

17. VUOSIKERTA

PARKKIS

4/2015





Tulipa mieleeni, että...

Kuluneen vuoden aikana on Parkkis-lehden numeroissa ollut paljon tapahtumailmoituksia. Niissä on kerrottu tarkasti aika, paikka, ilmoittautumisosoite, mihin mennessä, maksun tili ja viitenumero. MUTTA: joskus lienee paikallaan näin vuoden lopussa kerrata käytännön asioita, onhan meille kaikille tuttu lausahdus ”**kertaus on opintojen äiti**”, niin asiat hoituvat paremmin vuonna 2016!

Kun esimerkiksi tapahtuman ilmoittautumispäivämäärä ja maksupäivä on sulkeutunut, me sihteerin kanssa aloitamme laskutoimitukset eli tietojen yhteenvedot ja edelleen toimittamiset/tilaukset. Sitten alkaakin ilmetä erilaisia puttuvia osioita tiedoista:

- * maksajan nimi
- * henkilömäärä/osallistujat
- * maksun viitenumero

ja lista jatkuu edelleen:

- * joku ei ole lukenut ilmoittautumisen yhteydessä ”viimeistään” päivämäärää
- * joku ei ole lukenut kenelle ilmoittaututaan joko puhelimitse tai sähköpostitse
- * joku ei ilmoita tarjoiluun liittyvistä alergioista.

Kun pyydämme ilmoittautumisia ”tarjoilun takia”, se tarkoittaa, että montako kahvia/kahvileipäannosta/ruoka-annosta tilaamme. Tilauspaikka laskuttaa yhdistystä tilatuista määristä. Mitä sitten seuraa siitä ”kun ei ole ilmoittautunut ja tulee mukaan”? Silloin täytyy tulijan itsekin ymmärtää tilanne, ettei heti syöksy tarjoilupöydän antimiin käsiksi! On hyvä tapa ilmoittaa myös peruutuksesta.

Hyvät ystävät! En halua ”osoitella sormella” ketään, mutta yhteisen edun takia, hoitamalla asiat sovitusti, pääsemme hyvään lopputulokseen ja kaikille jää hyvä mieli tilaisuuksista!

Kiitos Sinulle lehtien lukutarkkuudesta!

Ystävällisesti

Anneli Vuoristo-Salonen
Puheenjohtaja



Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Paciuksenkaari 8 B 18
00270 HELSINKI
puh. 050 359 88 86
upy.ry@kolumbus.fi
www.upy.fi

Puheenjohtaja

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

Toimistosihteer:

Anu Kivelä
upy.ry@kolumbus.fi

Parkkis-lehti

Toimitus Anu Kivelä

Taitto ja ulkoasu:

Datamies^{TMI}

Kansikuva:

Olavi Peltonen: Ruusunkiulukoita

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset:

050 359 88 86
Vuonna 2015 neljä numeroa,
30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti:

Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 100

Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708
Lehti ilmestyy myös
nettiversiona
Seuraava Parkkis ilmestyy
helmikuussa 2016.

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

Toimiston aukioloajat

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



YHDISTYKSEN HALLINTO 2015

Puhejohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen

Kunniapuheenjohtaja

Heikki Teräväinen

Hallituksen jäsenet

Ari Erti
Jari Hartikainen
Anu Jänis
Martti Leppänen
Seppo Nieminen
Marja Pitkänen
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Seppo Kaakkola
(varajäsen)
Vili Sarvas (varajäsen)

Toiminnantarkastajat

Stig-Erik Haga
Ritva Helameri
Liisa Erähalme (vara)

Liittokokousedustajat vuodelle 2015

Ari Erti
Martti Leppänen
Marja Pitkänen
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Anneli Vuoristo-Salonen

Varaedustajat vuodelle 2015

Anu Jänis
Vili Sarvas

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa

Ariel Gordin (puheenjohtaja)
Anneli Vuoristo-Salonen
Ari Erti (varajäsen)
Martti Leppänen (varajäsen)

Liikuntavastaava

Kristian Åberg

PARKKIS 4/2015

4-5 MATKAILU

Parkkikset valloittivat Pärnun

- 6** *Lähtisitkö kanssamme rapakon taa? Oiva-kerho matkaa Yhdysvaltoihin 4. Maailman Parkinson-kongressiin.*

7 PARKKIS PÅ SVENSKA*Mr och Ms Parkinson planerar uppföljning på fjolårets släktmöte!***8** LÄÄKETIEDE*Puhetta piuhoista ja pumpuista. Uudenmaan Parkinson-yhdistys järjesti 1.10.2015 pumppu- ja piuhaillan.*

- 9** *Voiko Parkinsonin taudin haistaa?*

9 KEVENNYS**10** MATKAILU*Terveisiä omaisten ja läheisten virkistysretkeltä***11** KERHOT TOIMIVAT**12-13** TAPAHTUMAKALENTERI**14** KERHOT TOIMIVAT**15** PARKKIS-LEHDEN BLOGI*Yhteisötanssia***16** RISTON TURINAA*Kirkkaanpunainen vaappu***17** KERHOISTA KUULTUA*Etelä-Kymenlaakson Parkinson-kerholaisten liikuntaretki***18** LIIKUNTA*Pelkkistä, pukkaa ja kanakeittoa Ruskiksella 6.11.2015***20** KERHOISTA KUULTUA*Porvoon mitalla. Espoota juhlimassa.***22** KULTTUURI*Olavi Peltonen – Luonto-aiheiden ja ikonien maalaja*

Hyvät yhdistyksemme jäsenet



Kuluvan vuoden toimintasuunnitelman teemaa **TTT** (Tieto-Toiminta-Tuki) on toteutettu sekä yhdistyksen että kerhohen järjestämien erilaisten tilaisuuksien myötävaikutuksella. Luennoitsijoiksi on saatu eri alojen asiantuntijoita. Myös Upy:n julkaisemissa Parkkis-lehdissä on tämän vuoden numeroissa ollut lukuisia lääketieteellisiä julkaisuja. Koska lehtiä on jaettu myös Uudenmaan alueen sairaaloille, neurologeille, terveyskeskuksille, lääkärikeskuksille, hoitoalan oppilaitoksille, palvelutaloille jne., ovat lehdet osaltaan levittäneet tietoa Parkinsonin taudista. Parhaimmat asiantuntijat ja tiedon välittäjät olette kuitenkin te itse tautia sairastavat. Kaikki työ on tehty vapaaehtoisvoimin ja haluan kiittää teitä antamastanne työpanoksesta.

Omaiset ja läheiset, te ansaitsette myös kiitoksen; teette hoivatyötänne 24/7 ja periaatteella ”kaveria ei jätetä”. Moni teistä hoitaa ilman omaishoitopalkkiota ja vapaapäivää. Toivottavasti kuntien päättäjät osaavat arvostaa kotona tehtyä hoitotyötä ja tekevät asian suhteen positiiviset ratkaisut anomuksille. On mielenkiintoista jäädä odottamaan lopullista Sote-uudistusta. Tärkeintä kaikille potilaille on saada parasta mahdollista hoitoa ilman pitkiä odotusaikoja ”säättyyn ja paikkakuntaan” katsomatta.

Syksy on tärkeiden kokousten ja henkilövalintojen aikaa. Vahdinvaihto tapahtui Suomen Parkinson-liiton johdossa: kiitämme Liiton monivuotista puheenjohtajaa, professori Ariel Gordinia (myös UPY:n jäsen) hyvin tehdystä työstä ja toivotamme hänelle leppoisia ”eläkepäiviä”. Liiton uutena puheenjohtajana v. 2016 aloittaa professori, neurologi Markku Partinen (myös UPY:n jäsen). Toivotamme hänelle onnea ja menestystä uudessa tehtävässä.

UPY:n omassa syyskokouksessa valittiin uusia hallituksen jäseniä erovuoroisten tilalle. Kiitän entisiä ahkeruudesta ja toivotan uudet tervetulleiksi yhdistyksen hallitustyöskentelyyn. Talousasiaa: koska eurot eivät kasva puiden oksilla, niin myös yhdistys joutuu tiukan talouden takia pitämään rahapussin nyörit melko kireällä. Syyskokouksen päätöksellä jäsenmaksun suuruus säilyy v. 2016 entisenä (35 e/jäsen) ja tästä summasta maksamme Parkinson-Liitolle 10 e/jäsen. Kiitos hallituksen raha- ja tilivastaaville tarkasta työstänne.

Joulupalot syttyvät, joulukonsertit kutsuvat kuulijoita ja valmistaudumme vähitellen Joulun viettoon. Joulun on läheisyyden ja toisistamme välittämisen aikaa. Tehkäämme tästä joulunajasta lämminhenkinen, yhdessäolon kiireetön tapahtuma.

Kiitän jokaista yhdistyksemme jäsentä ja yhteistyökumppaneitamme tekemästänne arvokkaasta vapaaehtoistyöstä yhdistyksen hyväksi ja toivotan kaikille

HYVÄÄ JOULUA JA KAIKKEA HYVÄÄ VUODELLE 2016

Jag tackar för gott samarbete under det gångna året och önskar er alla
GÖD JUL OCH GOTT NYTT ÅR 2016

Anneli Vuoristo-Salonen
Puheenjohtaja



Parkkikset valloittivat Pärnun

Pärnun kaupunki Virossa sai viikon ajan 25–31.10. vieraakseen 53 Parkinsonin tautia sairastavaa tai heidän omaistaan.

Pärnun autiot rannat houkuttelivat lenkkeilijöitä jo aamuvarhaisella kävelemään.

Tietoa edenneen Parkinsonin taudin NYKYHOIDOSTA TI 8.12. klo 12:30–16:00

PAIKKA: Jorvin sairaalan auditorio, Turuntie 150, Espoo.

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

Ilmoittautuminen internetissä osoitteessa: <https://my.surveypal.com/parkinson-espoo> tai puhelimitse Ilari Huhtasalolle 7.12. klo 12–16 numeroon 0400 856 005.

Ilmoittauduthan ajoissa, mukaan mahtuvat sata ensimmäistä.

