

19. VUOSIKERTA

PARKKIS

3/2017





Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen virkistys- ja liikuntapäivää vietettiin kauniissa kevätssä 22. toukokuuta Pikku Huopalahdessa teemalla Happea ja hauskaa seuraa.



Kevätretkellä



Arinko paistoi, nurmi viheri-öi, linnut lauloivat. Hyvä oli parkkilaisten tavata, liikua, jutustella ja nautiskella. Virkistyspäivän aluksi tutustuimme Taavetinpuistoon. Se on kaikille avoin liikuntapuisto, mutta suunniteltu nimenomaan senioreita varten. Siellä on hyvä harjaannuttaa tasapainoa, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta. Puisto sijaitsee Taavetti Laitisen kadulla Asumis- palvelukeskus Wilhelmiinan vieressä ja entisen sotilassairaala Tilkan läheisyydessä.

Kerhohuoneessa Hilda Flodinin kujalla saimme pikkurahalla nauttia Oiva-kerhon järjestämästä tarjoilusta. Vieressä aukenivat laajat nurmikentät, joilla oli mukava pelata eri pelejä. Mölkky taisi vetää eniten osallistujia.

Välillä kokoonnuimme taas sisään kerhohuoneeseen. Saimme tutustua eksoottiseen itäiseen liikuntaan. Vierainamme olivat Han Tang Fashion ry:stä Zhang Ling Hui ja Xie Yuan Yuan. He esittivät meille kauniin kiinalaisen tanssin. Sitten meillä kaikilla oli mahdollisuus kokeilla Ling Huin opastuksella taijin eli tai chin alkeita. Laji on



vanha kiinalainen taistelulaji. Sitä pidetään nykyisin terveyttä edistävänä liikuntana, jossa pyritään käyttämään kehoa kokonaisvaltaisesti ja liikkeen avulla rentoutamaan keho ja mieli. Hitaiden ja pehmeiden harjoitusten katsotaan sopivan kaikenikäisille ja -kuntoisille. Pidemmälle edenneille opetetaan yleensä myös nopeita sarjoja ja itsepuolustusta.

Lopuksi lähdimme kävelylle kaupan Pikku Huopalahden ympäristöön Helsingin luonnonsuojeluyhdistyksen Mirja Reijosen johdolla. Tutustuimme Pikku Huopalahden asukastalona toimivaan Tapanilan vanhaan asemaan, alueen kasvilisuuteen ja lintuihin. Nähtiinpä yksi todellinen harvinaisuuskin: liejukana, joka pesii erittäin harvinaisena Etelä-Suomessa.

ak

Kuvissa:

Vasemmalla sivulla
kevätrekkeilijöitä kävelyllä,
senioripuistossa ja
mölkkäämässä.

Tällä sivulla liejukana uimassa ja
ihmiset aasialaislajien pyörteissä.

Keitä olivat Taavetti Laitinen ja Hilda Flodin?

Taavetti Laitinen (1866 – 1941) oli lääkäri, professori ja Lääkintöhallituksen pääjohtaja, sai valtioneuvoksen arvon vuonna 1913 ansioistaan kulkutautien ja tuberkuloosin torjunnassa. Laitinen toimi aktiivisesti myös muilla aloilla, mm. taiteen piirissä. 1907 hän vuokrasi Meilahdesta maa-alueen, jolle hän rakennutti Tilkan lepo- ja virkistyskodin, jonka myi 1913 valtiolle.

Tilkan alueelle perustettiin 1918 sotilassairaala.

Hilda Flodin (1877 – 1958) oli suomalainen kuvanveistäjä, taideemaalari ja -graafikko. Hänen tunnetuimpia töitään ovat Helsingin Aleksanterinkadulla sijaitsevan Pohjolan talon vuolukivinaamiot vuodelta 1902.

Laitinen ja Flodin olivat aviopari vuodesta 1922.





Melontaretkellä

Perinteisten pukka-, pelkkis- ja keilaustapahtumien lisäksi kesäkuussa oli mahdollisuus päästä kokeilemaan Dragon-melontaa kokeneiden melonta-ohjaajien kanssa.

Yksitoista innokasta melojaa saapui Helsingin Kanoottiklubille Humallahteen valmiina testaamaan, miten saada 20 hengen Dragon-vene liikkeelle ja kulkemaan tasaisesti halluttuun suuntaan.

Sää suosi veneretkeämme ja ammattitaitoisten ohjaajien avustamina pääsimme kastumatta lohikäärmekuvioi-

seen Dragon-veneeseen ja sujuvasti matkaan. Rytmikkäät VETO-huudot tahdittivat menoamme. Reittimme kulki Humallahden rannasta ohi pääministerin Kesärannan ja presidentin Mäntyniemen kohti Seurasaaren siltaa. Aurinkoisessa alkukesän illassa oli muitakin melojia ja vesilintuja liikkellä, mutta törmäyksiltä välttyttiin hienosti

kokeneiden isäntiemme ansiosta. Kaikkien osallistujien mielestä meriretkemme oli onnistunut ja siitä erityiskiitos isännillemme, Helsingin kanoottiklubin eli HKK:n väelle.

Toivottavasti ensi kesänä Dragon-melontaa voidaan järjestää uudelleen ja vielä useampi innostuu kokeilemaan lajia!

Maaria Hänninen

Kerhonvetäjät koolla

Kevään koulutustilaisuudessa esitetyn toiveen mukaisesti yhdistys järjesti vapaamuotoisen tapaamisen kerhonvetäjille 29.8. Näin tarjoutui mahdollisuus ajatusten ja kuulumisten vaihtoon UPY:n tarjoaman lounaan ja kahvin äärellä. Paikalla oli 17 kerhoaktiivia Martti Leppäsen ja Anneli Vuoristo-Salosen isännöidessä ja emännöidessä.

Kuva Maaria Hänninen



PARKKIS 3/2017

- 2-3** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
Kevätretkellä
- 4** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
Melontaretkellä
Kerhonvetäjät koolla
- 5** PÄÄKIRJOITUS
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 6** HOIVA
Testaa, oletko omaishoitaja
- 7** RUNOT
JULKAISIJA
- 8-9** LÄÄKETIEDE
Fysioterapiasta on hyötyä
- 9** LÄÄKETIEDE
Parkinson ja melanooma
- 10** LIIKUNTA
Elämää jäykän kropan kanssa
- 11** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TAPAHTUMAKALENTERI
- 14** KERHOT TOIMIVAT
- 15** RISTON TURINAA
Pohjaongella
- 16** TALOUS
Taloudenhoitajan kynästä
- 17** HYMYÄ HUULEEN
- 18-19** SUOMI 100
Evakkojunassa
- 19** IN MEMORIAM
Ystävä ja väsymätön auttaja on poissa
- 20-21** KERHOISTA KUULTUA
Yhteistyötä ja vertaistukea sekä hieman kilpailumieltä
Espoon Parkinson-kerho liikekannalla
- 22-23** MATKALLA
Norpparetkellä

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

UPY:n syys toiminta on kesätauon jälkeen alkanut. Heti alkajaisiksi haluan toivottaa teidät kaikki, sekä entiset että uudet jäsenet ja hallituksen jäsenet tervetulleiksi jatkamaan yhteistyötä. Te yhdessä olette yhdistyksen voimavara ja viette vapaaehtoisesti alueillanne tietoa Parkinsonin taudista.



Omaishoidosta ja omaishoitajista on kirjoitettu paljon kesän aikana eri julkaisuissa. Kirjoittajina ovat olleet itse omaistaan/läheistään hoitavat ja viralliset tahot. Kuka sitten on omaishoitaja? Tässä numerossa voitte seuraavalla sivulla (s. 6) tehdä testin ja saada vastauksen: olen/en. Osa omaisista/läheisistä on virallisesti omaishoitaja (omaishoidon tuki) oman asuinalueensa sosiaalitoimen kautta, mutta monet hoitavat läheistään ilman virallista sopimusta ja tukea. Oli sitten virallinen tai vapaaehtoinen, kummankin työ (24/7) on todella arvokasta. UPY haluaa arvostaa ja tukea nyt yhdistyksemme omaishoitajia (omaisjäseniä meillä on 264) ja tarjoaa virkistyspäivän kulttuurimatkan merkeissä. Matkan tiedot löytyvät keskiaukeama (s. 12 - 13) Tapahtumakalenterista. Osa matkasta rahoitetaan omaisille kohdennetulla testamenttilahjoituksella. Vertaistuki antaa paljon tukea ja keskustelut tällä matkalla piristävät ja auttavat jaksamaan kotona tehtävässä hoitotyössä. Autan ja neuvon teitä hakemusten laadinnassa = ottakaa rohkeasti yhteyttä!

Tässä numerossa on paljon tietoa UPY:n järjestämisestä tulevasta tapahtumasta, kerhojen toiminnasta jne. Lukekaa ja ilmoittautukaa ajoissa. Jälleen muistutus: liikuntaa ei sovi unohtaa = ylös - ulos - lenkille ja liikuntatapahtumiin mukaan. Finalex-tutkimuksessa kävi ilmi, että fyysisen aktiivisuuden edistäminen maksaa itsensä takaisin vähempänä avuntarpeena.

Yhdistyksen syyskokous on 15.11., ja siinä valitaan uusia jäseniä yhdistyksen hallitukseen. Jos olet kiinnostunut aktiivisesti toimimaan ja kehittämään yhdistyksen toimintaa, ilmoittaudu toimistoon 6.11. mennessä toimistosta tai kerhoista saatavalla lomakkeella.

Konserteissa käyminen tuo mielihyvää elämään. Elävä musiikki lievittää stressiä, oli kuulija musikaalinen tai ei. Musiikki, kuunneltuna tai itse tuotettuna, aktivoi aivoja laajasti. Sen on havaittu esimerkiksi tukevan Parkinson-potilaiden kuntoutumista (Duodecim-lehti 2014). Musiikki kohottaa mielialaa, parantaa keskittymiskykyä ja vähentää fysiologista stressiä.

Meillä kaikilla suomalaisilla on juhlavuosi 2017 meneillään. Juhlavuoden kunniaksi on järjestetty ja järjestetään edelleen Suomi 100 -tapahtumia. Osallistukaamme tapahtumiin avoimin mielin ja nauttikaamme niistä. Suomen 100 vuotta itsestänsyyttä on arvokas asia.

Hyvää toiminnallista syksyä ja tapaamisiin!

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja

Testaa, oletko omaishoitaja

Tee testi. Omaishoitajan on mahdollista saada tietoa ja tukea.

	Kysymys	kyllä	ei
1.	Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?		
2.	Autatko häntä arjen toimissa?		
3.	Oletko usein huolissasi läheisestääsi tai elämäntilanteestasi?		
4.	Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?		
5.	Onko vastuunjako perheessä muuttunut?		
6.	Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä virastoissa lisääntynyt?		
7.	Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisellesi, kun et itse ole läsnä?		
8.	Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?		

Jos vastasit kyllä moneen kysymykseen, perheessänne saattaa olla alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne.

Mieti, kuinka paljon hoitovastuuta voit ottaa.

Mihin voimasi riittävät?

Mitä tietoa ja minkälaista tukea tarvitset?

Lähteet: Yhteinen Polku -hanke 2009-2013, Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry sekä Yhdessä tehden II, Lakeuden Omaishoitajat ry

Koottu yhdessä Omaishoitajat ja läheiset -liiton, ja Mielenterveysomaisten keskusliitto -FinFamin Opastava-hankkeen ja Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Valot II -projektin kanssa.

