

19. VUOSIKERTA

# PARKKIS

4/2017







# Porkkala with love

– omaisten retki Kirkkonummelle 5.10.2017

**P**orkkalan tunneliin emme joutuneet, kun omaisten pikkubussi sateisena syyspäivänä kaarsi ainoan miehitysalalta jäljelle jääneen riemukaaren viereen Kirkkonummen Pikkalassa. Mainio oppaamme Margareta Hägg kertoi riemukaaria olleen venäläisten jäljiltä Porkkalassa useitakin, mutta kotikonnuilleen palaavat ihmiset vihasivat niitä niin, että tätä yhtä lukuun ottamatta muut tuhottiin.

Jatkosodan jälkeen Neuvostoliitto pakkovuokrasi Porkkalan alueen vuoden 1944 Moskovan välirauhansopimuksen mukaisesti ja sijoitti sinne merivoimien tukikohdan. Vuonna 1947 Suomi sai oikeu-

den ajaa alueen läpi kulkevaa rautatietä pitkin, mutta junan ikkunat piti sulkea Kaukalahden asemalla teräsluukuilla, jotta matkustajat eivät nähneet, mitä alueella tapahtui - Porkkalan tunneli oli syntynyt.

”Kynä on korjannut, mitä miekka on särkenyt”, totesi tyytyväinen presidentti J.K. Paasikivi syyskuussa 1955 palattuaan Moskovasta, jossa oli sovittu Porkkalan palauttamisesta 11 vuokravuoden jälkeen. Ensimmäinen juna ilman ikkunaluukuja kulki 21.12.1955 ja Porkkalan luovutusasiakirja allekirjoitettiin tammikuussa. Ensimmäiset asukkaat pääsivät palaamaan kotiseudulleen helmikuussa 1956.

Porkkalan paranteesiin meitä perehdytti kahvikupin ääressä ja museokierroksella värikkäillä tarinoillaan Degerbyn Igor-museon isäntä ja opas Berndt Gotberg. Igor-museoon on Suomi 100-teemaan liittyen koottu näyttely ”Porkkala 100 – with love!”. Se kertoo kuvin ja tekstein ihmisistä, jotka sadan viimeisen vuoden aikana ovat täällä eläneet, rakastaneet, syntyneet, lähteneet ja palanneet. Mukana on suomalaisia ja venäläisiä rakkaustarinoita. Pieni museo keskittyy kertomaan Porkkalan vuokra-ajasta ja sen valtti on ehdottomasti mukaansa tempaava opastus. Museon esineistö koostuu pal-







jolti maastosta venäläisten jäljiltä löytyneistä tavaroista, mutta täydentyä jatkuvasti mm. valokuvilla, joita Porkkalassa lapsena asuneet venäläiset museolle lahjoittavat.

Seuraava kohteemme oli 1560-luvulla rakennettu Sjundbyn keskiaikainen kivilinna, jonka historiasta ja ihmiskohtaloista Berndt kertoi monta mielenkiintoista tarinaa. Linna on ollut Adlercreutzien suvulla asumiskäytössä jo yli 300 vuotta lukuun ottamatta aikaa, jolloin se oli neuvostoliittolaisten hallussa. Mielenkiintoista oli kuulla Helene Schjerfbeckin ja Aleksis Kiven kytkennöistä linnan historiaan. Suuren salin seinällä on muotokuva laamanni Carl Henrik Adlercreutzista, joka taidehistorioitsija Jaakko Puokan mukaan olisi ollut Aleksis Kiven isänisä. Totta tai ei, mutta väite antaa lisä-

väriä Kiven asumiseen Sjundbyn kartanon Fanjunkarsin torpassa Charlotta Lönnqvistin suojattina.

Matkamme jatkui Wohlsiin, jossa söimme maittavan lounaan kartanon kustavilaistyyliisessä päärakennuksessa. Rakennus on 2010-luvulla kunnostettu ravintola- ja kokouskäyttöön. Wohlsissa toimii aktiivinen puutarhayhdistys, joka antaa kiinnostuneille mahdollisuuden tutustua kulttuuripuutarhoihin ja niiden kasveihin sekä käytännön kautta että luennoilla ja opintokäynneillä. Puutarhaan on suunniteltu rosario, jonka erikoisuus tulee olemaan Pohjoismaisten ruusujen kokoelma, johon istutetaan kustakin pohjoismaasta 10 eri ruusua. Samat ruusulajit istutetaan myös muihin Pohjoismaihin. Me tutustuimme puutarhaseuran hyötykasvimaahan, jossa vielä

kukkivat samettiruusut ja laventelit.

Lopuksi kiirehdimme Avenan tehtaille Kantvikiin. Asiantuntevina oppainamme rypsiöljyn saloihin toimivat tehtaan tuotantopäällikkö Silja Kyöstiö ja markkinointipäällikkö Jenny Tallberg. Miellyttävän kahvihetken ja tietopaketin lisäksi saimme kukin kotiin vietäväksi Neito-öljyä, jonka monet eri maut olivat meistä useimmille ennestään tuntemattomia.

Retkipäivä oli otsikon mukaisesti omaisille rakkaudella suunniteltu. Ihana kiitos ja vapaapäivä meille, jotka olemme joutuneet hyväksymään Mr. Parkinsonin osaksi perheittemme elämää. Kaikkien retkeläisten puolesta lämmin kiitos UPY:lle ja erityisesti Annelille ja Martille hienosta ohjelmasta.

**Tuula Sarvas**







Puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen piti tervetuliaispuheen.



Saimme nauttia Mirja Hietalan jouluisesta pianomusiikista.



Juhlapöytä on katettu.



Liisa-Maija Laaksonen lausui tunnelmallisia joulurunoja.

## Pikkujouluissa

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen väki kokoontui marraskuun viimeisenä maanantaina pikkujouluihin, Jo seitsemättä kertaa tätä juhlaa vietettiin Marjatta-koululla. Joululaulut loivat tunnelmaa marraskuun iltaan ja pöydät notkuivat jouluherkuista.

**K**oulun salissa oli selvästi valmistauduttu itsenäisyyspäivän juhlintaan. Takaseinällä oli maalattu suomalainen perusmaisema: vehreyttä, koivunrun-

koja, järvenselkää ja taivaan sineä. Keskellä lattiaa seisoivat mäntyinen puhujanpönttö. Oli siniristiliput ja presidentinkuvat.

Illan ohjelma oli hyvin perinteinen. Saimme nauttia Mirja Hietalan jouluisesta pianomusiikista. Hän oli kuulemma ollut soittamassa aikaisemmin syksyllä Meilahden tornisairaalassa Olka-järjestön tilaisuudessa ja sieltä hänet oli löydetty Upynkin väkeä viihdyttämään. Puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen piti tervetuliaispuheen ja kehui meitä kaikkia siitä, että olimme heittäneet kaikki arkihuolestamme kotiin ja virittäytyimme nyt yhdessä joulunaikaan.

Maisa Hakamäki piti meille hauskan sanaseikkailun. Ensimmäinen piti tunnistaa vanhoja tai erikoisia sanoja kuten alvari tai valtti-

hantuuki tai pilkkumi, ruukata tai ränkätä. Seuraavaksi piti heitellä ilmoille mieleen juolahtavia laatusanoja. Maisa keräsi sanat talteen ja sovitti ne sitten heittojärjestyksessä pikkujouluamme esittelevään tekstiin. Tarinan mukaan saimme nauttia ”rehellistä rosolia ja mukeaa luumuvaahtoa” ja olimme ”uljaita ja kylläisiä”.

Keski-Uudenmaan karaoketähti Seppo Nieminen lauloi pianon säestyksellä Saarenmaan valssin virokseksi ja sen jälkeen suomeksi Munkkiniemen kreivin Romanssin ja vielä muita tuttuja lauluja. Yhteislaulujen myötä siirryttiin ruokasalin puolelle nauttimaan jouluateriaa. Ennen jälkiruokaa Liisa-Maija Laaksonen lausui tunnelmallisia joulurunoja. Arpajaisetkin pidettiin.

**ak**

## PARKKIS 4/2017

- 2-3** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU  
*Porkkala with love – omaisten retki Kirkkonummelle 5.10.2017*
- 4** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU  
*Pikkujouluissa*
- 5** PÄÄKIRJOITUS  
*Hyvät yhdistyksemme jäsenet*
- 6** HOIVA  
*Asiaa omaishoidosta – omaishoidon tarkastelua viranomaisen näkökulmasta*
- 7** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU  
*Yhdistyksen syyskokous*  
JULKAISIJA
- 8-9** SÄÄTIÖ JUHLI  
*Suomen Parkinson-säätiön juhlaseminaari 2.10.2017*
- 9** KEVENNYS  
*Pähkinöitä iltojen iloksi*
- 10** MIETTEITÄ MAAILMALTA  
*Viisi kysymystä Parkinson-diagnoosin saatua*
- 11** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TAPAHTUMAKALENTERI
- 14** KERHOT TOIMIVAT
- 15** *Toimitus vaihtuu*  
HYMYÄ HUULEEN
- 16** RISTON TURINAA  
*Virtuaalista hajuaistia*
- 17** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU  
*Kirjasalongissa*
- 18-19** KERHOISTA KUULTUA  
*Matka Pärnuun*
- 19** MESSUILLA  
*Apuvälinemessuilla Tampereella*
- 20** MESSUILLA  
*Messutuliais*
- 22-23** KERHOISTA KUULTUA  
*Pohjois-Kymen kerho täytti 25 vuotta*

## Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Kuluvana vuonna Suomi ja suomalaisuus ovat monin eri tavoin olleet esillä erilaisissa tapahtumissa. Suomen kaunis sinivalkoinen lippu on myös näkynyt Parkkis-lehtien kansikuvissa.

Muistot kuuluvat elämään: muistoja lapsuusajalta, nuoruusvuosilta, aikuisiältä, tapahtumiin liittyviä muistoja jne. Muistot elämän varrelta koostavat ison muistojen albumin ja sitä selatessa huomaamme, kuinka aika rientää nopeasti eteenpäin.

UPY ry:n toiminta perustuu TTT-teemaan: tiedon jakamiseen, tukeen ja toimintaan. Kuluvan vuoden aikana yhdistyksen vapaaehtoiset ovat osallistuneet erilaisiin tapahtumiin ja jakaneet tietoa Parkinsonin taudista omakohtaisten kokemustensa kautta ja samalla tietoa yhdistyksestä ja kerhoista. Tukea ovat jäsenet ja läheiset saaneet vertaisryhmien kokoontumisissa ja myös kahdenkeskisissä keskusteluissa. Toimintaa UPY on järjestänyt erilaisten tapahtumien kautta ja kerhot ovat olleet aktiivisia tapahtumien järjestämisissä omilla alueillaan.

Kuntoilusta: liike on parasta lääkettä. Tehdään taas hyvä päätös ensi vuodelle ”ylös, ulos ja nauttimaan luonnon erilaisista maisemista ja tuoksuista” kukin oman vointinsa mukaan. On tutkittu, että luontoelementtien läsnäolo rauhoittaa, laskee verenpainetta ja stressitasoja. Luonto pieninäkin annoksina hellii aivojamme. Kun stressi vähenee ja mieli rauhoittuu, keskittymiskyky paranee ja aivojen kapasiteettia vapautuu luovuudelle.

