

19. VUOSIKERTA

PARKKIS

2/2017



Aivotalosta apua



Uusi Aivotalo tuo apua ja tukea aivosairauspotilaille, heidän läheisilleen, terveydenhuollon ammattilaisille ja tietoa kaikille kiinnostuneille. Parkinsonin taudilla on Aivotalossa omat huoneet, joissa kerrotaan oireista, hoidosta ja arjessa selviytymisestä. Siellä tapaa myös tuttuja kasvoja. Aivotaloon pääset käymään internetissä. Pian voit saada sinne oman hoitopolun.

"Tärkeää Aivotalossa on antaa tukea sairauden eri vaiheissa ja auttaa henkisessä sopeutumisessa. Se tuo joustoa terveyden seurantaan kunnon mukaan eli klinikakäyntejä voidaan harventaa tai aikaistaa tarvittaessa. Samalla voidaan esimerkiksi ennakoida toimintakyvyn alenemista ja ohjata eri palvelujen piiriin, neuvoa apuvälineiden hankinnassa tai sosiaaliturvassa." Aivotalon projektipäällikkö, neurologi Laura Mäkitie kertoo myös, että työ aloitettiin loppuvuodesta 2015 ja nyt ollaan puolivälissä. Tulossa ovat vielä henkilökohtaiset hoitopolut ja vuorovaikutteinen asiointi sekä ammattilaisosio.

Jatkossa aivosairauspotilas voi kirjautua Aivotalon sivustolle saadakseen lisähoitopalveluja verkon kautta. Hän voi ottaa yhteyttä ja saada henkilökohtaisia neuvoja. Oireet kartoitetaan etukäteen netin kautta ja siellä ilmoitettujen tietojen pohjalta voidaan laatia hoitotukianomuksia tai apuvälinetilauksia. Kaatumisten tai aistiharhojen sattuessa vastaanotolle pääsyä voidaan nopeuttaa. Lääkärin vastaanotolla voidaan sitten keskittyä oikeisiin ongelmiin ja siihen, mitä potilas haluaa.

Kun vielä pidemmälle mennään, Aivotaloon voi päästä etä-vastaanotolle. Jos vaikka matka on pitkä tai vaikea, hoitokodista tai terveyskeskuksesta voidaan ottaa videoyhteys Aivotaloon ja saada kuvan ja äänen välityksellä erikoisasiantuntijoiden ratkaisuja ja ohjeita potilaan tilanteeseen.

Olipa kerran Terveyskylä. Se perustettiin Helsingissä, mutta pian urakkaan liittyivät koko maan yliopistolliset sairaalat. Mukaan häärimään tulivat myös potilaat, heidän lähipiirinsä, yhdistyksensä ja liittonsa. 2009 avattiin Mielenterveystalo, pian saatiin naapureita. Nyt kylässä toimii tusinan verran taloja: Allergia- ja astmatalo, Sydäntalo, Nivelatalo, Kuntoutumistalo ja monta muuta. Reilun vuoden päästä taloja on pystyssä jo kolmisenkymmentä. Taloista voi lukea tai kuunnella tietoa, niistä saa ammattilaisten neuvoja ja vertaistukea, voi lähettää tietoa voinnistaan ja kysellä asioita ennen ja jälkeen lääkäriä käynnin. Palveluja tulee koko ajan lisää. Terveyskylä on totta. Se toimii verkossa: www.terveyskyla.fi

Aivotalon avajaiskahveilla kuvattiin hankkeen projektipäällikkö, neurologi Laura Mäkitie, potilasjäsen Seppo Nieminen, HYKSin neurologian klinikan ylilääkäri Nina Forss ja potilasjäsen Jari Hämäläinen. Sepon ja Jarin lisäksi kokouksiin osallistui säännöllisesti Parkinson-liiton järjestösuunnittelija Ilari Huhtasalo.



Aivotalo avattiin maaliskuussa ja siellä vieraili heti ensimmäisenä päivänä 2500 kävijää. Avausviikolla laskettiin klikkauksia eri sivuilla kymmeniätuhansia. Innostus oli valtava. Mutta niin se oli valmisteluvaiheessakin. Aivotaloa oli toteuttamassa yli 60 tekijää, etupäässä neurologian, neurokirurgian ja neuropsykologian ammattilaisia, mutta myös potilaita ja potilasjärjestöjen edustajia. Jokainen tekijä halusi itse mukaan, teki tätä oman toimensa ohella – yleensä iltaisin ja viikonloppuisin.

Neurologi Mäkitie sanoo oppineensa projektin myötä hurjasti, koska innostus oli niin kova, saatiin tehdä jotakin aivan uutta ja potilaslähtöisyys oli koko ajan läsnä. Digitaalisuus on muuttanut ajattelua ja palveluprosessia myös perinteisessä työssä. Olo on kuin suursiivouksen jäljiltä.

www.terveyskyla.fi/aivotalo



AIVOTALO.FI

Aivotalo-projekti – kokemuksia osallistumisesta

Aivotalon rakentaminen näin maallikkojäsenen silmin on ollut avartava kokemus. Olemme Niemisen Sepon kanssa olleet milloin kääntämässä lääkärislangia selkokielelle ja milloin kertomassa omia kokemuksiamme. Vaikka erosimme joukosta paitsi vaatetuksemme puolesta, myös tietomme ovat suodattuneet omien Parkkis-lasien läpi. Tuntui kuitenkin, että meidän panostustamme arvostettiin ja kommenttimme otettiin erittäin hyvin huomioon.

Oma lukunsa oli luonnollisesti ammattikuvaajan videoima haastattelu, jonka kuvaamiseen oli varattu kaksi tuntia aikaa. Valmistauduimme videointiin Sepon kanssa lounaalla ennen kuvaussessiota. Päätimme unohtaa näyttölemisen ja olla luonnollisia – kaksi savolaistaustaista ikääntynyttä pojanviikaria kertomassa kokemuksistaan ja tuntemuksistaan. Kuvaukset saatiinkin ”purkkiin” alle puolessa tunnissa.

HUSin henkilöstön sitoutuminen projektiin oli ihailtavaa. Vaikka kaikilla oli kiire omien työtehtäviensä kanssa, projektille raivattiin tarvittava aika ja sovitussa aikataulussa pysyttiin. Osallistujien määrä selvisi meille vasta Aivotalon avajaistilaisuudessa, jossa pari sinipaitaa suorastaan hukkui lukuisien valkotakkien sekaan.

Ja tähän on vasta alkua...

Jari Hämäläinen

Porvoo: Kantti kestää

Meillä kaikilla oli niin mukavaa, kun me Porvoossa pelasimme bocciaa...



Juuri ennen kunnallisvaaleja 7.4.2017 Porvoonseudun Parkinson-kerho järjesti muiden vammaisyhdistysten tuella leikki-mielisen Kantti Kestää -boccia-kisan kuntavaaliehdokkaat vastaan neurologiset vammaisyhdistykset. Tapahtuman ajatuksena oli saattaa kuntavaaliehdokkaita ja yhdistystoimijoita yhteisen boccia-pelin ja keskustelun ääreen. Samalla vastasimme Neurologisten vammaisyhdistysten haasteeseen: nyt myös Porvoossa pelattiin!

Oli helppoa saada joukkueet koottua. Kahdeksasta puolueesta yhteensä 25 kuntavaaliehdokasta ja yhtä monta vammaisyhdistysten edustajaa lupautui heti leikkiin mukaan. Ensimmäisen erän jälkeen tuli tasapeli, joten molemmat saivat jatkaa. Peli ei tietenkään ollut se tärkein asia, vaan se, että istuimme vierekkäin ja tutustuimme toisiimme. Sitten olikin jo paljon helpompaa esittää kiperiäkin kysymyksiä ja kertoa toiveistamme tuleville päättäjille.

Yhdessä ihailimme Wendarien, Porvoon maineikkaiden pyörätuolianssijoiden, vauhdikasta esitystä ja lopuksi nautimme kahvipöydän antimista.

Ymmärtämystä tuntui löytyvän joka taholla, kunhan rohkeasti kerroimme, missä on parantamisen varaa ja tietysti mikä nyt jo on toimivaa ja hyvää kauniissa kotikaupungissamme.

Kotiinlähdön hetkellä moni ehdokas lausui kiitoksen myönteisestä tapahtumasta ja toivoi jatkoa samanlaisissa merkeissä, jopa vuosittain tapahtuvaksi. Ehkä tällainen yhdessäolo auttaisi meitä paremmin ymmärtämään toistemme ongelmat, vammaisen selviytymisen arjesta ja päättäjien mahdollisuudet saada asiat kuntoon.

Lämmin kiitos kaikille osanottajille siitä, että otitte kutsun vastaan ja tulitte tähän tilaisuuteen. Uskon, että tämän jälkeen meidän on helpompi lähestyä toisiamme ja jatkossakin tehdä yhteistyötä.

Hyvää ja aurinkoista kesää kaikille!

Ritva Stråhlmann

**Kuvat
Ilari Huhtasalo**



PARKKIS 2/2017

- 2-3 LÄÄKETIEDE**
Aivotalosta apua
- 4 KERHOT JÄRJESTÄVÄT**
Porvoo: Kantti kestää
- 5 PÄÄKIRJOITUS**
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 6 LÄÄKETIEDE**
Sauvakävelemaan
- 7 RUNOT**
JULKAISIJA
- 8-9 YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU**
*Yhdistyksen Tallinnan-
risteilyllä 20.4.*
*Pormestariehdokas vieraisilla
29.3.2017*
Kevätkokouksessa 16.3.
*Parkinson-päivä Finlandia-
talossa*
Koulutuksessa
- 9 KEVÄTILTOJEN PÄHKINÖITÄ**
- 10 LUONTOON JA LIIKKEELLE**
*Suomi 100: Juhlitaan Suomen
luontoa*
Christian innostui joogasta
- 11 KERHOT TOIMIVAT**
- 12-13 TAPAHTUMAKALENTERI**
- 14 KERHOT TOIMIVAT**
- 15 RISTON TURINAA**
Historiallinen saareke
- 16 IN MEMORIAM**
- 17 KERHOISTA KUULTUA**
*Kirkkonummen-seudun
Parkinson-kerho täytti
15 vuotta*
Kokkaillen miesten päivänä
- 18-19 OIVA GOES AMERICA-3**
*Oivallisia apuvälineita
Amerikan-matkalla*
- 20 HYMYÄ HUULEEN**
MATKALLA
Seuramatkalla Saarenmaalla
- 22-23 VIERAISILLA**
Oivasti Lapin-lomalla
Pohjoinen ja etelä kohtasivat

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Kevään kuntavaalit ovat takana ja uudet hallitus- ja valtuustoeidustajat valittu. Nyt jäämme odottamaan uutisia ehdokkaiden antamista vaalilupauksista. Olemme saaneet myös kolme uutta ministriä. Mielenkiinnolla odotamme jatkoa Sote-uudistuksen valmistumisesta eli missä/miten/millaista/milloin hoitoa tulemme jatkossa saamaan.



