

24. VUOSIKERTA

# PARKKIS

1/2022







EPK 25 v. juhlayleisöä

# 25-vuotias Espoon Parkinson-kerho juhlatuulella

Neljännesvuosisata Espoon Parkinson-kerhossa on tehty arvokasta työtä Parkinsonia sairastavien ja heidän omaistensa hyväksi. Keskeistä on ollut tietojen ja kokemusten vaihtaminen, mutta myös yhdessä viihtyminen ja liikunta eri muodoissaan.



UPYn puheenjohtaja Kaarina Malm



Reetta Siltanen ojentaa Parkinsonliiton lahjan Juha Venholle.



**E**spoon Parkinson-kerhon toimintamuotoina ovat olleet mm. yhteiset kuukausikoukset vaihtuvine ohjelmineen ja kahvitarjoiluineen, omaisryhmän tapaamiset, juhlat, matkat ja retket sekä keilaus, jumppa ja muut liikuntatapahtumat. Pitkittyneen koronakauden aikana on pyritty pitämään yhteyttä nettiyhteyksin.

Joulukuun puolivälissä Espoon Parkinson-kerholla oli mahdollisuus viettää yhdistetty 25-vuotisjuhla ja joulujuhla. Sen aluksi kerhon puheenjohtaja Juha Venho toivotti osallistujat tervetulleiksi. Parkinson-liiton tervehdyksen juhlaan toi järjestösuunnittelija Reetta Siltanen ja Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen puolelta puheenjohtaja Kaarina Malm. Kerhon perustajajäseniin lukeutuva Helvi Leino kukitettiin juhlassa, ja hän esitti erityisesti tähän tilaisuuteen laatimansa runon.

Juhlassa nautittiin monipuolisesta buffet-illallisesta ja ohjelmasta. Espoon Musiikkiopiston harmonikkaorkesteri ja Espoon Mieslaulajien kvartetti loivat musiikkiesityksillään jouluisia tunnelmaa, ja Parkinson Bros-ryhmä (Matti Pärssinen, Jean-Paul Kaijanen ja Kristian Åberg) virittelivät stand-up-komiikkaa. Illan päätteeksi pidettiin perinteiset arpajaiset.

Toivon Espoon Parkinson-kerholle valoisaa tulevaisuutta. Toiminnan jatkumiselle on elintärkeää, että kerho koetaan tarpeelliseksi ja antoisaksi, ja että sekä vanhat että uudet jäsenet tulevat mukaan osallistumaan sen toimintaan.

**Teksti: Juha Venho,**  
*Espoon Parkinson-kerhon pj*  
**Kuvat: Kari Rissa ja**  
**Parkkis-toimitus**



Juha Venho, Espoon Parkinson-kerhon puheenjohtaja



Parkinson Bros-ryhmä Matti Pärssinen, Kristian Åberg ja Jean-Paul Kaijanen

# Oivan 10-vuotistilaisuus 8.12.2021

Oiva-kerholla tuli täysi kymppi täyteen ja sehän antoi aiheen järjestää pienet juhlat. Joulun lähestyessä päätimme juhlia myös jouluisissa tunnelmissa.



**A**loitimme juhlan syömällä herkullisen joululounaan Malmilla ravintola Suskissa. Pöytään oli katettu ”herkkua monenlaista” kuten perinteisessä joululaulussa lauletaan. Juhlaväkeä saapui mukavasti paikalle. - Oli Oivaa perustamassa olleita ja uudempia oivalaisia. Joukossa oli myös Oivaa vuosien varrella eri tilaisuuksissa ja yhteyksissä avustaneita Oivan ”ystäviä”.

Oivan perustajajäsen Timo Montonen kertoo kirjassaan Oivan kymppi : työikäisten Parkinson-kerhon historia ja tulevaisuus 2010-2020 kerhon perustamisesta, toiminnasta ja tulevaisuuden näkymistä. Kirjan voi ostaa UPY:n toimistolta, hinta 10 euroa.

Ruoka maistui ja juttu luisti. Juttelun lomassa Kaarina Luoto lausui kirjoittamansa runon, Oivat vertaiseni.

Kun väki oli saanut vatsansa täyteen, osa juhlaväestä siirtyi Malmitalolle katsomaan Tunturin tarina elokuvaa. Elokuva oli hieno elämys. Se kertoi elämästä lapin tunturissa eri vuoden aikoina. Elokuva oli hieno päätös mukavalle illalle.

Toivotaan, että myös Oivan tarina jatkuu ainakin seuraavat 10 vuotta.

