

23. VUOSIKERTA

PARKKIS

2/2021



Pronssiin valettu hetki

Historiassa, arjessa, elokuvissa, kirjoissa ja omakohtaisissa kokemuksissa on ainutlaatuisia, koskettavia hetkiä, joista osaavissa käsissä syntyy taidetta. Tällaisia hetkiä kuvanveistäjä Ulla Hagilla on taltioinut hienoihin pronssitöihinsä, joita oli esillä Galleria Foggan yhteisnäyttelyssä maaliskuussa.



Ulla Haga

Ulla Haga kertoi aina olleensa kiinnostunut taiteesta, mutta henkilökohtainen kiinnostuksensa kuvanveistoon heräsi niinä vuosina, kun hän oli kotona lastensa kanssa. Ulla Hagaa kiehtoivat erilaiset muodot ja saven kanssa työskentely. Lisäksi ajatus päästä kehittymään saven käsittelyssä oli niin vahva, että päätti liittyä Veikko Myllerin kuvanveistoryhmään vuonna 1984. Vuosien aikana Ulla Hagan opettajat ja tyylit ovat vaihtuneet, mutta halu kehittyä kuvanveistäjänä on säilynyt.

Ulla Haga tutkii töissään naisen elämän eri puolia ja hän kertoo olevansa asiasta syvästi kokeva henkilö. Erilaisten naisfiguurien lisäksi hän kuvaa taiteilijakotaloita. Ulla Haga lisää: ”Esimerkiksi muusikko Olli Lindholmin äkillinen kuolema ja yhtyeen Joutsenlaulu koskettivat minua.” - Näyttelyssä on esillä tähän liittyvä Joutsenlaulu-työ.

Ideoita töihinsä Ulla Haga kertoo saavansa myös teatterista ja

elokuvista sekä taidokkaista sirkustaiteilijoista ja tanssiparien saumattomasta yhteistyöstä. Maaliskuun näyttelyssä on esillä kaksiosainen työ, Kahlekuningatar I ja II, joka onnistuneesti kuvaa kahleista vapautumisen hetkeä – riemun tunnetta. Tässä työssä kuten myös Yllättävä kohtaaminen -työssä Ulla Haga on onnistunut taltioimaan pronssiin hetken tunnelman ja liikkeen.

Lisää dramatiikkaa Ulla Hagan veistoksiin tuo se, että monet niistä on patinoitu mustaksi aiemman vedenvihreän patinan sijaan. Jossakin töissä on tosin edelleen vihreä patina korostaen veistoksen keveysvaikutelmaa. Aivan uusimmissa töissä on puolestaan tumman patinan ja hopean yhdistelmää, joka antaa kontrastia veistokseen.

Ulla Hagalla on ollut useita näyttelyitä niin kotimaassa kuin ulkomailla. Lisäksi hänet on palkittu Palm Art Awardilla vuosina 2017 ja 2019 (vuosittain pidettävä kansainvälinen visuaalisen taiteen

kilpailu). Ihastelllessani Ulla Hagan töitä Galleria Foggan näyttelyssä kysyin, oliko jokin tietty töistä saatu palaute jäänyt erityisesti mieleen. Ulla Haga vastasi: ”Ensimmäisen kuvanveisto-opettajani kommentti ensimmäisen työni ääressä. - Kyllä sinusta vielä kuvanveistäjä tulee.” Näyttelyn veistoksia ihastelllessani voin todeta, että opettaja oli harvinaisen oikeassa.

Ulla Haga on jälleen paljon kotona, mutta nykyään miehensä omaishoitajana. Tässä elämäntilanteessa kuvanveisto ja töiden parissa työskentely ei ole vain keino itsensä ilmaisuun vaan myös keino päästä irti välillä raskaaksi käyvistä tunnelmista. Uusi veistos vaatii suunnittelua ja antaa muuta ajateltavaa. Yleensä yhden työn valmistuessa on jo idea uutta työtä varten kehittymässä. Ulla Haga kertoo, että elämä on opettanut: ”Elämän kanssa pitää olla nöyrä, muttei nöyristellä.”

Parkkis-toimitus



Yllättävä kohtaaminen

Vastavirtaan



Meillä olet osaavissa käsissä

Neurologisen sairauden kanssa tulee toimeen, kun saa asiantuntevaa hoitoa ja oikeaa tietoa. Niitä saa muun muassa **liikehäiriö sairauksia sairastavien parikursseilta Maskusta.**

Parkinsonin tautia sairastavien kurssi

1.–5.11.2021, 28.2.–4.3. ja 13.–17.6.2022
kurssinro: 81332

hiljattain diagnoosin saaneille, alle 68-vuotiaille

29.11.–3.12.2021, 28.3.–1.4. ja 15.–19.8.2022
kurssinro: 81334

hiljattain diagnoosin saaneille, yli 68-vuotiaille

lisätietoa kurseista: [kuntoutuskeskus.fi/parkinson](https://www.kuntoutuskeskus.fi/parkinson)

Primaarista ataksiaa sairastavien kurssi

27.9.–1.10.2021, 7.–11.2. ja 9.–13.5.2022
kurssinro: 81341

Dystoniaa sairastavien kurssi

15.–19.11.2021, 21.–25.3. ja 11.–15.7.2022
kurssinro: 81732

Lue myös Kelan harkinnanvaraisesta moniammatillisesta yksilökuntoutuksesta: [kuntoutuskeskus.fi/yksilokuntoutus](https://www.kuntoutuskeskus.fi/yksilokuntoutus)

Tutustu netissä tai ota yhteyttä!

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

LIISA ERÄHALME (1950 - 2020)

Liisan motto: "Elämä ei ole pelkkää juhlaa, vaan myös ruusuilla tanssimista."

Liisa on poissa luotamme, mutta hänen muistonsa elää monin tavoin. Perheelle hän oli huolehtiva äiti, isoäiti ja sisar. Työyhteisölle hän oli innostava ja idearikas työtoveri. Ystävilleen Liisa oli luotettava kuuntelija ja tuki töyssyissä ja elämän mutkapaikoissa.

Parkinson-diagnoosin Raumalta lähtöisin oleva Liisa sai nuorena, vain 45-vuotiaana. Parkinson heittää pitkän varjon uhrinsa tulevaisuuden näkyisiin ja suunnitelmiin. Tuota varjoa ei voi ohittaa odottamalla ja kohtaloon vetoamalla. Tosiasiat on uskallet-

tava kohdata ja käsitellä rohkeasti. Tulin tuntemaan Liisan vertaisryhmän kautta ja voin sanoa, että hän "heitti" minut sisään Parkinson-yhteisöön esimerkillään ja valoisuudellaan. Liisan esimerkki osoittaa, että vapaaehtoistyön ei tarvitse olla kaavoihin kangistunutta ja muodollista. Tuki ja auttaminen ovat parhaimmillaan kalenterista riippumatta.

Liisa Erähalme eli mottonsa mukaan.

Martti Leppänen



Terveisiä Avaimia työssä jaksamiseen-kurssilta!

Minulla oli ilo olla mukana Avaimia työssä jaksamiseen-kurssilla. Kurssi oli suunnattu työelämässä mukana oleville liikehäiriösairaille ja se oli Parkinsonliiton järjestämä kurssi. Kurssi piti alun perin järjestää Tampereella kahtena viikonloppuna maaliskuussa ja huhtikuussa, mutta kuten arvata saattaa, meidän elämäämme viime aikoina rajoittaneen Koronan vuoksi kurssi toteutettiin verkossa etänä. Meitä oli mukana kuusi innokasta kursilaista eri paikkakunnilta ja kaikki työelämässä mukana osittain tai kokonaan. Kurssin vetäjänä toimi fysioterapeutti Pia Vierimaa Parkinsonliitosta muita meitä "luotsanneita" olivat työelämävalmentaja Pirjo-Riitta Kataja Neuroneu-

vomosta, sosionomi Heljä Tuomi Parkinsonliitosta ja fysioterapeutti/Ttm Mikko Patovirta. Kurssilla käsiteltiin monipuolisesti meitä työelämässä liikehäiriösairauden kanssa "taiteilevia" koskettavia aiheita ja tärkeintä kaikesta oli tilaisuus saada vertaistukea ja kuulla muiden samassa tilanteessa olevien keinoja ja kokemuksia. Kuumimme ja pohdimme yhdessä mistä voimavaroja työssä jaksamiseen ja mikä on työn merkitys meille. Muita aiheita olivat kognitiivinen ergonomia, työkyvyn ylläpitäminen ergonomian ja itsehoidon keinoin.

Linkkejä aiheesta:

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

<https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/elamaa-sairauden-kanssa/tyo/vinkkeja-tyossa-jaksamiseen/>

<https://www.youtube.com/watch?v=oWCOSZBcSr4>

Lisäksi saimme kuulla työssäkäyvän sosiaaliturvasta ja järjestön tuesta. Kurssi oli toteutettu niin, että taukoja oli sopivin välein. Välillä taukojumpattiin tai rentouduttiin eli huomioitiin liikehäiriösairaan tarpeet. Lisäksi oli hyvin aikaa keskustella, kysellä ja pohtia mieltä painavia asioita. Kurssi oli positiivinen kokemus, vaikka fyysisesti ei voitu olla läsnä, se antoi kuitenkin "eväitä" ja uusia keinoja työelämässä eteenpäin selviämiseen.

teksti: Sari Kukkonen,
Oiva-kerho

PARKKIS 2/2021

- 2-3** TAIDETTA
Pronssiin valettu hetki
- 4** IN MEMORIAM JA KURSSIKOKEMUS
Liisa Erähalme in Memoriam
Terveisiä Avaimia työssä jaksamiseen -kurssilta!
- 5** PÄÄKIRJOITUS
- 6** YHDISTYSESITTELY
Suvanto ry
- 7** PÄHKINÄT
JULKAISIJA
- 8** KURSSITOIMINTA
Luovan kirjoittamisen kurssi, kevät 2021
Kursilla kirjoitettua
- 11** KERHOTOIMINTA
- 12-14** TAPAHTUMAKALENTERI JA YHTEYSTIEDOT
- 15** KERHOTOIMINTA
- 16** RETKI-ILMOITUKSET
- 17** KEVENNYSTÄ JA PAKINA
- 18-19** AJANKOHTAISTA
Suomen Parkinson-säätiöstä
Pohjoismaista yhteistyötä
Sote-muutokset
- 20-21** KIRJALLISUUDESTA
10 kirjaa, jotka olen lukenut 10 kertaa
- 22-23** LIITTOSSA TAPAHTUU
Kuulumiset
Neuropisteen kesätarjous

Kesä tulossa



Luminen talvi takana ja kesä jo alussa, kun lehti ilmestyy. Sää on suosinut ulkoilua, hiihtokelit olivat mainiot ja kevään kuraisuus jäi melko vähäiseksi, koleus ja sateet eivät haittaa, kun pukeutuu ilman mukaan. Kun tapahtumat ja vertaistukitapaamiset ovat olleet tauolla, ihmiset ovat lähteneet ulkoilemaan muutaman henkilön ryhmissä.

Vaikka monet tahot ovat järjestäneet tapaamisia verkkoyhteyden välityksellä, on kokoontuminen lenkkipolulla, pöydän ääressä keskustelu, konsertissa, taidenäyttelyssä tai samassa liikuntaryhmässä käyminen antoisampaa. Ihminen kaipaa toisen läheisyyttä eikä se tarkoita kylki kyljessä tai käsi kädessä istumista. Keskustelu ennestään tuntemattomankin kanssa alkaa helpommin, kun näkee puhekaverin, kysymyksiä esitetään enemmän, kun puhuja on samassa tilassa. Tämän huomasimme, kun keväällä järjestimme ”Uusien illan” ensimmäistä kertaa verkkosovelluksen kautta.

Verkkotapaamisiin osallistuminen vaatii omat taitonsa, niin myös tiedon haku ja saaminen tietokoneen avulla. Kynnys käyttää näitä sähköisiä palveluita madaltuu, kun ohjausta ja opastusta saa pienessä ryhmässä ja jopa henkilökohtaisesti. Kesä käynnistyykin pariin kertaan siirretty ”Oma kone haltuun” -kurssi, jossa harjoitellaan perustaitoja tietokoneen käyttöön. Edetään digiin rauhallisella askelin, aina ei tarvitse kiirehtiä.

Siksi myös liikuntaa on mietitty uudesta näkökulmasta. Kävely nähtävyyksiä katsellen ja lähiympäristöön tutustuen on liikuntaa siinä missä ohjattu jumppa tai pallopelit, askeleita kertyy miltei huomaamatta. Usein lähellä olevat kohteet tuntuvat jopa liian tutuilta, mutta sieltä saattaa löytyä jotain, mitä ei ole aiemmin huomannut.