Yhdistys on pyrkinyt kehittämään uusia toimintamuotoja ja tapahtumia. Viestintä on aina kaksisuuntaista. On tärkeää, että kerhot esittävät toiveitaan ja kertovat myös uusista ideoista yhdistyksen suuntaan. Voisiko yhdistys olla ns. vaihtolaatikko johon kerätään ideat ja ne välitetään kaikkien kerhojen käyttöön? Yhdistyksen toiminnassa tarvitaan erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä ja siksi yhdistyksen hallituksen jäsenet ovat tärkeässä roolissa. Meitä kaikkia tarvitaan ja yhteistyöllä olemme vahvoja ja aikaansaavia.

Kulttuurin merkitystä aivotoiminnalle korostetaan. Kulttuurilla ei tarkoiteta vain ns. korkeakulttuuria (esim. oopperaa, sinfoniakonserttia) vaan aivan tavallisia kesätapahtumia musiikki- ja teatteriesityksineen. Musiikin merkitystä korostetaan, samoin tanssia ja erilaisia pelejä (kortti- ja lautapelejä). Hauskanpito ja kaikki sosiaaliset tapahtumat tuovat piristystä arkeen. Kaikkea voi harrastaa, vaikka apuvälineinä olisi keppi, rollaattori, pyörätuoli. Mukavat kokemukset ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä meille kaikille.

”Päätös on kipinä, joka sytyttää toiminnan. Mitään ei tapahdu, ennen kuin päätös on tehty. Päätös on rohkeutta asioiden edessä” sanoo Wilfred A. Peterson. Me itse päätämme, miten osallistumme tulevan kesän kulttuuritapahtumiin ja sitten syksyllä yhdistyksen ja kerhojen järjestämiin tilaisuuksiin!

Omaishoitajat/läheiset, te teette arvokasta työtä. Se vaatii teiltä aikaa, erilaisia järjestelyjä, kärsivällisyyttä ja voimia, mutta ennen kaikkea rakkautta ja lämpöä hoidettavaa kohtaan. Työ 24/7 venyttää omaishoitajan voimat äärimmilleen. Hoitajan on muistettava pitää huolta myös itsestään. Omaisten vertaistukiryhmässä voi keskustella itselle tärkeistä asioista ja saada hyviä neuvoja toisilta vastaavanasissa tilanteissa olevilta.

”Puolet elämän iloista on löydettävissä pikkuasioista, ohimennen siepatuista”.

Toivotan teille mukavaa kesää, tavataan syksyllä erilaisissa tapahtumissa!

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja

Sauvakävelemaan

Suomalainen Parkinson-potilas tuntee sauvakävelyn hyvin ja moni sitä harrastaakin. Onhan se erinomainen liikunta- ja kuntoilumuoto. Uskotaan, että se kohentaa mm. kävelyä, yläraajojen rytmiä, askelpituutta, tasapainoa, lihasvoimaa sekä sydämen ja verenkierron toimintaa. Lisäksi se on kustannuksiltaan halpa ja myös varsin turvallinen. Sitä voi harrastaa läpi vuoden ja samalla nauttia luonnon kiertokulusta. Sauvakävely kuuluukin monen kerhon säännölliseen toimintaan.

Mutta onko tutkimuksissa osoitettu, että sauvakävelystä on todella hyötyä Parkinson-potilaalle? Tieteellisesti sauvakävelyä on tutkittu vasta vajaat parikymmentä vuotta. Ensimmäinen Parkinson-potilailla tehty tutkimus on julkaistu vuonna 2000. Sen jälkeen on ilmestynyt kymmenkunta tutkimusta lisää.

Tutkimuksissa potilaat ovat kävelleet kahdesti tai useammin viikossa noin tunnin verran kerrallaan. Tutkimusten kesto on tyypillisesti ollut muutamia viikkoja tai kuukausia. Näistä tutkimuksista on tehty hiljan yhteenvetoartikkeli (Bombieri ym., Parkinsonism Relat Disord 38:8-12, 2017). Tämän artikkelin mukaan suurin osa tutkimuksista osoittaa, että sauvakävelystä on hyötyä potilaille sekä motorisiin että myös ei-motorisiin oireisiin, kuten esimerkiksi mielialaan. Jotkut tutkimukset osoittavat myös, että sauvakävelyä ei kannata lopettaa, koska kunto huononee usein jo viikossa.

Yhteenvedon kirjoittajat kuitenkin toteavat, että tutkimuksissa on ollut mukana varsin vähän potilaita ja tutkimukset ovat olleet lyhytaikaisia. Tämän vuoksi he suosittelevat pidempikestoisten kontrolloitujen tutkimusten tekemistä suuremmilla potilasmäärillä. Tässä olisikin hyvä aihe suomalaisille liikehäiriötutkijoille, koska suomalaisilla potilailla tehtyjä sauvakävelytutkimuksia ei ole tietääkseni julkaistu. Onhan sauvakävelyn ”koti” sentään Suomi ja innokkaita potilaita varmasti löytyisi.

Seppo Kaakkola
neurologi



Sauvakävelystä on hyötyä potilaille sekä motorisiin että myös ei-motorisiin oireisiin, kuten esimerkiksi mielialaan.

TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

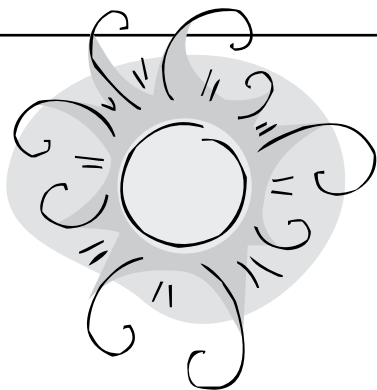


Tue Parkinson-työtä!

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.



VALO SARASTAA

*Parikymmentä Parkinsonin oiretta tunnen.
Olo on joskus hyvinkin kurja.
Terveiden perään tuskailen,
kun mieli on toisinaan nurja.
Käsi tahdo totella
ja käynti on hankalaa kovin.
Joskus juutun kiinni lattiaan.
Saan seistä siinä pienen tovin.
On vaikeaa juoda tyhjäksi kuppi.
En tiedä ollenkaan miksi.
En saa vaan sitä sujumaan.
Ei tule mitään valmihiksi.
Käsi vapisee aika kovasti,
eikä jalka tunnu omalta lainkaan.
Joskus sitä vähän pähkäilen:
Miksi taudin tämän sainkaan?
Toisinaan mietin myös iltaisin,
kun uni ei silmään tullut.
Mieli on vähän surullinen
ja miettehet aika hullut.
Silti, on monella asiat huomommin,
eikä elämä hymyile heille.
Nään sairauden silloin valoisemmin.
Terveiset lähetän kaikille teille.*

Kaarina

KEVÄT

*Sinivuokon kukkivan näin,
leskenlehdet lähekkäin.
Sirkutteli linnut
kevättä rinnassaan
kisailen, lentäen lähekkäin
pyrähtäen vastakkain.
Rakkauden pesään pienoiseen
munat munien, yhdessä hautoen
ruokkien ja lentoon opastaen.*

Helvi Leino
Espoon kerho



Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

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

Puheenjohtaja

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

Toimistosiihteeri

Maaria Hänninen
upy.ry@kolumbus.fi

Parkkis-lehti

Toimitus Anu Kivelä
parkkis-lehti@kolumbus.fi

Taitto ja ulkoasu:

Datamies^{TMI}

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

Toimiston aukioloajat

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

Kansikuva

Anu Kivelä: Purjelaiva
Kruunuvuorenselällä

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset

050 359 88 86
Vuonna 2017 neljä
numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee
jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti

Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 100

Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708

Lehti ilmestyy myös
nettiversiona
Seuraava Parkkis ilmestyy
syyskuussa 2017.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2017

Puhejohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen

Hallituksen jäsenet

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

Toiminnantarkastajat

Stig-Erik Haga
Ritva Helameri

Liittokokousedustajat

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

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa

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

Liikuntavastaava

Kristian Åberg



Pormestariehdokas vieraisilla 29.3.2017

Kunnallisvaali- ja pormestariehdokas, Euroopan investointipankin varapääjohtaja Jan Vapaavuori vieraili UPY:n toimistossa keskiviikkona 29.3. Kii-reellisestä aikataulustaan huolimatta hän oli halunnut tulla tutustumaan yhdistyksemme toimintaan ja tapaamaan sen jäseniä. Toimitilojen esittelyn jälkeen UPY ry:n puheenjohtaja ja paikalla olleet jäsenet kertoivat yhdistyksen ja kerhojen toiminnasta sekä Parkinson-tautiin edelleen kohdistuvista ennakkoluuloista. Jan Vapaavuori kuunteli tarkkaavaisesti ja esitti runsaasti kysymyksiä toi-

mintaan ja haasteisiin liittyen. Hän oli erityisen vaikuttunut vapaaehtoisten panoksesta yhdistyksen toiminnan edellytyksenä. Lisäksi Jan Vapaavuori kertoi Parkinson-taudin olevan myös itselleen tuttu ystävien tai tuttavien sairastumisen kautta.

Toivotamme Jan Vapaavuorelle onnea, kun hän mitä todennäköisimmin aloittaa Helsingin ensimmäisenä pormestarina. Uskomme, että hän voi omalla myönteisellä suhtautumisellaan edistää yhdistyksemme ja Parkinson-potilaiden asiaa.

Kuva Maaria Hänninen



Yhdistyksen Tallinnan-risteilyllä 20.4.

- Risteily oli onnistunut. Tapasimme tuttuja ja saimme uutta tietoa Parkinsonin hoidosta ja uusista lääkkeistä. Professori Seppo Kaakkola korosti terveydenhoidon rinnalla itsehoidon tärkeyttä. Voimme vaikuttaa arjessa jaksamiseen liikunnan, ravinnon, unen ja positiivisen mielialan avulla. Näin kertoi mukana risteillyt Marja Pitkänen.