OHJELMA:

- 12:00 Tilaisuuteen kokoontuminen
- 12:30 Edenneen Parkinsonin taudin nykyhoidot, LT, neurologian erikoislääkäri Marjatta Pohja
- 13:00 Puheterapeutin puheenvuoro, Meri Kaartinen
- 13:30 Kahvitauko
- 14:00 Fysioterapeutin puheenvuoro, Miia Malmberg
- 14:30 Neurologian pkl:n sairaanhoitajan puheenvuoro, Marjo Kumpulainen
- 15:00 Potilaan puheenvuoro
- 15:15 Parkinson-liiton puheenvuoro
- 15:45 Tilaisuus päättyy

EDENNEEN
PARKINSONIN
TIETOPÄIVÄT



FIDU0150522/10.2015



abbvie



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf



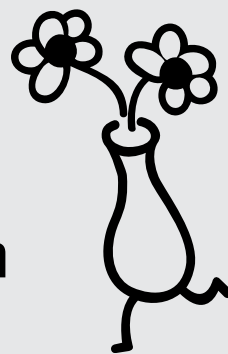
Keilakisojen mitalikolmikko: Pertti Metso, Jouko Säämänen ja Seppo Nieminen.

Wasa Spa hotelli loi oivalliset puitteet viikon tapahtumille. Ensimmäistä kertaa voidaan varmaan sanoa, että saman pöydän ääreen mahtuivat Huntingtonin tautia, dystoniaa ja Parkinsonin tautia sairastavat. Perinteisten kylpylähoitojen lisäksi viikkoon mahtui monia tapahtumia. Tervetuloillassa vierailivat Pärnun Parkinson-kerhon edustajat kertoen toiminnastaan sekä taudin asemasta Virosta.

Keilakisoihin osallistui 24 kilpailijaa. Voiton vei Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon Jouko Säämänen. Boccia oli vuorossa lähes joka päivä. Kahtena iltana parkinsonilaiset täyttivät parketin Seppo Juhanin huolehtiessa musiikista taattuun tapaansa valsseista rokkiin. Illan pimetessä osa väestä valloitti paikallisia karaoke paikkoja. Viikko vierähti nopeaan. Matkan järjestämisvastuu oli Keski-Uudenmaan Parkinson-kerholla apunaan Joensuun Parkinson-kerho ja SJOY Travels. Osallistujia näiden kahden kerhon lisäksi löytyi niin Turusta kuin Tampereelta ja Etelä-Suomen kerhoista. Matka oli hyvä esimerkki rajat ylittävästä yhteistyöstä. Saatujen palautteiden mukaan suunnitellaan uutta matkaa ensi syksyksi.

TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Tue Parkinson-työtä!



Lahjoitukset

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimintaa voi tukea myös lahjoittamalla rahaa suoraan yhdistyksen tilille. Pienikin lahjoitus on tervetullut. Tilille voi myös ohjata merkkipäivien tai hautajaisten kukkatervehdysrahat tai testamenttilahjoitukset. Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tili on FI16 1501 3007 2011 69, viitenumero 9991.

Lähtisitkö kanssamme rapakon taa?

Oiva-kerho matkaa Yhdysvaltoihin 4. Maailman Parkinson-kongressiin.



Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen työikäisten Oiva-kerho kokoaa delegaation kongressimatkalta, johon ovat tervetulleita kansainvälisestä vuorovaikutuksesta kiinnostuneet ja matkustuskykyiset Parkinsonin tautia sairastavat ja heidän läheisensä tai avustajansa. Arvioimme delegaation kooksi 20 henkeä.

Seuraavaan Maailman Parkinson-kongressiin on yhdeksisen kuukautta aikaa. Se pidetään vuoden 2016 syyskuussa Portlandissa, Oregonin osavaltiossa Yhdysvalloissa.

Las Vegasin kautta kongressiin

Kongressi on nelipäiväinen, mutta delegaatiomme on matkalla kaksi viikkoa. Suunnitelmana on kiertää ensimmäisellä viikolla länsirannikko, kohteina Los Angeles, San Francisco ja Las Vegas. Matkaa tehdään lentäen ja vuokrabussilla.

Toinen viikko on omistettu 4. Maailman Parkinson-kongressille. Kongressin erikoisuus ja vahvuus on se, että se kokoaa yhteen niin tutkijoita, hoitohenkilökuntaa, järjestöväkeä kuin Parkinsonin tautia sairastavia ja heidän tukijoukkojaan. Maailmankongressi on ai-
nutlaatuinen yhteisen tiedon ja

kokemusten vaihdon foorumi sekä mahtava tilaisuus kansainväliseen verkostoitumiseen.

Rahoituksen hankintaa

Parinkymmenen hengen porukalla matka- ja majoituskulut ovat henkeä kohti 3000 – 3500 euroa. Tavoitteemme on kerätä osa tästä yhteisellä varainhankinnalla.

Myymme yhdessä kirjoitettavaa teosta, työnimeltä ”Matkapäiväkirja 2016”, ennakkoon hinnalla 25 €. Kirja on moniääninen kuvaus kongressimatkastamme. Tavoite on 200 kirjan myynti. Kirjaa voi tilata allekirjoittaneelta. Kirja toimitetaan ennakkotilajille loppuvuonna 2016.

Haemme myös avustuksia delegaatiolle sekä järjestämme Amerikka-henkiset tukijuhlat vuoden vaihteen jälkeen.

Matkalle mukaan lähtevä Jari Hämäläinen Nummelasta näkee myös sponsorituen mahdollisena. ”Moni yritys haluaa erottua sosiaalisen sponsoroinnin avulla. Oma työnantajani on juuri julkaissut uuden sponsorisopimuksen pyörätuolissa istuvan moottoripyöräilijän kanssa.”

Miksi matkalle?

Miksi tällainen kongressimatka on tärkeä ja miksi se ansaitsee Parkinson-järjestöjen hyväksynnän ja tuen?

Ensinnäkin matkan järjestäjäkerholle ja -yhdistykselle se antaa mahdollisuuden toimia Suomessa edelläkävijänä kansainvälisessä toiminnassa. Toiseksi kongressin uutena Partnerina Suomen Parkinson-liitto voi osoittaa pitävänsä kongressia tärkeänä tutkijoiden, hoitohenkilökunnan, järjestöväen ja Parkinson-potilaiden kohtauspaikkana.

Kolmanneksi kongressimatkan tuliaisina on kansainvälisen tiedon ja kokemuskentän tuoma rikastuttava vaikutus suomalaiselle Parkinson-yhteisölle mm. artikkeleiden, sosiaalisessa mediassa jaettavien kirjoitusten ja kuvien sekä julkaistavan matkakirjan avulla – unohtamatta suusanallista matkakokemusten kuvausta.

Ja neljänneksi delegaatio on Suomen näyteikkuna maailmalle. Kongressissa luodaan kontakteja, joissa kerrotaan Suomen Parkinson-tilanteesta. Yhteystietoja vaihtamalla vuorovaikutus jatkuu parhaimmillaan vuosia.

Miten mukaan?

Jos matka neljanteen Maailman Parkinson-kongressiin kiinnostaa, ota yhteyttä minuun ja ilmoittaudu delegaation sähköpostiryhmään. Minut tavoittaa sähköpostitse osoitteella montonentimo13@gmail.com tai puhelimitse numerosta 050 433 8041.

Tai tee nojatuolimatka tilaamalla ennakkoon Matkapäiväkirja 2016!

Mr och Ms Parkinson planerar uppföljning på fjolårets släktmöte!

Mistä tietoa?

Kongressimatkasta on tietoa Parkinson työssä -sivuston blogissa- ni sekä tapahtumakalenterissa: <http://www.parkinsontyossa.fi/>

Facebookissa delegaatiolla on oma sivu, jota kannattaa alkaa seurata: <https://www.facebook.com/suomiwpc2016>

Maaillankongressin sivut: <http://www.wpc2016.org/>

Teksti ja kuva: Timo Montonen



Paljon työssään matkustanut Jari Hämäläinen odottaa mielenkiintoista matkaa 4. Maaillan Parkinson-kongressiin.

Den 22 oktober 2014 ordnades i Helsingfors ett helt svenskspråkigt Symposium med Parkinson som tema. Inbjuden föreläsare var Per Odin, professor i Lund och Bremerhafen uppstöttad av lokala Parkinsonkändisar.

Målsättningen var att samla hela Svenskfinlands Parkinsonfamilj med följande målsättning:

- Alla med intresse av Parkinson och med goda kunskaper i svenska inbjöds
- Kvaliteten på föreläsningarna skulle vara hög
- Ekonomin fick inte vara ett hinder – gratis inträde
- Föreläsningssalen högklassig
- Närliggande tjänster satsade vi också på, bl a litteraturanskaffningstips.

Vi var stora optimister – hyrde en sal för 100 personer på Lyxhotellet Radisson Blu Royal i centrum av Helsingfors. Närvarande var 139. Vi lyckades pressa in alla med hjälp av ett angränsande utrymme och responsen var mycket positiv. Vi hade långväga åhörare från Österbotten med tåg och östra och västra med bussar.

Vi har blivit kontaktade med frågan: Kan ni inte ha ett uppföljande nytt Symposium?

Vi blev först förskräckta. Kan vi ta samma risk en gång till – ekonomisk och mental?

Vi litar på att de stiftelser som stöttat oss förra gången ställer upp också nu!

Nu utgår vi från att hela släkten Parkinson ställer upp! Vi kommer att göra vårt bästa!

Vi har hyrt festsalen på Radisson Blu Royal, Runebergsgatan 2 i Helsingfors absoluta centrum, Kampen. Salen rymmer max 200 personer, 150 om alla sitter vid bord (klassrum).

Dagen är måndagen den 31 oktober 2016 dvs om nästan ett år.

Välkomna till Parkinsonfamiljens släktmöte! Gör redan nu en anteckning i almanackan!

Mr och Ms Parkinson

genom

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb



KOTKAN II UUSI APTEEKKI

Hyvää apteekkipalvelua jo vuodesta 1906

KOTKAN II UUSI APTEEKKI
Kauppakeskus Pasaati
www.kotkanuusiapteekki.fi

Aukioloajat: ma-pe 8.30–20.00, la 8.30–16.00, su 12.00–16.00



Puhetta piuhoista ja pumpuista

Uudenmaan Parkinson-yhdistys järjesti 1.10.2015 pumppu- ja piuhaillan.

Tilaisuuteen oli saatu alansa asiantuntijat esittelemään hoitoja ja vastaamaan yleisön kysymyksiin. Aihe kiinnosti ja illan antia kiitettiin.