Kuljetaan aistit ja mieli avoimina näkemään asiat uudella tavalla ja nautitaan kesästä.

Kaarina Malm
puheenjohtaja



Suvanto auttaa väkivaltaa ja kaltoinkohtelua kokeneita ikäihmisiä

Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry on vuodesta 1990 toiminut asiantuntijayhdistys, jonka pääasiallisena tarkoituksena on vanhuksiin kohdistuvan kaltoinkohtelun esille tuominen, tiedottaminen ja asian näkyväksi tekeminen sekä vanhusten aseman parantaminen. Suvanto ry tarjoaa vertaistukitoiminnan lisäksi henkilökohtaista neuvontaa ja asiakaspalvelua. Yhdistys hankkii tietoa ja järjestää siihen liittyviä koulutus- ja tiedotustilaisuuksia sekä tapahtumia. Suvanto ry:llä on myös erilaisia kansallisia ja kansainvälisiä hankkeita. Tänä vuonna on päättymässä kansallinen, kolmivuotinen taloudellisesta kaltoinkohtelusta tiedottava Mummon markan vartijat-hanke.

Mitä tarkoitetaan ikääntyneisiin kohdistuvalla kaltoinkohtelulla?

Ikäihmisiin kohdistuvalla kaltoinkohtelulla tarkoitetaan luottamuksellisessa suhteessa tapahtuvaa tekoa tai tekemättä jättämistä, joka vaarantaa ikääntyneen hyvinvoinnin, turvallisuuden tai terveyden. Yleensä kaltoinkohtelulla tarkoitetaan yli 65 -vuotiaisiin kohdistuvaa fyysistä ja/tai psyykkistä väkivaltaa, seksuaalista hyväksikäyttöä, taloudellista hyväksikäyttöä, hoidon ja avun laiminlyöntiä tai muunlaista oikeuksien rajoittamista ja loukkaamista ja ikäihmisen ihmisarvoa alentavaa kohtelua.

Kaltoinkohtelu voi olla parisuhde-, perhe- tai lähisuhdeväkivaltaa, jolloin kaltoinkohtelu tapahtuu ikäihmisen läheisessä ihmissuhteessa. Se voi ilmetä myös hoitosuhteessa huonona ja epäeettisenä kohteluna tai palvelujärjestelmän ja yhteiskunnan taholta rakenteellisenä kaltoinkohteluna esimerkiksi palveluiden epäämisinä tai ikä syrjintänä.

Suvanto-Ryhmät

Suvannolla on tällä hetkellä neljä vertaistukiryhmää, jotka toimivat Vantaalla ja Helsingissä. Helsingin ryhmät ovat olleet tauolla koronapandemian vuoksi vuoden ajan. Suvanto-Ryhmän tavoitteena on luoda turvallinen paikka, missä kaltoinkohtelua kokeneet vanhukset voivat voimaantua vertaistuen keinoin. Tarkoituksena on antaa elämänhallintaa ja ehkäistä syrjäytymistä. Omien lastensa tai muiden läheistensä kaltoinkohtelamat vanhukset saavat apua ryhmästä. Puhuminen kipeistä asioista helpottaa. Vantaalla Suvanto-Ryhmä kokoontuu Marjatta-säätiön tiloissa ja Helsingissä Kampin ja Töölön palvelukeskuksissa.

Vertaistukiryhmässä annetaan jokaiselle tilaa ja keskustellaan kaikenlaisista aiheista. Työssä edetään ryhmäläisten ehdoilla. Yhteisissä tapaamisissa käsitellään kuitenkin aina väkivaltaa. Keskeisenä ajatuksena on turvallisuuden tunteen ylläpitäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmän ohjaajat ovat jäsenten käytettävissä myös ryhmätapaamisten välillä. Ryhmän ohjauksesta vastaa aina kaksi ohjaajaa, joista toinen on yhdistyksen työntekijä. Ryhmään tullaan aina esihaastattelujen kautta, joissa varmistetaan henkilön sopivuus ryhmässä toimimiseen.

Älä jää yksin miettimään vaan hae apua

Ilmiön asiallinen puheeksi ottaminen ja näkyväksi tekeminen luovat hyvät edellytykset myönteiseen ke-

hitykseen vanhusten kaltoinkohtelun ehkäisyssä. Monissa kunnissa, järjestöissä ja seurakunnissa tehdään paljon pienimuotoista yksilötason työtä kaltoinkohdeltujen ikäihmisten auttamiseksi ja tukemiseksi.

Omaisien, naapurin, ystävän tai hoitohenkilökuntaan kuuluvan havaitessa väkivallan tai muunlaisen kaltoinkohtelun merkkejä, on asiaan puututtava. Asiallinen ja ikäihmistä kunnioittava keskustelunavaus on ensimmäinen askel. Auttamisessa ja tukemisessa tärkeää on ikäihmisen ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioittava asenne sekä turvallisuuden takaaminen. Usein kaltoinkohtelija on ikäihmiselle läheinen ja rakas tuomittavista teoistaan huolimatta. Auttamiselle ja tukemiselle on annettava aikaa, mutta jos kaltoinkohtelu uhkaa henkeä ja terveyttä on toimittava heti. Suvanto ry tarjoaa maksutonta ammattiauttajan neuvontaa ja keskusteluapua ikääntyneille. Suvannon työntekijöihin voivat ottaa yhteyttä ikäihmisten lisäksi heistä huolissaan olevat läheiset ja omaiset sekä ammattihenkilöstö.

Lisätietoa ja ajanvaraukset ryhmään ja henkilökohtaiseen keskusteluapuun puhelinnumeroista: 050 577 0218 ja 050 577 0214

teksti: Päivi Helakallio,
vanhempi suunnittelija
paivi.helakallio@suvantory.fi

Turvallisen vanhuuden puolesta-
Suvanto ry
www.suvantory.fi



TIEDÄTKÖ –
MUISTATKO?**1. Kuinka monta silmää on kykloopilla?**

a) 1 b) 4 c) 9

2. Mihin kieliperheeseen uiguurin kieli kuuluu?a) Hindiläiseen b) Kiinalaiseen
c) Turkkilaiseen**3. Mitä on pohjoissuomalainen perinneruoka kampsu?**a) Poronkäritystä b) Verileipää
c) Perunalaatikkoa**4. Mistä on kotoisin paprikalajike jalopeno?**

a) Jamaikasta b) Kuubasta c) Meksikosta

5. Millä nimellä karthagonomena tunnetaan paremmin?a) Granaattomena b) Paratiisiomena
c) Ruusuomena**6. Missä voit tarkastella isobaareja?**a) Tähtitaivaalla b) Sääkartalla
c) Akvaariossa**7. Mitä myrkyä itäneisiin perunoihin muodostuu?**

a) Strykiniiniä b) Kikutoksiinia c) Solaniinia

8. Mitä tarkoittaa latinan-kielinen sana Nemo?

a) Ei itään b) Ei kukaan c) Ei missään

9. Mitä tutkii lepidopterologi?

a) Paviaaneja b) Perhosia c) Putkikasveja

10. Kuka sävelsi oopperan Tännhauser?

a) Verdi b) Wagner c) Puccini

11. Mitä puuta tarkoittaa viron kielen sana pärn?

a) Koivua b) Lehmusta c) Tammea

A V-S

Kunniajäsen

Oikeat vastaukset julkaistaan 3/2021 Parkkis-numerossa.

Lähetämällä vastauksesi 2.9. mennessä sähköpostilla parkkis-lehti@upy.fi

osoitteeseen tai postittamalla os. UPY, Malmin kauppatie 26, 00700 Hki, voit osallistua tietovisaan. Oikeinvastanneiden kesken arvotaan palkinto. Palkintona sarja käsinmaalattuja kortteja kuorineen.

**Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry
Nylands Parkinson-förening rf**Malmin kauppatie 26
00700 HELSINKI
puh. 050 359 88 86
toimisto@upy.fi
www.upy.fi
Y-tunnus 1104623-1**Puheenjohtaja**Kaarina Malm
050 337 7754
kaarina.malm@upy.fi**Toimistosihtööri**Maaria Hänninen
toimisto@upy.fi**Parkkis-lehti**Toimitustiimi
parkkis-lehti@upy.fi**Taitto ja ulkoasu:**

Vladimir Semkin

Kansikuva:

Paloheinän kävely 5/2021

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

Ilman koronarajoituksia toimisto on avoinna ma – to klo 9-14. Toimiston ollessa kiinni, voit jättää viestin vastaajaan, puh. 050 359 886 tai lähettää sähköpostin, toimisto@upy.fi.

Kesällä toimisto on kiinni 2.7. – 8.8.2021.

YHDISTYKSEN HALLINTO 2021**Puheenjohtaja**

Kaarina Malm

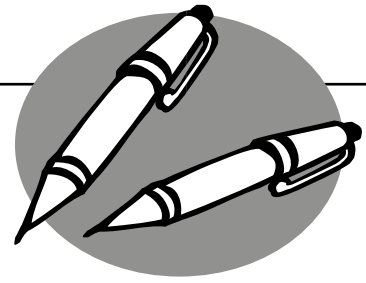
Hallituksen jäsenetHeikki Teräväinen
(kunniapj)
Matti Tukiainen (varapj)
Anna Kock
Sari Kukkonen
Tapio Niemi
Pentti Rajamäki
Jarmo Savolainen
Juha Venho
Kristian Åberg
Esa Koskelainen (varajäsen)
Markku Partinen (varajäsen)**Taloudenhoitaja**

Martti Kukkonen

Tilaukset ja**osoitteenmuutokset**050 359 88 86
Vuonna 2021 neljä numeroa,
30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee
jäsenetuna.**Ilmoitusten myynti**Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry**Painos:** 1800**Paino:** Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708Lehti ilmestyy myös
nettiversiona**Seuraava lehti****ilmestyy lokakuun
alkupuolella ja sen
viimeinen aineistopäivä
on 10.9.2021.****Liikuntavastaava:**

Kristian Åberg

Liittokokousedustajat:Christian Andersson
Esa Koskelainen
Vesa Lentonen
Jarmo Savolainen
Sampo Sulopuisto
Matti Tukiainen**Yhdistyksen jäsenet****liittohallituksessa:**Markku Partinen (pj)
2021, 2022-23,
Kaarina Malm
2021, 2022-23,
Tuula Sarvas (varajäsen)
2022-23



Luovan kirjoittamisen verkkokurssilla

Miltä tuntuu hautoa salaisuutta, kun on tehnyt kohtalokkaita virheitä, kulkenut täydessä pimeydessä, kärjistänyt kun olisi pitänyt sanoa tarkoin valittuja sanoja?

Tuota kaikkea oli tilaisuus kokeilla mielikuvituksen keinoin – tai omiin kokemuksiin perustaen – luovan kirjoittamisen kurssilla, jonka Uudenmaan Parkinson-yhdistys järjesti Opintokeskus Siviksen tuella kevätkaudella 2021.

Ehdotus kurssista oli tullut Etelä-Pohjanmaalta. Toivottiin nimenomaan verkkokurssia, jolle voisi osallistua asuinpaikasta riippumatta. Yhdistyksen vuoden 2021 toimintasuunnitelmaan oli otettu

kulttuuri mukaan näkyvämmiin liikunnan rinnalle. Kirjoittamisen opiskelu verkkokurssilla oli korona-aikana turvallista kulttuurin harrastamista.

Minua pyydettiin suunnittelemaan kurssi, joka sopisi sekä aloitteleville että jo vähän edistyneemmille kirjoittajille. Otin tavoitteeksi antaa tiiviissä muodossa luovan kirjoittamisen perustiedot, joita opiskelija voisi soveltaa omaperäisesti kirjoitustehtävissä. Kutsuin toiseksi opettajaksi kirjailija, dramaturgi Riikka Takalan.

Kurssi toteutui odotetusti. 80 % opiskelijoista suoritti kurssin hyväksyttävästi. Palaute oli kiittävä.

Oppimiskokemuksina mainittiin kirjoitustekniikan kehittymisen, luovan heittäytymisen oivaltaminen sekä lisääntynyt itsetuntemus, oman arvontunne ja usko omaan kykyihin. Sydäntä lämmitää, kun opiskelija sanoo, että kurssin vuoksi aamulla on hauskaa herätä.

Verkkokurssimme jatkaa elämänsä syksyllä uutena toteutuksena Kriittisessä korkeakoulussa. Luvassa on jälleen salaisuuksia, erheitä, dramaattisuutta ja onnistumisia... Kirjoittamista kerrakseen!

