantua ja eristäytyä on suuri. Auttaja uupuu, jos hän ei muista ajatella omaa jaksamistaan. Autettava voi tuntea olevansa taakka toiselle, ja kokee, ettei enää onnistu missään.

Vertaistuki auttaa; samassa tilanteessa olevat vaihtavat kokemuksia ja voivat keskustella kipeistäkin asioista. Vertaistukiryhmien ja järjestöjen kautta voi löytää apua päivittäisiin toimiin.

Kummallakin on oma elämä: ystävät ja harrastukset antavat voimia: kun tapaa muita, jotka eivät elä sairauden kanssa pysyy arjen perspektiivi laajempuna. Käsityöt, rupattelu puhelimesta tai kävely virkistävät. Unohtamatta hauskanpitoa, ilon aiheita voi jakaa kumppanillekin.



Ajatukset toisaalle: Ristisanat, sudokut, hyvä kirja tai tv-ohjelma, niihin keskittyminen vie ajatukset pois muista murheista. Viime vuosina on julkaistu aikuisille tehtyjä värityskirjoja. Niitä voi tehdä yhdessäkin, vaikka kumpikin keskittyy omaansa.

Meditointi, rauhoittuminen, hiljentyminen: Me suomalaiset emme niinkään meditoi, mutta yksinolo rauhallisessa paikassa, jossa voi keskittyä kuuntelemaan hengitystään ja sydämenlyöntejään, auttaa rentoutumaan.

Luonto ja raitis ilma: Aina ei pääse ulos liikkumaan, puhumattaakaan pitkästä luontoretkestä. Niin omalta parvekkeelta kuin puiston penkiltä voi tarkkailla luonnon tapahtumia, mitä taivaalla näkyy, muutokset puissa ja pensaissa, lintujen äänet. Koettavaa on, kun muistaa katsoa ja kuunnella. Ja

kukkaruukussa voi kasvattaa vaikka yrttejä!

Tilaa tanssille ja musiikille: Kuuntele lempimusiikkiasi kotitöitä tehdessäsi. Liiku musiikin tahtiin silloin, kun on mahdollista. Pidä tanssituokio joko itsekseksi tai hae kumppani tanssiin, ei siinä tarvita oikeaoppisia askeleitaakaan.

Tekemistä ja ajankulua yhdessä: Lautapelit, korttipelit, palapelit, visat ja kisat. Visailuja tulee tv:stä, lisäksi netissä on erilaisia visailuja.

Hae tukea ja kuntoutusta.

Yhdessäolo ja toistemme huomioiminen on tärkeää: Se on osa arkea - ei erillinen tehtävä muiden joukossa.

Maria De Leonin

28.4 2020 verkossa julkaisemia
niksejä suomeksi mukaillen / Parkkis-
toimitus

Kuva: KM

OMAISEN MIETTEITÄ

Sairaus tuli varkein ja hiljaa,
Ei kysynyt lupaa, ei sijaa,
Elämän laittoi uusiksi,
Kun varmistui Parkinsoniksi.

Kysymyksiä täynnä pää,
Onko jäljellä yhteistä elämää,
Jaksanko häntä hoitaa,
Jos kuntonsa romahtaa?

Pian kuitenkin huomasiimme,
ei elämä lopu tähän,
jäi sairaus osaksi arkeamme,
alkuun kiusasi ihmeen vähän.

Piti herätä lääkekelloon,
Se rytmitti päiviämme,
Täytyi tottua hitaaseen menoon,
Hyvin kiireettä selviämme.

Kysyy sairaus sopeutumista,
Ei huomisesta voi tietää,
Ei välttää voi huolestumista,
Täytyy epävarmuutta sietää.

On vaikeaa vierestä katsoa,
Kun sairaus etenee,
Ja silti aina vaan toivoo,
ettei pahemmaksi me.

Kun jalka maata laahaa,
ja puhe vain kuiskausta on,
Kun käsi tärisee, vispaa,
On olo niin voimaton.

Vaikka Parkinson tahdin määrää,
On elossa paljon hyvää,
On iloa, naurua, huumoria,
On lämpöä, rakkautta syvää,

Tukena perhe ja lapset,
Ystävät vanhat ja uudet,
Vertaisuus toivoo antaa,
Uskomme, elämä kantaa.

Tuulas Sarvas,
omainen

PARKINSON OMAINEN

Auttaa ja huolehtii,
hoitaa ja murehtii,
kannustaa, rohkaisee,
voimia tarvitsee.

Hoputtaa ja odottaa,
Napittaa ja nipottaa,
syöttää, pukee,
vierellä kulkee.

Tukee ja taluttaa,
kuskaa ja kuljettaa
määrää, hääää,
kaiken järjestää.

Pesee ja puunaa,
silittää ja siivoaa,
leipoo, kokkaa,
harvoin rokkaa.

Väsyy ja uupuu,
itkee ja nuutuu,
vahtii, valvoo,
apua toivoo.

Itkee ja nauraa,
tiuskii ja halaa,
murjottaa, suukottaa,
sydäimestään
rakastaa.

MINUN MERENI

Meriveden korkeus +30 cm.
Tuuli, etelä lounas 18 m/sek.
Näkyvyys yli 20 km.
Kunnon kesästormi.

Tulin pari päivää sitten Hesasta.
Oli pakko lähteä näille rannoille.
Tiedä, pääsenkö enää ensi vuonna
tulemaan.

Istun rantakivellä, katselen myrskyävää
merta, jalat kastuneena.
Ei tulleet saappaat mukaan.
Hällä väliä.

Merivesi tekee hyvää jaloille.
Ainakin luulen niin.

Selkämeri minun mereni.
Nämä rannat minun rantojani.

Onnibussi. Kamppi. Päätepysäkki.
Seison keskellä Narinkkatoria.
Mannerheimintie, liikenteen melu.
Ihmispaljous, kaikilla kiire.
Suljen silmäni. Tunnen meren
suolaisen maun suussani.

Olavi Peltonen



Kuva: KM

Espoo

Seuraavat tapahtumat järjestetään, ellei muuta mainita, Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, 3. kerros (Länsikulman talo). Syyskauden ensimmäinen kerhoilta on 16.9. jolloin Johanna Venho esitelmöi kirjastaan Ensimmäinen Nainen, joka oli Finlandia-ehdokkaana.

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

Parkinsonjumbppa

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 Saarhelo, puh. 040 528 5662, ksaarhelo@gmail.com

Pukka

Pukkaa ja pelkkistä pelataan Kampin liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 13-15. yhdyshlö: Arto Heino, puh. 040 080 0382, arto.heino1@elisanet.fi

Yhteyshenkilöt

kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi
Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha Venho, 050 2100, juha@venho.fi
sihteeri Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com
Katso myös www.parkinsonespoo.fi

Helsingforsneiden

Helsingforsneiden svenska Parkinson-klubb är en samlingspunkt för personer med Parkinsons sjukdom och deras anhöriga. Vi försöker ge kamrattstöd 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
Informator Jyrki Rostiala, 040 569 5326, rostiala@gmail.com

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme parillisten viikkojen perjantaisin klo 12 - 14, Mikaelinkirkolla, Kontula, Emännänpolku 1 (2 krs).

Lisäksi Malminkirkolla Malminkirkko (takkahuone), os. Kunnantie 1, 00700 Helsinki. Tapaamiset erikseen ilmoitettuna arkitiistaina klo 17-19.

Keilailu

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 9-11 (ei juhlapäivinä) Arena Center Myllypuro

Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, puh. 040 501 7683
Sihteeri: Tarja Fotiou, puh. 040 170 7975
Liikuntavastaava: Pekka Tontti, puh. 045 867 4004
Pelkkisvastaava: Kaarina Luoto, puh. 045 128 4480

Malmin kirkon kokoontumiset: Olavi Peltonen, puh. 040-516 3247, olavi.peltonen@luukku.com

Kerhon sähköpostiosoite: itahelsinginparkkis@upy.fi

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15, Munkkiniemen palvelukeskuksessa, Laajalahdentie 30. Parillisina viikkoina ohjattua jumppaa ja muistipelejä. Syyskausi alkaa 17.9., mikäli palvelukeskus on auki. Tervetuloa!

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla

https://lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena@gmail.com
Rahastonhoitaja Jarmo Nieminen, puh. 040 701 0247, jarmo.kalevi.nieminen@gmail.com

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikoittain 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
Liikuntavastaava Suoma Rantonen, 040 0426 120, suoma.rantonen@gmail.com

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset kuukauden 1. maanantaina klo 17.00 - 19.00, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava.

