

20. VUOSIKERTA

# PARKKIS

3/2018







Tervetulomalja.

### Avajaispäivä

Kaunis elokuun päivä juhlisti Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n taide- ja harrastusnäyttelyä/ Taidepläjäystä. Tapahtuma oli mainio tilaisuus yhdistyksen jäsenille tuoda näyttelyyn omaa tuotantoaan kotinsa seiniltä, kirjoituspöytälaatikosta sekä jo julkaistua kirjallisuutta. Esille oli laitettu laajalti kirjoja, käsitöitä, maalauksia ja kortteja. Saivatpa osallistujat kuulla runonlausuntaakin.



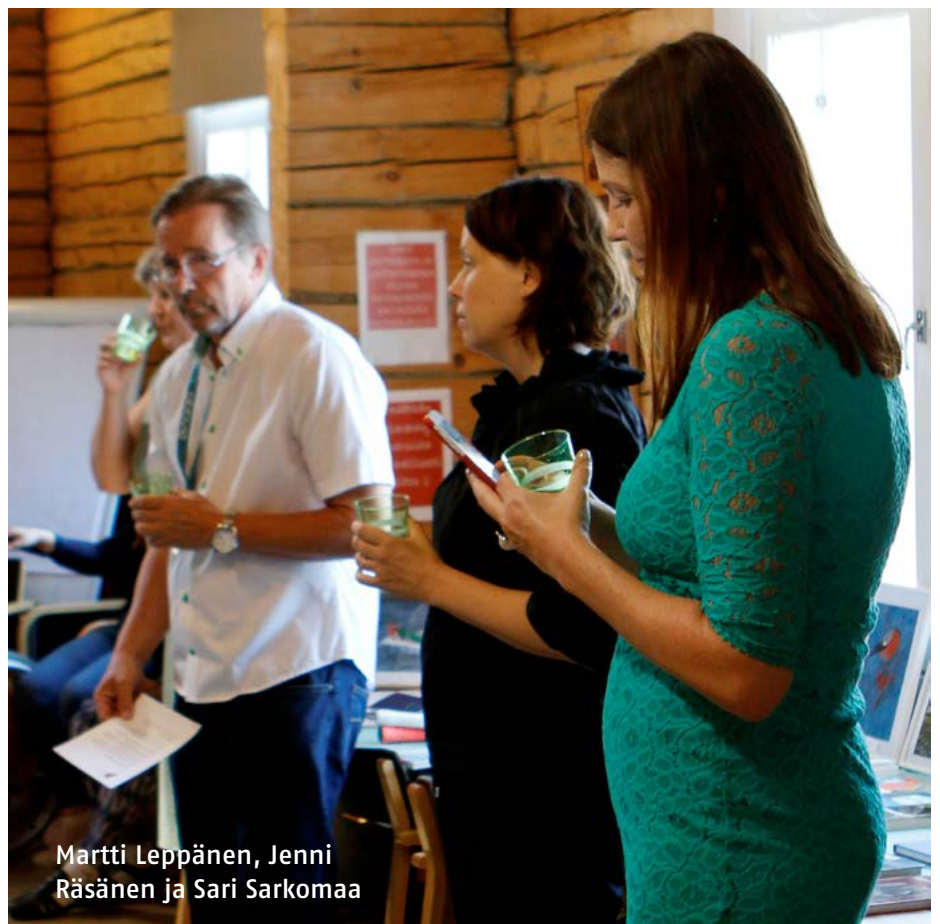


Anita Korhonen ja  
Maisa Hakamäki.

**V**ieraiksi olimme saaneet valtiiovallan ja kaupunkien päättäjät, kansanedustaja Sari Sarkomaa sekä Helsingin kaupungin kehittämisasiantuntija Jenni Räsänen, jotka lupasivat viedä terveiset kollegoilleen.

Taidepläjäyksen puuhanaisina olivat toimineet Ritva Stråhlmanin ohella Kaarina Malm, Maisa Hakamäki sekä Kaarina Luoto. Tapahtuman suunnittelu ja viestintä aloitettiin jo ennen kesää, sen jälkeen kun paikaksi oli vahvistunut UPY ry:n toimiston läheisyydessä sijaitseva Tapanilan vanha puuase-ma, joka toimii myös Pikku Huopalahden alueen asukastalona. Vanha talo rannan läheisyydessä paksuine hirsiseinineen ja kauniine kuisteineen loi mutkattomat ja kauniit puitteet.

Perjantai-iltapäivän Taidepläjäyksen avajaisiin olisi mahtunut enemmänkin vieraita, mutta kaikki paikalle tulleet olivat innoissaan



Martti Leppänen, Jenni  
Räsänen ja Sari Sarkomaa



näkemästään - jäsenten tekemät erilaiset työt ja kirjat olivat upeita ja pöydänantimet maittavia. Liekö edellisiltana vietetty Helsingin kaupungin Taiteiden yö verottanut osallistujia? Avajaispäivän aikana vieraita kävi hieman alle viisikymmentä ja viikon aikana toki lisää. Yhdistyksemme puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen toivotti kaikki vieraat tervetulleiksi ja kansanedustaja Sari Sarkomaa ja kehittämisasiantuntija Jenni Räsänen lausuivat omat tervehdyksensä.

Avajaispäivän ilta huipentui jäsenten kesäkauden päättäjäisiin, jolloin oli mahdollisuus vapaaseen jutusteluun ja erilaisten herkkujen maisteluun.



Sari Sarkomaa ja muuta väkeä.

Taidepläjäyksessä olleita.



## KAIKKEUDEN LUMO

*Katselen tähtitaivasta, kaunista on ja salaperäistä.  
Näkyvä on sekoitus vanhaa ja vielä vanhempaa,  
historiaa joka tapauksessa.  
Kuun valo sekunnin ikäistä, Marsin puna voi olla  
minuutti sitten syntynyttä.  
Aurinko jättää jo kahdeksan minuuttia ja  
lähitähden loiste 9,5 vuotta.  
Varhaiset tähtisumut näkyvät sellaisina kuin ne  
olivat 13 miljardia vuotta sitten.  
Missä on nykyhetki, tässäkö vai kaikkialla?*

**MJL**

## Mistä luomisvoima tulee?

Menetyksestä johtuva elämänmuutos ja suru herättävät tarpeen purkaa ja jakaa tuntemuksia. Usein ajatukset kiteytyvät kuviksi, teksteiksi ja sisäiseksi paineeksi puhutella kansaihmissä.

Kuluvan vuoden aikana on järjestetty yhdessä LaParkin kanssa kirjoittajakoulutusta mm. oman tyylin ja tarinankerronnan kehittämiseksi. Tätä käytäntöä voisi laajentaa koskemaan muita taideilmaisujen alueelle. Vertaistoimintaa tämäkin.

Ei ole liioittelua sanoa ”taiteilu” on terapiaa. Se on mielen pesemistä puhtaaksi, jotta voisimme ryhtyä uusiin ponnisteluihin. Parhaimmillaan voi syntyä näkymättömiä siltoja ihmisten välille.

**Martti Leppänen**

**PS** Töiden takana: Marjatta Yli-Olli, Kaarina Luoto, Maisa Hakamäki, Anita Korhonen, Katja Granqvist, Benita Grönhage, Ritva Stråhlmann, Olavi Peltonen, Timo Montonen ja Martti Leppänen.

**Kuvat: Jarmo Laakso**

## PARKKIS 3/2018

- 2-4** UPY RY:N TAIDETAPAHTUMA  
*Taidepläjäys, 24.8.*
- 5** PÄÄKIRJOITUS  
*Hyvät yhdistyksemme jäsenet*
- 6** WORLD PARKINSON CONGRESS 2019  
*Kioto 4.-7.6.2019*
- 7** PÄHKINÄT JA JULKAISIJA
- 8-9** PARKKISLAISET MERELLÄ  
*Dragon-melontaretki*
- 10** RUNOT  
*Kaksisarviset/piuhapäät*  
*Tieto*
- 11** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TAPAHTUMAKALENTERI  
*Kerhojen yhteystiedot*
- 14** KERHOT TOIMIVAT
- 15** LISÄÄ TAPAHTUMIA  
*GDPR-asetus*
- 16** PAKINA  
*Kiirettä ja hitautta*
- 17** HYMYÄ HUULEEN  
*Pähkinöiden vastaukset*
- 18** UPY RY:N LIIKUNTAPÄIVÄ  
*Happea ja hauskaa!*
- 19** IN MEMORIAM
- 20** ESPOON PARKINSON-KERHON RETKI  
*Vierailu Maarianhaminassa*
- 21** LIIKUNTA TAVAKSI
- 22-23** VERTAISTUKIKOULUTUS, 22.9.2018  
*Jotta kukaan ei jäisi ilman tukea!*

## Hyvät yhdistyksemme jäsenet

**H**elteinen kesä ja lomat on vietetty ja UPY ry:n syystoiminta on alkanut. Toivon, että te kaikki jäsenet osallistutte sekä yhdistyksen että kerhojen järjestämiin tilaisuuksiin ohjelmatarjontaa seuraten, kukin vointinne ja mahdollisuuksienne mukaisesti. Osallistuminen ja toisten tapaaminen antaa uusia ajatuksia arkeen ja tuo hyvää mieltä ystävien seurassa! Lauletaanhän, että ”ihmisen ikävä toisen luo” tarkoittaa, että älä jää yksin, avaa ovi ja lähde mukaan.



Tärkeää on muistaa, että positiivinen asenne, elämänmyönteisyys (sairaudesta huolimatta), uskallus osallistua, kiinnostus omaa yhdistystä/kerhoa kohtaan ja rakentavat toimintaehdotukset ovat hyvää aivotyötä.

Vapaaehtoistyöllä ei ole rajoja. Yhdistyksen toiminta perustuu jäsenten vapaaehtoisuuteen: hallitustyöskentely, kerhonetäjien ja vertaisryhmien vetäjät, unohtamatta läheiset/omaiset.