Testin on laatinut ja antanut käyttöömmä
Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry

Lisätietoa

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry,
Förbundet närståendevårdare och vänner rf
Keskustoimisto:
Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki
Omaishoidon neuvonta
020 7806 599 ma-to klo 9-15
Palvelun hinta on kiinteästä puhelinverkon
liittymästä soittaessa 8,28 snt/puhelu +
5,52 snt/min ja matkaviestinverkosta soitet-
taessa 8,28 snt/puhelu + 22,14 snt/min.
www.omaishoitajat.fi

**UPY järjestää
jäsenilleen
omaisten retken 5.10.
ja luennon
omaishoidosta 11.10.
Tarkemmat tiedot
löytyvät
keskiaukeaman
Tapahduma-
kalenterista.**

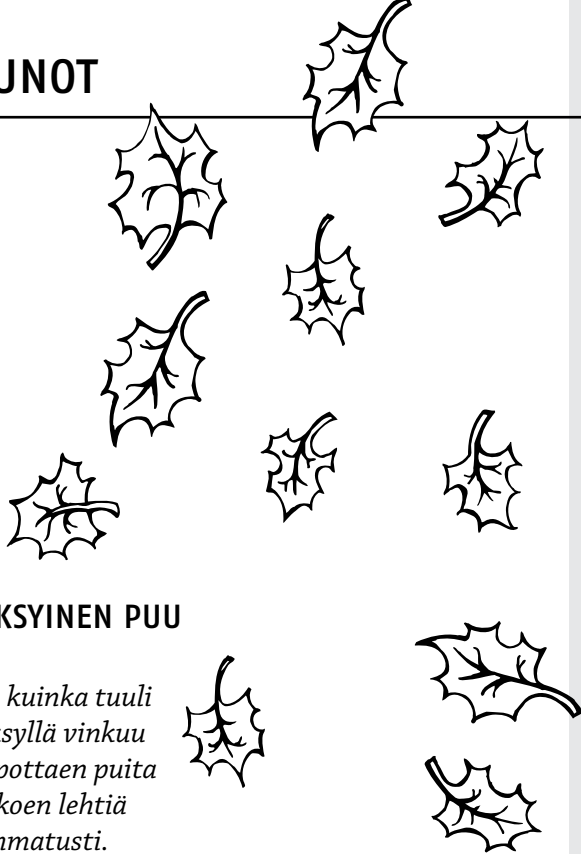
TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA



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.



SYKSYINEN PUU

*Voi kuinka tuuli
syksyllä vinkuu
riepottaen puita
viskoen lehtiä
vimmatusti.*

*Taipuuko runko
vai keinuuko vain.
Lopeta ujellus
puhurin poika
et sinä minua voita.*

*Vahva on vanhan selkä
taipuu ei taitu,
oksani lehdistä jos tyhjäksi saat,
mullaksi muuttukoon ne taas.*

*Itse käyn talveksi nukkumaan
paljaana, alastomana kunnes
lumihunnun ylleni saan
oksilleni kimaltelemaan.*

*Huurretta odotan ja pakkaslunta,
juhla-asun saan, kuin morsian
ylkää odottaessaan...
Odotan Joulunlasta – kapalossaan.*

Helvi Leino
Espoon kerho



Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

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

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

Toimistosihteeri
Maaria Hänninen
upy.ry@kolumbus.fi

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

Taitto ja ulkoasu:
DatamiesTM

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

Toimiston aukioloajat

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

Kansikuva
Anu Kivelä: Tehdas
Juupajoen Korkeakoskella

**Tilaukset ja
osoitteenmuutokset**
050 359 88 86

Vuonna 2017 neljä
numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee
jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti
Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 100
Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708
Lehti ilmestyy myös
nettiversiona
Seuraava Parkkis ilmestyy
joulukuussa 2017.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2017

Puhejohtaja
Anneli Vuoristo-Salonen

Hallituksen jäsenet

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

Toiminnantarkastajat

Stig-Erik Haga
Ritva Helameri

Liittokokousedustajat

Jari Hämäläinen
Martti Leppänen
Pertti Metso
Vili Sarvas
Ritva Stråhlmann
Anneli Vuoristo-Salonen
Marja Pitkänen (varalla)
Björn-Eric Svensson
(varalla)

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa

Markku Partinen
(puheenjohtaja)
Jari Hartikainen
Anneli Vuoristo-Salonen
Pertti Metso (varajäsen)

Liikuntavastaava
Kristian Åberg

Fysioterapiasta on hyötyä

Mielestäni jokaisen Parkinson-diagnoosin saaneen kuuluisi saada saman tien lähete ja aika fysioterapiaan, asiantuntevalle terapeutille. Erilaisia liikkumiseen ja lihasten jäykkyyteen liittyviä ongelmia on jonkin verran jokaisella, kun diagnoosin saa.

Parkinsonia sairastava kokee raskuuden voimakkaampana kuin ennen samassa suorituksessa, myös hapenotto kyky heikkenee. Lihaksissa saattaa olla kivun tunnetta ilman selvää syytä tai liikkeelle pääsy tuntuu vaikealta.

Fysioterapeutin kanssa voisi keskustella sen hetken tilanteesta, kertoa mikä tuntuu erilaiselta kuin ennen ja liikkumista arvioitaisiin kokonaisvaltaisesti. Siinä saisi heti ohjeita ja vinkkejä, kuinka haittoja voi vähentää, mitä on syytä ottaa huomioon liikkeessä ja mitä voi ennaltaehkäisevästi tehdä liikunta- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Osaava fysioterapeutti antaa myös neuvoja, kuinka soveltaa liikkumista, jos entinen tapa ei onnistu lainkaan tai hänen kanssaan voi pohtia uuden liikuntaharrastuksen mahdollisuuksia. Liikunta kun on hyväksi kaikille, sopiva tapa löytyy kyllä jokaiselle.

Miten ja milloin liikutaan?

Hyvät venyttelyohjeet, liikkuvuuden ylläpitoon auttavat liikkeet ja tasapainon harjoittaminen - näissä tarvitaan usein ammattilaisen apua. Asiantuntija osaa valita yksilöllisesti sopivat liikkeet ja harjoitukset sekä ohjaa henkilökohtaisesti kuinka ne tehdään. Muutama harjoitus on todella sopiva määrä, harva niitä kymmeniä tulee tehneeksi. Fysioterapiakäyntejä voisi alkuun olla neuvontakäynti ja muutama harjoittelukerta, jos on tarvetta. Samalla suunniteltaisiin, milloin on syytä tavata uudelleen. Jos lääkitys on aloitettu tai sitä on muutettu, olisi toki hyvä katsoa vaikutukset liikkumiseen muuttaman viikon kuluttua.

Muutoksia liikuntakyvyssä?

Liikunta, liikkuminen ja toimintakyky olisi hyvä tarkistaa fysioterapeutin kanssa aina neurologilla käynnin yhteydessä. Vaikka ei olisi tarvetta lisäohjeisiin, ennalallaan oleva tilanne on yhtä tärkeä tieto kuin muutokset. Fysioterapeutti näkee myös, tarvitaanko uusia ohjeita tai terapiajaksoa. Omaan olotilaan kun tottuu ja tuntuu, ettei tässä mikään ole muuttunut. Ammattilainen näkee toisin ja näin voidaan jo hyvissä ajoin edistää liikunta- ja toimintakyvyn säilymistä mahdollisimman pitkään.

Yksilöllistä ohjausta vai ryhmä?

Lääkäriltä saa kyllä lähetteen fysioterapiaan, sitä pitää muistaa pyytää. Toki fysioterapeutin vastaanotolle voi mennä ilman lähetettä, mutta silloin käyntimaksuista ei saa korvausta KELA:ltä. Tärkeää on, että hakeutuu neurologisia asiakkaita hoitaneen

tai neurologisten potilaiden fysioterapiaan erikoistuneen fysioterapeutin hoitoon. Terveysasemilla on enemmän ryhmäkuntoutusta, hyviä nekin, mutta yksilölliset ohjeet ja ohjaus ovat kyllä paikallaan jopa ennen ryhmään menoa. Jokainen meistä tietää, miten eri tavoin oireet etenevät ja vaikuttavat - siinä se suurin syy, miksi kannatan henkilökohtaista ohjausta.

Mihin tahtoisin helpotusta?

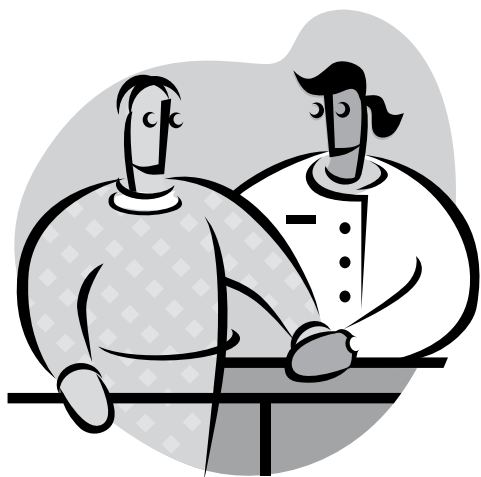
Ennen fysioterapeutin kanssa tapaamista on hyvä miettiä, mikä itsestä tuntuu hankalalta ja vaikealta sekä ennen kaikkea, miten nämä asiat vaikuttavat omassa tekemisessä ja arjessa. Silloin terapeutin on helpompi antaa neuvoja, joista on apua juuri siihen ongelmaan ja laatia harjoitusohjelma, josta on hyötyä sinulle. Toki ryhmän ohjaaja neuvoo ja antaa soveltavia ohjeita tekemiseen, mutta ryhmässä liikutaan yleisohjeiden mukaan kukin oman kuntonsa ja vointinsa mukaan.

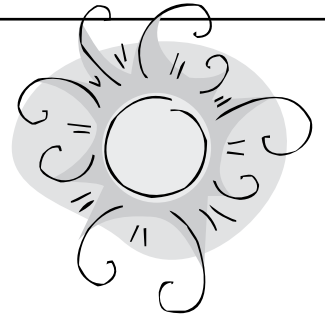
Auttajan kanssa yhdessä

Jos tarvitset ajoittain toisen henkilön apua, fysioterapiakäynnille on hyvä mennä yhdessä. Silloin molemmat saavat tietoa samaan aikaan ja voitte kysyä liikkumiseen ja avustamiseen liittyvistä asioista. Ihannetilanteessa voi kokeilla ja harjoitella erilaisia avustamistapoja, että saataisiin molemmien puolin mahdollisimman mukava ja vähän kuormittava tapa toimia.

Kotikäynnille?

Aina kannattaa myös tiedustella fysioterapiaa kotikäynteinä. Silloin harjoituksia voi tehdä juuri siellä, missä ongelmatilanteita on. Samalla terapeutti voi arvioida muutos-





tarpeita. Tärkeä tekijä voi joskus olla hyvin pieni, vaikka istumapaikan vaihtaminen ruokapöydän ääressä, pitääkö olla korotus tuolille, avustajan paikka tai täytyykö joltain huonekalua siirtää tai kääntää hieman lisätilan saamiseksi. Sitten on vielä erikseen apuvälineiden ja asunnon muutostöiden tarpeen arviointi.

Kuntokurssille?

Kuntoutusta ja fysioterapiaa voi hakea kurssimuotoisena. Siihen tarvitaan lääkärin B-lausunto. Kursseilla on sekä yksilö- että ryhmätoimintaa, kursseja on eri sairauden vaiheessa oleville tai yhteisiä pariskunnille eikä pidä unohtaa pelkästään omaisille suunnattuja kursseja. Sosiaalityöntekijät ja fysioterapeutit tietävät kuntoutusmuodoista, niihin hakemisesta ja taloudellisesta tuesta.

www.kela.fi

KELAn sivuilta saa myös tietoa Vammaistuet ja -palvelut -linkin alta. Usein emme tule ajatelleeksi, että samat etuudet koskevat sekä vammaisia että pitkäaikaissairaita. Tästä syystä jää varmasti moni asia epäselväksi tai etuus hakematta, kun ei tiedä ja osaa hakea sitä oikeasta paikasta. Tämän takia on kysyttävä lääkäriltä, poliklinikan hoitajalta tai terveystasemalta, jos mikä tahansa asia mietityttää omassa tilanteessa, ei pelkästään fyysisessä voinnissa. Jos vastaus ei heti tule, ei saa antaa periksi vaan pitää vaatia päästä keskustelemaan henkilön kanssa, joka osaa vastata. Kannattaa muistaa, että tyhmiä kysymyksiä ei ole.