Teksti:
Timo Montonen

Valittu

Näin jälkikäteen ajatellen sopeuduin aika nopeasti ajatukseen, että minulla on parantumaton sairaus. Perheeni ja läheiseni olivat korvaamattomia alun shokin aikana ja pitkin matkaa sairauden edetessä.

Viikkojen ja kuukausien edetessä mietin, mitä menetetyn terveyden tilalle. Onko minulla vielä jotain annettavaa maailmalle?

OLLA KUIN JUSSI

Eräänä syyskuuisena iltana minulle soitti vertaistukihenkilöni Jussi. Hän jutteli rauhallisella äänellä, kuunteli ja kuunteli yhä uudelleen ja vei minut ensimmäisen kerran Parkinson-kerhon kokoukseenkin. En halunnut heti kärkeen tietää, miten sairaus etenee, mitä oireita tulee, vaan halusin kuulla, että Parkinsonin kanssa pystyy elämään, että elämä jatkuu. Tuntui hyvältä, että joku toinen saman kokenut

tietää, miltä joku oire tuntuu, miltä tuntuu, kun menettää väliaikaisesti kävelykyvyn ja vapina hallitsee oloasi ja ajatuksiasi koko ajan. Pelko tulevasta alkoi väistyä, koska Jussi sai minut uskomaan, että tämän sairauden kanssa pystyy jatkamaan elämää. Se tulee vaan olemaan erilaista. Hän näki minut sairauden takana. Oli tärkeää, että ymmärsin, että olen yhä se sama ihminen kuin ennen diagnoosiakin.

Olen Jussille vielä tänäkin päivänä kiitollinen ystävyystyöni, noista soitoista, siitä tuesta, jota sain ja ennen kaikkea, että hän viitoitti tien, jonka valitsin itsekini vertaistukityön. Kun sain tietää, että Parkinsonliitto kouluttaisi vertais-

tukihenkilöitä, ilmoittauduin heti. Minulle oli itsestään selvää laittaa kokemani hyvä kiertämään, olla ihminen toiselle ihmiselle, olla kuin Jussi.

SÄÄTÄMÄÄN

Vertaistukea ei voi koskaan saada liikaa. Se on aina ollut sydämenasia, mutta itse sain valtavasti tukea varsinkin silloin, kun sairaus eteni pakkoliikkeineen siihen pisteeseen, että oli aika tehdä päätös syväinvostimulaatiohoidosta. Neurologini sitä jo ehdotteli moneen kertaan ja sanoi miehellenikin, että ”pääset sitten sinäkin säätämään Satua kuin Testarossaa.” No jep! Sehän tuntuikin varsinaiselta vetonau-

lalta, mutta niin sitten kuitenkin vuonna 2019 aikana tein päätöksen, että lähdän tähän operaatioon. Juttelin monen stimuhoidossa käyneen kanssa ja odottelin aikaa Tampereelle. Ihmettelin itsessäni sitä rauhallisuutta, jolla suhtauduin tulevaan. Olin kuitenkin jutellut niin monen leikkauksessa olleen kanssa, että tajusin, että vaikka tämä hoitomuoto on tarkoitettu jo pitkään sairastaneille, tämä ei ole loppu vaan uuden elämän alku. Mielipiteitä ja kokemuksia kannatti kuunnella ja samoin vielä omaa sydäntäänkin. Totesin, että tämä on minun elämänpolkuni, jota pitkin minun on tarkoitus kulkea.

Leikkaus tehtiin 10.6.2020 ja se onnistui hyvin. Olin onneni kukkuloilla. Vertaistuki oli elinehto leikkauksen jälkeisten säätöjen alkaessa ja optimaalisten säätöjen etsimisessä. En ollut ymmärtänyt sitä, että säädöt eivät välttämättä parane kerta kerralta ja että säätäminen saattaa kestää kauemmin, kuin mitä olin itse ajatellut.

ITSETUTKISKELUA

Kyseenalaistan aina välillä sen, voinko toimia vertaistukihenkilönä. Miten voin pokkana sanoa toiselle, että me selvitään tästä, vaikka joskus positiivisuus ei tunnu kuuluvan edes sanavarastooni? Kuinka olla vertaistukihenkilö silloinkin, kun omat siivet laahaavat maassa ja pieni töyssy tiessä tuntuu ylitsepääsemättömältä? Näiden säätöjen keskellä on ollut monta kertaa hetkiä, jolloin olen tuntenut, etten enää jaksakaan olla positiivinen, jään sänkyyn peiton alle piiloon koko maailmalta surkuttelemaan oloani. Ulospäin suuntautuneena, iloisena ihmisenä en ole kuitenkaan jaksanut jäädä moneksi päiväksi leikkimään sängyn alla olevien villakoirien kanssa. Ne kun tuppaaavat vaan olemaan hiljaa. Perheenjäseneni eivät liioin ole antaneet minun jäädä kovin kauaksi aikaa syviin vesiin vellomaan, vaan ovat aina vetäneet minut ylös.



Itsesäälän viitta on lentänyt onneksi joka kerran takavasemmalle silloin, kun puhelin on soinnut ja soittaja tarvitsee vertaistukea. Vertaistukityö on siitä jännä juttu, että samalla kun annat tukeasi toiselle, saat myös itse tukea. Toisen hätää ja huolta kuunnellessa omat raskaat asiat pienenevät.

MAJAVANHÄNTÄ

”Kyllä sä oot aina niin reipas ja positiivinen”, kaikuvat edellisen soittajan sanat mielessäni. Parkinsonin tauti on kuin kaksoiskasvo. Päivään mahtuu aina hyviä ja huonoja hetkiä. Ja miten nopeasti nuo off-on tilanvaihtelut tulevatkaan! Kesken lauseen, kesken sanan, ne vievät mukanaan ja olet kuin lastu laineilla kykenemätön itse vaikuttamaan siihen mitä tapahtuu.

Olen juuri nyt kasvot hypomiamisenä, pää täristen, jalat hitaasti tömpöttäen, sentti sentiltä raskaasti hengittäen yrittämässä siirtä keittiöstä olohuoneen sohvalle. Tällaisella hetkellä olohuoneemme tuntuu yhtä tavoittamattomalta kuin Etelämanner, se on ihan liian iso, tunnen olevani ihan yksin koko

maailmassa. Olen jo aikaa poistanut kaikki matot tieltäni, koska vaikka mummani tekemä matto on rakas ja todella ohut, tämä oikea jalkani, joka tottelee nimeä ”Majavanhäntä”, ei pääse matonreunan päälle, ei vaikka itkisin. Se vaan laahaa perässäni mattoa kasaan. Jalkani kun suorastaan irvistää kuin pahainen kakara. Se ei ymmärrä puhetta, ei maanittelua eikä sitä voi kiristää, uhkailla tai lahjoa, eikä auta sen puoleen liioin kirosanatkaan – nimimerkillä Kaikkeaa on kokeiltu.

VASTAVUOROISUUTTA

Ja juuri sillä nimenomaisella hetkellä, kun olen rojahtamaisillani sohvalle, puhelin soi uudestaan ja näen vieraan numeron. Yritän saada hengitykseni tasaantumaan ja vastaan. Siellä on soittaja, joka on saanut juuri hiljattain Parkinson diagnosoitua. Hän itkee. Hänen pelkonsa ja hätänsä tunkeutuvat kuin mustat pilvet syväälle sieluuni saakka. Annan hänen puhua ja tyyntyä, puhua paha mielensä puhtaaksi.

Hänen kanssaan keskustellessani unohdan omat vaivani. Soittajaa ei tunnu häiritsevän se, että puhun

vähän vaikeasti ja välillä sopertelen sanoissani. Hänellä on hätä, mutta hätä helpottuu, mitä edemmäs puhelu jatkuu. Annan hänen kertoa huolensa. Lopuksi hän kiittää ja kysyy: ”Saanko soittaa joskus toisenkin kerran?” ”Saat soittaa.”

Monta kertaa soittaja on soittoaan pelastanut minut pimeästä hetkestä. Lähettipä kerran eräs minulle pussillisen täynnä pinna-neuloja, joilla saisin häntäni ylös pahana päivänä. Asia on niin, että jos et itse ole ollut maassa ja syvässä suossa, et osaa arvostaa hyvää hetkeä, kun on sen vuoro. Et liioin voi kannustaa ja neuvoa toista, jollet itse ole löytänyt tietäsi ulos päivän paisteeseen – siis joko itse tai jonkun toisen avulla.

HERÄÄMISIÄ

Neurologini herätti minut huomaamaan, että olisin jo paljon huonommassa kunnossa ilman aivostimulaattoria. Vaikka olin päässyt sairauteni kanssa sinuiksi, olin elänyt leikkauksen jälkeiset kuukaudet kuin unessa. Olin elänyt odottaen vain hetkeä, jolloin olisin tarpeeksi hyvässä kunnossa voidakseni jatkaa minulle rakkaita

harrastuksia, kirjoittamista ja valokuvaamista.

”Meen nyt tosi hitailla, oon ihan supertööt.” Näin kuvailin oloani neurologille Tampereen keskussairaalassa maaliskuun alkupuolella. Katseeni tuijotti, leuat tuskin liikkuvat, oli vaikea hengittää, oli todella vaikeaa edes istua potilasvuoteeni reunalla. Kyyneleet polttivat silmien takana ja sitten purskahdin itkuun. Sanoin, että en kohta enää jaksata tätä vuoristorataa, jossa on kuukaudesta toiseen hankala löytää sopivaa säätöä, jonka avulla pääsisin hankalista tilanvaihteluista eroon.

Yksi pieni kannettavan napin painallus ja heräsin taas eloon neurologini tehdessä säätöjä aivostimulaattoriini. Leuka ja koko kasvot vapautuivat, kädet alkoivat liikkua ja koko olemus ryhdistäytyi. Oikea jalkani alkoi kirjaimellisesti rokata ihan villinä ja se hyppi kuin pieni vasikka päästyään ensimmäistä kertaa keväällä ulos navetasta hakaan. Kun neurologi painoi toisen kerran kannettavansa nappia, oikea jalka rauhoittui ja pystyin kävelemään kunnolla. Hän lupasi tulla tunnin päästä takaisin katsomaan, millainen olo sitten olisi.



Olin tuon tunnin kuin tulisilla hiilillä. Osastolla ei juuri muuta voinut tehdä kuin maata sängyllä, katsella tv:tä tai jutella huonekaverin kanssa. Aina joka säätökerran jälkeen laitoin monta kertaa maskin kasvoilleni ja lähdin reippaalle kävelylenkille eli toisin sanoen tepastelin pari kertaa osaston päästä päähän. Tunti kului ja sydän hakkasi. Olisiko nyt vihdoin ollut oikea säätö vai alkaako kävely taas hidastua?

Huoneen ovi aukeaa ja neurologin hymyilevät kasvot ilmestyvät eteeni. ”Mites täällä voidaan?” hän kysyy ystävällisesti. Nousen ylös sängystä ja annan kävelynäytteen.

Totean hänelle tilanteen: ”Kävelen töpöttämällä kuin Hercule Poirot, mutta ilman viiksiä ja keppiä.”

Neurologi naurahtaa: ”Mistä ihmeestä tuo sinun positiivisuutesi kumpuaa?”

Vastaan hymyyn ja kerron hänelle, että oikeastaan vasta nyt sairaalassa ollessani olen tajunnut, että elämä on nyt joka hetki eikä vasta joskus tulevassa.

Teksti: Satu Hautamäki

Kirjoitettu Luovan kirjoittamisen kursilla.



SILIKONISET UIMARANNEKKEET

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia rannekeita.

Kun kädessä on tämä ranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa pitää uima-asua päällä koko ajan. Uimahallikäynti helpottuu, kun kotona voi käydä suihkussa ja pukea uimapuvun päälle valmiiksi.

Uimaranneke 4€ ja postitus 2 €.

Tilaukset: toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Espoo

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

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.00-18

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Molemmat ryhmät kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16-18. Vertaistuen yhdyshlö: Leena Tuohiniemi, puh. 050 321 5378, leena.tuohiniemi@gmail.com

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

Parkinsonjumppa

Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30. yhdyshlö: Jorma Aho-Mantila, puh. 045 606 6065, jorma.aho-mantila@saunalahti.fi

Keilailu

Tiistaisin klo 11-12 Tapiolan keilahallissa yhdyshlö: Kyösti Saarhelo, puh. 040 528 5662, ksaarhelo@gmail.com

Pukka

Pukkaa ja pelkkistä pelataan Kampin liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 13-15.

yhdyshlö: Aarne Havas, puh. 0440452224, arska.havas@gmail.com

Yhteyshenkilöt

kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi
Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha Venho, 050 2100, espoonparkkis@upy.fi
sihteeri Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com
Katso myös www.parkinsonespool.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 sammanträder till möten den andra tisdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag för sommarmånaderna. Mötena hålls i Helsingfors stads servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid Sörnäs metrostation. Det första mötet i höst blir den 14 september. På mötesagendan har vi föredrag av Parkinsonspecialister men också mera allmänna frågor. Diskussion, kaffe och stoltgymnastik hör till det ordinarie programmet.