**Sari Kukkonen**

*Oiva-kerho, pj*

## OIVAT VERTAISENI

*Jos ois elämä terveenä  
jatkunut vaan,  
ei oltais me kenties  
kohdattukaan.  
Mutta kun Parkinson  
piiriinsä otti,  
alkoi yhteinen foxtrotti.  
Kohtalotovereita ollaan  
joku piuhat saa pollaan,  
muille lääkäri määrää pillerii,  
on tää yhtä trillerii!  
Joka päivä kuin sää  
erilainen on pää.  
Muttei lääkärikään  
voi mennä pääni sisään.  
Kuka tunteita säätää  
pahan mielen häätää?  
Kyllä lohtua luo  
vertaisporukka tuo;  
voi hetkeksi unohtua  
oma olo,  
kun yhdessä ihmetellään,  
kuinka pärjällään!  
On jo 200 vuotta  
etsitty syytä, suotta!*

**teksti ja kuva: Kaarina Luoto**



## PARKKIS 1/2022

- 2-3** KERHOTOIMINTAA  
*25-vuotias Espoon Parkinson-kerho juhlatuulella*  
*Oivan 10-vuotistilaisuus*
- 5** PÄÄKIRJOITUS
- 6** MIETITTYÄ  
*Hallå – Går det att få en dialog med en neurolog?*
- 7** IN MEMORIAM JA JULKAISIJA  
*Lea Hall*
- 8-9** VIRKISTYSTOIMINTAA  
*Spring Uje spring*  
*Ujen kujanjuoksu*
- 9** PAKINA
- 10** IN MEMORIAM  
*Jouko Siltala*  
*Kaarlo (Kale) Kosonen*
- 11 ja 14** KERHOT TOIMIVAT
- 12 ja 13** TULEVAT TAPAHTUMAT
- 14-15** KIRJALLISUUDESTA  
*...jatkoa 10 lukemaani kirjaa*
- 16-18** YHTEISTYÖTÄ  
*UPY ja Metropolia*  
*Ammattikorkeakoulu yhteistyössä*
- 18** VIERASKYNÄSTÄ  
*Pakina*  
*Pähkinät*
- 19-24** YHDISTYSTOIMINTAA  
*Uudet UPY:n hallitusjäsenet*  
*Lyhyesti salasanoista*  
*UPY:n liikuntatapahtumailmoitus*  
*Vierailu Talvipuutarhassa*  
*Kevätretki-ilmoitus*

## Uusi vuosi ja uutta tulossa



**V**aikka vuoden 2022 alku on kuin uusintaa viime vuodesta; korona jatkaa kulkuaan ja ohjeet ja rajoitukset seuraavat toisiaan, niin aivan uutta ovat useamman kunnan hyvinvointialueet. Juuri valitut valtuutetut päättävät alueensa sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastuspalveluiden toimivuudesta ja taloudesta ja osa päätöksistä koskee myös potilasjärjestöjä. Potilasjärjestöjen osuutta osana potilaan hoitoa halutaan lisätä, potilas ohjattaisiin järjestöjen tarjoaman palvelun piiriin.

Kuinka tässä käy, järjestöjä on monenlaisia, osa toimii pääasiassa vapaaehtoisvoimin, osalla on enemmän palkattua henkilökuntaa. Onko vapaaehtoisvoimin toimivalla yhdistyksellä samat mahdollisuudet saada tukea toimintaansa kuin yhdistyksellä, jossa on työntekijöitä. Ymmärretäänkö, että palveluita ei voida tarjota ilman taloudellista tukea, toiminnan järjestäminen vaatii rahaa. Yksikään kokoontuminen ei toteudu ilman yhteydenottoja ja tiedottamista, tapahtumat vaativat jo enemmän.

Mikä on tulevaisuudessa UPY:n tehtävä, mitä haluamme antaa toimintaan osallistuville. En usko, että se muuttuu nykyisestä, tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa Parkinsonia ja muita liikehäiriösairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Mutta miten se tehdään, mistä saamme tukea toimintaan, sitä ei tällä hetkellä varmasti tiedetä. Järjestämme kevään aikana muutaman keskustelutilaisuuden, jossa jäsenet voivat esittää omia ajatuksiaan yhdistys- ja kerhotoiminnasta. Uskon, että yhteistyössä voimme kehittää toimintaamme tiedon, tuen ja toiminnan tarjoamisessa. Sillä hyvä olo, parempi arki ja sairastuneen hyvinvointi lisää myös läheisten hyvinvointia.

Parkinsonliitto pyytää kannanottoja ja kommentteja jäsenyhdistyksiltään kevään aikana jo pitkään esillä olleeseen nimenmuutokseen. Jos/vaikka Parkinsonliiton nimi muuttuisi, niin jäsenyhdistykset säilyttävät entisen nimensä. UPY:n jäsenet voivat kertoa mielipiteensä nimenmuutokseen tulevissa keskustelutilaisuuksissa tai olemalla yhteydessä toimistoon tai kerhoon.

Toivottavasti tulevat tapahtumat kiinnostavat ja ne voidaan suunnitelmien mukaan järjestää.

Tervetuloa mukaan.

**Kaarina Malm,**  
 puheenjohtaja



# Hallå – Går det att få en dialog med en neurolog?

"Honorable Sir James Parkinson,  
We wish the disease you discovered was all gone  
So we could send you over  
To the white cliffs of Dover."

Denna önskan har väl alla vi Parkinsonpatienter haft i tankarna?

**M**in första neurolog skratade glatt åt min lilla dikt som tillkom efter min diagnos år 2005, då var jag 50 år. Sedan dess har således 17 år förflutit och jag har under denna Parkkisresa besökt ett antal neurologer, detta på samma mottagning (förutom ett par besök hos privatläkare som haft erfarenhet av HUS neurologi).

