

parkkis

2/2026

Syyskauden
retket ja kurssit

Liittokokouksessa päätettyä

Parkkis-jäsenlehti

Painettu lehti (ISSN 2243-3708)
ilmestyy 4 kertaa vuodessa.

Lehti on verkkojulkaisuna
(ISSN 2984-3065) osoitteessa
www.upy.fi Jäsenille lehti tulee
jäsenetuna, tilattuna 30 €/vuosi.

Taitto: Vladimir Semkin

Paino: Savion kirjapaino Oy

Painosmäärä: 1500 kpl

Toimitus

Päätoimittaja Martti Kukkonen, pj.
ja toimitus: Maaria Hänninen ja
Carita Piippo.

Ilmoitusmyynnistä vastaavat
yhdistys ja kerhot.

Seuraava numero ilmestyy
lokakuussa, johon aineisto
18.9.2026 mennessä.

Yhteydenotot:

parkkis-lehti@upy.fi



3 Pääkirjoitus

4-7 Tulevia tapahtumia

7 Syysretki

8-10 Kerhoissa tapahtuu

10 Klubben tackar
Christian Andersson

11 Omaisten retki

12 Terveisiä liittokokouksesta

13 Keväinen linturetki
Lammassaareen

14-15 Lohjan Parkinson-kerho
esittäytyy

16 Ajan hermoilla -konsertti

Kannen kuva: Linturetki
Lammassaareen, Varpu Sivonen

Julkaisija

Uudenmaan Parkinson-
yhdistys ry (UPY)

Malmin kauppatie 26 A, 00700

Helsinki, www.upy.fi

Toimisto on yleensä avoinna
ma-to klo 9-14.

Kesällä toimisto on suljettu
26.6. – 31.7. ja auki etänä 3.-6.8.

Puheenjohtaja: Martti Kukkonen,
puh. 050 337 7754,

martti.kukkonen@upy.fi.

Varapuheenjohtaja Kaarina Malm,
puh. 050 341 4266,

kaarina.malm@upy.fi

Toimistos sihteeri: Maaria Hänninen,
puh. 050 359 8886, toimisto@upy.fi

Kesätervehdys

Hyvät Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen jäsenet ja ystävät! Kesä tuo mukanaan valoa, vihreyttä ja hengähdyshetkiä arjen keskelle. Minulle tämä vuodenaika merkitsee mahdollisuutta pysähtyä sen äärelle, mikä yhdistystoiminnassamme on tärkeintä: yhteisöllisyys, vertaistuki ja toistemme kohtaaminen. Jokainen tapaaminen, keskustelu ja yhteinen hetki muistuttaa, ettemme ole yksin. Yhdessä rakennamme ymmärrystä, osallisuutta ja luottamusta myös silloin, kun elämä sairauden kanssa vaatii voimia.

Parkinsonin tauti ja muut liikehäiriösairaudet ovat läsnä vuoden jokaisena päivänä, myös kesän kauneimpana aikana. Juuri siksi yhdistyksemme toiminta on erityisen arvokasta: se tarjoaa tietoa, tukea, liikuntaa, ystävyyttä ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia ihmisten kanssa, jotka todella ymmärtävät. Samalla meidän on edelleen pidettävä esillä hyvän hoidon, kuntoutuksen ja toimivien palvelujen merkitystä. Lämmin kiitos jokaiselle jäsenelle, vapaaehtoiselle, läheiselle ja yhteistyökumppanille siitä työstä ja mukanaolosta, jonka varaan toimintamme rakentuu.

Valtakunnalliselta tasolta kuuluu myös tärkeitä kuulumisia. Liikehäiriösairauksien liiton liittokokous järjestettiin toukokuussa 2026 Kuopiossa Hotelli IsoValkeisessa.

Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat ja kuultiin lääketieteen tohtori Sami Heikkisen asiantuntijaesitys Parkinsonismin oirein ilmenevien sairauksien erotusdiagnostiikasta. Liittokokous vahvisti järjestötoiminnan jatkuvuuden, ajantasaisen tiedon jakamisen ja jäsenyhdistysten yhteistyön merkitystä. Uudenmaan Parkinson-yhdistykselle kokous toi erityisen ilonaiheen, kun ehdokkaamme Riaz Zabihian valittiin liiton hallituksen puheenjohtajaksi. Nämä valtakunnalliset kuulumiset antavat meille Uudellamaalla hyvää pohjaa jatkaa oman toimintamme kehittämistä ja jäsenistön tukemista myös tulevaisuudessa.