Me kaikki yhdessä teemme sitä ns. kolmannen sektorin osuutta: toivottavasti kuntapäätäjät osaavat arvostaa vapaaehtoistyötä ja myöntää tukea yhdistyksen järjestämiin, jäsenille suunnattuihin toimintaan/harrastus/kuntoutus/kulttuuri/virkistys yms. tilaisuuksiin.

Digitaaliset palvelut kehittyvät vauhdilla. Yhdistyksessä on menossa Digi-projekti, josta kaikki kerhot voivat halutessaan hyötyä suunnitelluista omia toimintojaan eli päällekkäisyys yhdistyksen ja kerhojen ohjelmien kanssa poistuisi, kun saisimme käyttöön yhteisen kalenterin.

On jo vanha toteamus, että hupi/hauskuus hyödyttävät aivoja: mieluisuus musiikki ja sen kuuntelu, jonkin instrumentin soittaminen (osaanko/pystynkö vielä), laulaminen yksin/yhdessä karaokea unohtamatta ovat hyvää äänenhuoltoa, kirjallinen tuotanto, taideharrastukset (maalaminen, keramiikka, käsityö, veistokset jne.) tanssia unohtamatta. Taiteen monimuotoisuudesta saimme jo hyvää näyttöä elokuisessa Taidepläjäys-tapahtumassa. Uskalla tarttua erilaisiin vaihtoehtoihin ja anna luovuuden johdattaa Sinua uusiin harrastuksiin!

Juhlat on juhlittu ja UPY ry on siirtynyt jo neljännelle kymmenennelle toimintavuodelle. Tässä numerossa on runsaasti ilmoituksia yhdistyksen ja kerhojen tapahtumista. Toivon, että luette lehteä tarkasti, ilmoittaudutte tilaisuuksiin määräpäivään mennessä ja lähdette runsain joukoin mukaan. Yhdessä on aina paljon hauskenpää!

Osallistumisintoa toivottaen ja tapaamisiin!

**Anneli Vuoristo-Salonen**

*Puheenjohtaja*

# Takana Portland, suuntana Kioto



Kiinnostaako matka kansainväliseen Parkinson-kongressiin? World Parkinson Congress, WPC, ei kuitenkaan liene Parkkisväelle kovin tuttu. OIVA-kerhon delegaatio osallistui neljänteen WPC-tapahtumaan Portlandissa ja siitä on aika tarkalleen kaksi vuotta. Jo kongressin päätteeksi heräsi halu päästä Kiotoon, missä seuraava World Parkinson Congress järjestetään 4-7.6 2019.

**M**utta aluksi edellisen kongressin herättämiä ajatuksia ja jokunen sana esillä olevista aiheista. Luennot ovat englanniksi.

Kokemuksia Portlandista: Itse koin kongressin monin tavoin hyödyllisenä. Ensiksi, vertaistapahtumana tilaisuus oli uskomaton. Eri ikäisiä ihmisiä eri puolilta maailmaa, ei välttämättä yhteistä kieltä, taustat monin tavoin toisistaan poikkeavat.

Parkinsonin tauti, joka sekin on jokaisella omanlaisensa, yhdisti ja silti se ei ollut joka hetki päällimmäinen puheenaihe, vaikka koko tapahtuma oli asiaa Parkinsonista. Kun jutteli Parkinsonia sairastavien, omaisten, terveydenhuollon ammattilaisten ja vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa, niin kotimaasta ja erilaisesta taustasta riippumatta tuli esille samankaltaisia asioita. Toiveita ja moitteita hoitokäytäntöön liittyen, sairastumisen ja sairastamisen tuomia ajatuksia, pelkoja, käytännön tilanteita ja tunnemyrskyjä, monia kahnauk-

sia kotioloissa ja kompurointia sosiaalisissa tilanteissa. Moneen asiaan saattoi kommentoida, niin minäkin, tuon suuntainen käytäntö on meilläkin kotimaassa, ihan niin kuin meillä kotona niissä ja näissä tilanteissa. Myös odotukset hoidolta ja kuntoutukselta olivat samansuuntaisia, suhtautuminen elämään ja tulevaisuuteen yllättävän samankaltaista.

Toiseksi, kongressi oli täynnä tietoa. Ammattitietoutta, tieteellistä tutkimusta ja arkielämään liittyvää informaatiota, luentoja oli niin paljon, että kaikkea kiinnostavaa ei mitenkään ennättänyt kuuntelemaan. Esillä oli monenlaisia apuvälineitä, esiteltiin hoitomuotoja ja oli pieniä toimintatuokioita, liikuntaa ja keskusteluryhmiä. Omaisille oli omaa ohjelmaa.

Matkasuunnitelmat Kiotoa varten on siis aloitettu. Ja kun sinne asti matkataan, käytämme tilaisuuden tutustua Japaniin samalla kertaa. Alustavan suunnitelman mukaan matkan ajankohta on 27.5-9.6 2019. Lennämme suo-

ralla lennolla Tokioon, jossa yövytään kolme yötä. Sieltä matkataan 30.5 luotijunalla Kiotoon, jolloin ennätämme katsella nähtävyyksiä ennen kongressin alkua. Kongressi päättyy 7.6 illalla, joten lähdemme seuraavana aamuna junalla Osakaan. Mahdollisesti olemme vielä yhden yön Osakassa ennen kuin palaamme suoralla lennolla kotimaahan. Matkan kokonaishinta on vielä avoin, edestakaiset lennot, lentokenttäkuljetukset, juna- matkat ja majoitukset ovat arviolta 2200-2500 euroa. Ruokailut, retket ja sisäänpääsymaksut nähtävyyksiin sekä kongressin osallistumismaksu eivät sisälly tähän hintaan.

## **Kaarina Malm**

*Lisätietoja matkasta*

*Anu Jänis 0500455962*

*anu.janis@kolumbus.fi*

*Kaarina Malm 0503414266*

*malmkaarina@gmail.com*

*Helena Salminen 0408286808*

*ehsalminen@gmail.com*



## SYYSILTOJEN PÄHKINÖITÄ

**1. Mitä Pandan nimi Jin Baobao tarkoittaa?**

- a) Kultainen turkki b) Kultainen karhu  
c) Kultainen vauva

**2. Mitä tarkoittaa konsensuaalinen?**

- a) Taustasidonnaista  
b) Sopimuksenvaraista  
c) Tapahtumakeskeistä

**3. Minä vuonna sakariini keksittiin?**

- a) 1679 b) 1779  
c) 1879

**4. Kuka sävelsi oopperan Trubatuuri?**

- a) Vito Peppone b) Guiseppe Verdi  
c) Antonio Gramsci

**5. Kuinka monta hämähäkkilajia tunnetaan?**

- a) n. 5000 b) n. 15000  
c) yli 50000

**6. Mikä kirkas tähti yhdistettiin jo antiikin aikaan mätäkuuhun?**

- a) Vegab) Arcturus  
c) Sirius

**7. Missä maassa on Pentelivuori?**

- a) Italiassa b) Kreikassa  
c) Espanjassa

**8. Milloin tervanpoltto alkoi Suomessa?**

- a) 900-luvulla b) 1200-luvulla  
c) 1700-luvulla

**9. Minä vuonna Havis Amanda lakitettiin ensi kerran?**

- a) 1869 b) 1889 c) 1909

**10. Minä vuonna Beatles-yhtye hajosi?**

- a) 1966 b) 1970 c) 1972

**VASTAUKSET SIVULLA 17**

**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**

Toimitustiimi  
parkkis-lehti@kolumbus.fi

**Taitto ja ulkoasu:**

Datamies<sup>TM</sup>

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**

Liikuntapäivä, 21.5.2018,  
Jarmo Laakso

**Tilaukset ja  
osoitteenmuutokset**

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

**Ilmoitusten myynti**

Uudenmaan  
Parkinson-yhdistys ry

**Painos: 1800**

**Paino:** Savion kirjapaino Oy  
ISSN 2243-3708

Lehti ilmestyy myös  
nettiversiona  
Seuraava lehti ilmestyy  
joulukuussa.


**YHDISTYKSEN HALLINTO 2018**
**Puheenjohtaja**

Anneli Vuoristo-Salonen

**Hallituksen jäsenet**

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

**Taloudenhoitaja**

Jari Hartikainen

**Toiminnantarkastajat:**

Gustav Furuhjelm  
Anu Jänis

**Liikuntavastaava:**

Kristian Åberg

**Liittokokousedustajat:**

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

**Yhdistyksen jäsenet  
liittohallituksessa:**

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



Sari Kukkonen, Kaarina Malm sekä  
Helsingin Kanoottiklubin melojia.



## Dragon-melontaretki

**E**lokuinen maanantai oli pilvinen ja iltapäivällä sateen uhka oli melkoinen. Noin tuntia ennen suunniteltua melontaretken alkua sade alkoi ja välillä vettä tuli jo kaatamalla. Mutta ei kun Rajasaareen kupeeseen, Helsingin Melontakeskukseen, josta oli tarkoitus lähteä melomaan Dragon-veneellä Helsingin Kanoottiklubin melontajohtajien opastuksella.

Kun kokoonnuimme rantaan, sade oli muuttunut tihkuksi. Meitä oli kuusi sadetta pelkäämätöntä mutta hieman empivää vesille lähtijää. Osa ilmoittautuneista oli jo perunut tulonsa. Tiedossa oli, retki toteutuu, jos sää sallii ja päätös tehdään juuri ennen lähtöhetkeä.

Niinpä kävimme neuvottelua Kanoottiklubin Giovanni Sciacviccon kanssa lähdetäänpö vai ei. Päätimme lähteä!

Giovanni ja neljä muuta avustajaa kertoivat meille melonnan periaatteet, millainen on melontaote ja kuinka melotaan. Saimme ohjeet pelastusliivien pukemiseen, jokaisen liivit tarkistettiin, että ne on puettu oikein ja kunnolla kiinni. Meille myös kerrottiin, että saamme apua niin liukkaalla laiturilla kulkemisessa kuin veneeseen menossa ja sieltä nousemisessa. Veneeseen mennessä meille annettiin ohjeet kuinka astua sinne ja avustajat tukivat sekä veneestä että laiturilta käsin. Ohjeet olivat

selkeät ja avustamisessa otteet ja tuki varmaa, yhtään ei epäilyttänyt, pääseekö veneeseen ja istumaan turvallisesti.