Illan aloitti osastonylilääkäri, neurologian dosentti Eero Pekkonen HYKSin neurologian klinikalta. Hän puhui syväaivostimulaatiosta Parkinsonin taudissa, valinnasta, säädöistä ja seurannasta. Pekkonen kävi ensin läpi eri hoitomuotoja. Syväaivostimulaatio eli DBS (Deep Brain Stimulation) eli piuhat on ollut Suomessa käytössä vuodesta 1995, jatkuva levodopainfuusio eli pumppu vuodesta 2006. Apomorfiini-infuusio on mahdollisesti tulossa seuraavaksi meillekin. Mikään näistä hoidoista ei valitettavasti paranna eikä estä taudin etenemistä, mutta kohottaa elämänlaatua. Pekkonen käsitteli hoitoon kuuluvaa potilaan tutkimista, soveltuvuutta, varsinaista operaatiota ja sen riskejä sekä jat-

kotoimenpiteitä. Laitteen säätö vie usein aikaa, hyvään lopputulokseen päästään ehkä vasta puolen vuoden päästä.

HYKSin gastrokirurgi Marianne Udd puolestaan kertoi Levodopa-infuusiohoidosta edenneessä Parkinsonin taudissa. Tämä hoitomuoto on tehokas, mutta kallis: yhden Levodopa-pumppu-hoidon hinta vastaa noin seitsemää syvä-

aivostimulaatiohoitoa. Uddkin kertoi, mitä asioita selvitetään ennen leikkausta, miten itse toimenpide tehdään ja mitä sen jälkeen tapahtuu. Meilahdessa pumppuleikkauksia on tehty 60. Yleensä potilaat ovat erittäin tyytyväisiä.

Kolmantena puhujana tietois-kuillassa oli sairaanhoitaja Tanja Nojonen. Hän keskittyi potilaan hoitoon osastolla, laitesäätöihin ja ohjeisiin.

Asiantuntijat saivat vastailla moninasiin kysymyksiin. Mukanaolijat pitivät tilaisuutta oikein onnistuneena. Laitetoimittaja Medtronic tarjosi kaikille maittavat kahvit.



Voiko Parkinsonin taudin haistaa?

BBC uutisoi hiljan skotlantilaisesta naisesta, joka kertoi pystyvänsä haistamaan henkilöt, joilla on Parkinsonin tauti.

Tämä 65-vuotias Joy Milne huomasi kykynsä jo vuosia sitten, kun hänen nyttemmin edesmennyt aviopuolisonsa sairastui Parkinsonin tautiin. Joy Milne kertoo, että hän havaitsi miehensä hajun muuntuneen jo useampi vuosi ennen varsinaista Parkinson-diagnoosia. Hän vakuuttui kyvystään käytyään miehensä kanssa potilasyhdistyksen tilaisuuksissa, joissa hänestä myös muut potilaat haisivat erilaiselta kuin terveet ihmiset. Hän kuvaa hajun olevan lähinnä myskin hajua. Myski on alun perin eristetty eläinten, kuten myskihirven talirauhasista, mutta nykyisin sitä valmistetaan kemiallisesti ja käytetään mm. parfyymeissä. Sen tuoksua kuvataan voimakkaaksi ja myös ärsyttäväksi.

Vasta miehensä kuoltua Joy Milne mainitsi tästä kyvystään Edinburghin yliopiston tutkijoille, jotka kiinnostuivat asiasta. He ovat nyt testanneet Joy Milnen kykyä antamalla hänelle 12 paitaa haisteltavaksi. Näistä kuusi oli Parkinson-potilaiden ja toiset kuusi terveiden henkilöiden paitoja. Joy Milne pystyi tunnistamaan oikein kaikkien potilaiden paidat ja viiden terveen paidat, mutta yhden terveen henkilön paidan hän arvioi kuuluvan Parkinsonin tautia sairastavalle. Kiintoisaa on, että tällä henkilöllä todettiin runsas puoli vuotta myöhemmin Parkinsonin tauti.

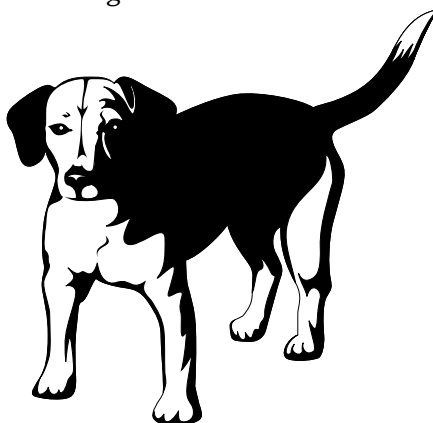
Voiko tämä olla mahdollista? Tiedetään, että Parkinsonin taudissa talineritys lisääntyy ja tämä voisi olla jotenkin selitys asialle. Tietääkseni koskaan aikaisemmin ei kuitenkaan ole kuvattu, että po-

tilaiden haju olisi muuntunut. On kyllä kuvattu, että levodopaa käytävillä ihon haju voi olla erilainen, mutta tässä ei siis ole kyse siitä. Olen itsekin tavannut tuhansia Parkinson-potilaita enkä ole havainnut heillä mitään erityistä hajua, mutta luultavasti minun nenäni on paljon huonompi haistamaan kuin Joy Milnen.

Jos tämä hajuasia pitää paikkansa, avaa tämä uuden helpon diagnostisen mahdollisuuden. Hajutestillä voitaisiin löytää Parkinson-potilaat ennen kuin heille kehittyy varsinaisia taudin motorisia oireita. Tällaista testiä Edinburghin yliopiston tutkijat nyt kehittelevät.

Itse ajattelisin, että eikö olisi helpompaa kouluttaa koiria haistamaan, niillähän on kuitenkin tuhansia kertoja parempi hajuaisti kuin ihmisellä. Olisihan se mukavaa, jos koira haukahtaisi ja heiluttaisi häntää Parkinsonin taudin merkiksi, kun potilas astuu lääkärin huoneeseen. Diagnoosi olisi sillä selvä ja lääkärin ei tarvitsi kuin kirjoittaa resepti potilaalle.

Tätä odoteltaessa,
parhain terveisin
Seppo Kaakkola
neurologi



TALVI-ILTOJEN PÄHKINÖITÄ

PALJONKO SAIT PISTEITÄ?

A Kumpi on pinta-alaltaan suurempi

(5 pist)

Kypros?
Sardinia?

B Minkä maan pääkaupunki

(5 pist)

Podgorica?

C Minkä maan kansalliskukka

1 Lilja?

(3 pist)

2 Neilikka?

(2 pist.)

D Mikä on 1 Kanadan korkein vuori?

(3 pist)

2 Kanadan pääkaupunki?

(2 pist)

E Mitä on Polyteismi?

(3 pist)

Isolationismi?

(2 pist)

Vastaukset sivulla 17



Fiskarsin ravintola Wärdshus eli Wärrsy.

Iloiset matkalaiset Fiskarsissa.

Terveisiä omaisten ja läheisten virkistysretkeltä

Parkkis 2/2015-lehden pudottua postiluukusta huomasin mielenkiintoisen ilmoituksen retkestä 14.9.2015 ja ilmoittauduin heti mieheni sisaren kanssa mukaan.

Helsingin Kiasman edessä busi odotti meitä lähtijöitä ja tasan klo 9.00 lähdimme matkaan. Mukana oli bussilastillinen väkeä, jotkut jo tuttuja ennestään ja uusia tuttavuuksia solmittiin päivän aikana. Liikkeelle lähdetyämme yhdistyksen puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen tarttui mikkiin ja kertoili kaikkea mielenkiintoista asiaa matkan edetessä, välillä myös vitsejä!

Matka eteni joutuisasti ja pian olimmekin Tammissaarella, joka on Raaseporin kaupungin suurtaajama nykyisin. Paikallinen opas liittyi seuraamme ja hän kertoi paikkakunnan historiasta. Saimme mm. tietää, että Ruotsin kuningas Kustaa Vaasa oli v. 1546 antanut määräyksen Tammissaaren kaupungin perustamisesta satama- ja kalastuspaikaksi. 1800-luvulla kaupungissa kävi koulua Elias Lönnroth ja hän patikoi Sammattiin jokaisena viikonloppuna.

Tammissaarella on hyvin hoidettu, suojeltu puutaloalue Barckens Udde kapeine kujineen. Alue

koostuu 1700 ” 1800-luvun rakennuksista. Vierailimme myös Museokeskus Ektassa, jossa saimme tutustua kuuluisan naistaiteilijamme Helene Schjerfbeckin pysyväisnäyttelyyn. Taiteilijalla on myös oma nimikkopuisto ja siellä merenrannalla hän maalasi paljon. Myös oppaamme harrastaa maalausta, onhan hän sukua ko. taiteilijalle. Sekin oli hauska kuulla, että Tammissaarella on avattu Suomen ensimmäinen kävelykatu. Kaupunki on kaksikielinen, 81 % ruotsia puhuvia ja 17 % suomea puhuvia. Sitä ei kerrottu, mitä kieltä 2 % väestö puhuu! Kiertelymme päätteeksi nautimme kahvit kuuluisassa Cafe Gamla Stanin perheyrytyskahvilassa suurten, vastaleivottujen mansikkaleivosten kera. Kahvila on vallan viehättävä paikka vanhassa puutalossa!

Jatkoimme bussimatkaa kohti Fiskarsin ruukkia. Saimme mukaan paikallisen oppaan ja hän kertoi meille ensin Suomen vanhimman, jo 1630-luvulla perustetun Antskogin ruukin vaiheista. Kovin oli-

vat värikkäät, historialliset vaiheet kummankin ruukin alueella. Aikoinaan kun kartanonomistaja järjesti jänisjahdin, jänikset ammuttiin kartanon parvekkeelta! Nykyisin Fiskarsin ruukissa asuu eri alojen taiteilijoita. Alueella on yksi elintarvikekauppa, Fiskars-yhtiön ja taiteilijoiden myymälöitä. Rakennukset ovat vanhoja ja taidokkaasti entisöityjä. Luonto kiinnitti samoin huomiotamme; oli runsasta vehreyttä, kauniita suuria, vanhoja puita hyvin hoidettuine ympäristöineen. Tunnettu ravintola Fiskars Wärdshus odotti jo meitä. Nautimme maittavan lounaan jälkiruokineen pöytiin tarjoiltuna. Wärdshus on kaunis vanha rakennus, joka toimii myös hotellina.

Mielenkiintoinen retkipäivä erilaisine kohteineen oli mieltä kohahtava ja paluumatkalla bussissa juttu luisti vauhdikkaasti. Tässä oli vain pieni kuvaus siitä mitä matkalla koimme.

Suuret kiitokset Upy:lle ja hyvälle bussinkuljettajalle, joka tasaisen varmasti ajoi meidät paikasta paikkaan.