Kaarina Malm

Parkinson ja melanooma

"Melanooma on lisääntymässä Suomessa voimakkaasti" on eräs viime aikoina lehdistössä esiintynyt otsikko. Melanooma on pääasiallisesti ihon pahanlaatuinen syöpä, jota esiintyy erityisesti keski-ikäisillä ja vanhoilla. Siihen sairastuu yli 1400 suomalaista vuosittain.

On kauan tiedetty, että auringon ultraviolettisäteily lisää melanooman riskiä ja onkin ajateltu, että "rusketusvillitys" olisi pääasiallinen syy melanoomatapausten lisääntymiseen. Erityisessä riskissä ovat henkilöt, joiden iho on palannut auringossa lapsuudessa tai nuoruudessa. Melanooma voi saada alkunsa vanhasta luomesta, joka alkaa kasvaa ja sen väri voi muuttua. Tai sitten iholle ilmestyy uusi luomimainen kasvava muutos.

Miten melanooma liittyy Parkinsonin tautiin? Jo 1970-luvulla raportoitiin, että levodopalaäkitys lisäisi melanooman esiintymistä. Tämän ajateltiin johtuvan siitä, että levodopa voi toimia melanoomassa esiintyvän melaniinin lähtöaineena. Näiden havaintojen perusteella on edelleenkin levodopa-

valmisteissa varoitusta melanooman riskistä ja ihon tarkkailusta.

Kuitenkin monet myöhemmät tutkimukset viittasivat siihen, ettei levodopalla ole merkitystä melanooman synnystä. Sen sijaan useat tutkimukset ovat osoittaneet, että itse Parkinsonin tauti lisää melanooman riskiä. Viimeisimmässä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa Parkinsonin tauti lisäsi melanooman riskiä 3,8-kertaisesti (Dalvin ym., Mayo Clinic Proceedings 92, 1070-79, 2017). Aiemmissa tutkimuksissa melanooman riskin lisäys Parkinson-potilailla on vaihdellut kaksinkertaisesta seitsenkertaiseen. Vaikka riskin lisäys onkin selvä, on melanooma edelleen harvinainen syöpä Parkinson-potilailla, mutta ihon ja luomien tarkkailua kannattaa suorittaa. Mitä varhaisemmin melanooma

todetaan ja voidaan leikkauksella poistaa, sitä paremmat ovat hoitotulokset.

Dalvinin ym. tutkimus osoitti myös, että melanoomapotilailla on 4,2 kertaa suurempi riski saada Parkinsonin tauti kuin terveillä. Melanoomaa sairastaneiden tai sairastavien kannattaa siis tarkkailla mahdollisia Parkinsonin taudin oireita. Ei tiedetä, mikä tekijä yhdistää Parkinsonin taudin ja melanooman. Spekuloidaan esimerkiksi geneettisillä tai immunologisilla syillä.

Auringonvalo on tärkeä ihmisen D-vitaamiinin tuotolle, jonka puutos on varsin tavallista Parkinson-potilailla. Auringonvalosta kannattaa siis nauttia, mutta ihon liiallista polttamista kuitenkin välttää. Aurinkoisia syyspäiviä odotellessa,

Seppo Kaakkola
neurologi

Elämää jäykän kropan kanssa

Sain Parkinson-diagnoosin viisi ja puoli vuotta sitten ja liikuntaohjeeksi: liiku niin kuin ennenkin.

Liiku kuten ennen, kun en voi liikua niin kuin ennen: lenkkeillessä vauhti hiipuu, kävellessä käsi ei heilu ja askeleet lyhenevät, nilkka tuntuu jäykältä, selkä väsyä jo pelkästään seistessä.... Ohje liikua on hyvä. ”Niin kuin ennenkin” tarkoitti todennäköisesti, ettei liikkumista pidä lopettaa. Mutta sanat kuulostivat kummallisilta ja mieleeni tuli jo tuolloin, että heti alkuvaiheessa tarvitaan ohjausta liikkumiseen, kun keho ei kuitenkaan toimi niin kuin aiemmin.

Minulla ei ollut huolta huomista, tiesin, että liikunta- ja toimintakykyä voi ylläpitää ja kuinka se tehdään. Tiesin, että on olemassa koko joukko erilaisia apuvälineitä. Tiesin, että omalla tekemisellä ja asenteella on suuri merkitys. Suretti vain, että en voi liikkua samalla tavalla kuin aikaisemmin ja muutoksia on vielä edessä. Millaisia ja miten nopeasti, sitä ei voi tietää. Yhtä aikaa sekä pelottaa että lohduttaa, toisaalta varautuu pahimpaan ja toisaalta elää tässä ja nyt. Niillä mennään, mitä on.

Miten nyt koirien kanssa?

Suurin huolenaiheeni oli liikkumisessa koirat, en enää voi juosta ja tehdä pitkiä lenkkejä niiden kanssa. Hölkkään yhä edelleen, säännöllisen epäsäännöllisesti, silloin kun tuntuu hyvältä, otan jopa spurtteja. Koirani ovat huskyja, joten juoksuvyön kanssa niistä on apua eteenpäinmenossa ja selän asennon säilyttämisessä. Vyö tukee lantiota ja sieltä se asennon hallinta lähtee. Alamäkien hölkkäminen rentouttaa jalkoja, ainakin minulla, ja maastossa liikkuminen on hyvää tasapainoharjoitusta. Toistaiseksi en ole kaihtanut kivikkoisia polkuja, soita ja mättäitä enkä pitkospiuta. Nyt kesällä tosin piti edetä ilman koiraa, kun reitillä oli liukkaat ja huonokuntoiset pitkokset, mutta

siitä selvisin. Jälkiviisaana ajattelen, että vaellussauva olisi ollut hyvä apu, se siis hankintalistalle. Koirien kanssa kuljen myös husky-pyörällä, koirat saavat juosta ja minä saan tasapainoharjoituksen!

Miten saisi jäykästä rennon?

Lihasten jäykkyys ja tönkö olo haittaavat minua eniten. Saan jäykkyyttä vähenemään lenkin aikana, kun kävelen ristiaskelin sekä eteenpäin että kylki edellä ja takaperin kävelen. Eri-laiset tavat edetä saavat lihakset toimimaan monipuolisemmin ja silloin osa niistä rentoutuu paremmin. Juuri rentoutumisvaiheen pois jääminen aiheuttaa jäykkyyttä. Tässä taudissa kun nekin lihakset jännittyvät, joita ei sillä hetkellä täydellä teholla tarvita. Ja onhan se jännää, että koko keho tekee täysillä töitä, mutta mitään ei tapahdu, kun lihakset toimivat epätarkoituksenmukaisesti.

Pitkään samoilla sijoilla?

Pitkä aika istumista samassa asennossa jäykistää ja ainakin itse huomaan, että taukojumppa on paikallaan. Rentoutumiseen yleensä auttaa hyvän asennon löytäminen ja asennon vaihtaminen. Venyttelyitä, vartalon kiertoja, selän suoristamista ja ennen kaikkea asennon muuttamista heti, kun alkaa tuntua pahalta.

Jos joudun seisomaan pitkään paikoillaan, koetan muistaa ainakin siirtää painoa jalalta toiselle, se helpottaa liikkeelle lähtöä. Rullaportaisissa kävely eteenpäin auttaa niistä poistumista.

Jos unohdan venytellä, siis laiskuuttani en venyttele, se kyllä kosta- tautuu seuraavana päivänä tai viimeistään parin päivä kuluttua. No aamulla on melkein pakko tehdä jonkinmoiset venytykset, jos aikoo ylipäätään päästä sängystä ylös. Mutta lyhyet venytykset vielä ennen nukkumaan menoa

auttavat rentoutumaan ja löytämään hyvän asennon, johon nukahtaa. Onhan niitä erilaisia rentoutusohjelmia, mutta liplattavat laineet ja auringonpaiste rannalla eivät ole minua varten. Valmiit ohjelmat ovat kuitenkin hyvä apu rentoutumiseen.

Nivelet jumissa?

Jäykkyys iskee myös niveliin. Toisin sanoen, kun lihakset jäykistyvät, nivelet eivät liiku niin paljon kuin olisi mahdollista. Ja kun nivel jäykistyy, ei käsi nouse tai polvi suoristu, vaikka lihakset saisi rentoutumaan. Niinpä venyttelyt auttavat myös niveliin. Hitaasti, rauhallisesti ja vähitellen liikerataa ja liikelaajuutta lisäämällä saa alkavaa jäykkyyttä vähenemään ja sitä kautta hidastamaan virheellisten asentojen kehittymistä.

Uudenlainen arki

Jokapäiväinen elämä on tavallaan muuttunut. On monia asioita, joiden tekemistä täytyy miettiä ja suunnitella. Ponnistanko oikealla vai vasemmalla jalalla, kun hyppään ojan yli kuin gaselli? Siis missä asennossa ja kohdassa jalka, kumpi jalka tänään, kun sekin vaihtelee. Sitten yli, ei ehkä kevyesti kuin gaselli, mutta kuitenkin. Sama asia, kun nousee seisomaan, menee autoon, ottaa tavaraa hyllyltä - missä asennossa ja miten teen?

Monet ruuanlaittoon liittyvät puuhut on hyvä tehdä istuen: salaatin pilkkominen, perunoiden kuoriminen. Kaikki tarvittava on hyvä ottaa kerralla esille. Imuroidaan, kun kropa sanoo, että se onnistuu ja joskus jopa huone kerrallaan taukoja pitäen. Muissakin tekemisissä sitä vaan on oppinut tekemään asiat vaihteittain ja esivalmistelemaan, kaikkea ei tarvitse eikä aina voi tehdä kerralla. Vielä kun oppisi pitämään niitä lepotaukoja ajoissa eikä vasta sitten kun väsymys tuntuu jo oikein kunnolla.

Kaarina Malm

Espoo

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

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18.

Syksyn ensimmäinen kerhoilta on 20. syyskuuta 2017

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Syksyllä 6. syyskuuta 2017 alkaen joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.

Vertaistuen yhdyshlö:

Seija Mustonen, puh. 050 538608, seija.mustonen@nic.fi

Omaistuen yhdyshlö:

Matti Tähkälä, puh. 050 5263813, matti.tahkala@welho.com

Parkinsonjumbppa

Syksyllä 6. syyskuuta 2017 alkaen keskiviikkoisin klo 15.00-16.00.

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

Keilailu

Syksyllä 5.9.2017 alkaen tiistaisin klo 11.00 Tapiolan keilahallissa.

yhdyshlö: Kyösti Saarhelo, puh. 040 528 5662, ksaarhelo@gmail.com

Pukka

Syksyllä 8.9.2017 perjantaisin klo 19-21 Tähtiniityn koululla, Friisinkalliontie 4.

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

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha Venho, 050 2100, juha@venho.fi
sihteeri Vesa Lentonon, 040 507 4393, vesa.lentonon@gmail.com
Katso myös www.parkinsonespoo.fi

Helsingforsnejden

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

Klubbmöten

Klubben samlas den andra tisdagen i månaden kl. 14-16.30 Mötesplats är Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 vån. (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda. Första mötet i höst är tisdagen den 12 september. Alla möten avslutas med stoltgymnastik.