Visst har jag och mina kamrater fått god vård, dock finns det luckor att fylla och plats för förbättringar gällande de dialoger vi årligen har med våra läkare. Jag vill påpeka att jag i denna skrivelse hänvisar till kontakter på Neuropoli, Mejlans sjukhus.

Inkörsporten till all dialog är **språket** eller språken som i vårt land är två officiella, finska och svenska. Något uppgivet brukar jag säga att jag under årens lopp "lärt" mig att vara sjuk på finska. Så borde det icke vara. Man kan konstatera att majoriteten av våra kunniga läkare ytterst sällan vill föra en dialog med patienten på svenska. Öppningsfrasen brukar, på finska, lyda: "Din finska är nog bättre än min svenska". Må så vara, men jag befann mig nog i en lite pinsam situation då jag för neurologen beklagade mig över att jag har "liikenehäiriöitä" dvs trafikstörningar när jag borde ha sagt liikehäiriöitä alltså tvångsrörelser, dyskinesier! Muntert skrott.

Nu invänder många av er att personkemin är viktigare än språket och det är förstås en klok synpunkt.

Det för mig in på nästa ämne, **nämligen val av läkare**. Vem får jag möta vid kommande besök? Är det en erfaren specialist inom detta område eller ett ungt läkarlöfte som behöver praktisera på patienter med Parkinson? De första tio åren som klient på Neuropoli hade jag samma utmärkta neurolog. Vi lärde känna varandra, vilket självfallet underlättar dialogen. Sedermera trodde jag att jag fått en "egen" neurolog på nytt men den illusionen blev kortvarig. Efter några besök ställdes jag inför en helt ny okänd läkare. Dessa unga blivande specialläkare har visserligen gedigna studier i bagaget men är ibland ganska oerfarna. Som "stamkund" på Neuropoli bör man väl, i mån av möjlighet, få uttrycka önskan om en viss neurolog som man redan konsulterat? Detta gagnar båda parter, dessutom vinner man också i tid, slipper långa haranger.

En frågeställning som är en viktig del av Parkinsonpatientens samtal med neurologen gäller **medicineringen**. Detta ämne är säkerligen ingen lätt nöt att knäcka för läkaren. För om någon sjukdom är individuell, varierande och nyckfull så är det väl just Parkinsons sjukdom?



En fiffigus i Sverige frågade sin bekant om hen visste vad som förklarar Parkinsonpatienter och dala-hästar? Finns ej två likadana!

Jag har märkt att frågan gällande mediciner är mycket känslig och fordrar stor kunskap och lyhördhet av neurologen. Om detta möte är det första mellan doktor och patient kan, hos den senare, en viss nervositet uppstå vilket kanske leder till skakning som man eljest inte uppvisar. Ett givet samtalsämne är naturligtvis medicineringen som då och då bör justeras; någon tablett byts ut och kanske ett nytt preparat provas? Min erfarenhet är den att jag kan känna mig frustrerad om det visar sig att läkaren skriver ut en dosering som förmodligen inte är tillräcklig, alternativt för stark för mina behov. Detta kan vara svårt att argumentera eftersom vi patienter vill framhålla att vi känner vår egen kropps reaktioner. Tiden på mottagningen tar ofta slut innan man fått recepten.

Klinisk kontroll av rörelser, motoriken, tar ibland onödigt lång tid av besöket, det tycker även en del av mina klubbkamrater. Visst är huvudsyftet med mötet att balansera vården på bästa sätt. Dock har vi alla stundom behov att föra fram vårt **psykiska mående**. Det kan gälla personliga problem, panikångest, sömnlöshet. Därför vore det bra med en stund för den mentala biten.

**En god samstämmig dialog är det bästa våra ärade neurologer kan ge oss "parkinsonister".**

**text: Marianne Perret**  
Helsingforsnejdens svenska  
Parkinsonklubb

**Liitteenä olevan kuvan tehnyt:  
Mikko Reponen**



## LEA HALL in Memoriam

Kun viime vuoden syyskuussa aloitimme kerhotoiminnan Tikkurilan Parkinson kerhossa, saimme suruksemme kuulla, että meidän Lea oli poistunut keskuudestamme elokuun puolessa välissä. Vaikka Lea oli sairastanut Parkinsonia noin 30 vuotta, oli hän oikea Grand Old Lady, joka oli pitänyt kerhoamme pystyssä omalla tavaltaan vuosien ajan.

Lean koko olemus oli sairaudesta huolimatta kannustava ja elämän myönteinen. Uskon, että juuri tämä hänen asenteensa antoi meille muillekin voimaa. Lealla oli loppuun asti myös todella hyvä muisti. Kun meiltä muilta alkoivat nimet unohtua, niin Leapa muisti melkein meidän kaikkien syntymäaikamme ja osasi näin vihjata niistä etukäteen. Juuri häneltä sain aikoinani kerholaistemme nimet ja yhteystiedot. Yhteisiin joulujuhlhimme Lea järjesti usein Tikkurilan mieskuoron esiintymään ja laulattamaan meitä. ”Juhlia pitää aina, kun siihen on vähänkin syytä”, oli varmasti hänen ajatuksensa.