Vertaistukitapaamiset sairastaville

Maanantaisin klo 15.30 - 16.45 samoina päivinä kuin Kerhotapaamiset. Myös paikka sama, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava

Vesijumppa

Tiistaisin klo 12.00 -12.30, Tuusulan uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä.

Keilaus

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

Pukka /Boccia

Tiistaisin klo 12.00 - 14.00 Tuusulan uimahallilla, Rykmentintie 1, Hyrylä.
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:

Kerhon sähköpostiosoite: kuparkkis@upy.fi
Puheenjohtaja Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183 755
Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328
Kirjanpitäjä Heli Laakso, puh. 050 5688 290

Kirkkonummi

Kirkkonummen Parkinson-kerho on lopettanut toimintansa kevätkauden loppuun. Kiitokset kaikille toiminnassa mukana olleille.

Keilailuvuoro ja ohjattu jumppa jatkuvat edelleen syksyllä. Jos olet kiinnostunut muusta toiminnasta, niin ole yhteydessä UPY:n toimistoon..

Keilailu

orstaisin klo 10.00, LähiTapiola Sport Center, Masalantie 346, 02430 Masala

Salijumppa

Erillinen ilmoitus sivulla 17.

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-16, Lounaskahvila Punakaneli, Suurlohjankatu 21-23 A, Lohja.

Suosittu **jumppamme** jatkuvat Lohjan Tennarissa tiistaisin klo 16-17.

Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Matti Tukiainen, puh. 040 060 0099, mattitukiainen@gmail.com
Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com
Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, leenaa.ovaska@gmail.com
Sihteeri Vili Sarvas, puh. 040 535 8092, vili.sarvas@iki.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. Oivassa on sekä työelämässä olevia että jo eläkkeelle jääneitä Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen koko toiminta-alueelta.

Oivan tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla, saat Oivan tiedotteet ilmoittamalla yhteystietosi Jarmo Laaksolle.

Yhteyshenkilöt

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



Kesäkautena toimisto on kiinni

viikot 26 ja 28 – 31. Syyskausi käynnistyy koronatilanteen salliessa 3.8. uusissa tiloissa Malmilla.

TÄSSÄ NUMEROSSA ILMOITETUT TULEVAT TAPAHTUMAT

TOTEUTUVAT ELLEI TOISIN ILMOITETA SYKSYLLÄ. Seuraa UPY:n kotisivuja tai ole yhteydessä toimistoon.

Hallituksen kokouspäivät 2020

Syyskaudella 11.8., 8.9., 6.10., 3.11. ja 15.12.2020.

Kampin liikuntavuoro, ma klo 13 –15, Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

Syyskauden salivuoro on 7.9. – 14.12. Palloiluhallin salissa voi pelata maantaisin eri pelejä rinnakkain, jumpata ja tanssia. Kampin liikuntakerhosta tarkemmin liikuntavastaavalta Kristian Åberg, puh. 040 746 0590.

Vertaistukiryhmät

ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

Ryhmät kokoontuvat UPY:n toimistolla, Kahvitarjoilu. HUOM. uusi osoite: Epilepsialiiton toimitilat, 2 kerroksen neuvotteluhuone. Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki (Malmi)

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



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

Diagnoosin saaneiden vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18: 28.9., 26.10., 23.11. ja 14.12.2020.

Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa kuukauden toisena tiistai-iltana klo 16.30 alkaen:

8.9., 13.10., 10.11.2020. ja joulukuun tapaamisesta sovitaan erikseen.

Aivostimulaattorit-vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 15-17: 14.9., 12.10. HUOM. neurologi Maija Koivun vierailu, 9.11., 7.12.2020.

Duodopa-pumput-vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina; HUOM. uusi aika klo 14-16:

16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.2020. Myös puoliso tervetullut mukaan!

UPY:n AVOIMET OVET

yhdessä Parkinsonliiton kanssa Malmin toimitiloissa

Tervetuloa tutustumaan UPY:n uusiin tiloihin torstaina 17.9. klo 12.30 – 15. Tarjolla pientä välipalaa. Etukäteisilmoittautumista toivotaan ma 7.9. mennessä, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Osoite: Epilepsialiiton toimitilat, 2 kerroksen iso neuvotteluhuone. Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki (Malmi)

Tulevia tapahtumia:

Kerhotoimijoiden koulutuspäivä, ke 23.9.2020. Kutsut ja ohjelma lähetetään kerhotoimijoille.

Uusien jäsenten ilta, 5.10.2020, klo 17, Kutsu tulee postissa noin kuukautta ennen.

Keilakisa, Talissa 7.12.2020, Ilmoittautumistiedot 3/2020 Parkkis-lehdessä ja UPY:n kotisivuilla.

Yhdistyksen syyskokous keskiviikkona 18.11.2020, klo 17:30, Malmilla



Yhdistyksen syyskokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

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

- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 3.11. pidettävää kokousta.

Kahvitarjoilu kello 16:15 alkaen ja klo 16.45 neurologi Filip Scheperjan-sia kertoo Parkinson-rannekkeesta, jonka avulla mitataan ja analysoidaan Parkinsonista johtuvia oireita ja sen käyttöä hoidon suunnitteluun. Varsinainen kokous alkaa kello 17.30.

Osoite: Suomen CP-liitto ry:n kokoustilassa, 2. kerros, viereinen ovi kuin Epilepsialiiton / UPY:n toimitiloihin, os. Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään maanantai 5.11.2020 mennessä UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen toimisto@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886. Tervetuloa!

Lähde UPY:n syysretkelle 11.9.2020!

Syysretken kohteina ovat Marskin Maja ja Suomen Rautatiemuseo.



UPY syysretki suuntautuu tällä kertaa Suomen Marsalkka Mannerheimin Metsästysmajalle eli Marskin Majalle. Yhteiskuljetus lähtee Kiasman bussipysäkiltä, ja kyytiin voi myös nousta Keimolan bussipysäkiltä. Bussissa on muutama pyörätuolipaikka.

Marskin maja rakennettiin jatkosodan aikana vuonna 1942 ja se oli alkujaan 14. divisioonan sotilaiden lahja 75 vuotta täyttävälle marsalkka Mannerheimille. Alkuperäinen sijaintipaikka oli Itä-Karjalassa, mutta se siirrettiin vuonna 1945 Punelian rannalle Lopella. Vuonna 1948 Mannerheim lahjoitti itselleen tarpeettomaksi käyneen majan Suomen Metsästäjäliitolle, jolla ei kuitenkaan ollut käyttöä sille. Lopulta neljä upseerijärjestöä perusti yhdessä Marsalkka Mannerheimin metsästysmaja ry -nimisen yhdistyksen, joka hankki majan tontteineen ja kunnosti sen museoksi.

Marskin majalla saavuttuamme syömmelounaan ja opas kertoo metsästysmajan vaiheista. Metsästysmajan jälkeen paluumatkan aikana vierailemme Suomen Rautatiemuseossa Hyvinkäällä, jossa oppaan johdolla tutustumme museoon ja ennen lähtöä nautimme pullakahvit.

Mukaan mahtuu ensimmäiset 40 ilmoittautunutta. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat sekä jos käytät pyörätuolia.

Aika: Perjantai, 11.9.2020, klo 10 –18

Lähtö- ja paluupaikka: Kiasman pysäkki (mukaan voi tulla myös Keimolan bussipysäkiltä)

Lähtöaika klo 10 Kiasman pysäkiltä

Lounas: klo 11.30 Marskin majalla

Iltapäiväkahvit: klo 15:30 Suomen Rautatiemuseolla

Paluuaika noin klo 18 Kiasman pysäkillä

Hinta: 20 euroa/jäsen ja 40 euroa/ei-jäsen

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen to 20.8. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Maksu vahvistuksen saatua 20.8. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 29094. Esteen sattuessa maksu palautetaan vain esittämällä lääkärintodistus.

Huom. UPY:n toimisto on lomalla 22.6. – 2.8.

HUOM: Tapahtumissa, joissa on rajallinen määrä osallistujapaikkoja, ilmoittaudu ensin ja odota vahvistusta paikasta ennen osallistumismaksun suorittamista.