Kuvat Tuula Sarvas

Kevätkokouksessa 16.3.

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidettiin tavalliseen tapaan maaliskuussa. Ennen kokousta väki sai kuulla esityksen kodin turvallisuudesta, kotitapaturmista ja Esperin Caren palveluista, joista tietoa myös alla.

Esperi hoivakodeissa on monipuolisia asumisratkaisuja tilanteisiin, kun

kotona asuminen ei enää tunnu turvalliselta tai se ei ole mahdollista heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Helsingin Pikku Huopalahdessa sijaitseva Esperin Hoivakoti Tilkka tarjoaa näihin tilanteisiin asumista kevyellä tuella. Ikäihmiselle tarjotaan oma 20 neliön asunto ja viihtyisät yhteistilat

Tilkan funkkiskaunottareissa. Palveluun sisältyy monipuolinen harrastus- ja viriketoiminta. Tilkan laajan palveluvalikoiman avulla jokaiselle löytyy yksilöllinen ratkaisu, mikä mahdollistaa turvallisen arjen myös tulevaisuudessa toimintakyvyn tai turvallisuuden tunteen heikennyttä.

Vakituisen asumisen ohella Tilkka tarjoaa asumispalvelua myös lyhytaikaiseen asumiseen kuten putki- tai julkisivuremontin ajaksi. Tällaisen asumispalvelun kesto ja palveluiden määrä suunnitellaan aina yksilöllisesti.

Parkinson-päivä Finlandia- talossa

Maaailman Parkinson-päivänä 11.4. Parkinson-väki kokoontui Finlandia-taloon Suomen Parkinson-liiton järjestämään tilaisuuteen. Ohjelma koostui mielenkiintoisista luennoista. Väki myös jumppasi, tanssi, jutteli tuttujen kanssa ja tutustui näytteilleasettajien tarjontaan.

Kuvat Jarmo Laakso

Kuva ylhäällä:
Seppo Kaakkola puhuu.

Kuva oikealla: UPY:n
ständillä Anneli Vuoristo-
Salonen, Harry Pyykkö,
Marjatta Valtonen, Maaria
Hänninen.



Koulutuksessa

Kerhotoimijoiden koulutuspäivä pidettiin tuttuun tapaan Helsingin Vuosaarella. Siellä käsiteltiin tärkeitä asioita, kuten Taina Lahden esitlemä virtuaalisairaala ja sen Aivotalo-projekti tai uusi jäsenrekisteri ja Opintokeskus Siviksen uutiset, joista kertoi Maaria Hänninen. Valitettavasti muita tilaisuuksia osui koulutuspäivän päivämäärälle ja se verotti osallistujamäärää. - Eipä ihme, jos patistetaan verkkoon oppimaan!

KERHOTOIMIJOIDEN KOULUTUSPÄIVÄ 7.4.2017

Netti.
Sillä ihmiset orjuutetaan.
Et elää voi ilman nettiä.
Sitä sinulle koko ajan pakkosyötetään.
Vapaaehtoisia tarvitaan.
Keilakisoja järjestämään.
Kerhojen yhteistyötä kaivataan.
Kerhotoimijoita koulutetaan.
Parkinsonin taudin voit unohtaa.

Hyvää kesää kaikille mukana olleille!

Olavi Peltonen
Helsinki, koillinen



KEVÄTILTOJEN PÄHKINÖITÄ

1. Kuinka pitkä on Suomenlinnan tunneli?

- a) 0,9 km b) 1,3 km
c) 1,7 km d) 2,1 km

2. Missä elävät kuurovaraanit?

- a) Madagaskarilla
b) Borneolla
c) Sri Lankassa
d) Kuubassa

3. Mitä on voyeurismi?

- a) Matkakuumetta
b) Päiväkirjanpitoa
c) Lihasterapiaa
d) Tirkistelynhalua

4. Minkä maakunnan maakunta-eläin on orava?

- a) Lapin
b) Pohjois-Pohjanmaan
c) Etelä-Pohjanmaan
d) Satakunnan

5. Mikä on rubidium?

- a) Kangaslaatu
b) Suolayhdiste
c) Judotermi
d) Metalli

6. Mikä puu tunnetaan myös Jakarandana?

- a) Eebenpuu
b) Vihnekuusi
c) Akaasia
d) Ruusupuu

7. Mikä joki virtaa Prahasta läpi?

- a) Vltava
b) Tonava
c) Elbe
d) Rein

Vastaukset sivulla 20

Suomi 100: Juhlitaan Suomen luontoa

Suomi nostaa ensimmäisenä maana maailmassa luonnon liputuspäivän aiheeksi. Lauantaina 26.8.2017 lippu liehuu Suomen luonnon kunniaksi. Loppukesän lauantai huipentaa Suomen luonnon juhluvuoden, joka on jaettu vuodenaikojen mukaan neljään teemapäivään.

Helmikuussa jo vietettiin Sukel-la talveen -päivää, toukokuussa, 20.5. teemana on Villiinny kevästä, kesäkuussa, 17.6. Rakastu kesäyöhön ja elokuussa, 26.8. Juhli luontoa. Kaikkina teemapäivinä on tarjolla runsaasti luontoon liittyvää ohjelmaa. Esimerkiksi pääkaupunkiseudun kunnat järjestävät runsaasti luontoretkeä. Luontoaiheista ohjelmaa voi kuka tahansa järjestää. Tai voi vain mennä kävelyille, kuunnella lintujen laulua, puiden huminaa, katsella kukkia tai kaukaisia maisemia erilaisessa valossa ja säässä. Luonnossa liikkuminen tekee hyvää ruumiille ja sielulle. Hyvässä seurassa on mukava lähteä yhdessä retkelle.

**Ei laaksoa, ei kukkulaa,
ei vettä, rantaa rakkaampaa**

Me suomalaiset olemme luontoa rakastavaa kansaa. Kuulemma

yhdeksän kymmenestä kannatti tutkimuksen mukaan liputuspäivää luonnolle. Eihän tuo nyt ihmekään ole. Meillähän on myös ”luontoitسنäisyys”. Jo Runeberg kirjoitti meille luontoa ylistävän kansallislaulun. Muiden kansallislauluissa korostetaan yleensä ihan muita asioita. Luonnosta kertovia lauluja meillä Suomessa riittää. Mikä on sinun suosikkisi?

Laulu kajahtaa tänä vuonna erityisesti luonnossa, kun kansallispuistoissa pidetään kuorokonsertteja. Tänä vuonna meillä avataan jo 40. kansallispuisto ja jokaiseen on tar koitus saada kuoro konsertoimaan. Nuuksiossa kuullaan Ylioppilaskunnan laulajia ja Tapiolan kuoroa.

Upeaa Luonnon päivää!

Lisätietoa www.luonnonpaivat.fi



Christian innostui joogasta

Noin vuosi sitten neurologi kehotti Parkinsonin tautia sairastavaa 79-vuotiasta Christian Hornborgia kokeilemaan äijäjoogaa. Aluksi ajatus tuntui oudolta, mutta rohkeasti Christian päätti kokeilla. Pian hän innostui.

- Huomasin heti, että kevyt ja helppo jooga auttoi minua. Harjoituksen jälkeen tuli hyvä, rauhallinen ja virkeä olo. Ihmettelin, miten se oli mahdollista, kun harjoitus oli niin kevyt ja helppo, kertoo Christian.

- Olen nyt notkeampi. Koordinaationi ja tasapainoni on parempi. Keho toimii paremmin, tehokkaammin. Olen saanut lisää lämpöä ja tuntoa kehooni. Hengittäminen sujuu paremmin, vapaammin.

- Tässä joogassa ei ole mitään mystistä eikä mitään uskontoa.

Christian kertoo vielä, että joogaharrastuksen yksi lisäplussa on sosiaalisuus. On mukavaa ja virkistävää tavata muita ihmisiä.

Veikko Tarvainen

Joogaopettaja
040 77 84 895
veikko.toivonpoika@gmail.com



Espoo

Seuraavat tapahtumat järjestetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsi-tuulentie 1, 3. kerros (Länsikulman talo).

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18.

Seuraava kerhoilta on 20. syyskuuta 2017

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.00.

Vertaistuki- ja omaistukiryhmien viimeinen kevään kokoontuminen on 3.5.2017 ja alkaa uudelleen 6. syyskuuta 2017.

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

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

Parkinsonjumbppa

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00.

Viimeinen Parkinsonjumbppa kevätkaudella on 10.5.2017 ja alkaa uudelleen 6. syyskuuta 2017.

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

Keilailu

Tiistaisin klo 11.00 Tapiolan keilahallissa. Kevään viimeinen keilaus on 23.5.2017 ja jatkuu syksyllä 5.9.2017

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

Pukka

Perjantaisin klo 19-21 pukka Tähtiniityn koululla, Friisinkalliontie 4. Kevään viimeinen kerta on 26.5.2017 ja jatkuu syyskuun 8.2017.

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

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha Venho, 050 2100, juha@venho.fi

sihteeri Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com

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

Kontaktpersoner

Ordförande Kristian Hallbäck, 0400 441445, kristian.hallback(at)kolumbus.fi

Vice ordförande Christian Andersson, 040 7544 362, christian.andersson(at)kolumbus.fi

Koordinator Externa kontakter Björn-Erik Svensson, 050 554 9115, be.svensson(at)kolumbus.fi

Kassör Henrik Pomoell, 050 5924068, henrik.pomoell@nic.fi

Itä-Helsinki

Säännölliset tapaamiset

Kesä- ja heinäkuussa ei ole kerhotapaamisia ja syksyn aikataulusta ilmoitetaan myöhemmin.

Muusta toiminnasta saat tietoa kerhon yhteyshenkilöiltä.

Yhteyshenkilöt:

Kerhonvetäjä Ritva Helameri, 0500 952 265, ritva.helameri(at)kolumbus.fi

Sihteeri Tarja Fotiou, 050 4035530, tarja.fotiou(at)gmail.com

Liikuntavastaava Pertti Metso, 040 558 8419, pertti.metso(at)lahjakkaat.fi

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kevään viimeinen kerhoilta on 02.05. klo 17-19 ja kesätauon jälkeen kerhotapaamiset alkavat uudelleen syyskuussa 05.09. klo 17-19 ja paikkana Malminkirkko Takkahuone.