Kontaktpersoner

Ordförande Kristian Hallbäck, 0400 441445, kristian.hallback@kolumbus.fi
Vice ordförande Christian Andersson, 040 7544 362, christian.andersson@kolumbus.fi
Koordinator Externa kontakter Björn-Erik Svensson, 050 554 9115, be.svensson@kolumbus.fi
Kassör Henrik Pomoell, 050 5924068, henrik.pomoell@nic.fi

Itä-Helsinki

Säännölliset tapaamiset

Parittomien viikkojen tiistaisin klo 14.30 -16.30 Matteuksen kirkolla, Turunlinnantie 3, Itäkeskus, Helsinki.

Syksyn ensimmäinen kerhotapaaminen on 12.9. Muusta toiminnasta saat tietoa kerhon yhteyshenkilöiltä.

Yhteyshenkilöt:

Kerhonvetäjä Ritva Helameri, 0500 952 265, ritva.helameri@kolumbus.fi
Sihteeri Tarja Fotiou, 050 4035530, tarja.fotiou@gmail.com

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kesätaun jälkeen kerhotapaamiset alkavat uudelleen syyskuussa 05.09. klo 17-19 ja paikkana Malminkirkko Takkahuone.

Yhteyshenkilöt

Kerhonvetäjä Olavi Peltonen, 040-516 3247, olavi.peltonen@luukku.com
Vesa Vähätalo, 0500-871 030, vesa.vahatalo@pp1.inet.fi

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerho kokoontuu 7.9. alkaen torstaisin kello 15.15 Munkkiniemen palvelukeskuksessa.

Parillisina viikkoina ohjattua jumbppaa 20 minuuttia.

18.9. Parkinson-liiton järjestösuunnittelija Ilari Huhtasalo vieraillee.

26.10. Ettonet esittelee isoja ja pieniä apuvälineitä arjen avuksi ja voiminnan tueksi.

Marraskuussa kirjastotäti tulee taas.

Joulukuussa puurojuhla.

Joka kerta kahvitellaan ja kerrotaan kuulumisia sekä pelataan pukkaa tai heitellään hernepusseja.

Tervetuloa!

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla

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

Yhteyshenkilöt

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

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Pukkaa viikoittain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa.

Kuntosalijumbppaa fysioterapeutin ohjaamana viikoittain perjantaisin klo 12-14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10.

Tiedotamme toiminnasta Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteyshenkilöt

Sihteeri Hilkka Räisänen, hilkka.raisanen(at)hotmail.com
Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, 040 729 7035, leena.k.hyvarinen(at)gmail.com

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

Tapaamisissa käsitellään ajankohtaisia asioita. Ulkopuolisia asiantuntijoita hankitaan alustamaan ja keskustelemaan jäsenistöä kiinnostavista, yleensä sairauteen liittyvistä asioista.

Syksyn toiminta alkaa kuukausitapaamisella maanantaina 4.9. klo 17.00 Viertolan toimintakeskuksessa Keravalla, osoite Timontie 4.

Muut kuukausitapaamiset 2.10. ja 6.11.

Pikkujoulut maanantaina 4.12.

Muusta toiminnastamme lisätietoja sivuiltamme www.ku-parkkis.fi elokuun aikana.

Tarkemmat tiedot toiminnastamme

Kerhon kotisivuilla, www.ku-parkkis.fi näkyvät toiminnan tuoreimmat tiedot ja lisäksi kuukausitapaamisista ilmoitetaan edeltävän sunnuntain Keski-Uusimaa-lehden "Yhdistykset toimivat"-palstalla ja Tuusulanjärven Viikkouutisissa.

Toimihenkilöt:

Puheenjohtaja Seppo Nieminen
puh 050 1814, nieminen03@gmail.com
Sihteeri Terhi Hero p. 040 - 74 28 328, terhi.hero@hotmail.com
Vertaistukitoiminta Anja Roine, puh 040 823 3872, anja.roine@gmail.com
Keilaaminen Harri Åström, puh 050 531 0108, harri.astrom@mbnet.fi
Vesijumbppa ja Asahi Terttu Latvio, puh 0400 463 284, terttu.latvio@kolumbus.fi
Pukka ja pelkkis Klaus Kosonen, puh 050 302 5437, klaus.k@hotmail.com
Tiedustelut myös sähköpostitse info@ku-parkkis.fi

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ovat lauantaisin klo 10-13 Gesterbyn Nuorisotalolla. Toiminta alkaa jälleen 2. syyskuuta. / Klubbmötena är på lördagarna i Gesterby Ungdomsgård, kl. 10-13. Osoite: Hevoshaansilta 4, Kirkkonummi.

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Liikunta

4. syyskuuta alkaen salijumbppaa Kirkkonummen uimahallilla, klo 11.30-12.30 ja 31.8. alkaen keilailua Masalassa, klo 10.30. / Den 4.9. börjar salgymnastiken i Kyrkslätt simhall, kl 11.30-12.30 och den 31.8. bowling i Masalas, kl 10.30.

Muita liikuntaan liittyviä tietoja antaa liikuntavastaava Jyrki Höglund puh. 050 359 6568.

Yhteyshenkilöt:

Kerhonvetäjä Rainer Heinonen, 0400 570558, rainer.heinonen@saunalahti.fi
Sihteeri Terttu Lehtinen, 040 751 4604, thl@elisanet.fi
Liikuntavastaava Jyrki Höglund, 050 359 6568, ritva.hoglund@saunalahti.fi

Etelä-Kymi

Äänenhuoltoryhmä alkaa Viikarissa 4.9. klo 12.30

Jäsentapaamiset

Kotkassa ja Haminassa jatkuvat kesätaun jälkeen syksyllä entiseen tapaan:

- Jäsenillat Kotkassa Viikarissa (Ulappa 2. krs) kk:n 2.keskiviikko klo 15.30 - 17.30

- Keskustelukerho Haminassa Veteraanitalon kahviossa kk:n 3. tiistai klo 14 - 16

- Naisten kerho Viikarissa (Poukama 3. krs) kk:n 4. maanantai klo 15-17

Liikuntaa

Tiistaisin klo 14-15.30 jooga Kotkan Opistossa Karhulassa,

Parkkis-lehden aineistopäivät 2017

Parkkis ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Aineistopäivät ovat 27.1., 28.4., 25.8. ja 10.11.

Hallituksen kokouspäivät

Syyskaudella 8.8., 5.9., 3.10., 7.11. ja 12.12.

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

Palloiluhalli on käytössämme **jälleen 4.9. alkaen**, jolloin salissa voi pelata eri pelejä rinnakkain, jumpata ja tanssia, ja **11.9. alkaen ohjattu jooga klo 13.30 - 14.30**. Jooga on helppoa, kevyttä, rentouttavaa ja virkistävää, ja se sopii hyvin aloittelijalle ja parkinsonia sairastavalle. Opettajana toimii jooga-opettaja Veikko Tarvainen. Osallistumismaksu 5 euroa/kerta. Lisätietoja opettajalta puh. 040-778 4895. Tervetuloa mukaan uuden lajin pariin!

Kampin liikuntavuorosta lisätietoa saat: Kristian Åberg kristianaberg1@gmail.com tai 040 7460590

Vertaistukiryhmät

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

Vertaistukiryhmä, vetäjä Marja Pitkänen

kello 16.00, seuraavat maanantait 18.9., 16.10., 20.11. & 11.12.

UPY:n toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kahvitarjoilu

Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas

kerran kuukaudessa klo 16.30 - 18.30 30.8., 27.9., 25.10., 29.11. ja joulukuusta sovitaan

UPY:n toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kahvitarjoilu

AIVOSTIMULAATTORIT-vertaistukiryhmä

Seuraavat maanantait kello 15 - 17, 11.9., 9.10., 13.11. ja 18.12.

UPY:n toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kahvitarjoilu

DUODOPA-PUMPUT-vertaistukiryhmä

Seuraavat keskiviikot 20.9., 18.10. ja 22.11., kello 15 - 17

Ke:na 18.10.2017 sair.hoitaja Tanja Nojosen luento "laitteisto ja käyttö"

UPY:n toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kahvitarjoilu

Omaisten retki torstaina 5.10.2017

Päiväretki, jolloin tutustumme Kirkkonummella Degerbyn kartanoon & IGOR-museoon kahvituksen kera, käymme Sjundbyn kartanossa, lounastamme Wohlsin kartanossa, jossa myös opastettu kierros, tutustumme Mildolan tehtaan toimintaan ja siellä iltapäiväkahvitarjoilu ja lisäksi paluumatkalla pysähdymme Kolsarbyn hautausmaalla.

Omaiset, tervetuloa joukolla mukaan viettämään virkistävää syyspäivä!

Lähtö: klo 9 Kiasman edessä olevalta bussipysäkiltä

Paluu: noin klo 17.30

Maksu: 15€/hlö ja mahdollinen avustaja 30€

Ilmoittautuminen: **20.9. mennessä sitova ilmoittautuminen** UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen upy.ry@kolumbus.fi tai vaihtoehtoisesti puh. 050 359 8886.

Osallistumismaksu:

Maksu 20.9. mennessä UPY:n tilille Nordea: FI16 1501 3007 2011 69, viite 51020178.

Omaishoitoluento keskiviikkona 11.10.2017

Aika: klo 16.30 alkaen, 11.10.2017

Paikka: Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Munkkiniemi, Helsinki

Helsingin kaupungin asiantuntija tulee pitämään luennon aiheesta Omaishoito. Esityksestä selviää, kuka on omaishoitaja, millaisia lomakkeita pitää täyttää, millainen on pisteytys, hakuprosessi, tuen määrä, yms.

Toivomme ilmoittautumista 6.10. mennessä, upy.ry@kolumbus.fi.

Tervetuloa, asiasta kiinnostuneet!



Yhdistyksen syyskokous 15.11.2017

Aika ke 15.11.2017 klo 17.00

Paikka Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Munkkiniemi, Helsinki

Huom! Kahvitarjoilu klo 16.00 alkaen ja sen jälkeen Kaarina Marjasen FT (musiikkikasvatus)

sosiaalialan lehtori (Laurea amk) esitys "Musiikki avaimena Parkinson-potilaan ja hänen läheisensä hyvinvoinnille" klo 16.45 alkaen. Varsinaisen syyskokous kello 17.30 ja siinä käsitellään sääntömääräiset asiat:

- 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 liitokokousedustajat ja varaedustajat.

- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat.

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään ke 8.11.2017 UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen upy.ry@kolumbus.fi tai vaihtoehtoisesti puh. 050 359 8886.

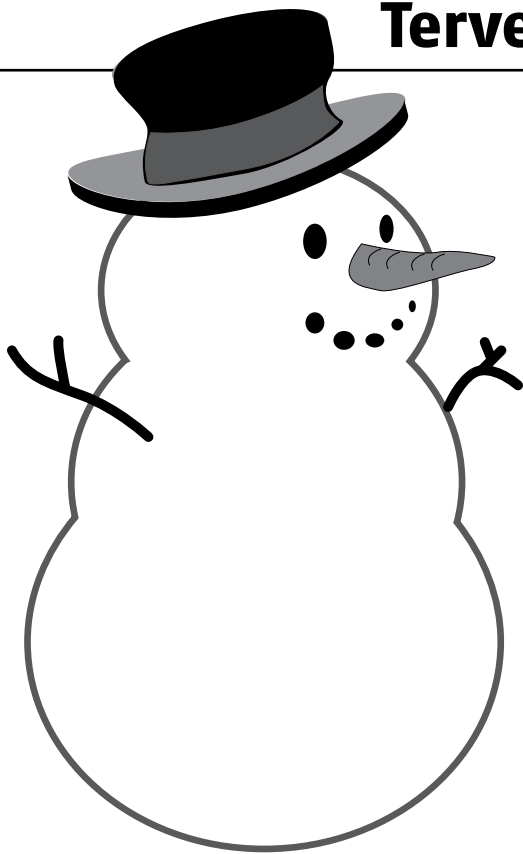
Tervetuloa!