Asahi-iltapäivä Lohjalla

Asahi on Suomessa kehitetty terveystuokentamuoto, joka on suunniteltu länsimaalaiselle ihmiselle. Se sopii kaikkeinikäisille ja -kuntoisille. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä ylläpitämään fyysistä terveyttään ja henkistä taseapainoaan. Vaikka liikkeet asahissa ovat yksinkertaisia, ovat lajin periaatteet syvällisiä ja ne pohjautuvat länsimaaiseen ajatteluun ja lääketieteeseen. Asahi soveltuu kaikille ihmisille muun liikuntaharjoittelun ohjeen palauttavaksi ja liikkuvuutta lisääväksi harjoitusmuodoksi. Erityisen hyvin asahi soveltuu nivel- ja selkävaivoista kärsiville ihmisille, ikääntyville ja raskaana oleville.

UPY järjestää yhdessä Lohjan Parkinson-kerhon kanssa Asahi-teemaisen iltapäivän Eväs-Torpassa, Lohjalla, lauantaina 26.9.2020 klo 11-15.

Tilaisuudessa luennoi Yrjö Mähönen, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri sekä Maarit Lintukorpi, Asahi Nordic. He kertovat liikunnan ja Asahin vaikutuksesta erityisesti Parkinson-potilaisiin sekä ohjaavat liikesarjoja.

Klo 11.00 tervetulotoivotukset

klo 11.15 Kalkkitehtaan lyhyt historia

Klo 11.30 Yrjö Mähönen, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri

Klo 12.10 Lounas ja kahvi

Klo 13.30 - 15.00 Yrjö Mähönen ja Maarit Lintukorpi

Ilmoittautumiset otetaan vastaan vastaan UPY:n toimistolle toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886 viimeistään 4.9.2020 mennessä. Ilmoittautuminen on sitova.

Bussiin mahtuu ensimmäiset 17 ilmoittautunutta.

HUOM: keväällä tilaisuuteen ilmoittautuneiden va-rausmaksut ja osallistuminen on kunnossa.

Tilaisuuteen voi osallistua kahdella tavalla:

1. Ilmoittautumalla tilaisuuteen ja yhteiskuljetukseen, joka lähtee Kiasman bussipysäkiltä. Lähtö klo 10 ja paluu samaan paikkaan noin klo 16.15.

Osallistumismaksu (sisältäen kyydityksen, luennon ja lounaan) 25 euroa/jäsen ja 35 euroa/jäsen. Ilmoitathan erityisruokavaliosta.

Maksu vahvistuksen jälkeen UPY:n tilille 4.9.mennessä: FI16 1501 3007 2011 69, viite: 210320208

2- Ilmoittautumalla tilaisuuteen ja saapumalla omalla autolla. Osallistumismaksu (sisältäen luennon ja lounaan) 20 euroa/jäsen ja 30 euroa/ei-jäsen. Ilmoitathan erityisruokavaliosta. Maksu vahvistuksen jälkeen UPY:n tilille 4.9.mennessä: FI16 1501 3007 2011 69, viite: 210320208

HUOM. Lohjan Parkinson-kerhon jäsenet ilmoittavat tulostaan kerhoonsa. Eväs-torppa, osoite: Kalkkiradantie 1, 08700 Lohja (Virkkala)

Porvoo / Borgå

Tapaamiset/klubbmöten

Säännölliset kuukausitapaamiset ovat aina kuukauden kolmantena maanantaina klo 15-17 Suomalaisen seurakuntakodin pikkusalissa, Lundinkatu 5, Porvoo, käynti pihan puolelta.

Regelbundna klubbmöten månadens tredje måndag i Borgå Finska församlingshemmet lilla sal, Lundagatan 5. (ingång från gården)

Liikunta-gymnastik Ryhmä/ tuolivoimistelua uimahallin liikuntasalissa keskiviikkoisin klo 15.00-15.45. / Grupp/ stolgymnastik i simhallens koditionssal onsdagar kl.15.00-15.45.

Pukkaa pelataan perjantaisin klo 11.00-12.00 Kokonhallissa Jääkiekkotie 3. / Boccia spelas på fredagar kl.11.00-12.00 I Kokonhallen, Ishockeyvägen 3.

Yhteystiedot / Kontakt

Puheenjohtaja/Ordförande: Ritva Stråhlmann, ritva.strahlmann@gmail.com, puh.040 577 3657

Rahastonhoitaja/kassör, Ray Johansson, puh. 0400 304 189, raybjohansson@gmail.com

Porvoon-kerhon kotisivut / adress till Borgåklubbens hemsidor: www.porvoonparkkis.yhdistysavain.fi ja kerhon sähköpostiosoite: porvoonparkkis@upy.fi Tervetuloa kaikki omat ja muidenkin kerhojen jäsenet.

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

puheenjohtaja Ilkka Saali, ileppi64@gmail.com, puh 040 5073405

rahastonhoitaja Riina Saali, riina.saali@hotmail.com, puh. 040 765 8810

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kerhoilta on parillisilla viikoilla joka toisena arkitiistaisin klo 16.30 - 19 Simonkylän palvelutalossa ja sen päivätoimintatilassa, os. Simontie 5, 01350 Vantaa. Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkkis-ystävät!

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja, Esa Koskelainen, tikkurilanparkkis, 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

ordf Åsa Sundström, k.sundstrom(at)pp.inet.fi, p. 040 560 3216

kassör Marja-Leena Nylund, leena.nylund(at)myhome.fi, p. 040 700 5720

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset

Ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen tiistai klo 14-16.

Paikka: Lumikello, Vaskomäentie1, 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

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann rah.hoit. Ray Johansson	040 577 3657 0400 304 189	ritva.strahlmann@gmail.com raybjohansson@gmail.com
Espoo	pj. ja rah.hoitaja Juha Venho sihteeri Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	espoonparkkis@upy.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Jarmo Savolainen siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pekka Tontti Malmi: Olavi Peltonen	040 501 7683 040 1707975 045 867 4004 040 516 3247	itahelsinginparkkis@upy.fi itahelsinginparkkis@upy.fi itahelsinginparkkis@upy.fi olavi.peltonen@luukku.com
Helsinki - läntinen	pj. Leena Piispa-Ottelin rah.hoitaja Jarmo Nieminen	044 030 8017 040 701 0247	piispa.leena@gmail.com jarmo.kalevi.nieminen@gmail.com
Hyvinkää	siht. Hilka Räisänen rah.hoit. Leena Hyvärinen liik.vast. Suoma Rantonen	040 729 7035 040 0426 120	hilka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com suoma.rantonen@gmail.com
Keski-Uusimaa	pj. Sampo Sulopuisto siht. Terhi Hero kirj.pit. Heli Laakso	045 218 3755 040 742 8328 050 5688 290	kuparkkis@upy.fi kuparkkis@upy.fi kuparkkis@upy.fi
Lohja	pj. Matti Tukiainen varapj/ liik.vast. Heikki Böös rahastonhoitaja Leena Ovaska siht. Vili Sarvas	040 060 0099 041 438 8056 041 461 6690 040 535 8092	mattitukiainen@gmail.com heikki.boos@gmail.com leena.ovaska@gmail.com vili.sarvas@iki.fi
Vantaa Myyrmäki	pj. Ilkka Saali rah.hoit. Riina Saali	040 507 3405 040 765 8810	ileppi64@gmail.com riina.saali@hotmail.com
Vantaa Tikkurila	pj. Esa Koskelainen varapj. Ari Kolehmainen	050 380 9760 046 880 8433	tikkurilanparkkis@upy.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. Åsa Sundström rah.hoit. Marja-Leena Nylund	040 560 3216 040 700 5720	k.sundstrom@pp.inet.fi leena.nylund@myhome.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Sari Kukkonen tiedottaja Jarmo Laakso rah.hoit. Helena Salminen	050 548 2732 050 5355125	oivaparkkis@upy.fi oivaparkkis@upy.fi ehsalminen@gmail.com
UPY	Kaarina Malm siht. Maaria Hänninen liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	kaarina.malm@upy.fi toimisto@upy.fi liikunta@upy.fi



UPY:n kevätristeilyn uusi lähtöpäivä: to 1.10.2020

Keväällä varatut ja maksetut matkat ovat voimassa ellei osallistuja ole perunut matkaansa.

Huhtikuulle suunniteltu risteily siirrettiin ensin 19.8. päivälle, mutta koronatilanteen jatkuessa risteilyn ajankohtaa siirrettiin uudelleen myöhemmälle syksyyn.

Aikataulu 1.10.2020, klo 9.15 – 19.30

Klo 9.15-10 tapaaminen ja matkalippujen jako Helsingin Katajanokan terminaalissa.

Viking XPRS lähtee Helsingistä kello 10.30 ja saapuu Tallinnaan kello 13.