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Keväällä kokoukset ovat olleet torstaisin klo 15.15 - 16.45 Munkkiniemen palvelukeskuksessa, 2. kerroksen sali, Laajalahdentie 30, Helsinki. Mahdollisista kokouksista kesällä ja tulevista syksyn tapaamisista tiedotetaan yhdistyksen kotisivuilla.

11.5. Laulua ja lausuntaa - Tuomo Holopainen

18.5. Ohjattua liikuntaa

1.6. Avoin

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla

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

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena(at)gmail.com

Rahastonhoitaja Liisa Anttila, 041 549 1442, liisa.hylli@gmail.com

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Pukkaa viikoittain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa.

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

Tiedotamme toiminnasta Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteyshenkilöt

Sihteeri Hilikka Räisänen, hilikka.raisanen(at)hotmail.com

Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, 040 7297035, leena.k.hyvarinen(at)gmail.com

Liikuntavastaava Juhani Kolppanen, 0400 900516, juhani.kolppanen(at)pp.inet.fi

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

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

Kesätauon jälkeen syksyn toiminta alkaa kuukausitapaamisella maanantaina 4.9. klo 17.00 Viertolan toimintakeskuksessa Keravalla, osoite Timontie 4.

Muut kuukausitapaamiset 2.10. ja 6.11.

Pikkujoulut maanantaina 4.12.

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

Kylpylämatka Pärnuun 26.9. - 1.10.

Hinta 375 euroa/hlö 2-hengen huoneessa sisältäen matkat, täysihoidon, hoidot sekä ohjelman.

Ilmoittautumiset 15.6. mennessä [nieminen03\(at\)gmail.com](mailto:nieminen03(at)gmail.com) tai puh 050 1814.

Tarkemmat tiedot toiminnastamme

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

Toimihenkilöt:

Puheenjohtaja Seppo Nieminen puh 050 1814, nieminen03@gmail.com

Sihteeri Terhi Hero p. 040 - 74 28 328, terhi.hero@hotmail.com

Vertaistukitoiminta Anja Roine, puh 040 823 3872, anja.roine@gmail.com

Keilaaminen Harri Åström, puh 050 531 0108, harri.astrom@mbnet.fi

Vesijumbppa ja Asahi Terttu Latvio, puh 0400 463 284, terttu.latvio@kolumbus.fi

Pukka ja pelkkis Klaus Kosonen, puh 050 302 5437, klaus.k@hotmail.com

Tiedustelut myös sähköpostitse info@ku-parkkis.fi

Kirkkonummi

Liikunta

Salijumpan viimeinen kerta keväällä on 30. toukokuuta ja aloitus syksyllä 2. syyskuuta.

Kesäkaudella pelataan petanque Heikkilän koulun kentällä alkaen tiistai 13.6.2017 kello 10.00. Muita liikuntaan liittyviä tietoja antaa liikuntavastaava Jyrki Höglund puhelin 050 3596568

Säännölliset kokoukset

Gesterbyn Nuorisotalolla kausi päättyy samaan aikaan kuin koululaiset lähtevät kesälaitumelle.

Toiminta alkaa jälleen 5. syyskuuta. Osoite: Hevoshaansilta 4, Kirkkonummi.

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Hyvää kesää kaikille.

Etelä-Kymi

Tulevat tapahtumat

Veneretki ti 23.5. Rankkiin mukavan yhdessäolon merkeissä

Lähtö on klo 10 Jaana-laivalla Sapokasta, mihin laiva palaa klo 17.30.

Retken hinta 34 € sisältää venekuljetuksen, kirkkaan lohikeiton ja munkkikahvit. Retkelle on kutsuttu mukaan Pohjois-Kymen Parkinsonkerho.

Syksyn kuntolomalle Tanhuvaaraan 20. - 25.8. on vielä paikkoja vapaana. Hinta 325 € sis. täysihoidon, majoituksen 2 hengen huoneissa ja liikunnallista ohjelmaa. Ilmoittautumiset retkiin Marjalle p. 040 5525110, marja.silvennoinen@pp2.inet.fi tai Ritvalle p. 0440 422679, ritva.kallioniemi@kypm.net

Äänenhuoltoryhmä alkaa Viikarissa 4.9. klo 12.30

Parkkis-lehden aineistopäivät 2017

Parkkis ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Seuraavat aineistopäivät ovat 25.8. ja 10.11.

Toimisto on kesälomalla

Keskiviikosta 21.6. – perjantaihin 4.8.2017

Hallituksen kokouspäivät

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

UPY ry:n syyskokous

Keskiviikkona 15.11., Munkkiniemen Palvelukeskuksessa, tarkemmin seuraavassa lehdes-sä.

UPY ry:n perinteinen pikkujoulu

Maanantaina 27.11., Marjatta-koululla Pohjois-Haagassa, tarkemmin seuraavassa lehdes-sä.

Kampin liikuntavuoro

maanantaisin kello 13 – 15, Kampin liikuntakeskus

Viikottaisen vuoromme jatkuminen vahvistetaan viimeistään kesälomien jälkeen, jolloin tieto välitetään kerhoille ja laitetaan yhdistyksen kotisivuille. Jos saamme salin käyttöömmä, niin syksyn ensimmäinen liikuntavuoro on 11.9.

Salissa voi pelata eri pelejä rinnakkain, jumpata ja tanssia. Lisäksi syksystä alkaen tarjolla on JOOGAA kello 13.30 – 14.30. Jooga on helppoa, kevyttä, rentouttavaa ja virkistävää, ja se sopii hyvin aloittelijalle ja parkinsonia sairastavalle. Opettajana toimii jooga-opettaja Veikko Tarvainen. Osallistumismaksu 5 euroa/kerta. Lisätietoja opettajalta puh. 040 778 4895. Tervetuloa mukaan uuden lajin pariin!

Maanantaisin kello 13-15,
Kampin liikuntakeskus,
Malminkatu 3 D

Vertaistukiryhmät

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

Vertaistukiryhmä, vetäjä Marja Pitkänen

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

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

Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas
kokoontuu kerran kuukaudessa kello 16.30-18.30 seuraavina päivinä 30.8., 27.9., 25.10., 29.11. ja joulukuusta sovitaan.

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

Kahvitarjoilu

AIVOSTIMULAATTORIT-vertaistukiryhmä

Kevään viimeinen tapaaminen ma 15.5. kello 15-17
Syksyn tapaamiset seuraavat maanantait klo 15-17, 11.9., 9.10., 13.11. ja 18.12.

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

DUODOPA-PUMPUT-vertaistukiryhmä

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

Keskiviikkona 18.10.2017 klo 15 - 17 Sairaanhoitaja Tanja Nojosen luento Laitteisto ja sen käyttö.

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

Virkistys- ja liikuntapäivä

Maanantaina 22.5.2017, klo 11-15, Pikku Huopalahdessa

Liikunta ja siihen liittyvät elämykset ovat meille merkityksellisiä niin päivittäisen hyvinvoinnin kuin terveyden ylläpidossa. Virkistys- ja liikuntapäivämme teemana onkin 'Happea ja hauskaa seuraa'.

Tervetuloa Pikku Huopalahden puisto-ympäristöön maanantaina 22.5. kello 11 mennessä. Ulkoilemme noin kello 15 saakka – riippuen mm. säästä. Kokoon-tumispaikka on Taavetinpuisto Pikku Huopalahdes-sa. Olethan paikalla hyvissä ajoin.

Kokoon-tumispaikalta siirrymme kävelytietä n. 500 m osoitteeseen Hilda Flodininkuja 2, missä meille on varattuna kahvittelutila ja myös wc. Tämän tilan luona järjestetään ohjelmaa, pelejä tms. sekä tarjoilua omakustannushintaan. Sieltä käsin tehdään kävely-retkiä Huopalahden rantojen luontoon tutustuen.

Päivämäärä ja aika: maanantai 22.5., kello 11 - 15

OSOITE: Taavetinpuisto, Palvelutalo Wilhelmiinan vieressä

<http://www.wilhelmiina.fi/binary/file/-/id/3/fid/16/>

Terveisin
Liikuntavastaava Kristian Åberg
puh. 040 7460590

Dragon-melontaretki

Keskiviikkona 14.6., kello 16.30

Tervetuloa melomaan kokeneiden melontaohjaajien kanssa keski-viikkona 14.6. Humallahteen. Mukaan mahtuu 14 ensin ilmoit-tautunutta. Dragon-vene on suu-ri kanootti, johon koko ryhmä mahtuu. Huomioithan säävarauk-sen, epävakaalla säällä lähdöstä päätetään viimeistään rannassa tapahtumapäivänä.

Ilmoittautuminen: tiistaihin 16.5. mennessä, upy.ry@kolumbus.fi

Päivämäärä ja aika: 14.6., kello 16:30

Paikka: Rajasaarenpengeri 8, 00250 Helsinki

Järjestäjä: Helsingin Melonta-keskus yhteistyössä Helsingin Ka-noottiklubin kanssa ja UPY ry

Osallistujien määrä: 14 henki-löä (mukaan lukien saattajat/per-heenjäsenet)

Kustannus: 12 euroa/osallistuja (maksu kerätään paikan päällä)

Varusteet: Melontakeskus tar-joaa Dragon-veneeseen, kelluntaliivit ja melan.

Melonta on vesiurheilua ja sen johdosta veneessäolijat kasvavat johtuen säästä tai innostuneiden pärskeistä, siksi suosittelemme vesikelpoista pukeutumista. Myös jalkineet kasvavat ja sandaalit, uimajalkine tai paljaat jalat on täl-löin helpoin vaihtoehto.

Turvallisuus: Mukana on 6 ko-kenutta melontaohjaajaa, jotka li-säksi opastavat ja tukevat tapahtu-man onnistumista veneeseen me-nossa ja sieltä pois pääsemisessä ja itse Dragon-melonnassa olemalla osa veneen miehistöä.

Säävaraus: Epävakaalla säällä läh-döstä päätetään viimeistään ran-nassa tapahtumapäivänä.