En stor programpunkt i höst blir en röst- och talkurs med start den 23 september och avslutning i december. Vi planerar också en spa-exkursjon.

Information om möten sänds ut i god tid till samtliga medlemmar och publiceras i Hbl dagen före mötet. Frågor om programmet besvaras av Christian Andersson, christian.andersson@kolumbus.fi och tel 040 7544362.

Kontaktpersoner

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, christian.andersson@kolumbus.fi
Skattmästare Henrik Pomoell, 050 592 4068, henrik.pomoell@nic.fi
Informator Jyrki Rostiala, 040 569 5326, rostiala@gmail.com

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme 2.9. alkaen torstaisin joka toinen viikko (parittomat) kello 13 – 15, joulukuussa vain 9.12.

Seurakuntasali II (1.krs), Mikaelinkirkko, Emännänpolku 1, 0940 Helsinki.

Keilailu

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

Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, puh. 040 501 7683
Sihteeri: Tarja Fotiou, puh. 040 170 7975

Liikuntavastaava: Pekka Tontti, puh. 045 867 4004

Pelkkisvastaava: Kaarina Luoto, puh. 045 128 4480

Kerhon sähköpostiosoite: itahelsinginparkkis@upy.fi

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Länsi-Helsingin Parkinson-kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15 Munkkiniemen palvelutalossa, osoite Laajalahdentie 30 00330 Helsinki, toinen kerros. Palvelutalosta ilmoitettiin, että tila on varattu kerholle entiseen tapaan, mikäli palvelukeskus on auki. Kerhotoimintaa ryhdytään elvyttämään 23.9.2022, kello 15.15. Tervetuloa vanhat ja uudet kerholaiset!

Raitiovaunu nro 4 tuo puistotielle. Siitä voi nousta bussiin 500, joka tuo palvelukeskuksen viereen.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena@gmail.com

kerhon nettisivut: https://lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikoittain perjantaisin klo 12-14 Palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10. Tiedotamme kerhon toiminnasta kotisivuilla https://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/ ja Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteyshenkilöt

Sihteeri/ Liikuntavastaava Suoma Rantonen, 040 0426 120, suoma.rantonen@gmail.com

Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, 040 729 7035, leena.k.hyvarinen@gmail.com

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

Säännölliset kokoukset alkavat maanantaina 6.9., mikäli korona-tilanne antaa myöten. Kerhotapaamiset ovat kuukauden 1. maanantaina klo 17-19, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava.

Kesällä

Kerholla vapaamuotoisia ”Parkks-miittejä” Järvenpään Vanhankylänniemessä torstaisin. Kokoonnumme noin kello 13.00 entisen Terveyskeskuksen heikkakentälle sään salliessa ja sateella kahvilan ulkoteltassa. Os. Stälhanentien ja Annitädintien risteys.

Vertaistukitapaamiset sairastaville

Kuukauden 1. maanantai (sama päivä kuin kerhotapaamiset) klo 15.30-16.30. Myös paikka sama, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava

Vesijumppa

Tiistaisin klo 12.30 -13.00, Tuusulan uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä.

Pukka /Boccia

Tiistaisin klo 13.30-14.45 Tuusulan uimahallilla, Rykmentintie 1, Hyrylä.

Keilaus

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 Järvenpään keilahallissa, Pykäläkatu 2, Järvenpää.

Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla www.kuparkkis.yhdistysavain.fi. Kerhotapaamisista ilmoitetaan alueen ilmaisjakelulehtien yhdistyspalstoilla.

Yhteystiedot:

Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi
Puheenjohtaja/kerhonvetäjä Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183 755

Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328

Taloudenhoitaja Heli Laakso, puh. 050 5688 290

Lohja

Koronarajoitusten takia kerhon toiminta on ollut täysin pysähtynyt koko vuoden 2021 aikana.

Kun tilanne näyttää helpottuvan, aletaan toimintaa pikkuhiljaa käynnistää seuraavalla tavalla:

1) Vuosikokous: Lohjan kaupunki edellyttää avustuksen saannin ehtona vuosikokouspöytäkirjan. Pyritään pitämään kesäkuussa jonkin kesätapahtuman yhteydessä. 2) Kesäteatteri: Tehty alustava varaus Mustion Kesäteatteriin 15.8. Teatteria ennen lounas Tammisaarassa Knipanilla. Kerho tarjoaa lounaan ja kuljetuksen, osallistuja pääsylipun (35 e). 3) Jumppa aloitetaan elokuussa. Paikka vaihdettava, koska Tennarissa jatkuvat rokotukset. Mahdollisia korvaavia paikkoja Harjula tai Työväentalo. 4) Asahijumppa mahdollisesti puistossa. 5) Kesäretki Saarikoon pyritään järjestämään. Toinen mahdollisuus on Haikari. Kummankin yhteydessä voidaan pitää vuosikokous. Lohjan kerhon säännölliset kokoukset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-16, Lounaskahvila Punakaneli, Suurlohjankatu 21-23 A, Lohja. Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Matti Tukiainen, puh. 040 060 0099, mattitukiainen@gmail.com
Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com
Sihteeri / Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, leena.ovaska@gmail.com
Kotisivut / jäsenrekisteri Vili Sarvas, puh. 040 535 8092, vili.sarvas@iki.fi

Hallituksen kokouspäivät
syyskaudella 17.8., 14.9., 19.10.,
16.11. ja 14.12.2021.

Kampin liikuntavuoro,

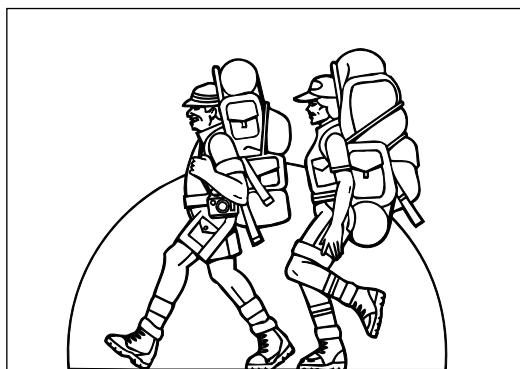
ma klo 13 -15, Kampin liikuntakeskus,
Malminkatu 3 D
Syyskaudella vuoro on 6.9. – 29.11.2021
Kampin liikuntakerhosta tarkemmin lii-
kuntavastaavalta Kristian Åberg, puh.
040 746 0590.

Syyskauden tanssikurssi

Tanssikurssi Kampin liikuntavuorolla klo
13-14, 13.9. -29.11.2021. Kurssin kesto
on 12 tuntia ja ohjaajana on tuttu Nina
Krook. Ilmoittautuminen 2.9.2021 men-
nessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi
tai puh. 050 359 8886 ja osallistumismak-
su on 30euroa/osallistuja/12 kertaa. Mak-
su 2.9.2021 mennessä UPY:n tilille: FI16
1501 3007 201169, viite 920180.

Avoimet ovet, 19.8.2021, klo 13 - 16

Toivotamme jäsenet ja heidän läheisensä
UPY:n toimistolle vaihtamaan kuulumisia
ja kahvittelemaan. Jutustelun lisäksi Par-
kinson Bros esiintyy.



Kävelyä Paloheinässä

UPY:n kävelyporukka kokoon-
tuu joka kuukauden ensimmäi-
senä perjantaina klo 11 Suomen
Ladun majan luona Paloheinän
urheilualueen parkkipaikalla, os.
Pakilantie 124, 00670 Helsinki.
Tiedustelut Martti Leppänen, puh.
040 513 8407 tai www.upy.fi.

Vertaistukiryhmät

ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

**Ryhmät kokoontuvat UPY:n toimistolla, os. Malmin kaupp-
tie 26, 00700 Helsinki (Malmi).**

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



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

Diagnoosin saaneiden vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanan-
taina klo 16-18:

23.8., 20.9., 18.10., 22.11. ja 13.12.2021. Tiedustelut, toimisto@
upy.fi tai puh 050 359 8886.

Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa kuukauden toi-
sena tiistai-iltana klo 16.30 alkaen: 10.8., 14.9., 12.10., 9.11. ja
14.12.2021. Joulukuun aika ja paikka sovitaan erikseen. Lisätie-
dot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396.

Syväaivostimulaattorit-vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanan-
taina klo 14-16:

30.8., 27.9., 25.10., 29.11.2021 ja joulukuun tapaaminen sovitaan
erikseen. Lisätiedot ja mahdolliset muutokset toimistolta, toimis-
to@upy.fi tai puh 050 359 8886.

Jos olet kiinnostunut saamaan dbs-vertaistukiryhmän viestejä,
niin lähetä yhteystietosi sähköpostiosoitteeseen: tarja.fotiou@
gmail.com

Lääkeainepumput-vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina keski-
viikkoina klo 14-16:

1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. 2021. Jos sinulla on joku lääkeainepump-
pu käytössä, niin tervetuloa ryhmään, myös puoliso tervetullut
mukaan!

Lisätiedot ja mahdolliset muutokset toimistolta, toimisto@upy.fi
tai puh 050 359 8886.

Tulevia tapahtumia: (jos ei rajoituksia):

Parkinson Bros, esiintyy Keravan Pentinkulma-salissa 9.9., klo 18

Kerhotoimijoiden päivä, 16.9.2021 (erillinen kutsu)

Uusien jäsenten ilta, 7.10.2021 (erillinen kutsu)

Yhdistyksen syyskokous, 18.11.2021

Pikkujoulu, 25.11.2021

Keilakisa, 7.12.2021

Uudet tietokone -kurssit,

(tiedotus perus- ja jatkokursseista myöhemmin)

PARKINSON POLKEE, vielä ehtii mukaan

Kilometrikisa poljetaan
1.5.-22.9.2021



UPY on perustanut Parkinson polkee-joukkueen, joka osallistuu kesän 2021 (touko-syyskuu) pyöräilykampanjaan Kilometrikisa. Tule mukaan, olet sitten parkinsonisti tai omainen tai Parkinson liiton tukija. Kutsumme mukaan parkinsonisteja ja ystäviä koko maasta.

Osallistumalla kampanjoimme terveellisen ja esteettömän liikunnan puolesta. Tule toimimaan sen puolesta että kaikki voivat liikkua. Hitaasti mutta varmasti eteenpäin. Viis siitä oletko kilometrien taittaja vai nautitko kun pystyt käymään asioilla polku- tai potkuvoimalla. Kaikki mukaan keräämään kilometrejä. Kyseessä on leikkimielinen ja nimestään huolimatta kaikentasoisille pyöräilijöille suunnattu kampanja. Jokainen työmatka, arkilenkki tai asiointipyöräily on

yhtä hyvä suoritus. Niin myös lenkki potkupyörällä tai vastaavalla, kaksi- tai kolmipyöräisellä laitteella. Kyseessä ei ole kilpapyöräily. Viikon tavoitteena voi olla kilometri tai kymmeniä...

Tarkoituksena ei ole rikkoo ennätyksiä vaan edistää arkiliikuntaa ja pysyä kunnossa kaiken ikää. Kaikenmalliset pyörät ja potkulaudatkin siis hyväksytään välineiksi, kunhan ne liikkuvat polku- tai potkuvoimalla ja ulkona. Valitettavasti kuntopyörää ei hyväksytä. Etsi netistä www.kilometrikisa.fi/teams/join/ Kilometrikisa 2021 ja sieltä ”**Parkkis polkee**”-niminen joukkue ja rekisteröidy. Liittyminen pitää vahvistaa **osallistumiskoodilla**, joka on **Parkkis2021**.

Lisätietoa UPY:n toimistolta, toimisto@upy.fi



Oma kone haltuun -tietokonekurssi

Osallistu upylaisten omalle
tietokonekurssille!

Kurssilla saat hyviä käytännönohjeita ja -vinkkejä, kuinka Parkinsonin tautia sairastava voi helpottaa tietokoneensa käyttöä (esim. hiiren ja näppäimistön asetukset, fonttikoko) sekä perustietoa koneen ja tietojen hallintaan. Kurssille mahtuu 8-10 osallistujaa, joten henkilökohtainen opastaminen on mahdollista ja kaikenlaiset kysymykset toivottuja. Osallistuneet saavat kurssidiplomin.