Tämä Parkkis-lehti 4/2017 on vuoden viimeinen numero. Lehden välityksellä kiitän teitä kaikkia yhdistyksemme jäseniä ja yhteistyökumppaneitamme tekemästänne arvokkaasta vapaaehtoistyöstä.

Joulu lähestyy, jouluvalot syttyvät, joulun yhteislaulutilaisuudet kutsuvat laulamaan tuttuja joululauluja ja avaamaan muistojen albumia laulujen kautta.

Hyvää Joulua ja  
Hyvää Uutta Vuotta 2018

God Jul och Gott  
Nytt År 2018

Anneli Vuoristo-Salonen  
puheenjohtaja





# Asiaa omaishoidosta

## – omaishoidon tarkastelua viranomaisen näkökulmasta

Uudenmaan Parkinson-yhdistys järjesti marraskuussa luennon omaishoidosta. Asiantuntijana puhumassa oli Marko Timonen Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimesta. Hän lähetti tekstiä myös Parkkis-lehden lukijoille.

**O**maishoito on yksityisen henkilön antamaa hoitoa, tukea tai ohjausta läheiselleen tai omaiselleen. Omaishoitoa voidaan antaa yksityisesti kahden aikuisen ihmisen keskinäisenä sopimuksena tai kyseessä voi olla esimerkiksi huoltajan hoitosuhde omaan alaikäiseen lapseensa. Omaishoittoon voidaan hakea tukea oman asuinkunnan sosiaali- ja terveystoimesta. Etuuden nimi on omaishoidon tuki.

Mikäli henkilö A päätyy hakemaan omaishoidon tukea henkilön B hoitamiseen, tiettyjen kriteerien täytyy täytyä.

### Omaishoidon tukea voidaan myöntää seuraavien kriteerien täyttyessä:

- hoidettavan alentunut toimintakyky
- sairaus
- vamma
- muu vastaava syy
- hoidettava tarvitsee hoitoa/huolenpitoa
- hoito/huolenpito toteutetaan kotona

### Omaishoitajan pitää täyttää tietyt edellytykset

- soveltuvuus omaishoitajaksi
- psyykkinen/fyysinen kunto oltava riittävä
- täysi-ikäisyys
- kyky ottaa vastuu hoidettavasta (sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut tukena)
- oma elämäntilanne tasapainossa

### Mitä on omaishoitajan työ?

- avustamista päähenkilön peseytymisessä
- avustamista ruokailussa
- avustamista liikkumisessa
- avustamista lääkityksessä
- avustamista pukeutumisessa
- avustamista WC-toiminnoissa
- Muuta apua

Omaishoidon tuen määrä ja linjaukset ovat alueellisiin kunnallispoliittisiin päätöksiin sidottuja. Helsingissä tuen enimmäismäärä on lokakuussa 2017 korkeimmallaan 1631,93 euroa ja alimmillaan 392,02 euroa. Tuen määräytymiseen vaikuttavat monet tapauskohtaiset eri tekijät ja kriteerit.

Lisätietoja saa oman asuinkunnan omaishoidon tukea käsitteleviltä henkilöiltä. Omaishoidon tuen saamiseksi tarvitaan lääkärintodistus ja työntekijä tekee kotikäynnin, jossa arvioidaan mm. liikkumiskykyä ja muuta avun ja tuen tarvetta.

### Mitä tehdä jos tarvitset apua omaisen hoitoon?

- ole yhteydessä oman asuinkuntasi sosiaali- ja terveystoimeen ja kysy tarkempia ohjeita
- tarvitset lääkärintodistuksen
- paikallinen viranomainen tekee asiasta päätöksen, joka on muutoksenhakukelpoinen
- älä epäröi kysyä neuvoa, viranomaisilla on neuvontavertaisuus

### Auttaminen perustuu lakiin

Ikääntyneiden ja apua tarvitsevien auttaminen perustuu Suomen lainsäädäntöön. Taustalla ovat mm.

- sosiaalihuoltolaki
- vanhuspalvelulaki
- laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä: on tarkoin määritelty, kuka on laillistettu alan ammattilainen
- vammaispalvelulaki
- terveydenhuoltolaki

*Vs. aluepäällikkö*  
**Marko Timonen,**  
*Helsingin kaupunki*

*Kirjoittaja on työskennellyt myös itse yksityishenkilönä omaishoitajana*





# Yhdistyksen syyskokous

Yhdistyksen syyskokous pidettiin  
15.11.2017

Ennen syyskokouksen alkua kahvitelimme ja kuulumme Laurea-ammattikorkeakoulussa toimivan sosiaalialan lehtorin ja musiikkikasvatuksesta väitelleen filosofian tohtorin Kaarina Marjasen kiinnostavan esityksen Musiikki avaimena Parkinson-potilaan ja hänen läheisensä hyvinvointiin. Monen jäsenen omakohtainen kokemus musiikin merkityksestä hyvinvoinnille sai vahvistusta, kun Kaarina Marjanen kertoi tutkimustuloksistaan. Musiikki lisää yhteenkuuluvuutta ja vuorovaikutusta. Se edistää yhteiskunnallista taloudellista hyvinvointia sekä yksilön henkisten tekijöiden ja ruumiinliikkeiden vuorovaikutusta. Ei siis ihme, että karaoke- ja yhteislauluillat ovat jäsentemme suosiossa.

## Kokouksessa päätettiin

Hallituksen erovuoroisten jäsenten tilalle kaudeksi 2018 - 19 valittiin Jari Hämäläinen, Kaarina Malm, Ritva Stråhlmann ja Juha Venho. Hallituksen varajäseniksi valittiin Markku Partinen kaudeksi 2018 - 19 ja Kristian Åberg kaudeksi 2018. Puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen ja taloudenhoitaja Jari Hartikainen jatkavat kauden 2018 kuten hallitusjäsenistä Martti Leppänen, Vili Sarvas, Björn-Eric Svensson ja Marjatta Valtonen. Toiminnantarkastajiksi kaudelle 2018 valittiin Gustav Furuholm ja Anu Jänis sekä varatarkastajaksi Timo Koponen.

Liittokokousedustajiksi vuodelle 2018 valittiin Jari Hämäläinen, Seppo Nieminen, Vili Sarvas, Ritva Stråhlmann, Marjatta Valtonen ja Anneli Vuoristo-Salonen sekä varaedustajat: Timo Koponen ja Björn-Eric Svensson.

Puheenjohtajan esittelemä vuoden 2018 toimintasuunnitelma hyväksyttiin kuten myös taloudenhoitajan läpikäymä vuoden 2018 talousarvio. Taloudenhoitaja myös muistutti riskeistä, mikäli kerhon tili on yksittäisen toimihenkilön nimissä ja kehotti kerhoja tarkistamaan, että tilit on nimetty oikein ja yhdistyksen alaisuuteen.

Jäsenmaksut päätettiin säilyttää ennallaan vuonna 2018 eli henkilöjäsen 35 euroa ja yhteisöjäsen 400 euroa. Onnea ja menestystä tehtäviin valituille!

## 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

### Toimistosihteeri

Maaria Hänninen  
upy.ry@kolumbus.fi

### Parkkis-lehti

Toimitus Anu Kivelä  
parkkis-lehti@kolumbus.fi

### Taitto ja ulkoasu:

Datamies<sup>TMI</sup>

### Kansikuva

Anu Kivelä: Metsän  
juhlakuusi

### Tilaukset ja

### osoitteenmuutokset

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

### Ilmoitusten myynti

Uudenmaan  
Parkinson-yhdistys ry

### Painos: 2300

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

Lehti ilmestyy myös  
nettiversiona  
Seuraava Parkkis ilmestyy  
maaliskuussa 2018.

*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.



## YHDISTYKSEN HALLINTO 2017

### Puhejohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen

### Hallituksen jäsenet

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

### Toiminnantarkastajat

Stig-Erik Haga  
Ritva Helameri

### Liittokokousedustajat

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

### Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa

Markku Partinen  
(puheenjohtaja)  
Jari Hartikainen  
Anneli Vuoristo-Salonen

### Liikuntavastaava

Kristian Åberg



Professori Seppo Kaakkola puhuu. Kuva Ilari Huhtasalo.

# Suomen Parkinson-säätiön juhlaseminaari 2.10.2017

**L**okakuun toisena päivänä oli ai-  
hetta juhlaan, sillä 20 vuoden  
ajan eli vuodesta 1997 lähtien  
Suomen Parkinson-säätiö on jaka-  
nut apurahoja liikehäiriösairauk-  
sien tutkimiseen. Vuosien aikana  
säätiön apurahan turvin on tuotet-  
tu satoja kansainvälisiä julkaisuja,  
autettu yli 20 tohtorin väitöskirjan  
viimeistelyä, ja tuettu kymmeniä  
matkoja tieteellisiin kokouksiin.  
Radisson Blu Seaside Hotellissa jär-  
jestetyssä juhlaseminaarissa muist-  
tettiin samalla myös Parkinsonin  
taudin kuvauksen 200-vuotis- ja  
Suomen itsenäisyyden 100-vuoti-  
sjuhlia.

Suomen Parkinson-säätiön  
järjestämään ja asiamies Terhi  
Pajunen-Mäkelän organisoimaan  
juhlaseminaariin oli kutsuttu eri  
yhdistysten edustajia ja jäseniä.  
Uudenmaan Parkinson-yhdistyk-  
selle oli varattu oma esittelypöytä  
toiminnastamme kiinnostuneita  
kävijöitä varten. Myös UPY ry:n  
jäseniä oli paikalla, vaikka avara-

luentosaliin olisi mahtunut enem-  
mänkin osallistujia kuulemaan Par-  
kinsonin tautia koskevista uusista  
tutkimustuloksista.

Laaja-alaisuudessaan juhla-  
seminaarin ohjelma oli erittäin  
kiinnostava ja tilaisuutta isännöi  
monille UPYn jäsenille tuttu Sää-  
tiön hallituksen puheenjohtaja,  
professori Seppo Kaakkola. Luen-  
noitsijoina olivat seuraavat tutki-  
jat; dosentti Merja H. Voutilainen,  
'Hermokasvutekijät Parkinsonin  
taudin hoidossa – antavatko ko-  
keellisten tutkimusten tulokset  
eväitä kliinisiin tutkimuksiin?',  
dosentti Valtteri Kaasinen, 'Nä-  
kykö Parkinsonin tauti aivojen  
kuvista?', dosentti Outi Salminen,  
'Levodopan aiheuttamien dyski-  
nesioiden uusia hoitostrategioita  
eläinmalleissa.' ja dosentti Eero  
Pekkonen, '30 vuotta aivojen sti-  
mulaatiota Parkinson-potilaiden  
hyödyksi'. Mainitut tutkijat ovat  
kaikki saaneet rahoitusta Suomen  
Parkinson-säätiöltä.