Toivon, että tämä kesännumero tarjoaa teille hyödyllistä tietoa ja mukavia lukuhetkiä kesäpäivien keskelle. Samalla toivotan jokaiselle jäsenellemme, läheiselle, vapaaehtoiselle ja yhteistyötaholle rauhallista, virkistävää ja mahdollisimman aurinkoista kesää. Pidetään yhteyttä, huolta toisistamme ja jatketaan yhdessä työtä sen puolesta, ettei kukaan jäisi sairautensa kanssa yksin.

Martti Kukkonen
Puheenjohtaja



TULEVIA TAPAHTUMIA

Hallituksen kokouspäivät syyskaudella

19.8., 16.9., 14.10., 11.11. ja
16.12.2026.

Vertaistukea

ÄLÄ JÄÄ YKSIN -
TULE MUKAAN!

*Tapaamiset UPY:n toimistolla,
os. Malmin kauppatie 26 A,
00700 Helsinki (Malmi).*

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

- Kunnioitamme toistemme mielipiteitä
- Olemme tasa-arvoisia
- Vaitiolo-velvollisuus tuo luottamusta

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!

Vertaistukitapaamiset

Tapaamiset ovat klo 14-16 seuraavina tiistaipäivinä: 25.8.,

29.9., 27.10. ja 24.11.2026. Tiedustellut toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Omaisvertaistukitapaamiset

Tapaamiset ovat kerran kuukaudessa klo 15.30 alkaen kuukauden toisena tiistai-iltana: 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.2026. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396.

YOPD Suomi -vertaistukiryhmä

YOPD Suomi on kaikille alle 50-vuotiaana Parkinson-diagnoosin saaneille tarkoitettu WhatsApp-vertaistukiryhmä. Tarkenna älypuhelimien kamera ohjeiseen QR-koodiin ja lähetä linkin kautta liittymispyyntö.



Peer support gatherings

Support gatherings in English are held every month on the 2nd Friday at 2 pm on the 3rd floor cafeteria at the Oodi library. Address : Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki. The gatherings are informal and yet confidential.

We have a summerbreak June – July, but the monthly gatherings continue again starting 14th of August.

You can join our WhatsApp group right away, so you stay informed. Warm welcome!

Riaz Zabihian, ph. 040 167 6021

Runo- ja kirjallisuusillat UPY:n toimistolla



Illoissa osallistujat kirjoittavat ja lausuvat runoja sekä keskustelevat runoudesta. Syyskauden runoillat ovat klo 17-19 seuraavina tiistaina: 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.2026, os. Malmin kauppatie 26 A, 00700 Hki. Jokaiselle runoillalle valitaan etukäteen runoilija, jonka tuotantoa tarkastellaan ja halutessaan voi tehdä yhdessä sovitun ennakkotehtävän. 1.9. iltaa varten tutustu Heli Laaksosen runouteen ja kirjoita runo tai kirjoitelma kesämuis-tosta tai -tunnelmasta.

UPY:n liikuntavuoro Kampin liikuntahallissa

Pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Syyskausi on 31.8.-14.12.2026 UPY:n liikunta-toiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760.

Tanssillinen kehon herättely -tunti Kampissa

Tanssiopettaja Carola Ehrströmin ohjaamana mukava ja virkistävä tanssillinen tunti, jolloin kehoa herätellään hengittävin pehmein liikkein. Harjoitukset rakentuvat kehollisten teemojen ympärille sekä itseilmaisuun vapaasti musiikkiin tanssien. Kurssilla ei opetella koreografioita vaan opitaan kehoa ja aivoja virittäviä harjoituksia, musiikin rytmeihin tanssimista ja rentoutumista.

Kurssi on 31.8.-2.11.2026 Kampin salivuorolla maanantaisin klo 13-14, Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D ja osallistumismaksu on 25 euroa. **ILMOITTAUTUMISET 24.8. mennessä** toimisto@upy.fi.

Osallistumismaksu 24.8. mennessä tilille Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 310820268.

Asahi-terveysliikuntaa Kampissa ja Lauttasaarella

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, jossa liikkeet tehdään rauhallisesti ja oman liikuntakyvyn puitteissa. Asahi auttaa kehonhallinnassa, parantaa tasapainoa ja koordinaatiota sekä rentouttaa kehoa.

Koulutuksen saanut vertaisohjaaja Riaz Zabihian ohjaa Kampissa klo 14-15 maanantaisin, 31.8.-7.12.2026 (EI 2.11.) Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D.

TULEVIA TAPAHTUMIA

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 25 euroa tilille Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 81220265. Lauttasaarella Riaz Zabihian ohjaa klo 16-17 tiistaisin, 1.9. – 8.12.2026, osoite Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1. Tunnit ovat maksuttomia. Riaz Zabihian, puh. 040 1676021.