Matkaseurasta kiittäen
Maija-Liisa Vakkilainen,
omaisjäsen

Espoo

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18. Tapiolan palvelukeskuksessa, Itätuulenkuja 4.

Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmä ja omaisryhmä kokoontuvat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.00 Tapiolan palvelukeskuksen Ideariihessä

Liikunta

Tiistaisin klo 11-12 keilailu: Tapiolan keilahallissa

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00

Parkinson-jumppa Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa.

Perjantaisin klo 19-21 pukka Tähtiniityn koululla

Lauantaisin klo 14.30 – 16.30 pukka Tähtiniityn koululla

Helsingforsnejden

Möten

Den andra onsdagen i månaden kl. 14.00-16.30, Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 van (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda.

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb

Kristian Hallbäck, ordf

kristian.hallback@kolumbus.fi

0400 441 445

Christian Andersson, v-ordf

christian.andersson@kolumbus.fi

040 7544 362

Inge Hallbäck, sekr

inge.hallback@kolumbus.fi

040 5787 568

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kaksi kertaa kuukaudessa, parittomien viikkojen tiistaisin klo 14.30 – 16.30 Matteuksen kirkolla, Turunlinnantie 3, Itäkeskus, Helsinki.

Liikunta

Maanantaisin Kampin liikuntakeskuksessa, Malminkatu 3 D klo 13 – 15: pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia. Muusta toiminnasta saat tietoa tapaamisissa ja kerhon yhteyshenkilöiltä.

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä arkitiistaina klo 17 Malmin kirkon takkahuoneessa.

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Torstaisin klo 15-16.30 Munkkiniemen palvelukeskuksessa, 2. kerroksen sali, Laajalahdentie 30, Helsinki

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla
<https://parkinsonlansihelsinki.wordpress.com/>

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 15 - 18 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6. Asiantuntijaluentoja, vertaistukikeskusteluja, sairauteen liittyvien aiheiden ja tuotteitten esiintuomista.

Liikunta

Pukkaa viikoittain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa.

Keilaus keskiviikkoisin klo 12 keilahallilla.

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikoittain perjantaisin klo 12 – 14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10.

Kuukausikokouksien yhteydessä tuokio tuolijumppaa, istumatanssia tai kipukoukkuvoimistelua.

Keski-Uusimaa

Vuoden ensimmäinen kuukausitapaaminen 11.1.2016 Keravan Viertolassa alkaen kello 17.00. Esillä DORO-matkapuhelimit sekä kiinalaisen Chikung –voimistelun esittely. Muut kuukausitapaamiset aina kuukauden ensimmäinen maanantai (1.2., 7.3. Vuosikokous, 4.4., 2.5.). Katso www.ku-parkkis.fi.

Liikunnat keväällä

tiistai Tuusulan Uimahalli Vesijumppa 13.00- 13.30

keskiviikko Keravan Keilahalli

14.00 -16.00 keilailu

torstai 15-17 Killan koulu Kerava Pukka ja Pelkkis

torstai 17-18 Viertolassa Chikung-voimistelu

Retkiä

Kevään aikana retkeilemme mm. Yleisradioon ja teemme luontoretken. Kesäkuussa vuorossa on Tallinna ja lokakuussa kylpylämatka Viroon.

Lisätietoja:

puheenjohtaja Seppo Nieminen 050 1814, sihteeri Terhi Hero 040 742 83 28.

Tutustumisretki YLE:n toimintaan 28.1.2016

Vuoden 2016 ensimmäisen retken kohteena on tutustuminen Yleisradion (YLE:n) toimintaan. Menemme omalla bussilla ja lähtö 28.1. on Järvenpäästä noin kello 12.30 ja lisäksi mukaan otetaan Tuusulan linja-autoasemalta n. 12.45 ja Keravan rautatieasemalta noin kello 13.00. Paluu samaa reittiä noin kello 17.00. Tarkempi aikataulu julkaistaan tammikuun alussa. Retken hinta 10 euroa/osallistuja kerätään bussissa.

Ennakkoilmoittautumiset sähköpostitse info@ku-parkkis.fi

Vuonna 2015 vielä tapahtuu

Perinteiset pikkujoulut ovat vuorossa maanantaina 7.12. Viertolassa. Perinteiset joulumyyjäiset ovat vuorossa joulukuussa.

Tenori Jyrki Anttilan joulukonsertti 10.12. (erä lippuja myynnissä).

Tarkempia tietoja

koko toiminnasta sivuiltamme www.ku-parkkis.fi

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäinen lauantai (arkilauantai) klo 10.00 Gesterbyn Nuorisotalolla, Hevoshaansilta 4, Kirkkonummi

Liikunta

Maanantaisin klo 12.00-13.00 salivoimistelu Kirkkonummen Uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040 508 6064

Keskiviikkoisin klo 13.15-14.00 vesivoimistelu Kirkkonummen Uimahallin terapia-altaalla. Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040 508 6064.

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Etelä-Kymi

Säännölliset kokoukset

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

Joka kuukauden kolmas tiistai klo 14.00 - 16.00 keskustelukerho Haminassa, Veteraanikodissa

2.12.2015 pikkujoulu yhdessä Pohjois-Kymen kanssa

Liikunta Kotka

ma Stevego Areena/Karhuvuori, jumppa ja pukka, alkaa 14.9

ma Kotka opisto/Karhula, äänenhuolto 31.8 - 21.3 klo 14.15.30

ti Kotka opisto/Karhula, jooga-ryhmä 01.9 - 22.3. klo 14 -15.30

ke Kotkan keilahalli, Aittakorpi, keilailu 02.9 klo 10 - 11.30

Kotkassa Uudenmaan yhdistysten keilakisat ke 30.9.

to Naisten käsityökerho kokoontuu kerran kuussa.

Liikunta Hamina

pe uimahallissa, liikuntasali 5 kerr. pukka klo 10 -12 sen jälkeen

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

huom! jumpalle sarjalippuja saatavilla.

Toimisto joululomalla

Uudenmaan Parkinson-yhdistys on joululomalla 18.12.2015 – 10.1.2016 eikä toimistossa ole silloin päivystystä. Kiitämme hyvästä yhteistyöstä, toivotamme rauhaa joulunaikaa ja onnea uuteen vuoteen!

Kampin liikuntavuorot

Viikoittaiset liikuntavuorot jatkuvat viikosta 1/2016 lähtien Kampin liikuntakeskuksessa, Tervetuloa mukaan!

Pelkkis, pukka ja sisäcurling

Maanantaisin 4.1. alkaen, klo 13-15. Salissa pelataan pelejä rinnakkain. Ei erillistä ilmoittautumista.

Jooga

Tiistaisin 5.1. alkaen, klo 12-13, joogaohjaajat Risto Taivainen ja Leena Kontunen. Maksu kaudelta 30 euroa. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon.

Jumpa

Torstaisin 7.1. alkaen, klo 12-13. Maksu kaudelta 30 euroa. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

Avoimet ovet 18.1.2016

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen edeltäjä Uudenmaan Parkinson-kerho perustettiin tammikuussa 1986. Siitä tulee nyt kuluneeksi 30 vuotta. Sen kunniaksi pidämme toimistossa avoimet ovet ja tarjoamme kahvit. Tervetuloa juttelemaan, muistelemaan ja vaihtamaan kuulumisia!

Avoimet ovet

maanantaina 18.1.2016 kello 14 - 18
UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Tule mukaan LAUSUNTARYHMÄÄN!

Syksyllä aloitti lausuntaryhmä. Ajatuksen isä ja ryhmän vertaisvetäjä on jäsenemme lausuntataiteilija Karl-Ivar Seire. Hän on myös Suomen lausujaliiton jäsen ja on harrastanut alaa tosissaan hyvin pitkään. Ryhmässä harjoitellaan lausumista ja mielellään esiinnyttäinkin.

Lausuntaryhmä kokoontuu toimistossa keskiviikkoisin pariaksi tunniksi kerrallaan kello 16.30 alkaen. Vuoden 2016 ensimmäinen kokoontuminen on keskiviikkona 20.1. Ilmoittaudu suoraan vetäjälle. Tervetuloa mukaan!

LAUSUNTARYHMÄ

keskiviikkoisin 20.1. alkaen kello 16.30
UPYn toimistossa, Paciuksenkaari 8 B 18 (sisäänkäynti Maakujan kulmasta) Pikku Huopalahdessa
Ilmoittaudu viimeistään 15.1. vetäjälle Karl-Ivar Seire, puh. 040 583 7595 tai sähköposti k-i.seire@kolumbus.fi

Vertaistukiryhmät

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

Vertaistukiryhmä

kello 16.00, seuraavat maanantait 25.1., 22.2., 21.3., 25.4., 30.5.2016
UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti
Omaisten vertaistukiryhmä
kokoontuu kerran kuukaudessa tiistai-iltaisin
UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Kutsu Uusien Iltaan 18.2.2016

UPY kutsuu täten uudet jäsenet Uusien Iltaan eli tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja tiloihin. Tervetuloa kahville, keskustelemaan ja saamaan tietoa!

Uusien Ilta

torstaina 18.2.2016 kello 17.00 alkaen
UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Keskusteluryhmä vastasairastuneille:

Suljettu neljä kertaa kokoontuva keskusteluryhmä sinulle, joka olet saanut Parkinson-diagnoosin muutaman vuoden sisällä ja haluat tuulettaa tunteitasi suljetun ryhmän suojassa. Kokoonnumme neljä kertaa klo 16.30-18.00 Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tiloissa osoitteessa Paciuksenkaari 8. Kokoonnummekerrat ovat torstaisin 25.2, 3.3, 10.3 ja 17.3.2016. Kartoitamme voimavaroja, evästämme tiedon ja hoidon etsintään sekä tuumimme muuttuvaa elämäntilannetta.

Ilmoittautumiset Ilarille puhelimitse numeroon 0400 856 005 tai sähköpostitse ilari.huhtasalo@parkinson.fi

Kerhotoimijoiden koulutus 1.4.2016

UPY järjestää koulutustilaisuuden kerhotoimijoille jälleen huhtikuussa. Koulutuksessa käsitellään ajan-kohtaisia kerhoasioita. Tarkemmat tiedot lähetetään tuonnempana kerhoille sähköpostitse.