---

Vuosien aikana  
säätiön apurahan  
turvin on tuotettu  
satoja kansainvälisiä  
julkaisuja, autettu  
yli 20 tohtorin  
väitöskirjan  
viimeistelyä, ja  
tuettu kymmeniä  
matkoja tieteellisiin  
kokouksiin.

---

Vielä ei tiedetä Parkinsonin  
taudin aiheuttajaa eikä parantavaa  
hoitoa ole keksitty. Luennoitsijat  
kuitenkin avasivat tutkimuksissa  
saatuja mielenkiintoisia tuloksia  
ja arvioivat niiden merkitystä Par-  
kinsonin taudin hoidolle. Hiirillä





Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen ständillä  
Marjatta Valtonen, Anneli Vuoristo-Salonen ja Hanna Mattila.  
Kuva Maaria Hänninen

ja rotilla tehdyt kasvutekijätutkimukset ovat johtaneet jo potilaskokeisiin, joissa dopamiinisolujen toipumista toivotaan edistettävän. Myös suomalaisia potilaita ollaan värväämässä näihin tutkimuksiin.

Paljon tietoa on saatu Parkinsonin taudissa aivoihin kertyvien sakkautumien synnystä, merkityksestä taudin synnyssä, ja sakan liuottamisesta taudin uutena hoitokeinona. Alfa-synukleiini-niminen valkuaisaine on tässä keskeinen tekijä. Sitä voidaan ehkä käyttää myös taudin diagnostiikassa. Hiirillä tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat, että muidenkin hermovälittäjien kuin dopamiinin toiminnan muutoksilla on merkitystä levodopa-hoitoon liittyvien dyskinesioiden kehittämisessä ja esiintymisessä, ja tältä pohjalta olisi potentiaalia kehittää uudenlaista lääkitystä.

Vuonna 2016 Suomessa tehtiin 102 DBS-asennusta aivoihin, vaikkakaan elektrodi ja stimulaatio

eivät paranna Parkinsonin tautia, niin elämän laatu kohenee. Jatkossa suunnattava elektrodi, jossa on langaton ohjelmointi ja yksilöllinen taajuuden säätö, tulee syrjäyttämään ei-suunnattavan laaja-alaisempana vaihtoehtona. Aivojen kuvantamisen merkityksestä kuulumme kaikkein uusimpia tuloksia PET-keskuksesta. Ne jättivät kosolti mietittävää.

Juhlaseminaarin lopussa Suomen Parkinson-säätiön hallituksen asiantuntijajäsenet emeritusprofessori Pekka T. Männistö ja professori Seppo Kaakkola kertoivat esimerkkejä siitä, mihin muihin prekliinisiin ja kliinisiin tutkimus-saavutuksiin säätiön apurahan turvin on päästy. Kaikkinensa iltapäivä oli erittäin antoisa ja tarjosi osallistujille uutta tutkimustietoa ja hienot puitteet Suomen Parkinson-säätiön toiminnan juhlistamiseksi.

**Maaria Hänninen**



## PÄHKINÖITÄ ILTOJEN ILOKSI

### 1. Mikä kansainvälinen järjestö perustettiin v. 1919?

- a) UNDP      b) YK  
c) ILO      d) WHO

### 2. Mistä elastaani on tehty?

- a) Puusta      b) Puuvillasta  
c) Muovista      d) Pellavasta

### 3. Mikä on howardiitti?

- a) Meteoriitti      b) Nivelsairaus  
c) Merisotilas      d) Kahlaajalintu

### 4. Mikä aine aiheuttaa eniten työperäisiä kuolemia Suomessa?

- a) Bentseeni      b) Lyijy  
c) Asbesti      d) Mangaani

### 5. Mikä on rondinella?

- a) Punaviini-      b) Pyöreä  
rypäle      erkkeri  
c) Lihakarjarotu      d) Nojatuoli

### 6. Mitä on ambidekstria?

- a) Molempikätisyyttä  
b) Umpimielisyyttä  
c) Kylläisyyttä  
d) Vedenomaisuutta

### 7. Mikä on yleisin verituote?

- a) Plasma      b) Valkosolut  
c) Punasolut      d) Verihiutaleet

### 8. Mihin rakennettiin maailman ensimmäinen pilvenpiirtäjä?

- a) Seatleen      b) Atlantaan  
c) Chicagoon      d) St. Louisiin

### 9. Kuka kirjoitti romaanin 4321?

- a) Paul Auster      b) Margaret Atwood  
c) Don DeLillo      d) Walter Mosley

### 10. Missä asuvat apurinät?

- a) Brasiliassa      b) Nieriassa  
c) Etelä-Afrikassa      d) Indonesiassa

**Vastaukset sivulla 20**



# Viisi kysymystä Parkinson-diagnoosin saatuaasi

Verkossa on valtavasti tietoa Parkinsonin taudista. Hyvä lähde on esimerkiksi amerikkalainen tutkimussäätiö The Michael J. Fox Foundation. Järjestön nettisivut ovat todella laajat ja sisällöstä löytyy esimerkiksi blogikirjoituksia, joista yksi on nyt lainattu lehtemme suomeksi.

**S**e hetki, jolloin lääkärinvastaanotolla saat Parkinson-diagnoosin on usein shokki. Ilman aiempaa tietoa sairaudesta on vaikea esittää oikeanlaisia kysymyksiä ja saada hyödyllistä tietoa.

Jos sinä tai lähimmäisesi on saanut hiljattain Parkinson-diagnoosin, alla olevista viidestä kysymyksestä on sinulle apua saadaksesi tarvitsemaasi oikeanlaista apua tai hoitoa seuraavalla vastaanottoikäynnilläsi.

Moni kysymys koskee lääkärinvastaanoton ulkopuolella tapahtuvaa hoitoa tai tukea. Kuten ame-

rikkalainen Parkinsonin tautia sairastava Sara Rigarre on todennut: ”Tapaan neurologiani 30 minuutin ajan kaksi kertaa vuodessa, ja loput 8 765 tuntia vastaan itse siitä, että hoidan itseäni parhaalla mahdollisella tavalla.”

Vastasairastuneiden sekä myös pidempään sairastaneiden on hyödyllistä kirjata järjestelmällisesti oireitaan. Kirjausten pohjalta käyty keskustelut lääkärin tai muun hoitohenkilökunnan kanssa antavat myös sinulle itsellesi paljon enemmän tietoa ja ymmärrystä.

## 1. Mistä löydän vertaistukea?

Lääkärisi voi neuvoa sinulle oikean tahon, josta tiedustella sinulle ja perheenjäsenillesi vertaistukea, Parkinsonin tautia sairastaville järjestettyä liikuntaa ja muuta paikallista toimintaa. Tutustu myös Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n toimintaan [www.upy.fi](http://www.upy.fi) sekä Terveyskylän Aivotaloon [www.terveyskyla.fi/aivotalo](http://www.terveyskyla.fi/aivotalo)

## 2. Miten voin ylläpitää hyvinvointiani lääkkeiden oton lisäksi?

Mitä aiemmin Parkinsonin tautia sairastava aloittaa liikunnan harjoittamisen, sitä parempi. Lääkäriltäsi voit tiedustella erityisesti Parkinsonin tautia sairastavien kanssa työskentelevää fysioterapeuttia sekä ylipäätään hyvinvointiasi tukevia harjoituksia ja elämäntapaohjeita.

## 3. Mistä löydän Parkinsonin tautiin erikoistuneen neurologin?

Parkinsonin tautiin erikoistuneilla neurologeilla on kattavampi tietämys taudista, joten hyvä on etsiä siihen erikoistunut neurologi, jonka kanssa voit yhdessä laatia juuri sinua varten ja oireisiisi sopivan hoitosuunnitelman. Parkinsonin tauti voidaan diagnosoida myös väärin, joten tässäkin mielessä käynti Parkinsoniin erikoistuneen neurologin vastaanotolla on tärkeää.

## 4. Mitkä muut terveydenalan ammattilaiset voivat tukea hoitoani neurologin lisäksi?

Monet Parkinsonin tautia sairastavat kokevat, että säännöllisten neurologikäyntien ohella on hyvä käydä säännöllisesti myös ravintoterapeutin, fysioterapeutin sekä puheterapeutin luona. Asiantuntijoita voi tiedustella Suomen Parkinson-liitosta [www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi)

## 5. Millaisia ovat tyypillisimmät Parkinsonin tautiin liittyvät oireet?

Parkinsonin tautia sairastavien oireet ovat hyvin yksilöllisiä. Siksi lääkäreiden on vaikea antaa yleispätevää vastausta oireista. Lääkärit voivat kertoa tyypillisimmistä Parkinson-oireista sairauden eri vaiheissa kuten liikehäiriöistä ja muista oireista, esimerkiksi masennuksesta ja ahdistuksesta.

### **FoxFeed Blog**

*Posted by Nancy Ryerson,  
April 21, 2015,  
[www.michaeljfox.org](http://www.michaeljfox.org) > Blog  
Suomeksi toimittivat  
Maaria Hänninen ja Anu Kivelä*



## Espoo

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

### Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18.

### Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.

Vertaistuen yhdyshlö: Seija Mustonen, puh. 050 538608, seija.mustonen@nic.fi  
Omaistuen yhdyshlö: Matti Tähkälä, puh. 050 5263813, matti.tahkala@welho.com

### Parkinsonjumbppa

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00.

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

### Keilailu

Tiistaisin klo 11.00 Tapiolan keilahallissa. yhdyshlö: Kyösti Saarhelo, puh. 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.parkinsonespoo.fi

## Helsingforsnejden

Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb är en samlingspunkt för personer med Parkinsons sjukdom och deras anhöriga. Vi försöker ge kamratstöd samt upprätthålla balans mellan "fakta och frid".

### Klubbmöten

Klubben samlas den andra tisdagen i månaden kl. 14-16.30 Mötesplats är Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 vån. (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda. Alla möten avslutas med stoltgymnastik.

### 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@kolumbus.fi  
Informator Jyrki Rostiala, 040 5695326, rostiala@gmail.com

## Itä-Helsinki

### Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme parillisten viikkojen perjantaisin klo 13.00 - 15.00, Mikaelinkirkolla, Kontula, Emännänpolku 1 (2 krs).

Vuoden 2018 ensimmäinen kokoonnumme on perjantaina 12.1.2018 ja huomioithan uuden kokoonnumispaiikkamme.

### Yhteyshenkilöt:

Sihteeri Tarja Fotiou, 050 4035530, tarja.fotiou@gmail.com

## Koillis-Helsinki

### Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ovat kuukauden ensimmäinen arki tiistai, klo 17-19 ja paikkana Malminkirkko Takkaahuone.

### Yhteyshenkilöt

Kerhonvetäjä Olavi Peltonen, 040-516 3247, olavi.peltonen@luukku.com  
Vesa Vähätalo, 0500-871 030, vesa.o.vahatalo@gmail.com

## Länsi-Helsinki

### Säännölliset kokoukset

Kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15 Munkkiniemen palvelukeskuksessa. Parillisina viikkoina ohjattua jumbppaa 20 minuuttia.