Kuntonyrkkeilykurssi

Kuntonyrkkeily on suunniteltu kaikkien liikuntamuodoksi. Kurssin vetäjinä toimivat Ringside Clubin kokeneet valmentajat Risto Kopra & co. Harjoitukset ovat monipuolisia; niiden avulla ylläpidät kuntoa, lisäät liikkuvuutta ja hapenotto kykyä, saat hyvän mielen ja pidät hauskaa. Osa harjoituksista tehdään matolla ja vaikka lattialle meneminen ei onnistuisi, harjoituksia, esim. venytelyt voi tehdä myös tuolilla istuen. Tarvitset vain sisäliikuntaan sopivat vaatteet, muut välineet saat salilta. Syyskaudella on 13 harjoituskertaa seuraavina keskiviikkoina, klo 15.00-16.30, 2.9.-25.11.2026 Ruskeasuon hallin nyrkkeilysalilla, Ratsastie 10, 00280 Helsinki. Liikuntahallin puh. 09 310 87892 **Kurssille mahtuu 15 ensin ilmoittautunutta ja vahvistuksen saanutta. Ilmoittautumiset toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 25 euroa 26.8.2026 mennessä tilille: Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. FI16 1501 3007 201169 viitekenttään 20920267.**

Pöytätenniskurssi

Pöytätennis on todettu hyväksi liikunnaksi Parkinsonia sairastaville. Ohjaajana toimii Samuli Soine ja paikka on Ruskeasuon liikuntahallin yläkerta. Os. Ratsastie 10, 00230 Helsinki, hallin puh. 09 31087892. Kurssin kesto on 2 tuntia/14 kertaa seuraavina tiistaina klo 12-14, 1.9. - 8.12.2026 (EI 29.9.). Kurssimaksu 25 euroa sisältää ohjauksen sekä tunneilla käytettävät mailat. Lisäksi osallistujat maksavat liikuntahallin sisäänkäsymaksun 2,10 euroa/kerta. Ilmoittautuminen ja maksu 25.8. mennessä toimisto@upy.fi ja kurssimaksu 25 euroa tilille Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään 10920264.



TUE UPY:n TOIMINTAA

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

STÖD NPF:S VERKSAMHET

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

Syysretki Lahteen, perjantaina 2.10.2026



kuva: Karoliina Redsven

UPY:n syysretkellä vierailemme Lahdessa kahdessa museossa, joista ensimmäinen on Hiihtomuseo. Lahtelainen urheilukulttuuri ja jääkauden muovaama Salpausselän luonto kohtaavat toisensa niin museon sisällä kuin sen välittömässä läheisyydessä. Tunnin opastetun kierroksen jälkeen lounastamme Ravintola Voittossa.

Seuraavaksi siirrymme visuaalisten taiteiden museoon, Malvaan, joka on ehdolla eurooppalaiseksi vuoden museoksi 2026. Tutustumme oppaan johdolla Juuret-näyttelyyn ja tämän jälkeen on kahvitteilu ennen paluumatkaa.

Ilmoittaudu mukaan ajoissa varmistaaksesi paikkasi ja kerro, onko sinulla museokortti. Bussissa on muutama pyörätuolipaikka. Ilmoita jos matkustat ajomatkan pyörätuolissa. Ilmoita myös mahdollisista ruoka-aineallergioista.

Päivä: Perjantai, 2.10.2026

Lähtö- ja paluupaikka: Kiasman bussipysäkki Mannerheimintiellä

Lohjan suunnalta mukaan tulijat voivat nousta kyytiin kirkkokentältä, Sibeliuksenkatu 1.

Lähtö- ja paluuaika: Lähtö klo 9.15 ja paluu noin klo 18

Lounas: klo 12.30 ja päiväkahvit klo 15.15

Hinta: 30 euroa/jäsen ja 50 euroa/ei-jäsen

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen ke 10.9. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Maksa vahvistuksen saatua si ke 10.9. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 21020263. Ilmoittautumiset ovat sitovia.

Huom. UPY:n toimisto on kiinni 26.6. – 31.7.



kuva: Tommi Mattila

KERHOISSA TAPAHTUU

Espoo

Kerho kokoontuu joka kuukauden 3:nä keski-
viikkona klo 16-18 Tapiolan palvelukeskuksessa.
Virtuaalinen vertaistukiryhmä kokoontuu Teams-
kokouksena torstaisin klo 17-18. Osallistumislinkki
lähetetään kerholaisille sähköpostitse. Lisätiedot
Tapiolan palvelukeskuksen ilmoitustaululla ja
kerhon kotisivuilla. Syyskausi alkaa syyskuun
alkupuolella.