Klo 10.30 Aamupala 7. kerroksen luentosalin luona. Menomat-kalla ravitsemusterapeutti Tuija Helmisen luento monipuolisesta ruokavaliosta huomioiden Parkinsonia sairastavan erityistarpeet.

Klo 13.30-15.30 Kiertoaajelu siihen ilmoittautuneille ja maksaneille. Lähtö terminaalin edestä parkkipaikalta.

Klo 16.15 viimeistään laivalla. Laiva lähtee takaisin klo 17.

Klo 16.30 Buffet-kattauksemme alkaa

Klo 19.30 perillä Helsingissä.

Muuta huomioitavaa: Jos liikut pyörätuolilla tai rollaattorilla, kanssasi matkustaa henkilökohtainen avustaja, noudatat gluteiinitonta ruokavaliota tai sinulla muita ruoka-ainerajoitteita, niin ilmoita niistä ilmoittautuessasi.

Matkapäivänä, keskiviikko 1.10.2020:

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

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

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

Tervetuloa UPY:n risteilylle Tallinnaan torstain 1.10.2020!

Kunto-nyrkkeilykurssi - syksy 2020

10 harjoituskertaa, järjestäjinä Uudenmaan Parkinson-yhdistys ja Ringside Club



Harjoitukset keskiviikkoisin 7.10. - 9.12. klo 15.30-16.30 Ruskeasuon hallin nyrkkeilysalilla. Ratsastie 10 00280 Helsinki - Liikuntahallin puh. 09 310 87892

Kurssin vetäjinä toimivat Ringside Clubin kokeneet valmentajat Risto Kopra, Olli Hagman ja Bo Söderlund.

Kuntonyrkkeily on suunniteltu kaikkien liikuntamuodoksi. Et tarvitse lähitaistelutaitoja tai -halujakaan. Välineet saat salilta. Tule mukaan hakemaan hyvää tuulta, vähentämään kaatumisriskiä ja parantamaan vointiasi. Harjoituksia tehdään myös matolla, mikä tuottaa osalle vaikeuksia. Toisaalta monet harjoituksista, esim. venyttelyt, voi tehdä myös tuolilla istuen. Mukaan niin edellisen kurssin käyneet kuin uudet

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi Kurssille mahtuu 12 ensin ilmoittautunutta ja vahvistuksen saatua. Jos olit ilmoittautunut keväällä koronan tyrmäämälle kurssille, ilmoita uudestaan osallistumisestasi.

Osallistumismaksu 20 euroa. Jos maksoit keväällä peruuntuneen kurssin maksun niin se kattaa syyskurssin osallistumisen. Muut maksavat viimeistään 30.9.2020 UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169 viitekenttään: 10485.

Valitse vapaasti – Parkinson tottelee kuntoutusta

Poimintoja erityyppisistä kuntoutusta käsittelevistä tutkimusprojekteista

Eri puolilla maailmaa tutkitaan monia erityyppisiä kuntoutusmenetelmiä. Tähän olen poiminut PILATEKSEN, TASAPAINON, MUISTIN ja KÄVELYN harjoittelun tuloksia.

Mukana on pari yhteenvetoa: 2006 Suomen lääkirilehdessä julkaistu Parkinsonliiton vastuulääkärin Kirsti Martikaisen ja 2013 tehty Cochrane analyysi. Motorisen puolen teho on helpoimmin osoitettavissa niin kävelyssä kuin tasapainossa, jolloin myös kaatumisriski vähenee. Elämän laatu paranee, koska harjoittelu parantaa unen laatua sekä ylempiä aivotoimintoja, ns. kognitiivisia toimintoja, jotka liittyvät tiedonkäsittelyyn ja muistiin.

Miksi näin on hyvä tehdä läkehoidon ohella. Harjoittelu lisää aivojen plastisuutta eli syvien tumakkeiden muovautuvuutta sekä lisää dopamiinin vapautumista. Näin on voitu todeta, kun osaan tutkimuksista on jo saatu mukaan moderneja aivokuvantamisen menetelmiä.

PILATES

Pilateksesta oli 2019 kerätty yhteensä 8 tutkimusta, joista 4 oli sokkotutkimuksia. Pilates on kevyttä venyttelyä sisältävää harjoittelua, johon myös yhdistetään hengitysharjoituksia. Pilates kiinnostavasti paransi enemmän jalkojen toimintaa kuin tavanomaiset alaraajojen harjoitteet. Kohentumista saatiin tasapainoon, joustavuuteen ja toiminnalliseen itsenäisyyteen. Jos oireistosi on jalkapainotteinen, tässä on harjoittelumuoto, johon kannattaa osallistua. Pilates on myös vaihtelua muuhun harjoitteluun.

TASAPAINO ja KÄVELY

Lieuttuassa pieni 14 hengen ryhmä osallistui 8 viikon aikana mo-

nitahoiseen tasapainon ja kävelyn harjoittelun tehon arviointiin. Tapaamisia oli 3 kertaa viikossa ja ne kestivät tunnin. Huomattavin parantuminen oli kävelyn nopeudessa. Myös suorituskkyky eri toiminnallisissa tehtävissä parani. Suhteellisen lyhyellä ajalla saatiin hyviä tuloksia, eikä vaatimukset olleet kovia.

MUISTI

Muistista puhutaan paljon eikä turhaan. Silmiini osui vuonna 2006 USA:ssa tehty tutkimus. Osallistujia oli melko paljon, 2832 ja keski-ikä oli 74 vuotta. Tämä tutkimus koski eri muistivaikeuksia, ei yksinomaan Parkinson-muistivaikeutta. Ryhmät harjoituttivat eri osa-alueita: muistia, päättelykykyä, tarkkaavaisuutta ja ajattelun nopeutta. Ryhmät tapasivat 10 kertaa 1-1,5 tuntia kerrallaan. Sama toistettiin 11 kuukauden ja 35 kuukauden kuluttua, jolloin harjoiteltiin 4 kertaa. Harjoittelun vaikutus oli nähtävissä 5 vuoteen saakka sillä osa-alueella, jota kukin ryhmä oli treenannut, päättelykykyä harjoitelleen ryhmän tuloksissa pystyttiin jopa osoittamaan paranevista. Lämmin suositus meille kaikille muistin eri osa-alueiden ahkeraan treenaukseen.

Vuonna 2006 Lääkirilehdessä julkaistiin neurologi Kirsti Martikaisen hyvä yhteenveto työikäisten Parkinsonia sairastavien kuntoutuksesta. Siihen oli koottu 10 arviointia. Liikunta oli tietysti tärkeä suositus ja jo tuolloin miltei puolet noudattivat suositusta. Siinä kehoitettiin lisäksi huomioimaan sekä puheterapian että neuropsykologin arvion tarpeita sekä muistutettiin myös ammatillisen kuntoutuksen tarpeesta. Jos/Kun katsoo Parkinson-yhdistysten ja -kerhojen sivuja, niin näkee, että näitä neuvoja on toteutettu.

FYSIOTERAPIA

Vuonna 2013 syyskuussa julkaistiin laaja Cochrane analyysi siihen mennessä tehdyistä tutkimuksista. Kaikkiaan 1800 potilasta osallistui 39 erilaiseen harjoitusohjelmaan. Vertailtiin ryhmiä, joka oli saanut fysioterapiaa ja ryhmällä ei ollut erityistä harjoitusohjelmaa. Kaikissa tutkimuksissa fysioterapia nopeutti kävelyä, vähensi jäykkyyttä, tasapaino parani ja toiminnallisuus koheni. Lyhytaikainen teho oli parhaiten dokumentoitu.

Tutkimusten ryhmäkoot olivat yleensä pieniä. Tämän takia toivotaan laajempia tutkimuksia ja suurempia osallistujamääriä, jotta löydettäisiin parhaimmat mittarit tehon osoittamiseksi. Nyt käytössä oli kaikkiaan 9 mittaria, minkä takia tutkimusten läpivieminen on hyvin työlästä ja aikaa vievää. Tavoitteena on tietysti, että osataisiin valita paras mahdollinen terapiamuoto yksilöllisesti. Elämän laatu kohentuu, kun saadaan yksilöllisillä valinnoilla apua niin motorisiin kuin ei-motorisiin oireisiin.