Liikkeelle lähtiessä sade jo hellitti, taivas oli edelleen harmaa, mutta ilma oli yllättävän lämmin. Saimme jälleen uusia ohjeita, millaisia käskyjä annetaan, kun käännetään suuntaa, kun pitää hidastaa vauhtia, ja kuinka säilytetään sama rytmi ja tahti kaikilla melojilla. Yleensä Dragon-veneissä lyödään tahti rummulla, mutta nyt ei ollut rummunlyöjää vaan meloimme sanallisesti tahditettuna. Ja meille sanottiin, että koko ajan ei tarvitse meloa, taukoa voi pitää ihan oman jaksamisen mukaan.



Ja matkaan! Melat painuivat veteen ja melontaa tahditti käsky: veto, veto, veto... No tottakai rytmi ei ihan joka vedolla osunut yksiin edessä istuvan kanssa, mutta enimmäkseen melominen sujui samaan tahtiin. Melominen tuntui yllättävän helpolta ja vene kulki kevyesti. Annoimme tietä muutamalle kilpakiitäjälle, jotka olivat harjoituslenkillä ja jatkoimme omaa rauhallista kulkuamme Humallahdella. Meren pinta oli lähes peilityyni, vain pientä väreilyä pinnassa ja vesi oli lämpimän tuntuista. Meloimme ohi Kesärannan, pääministerin virka-asunnon ja suuntasimme kohti Mäntyniemeä, ja mietimme, mahtaisiko presidenttipari tarjota meille kahvit!

Jatkoimme eteenpäin ja yritimme keksiä laulua, joka rytmittää melomista. Tuntui, että kukaan ei

keksi mitään tilanteeseen sopivaa laulua. Lauloimme kuitenkin, vaikka sanat katosivat ja rytmi ei ollut paras mahdollinen tahdin antaja. Mutta mitäpä siitä! Käännyimme takaisin päin ja palasimme Rajasaaren toiselta puolelta lähtölaituriin. Taas saimme täsmälliset ohjeet laituriiin tuloon. Myös nouseminen keinuvasta veneestä ja korkeuserosta huolimatta kävi sujuvasti.

Meidät autettiin yksi kerrallaan veneestä laiturille ja tarvittaessa laituria pitkin ihan rantaan saakka. Ja jokaiselta kysyttiin, kuinka paljon apua liikkumiseen tarvitsee vielä laiturilla ja maissa. Tuskin olisimme ilman apua päässeet veneeseen ja pois, ei se ainakaan noin helposti olisi käynyt. Avustaminen oli varmaotteista ja rauhallista, ohjeet selkeät ja ymmär-

rettävät, ilmapiiri oli kaikin tavoin mukava ja kannustavaa.

Retken päätteeksi vielä kuivaa vaatetta ylle. Vaikka melonnan aikana ei satanut lainkaan niin saateettomanakin päivänä meloessa vettä roiskuu sen verran, että vaihtovaatteet ovat tarpeen. Kotiin lähtiessä sade alkoi uudelleen.

Ennen lähtöämme keskustelimme jo ensi kesästä, Giovanni ja Kanoottiklubi lupautuivat olemaan mukana retken järjestämisessä. Olisihan se mukavaa saada useampi venekunta matkaan ja syödä yhdessä eväitä retken päätteeksi.

Melomassa mukana olivat Kristian Åberg, Hannu Karppinen, Matti Pärssinen, Sari ja Martti Kukkonen sekä Kaarina Malm.

**Kaarina Malm**



## KAKSISARVISET/PIUHAPÄÄT

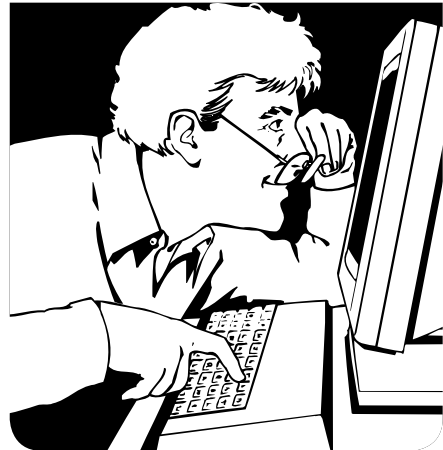
Tänään on reipas talvisää,  
on hauska tavata/piuhapäitä.  
Mieli virkistyy samalla.  
Puhe sössöttää/tauti etenee  
laite toimii/niin kuin pitääkin.  
Olen silti onnellinen/kun on  
ystäviä ympärillä.  
Keskustelu vilkastuu/loppua  
kohden, porukka heräsi.  
Oli niin mukava nähdä/kuulla,  
miten piuhat ovat vaikuttaneet.  
Hui!!! Mitä kaikkea voikaan tapahtua!  
Ihan pelottaa/sähköpiuhat aivoissa.  
Jaakko Ryhänen kiinnosti – liput  
liikkui/päivä pitenee,  
kyllä on hauskaa keilata/  
järvenjälle tekee mieli.  
Tänään ei lisää tarinoita tule  
aika loppui.

**15.1.2018 Aivostimulaattori-/vertaistukiryhmän yhteisrunoa teki 10 henkilöä UPY:n toimistolla, runoksi sen riimitti Helvi Leino Espoosta.**

## TIETO

Tieto on tarpeen, se myös on uhka.  
Tieto lisää tuskaa.  
Tieto kuitenkin tarpeen on.  
Se elämää helpottaa.  
Kerhotoimijoiden koulutuspäivä  
tätä tietoa tänään jakanut on.

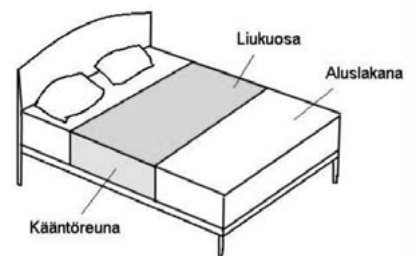
**18.9.2018 Kerhotoimijoiden koulutuspäivänä Olavi Peltonen**



**Uudenmaan Parkinson-yhdistyksellä on myynnissä virallisia silikonisia uimannekkeita parkkislaisille.**

Kun kädessäsi on virallinen uimanneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa toimia uima-asu päällä. Parkkislaisen uimahallikäynti helpottuu, kun uimapukuun voi sonnustautua jo kotona suihkussa käymisen ja kuivattelun jälkeen. Onhan paljon helpompi vetää uima-asu päälle kotona kaikessa rauhassa, kun iho on kuiva! (Uimamerkki ei ole myynnissä).

Uimanneke 4€ ja postitus 1,50 €.



## LIUKULAKANA

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

Toimitamme kolmea eri kokoa:

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

Postitusmaksu määräytyy lähetyksen painon mukaan. Maksu on 6 euroa/ yksi lakana, 9 euroa/kaksi lakanaa jne. Postitusmaksua ei tule, jos lakanat noudetaan toimistosta, upy.ry@kolumbus.fi tai puh. 050 359 8886.



## Espoo

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

### Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16 -18.

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Molemmat ryhmät kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16 - 18.

Vertaistuen yhdyshlö: Leena Tuohiniemi, puh. 050 321 5378, leena.tuohiniemi@gmail.com

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

050 5263813, matti.tahkala@welho.com

### Parkinsonjumbppa

Keskiviikkoisin klo 14.30 - 15.30.

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

### Keilailu

Tiistaisin klo 11 - 12 Tapiolan keilahallissa.

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

040 528 5662, ksaarhelo@gmail.com

### Pukka

Perjantaisin klo 19 - 21 Tähtiniityn koululla, Friisinkalliontie 4.

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

### Yhteyshenkilöt

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

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

Katso myös www.parkinsonespool.fi

## Helsingforsneiden

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

### Klubbmöten

Klubben samlas den andra tisdagen i månaden kl. 14.00-16.30. Följande mötesdagar är alltså den 9 oktober, den 13 november och den 11 december. Mötesplats är Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60, 1sta våningen, ingång genom gården till mötesrum Kerts 1. I höst satsar vi på röst, tal, kommunikation och sväljning som är besvärliga frågor för många Parkinson patienter. Närmare uppgifter om vårt program ingår i föregående måndags HBL agenda

### Kontaktpersoner

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, christian.andersson@kolumbus.fi

Skattmästare Henrik Pomoell, 050 592 4068, henrik.pomoell@nic.fi

Viceordförande Björn-Erik Svensson, 050 554 9115, be\_svensson@hotmail.fi

Informator Jyrki Rostiala, 040 5695326, rostiala@gmail.com

040 5695326, rostiala@gmail.com

## Itä-Helsinki

### Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme parillisten viikkojen perjantaisin klo 13.00 - 15.00, Mikaelinkirkolla, Kontula, Emännänpolku 1 (2 krs). Syyskauden viimeinen kokous on 14.12.2018.

### Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, jarmo.ak.savolainen@outlook.com, puh. 040 501 7683

Sihteeri: Tarja Fotiou, tarja.fotiou@gmail.com, puh. 050 403 5530

Liikuntavastaava: Pekka Tontti, pekka.tontti@kolumbus.fi, puh. 045 867 4004

045 867 4004

## Koillis-Helsinki

### Säännölliset kokoukset

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

### Yhteyshenkilöt

Kerhonvetäjä Olavi Peltonen, 040-516 3247, olavi.peltonen@luukku.com

Vesa Vähätalo, 0500-871 030, vesa.o.vahatalo@gmail.com

0500-871 030, vesa.o.vahatalo@gmail.com

## Länsi-Helsinki

### Säännölliset kokoukset

Kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15, Munkkiniemen palvelukeskuksessa, Laajalahdentie 30. Parillisina viikkoina on ohjattua jumppaa ja muistipelejä.

27.9. Ettonet esittäytyy, 25.10. vierailee ravintoterapeutti Heli Bollström,

marraskuussa on lausujavierailu ja joulukuussa puurojuhla. Muulloin kahvittelemme ja kerromme

kuulumisia. Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa. Tervetuloa!