Lea pelasi myös pukkaa. Hän oli siinä niin innokas, että osallistui joukkueessamme kerhojen välisiin turnauksiin. Kun liikkuminen alkoi käydä huonoksi, keksi hän tuoda kerholle bingo-pelinsä. Tämä oli se laji, johon aivan kaikki osallistuvat mielellään. Jännityksen lisäksi pelaajat saivat pieniä herkullisia palkintoja. Pari vuotta sitten, kun kerhossamme harjoittelimme tanssia ja osallistuimme Baila, baila Parkinson -kisaan, niin Lea tanssi kanssamme rollaattorin avulla.

Elämän työnsä Lea oli tehnyt Kymenlaaksoissa sairaanhoitajana. Viime aikoina emme juurikaan enää tavanneet koronan takia. Mutta pidimme yhteyttä puolin ja toisin puhelimitse.

”Hiljaa kypsyntä vilja oli valmis talteen ottamista varten.”

Leaa muistaen

Tikkurilan Parkinson-kerhon puolesta

**Paula Merta**

## Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Malmin kauppatie 26, 00700 HELSINKI

puh. 050 359 88 86, [www.upy.fi](http://www.upy.fi)

Y-tunnus 1104623-1, Pankkitili: FI16 1501 3007 2011 69

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

Etätyösuositusaikaan sovi tapaaminen etukäteen.

Toimiston ollessa kiinni, jätä viesti vastaajaan tai lähetä sähköpostiviesti.

**Puheenjohtaja:**

Kaarina Malm, puh. 050 337 7754, [kaarina.malm@upy.fi](mailto:kaarina.malm@upy.fi)

**Toimistos sihteeri:**

Maaria Hänninen, puh. 050 359 8886, [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi)

**Sähköinen jäsenhakulomake [www.upy.fi:n](http://www.upy.fi:n) etusivulla.**

**Hallituksen jäsenet 2022:**

Kaarina Malm, (pj), Heikki Teräväinen (kunniaj), Matti Tukiainen (varaj), Anna Kock, Sari Kukkonen, Martti Kukkonen, Jarmo Laakso, Carita Piippo, Jarmo Savolainen, Juha Venho, Esa Koskelainen (varajäsen) & Markku Partinen (varajäsen)

**Taloudenhoitaja 2022:** Martti Kukkonen

**Liikuntavastaava 2022:** Esa Koskelainen, [liikunta@upy.fi](mailto:liikunta@upy.fi)

**UPY:n edustajat kevään 2022 liittokokoukseen:**

Christian Andersson, Esa Koskelainen, Sari Kukkonen, Jarmo Savolainen, Sampo Sulopuisto & Matti Tukiainen sekä varajäsenet Hannu Karppinen ja Carita Piippo.

**UPY:n jäsenet liittohallituksessa:**

Markku Partinen (pj) 2022-23, Kaarina Malm 2022-23 & Tuula Sarvas (varajäsen) 2022-23

### PARKKIS-LEHTI

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti on luettavissa myös sähköisenä UPY:n kotisivuilla. Jäsenille lehti tulee jäsenetuna, tilattuna 30 euroa/vuosi.

**Toimitus:** toimitustiimi, [parkkis-lehti@upy.fi](mailto:parkkis-lehti@upy.fi)

**Painosmäärä:** 1600

**Taitto:** Vladimir Semkin

**4/2021 kansikuva:** Matkalla kerhoon, Kaarina Luoto

**Paino:** Savion kirjapaino Oy

ISSN 2243-3708

**Seuraava numero ilmestyy kesäkuussa, johon aineisto 20.5.2022 mennessä**

Ilmoitusmyynnistä vastaa Uudenmaan Parkinson-yhdistys ja sen kerhot. Lehdelle tarkoitettu aineisto tulee lähettää sähköisessä muodossa lehden sähköpostiosoitteeseen ennen numeron viimeistä aineistopäivää.

**Yhdistyksen vertaistuki- ja virkistystoimintaa ovat tukeneet Stean ohella Helsingin Kaupunki, Opintokeskus Sivilis, Helena Lavikaisen Säätiö ja Ragnar Ekberg Säätiö sekä yksittäiset lahjoittajat. Kiitämme saamastamme tuesta.**



# Spring Uje spring

En prisbelönt film om att som 45-åring drabbas av diagnosen Parkinson

**U**je Brandelius är en svensk musikartist som år 2016 höll på med att göra en föreställning med egna sånger om sitt hektiska liv som småbarnspappa och musikartist. Under en tid har han haft konstiga symptom: hans vänster hand darrar, han fumlar när han skall spela piano. Han har svårt att knyta sin datters skosnören och knäppa knapparna i sin skjorta.