LIIKUNTA

Parkinson-jumppa on keskiviikkoisin klo 14.30-
15.30 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa.
Hinta 10 €/kerta max.70 €/kausi. Vastuuhenkilönä
Timo Nyberg timornyberg@gmail.com, puh.
050 560 4438

Keilailu on torstaisin klo 12-13.30 Bowl Circus Sel-
lon keilahallissa, Leppävaarassa. Vastuuhenkilönä
Vesa Lentonen, vesa.lentonen@gmail.com, puh.
040 507 4393

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Juunas Talvitie,
juunas.epk@gmail.com, puh. 050 340 4870
Kerhon sähköposti: spoonparkkis@upy.fi
Espoon Parkinson-kerhon kotisivut:
www.parkinsonespool.fi

Helsingforsnejden

Klubben sammanträder till möten den första
onsdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag
för sommarmånaderna. Höstterminen inleds
onsdag 2.9.2026. Mötena hålls i Helsingfors stads
servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid
Sörnäs metrostation. För närmare information om
verksamheten vänligen kontakta sekreteraren (se
nedan).

KONTAKTPERSONER

Klubbansvarig och sekreterare Gunn Eriksson,
050 352 4875, gunn.eriksson@elisanet.fi
Biträdande klubbansvarig Birgitta Lång,
050 367 4165, birgitta.lang@fimnet.fi,
Biträdande klubbansvarig Anita (Nita) Meinander,

040 516 9542, nita@meinander.fi
Skattmästare Jyrki Rostiala, 040 569 5326,
rostiala@gmail.com
Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubbs hem-
sida: <https://helsingforsparkkis.yhdistysavain.fi/>

Itä-Helsinki

Kerhotapaamiset ovat parillisten viikkojen tors-
taina klo 14-16 Mikaelinkirkolla, Emännänpolku
1, 00940 Helsinki. Tapaamiskerroilla on etukäteen
sovitut aiheet. Syksyn ensimmäinen tapaaminen
on 6.8.

LIIKUNTA

Kerhon keilailu on joka maanantai ja keskiviikko
klo 10-11.30 (myös kesällä, muttei juhlapäivinä)
Arena Center Myllypuro, Pekka Tontti, puh.
045 867 4004.

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja: Carita Piippo, puh. 0500 814 664
Sihteeri: Varpu Sivonen, puh. 040 1620621
Kerhon sähköpostiosoite:
itahelsinginparkkis@upy.fi
Itä-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut:
<https://itahelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/>

Tikkurila

Tapaamiset ovat tiistaisin parillisina viikkoina
klo 16.30-18 Simonkodin päiväkerhotilassa, os.
Simontie 5, 01300 Vantaa. Syyskauden ensimmäi-
nen tiistaina 1.9.

LIIKUNTA

Vertaisohjattua tuolijumppaa ja pukkaa joka tor-
stai 10.30-11.30 Koivukylän vanhustenkeskuksen
liikuntasali, Karsikkokuja 13.

YHTEYSTIEDOT:

Puheenjohtaja Esa Koskelainen, puh.
050 380 9760
Sihteeri Riitta Hagelberg, puh. 040 097 5819
Kerhon sähköposti: tikkurilanparkkis@upy.fi
Tikkurilan Parkinson-kerhon kotisivut: [https://
tikkurilanparkinsonkerho.yhdistysavain.fi/](https://tikkurilanparkinsonkerho.yhdistysavain.fi/)

Hyvinkää

Kokoonnumme tarpeen mukaan noin kerran kuukaudessa. Kokouksista ilmoitetaan kotisivujemme kalenterissa sekä Aamupostin järjestöpalstalla. Lähetämme myös sähköpostitiedotteet niille, joiden sähköpostiosoite on tiedossamme.

LIIKUNTA

Lepovillan kuntosalilla keskiviikkoisin klo 12-13 omatoiminen harjoittelu ja klo 13-14 harjoittelu fysioterapeutin ohjaamana sekä perjantaisin klo 14-15 omatoiminen harjoittelu osoitteessa Torikatu 10, Hyvinkää.

YHTEYSTIEDOT

Sihteeri/ Liikuntavastaava Suoma Rantonen, puh. 040 042 6120, suoma.rantonen@gmail.com
Hyvinkään Parkinson-kerhon kotisivut:
<https://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/>

Keski-Uusimaa

Kerhotapaamiset ovat syyskaudella 2026 joka kuukauden 1. arkimaanantaina kello 17–19 Viertolan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava. Vertaistukiryhmät ovat kerran kuukaudessa sairastaville ja erikseen omaisille.

Parkkis-miitit ovat kesä-elokuussa torstaisin klo 13.00 alkaen Järvenpään Vanhankylänniemessä.