Kurssi pidetään UPY:n toimitiloissa Malmilla kahtena iltapäivänä 7.9. ja 9.9.2021, klo 12.30 – 16, sisältäen kahvitauon. Osallistujalla tulee olla oma tietokone mukana, jossa käyttöjärjestelmänä Windows 10. Kouluttajina toimivat Rauno Haapanen ja Jarmo Laakso.

Kurssilla käsiteltäviä aiheita: Ergonomia, työskentelyasento ja silmät, Koneen käyttäjäasetukset, Tiedostojen hallinta, Asiakirjastandardi (SFS), Tiedon haku, Kuvan haku ja käänteinen kuvan haku sekä Tietoturva ja tietosuojat.

Osallistumismaksu on 20 euroa/jäsen. Ilmoittautuminen UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen toimisto@upy.fi viimeistään ke 25.8.2021. mennessä. Kurssi toteutuu, jos osallistujia on vähintään 8. Vahvistuksen saatuasi maksu UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä: 920203.

**DBS-iltapäivä,
maanantai
13.9.2021, klo 13-17**

Syyskauden alkuun järjestämme UPY:n toimistolla DBS-iltapäivän erityisesti syväaivostimulaattorin saaneille. Iltapäivän puhujina ovat neurologi Maija Koivu, Abbott Medicalin laite-edustaja Tessa Sipilä ja parkinsonhoitaja Taina Lahti Töölön sairaalasta. Tilaisuudessa puhutaan hoidosta leikkauksen jälkeen. Ilmoittautumiset ja mahdolliset kysymykset neurologille ma 6.9. mennessä toimiston sähköpostiin, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Opastuskierrokset presidenttien muistomerkeille

(Koronarajoitukset estivät kevätkauden kävelyt)

Opastettujen kävelyiden aikana tutustumme Suomen presidenttien elämäntyöhön heidän muistomerkkiensä äärellä. Oppaana on Anu Kivelä. Viivymme aina kunkin patsaan luona, joten pukeutuminen säänmukaisesti!

Kierros 1 Mannerheimintielle: keskiviikkona 8.9. kello 13

Tapaamme Mannerheimin patsaan juurella. Lisäksi tutustumme Paasikiven, Svinhufvudin, Ståhlbergin ja Kallion muistomerkkeihin. Kävelyä on noin Kiasmalta Kansallismuseolle, seisoskelua sen verran, että reilu tunti taitaa mennä.

Kierros 2 Hesperianpuistossa: keskiviikkona 22.9. kello 13

Tapaamme Runeberginkadun ja Eteläisen Hesperiankadun kulmassa. Tutustumme Relanderin muistomerkkiin, kävelemme Hesperian esplanadia Mannerheimintien suuntaan Rytin muistomerkille ja sitten Hesperian rantapuistoon melkein Finlandia-talon nurkalle Kekkonen muistomerkille. Tällä kierroksella on enemmän kävelyä ja vähemmän seisoskelua, taitaa se tunti taas mennä.

Ilmoittautuminen kävelyille 1.9.2021 mennessä, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Tervetuloa mukaan!



Kuva: Jisis/fi.wikipedia.org

Yhteystiedot

Borgå–Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann rah.hoit. Ray Johansson	040 577 3657 0400 304 189	ritva.strahlmann@gmail.com raybjohansson@gmail.com
Espoo	pj. ja rah.hoitaja Juha Venho sihteeri Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	espoonparkkis@upy.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki – itäinen	pj. Jarmo Savolainen siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pekka Tontti	040 501 7683 040 1707975 045 867 4004	itahelsinginparkkis@upy.fi itahelsinginparkkis@upy.fi itahelsinginparkkis@upy.fi
Helsinki – läntinen	pj. Leena Piispa-Ottelin rah.hoit. Jarmo Nieminen	044 030 8017 040 701 0247	piispa.leena@gmail.com jarmo.kalevi.nieminen@gmail.com
Hyvinkää	siht/ liik.vast. Suoma Rantonen rah.hoit. Leena Hyvärinen	040 0426 120 040 729 7035	suoma.rantonen@gmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com
Keski-Uusimaa	pj. Sampo Sulopuisto siht. Terhi Hero tal.hoit. Heli Laakso	045 218 3755 040 742 8328 050 5688 290	kuparkkis@upy.fi kuparkkis@upy.fi kuparkkis@upy.fi
Lohja	pj. Matti Tukiainen varapj/ liik.vast. Heikki Böös siht./rah.hoitaja Leena Ovaska kotisivut Vili Sarvas	040 060 0099 041 438 8056 041 461 6690 040 535 8092	mattitukiainen@gmail.com heikki.boos@gmail.com leena.ovaska@gmail.com vili.sarvas@iki.fi
Vantaa Myyrmäki	pj. Ilkka Saali rah.hoit. Riina Saali	040 507 3405 040 765 8810	myyrmaenparkkis@upy.fi myyrmaenparkkis@upy.fi
Vantaa Tikkurila	pj. Esa Koskelainen varapj. Veli Mölsä siht. Riitta Hagelberg	050 380 9760 050 423 6724 040 097 5819	tikkurilanparkkis@upy.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Christian Andersson rah.hoit. Henrik Pomoell tiedottaja Jyrki Rostiala	040 754 4362 050 592 4068 040 569 5326	christian.andersson@kolumbus.fi henrik.pomoell@nic.fi rostiala@gmail.com
Västra-Nyland	pj. Åsa Sundström rah.hoit. Marja-Leena Nylund	040 560 3216 040 700 5720	k.sundstrom@pp.inet.fi nylundleena00@gmail.com
OIVA-työikäisten kerho	pj. Sari Kukkonen tiedottaja Jarmo Laakso rah.hoit. Helena Salminen	050 548 2732 050 5355125	oivaparkkis@upy.fi oivaparkkis@upy.fi ehsalminen@gmail.com
UPY	Kaarina Malm siht. Maaria Hänninen liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	kaarina.malm@upy.fi toimisto@upy.fi liikunta@upy.fi

Oiva – työikäisten kerho

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

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

Yhteyshenkilöt

Puh.johtaja Sari Kukkonen, puh. 050 5482732, oivaparkkis@upy.fi

Tiedotus Jarmo Laakso, puh. 050 5355125, oivaparkkis@upy.fi

Rah.hoitaja Helena Salminen, ehsalminen@gmail.com

Porvoo/Borgå

Tapaamiset / klubbmöten

Syyskauden ensimmäinen tapaaminen on maanantaina 20.9.2021 klo 15.00 (koronatilanteen salliessa). Jatkossa säännölliset kuukausitapaamiset ovat aina kuukauden kolmantena maanantaina klo 15-17 Suomalaisen seurakuntakodin pikkusalissa, Lundinkatu 5, Porvoo, käynti pihan puolelta. Reglbundna klubbmöten månadens tredje måndag i Borgå Finska församlingshemmet lilla sal, Lundagatan 5. (ingång från gården)

Tervetuloa kaikki omat ja muidenkin kerhojen jäsenet.

Yhteystiedot / Kontakt

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

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

Porvoon-kerhon kotisivut / adress till Borgåklubbens hemsidor: www.porvoonparkkis.yhdistysavain.fi ja kerhon sähköpostiosoite: porvoonparkkis@upy.fi

Vantaa Myyrmäki

Avoin, lämmin ja iloinen Parkinson-kerho

Säännölliset kokoukset

Kuukauden 1. keskiviikko klo 15 Myyrmäki, Myyrinki/toimintatupa, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.

Liikunta

Pelataan Boccia/Pukkaa Myyrinki, aina kun mahdollista ma klo 15-17 ja to klo 16-18. Myös yhteislaulua ja liikunnallista toimintaa aina kun mahdollista.

Kerhon netti-sivu: <https://myyrmaenparkkis.yhdistysavain.fi/>

Vantaan kaupungin liikunta erityisryhmille ja senioreille https://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/tyoikaistet_ja_seniorit

Yhteyshenkilöt

puheenjohtaja Ilkka Saali, myyrmaenparkkis@upy.fi, puh 040 5073405 rahastonhoitaja Riina Saali, riina.irja@gmail.com

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kerhoilta on parillisilla viikoilla joka toisena arkitiistaisin klo 15 - 17 Vantaan kaupungin asukastila, Lummetie 2 A rappu ja 4 krs. Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkkis-ystävät!

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja, Esa Koskelainen, tikkurilanparkkis, puh. 050 380 9760 Varapuheenjohtaja Veli Mölsä, puh. 050 423 6724

Sihteeri Riitta Hagelberg, puh. 040 097 5819 Kerhon sähköposti: tikkurilanparkkis@upy.fi

Västra Nyland

Möten

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

Vi spelar petanque vid Västerby idrottscentrum måndagar kl. 17. Kontaktperson Gun-Lis Lindroos tel. 0400896915.

Kontakt

ordf Åsa Sundström, k.sundstrom@pp.inet.fi, p. 040 560 3216

kassör Marja-Leena Nylund, nylundleena00@gmail.com, p. 040 700 5720

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset

Ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 10-12, Tello-salissa, Kuonomaentie, Klaukkala. Syyskausi alkaa ma 31.8., jos koronarajoitukset sallivat.

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Yhteyshenkilö

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

Keski-Uudenmaan Parkkis-miitti

KU-kerho kokoontuu edellisvuosien tapaan Parkkis-Miitteihin kesätorstaisin noin kello 13 alkaen, heti kun koronarajoitukset mahdollistavat. Kokoumispaiikkana on Stålhantentien ja Annitädintien risteys. Toki muistetaan, ettei koronaole vielä voitettu, joten pidämme ulkosallakin riittävät etäisyydet, käytämme maskeja ja pelivälineitä käsiteltäessä suojakäsineitä.

Miittiin voi tulla yksin tai kaverin kanssa, piipahtaa hetken tai viipyä pidempään, jutella toisten kanssa tai kuunnella, osallistua peleihin tai katsella ja kannustaa, kun toiset kisaavat. Voi ottaa omat eväät mukaan tai nauttia kahvilan tarjoiluista. Miittiin voi tulla kauempaakin ja vaikka yhdistää samaan reissuun muita alueen nähtävyyksiä, kuten Ainolan tai Rantatien taiteilijatalot. Tapahtumasta tulee semmoinen minkä itse siitä teemme. Käsikirjoitusta ei ole. Tapaamisiin!

Sampo Sulopuisto, Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho

TIETORANNEKE (Parkinson)

Kapea teräksinen ketju, jossa laatta tekstillä Parkinson. Sana kertoo sairauden, joka käyttäjällä on. Ranneke on kevyt ja kestävä, joten voi olla kädessä jopa suihkussa ja uudessa.



UPY:n kautta tilattava tietoranneke ei ole virallinen ranneke, mutta eri tahot myyvät sairauksista kertovia rannekkeita, esim. SPR:n SOS-rannekkeet, Epilepsialiiton ranneke ja Diabetesliiton ranneke. Tavoitteena on tehdä Parkinson-tietoranneke tunnetuksi mahdollisimman laajalti.

Tietoranneketta saa UPY:n kautta (valmistaja Lumijo koru) ja sen hinta on 22,50 euroa + postituskulut (ellet nouda toimistolta). Tietoranneketta on naisten ja miesten malli, joita on mahdollista tilata eri pituisina. Naisten mallissa on sentin välein kahdeksan eri pituutta, joista lyhin ranneke on 16 cm ja pisin 23 cm. Miesten mallissa vastaavasti on sentin välein kuusi eri pituutta, joista lyhin ranneke on 18 cm ja pisin 23 cm.

Tilaus UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886 ja maksu UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69 ja viitettä 10498.

Kerro malli ja pituus:

Naiset ____ ja pituus ____cm

Miehet ____ ja pituus ____cm

Omaisten retki, keskiviikkona 15.9.2021

UPY järjestää virkistyspäivän omaisjäsensilleen 15.9. Päiväretki suuntautuu Tuusulanjärven maisemiin, jossa tutustumme oppaan johdolla taiteilijoiden kotimuseoihin ja nautimme maittavan lounaan sekä myöhemmin päiväkahvit. **Omaiset, tervetuloa joukolla mukaan viettämään virkistävä syyspäivä!**

HUOM: Mahdolliset koronarajoitukset voivat vaikuttaa järjestelyihin.