Uje söker läkarhjälp och hamnar småningom hos en neurolog som sitter med en bild av hans hjärna framför sig. Uje uppfattar att neurologen säger något i stil med "Det här visar otvetydigt att du har Parkinsons sjukdom". Han är 45 år och förstår ingenting. Man får inte Parkinson som 45-åring! Enligt intervjuer med honom som jag hittar på nätet blir hela hans värld upp och ner, han skriker och bråkar och gråter. Småningom får den föreställning han arbetat med ett annat innehåll. Sångerna är

desamma men storyn blir starkare. Nu handlar föreställningen om hur det är att vara mitt i livet och få diagnosen Parkinsons sjukdom. Han beger sig ut på turné och gör succé. Det märkliga är att det för honom så oväntade beskedet blir hans styrka. Livet är inte slut, som han först tror, utan får en annan inriktning.

## En dramakomedi

Så skriver han manus till en film där han spelar sig själv i huvudrollen och har sin sambo och sina barn som medspelare. Regissör är Henrik Schyffert. Också filmen heter Spring Uje spring och även den gör succé. På Guldbaggegalan 2021 får den pris som bästa svenska film och bästa manus. Uje själv utses till bästa manliga skådespelare. Det förvånar honom, enligt intervjuer för han är ju inte skådespelare. Han har bara varit sig själv.

Filmen beskriver Ujes chock och förnekelse när han får beskedet om diagnosen och hans väg till att småningom fatta vad det innebär och gå vidare med livet. Uje liksom också Henrik Schyffert är humorist, så filmen blir dramatisk, tankvärd och rolig och på samma gång.

Filmen känns mycket sann, äkta och berörande. Den handlar egentligen inte bara om Parkinsons sjukdom utan om hur det kan vara att drabbas av ett fullständigt oväntat besked som dramatiskt förändrar ens liv.

Den har en allmängiltighet som antagligen är skälet till succén: man behöver inte vara sjuk i Parkinson för att känna igen sig i olika stadier av kriser: den första chocken och förnekelsen när något helt oväntat inträffar, de starka känslomässiga reaktionerna, den långsamma bearbetningen av det som hänt, nyorienteringen.



## Underlag för diskussion

Den kunde dock vara ett utmärkt underlag för diskussion med Parkinsondrabbade, både de som har sjukdomen och de som är anhöriga.

Två föreställningar av filmen har redan visats i Finland i samarbete med Nylands Parkinsonförening, som stått för kostnaderna och en del av marknadsföringen.

Den första visades i november på Kino Forum i Ekenäs med en publik på omkring 20 personer huvudsakligen från Västra Nyland Parkinsongrupp. Den andra visades på Kino Tullio i Sörnäs med en publik på omkring 30 personer de flesta från Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb.

Eftersom språket i filmen är svenska och textning än så länge finns bara på engelska var det mest svenskspråkiga som såg filmen. Man skulle önska ett den textades till finska så att flera finländare skulle kunna ta den till sig.

Initiativtagare till filmvisningarna har varit Kristian Åberg. Den som vill anordna en visning av filmen kan kontakta honom kristianaberg@gmail.com.

**text: Anna Kock**

*Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb*

# Ujen kujanjuoksu

Elämä menee harvemmin niin kuin sen kuvittelee menevän. Joskus, kun ihminen kohtaa jotain täysin odottamatonta, herää kysymys: "Mikä tässä elämässä on oikeasti arvokasta?"

**U**je Brandelius on 50-vuotias muusikko ja toimittaja. Perheeseen kuuluu kolme lasta sekä avopuoliso Therese Hörnqvist. Uje ja hänen perheensä esittävät itseään elokuvassa Spring Uje spring. Vuonna 2020 valmistunut elokuva ei kuitenkaan ole dokumentti vaan komedia.

Kuusi vuotta sitten Uje sai Parkinson-diagnoosin oikeassa elämässä, ja siitä alkaa myös elokuva. Alkaa Ujen kujanjuoksu. - Mitä kaikkea Brandelius keksiikään lykätäkseen väijäämätöntä keskustelua perheensä ja kollegoidensa kanssa. Hirtehin ja samalla jännällä tavalla koskettava komedia.

Ujen kohellusta tahdittaa lähes koko ajan musiikki, eihän siinä mitään muuten, mutta jos katsoja ymmärtää laulujen sanat, ne luovat uuden näkökulman (vai kuulo-). Myös ne, jotka eivät sanoja kuuntele, aistivat melodian ja laulajan tunteja. Laulut ovat Ujen omia. Hän on ollut mm. Doktor Kosmos -yhtyeen lauluntekijä ja laulaja jo 30 vuotta. Yhtyeen laulut ovat ilkeärisiä ja ne ovat usein kantaaottavia.

Ennen elokuvan tekoa Uje kirjoitti näytelmän kujanjuoksusta. Ensi-ilta oli 2016 Tukholmassa, ja sitä esitettiin useilla ruotsalaisten teattereiden lavoilla: mm. Stockholms improvisations teater ja Dramaten esittivät komediaa. Vuonna 2018 palkittiin Prix Europa Silver (vuoden toiseksi paras radio fiktio Euroopassa) palkinnolla kuunnelmaversio, jonka tuotti Ruotsin radion, Sveriges Radio Drama -yksikkö.