Vaihtoehtoja on paljon olemassa, joten jokainen voi miettiä omat kuntouksen tarpeensa sekä omat mieltymyksensä tanssista tai pilateksesta kuorolauluun, tavallisiin kävelyhetkiin tai seisomiseen yhdellä jalalla hampaitaan harjatessa. Oman suunnitelman pohjalta liikuminen ja harjoittelu sitten lähtee, joko Parkinson-yhdistyksen tai muun porukan mukana voi ryhtyä toteuttamaan unelmaansa.

seniorineurologi

Sinikka Ingo,

Pohjanmaan karanteenissa ulkoileva

Halutessa julkaisuluettelon voi saada UPY:n sihteeriltä.



TIEDÄTKÖ – MUISTATKO?

1. Mitä tarkoittaa kleptokratia?

- a) Pyhimysten valtaa
- b) Varkaiden valtaa
- c) Julkkisten valtaa

2. Minkä kaupungin lisänimi on ”Kiinan Venetsia”?

- a) Harbin
- b) Suzhou
- c) Xi'an

3. Mikä tarkoittaa metrin miljoonasosaa?

- a) Mikroni
- b) Naksoni
- c) Poksoni

4. Mitä ovat Regent ja Spätburgunder?

- a) Arvonimiä
- b) Olutlaatuja
- c) Viinirypäleitä

5. Mikä on paperin valmistuksen ensimmäinen vaihe?

- a) Pulpperointi
- b) Siistaus
- c) Viiraus

6. Mikä sana tarkoittaa valaisevaa proteiinia?

- a) Posiini
- b) Opsini
- c) Popsiini

7. Mihin ammattiin Elias Lönnrot valmistui vuonna 1832?

- a) Lääkäriksi
- b) Opettajaksi
- c) Lakimieheksi

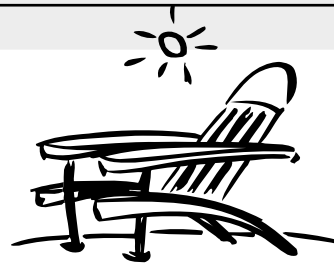
8. Minkä maan kansallispeli on Korona?

- a) Viron
- b) Latvian
- c) Liettuan

Laatinut: avs

Vastaukset sivulla 20

Kuinka pukeutua kesään



Kohta on kesä ja kesähepenet kaupoissa, aivan. Se tarkoittaa myös sitä, että pian saamme lukea akkain avii-seista, mitä kevyttä, ohutta ja liehuvahelmaista voi pukea ylleen, kun kokoonnutaan piha-pöytään auringon paistaessa ja nurmen vihertäessä kesän leppeän lämmön ympäröimänä. Toki on vinkki ottaa suurehko ohkainen sekä pehmoinen huivi, paremmin asiaan perehtyneet puhuvat pashminasta, jonka voi heittää harteilleen, jos illan vii-leys yllättää...

Ja yllättäähän se viileys, jo heti aamusta. Karu kokemus on osoittanut, että juhannuksena saattaa yllättää helle, viileää, ellei peräti kylmää on mitä todennäköisimmin. Jostain syystä mieleen vilahtavat muistot saappaista ja sadetakista, jopa aamu-yöstä, jolloin istuttiin haalean-lämpöisessä saunassa villapaita päällä, kun mittari ulkona painui nollan tienoille. Ja olipa heinä-kuussa loman alku, jolloin heti kohta käytiin ostamassa lapsille käsineet, kun ei tullut pakattua mukaan sekä se kesä, jolloin aamuisin mietittiin, miten paljon tuulipuvun alle on puettava vaatetta.

Siispä kesäpukeutuminen uusien otsikoin; ”Kerrospukeutuminen kesällä, näin tar-ke- net juhannusillan viileydessä”, ”Mukavat ja lämpimät asusteet terassille”, ”Sateen sattuessa sa- teelta suojassa”. Tässä muutama esimerkki, joista voi jo päätellä paljon. Kesällä ei kerta kaikkiaan pärjää shortsit, toppi, uimapuku ja mekko -meiningillä, eivätkä kevyt pashmina sekä ohuehkot

pitkähihaiset ja pitkälahkeiset vaatekappaleet auta pitämään kylmyyttä kaukana.

Varmuuden vuoksi kesän lomareissulle pitää pakata pak- suhkot sukkahousut tai leggin- sit, ellei peräti talviulkoiluker- rasto, kaiken varalta. Pusero, pitkät hihat mieluusti ja toinen samanmoinen karvan verran lämpöisempänä. Tai villapaita, joka on villasukkien ohella eh- doton vaatekappale kesät talvet. Tästäpä tulee mieleen se kesä, kun oli muuten lämmin, mutta mökin lattia alkuun niin kylmä, että sisällä täytyi pitää villasuk- kia, vaikka muuten tarkeni biki- neissä.

No siihen peruskesävaate- tukseen palatakseni, ulommai- sen vaatekerroksen tulee pitää tuuli loitolla. Makuasia vuori- tettu vai vuoreton malli, eikä ole pahitteeksi, jos tihkusade jää myös ulkopuolelle. Tosi sa- detta varten on sadeasu, sehän kuuluu vakiovarusteisiin joka tapauksessa. Sitten päähinettä ja käsinettä tarpeen mukaan. Sanomattakin lienee selvää, että korkeakorkoiset sandaalit ovat jonkinmoinen tyylivirhe edel- lä kuvatun asukokonaisuuden kanssa. Siitä huolimatta, vaikka kuinka rohkeasti osaisi sekoittaa trendejä ja brändejä.

Ja ne värit, materiaalit, hin- ta ja muu sen sellainen on ihan oma juttunsa. Käytännöllistä ja käytönkestävää vai näyttävää ja tahroja keräävää, siinä on toinen tärkeä seikka vaatteita hankittaessa. Näihin palaam- me vielä.

KM

Pidetään huolta muistista ja aivojen terveydestä

Muisti toimii ympäri vuorokauden

Unohduksia tapahtuu meille kaikille. Joskus avaimet tai lompakko jäävät kotiin tai jokin asia tai nimi ei tule heti mieleen. Kun on kiirettä, stressiä tai elämä ei tunnu kovin mielekkäältä, moni kokee, ettei muistikaan toimi kunnolla. Onneksi nämä kaikki ovat pohjimmiltaan hyvänlaatuisia unohduksia. Nimikin muistuu, kun annamme vähän aikaa ajatuksille tai ystävän kanssa alamme muistelemaan tapahtunutta ja siihen liittyviä muita muistivinkkejä.

Muisti ei ole vain yksi asia, vaan se voidaan jakaa esimerkiksi asiamuistiin, tapahtumamuistiin ja aistimuistiin tai keston mukaan lyhyeen ja pitkäkestoiseen muistiin. Muistiin tallentuu asioita hyvin monin eri tavoin ja se toimii ympäri vuorokauden, eikä lepää edes yöllä. On kuitenkin hyvä huomioda, että useiden asioiden mielessä pitäminen samanaikaisesti voi olla haastavaa. Tämän tunnistaa varmasti meistä moni, joilla on kiireen keskellä jäänyt jokin asia huomioimatta tai yksinkertaisesti unohtunut. Kun painamme jotain asiaa mieleemme, siihen on hyvä lisätä monenlaisia muistivinkkejä. Esimerkiksi missä paikassa olemme, miltä tuoksuu, millainen tunnelma on, mikä ajan kohta on kyseessä tai keitä ihmisiä oli paikalla. Näin muistillamme on talletettuna useampi hakuvinkki, joiden avulla tietoa tai asioita voi palautella helpommin mieleen.

Parkinsonin taudin mahdolliset vaikutukset tiedonkäsittelyyn

Vaikka Parkinsonin tauti vaikuttaa suurimmalta osin motoriikkaan,

voi se osalla heikentää myös kognitiivisia toimintoja eli tiedonkäsittelyä. Tavallisia oireita Parkinsonin taudin muistisairaudessa ovat juuri keskittymiskykyyn, tiedon käsittelyyn sekä ongelmien ratkaisukykyyn liittyvät haasteet, jolloin tehtävien suunnittelu tai niihin keskittyminen vaikeutuu. Joistakin voi tuntua, että ajatustoiminta hidastuu.