To 11.1. vuoden 2018 ensimmäinen kokoonnumme ja Jenni ohjaa jumbppaa.

To 18.1. Tuija Lassila anta kirjavinkkejä.

To 8.2. vuosikokous. Helmikuussa keskustellaan suun terveydestä.

Joka kerta kahvitellaan ja kerrotaan kuulumisia sekä pelataan pukkaa tai heitellään hernepusseja.

Tervetuloa!

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

### Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena@gmail.com  
Rahastonhoitaja Liisa Anttila, 041 549 1442, liisa.hylli@gmail.com

## Hyvinkää

### Säännölliset kokoukset

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

### Liikunta

Pukkaa viikoittain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa. Kuntosalijumbppaa fysioterapeutin ohjaamana viikottain perjantaisin klo 12-14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10. Tiedotamme toiminnasta Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

### Yhteyshenkilöt

Sihteeri Hilka Räisänen, hilka.raisanen@hotmail.com  
Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, 040 729 7035, leena.k.hyvarinen@gmail.com

## Keski-Uusimaa

### Säännölliset kokoukset

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

Kevätkausi 2018 alkaa ma 8.1.2018 vertaistukiryhmien (sairastavat ja omaiset) kokoonnummisella klo 15.30 - 17.00

Viertolan toimintakeskuksessa Timontie 4. Tammikuun kuukausitapaaminen heti perään samassa paikassa klo 17.00 - 19.00.

Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla [www.ku-parkkis.fi](http://www.ku-parkkis.fi)

Lisäksi kuukausitapaamisista ilmoitetaan edeltävän sunnuntain Keski-Uusimaa-

lehden "Yhdistykset toimivat"-palstalla ja Tuusulanjärven Viikkouutisissa.

### Yhteystietoja:

Puheenjohtaja Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183 755, sampo.sulopuisto@gmail.com  
Varapuheenjohtaja Seppo Nieminen, puh. 050 1814, nieminen03@gmail.com  
Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328, terhi.hero@hotmail.com  
Rahastonhoitaja Kaija Kuismin, puh. 040 5828 942, kaija.kuismin@gmail.com  
Vesijumbppa Terttu Latvio, puh. 0400 463 284, terttu.latvio@kolumbus.fi  
Vertaistukitoiminta Anja Roine, puh. 040 8233 872, anja.roine@gmail.com  
Keilavastaava Harri Åström, puh. 050 5310 108, harri.astrom@hotmail.fi  
Pukka ja Pelkkis Klaus Kosonen, puh. 050 3025 437, klaus.k@hotmail.com

## Kirkkonummi

### Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ovat lauantaan klo 10-13 Gesterbyn Nuorisotalolla. / Klubbmötena är på lördagarna i Gesterby Ungdomsgård, kl. 10-13. Osoite: Hevoshaansilta 4, Kirkkonummi.

Katso myös

[www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi](http://www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi)

### Liikunta

Salijumbppaa maanantaisin klo 11.30-12.30 Kirkkonummen uimahallilla ja keilailua torstaisin klo 10.30, Masalassa. Salijumbppa loppuu 18.12.2017 ja jatkuu 8.1.2017. / Salgymnastiken på måndagar, kl 11.30-12.30 i Kyrkslätt simhall, och bowling på torsdagar, kl 10.30 i Masalas. Salgymnastiken slutar den 18.12.2017 och börjar den 8.1.2017.

Muita liikuntaan liittyviä tietoja antaa liikuntavastaava Jyrki Höglund puh. 050 359 6568.

### 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

## Etelä-Kymi

Äänenhuoltoryhmä alkaa Viikarissa 27.1.2018 klo 13.

### Jäsen tapaamiset

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

Kevään ensimmäinen kokoonnumme on 10.1.2018 klo 15.30. Vieraana on hoitoalan yrittäjä Marika Lähde, ja hän esittelee erilaisia hieronta- ja hoitomuotoja.

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

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

Kevääksi suunnitellaan teatteriretkeä Lahteen katsomaan 'Love me tender'-esitystä.

Tuetun loman hakeminen on ajankohtaista maaliskuussa.

### Liikuntaa

Tiistaisin klo 13.45-15.15 jooga Kotkan Opistossa Karhulassa,

Keskiviikkoisin klo 10-11.30 keilailua Aittakorven keilahallissa. Keilaaen oltava paikalla klo 9.45.

Lisätietoja keilavastaavalta.

Torstaisin klo 10-11 Katarinan uimahallin 2. kerroksen jumppasalissa. Uimahallin sisäänkäyntimaksu.

Perjantaisin klo 10 - 11.45 Pukka Haminan uimahallin yläsalissa 5. krs.



## Toimisto joululomalla

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry on joululomalla 22.12.2017 – 7.1.2018 eikä toimistoissa ole silloin päivystystä. Kiitämme hyvästä yhteistyöstä, toivotamme rauhaa joulunaikaa ja onnea uuteen vuoteen!

## Parkkis-lehden aineistopäivät 2018

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

## Hallituksen kokouspäivät

Kevätkaudella 9.1., 6.2., 6.3., 10.4. ja 15.5.2018

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

Syyskauden päätöskerta on 18.12.2017 ja kevätkauden ensimmäinen 8.1.2018. Palloiluhallin salissa voi pelata maanantaisin eri pelejä rinnakkain, jumpata ja tanssia tai joogata klo 13.30 - 14.30. Jooga on helppoa, kevyttä, rentouttavaa ja virkistävää, ja se sopii hyvin aloittelijalle ja parkinsonia sairastavalle. Opettajana toimii jooga-opettaja Veikko Tarvainen. Joogan osallistumismaksu 5 euroa/kerta. Lisätietoja opettajalta puh. 040 778 4895.

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

## Vertaistukiryhmät

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

**Vertaistukiryhmä**, vetäjä Marja Pitkänen

Kokoontuu kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18:

22.1., 19.2., 19.3. ja 23.4.2018

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

Kahvitarjoilu

**Omaisten vertaistukiryhmä**, vetäjä Tuula Sarvas

Kokoontuu kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 16.30 alkaen:

31.1., 28.2., 28.3., 25.4. ja 30.5.2018.

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

Kahvitarjoilu

**Aivostimulaattorit-vertaistukiryhmä**

Kokoontuu kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 15-17:

15.1., 12.2., 12.3., 9.4., 7.5. ja 4.6.2018

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

Kahvitarjoilu

**Duodopa-pumput-vertaistukiryhmä**

Kokoontuu kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 15-17:

17.1., 14.2., 21.3., 11.4. ja 9.5.2018

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

Kahvitarjoilu



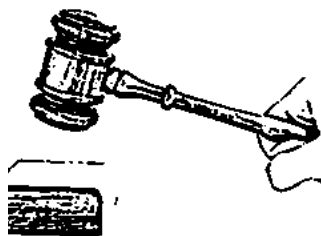
## Keilakisat Talissa torstaina 25.1.2018

UPY ry järjestää keilakisat torstaina 25.1.2018 kello 10 - 12.30 Talin keilahallissa, Huopalahdentie 28, 00350 Helsinki.

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

Pakollinen ennakkoilmoittautuminen sähköpostilla osoitteeseen upy.liikkuu1@gmail.com viimeistään torstaina 30.12.2017. Jokaiselle joukkueelle on ilmoitettava yhteyshenkilö. **Osallistumismaksu 20 €/henkilö**, joka kattaa osallistumisen, kengät ja pallon, maksetaan UPY ry:n tilille: **FI16 1501 3007 2011 69, viite 160120189, eräpäivä 5.1.2018.**

Tarkemmat ohjeet kerhoilta, Upyn nettisivuilta tai toimistosta.



## Yhdistyksen kevätkokous torstaina 15.3.2018

Yhdistyksen kevätkokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Käsitellään yhdistyksen toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastajien lausunto edelliseltä tilikaudelta.

- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä niistä toimenpiteistä, joihin yhdistyksen hallinto ja toiminnantarkastajien antama lausunto ehkä antavat aihetta.

- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 6.3. pidettävää kokousta.

Torstaina 15.3.2018 kahvitarjoilu kello 16.15 alkaen, kevätkokous kello 17.30 alkaen

Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Helsinki, Munkkiniemi

**Ilmoittautuminen** tarjoilun takia viimeistään maanantaina 7.3.2018 UPYn toimiston sähköpostiosoitteeseen upy.ry@kolumbus.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886.

## Kutsu Uusien iltaan ti 27.2.2018, klo 17 alkaen

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

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

## Kerhotoimijoiden koulutus ti 27.3.2018

UPY järjestää jälleen kerhotoimijoilleen koulutustilaisuuden. Koulutuksessa käsitellään ajankohtaisia kerhoasioita. Tarkemmat tiedot paikasta ja ajasta lähetetään lähempänä ajankohtaa kerhoille sähköpostitse.

## Parkiadiit, ma 14.5.2018

UPY ry järjestää perinteikkäät Parkiadiit Ruskeasuon Palloiluhallilla 14.5.2018, klo 9-15. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan kevään aikana kotisivuilla ja sähköpostitse kerhoille.

Happea ja hauskaa –virkistyspäivä, ma 21.5.2018

UPY ry:n keväistä virkistyspäivää vietämme jossakin pääkaupunkiseudun ulkoliikunta-paikoista. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan kevään aikana kotisivuilla ja sähköpostitse kerhoille.

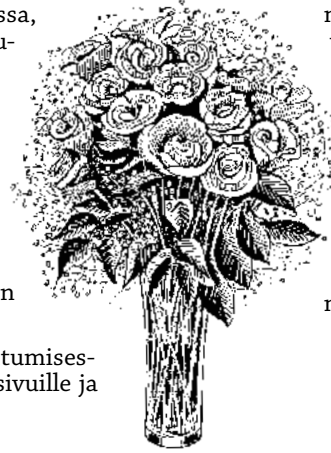
# Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

## UPYn 30-vuotisjuhlat perjantaina 13.4.2018

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry täyttää 30 vuotta. Juhlan kunniaksi järjestämme kaikille avoimen luentotilaisuuden 13.4.2018 kello 13 - 17 Meilahdessa Biomedicumissa isossa luentosalissa, Haartmaninkatu 8, 00270 Helsinki. Tilaisuudessa luennoi neljä professoria Parkinsonin tautiin liittyvistä aiheista. Päiväohjelma sisältää myös musiikkiesityksen ja väliaikatarjoilun.

Iltajuhla Sokos Hotelli Presidentissä, Eteläinen Rautatienkatu 4, 00100 Helsinki, alkaa vieraiden vastaanotolla kello 18.15 ja varsinainen juhla kello 19. Illalliskortin hinta on 65 euroa. Mahdollisen majoituksen jokainen varaa itse.

Tarkemmat tiedot luennoista ja ilmoittautumisesta tulevat kevään aikana yhdistyksen kotisivuille ja vuoden ensimmäiseen Parkkis-lehteen.