Kerhotoimijoiden koulutus
tiistaina 1.4.2016 Helsingin Vuosaaressa



Yhdistyksen kevätkokous 17.3.2016

Yhdistyksen kevätkokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Käsitellään yhdistyksen toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastajien lausunto edelliseltä tilikaudelta.
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä niistä toimenpiteistä, joihin yhdistyksen hallinto ja toiminnantarkastajien antama lausunto ehkä antavat aihetta.
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 29.1. pidettävää kokousta.

Torstaina 17.3.2016. Pyrimme järjestämään kevätkokouksen muualla kuin yhdistyksen kotipaikalla Helsingissä. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

Parkinson-viikkoa vietetään viikolla 15

UPYn kevätristeily osuu ensi vuonna Parkinson-viikolle. Juhlistamme viikkoa esitelmin ja hyvässä seurassa laivalla.

Kevätristeily 13.4.2016

UPY järjestää jälleen suosittua päiväristeilyä Tallinnaan. Menomatalla kuulemme Parkinson-tietoiskuja, perillä tutkimme Tallinnaa ja paluumatkalla nautimme laivan seisovan pöydän antimista - ja tietysti mukavasta seurasta! Tarkemmat tiedot ensi vuoden ensimmäisessä lehdessä. Tervetuloa mukaan!

Päiväristeily Tallinnaan
keskiviikkona 13.4.2016
Viking Line

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

Liikettä niveliin! muistuttaa TanSSIPaja

Kehonhuoltoa ja terapeutista tanssia Parkinsonin tautia, MS-tautia tai muita liikehäiriöitä aiheuttavia sairauksia sairastaville
Torstaisin klo 12.00-13.00 21.1. -7.4. 2016 (ei tuntia 25.2. ja 24.3.)

Hinta: 125€ (Sis alv 10%)

Ilmoittautumiset : 041-460 7813 tai helen.ryynanen@tanssipaja.net (14.1. 2016 mennessä)

Osoite: TanSSIPaja, Korppaanmäentie 21 BL 6 00300 (Pikku Huopalahti, Helsinki)

Teemme rennossa ilmapiirissä kehon liikkuvuuteen, tasapainoon, rentoutumiseen ja hengitykseen liittyviä harjoituksia. Työskentelemme lihasten, tukirangan, nivelten ja neurologisten verkostojen parissa hyödyntäen monipuolisesti kehon kykyä liikkua eri suuntiin, eri tasoissa, erilaisia liikeratoja seuraten. Terapeuttinen tanssi ei perustu valmiisiin askelkuvioihin vaan jokainen etsii omaa hoitavaa ja elvyttävää tanssiaan ohjeistuksen tukemana. Olennaisinta ei ole se miltä liike näyttää vaan se miltä liike tuntuu. Ryhmään osallistuakseen ei siis tarvitse olla tanssitaiteinen tai omata rytmitajua. Sairaus voi rajoittaa liikettä, mutta ohjeistuksen ja musiikin tukemana ja innoittamana liikkuvuutta voi sairaudesta huolimatta kehittää ja ylläpitää. Liike ja yhdessäolo virkistävät myös mieltä!

Ryhmää ohjaa Tanssi/liiketerapeutti Helena Ryyänen.

Lisätietoja: www.tanssipaja.net

Parkinson-seminarium 2

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb planerar den 31 oktober 2016 ett uppföljningsmöte med kompletteringar och nyheter.

Det är fråga om Seminarium nr 2 med inbjudna högklassiga föreläsare. Vi strävar till att ha avgiftsfritt inträde mot förhandsanmälan. Skriv upp i almanackan datum och plats (Radison Blu Royal, Runebergsg 2 i Kampen klo 13.00).

Vi ser fram emot vårt möte!

**Parkkis toivottaa
kaikille lukijoilleen
Iloista Joulua ja Hyvää
Uutta Vuotta!**

**Parkkis önskar alla
sina läsare
Glad Jul och Gott Nytt År!**



Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 5773657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj. Seija Mustonen siht. Tuomo Ojala	050 538 1608 040 765 7136	seija.mustonen@nic.fi ttttky@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Ritva Helameri siht. Tarja Fotiou liikvast. Pertti Metso	0500 952 265 050 403 5530 040 5588419	ritva.helameri@kolumbus.fi tarja.fotiou@gmail.com pertti.metso@lahjakkaat.fi
Helsinki - koillinen	pj. Olavi Peltonen siht. Vesa Vähätalo	040 516 3247 0500 871 030	olavi.peltonen@luukku.com vesa.vahatalo@pp1.inet.fi
Helsinki - läntinen	pj. Ari Erti siht. Maria Weyner	050 309 3485 040 518 3101	ari.erti@helsinki.fi maria.weyner@kolumbus.fi
Hyvinkää	siht. Hilka Räisänen tal.hoit. Leena Hyvärinen liik.vast. Juhani Kolppanen	040 729 7035 0400 900 516	hilka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com juhani.kolppanen@pp.inet.fi
Keski-Uusimaa	pj. Seppo Nieminen vpj. Esa Latvio siht. Terhi Hero	050 1814 040 551 7332 040 742 8328	seppo.nieminen@ppl.inet.fi esa.latvio@kolumbus.fi terhi.hero@hotmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen Terttu Nykänen liik.vast. Jyrki Höglund	0400 570 558 040 508 6064 050 359 6568	rainer.heinonen@saunalahti.fi nykanenterttu@gmail.com ritva.hoglund@saunalahti.fi
Etelä-Kymi	pj. Pirkko Talsi siht. Seija Salmivaara	044 321 0242 050 5400577	pirkko.talsi@hotmail.fi seija.salmivaara@gmail.com
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino Paula Backman	040 075 4863 040 723 2889	jukka.s.heino@gmail.com paula.backman@kympp.net
Lohja	pj. Leena Peräkylä siht. Maija-Liisa Matilainen vp. liik.vast. Martti Pesonen	0400 920 110 040 520 1147 041 548 1254	perakyla.leena@outlook.com jukkajamajja@gmail.com pelpeso@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	pj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik.vast. Esko Penttinen	040 524 0831 050 584 1535 040 728 3492	harry.pyykkö@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	Ari Kolehmainen siht. Rauni Yli-Hakola	040-754 2720 050 324 9091	heikki.henrikki@elisanet.fi rauniylihakola@hotmail.com
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallbäck vpj. Christian Andersson siht. Inge Hallbäck	0400 441 445 040 7544 362 040 5787 568	kristian.hallback@kolumbus.fi christian.andersson@kolumbus.fi inge.hallback@kolumbus.fi
Västra-Nyland	Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj Jari Hämäläinen	040 556 5290	jari.hamalainen01@gmail.com
UPY	pj. Anneli Vuoristo-Salonen siht. Anu Kivelä liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	anneli.vuoristo-salonen@luukku.com upy.ry@kolumbus.fi kristianaberg1@gmail.com

Muu toiminta

Ilmoittemme kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalla.
Kotkan kaup. teatterissa, la 5.12.2015 klo 13.00, musikaali Sugar
ks. kerhon kotisivut:
etkypark.suntuubi.com

Pohjois-Kymi

Kokoontumiset, ellei toisin mainita,
Toimitila Veturi, Pohjola-talo, 2. krs,
Kauppamiehenkatu 4, 45100 Kouvola.
Tarjolla aina kahvia, arpoja sekä
taukojumpaa.

Kuukausikerho

2.12. ke klo 12.00-17.00 Joulujuhla.

Naistenpiiri Ulla

kesiviikkoina klo 13.00-15.00 Kouvolan
pääkirjaston alakerran kokoushuoneessa,
Valtakatu 43, Kouvola. Kouvolan
kaupungin hyvinvointipalvelun
kotitalousneuvoja Ulla Rantanen: mitä on
nykyajan kotisiivous?

Senioripysäkin

ryhmäpäivät maanantaisin klo 9.30-11.00,
ohjaaja ryhmäpsykoterapeutti Marjut
Jaakkosela. Ryhmä täynnä. 10.8., 17.8.,
24.8., 7.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 26.1.,
2.11., 9.11., 23.11., 30.11., 7.12.

Liikunta

ma klo 11.30-12.15 Liikunnallinen
ryhmäkuntoutus, 15 x á 9€, Haanojan
Palvelukeskuksen kuntosali,
Myllypuronkuja 2, Kvl. Maanantain
ryhmä täynnä. Lisätietoja Riitta
Naakka, 040 755 0776. Ohjaajina
Palvelukeskuksen fysioterapeutit
L. Tommola ja S. Estola.

ti klo 10.45- 11.30 Liikkuvuus ja
venyttelyharjoittelu, Haanojan Haalin
judosali, Myllypuronkatu 3, Kvl.
Ohjaajana J Partanen.

ti klo 15.00-17.00 Keilaus, Kuusankosken
Keilahalli, Uimahallintie 10, Kuusankoski
ke klo 11.15-12.00 Tasapainoryhmä,
Haanojan Haalin judosali,
Myllypuronkatu 3, Kvl. 18 €/kausi.
to klo 12.30-13.30 Kuntosali, Haanojan
Haalin kuntosali, Myllypuronkatu 3, Kvl.
Vertaisohjaaja Eero Naakka,
050 444 2218.

to 14.00-16.00 Boccia, Kalliosuojan
palloilusalja, Mäenpääntie 3, Kuusankoski
Vertaisohjaaja Mikko Helminen,
040 848 1534.

pe klo 10.45-11.15 Ohjattu tuolijumppa,
Hannojan Palvelukeskuksen kuntosali, 15
x á 5€. Sopii pyörätuolilaisille ja huonosti
liikkuville. Lisätietoja Riitta Naakalta,
040 755 0776.

pe klo 13.00-14.30 Sisäcurling, Kouvola-
talon peilisali, Varuskuntakatu 11, Kvl.
Vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen,
040 573 9654.

pe klo 11.30-12.15 Liikunnallinen ryhmä-
kuntoutus, katso maanantain teksti.

Yhteyshenkilöt

Kerhon vetäjä: Jukka Heino, 040 075
4863, jukka.s.heino@gmail.com
Sihteeri: Paula Backman, 040 723 2889,
paula.backman@kypm.net

Lohja

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaaminen kuukauden
toisena torstaina klo 14 Marttalassa,
Paikkarinkatu 8, Lohja.
Vietämme tänä vuonna joulujuhlaamme
Karjalohjan Päiväkummussa 10.
joulukuuta klo 16 alkaen perinteisen
joulupöydän antimista nauttien ja
jouluisen musiikin säestämänä

Liikunta

Keskiviikkojummat jatkuvat Lohjan
Lyseon Peilisalissa klo 16 - 16:45.
Ohjaajana jo tuttu Anne.
Seuraa ilmoitteluaamme myös Länsi-
Uusimaan, Iltalohjan ja Ykköslöhan
järjestöpalstoilta.