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,-.**



Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

Yhdistyksen pikkujoulu 27.11.2017

Tervetuloa viettämään kanssamme yhdistyksen pikkujoulua, jolloin luvassa on mukavaa ohjelmaa kuten Liisa-Maija Laaksosen runonlausuntaa, tietokilpailun sekä karaokea, yhdessäoloa, hyvää ruokaa ja tietysti viiritäydymme joulunodotukseen.

Aika: 27.11.2017 kello 17.00

Paikka: Marjatta-koulu, Poutuntie 12, Haaga (Helsinki)

Ilmoittautuminen: **17.11.2017 mennessä sitova ilmoittautuminen** UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen upy.ry@kolumbus.fi tai vaihtoehtoisesti puh. 050 359 8886.

Osallistumismaksu:

Maksu 28€ jäseneltä ja 35€ ei-jäseneltä
17.11.2017 mennessä UPY:n tilille Nordea
FI16 1501 3007 2011 69,
viite 210820177

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 5773657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj., rah.hoitaja Juha Venho sihteeri Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	juha@venho.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Ritva Helameri siht. Tarja Fotiou	0500 952 265 050 403 5530	ritva.helameri@kolumbus.fi tarja.fotiou@gmail.com
Helsinki - koillinen	pj. Olavi Peltonen siht. Vesa Vähätalo	040 516 3247 0500 871 030	olavi.peltonen@luukku.com vesa.vahatalo@pp1.inet.fi
Helsinki - läntinen	pj. Leena Piispa-Ottelin rah.hoitaja Liisa Anttila	044 030 8017 041 5491 442	piispa.leena@gmail.com liisahylli@gmail.com
Hyvinkää	siht. Hilkka Räisänen tal.hoit. Leena Hyvärinen	040 729 7035	hilkka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com
Keski-Uusimaa	pj. Seppo Nieminen siht. Terhi Hero	050 1814 040 742 8328	nieminen03@gmail.com terhi.hero@hotmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen Terttu Lehtinen liik.vast. Jyrki Höglund	0400 570 558 040 751 4604 050 359 6568	rainer.heinonen@saunalahti.fi thl@elisanet.fi ritva.hoglund@saunalahti.fi
Etelä-Kymi	pj. Ritva Kallioniemi siht. Marja Silvennoinen Liik.vast. Sirpa Tentke	044 042 2679 040 552 5110 050 524 8050	ritva.kallioniemi@kympp.net marja.silvennoinen@pp2.inet.fi sirpa.tentke@kympp.net
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino siht. Anja Mattila liik.vast. Ismo Sinkkonen	040 075 4863 0400 426 280 040 573 9654	jukka.s.heino@gmail.com parkinsonk.kouvola@gmail.com ismo.sinkkonen@kympp.net
Lohja	pj. Pekka Leppänen varapj. Martti Kaarlela rah.hoit. Kalevi Aalto siht./liik.vast. Heikki Böös	041 507 9604 040 933 7065 040 543 2653 041 438 8056	pekka.leppanen2@gmail.com masek@hotmail.fi kalevi.aalto42@gmail.com heikki.boos@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	pj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik.vast. Esko Penttinen	040 524 0831 050 584 1535 040 728 3492	harry.pyykkö@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	Ari Kolehmainen	046 8808 433	heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallbäck vpj. Christian Andersson rah.hoitaja Henrik Pomoell yht.henk. Björn-Erik Svensson	0400 441 445 040 7544 362 050 5924068 050 554 9115	kristian.hallback@kolumbus.fi christian.andersson@kolumbus.fi henrik.pomoell@nic.fi be.svensson@kolumbus.fi
Västra-Nyland	Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Kaarina Malm tiedottaja Jari Hämäläinen	050 3414 266 040 556 5290	malmkaarina@gmail.com oiva.kerho@gmail.com
UPY	pj. Anneli Vuoristo-Salonen siht. Maaria Hänninen 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

Keskiviikkoisin klo 10-11.30 keilailua Aittakorven keilahallissa. Keilaajien oltava paikalla klo 9.45. Lisätietoja keilavastaavalta.

Torstaisin klo 10-11 Jumppa Viikarissa, lisätietoja liikuntavastaavalta.

Perjantaisin klo 10 - 12 Pukka Haminan uimahallin liikuntasalissa 5. krs ja klo 12.30-13.15 allasjumppa Haminan uimahallissa. Maksu 4€ sisältää uimahallimaksun ja ohjauksen.

Yhteystiedot:

Puh.joht. Ritva Kallioniemi, puh. 044 042 2679, ritva.kallioniemi@kypm.net
siht. Marja Silvennoinen, puh. 040 552 5110, marja.silvennoinen@pp2.inet.fi
liik.vast. Sirpa Tentke, puh. 050 524 8050, sirpa.tentke@kypm.net

Pohjois-Kymi

Säännölliset kokoukset

Toimitila Veturi, Pohjola-talo, 2.krs, Kauppiemiehenkatu 4, 45100 Kouvola
Kerhon syksyn kokoukset: 20.9. (ravitsemus), 22.11. (omaishoito) ja 18.10. on kerhon 25-v.syntymäpäiväjuhlat Koskelassa. Ilmoittautuminen: parkinsonk.kouvola@gmail.com tai puh. 0400 426 280 iltaisin klo 16 jälkeen. Tervetuloa jäsenet juhlimaan kerhon syntymäpäiviä!

Liikunta

Ma, ti ja to klo 12-14 kävelyvuoro jäähallin ylätasanteella, Topinkuja 1, Kouvola

Ma klo 9.15-10.15 ohjattu kuntosaliryhmä Haanojan Haali
Ti klo 10.45-11.30 liikkuvuus ja venyttely, Haanojan Haali, erityisliikunnanohjaaja Johanna Partanen/Liikuntatoimisto
Ti klo 10-17 keilaus, Kuusankosken keilahalli, hinta 10€/kerta
To klo 12.30-13.30 kuntosali, Haanojan Haali, vertaisohjaaja Tarja Toivonen, puh. 045 260 1880
Pe klo 14.30-16 sisäcurling ja pukka Lyseon palloiluhalli, Kouvola, 8.9. alkanen ja 15.9.-29.9. paikkana on Haanojan Haali, vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen, puh. 040 573 9654

Katso muut vertaisohjatut liikuntaryhmät:
www.kouvola.fi/liikunta/
liikuntaryhmät/vertaisohjattuliikunta tai hae paperinen esite esim. kirjastosta tai hyvinvointipisteestä.

Katso myös Kouvolan Sanomat järjestöilmoitus su ja ti sekä kotisivuiltamme:
pkparkinson.wordpress.com
Tervetuloa nykyiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä toimitila Veturiin.

Yhteyshenkilöt:

kerhonvetäjä Jukka Heino 0400 754 863, jukka.s.heino@gmail.com
sihteeri Anja Mattila 0400 426 280, parkinsonk.kouvola@gmail.com
liikuntavastaava Ismo Sinkkonen 040 573 9654, ismo.sinkkonen@kypm.net

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14.00 Marttalassa, Paikkarinkatu 8, 08100 Lohja. Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!
Suositut jumppamme jatkuvat Lohjan Lukion Peilialissa keskiviikkoisin klo 16.00 - 16.45 (sisäänkäynti sekä F- ja G- rappujen puolelta).

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pekka Leppänen, 0415079604, pekka.leppanen2@gmail.com
Rahastonhoitaja Kalevi Aalto, 0405432653, kalevi.aalto@dnainternet.net
Liikuntavastaava/sihteeri Heikki Böös 0414388056, heikki.boos@gmail.com
Sihteerin tehtäviä hoitavat toimikunnan jäsenet.

Oiva – työikäisten kerho

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

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas torstai klo 17 UPY:n toimistolla, Paciuksenkaari 8, Pikku Huopalahti, Helsinki.
Syyskauden tapahtumista ilmoitetaan erikseen.
Säännölliset viikkotapahtumat torstaisin, klo 13-16, biljardi, Soukan palvelukeskus, Soukankaari 7, 02360 Espoo

Yhteyshenkilöt

Kaarina Malm, puheenjohtaja 050 3414 266
Jari Hämäläinen, tiedottaja 040 5565 290
sähköposti oiva.kerho@gmail.com

Porvoo / Borgå

Säännölliset kerhotapaamiset aina kuukauden kolmantena maanantaina, klo 15.00 – 17.00. Suomalaisen seurakuntakodin pikkusalissa, Lundinkatu 5, Porvoo. Käynti pihan puolelta. Paikan vaihdoksista ilmoitetaan erikseen.

Säännöllinen Parkinson-jumppa jatkaa entiseen malliin uimahallin liikuntasalissa, keskiviikkoisin klo 15.00 – 15.45 vetäjänä Miia Heikkilä. Maksu suoritetaan uimahallin kassaan.

Ma 18.9.2017 Syyskauden avaus ja kerho-ohjelman suunnittelua. Infoa UPY:n ja Suomen Parkinson liiton ohjelmista. Kahvitarjoilu.

Ma 16.10.2017 Tutustumiskäynti Hoivakoti Laamanniin, Laamanninpolku 5, Porvoo. Tutustuminen alkaa klo 15.00. Toiminnanohjaaja Mira Blomqvist esittelee hoivakodin toimintaa.

Ke 25.10.2017 Uusien potilaiden iltat, klo 18.00 – 19.30. Paikka ei ole vielä tiedossa

Ma 20.11.2017 Jalkojenhoitaja Tiina Salden opastaa jalkojen hoidossa. Kahvitarjoilu ja arpajaiset. (Tuothan mukanaasi palkintoja)

Ma 18.12.2017 Perinteinen joululounas, tällä kertaa opetusravintola liriksessä, Aleksanterinkatu 20, Porvoo. Huom. klo 13.00 – 17.00. Lucia neito seurueineen ilahduttaa lauluillaan ja joulupukkikin pistäytyy iltapäivän aikana. Ota vähän käteistä mukaan sekä pieni joululahja. Tervetuloa kaikki jäsenet, puoliset ja ystävät virittämään joulun aikaan.

Vuoden 2018 ensimmäinen tapaaminen on ma 15. tammikuuta.

Tervetuloa kokouksiin! Muistathan, että kokouksiin ovat tervetulleita myös läheisesi. Voikaa hyvin ja pitäkää huolta itsestänne!

Porvoonseudun Parkinson-kerho-yhteystiedot / Kontakt

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/Kontakt-person för nya patienter Anita Korhonen puh. 050-5739365, soita mieluiten klo 14 jälkeen/ring efter kl 14, anitakorhonen@luukku.com

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Syyskuusta alkaen joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15.00 Myyriingin neuvotteluhuoneessa 1, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.

Liikunta

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

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

Yhteyshenkilöt

Harry Pyykkö, harry.pyykkö@elisanet.fi, 040 524 0831
Martti Terrihauta, martti.terrihauta@pp.inet.fi, 050 584 1535
Esko Penttinen, liikuntavastaava, 040 728 3492

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Syksyllä 5.9. alkaen kokoonnumme tiistaisin uudessa paikassa, eli Simonkodin päivätoiminnan tiloissa, Simontie 5, 01350 Vantaa. HUOM. kerhotapaaminen alkaa klo 16:30 ja päättyy klo 19.

