

20. VUOSIKERTA
JUHLANUMERO



PARKKIS

1/2018



Juhlavuosi on avattu



Kuoro koostui Oiva- ja muista UPY:n kerholaisista sekä Siltamäen Nuorisoseuralaisista.

Tammikuinen sunnuntai-iltapäivä kokosi Parkinson-väkeä Viikin tunnelmalliseen kirkkoon hyväntekeväisyystapahtumaan. Kulttuuripitoinen Yhdessä eteenpäin! oli hyväntuulinen ja kannustava tilaisuus. – Oivallinen lähtölaukaus Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen juhlavuoteen.

Yhdessä eteenpäin! oli jo pitkään ollut Oiva-kerhon asialistalla. Valmisteluun osallistui parkkis-aktiiveja muistakin kerhoista. Työ tuotti onnistuneen tapahtuman ja hyvän mielen salililille väkeä.

Tilaisuus aloitettiin musiikilla. Nuori viulisti Maaria Malkamäki soitti Meditaation Jules Massenetin oopperasta Thais ja äiti Liisa Malkamäki säesti pianolla.

Tervehdyspuheen piti Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen varapuheenjohtaja Martti Leppänen. Hän muistutti mieliimme Suomen satavuotisjuhlavuoden teeman Yhdessä ja että Suomi menestyy, kun pelaamme yhteen. Sama pätee myös parkkis-yhteisöön, jonka tärkeinä tukipilareina ovat omaiset ja läheiset. Tätä turvaverkkoa halutaan tänä juhlavuonna erityisesti muistaa.

Erään potilaan tarina heijastui videona valkokankaalle. Siinä taidemaalari Tapio Nyyssönen kertoi elämästään, urastaan ja sairaudesta. Hänellä on aina ollut tarve taiteilla ja sairaus on sitä vain lisännyt. Taide antaa voimia. Nyyssönen on jo eläkkeellä. Nyt on aikaa maalata ja kirjoittaa.

Kulman kundi oli ”laulua lääkärin määräyksellä”. Oivalaiset ja muut upyläiset laulajat olivat saaneet vahvistusta Siltamäen Nuorisoseurasta ja myös Sanna Hemmilän johtamaan kuoroa. Laulajilla oli iloisen väriset vaatteet, hatut tai parkkis-lippikset ja lisäksi hauskat pamput, joilla välillä löytiin tahtia. Sanatkin oli muokattu sopiviksi: Taas parkkis-jengi laulaessaan vaivojaan ei muista. Liitty remmiin laulamaan.

Kaarina Luoto on runouden ystävä. Hän on osallistunut runonlausuntapiiriin ja kirjoittaa myös itse. Kaarina lausui koskettavasti

Saima Harmajan runon Onnellinen ilta ja Eino Leinon runon Rauha.

Tanssiakin oli mukana. Suomi 100 –vuoden Onni-tanssia opetettiin juhlavuoden helmikuussa Porvoon Parkinson-kerhon järjestämissä Ystävänpäivän tanssiaisissa. Nyt yhdessä opeteltu Onni herätettiin unesta. Tanssi on enimmäkseen käsien ja käsivarsien liikettä. Siinä sormet taivutetaan sydämeiksi ja toivotetaan onnea kaikkien sydämiin.

Virtuaalisairaala Terveyskylästä ja erityisesti kylän Aivotalosta kertoi neurologi Laura Mäkitie. Digitaalinen Parkinsonin taudin tieto- ja tukikanava avattiin viime keväänä (ks. Parkkis 2/2017) ja sitä on käytetty ahkerasti. Ensi syksynä on mahdollista ottaa käyttöön digihoitopolku, jolloin kysymyksiä ja tietoja voidaan vaihtaa netissä potilaan, oman hoitajan ja lääkärin kesken. Perinteinen lääkärin ja hoitajan vastaanotto tietenkin säilyy – sitä ei tietotekniikka korvaa.

Yhdessä eteenpäin! –tilaisuuden kohokohta oli lopussa, kun oopperalaulaja Jaakko Ryhänen astui esiin. Hän kertoi mukavia juttuja valitsemistaan kappaleista ja niiden tekijöistä. Säestäjä Anu

Alttoviulisti Maaria Malkamäki ja säestäjä Liisa Malkamäki.



Oopperalaulaja Jaakko Ryhänen ja säestäjä Anu Kosonen.



Kosonen istui pianon ääreen ja ohjelma alkoi Oskar Merikannon lauluilla. Elämälle ja Merellä ovat mestarilaulajan bravuurinumeroit. Basso soi niin komeasti, että tuntui kuin seinätkin olisivat siirtyneet. Laulajan mukaan Merikannolla oli kyky löytää oikeat runot ja runoilijat kuten J.H. Erkko. Monet runot ovatkin jääneet elämään nimenomaan lauluina. Taitavana pianistina säveltäjä loi mestarillisen osuuden myös säestäjälle. Merikanto on meillä sitä paitsi lau-

lun kansallissäveltäjä. Ihastuneen yleisön oli helppo yhtyä Ryhäsen sanoihin. Loppua kohti siirryttiin kevyempään ohjelmistoon, oman alansa mestareiden Toivo Kärjen ja Reino Helismaan tuotantoon. Viimeinen soolonumero oli Rauno Lehtisen Muuttuvat laulut.

Tilaisuuden juonsi luonnikkaasti Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon Seppo Nieminen. Päätössanojen jälkeen hän aloitti Ystävän laulun, jota saimme laulaa yhdessä Jaakko Ryhäsen kanssa.

Hymyssä suin ja iloisina väki astui ulos kirkkosalista. Kommentteina kuultiin:

Tilaisuus oli lämminhenkinen ja konstailematon. Viikin kirkko on kaunis ja oli tosi hyvä paikka tilaisuudelle. Olitte nähneet kovasti vaivaa ja se palkittiin! Olipa upea tapahtuma! Kaikki sujui hienosti ja esitykset olivat koskettavia, kaikki omalla tavallaan. Kiitos!

Teksti Anu Kivelä
Kuvat Jarmo Laakso

KUNTOUTUSKESKUS RUISSALO

Monipuolinen Kuntoutuskeskus Ruissalo palvelee

Kelan kustantama kuntoutus

- Ammatillista työkykyä ylläpitävä KIILA
- TULES-kurssit
- AVH-kurssit
- MS-kuntoutus
- Sydän avokuntoutus
- Reuma avokuntoutus
- Omaishoitaja- parikurssit
- Ikääntyneiden yli 68 vuotiaiden kuntoutus IKKU
- Yksilölliset kuntoutusjaksot; Tules-Reuma, Neurologinen linja, Yleislinja

Vaativan laitostuntoutuksen osaston palvelut

- Vaativa laitostuntoutus
- Intervallihoidot ja toipilasjaksot
- Muu ympärivuorokautista hoitoa ja valvontaa tarvitsevat jaksot

Kysy lisää
kuntoutuksesta,
kuntoutukseen
hakeutumisesta sekä
muista palveluistamme:

info@ruissalo.fi
tai p. 02 445 4840



kuntoutuskeskusruissalo.fi | Ruissalon Kylpylä, Turku | Naantalin Kylpylä, Naantali

Professori Heikki
Teräväisen
kakkukahvit
Saimaankadun
toimistolla v. 2001.



Yhdistyksen toimintaa 30 vuoden ajalta

PARKINSON-YHDISTYS Helsinkiin

Suomen Parkinson-yhdistys ry:n Helsingin seudun alaosaston perustava kokous pidetään lauantaina 25. p:nä tammikuuta alkaen klo 15.00, kokouspaikka on Töölönk. 33:n palvelukeskuksen kerhotila.

Potilaat, omaiset, ystävät!

Tervetuloa keskustelemaan ja suunnittelemaan tulevaa toimintaa.

Mahdolliset yhdistystä koskevat tiedustelut puh. 362 194/Nurminen.

Yleensä tapahtumat alkavat pienin hyppäyksin ja niihin tarvitaan aktiivista väkeä, jotta asiat lähtevät etenemään. Näin tapahtui myös Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n kohdalla 30 vuotta sitten. Joukko Parkinson-diagnosin saaneita päättivät julkaista Helsingin Sanomissa ilmoituksen ja kutsua kokoukseen potilaat, omaiset ja ystävät ja tietysti koollekutsujia jännitti tuleeko tilaisuteen ketään. Lehti-ilmoituksen teki Jorma Sario.

Uudenmaan Parkinson-kerho perustettiin lehti-ilmoituksessa pidetyn kokouksen (25.01.1986) läsnäolijoiden päätöksellä Suomen Parkinson-yhdistyksen alaosastoksi. Uuden kerhon säännöt kirjattiin 22.03.1986 ja kerhon 1. puheenjohtajana toimi aluksi Airi Nurminen. Tammikuussa 1987 pidetyssä kerhon kokouksessa valittiin puheenjohtajaksi Annikki Kähönen, sihteeriksi Jaakko Kähönen. Muut hallitusaktiivit olivat mm. Greta Kujala, Jorma Sario ja Jaakko Rajamo. Kun tieto perustetusta kerhosta levisi kasvoi kerhon jäsenmäärä ja vuoden 1987 lopussa jäseniä oli

170. Tiedottaminen jäsenille hoidettiin 1-sivuisella monisteella ja lähetettiin postitse.

Sitten tammikuussa pidettyyn kerhon vuosikokoukseen osallistui jo 24 kerholaista. Elokuussa pidetyssä syyskokouksessa osallistujia oli jo 40. Kun tieto perustetusta kerhosta levisi, kasvoi jäsenmäärä koko ajan ja vuoden 1987 lopussa jäseniä oli 170. Tiedottaminen jäsenille hoidettiin 1-sivuisella monisteella. Helsingin Sanomissa oli la 5.4.1986 Minne mennä tänään palstalla ilmoitus: Parkinsonia vastaan: Uudenmaan Parkinson-kerhon tietoiskussa tänään klo 15 alustaa ylläkäri, neurologian dosentti Juhani Juntunen aiheesta Kliinisiä näkökohtia Parkinsonin taudista Alppilan kirkon tiloissa, Kotkankatu 2.

Kun kerho oli jo toiminut vuoden, hallitus kokouksessaan päätyi siihen, että kerholla olisi paremmat mahdollisuudet kehittää toimintaansa jos kerho rekisteröityisi. Kerhon kokouksessa 07.11.1987 tehtiin yksimielinen päätös rekisteröitymisestä ja tarvittavat paperit toimitettiin 09.11.1987 päivätyllä

kirjeellä Oikeusministeriön Yhdistysrekisteriin. Ilmoitus asiasta lähetettiin kirjeitse myös Suomen Parkinson-yhdistyksen (nyk Liitto) silloiselle toiminnanjohtaja Eeva Puittiselle ja puheenjohtaja Urpo Rinteelle. Tuolloin posti kulki kirjekuorissa ja meni varmasti perille.

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry, Nylands Parkinson-förening rf merkittiin yhdistysrekisteriin 18.03.1988. Ensimmäinen UPY ry:n varsinainen kokous pidettiin 31.01.1988. Tässä kokouksessa hallituksen jäseniksi valittiin Annikki Kähönen (pj), Hilka Tähinen (vpj), Rainer Grönholm ja Jaakko Rajamo, varajäseniksi Anna Rääkköläinen ja Reijo Huovila. Sihteeriksi kutsuttiin Jaakko Kähönen ja varainhoitajaksi Greta Kujala. Jäsenmäärä oli jo 210.

Vuonna 1988 yhdistyksen vastualueeksi sovittiin Suomen Parkinson-liiton kanssa HYKS-piiri, lukuunottamatta Ahvenanmaata. Myöhemmin yhdistyksen toiminnassa HYKS-piiri todettiin liian laajaksi ja siksi Lappeenrantaan perustettu kerho ilmoitti perustavansa 15.12.1995 oman alueellisen Parkinson-yhdistyksen ja kerho erosi UPY:stä. Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n jäsenmäärä kuitenkin kasvoi koko ajan ja vuoden 1988 lopussa jäseniä oli 377. Vuonna 1997 jäsenmäärä oli yli 1000.