Elokuvana Ujen tarina on hyvin henkilökohtainen. Miehen mielessä pyörivä huoli tulevaisuudesta elää hänen kasvoillaan. Tarina, joka kerrotaan saattaa olla tuttu, mutta sen välittämä kokemus koskettaa. Uje Brandelius ja ensimmäistä pitkä elokuvaansa ohjannut Henrik Schyffert ovat luoneet yhdessä lämminhenkisen komedian. Elokuva valmistui 2020 ja se palkittiin parhaana ruotsalaisena elokuvana vuonna 2021.

## Pohjoismaisen elokuvan ystäville

Walhalla on yli 40 vuotta toiminut elokuvayhdistys, jonka tehtävänä on edistää pohjoismaisen elokuvan esittämistä Suomessa. Walhalla on itsenäinen, valtakunnallinen toimija. Walhalla tarjoaa tietoa, tukea elokuvaesitysten järjestämiseksi. Toimintaa ei suunnata ainoastaan Walhallan varsinaisille jäsenille, vaan erityisesti suurelle yleisölle. Walhallan kanssa yhteistyössä UPY järjesti kaksi Spring Uje spring-elokuvanäytöstä, yksi Tammisaaressa ja toinen Helsingissä.

**teksti: Kristian Åberg**

## TUE UPY:n TOIMINTAA

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



## **JOUKO SILTALA** **10.07.1945–12.12.2021**

Joulun alla kerhomme sai kuulla toisen suru-uutisen, sillä toinen pitkäaikainen parkkis-ystävämme ja Tikkurilan Parkinson-kerhon entinen puheenjohtaja Jouko Siltala oli nukkunut iäisyyteen. Monet meistä tunsivat Joukon välittömänä ja aina hyväntuulisena kaverina. Seuraavaksi Joukosta tulee mieleen, että hän oli innokas uheilija ja ahkera liikkuja. Siksi ei ole mikään ihme, että hänet aikanaan valittiin UPY:n liikuntavastaavaksi ja näin hän tuli tutuksi monelle myös Vantaan ulkopuolella. Saimme osallistua hänen järjestämiin Parkiadeihin Ruskeasuon liikuntahalleilla useamman kerran. Toiminnan miehenä Jouko järjesti, sopi ja neuvotteli nämä kisat lähes yksin.

Valmistuttuaan diplomi-insinööriksi Jouko toimi eri yritysten palveluksessa ja työtehtäviensä myötä asui perheineen ulkomailla. Vapaa-aikanaan Jouko touhusi mielellään keittiössä, leipoi mielellään pullaa ja rakensi jouluksi piparkakkutaloja. Meille tuttujen pukan ja pelkkiksen lisäksi Joukon harrastuksiin kuului golf, uinti, hiihto ja lentopallo. Myös metsurin hommat olivat hänelle aikoinaan mieleen. Lentopalloa hän kävi pelaamassa Korson Leijonien joukkueessa niin kauan kuin jaksoi.

Kerhoiltojamme Jouko virkisti pitämällä meille liikunta-hetkiä ja jumppatuokioita. Hän tiesi, miten paljon liikunta auttaa jaksamisessa ja mikä vaikutus sillä on mielialaan. Vielä talvella 2020 Jouko opetteli kansamme tanssimaan sambaa.

Jouko siunattiin 15.01.2022 Artjäven kirkossa lähimmäisten kesken. Häntä jäi kaipaamaan Helena vaimo, kaksi tyttärtä perheineen ja joukko sukulaisia ja ystäviä.

Me Parkinson-ystävät muistamme Joukoa Esa Saarisen ajatusta mukaillen ”Näin päättyi aalto rantaan, koskettaen kalliota, joka jää jälkeemme.” Välitämme samalla lämpimän ostanoton Joukon omaisille.

***Tikkurilan Parkinson-kerhon puolesta***  
***Paula Merta***



## **KAARLO (KALE) KOSONEN** **1938–2021**

Kale oli ikiliikkuja, monitaituri, räppääjä, kirjoittaja, liikemies, yrittäjä, perheenisä, isoisä, ystävä. Kalella oli aina pilke silmäkulmassa, vaikka Parkinson väistämättä hidasti energisen miehen vauhtia.

Kalen työuran tärkein vaihe liittyy moottoripyöriin niin oman pyöriä maa-hantuovan yrityksen kuin rakkaan harrastuksen kautta.

Kalen koti Tuusulanjärven rannalla oli paikka, jonne ystävät olivat lämpimästi tervetulleita hauskanpitoon, harrastuksiin ja muuten vain. Ohjelmassa saattoi olla vaikkapa tutustuminen moottoripyöräharvinaisuuksiin omassa keräilymuseossa. Pihapiiristä löytyi pitkään myös hevonen, lampaita ja koira kotivahtina.

Kalelta opin, että kaikki on mahdollista – myös mahdollon. Hän osoitti esimerkillään, että voi elää täysipainoista ja värikylläistä elämää, kun vain hyväksyy rajoitteet, joihin ei voi vaikuttaa ja joiden kanssa on pakko tulla toimeen.