SYYSKAUDEN LIIKUNTA

Vesijumppa tiistaisin klo 12.15–13.00, Tuusulan uimahalli, Terapia-allas, Rykmentin puistotie 1, Hyrylä.

Pukka tiistaisin klo 13.30–15.00, Tuusulan uimahalli, Liikuntasali 1, Rykmentin puistotie 1, Hyrylä.
Asahi torstaisin klo 11.00–12.00, Cooperin Kulma, Pohjakerroksen liikuntatila, Myllytie 1, Järvenpää.
Ohjaajana Riaz Zabihian.

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Hannu Tamminen puh. 040 584 7078, hannu.tamminen1@saunalahti.fi
Sihteeri Heli Laakso puh. 050 568 8290, helilaakso@icloud.com
Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi
Kerhon kotisivut: www.kuparkkis.yhdistysavain.fi

Klaukkala/Nurmijärvi

Parkinson-ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 11-13 (31.8, 28.9, 26.10.) Tellosali-salissa, Kuonomäentie2, Klaukkala.

LIIKUNTA

Kuntosali kerran viikossa ja keilaus noin 2 kertaa kuukaudessa.

YHTEYSHENKILÖ

Anja Roine puh. 0408233872

Lohja

Säännölliset tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-15.30. Lounaskahvila Hilman herkku, Virkkalantie 15, 08700 Lohja. Syyskausi alkaa 13.8. klo 14:00
Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu kk:n toinen keskiviikko, omaisohjaamo Suurlohjankatu 18, LH 5, Lohja klo 17.30-19.00 ja vetäjinä OmaisOivan Minna ja Katja. Aloitus ajankohta ilmoitetaan myöhemmin syksyllä.

LIIKUNTA

Jumppa tiistaisin klo 16.30-17.30
Harjulassa, Kullervonkatu 7, Lohja.

Syyskausi alkaa 18.8 klo 16:30
Keilailuvuoro torstaisin kello 12-13
Neidonkeitaan keilahallissa.

Syyskausi alkaa 20.8, kellonaika ilmoitetaan myöhemmin

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Anneli Repo-Kemppainen, puh. 040 546 5718, anneli.repo-kemppainen@pp.inet.fi
Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com
Sihteeri / Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, leena.aovaska@gmail.com
Lohjan Parkinson-kerhon kotisivut:
<https://lohja.parkinson.fi/>

KERHOISSA TAPAHTUU

Porvoon seutu/ Borgånejden

Vertaistukiryhmä ja läheistukiryhmä kokoontuvat klo 15.30-17 vierekkäisissä tiloissa Omenamäessä joka kuun 3. maanantaina. Kesätaun jälkeen vertais- ja läheistukitapaamiset ovat 15.9.2026. Lauluhetki on joka kuun 1. maanantaina ja kesätaun jälkeen jatkuu 1.9.

YHTEYSTIEDOT

Yhteysthenkilö: Tuula Kupari, puh. 040 14 225 14, porvoonparkkis@upy.fi

Porvoonseudun Parkinson-kerhon kotisivut:
<https://porvoonparkkis.yhdistysavain.fi/>

Västra Nyland

Klubben håller paus över sommaren. Vi träffas igen 15.9, kl. 14-16. Plats meddelas separat.

KONTAKT

ordf Åsa Sundström, p. 040 560 3216,
iorsmamma@gmail.com

Klubben tackar Christian Andersson

Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubbs vårutflykt gick detta år norrut till Ainola och Lottamuseet 6.5.2026. I samband med den här resan hade vi glädjen att få utse vår mångåriga ordförande Christian Andersson (2017–2026) till hedersordförande i närvaro av ett tjugotal klubbmedlemmar.

Christian, eller “Gnisen” som han alltid kallats bland sina vänner, avtackades med följande ord:

Kära Gnisen!

Från och med i dag och med en stor del av Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubbs medlemmar närvarande, har vi glädjen att få utse dig till vår hedersordförande.

Samtidigt vill vi förstås tacka dig varmt för allt det arbete och den möda du under så många år som vår ordförande lagt ner på att leda och utveckla verksamheten.



Vi som fortsätter arbetet gör det med dig som vårt föredöme. Samtidigt är vi verkligen glada över att du inte “pensionerar” dig utan fortsätter att vara med som förut.

**Alla vi i Parkinsonklubben /
Gunn Eriksson, klubbansvarig
och sekreterare.**

Foto: Marina Andersson

Omaisten syysretki Loviisaan ja Ruotsinpyhtäälle, ke 26.8.2026



Loviisassa tutustumme oppaamme johdolla Ungernin linnoitukseen ja vanhaan kaupunkiin (kävelen tai bussilla).