Koska yhdistyksellä ei alkuaikoina ollut omaa kokoustilaa, niin aluksi kokouksia pidettiin hallituksen jäsenten kotona. Jäsenmäärän kasvaessa kodit kävivät liian ah-

Jatkuu sivulla 6

PARKKIS 1/2018

- 2-3** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
Juhlavuosi on avattu
- 4** UUDENMAAN PARKINSON-YHDISTYS RY 30 VUOTTA
Yhdistyksen toimintaa 30 vuoden ajalta
- 5** PÄÄKIRJOITUS
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 6** UUDENMAAN PARKINSON-YHDISTYS RY 30 VUOTTA
Yhdistyksen toimintaa 30 vuoden ajalta
- 7** RUNOT
JULKAISIJA
- 8-9** JÄSENET HARRASTAVAT
Harrastuksena Tähtitaivas
- 9** KEVENNYS
Alkupalven pähkinöitä
- 10** KERHOISTA KUULTUA
Kirkkonummen kerhotapaaminen
RUNOT
- 11** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TAPAHTUMAKALENTERI
- 14** KERHOT TOIMIVAT
- 15** HENKILÖKUVA
Kristian Hallbäck
- 16** KIRJAVINKKAUSTA PARKINSON-KERHOSSA
Kevyitä kirjoja - painokasta tekstiä
- 17** IN MEMORIAM
- 18-21** HALLITUKSEN MIETTEITÄ
Kurkistus lähitulevaisuuteen Minä ja Parkinson
Yhdessä toimiminen on parasta vertaistukea
Utvidgat samarbete med Arcada
Vapaaehtoistyöntekijän mietteitä...
Rock Steady Boxing
Kaarinan kynästä
Tieto lisää tuskaa - vai vähentääkö?
- 22** KANSIKUVAPATSAS
Toivomus
- 23** UUDENMAAN PARKINSON-YHDISTYS 30-VUOTTA
Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen 30-vuotisjuhlaseminaari
Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen 30-vuotisjuhlaillallinen

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Vuoden pimein aika on takanapäin ja menemme kohti valoisia päiviä. Kevään valoisuus herättää luonnon ja samoin meidät ihmiset huomamaan valon merkityksen kaikissa toiminnoissamme. Kädessäsi on nyt yhdistyksen **Parkkis-lehden juhlanumero 1/2018** ja **vuosikertaluku 20**. Juhla on mukava sana ja se johdattelee meitä johonkin tapahtumaan Parkinson-viikolla.



Yhdistyksemme 30-vuotisjuhlaa vietetään perjantaina 13.04.2018, jolloin myös yksi Upy ry:n TTT-teemoista, tiedonjako, täyttyy. Juhlaseminaarissa luennoivat lääketieteen asiantuntijat Parkinsonin tautiin liittyvistä aiheista ja iltajuhlissa on myös paljon ohjelmaa. Kaikki tiedot juhlapäivän tapahtumista aikatauluineen ja ilmoittautumisineen löytyvät tästä numerosta.

Syyskokouksessa 2017 valittiin uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle ja uusi hallitus aloitti työnsä tammikuussa 2018. Kiitän entisen hallituksen jäseniä tekemästänne arvokkaasta vapaaehtoistyöstä yhdistyksen hyväksi ja toivotan uuden hallituksen jäsenet tervetulleeksi innolla toimintaan mukaan.

Kiitokset ansaitsevat vuoden 2017 aikana eri tilaisuuksien luennoitsijat, mainoksin lehteä tukeneet yritykset, lahjoittajat ja kaikki yhteistyökumppanimme. Myös yhdistyksemme kerhot/jäsenet ansaitsette kiitokset; te kaikki teette vapaaehtoistyötä osallistumalla ja viemällä eteenpäin tietoa Parkinsonin taudista, tarjoamalla vertaistukea ja olemalla itse hyvänä esimerkkinä.

Yhdessä toimien ja me-henkeä käyttäen saamme paljon hyvää aikaan jatkossakin.

UPY ry on kehittänyt toimintaansa koko ajan näiden vuosikymmenten aikana. Näin pitääkin tapahtua, jotta asiat menevät eteenpäin. Yhdistyksellämme on myös mahdollisuus vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa viemällä Parkinsonin tautiin liittyvää tietoa päätäjille ja olemalla yhteistyössä heidän kanssaan. Siis: **Katse tulevaisuuteen!**

Tehkäämme juhlapäivästä yhdessä lämminhenkinen, mukava ja mieltä piristävä tapahtuma. **Sydämellisesti tervetuloa juhlimaan kanssamme!**

Anneli Vuoristo-Salonen
Puheenjohtaja

30 vuotta



Yhdistyksen toimintaa 30 vuoden ajalta

Jatko sivulta 4

taiksi ja sitten siirryttiin kokousta-
maan Helsingin kaupungin tiloissa,
Hotelli Pasilassa ja Alppilan kirkon
tiloissa. Rekisteröitymisvuonna
1988 UPY ry vuokrasi 35m2:n toi-
mistotilan osoitteesta Läntinen
Brahenskatu 4b A1. Tila oli huono-
kuntoinen ja se piti ensin kunnos-
taa. Työt tehtiin talkoovoimin ah-
kerien jäsenten kanssa. Maalit ja ja
valaisimet toki saatiin lahjoituksi-
na. Syksyllä oli taas muutto edessä
ja nyt muutettiin Saimaankadulle.
Tämä tila oli jo tuplasti suurempi.
Tilaan jouduttiin tekemään melko
suuri remontti ja tähänkin löytyi
yhdistyksen jäsenistä ahkeria ja
taitavia talkoolaisia. Talkoolaisten
urakka oli melko iso, mutta siitäkin
selvittiin yhteisvoimin.

Vuonna 2007 muutettiin taas
ja saatiin vielä isommat, toimi-
vammat tilat Pikkuhuopalahdesta
os. Paciuksenkaari 8 B 18. Nykyiset
tilat ovat hyvät yhdistyksen/jäsen-
ten käyttöön. Uudet hienot kalus-
teet saatiin v. 2016 lahjoituksena ja
pianokin tuli lahjoituksena v. 2018.
Yhdistykseen liittyy uusia jäseniä
koko ajan ja 06.02.2018 jäseniä oli
1743. Nyt yhdistyksen tiloissa on
helppo järjestää runsaasti toimin-
taa: hallituksen kuukausikokouk-
set, vertaistukiryhmien kokoukset,
uusien illat, projektisuunnittelukokoukset,
erilaisten tapahtumien
suunnittelukokoukset, Kirjasalon-
gin tapahtumat, kerhonvetäjien
koulutustapahtumat, vierailijoi-
den tutustumiskäynnit, jäsenten
asiointikäynnit, jopa Liittöhallitus
on kokoontunut muutamia kertoja
jne = kävijöitä riittää!

Vuosien aikana puheenjohta-
jat ovat vaihtuneet ja pisimmän
jakson teki professori, neurologi
Heikki Teräväinen (lähes 20 vuot-
ta). Heikki Teräväinen on myös
UPY ry:n kunniapuheenjohtaja.
Minä perin viran häneltä yhdistyk-

sen syyskokouksessa 21.10.2010
ja vapaaehtoistyöni puheenjoh-
tajana jatkuu edelleen. Yhdistyk-
sen sihteerit vuosien varrella ovat
vaihtuneet ja osa-aikaiset palkatut
sihteerit (v. 2011 alkaen) ovat vaih-
tuneet n. kahden-kolmen vuoden
välein siirtyessään muihin tehtä-
viin, opiskelemaan tai eläkkeelle.
UPY:n nykyinen sihteeri aloitti työt
tammikuussa 2017.

Mistä rahat ison yhdistyksen
toimintaan? Jäsenmaksu on 35
euroa/jäsen, josta Liitto perii 10
euroa/jäsen. Liiton kautta tulee
STEAN avustusta, Helsingin kau-
pungilta pieni avustus, eri säätiöil-
tä saadut korvamerkit avustuk-
set jäsenille järjestettäviin tapah-
tumiin, myös kaikki saadut lahjoit-
ukset ovat lisänä rahakukkarossa.
Parkkis-lehden osa painatus- ja
postituskuluista katetaan lehden
mainoksista saaduilla tuloilla. Hy-
vin suunniteltu ja tarkka talou-
denhoito pitää rahavarat tiukassa
ohjauksessa!

Yhteistyöllä ja jäsenten/ker-
hojen vapaaehtoistyöllä yhdistyk-
sen teema Tieto-Toiminta-Tuki
(TTT-teema) etenee ja tieto Par-
kinsonin taudista saa näkyvyyttä.
Tärkeää on myös, että tieto taudis-
ta ja sen aiheuttamista vaikeuksis-
ta jokapäiväisessä elämässä tavoit-
taa päättäjät (kunnallispolitiikot,
kansanedustajat), terveydenhoito-
henkilöstöt, alan opiskelijat ja suu-
ren yleisön jne. Huom! Jo vuonna
1958 kirjoitettiin Helsingin Sano-
missa (ke 17.12.1958) Lukijan ko-
tilääkäri: Parkinsonin tauti. Siinä
kerrottiin potilaille tehdystä on-
nistuneesta leikkauksesta. Tietoa
Parkinson taudista jaettiin Helsin-
gin Sanomissa ke 22.05.1985 kir-
joituksessa Kuka jakaa kohtaloni
kirjoittajana Mr Parkinson/Hki.

Alkuvuosina yhdistyksen leh-
tenä toimi 1-sivuinen A4-moniste.

Vähitellen lehdestä tuli useampi-
sivuinen niitattu versio. Myöhem-
min lehti alkoi ilmestyä painettuna
3 numeroa/vuosi. Vuodesta 2014
Parkkis-lehti on ilmestynyt 4 nu-
meroa/ vuosi. Vuosina 2008 - 2012
lehtien osoitetarrat tulostettiin ja
liimattiin talkootyönä toimiston
pitkän pöydän ääressä. Tätä vapaa-
ehtoistyötä kutsuttiin silloin sosi-
aaliseksi tapahtumaksi: paikalla oli
aina 8 vapaaehtoista jäsentä, työn
lomassa kahviteltiin, kerrottiin
kuulumiset ja illalla 1750 lehteä oli
jo postissa. Vuodesta 2013 alkaen
lehtipaino on hoitanut Parkkis-leh-
den postituksen.

Yhdistyksellä on ikää 30 vuotta
ja Parkkis-lehdellä 20. vuosikerta.
Aihetta juhlaan siis riittää. Tässä
JUHLANUMEROSSA on perjan-
tain 13.04.2018 juhlapäivän sekä
päivä- että iltajuhlan ohjelmat ja
tarkat tiedot ilmoittautumisista.
Lehdestä löytyvät yhdistyksen ja
kerhojen tapahtumat. Samat tiedot
on luettavissa netistä yhdistyksen
kotisivuilta. Kun yhdistys perustet-
tiin 30 vuotta sitten, silloin tiedot
kirjoitettiin kirjoituskoneella, mo-
nistettiin ja postitettiin kirjekuo-
ressa. Ei puhuttu netistä löytyvistä
tiedoista! Aika ja laitteet kehittyvät
ja yhdistyksen on pysyttävä laite-
kehityksessä mukana. Millaisia
uudistuksia tietotekniikan alalla
seuraavan vuosikymmenen aika-
na tapahtuu on kysymysmerkki:
tarvitaanko enää lehteä ja missä
muodossa, kuka tekstit kirjoittaa,
ihminen vai kirjoitustaitoinen pu-
hetta ymmärtävä robotti, miten
tieto saavuttaa jäsenet, että osaam-
me olla oikeassa paikassa oikeaan
aikaan? Siinä meille jokaiselle haas-
tetta, että pysymme vauhdissa mu-
kana!

Anneli Vuoristo-Salonen
Puheenjohtaja



YÖN SYLIIN

*Yön syliin nukahdan
sieluni saa levon rauhaisan
Auringon säteessä istun
lepuutan jalkoja väsyneitä
katse levoton seisahtaa*

*Yön syliin nukahdan
pääni painuu untuvatyynylle
Silmin kirkkain katselen
tähtien lumossa tähyilen
Missä rakkaani ovat ?*

*Valkoinen harso lankeaa eteeni
läpikuultavin katsein katson viereeni
Enkelikuoro laulaa laulujaan
Jalkani nousee kepeästi
syli lämmiin odottaa*

*Yön syliin nukahdan
aistini ahmivat tuulenvireen
olen onnellinen
Väsytys haihtuu pois
leijun lennän
halki maailman ääriin*

*Autuus ja onnellisuus
ovat saavuttaneet minut
Yön syliin nukahdan*

RAKKAUS JA YSTÄVYYT

*Yksin, alastomana, paljain jaloin
avuttomana
synnymme tähän maailmaan*

*Vauva tarvitsee huolenpitoa ja rakkautta
lämpimän, hellän sylin
Nuori tarvitsee rakkautta ja ystävää
ymmärrystä ja tukea
ohjausta elämän tielle*

*Aikuinen tarvitsee rakkautta ja ystävää
toisen lämpöä ja hyväksyntää
Vanhus tarvitsee rakkautta ja ystävää
hento käsi lämpimän kosketuksen*

*Ihminen tarvitsee rakkautta ja ystävää
lämpimän hymyn,
kauniin sanan ja hellän katseen*

*Tunteiden kanssa
olemme avuttomia ja heikkoja*

*Yksin, alastomana ja paljain jaloin
sielu erkanee tästä maailmasta
Yksin lähdemme matkalle
tuntemattomaan*

Maisa Hakamäki

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

Toimistosihiteeri
Maaria Hänninen
upy.ry@kolumbus.fi

Parkkis-lehti
Toimitustiimi
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

Toivomus, taiteilija Ulla Haga

Tilaukset ja osoitteenmuutokset

050 359 88 86
Vuonna 2018 neljä
numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee
jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti

Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2300

Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708
Lehti ilmestyy myös
nettiversiona
Seuraava Parkkis ilmestyy
kesäkuussa 2018.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2018

Puheenjohtaja
Anneli Vuoristo-Salonen

Hallituksen jäsenet

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

Taloudenhoitaja

Jari Hartikainen

Toiminnantarkastajat:

Gustav Furuhjelm
Anu Jänis

Liikuntavastaava:
Kristian Åberg

Liittokokousedustajat:

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

Yhdistyksen jäsenet

liittohallituksessa:

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

Harrastuksena Tähtitaivas

Toivon antavani Sinulle pie-
neen yllykkeen nostaa katsee-
si tähtitaivaalle ja alkaa tutkia
sitä ihan itse mahdollisuuksiesi
ja kokemasi tarpeen mukaisesti.
Oman mielenkiintoni kohteena
aihe on ollut pikkupojasta saakka
yli 70:n vuoden ajan ja vieläkin tä-
hyilen sekä tutuksi tulleita, että uu-
sia kohteita öiseltä taivaalta vaikka
nyttemmin pysyvää hoitoa vaativat
silmäni eivät enää tavoita kohtei-
tani yhtä kirkkaina kuin aiemmin.