Kale oli aktiivisesti mukana Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon toiminnassa ja vapaaehtoistyössä.

Ystävää ja kannustavaa kanssakulki-jaa lämmöllä muistaen.

***Martti Leppänen***



## Espoo

Ellei koronarajoitteista muuta johdu, seuraavat tapahtumat järjestetään, Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, 3. kerros (Länsikulman talo).

### Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.00-18

### Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Molemmat ryhmät kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16-18.

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

Omaistuen yhdyshlö: Armi Mauranen, puh. 041 543 7787, armi.mauranen@netti.fi

### Parkinsonjumppa

Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30.

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

### Keilailu

Tiistaisin klo 11-12 Tapiolan keilahallissa  
Tiedustelut Vesa Lentoselta, puh. 040 507 4393

### Pukka

Pukkaa ja pelkkistä pelataan Kampin liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 13-15.

yhdyshlö: Aarne Havas, puh. 0440452224, arska.havas@gmail.com

### Yhteyshenkilöt

kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi  
Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha Venho, 050 2100, espoonparkkis@upy.fi  
sihteeri Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com  
Katso myös www.parkinsonespoo.fi

## Helsingforsnejden

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

### Klubbmöten

Klubben sammanträder till möten den andra tisdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag för sommarmånaderna. Mötena hålls i Helsingfors stads servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid Sörnäs metrostation. Under den tid Kinaborg är stängd hoppas vi kunna mötas på Arbis, Dagmarsgatan 3. På mötesagendan har vi föredrag av Parkinsonspecialister men också mera allmänna frågor. Diskussion, kaffe och stoltgymnastik hör till det ordinarie programmet.

Information om möten sänds ut i god tid till samtliga medlemmar och publiceras i Hbl dagen före mötet. Frågor om programmet besvaras av Christian Andersson, christian.andersson@kolumbus.fi och tel 040 7544362.

### Kontaktpersoner

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, christian.andersson@kolumbus.fi  
Skattmästare Henrik Pomoell, 050 592 4068, henrik.pomoell@nic.fi  
Informatör Jyrki Rostiala, 040 569 5326, rostiala@gmail.com

## Itä-Helsinki

### Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme torstaisin joka toinen viikko (parittomat) kello 13 - 15.

Mikaalinkirkko, Emännänpolku 1, 0940 Helsinki

### Keilailu

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 9-11 (ei juhlapäivinä) Arena Center Myllypuro

### Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, puh. 040 501 7683

Sihteeri: Tarja Fotiou, puh. 040 170 7975

Liikuntavastaava: Pekka Tontti, puh. 045 867 4004

Pelkkisvastaava: Kaarina Luoto, puh. 045 128 4480

Kerhon sähköpostiosoite: itahelsinginparkkis@upy.fi

## Länsi-Helsinki

### Säännölliset kokoukset

Länsi-Helsingin Parkinson-kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15 Munkkiniemen palvelutalossa, osoite Laajalahdentie 30 00330 Helsinki, toinen kerros. Tervetuloa vanhat ja uudet kerholaiset!

Raitiovaunu nro 4 tuo puistotielle. Siitä voi nousta bussiin 500, joka tuo palvelukeskuksen viereen.

### Yhteyshenkilöt

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

kerhon nettisivut: https://lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/

## Hyvinkää

### Säännölliset kokoukset

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

### Liikunta

Kuntosalijumppaa viikoittain fysioterapeutin ohjaamana (paikka ei tiedossa lehden painoon mennessä. Tarkista nettisivuilta tai kysy kerhosta)

Tiedotamme kerhon toiminnasta kotisivuilla https://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/ ja Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

### Yhteyshenkilöt

Sihteeri/ Liikuntavastaava Suoma Rantonen, 040 042 6120, suoma.rantonen@gmail.com

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

## Keski-Uusimaa

### Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ovat kuukauden 1. maanantaina klo 17-19, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava.

### Vertaistukitapaamiset sairastaville

Kuukauden 1. maanantai (sama päivä kuin kerhotapaamiset) klo 15.30-16.30. Myös paikka sama, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava

### Vesijumppa

Tiistaisin klo 12.30 -13.00, Tuusulan uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä.

### Pukka /Boccia

Tiistaisin klo 13.30-14.45 Tuusulan uimahallilla, Rykmentintie 1, Hyrylä.

### Keilaus

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 Järvenpään keilahallissa, Pykäläkatu 2, Järvenpää.

Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla www.kuparkkis.yhdistysavain.fi . Kerhotapaamisista ilmoitetaan alueen ilmaisjakelulehtien yhdistyspalstoilla.

### Yhteystiedot:

Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi  
Puheenjohtaja/kerhonvetäjä Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183 755

Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328

Taloudenhoitaja Heli Laakso, puh. 050 5688 290

## Lohja

Lohjan kerhon **säännölliset kokoukset** ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-16, Lounaskahvila Punakaneli, Suurlohjankatu 21-23 A, Lohja. Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

### Liikunta

Viikoittainen jumppa tiistaisin klo 16-17 Harjulassa (Kullervonkatu 7). Huom! Paikka vaihtunut.