Terveisin
Liikuntavastaava Kristian Åberg
puh. 040 7460590

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

PARKINSON POLKEE – vielä ehtii mukaan

Kilometrikisa 1.5. - 22.9.2017

UPY on perustanut Parkinson polkee -joukkueen, joka osallistuu kesän 2017 (touko-syyskuu) pyöräilykampanjaan Kilometrikisa. Tule mukaan, olet sitten parkinsonisti tai omainen tai Parkinson-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 kaikeskenteisille pyöräilijöille suunnattu kampanja. Jokainen työmat-

ka, arkilenkki tai asiointipyöräily on yhtä hyvä suoritus. Niin myös lenkki potku- pyörällä tai vastaavalla, kaksi- tai kolmipyöräisellä laitteella. Kyseessä ei ole kilpapyöräily. Viikon tavoitteena voi olla kilometri tai kymmeniä...

Tarkoituksena ei ole rikkoa 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 Kilometrikisa 2017 ja sieltä Parkinson polkee niminen joukkue ja rekisteröidy. Liittyminen pitää vahvistaa osallistumiskoodilla, joka on **parkkis678**.

Lisätietoa Kristian Åberg
kristianaberg1@gmail.com
tai 040 7460590



Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 5773657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj., rah.hoitaja Juha Venho sihteeri Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	juha@venho.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Ritva Helameri siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pertti Metso	0500 952 265 050 403 5530 040 558 8419	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. Leena Piispa-Ottelin rah.hoitaja Liisa Anttila	044 030 8017 041 5491 442	piispa.leena@gmail.com liisahylli@gmail.com
Hyvinkää	siht. Hilikka Räisänen tal.hoit. Leena Hyvärinen liik.vast. Juhani Kolppanen	040 729 7035 0400 900 516	hilikka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com juhani.kolppanen@pp.inet.fi
Keski-Uusimaa	pj. Seppo Nieminen siht. Terhi Hero	050 1814 040 742 8328	nieminen03@gmail.com terhi.hero@hotmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen Terttu Lehtinen liik.vast. Jyrki Höglund	0400 570 558 040 751 4604 050 359 6568	rainer.heinonen@saunalahti.fi thl@elisanet.fi ritva.hoglund@saunalahti.fi
Etelä-Kymi	pj. Ritva Kallioniemi siht. Marja Silvennoinen Liik.vast. Sirpa Tentke	044 042 2679 040 552 5110 050 524 8050	ritva.kallioniemi@kympp.net marja.silvennoinen@pp2.inet.fi sirpa.tentke@kympp.net
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino siht. Anja Mattila liik.vast. Ismo Sinkkonen	040 075 4863 0400 426 280 040 573 9654	jukka.s.heino@gmail.com parkinsonk.kouvola@gmail.com ismo.sinkkonen@kympp.net
Lohja	pj. Pekka Leppänen varapj. Martti Kaarlela rah.hoit. Kalevi Aalto siht./liik.vast. Heikki Böös	041 507 9604 040 933 7065 040 543 2653 041 438 8056	pekka.leppanen2@gmail.com masek@hotmail.fi kalevi.aalto42@gmail.com heikki.boos@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	pj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik.vast. Esko Penttinen	040 524 0831 050 584 1535 040 728 3492	harry.pyykkö@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	Paula Merta Ari Kolehmainen	050 5730 879 046 8808 433	paula.merta@outlook.com heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallbäck vpj. Christian Andersson rah.hoitaja Henrik Pomoell yht.henk. Björn-Erik Svensson	0400 441 445 040 7544 362 050 5924068 050 554 9115	kristian.hallback@kolumbus.fi christian.andersson@kolumbus.fi henrik.pomoell@nic.fi be.svensson@kolumbus.fi
Västra-Nyland	Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Kaarina Malm tiedottaja Jari Hämäläinen	050 3414 266 040 556 5290	malmkaarina@gmail.com oiva.kerho@gmail.com
UPY	pj. Anneli Vuoristo-Salonen siht. Maaria Hänninen liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	anneli.vuoristo-salonen@luukku.com upy.ry@kolumbus.fi kristianaberg1@gmail.com

Jäsentapaamiset

Kotkassa ja Haminassa jatkuvat kesätaun jälkeen syksyllä entiseen tapaan:

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

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

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

Liikuntaa kesätaun jälkeen:

- Tiistaisin klo 14-15.30 jooga Kotkan Opistossa Karhulassa,

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

- Torstaisin klo 10-11

Jumppa Viikarissa, lisätietoja liikuntavastaavalta.

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

Yhteystiedot:

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

Pohjois-Kymi

Säännölliset kokoukset

Kuukausikerho kk:n 3. keskiviikko klo 13-15 toimitila Veturissa, Pohjolatalo 2. krs. Kauppamiehenkatu 4. Kerhon tapatumat ilmoitetaan Kouvolan Sanomissa su ja ti.

Syksy 2017 tulevat liikuntatunnit ti klo 10.45-11.30 Haanojan Haali judosali
liikkuvuus- ja venyttelyharjoitus Ennakkoi ilmoittautuminen syksyllä; kouvola.fi/

liikuntaryhmät/
HELLEWI, maksullinen

to klo 12.30-13.30 Kuntosalin Haanojan Haali

Vertaisohjaajan ohjaama, maksuton pe klo 13.-14.30 Sisäcurling paikka avoin

Vertaisohjaajan ohjaama, maksuton Keilaus, Kuusankosken Keilahalli, Pukka, Sami-Hyypin halli, maksuton Tangon avulla liikuntaa; jatkoa syksyllä riippuen kiinnostuneiden määrästä.

Katso vertaisohjatut liikuntatunnit; kouvola.fi/liikunta/vertaisliikunta

Yhteystiedot:

kotisivu pkparkinson.wordpress.com
puh.joht. Jukka Heino 0400 754 863
siht. Anja Mattila 0400 426 280, parkinsonk.kouvola@gmail.com
liikunta: Ismo Sinkkonen 040 573 9654

Tervetuloa nykyiset ja uudet parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä toimitila Veturiin.

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14.00 (pois lukien kesäkausi) Marttalassa, Paikkarinkatu 8, 08100 Lohja

Suosittu jumppamme jatkuvat Lohjan Lukion Peilialissa keskiviikkoisin klo 16.00 - 16.45 (sisäänkäynti sekä F- ja G- rappujen puolelta).

Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pekka Leppänen, 0415079604, pekka.leppanen2@gmail.com

Rahastonhoitaja Kalevi Aalto, 0405432653, kalevi.aalto@dnainternet.net

Liikuntavastaava/sihtööri Heikki Böös 0414388056, heikki.boos@gmail.com

Sihteerin tehtäviä hoitavat toimikunnan jäsenet.

Oiva – työikäisten kerho

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

Ilmoittautua yhteyshenkilölle ja liittyä Oivan postituslistalle, niin saat ajankohtaiset tiedot kokoontumisista ja tapahtumista.

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas torstai klo 17.00 UPY:n toimistolla, Paciuksenkaari 8, Pikku Huopalahti, Helsinki.

HUOM: OIVA lomailee kesäkuun puolivälistä elokuun puoliväliin. Syyskauden tapahtumista ilmoitetaan erikseen.

Yhteyshenkilöt

Kaarina Malm, puheenjohtaja 050 3414 266
Jari Hämäläinen, tiedottaja 040 5565 290

sähköposti oiva.kerho(at)gmail.com

Porvoo / Borgå

Ma 22.5.2017 Kevään viimeinen tapaaminen ulkoilun merkeissä. Osallistumme UPY:n järjestämään ulkoilu- ja virkistyspäivään Pikku-Huopalahdessa Helsingissä. Mennään omilla autoilla-kimppakyyti. Lähemmät tiedot tapahtumasta myöhemmin.

Kokouksia ei ole kesä-heinä eikä elokuussa.

Tulevat tapahtumat

Tanssia toukokuussa keskiviikkoisin; 3.5., 10.5. ja 17.5. klo 15-16. Tarkoitettu kaikille Parkinsonin potilaille, myös oma pari on tervetullut mukaan. Tanssimme perinteisiä tanssilajeja toivomusten mukaan. Ohjaajana Miia Heikkilä.

Petangia kesällä sään suosiessa keskiviikkoisin klo 15-16 sopimuksen mukaan.

Retki saaristoon, tarkempi ajankohta ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Syksyn ensimmäinen tapaaminen 18.9.2017, jolloin suunnitellaan syksyn ohjelmaa ja Tuula Karhu Helppoasu Oy:stä esittelee mallistoaan. Kokoonnumme Lundinkatu 5, sisäänkäynti pihan puolelta.

Porvoonseudun Parkinson-kerho-yhteystiedot / Kontakt

Puheenjohtaja/Ordförande Ritva Stråhlmann
Välikatu 14 A. 06100 Porvoo, ritva.strahlmann@gmail.com, puh.040-5773657

Rahastonhoitaja/Skattmästare Berit Eriksson
Martavägen 6 - 14 AS 5, 06100 Borgå

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

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15.00 Myyriingin neuvotteluhuoneessa 1, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros. Huom. kesätauko on kesä - elokuun ja toiminta jatkuu uudelleen syyskuun alussa.

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. Myyriäen urheilutalolta.

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Tämän kevään viimeinen kerhotapaaminen on 29.5. klo 15-18, Leinikkitie 22 :ssa.

Karaoke-vuoro on varattu 16.5. klo 15-17, Tikkurilan kirjastosta.

Kesätauko kesä - elokuun.

Syksyllä 5.9. lähtien kokoonnumme tiistaisin uudessa paikassa, eli Simonkodin päivätoiminnan tiloissa, Simontie 5 01350 Vantaa. Kelloaika myös muuttuu, sillä kerhotapaaminen alkaa klo 16.30 ja päättyy klo 19.30.

Keskiviikkona 07.06. on mahdollisuus tulla katsomaan Navethalia-teatteriin ilmaista kenraaliharjoitusta Täällä pohjan tähden alla. Klo 18.30 pitäisi alkaa näytös, mutta koska se on kenraali, niin esitys saattaa venyä. Tiedustelut Paula Merta, p. 050 5730 879. Muuten liput näytöksiin Lippupalvelusta.

Västra Nyland

Möten

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

Klaaukka

Parkinson ryhman tapaaminen ti 30.5 klo 10- 14 leirikeskus Märkiössä.

Kesä tauolla.

Syksyn tapaamiset kerran kuussa tiistaisin klo 10-12, Nurmijärven kunnan kokousta,

Kuonmäentie 2, Klaaukka: ti 29.8., ti 26.9., ti 31.10. ja ti 28.11.