### Yhteyshenkilöt

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

Rahastonhoitaja Liisa Anttila, 041 549 1442, liisahylylli@gmail.com

041 549 1442, liisahylylli@gmail.com

## Hyvinkää

### Säännölliset kokoukset

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

### Liikunta

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

Tiedotamme toiminnasta Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

### Yhteyshenkilöt

Sihteeri Hilkka Räisänen, hilkka.raisanen@hotmail.com

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

040 729 7035, leena.k.hyvarinen@gmail.com

com

## Keski-Uusimaa

### Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset kuukauden 1. maanantaina klo 17.00 - 19.00, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava. Tapaamispäivät ovat 3.9., 1.10. ja 5.11.2018 sekä pikkujoulu ma 26.11. klo 17.00 - 20.00.

040 729 7035, leena.k.hyvarinen@gmail.com

### Vertaistapaamiset

Maanantaisin klo 15.30 - 16.45 samoina

päivinä kuin kerhotapaamiset. Myös

paikka sama, Viertolan toimintakeskus,

Timontie 4, Kerava. Sairastaville ja

läheisille omat ryhmänsä.

### Vesijumppa

Tiistaisin klo 13.00, Tuusulan

uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä.

### Keilaus

Keskiviikkoisin klo 15.00 - 16.00

Järvenpään keilahallissa, Vanha yhdystie

11, Järvenpää.

### Pukka ja Pelkkis

Torstaisin klo 16.00 - 17.00, Killan

koululla Keravalla, Sarvimäentie 35.

Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla

www.kuparkkis.yhdistysavain.fi .

Kerhotapaamisista ilmoitetaan edeltävän

sunnuntain Keski-Uusimaa-lehden

"Yhdistykset toimivat"-palstalla sekä Keski-

Uusimaan Viikkouutisissa ja Nurmijärven

Uutisissa.

### Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Sampo Sulopuisto, puh. 045

2183 755, sampo.sulopuisto@gmail.com

Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328,

terhi.hero@hotmail.com

## Kirkkonummi

### Säännölliset kokoukset

Kerhon johtoryhmä kokoontuu kuukauden

ensimmäisenä lauantaina klo 9.00 ja

kuukausitapaaminen klo 10. Muina

lauantaipäivinä on jumppaa ja muuta kivaa

klo 10-13. Tapaamiset ovat Gesterbyn

Nuorisotalolla. / Månadsmötena är varje

månads första lördag kl.10 och på andra

lördagarna kl. 10-13 har vi gymnastik

och annat roligt. Mötena är i Gesterby

Ungdomsgård. Osoite: Hevoshaansilta 4,

Kirkkonummi.

Katso myös www.

kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

### Liikunta

Salijumppaa maanantaisin klo 11.30-

12.30 Kirkkonummen uimahallilla ja

keilailua torstaisin klo 10.30, Masalassa.

/ Salgymnastiken på måndagar, kl

11.30-12.30 i Kyrkslätt simhall, och

bowling på torsdagar, kl 10.30 i Masalas.

Muita liikuntaan liittyviä tietoja antaa

liikuntavastaava Jyrki Höglund.

### Yhteyshenkilöt:

Kerhonvetäjä Rainer Heinonen, 0400

570558, rainer.heinonen@saunalahti.fi

Sihteeri Terttu Lehtinen, 040 751 4604, thl@

elisanet.fi

Liikuntavastaava Jyrki Höglund, 050 359

6568, ritva.hoglund@saunalahti.fi

## Lohja

Lohjan kerhon **säännölliset kokoukset** ovat

joka kuukauden toinen torstai klo 14-16

Lounaskahvila Punakaneli, Suurlohjankatu

21-23 A, Lohja.

Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja

hoitamaan kuntoa!

Suosittu jumppamme jatkuvat Lohjan

Tennarissa tiistaisin klo 16 - 17.

### Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pekka Leppänen,

0415079604, pekka.leppanen2@gmail.com

Liikuntavastaava/sihteeri Heikki Böös

0414388056, heikki.boos@gmail.com

## Oiva - työikäisten kerho

Oiva on työikäisenä Parkinsonin tautiin

sairastuneiden ja heidän läheistensä kerho,

joka tukee jäseniään kohtaamaan työ- ja

yksityiselämän vaatimuksia sairauden

eri vaiheissa. Oivan jäseninä on sekä

työelämässä olevia että jo eläkkeelle jääneitä.

Jäseneksi voi tulla Uudenmaan Parkinson-

yhdistyksen koko toiminta-alueelta.

### Kokoukset

Oiva-kerholla ei ole sovittu säännöllisiä

tapaamiskertoja kesän jälkeen. Tiedotamme

tapahtumista kerhokirjeellä. Olemme mu-

kana yhdistyksen tapahtumien järjestelyissä

ja osallistumme myös muiden kerhojen tilai-

suuksiin, joten meitä Oivalaisia tapaa siellä,

missä Parkkiporukkaa kokoontuu.

## Parkkis-lehden aineistopäivät 2018

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

## Hallituksen kokouspäivät

Syyskaudella 14.8., 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.2018

## Vertaistukiryhmät

Tule keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia, hakemaan selviytymiskeinoja ja saamaan tietoa. Älä jää yksin!

**Vertaistukiryhmä**, vetäjä Marja Pitkänen

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18:

24.9., 29.10. (Huom. muuttunut päivä), 19.11. ja 17.12.2018

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

Kahvitarjoilu

**Omaisten vertaistukiryhmä**, vetäjä Tuula Sarvas

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 16.30 alkaen:

29.8., 26.9., 31.10., 28.11.2018 ja joulukuun sovitaan erikseen.

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

Kahvitarjoilu

**Aivostimulaattorit-vertaistukiryhmä**

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 15-17:

20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.2018

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

Kahvitarjoilu

**Duodopa-pumput-vertaistukiryhmä**

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 15-17:

12.9., 17.10., 14.11., 12.12.2018

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

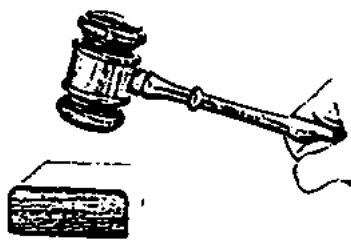
Kahvitarjoilu

## Kampin liikuntavuoro

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

Palloiluhallin salissa voi pelata maanantaisin eri pelejä rinnakkain, jumpata ja tanssia.

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



## Yhdistyksen syyskokous 21.11.2018

Aika ke 21.11.2018 klo 17.00

Paikka Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Munkkiniemi, Helsinki

Kahvitarjoilu on klo 16.30 alkaen ja sen jälkeen varsinainen syyskokous alkaa kello 17.00.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

- Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja

- Valitaan yhdistyksen hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle.

- Vahvistetaan yhdistyksen seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.

- Valitaan kaksi (2) toiminnantarkastajaa ja yksi (1) varatoiminnantarkastaja tarkastamaan seuraavan vuoden hallintoa ja tilejä.

- Määrätään yhdistyksen jäsenmaksun suuruus varsinaisille jäsenille ja kannattajajäsenille.

- Valitaan yhdistyksen varsinaiset liittokokousedustajat ja varaedustajat.

- Esitetään ja päätetään yhdistyksen sääntömuutosehdotuksesta

- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat.

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään ke 14.11.2018 UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen [upy.ry@kolumbus.fi](mailto:upy.ry@kolumbus.fi) tai vaihtoehtoisesti puh. 050 359 8886.

Tervetuloa!

## Omaisten teatteri- ja taidemuseoretki, su 18.11.2018, klo 12.45

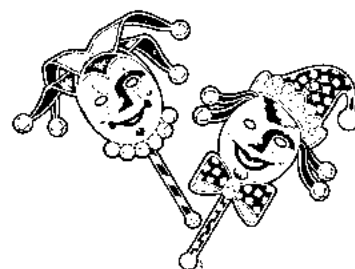
Omaisjäsen, lähde kanssamme viettämään kulttuuri-iltapäivää Aleksanterin teatteriin sekä Sinebrychoffin taidemuseoon!

Aleksanterin teatterissa osallistumme Kreivitär Amalien draamakierrokseen klo 13, jolloin Amalie johdattaa meitä pitkin Aleksanterin teatterin saleja ja kertoo talon vaiheista sekä oman tarinansa. Esityksen jälkeen nautimme vielä päiväkahvit ennen kuin siirrymme kävellen lähellä sijaitsevaan Sinebrychoffin taidemuseoon. Museossa tutustumme oppaan johdolla ajan-kohtaiseen näyttelyyn ja kotimuseoon. Yhteinen iltapäiväretkemme päättyy noin klo 17.

Sitova ilmoittautuminen torstaihin 1.11.2018 mennessä UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen [upy.ry@kolumbus.fi](mailto:upy.ry@kolumbus.fi) tai vaihtoehtoisesti puh. 050 359 8886.

Osallistumismaksu: Maksu 5 € omaisjäseneltä ja 15 € ei-omaisjäseneltä 1.11.2018 mennessä UPY:n tilille Nordea FI16 1501 3007 2011 69, viite 201818114 Maksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.

**Aikataulu:** Aleksanterin teatterin ala-aulassa klo 12.45, pääsisäänkäynti on Albertinkatu 32, 00180 Helsinki. Retki päättyy noin klo 17 Sinebrychoffin museoon, os. Bulevardi 40, 00120 Helsinki.



## Retki Nuuksioon ja Halti-luontokeskukseen, ke 24.10.2018

Tervetuloa mukaan retkelle Nuuksioon. Retkellä tutustumme Halti-luontokeskukseen, jossa nautimme myös lounaan. Lounaan jälkeen on mahdollista kävellä Maahisen kierros, joka on 2km ja esteetön. Lähtö on Kiasman bussipysäkiltä klo 10.00 ja paluu samaan paikkaan noin klo 15.30. Retkipäivän hintaan sisältyy opastettu kierros Halti-keskuksessa, lounas ja kuljetus.