Degerbyn kaupunki (nykyinen Loviisa) perustettiin Pernajan Degerbyn ratsutilan maille vuonna 1745 raja- ja linnoituskaupungiksi. Kaupungin historiasta muistuttaa linnoitusten ohella vuoden 1855 suurelta tulipalolta säästynyt vanha kaupunki. Vanhassa kaupungissa sijaitseva Degerbyn ratsutilan sivurakennus, 1600-luvulta, on yksi Suomen vanhimmista puurakennuksista.

Lounaan jälkeen jatkamme oppaamme kanssa Ruotsinpyhtään ruukki alueelle, jossa paikallisessa kirkossa on ainoa Helene Schjerfbeckin maalaama alttaritaulu. Ruukin alueen raudantuotannon ja käsityöperinteen vaiheisiin voi puolestaan perehtyä Alapajan museossa ja Pajamuseossa.

Ilmoittaudu mukaan ajoissa varmistaksesi paikkasi ja kerro onko sinulla ruoka-allergioita. Lohjan suunnalta mukaan tulijat voivat nousta kyytiin kirkkokentältä, Sibeliuksenkatu 1.

Päivä: Keskiviikko 26.8.2026

Lähtö- ja paluupaikka: Kiasma, matkailuliikennepysäkki

Lähtö- ja paluuaika: Lähtö klo 9 ja paluu noin klo 17.30

Lounas klo 12.15 ja kahvittelu klo 15.30.

Hinta: 30 euroa/jäsen ja 50 euroa/ei-jäsen

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen ma 10.8. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Maksa vahvistuksen saatua si ti 11.8. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 260820266. Ilmoittautumiset ovat sitovia.

Huom. UPY:n toimisto on kiinni 26.6. – 31.7.



Terveisiä liittokokouksesta

Liikehäiriösairauksien liiton liittokokous pidettiin 23.5.2026 Kuopiossa. Päivän merkittävin päätös oli Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen Riaz Zabihianin valinta liittohallituksen uudeksi puheenjohtajaksi.

Kokoukseen osallistui 41 äänivaltaista edustajaa eri puolilta Suomea, ja valtakirjoilla oli käytössä seitsemän ääntä. Edeltävänä päivänä Kuopion Parkinson-yhdistys järjesti iltajuhlan.

Iltajuhlassa nautittiin illallista, kuultiin yhdistyksen tervehdys, taikuriesitys ja Annika Tepposen musiikkia sekä jatkettiin iltaa DJ:n, karaoken ja tanssin merkeissä.

Ennen kokousta kuultiin Suomen Parkinson-säätiön hallituksen puheenjohtajan Seppo Kaakkolan puheenvuoro sekä apurahatutkija, lääketieteen kandidaatti Sami Heikkisen esitys Parkinsonismin oirein ilmenevien sairauksien erotusdiagnostiikasta.

Liittokokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat, kuten vuosikerromus, tilinpäätös sekä toiminnan ja talouden suuntaviivat. Toiminnanjohtaja Marianne Sirkiä esitteli strategian vuosille 2027–2029. Sen visiona on täysipainoinen elämä sairaudesta huolimatta, ja painopisteinä ovat tunnettu liitto, monipuolinen vertaistuki, vahva vapaaehtoistoiminta sekä saavutettava tuki koko sairauden polulle. Toimintaa ohjaavat arvot ovat asiantuntemus, osallisuus ja tasavertaisuus.

Henkilövalintoja

Liittohallituksen puheenjohtajaksi esitettiin kolme henkilöä. Suljetulla lippuäänestyksellä tehtävään valittiin Riaz Zabihian Uudenmaan Parkinson-yhdistyksestä. Hänen kautensa alkaa välittömästi. Varapuheenjohtajana vuoden 2026 loppuun jatkaa Jari Haapa-aho Kanta-Hämeen Parkinson-yhdistyksestä.

Vuoden 2027 alusta varapuheenjohtajana aloittaa Osmo Kaikuvuo Tampereen Parkinson-yhdistyksestä.

Liiton hallituksen kahdeksasta jäsenestä neljän kausi päättyy vuosittain. Neurologi Filip Scheperjans valittiin jatkamaan hallituksessa, sillä sääntöjen mukaan hallituksessa on oltava vähintään yksi neurologi. Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi kaksivuotiskaudelle 2027–2028 valittiin Matti Niemi Etelä-Pohjanmaan Parkinson-yhdistyksestä, Jari Peltonen Kainuun Parkinson-yhdistyksestä sekä Mikko Juutinen Suomen Dystonia-yhdistyksestä. Varajäseniksi valittiin Eevaliisa Luoma Pohjois-Karjalan Parkinson-yhdistyksestä ja Juha Tiihonen Mikkelin Parkinson-yhdistyksestä.