Tarkoituksena ei ole upottaa
sinua yksityiskohtien tietotulvaan,
vaan johdatella sinua omin ehdoin
tutustumaan pikkuplaneettaam-
me ympäröivään äärettömyyteen.
Olen jutellut aiheesta Itä-Helsingin
kerhossamme, jossa eräs kerholai-
semme kysyi minulta: ”Miten aloit-
taa tähtitaivasharrastus”? Tuohon
kysymykseen pyrin kirjoituksellani
vastaamaan eräänlaisessa ns. ”Päh-
kinänkuori” -mitassa ja muodossa.

Kotiplaneettamme maapal-
lo (Tellus, Terra, Globe) kuuluu
keskustähdestämme Auringosta
lukien kolmantena kiviplaneetta-
na kolmen muun kiviplaneetan ja
neljän meitä etäämpänä Aurinkoa
kiertävien neljän kaasuplaneetan
muodostamaan planeettakun-
taamme. Maasta lukien seuraavina
kiertävät tähteämme kiviplaneetta
Mars ja kaasuplaneetta Jupiter,
joiden välissä on Asteroidit, etääm-
pänä ovat kaasuplaneettojen Satur-
nus, Uranus ja Neptunus.

Maata lähempänä Aurinkoa
ovat Merkurius ja Venus, joilla
ainoina planeettolina ei ole satel-
liitteja, Kuita, joita meillä on yksi,
Marsilla kaksi ja kaasuplaneetoilla

useita kymmeniä. Asteroidien jou-
kossa ja Planeettakuntaa ulompana
ympäröivällä Kuiperin vyöhykkeel-
lä on kääpiöplaneetat, joista suurin
on Pluto, vieläkin ulompana jopa
ns. Valovuoden etäisyydellä sijait-
sevat ns. Oortin Pilvet, joita kohti
etäisimpänä kiitävät lähettämäm-
me luotaimet (Voyagerit 1 ja 2 ja
Pioneer 10 ja 11). Valovuosi on mit-
ta, jonka saat kilometreinä kerto-
malla luvulla 9,5 biljoona.

Aurinkokuntamme kuuluu
isompaan ”lähiyhteisöön” nimel-
tään Linnunrata (Milky Way), jon-
ka keskustaa kierrämme sen toi-
seksi uloimmassa Spiraalihaarassa
sen keskustaa, jonka suunnassa
emme optisin välinein saa havain-
toja siellä olevien mittavien pöly-
pilvien takia. Galaksimme kuuluu
naapurigalaksimme Andromedan
ja lukuisten pienempien galaksien
kanssa ns. paikalliseen ryhmään, se
taas suurempaan joukkoon, jotka
puolestaan kuuluvat ns. seinämiin.

Näköhavaintovälineemme ulot-
tavat 13,7 miljardin valovuoden
etäisyydelle meitä ympäröivään
avaruuteen, joka toki jatkuu ha-
maan äärettömyyteen jota rajalli-
sesta käsityskyvystämme johtuen
emme pysty käsittämään.

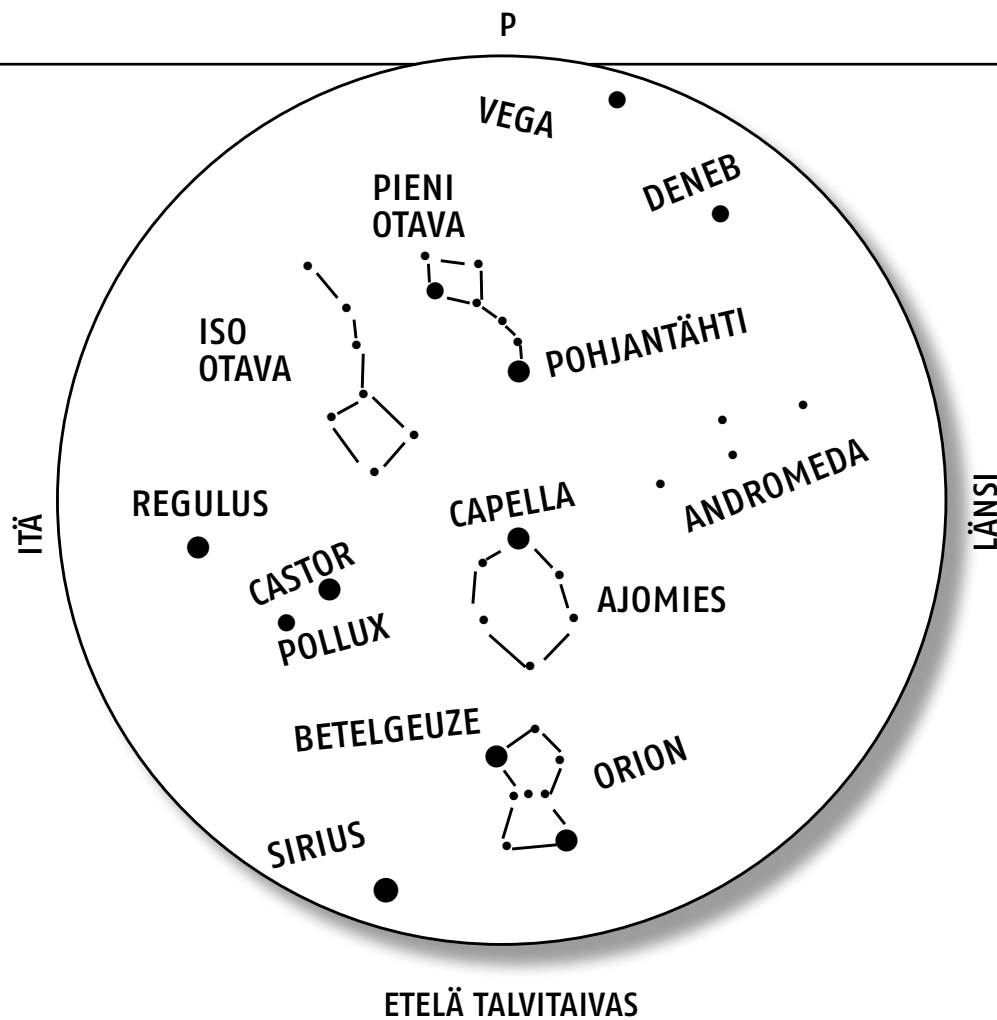
Kiehtovaan kysymykseen, kat-
seleeko jollain toisella taivaankap-
paleella joku olio tai olento myös
tähtitaivasta, ei meillä ole ainakaan
toistaiseksi minkäänlaista fakta-
tietoa. Hypoteeseja tästä kyllä on
olemassa, mutta ovatko välimatkat
sittenkin liian suuria?

Varhaisimmat omat muistiku-
vani taivaalta ovat siellä jyrisevät
lentokoneet ja niistä putoilevat

pommit Helsingin suurpommi-
tusten ajoilta. Vähän myöhemmin
rauhan tultua muistan tehneeni
päivisin havaintoja taivaalla kirk-
kaanloistavasta ilmiöstä, joka va-
laisi ja lämmitti ja illan tullen laski
talojen kattojen taakse. Sitten pi-
meän laskeuduttua näkyi kelmeä
kuu ja lukematon määrä kirkkaita
ja vähemmän kirkkaita pisteitä,
tähtiä. Näin sain kuulla äidiltäni,
joka kansakoulun opettajan tietä-
myksellään vastaili kysymyksiini
yötaivaan näkymistä, opetettuaan
minut 5-6 vuotiaana lukemaan.
Hän hankki minulle professori
Heiskasen noihin aikoihin kirjoit-
taman teoksen Tähtitiede 1 ja 2 ja
siitä se harrastaminen kohdallani
jatkui näihin päiviin saakka.

Yksinkertaisimmillaan tähtitai-
vasta voi harrastaa opettelemalla
mahdollisesti senhetkinen taivaan-
pallokartta kädessä kirkkaimpia
tähtiä, niiden muodostamia selvim-
piä tähdistöjä, planeettoja, kuita ja
ajoittain ilmestyviä pyrstötähtiä ja
vaikkapa meteoriittiparvia. Seuraa-
vaksi voi hankkia tähtikäsikirjan,
jossa on perustietoa mm. tähtien
ja tähdistöjen sijainnit eri vuoden-
aikoina ja kuukausina. Viimeksi
mainittuun tarkoitukseen on saa-
tavana myös ns. planisfäärikiek-
koa, jolla saa näppärästi aseteltua
ajankohtaisten tähtien sijainnin
tarkasti.

Tavallisen näkökyvyn omaava
ihminen pystyy hyvissä olosuh-
teissa näkemään n. 500 tähteä.
Koko taivaanpallolla niitä on pal-
jain silmin havaittavissa n. 3000,
joista horisontissa ilma himmen-
tää osan. Jos määrää halutaan



lisätä ja kuuta ja planeettoja havainnoida tarkemmin, auttaa jo tavallinen kiikari huomattavasti, 8x50mm kiikari on jo hyvä. Saatavana on suuri määrä linssi- tai peilikaukoputkia, jollaisen hankintaa kannattaa ajatella, jos mielenkiinto jatkuu ja syvenee.

Jatkossa voi liittyä tähtitieteellinen seura URSAN jäseneksi, osallistua sen kursseihin ja saada jäsenenä Tähdet ja Avaruus -julkaisua sekä jäsenedun URSAN markkinoimiin kirjoihin, karttoihin ja kaukoputkiin. Aihetta käsittelevää kirjallisuutta voi sitten jatkossa hankkia sekä kotimaasta että matkoilla vieraillessa observatorioiden yleisötapahtumissa. TV:ssä on Astronomia-kanavia. Netissä on Tähtitiedesivuja, älykännykässä on nappi, jonka alla lukee "Sky View Free" jne.

Koko taivaanpallolla on 88 nimettyä tähdistöä, joista omalla tähtitaivaallamme on 47. Aloittaa voi etsimällä näkyvimmat: Pieni

Otava, päätähtenä Pohjantähti, Iso Otava itäänpäin, suoraan Pikkuotavasta alaspäin (etelään) Aiomies, kirkkain tähti on Capella, edelleen alaspäin vasemmalle Kaksoiset, alimpana etelään näyttävä Orion, jossa ylhäällä punainen jättiläinen Betelgeuze ja alhaalla Rigel, keskellä Orionin Vyön Tähdet. Viimemainittu tähdistö on suosikini ja näkyy Suomessa vain keskitaivaalla. Käytä tähtiä katsellessasi kartasta himmeää valaisinta, mieluummin punaista valoa ettet häiritse pimeännäkökyäsi.

Aikojen kuluessa innostuin etsimään myös pohjatietoja kemiasta, fysiikasta, menetelmistä, joilla selvitetään tähtien etäisyyksiä, kirkkauksia, koostumuksia, kokoja jne. Näin harrastukseni on edennyt. Rakenna itsellesi tähtiharrastus ja kehitä sitä omaksi iloksesi!

Risto Helameri
Itä-Helsingin kerho



ALKUTALVEN PÄHKINÖITÄ

1. Mikä on räkki?

- a) Koirarotu b) Liharuoka
c) Kyntöväline d) Laiteteline

2. Missä sijaitsee

Mondragonin palatsi?