Yhteyshenkilöt

Ari Kolehmainen, heikki.henrikki@elisanet.fi, 046 8808 433

Västra Nyland

Möten

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

Kontakt

Bodil Siro, 040 7272310, bodil.siro@elisanet.fi

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset

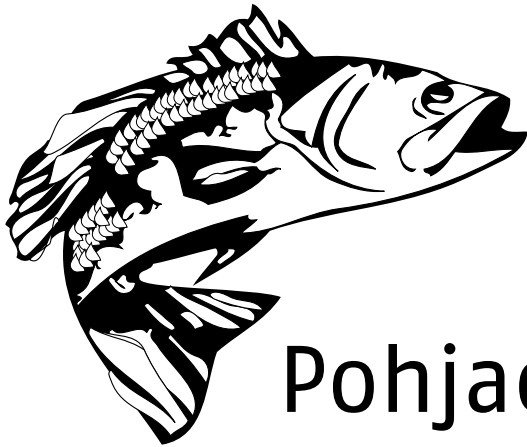
Ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 12 – 14, alkaen ti 29.8.

HUOM. Uusi paikka: Lumikello, Vaskomäentie 1, Klaukkala
Kuntoilutila keskiviikkoisin klo 14.30- 15.30 samassa osoitteessa.

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Yhteyshenkilö

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



Pohjaongella

Nousuaan tekevä koitar ly-mysi rantalepikon takana tuoden ajoittain lämpöisiä säteitään oksiston lomitse. Tai-vas oli pilvetön, vain Kymijoen rannalla olevan pesulan piipus-ta tuprusi höyrynauha suorana yläilmoihin.

Istuin venerähjässäni poh-jaongella puominvarteen kiin-nittyneenä ja ajoittaisessa akan-virran pyörytyksessä. Välillä poh-jaongen kureliivijousen taipuessa nostin lahnan partin veneeseen. Alku- sekä loppukesän seutuvilla tämä on ollut jo vuosikymmeniä niitä parhaita lahnapaikkoja. Is-tuin ja odottelin. Malttamatto-mana voi jäädä vain haavekuvia niistä isoimmista lahnoista. Toi-seen puominvarteen on tullut kuin vaivihkaa vihertävä vene, ja siellä Mikolla tuntui olevan sa-manlaiset aatokset.

Lokit kököttivät hyvän mat-kan päässä eikä säästelleet kir-kumisiaan. Välillä fasaani Sipilän luhdan kohdalta päästeli ääniään, pellon reunamalla olevan korkean penkereen päältä, onnistui törä-yksillään pääsemään yli lokkien kirkunan.

Jousen väristessä nostan muutaman sentin piikikkään kiis-ken, kalautan sen veneen reunaan ja annan virran viedä. Pian har-maalokki nappaa kalan nokkaan-sa. Lokkien taistelu on vertaansa vailla, kun Mikon kanssa nos-

tamme yhtenään lokeille kiisken limaisia ketaleita. Moni lokki sai vain puolikkaan kun kala revittiin rajunpuoleisesti kappaleiksi.

Vaihdan hieman paikkaa ja menen ponnin toiseen laitaan. Täälläkin kiisket ovat riesaksi asti. Mikko päätti kokeilla syötillä joen kuuluisaa kuhaa mutta saikin pie-nen rannankiertäjän, jonka laski takaisin. Ilma on edelleen kaunis, vain muutamia pilvenhattaroita lipuu tuulen mukana kasautuen kaakon puolelle paikoin lautoiksi. On rohkeita lintuja kun yksi istuu jo veneen kokkapuulla.

Mikko näyttää komeaa juuri saamaansa kuhaa ja nostaa kaksi sormeaan pystyyn. Nyökkään ja sanon hänelle, että voisi olla kol-mekin kiloa, kun on noin pulska kala.

Auringon lämpö sai hien nou-semaan otsalle. Riisun takin ja laitan sen veneen etupenkille. Su-deettialueen pyykkilaiturilla van-hahko mies on istunut pitkään ja heilutellut onkeaan tiuhaan us-koen kai jonkin auringon säteen ruskettavan hänenkin kalvakkaa ja ryppyistä ihonsa pintaa.

Särki oli kyllä syönnillään, mutta minun onkeani eivät nyt lahnat edes närppineet. Puolen-päivän tietämissä suunnistin Harjunjoen suulle, vanhalle lah-napaikalle. Annoin virran viedä vielä venettä hetkisen ja katselin kun Mikko oli juuri laskeutunut

sille pollarille, jolle minunkin oli tarkoitus jäädä. Menin seuraa-valle, josta edellisetkin kalat olin saanut. Iskin keksin kiinni puo-miin ja laskin kopukasta siimaa, joka voimakkaan virran myötä vei kastematoa kauemmaksi ala-virtaan.

Ensimmäinen muistutus vai-kutti lahnan laiskalta syönniltä. Joskus lahnan ollessa syönnillään saa ongestaan pitää todella kiin-ni, silloin sen iskuista on laiskuus kaukana.

Uistimen vetäjiäkin näkyi menevän Lappakosken niskalle kaksittain, peltiveneet kiitäen, vavat pystyssä vinkuen. Veneräh-jäni keikkuu ja irttaa pollarista ja samalla kopukan koukku jää johonkin hakoon eikä liikahta-kaan. Viimein sain puoshaan kiinni uudelleen, mutta koukku ja lyijy olivat siinä samalla menneet. Ei auttanut kuin ruveta rakenta-maan uutta. Manailin mielessäni näiden uisteluveneiden huimaa menoa. Odottaisi myötämieli-syyttä toisia kalastajia kohtaan, oli kalastustapa minkä laatuinen tahansa, vaikka vain pohjaongin-ta. Monenlaisista uistelijajoista on kokemusta. Useimmin uistelijat ottavat huomioon toiset vesillä liikkujat eivätkä kulje kuin päät-tömät kanat.

Sain vihdoon siimat veteen, lahnan partteja nousi solkenaan, muttei isoimmista ollut puhetta-kaan. Jokainen kalaretki on eri-lainen, eikä etukäteen tiedä saa-liin määrää eikä kokoa - ei tavan-omaisilla tutuilla paikoillakaan, vaikka edellisenä päivänä olisi saanut oikeita emävonkaleita.

Kotimatalla katsoin vene-rannassani olevan katiskan, ja sieltä sain päivän soppakalat. Sellaisia ne ovat kalamiehen ka-lareissut.

risto



Taloudenhoitajan kynästä

Olen toiminut reilun vuoden verran UPY:n taloudenhoitajana. Vuoden vaihteessa päätimme siirtyä itse hoitamaan kirjanpidon. Aikaisemmin kirjanpidon hoiti tilitoimisto. Kirjanpidon itsenäinen hoitaminen antaa selkeämmän ja ajantasaisemman kuvan yhdistyksen rahaliikenteestä, tuloista ja menoista, joista yhdistyksen talous muodostuu. Tällä saadaan myös säästöä allekirjoittaneen tehdessä työn vapaaehtoisena.

Tulot ja menot

Yhdistyksen tulopuoli muodostuu pääasiassa jäsenmaksutuloista, Parkinsonliiton kautta tulevasta STEA avustuksesta (Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus, ent. RAY avustus), Helsingin kaupungin avustuksesta, lehden ilmoitusmyynnistä sekä pienemmässä määrin liukulakanoiden ja adresien myyntituloista. Menopuolella suurimmat erät ovat Parkkis-lehden taitto, painatus sekä postitus, tilavuokra, sihteerin palkkakulu, sähkö- ja puhelinkulut sekä erilaisten tilaisuuksien järjestämisistä aiheutuvat kulut.

Yhdistys järjestää erilaisia jäsenilleen tarkoitettuja virkistyspahtumia joko omakustanteisesti tai pienellä tappiolla. Yhdistyksen tarkoituksena ei ole kerätä rahaa, vaan toimia jäseniään palvellen taloudellisesti kestävällä pohjalla. Vaikka yhdistyksen tarkoituksena ei ole tehdä taloudellista voittoa, ei yhdistyksen tilinpäätös voi vuo-

den vaihteessa olla nolla, koska merkittävin jäsenmaksutulo ohjautuu liiton kautta yhdistykselle vasta huhtikuussa ja yhdistyksellä täytyy olla maksuvaraa alkuvuoden lehden tekoon, tilavuokriin ja palkkoihin. Ensi vuonna yhdistyksellä on 30-vuotisjuhlat ja yhdistys varautuu taloudellisesti niiden hyvään hoitamiseen jo tämän vuoden budjetissa.

16 kerhoa

UPY:llä on 16 kerhoa eripuolilla Uuttamaata mukaanlukien Etelä-Kymen ja Pohjois-Kymen kerhot. Kerhot ovat kävijämääriltään, toiminnaltaan ja taloudeltaan kovin eritasoisia. Siinä missä toisella kerholla on pankkitilillään sata euroa saattaa toisella kerholla olla tuhansia euroja. Kerhot saavat tuloja eritasoisesti mm. omien kaupunkiansa avustuksista ja muilta tukijoiltaan. **Kerhot eivät kuitenkaan ole lain edessä itsenäisiä toimijoita, vaan yhdistyksen alaisia**, näin ollen myös kerhojen taloudenpito on yhdistyksen alaista toimintaa. Tästä johtuen **kerhojen pankkitilien tulee olla yhdistyksen nimen alla**, jotta kerhon lakkautuessa parkkistointia varten kerätyt kerhon varat ohjautuvat yhdistykselle eivätkä mene esim. yksityiselle henkilölle. Kerhon taloudenpidosta vastaavan on huolehdittava tästä sekä siitä, että kerhon tilinpäätös sisältäen tiliotteen päivämäärälle 31.12. ovat yhdistyksen toimistolla tammi-kuun viimeiseen päivään mennessä.

(Suomen Parkinson -liiton Kerhotoiminnan käsikirja ss. 9 – 10).

Aikaisempina vuosina yhdistys on jakanut kerhoavustuksia sen mukaan, mitä kerhoissa on yhdistyksen jäseniä. Enimmillään avustus oli 6 euroa per kerhossa käyvä yhdistyksen jäsen. Tuo avustuksenjakomalli oli tavattoman hankala sekä kerhoille että yhdistykselle. Kerhot joutuivat pitämään kirjaa jäsenmäärästään, vaikka kerhotoimintaan voi osallistua olematta yhdistyksen jäsen ja toisaalta sama henkilö voi olla mukana useamman kerhon toiminnassa. Tämä on hankalaa ja epämääräistä, ja tästä ”nuppimääräisestä” jakomallista luovutaan. Tämän vuoden kerhoavustuksen suuruudesta ja jakotavasta yhdistyksen hallitus päättää 5.9. kokouksessaan.

Avustukset kerhojen hakemusten perusteella

Vuodesta 2018 alkaen yhdistys tulee edelleenkin jakamaan STEA-avustusta suoraan kerhotoiminnan tukemiseen, mutta avustukset jaetaan pelkästään kerhojen hakemusten perusteella. Hakemukset tehdään kirjallisesti joko postitse tai sähköpostilla ja osoitetaan yhdistyksen hallitukselle viikkoa ennen hallituksen kokousta. Hakemuksesta tulee käydä ilmi haettava summa, käyttötarkoitus, laskelma kuluista sekä mahdollinen kerhon omarahoitus kyseiseen tarkoitukseen. Hakemuksessa kannattaa hyödyntää Suomen Parkinson -lii-

ton Kerhotoiminnan käsikirjasta löytyvää hakemusmallia (sivut 26-27). Yhdistyksen hallitus koontuu kerran kuukaudessa, hallituksen kokousten päivämäärät julkaistaan Parkkis-lehdessä. Hallitus käsittelee hakemukset ja päättää avustuksen määrästä. Kriteereinä päätöksessä ovat: kerhon omavaraisuus, haettava summa sekä käyttötarkoitus, jonka tulee olla mahdollisimman laajaa kerhon kävijämäärää palveleva. Avustusta voi hakea myös

jälkikäteen. Tällöin hakemukselta tulee käydä ilmi tapahtuman kustannuserittely kuitteineen, kerhon omarahoitus kyseiseen tapahtumaan sekä osallistujaluettelo. Avustuksen käyttö tulee näkyä tilinpäätöksen yhteydessä toimitettavassa kerhon toimintakertomuksessa.