**Sitova ilmoittautuminen maanantaihin 15.10.2018 mennessä** UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen [upy.ry@kolumbus.fi](mailto:upy.ry@kolumbus.fi) tai vaihtoehtoisesti puh. 050 359 8886.

**Osallistumismaksu:** Maksu 10 € jäseneltä ja 15 € ei-jäseneltä 15.10.2018 mennessä UPY:n tilille Nordea FI16 1501 3007 2011 69, viite 201824108. Maksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.



# Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

## Yhdistyksen pikkujoulu ma 26.11.2018

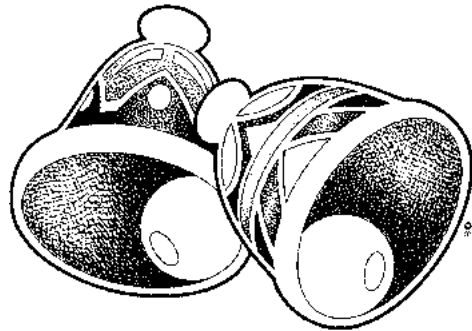
Tervetuloa viettämään kanssamme yhdistyksen pikkujoulua Marjatta-koululle, Pohjois-Haagaan. Luvassa monenlaista jäsentemme järjestämää ohjelmaa, mukavaa yhdessäoloa sekä perinteikäs maittava seisovapöytä, jossa tarjolla joulukerkuja. Ohjelma alkaa klo 17 ja ruokailu noin klo 18. Juhla päättyy noin klo 20.

Sitova ilmoittautuminen torstaihin 15.11.2018 mennessä UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen [upy.ry@kolumbus.fi](mailto:upy.ry@kolumbus.fi) tai vaihtoehtoisesti puh. 050 359 8886.

Osallistumismaksu: Maksu 20 € jäseneltä ja 30 € ei-jäseneltä 15.11.2018 mennessä UPY:n tilille Nordea FI16 1501 3007 2011 69, viite 201826119. Maksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.

**Aika:** maanantai 26.11.2018 kello 17.00 – n. klo 20

**Paikka:** Marjatta-koulu, Poutuntie 12, Helsinki



## Omaisten virkistys- ja kuntoilupäivä, ke 12.12.2018

Omaisjäsen, tervetuloa viettämään virkistys- ja kuntoilupäivää, yhdessäoloa Oulunkylän Kuntoutussairaalaan keskiviikkona 12.12.2018, klo 10.00 – 15.00!

Päivän aikana talon fysioterapeutit ohjaavat kuntosali- ja vesijumppaa, yms. muuta liikuntaa. Lisäksi tarjolla on tulokahvi, lounas ja iltapäiväkahvi.

Sitova ilmoittautuminen keskiviikkoon 5.12.2018 mennessä UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen [upy.ry@kolumbus.fi](mailto:upy.ry@kolumbus.fi) tai vaihtoehtoisesti puh. 050 359 8886.

Osallistumismaksu: Maksu 10 € omaisjäseneltä ja 15 € ei-omaisjäseneltä 5.12.2018 mennessä UPY:n tilille Nordea FI16 1501 3007 2011 69, viite 201812123. Maksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.

**Aika:** keskiviikko 12.12.2018 kello 10.00 – 15.00

**Paikka:** Oulunkylän kuntoutussairaala, Käsikynhaltijantie 5, 00640 Helsinki, puh. 09-752 712

Talin keilakisa järjestetään maanantaina 3.12., erillinen ilmoitus sivulla 15

|                                               |                                                                                                                 |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Borgå-Porvoo</b>                           | pj. Ritva Stråhlmann<br>Uusien yht.hlö Anita Korhonen                                                           | 040 577 3657<br>050 573 9365                                 | <a href="mailto:ritva.strahlmann@gmail.com">ritva.strahlmann@gmail.com</a><br><a href="mailto:anitakorhonen@luukku.com">anitakorhonen@luukku.com</a>                                                                                                                                           |
| <b>Espoo</b>                                  | pj. ja rah.hoitaja Juha Venho<br>sihteeri Vesa Lentonen                                                         | 050 2100<br>040 507 4393                                     | <a href="mailto:juha@venho.fi">juha@venho.fi</a><br><a href="mailto:vesa.lentonen@gmail.com">vesa.lentonen@gmail.com</a>                                                                                                                                                                       |
| <b>Helsinki - itäinen</b>                     | pj. Jarmo Savolainen<br>siht. Tarja Fotiou<br>liik.vast. Pekka Tontti                                           | 040 501 7683<br>050 403 5530                                 | <a href="mailto:jarmo.ak.savolainen@outlook.com">jarmo.ak.savolainen@outlook.com</a><br><a href="mailto:tarja.fotiou@gmail.com">tarja.fotiou@gmail.com</a><br><a href="mailto:pekka.tontti@kolumbus.fi">pekka.tontti@kolumbus.fi</a>                                                           |
| <b>Helsinki - koillinen</b>                   | pj. Olavi Peltonen<br>siht. Vesa Vähätalo                                                                       | 040 516 3247<br>0500 871 030                                 | <a href="mailto:olavi.peltonen@luukku.com">olavi.peltonen@luukku.com</a><br><a href="mailto:vesa.o.vahatalo@gmail.com">vesa.o.vahatalo@gmail.com</a>                                                                                                                                           |
| <b>Helsinki - läntinen</b>                    | pj. Leena Piispa-Ottelin<br>rah.hoitaja Liisa Anttila                                                           | 044 030 8017<br>041 549 1442                                 | <a href="mailto:piispa.leena@gmail.com">piispa.leena@gmail.com</a><br><a href="mailto:liisahylli@gmail.com">liisahylli@gmail.com</a>                                                                                                                                                           |
| <b>Hyvinkää</b>                               | siht. Hilikka Räisänen<br>rah.hoit. Leena Hyvärinen                                                             | 040 729 7035                                                 | <a href="mailto:hilikka.raisanen@hotmail.com">hilikka.raisanen@hotmail.com</a><br><a href="mailto:leena.k.hyvarinen@gmail.com">leena.k.hyvarinen@gmail.com</a>                                                                                                                                 |
| <b>Keski-Uusimaa</b>                          | Sampo Sulopuisto<br>varapj. Seppo Nieminen<br>siht. Terhi Hero                                                  | 045 2183 755<br>050 1814<br>040 742 8328                     | <a href="mailto:sampo.sulopuisto@gmail.com">sampo.sulopuisto@gmail.com</a><br><a href="mailto:nieminen03@gmail.com">nieminen03@gmail.com</a><br><a href="mailto:terhi.hero@hotmail.com">terhi.hero@hotmail.com</a>                                                                             |
| <b>Kirkkonummi</b>                            | pj. Rainer Heinonen<br>siht. Terttu Lehtinen<br>liik.vast. Jyrki Höglund                                        | 0400 570 558<br>040 751 4604<br>050 359 6568                 | <a href="mailto:rainer.heinonen@saunalahti.fi">rainer.heinonen@saunalahti.fi</a><br><a href="mailto:thl@elisanet.fi">thl@elisanet.fi</a><br><a href="mailto:ritva.hoglund@saunalahti.fi">ritva.hoglund@saunalahti.fi</a>                                                                       |
| <b>Lohja</b>                                  | pj. Pekka Leppänen<br>varapj. Martti Kaarlela<br>siht./liik.vast. Heikki Böös                                   | 041 507 9604<br>040 933 7065<br>041 438 8056                 | <a href="mailto:pekka.leppanen2@gmail.com">pekka.leppanen2@gmail.com</a><br><a href="mailto:masek@hotmail.fi">masek@hotmail.fi</a><br><a href="mailto:heikki.boos@gmail.com">heikki.boos@gmail.com</a>                                                                                         |
| <b>Vantaa Myyrmäki</b>                        | pj. Harry Pyykkö<br>siht. Martti Terrihauta<br>liik.vast. Esko Penttinen                                        | 040 524 0831<br>050 584 1535<br>040 728 3492                 | <a href="mailto:harry.pyykkko@elisanet.fi">harry.pyykkko@elisanet.fi</a><br><a href="mailto:martti.terrihauta@pp.inet.fi">martti.terrihauta@pp.inet.fi</a>                                                                                                                                     |
| <b>Vantaa Tikkurila</b>                       | Ari Kolehmainen                                                                                                 | 046 880 8433                                                 | <a href="mailto:heikki.henrikki@elisanet.fi">heikki.henrikki@elisanet.fi</a>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb</b> | pj. Christian Andersson<br>rah.hoit. Henrik Pomoell<br>varapj. Björn-Erik Svensson<br>tiedottaja Jyrki Rostiala | 040 754 4362<br>050 592 4068<br>050 554 9115<br>040 569 5326 | <a href="mailto:christian.andersson@kolumbus.fi">christian.andersson@kolumbus.fi</a><br><a href="mailto:henrik.pomoell@nic.fi">henrik.pomoell@nic.fi</a><br><a href="mailto:be.svensson@kolumbus.fi">be.svensson@kolumbus.fi</a><br><a href="mailto:rostiala@gmail.com">rostiala@gmail.com</a> |
| <b>Västra-Nyland</b>                          | pj. Bodil Siro                                                                                                  | 040 727 2310                                                 | <a href="mailto:bodil.siro@elisanet.fi">bodil.siro@elisanet.fi</a>                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>OIVA-työikäisten kerho</b>                 | pj. Kaarina Malm<br>varapj. Sari Kukkonen<br>tiedottaja Jari Hämäläinen                                         | 050 341 4266<br>050 548 2732<br>040 556 5290                 | <a href="mailto:malmkaarina@gmail.com">malmkaarina@gmail.com</a><br><a href="mailto:sarikukk@gmail.com">sarikukk@gmail.com</a><br><a href="mailto:oiva.kerho@gmail.com">oiva.kerho@gmail.com</a>                                                                                               |
| <b>UPY</b>                                    | pj. Anneli Vuoristo-Salonen<br>siht. Maaria Hänninen<br>liik.vast. Kristian Åberg                               | 050 337 7754<br>050 359 8886<br>040 746 0590                 | <a href="mailto:anneli.vuoristo-salonen@luukku.com">anneli.vuoristo-salonen@luukku.com</a><br><a href="mailto:upy.ry@kolumbus.fi">upy.ry@kolumbus.fi</a><br><a href="mailto:kristianaberg1@gmail.com">kristianaberg1@gmail.com</a>                                                             |

Soita tai kirjoittele, kerromme mielellämme lisää toiminnastamme.