1900-luvun alkupuolella Tuusulanjärven rannoille syntyi ainutlaatuinen taiteilijayhteisö. Suomen kansalliskirjailija Aleksis Kivi oli viettänyt elämänsä viimeiset kuukaudet Tuusulan rantatiellä ja tämä houkutteli suomalaisuuden ja suomalaisen kulttuurin puolesta toimineet taiteilijat alueelle. Rauhallinen maaseutu, Helsingin läheisyys ja hyvät junayhteydet houkuttelivat kultakauden mestareita kirjailija Juhani Ahon jalanjäljillä muuttamaan alueelle. Ainutlaatuinen Tuusulanjärven taiteilijayhteisö oli syntynyt.

Päivä: Keskiviikko, 15.9.2021

Lähtö- ja paluupaikka: Kiasman pysäkki (mukaan voi tulla myös matkanvarrelta etukäteen sovituilta pysäkeiltä)

Lähtö- ja paluu-aika: Lähtö klo 10 ja paluu noin klo 18
Opastettu kierros Tuusulan taiteilijayhteisön museoissa; Ahola, Ainola, Erkkola ja Lotta Museo sekä lounas luomuravintola Härmän Radissa.

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

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen pe 27.8. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. **Ilmoita samalla erityisruokavaliosta ja onko sinulla oma Museokortti mukana retkipäivänä.**

Maksu vahvistuksen saatua ti 31.8. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 150920218. Esteen sattuessa maksu palautetaan vain esittämällä lääkärintodistus.

Huom. UPY:n toimisto on lomalla 2.7. – 6.8.



UPY:n syysretki, pe 1.10.2021 Mustion linna ja Tammisaari

UPY:n syysretki suuntautuu tällä kertaa Mustion linnahan, josta opastetun kierroksen ja lounaan jälkeen jatkamme Tammisaareen, siellä juomme kahvit Västra Nylandin kerholaisten kanssa. Yhteiskuljetuksen lähtö- ja paluupaikka on Kiasman bussipysäkki ja kyytiin voi myös nousta Länsiväylältä etukäteen sovituilta bussipysäkeiltä. Bussissa on muutama pyörätuolipaikka. Mukaan mahtuu ensimmäiset 40 ilmoittautunutta. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat sekä jos käytät pyörätuolia.

Mustion linna on yksi Suomen arvokkaimmista kartanoista. Kartano sijaitsee Raaseporin kaupungissa, Länsi-Uudellamaalla, pienen Mustion kylän vieressä. Kartano toimii nykyään museona, jossa oppaat kertovat linnan ja alueen pitkistä, mielenkiintoisista historioista sekä suvun sähköivistä ja traagisistakin vaiheista.

Päivä: Perjantai, 1.10.2021

Lähtö- ja paluupaikka: Kiasman pysäkki (mukaan voi tulla myös Länsiväylältä sovituilta pysäkeiltä)

Lähtö- ja paluu-aika: Lähtö klo 10 ja paluu noin klo 18

Opastettu kierros ja lounas Mustion linnassa klo 11.30 – 14.15

Iltapäiväkahvit Tammisaarella noin klo 15:00

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

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen to 26.8. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Ilmoita samalla erityisruokavaliosta.

Maksu vahvistuksen saatua ma 30.8. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 11020215. Esteen sattuessa maksu palautetaan vain esittämällä lääkärintodistus.

Huom. UPY:n toimisto on lomalla 2.7. – 8.8.





*Vaari ja pikku-Mikko tutkivat seinäkel-
loa ja Mikko esitti kysymyksen:*

- Vaari, miksi tuon kellon tuntiviisari
on paljon paksumpi kuin minuuttiviisari?
- Se johtuu kaikesta siitä, että se saa niin
paljon vähemmän liikuntaa, arveli vaa-
ri.



*Mikko-poika tuli kotiin pihalta naama
veressä.*

- Hyvänen aika, mitä sinulle on tapah-
tunut, päivitteli äiti.
- Yksi poika puri minua nenään, vastasi
Mikko.
- Tiedätkö, kuka hän on, äiti tiukkasi.
- En, mutta minulla on taskussa pala
hänen korvastaan, vastasi Mikko.



- Isi, voisinko saada kympin, pyysi Ahti.
- Mihin sinä nyt rahaa tarvitset, kysyi
isä.

- Antaisin sen eräälle köyhälle tädille,
vastasi Ahti.

- No sepä kilttiä ja tässä sinulle kymppi.
Missä se köyhä tati on?, kysyi isä.

- Tati pitää karkkikauppaa kauppahal-
lissa.



- Tänään ei kyllä suju mikään, mainos-
toimittaja valitteli kollegalleen.

- No mikä mättää, kysyi kollega.

- Sain parkkisakon, asiakas inhosi kaik-
kia mainosehdotuksiani ja poikani sai
vielä kotiaineestaan vain kutosen.

- Nuo muut kyllä ymmärrän, mutta
turha sinun on stressaantua aineen
arvosanasta, lohdutti kollega.

- Se aine oli minun kirjoittamani!



*Opettaja kysyi oppilailtaan, mitä eroa
on kivellä ja kalliolla?*

*Luokan priimus Aino viittasi innok-
kaasti ja vastasi:*

- Kivi oli kirjailija ja Kallio oli presi-
denti.



- Miksei sepät muista päivämääriä?

- No, koska ne takovat päivät päästään!

A V-S

kunniajäsen

Suomalaiset sanonnat

Radio-ohjelmassa toimittaja Pasi Heikura kyseli kielen-
kääntäjiltä, miten he kääntäisivät toiselle kielelle suomen
kielessä käytettyjä sanontoja; aasinsilta, harakanvarpaat,
syödä kuin lintu, kukkona tunkiolla, jne.

Innostuin miettimään eläinvertauksia – siitä syntyi
"Eläimellistä menoa".

Eläimellistä menoa

Hiirenhiljaa seisoi nainen raol-
laan olevan ikkunan ääressä
antaen lämmön karata hara-
koille. Hän hengitti raakaa
ulkoilmaa.

Mies oli juuri kommentoinut susimaisesti irvis-
tään naisen vaaleanpunais-
ta puseroa: "Rouvahan on
soma kuin sika pienenä". Ja
hirnunut sutkautukselleen.

Nainen tunsu tuon äänen-
sävyä, nyt se oli kärpäsen surinaa
korvissa. Tähän asti hän oli lammasmai-
sesti seurannut, kuinka mies mellasti kukkona tunkiolla, mutta
nyt naisen sisällä paisui kauan pidätelty apinanraivo. Hänen
katseensa muuttui ja sulavasti kuin kala vedessä hän kääntyi
katsomaan sohvalta lojuvaa miestä, joka joskus oli ollut vahva
kuin härkä.

Nainen huudahti: "Sinun pöllöt vitsisi eivät naurata! Luulet
minua maan matoseksi, jota sopii talloa, kun huvittaa. – Uskot,
että svengaa kuin hirvi, mutta huomaatpa piankin ulvovasi
sutena perääni!"

Äimänkäkenä mies kohottautui sohvalta, laski jalkansa lat-
tialle ja alkoi hitaasti nousta seisomaan. "Ja katinkontit! Sinäkö
haluat olla vapaa kuin taivaanlintu? Enpä usko, tässä on nyt
koira haudattuna... Kuka se karju on?!"

Kaarina Luoto



TUE UPY:n TOIMINTAA

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n toimintaa
voi tukea tekemällä lahjoituksen yhdistyksen tilille:
FI16 1501 3007 2011 69, viitteellä 9991.

STÖD NPF:s VERKSAMHET

Du kan ge ditt stöd till Nylands Parkinson-förening rf:s
verksamhet genom att göra en
inbetalning på föreningens
konto FI16 1501 3007 2011 69, referens 9991.



Potilaiden oma säätiö

Suomen Parkinson-säätiö on Suomen Parkinsonliiton vuonna 1995 perustama säätiö, joka tukee liikehäiriösairauksien tieteellistä tutkimusta jakamalla apurahoja tutkijoille. Näitä sairauksia ovat mm. Parkinsonin tauti, dystonia, essentiaalinen vapina ja Huntingtonin tauti. Säätiön perustaminen tuli mahdolliseksi Sylvia Sjölundin testamenttilahjoituksen myötä.

Ensimmäiset apurahansa säätiö jakoi vuonna 1997. Ensi vuonna on siis mahdollista viettää säätiön apurahojen 25-vuotisjuhlaa. on suomalaisessa säätiökentässä pieni toimija. Sen tukema tieteellinen tutkimusala on kapea ja vuosittainen tuki on prosentin murto-osa koko säätiökentän rahoituksesta lääke- ja terveystieteille.

Kapea-alaisuus antaa kuitenkin mahdollisuuden rahoittaa harvi-

naisempien liikehäiriösairauksien tutkimusta. Se myös nostaa näkyviin sen, että Parkinson-säätiö on potilaiden oma säätiö – edustaahan säätiön perustaja Parkinsonliitto tautiin sairastuneita potilaita.

Säätiö jakaa apurahoja hake-
muksesta. Jaettavat apurahat on tarkoitettu ensisijaisesti nuorille, väitöskirjaa tekeville nuorille. Muita apurahan myöntämisen kriteerejä ovat tieteellinen merkittävyys, kliinisyys, eettisyys sekä rahoituksen määrä muualta.

Apurahahakemuksia on yleensä vuosittain noin 50 – tänä vuonna jostain syystä vain 23. Kaikkien kulvana vuonna haettujen apurahojen kokonaissumma oli vajaa 190.000 euroa. Huolimatta hakemusten keskimääräisestä vähyydestä säätiön hallitus myönsi apurahan 19 hakijalle yhteensä 116.000 euroa.

Säätiön varallisuus perustuu testamentti- ja muihin lahjoituksiin. Kuka tahansa meistä voi halutessaan lahjoittaa rahaa säätiön toimintaan.

Säätiön hallitus koostuu neurologian ja talouden asiantuntijoista sekä maallikkojäsenistä. Hallituksen puheenjohtajana toimii professori Seppo Kaakkola. Säätiön osapäiväisenä asiamiehenä toimii Terhi Pajunen-Mäkelä.

Päätöksentekoa ohjaavat asiantuntijuus, luottamuksellisuus, objektiivisuus sekä eettiset arvot. Testamentein ja lahjoituksin saatua omaisuutta hoidetaan huolella, riskejä kaihtaen ja suunnitelmallisesti.

*Lisätietoja säätiön toiminnasta
www.parkinsonsaatio.fi*

Matti Tukiainen
Säätiön hallituksen jäsen

Pohjoismaista yhteistyötä

Pohjoismaiden Parkinson-liitosten kaksipäiväinen tapaaminen oli 19-20.5, tapahtuman isäntänä oli Suomi ja tapaaminen oli verkkoyhteydellä. Työkielenä on englanti, mutta myös oman äidinkielen sanat olivat käytössä, me suomalaiset käytimme ruotsia. Mukana olivat Suomen lisäksi Tanska, Norja, Islanti ja Färsaaret, Ruotsi puuttui joukosta, koska heillä oli oma tapahtuma samaan aikaan. Suuri osa edustajista tunsivat toisensa ennestään ja heti kun yhteys oli muodostettu, alkoi puheensorina ja kuulumisten vaihto. Vaikka osallistuin ensimmäistä kertaa, en tuntenut oloani ulkopuoliseksi, keskusteluun pääsi vaivattomasti mukaan.

Ohjelmassa Raisa Omaheimo Opintokeskus Siviksestä puhui

tutkimusten ja selvitysten yhteen-
vetona järjestöjen tulevaisuuden näkymistä. Saimme kuulla jo tapahtuneita muutoksia, ennustetta järjestötoiminnan tulevaisuudesta ja rahoituksesta sekä niin talouteen kuin toimintaan liittyviin muutoksiin varautumisesta. Hyvin samankaltaisia asioita tuli esille eri maiden edustajilta, onko tekijöitä riittävästi, kuinka saadaan ihmiset kiinnostumaan ja miten talous turvataan.

Kööpenhaminan Yliopiston apulaisprofessori ja Lundin Yliopistossa työskentelevä Agnete Kirkeby puolestaan antoi katsauksen kantasolututkimuksista ja hoidoista. Kantasoluhoido on kokonaisuudessaan monimutkainen menetelmä ja tutkimukset etenevät hitaasti. Tulokset ovat kuitenkin lupaavia ja ne

ovat johtaneet uusiin tutkimuksiin, joiden kautta päästään taas eteenpäin. Mitään täysin varmaa ei ollut vielä tulossa. Filip Scheperjans kertoi suolisto-bakteeritutkimuksen tämän hetken tuloksista ja esiintulleista uusista näkemyksistä. Samoin tässä edetään koko ajan uusien tulosten antamaan suuntaan, mutta tutkimus on vielä kesken, joten lopputulosta saa vielä odottaa.