## Yhdessä eteenpäin sunnuntaina 21.1.2018

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen juhlavuosi alkaa sunnuntaina 21.1.2018 kello 16 Viikin kirkossa, Agrominkatu 5, 00790 Helsinki, järjestettävällä tapahtumalla, joka tuo esiin kerhojen, niiden jäsenten ja omaisten pyyteetöntä toimintaa. Illan tähtiesiintyjä on meille kaikille tuttu oopperalaulaja Jaakko Ryhänen.

Tilaisuudessa kuullaan ja nähdään musiikkia, puhetta, runonlausuntaa, videoita, laulua ja tanssia sekä Terveyskylä-verkkojulkaisun esittely. Lopuksi lauletaan yhdessä Ystävän laulu.

Ohjelman hinta on 20 euroa ja sillä tuetaan kerhojen Parkinson-työtä. Tilaisuuden on suunnitellut Oi-va-kerho yhteistyössä muiden kerhojen kanssa. Ohjelmia myydään kerhoissa ja paikan päällä.

|                                                   |                                                                                                                 |                                                              |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Borgå-Porvoo</b>                               | pj. Ritva Stråhlmann<br>Uusien yht.hlö Anita Korhonen                                                           | 040 577 3657<br>050 573 9365                                 | ritva.strahlmann@gmail.com<br>anitakorhonen@luukku.com                                                   |
| <b>Espoo</b>                                      | pj. ja rah.hoitaja Juha Venho<br>sihteeri Vesa Lentonen                                                         | 050 2100<br>040 507 4393                                     | juha@venho.fi<br>vesa.lentonen@gmail.com                                                                 |
| <b>Helsinki - itäinen</b>                         | siht. Tarja Fotiou<br>liik.vast. Pekka Tontti                                                                   | 050 403 5530                                                 | tarja.fotiou@gmail.com<br>pekka.tontti@kolumbus.fi                                                       |
| <b>Helsinki - koillinen</b>                       | pj. Olavi Peltonen<br>siht. Vesa Vähätalo                                                                       | 040 516 3247<br>0500 871 030                                 | olavi.peltonen@luukku.com<br>vesa.o.vahatalo@gmail.com                                                   |
| <b>Helsinki - läntinen</b>                        | pj. Leena Piispa-Ottelin<br>rah.hoitaja Liisa Anttila                                                           | 044 030 8017<br>041 549 1442                                 | piispa.leena@gmail.com<br>liisahylli@gmail.com                                                           |
| <b>Hyvinkää</b>                                   | siht. Hilikka Räisänen<br>tal.hoit. Leena Hyvärinen                                                             | 040 729 7035                                                 | hilikka.raisanen@hotmail.com<br>leena.k.hyvarinen@gmail.com                                              |
| <b>Keski-Uusimaa</b>                              | pj. Sampo Sulopuisto<br>vara pj. Seppo Nieminen<br>siht. Terhi Hero                                             | 045 2183 755<br>050 1814<br>040 742 8328                     | sampo.sulopuisto@gmail.com<br>nieminen03@gmail.com<br>terhi.hero@hotmail.com                             |
| <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                 | rainer.heinonen@saunalahti.fi<br>thl@elisanet.fi<br>ritva.hoglund@saunalahti.fi                          |
| <b>Etelä-Kymi</b>                                 | pj. Ritva Kallioniemi<br>siht. Marja Silvennoinen<br>liik.vast. Sirpa Tentke                                    | 044 042 2679<br>040 552 5110<br>050 524 8050                 | ritva.kallioniemi@kymp.net<br>silvemmarja1@gmail.com<br>sirpa.tentke@kymp.net                            |
| <b>Pohjois-Kymi</b>                               | pj. Jukka Heino<br>siht. Henriikka Pöri<br>liik.vast. Ismo Sinkkonen                                            | 040 075 4863<br>044 311 4210<br>040 573 9654                 | jukka.s.heino@gmail.com<br>parkinsonk.kouvola@gmail.com<br>ismo.sinkkonen@kymp.net                       |
| <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                 | pekka.leppanen2@gmail.com<br>masek@hotmail.fi<br>heikki.boos@gmail.com                                   |
| <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                 | harry.pyytkko@elisanet.fi<br>martti.terrihauta@pp.inet.fi                                                |
| <b>Vantaa Tikkurila</b>                           | Ari Kolehmainen                                                                                                 | 046 880 8433                                                 | heikki.henrikki@elisanet.fi                                                                              |
| <b>Helsingforsnejdens<br/>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 | christian.andersson@kolumbus.fi<br>henrik.pomoell@nic.fi<br>be.svensson@kolmbus.fi<br>rostiala@gmail.com |
| <b>Västra-Nyland</b>                              | pj. Bodil Siro                                                                                                  | 040 727 2310                                                 | bodil.siro@elisanet.fi                                                                                   |
| <b>OIVA-työikäisten<br/>kerho</b>                 | pj. Kaarina Malm<br>varapj. Sari Kukkonen<br>tiedottaja Jari Hämäläinen                                         | 050 341 4266<br>050 548 2732<br>040 556 5290                 | malmkaarina@gmail.com<br>sarikukk@gmail.com<br>oiva.kerho@gmail.com                                      |
| <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                 | anneli.vuoristo-salonen@luukku.com<br>upy.ry@kolumbus.fi<br>kristianaberg1@gmail.com                     |



## Yhteystiedot:

Puh.joht. Ritva Kallioniemi,  
puh. 044 042 2679,  
ritva.kallioniemi@kypm.net  
siht. Marja Silvennoinen,  
puh. 040 552 5110,  
silvemmarja1@gmail.com  
liik.vast. Sirpa Tentke, puh. 050 524  
8050, sirpa.tentke@kypm.net

## Pohjois-Kymi

### Säännölliset kokoukset

Toimitila Veturi, Pohjola-talo, 2.krs,  
Kauppamiehenkatu 4, 45100 Kouvola

### Liikunta

Joulutauon jälkeen liikuntavuorot  
alkavat jälleen 12.1.2018.

Ma, ti ja to klo 12-14 kävelyvuoro  
jäähallin ylätasanteella, Topinkuja 1,  
Kouvola

Ma klo 9.15-10.15 ohjattu  
kuntosaliryhmä Haanojan Haali

Ti klo 10.45-11.30 liikkuvuus  
ja venyttely, Haanojan Haali,  
erityisliikunnanohjaaja Johanna  
Partanen/Liikuntatoimisto

Ti klo 10-17 keilaus, Kuusankosken  
keilahalli, hinta 10€/kerta

To klo 12.30-13.30 kuntosali,  
Haanojan Haali, vertaisohjaaja Tarja  
Toivonen, puh. 045 260 1880

Pe klo 14.30-16 sisäcurling ja pukka  
Lyseon palloiluhalli, Kouvola,  
vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen,  
puh. 040 573 9654

Katso muut vertaisohjatut  
liikuntaryhmät:

www.kouvola.fi/liikunta/  
liikuntaryhmät/vertaisohjattuliikunta  
tai hae paperinen esite esim.  
kirjastosta tai hyvinvointipisteestä.

Katso myös Kouvolan Sanomat  
järjestöilmoitus su ja ti sekä  
kotisivuiltamme:

pkparkinson.wordpress.com

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

### Yhteyshenkilöt:

kerhonvetäjä Jukka Heino  
0400 754 863, jukka.s.heino@gmail.  
com

sihteeri Henriikka Pöri 044 3114210,  
parkinsonk.kouvola@gmail.com

liikuntavastaava Ismo Sinkkonen

040 573 9654,  
ismo.sinkkonen@kypm.net

## Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset  
ovat joka kuukauden toinen torstai  
klo 14.00 Lounaskahvila Punakaneli,  
Suurlohjankatu 21-23 A, Lohja.  
Tervetuloa tutustumaan,  
keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!  
Suositut jumppamme jatkuvat Lohjan  
Lukion Peilitalissa keskiviikkoisin klo  
16.00 - 17 (sisäänkäynti sekä F- ja G-  
rappujen puolelta).

### 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

Toistaiseksi Oiva-kerholla ei ole säännöllisiä  
kuukausitapaamisia vaan tiedotamme  
tapahtumista ja tapaamisista erikseen. Ilmoittaudu  
yhteyshenkilölle ja liity Oivan postituslistalle,  
niin saat ajankohtaiset tiedot kokoontumisista ja  
tapahtumista. Voit myös soittaa puheenjohtajalle ja  
kysyä toiminnasta.

### Säännölliset viikkotapahtumat

torstaisin, klo 13-16, biljardi, Soukan  
palvelukeskus, Soukankaari 7, 02360 Espoo

### Yhteyshenkilöt

Kaarina Malm, puheenjohtaja 050 3414 266

Sari Kukkonen, varapuh.johtaja 050 5482732

Jari Hämäläinen, tiedottaja 040 5565 290

sähköposti oiva.kerho@gmail.com

## Porvoo/Borgå

### Säännölliset kuukausitapaamiset

ovat aina kuukauden kolmantena maanantaina  
klo 15.00-17.00 Suomalaisen seurakuntakodin  
pikkusalissa, Lundinkatu 5  
Porvoo, käynti pihan puolelta. Paikan vaihdoksista  
ilmoitetaan erikseen.

Tapaamisissa aina kahvi-/teetarjoilu. Tervetuloa  
kaikki omat ja muidenkin kerhojen jäsenet.

Säännöllinen Parkinson-jumppa entiseen tapaan  
uimahallin liikuntasalissa, keskiviikkoisin klo  
15.00-15.45, ohjaajana Miia Heikkilä. Maksu  
suoritetaan uimahallin kassaan.

Sulkaapalloa mahdollista pelata joka tiistai ja  
torstai Kokonhallilla klo 10.00-11.00 Jääkiekkotie  
3.(maksuton, ei ohjattu toiminta!)

Boccia /pukkaa tiistaisin klo 8.00-10.00 ja  
perjantaisin 12.00-14.00

(maksuton, ei ohjattu toiminta)

Ma 18.12.2017 Perinteinen joululounas, tällä  
kertaa opetusravintola Iiriksessä, Aleksanterinkatu  
20, Porvoo. Huom. klo 13.00 - 17.00. Lucia neito  
seurueineen ilahduttaa lauluillaan ja joulupukkikin  
pistäytyy iltapäivän aikana. Ota vähän käteistä  
mukaan sekä pieni joululahja. Tervetuloa kaikki  
jäsenet, puoliset ja ystävät virittämään joulun  
aikaan.

Ma 15.1.2018 Keväkauden avaus

Su 21.1.2018 "Yhdessä eteenpäin!" Uudenmaan  
Parkinson-yhdistys ry

30 vuotta -tapahtuma Viikin kirkossa, klo 16.00  
(kesto n.1 tunti), Agronominkatu 5, Helsinki.  
Ohjelma on 20€, joita saa Ritvalta ja järjestäjänä  
Oiva-kerho. Oopperalaulaja Jaakko Ryhänen  
esiintyy. Ilmainen yhteiskuljetus.

La 17.2.2018 Ystävänpäivän tanssiaisat  
Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n kerhojen  
jäsenille. Tanssikoulu Fiesta Flamencan tiloissa  
Helsingin Punavuoressa. Ilmainen yhteiskuljetus.  
Tarkempi ilmoitus myöhemmin.