Oiva – työikäisten kerho

Säännölliset kokoukset

Kuukauden toinen keskiviikko klo 17.30
UPY:n toimistolla, Paciuksenkaari 8,
Pikku Huopalahti, Helsinki.
13.1.2016 Uusien jäsenten ja läheisten
ilta.
10.2.2016 Yhteislauluilta.

Keilaus

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

Tanssi

Lavis, lisätietoja Anu Jänis,
050 0455 962.

Laulu

Laulukurssi (LauluAvain), lisätietoja
Helena Salminen, 040 828 6808.
Tarkemmat tiedot:
<http://www.parkinsontyossa.fi/>

Porvoo / Borgå

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas maanantai
klo 15-17.00 Porvoon suomenkielisen
seurakuntakodin tiloissa (pieni sali),
Lundinkatu 5. Sisäänkäynti pihan
puolelta. Kokoukset ovat kaksikielisiä.

Regelbundna klubbmöten

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

Liikunta

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

Motionering

Grupp gymnastik, varje onsdag, kl 15-
16.00 i Äppelbackas servicehem.
Jokaiseen tilaisuuteen ovat kaikki vanhat
ja uudet jäsenet lämpimästi tervetulleita!
Hjärtligt välkomna alla gamla eller nya
medlemmar!

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä
keskiviikkona klo 15.00 Myyriingin
neuvotteluhuoneessa 1, Vaskivuorentie
10 B, 3. kerros.

Liikunta

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

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

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Samassa osoitteessa, samaan aikaan
pelataan pukkaa kuukauden muut
maanantait.

Västra Nyland

Möten

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

Klaukkala / Nurmijärvi

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

Nurmijärven kunnan kokoustila,
Kuonomäentie 2.

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





Yhteisötanssia

Mikä liike olen nyt. Olen suuren suuri tai pienen pieni. Nimeni myötä näytän sen muille ja he toistavat. Mikä liike vieressä olevalla. Mikä nimi. Aurinko nousee korkealle isona keltaisena, kädet piirtävät sen kaaren molempiin suuntiin. Kämmenet yhdessä, nenää viistäen ja äärimmilleen niin kauas kuin ylettää. Monta aurinkoa nousee yhtä aikaa ja erikseen. Lomittain että kaikki mahtuvat. Kyljet venyvät, sormet harottavat kauas ja kauemmas.

Auki, käsivarret auki, suu ammolleen ja silmät suurimmilleen. Sitten rusinaksi niin kasaan ja pieneksi kuin käpertyä voi. Ja uudestaan. Tuolit piirissä harvakseltaan, taputus. Kantapäät lattiaa, kädet käsiä, kädet reisiä, kädet pehvaa. Rumpu takoo rytmiä, jalka eteen, käsi eteen ja taputus. Kumea syvä rytmi takapuolelle, kevyempi muille. Kantapää hakkaa lattiaa. Ei haittaa vaikka sekoaa. Kaikki liike on oikein.

Marjo antaa ohjeet ja näyttää mallia seisaaltaan, Ritsku istuen

ja Eero tahdittaa tekemistä uruilla, rummuilla ja haitarilla. Ritsku saattaa yllättää takaapäin, auttaa koskemalla, tarkistamalla asentoa tai tekemällä mukana.

Välillä parin kanssa yhteistä tanssia koskettamatta tai kädet toisiaan viistäen. Istuen, seisoen tai vaikka lattialla kontaten. Musiikki ja liike vievät mukanaan. Ei yhtään ajattele miltä näyttää, tekeekö oikein ja onko samassa rytmissä muiden kanssa. Liikun itselleni ja yksin yhdessä toisten kanssa. Teen juuri sen minkä pystyn ja tahdon nyt ja ensi kerralla ehkä enemmän tai vähemmän.

Hevosella mennään välillä mielikuvitusmetsään ja hypätään vuoren päältä iso loikka veteen uimaan. Välillä humma juoksee laulunakin mukana. Minä en välittäisi laulaa tai lausua. Haluaisin keskittyä liikkeeseen, oma ääneni häiritsee. Ehkä se muuttuu, ehkä en enää laula.

Ja lopuksi juodaan pullakahvit. Tuolit pöydän ympärille, lautasilla kunnon rusinapullapitkon paloja ja nännipikkuleipiä. Hyvä mieli ja ilosta puheensorinaa, joskus tärkeää ja vähemmän tärkeää.

Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsenet käyvät kerran viikossa yhteisötanssimassa Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen harjoitus- ja esitystila Liikelaiturilla osana TEIJO -hanketta (Tee itse taidetta ja osallistu). Meitä ohjaavat yhteisötanssitaitelija Marjo Hämäläinen, näyttelijä ja Alexander-tekniikan opettaja Riitta-Liisa Helminen ja tanssia tahdittaa muusikko Eero "Safka" Pekkonen. Mukana on parikymmentä eri-ikäistä ja -kuntoista naista ja miestä. Viikon kohokohta!

marakatti

Kuohut hakkaavat kiviä kosken alapuolella, vesi purkautuu kapeasta uomasta ja kuohuu taistelevasti kiviä vastaan, virraten villisti kiepuen, kunnes tasautuu viimein alajuoksulla. Seison myllyn seinään nojaten ja katselen ympärilleni pohdiskellen minkälaisen vieheen valitsen. Hämärä yllättää raskaiden pilvien peittäessä auringon.

Jään hetkeksi odottamaan. Sadepisarat iskeytyvät vanhaan päre kattoon. Tuulen piiskatessa rehevöityneitä puunoksia puuskaisesti siipirattaan ruosteiseen suojapeltiin, joka paikoin oli repsahtanut, mutta silti pysyi paikoillaan kuin viimeisillä voimillaan sään Jumalilta armoa pyytäen.

Pahimman kuuron mentyä ohi huomioni kiinnittyy hirsiin ovenkarmiin, jossa ruosteisista koukuistaan roikkuu kirkkaanpunainen vaappu. Siinä se viekoittelevasti heilui tuulella. Olikohan joku kävijä sen unohtanut? Otin sen lainaksi ja vaihdoin ruosteisten tilalle uudet koukut.

Sateen vielä ropistessa laskeudun alas niljakkaalle kalliolle. Lasken vaapun virran mukana suuren särmäisen kiven kuppeeseen, missä oletin taimenten lymyilevän. Sade oli muuttunut tihkuisemmaksi ja tuuli kääntymässä puuskittaisesti kaakosta etelään.

Hieman alempana huomaan kiviröykkiön ja oletan sen olevan vanha uittoarkku, jonka ympärillä näen ajoittaisia molskahduksia. Lasken vaapun vedenpinnan yllä näkyvän kiviröykkiön eteen, mutta virta painaa sen sivummalle akanvirran pyöritykseen. Nostan ylös ja lasken uudelleen kivien tuntumaan.

Vanhan uittoarkun kohdalla molskahtaa, vapa taipuu, kala

Kirkkaanpunainen vaappu



hyppää ilmaan häviten vettä pyrstöllään iskien. Otan tukevamman otteen ja alan kelata, nostan vapaa pystyyn, rissan sirinä saattelee kalan syöksyjä. Näen sen ja tunnen tukevan voiman käsissäni. Siima leikkaa vettä sen syöksyessä kohti vastarantaa uittoarkun takaa.

Tunnen olevani pulassa ja keulaan siimaa puolalle, yritän onnekkaasti saada sen toiselta puolen uittoarkkua ja onnistunkin. Taimenen uidessa jo lähes ranta-viivalla aurinkokin alkoi pilvien lomasta näkyä saaden kalan näyttäytymään kullan ja hopean väreissä, kylkiviiva aavistuksen vihertävän turkoosina.

Koukkaan taimenen haaviini ja ihailen sen sulavuutta. Nouden ylös rinnettä, istahdan myllyn seinustalla olevalle rapautuneelle kivelle ja kaivan repustani eväät. Termospullon korkin avautuessa kuuma tee höyryää. Pian se lämmittää kehoani juustosämpylän painikkeena ja näin tunne katoaa.

Irrotan kirkkaanpunaisen vaapun siiman päästä. Laitan sen uusista koukuistaan takaisin hirteen päälle karmiin ja jätän odottamaan seuraavaa lainaajaa. Tyytyväisin mielin kasailen kamppeeni ja istun vielä hetkisen.

Ilma tuoksuu raikkaalta sateen jälkeen. Tuuli on yhä puuskainen, pilvet ajelehtivat möykkymäisinä vuorina. Viimein lähdän reppuineni ja aloitan taivallukseni metsäpolkua pitkin kohti päätiellä odottavaa autoani.

Tämä on vapauden elämää, jota voin muistella ja kelata ajatuksistani vielä vuosien takaa. Nyt käsien vavistessa kaikki on kuin unta eilisestä – yksi muisto terveestä elämästä rauhaa rakastavassa mielessäni.

Risto



Etelä-Kymenlaakson Parkinson-kerholaisten liikuntaretki

Etelä-Kymenlaakson Parkinson-kerhon syksyn liikuntapahtuma oli 17.9.15 frisbeegolfin merkeissä. Meitä oli 16 innokasta osallistujaa Kotkan Ladun radalla Petäjäpirtillä. Reitti oli kaksi kilometriä pitkä ja sisälsi yhdeksän koria. Kolmessa ryhmässä heitimme liitokiekkoja seitsemään koriin. Mukana oli

Ladun mökki-isäntä opastamassa liitokiekon saloja. Tulokset paranivat heittojen myötä mukavasti. Kaksituntisen jälkeen kokoonnuimme pihagrillille paistamaan makkaraa ja juttelemaan sekä suunnittelemaan seuraavaa liikuntapahtumaa.

Sirpa Tentke

Yhdistyksen syyskokouksen päätöksiä

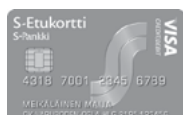
Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen syyskokous käytiin aktiivisesti keskustellen 40 osallistujan voimin. Hyväksyttiin ensi vuoden talousarvio ja toimintasuunnitelma ja valittiin uusi hallitus: Jari Hämäläinen, Kaisa-Liisa Lentonen, Pertti Metso, Marja Pitkänen ja Ritva Stråhlmann sekä varajäseneksi Ariel Gordin. Ennestään jatkavat puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen, Jari Hartikainen, Björn-Eric Svensson, Marjatta Valtonen ja varajäsen Vili Sarvas.