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Tied. Anja Roine p. 0408233872, anjaroine@gmail.com





Historiallinen saareke

Piipahdan nyt historiallisessa saarekkeessa. Kävelen muistojen reittiä läpi Kornitsan tien ja Sipilän peltojen. Siellä keväinen leivosten liverrys tuo rauhan. Saareke on tallella. Mitä pelolle kääntyvässä mutkassa seisova koivuvanhus voisikaan kertoa, mitä sukupolvien myrskyissä nähnyt. Huumaavana levittäytyy tuomien tuoksu ja luo muistojeni matkalle tunnelmaa. Värikkäät luonnon kukat tuovat kuin lumotun paratiisin ympärilleni.

Muistelen Olgan tarinaa vuosikymmenten takaa. Hän oli kuunnellut ihmisiä monissa juhliissa, joissa oli kaadellut herrasväelle kahvia. Tuossa mutkassa koivun juurella on maamme ykkösmies Ukko-Pekka kerran juttuttanut joitain matkalaisia.

Vieressä makaavat vanhat valit Venäjän ajoilta – taitavat olla viimeisiltä sukupolvilta unohtuneet ja menneisyyteen painuneet. Kuullun mukaan, eräs kuuluisa sotapäällikkömme oli viime vuosisadan alussa levännyt vallin

metsikössä olevalla kalliolla ja yöpynyt samalla matkallaan josakin jokivarren talossa. Kuka tietää, ketä olivat hänen mukanaan olleet ja mitkä päätökset silloin olivat syntyneet? Koko ympäristö elää ja huokuu historiaa, joka jäänee salaisuuksien taakse. Ajat muuttuvat ja ihmiset sen myötä, mutta tarinat jatkavat edelleen.

Koillisen suunnalta kuuluvat lasten iloiset äänet ja koiran haukkukin sieltä kantautuu. Sepän paja on aikoja sitten hiljennyt. Vuosikymmenten ajan se toi ihmisiä Mattilaan. Voikkaan paperitehtaan kumina on hiipunut. Se pysähtyi ja jätti uuden raskaan jäljen. Kuka kantaakaan seuraamukset.

Kymijoki vain virtaa edelleen ja kimaltelee auringonsäteiden tanssiessa Pessankosken ja nivan päällä. Taivasta vasten piirtyy uusi silta. Tukkirekka vyöryy täydessä lastissaan kohti niemeä. Siellä saamme pitää paperitehdasta vielä hetken.

Pilvet peittävät osan aurinkoa. Tulee tunne, ettei kaunis ilma eikä elämän kauniit hetket ole tarkoitettu kestäväksi. Kaikki muuttuu, pilvisyys ja varjot lisääntyvät uhkaavina.

Puristan voimakkaasti sormillani sillankaidetta. Katseen alla levittäytyvään virtaan. Tuonnempana vanhan rautasilan kohdalla näkyy sadekuuro lähestyvän. Ukkonen jyrähtelee lännenpuoleisella taivaanrannalla. Pikkupojat, jotka olivat kalassa tuossa kalliolla, juoksevat suojaan sillan alle. Mikä on ihanampaa kuin lämpimien sadepisaroiden kosketus iholla. Seison sillalla ukkosen vyöryessä ylitseni. Ilma on raikastunut uuteen puhtauteen. Jään sateen lakattua katselemaan suljettua paperitehdasta. Se jää kuin Luojamme suureen ohjaukseen, taivaalle syntyvän sateenkaaren alle.

risto

Jaakko Airava in memoriam



Jaakko Airava, tidigare styrelsemedlem i Nylands Parkinsonförening och ordförande för Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb, avled i Helsingfors den 23 januari 2017. Han var född den 9 oktober 1942.

Jaakko gjorde huvuddelen av sitt livsverk inom bankvärlden. Han arbetade som prokurist, börsmäklare och bankdirektör i Nordea och dess föregångare samt därefter i andra företag inom bankirsektorn. Vid sidan av sin egentliga yrkesverksamhet var Jaakko synnerligen aktiv inom föreningslivet och olika typer av frivilligverksamhet. Hans aktivitet begränsade sig inte enbart till föreningar anknytna till bankverksamheten såsom Finlands Mäklareförening utan sträckte sig vida utanför den kretsen. Han var en lång tid aktiv i Pohjola-Norden och fungerade som nämndeman i Helsingfors tingsrätt. Han verkade också i många roller i alumniverksamheten vid sin skola Helsingfors Normallyceum och tilldelades ärotiteln "Årets Nors" år 2012.

Som aktivt troende katolik gav Jaakko en stor del av sin fritid åt Finlands katolska kyrka och var under många år på ett framgångsrikt sätt ansvarig för stiftets ekonomi. Hans betydelse för kyrkan framgår av att han av Påven Johannes Paulus II år 1988 tilldelades riddartecknet av den påvliga Sankt Gregorius den Stores orden.

Efter att ha fått en Parkinsondiagnos i slutet av 1990-talet anslöt sig Jaakko till Nylands Parkinsonförening, i vars styrelse han verkade i många år. Han var också ordförande för Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb åren 2007-2012. Trots att en långt framskriden sjukdom begränsade rörelseförmågan, deltog han ännu aktivt i klubbens verksamhet och i dess möten under höstterminen 2016.

Till sin natur var Jaakko öppen, omtänksam och rustad med ett gott sinne för humor. I den mån yrkeslivet, de många föreningarna och församlingslivet gav tid, var hans fritidsintressen huvudsakligen stugan i Ekenäs skärgård och senare också segling.

Jaakko lämnar efter sig hustrun Eva, som han var gift med sedan 1962, samt fyra barn och åtta barnbarn.

Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb hedrar Jaakkos minne och tackar för hans insats klubben till fromma.

Kristian Hallbäck

Christian Andersson

Poisnukkuneita

Tyyne Nuottanen

Seppo Väättäin

Aulis Uhlbäck

Surunvalittelumme

ja lämmin osanottomme

Itä-Helsingin Parkinson-kerho



Yhteinen ystävämme Aino Kohtala nukkui pois 6. huhtikuuta kuluvana vuonna. Muistamme Ainon hyväntuulisuutta, lempeänä ja auttavaisena kerholaisena, joka hoiti hänelle uskottuja tehtäviä tunnollisesti. Hän osallistui kanssamme yhteisiin rientoihin mm. Parkinson-kävelyyn viime syksynä Helsingissä.

Muutama vuosi sitten Aino, Lea ja Armi matkustivat yhdessä Lappiin. Tästä retkestä päällimmäiseksi muistoksi jäi se, että Aino nousi reippaasti ylös joka ikinen aamu ennen muita. Pukeuduttuaan ulkovaatteisiin hän lähti yksin aamulenkille, Lea ja Armin loikoillessa ja vähän huonoa omaa tuntoa potien vielä peiton alla. Seuraavassa pikkujoulussamme he esittivät Lapin äidin kehtolaulun heijaten tuliaisina tuotuja lapin asuihin puettuja nukkejaan.

Ainoa lämmöllä muistaen

Tikkurilan Parkinson-kerho

Kirkkonummen-seudun Parkinson-kerho täytti 15 vuotta

Kerho järjesti kahvitilaisuuden Gesterbyn Nuorisotalolla 25.2.2017, jossa puheenjohtaja Rainer Heinonen esitti historiaa luotaavan kuvakokoilman joka heijastettiin videotykillä seinälle. Esitys alkoi kuvalla Suomen lipusta ja tekstinä 100 vuotta. Ensimmäiset kuvat kertoivat Helsingistä ennen itsenäistymisvuotta 1917. Sitten seurasi katsaus Porkkalan ja Kirkkonummen palautuksesta. Vuoroon tuli kuvia kerhon toiminnasta ja päätteeksi huumorikuvia, sillä ilman huumoria elämä olisi aika ankeata. Kahvikupin ääressä käytiin pöydissä keskustelua siitä, miten saataisiin nukkuvat jäsenet

liikkumaan kerhojen järjestämiin tilaisuuksiin.

Kahvia ja kakkua nauttien Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen jakoi Suomen Parkinsonliiton hopeiset kunniamerkit hyvästä ja ansiokkaasta työstä seuraaville Kirkkonummen seudun Parkinson-kerhon jäsenille: Ritva Haase, Hildegard Heinonen, Rolf Haase ja Rainer Heinonen.

Kirkkonummen-seudun Parkinson-kerho haluaa lämpimästi kiittää kaikkia kerhoja ja henkilöitä jotka muistivat meitä juhlapäivänämme.

Rainer Heinonen



Kuvassa kerhomme pj Jukka Heino ja vpj Hannu Hohti uunilohen teossa.



Kirkkonummen keilaporukka



Kirkkonummen iloisia retkeläisiä

Kokkailien miesten päivänä

Kymenlaakson Martat järjesti Pohjois-Kymen Parkinson-kerholle arkiruokakurssin

Kerhomme **Miesten päivänä 1.3.** yhdeksän jäsentä kokoontui Kymenlaakson Marttojen koulutuskeittiöön Kouvolan Torin laidalle kouluttaja **Sari Kakkolan** johdolla arkiruoan tekoon. Tilaisuus liittyi Marttojen vireästi kaakossa-hankkeeseen. Teimme alkuruoaksi pehmeätä punajuurikeittoa, pääruoaksi uunilohta pinaattiperunasoseella ja salaattilla sekä jälkiruoaksi marja-smoothietta. Leivän sijaan teimme uunipellillisen hiutalerieskaa. Saimme hyvää kokkausohjeistusta ja onnistuimme aterioiden teossa. **Ruoka maistui erinomaiselta.**

Kouvola 19.4.2017
Olof Thesslund

Oivallisia apuvälineitä Amerikan-matkalla



Miksi ja mistä meille rollaattori?

Lähtöpäivä lähestyi ja mietteet lisääntyivät. Matka on pitkä koneen vaihtoineen ja automaattoineen, kävellään paljon ja paikoillaan seisominen voi tuntua jaloissa jopa enemmän kuin liikkeellä oleminen. Kun väsymys iskee yllättäen, off-tila tulee tai jotain muuta ennakoimatonta tapahtuu. Matkaan lähtijöistä kaksi, Anna-Liisa ja Pertti, käyttää rollaattoria satunnaisesti ja Jarilla on käytössä pikku keppi. Minä ja Anu suunnittelimme koontaitettavan kepin hankkimista ja sellaiset myös matkatavaroissa oli meillä molemmilla. Näistä syistä mieleen tuli ajatus ottaa matkalle mukaan rollaattori, vaikka toisaalta mietitytti, onko järkevää kuljettaa isoa apuvälinettä vain varmuuden vuoksi.