Ma 19.2.2018 Björn Holmström kertoo Lapin  
matkoistaan kuvin ja sanoin, jos aikaa jää lauletaan  
yhdessä.

Ma 19.3.2018 Järjestösihteeri Ilari Huhtasalo  
Suomen Parkinson-liitosta vastaa teitä  
askarruttaviin kysymyksiin, avustaa kuntoutus  
ym.kurssien haussa.

Ma 16.4.2018 Kevätretki Hommanäsin kartanoon.  
Ilmainen yhteiskuljetus.

Ma 14.5.2018 UPY:n järjestämät Parkiadit  
Ruskeasuolla Helsingissä.

Parkinson-kerhojen väliset pelkis ja pukka  
kilpailut. Ilmainen yhteiskuljetus.

Ma 21.5.2018 UPY:n järjestämä kerhojen  
yhteinen liikunta- ja virkistyspäivä.  
Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Ilmainen  
yhteiskuljetus.

### Porvoonseudun Parkinson-kerho- yhteystiedot / Kontakt

Puheenjohtaja/Ordförande Ritva Stråhlmann

Välikatu 14 A. 06100 Porvoo, ritva.

strahlmann@gmail.com, puh.040-5773657

Rahastonhoitaja/Skattmästare Berit Eriksson

Martavägen 6 - 14 AS 5, 06100 Borgå

Uusien potilaiden yhteyshenkilö/

Kontaktperson för nya patienter Anita

Korhonen

puh. 050-5739365, soita mieluiten klo 14

jälkeen/ring efter kl 14, anitakorhonen@

luukku.com

## Vantaa Myyrmäki

### Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona  
klo 15.00 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 arkitiistaisin  
klo 16.30-19 Simonkylän palvelutalossa ja sen  
päivätoimintatilassa, os. Simontie 5, 01350  
Vantaa.

12. joulukuuta laulamme joululauluja ja  
ainakin torttuja ja pipareita on tarjolla.  
Joulun jälkeen näemme seuraavan kerran  
9.1.2018. Tarjolla pukka-peliä ja tietokilpailu.

### 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 joka kuukauden  
viimeisenä tiistaina klo 12 - 14.

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

# Toimitus vaihtuu

Tämä Parkkis-lehden numero päätää kolmivuotisen kauteni lehden ohjaksissa. Ensi vuonna Parkkisella on uudet tekijät. Toivotan heille, Parkkis-lehdelle ja teille kaikille lukijoille kaikkea hyvää!

Kolme ja puoli vuotta sitten aloin kulkea säännöllisesti Helsingin Pikku Huopalahteen Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimistoon. Siinä kävelymatkani varrella, Paciuksenkaaren päässä eräs erikoinen talo kiinnitti huomiotani. Juttelin siitä muidenkin kanssa, mutta kukaan ei tiennyt sen enempää tästä kiinnostavasta erikoisuudesta.

Viime kesänä asia selvisi! Kävin Helsingin Narinkkatorin Laiturilla tutkailemassa Eliel Saarisen Helsingin näyttelyä. Talon kuva löytyi sieltä: Eliel Saarisen vuonna 1915

suunnittelema muuntamorakennus.

Kuva on tallennettu yli 40 000 Helsinki-kuvan kaikille avoimeen arkistoon ja ne löytyvät netistä. Niitä voi selailla, yleensä myös ladata ja käyttää ilmaiseksi tai niistä voi tilata maksullisia kuvatuotteita.

Helsinki-kuvien arkiston osoite on [www.helsinkikuvia.fi](http://www.helsinkikuvia.fi)

Lopuksi vielä paljon toivotuksia.

Oikein antoisaa itsenäisyyspäivää, maistuvia ja mukavia yhteisiä satavuotiskahvihetkiä ja tätä Suomi 100 -vuoden loppua!

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!

**Anu Kivelä**



Paciuksenkaari 3, Eliel Saarisen piirtämä muuntamorakennus vuodelta 1915, kuvannut Kari Hakli 1980



Isä antoi pojalleen etunimeksi Kunto.

Naapuri tietysti uteli, miksi tällainen nimivalinta.

- Siksi, että kun tulen firman pikkujouluista yöllä kotiin, niin naapurit sanovat: tuolla menee Kunnan isä!



Lääkäri katsoi potilastaan syvälle silmiin ja sanoi vakavana:

- Pelkään, että teillä ei ole elinaikaa montakaan kuukautta.

- Mitäs pelkäämistä teillä tässä on?!



Matti meni hienoon ravintolaan ja tilasi kalakeiton.

Saatuaan laskun hän huudahti tarjoilijalle:

- Kalakeitto 25 euroa! Miten se on mahdollista?

- Se on kultakalakeittoa.



Aidinkielen tunnilla opettaja antoi esimerkin.

- Pekka, jos sinä laulat niin sanot "minä laulan".

Miten sanot kun vierustoverisi laulaa?

- Lopeta heti! vastasi Pekka.



Antti muisteli naapurilleen menneitä aikoja:

- Minä olin nuorin kahdeksasta lapsesta ja jouduin aina käyttämään sisarusteni vanhoja vaatteita.

- Mitäs kummaa siinä on. Niinhän perheissä on tapana.

- Olin perheen ainoa poika!



Asiakas ravintolassa:

- Tarjoilija tämä viini on sakkaista.

- Anteeksi, mutta se ei ole mahdollista. Antakaas kun katson.

Ahaa, mitä minä sanoin. Se johtuu siitä, että lasi on likainen!



Laihialaiselta kysyttiin mielipidettä laihialaisvitseistä.

"Kyllähän ne hyviä ovat, mutta niitä tulisi käyttää vähän säästeliäämin."





## Virtuaalista hajuaistia

**T**ämä kaikki juontaa ajalta, kun oma ongelma ilmeni pari vuosikymmentä sitten. Silloin vuonna 1996 virtuaalisesta ajattelusta ei tiedetty oikein mitään.

Mietin mikä on virtuaalisen hajuaistin todellisuus ja miten se toimii, jos hajuaistia ei ole ollenkaan? Tuoksua on monenlaisia ja sieltä alitajunnasta se aistimus edelleen nousee, vaikka olenkin kaikkien hajujen ja tuoksujen tuntemisesta vapaa.

Itse jos keität, vaikka tervastulilla erämaassa nokipannukahvit, tunnet kaikki tuoksut. Ne tuo esiin näköaistisi niin kuin muistakin tuoksuista. Ne tulevat sieltä menneestä elämästä, kaikki perustuu aistiesi ja muistisi säilyttämiin tallenteisiin.

Teimme kauan sitten kokeen ystäväni kanssa. Hän otti tervaa, maalasi yhden laudan ja kysyi, mikä tuoksu tulee mieleen tästä? En haistanut mi-

tään. Sitten hän toi tervapurkin näyttille. Heti nähdessäni sen, tuli tuoksut siitä ja muistui mieleeni, kuinka venettä tai aitaa tervattiin. Kaverini teki sitten pyynnöstäni uuden kokeen. Sain anista, suklaata, pähkinää, ruisleipää ja erimakuista mehua, juustoja ja vaikka mitä. Kaikista tuli lapsuus tai nuoruuden ajalta jotakin huomionarvoista mieleeni - etenkin tuoksut lapsuudenkodista. Eräreissut ympäri maata ja niiden tuomat muistot tuoksuineen myös heräsivät eloon. Tunsin kuin Lappikin antaisi omansa. Voimakkaana tunsin Jäämeren erilaisuuden tuoksuineen, jopa pitkät matkat ja pysähdykset, hyvien pullien, sämpylöiden tuoksut kuten eri lailla maustettujen kalojenkin. Nuoruuteni Tammisaaren kalastusreissut, merenrannan kaislikot - elin kaiken uudelleen. Näköhavaintojen ja muistojen kautta sai kaiken esiin,

huomasin sisävesien ja meren tuoksuissa selvät erot. Reissuilla Kirkkoniemessä tai Viipurissa oli omanlaisensa tuoksut.

Olen kysellyt moneltakin parkkislaiselta vastaavia kokemuksia. Moni oli huomannut saman, mutta luuli, että hajuaistit ovat kunnossa, ehkä olivatkin, sitä en tiedä. Itse ainakin nyt tiedän, että näköaistini antaa muistoilleni suuren merkityksen. Keikkamatkoiltani Esson yöbaareista ja eri tapahtumista on jäänyt erilaisia tupakantuoksua ja tapahtumia mieleeni. Olen todennut, että jokaiseen liittyy jokin muisto ikään kuin virtuaalisesta todellisuudesta. Virtuaalinen todellisuus on minulle todellisuutta. Ainakin sitten, että voin löytää tuoksut ja antaa tuoksujen nimille jonkin kaukaisen muiston.

**risto**



Taustalla kirjailijat Eeva Sollo, Timo Montonen ja Martti Leppänen.



Naisenergiaa: Maisa Hakamäki, Eeva Sollo ja Anu Jänis.

## Kirjasalongissa

Perjantai-iltapäivänä 17.11. kokoontui mukava joukko parkkisiväkeä yhdistyksen toimistoon kirjallisuuden äärelle. Tuotantoaan esittelivät kirjailijat Martti Leppänen, Timo Montonen ja Eeva Sollo.

**T**imo Montonen avasi tilaisuuden. Hän totesi, että työikäisten Oiva-kerho on jo järjestänyt jokusen kirjasalongin ja lisää järjestetään, kun tarvetta on. Nyt salonki järjestettiin lahtelaisen sisarkerho LaParkin hyväksi.

Avaussanoissaan Timo pohti Parkinsonin taudin pysäyttävää vaikutusta. Lisääntykö luovuus ja luova toiminta taudin, pysähdyksen vai lääkkeiden vaikutuksesta? Vai kasvaako rohkeus? Olemmeko vain valmiimpia häpäisemään itsemme? Rohkeasti vain kokeilemaan – heittäytyminen kannattaa!

Tilaisuudessa julkaistiin Martti Leppäsen toinen teos: Miksikirja. Siinä on Martin hienovaraisia mieltelmiä asioista, jotka ovat jääneet askarruttamaan, kuten valta ja valkankäyttö tai elämän jatkuminen. Aikaisemmin Martti on julkaissut aforismejaan nimellä Ollaan ihmi-

siksi. Se oli eräänlainen ehdotus elämälle. Nyt Martti vitsaili, että kolmas kirja on sitten varmaan Jämmät.

Timo Montonen kertoi kirjailijanurastaan ja esitteli kirjojaan. Ennen diagnoosia hän julkaisi kaksi kirjaa kahdenkymmenen vuoden aikana, Parkinson-pysähdyksen jälkeen kaksikymmentä kirjaa kymmenessä vuodessa. Viimeisen vuoden aikana hän on julkaissut kolme pientä kirjaa. Näistä yksi on Tiellä, romaani vapaaehtoistoiminnan miehestä.