Tämän vuoden UPYn syyskokousväki pääsi myös tuoreeltaan tutustutumaan Suomen Parkinson-liiton juuri valittuun uuteen puheenjohtajaan professori Markku Partiseen, joka kävi esittäytymässä ja tervehtimässä jäsentovereitaan.



**Asiakas-
omistajuus
kannattaa!**

**Lönsamt att
vara ägarkund!**



VARUBODEN OSLO



**TALVI-
ILTOJEN
PÄHKINÖITÄ**

Vastaukset

A: Sardinia

B: Montenegro

C: 1 = Ranska, 2 = Espanja

D: 1 = Mount Logan, 2 = Ottawa

**E: 1 = Monijumalisuus,
2 = eristäytymispolitiikka**



Pelkkistä, pukkaa ja kanakeittoa Ruskiksella 6.11.2015

Marraskuinen perjantaiamu ei innostanut ulkoiluun. Sen sijaan turnaus sisätiloissa mukavalla porukalla motivoi lähtemään liikkeelle. Pelitapahtuman tarkoituksena oli saada lisää harrastajia lajien piiriin, ei niinkään kisailu. Itselleni pari edeltävää yötä olivat rankkoja: olin varannut kahviosta aamukahvit ja lounaan edelliskertojen kokemuksen perusteella 50 hengelle. N. 30 ilmoitti tulevansa ja lopulta 20 tuli paikalle. Arvaatteko öitten rankkuuden syyn? Oikein, kerta toisensa jälkeen söin 30 annosta kanakeittoa sämpylöiden kera tasatakseni tilit kahvion isäntäväen kanssa. Hiukan närästi

aamuisin. Tämä stressailu osoittautui onneksi turhaksi, koska eväät kelpasivat muillekin hallin vieraille. Isäntäväelle vielä kerran iso kiitos!

Edellä kuvattu huoli toistuu silloin tällöin ja muistuttaa viestinnän tärkeydestä ja vaikeudesta. Osmo A. Wiio kiteytti kokemuksensa lauseeseen: Viestintä epäonnistuu aina, paitsi sattumalta. Laadukas vuosikalenteri kerho- ja yhdistystasolla tuo jäntevyyttä viestintään ja samalla pitää olla hyvät valmiudet lyhyen aikavälin tiedottamiseen.

Itse turnaus meni jo rutiinilla sen jälkeen, kun ohjelma saatiin päivitettyksi osallistujamäärän mukaiseksi. Samalla tuli mieleen aja-

tus kokeilla uutta tapaa muodostaa joukkueet yli kerhorajojen joko arpomalla tai ”huutokaupalla”. Tässä on aina olemassa vaara, että oppisimme toisiltamme uusia taitoja. Mitäs sanotte?

Pelkkiksen tuomaroinnin hoiti ansiokkaasti Werner Janhonen ja pukan puolella mestarina hääri Klaus Kosonen. Ilmoittautumiset ja kuvauksen hoiti Ilari Huhtasalo. Ari Kolehmainen värväsi osallistujia. Kiitos kaikille.

Lopuksi otteita tuloksista:

Pukassa Kirkkonummi ja Tikkurila kävivät tiukan taiston, jonka Kirkkonummi voitti.

Pelkkiksessä poikettiin perinteistä: Tampere ei tällä kertaa putsanut pöytää (jätettyään kisat väliin). Kaksinpelin voitti Tuomo Ojala ja nelinpelin Tuomo yhdessä Jari Hämäläisen kanssa. Kaksinpelin kakkonen oli Ari Kolehmainen Tikkurilasta. Onnea ja menestystä jatkossakin!

Turnauksen kulkua muisteli
Martti Leppänen



Kuvat
Ilari Huhtasalo

ADRESSIT

iloon ja suruun



UPyn
omat adressit

- onnittelu
- tervehdys
- osanotto

Tiedustele
toimistosta!

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

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

Adressit on pakattu yksittäin muovikelmuun ja mukana tulee kirjekuori.

Sairastatko Parkinsonin tautia? Älä jää yksin, TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

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

• Ryhmässä

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



Voit tulla mukaan kerran tai vaikka joka kerta!

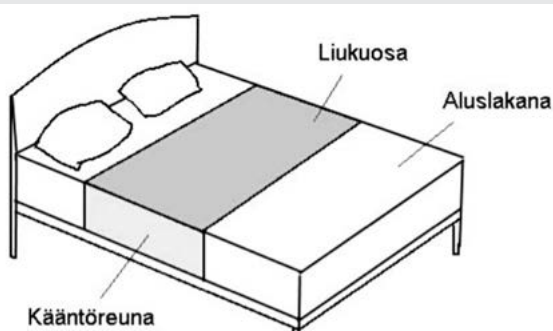
VERTAISTUKEA PARKINSONIN TAUTIA SAIRASTAVILLE
Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tiloissa
os. Paciuksenkaari 8 B 18, 00270 Helsinki,
sisäänkäynti Maakujan kulmasta,
puh. 050 359 8886 (ma - to klo 9 - 14)

KOKOONNUMME KEVÄÄLLÄ 2016

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

Yhteyshenkilö: Marja Pitkänen
puh. 050 363 0732

TERVETULOA!



LIUKULAKANA

helpottaa kääntymistä.

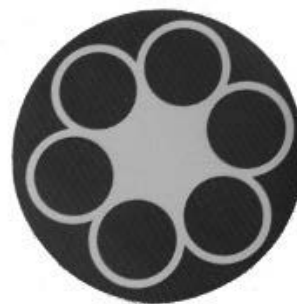
Tilaa sopivat liukulakanat Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimistosta!

Toimitamme kolmea eri kokoa:

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

+ postitusmaksu

Postitusmaksu määräytyy lähetyksen painon mukaan. Maksu on 4 euroa/yksi lakana, 6 euroa/kaksi lakanaa jne. Postitusmaksua ei tule, jos lakanat noudetaan toimistosta. Toimitukset tammikuun lopusta alkaen.



Uimamerkeistä

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksellä on myynnissä uimamerkkejä Parkinson-potilaille. Kun uima-asussa on virallinen uimamerkki, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa toimia uima-asu päällä. Parkinson-potilaan uimahallikäynti helpottuu, kun uimapukuun voi sonnustautua jo kotona suihkussa käymisen ja kuivattelun jälkeen. Onhan paljon helpompi vetää uima-asu päälle kotona kaikessa rauhassa ja kun iho on kuiva!

Uimamerkki 3,- . Lähetyksen hinta 1,-.

Porvoon mitalla

Sunnuntaina 22.11.2015 oli Porvoon kerhon vuoro juhlia 25-vuotista taivaltaan.

Porvoon keskustaan, kulttuuritalo Grandiin kokoontui salillinen porvooolaisia ja lähikunnista tulleita vieraita. Kauniisti somistetussa salissa väki viihtyi juhlaohjelman, juttukaverien ja kakkukahvien äärellä. Osa jatkoi vielä iltaa saman talon konserttisalissa jazzin merkeissä.

Porvoonseudun Parkinson-kerhon eli Borgånejdens Parkinson-klubb puheenjohtaja Ritva Stråhlmann avasi juhlan ja huolehti koko tilaisuuden ajan vieraiden viihtymisestä, ohjelman ja tarjoilun sujuvuudesta. Välillä kuultiin porvooolaisnuorison virkeitä musiikkiesityksiä. Aiemmin pitkään pu-



heenjohtajana toiminut Pär Slätis esitti tervehdyssanat, Anneli Vuoristo-Salonen toi Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tervehdyksen ja kaksikielisen kerhon historiikin lukivat Ritva Stråhlmann suomeksi ja Kaj Sonntag ruotsiksi. Lainaamme tekstistä muutaman virkkeen:

”Porvoon seudun Parkinson kerhon syntysanat lausuttiin 15.10.1990 tilaisuudessa jonka

Uudenmaan Parkinsonyhdistys järjesti. Alkuvuosina kerhotoiminta oli melkein yksinomaan leppoisaa yhdessäoloa kahvikupposen äärellä. Säännöllisestä liikunnasta ja pallopelien pelaamisesta tuli hyvä sosiaalisen kanssakäymisen muoto. Keskustelutilaisuudet ja yhteiset askartelupäivät toivat myös vaihtelua elämään. Toiminta vaihteli sen mukaan, mitä jäsenet halusivat,

Espoota juhlimassa

Espoon kerhopäivänä Tapiolan palvelukeskuksessa oli keskiviikkona 16.9.2015 tavallista juhlavampi kokoontuminen. Juhlittiin kerhon 20-vuotista taivalta.

Väkeä oli tullut läheltä ja kauempaa, omaa väkeä ja naapurikerholaisia hauskaa iltapäivää viettämään. Juhlan avasi ikinuori Alvari Niskala. Siinä jutustellessaan hän totesi sairaudestaan, ettei anna koskaan periksi. Kerhossa on hienoa ohjelmaa ja hyviä kavereita, netti on kotona kovassa käytössä ja ehtipä Alvari jo alkumusiikin aikana viedä tanssiin Helvi Leinon, joka sitten puolestaan lausui tervehdyssanat runon muodossa. Espoon Parkinson-kerhon aina touhukas puheenjohtaja Seija Mustonen kertoi kerhon his-



Alvari Niskala mikrofonin ääressä, vasemmalla Seija Mustonen ja Helvi Leino.

toriasta: samassa tilassa oli aloitettu 13.9.1995. Nykyään kerhossa on 160 jäsentä. Koko ajan ohjelmassa ovat olleet keilaus ja vesijumppa.

Suomen Parkinson-liiton tervehdyksen juhlaan toi järjestösuunnittelija Ilari Huhtasalo laulaen ja Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen puolesta varapuheenjohtaja Marjatta Valtonen. Puheiden jälkeen päästiin nauttimaan kahvipöydän antimista. Ensio Haukanpuro viritteli karaokelaitteensa kuntoon ja niin päästiin jatkamaan iltaa musiikin ja tanssin pyörteissä laulusolistien vaihtuessa taajaan. Kiitos kivoista juhlista ja onnea jatsoon!

miten aktiivisia olivat ja miten omaan sairauteen liittyvät asiat ja sen myötä järjestötoiminta kiinnostivat. Tämän päivän kerhotoiminta jatkuu samoissa merkeissä ja se on edelleen tärkeä lenkki tiedon jakajana, Parkinsonsairaiden ja heidän omaistensa, hoitolaitosten ja opinahjojen välillä. Elä nauttien tätä päivää rohkeasti kohti huomista voisi olla kerhomme teemana tästä eteenpäin. Sairaudestamme huolimatta voimme elää täysipainoista elämää, jos niin tahdomme.”