Kuopion liittokokous yhdisti päätöksenteon ja kohtaamiset. Uudenmaan Parkinson-yhdistykselle kokous toi erityisen ilonaiheen puheenjohtajavalinnan myötä.

Martti Kukkonen, pj



Keväinen linturetki Lammassaareen

Itä-Helsingin Parkinson-kerho järjesti 6.5.2026 jäsenilleen virkistävän linturetken Helsingin Vanhankaupunginlahdella sijaitsevaan Lammassaareen. Retkipäivän sää oli keväisen aurinkoinen. Paikalle saapui 18 innokasta linnuista ja luonnosta kiinnostunutta kerholaista. Oppaaksi tälle retkelle oli lupautunut aikaisemmin ammattilintuoppaana toiminut kerhon jäsen Olli Lamminsalo, jonka johdolla osallistujilla oli mahdollisuus tutustua kevätmuuton ja kosteikkoluonnon kiehtovaan maailmaan. Näin Olli kertoo retkestä:

”Lammassaaren esteettömät pitkospuut, lintutornit ja vehreä ympäristö tarjosivat meille upeat puitteet lintujen tarkkailuun. Heti retken alkumetreillä pääsimme tarkkailemaan kaukoputkella harmaahaikaraa. Tuttujen laululintujen peippojen ja punarintojen soliseva laulu säästi askeliamme, ja puiden kätköistä onnistuimme bongaamaan myös taidokkaana laulajana tunnetun mustapääkertun. Ruovikon suojissa lymyili puolestaan pajusirkuu, ja västäräkki keikutteli pyrstöään tuttuun, pirteään tapansa.

Lintutorniin kavuttuamme näkymät yli Vanhankaupunginlahden avautuivat kaikessa komeudessaan. Vesilintujen ja kahlaajien kirjo oli vaikuttava. Kiikarien läpi saatoimme ihailla komeita merihanhia, erikoista suokukkoa sekä siroa pikkutylliä. Taivaalla kaarteli uljas ruskosuo-haukka saalista etsien. Yksi retken mieleenpainuvimmista näyistä oli kuitenkin yli tuhannen valkopoiskihanhen valtava parvi, jonka äänekäs kaakatus jätti lähtemättömän vaikutuksen jokaiseen. Myös tutut naakat pyörivät lähistöllä osana keväistä lintuviliniä. Laskimme nähneemme retken aikana peräti 32 lintulajia.

Retken kenties sympaattisin ja mieleenpainuvin kohtaamisen saimme kokea kuitenkin lintutornissa. Paikalle pelmahti nimittäin Kalle-niminen kesy varis, joka ei ihmisjoukkoa ujostellut lainkaan. Tämä utelias ja rohkea yksilö, jolle kelpasi leivän murut ja jopa koiran nappulat, ilahdutti meitä suuresti toimeliaisuudellaan ja toi leveän hymyn kaikkien huulille. Kallen seurallisuus suorastaan kruunasi hie non retkikokemuksemme.



Lohjan Parkinson kerho- vireää toimintaa ja yhteisöllisyyttä

Lohjan Parkinson kerho on yksi Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen paikallista kerhoista. Kerho kokoaa yhteen Lohjan, Siuntion ja Vihdin alueella Parkinsonin tautia sairastavia, heidän omaisiaan ja muita toiminnasta kiinnostuneita. Toiminnan tavoitteena on tukea arjessa jaksamista, tarjota tietoa ja ennen kaikkea luoda lämmin, hyväksyvä yhteisö, jossa vertaistuki on luonnollinen osa toimintaa. Lohjan kerholla on yli 70 jäsentä rekisterissä. Jäsenistö osallistuu aktiivisesti monipuolisiin tapahtumiin, liikuntatuokioihin ja kuukausikokouksiin.

Kuukausikokoukset vetävät väkeä
Kuukausikokoukset ovat Lohjan Parkinson-kerhon toiminnan kulmakivi ja ehdottomasti suosituim-

pia tapahtumia. Niissä kerholaiset kokoontuvat vaihtamaan kuulumisia ja kuulemaan kiinnostavia asiantuntijaluentoja.

Kokousten teemat vaihtelevat laajasti, mutta niissä on aina mukana jokin Parkinsonin tautiin liittyvä näkökulma. Aiheina ovat olleet muun muassa terveelliset elämäntavat, ravitsemus, lääkityksen vaikutukset ja arjessa selviytymisen apuvälineet.

Parkinson diagnoosi koskettaa sen saaneen lisäksi myös hänen lähimmäisiään. Omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu joka kk:n toinen keskiviikko, Hiiden Omaishoitajien tiloissa.