Milloin lääkäriin

Jos muistin tai tiedonkäsittelyn toiminta huolestuttaa itseäsi tai läheisiäsi, kannattaa hakeutua tutkimuksiin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa mahdollisia ongelmia havaitaan, sitä paremmin niihin voidaan puuttua ja tunnistaa, onko kyse vain ohimenevästä ongelmas- ta tai sairaudesta. Tutkimuksiin kannattaa hakeutua:

- Jos unohtaa toistuvasti muutakin, kun ihmisten nimiä
- Jos itselle tärkeät esineet ovat usein hukassa
- Jos liikkuessa joutuu miettimään mihin on menossa tai ei muista, miten tuli paikkaan
- Jos huomaa muistin tai uusien asioiden opettelu selkeästi heikentyneen
- Jos aiemmin helposti sujunut tekeminen vaikeutuu
- Jos läheisesi ovat huolissaan muististasi

Mistä apua

Vaikka tilanne voi tuntua haastavalta on tukea ja apua saatavilla. Erilaisia muistamisen apuvälineitä on kehitetty ja muistiharjoituksia voi tehdä kotona tai ryhmissä, joita on esimerkiksi alueen muistiyhdistyksissä. Kannatta kysellä paikallisesta muistiyhdistyksestä, millaisia

ryhmiä on tarjolla. Muistin huoltaminen sekä uuden oppiminen on kuntouttavassakin mielessä aina kannattavaa, sillä harjoittaminen ja uuden oppiminen on hyvää treeniä myös aivoille.

Käytännölliset apuvälineet, kuten muistutukset ja muistilaput auttavat useimpia, mutta muistisairauden edetessä apuna voi olla tarpeen myös muistutella suullisesti tai tehdä selkeä kirjallinen ohje. Kuvien ja kirkkaiden värien käyttö voivat helpottaa hahmotamista suurestikin. Kokonaistilannetta voidaan helpottaa myös arjen ja päivittäisten toimintojen rutiineilla, päiväohjelmalla sekä keskittymällä yhteen asiaan kerrallaan. Keskittyminen yhteen asiaan kerralla on tärkeä itse kullekin, sillä aivomme eivät pidä monen asian tekemisestä yhtä aikaa.

Millaisilla asioilla voimme lisätä aivojemme hyvinvointia?

Lohduttavaa on tietää, että voimme itse vaikuttaa aivojemme terveyteen ikää ja geeniperimää lukuun ottamatta. Aivoterveystestä huolehtiminen on jokaiselle hyväksi. Mitkä ovat ne asiat, jotka parantaisivat muistia tai ainakin pienentäisivät muistisairauksien riskitekijöitä?

Suomalaisessa FINGER-tutkimusmallissa ikääntyvät henkilöt muuttivat ohjatusti elintapojaan terveellisemmiksi, sillä seurauksella, että heidän muisti- ja ajattelutoimintonsa säilyivät paremmin ja riski muistihäiriöihin pieneni. Tämä toimintamalli on levinnyt jo moneen maahan, jossa samaa elintapaohjausta ja aivoterveystestien riskitekijöitä nyt myös tutkitaan. Kun tiedämme ja tunnistamme

näitä kuormitustekijöitä, on helpompi valita itselleen sopivia tapoja ja vinkkejä siihen, miten voimme edistää aivoterveellisiä asioita omassa elämässämme.

Samat asiat, jotka ovat hyväksi sydämelle ovat hyväksi myös aivoille ja muistille.

Uni, rentoutuminen

Yksi tärkeimmistä tekijöistä on uni. Jos meillä on unen puutetta aivomme ovat sekaisin, vähän kuin likapyykki korissa. Samalla tavalla, kuin pyykit pestään ja järjestellään sitten oikeisiin paikkoihin, unen aikana aivot tallentavat ja jäsentävät tietoa ja puhdistavat itseään kuona-aineista, siis ikään kuin peseytyvät. Aamulla on taas raikas ja puhdas olo ja asiat omilla paikoillaan.

Tiedetään, että nukkuminen lisää myös uusien hermosolujen syntymistä. Unen laatu on tärkeämpää kuin sen pituus, vaikka unta tarvitaan yksilöllisesti n. 7–9 tuntia vuorokaudessa. Monille nukahtaminen on vaikeaa, mutta sitä voi myös harjoitella esimerkiksi rentoutus- ja hengitysharjoituksilla. Lepo ja rentoutuminen ovat kiireen keskellä usein tarpeen, jo pieni hetki riittää usein kokoamaan ajatuksia ja siirtämään niitä pois mieltä vaivaavista asioista. Jopa yksi lyhyt muutaman minuutin keskittyminen oikeaan hengitykseen rentouttaa pallean ja pistää veren kiertämään aivoihin asti.

Liikunta

On itse asiassa melko huikeaa, että liikunta ja liikkuminen saavat aikaan aivoissamme aikaan jopa rakenteellisia muutoksia! Millään lääkkeellä tai muilla hoitomuodoilla ei saada samanlaisia vaikutuksia ja tämä resepti ei maksa mitään! Liikkumisen avulla aivoille saadaan paremmin happea ja vahvistetaan yhteyksiä eri aivolohkojen välillä. Näin aivot myös toimivat paljon tehokkaammin.

Kaikki liikkuminen on hyväksi, sillä aivot laskevat jokaisen askeleen. Jos jaksaa liikkua säännöllisesti, vaikka pari kertaa viikossa puolen vuoden ajan, huomaa varmasti muutoksen. Kuntoilu voi olla myös tanssia, sillä musiikki ja tanssi aktivoivat tutkitusti aivojen eri alueita, kasvattavat fyysistä kuntoa, tasapainoa ja antavat paljon henkistä hyvää. Ei kuitenkaan kannata unohtaa, että myös lihas-kuntoa tulee parantaa voimaa lisäävällä harjoittelulla.

Tärkeää liikkumisessa on, että harrastaa juuri itsestä hauskalta tuntuvia lajeja. On hyvä aloittaa pienen askelin, jos aikaisemmin ei ole juuri liikkunut tai on ollut pitkä tauko liikkumisesta. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

Ravinto

Aivojen kannalta ei ole ihan samallaista ruokaa syömmme. Hyvä muistisääntö on perinteinen ruokakolmio, lautasmalli ja sydänmerkillä varustetut elintarvikkeet. Aivojen, sydämen ja muistin kannalta monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio on tutkitusti paras vaihtoehto, eivät yksittäiset huipputerveellisiksi mainostetut ruoka-aineet. Hyvä ja oikeanlainen ravinto ja ruuan laatu vahvistavat aivojen tiedonkäsittelyä ja tukevat myös lihasten kuntoa ja toimintakykyämme.

Hyvä mieli

Jokaisella meistä on joskus kiirettä ja surua, mutta pitkäaikainen stressi ja masennus eivät ole muistille eikä aivoillemme hyväksi, siksi oman mielen hyvinvointia kannattaa todella vahvistaa kaikin mahdollisin keinoin. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa esimerkiksi kiinnittämällä huomiota myönteisiin asioihin arjessa ja oppia tunnistamaan omia voimavaroja. Tähän löytyy paljon työkaluja, joista jokainen löytää varmasti itselleen sopivan, on se sitten kiitollisuus-

päiväkirja, ystävät tai avantouinti. Myös hyvän tekeminen toiselle ja iloinen mieli saa toisetkin hyvälle mielelle. Hymy tai nauraminen rentouttaa, alentaa verenpainetta ja pumppaa happea avioille. Koska olet nauranut viimeksi niin paljon, että vedet silmistä lentelee? Hyvää mieltä voi tuoda myös uusien asioiden oppiminen, vajojen kertaaminen ja yhdessä tekeminen!

Aina emme näilläkään toimilla voi estää sairastumistamme, mutta voimme ainakin viivästyttää ja kasvattaa aivojamme suojaavaa reserviä.

Muistetaan siis pitää aivot levon lisäksi myös aktiivisina! Monipuolisuus on tärkeää. Ei vain yhtä lajia, vaan vaikka kahta tai kolmea, omien mielihalujen ja kiinnostuksen mukaan.

Hyviä vinkkejä:

Muistiopas. Oppaassa on paljon hyödyllistä lisätietoa muistista ja aivoterveystestistä sekä muistisairauksien riskitesti. Voit ladata tai tilata sen verkkokaupasta <https://verkkokauppa.muistiliitto.fi/tuote/10748841>

Muistipuisto® on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveystä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä. Käyttäjä oppii puistossa myös aivojen toimintakykyä edistäviä keinoja. Voit ladata maksuttoman sovelluksen omalle kännykälle tai tietokoneelle tai mennä osoitteeseen www.muistipuisto.fi, täällä löydät musiikkia, liikuntaa, rentoutusta ja aivojen aktivointia.