Jokainen maa esitteli perustoimintaansa ja meneillään olevia projekteja ja hankkeita. Suomella oli esillä uudet kotisivut ja ”Mennään verkkoon” -hanke sekä yhteinen Neuroneuvonta-palvelu. Norja toi nähtäväksi uusimmat esitteensä ja kertoi korona-vuoden nettitapaamisista sekä kotisivuilla olevista videoista. Norjassa on myös koottu Parkinson-rekisteriä, jossa

on koottuna Parkinson-potilaiden tiedot hoitokäytännön helpottamiseksi. Islannissa puolestaan rakennetaan Parkinson-Centeriä vanhan sairaalan tiloihin. Samaan taloon muun muassa tulee harrastus- ja terapiatiloja sekä erilaisten yhteistyökumppaneiden tarjoamia hyvinvointipalveluita. Kuulimme myös, mitä etuja on Parkinsonia sairastavalle, että palvelut ovat samassa talossa. Tanskassa on myös aloitettu Parkinson-rekisterin kehittäminen ja hoidon laatuksien laatiminen. Kuntonyrkkeilyn tiimoilta he

ovat yhteistyössä Tanskan nyrkkeilyliiton kanssa, myös muut lajiliitot ovat yhteistyössä heidän kanssaan. Färsaarten edustaja kertoi, kuinka että he ovat lisänneet tietoa Parkinsonin taudista ja edistäneet hoidon saamista lehtiartikkelein ja olemalla yhteydessä päättäjiin.

Korona-pandemia on vaikeuttanut samaan tapaan toimintaa ja yhdessäoloa kaikissa maissa. Nettitapaamisten ja verkossa jaettavan tiedon määrä on lisääntynyt ja niitä on kehitetty kaikkialla. Kuitenkin yhdessä olemisen ja tekemisen

tärkeys tuli esiin miltei jokaisessa puheenvuorossa, myös painettua lehteä pidettiin julkaisemisen arvoisena.

Tunnelma koko tapaamisen ajan oli rento ja välitön, kysymyksiä ja kommentteja esitettiin puolin ja toisin. Pohjoismaat kokoontuvat vuosittain, seuraavaksi isäntämaana on Norja ja tästä tapaamisesta jäi niin hyvä kuva, että toivon pääseväni mukaan seuraavaan tapamiseen.

Kaarina Malm

SOTE-muutokset

Miten jokainen meistä löytäisi tarvitsemansa sosiaali- ja terveyspalvelut mahdollisimman helposti ja nopeasti? Miltä näyttäisivät sote-palvelut tulevaisuudessa Uudellamaalla?

SOTE tulee sittenkin - mikä palveluissa uudistuu

Lähde mukaan vaikuttamaan ja keskustelemaan. Sekä itäisellä että läntisellä Uudellamaalla on käynnissä hankkeita ja tulossa tilaisuuksia. Niissä pohditaan, miten kehittää toimintatapoja, jotta asiakkaan asia etenee ripeästi jo ensimmäisellä yhteydenotolla. Keskusteluihin ja työpajoihin kutsutaan niin yksityisiä kansalaisia kuin paikallisten järjestöjen edustajia.

Arjessa kohtaaminen

Keskeistä on löytää jokaiselle potilaalle sopiva hoitomuoto. Ja löytää se heti, kun apua haetaan. Hoitoa tarvitsevalle ei pidä tarjota eioota, muttei myöskään käyntiä vastaanotolla ilman tulosta. Sillä, joka vastaanottaa avun tai tiedon pyynnön, pitää olla ohjeita ja tietoa, joista asiakkaalla on hyötyä.

Uudet ohjeet ovat tarpeen perusterveydenhoidon toimipisteissä. Niissä, joihin ihminen soittaa ensimmäiseksi jokin vaivatessa; vaikkapa terveydenhoidon neu-

vontaan, opiskelijoiden terveydenhuoltoon tai nuorisoasemalle. Sitä on tutkittu, millainen vaikutus on sillä, että asiakkaille tarjotaan uusi ja parempi hoitoon hakeutumisen väylä. Esim. psykososiaalisten hoitojen saatavuus paranee, kun painopiste siirretään erikoissairaanhoidosta perustasolle.

Työ viedään sinne, missä ihmiset ovat. Asiakasta lähimmässä toimipisteessä on tietoa, joka auttaa tunnistamaan niin hänen tilansa kuin tilanteensakin. Nyt onkin tärkeää tuottaa tietoa päätöksentekijöiden tueksi. Tässä on järjestöillä mahdollisuutensa, kutsutaan kokemusasiantuntijat remmiin. Seurataan yhdessä, miten tulevat uudistukset todella vaikuttavat.

Vuorovaikutusta voi harjoitella. Tämä esimerkkinä asiakokouksista ja teemoista, joissa osaamista voi ja pitää kehittää välittömästi. Tällaisella kouluttautumisella voi kehittää ja syventää asiakkaan kohtaamista kasvotusten, puhelimesta tai uusissa digitaalisissa palveluissa.

Kohtaako järjestöjen toiminta kansan tarpeet

Kysyttäessä, mitä kansalaiset odottavat saavansa yhdistystoiminnalta vastaa yhdeksän kymmenestä näin: Toimiminen yhdistyksissä (potilasjärjestöissä ja vastaavissa) auttaa ihmisiä saamaan uusia ystäviä ja jakamaan omia kokemuksia muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Hyvä näin, mutta kysyttäessä, tarjoavatko järjestöt mielekästä tekemistä, uutta tietoa tai ylipäätään sisältöä, jollaista muualta ei saa ... kannattajia on vähemmän, alle puolet vastaajista.

Kansalaistoiminnalla, vapaaehtoisuuteen perustuvalla työllä on perinteitä ja käyttöä sosiaali- ja terveyspalveluita kehitettäessä.

Kaveria ei jätetä

Ehkä yksi lupaus, jonka järjestöt voisivat nyt tehdä, on edistää kohtaamista kulttuurissamme, ja purkaa sairauksiin liittyviä, hoidon vaikutuksia heikentäviä sosiaalisia ja psyykkisiä ongelmia sekä niihin liittyviä häpeän kokemuksia.

Kristian Åberg

Kymmenen kirjaa, jotka olen lukenut kymmenen kertaa

Ei nyt sentään, en kymmentä kertaa, mutta useammin kuin kaksi kertaa kuitenkin.

Kerron tässä, miksi palaan näiden kirjojen pariin aina uudestaan ja uudestaan. Ne ovat kuin vanhoja ystäviä, jotka tuntee jo perinpohjin, kannesta kanteen, mutta joiden seurassa yhä vain viihtyy. Koska kirjailijoiden tapa kertoa, muistaa ja muistuttaa eri asioista on niin vahvaa, että se saa aikaan ajattelua ja luo samalla ympärille tietyn tunnelman. Ehkä juuri tuo tunnelma, joka on jokaisessa kirjassa täysin erilainen, on samalla se yhteinen tekijä.

Toivon myös, että joku toinen saisi tästä kipinän. Innostuu, tarttuu kirjaan ja kokee elämyksen. Sillä sellaisia nämä kirjat mielestäni ovat, elämyksiä. Tiedän, että jokainen kirja koskettaa lukijaansa eritavoin ja jokaisella meillä on omat mielipiteemme niistä. Mutta olisi todella hauskaa, jos joku toinen kertoisi myös omia ajatuksiaan näistä kirjoista, tai joistain toisista. Näin syntyisi keskustelua ja kenties löytäisimme taas jotain aivan uutta.

Ensimmäisenä minun ”kymmenenkärjessä” olevalta kirjallistaltani ja kirjahyllyn vasemmanpuoleista ylänurkasta löytyy Väinö Linnan Täällä pohjantähden alla, joka on ehdoton ykkönen tässä laatimassani luettelossa. Kyse on trilogiasta, jonka kolme teosta ovat sekä yhdessä että erikseen valtavan upea, suorastaan järisyttävä lukukokemus. Nämä kolme kirjaa olen lukenut niin moneen kertaan, että olen jo ajat sitten seonnut laskuissa.

Kirjat ovat minulle kuin ikkuna, josta pääsee kurkistamaan yhden tavallisen suvun ja samalla koko hämäläisen kyläyhteisön arkeen ja tapahtumiin vuosikymmeniä sitten. Kirjat ovat myös Suomen historiaa,



pienestä kulmasta katsottuna ja tavallisten ihmisen näkemänä. Mutta emmekös me ihmiset yleensäkin tätä maailmaa ihmettele omalta kannaltamme. Yhteistä ovat monet kovat kohtalon hetket; sodat, puute, luonto sekä tilanteet Suomen politiikassa ja maailman tapahtumat.

Myös useat tavat, arkinen työ, pukeutuminen, kehitys, koulutus, ajatusmaailma ja säädyt kertovat menneestä suomalaisuudesta. Uskon, että elämä on ollut suht samanlainen niin Pentinkulmalla Hämeessä, Suojärven Karjalassa kuin Pohjanmaan lakeuksilla. On ollut pappiloita, kartanoita, torppia ja mökkiläisiä, piikoja ja renkejä, isäntiä, emäntiä ja erilaisin lahjoin varustettuja kansalaisia meillä ja muualla.

En väitä, että kirjassa on totuus meidän kipeästä menneisyydestämme, sisällissodasta tai kansalaissodasta, miksi sitä kukin haluaa nimittää. Mutta tässä teoksessa asiaa katsotaan tältä kantilta. Se nyt on ainakin totta, että osa hämäläisistä torppareista haki näin vapautusta ja itsenäisyyttä. Tärkeää on myös jotenkin ymmärtää, miksi asiat menivät niin kuin menivät. Uskon monen ajattelevan,

että torpparilaitos olisi vanhanakaisena ja aikansa eläneenä kyllä lakkautettu vähemmälläkin riehumisella. Uskon niin itsekin, mutta kun isot pyörät olivat jo alkaneet pyöriä muualla maailmassa omia menojaan, niin osa suomalaisista ymmärsi, että tässä on heidän mahdollisuutensa. Ja hekin hyppäsivät ”liekkeihin”, niin kuin eräs historioitsija asian osuvasti ilmaisi.

Taitavasti Linna osaa kuljettaa lukijaa samaan aikaan torpparien ja Suomen itsenäistymiskamppailuun. Yhtäläisyyksiä niin torpan kuin koko maan itsenäistymisessä on useita. Esimerkiksi kirjan lopussa Alma sanoo tuhtuneena pappilasta palautettuaan maata isän maaksi, koska ”isä sen raivasi, samalla tavalla kuin kaiken muunkin.” Lukijaa vähän hymyilyttää tämä sanaleikki, koska isänmaa sanalla on myös toinen merkitys. - Asiaa voi ajatella myös vakavasti, palautettiinhan Porkkalakin Suomelle.

Kirjan aikamatka alkaa 1800-luvun lopusta ja kulkee oman elämäni alkutaipaleille asti. Asiaan on paneuduttu niin väkevästi, etten ujostele lainkaan, jos sanon suomalaisen miehen osanseen kirjoittaa maailmanluokan teoksen. Joku voi sanoa, että tähän on vain romaani, ei historiankirja. On se niinkin, muttei kuitenkaan mikä VAAN romaani, sillä harvaa kirjaa saa lukea niin, että lähes jokaisesta lauseesta nauttii. Lisäksi romaanissa käytetyt historialliset viittaukset voi tarkistaa paikkansapitäviksi.

Kirjan henkilöt ovat kirjailijan mielikuviuksen tuotetta. Tosin on hän käyttänyt useisiin henkilöihin tunteidensa tai kuulemiensa ihmistyyppien ominaisuuksia ja tapoja, jopa sanoja ja kohtaloita. Näin joillekin kirjan henkilöistä löytyy

esikuva oikeasta elämästä, esimerkiksi Koskelan Jussille ja Leppäsen Preetille.

Mainiosti Linna on osannut myös luoda sellaisia aitoja persoonallisuuksia, joihin toisiin aivan ihastuu ja toisiin vihastuu. Nämä henkilöt ja heidän repliikkinsä alkavat elää lukijan omassa mielikuvituksessa aivan kuin todelliset henkilöt. Kuka muu kuin Kivivuoren Otto voisi sanoa: "Veistän tässä aatteelle vartta..." - Eihän kukaan muu pystyisikään veistämään niin hyvin kuin hän! Myös sanojen veistelyssä Otto on varsinainen mestari. Lukija ymmärtää, miten Otto voi tokaisuillaan ja herävällä jatkorepliikillään voi saada asiat näyttämään myös koomiselta: "Pian painetaan, poika, sortajaa vastaan Halmeen Emman punaisen alushameen perässä."