Timo Montonen on pitkään opettanut kirjoittamista ja pitänyt myös parkkilaisille blogikursseja. Hän pohti sitä, miksi kirjoitetaan. Tehdäänkö sitä kirjoittamisen takia, että voidaan jäsentää asioita vai lukemista varten?

Kolmantena kirjailijana esittäytyi Eeva Sollo Lahdesta. Hän

kertoi kirjoittaneensa aina, mutta julkaisseensa ensimmäisen kokoelmansa sen jälkeen, kun oli käynyt Timon kirjoituskurssin. Eeva aloitti Parkinson-kerholaisena Oivan riveissä, mutta ryhtyi sitten puuhaamaan ja perustamaan työikäisten kerhoa eli LaParkia Lahden seudulle.

Eeva on kirjoittanut pitkään blogia ja julkaissut kaksi kirjaa. Sivujuonteena Parkinson sisältää juttuja ja runoja Parkinsonin tautia sairastavan työikäisen elämästä. Wäy on kuvauksia arkirakkaudesta. Tällä hetkellä Eeva valmistelee suuraiheista kirjaa.

Tilaisuuden lopuksi kuulimme kirjojen julkaisemisesta omakustanteina, sähköisistä julkaisuista, hinnoista, apurahoistakin.

Tietysti keskusteltiin LaParkista ja Oivasta, yhdistys- ja kerhotoiminnasta yleensä, Parkinson-yhteisöstä:

Meidän pitää puhalttaa yhteen hiileen!

**ak**

*Kirjasalongin kaikkien kolmen kirjailija teoksia voi tilata esimerkiksi niiden kustantajan Books on Demandin eli BoDin verkkosivuilta [www.bod.fi](http://www.bod.fi)*



# Matka Pärnuun



Sähköpostissani viesti; vielä pari paikkaa vapaana ... hm ... kylpylämatka Wasa, Pärnu 26.9.2017 – 1.10.2017, täyshoito ... ohjelmassa mm. Pertti Metson muistokeilailu ... hienoa ... matkanjärjestäjinä Sepot Keski-Uudeltamaalta ja Hollolasta.

Päätin heti tarttua tilaisuuteen. On hyvä välillä irtaantua arjesta. Se onnistuikin yli odotusten: Meitä oli vähän yli 90 matkallelähtijää, joista kolmissenkymmentä saman polun tallaajia. Vertaistukea saatavilla, jos olisi tarvetta, turvallinen olo.

Majapaikkamme oli pitkät ja arvokkaat perinteet omaava, kaunis ja kodikas Taasturavi & Hotell-Wasa eli Kuntoutuskeskus ja hotelli-Wasa - suosittu lomakohde rantakaupunginosassa, puiston varrella. Asetuimme taloksi, ystävällisen henkilökunnan avustuksella.

Aamuohjelma alkoi kello 7.00 sauvakävelyllä. Matkanjohtajat Seikku ja Seppo olivat aina seurani - luksusta, turvallista. Sitteen aamupalalle ja kiireesti hoitoihin. Käsille paraffinihoitoa, jaloille mangneettihoitoa, selälle ja sielulle



## MATKA PÄRNUUN 26.9.2017

*Vielä eilen en tiennyt, mitä nähdä saan tänään,  
mitä tuntea saan, mitä kokea saan.  
Sain nähdä kauniit talot, upeat puistot,  
vanhat mahtavat tammets ja petäjät.  
henkeäsalpaavan ulapan, sinisen taivaan,  
kimaltavan meren auringon paisteessa.  
Näin valkoisen hiekan jalkojeni alla,  
kuka muu on tässä astellut, minne jäljet johtavat?  
Voin kuulla puiden huminaa, elettyä elämää,  
vuosisatojen historiaa.*

*Vielä eilen en tiennyt kenet kohdata saan,  
kuka tielleni eksyy, kenen kanssa kaiken jaan.  
Tänään tiedän ja olen onnellinen.  
Niin paljon kaunista ja hyvää, niin  
monta uutta ystävyysttä syvää.  
Tämän kaiken sain nähdä, tuntea  
ja kokea matkalla Pärnuun.  
En ollutkaan kuuro, en sokea,  
vaan elävä ihminen ja  
siitä olen kiitollinen.*

**Ritva Stråhlmann**



ihanaa hierontaa taitavin vahvoin käsin. Jännitysniskat ja -hartiat pehmenivät, kipupisteet kaikkosivat ja mieli oli rento ja avoin.

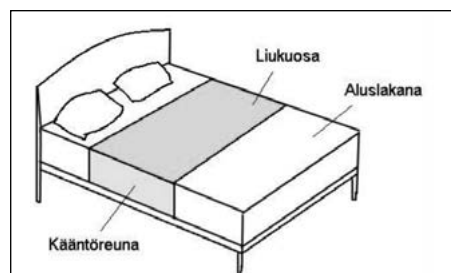
Iltaisin oli Maisan ja Seikun tietovisat, yhteislaulua Sepon vetämänä ja Seppo-Juhanin tanssiaiset tai lauluharjoituksia ja karaokebaari Aleksissa Sepon seurassa. Sinne menisimme, taksikin oli jo tilattu. Uusia huimia kokemuksia, piti uskaltaa, rohkeasti heittäytyä mukaan ja se kannatti. Me osasimme laulaa ... Tämä täytyy muistaa kotanakin, hausalla tavalla voit harjoittaa ääntäsi, joka niin herkästi pyrkii jäämään jonnekin.

Viimeinen ilta, saimme käyttöömmekäuniin erkkerihuoneen, näköala puistoon, suuri kynttelikkö pöydällä, kuohuviinilasit kimaltavat, pientä naposteltavaakin tarjolla, mieli haikeana, onko jo viimeinen ilta ...

Minun oli pakko kirjoittaa kiitokseksi Seikulle, Sepolle ja kaikille ihanille vertaisille ...

Lämmin kiitos upean, virkistävän matkan järjestäjille Sepolle ja Seikulle.

### Ritva Stråhlmann



## 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 5,60 euroa/yksi lakana, 8,20 euroa/kaksi lakanaa jne. Postitusmaksua ei tule, jos lakanat noudetaan toimistosta, puhelin 050 359 8886.

# Apuvälinemessuilla Tampereella

## Esittelijänä

Messuille, ständille, esille, puhumaan ohikulkijoille, herättelemään kiinnostusta tuotetta kohtaan... Miten käy, olenko vakuuttava, osaanko asiani, saanko kuulijan kiinnostumaan ja ennen kaikkea näkemään tuotteen samoin kuin minä? Vähän jännittää, jaksanko, iskeekö väsy ja tärinä, olenko parhaana paikalla, liikunko lainkaan, kulkeeko edes puhe!

Tuote, joka nyt on esillä, on rollaattori-pyörätuoliyhdistelmä. Olen maahantuojan pyynnöstä esittelemässä sitä. Sama apuväline, joka meillä oli Amerikan-matkalla mukana. Tunnen tuotteen, olen kirjoittanut käyttökokemuksista matkan ajalta, omia näkemyksiäni sen eduista ja huonoista puolista, tehnyt yhteenvedon sen ominaisuuksista. Silti epäilyttää.

Kun ensimmäiset kävijät pysähtyivät paikalle, ei ollut ollenkaan vaikeaa sanoa sanottavaansa. Monet olivat hyvin kiinnostuneita, niinhän sitä kuuluukin olla, kriittikkiä toki tuli, aivan oikein, toiset vilkaisivat ohimennen, jotkut kuuntelivat vain hetken. Ja toki apuvälinettä myös kokeiltiin. Aloin löytää sisäisen markkinointimiehen itsestäni.

## Tuttuja, keskustelija, pressin kanssa liikkeellä

Tokihan messuilla tuttuihin törmää. Oli mukavaa vaihtaa kuulumisia. Näistä keskustelutuokioista saattaa olla apua, kun mietitään soveltavaa liikuntaa ja liikunnan apuvälineitä meille parkkiksille. Juttua piisasi myös näytteilleasettajien kanssa.

Torstaina tapasin liiton tiedottajan Arja Pasilan, ja hänen kanssaan juttelimme pääasiassa liikun-

nasta ja kuntoutuksesta. Lauan-taina kiertelimme yhdessä oman Parkkis-lehtemme Kivelän Anun kanssa. Sain olla mallina kokeilemassa yhtä sun toista välinettä, kun Anu hääri kameran kanssa.

Messujen parasta antia on nähdä erilaisia ratkaisuja ja apuvälineitä, joiden olemassaolosta ei ole tiennytäkään. Täällä apuvälineitä pääsee kokeilemaan ja niistä voi antaa palautetta saman tien. Kokeillessa huomaa, miltä käyttö tuntuu ja saa hyvän opastuksen. Monien tuttujen apuvälineiden ominaisuuksia on myös paranneltu, kehitys alalla on huimaa.

## Apuväline on käyttöesine

Apuvälineet koetaan usein välttämättömänä pahana: Nyt olen jo niin huonokuntoinen, että en pärjää itsekseeni. Kuitenkin apuvälineet on nimensä mukaisesti suunniteltu olemaan avuksi. Apuvälineen tarkoitus on mahdollistaa tekeminen. Seisomatuen avulla esimerkiksi pukkapallon heittoon saa tarkkuutta ja voimaa, kun ei tarvitse keskittyä tasapainon ylläpitoon ja seisomiseen. Kaatumisen riski pienenee ja itse pelisuoritukseen voi keskittyä paremmin, pelaamassahan tässä oltiin.

Apuväline herättää usein jollain tapaa ankeanharmaan kuvan. Ja totta tosiaan, näin välillä onkin! Designiä, uusia materiaaleja ja värisävyjä esiin!

Tietoa apuvälineistä pitäisi saada enemmän ja niitä pitäisi päästä rauhassa kokeilemaan. Sellaisiakin välineitä kannattaa kokeilla, joita ei vielä tarvitse. Vaan mistä sen etukäteen tietää, millaisia apuvälineitä täytyy joskus hankkia ja mitkä sitten sopivat parhaiten omaan käyttöön. Mutta missä ja helposti, siinäpä se.

Jatkuu sivulla 20

Apuvälinemessuilla  
Tampereella

Jatko sivulta 19

## Mitä voisi olla? Tää onko utopiaa?

Miten olisi Apuvälinepuisto, samaan tapaan kun lapsille on aktiivisuuteen innostavia sisäpuistoja. Täällä Apuvälinepuistossa sitä vain huristeltaisiin sähkömopolla, kierrettäisiin rollaattorirataa, kekelletäisiin seisomaan nousemisen nopeutta erilaisten nousutukien avulla... Lisäksi tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia, erilaisia portaita kavuttavaksi ja akkuavusteisia polkupyöriä niin kaksi- kuin kolmi- pyöräisenä, myös tandem-malleja. Ja kokeilemani terapiaseinä, olisi mielestäni ihan ehdoton. Se on suomalainen tuote, jonka avulla voidaan harjoittaa tasapainoa, liikuvuutta ja lihaskuntoa eritasoisilla ohjelmilla. Siinä on myös terapiaosio, jota käytetään fysioterapeuttin ohjaamana ja se sopii pyörätuolia käyttävillekin. Mitä muuta siellä voisi olla? kiinnostaako hullu idea ketään ja miten tämän voisi toteuttaa?