## **Yhteyshenkilöt**

Kaarina Malm, puheenjohtaja  
puh. 050 3414 266, malmkaarina@gmail.com  
Sari Kukkonen, varapuh.johtaja  
puh. 050 5482 732, sariukukk@gmail.com

## **Porvoo / Borgå**

### **Säännölliset kuukausitapaamiset / Regelbundna klubbmöten**

aina kuukauden kolmantena maanantaina klo 15.00-17.00.  
Suomalaisen seurakuntakodin pikkusalissa, Lundinkatu 5 Porvoo.  
(käynti pihan puolelta)

### **Liikunta**

Parkinson-tuolijumppa keskiviikkoisin klo 15.00-15.45  
Uimahallin liikuntasalissa.  
Linnankoskenkatu 2-6 Porvoo.  
Maksu uimahallin kassaan.  
Ohjaajana erikoisliikunnanohjaaja Miia Heikkilä.  
Pukkaa pelataan perjantaisin klo 12-14.00 Kokonhallilla Jääkiekkotie 3. Porvoo. Maksuton, ilman ohjaajaa.

### **Yhteyshenkilöt**

Ritva Stråhlmann pj., ritva.strahlmann@gmail.com, puh:040-5773657

Anita Korhonen, uusien jäsenten yht. henkilö, anitakorhonen@luukku.com, puh: 050-573965. Soita mieluummin klo 14.00 jälkeen.

## **Vantaa Myyrmäki**

### **Säännölliset kokoukset**

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

### **Liikunta**

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

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

### **Yhteyshenkilöt**

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

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

Esko Penttinen, liikuntavastaava, 040 728 3492

## **Vantaa Tikkurila**

### **Säännölliset kokoukset**

Kerhoilta on parillisilla viikoilla joka toisena arkitiistaisin klo 16.30-19 Simonkylän palvelutalossa ja sen päivätoimintatilassa, os. Simontie 5, 01350 Vantaa. Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkis-ystävät!

### **Yhteyshenkilöt**

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

## **Västra Nyland**

### **Möten**

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

### **Kontakt**

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

## **Klaukkala/Nurmijärvi**

### **Säännölliset tapaamiset**

Ryhmän tapaaminen on joka kuukauden viimeisenä tiistaina, klo 14 - 16.

Paikka: Lumikello, Vaskomäentie 1, Klaukkala Kuntoilutila keskiviikkoisin klo 14.30- 15.30 samassa osoitteessa.

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

### **Yhteyshenkilö**

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

# Kerhotoimijoiden koulutuspäivä, 18.9.2018

Kesän jälkeen syyskauden toiminta kerhoissa on alkanut aktiivisesti erilaisten tapahtumien ja tapaamisten merkeissä. Tukemaan kerhotoimijoiden arvokasta vapaaehtoistyötä yhdistys järjesti jälleen kerhoaktiivilleen koulutuspäivän 18.9.

Koulutuspäivä tarjosi uutta tietoa ja mahdollisuuden yhdessäoloon muiden kerhotoimijoiden kanssa.

Koulutuspäivä pidettiin UPY ry:n toimistolla ja Marjatta Valtonen oli jälleen kerran loihtinut maittavat tarjoilut. Puheenjohtajan tervetulo-toivotuksen jälkeen liiton järjestösuunnittelija Ilari Huhtasalo kertoi lyhyesti liiton tulevasta henkilömuitoksista sekä piti kiinnostavan esityksen. Esitys käsitteli Kelan 110-lääkekorvattavuustilastoista poimittua kiinnostavaa tietoa ja Parkinson-potilaiden ikäjakaumaa sekä yhdistyksen jäseneksi liittymisen todennäköisyyttä. Ilari Huhtasalo siirtyy muihin tehtäviin syyskuun lopussa, mutta halusi vielä välittää terveisensä kerhotoiminnan tärkeystä.

Aamupäivän aikana ehdimme myös keskustella Vili Sarvaksen johdolla toukokuussa voimaantulleen GDPR-asetuksen vaikutuksesta UPY ry:n kerhojen toimintaan. Opimme, että asetus mm. parantaa EU-kansalaisten oikeutta päättää omien henkilötietojensa käytöstä sekä täsmentää rekisterien pitäjien vastuuta. Kerhot-

kin ovat rekisterin pitäjiä, jos ylläpitävät tietoa kerhon jäsenistä.

Maittavan lounaan jälkeen ker-tasimme lyhyesti kerhotoimijoiden vuosikelloon merkittyjä tapahtumia ja kerhoilta toimintaa edellyttäviä ajankohtia. Vuosikello tehdään kalenterivuositain ja se päivittyy vuoden aikana. Vuosikello löytyy yhdistyksen kotisivuilta kerhotoimintakohdasta.

Iltapäivän tärkein teema oli kuitenkin UPY ry:n Digi-projekti ja siitä saatavat hyödyt. Projektin myötä yhdistyksen kotisivut uudistuvat, kun siirrytään käyttämään yhdistysavainta. Yhdistysavain on kotisivutyökalu, jota on helppo käyttää, ja se mahdollistaa kerhon jäsentietojen ylläpidon. Yhdistysavaimen kotisivupohjat myös mahdollistavat yhdistyksen ja kerhojen yhteisen kalenterin käytön. Jarmo Laakso piti hyvin havainnollisen esityksen siitä, mitä etuja kerhot saisivat siirtyessään käyttämään tätä kotisivutyökalua. Kerhot voivat luonnollisesti itse päättää, ottavatko tämän uuden työkalun käyttöön ja niin halutessaan saavat yhdistykseltä siihen tukea.

Koulutuspäivä sujui vauhdilla vanhaa kerratessa ja uutta oppiessa. Suullisen palautteen perusteella osallistujat kokivat koulutuksen hyödylliseksi ja antoisaksi.

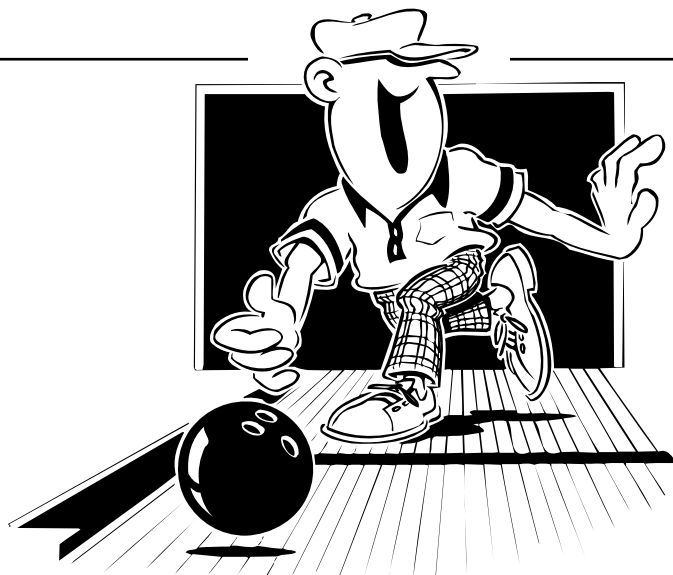
**Maaria Hänninen**



UPY ry järjestää  
3.12.2018 Talissa

# Kansallisen keilakisan

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry,  
UPY ry järjestää kansallisen Parkinson-keilakisan  
Talin keilahallissa maanantaina 3.12.2018.



Turnaukseen voivat osallistua kaikki Suomen Parkinson-liitto ry:n tai siihen kuuluvien yhdistysten tai kerhojen jäsenet. Henkilöt, jotka eivät sairasta Parkinsonin tautia (terve), voivat osallistua vain joukkuekilpailuun.

Henkilökohtainen kilpailu:

- miehet ja naiset kilpailevat omissa sarjoissaan
- terveet eivät osallistu henkilökohtaiseen kisaan

### Joukkuekilpailu:

- joukkueen muodostaa 3 henkilöä
- kussakin joukkueessa sallitaan yksi (1) terve pelaaja
- jos ilmoittautuneita naisjoukkueita on enemmän kuin 3 niin kilpaillaan naisten sarjassa myös joukkuekisa mies- ja sekajoukkueet kisaavat yhteisessä sarjassa.

### Turnausohjelma

Kilpailupäivän aikataulu:

- ilmoittautuminen alkaa klo 9:15 - osallistujat ilmoittautuvat järjestäjille, kunkin joukkueen edustaja tarkastaa ryhmänsä nimet ja toteaa terveet pelaajat
- radat avataan klo 10:00 - ilmoittautumisen jälkeen pelaajat voivat mennä radoilleen, yhteistä vapaata harjoitusaikaa on 10--15 minuuttia
- kilpailu alkaa klo 10:15 - pelataan 3 sarjaa eurooppalaisella tyyllillä ilman radanvaihtoja
- kilpailu päättyy klo 12:15 - radat vapautettava klo 12:30 mennessä

Pakollinen ennakoilmoittautuminen marraskuussa sähköpostilla osoitteeseen [upy.liikkuu1@gmail.com](mailto:upy.liikkuu1@gmail.com).

Ilmoittautumisia otetaan vastaan 29.10. - 27.11. 2018. Jokaiselle joukkueelle on ilmoitettava yhteyshenkilö. **Osallistumismaksu - 25 €/henkilö.** Maksu kattaa osallistumisen, kengät ja pallon - sekä kahvin ja sämpylän ja tulospalvelun.