Entä räättäli Halmeen persoona; itseoppinut herrasmies, joka saattoi vaikuttaa naurettavaltakin, mutta jonka älyä, vastuuntuntoa ja suoraselkäisyyttä ei voi kuin ihaila. Kiehtovaa on myös kirjailijan herkkä myötätunto, kun hän kertoo, minkälaisesta ihmisestä on kysymys. Hän ei tuomitse ketään, eikä oikeastaan arvostelekaan. Jokainen meistä syntyy tietynlaisilla ominaisuuksilla ja tiettyyn ympäristöön ja kehittyi sitten omassa ympäristössään lapsesta aikuiseksi. – On sellainen kuin on.

Kuvittelen, että tämä teossarja on kuin eräänlainen maalaus, mielenmaisema. Voi hyvänen aika, miten värikylläinen maalaus! - Maalaus, jonka värit muuttuvat sitä mukaa, kun tarina etenee. Kirjailija on maalannut kirjan henkilöt voimakkaalla kädellä ja niin elävän näköisiksi. Välillä maalauksessa on auringonpaistetta ja toisinaan sysimustia pilviä, mustempia kuin suolamman silmä, kirjailijaa itseään lainatakseeni.

Tilannekuvaukset kertovat kirjailijan syvästä ihmisymmärryksestä. Ensimmäisen esimerkki on huumorilla höystetty kirkkoher-

ran ja Koskelan Jussin tapaaminen pappilan kansliassa. Tilanne on molemmiin puolin perin kiusallinen ja nolo tapaamisen syynkin takia. Mutta ennen kaikkea siksi, ettei kumpikaan ymmärrä toisen tarkoitusta. Ei sitä, miten kätellään vai kätelläänkö lainkaan, missä ja miten istutaan ja pitääkö oven olla auki vai kiinni. Lukijasta tämä on niin hullunkurinen tilanne ja hauskaasti kerrottu, että sitä suoraan purskahtaa nauruun. Kohta naurun takaa paljastuu tapauksen ankea puoli, joka vakavoittaa. Jussi allekirjoitti huomattavasti huonomman kontrahdin, mikä hänellä aiemmin oli ollut.

Toinen esimerkki puolestaan on liikuttava kohta akselin ja Elinan välillä. Tässä Akseli joutuu tekemään tiliä aikaisemmista juoksuistaan. Kohtauksen viimeinen lause on niin tulevaa ennustava, aivan kuin sivallus kasvoille, että lukija lähes parhanta iskusta. Samalla lukija vaistoaa, että kirjoittaja kyllä ymmärtää nuoren naisen tuskan.

Kolmannessa esimerkissä voi eläytyä isän hätään, kun tämä yrittää hakea armahdusta pojilleen, jotka ovat saaneet kuolemantuomion. Isän epätoivo on niin järkyttävä, että kirjanlehdet ovat siitä

kohden käpristyneet suolaisista kyynelistäni. "Jussi-parka!" parhaimmillaan tyttäreni kanssa yhtä aikaa, kun yritimme yhdessä kuunnella teosta myös äänikirjana.

Ensimmäiset Täällä Pohjan tähden alla -lukukokemukseni olivat niin rajuja, että lukeminen piti välillä lopettaa ja jatkaa vasta ajan päästä. Varsinkin toisen osan teloitustapahtumat eivät jätä koskaan kylmäksi. Pelkästään niiden ajatteleminen alkaa jo ahdistaa, siksi jätän ne usein lukematta. Mutta yleensä tarina rientää niin hauskaasti eteenpäin, että sitä aivan unohtaa ajankulun. Mielipiteeni trilogiasta lyhyesti sanottuna on: "Tämä kirjasarja on kuin itse elämä kaikkine riemuineen, kauheuksineen, juuri niin kauniina, rumana ja koskettavana kuin vain ikinä elämä itse voi olla."

Kirjahyllyssäni on myös Tunte maton sotilas, jonka olen lukenut ainakin 4 kertaa ja Sotaromaani, jonka olen lukenut kerran. Voisin kirjoittaa näistäkin Väinö Linnan teoksista, mutta antaa sen nyt olla.

Teksti: Paula Merta,
Tikkurilan kerho

3/2021 Parkkis-lehdessä jatkoa Paulan 10-kirjan sarjaan

Parkinson ja Minä -kuvateos



Jäsenemme Kaarina Luoto omaan piirrospäiväkirjaan pohjaava kuvateos.

Kuvateoksessa Kaarina tuo kauniiden akvarellien avulla herkästi esiin omia sisäisiä tunteita ja mielentiloja käydessään läpi sairautensa eri vaiheita, alkujärkytyksestä toteamukseen, että elämä jatkuu kaikesta huolimatta. Hinta 20,00 €/ kuvateos + postituskulut. Tilaukset toimiston kautta: toimisto@upy.fi tai puh. 050 359886. Kirja antaa voimia ja uskallusta hakeutua vertaisten joukkoon.



Parkinsonliiton kuulumisia

Parkinsonliiton vuoden 2021 pidettiin viime vuoden tapaan hybridikokouksena, osallistujat kokoontuivat viidellä paikakunnalla, Turussa, Helsingissä, Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa, ja kokoukseen pääsi mukaan myös kotikoneelta. Poikkeuksellinen vuosi on opettanut yhteyksien ylläpitoa sähköisten palveluiden avulla ja tämä kokous sujui jo lähes rutiinilla, alun äänensäätöjen ja mikrofoniin käyttöohjeiden jälkeen ei tekniikka pelasi.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Suomen sosiaali- ja terveys ry:n pääsihteeri Vertti Kiukas. Hän johti kokousta napakasti ja asialli-

sesti, osasi antaa luontevasti omat kommenttinsa keskusteluihin ja tiesi kertoa miltei huomaamatta kokouksen kulkuun ja käsiteltäviin kohtiin liittyvät käytännöt. Henkilövalinnoissa ei tarvittu äänestystä, sekä varsinaisiksi ja varajäseniksi oli yhtä monta ehdokasta kuin erovuorossa olevia, samoin Markku Partinen valittiin jatkamaan liittohallituksen puheenjohtajana seuraavan kaksivuotiskauden.

Parkinsonliiton taloustilanteesta ja jäsenmäärän vähenemisestä keskusteltiin odotetusti. Tutkimukset ja yleiset havainnot osoittavat, että ihmiset eivät enää sitoudu järjestötoimintaan kuten ennen. Sekä

liiton että yhdistysten on mietittävä, millainen toiminta houkuttelee osallistumaan. Tosin potilasjärjestön voi olla joskus vaikeakin keksiä, mikä sairauden ympärillä on houkuttelevaa ja kiinnostavaa.

Järjestösuunnittelija Tytti Sveloff piti alustuksen liiton nimenmuutoksesta. Nimenmuutos on noussut esiin maaliskuussa 2021 perustetun yhdistyksen, Essentiaali vapina ry, myötä. Vaikka Parkinsonliiton nimi muuttuisi, Parkinson-yhdistykset säilyttävät nimensä.

STEA-avustuksia oletetaan olevan aiempaa vähemmän tulevaisuudessa. Se vaikuttaa myös yhdistysten toimintaan, sillä yhdistykset saavat STEA-tukea Parkinsonliiton kautta. Hakemuksessa määriteltävien käyttökohteiden lisäksi toiminnan tulee olla laadukasta ja vaikuttavaa, käyttöselvitykseen on oltava muitakin arvioita kuin että kaikille tuli hyvä mieli. Tämä osaltaan lisää yhdistys-byrokratiaa, vaikka tarkoitus on keventää sitä.

Alkuvuodesta pyydetty vapaaehtoinen tuki liitolle on herännyt sekä hämmästyttäen että vastustusta. Suomessa rahoitus perustuu tukiin ja avustuksiin sekä jäsenmaksuihin. Muualla maailmassa useat järjestöt toimivat lahjoitusten ja varainkeruukampanjoiden avulla. Toisaalta muualla saattaa olla merkittävän suuria tukijoita ja jatkuvasti isoja summia lahjoitettavia yrityksiä, lisäksi monet säätiöt toimivat samalla tavalla kuin Suomessa liitot ja yhdistykset.

Parkinsonliiton muutoksista suurin, omistusosuus Kiinteistö Oy Suvituulesta on myyty, eikä omia kuntoutus- ja kurssitiloja enää ole. Kesän jälkeen liiton toimitilat ovat Turun keskustassa. Kuntoutustoimintaa jatkaa Neuropiste Oy, jossa Parkinsonliitto on osaltaan mukana. Syksyllä haetaan uutta toiminnanjohtajaa, kun Hanna Mattila siirtyy eläkkeelle joulukuun alussa.

Kaarina Malm

KESÄTARJOUS PARKINSONLIITON JÄSENILLE

Neuropiste Oy tarjoaa erikoisetuna TOIMINTAKYKYARVIOINNIN, johon sisältyy kotiharjoitteiden ohjaus sekä myöhemmin kotiharjoitteiden tarkistus.

Toimintakykyarvion hinta on 125 €. Tarjous on voimassa 30.7.2021 saakka. Ota yhteyttä 040 180 7338 tai hki-ajanvaraus@neuropiste.fi

Kerro aikaa varatessasi, että kyseessä on erikoistarjous. Neuropiste Oy on Arabianrannassa, Arabiankatu 17



Yhteisiä hetkiä



Kursseillemme
voit osallistua
kaikkialta
Suomesta

LIKEHÄIRIÖ- SAIRAUKSIEN KUNTOUTUSKURSSIT

Toteutamme Kelan kustantamia kuntoutuskursseja Parkinsonin tautia sairastaville Kuusamon Tropiikissa sekä Lohja Spa Resortissa.

Hae nyt syksyn kurseille!

LUE LISÄÄ kurseista ja kurssille hakemisesta:

<https://www.coronaria.fi/kuntoutuskurssit-ja-valmennukset/liikehairiosairauksien-kuntoutuskurssit/>

LISÄTIETOA: Essi Järvinen 040 486 5816 tai 010 525 8801
essi.jarvinen@coronaria.fi



OLI IHANA KATSELLA TAKSIN
IKKUNASTA RUSKEAA KEVÄT LUONTOA
JA IHMISIÄ

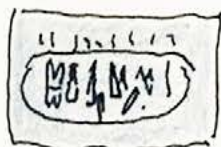
TEIN RETKEN
JA KAIKKI



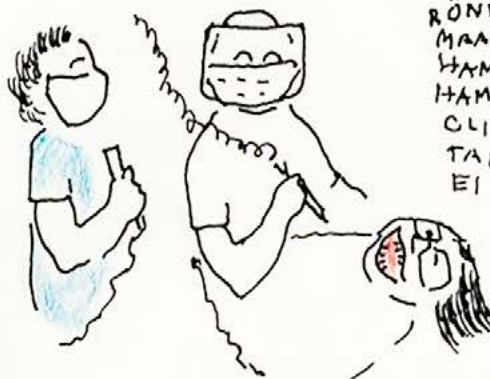
ULKO MAAILMAAN
OLI KUIN ENNEN!

HAMMASLÄÄKÄRIN
PORTAIKKO OLI YHTÄ
JUHLAVA KUIN ENNEN

A



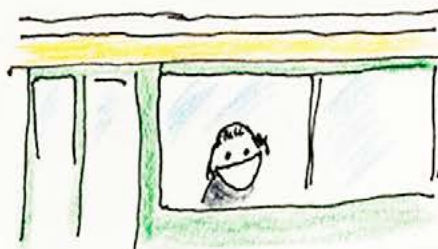
B



RÖNTGEN KUVASSA OLI LOUOV.
MAAN ALLA LOJUNEEN MUUMION
HAMPAAT. (A)
HAMMASLÄÄKÄRI JA -HOITAJA
OLIVAT YHTÄ SULOISIA JA
TAITAVIA KUIN ENNEN. (B)
EI REIKIÄ!



ALEKSANTERI IHAILIJOINEEN OLI
PAIKALLAAN EIKÄ TAIVAL SEMAA -
TINTORIN HALKI OLLUT YHTÄ
VUVUTTAVA KUIN ENNEN.



AH, NÄIN
ALEKSANTERIN-
KADUN!



VAIHTOPYSÄKKI OLI,
AH, NIIN TUTTU!



JAKSOIN KÄYDÄ
KAUPASSAKIN JA
MATKA KOTIIN OLI
SIEDETTÄVÄ.
ON ALENNETTAVA
VAATIMUSTASOA
JAKSAMISEN
SUHTEN.

HAUSKA PÄIVÄ