Lopuksi kuultiin vieraiden tervehdyksiä ja pidettiin arpajaiset, joissa pääpalkintona oli Juhani Linnovaaran taulu Waterlooon jälkeen. Kiitos kivoista juhlista ja onnea jatsoon!

> Porvoon aktiiveja kukitettuna.

Ritva Stråhlmann sai valeansiomerkin, kun oikea pysyi lakon takia postin suojissa.





NEUROLIIITTO

Koteja ja kuntoutusta Arabianrannassa

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

Avokuntoutus Aksonista löydät moniammatillista Parkinsonin taudin ja liikehäiriösairauksien osaamista. Tarjoamme yksilö- ja ryhmäterapioita sekä maksutonta sosionomien ohjausta ja neuvontaa.

Voit tulla joko omakustanteisesti tai maksusitoumuksella.



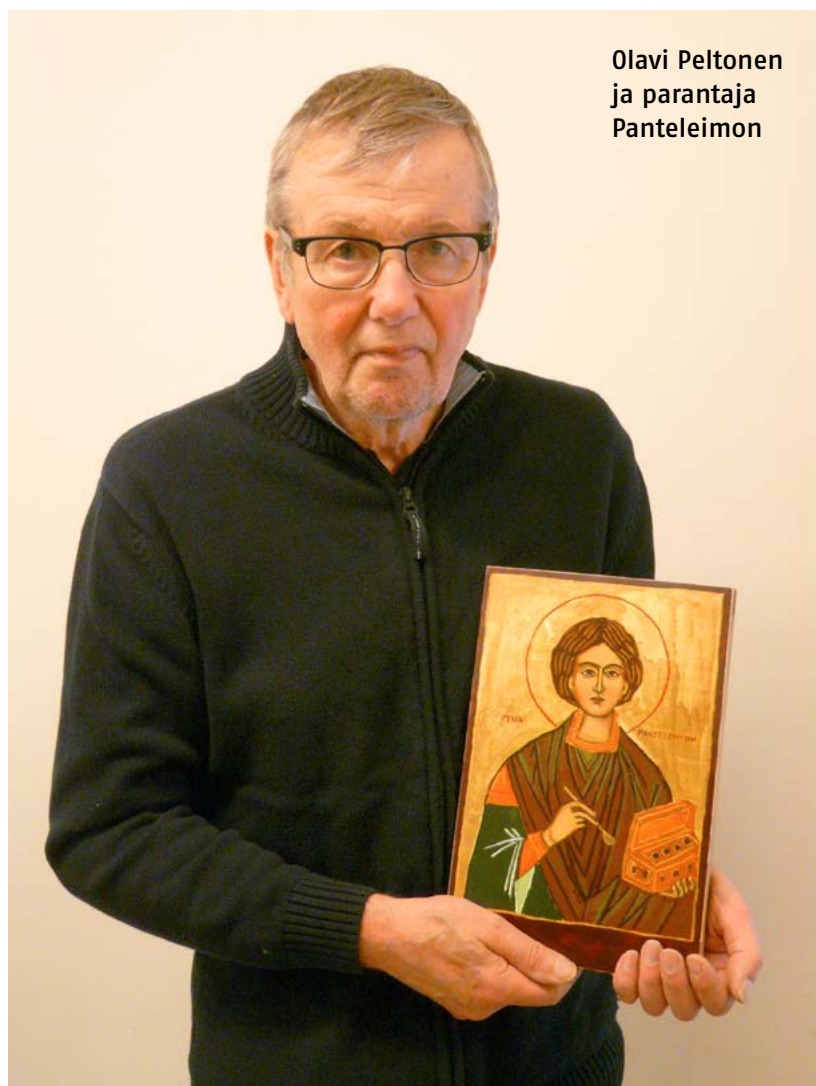
neuroliitto.fi/merenpisara
p. 0201 755 600

avokuntoutus.fi
p. 040 508 9977

Olavi Peltonen Luonto- aiheiden ja ikonien maalaaja

Tänä syksynä Parkinson-liiton Suvituulen seinillä esittäytyi taiteilija Olavi Peltonen Uudenmaan Parkinson-yhdistyksestä.

Teksti ja kuvat:
Anu Kivelä



Olavi Peltonen
ja parantaja
Panteleimon

Akvarellit kuvasivat variksia ja koivunrunkoja, maalaismaisemia, vanhoja tupia ja merta – Olaville läheisiä aiheita. Taiteentekeminen lähti vauhtiin eläkepäivien myötä. Oli aikaa.

Ikonimaalaukseen Olavi Peltonen oli ehtinyt tutustua Uuden Valamon kurssilla jo työssä ollessaan. Ikoneista on tullut hänelle

erityisen tärkeitä ja hän on myös kääntynyt ortodoksiseen uskoon. Ikoneita on syntynyt jo kymmeniä. Valmistus on monivaiheista työtä. Tehdään pohja, sekoitetaan muna-temperatekniikan värit, maalataan, kuivatetaan ja taas maalataan. Siveltymien on oltava hyviä. Värien sideaineena käytetään munankeltuaista. Sitä otetaan muutama tip-

pa ja hyvän lopputuloksen oppiminen vie aikaa. On myös oikoteitä: pohjan voi ostaa ja hyviä valmisvärejäkin on saatavissa. Kuvattavaan henkilöhahmoon kuuluu tutustua etukäteen. Aihe on pelkistetty, siinä ei saa olla liikaa yksityiskohtia.

Olavi maalaa ikoneita sekä yksikseen kotona että toisten harrastajien kanssa kerhossa. Kuulemma kotona tulee helposti hosuttua, mutta kerhossa syntyy parempaa jälkeä. Joskus Olavi on hionut maalit pois ja käyttänyt pohjan uudelleen. Kun työ tuntuu onnistuvan, se on todella mielekästä ja palkitsevaa. Olavi maalaa mieluiten hellyyden jumalanäitiä ja parantaja Panteleimonia. Valmiit ikonit hän vie tavan mukaan kirkkoon ortodoksipapin siunattavaksi.

Akvarellitekniikkaan Olavi Peltonen on tutustunut Suomenlin-





nan kesäkursseilla. Talvisaikaan hän on osallistunut Kaapelitehtaan kursseille ja opetellut myös hiilellä ja lyijykynällä piirtämistä. Kamera kuuluu oleellisena osana Olavin välineistöön. Hän kuvaa mielellään luontoa. Nyt viehättävät erityisesti lähikuvat kukista ja ötököistä. Tämän lehden kansikuva on Olavin kamerasta.

Merimies on eri mies

Olavi Peltonen varttui Reposaaresa meren äärellä, katseli ja haaveili elämästä merellä. Heti armeijan jälkeen hän lähtikin merille. Hän on seilannut matkustajalaivoilla Etelä-Amerikkaan ja Nesteen Enske-ri-tankkerilla Kaukoitään. Yleensä oli kuusi viikkoa töitä ja kuusi viikkoa vapaata, mutta joskus matkat kestivät peräti kahdeksan kuukaut-

ta. Olavi kertoo, että hienoimmat muistot ovat kesäajan Grönlan-nista: jylhät maisemat, jäävuoret ja jäätiköt, valaat, turskapilkillä käynti. Ruoka oli laivoilla hyvää ja merimieskirkkojen papit ovat pa-peista parhaita.

Monitaitoinen Olavi on myös innokas marjamies. Hän korjaa talteen niin mustikat, vadelmat, puolukat ja karpalot kuin sienetkin. Metsässä ja soilla liikkuminen parantaa Parkinson-potilaan tasapainoa. – Ja löytyy kuvattavia aiheita.

Eläkkeelle jäätyään Olavin sormia syyhytti kirjoittaminen. Parkkis-lehdessä on julkaistu hänen juttujaan ja runojaan. Tässä julkaisemme runon Jumppaohjeet kaikille jäsentensä ojentelijoille ja joulukilojen karsijoille. Olavin fysioterapeuttikin lukee tätä kaikille asiakkailleen.

Jumppaohjeet

*On Eeva-Maija ukaasin
mulle antanut,
ohjeet vielä paperille prättännyt.
Kyllä ne vakavasti otettava on,
ei sohvannurkkaan käpertyä voi,
vaikka paikat kankeina on ja
hiki otsalla kihelmöi.
Liikkeet loppuun tehtävä on!
Ei muuten ensi vuonna
marjametsään mennä voi.
Ei sellaista asiaa ajatella voi,
ettei marjametsään mennä vois.
Herra Parkinson tätä
kaikkea vastustaa.
Ei hänelle valtaa antaa voi,
vaan persuuksille häntä
potkaistava on!*

Hyvän joulun terveisin

Aktia Bank Abp Kyrkslätt
 CARMAX
 Deco Café Babylon
 ECU-SÄHKÖ Oy
 Engblom & Co Oy
 ERÄ+Kirkkonummi Oy
 Oy Emil Halme Ab
 First Stop Kirkkonummi
 Fysigator
 Hautauspalvelu Kalmari
 Huoltoliike L.Malmberg Oy
 Hymykuoppa
 JK-Tietokoneet
 K.Raiskinen Oy
 Karin Autotarvike
 Kahvila-Konditoria ROSTA
 K-Citymarket Kirkkonummi
 Kesselin Urheilukauppa Oy
 Kirkkonummen Fysikaalinen Hoitolaitos
 Kirkkonummen Hautauspalvelu Lindström
 Kirkkonummen Kukka
 Kirkkonummen Optiikka Ky
 Kirkkonummen Sanomat Oy
 Kirkkonummen Varaosa Oy
 K-Market Masala
 Konstnär Gun Hieta
 K-Rauta Kirkkonummi Rauta-Halmesmäki Oy
 Lohjanportin Auto Oy
 LähiTapiola Uusimaa
 Kirkkonummen Sisäurheiluhalli Oy LähiTapiola Sport Center
 Länsi-Uudenmaan Säästöpankki Kirkkonummi
 Matkahaukka Oy Resehaukka Ab
 Oy Ingvald Lindberg Ab
 Parturi-Kampaamo Korpioja
 Ravintola & Catering Pisara
 RMV-Korut Oy
 Salon Pelugeria Oy M-L Pouhakka
 Teboil Kirkkonummi
 Tmi Marjut Manninen
 Tmi: Reijo Karppinen