No, tuumasta toimeen kuitenkin. Yhteiseen käyttöön tulevalle matkarollaattorille vaatimuksia kertyi melko tavalla. Rollaattorin pitää olla pieni ja kevyt, helppo säätää, kasata ja kuljettaa sekä sopia tarvittaessa erikokoisille käyttäjille. Hylkäsin ajatuksen apuvälinelainaamosta ja tutkin netissä apuvälineitä myyvien yritysten valikoimia. Tarkoitus oli selvittää, voisiko apuvälineen lainata jostain leasing-sopimuksella tai muuta korvausta vastaan.

Löytyikin jotain, mitä en osannut edes etsiä, rollaattori-pyörätuoli-yhdistelmä: AIRGO Fusion. Jo yrityksen sivuilla olevat tiedot saivat minut vakuuttuneeksi, että

yhdistelmä olisi meille sopiva. Otin yhteyttä Diagnostica Medicaliin, jossa kyseinen apuväline oli saatavilla ja sovimme tapaamisen Erkki Matikaisen kanssa. Hän esitteli rollaattorin, joka osoittautui juuri sellaiseksi kuin olin ennakkoon ajatellut. Ja mikä parasta, hän antoi sen meille lainaksi, kun kirjoittaisin hänelle käyttöön liittyviä huomioita matkan jälkeen. Olin enemmän kuin tyytyväinen niin tapaamiseen kuin apuvälineen saamiseen.

Matkalla

Aluksi oli tarkoitus kuljettaa rollaattori matkatavarana perille. Vaikka apuväline menee muiden matkatavaroiden kanssa lentokoneen ruumaan, sen painoa ei lasketa mukaan sallittuun matkatavaroiden enimmäispainoon, joten siitä ei olisi tullut ongelmaa. Suunnitelmat muuttuivat, kun lentokentälle tultaessa yksi matkalaisista, Pertti, otti rollaattorin käyttöön.

Ratkaisu oli monin tavoin oikea. Lentokentillä kuljettavat välimatkat ovat usein pitkiä ja ruuhkaisia. Joskus joutuu myös odottelemaan ja jonottamaan, vaikka liikkumisen apuvälinettä käyttävä ohjattaisiinkin jonojen ohi. Kulkeminen rollaattorin kanssa oli sujuvaa ja sen päällä voi kuljettaa myös käsimatkatavaroita, pieni lentolaukku mahtuu istuimelle. Rollaattorilla pääsee lentokoneen ovelle asti ja määränpäässä se on taas ovelta odottamassa. Jos pitkän istumisen jälkeen jalat ovat jäykät

ja kävely ehkä epävarmaa, ei tarvitse pyytää kentältä pyörätuolia vaan joku matkaseuralaisista voi työntää tuolilla. Rollaattorin kanssa kulkeminen lähtöportille ja koneeseen asti myös helpottaa laitteen mukana pysymistä matkan aikana, sitä ei tarvitse pakata erikseen suojamuoviin eikä nostella matkatavarahihnalta. Ja se on valmiina koneen ovelta odottamassa, kun saavutaan määränpäähän. Lisäksi oma istuin on mukana, jos matkatavaroiden tulo kestää pitkään.

Alkumatkalla USA:ssa rollaattori oli seurueemme iäkkäimmän, Sirkka-Liisan, käytössä. Hän totesi itse, että käveleminen on helpompaa rollaattorin kanssa. Hän jaksoi liikkua paremmin ja pitempiä matkoja kuin ilman apuvälinettä. Muutaman päivän kuluttua hän luopui rollaattorista ja otti käyttöönsä kävelysauvat. Niitä hän käytti, kun liikuimme ulkona pitempiä matkoja. Rollaattori siirtyi kuitenkin heti seuraavalle käyttäjälle, Pertille. Kun tavallista pitemmät kävelymatkat peräkkäisinä päivinä alkoivat käydä voimille, rollaattorin apu oli tarpeen. Rollaattorin tuella kävely vei vähemmän voimia ja kävely oli ripeää, lepotaukoja ei juuri tarvittu.

Pyörätuolina apuvälinettä käytettiin ainoastaan palatessamme kotimaan kentälle. Sisätiloissa sen kuljettaminen on helppoa, ainoastaan kynnysten yli tuolin joutuu vetämään takaperin. Portaissa yhdistelmää ei voi vetää samaan tapaan kuin pyörätuolia, kun joku istuu siinä.

Käytöstä

Rollaattorin kanssa liikkuminen on kevyttä, pienet epätasaisuudet eivät haittaa, myös hiekkatiellä ja nurmikolla voi kävellä vaivattomasti. Rollaattorin kanssa on helppo mennä matalalattiaiseen bussiin ja metroon. Ainoastaan erittäin pehmeällä alustalla kulkeminen on hidasta, koska pyörät ovat pienet. Rollaattori kääntyy kevyesti eikä tarvitse suurta tilaa kääntyessä. Sen kanssa voi kävellä, kun se on vedetty osittain tai lähes kokonaan kasaan, silloinkin se pysyy tukevasti pystyssä ja kääntyy helposti. Tämä ominaisuus on avuksi liikuttaessa ahtaissa paikoissa, esimerkiksi ravintolassa pöytien välissä. Kasattu rollaattori mahtuu hyvin pöydän läheisyyteen myös täysissä ravintoloissa. Jos käyttäjällä ei ole tasapainovaikeuksia, rollaattorin avulla pystyy kävelemään loivat, matala-askeliset portaat.

Molemmat käyttäjät olivat sitä mieltä, että rollaattorin kanssa oli helppo kulkea ja väsyminen liikkussa väheni. Myös istuin ja selkänöjätuntuivat miellyttäviltä, istuimelle oli helppo kääntyä istumaan ja selkänöjät oli riittävän leveä ja tukeva, siihen uskalsi nojata reilusti. Hetken istuminen hyvällä istuimella palauttaa voimia paremmin kuin tuen avulla seisoen pidetty lepotauko.

Avustajien mielestä rollaattorin kokoon taittaminen ja avaaminen ei ole vaikeaa, sitä on kevyt nostella ja kantaa. Vuokra-automme oli 15 hengen Chevy Van, jossa oli pieni tavaratila, joten rollaattori nostettiin matkustamoon. Sille löytyi paikka takimmaisesta penkkirivin edestä, se pysyi hyvin paikoillaan ajon aikana turvavyöhön kiinnitettynä. Rollaattorin avulla kulkeminen oli vaivatonta myös julkisissa kulkuneuvoissa ja sight-seeing-busseissa.

Vielä matkan alkaessa epäilytti, kuljetammeko AIRGO Fusionia ainoastaan matkatavarana, mutta se olikin käytössä koko ajan. Näiden kokemusten perusteella suosittelen ylimääräistä rollaattoria ryhmä-

matkalle. Vaikka se ei olisi käytössä joka päivä tai sitä ei tarvittaisi olenkaan, on apuvälineen mukana kuljettaminen kuitenkin helppoa. Yllättävissä tilanteissa hyöty on sen arvoinen. Samoin perustein rollaattoria voi suositella matkan ajaksi myös henkilökohtaiseen käyttöön.

Muita apuvälineitä tai melkein apuvälineitä

Jos juodessa tarvitsee pilliä, niitä kannattaa varata mukaan. Kaikialla ei niitä ole saatavilla, lentokoneissa niitä ei ainakaan ollut.

Pikkukeppi, jonka saa taitettuna mahtumaan kassiin, on kätevä. Jos kävely muuttuu kesken matkaa hankalaksi, kepin saa helposti esille ja taas takaisin, kun tarvetta ei ole. Kepistä on apua myös ruuhkaisissa paikoissa liikkuessi; jalat saattavat tehdä tenän, kun pitäisi päättää, ohitanko oikealta vai vasemmalta tai tasapaino muuttuu epävarmaksi, kun pysähtelee ja pujottelee väkijoukossa. Tasapainon ylläpito ja liikkuminen on kepin kanssa helpompaa etenkin junissa ja busseissa, vaikka sitä ei muuten tarvitsisi. Turhan vähän hankkimani keppi on ruuhkabussissa mukana! Ja missä miehet sitä kuljettavat, siihen ei nyt ole neuvot. Naisilla kuitenkin on se avaruuden musta aukko, jota käsilaukuksi kutsutaan, useimmiten mukana.

Nilkkatuet otin mukaan, koska käytän niitä ajoittain, kun jaloissa ja etenkin nilkoissa on pientä lihaskramppia. Neopreenista valmistettu tarranauhakiinnitteinen tuki helpottaa silloin kummasti. Koska tuet ovat one-size-mallia, ajattelin, että tarvittaessa niitä voi antaa lainaksi. Sukkahan siinä voi olla tuen alla, niin ei haittaa, vaikka tukea ei joka välissä ennättäisi pestä ja kuivattaa. Toinen tuki oli pari päivää lainassa, ihan vaan pientä nilkan nujahdusta tukemaan.

Pari "apuvälinettä" sovelsimme saatavilla olevista tarvikkeista. Vuokra-auton ensimmäinen askelma oli melko korkea. Jo vuok-

raamossa tiedustelimme irrallista askelmaa, mutta eipä ollut. Puolet matkasta taittui ilman lisäaskelmaa, kun sellaista ei löytynyt. Kunnnes eräällä jakkaran etsintäkerralla päädyimme vakavasti harkitsemaan polttopuunippua, joita oli myynnissä. Kun selitimme, mihin tarkoitukseen puuta tarvitsemme, myyjä vei meidät myymälän takana olevaan puuvarastoon. Sieltä sitten valitsimme askelmaksi mahdollisimman hyvin sopivan puun eikä sitä tarvinnut edes maksaa. Ja puu täytti tehtävänsä mainiosti, mitä nyt avustajan täytyi välillä tukea sitä jalallaan, että se pysyi tasapainossa. Mutta enemmän hyötyä kuin haittaa, vaikka ei ihan täydellinen ollutkaan.