Kirjoittajat:

Muistiliiton asiantuntijat

**Anita Pohjanvuori ja
Sofie Klawér-Kallio**

Tanssikurssi Kampin Liikuntakeskuksessa,

UPY:n liikuntavuorolla klo 13–14 (14.9. – 14.12.2020)

"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 musikkeihin. Alkulämmittely tehdään tuoleissa istuen. Alkulämmittelyssä keskitytään selkärangan liikkuvuuden lisäämiseen, eri lihasryhmien aktivoimiseen sekä tasapainoon positiivisesti vaikuttaviin harjoitteisiin."
Nina Krook

Tanssikurssi (14 kertaa) on UPY:n liikuntavuorolla Kampin Liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 13–14. Kurssin kesto on 14 kertaa, 14.9. – 14.12.2020 ja ohjaajana jatkaa Nina Krook.

Kevään tanssikurssilla olleet, jotka ilmoittivat jatkavansa syksyllä ovat automaattisesti kurssilla ja maksavat pienemmän osallistumismaksun.

Ilmoittautuminen ja maksu (30 euroa/osallistuja/14 kertaa) 4.9.2020 mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886 ja maksu UPY:n tilille: FI16 1501 3007 201169, viite 920180.

Jos olit mukana kevään kursilla, niin pitämättömistä tunneista hyvitetään 12 euroa, eli syksyn kurssimaksu on 18 euroa. Maksu käyttäen viitettä: 920180.



Jumppaa fysioterapeutin johdolla Kirkkonummella, maanantaisin klo 11.30 – 12.30 (21.9. – 23.11.2020)

Fysioterapeutin ohjaama jumppa jatkuu maanantaisin klo 11.30–12.30, Kirkkonummen uimahalli, Gesterbyntie 41, 02400 Kirkkonummi. Jumppakertoja syyskuudella on 10 ja mukaan mahtuu 12 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ohjattu jumppa toteutuu, jos osallistujia on vähintään 8.

Ilmoittautuminen ja maksu
(80 euroa/jäsenosallistuja/10 kertaa ja 100 euroa/ei-jäsenosallistuja/10 kertaa) 4.9.2020 mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886 ja maksu UPY:n tilille: FI16 1501 3007 201169, viite 920203.



WHO: "Taide parantaa..."

Taiteelliseen toimintaan osallistuminen sekä taiteen koki-jana että tekijänä voi ehkäistä lukuisia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia sekä hoitaa ja auttaa selviytymään useiden akuuttien ja kroonisten sairauksien kanssa. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan taidekokemuksien on havaittu vähentävän mm. dementian sekä masennuksen riskiä.

Uudellamaalla toimii sote-järjestöjen verkosto, jonka nimi on KUMAJA. Sen tavoitteena on kehittää yhteistyöllä hyvinvointia ja osallisuutta tuottavia sote-palveluita maakunnassa. Verkoston koostumisessa helmikuussa tänä vuonna nousi esiin kulttuurin mer-

kittävä rooli sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan monenlaisia keinoja. On mm. etsittävä yhteisöllisiä toimintamalleja. Ja on myös tarve paljastaa ja purkaa rakenteita, jotka ovat syrjiviä, stigmatisoivia. Taide tarjoaa keinoja, joista tässä muutama esimerkki.

Ryhmämuotoiseen taidetoimintaan osallistuminen on lapsilla ja nuorilla lisännyt yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja selviytymis- ja sopeutumiskykyä ennakoimattomissa, yllättävissä muutostilanteissa. Draamatoiminnan on kouluissa havaittu vähentävän kiusaamista sekä keskinäistä kilpailua.

Britanniassa on ollut jo parinkymmenen vuoden ajan käytössä toimintamalli, jossa yksinäisyydestä, lievistä mielenterveysongelmista tai kroonisista kivuista kärsiviä asiakkaita ohjataan yleislääkärin kirjoittamalla kulttuurilähetteellä taide- ja kulttuuritoimintaan. Kulttuurilähettemalli on otettu käyttöön myös muun muassa Ruotsissa ja Tanskassa. Mallin on havaittu vähentävän tarpeettomia lääkärikäyntejä ja siten tuottavan joskus myös kustannussäästöjä. WHO:n Euroopan aluetoimiston julkaisu marraskuussa 2019 *What is the role of the arts in improving health and well-being?*

Jokainen elämä on tärkeä

– keskusteluja ihmiskuvasta, terveestä yhteiskunnasta ja kulttuurista *



Kaarina Luodon työ

Jokainen ihminen on laulun arvoinen
Jokainen elämä on tärkeä
Jokainen ihminen vain elää hetken sen
Sen minkä kohtalo on hänelle määräävä...

Veikko Lavi

Jokaisen elämään kuuluu jaksoja, jolloin fyysinen tai psyykkinen terveys horjuu, eikä silloin pysty olemaan tehokas ja tuottoisa. Kriisit tai terveysongelmat ovat osa ihmisenä olemista siinä missä tasainen arki tai iloiset kokemukset.

Olemme tottuneet ajattelemaan, että meissä on kaksi puolta, mieli ja ruumis, jotka ovat erillään. Nykyinen tieto hermojärjestelmistä ja psykologiasta kertoo toista. Mieli vaikuttaa väistämättä fyysiseen terveyteen ja päinvastoin. Myös erityisen vakavassa epidemia tilanteessa – kuten

nyt korona pandemian hallitsemassa – tämä pitää paikkansa. Tässä tilanteessa keskittyminen viruksen torjumiseen on yhteinen etu. Silti ei voi unohtaa, että kriisi on myös taloudellinen, sosiaalinen ja henkinen.

Kun ajattelu on tautikeskeistä, ihminen sopeutuu passiiviseksi potilaaksi. Hän ulkoistaa muille suuren osan persoonaansa ja elämäänsä koskevaa päätöksentekoa. Usein yhteiskuntaakin luokittelee ”potilaat” jotenkin vajaakykyisiksi – pahimmillaan pelkäksi kulueräksi.

Kun ihminen elää elämänsä, omien voimiensa mukaan, kun ei tauti ole keskeistä, silloin se mikä on mahdollista voi tuottaa mielekkyyttä ja hyvää mieltä. Voimme toimia ja osallistua; ystävinä, auttajina ja vertaistukijoina – sekä monenlaisen kulttuurin tekijöinä.

Kriisit ja vaikeudet, kuten eläminen pitkäaikaisen, kuntoa heikentävän neurologisen vaivan kanssa, vaativat mielen ja ruumiin yhteispeliä. Henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpito on elintärkeää terveyden puolustamista.

Connecting people...

Aivomme ovat kehittyneet palkitsemaan sen, että saamme yhteyden toiseen ihmiseen, kun ajattelumme ja tunteemme kohtaavat. Yhteys ei edellytä sanoja vaan kommunikointi voi tapahtua musiikin, liikkeen tai kuvien muodossa. Kutsumme sitä kaikkea kulttuuriksi.

LYSTI ON LÄÄKETTÄ

Ilo ei saisi kadota elämästä diagnoosin mukana.

Ihmisten suhtautuminen muuttuu, kun ystävänä, sukulainen tai tuttu saa diagnoosin. Ystävät ja tuttavat tulevat kyselemään vointia ja kohtelevat ”silkkihansikkain”. Joskus sukulaiset taas mieluummin kaihtavat aihetta.

Ihmisen perustarpeita on kohdata toinen – ”ihmisen ikävä toisen luo”. Yksinäisyys on joskus pahin vihollinen. Esim. Britanniassa noin 20–30 prosenttia lääkärikäynneistä johtuu muista kuin lääketieteellisistä syistä, kuten yksinäisyydestä tai syrjäytymisestä.

Hyvät kokemukset hautautuvat helposti, kun elämme päivästä toiseen kipujen, vapinoiden ja jäykkyyksien kanssa. Paha olo purkautuu monin eri tavoin, masennuksena, lamaantumisenä, ratkaisemattomina vihan tunteina.



Isännöitsijätoimisto Erkki Oksanen Oy

Jokainen elämä on tärkeä

Jatko sivulta 21

Meidän tulee tietoisesti yksin ja yhdessä tuottaa nautinnon hetkiä ja myönteisiä kokemuksia, tuottaa ihmisarvoa ja osallisuutta - unohtamatta hauskanpitoa. Lysti on lääketä.

KULTTUURI, toimintaa?

Tuleeko tästä ihan liikaa paineita kulttuuritoiminnalle? Sehän on virkistystoimintaa, joka kyllä tarjoaa iloa ja voimia. Kulttuuri voi edistää empatiaa ja tukiverkkojen vahvistumista. Uudet yhteisölliset verkot lähtevät kasvamaan pienestä.