Liikunta tuo iloa ja hyvinvointia
Parkinsonin tautia sairastaville säännöllinen liike on tutkitusti tärkeää, ja Lohjan yhdistyksessä tämä

Jatko sivulta 13

Yhteinen kevätretkemme Lammassaareen oli kaikin puolin onnistunut. Raikas ulkoilma, mukava retkiseura ja toinen toistaan upeamat lintuhavainnot tarjosivat meille osallistujille roppakaupalla virkistystä, luonnon rauhaa ja mukavaa yhdessäoloa.”

teksti: Olli Lamminsalo
kuva: Varpu Sivonen



Hessu heittää



Ohjattu jumppa

asia otetaan tosissaan, mutta rennolla otteella. Erityisen suosittu on joka viikko pidettävä jumppa, jonka ohjaa erityisryhmien liikuntaohjaukseen perehtynyt ohjaaja. Harjoitukset on suunniteltu siten, että jokainen voi osallistua omien voimavarojensa mukaan – tärkeintä on liike, ilo ja yhdessä tekeminen.

Jumpan rinnalla keilaus on muodostunut toiseksi suosituksi viikoittaiseksi harrastukseksi. Keilaporukka on vuosien varrella hitsautunut tiiviiksi ryhmäksi, johon uudetkin jäsenet otetaan lämpimästi mukaan.

Tapahtumia ja retkiä vuoden mittaan

Lohjan Parkinson-kerhon kalenteriin kuuluu myös monenlaisia kausittaisia tapahtumia ja retkiä, jotka tuovat vaihtelua arkeen. Nämä hetket tarjoavat mahdollisuuden vir-

kistäytymiseen ja uusien kokemusten jakamiseen.

Vuosittain on ollut tapana käydä kesäisin teatterissa tai konsertissa, mitä lähiseutujen runsaasta kulttuuritarjonnasta on milloinkin löytynyt. Vaikka toiminta on kesäajan vähäisempää, heinäkuussa kokoonnutaan kuitenkin kesäkahville Villa Haikariin, Lohjanjärven rannalle.

Yhdistyksen verkkosivuilta (lohja.parkinson.fi) löytyy ajantasainen tieto tapahtumista, tapaamisista ja muusta toiminnasta. Myös uusille jäsenille ovi on aina auki – mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä, olipa sitten vasta hiljattain saanut diagnoosin tai etsinyt jo pidempään yhteisöä, jossa jakaa kokemuksia ja saada tukea.

**teksti ja kuvat:
Harri Lähdesmäki**

AJAN HERMOILLA -konsertti

Su 30.8.2026 klo 18-19, Viikin kirkko, Helsinki

Ajan hermoilla on lämminhenkinen hyväntekeväisyyskonsertti, joka sai alkunsa Neuroliiton palvelutalo Merenpisaran asukkaan ideasta. Ajatus innosti muita mukaan ja kasvoi yhteiseksi teoksi - konsertiksi, jossa musiikki yhdistää ja hyvän tekeminen on kaiken ytimessä. Konsertin suojelijana toimii oopperalaulaja **Jaakko Ryhänen**.

Esiintyjinä Riku Salminen (baritoni), Jussi Miilunpalo (piano), Kati Paajanen ja Kaisa Kallinen (viulu), Olli Kilpiö (alttoviulu), Tuulia Ylönen (klarinetti), Jussi Viitala (sello)

Ohjelmassa mm. W.A. Mozartin Klarinettikvintetto, Giacomo Puccinin Tosca-oopperasta tehty sovitus jousikvartetille sekä Oskar Merikannon musiikkia. Konsertin päättää Sofia Voltin säveltämä ja Merenpisaran asukkaiden sanoittama Piaroita-kappale.

Kahvitarjoilu.

Tuotot ohjataan neurologisten sairauksien tutkimukseen Liikehäiriösairauksien liiton ja Neuroliiton kautta.

Lisätiedot ja ennakkoliput: lippu.fi

SILIKONISET KÄYTTÖOIKEUSRANNEKKEET, ns. UIMARANNEKE

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia rannekkeita. Kun kädessä on tämä ranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa pitää uima-asua päällä koko ajan. Uimahallikäynti helpottuu, kun kotona voi käydä suihkussa ja pukea uimapuvun päälle valmiiksi. Uimaranneke 4 € ja postitus 2,80 €. Tilaukset toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

SILIKONARMBAND FÖR SIMNING

NPF säljer officiella silikonarmband för simning. När du har på dig detta armband tillåts du hålla baddräkten på dig hela tiden i simhallens bastu och tvättutrymmen. Besöket i simhallen underlättas av att du kan duscha hemma och färdigt klä på dig baddräkten. Armbandet 4 € och postavgift 2,80 €. Beställ från toimisto@upy.fi eller per tfn 050 359 8886.