**Kaarina Malm**

# Messutuliais

Apuväline ja Liikuntamaa järjestettiin Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa 9.-11.11.2017. Kolmen päivän aikana tapahtumassa oli mukana yli 200 näytteilleasettajaa ja yli 14 700 kävijää. Teemana oli: Tehdään yhdessä yhdenvertainen Suomi! Seuraavat apuvälinemessut ovat Tampereella 7.-9.11.2019.

**S**ain Oiva-kerhon Kaarina Malmilta kutsun Tampereen Apuvälinemessuille. No, sinne sitten! Yhdessä Kaarinan kanssa kiertelimme näyttelyhallia. Messut olivat mielenkiintoiset ja monella tavalla antoisat. Sieltä sai tietoa, näki ja voi kokeilla erilaisia tuotteita, kuunnella esitelmiä, kokea viihdyttäviä esityksiä tai tutustua uusiin liikuntalajeihin. Rautatieasemalta oli ilmainen bussikuljetus messuille ja takaisin ja kuljettaja oli erittäin avulias. Olisin viihtynyt Pirkka-hallissa pidempään kuin olin suunnitellut. Kahden vuoden päästä sitten uudelleen!

Messuilla oli tuotteitaan esittelevien yritysten lisäksi suuri määrä eri järjestöjä, jotka esittelivät toimintaansa. Liikuntamaa oli varattu

eri liikuntalajeille ja niitä järjestäville tahoille. Vammaisurheilu VAU oli näkyvästi esillä. "Kelaa kuin Tähti!" Paikan päällä pääsi golfaamaan, keilaamaan, puhallustikanheittoon, avustettuun lumilautailuun, tuolisählyyn, kelkkajääkiekkoon, koripalloon tai rugbyyn.

Eniten aikaa käytimme eri tuotteisiin tutustumiseen. Niitä oli tietysti laidasta laitaan kamelinkarvahousuista lymfakäsineisiin ja puisista kuminauha-koronapeleistä tietokoneavusteisiin tasapainopeleihin. Poimin esiin joitakin kiinnostavia tuotteita ja sain Kaarinan valokuvamalliksi.

Diagnostican esittelijät kertoivat tulollaan olevasta, vapinan korjaavasta tasapainolusikasta. Esillä heillä oli iloisenvärisiä Gymba-aktivointilautoja seisomiseen. Laudalla seisten työskenneltäessä ollaan koko ajan liikkeessä, aineenvaihdunta ja verenkierto vilkastuu ja keskittymiskyky paranee. Tuote on suomalainen ja siitä on jopa Suomi 100-versio, joka on kuvassa.

Pyörätuoleja oli paljon, jopa kahden istuttavia pyörätuolimojoja. Rollaattoreita oli myös esillä runsaasti. Eroa oli käyttötarkoituksessa, koossa, painossa ja ulkonäös-



**PÄHKINÖITÄ  
ILTOJEN  
ILOKSI**

**Vastaukset:**

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







sä. Tuntui muuten, että rollaattorit suunnitellaan yleensä jo kasaan tai kumaraan painuneille senioreille. Keski-ikäisen ja kookkaan käyttäjän olikin jo vaikeampi löytää sopivaa ”mersua” tai ”foordia”.

Algol Trehabin osastolla oli rollaattorien vieressä toimistotuolin näköinen erikoissuunniteltu, muunneltava työtuoli Real 9000 Plus. Se oli pehmustettu, ergonominen, monella tavalla säädettävä ja muunneltava: Alla oli pyörät, mutta myös käsijarru ja istuimen sai kallistumaan, niin että istuutuminen ja nouseminen kävisi helposti. Tuntui hyvältä ratkaisulta tietokoneen ääreen, keittiöön tai harrastamiseen.

Puhlan osastolta löytyi helposti puettavia vaatteita. T-paidat ja mekot olivat löysiä ja pukemista helpotti takana oleva halkio. Herroille oli tarjolla neuloksesta valmistettu valkoinen kauluspaita. Kauniiden vaatteiden vieressä oli tämän vuoden hitti: ruokailuesiliina tai siis pitkä, sylinkin suojaava ruokalappu – kätevä apuväline juhlapäivällisille ja kakkukahveille. Kuvassa näet herran ja daamin ruokaesiliinan Kaarinan ja Puhlan edustajan yllä.

Respectan osastolta löytyi Handy Bar –nousutuki. Tästä tukevas- ta kahvasta on iso apu autoon ja sieltä pois noustaessa. Kapine su- jautetaan autonlukon vastakap- leeseen. Muulloin sitä voi säilyttää oven tavaralokerossa. Se sopii lähes



kaikkiin autoihin ja sitä voidaan käyttää myös ikkunavasarana ja turvavyöleikkurina. Kuvassa pu- nainen tuki mustassa autossa.

Salon polkupyörätehtaan Tup- lapotku-osastolla oli monenlaisia kestäviksi kehuttuja kulkupelejä potkulaudoista sähköpyöriin. Mei- tä kiinnosti kolmipyöräinen malli. Punaiseksi maalattu oli nimetty Juliaksi ja sininen Romeoksi. Kaa- rina kokeili.

BS-Bil oli paikalla esittelemässä senioriajoneuvojaan. Suurta hu- miota keräsivät kaksipaikkaiset Premium-sähkömopot, jotka näyt- tivät pieniltä autoilta. Kuvan pu- nainen ajoneuvo oli Kaarinan mie- lestä hiukan ahdas, mutta kuvassa takana näkyvä puna-valkoinen oli tilavampi ja muutenkin runsaam- min varusteltu.



Kotihissi toi näytille suoriin tai kaareviin portaisiin asennettavia is- tuinhissejä. Ihastuimme kaarevien portaiden putkihissiin. Pientalojen portaot tekevät varmaan useammin mutkan kuin ovat suoria. Tämä his- si taipuu myös kapeaan, noin kuu- sikymmentä senttiä leveään tilaan. Niitä onkin asennettu paitsi kotei- hin myös kerrostalojen rappukäy- täviin ja mökkien parville johtaviin portaisiin. Kaarina ajatteli vanhoja omakotitaloja, esimerkiksi pääsyä kellareissa oleviin saunoihin. Hän hyppäsi kyytiin. Kaaria kulkeva his- si on tietysti kalliimpi kuin suoraan nouseva. Apua kustannuksiin voi saada lääkinnällisen kuntoutuksen kautta.

**ak**





Juhlapöydässä meitä oli yli 70.

# Pohjois- Kymen kerho täytti 25 vuotta

Juhlaväki kokoontui hyvissä ajoin ennen kello 14 kauniiseen, Kymijoen varrella olevaan Ravintola Koskelaan. Kymin entinen toimihenkilöklubi palvelee nykyään viehättävänä lounaspaikkana ja oivallisena juhla- ja kokouspaikkana. Kerhomme puheenjohtaja Jukka Heino toivotti jo ovella meidät tervetulleeksi ja varapuheenjohtaja Hannu Hohti taas tervetulleeksi juhlapöytään. Nostimme seisten kuplivan onnittelumaljan. Juhla alkoi kanttori Mari Lehtisen pianonsoitolla.

**M**onon kerhomme jäsenen neurologi, asiakkuusylilääkäri Matti Nikkanen piti mielenkiintoisen juhlapuheen, josta kävi ilmi, että hän on kaikkina näinä vuosina osallistunut lukuihin yhteisiin tapahtumiin, seurannut ja myös ollut mukana kehittämässä kerhoa tärkeäksi vertaistukiyhteisöksi. Nikkanen totesi, että kerho ja sen aktiiviset jäsenet ovat olleet edelläkävijöinä kehittämässä kerhon toimintaa tiedottamisessa, vertaistukitoiminnassa, koulutuk-

sessä ja kuntoutuksessa sekä yhteisten retkien, matkojen ja liikuntatapahtumien toteuttamisessa. Esitelmästä kävi ilmi miten tärkeää on elää täysipainoisesti ja nauttia mukavista asioista ja tapahtumista sekä ystävyyssuhteista. Neurologian poliklinikan aulassa on oivallinen elämänpuu, jonka lehdistä voi lukea elämälle tärkeitä asioista.

Ohjelmassa seurasi professori emerita Inkeri Vehmas-Thesslundin yksinlaulua kanttori Mari Lehtisen säestyksellä, Hannu Hohdin

esitelmä kerhon 25-vuotisesta taipaleesta, Jukka Heinon puhe ja pitopalveluemäntä Päivi Suopankin Naistenpiirin historiakatsaus. Suomen Parkinson-liiton hopeiset ansiomerkit saivat kerhomme puheenjohtaja Jukka Heino, varapuheenjohtaja Hannu Hohti, rahastonhoitaja Leena Sinkkonen sekä johtokunnan jäsen Ismo Sinkkonen. Kerhomme kummi Tuula Heikkinen oli kirjoittanut ansiomerkkien saajille puheen.



Neurologi Matti Nikkanen sekä Pohjois-Kymen sairaalan neurologian poliklinikan henkilökunta onnittelivat kerhoa ja luovuttivat kerholle Tasavallan presidentin puolison Jenni Haukion toimittaman runokirjan. Sovittiin, että kirja kiertää kaikkien jäsenten kesken. Järjestösuunnittelija Ilari Huhtasalo toi liiton onnittelet ja terveiset. Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen hallituksen jäsenet Ritva Stråhlmann ja Martti Leppänen toivat yhdistyksen onnittelet. Etelä-Kymen Parkinson-kerhon puheenjohtaja Ritva Kallioniemi ja sihteeri Marja Silvennoinen toivat lähikerhon onnittelet ja kiitokset monivuotisesta yhteistyöstä. Hannu Hohti luki perustajajäsenemme ja puheenjohtajamme Seppo Büttin onnitteletkirjeen. Arpajaisetkin pidettiin ja tietenkin nautimme juhla-aterian ja leivoskahvit. Lopuksi kajautimme Maamme-laulun.

*Osat juttuun juhlihan kerhon upeilta verkkosivuilta, joilla teksti*

**Olof Thesslund**

**ja kuvat Arto Sulanen**

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

## Uimamerkeistä

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



**Uimamerkki 3,- .  
Lähetys  
kirjeitse 1,40.**



Jukka Heino ja Kaija Vesala ottivat vieraat vastaan.



Parkinson-liiton hopeisen ansiomerkin saivat Leena Sinkkonen, Ismo Sinkkonen, Jukka Heino ja Hannu Hohti, jakajina Kaija Vesala ja Olof Thesslund.



Martti Leppänen ja Ritva Stråhlmann toivat Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen onnittelet.



# ***Yhdessä eteenpäin!***

**Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry 30 vuotta**



**Konsertti  
21.1.2018 kello 16**

**Viikin kirkossa  
Agronominkatu 5  
00790 Helsinki**

**Ohjelma 20 €  
Parkinson-kerhojen työn tukemiseksi  
Parkinson-kerhoilta ja ovelta**

***Tervetuloa!***