- a) Italiassa b) Sloveniassa
c) Itävallassa d) Espanjassa

3. Kuka suunnitteli Kultarannan päärakennuksen?

- a) Herman Geselius b) Bertel Jung
c) Ludwig Bohnstedt d) Lars Sonck

4. Mikä yliopisto perustettiin vuonna 1477?

- a) Turku b) Aalborg
c) Uppsala d) Lund

5. Kuka kerää paikannimiä?

- a) Nimestäjä b) Paikantaja
c) Kohdentaja d) Merkitsijä

6. Kuka kirjoitti runoteoksen Pilvet v. 1944?

- a) V. A. Koskenniemi b) Aale Tynni
c) Kerttu Vaara d) Elvi Sinervo

7. Mikä on Pohjolan korkein majakka?

- a) Bengtskär b) Söderskär
c) Tankar d) Utö

8. Kuka voitti maratonin olympiakultaa v. 1924

- a) Albin Stenroos b) Paavo Nurmi
c) Ville Ritola
d) Hannes Kolehmainen

9. Minä vuonna valmistui Helsingin Vanha Ylioppilastalo?

- a) 1720 b) 1820
c) 1870 d) 1920

10. Kuka oli muinaissuomalaisten metsän jumala?

- a) Ahti b) Pekko
c) Tapio d) Väinö

Vastaukset sivulla 20

Kirkkonummen kerhotapaaminen



Pauli Koistinen

Kirkkonummen Parkinson-kerhon kuukausikokouksessa lauantaina 3.2.2018 kuultiin esitelmä, jonka aiheena oli musiikkiin vaikutus aivoihin. Esitelmän piti musiikkiin monipuolisesti perehtynyt Pauli Koistinen.

Musiikilla on meihin hyvin konkreettinen vaikutus. Se tehostaa ja sujuvoittaa uusien asioiden omaksumista läpi elämän. Mieluisa musiikki kohottaa myös mielialaa. Rytmi on erityisen tärkeä kannustin Parkinson-liikunnassa. Laulamista musiikin mukana käytetään puheterapeuttisena tukena puheen ja äänen huollossa.

Teema-alustukset kuukausikokouksissa jatkuvat. Seuraavassa kokouksessa 3.3.2018 Kirkkonummen kirjaston edustaja tulee keitonhan äänikirjojen ja musiikin lainaamisesta sekä laitteista, joita tarvitaan kuunteluun.

Teksti Terttu Lehtinen
Kuvat Kari Lehtinen

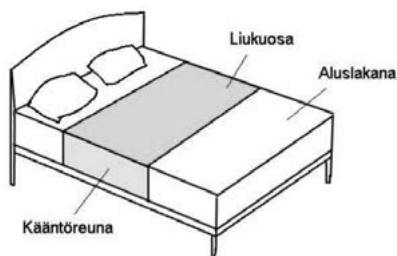
POTILAAN TUNTOJA

*Avaan oven hikisellä kädellä,
eikö tähän totu ikinä.
Vuosia kuljettu sama reitti
kohtaloko mun tälle tielle heitti.
Oli miten vaan mentävä on
kohta kuuluu tuomio,
määrätäkö lääkettä lisää
mun tautiko hitaasti itää,
saanko kaiken ennallaan pitää.
Ovessa lukee Neuron poli, oli
miten oli menen sisään,
syvään hengitän, odotan
pian pääsen piinasta.
Kontrollikäynti on välttämätön
nähdään, missä vaiheessa
tauti on.
Hyvin on kaikki mulla, jalat
kantaa, pelaa polla,
polilla odottaa potilaita,
jokaisellako diagnoosi vai
käyntikö ensimmäinen,
nuoriakin ihmettelen.
Ei siis säästä ketään sen
kanssa täytyy vaan elää.*

PARKINSONIN JAMES

*Parkinsonin James, mitä
sie minnuu seuraat,
älä ainakaa pahojas tee,
kaveris voin olla jos vaadit
ystävä vain sekaisin jos oisin.
Uho pois jo kokonaan johan
toisemme tunnetaan,
mut kun joskus pelottaa ja
kammottaa itsesäili nostaa pään,
tänään sänkyyn jään.
James on ollut aika kiltti,
enkä ole enää piltti,
mut kun naisil on muutekii
vaikeeta ja sit hää tuli
mite laitit kajalin,
ripsarin ja puuterin
just ku pitäs viivaa vetää
käsi tekee tenää
Viel olen saanut maalit naamaan,
vermeet niskaan enkä
ole jäänt makaan.
Tulevaisuus on arvoitus kaikille,
tää päivä elettävä vaan,
sen ja mie vaik hää ei
ookkaan kunnon mies.*

Marja Myyryläinen



LIUKULAKANA

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

Toimitamme kolmea eri kokoa:

Sängyn/ patjan leveys	Hinta + postitus- maksu
160 cm	35 e
120 cm	30 e
80 cm	25 e

Postitusmaksu määräytyy lähetyksen painon mukaan. Maksu on 5,60 euroa/yksi lakana, 8,40 euroa/kaksi lakanaa jne. Postitusmaksua ei tule, jos lakanat noudetaan toimistosta, puhelin 050 359 8886.

Uimamerkeistä

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksellä on myynnissä uimamerkkejä Parkinson-potilaille, sekä uima-asuun kiinnitettävää virallista uimamerkkiä tai virallista silikonista ranneketta. Kun uima-asussa on virallinen uimamerkki tai kädessä ranneke, 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€
uimaranneke 4€
postitus 1,40 €.

Espoo

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

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

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

Parkinsonjumpa

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00.

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

Keilailu

Tiistaisin klo 11.00 Tapiolan keilahallissa
yhdyshlö: Kyösti Saarhelo, puh. 040 528 5662, ksaarhelo@gmail.com

Pukka

Perjantaisin klo 19-21 Tähtiniityn koululla, Friisinkalliontie 4.

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

Yhteyshenkilöt

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

Katso myös www.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. Alla möten avslutas med stoltgymnastik.

Kontaktpersoner

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, christian.andersson@kolumbus.fi
Skattmästare Henrik Pomoell, 050 592 4068, henrik.pomoell@nic.fi
Viceordförande Björn-Erik Svensson, 050 554 9115, be.svensson@kolumbus.fi
Informatör Jyrki Rostiala, 040 5695326, rostiala@gmail.com

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme parillisten viikkojen perjantaisin klo 13.00 – 15.00, Mikaelinkirkolla, Kontula, Emännänpolku 1 (2 krs).

Huomioithan uuden kokoonnummispaikkamme.

Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, jarmo.ak.savolainen@outlook.com, puh. 040 501 7683
Sihteeri: Tarja Fotiou, tarja.fotiou@gmail.com, puh. 050 403 5530
Liikuntavastaava: Pekka Tontti, pekka.tontti@kolumbus.fi, 045 867 4004

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ovat kuukauden ensimmäinen arki tiistai, klo 17-19 ja paikkana Malminkirkon takkahuone.

Yhteyshenkilöt

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

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15 Munkkiniemen palvelukeskuksessa. Parillisina viikkoina ohjattua jumpppaa 20 minuuttia. Joka kerta kahvitellaan ja kerrotaan kuulumisia sekä pelataan pukkaa tai heitellään hernelpussuja. 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.
Kuntosalijumpppaa fysioterapeutin ohjaamana viikottain perjantaisin klo 12-14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10. Tiedotamme toiminnasta Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteyshenkilöt

Sihteeri Hilikka Räisänen, hilikka.raisanen@hotmail.com
Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, 040 729 7035, leena.k.hyvarinen@gmail.com
Tiedottaja Reijo Laine, 040 771 7127, reijo.laine@pp3.inet.fi

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

Jäsentapaamiset: Joka kuukauden 1. maanantaina klo 17.00 – 19.00, Viertolan toimintakeskus Timontie 4, Kerava

Vertaistapaamiset:

Samoina päivinä kuten jäsentapaamiset, eli joka kuukauden 1. maanantaina klo 15.30 – 17.00, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava

Liikunta

Vesijumpppa-, keilaus-, pukka- ja pelkkisryhmät viikoittain
Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla. Uudet sivut www.kuparkkis.yhdistysavain.fi
Vanhat sivut www.ku-parkkis.fi Lisäksi kuukausitapaamisista ilmoitetaan edeltävän sunnuntain Keski-Uusimaa-lehden "Yhdistykset toimivat"-palstalla ja Tuusulanjärven Viikkouutisissa.

Yhteystietoja:

Puheenjohtaja Sampo Sulopuisto, 045 2183 755, sampo.sulopuisto@gmail.com
Sihteeri Terhi Hero, 040 7428 328, terhi.hero@hotmail.com

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ovat lauantaisin klo 10-13 Gesterbyn Nuorisotalolla. / Klubbmötena är på lördagarna i Gesterby Ungdomsgård, kl. 10-13. Osoite: Hevoshaasilta 4, Kirkkonummi.

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Liikunta

Salijumpppaa maanantaisin klo 11.30-12.30 Kirkkonummen uimahallilla ja keilailua torstaisin klo 10.30, Masalassa. / Salgymnastiken på måndagar, kl 11.30-12.30 i Kyrkslätt simhall, och bowling på torsdagar, kl 10.30 i Masalas. Muita liikuntaan liittyviä tietoja antaa liikuntavastaava Jyrki Höglund.

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

Kerho muuttui omaksi yhdistykseksi perustamiskokouksessa 21.2.2018. Nimi on siitä lähtien Etelä-Kymen Parkinsonyhdistys.

Tapaamiset

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; 22.1, 26.2, 26.3, 23.4, klo 15-17. TERVETULOA!

Äänenhuoltoryhmä on maanantaisin klo 13-14.30 Viikarissa.

Kevääksi suunnitellaan teatteriretkeä Lahteen katsomaan 'Love me tender'-esitystä.

Tuetun loman hakeminen on ajankohtaista maaliskuussa.

Liikuntaa

Tiistaisin klo 13.45-15.15 Hatha-jooga Parkinson-ryhmälle Opintokeskus Karhussa, ohjaajana Marja-Leena Varma. Kausi jatkuu kerran viikossa 27.3. asti. UUSIA JOOGAAJIA OTETAAN MUKAAN, ilmoittaudu toimistoon puh. 05 2344551. Keskiviikkoisin klo 10-11.30 keilailua Aittakorven keilahallissa. Keilaajien oltava paikalla klo 9.45.

Torstaisin klo 10-11 Katariinan uimahallin 2. kerroksen jumppasalissa. Uimahallin sisäänpääsymaksu.

Perjantaisin klo 10 – 11.30 Pukka Haminan uimahallin yläsalissa 5. krs. Perjantaisin klo 12.30 Parkinson-jumppa Katariinan uimahallin liikuntatilassa.

Uimahallin sisäänpääsymaksulla (yli 65-vuotiaat 2€ ja koko vuoden uimahallikortti 60€). Ohjaajana jatkaa liikuntaneuvoja Pinja Greijus. MUKAAN MAHTUU UUSIA JUMPPAAJIA, TULE TUTUSTUMAAN ROHKEASTI!

Yhteystiedot:

Puh.joht. Ritva Kallioniemi, 044 042 2679, ritva.kallioniemi@kympp.net
siht. Marja Silvennoinen, 040 552 5110, silvemmarja1@gmail.com
liik.vast. Sirpa Tentke, 050 524 8050, sirpa.tentke@kympp.net

Parkkis-lehden aineistopäivät 2018

Parkkis ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Aineistopäivät ovat 9.2., 18.5., 14.9. ja 23.11.2018

Hallituksen kokouspäivät

Kevätkaudella 9.1., 6.2., 6.3., 10.4. ja 15.5.2018

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

Palloiluhallin salissa voi pelata maanantaisin eri pelejä rinnakkain, jumpata ja tanssia tai joogata 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. Joogan osallistumismaksu 5 euroa/kerta. Lisätietoja opettajalta puh. 040 778 4895.

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
Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18:

22.1., 19.2., 19.3. ja 23.4.2018

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

Kahvitarjoilu

Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 16.30 alkaen:

31.1., 28.2., 28.3., 25.4. ja 30.5.2018.

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

Kahvitarjoilu

Aivostimulaattorit-vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 15-17:

15.1., 12.2., 12.3., 9.4., 7.5. ja 4.6.2018

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

Kahvitarjoilu

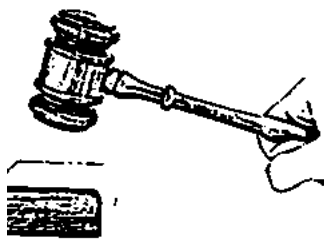
Duodopa-pumput-vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 15-17:

17.1., 21.2., 21.3., 11.4. ja 9.5.2018

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

Kahvitarjoilu



Yhdistyksen kevätkokous torstaina 15.3.2018

Yhdistyksen kevätkokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Käsitellään yhdistyksen toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnan tarkastajien lausunto edelliseltä tilikaudelta.

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

- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 6.3. pidettävää kokousta.

Torstaina 15.3.2018 kello 16.15 alkaen Kati Nousiainen Menuatti, Toimivakodista esittelee heidän tuotteitaan ja tarjoaa maistiaisia 70 ruokalajin valikoimasta. Varsinaisen kokouksen alku kello 17.30. Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Helsinki.

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään maanantai 7.3.2018 mennessä UPYn toimiston sähköpostiosoitteeseen upy.ry@kolumbus.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886.