### Talin keilahallin osoite:

Huopalahdentie 28, 00350 Helsinki. Käytettävissä on iso ilmainen parkkialue. Julkisen liikenteen yhteydet, katso netistä: <http://www.reittiopas.fi/>

### Maksu maksetaan viimeistään

27.11.2018 mennessä

UPY ry:n tilille:

IBAN: FI16 1501 3007 2011 69

Viitekenttään: 201803129

## Jäsenrekisteritiedot ja GDPR-asetus

Liittyessäsi UPY ry:n jäseneksi ilmoitit yhteystietosi Suomen Parkinson-liitto ry:n ylläpitämään jäsenrekisteriin. Rekisterin käytötarkastuksena on rekisteröityjen henkilötietojen ajantasainen hallinta, sen ylläpito ja kehittäminen. Jäsentietojasi käytetään jäsenvies-

tintään, jäsenlaskutukseen, tilaintointiin, tieteelliseen tutkimukseen sekä toiminnan suunnitteluun.

Yhdistys on päättänyt antaa alaisuudessaan toimivien kerhojensa käyttöä jäsenten yhteystietoja ao. kerhojen sisäiseen tiedotukseen. Mikäli et halua yhteys-

tietojasi käytettävän yhdistyksen tapahtumaviestinnässä tai luovutettavan kerhojen sisäiseen tiedotukseen, esim. kerho- tai tapahtumaviestit, niin ilmoita siitä yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen, [upy.ry@kolumbus.fi](mailto:upy.ry@kolumbus.fi).

# Kiirettä ja hitautta



White Rabbit. John Tenniel's illustrations of Alice's adventures in Wonderland.  
©commons.wikimedia.org/PD-US

I'm late I'm late I'm late kuten kaniini Liisa Ihmemaassa. Teke- mistä on paljon ja aikaa vähän. Vai onko aikaa sopivasti ja teke- mistä liikaa. Vai onko aikaa ja teke- mistä saman verran kuin ennenkin, mutta...

Siinä se mutta onkin, Parkin- son. Liikkeet hidastuvat, kaikki tapahtuu hieman viiveellä ja aikaa kuluu. Pää tekee samalla vauhdilla kuin ennenkin, muu kroppa vaan ei pysy perässä. Ja niinhän se aikatau- lu pettää ja mieliala mättää.

Luulen ennättäväni tehdä sitä ja tätä pienessä ajassa vaan eihän se mene niin. Kesken kaiken huo- maan, että olen tekemisteni kanssa vielä vaiheessa, kun seuraava asia jo odottaa. Esimerkiksi mikä? No vaikkapa lähteminen johonkin ja onhan tässä aikaa tyhjentää tiski- kone. Periaatteessa kyllä ja käytän-

nössä ei, pää siis sanoo, että siitä vaan sukkelasti ja muu ihmisparka ei olekaan yhtä nopea. Tai ehkä se pääkään ei ole kovin nopea, kun ei ole vielä oppinut olemaan hitaam- pi.

Ja ne tavarat, jotka katoavat ja joiden etsimiseen menee aikaa, jolloin taas aikataulu pettää ja juna jättää. Aiemmin etsinnän ja löy- tämisen jälkeen sitä ennätti vielä juosten johonkin. Nyt jo etsimi- nen vie aikaa enemmän kuin aikaa on ylipäättään ja juoksemisen voi unohtaa. Ensiksi, juokseminen on jotain hyvällä tahdolla hidastetuk- si hölkäksi kutsuttua etenemistä ja toiseksi, kun on jo aikataulusta jäljessä, homma hidastuu entises- tään. Kello käy nopeutettuna ja itse pyörii hidastettuna.

Nimenomaan pyörii, sillä kun mättää, ei ennätä ja jotain on jää-

nyt tekemättä, ei enää tiedä, pu- keeko ensin takin vai kengät, ja pi- täisikö tarkistaa, onko ne lääkkeet kassissa vai siellä pöydän kulmalla, kumpaan paikkaan katson ensin. Nyt se pääparka ei enää tiedä, mi- ten käskyjä jaetaan ja silti se ho- puttaa toimimaan yhtä aikaa sitä ja tätä, sinne ja tänne. Joskus sitä tuntee olevansa ulkopuolella it- sestään, mikään ei toimi niin kuin haluaisin mutta silti tapahtuu jo- tain, mihin en halua osallistua ol- lenkaan.

Kun nyt kiirettä pitää ja keretä täytyy, on paras jättää juttu tähän, että ennättää taas kiirehtimään, jotta pääsisi nopeammin myöhäs- tymään!

**Kaarina Malm**



Talon huoltomies uurasti pihalla hiki hatussa lumilapion kanssa. Kaksi pappaa käveli ohi ja sanoivat toisilleen.

- Kuuleppas Olavi, mikäs sinulle olisi huoltomiehen hommassa vaikeinta?
- Se luomisen tuska!



Herra Lehikoinen joutui aamuruuhkassa ratsiaan.

Poliisi ojensi alkometrin Lehikoiselle ja sanoi tiukasti:

- Puhaltakaa tähän.
- Takapenkiltä kuului lapsen heleä ääni:
- Mihin setää sattuu?



Opettaja katsoi pikku-Liisaa ja kysyi:

- Äitisi on kirjastonhoitaja. Mitä sinun isäsi tekee?
- Isä tekee ihan niin kuin äiti sanoo.



Pikku-Kaija oli ukin ja mummin luona yökylässä ja näki ukin nenämaskin uniapneaa varten. Seuraavana päivänä kotona hän kertoi äidilleen:

- Ukki laittaa aina iltaisin tietokoneen nenään että voi nukkua.



Kaksi vauvaperheen isää keskusteli puistossa:

- En voi sille mitään, mutta en kestä vauvan itkua.
- Kuka teillä nousee ylös, jos vauva itkee yöllä?
- Koko talo.



Jukka kysyi kaveriltaan että tunnetko Niskasta?

- En. Kyllä minun täytyy ensin nähdä naama.



Lääkäri kysyi vanhalta rouvalta:

- Mikäs se rouvaa vaivaa?
- Rouva kaivoi taskustaan kirjoittamansa lapun ja luki:
- Minulla on ruvennut muisti pätkimään.
- Onko se jo kauan pätkinyt, kysyi lääkäri.
- Niin mikä, vastasi rouva.



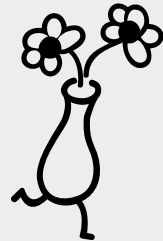
Poliisi pysäytti Marjatan ja totesi:

- Ajoitte ylinopeutta ja toimivatko jarrunne lainkaan?
- Saatte joka tapauksessa 170 euroa rikesakkoa.
- Marjatta nyökkäili innoissaan poliisille:
- Tämähän tuli halvaksi. Huollossa väittivät äsken etten muka pääsisi liikenteeseen alle tonnilla.



Nelivuotias Jukka oli sunnuntaina kirkossa enimmäistä kertaa. Papin rukoillessa ”anna meille meidän jokapäiväinen leipämme”, Jukka totesi isoon ääneen: ”Maitoa myös!”

## TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA



### Lahjoitukset

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



### SYYSILTOJEN PÄHKINÖITÄ

#### Vastaukset

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





Mars, mars  
- tahdissa  
mentiin!.

# Happea ja hauskaa!

**T**oukokuussa vietettiin perinteikkäästi UPY ry:n virkistys- ja liikuntapäivää ja tällä kertaa Oulunkylän kuntoutussairaalan tiloissa. Sairaala on alkujaan rakennettu sotainvalidien kuntoutuskäyttöön. Paikka soveltuu hyvin myös Parkinson-kuntoutukseen.

Aamukahvin yhteydessä kävimme läpi päivän ohjelman, joka sisälsi niin ulko- kuin sisäliikuntaa lounas- ja kahvitarjoilun ohella. Samalla saimme tietoa talosta ja sen toiminnasta.

Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, minkä jälkeen teimme ryhmäohjaajien kanssa kävelyretken puistossa. Toiset lyhyemmän lenkin ja toiset jopa Vantaan joelle asti. Sää suosi, oli kaunis ja lämmin päivä. Ohjaajinamme toimivat fysioterapeutit Tuula Kujala, Markku Saastamoinen ja Päivi Suhonen.

Ulkoilun jälkeen saimme osallistua ryhmäjaon mukaisesti ohjattuun vesijumppaan allasosastolla tai ohjattuun kuntosalihar-

joitteluun. Kuntosalissa meillä oli mahdollisuus kokeilla ja käyttää erilaisia laitteita, joihin saimme myös käytön opastuksen. Lopuksi allasosasto oli vapaasti kaikkien käytössä.

Osa osallistujista pelaili petanquetta ruohikolla nauttien au-

ringosta ja lämmöstä – toistensa seurasta.

Päivän ohjelmaan sisältyi myös koko kuntoutussairaalan esittelykierros halukkaille. Liikuntapäivä oli nimensä veroinen – happea ja hauskaa!

**Maisa Hakamäki**



## Ett sorgebud

I slutet av augusti nåddes vi av meddelandet att Inge Hallbäck hade avlidit efter att länge ha kämpat mot en framskridande sjukdom. Inge var under många år en förgrundsfigur i Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb och skötte klubbens ekonomi och fungerade som dess värdinna. Ännu i våras var hon aktivt med i vår verksamhet och hennes soliga leende dolde då alla spår av den allvarliga sjukdomen.

Klubben tackar Inge för hennes insats och vi sänder våra varma tankar till Krisse och barnen.