Me, tai oikeastaan keskushermostomme pyrkii palkitsemaan yhteyden virittämisen ja kokemusten jakamisen. Siksi tarina hyvä lähtökohta kulttuuritoiminnalle: kommunikaatiota, läsnäoloa sekä kuuntelua tässä ja nyt. Jokaisella on oma ääni ja tapa kertoa, kuten myös kuunnella. Vuorovaikutusta voi myös harjoitella, kertomista sekä kuuntelua, kaikkeen löytyy tekniikoita avuksi. Organisaatio on yksinkertainen, projektit tai kurssit eivät vaadi kummoistakaan byrokratiaa. Eikä tarina tarvitse sanoja, myös ääni, liike tai kuva tarjoavat kertomuksia ja kokemuksia.

Jakaminen tapahtuu omista lähtökohdista käsin. Moni varmaan muistaa UPY:n pikkujoulusta, kun Hannu ja Maisa alias Matti ja Liisa seikkailivat Länsi-metron ihmemaas-

sa Juhani Ahon hengesä. On ollut karaokea, runoja & kahvia ja tanssia sekä vapaata liikettä että tanssijumppaa. Musiikkiliikunnan merkityksestähän on tutkittua tietoakin ja huumoria; Parkinson BROS. Parkinson BROS-projektin idea on ollut arvokkuuden korostaminen mustankin huumorin vastavalossa.

Toisaalta järjestölle olisi arvokasta kokemustiedon kerääminen ja talentaminen sekä jakelu mm. ylläpitämällä ns. eläviä kirjoja. Järjestön roolina kulttuuritoiminnassa voisi olla koulutus, uusien ideoiden välittäminen ja lanseeraus, resurssien jakelu. Ehkä jollain aikavälillä järjestö voisi järjestää kokemusten vaihtokahvilan, rennon tilaisuuden keskustella kulttuurista tms. Järjestöllä voisi olla oma kulttuurinetti.

Väärinkäsitysten välttämiseksi: Kulttuuria ei synny järjestön päätöksillä. Sitä syntyy siellä, missä ihmiset toimivat ja kohtaavat. Järjestö voi tarjota alustan kasvat-
taa ideoita, yhteyksiä eri ideoiden välillä, arkiston, koulutusapua.

** nämä ajatukset panin muistiin keskusteluissa toisaalta Parkinson Bros-projektin yhteydessä Paul Kajasen ja Matti Pärssisen kanssa sekä tanssi-liikunta ryhmässä Tuire Valomaan kanssa.*

Kristian Åberg



Kaarina Luodon työ

POHDINTOJA PARKINSONISTA

*On se niin kummaa,
tätä ilmettä niin tummaa,
ei kaikki aina havaitse,
tai ainakaan siitä mainitse,
ei siitä silloin erikseen kertoa tarvitse,
kun pääkopasta dopamiinia puuttuu
ja ilme, puhe, liike, ryhtikin
sen myötä jähmeäksi muuttuu.
Onhan tää erikoinen, liikehäiriösairaus,
johon auttaa vois päänkairaus,
jossa siru neurokirurgisesti asennetaan,
paikkaan ennalta määritettyyn,
aktivoidaan, toimintoon hienosäädettyyn.*

*Hmmmh...., mietin juuri,
oiskohan neurologeilta vaiva suuri,
lähete operaatioon ja lisää aikaa
elämisen laatuun antaa,
ois mullakin helpompi
sairautta kantaa,
ylpeästi, ryhdikkäästi,
parantumatta, pysyvästi.*

Matti P/ Parkinson Bros.

Taidenäyttelyissä nähtyä

Poikkeusoloissa ovat myös taidenäyttelytilat sulkeneet ovensa. Tieto hämmensi aluksi, tuntui epätodelliselta, että taidenäyttely voisi olla uhka terveydelle. Vaikutteita ihmisen mieleen taiteen toivoisikin antavan, mutta että siitä sairastuisi – nyt tiedän paremmin!

Noh, raamit ainakin ovat hienot

Näyttelyn avajaisiin saadaan kutsu, sinne menevät monet näyttäytymään ja ottamaan kuvia. Teokset hotkaistaan alkupaloina, nyökätään rohkaisevasti taiteilijalle ja siirrytään iloisesti hälisten ravintolaan, jonka menu tutkitaan tarkemmin kuin avajaisten katalogi.

Kun ei pääse taideteoksia syväluotaamaan, ajatukset hakeutuvat yleisöön, jota olen vaivihkaa seurailut huilattessani näyttelysalin penkillä.

Minä en moisista möykyistä piittaa

Kookkaat teokset ja multimedia-taiteen joku ohittaa kokonaan, sillä hänen taiteen arviointiperusteensa on, sopiiko teos omaan kotiin. Kierros on nopeasti tehty, jos vastaus on aina ei.

Frantisek Kupka on sanonut: ”Miksi maalata puita, joita jokainen voi ihailla luonnossa?” Onko siis nykytaiteen tehtävä tuottaa harmonisia maisemamaalauksia vai voiko sillä olla erilaiset tarkoitusperät. Ymmärtääkö yleisö?

Ystävä etsii teoksista aina tiettyä sinisen sävyä. Jos sitä löytyy, teos on ok! Kukkahattutätejä kiinnostaa (mies)taiteilija, joka on paikalla kertomassa elämäntarinaansa.

Naulakolla Ateneumissa tapasin naisen, jonka tavoitteena oli käydä, kiitos museokortin, sadassa näyttelyssä vuoden aikana. Sinä päivänä toteutui 83. käynti ja aikaa oli jäljellä kuukausi. Hyvä suoritus

turkulaisnaiselta, mutta jäikö hänelle nähdystä mitään muistikuvia?

Ilman yleisöä ei olisi taiteen valtaeliittiä

Viihteeksi osoittautui mielestäni Ars Fennica 2019 -taidepalkintona näyttelyn yhteydessä järjestetty yleisöäänestys palkinnonsaajasta. Palkintoa, 40 000 €, jakaa säätiö, joka valitsee sekä viisi pohjoismaista taiteilijaa kutsunäyttelyyn että tuomarin päättämän, kuka näistä viidestä on palkinnonsaaja.

Yleisö sai siis äänestää suosikkinsa ja äänestys oli samanlaista leikkiä kuin missikilpailuissa valittava ’lehdistön ihannetyttö’.

Ars Fennica -palkinnon pokaanneen islantilaisen Ragnar Kjartanssonin videoelokuva oli kuvattu sveitsiläisen ylänköjärven näköisessä paikassa – oliko sattumaa, että palkintotuomari oli sveitsiläisen museon johtaja. Höynäyttivätkö he meitä tavallisia taaveja?

Voima-lehden artikkelissa sanotaan: ”Taidemaailman valta-asemia voi tarkastella tekijyyden ohella taiteilijan ja kuraattorin sekä taiteilijan ja keräilijän suhteessa... suhde on ristiriitainen... kaikilla on eri lähtökohta tarkastella teosta”. Mihin tässä piirileikissä unohtui taiteilijan ja yleisön suhde? Eikö taiteilijaa kiinnosta, millaisia risti-

riitoja hänen teoksensa herättävät yleisössä.

Emme keräile, mutta olemme innostuneita ja tiedonhaluisia, katsomme haavi auki teoksia ja yritämme ymmärtää, minkälainen vaikutus niillä on omaan ajatteluumme. Entä jos työ ei puhuttele katsojaa? Pitääkö taiteilija silloin häntä jotenkin vajavaisena niin, ettei mielipiteestä tarvitse välittää.

Taiteen tekemisen merkityksestä

Voima-lehdessä oli taiteilija Aurora Reinhardin kommentti, joka panee myös miettimään: ”En koe, että minulla olisi velvollisuus parantaa maailmaa, minun tehtäväni on tehdä näkyväksi”. Reinhard hätkäyttää täydellisillä asetelmilla onnellisesta elämästä, mutta kun tarkemmin katsoo, löytää väkivaltaa ja sairautta.

Kuvanveistäjä Auguste Rodin ajatteli myös isosti: ”Taide on ihmisen ylevin tehtävä, koska se syventää ajatusta koettaa ymmärtää maailmaa”.

Pienissä puitteissa virusepidemia, pandemia on jo nyt synnyttänyt taideprojekteja, materiaaliahan tämä vitsaus antaa, jos tunteettomasti ajattelee.

Eristäytyminen loppuu joskus ja pääsen taas nauttimaan stimulanttiani, kulttuuria.

Kaarina Luoto





Hyvää
kesää!