UPY ry 30 vuotta, pe 13.4.2018

UPY ry:n täyttäessä 30 vuotta järjestämme kaikille avoimen luentotilaisuuden klo 13-17 Biomedicumissa isossa luentosalissa, os. Haartmaninkatu 8, 00270 Helsinki sekä iltajuhlan Sokos Hotelli Presidentissä, os. Eteläinen Rautatiekatu 4, 00100 Helsinki.

HUOM: erillinen ilmoitus sivulla 23.

Kerhotoimijoiden koulutus ti 27.3.2018

UPY järjestää jälleen kerhotoimijoille koulutustilaisuuden UPY ry:n toimitiloissa. Koulutuksessa käsitellään kerhotoimintaan liittyviä asioita. Tarkemmat tiedot päivän ohjelmasta ja ilmoittautumisesta lähetetään kerhoille sähköpostitse lähempänä ajankohtaa.

Parkiadiit, ma 14.5.2018

UPY ry järjestää perinteikkään Parkiadiitin Ruskeasuon Palloiluhallilla 14.5.2018, klo 9.30-15. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan kevään aikana kotisivuilla ja sähköpostitse kerhoille.

HUOM: erillinen ilmoitus seuraavalla sivulla

Hapteen ja hauskaa – Virkistys- ja liikuntapäivä, ma 21.5.2018

UPY ry:n keväistä virkistyspäivää vietämme Oulunkylän kuntoutussairaalan tiloissa. Iltapäivän aikana on mahdollista ulkoilla, tutustua kuntolaitteisiin ohjatusti, sauna, uida, vesijumpata sekä nauttia porealtaasta. Yhdistys tarjoaa kevyen lounaan.

Tarkemmat tiedot ilmoitetaan kevään aikana kotisivuilla ja sähköpostitse kerhoille. Sitova ilmoittautuminen pyydetään viimeistään pe 11.5. mennessä toimiston sähköpostiin upy.ry@kolumbus.fi tai puh. 050 359 886.

Aika: Maanantai 21.5.2018, klo 11-15

Paikka: Oulunkylän kuntoutussairaala, Käsikynhaltijantie 5, 00640 Helsinki, puh. (09) 752 712

TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Lahjoitukset

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

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

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

Parkiadit Ruskeasuon liikuntahallissa ma:nä 14.5. klo 9.30-15

LIIKUNTAA JA HYVÄÄ MIELTÄ -tapahtuma

Liikunnan kangistuksessa ja muuttuessa rajustikin, jää vielä paljon kaikenlaista, mitä voi tehdä. Uutta on mahdollista oppia ikä ja kunto kaikki.

Tervetuloa kisaamaan, oppimaan ja viihtymään!

Ilmoittautuminen peleihin klo 9 alkaen. Aamu/välipala ja ruokailumahdollisuus sekä päivän aikana monipuolista ohjelmaa ja arpajaiset.

Turnaukset

Pelkkis-sarjat: Naiset 2-peli, Miehet 2-peli Naiset 4-peli, Miehet 4-peli

Sulkapallo-sarjat: Naiset 2-peli, Miehet 2-peli

Pukka- joukkueet: 4 henkeä. Yksi joukkueen jäsen voi olla henkilö, jolla ei ole Parkinsonia.

Päivän muu ohjelma

Jokainen liikkuu oikein. Tapahtumassa tutustutaan toimintaan ja välineisiin, joiden tavoitteena on liikkuvuuden ja tasapainon parantaminen sekä jännityksen purku ja säätely.

Apuvälineet ja arjen liikunta -esittely

Esittelyssä välineitä jotka helpottavat monilla tavoin arkoitomia ja -liikuntaa sekä kokeilumahdollisuus.

Tuolijooga- ja kuntorykkeily-esittelyt sekä Baila con Parkinsonin näytelmä

Veikko Tarvainen esittelee joogaa jokaiselle sovitettuna ja Ringside Clubin edustaja kertoo kuntorykkeilyä

eläkeläisten liikuntamuotona. Lisäksi päivätanssin pyörteissä osallistujat voivat kokea rytmin ja musiikin vaikutuksen liikkumiseen - jokainen tyytyllään ja omien valmiuksiensa mukaisesti.

Ilmoittautuminen ja osallistumismaksu

Ilmoittautuminen turnauksiin viimeistään ke 2.5. mennessä sähköpostitse osoitteeseen upy.liikkuu1@gmail.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro joukkueen tai pelaajan laji sekä sarja ja osallistujat. Ilmoittakaa mieluiten kaikki kerhon tulijat yhdellä listalla.

Osallistumismaksu koskee kaikkia. Se sisältää ohjelman, aamukahvin ja sämpylän sekä mehutarjoilun. Lisäksi hallin kahviossa on tarjolla keittolounas edulliseen hintaan. Maksut tilille pe 4.5. mennessä (kuitti mukaan). Paikan päällä voi vielä maksaa käteisellä, jolloin maksu on 12€/osallistuja. Lisätietoja tarvittaessa UPY ry:n liikuntavastaavalta, Kristian Åberg, puh. 040 746 0590.

Ilmoittautuminen: turnauksiin viimeistään ke 2.5.

mennessä, upy.liikkuu1@gmail.com

Osallistumismaksu: 10€/osallistuja viimeistään pe 4.5. mennessä tai paikan päällä 12€ (käteisellä)

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n tili:

FI16 1501 3007 2011 69 Viite: 1004157

Paikka: RUSKEASUON LIIKUNTAHALLI

Osoite: Ratsastie 10, 00280 Helsinki

Julkinen liikenne: <https://www.reittiopas.fi/>

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 577 3657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj. ja rah.hoitaja Juha Venho sihteeri Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	juha@venho.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj Jarmo Savolainen siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pekka Tontti	040 501 7683 050 403 5530	jarmo.ak.savolainen@outlook.com tarja.fotiou@gmail.com pekka.tontti@kolumbus.fi
Helsinki - koillinen	pj. Olavi Peltonen siht. Vesa Vähätalo	040 516 3247 0500 871 030	olavi.peltonen@luukku.com vesa.o.vahatalo@gmail.com
Helsinki - läntinen	pj. Leena Piispa-Ottelin rah.hoitaja Liisa Anttila	044 030 8017 041 549 1442	piispa.leena@gmail.com liisahylli@gmail.com
Hyvinkää	siht. Hilkka Räisänen tal.hoit. Leena Hyvärinen tied. Reijo Laine	040 729 7035 040 771 7127	hilkka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com reijo.laine@pp3.inet.fi
Keski-Uusimaa	pj. Sampo Sulopuisto vara pj. Seppo Nieminen siht. Terhi Hero	045 2183 755 050 1814 040 742 8328	sampo.sulopuisto@gmail.com nieminen03@gmail.com terhi.hero@hotmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen siht. Terttu Lehtinen liik.vast. Jyrki Höglund	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@kymp.net silvemarja1@gmail.com sirpa.tentke@kymp.net
Pohjois-Kymi	pj. Olof Thesslund siht. Henriikka Pöri liik.vast. Ismo Sinkkonen	050 020 4403 044 311 4210 040 573 9654	olof.thesslund@gmail.com parkinsonk.kouvola@gmail.com ismo.sinkkonen@kymp.net
Lohja	pj. Pekka Leppänen varapj. Martti Kaarlela siht./liik.vast. Heikki Böös	041 507 9604 040 933 7065 041 438 8056	pekka.leppanen2@gmail.com masek@hotmail.fi heikki.boos@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	pj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik.vast. Esko Penttinen	040 524 0831 050 584 1535 040 728 3492	harry.pyykkö@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	Ari Kolehmainen	046 880 8433	heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Christian Andersson rah.hoit. Henrik Pomoell varapj. Björn-Erik Svensson tiedottaja Jyrki Rostiala	040 754 4362 050 592 4068 050 554 9115 040 569 5326	christian.andersson@kolumbus.fi henrik.pomoell@nic.fi be.svensson@kolmbus.fi rostiala@gmail.com
Västra-Nyland	pj. Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Kaarina Malm varapj. Sari Kukkonen tiedottaja Jari Hämäläinen	050 341 4266 050 548 2732 040 556 5290	malmkaarina@gmail.com sarikukk@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

Pohjois-Kymi

Kerho muuttui ja omaksi yhdistykseksi perustamiskokouksessa 21.2.2018. Nimi on siitä lähtien Pohjois-Kymen Parkinson-yhdistys.

Säännölliset kokoukset

Kerhon kuukausikokoukset ovat kuukauden 3. keskiviikkona klo 13-15. Naisten Ullien kuukausitapaamiset kuukauden 2. keskiviikkona, klo 13-15. (12.30-15.30)

Paikkana: Porukatalo, Savonkatu 23, 45100 Kouvola

Tervetuloa nykyiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä!

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 kuntosal, Lyseon palloiluhalli, Kouvola vertaisohjaaja Tarja Toivonen, puh. 045 260 1880 pe klo 14.30-16 sisäcurling, pukka ja pelkkis Lyseon palloiluhalli, Kouvola, vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen, puh. 040 573 9654 ja pelkkis Timo Rämä 050 565 1385.

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: pkiparkinson.wordpress.com

Yhteyshenkilöt:

puheenjohtaja Olof Thesslund, 050 020 4403, olof.thesslund@gmail.com
sihteeri Henriikka Pöri, 044 3114210, parkinsonk.kouvola@gmail.com
liikuntavastaavat
Timo Rämä, 050 565 1385 ja Ismo Sinkkonen 040 573 9654

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

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

8.3. Neurologin puheenvuoro
12.4. Vapaata keskustelua
17.5. Kesäpäivä Saarikossa, klo 10-15
Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa! Suositut jumpppamme jatkuvat Lohjan Lukion Peililalissa keskiviikkoisin klo 16.00 - 17 (sisäänkäynti sekä F- ja G-rappujen puolelta).

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pekka Leppänen, 0415079604, pekka.leppanen2@gmail.com
Liikuntavastaava/sihteeri Heikki Böös 0414388056, heikki.boos@gmail.com

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 jäsenenä on sekä työelämässä olevia että jo eläkkeelle jääneitä. Jäseneksi voi tulla Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen koko toiminta-alueelta.

Kokoukset

Toistaiseksi Oiva-kerholla ei ole säännöllisiä kuukausitapaamisia vaan tiedotamme tapahtumista ja tapaamisista erikseen. Ilmoittaudu yhteyshenkilölle ja liity Oivan postituslistalle, niin saat ajankohtaiset tiedot kokoontumisista ja tapahtumista. Voit myös soittaa puheenjohtajalle ja kysyä toiminnasta.

Säännölliset viikkotapahtumat
torstaisin, klo 13-16, biljardi, Soukan palvelukeskus, Soukankaari 7, 02360 Espoo

Yhteyshenkilöt

Kaarina Malm, puheenjohtaja
puh. 050 3414 266
Sari Kukkonen, varapuh.johtaja
puh. 050 5482732
Jari Hämäläinen, tiedottaja
puh. 040 5565 290
Rahastonhoitaja Helena Salminen
puh 040 828 6808
sähköposti oiva.kerho@gmail.com

Porvoo / Borgå

Säännölliset kuukausitapaamiset/ Regelbundna klubbmöten

Säännölliset kuukausitapaamisesta ovat aina kuukauden kolmantena maanantaina klo 15 -17 Suomalaisen seurakuntakodin pikkusalissa, Lundinkatu 5, Porvoo, käynti pihan puolelta. Paikan vaihdoksista ilmoitetaan erikseen. Tapaamisissa aina kahvi-/teetarjoilu. Tervetuloa kaikki omat ja muidenkin kerhojen jäsenet.

Liikunta

Säännöllinen Parkinson-jumppa entiseen tapaan uimahallin liikuntasalissa, keskiviikkoisin klo 15.00-15.45, ohjaajana Miia Heikkilä. Maksu suoritetaan uimahallin kassaan.

Porvoon liikuntatoimi järjestää senioreille sopivaa liikuntaa (maksuton). Kokonhallilla, Jääkiekkotie 3. Tiistaisin ja torstaisin klo 10.00-11.00 sulkapallo ja perjantaisin klo 12.00-14.00 boccia/pukka. Tervetuloa mukaan "liikunta on parasta lääkettä"

Ma 19.3.2018 Järjestösihteeri Ilari Huhtasalo Suomen Parkinson -liitosta vastaa teitä askarruttaviin kysymyksiin, avustaa kuntoutus ym.kurssien haussa. Lisäksi paikalla puheterapeutti Peppi Haapala, joka kartoittaa tarvetta ryhmä puheterapialle.

Ma 16.4.2018 Kevätretki Hommanäsin kartanoon. Ilmainen yhteiskuljetus.

Ma 14.5.2018 UPY:n järjestämät Parkiadit Ruskeasuolla Helsingissä.

Parkinson-kerhojen väliset pelkkis ja pukka kilpailut. Ilmainen yhteiskuljetus.

Ma 21.5.2018 UPY:n järjestämä kerhojen yhteinen liikunta- ja virkistyspäivä. Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Ilmainen yhteiskuljetus.