Kaunista syksyä toivottaen

Jari Hartikainen
taloudenhoitaja/UPY

Vesa ihmetteli parturin perimää hintaa:

- Miten ihmeessä tällaisen puolikaljun hiustenleikkuu mak-saa saman verran kuin normaalihiuksisen?
- Teidän kanssanne hiusten etsimiseen kuluu enemmän ai-kaa.

Mieskaksikko istui terrassilla ja sätti toisiaan:

- Sinä se olet niin laiha, että luulisi maassa olevan nälänhätä!
- Sinä se olet niin lihava, että taidat olla syyllinen siihen!

Makkonen kutsui tarjoilijan ja sanoi:

- Tämä pihvi on pieni ja hirveän makuinenkin!
- No, silloinhan on vain hyvä, ettei se ole sen suurempi.

Kaksi maatalonisäntää jutteli istutuksia laittaessaan:

- Mitä mieltä olet, kumpi on parempaa: lehmänlanta vai hevosenslanta?
- Minusta se on ihan makuasia.

Linda oli lääkärin vastaanotolla ja lääkäri sanoi:

- Te kärsitte kroonisesta vaivasta, josta on hyvin vaikea päästä eroon...
- Tiedän, tiedän. Älkää puhuko niin kovaa, se vaiva istuu odotushuoneessa ihan oven vieressä.

Opettaja torui pikku-Petteriä:

- Miksi sinä et pese kasvojasi? Naamastasi näkee selvästi, mitä olet eilen syönyt.
- No, mitä?
- Mustikkakeittoa.
- Hah, enpäs syönytään! Mustikkakeittoa söin toissapäi-vänä.

Lääkäri ohjeisti potilasta vastaanotolla:

- Sekoittakaa tämä lääke omenahuun, niin se ei maistu niin pahalta.
- Kiitos vinkistä, olenkin aina inhonnut omenahua.



SYYS- ILTOJEN PÄHKINÖITÄ

1. Minkä maan kansoja ovat achet?

- a) Indonesian b) Paraguayn
- c) Sambian d) Iranin

2. Missä sijaitsee Raajärven vanha rautakaivos?

- a) Kemijärvellä b) Ilomantsissa
- c) Joroisissa d) Forssassa

3. Minä vuonna YYA-sopimus lakkasi olemasta?

- a) 1972 b) 1982
- c) 1992 d) 2002

4. Mikä on puutiaisen tärkein isäntäeläin?

- a) Siili b) Jänis
- c) Metsäkauris d) Mäyrä

5. Mikä on Tau Ceti?

- a) Inkajumala b) Tähti
- c) Tulivuori d) Rockyhtye

6. Minä vuonna tapahtui Viaporin kapina?

- a) 1900 b) 1902
- c) 1906 d) 1912

7. Mitä pidetään maailman meripihkapääkaupunkina?

- a) Macaota b) Kiotoa
- c) Rabatia d) Gdanskia

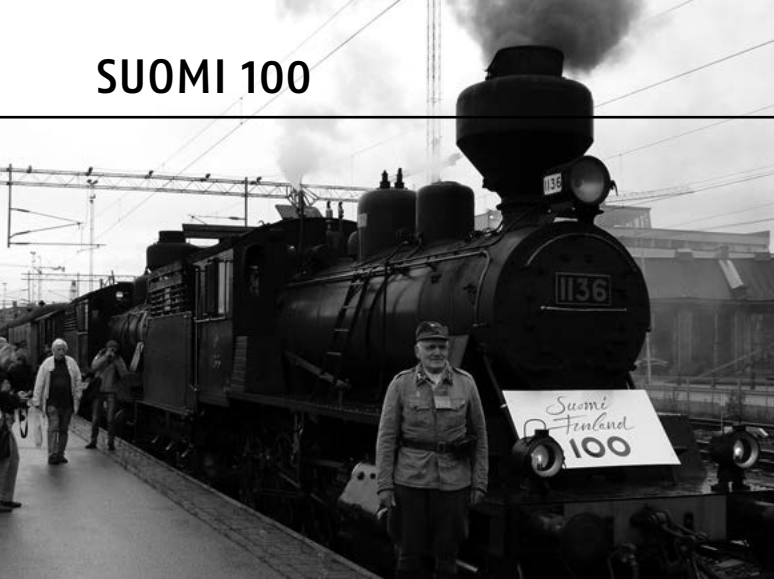
8. Mikä on Suomen suurin lintu siipien kärkiväliltä?

- a) Kyhmyjoutsen b) Kanahaukka
- c) Merikotka d) Harmaapöllö

9. Mikä on stromatoliitti?

- a) Maksakuolio
- b) Muinaistaideteos
- c) Kivikerrostuma
- d) Puuniveljalkainen

Vastaukset sivulla 20



Evakko- junassa

Tampereen asemalla seisoj pitkä juna. Etummaisena komeili kaksi vanhaa höyryveturia. Halkopiipuista nouseva savu näytti yhtä mustalta kuin veturien kyljet. Nokalla loisti Suomi 100 -kyltti.

Laiturilla parveili väkeä lappu kaulassa: pieniä ja suuria, vanhoja ja nuoria matkalaisia, sotilaita, lottia, kirkonmiehiä. Osa oli kuin suoraan 40-luvulta huopahattuineen ja saapashousuineen, huiveineen ja ruutuesiliinoineen, tuohikontteineen, pärekoppineen ja vaneriaskineen. Niin lähtivät monet kotoaan vuosikymmeniä sitten.

Sota-ajan evakot matkasivat useimmiten täysinäisissä, pimeissä härkävaunuissa. Jos ilmahä-

Elokuun viimeisenä lauantaina vietettiin Suomen juhluvuoden Luonnon päivää ja eri tapahtumien superviikonloppua. Nostettiin lippu salkoon, lähdettiin luontoon, katettiin pitkiä ruokapöytiä kaupunkien kaduille tai tehtiin muuta erityistä. Sodanaikaiset ja nykyaikaiset evakot lähtivät muistojen junamatkalle.

lytys tuli, kaikki ajettiin kiiruusti metsään puiden sekaan parempaan turvaan. Kaikki ovet jätettiin auki tyhjän junan merkiksi. Meillä nykyevakoilla oli vanhat, mutta sentään varsin mukavat matkustajavaunut. Kiskoja kolistessa kudottiin sukkaa, juteltiin, nautittiin eväitä, soitettiin ja laulettiin. Radan varrella oli runsaasti katsojia kuvaamassa heiluttamassa ja lippuja liehuttamassa.

Juna kulki Tampereelta vanhaa Pohjanmaan rataa Haapamäen risteusasemalle. Mennessä oli pysähdys Juupajoella, markkinameininkiä ja ohjelmaa. Haapamäen veturi-
puistossa oli vielä reilummin aikaa evakkomarkkinoille, soppajonoon,

näytelmä- ja musiikkiesityksiin, vanhojen veturien tutkimiseen ja seppelöintiin, juhlapuheisiin ja patstaanpaljastukseen.

Toinen evakkojunan vetureista oli valmistunut Tampellassa Tampereella, toinen teetetty aikanaan Tanskassa. Junaan ne oli saatu Haapamäen veturi-
puistosta ja Suolahden Keitele-museosta.

*EVAKKOJUNA 2017 –tapahtuman 26.8.2017 pääjärjestäjinä toimivat Karjala Lehti Oy, Haapamäen Höyryveturi-
puisto ja K.K.T. Team. Mukana olivat myös Karjalalaisseurojen Tampereen piiri, Karjalainen Nuorisoliitto, Haapamäen Museoveturiyhdistys sekä Juupajoen, Keuruun ja Haapamäen Karjalaseurat.*



Evakot eli sodan uhan alta pakkotoimin evakuoidut

Suomessa evakkotaipaleelle lähti yhteensä noin 430 000 henkeä talvisodan aikana ja rauhanteon jälkeen 1940. Jatkosodan aikana takaisin luovutettuun Karjalaan palanneet joutuivat uudestaan evakkoon 1944 ja lisäksi evakkoon lähtivät Petsamon asukkaat. Muualle maahan asutettuja evakoita eli siirtoväkeä oli noin 11 prosenttia Suomen silloisesta väkiluvusta.



Ystävä ja väsymätön auttaja on poissa



Voimamies

***Voimamies ei ole välttämättä suurin ja väkevin
Voimamies ei kerää palkintoja, alista muita
tai tyydy tavanomaiseen.***

***Voimamies saa muut tuntemaan itsensä
vahvoiksi ja pelottomiksi.***

Voimamies muistetaan.

Sellainen Pertti oli, voimamies.

Martti Leppänen

Kauniina kesäpäivänä juhannusaattona 23.6.2017 menehtyi hyvä ystävämme Pertti Metso äkilliseen sydänkohtaukseen.

Muistamme Pertin hyväntuulisena, rauhallisena ja aina pyyteettömästi valmiina auttamaan niin järjestelyissä kuin kuljetuksessakin. Hän oli aktiivinen jäsen ja näimme hänet usean kerhon tilaisuuksissa. Hän tykkäsi keilata, pelata, laulaa, tanssia, näytellä, lausua runoja ja hoitaa niin kerhon kuin yhdistyksenkin luottamustehtäviä.

Pertti oli aina huolehtivainen ja hyväntuulinen ystävä. Koskaan ei tullut kieltävää vastausta, en jaksa tai että on omiakin asioita hoidettavana. Hän eli täyttä elämää antamatta aikaa itselleen. Hän ei pyytänyt toisilta apua edes muuttaessaan.

KIITOS ETTÄ OLIT OLEMASSA
JA SAIMME OLLA YSTÄVIÄSI

Outi, Maisa ja Hannu

Yhteistyötä ja vertaistukea sekä hieman kilpailumieltä

Jo usean vuoden ajan on Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho vastannut yhteistyöstä eteläisen naapurimme kanssa. Suomen Parkinson-liitto ei syystä tai toisesta ole oikein lämmennyt yhteistyölle. Myöskään minkäänlaista tukea ei kerho tälle yhteistyölle ole saanut.

Elokuussa kohtasivat Keski-Uudenmaan ja Tallinnan kerhon joukkueet toisensa keilailussa perinteiseen tapaan. Voitto joukkuekilpailussa tuli Uudellemaalle selvän numeroin. Toki tallinnalaisten puolustukseksi on todettava lukuisten sairastapauksien verottaneen joukkueen iskukykyä. Tärkeintähän ei kuitenkaan ole voitto, kuten kilpailun jälkeen pidetyssä kahvitilaisuudessa yhteisesti todettiin. Eivät edes kielierot olleet esteenä ja ainahan sitä tulkkausapuakin on saatavissa.

Syksyn perinteisiin on kuulunut myös kylpylämatka Pärnuun ja niin tänäkin syksynä. Yhteistyön perusteella tämänkertaisella mat-

kalla pääsemme kuuntelemaan paikallista kuoroa, jossa laulaa myös Pärnun Parkinson-kerhon jäseniä. Kylpyläviikon aikana on vuorossa myös perinteinen keilaturnaus, joka tällä kertaa on nimetty Pertti Metson muistoturnaukseksi. Myös tähän on odotettavissa virolaisia parkkiksia.

Vuoden lopulla järjestetään Tartossa Viron Parkinson-liiton virkistyspäivät, joille allekirjoittanut on kutsuttu perinteiseen tapaan kertomaan, missä parkinson Suomessa tällä hetkellä menee.