**Christian Andersson**



## HAASE Rolf Gunnar

**s. 10.10 1937 Helsinki**  
**k. 26.07. 2018 Kirkkonummi**

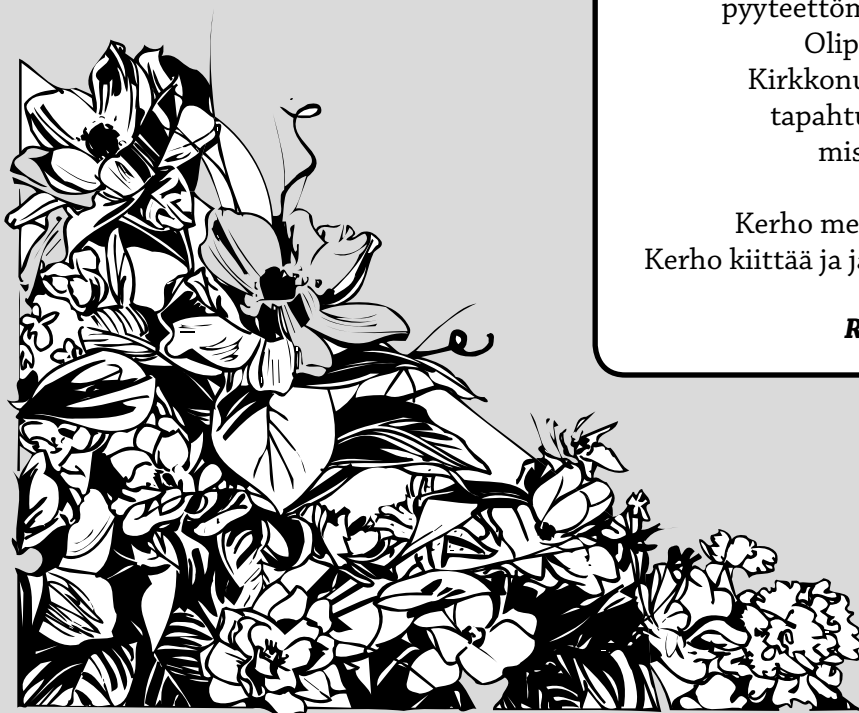
Kerhomme pitkäaikainen, rakastettu johtokunnan varapuheenjohtaja Rolf Haase on poissa.

Kauniina kesäisenä päivänä  
hiljeni sydän kultainen.

Kaikissa kerhon toimintaan liittyvissä  
tapahtumissa Rolf oli  
pyyteettömästi mukana auttamassa.  
Olipa Parkinson-päivät,  
Kirkkonummen-päivät tai muita  
tapahtumia, Rolf auttoi aina,  
missä apua tarvittiin.

Kerho menetti kultaisen svdämen.  
Kerho kiittää ja jää kaipaamaan Rolfin läsnäoloa.

**Rainer Heinonen**





# Vierailu Maarianhaminassa

Toukokuussa Espoon Parkinson-kerho teki matkan Ahvenanmaalle.

**M**atkanvetäjinä toimivat Kaisa ja Vesa Lentonen. He olivatkin pohjustaneet matkan hyvin ja niputtaneet informaatio-kansion jokaiselle lähtijälle.

Bussi starttasi Tapiolasta aamukahdeksalta ja noukki matkan varrelta joitakin matkaan tulijoita. Istuttuani omalle paikalleni tutkiskelin matka-infoa. Siinä oli tietoutta matkakohteista ja reiteistä karttoineen.

Suunnistimme kohti Louhisaa-  
ren kartanoa, jossa ensin lounas-  
timme.

Lounaan jälkeen tutustuimme kahdessa ryhmässä kartanoon.

Minä tutustuin videolta. Kävelin puistossa.

Matka jatkui Vuosnaisen sataman kautta lautalla Åvan satamaan, jossa oli opas meitä odottamassa. Ajelimme kohti hotellia ja majoituttuamme ja syötyämme teimme saarikierroksen oppaan kanssa. Ilma oli kaunis ja lämmin. Sää suosi meitä, oli kaunista ja lämmintä

Matkaan oli mahdutettu paljon ohjelmaa ja myös bussissa istumista, mutta nautin matkastani!

Lauantaina olikin paljon ohjelmaa. Lähdimme aikaisin aamulla liikenteeseen. Lauttojen kautta

menimme pääsaareen ja kiersimme saarta. Bomarsundissa nautimme keittolounaan. Katselimme ja kuuntelimme tarinoita Getasta ja Kastelholmasta.

Soltunassa tarjolla oli Ahvenanmaan pannukakkua. Nautimme jylhästä ja kauniista maisemasta. Maisema oli todella mahtava. Meillä oli myös mahdollisuus käydä Merikorttelissa ostoksilla.

Sunnuntaina kävimme Merenkulkumuseossa. Sieltä matkasimme laivalle ja kohti kotia.

**Maisa Hakamäki**



Ohessa Ikäinstituutin kotivoimisteluohjeet. Esitteitä on tilattavissa Ikäinstituutin verkkokaupasta osoitteessa [www.ikainstituutti.fi/materiaalit-ja-verkkokauppa](http://www.ikainstituutti.fi/materiaalit-ja-verkkokauppa)

## KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan



- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- 3 a. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana **taakse** ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapää edellä **sivulle** ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.



5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.





Tarkkaa kuuntelemista.

# Jotta kukaan ei jäisi ilman tukea!

Ulkona satoi, mutta sisällä paistoi aurinko –UPY:n Vertaistukikoulutus starttasi 22.9.

**K**ouluttajana toimi sosionomi AMK Anne Laimio, joka lämpimän hymyn kera tunnusti sydämensä olevan täynnä intoa vertaistuki- ja vapaaehtoistoimintaan. Hän kertoi seuranneensa suomalaisen vertaistoiminnan kehittymistä vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kehittäjänä ja koordinaattorina pitkälti toistakymmentä vuotta. Samalla hän on nähnyt, miten vertaistukitoiminta on pikkuhiljaa löytämässä sijaansa ammattilaisten antaman avun rinnalla ja miten ammattilaisten alkuun tuntemat epäluulot ja väheksyntä vertaistukea kohtaan ovat hälvenneet.

Päivämme alkoi tervetuliaiskahveilla, minkä jälkeen yhdistyksemme puheenjohtaja Anneli



Keittolounas maistuu osaottajille.



Vuoristo-Salonen toivotti meidät 13 kurssilaista ja kouluttajan ter-  
vetulleiksi. Annelin kannustavien  
sanojen jälkeen Anne esitteli itsen-  
sä ja kurssin tavoitteet. Tärkeim-  
mäksi kokemani tavoite oli roh-  
kaista meitä osanottajia uskomaan  
omiin voimiimme toimiessamme  
vertaistukiohjaajina. Annen kau-  
niin peltirasian nappien avulla tu-  
tustuimme toisiimme. Jokainen  
osallistuja valitsi napin, jonka hän  
sijoitti pyöreälle jakkaralle niin läh-  
elle kuumaa keskipistettä, kuin  
koki oman innostuksensa vertais-  
toimintaan olevan. Samalla jokai-  
nen kertoi omasta historiastaan  
vertaistoiminnassa ja mitä koulu-  
tukselta odotamme.

Päivän aikana kuulumme useita  
määritelmiä vapaaehtoisuudesta,  
vertaistuesta ja sen merkityksestä,  
sekä opimme, mihin vertaistukitoi-  
minta sijoittuu ammattilaisten an-  
taman avun rinnalla. Erityisesti jäi-  
vät mieleen määritelmät: ”Vertais-  
toiminnan perusajatuksena on usko  
ihmisen omiin sisäisiin voimavaroih-  
hin, jotka voidaan saada käyttöön  
vertaistuen avulla”. ”Vertaistuki pe-  
rustuu siihen, että ihmiset, joilla on  
riittävästi samankaltaisia kokemuk-  
sia elämästä ja arjestaan, haluavat  
jakaa keskenään tietoa, tunteita ja

ajatuksia”. Kirjasin muistiin myös:  
”Vertaistuki on vastavuoroista, ta-  
sa-arvoista ja luottamuksellista”.

Marjatan valmistaman maistu-  
van lounaan jälkeen Anne kuvasi  
vertaistoiminnan vaikutuksia. Tär-  
kein niistä on toivon viriäminen ja  
ylläpitäminen. Kun näkee ja kuulee,  
miten muut ovat selvinneet, syntyy  
usko, että kannattaa sittenkin vie-  
lä yrittää. Muiden samankaltais-  
ten kokemusten kuuleminen saa  
oman tilanteen normalisoitumaan  
ja oppii myös suhteuttamaan omaa  
tilannettaan. Tärkeää on kuulla ja  
tulla kuulluksi, oman tarinan ker-  
tominen ja muiden tarinoista oppi-  
minen voi auttaa löytämään uusia  
selviytymiskeinoja. Ryhmässä saa-  
tu tuki ja rohkaisu, hyväksytyksi  
tuleminen juuri sellaisena kuin on  
ja mahdollisuus erilaisten tuntei-  
den ilmaisuun luotettavassa ympä-  
ristössä auttaa ihmistä voimaantu-  
maan ja myös ottamaan paremmin  
omat voimavarat käyttöönsä.

Itselleni koulutuksessa esiin  
noussut lohdullinen ajatus oli, että  
minä riitän. Vertaisohjaajan ei tar-  
vitse olla ihmeolento, vaan jokai-  
nen ohjaaja toimii omien voimensa  
mukaan omista lähtökohdistaan.  
Omaa avuttomuuttaan on kuiten-  
kin opittava sietämään.

Anne Laimio.



Lauantaipäivämme oli täynnä  
Annen jakamaa tärkeää asiaa ja  
kurssilaisten innokasta keskuste-  
lua. Päivästä jäi varsinaisen asian  
lisäksi mieleen ilo ja erityisesti Mai-  
san kirjoittama ja lausuma runo  
”Juhlapäivä” sekä Olavin laatima  
kiitosruno, unohtamatta Marjatan  
antamaa herkullista ja täyttävää  
vertaistukea kurseille vatsoillem-  
me. Innolla odotan seuraavaa kou-  
lutuspäivää 10.11. Se on kuulemma  
tätä ensimmäistäkin hausempi.

**Tuula Sarvas**

Kuumat napit.



Kotiin lähdessä.







## JOULU- JA ONNITTELU- KORTTEJA MYYNNISSÄ

UPY ry myy yhdistyksemme jäsenen, **Kaarina Luodon** suunnittelemaa kortteja marraskuusta alkaen. Kuvassa korttien neljä erilaista vaihtoehtoa. Yhdessä korteista on valmiiksi painettu joulutervehdys. Kaikkien korttien takakannessa UPY ry:n logo ja taiteilijan nimi. Kortit maksavat 1,50 euro/kpl sisältäen kirjekuoren. Kortteja voi ostaa UPY ry:n toimistolla ja kaikissa yhdistyksen tilaisuuksissa. Ei postimyyntiä.