Porvoonseudun Parkinson-kerho-yhteystiedot / Kontakt

Puheenjohtaja/Ordförande: Ritva Stråhlmann, ritva.strahlmann@gmail.com, puh.040-5773657
Uusien jäsenten yhteyshenkilö/Kontaktperson för nya medlemmar: Anita Korhonen, anitakorhonen@luukku.com, puh. 050-5739365, soita mieluiten klo 14 jälkeen/ring efter kl 14
Rahastonhoitaja/Skattmästare Sune Antell, sune.antell@outlook.com, puh:040-5330308,

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15.00 Myyringin toimintatuvalla, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.

Liikunta

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

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

Yhteyshenkilöt

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

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

Esko Penttinen, liikuntavastaava, 040 728 3492

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kerhoilta on parillisilla viikoilla jokatoisena arkitiistaisin klo 16.30-19 Simonkylän palvelutalossa ja sen päivätoimintatilassa, os. Simontie 5, 01350 Vantaa.

Yhteyshenkilöt

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

Västra Nyland

Möten

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

Kontakt

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

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset

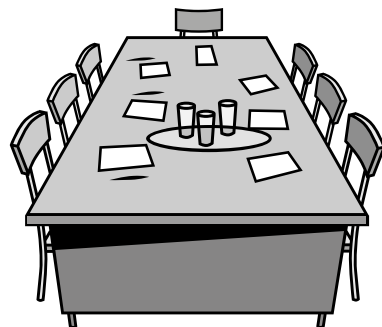
Ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 12 - 14.

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





Kristian Hallbäck

Intervju med Kristian Hallbäck, som efter en fem års period som ordförande i Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb nu har lämnat sin post.

Kristian, några ord om din bakgrund?

Jag är född i Helsingfors år 1939 och gick i skola här fram till studentexamen år 1960. Bland mina fritidsintressen fanns korgboll och sjöscouting. Följande steg var Svenska Handelshögskolan, varifrån jag kom ut som diplomekonom 1964. Sen kom militären med en fänrikstitel år 1966 och löjtnant 1968.

Under studietiden var manssång i Akademiska sångföreningen ett av mina stora intressen. Senare blev det Muntra Musikanter och när jag temporärt blev trött på manssång, deltog jag i den blandade Ceciliakören. Nu är jag tillbaka i Muntra Musikanter. Ett annat fritidsintresse har varit golf, som för min del inleddes i och med att jag av en av mina kunder fick en golfutrustning till min 50-års dag. Golf spelade jag ända fram till det att Parkinson för några år sedan lade käppar i hjulet.

Hela min yrkesverksamhet har varit inom revisionen. Jag blev CGR-revisor år 1970 och var bl.a ordförande för CGR-föreningen och den nordiska revisionskommittén. År 2007 pensionerades jag efter mer än 40 år i branschen.

När kom du i kontakt med Mr Parkinson?

År 2005 började mina fötter krångla och jag genomgick några operationer. Senare insåg jag, att det var början till Parkinson. Ett par år senare tyckte några vänner att jag gick dåligt och att jag borde gå till läkaren, som år 2008 konstaterade att det sannolikt var fråga om Parkinson. Slutlig bekräftelse kom några månader senare. Jag hade alltså blivit offer för en obotlig sjukdom.

Hur behandlar du din Parkinson?

Parkinsonsjukan visade sig vara ytterst svårbehandlad. Eftersom grundproblemen sammanhänger med kontakten mellan hjärnan och de nervsystem som går ut till så gott som alla delar av kroppen är symtomen i många fall talrika, kanske upp till 50 eller flera, som samtidigt varierar i mångfald och

intensitet. Det kan kräva dagligt bruk av ett stort antal mediciner.

Vid sidan av mediciner gäller det att hålla kroppen i god vigör genom gymnastik och friluftsliv. Jag skäms faktiskt lite för att inte i min goda tillvaro ha hållit min gymnastik uppe i tillräckligt hög utsträckning. Men det är inte bara kroppen som måste hållas i skick utan också själen. Goda vänner, gott humör och aktivt konstantintresse är viktiga beståndsdelar i detta avseende.

Min sjukdom har nu varat i 10 år och visar inga tecken på att bli bättre. Jag tycker ändå att jag har en god läkare som i egenskap av neurolog följer upp min Parkinsonsproblematik med målsättning att hålla uppe min livskvalitet.

Hur kom du i kontakt med din klubb, Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb?

Jag har alltid sökt mig till olika föreningar och tog genast kontakt med klubben.

Den visade sig vara ett fint forum för diskussioner om Parkinson men också om andra frågor av intresse. Jag har den bilden att många Parkinsonsjuka har en tendens att dra sig tillbaka och gömma sjukan så gott det går.

På klubbens månadsmöten strävar vi att följa upp nya Parkinsonmediciner och vårdmetoder. Vi försöker också sammanföra patienter med besläktade symtom för att skapa en miljö för diskussioner. En fråga som varit mycket på tapeten är kamratstödet (på finska mera träffande vertaistuki) som jag ser som en av de viktigaste uppgifterna för våra Parkinsonklubbar. Här kan man knappast förvänta sig någon kännbar insats från samhällets sida utan den verksamheten kommer med stor sannolikhet att ligga på patientorganisationernas skuldror.

En speciell uppgift för vår klubb är att sörja för att svenskspråkiga Parkinsonpatienter får information

Kevyitä kirjoja – painokasta tekstiä

Tuija Lassila on käynyt kahdesti kirjavinkkaajana Länsi-Helsingin Parkinson-kerhossa. Halutessasi saat yhdistyksen toimistolta Tuija Lassilan kirjavinkkilistan.

Runsas vuosi sitten keskustelimme kerhossa lempikirjoistamme ja muistelimme vaikuttavia lukukokemuksia. Tuokion päätteeksi Maija Linnala totesi, ettei enää jaksa keskittyä paksuihin ja painaviin romaaneihin. Se jäi vaivaamaan mieltäni. Munkkinien kirjastossa kysäisin, voisivatko ”kirjastotädit” suositella lyhyitä tekstejä sisältäviä kirjoja. Kirjastossa käytiin toimeen ja pääsin juttelemaan Tuija Lassilan kanssa. Tuija sanoi käyvänsä kirjavinkkaamassa kouluissa ja äiti-lapsiryhmissä. Minä kerroin Parkinson-kerhon toiminnasta ja sen jäsenistä, jotka lähes kaikki ovat ylemmässä keski-iässä. Paksu ja painava kirja on haaste. Sitä on hankala käsitellä. Lisäksi tapahtumien ja juonikuvioiden seuraaminen vaatii aikaa ja keskittymistä.

Vinkkejä ja makupaloja

Tuija tulikin sitten kerhomme vieraaksi 16.2.2017. Hän oli laatinut toistakymmentä kirjaa käsittävän luettelon. Siihen oli kuulemma päässyt vain sellaisia kirjoja, joista hän itse piti.

Aika hyvä valintakriteeri se olikin, ilmeni tapaamisen aikana. Tuijan nasevat luonnehdinnat ja hänen lukemansa ”täykatkelmat” upposivat kerholaisiin. Vain dekkareita toivottiin enemmän.

Lisää kirjavinkkejä

Dekkareita ja runokirja

Alkuvuodesta Tuija tuli sitten kerhoon uuden listan kanssa ja toi dekkareitakin. Hän esitteli mm. Alan Bradleyyn 11-vuotiaan kemiaa harrastavan salapoliisitytön Flavian 1950-luvun Englannista. Kirja toi mieleeni toisen, myös englanniksi kirjoittavan Alexander McCall Smithin ja hänen naisetsivänsä Mma Ramotswen. Listalle oli päässyt myös Eppu Nuotion Myrkykeiso ja sen kuusikymppinen päähenkilö, Ellen Lähde.

Lisäksi Tuija esitteli Arja Tiaisen runokirjan Tää Tojota ei lähe liikkeelle - ajopäiväkirja. Tuoreen keski-ikäisen naisautoilijan surkuhupaisten kokemusten lisäksi runot avaavat näkymän myös miesten auto- ja aivomaailmaan, miten syvästi ajokortin menettäminen järkyttää minäkuvaa.

Perhesuhteita ja ruokamuistoja

Kaisa Haataisen Meikkipussin pohjalta hymyilytti meitä, varsinkin kertomus ostarin kahvilasta, jonka tuotteet ovat ”törkeän ylihinnoiteltuja”. Tarinat sisältävät herkullisia ja tunnistettavia kuvauksia myös sukupolvien kanssakäymisestä.

14 kirjailijaa kertoo ruokamuistojaan kirjassa Äiti meitä hyvin ruokki - ruokamuistoja ja reseptejä. Siinä paljastuvat eri-ikäisten kirjailijoiden ja erilaisten perheiden ruokatavat ja -tottumukset.

Sota ja aseveljeys

Hiljan suomennettu William Marchin Komppania K sisältää 113 lyhyttä kertomusta ensimmäiseen maailmansotaan osallistuneista amerikkalaissoitilaista. Sotateemaan liittyy myös Mika Lietzénin sarjakuvakirja Jääkärit - viisi kertomusta.

Tuija kertoi lukeneensa Tuntemattoman sotilaan nähtyään jo pari elokuvaversiota. Romaanin lukeminen muutti hänen kuvaansa joistakin sen henkilöhahmoista. Kirja jättää aina enemmän tilaa lukijan omille mielikuville.

Vuoden 1918 tapahtumien tiimoilta syntyi lopuksi vilkas keskustelu, kun Jouko Ruokanen kertoi vertailemistaan varhaisempaa ja nyt ilmestynyttä historiantutkimusta. Me kerholaiset jääme odottamaan seuraavaa, syksyn kattausta, tuleeko dekkareita, tajunanvirtaa vai keskuslyriikkaa.

Leena Piispa

Länsi-Helsingin kerho



Yhteinen ystävämme Matti Janhonen on poissa

Vielä alku syksyllä Matti jaksoi käydä kerhoiltoisamme, jonne hän tuli vaimonsa Ailan saattelemana. Matti oli kovin innokas Pokkien pelaaja. Jos lähdimme esimerkiksi Myyrmäkeen kyläilemään, niin Matti oli varmasti mukana, eikä Pokkien palloja unohdettu silloin kotiin.

Mutta syksyn mittaan hänen voimansa alkoivat uupua ja saimme vain terveisiä Matin ja Ailan pojan Wernerin välityksellä. Joulukuussa tuli sitten viesti, että Matti on nukkunut pois 8.12.2017.

Matti saatettiin haudan lepoon 12.01.2018. Helsingin Pitäjän Pyhän Laurin kirkkomaahan. Kaunis muistotilaisuus vietettiin Rekolan kirkossa, jossa yhdessä muistelimme Mattia. Muun muassa sitä, kuinka hän rakensi majan saareen. Eikä se ollut mikään tavallinen maja, vaan oikein piirustusten mukaan tehty ja tulevan insinöörin taidoilla ja tarkkuudella rakennettu. Tarvikkeet majaan piti tuoda mantereelta ja mitenkä muuten kuin veneellä. Uskomme, että aika monta edestakaista matkaa Matti joutui soutamaan, ennen kuin ”maja” oli valmis. Mutta sitten siitä tulikin koko kylän nuorten yhteinen ilta- ja vapaa-ajan keskuspaikka.

Me täällä Tikkurilan Parkinson kerholaiset jäimme kaipaamaan Mattia ja otamme lämmöllä osaa hänen vaimonsa Ailan ja muiden omaisten suruun.

Vantaalla 05.02.2018
Paula Merta

Raimo Hokkanen (1945–2017) Ystävä kaipa ja muistelee

Raimo oli 7-lapsisen viljelijäperheen keskimäinen. Hänelle perhe oli tärkeä kaikissa elämänvaiheissa. Nuoruusvuosina lämmin suhde sisaruksiin, kiireisinä työvuosina lapset ja myöhemmin isoisänä yhteys lastenlapsiin pitivät Raimon kiinni elämässä. Raimo vaimo menehtyi aggressiiviseen sairauteen 2003.

Raimo oli talousmies ja yrittäjä. Tosin ensimmäinen kosketus työelämään tuli Elannon grillissä, asiakaspalvelukokemuksesta kerätessä. Yrittäjän elämä ja taidot tulivat tutuiksi oman isännöintitoimiston myötä.

Elämän perusta järkkäyi pahoin vuonna 1995, kun Raimo sai Parkinson-diagnoosin. Kohtalon hyväksyminen johdatti Raimon Uudenmaan Parkinson -yhdistyksen luottamustehtäviin hallituksen jäsenenä, talousasioista vastaavana liittokokousedustajana. Siinä sivussa hän perusti Länsi-Helsingin kerhon.

Raimo oli huumorintajuinen ja huolehtivainen, asioita pohtiva ja tarkkaileva. Noihin neljään adjektiiviin voisimme kiteyttää Raimon luonteen. Hyvää matkaseuraa, minkä sain todeta yhteisellä interrail-matkallamme.

Syksyllä 2017 Raimo sairasti aivoinfarktin, joka vei Raimon elämänhalun. Minulle jäi kaipaus ja toivo jälleennäkemisestä.