Yksi kuljettajistamme, Pertti, alkoi kaipailla istuintyyntyä autoon. Omassa autossa sellainen on, mutta ei mukana matkalla, joten mitä nyt? Ei muuta kuin lähimpään paikalliseen kaiken tavarankäytävään miettimään ja ostamaan tarvikkeita. Ostoskorissa oli uimarengas, liukuestematto, solumuovista tehtyjä lasten palapelejä, palat isompia kuin kämmen ja lasten uimalauta. Omista varastoista pyyheliina ja mikrokuitteippiä ja ei muuta kuin askartelemaan. Lopputulos oli toimiva tyynty ja opetus, että oma istuintyynty mukaan, jos sellainen on käytössä.

Lopuksi

Kun matkalle miettii apuvälineiden tarvetta, kannattaa ottaa mukaan ne omat, joita kotona käyttää. Tai ainakin vastaavanlainen, jos esimerkiksi oma istuintyynty on kovin isokokoinen. Ehkä tavaraa tulee vähän enemmän, mutta mukavuus matkalla on tärkeää. Jos vähänkään epäilyttää, mahtaako joku apuvälineistä olla vain varmuuden vuoksi mukana, sitä todennäköisesti tulee tarvitsemaan.

Mitä kaikkea kongressissa näki ja kuuli apuvälineistä ja millaisia ajatuksia niistä heräsi, onkin sitten jo oma tarinansa.

Kaarina Malm

Seuramatkalla

Isä odotti tytärtään tanssi-tunnilta ja ovella eräs rouva kysyi häneltä:

- Lastako te odotatte?
- En toki. Olen ollut aina näin lihava!

Lääkäri totesi kierrolla potilaalleen:

- Älkää olko huolissanne, viikon päästä olette pois sairaalasta - kävi miten kävi.

Kaisan isä tuli töistä kotiin, tervehti tytärtä ja sanoi:

- "Mitä isän muru"? Siihen Kaisa vastasi topakasti:
- "En ole muru, olen kokopulla"!

Matti kysyi sukujuhlissa veljeltään:

- Oletko jo saanut vävy-pojaltasi takaisin ne 50.000 euroa, jotka hänelle lainasit?
- Rahoja ei ole kuulunut, mutta tyttären olen jo saanut takaisin.

Johtaja kysyi työhaastattelussa työtä hakevalta:

- Onko teillä suosituksia edellisestä työpaikastanne?
- Kyllä vaan. Siellä minulle suositeltiin pikaisesti uuden työpaikan etsimistä!



KEVÄTILTOJEN PÄHKINÖITÄ

Vastaukset:

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



Tietokilpailijoina Maisa, Anu ja Hannu.

Sateinen ankea kevätsää saatteli hyvän tuulen kylpylämatkalaisia Saarenmaalle huhtikuun lopulla. Mukana oli matkan järjestäneen Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon jäsenten lisäksi osallistujia myös muista kerhoista. Nyt jo kolmas kerta todisti näiden matkojen olevan kaivattuja ja suosittuja.



Bocciassa Joensuun joukkue Seikku, Aarno ja Telle.

Saarenmaalla

Kuressaaren Piispanlinna
iltatunnelmissa.



Matkan perustarkoituksena on hyvän tuulen tuominen parkkistaisten ja heidän omaistensa elämään. Jo heti ensimmäiset päivät näyttivät auringon paisteen kera matkan onnistuneen sillä onhan tuo aurinko sellainen hyvän tuulen lähde, jota todella tarvitaan. Matkaan kuului niin kylpylähoitoja kuin muuta järjestettyä ohjelmaa.

Joukkomme on tunnettu keilailuharrastuksistaan ja niinpä aina esille tulee kysymys, missä keilataan. Meri-hotellin keilarata oli remontissa ja lähin löytyi kuuden kilometrin päästä Suure Töllu -lomakylästä. Matala hirsinen päärakennus kätki sisäänsä ravintolan ja sen takaa löytyi neliratainen halli. 18 vuotta vanha halli oli hyvä, joskin ratojen kallistukset olivat oudot. Kuitenkin kaikille sama. Heittojen päätteeksi pidetyn kisan voitti Metson Pertti yhdellä pisteellä ennen Aarno Komua.

Toki matkalla myös tanssittiin Seppo Juhanin tahdissa, Yhteislaulut rai-kuivat Seppo Niemisen johdolla. Seikun tietovisa kuului myös ohjelmaan. Rohkeimmat esiintyivät karaoke-illassa.

Kaiken kaikkiaan miellyttävä matka!

Seppo Nieminen



Kaalin meteoriittikuoppa herätti mielenkiintoa.



Keilailu pienessä hallissa vain tiivistä tunnelmaa.



Napapiirillä.



Noita.



Näkymä
ikkunasta.

Oivasti Lapin-lomalla



Punanuttuiset Tuija Pietikäinen ja Helena Salminen
juttusilla ladulla toimittajan kanssa



Kodassa.



Aamiaisella.



Aamiainen
ja aika-ajot.

Maaliskuun loppupuoolella ryhmä Oiva-kerholaisia suuntasi kohti pohjoista. Etelän nihkeän talven jäljiltä haluttiin kokea Lapin lumoa. Kyllä kannatti: Pohjoisesta löytyi oikea talvi.

Lomamatkan keksi, suunnitteli ja järjesti Oiva-kerhon Anu Jänis. Mukaan lähti oivalaisia ja heidän lähipiiriään. Joukko vietti viikon mökissä Suomu-tunturin maisemissa. Osa ryhmästä kävi jo ennakkoon Saariselällä. Lomaviikolla vierailtiin Kemijärven Parkinson-kerhossa. Loppuviikosta tehtiin eräänlainen Lapin kiertojelu reittiä Suomu – Kemijärvi – Pelkosenniemi – Savukoski – Salla – Suomu.

Mökki oli tilava ja toimiva. Meillä oli yhden tai kahden hengen huoneet. Oli oleskelutilaa, keittiö, sauna ja pesukoneet. Heti ulko-ovella voi laittaa sukset jalkaan ja laskea lumista tietä oikealle ladulle. Reitit ja ladut olivat erinomaisessa kunnossa. Melkein kaikki kävivät suksilla - vaikka vuosikymmenten tauon jälkeen. Pieni pakkanen ja auringonpaiste sai hanget ja posket hohtamaan.

Yksi lämmin ateria päivässä noudettiin paikallisesta lounaskahvilasta. Ratkaisu oli kaikista mukava ja ruoka maistuvaa.

Lappi-ilta

Keskellä viikkoa vietimme Lappi-iltaa. Mökillä nautimme poronkäritystä, leipäjuustoa ja lakkahilloa. Sitten suuntasimme lähikotaan illanviettoon. Vieraana oli myös Lapin noita tai siis poroisäntä, joka antoi meille Lapin-kasteen. Tunnelma tiivistyi noitarummun kumahdellessa. Poronmaitojuoma vatsassa ja hiilellä piirretyt sarvet otsassa pääsimme poromiehen paliskuntaan. Lappi kutsuu jatkossakin.



Parkinson-kerholaisilla on paljon yhteistä, huolimatta siitä, missä päin asutaan ja tavataan. Tämä tuli taas kerran selväksi, kun pääkaupunkiseudun Oiva-kerhon talvilomalaiset vierailivat Pohjois-Suomen kerhossa Kemijärvellä. Kannattaa käydä kylässä!

Vastaanottajamme hymyilivät kilpaa auringon kanssa, kun astuimme sisään kerhotilaan. Väkeä oli mukavasti ja kahvipöytä notkui herkkuja.

Kahvipöydän ääressä sitten jutusteltiin eri asioista. Kemijärven kerho kokoontuu kerran kuukaudessa mukavaan kerhotilaan. Väkeä tulee läheltä ja kaukaa. Lapiissa välimatkat ovat eri luokkaa kuin etelässä. Matkat taittavat pariskunnittain. Kerhotapaaminen on samalla sekä sairastuneiden että läheisten vertaistukea.

Juttelimme tietysti hoidosta, liikuntapaikoista, retkistä ja tapahtumista. Kuntavaalit olivat ovella ja Kuusamossa suunniteltiin Kantti kestää -pukkapeliä ehdokkaiden kanssa. Oivalaiset kertoivat viime syksyn Amerikan-matkastaan Parkinson-maailmankongressiin ja innostuivat mainostamaan seuraavaa kongressia, joka pidetään Japanissa.

Juttelu taisi monen kohdalla syventyä niin että yhteystietoja vaihdettiin. Ehkä seuraavan kerran tavataan etelässä?





Neurologisten avoterapioiden osaamista Arabianrannassa

Meiltä moniammatillista neurologista osaamista myös dystoniaa tai Parkinsonin tautia sairastaville.

Tule omakustanteisesti tai maksusitoumuksella.

Kysy Aksonista!

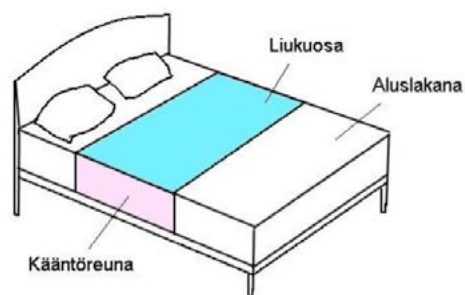
p. 040 508 9977 tai

aks-ajanvaraus@neuroliitto.fi

Laajennamme osaamistamme ja välinevalikoimaamme jatkuvasti tarjotaksemme sinulle parhaat lähtökohdat terapiaasi.

avokuntoutus.fi

www.facebook.com/avokuntoutus



LIUKULAKANA

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

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

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

Mallisuojuattu HJP-ruokailualusta helpottaa ruokailua

HJP-ruokailualusta

- nostaa lautasen 15 cm ylemmäksi ja tuo ruoan lähemmäksi suuta
- kehitetty erityisesti Parkinsonin tautia sairastaville
- sopii myös tarjoilu- ja kassalustaksi esimerkiksi kakuille tai hedelmille
- toimii vaikka kukka-alustana
- kevyt, helppo käyttää ja puhdistaa
- suomalainen innovaatio
- valmistetaan Suomessa



HJP-ruokailualusta

on yhdistyksemme jäsenen Harry Pyykön suunnittelema ja patentoima. Helposti pestävää muovia, väri valkoinen, korkeus 10 tai 15 cm, halkaisija 25 cm.

Hinta 15 euroa/kpl, myydään UPY ry:n toimistossa. Ei postitilauksia.

ADRESSIT iloon ja suruun



UPYn
omat adressit

- onnittele
- tervehdys
- osanotto

Tiedustele
toimistosta!

Adressit ovat A4-kokoa, niissä on silkkinauha, 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.