Parkinsonin tautia sairastavia on Virossa noin 2000, mutta vain murto-osa kuuluu kerhoihin. Vertaistuki parhaimmillaan ylittää rajat ja olemme ylpeitä siitä, että voimme omalta osaltamme olla auttamassa ja tukemassa naapureitamme.

Seppo Nieminen
Keski-Uudenmaan
Parkinson-kerho

Espoon Parkinson-kerho liikekannalla

Kevään ja kesän mittaan Espoon kerho on järjestänyt kolme mukavaa retkeä. Toukokuussa kävimme Kirkkonummella Pokrovan ortodoksiluostarissa ja kesäkuussa oli vuorossa vierailu Itä-Virossa ja Tartossa. Pisteinä i:n päällä oli heinäkuussa toteutettu Someron matka Baddingmusikaalia kuuntelemaan.

Matkanjärjestäjiä on paljon - miksi järkkäillä omia retkiä? Meistä on mukavaa liikkua omassa porukassa. Mukana on paljon tuttuja ja loppuihin tutustutaan. Ohjelmat pystytään myös sisällöltään ja rytmiltään suunnittelemaan itselle sopiviksi.

Kirkkonummella

Pokrovan luostarissa meillä oli luostarin johtajan Hariton Tuuk-



**SYYS-
ILTOJEN
PÄHKINÖITÄ**

Vastaukset:

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



kasen pitämä esittely ja sitten borsch-keittoa ja kaalipiirakoi- ta karjalais- ja ortodoksityyliin. Mielenkiintoinen käynti. Muista uskonnoista on aina opettavaista kuulla. Ortodoksisuus on pitkin perinteinensä ja tunteisiin vetoavan visuaalisuutensa vuoksi erityisen kiinnostava meille luterilaisille. Onhan se sitä paitsi maamme toinen virallinen uskonto. Hari- ton Tuukkanen on tehnyt valta- van työn kunnostaessaan pahasti rappiolla olleesta kartanosta tilat luostarille. Pokrova voi suositella päiväretkikohteeksi.

Virossa

Kesäkuun alkupäivinä meitä oli noin 30 hengen joukko kiertämäs- sä Itä-Viroa ja Tarton seutua. Lai- valla Tallinnaan ja perillä kolme päivää ja kaksi yötä. Alkumatkasta tutustuimme muun muassa Itä-Vi- ron kartanoihin ja yövyimme- kin niistä yhdessä. Lisäksi kävimme Vi- ron neuvostoaikaa heijastelevassa Sillamäen kaupungissa. Toisen yön



vietimme Tartossa. Tutustuimme vasta kunnostettuun Eliel Saari- sen suunnittelemaan Paavalin- kirkkoon, joka oli todella tyylikäs ja tunnelmallinen. Erityisen vaiku- tuksen teki Kuutti Lavosen maa- laama moniosainen alttaritaulu. Tarton seudun pääkohteena meillä oli Viron kansallismuseo ERM. Itse rakennus on arkkitehtuuriltaan vaikuttava ja rohkea. Näyttelyistä sisältöineen ja tekniikoineen ehti nähdä sen verran, että syytä käydä siellä joskus toisenkin kerran jäi.

Somerolla

Heinäkuun lopulla kävimme bus- silla Somerolla kokemassa ja nä-

kemässä Rauli Badding Somerjoen elämästä kertovan musikaalin. Musikaali oli positiivinen kokemus - vaikka itse Baddingin kohtalo olikin kova. Päänäyttelijät - kolme eri ikäistä Raulia - olivat muiden esiintyjien ohella sekä laulajina että näyttelijöinä taitavia. Meille 60 - 70 -vuotiaille tuli nuoruus mieleen. Monet Baddingin kappaleet - Tähdet, tähdet, Paratiisi, Kauas pilvet karkaavat... - ovat monella muis- tissa.

Nämä tämän vuoden kokemuk- set rohkaisevat siihen, että tehdyt retket eivät jää viimeisiksi.

Juha Venho

Norpparetkellä



Toukokuun viimeisenä viikonloppuna, myöhäisen kevään heleässä vihreydessä matkasimme norpparetkelle Savoan.

Metsiä, järvenselkiä ja maa-laismaisemia katseltuamme saavuimme Saimaan rannalle. Jännitys tiivistyi, kun opas odotti rannassa puisessa moottoriveneessään ja kömmimme kameroinemme ja kahveinemme purteen istumaan.

Juuri toukokuun lopussa piti olla hyvät ajat nähdä norppia rantakivillä köllöttelemässä. Kesemällä kohtaamiset ovat harvinaisempia. Silloin norpat viihtyvät enimmäkseen vedessä.

Moottorivene pärskytteli reippaasti eteenpäin. Opas näytti saaria ja lahtia, hiljensi vauhtia, kun lähestyimme kalasääsken pesimäsaarta tai puiden suojaan vedettyä norpan tekopesää.

Varsinaisille norppavesille tultuamme etenimme hyvin hiljaa. Oppaamme oli tarkka havainnoitsija. Hän kiikaroi ympäristöä ja teki havaintoja ajaessaan samalla venettä. Pari kertaa sammutettiin moottori kokonaan.

Siellä se nyt on: saimaannorppa. Kellii kivellä pikku saaren rannassa. Nostaa päätään, kääntää kylkeä. Varsin tumma on tuo ihme mötkäle. Kiikarilla näkee hyvin. Kamerassa saisi olla monisatamillinen objektiivivi, että pääsisi tarpeeksi lähelle. Mutta nähty ja kuvattu se nyt on!

Majoituimme Rantasalmella hotelli Järvisydämessä. Meille oli

vuokrattu mökki, jossa oli hyvät makuuhuoneet ja reilusti yhteistä tilaa. Sauna oli sekä sisällä että ulkona rannassa. Hotellialue on aikamoinen nähtävyys. On keloporttiä ja luonnonkiviseinää, vanhan hyvän ajan tunnelmaa ja nykyajan mukavuudet. Piha on täynnä upeita puuveistoksia.

ak





Saimaannorppa, Pusa hispida saimensis,

on yksi maailman harvinaisimmista hylkeistä. Se elää vain Suomessa ja jos se häviää Saimaalta, se häviää koko maailmasta. Saimaannorppia arvioidaan olevan nykyisin noin 360.

Saimaannorppa on yksi harvoista makeassa vedessä elävistä hylkeistä. Se jäi eristykseen Saimaalle noin 8 000 vuotta sitten, kun yhteys Itämereen jääkauden jälkeen katkesi. Sopeutuneena Saimaan sameisiin ja sokkeloisiin vesiin saimaannorpalla on sukulaisiaan suuremmat silmät ja aivot.

Saimaannorppa tulee sukukypsäksi 4–5-vuotiaana. Naaras synnyttää yhden poikasen eli kuutin helmi-kuun loppupuolella lumipesään. Norppa tekee pesänsä yleensä luotojen rantakinoksiin. Jos lunta on vähän, vapaaehtoiset käyvät luomassa lumikasoja pesäntekoa varten. Lumettomina keväinä apuna ovat valkoiset tekopesät.

Saimaannorppa

- pituus: 130–145 cm
- paino: 50–90 kg (vuodenajasta riippuen)
- väri: tummanharmaa, karvapeitteessä yksilölliset vaaleat rengaskuviot
- keskimääräinen elinikä: 20 vuotta

Lähde WWF



Auta selvittämään mysteeri – Suomen Parkinson-säätiön JUHLASEMINAARI

MAANANTAINA 2.10.2017 kello 16–19
Radisson Blu Seaside Hotel
KOKOUSTILAT VALIMO
Ruoholahdenranta 3, 00180 HELSINKI

OHJELMA:

Tervetuloa. Tilaisuuden avaussanat.

*Säätiön hallituksen puheenjohtaja,
professori (h.c.) Seppo Kaakkola*

Hermokasvutekijät Parkinsonin taudin hoidossa –
antavatko kokeellisten tutkimusten tulokset eväitä
kliinisiin tutkimuksiin?

*Dosentti Merja H. Voutilainen, Helsingin yliopisto,
Biotekniikan instituutti*

Näkykö Parkinsonin tauti aivojen kuvista?

*Dosentti Valtteri Kaasinen, Turun Yliopisto,
Neurologian oppiaine sekä Tyks Neurotoimialue*

KAHVITAUKO JA JALOITTELU

Tauolla mahdollisuus tutustua Orionin, Abbvien ja Head Instrumentsin esittelyyn sekä Parkinsonranneke™ liikerekisteröintilaitteeseen. Paikalla on myös mm. Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry.

Levodopan aiheuttamien dyskinesoiden uusia hoitostrategioita eläimillä.

*Dosentti Outi Salminen, Helsingin yliopisto,
Farmasian tiedekunta, Farmakologian ja lääkehoidon osasto*

30 vuotta aivojen stimulaatiota Parkinson-potilaiden hyödyksi.

*Dosentti Eero Pekkonen, osastonylilääkäri,
HYKS:n neurologian klinikka ja Helsingin yliopisto*

Yhteenvetoa prekliinisistä saavutuksista.

*Säätiön hallituksen asiantuntijajäsen, professori
(emer.) Pekka T. Männistö*

Yhteenvetoa kliinisistä saavutuksista.

Puhuja tarkentuu syyskuussa.

Kiitos tukijoille. Tilaisuuden lopetussanat.

*Säätiön hallituksen puheenjohtaja
professori (h.c.) Seppo Kaakkola*



SUOMEN PARKINSON-SÄÄTIÖ

**MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS**



Huolehdi, että kuntoutus-
suunnitelmassa/-suosituksessa
on maininta neurologisen
linjan mukaisesta kuntoutuksesta.

**Yksilöllinen kuntoutus suunnitellaan
sinun tavoitteidesi mukaan!**

Järjestämme asiantuntevalla kuntoutusotteella
Parkinsonin tautia sairastaville

- vaativaa lääkinällistä yksilöllistä kuntoutusta ja
- harkinnanvaraista yksilöllistä kuntoutusta (myös
yli 65-vuotiaille).

Ota yhteyttä! p. 040 133 7010 / 040 133 7009 tai
mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi

kuntoutuskeskus.fi

www.facebook.com/kuntoutuskeskusmasku

**AVOKUNTOUTUS
AKSONI**



Laajennamme
välinevalikoimaamme
jatkuvasti tarjotaksemme
sinulle parhaat lähtökohdat
terapiaasi.

**Neurologisten avoterapioiden
osaamista Helsingin Arabianrannassa**

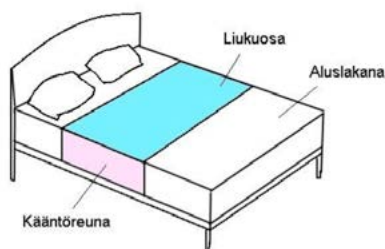
Tarjoamme moniammatillista neurologista osaamista.
Meillä on niin **yksilö-**, **ryhmä-** kuin **monimuototerapiaa**.
Tule omakustanteisesti tai maksusitoumuksella.

Kysy Aksonista!

p. 040 508 9977 tai aks-ajanvaraus@neuroliitto.fi

avokuntoutus.fi

www.facebook.com/avokuntoutus



LIUKULAKANA

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

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

Postitusmaksu määräytyy lähetyksen painon mukaan.
Maksu on 5,20 euroa/yksi lakana, 7,80 euroa/kaksi
lakanaa jne. Postitusmaksua ei tule, jos lakanat
noudetaan toimistosta, puhelin 050 359 8886.

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 muisto-
värssy, kuvan moni-käyttöinen
malli on ilman tekstiä.
Adressit on pakattu yksittäin muovi-
kelmuun ja mukana tulee kirjekuori.