Liisa Erähalme

Kirkkonummen seudun Parkinson-kerhon väsymätön ystävä

TERTTU KAARINA NYKÄNEN



Hän menehtyi 27. 11.2017 vaikean sairauden murtamana. Muistamme Tertun hyväntuulisena, kerhon sihteerinä joka aina oli pyyteettömästi valmiina auttamaan järjestelyissä.

Hän oli kerhomme hyvin rakastettu henkilö joka työnsä ohessa ehti leipoa kerhon kokouksiin kahvipullat. Hän hoiti muun toiminnan lisäksi kerhon luottamustehtäviä.

KIITOS TERTTU ETTÄ OLIT OLEMASSA
JA ETTÄ SAIMME OLLA YSTÄVÄSI

Rainer Heinonen



Pöydän ääressä: Jari Hämäläinen, Ritva Stråhlmann, Kristian Åberg, Björn-Eric Svensson, Anneli Vuoristo-Salonen, Marjatta Valtonen ja Kaarina Malm, Takana: Juha Venho, Vili Sarvas ja Martti Leppänen.

Kuva: Maaria Hänninen

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n hallitus koostuu yhdistyksen 30-vuotisjuhlavuotena puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salosen lisäksi seuraavista jäsenistä: Jari Hämäläinen, Martti Leppänen (varapuh.johtaja), Kaarina Malm, Vili Sarvas, Ritva Stråhlmann, Björn-Eric Svensson, Marjatta Valtonen ja Juha Venho sekä varajäsenistä: Markku Partinen ja Kristian Åberg. Ohessa hallitusjäsenten mietteitä yhdistystoiminnasta sekä kirjoituksia ajankohtaisista aiheista.

Kurkistus lähitulevaisuuteen

Pyyhkäistäänpä pölyt kristallipallosta ja kurkataan vuoteen 2020. Pallo hangoittelee vastaan, mutta suostuu lopulta vastaamaan kysymykseen: Mitä tärkeää uutta saamme UPY:ssä aikaan seuraavien kolmen vuoden aikana?

Kolmen vuoden päästä kerhojen yhteistoiminta näyttää lisääntyneen. Yhteisiä teematapahtumia järjestetään säännöllisesti vetovastuuta vuorotellen. Tämän on mahdollistanut ”Digitaaliseksi” -hanke, joka on tuonut tietotekniikan entistä lähemmäksi jokaista UPY:n jäsentä. Hanke tarkoittaa käytännössä verkon kautta tarjottavia palveluita kerhoille ja rivijäsenille. Tärkein työkalu on yhteinen sähköinen tapahtumakalenteri. Omaisille on järjestetty virtuaaliskoulutusta, jotta he voisivat

toimia tiedon välittäjinä ja käyttäjien tukena. Perinteinen paperitiedottaminen on toki edelleen tärkeässä asemassa hitaasti vanhenevan tiedon kanavana.

Pallo kertoo edelleen, että vapaaehtoistyö on saatu uuteen kukoistukseen. Ihmiset tapaavat edelleen toisiaan, mutta rutiiniasioita hoidetaan enenevässä määrin tietoverkon kautta. Liikuntapuolella puhaltavat uudet tuulet. Pallo ei vain suostu vastaamaan, mistä päin tuulee ja kuinka lujaa.

Tieto ja sen asianmukainen hallinta ovat onnistumisen takana. Tekniikkaa täytyy käyttää fiksusti, jotta käyttäjät tarttuisivat hanakammin ja pelkäämättä uusiin mahdollisuuksiin.

Martti Leppänen
varapuheenjohtaja

Minä ja Parkinson

Puolisoni Tauno Valtonen kävi 1999 neurologin vastaanotolla. Kotiin tullessaan Taunolla oli mukana Herra Parkinson. Alkujärkytyksestä selvittyämme meille nousi huoli siitä, mistä saamme tietoa tuntemattomasta vieraasta.

Lääkäri oli Taunolle kertonut vastaanotolla Uudenmaan Parkinson-yhdistyksestä ja todennut: sieltä saatte tietoa ja löydätte vertaistukea. Liityimme yhdistykseen. Kohta tämän jälkeen alkoivat vapaaehtoistyöt niin Uudenmaan Parkinson-yhdistyksessä kuin myös Itä-Helsingin kerhossa. Aloitimme työt Parkkis-lehden postituksessa ja laatikoiden postiin viennissä. Toimimme yhdessä pitkään Itä-Helsingin kerhon vetäjinä. Työrupeama alkoi vuonna 2003 ja sitä riitti vuoden 2014 loppuun saakka.

Jäätyäni työstä eläkkeelle toimin yhä aktiivisemmin useissa tehtävissä. Olen leiponut, hoitanut vuosikausia kokousten kahvituksia ja siivonnut yhdistyksen toimitilaa. Aloitin liukulakanoiden teon, joita ompelin neljä vuotta. Liukulakanat ovat edelleen yhdistyksen myyntiartikkeli. Vuodesta 2011 alkaen olen ollut UPY:n hallituksen jäsenenä ja sitä ennen varajäsenenä kaksi vuotta. Olen edustanut UPY:tä vuosia liittokokouksissa ja ollut kahtena vuonna varaedustajana liittohallituksessa.

Vuodet vierivät ja Parkinson kulki mukana vuoteen 2016, jolloin Tauno nukkui pois luotani. Toimintani yhdistyksessä on helpottanut surutyötäni, vaikka muistot ja kaipaus seuraavat minua päivittäin. Olen saanut Yhdistykseltä ja kerholta hyvää mieltä, tietoa, vertaistukea ja runsaasti ystäviä.

Vuosi on vaihtunut Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen 30-vuotisjuhlavuodeksi. Aion juhlia täysin rinnoin minulle paljon merkinnyttä yhdistyksen merkkipäivää. Jään eläkkeelle Parkinson-vapaaehtoistyöstä vuoden 2018 lopussa.

Marjatta Valtonen
Itä-Helsingin kerho

Yhdessä toimiminen on parasta vertaistukea

Parkinsondiagnoosistani on kohta neljä vuotta aikaa. Olen ollut alusta alkaen mukana Espoon Parkinson-kerhon toiminnassa viimeajat ja kerhon puheenjohtajana. Olen myös Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen hallituksen jäsen vuoden 2018 alkaen. Vertaisia – ”Parkinson-tautilkollegoja” – olen oppinut tuntemaan suuren joukon. Samoin tietysti omaisia ja muita Parkinson-perheeseen kuuluvia.

Minusta on tärkeää, että mahdollisimman moni Parkinson-potilas ja -omainen osallistuu kerhojemme ja yhdistyksen toimintaan ja löytää itselleen sekä tietoa taudistaan että virkistystä ja sopivaa liikuntaa hyvässä seurassa, jolle

Parkinson-taudin erityispiirteet ovat tuttuja.

Parkinson-urani aikana on tunnut tärkeältä keskustella näiden vertaisten kanssa tautiin liittyvistä oireista ja hoitokokemuksista. Mitä lääkkeitä itse kukin syö ja millaisia ovat tautiin liittyvät tuntemukset. Itse olen myös kovin kiinnostunut liikunnan osuudesta Parkinson-taudin hoitokokonaisuudessa. Sen on oppinut, että oireet ovat monimuotoisia ja yksilöllisiä. Sama on lääkkeiden suhteen: yksi sopii yhdelle ja toinen toiselle.

Minusta vertaistuen voi jakaa kahteen osaan. Suppea vertaistuki on juuri tuota Parkinsonin tautiin, sen oireisiin ja hoitoon keskittyvää toimintaa. Sen rinnalla on kuitenkin

ehkä vielä tärkeämpi toiminta-alue, jota voi sanoa vaikka laajaksi vertaistueksi. Ollaan yhdessä ja tehdään jotain kiinnostavaa ja hauskaa. Toimitaan niin, että Parkinson-tauti unohtuu ja huomataan, miten reippaina ja toimeliaina nämä vertaiskollegat pysyvät vuodesta toiseen.

Itse asiassa suurin osa Parkinson-kerhojen ja yhdistysten toiminnasta on juuri tätä laajasti ymmärrettyä vertaistoimintaa.

Viihdytään yhdessä!

Juha Venho
Espoon kerho

Utvidgat samarbete med Arcada

Under de senaste åren har Helsingforsnejdens svenska Parkinson-klubb samarbetat med Yrkehögskolan Arcada i fråga om stoltgympa efter månadsmötena. Gympan har letts av 2-3 fysioterapistuderande, som planerat övningsprogrammen och lett övningarna. På initiativ av Arcada skall vi nu pröva på att delta i utvecklingen av individuella träningsprogram.

Parkinson är en framskridande kronisk sjukdom och är ännu i dag obotlig. Broomsmedicinerna finns inte heller. Man har räknat ut att det finns närmare 100 olika symtom. Ingen har dem alla, men 15-20 är ganska normalt. Medicineringen siktar på att lindra symtomen och bibehålla livskvaliteten och funktionsförmågan. En del av symtomen förorsakas av medicinerna, vilket fötsvårar hanteringen av sjukdomen.

En stor del av symtomen är motoriska, men inte alla. Icke motoriska är bl.a. rösten, som blir svagare och otydligare, synen och synfältet blir sämre, urineringsbesvär, sväljsvårigheter, problem med blodtrycket, föstoppningsbesvär etc. Smärtor och trötthet samt depression och demens förekommer också. Ofta försämras lukt- och smaksinnet. Det kan också bli svårt att svälja.

För att upprätthålla en hygglig livskvalitet och funktionsförmåga räcker det inte enbart med medicinering utan motionering och gympa är minst lika viktiga. Det är här Arcada och fysioterapistuderandena kommer med i bilden. Målsättningen är att utveckla träningsprogrammen i en individuell riktning så att patientens önskemål och behov tillgodoses i så stor utsträckning som möjligt.

De motoriska symtomen är bl.a. styvhet, skakningar och darrningar, hasande gång, armarna slutar svänga med i gång och löpning. Att ta det första steget kan bli allt svårare, balansen blir dålig, muskelkoordineringen blir sämre.

Tre av den svenska Parkinson-klubbens medlemmar deltar i Arcadas utvecklingsprojekt. Arcada har nu intervjuat dem alla och utfört funktionella tester på alla tre. Nästa fas är att utgående från intervjun och testresultaten ta fram individuella övningsprogram för de tre deltagarna. Övningsprogrammen gäller i huvudsak motoriska symtom. Till slut testas övningsprogrammen i praktiken.

Björn-Eric Svensson
Styrelsemedlem i Nylands Parkinson-förening rf

Vapaaehtoistyöntekijän mietteitä...

Olen juuri aloittanut toisen kaksivuotiskauteni UPY: n hallituksessa vapaaehtoistyöntekijänä, samoin Suomen Parkinson-liiton hallituksen varajäsenenä vuonna 2018.

Vertaistuen saanti kaikille erityisryhmille tasavertaisesti sekä myös kerhonvetäjille ja vertaistuen ohjaajille olisi erityisen tärkeää. Kerhojen välinen kanssakäyminen, yhteistyö yhdistyksen ja kerhojen välillä sekä liikunta ovat asioita, joihin haluaisin panostaa. Tasapuolisuus kerhojen kesken riippumatta asuinkunnan sijainnista on vaikea toteuttaa. Toiminta on pakostakin Helsinki keskeistä.

Tuntuu, että teemme kovasti töitä jokainen tahollamme. Joskus on vaikea saada tarpeeksi osanottajia tapahtumiin. Ehkä voisimme enemmän hyödyntää toistemme kerho-ohjelmien antea, jos olisim-

me aina tietoisia ohjelmien sisällöstä. Yhteinen tapahtumakalenteri ”Mitä kerhoissa tapahtuu ” voisi olla helpostikin toteutettavissa.

Vertaistukiryhmän ohjaajia on myös vaikea saada omasta takaa. Olisi hyvä, jos yhdistyksillä olisi omia ohjaajia, jotka voisivat pitää vertaistukitilaisuuksia säännöllisesti eri paikkakunnilla, etteivät pitkät välimatkat olisi esteenä osallistumiseen. Myös ulkopuolinen ohjaaja vertaistuessa olisi parempi kuin esimerkiksi oman kerhonvetäjä. Kuitenkin jäsenten kesken annettu vertaistuki on kaiken A ja O.

Liikunnan järjestäminen on jo paljon helpompaa, tarjontaa on oman paikkakunnan liikuntapalveluissa. Yhteiset kerhojen väliset keila-, pukka- ja pelkkiskisat sekä ulkoilu- ja liikuntapäivät keväisin ovat hyviä yhteisen kanssakäymis-

sen tilaisuuksia. Samoin risteilyt ja koulutustilaisuudet, liiton järjestämät ”Tietoa Parkinsonin Nykyhoidosta” eri paikkakunnilla vetävät aina paljon väkeä ja ovat suosittuja. Kevyemmästä yhdessäolosta on myös hyvät kokemukset.

Kerhot toimivat yhdistyksen sääntöjä noudattaen, silti kerhotoiminnan pysyttäminen kevyemmällä tasolla on suositeltavaa, sillä liiallinen byrokratia karkoittaa vähänkin järjestötoiminnasta kiinnostuneet kauas pois. Kuitenkin on niin, että määrätynlainen kirjanpito, tapahtumien dokumentointi selkeyttävät ja helpottavat toimintaa. Jokaisen kerhon tapa toimia on se oikea, jos se on kerholaisten hyväksymä ja heille sopiva, eikä riko yhdistyksen eikä liiton sääntöjä.

Ritva Stråhlmann

Porvoonseudun kerhonvetäjä

Rock Steady Boxing

Rytmi, koordinaatio, tasapaino ja lihaskunnan kohottaminen hyvässä huumorin hengessä. Tanssiterapiaa? Miksei, mutta lause kuvaa kuntorykkeilyn antia. Aivan, ymmärsit oikein: antia parkinson ihmisille. Kuntorykkeilyssä tärkeintä ei ole voima, vaan nokkeluus, kärsivällisyys ja peliäly. Nyrkkeily on monipuolinen laji, ja ennen kaikkea kognitiivista harjoittelua. Se on tietoon ja havainnointiin perustuvaa, ajattelua ja liikettä yhtäaikaan kehittävä. Ruotsissa jo yhdellätoista paikkakunnalla toimii parkinson ihmisille tarkoitettuja kuntorykkeilyryhmiä.

Yhdessä liikkuminen on paitsi iloista myös hyödyllistä. Tulee lähdettyä, tulee tehtyä ja kaverista on apuakin kun sitä tarvitsee. Eikä aina tarvitse liikua parkinson vertaisryhmässä, kunnilla ja järjestöillä on huomattava määrä senioritoimin-

taa. Mukaan vaan. Oma parkinson kerho voi koota ja välittää tietoa

Asiaa pohtiessa niin matalan aloituskynnyksen liikuntamuotoja piisaa. Kokeile ja löydä... Yksi laji sopii yhdelle, toinen toiselle. Pelkis, sulkapallo, pingis... kaikkia näitä voi pelata niin monella eri tasolla! Ryhmässä pelatessa tunnelma tiivistyy, hyvä niin, kunhan huumori kukkii. Aluksi kaikki ei suju niin kuin olisi toivonut, tulee hassuja lyöntejä, mutta kyllä se sieltä lähtee pikkuhiljaa. Sitäpaitsi on hyvä välillä nauraa itselleen.

Parkinsonin taudissa päivittäinen liikkeelläolo on välttämätöntä, niin pitkään kuin mahdollista. Sairausten edetessä säännöllisyys on tärkeintä. On runsaasti vaihtoehtoja, jotka ovat helliä nivelille ja ja kehittävät vaikka koordinaatiota ja reaktionopeutta. Ja mikä tärkeintä liikunta pitää meidät vireänä.

Nämä asiat tulivat mieleen, kun mietin, millainen liikuntajuhla on Parkkiadit toukokuussa 2018. Te teette sen: hyvän mielen liikuntabailut. Ja kyllä siellä tanssimaankin pääsee: Baila con Parkinson.

Kristian Åberg

liikuntavastaava



**ALKUTALVEN
PÄHKINÖITÄ**

Vastaukset

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

Kaarinan kynästä

Olen Kaarina Malm ja ensimmäistä vuotta UPY:n hallituksessa. Sain Parkinson-diagnoosin kuusi vuotta sitten ja noin vuoden kuluttua siitä menin mukaan Oiva-kerhoon. Vähitellen osallistuin yhä enemmän toimintaan, olen Oivan puheenjohtaja ja Parkinson-liiton kokemuskouluttaja. Minussa on matkasaarnaajan ja maailmanparantajan vikaa, en malta olla hiljaa, kun on kyse asioista, joita pidän merkityksellisinä niin yleisesti kuin yksittäisen ihmisen kannalta.

Hallitus- ja johtokuntatyöskentely on minulle tuttua ennestään sekä urheiluseuratoiminnan että taloyhtiön kautta. Yhteisten asioiden hoitaminen ja eteenpäin vieminen on päämääränä. Kokemuksen kautta tiedän, että asioihin voidaan vaikuttaa ja tarpeellisia muutoksia saadaan tehtyä, kun esitykset osataan perustella ja ratkaisu toimii käytännössä. Keskustellen ja sovitamalla ajatuksia yhteen tavoitteet

saavutetaan helpommin kuin yksin puurtaen.

Oiva-kerhossa on ollut hiljaista, mutta ei sentään olla nukahdettu. Viimeisin tapahtuma oli tammi-kuun ”Yhdessä eteenpäin” konsertti Viikin kirkossa. Toukokuulle on suunniteltu retki Rantasalmelle kylpylä-hotelli Järvisydämeen, jossa lähemme Norppa-safarille viime kevään tapaan ja toki siellä on muutakin ohjelmaa. Ensi vuoden kesäkuussa on jälleen kansainvälinen kongressi, WPC 2019, ja suuntana Kioto. Kuulostaa kaukaiselta, mutta valmistelut alkavat kohtapuoliin.

Toki me osallistumme aktiivisesti muiden kerhojen tapahtumiin ja olemme mukana yhdistyksen toiminnassa. Ajatuksena on edelleen lisätä yhteistyötä sekä kerhojen ja omaisten kanssa että muiden yhdistysten suuntaan. Juhlavuoden teemalla yhdessä eteenpäin.

Kaarina Malm
OIVA-kerho

Tieto lisää tuskaa – vai vähentääkö?

Pari vuotta tuli täyteen hallitustyöskentelyä ja yksi asia on ollut lähellä sydäntäni koko ajan – tieto, tai enemmänkin sen puute. Sekä kerhonvetäjien että aktiivitoimijoiden huolena oli silloin päällekkäiset tapahtumat. Oli kyseessä sitten paikallisen kerhon järjestämä keilaturnaus tai yhdistyksen kevätluontopäivä – aina oli samaan aikaan joku muu yhtä mielenkiintoinen tapahtuma.

Periaatteessa kyseessä on pieni hallittavissa oleva ongelma, joka ratkeaa yhteisellä kalenterilla, mutta – ja kyseessä on iso MUTTA – mistä sellainen saadaan ja kuka sitä osaa käyttää?

Selvittely aloitettiin siis kaksi vuotta sitten ja vihdoinkin alamme olla

käyttöönottovaiheessa. Olemme saaneet tarjoukset operaattoreilta ja tehneet valinnan partnerista jatkosta. Tulemme uudistamaan kotisivumme ja ottamaan käyttöön uudet sähköpostiosoitteet.

Näyttää olevan taas työn täyteinen kevät edessä. Oman projektimme lisäksi myös Terveyskyla.fi kehitys jatkuu. Olemme olleet Seppo Niemisen kanssa aktiivisesti mukana sen rakentamisessa ja se työ jatkuu nyt yhdessä muidenkin yliopistollisten sairaaloiden kanssa. Työn alla on digihoitopolku.

Jari Hämäläinen
Oiva-kerho

Kristian Hallbäck

Jatko sivulta 16

om sjukdomen och medicinerna på sitt eget modersmål. Detta var en ledande tanke bakom våra beslut att ordna två stora symposier med uppåt 150 deltagare åren 2014 och 2016. För samma syfte har vi etablerat kontakter till de motsvarande organisationerna i Sverige för att erhålla svenskspråkig information därifrån. Vår klubb har de facto ett omfattande svenskspråkigt bibliotek av Parkinsonlitteratur, som medlemmarna fritt kan låna.

Var ser du möjligheter att förbättra Parkinsonvården?

Jag vill genast betona, att samhället har förhållit sig positivt till oss Parkinsonpatienter genom att i hög grad erbjuda kostnadsfria läkemedel. Men det finns definitivt ännu mycket att göra. Ett gott exempel är frånvaron av team för behandling av Parkinsonpatienter. Här skulle behövas ett samarbete mellan neurolog, andra specialläkare, fysioterapeuter och en koordinerande Parkinsonskötare, något som är väldigt sällsynt hos oss.

Slutligtvis vill jag ännu framhålla det faktum att Parkinson är en mycket individuell sjukdom och att patienten därför också själv har ett ansvar för sitt hälsotillstånd genom att i högsta möjliga grad hålla sig i skick både fysiskt och psykiskt. För att göra besöken hos neurologen mera meningsfulla rekommenderar jag på basen av egna erfarenheter användningen av Parkinson vägkartan som patienten fyller i före läkarbesöket och sen diskuterar med läkaren med hjälp av på kartan inritade fakta.

Tack Kristian och glada pensionärsdagar!

Christian Andersson



Isännöitsijätoimisto Erkki Oksanen Oy



Toivomus

Kansikuvassamme on tällä kertaa kuvattuna jäsenemme Ulla Hagan pienoisseistos Toivomus.

Taiteilija lähti mukaan kuvanveistoryhmään 1984 ja toimii siinä edelleen. 2000-luvulla hän on pitänyt jatkuvasti näyttelyitä sekä kotimaassa että ulkomailla. Viime vuonna töitä oli esillä Madridissa, Espanjassa ja Bolognassa, Italiassa. Ullalle myönnettiin kansainvälinen Palm Art Award 2017 –palkinto.

Ulla Hagan erikoisalaa ovat pronssiset pienoisseistokset. Niitä on esitelty lehdessämme aikaisemminkin. Toivomus on vuodelta 2016. Tuokoon se osaltaan esiin hyviä toivomuksia kaikille lukijoille!

Anu Kivelä

Lisää Ullan töitä nettiosoitteessa
<http://ullahaga.com>



Savion Kirjapaino Oy



Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen 30-vuotisjuhlaseminaari

Pe 13.4.2018, klo 13-17

BIOMEDICUM I, Haartmaninkatu 8, 00270 Hki

OHJELMA

13.00 - 13.05

Musiikkiesitys, oboe

Anna-Kaisa Pippuri

Pormestari Jan

Vapaavuoren tervehdys

Seminaarin avaus

13.15 - 13.45

Unihäiriöiden yhteys Parkinsonin taudin ennustettavuuteen
prof Markku Partinen

5 min kysymyksiä

13.55 - 14.25

Energia-aineenvaihdunta ja Parkinsonin tauti
prof Anu Wartiovaara

5 min kysymyksiä

14.30 - 15.00

Parkinson-potilaan rakko-ongelmat kirurgian & urologian erik.lääk. Ilkka Perttilä

5 min kysymyksiä

15.15 - 15.45

Kahvitarjoilu

15.45 - 16/16.05

Mikä muuttui?

prof Eeva-Marja Rutanen

5 min kysymyksiä

16.10 - 16.40

Lääkehoidon näkymät
prof Seppo Kaakkola

5 min kysymyksiä

17.00

Päätössanat

Vapaa pääsy, tilaisuus on maksuton.

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen 30-vuotisjuhlailallinen

PE 13.4.2018, KLO 19 alkaen

TILAUSRAVINTOLA PRESIDENTTI

SOKOS HOTEL PRESIDENTTI

Eteläinen Rautatienkatu 4, 00100 Helsinki

OHJELMA

Vieraiden vastaanotto klo 19

Juhla alkaa

Helsingin Poliisinsoittokunta

Tervetuloa ja alkumalja

Alkupala

Lauluesitys, Matti Väisänen

Säestäjä, Mirja Hietala

Pääruoka

Piano-musiikkia, Mirja Hietala

Runonlausunta, Kaarina Luoto

Suomen Parkinson-liitto ry:n tervehdys

Ansiomerkkien jako

Jälkiruoka ja kahvitarjoilu

Piano-musiikkia, Mirja Hietala

Lopuksi tanssia Orkesteri Rytmikonkareiden tahdittamana

TERVETULOA

Sitovat ilmoittautumiset iltatilaisuuteen viimeistään 28.3. mennessä. Tarvittaessa

varaa itse huone Hotelli Presidentistä, puh

020 123 4608 ja varaustunnus: UPY ry.

Onnittelukukkien sijaan tuki yhdistyksen tilille.

Juhlapäivän suojelijana toimii Eduskunnan puhemies Paula Risikko.

Kiitämme tukijoitamme

abbvie

Brunberg Oy

ELITE.

Helena Lavikaisen
Säätiö



Medtronic

KUNTOUTUSKESKUS
RUISSALO
TERVEYS · HYVINVOINTI · KUNTOUTUS

Savion Kirjapaino Oy



SUOMEN
PARKINSON-
SÄÄTIÖ



VIKING LINE



Punaiset laivat onnittelee kolmikymppistä

**Lämpimät onnentoivotukset 30 vuotta täyttävälle
Uudenmaan Parkinson-yhdistykselle!**

Kiitos yhteistyöstä kuluneina vuosina ja tervetuloa
laivoillemme myös tulevaisuudessa.

Kevät tekee tuloaan – ota se vastaan merellä ja astu laivaan!