Kerhon viikoittainen keilailuharjoitus torstaisin kello 12-13 Neidonkeitaan keilahallissa.

### Yhteystiedot

Puheenjohtaja Matti Tukiainen, puh. 040 060 0099, mattitukiainen@gmail.com

Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com

Sihteeri / Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, leena.ovaska@gmail.com

Kotisivut / jäsenrekisteri Vili Sarvas, puh. 040 535 8092, vili.sarvas@iki.fi

## Oiva – työikäisten kerho

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

Oivan tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla, saat Oivan tiedotteet ilmoittamalla yhteystietosi Jarmo Laaksolle

### Yhteyshenkilöt

Puh.johtaja Sari Kukkonen, puh. 050 5482732, oivaparkkis@upy.fi

Tiedotus Jarmo Laakso, puh. 050 5355125, oivaparkkis@upy.fi

Rah.hoitaja Helena Salminen, ehsalminen@gmail.com

Hallituksen kokouspäivät  
kevätkaudella 18.1., 15.2., 15.3.,  
19.4. ja 17.5.2022.

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

Kevätkauden viimeinen vuoro on  
25.4.2022. Kampin liikuntakerhosta  
tarkemmin liikuntavastaavalta Kristian  
Åberg, puh. 040 746 0590.

## TANSSIKURSSI

Kampin liikuntavuorolla klo 13-14,  
**14.2.-11.4.2022** ja ohjaajana on tuttu  
Nina Krook Tangokoulusta. Ilmoittautu-  
minen UPY:n toimistoon, toimisto@upy.  
fi tai puh. 050 359 8886 ja osallistumis-  
maksu on 25 euroa/osallistuja. Maksu  
UPY:n tilille: FI16 1501 3007 201169,  
viite 920180.

## VESIJUMPPAKURSSI

Metropolia Ammattikorkeakoulun val-  
mistumisvaiheessa olevat fysioterapia-  
opiskelijat vetävät Parkinsonia sairastaville  
suunnitellun vesijumppakurssin  
Metropolian Myllypuron kampuksella.  
Kurssien toteutusta ja suunnittelua valvoo  
ohjaava opettaja. Myllypuron kampuksen  
osoite on: Metropolia ammattikorkeakoulu,  
Myllypurontie 1, 00920 Helsinki.

**Ryhmä 1: 9.3.-13.4.2022, ke klo  
13.00-13.45 (6 kertaa)**

**Ryhmä 2: 9.3.-13.4.2022, ke klo  
14.15-15.00 (6 kertaa)**

Kurssin kesto on kuusi peräkkäistä kes-  
kiviikkoa ja ohjausta on kahdessa ryh-  
mässä samoina päivinä. Mukaan mahtuu  
7 osallistujaa / ryhmä ja maksu on 15  
euroa / osallistuja. Edellytyksenä osallis-  
tumiselle on, että pystyy omatoimisesti  
vaihtamaan vaatteet (pienä apua esim.  
nappien kanssa mahdollista saada). Lisä-  
tiedustelut Kaarina Malm, puh. 050 337  
7754 ja **ilmoittautuminen toimistolle  
2.3. mennessä** toimisto@upy.fi tai puh.  
050 359 8886. Vahvistuksen jälkeen  
**osallistumismaksu 15 euroa** UPY:n  
pankkitilille: FI16 1501 3007 2011 69  
käyttäen viitettä 271020217

## TOIMINTATERAPIAKURSSI

Metropolia Ammattikorkeakoulun valmistumisvaiheessa ole-  
vat toimintaterapiaopiskelijat vetävät Parkinsonia sairastaville  
suunnitellun toimintaterapiakurssin Metropolian Myllypuron  
kampuksella. Kurssien toteutusta ja suunnittelua valvoo ohjaava  
opettaja. Myllypuron kampuksen osoite on: Metropolia ammat-  
tikorkeakoulu, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki.

**Kurssi, 29.3 - 3.5 2022, ti klo 13.00-15.00 (6 kertaa)**

Kursin aikana opiskelijan ja ohjaavan opettajan johdolla

- etsitään ratkaisuja, miten arkisten askareitten tekemistä voi-  
daan helpottaa

- saa tietoa apuvälineistä, niiden käytöstä ja hankinnasta sekä  
pääset kokeilemaan erilaisia apuvälineitä

- harjoitellaan tekemisen ja taukojen rytmittämistä jaksamisen  
avuksi

- opetellaan uusia tapoja toimia

Mukaan mahtuu 4-10 osallistujaa / kurssi. Toimintaterapiakurssi  
maksaa 15 euroa / osallistuja.

Lisätiedustelut Kaarina Malm, puh. 050 337 7754 ja ilmoittau-  
tuminen toimistolle 18.3. mennessä toimisto@upy.fi tai puh.  
050 359 8886. Vahvistuksen jälkeen osallistumismaksu 15 eu-  
roa UPY:n pankkitilille: **FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen  
viitettä 11220219**

## PARKINSON-FYSIOTERAPIARYHMÄ

Neuropisteessä on kevätkaudella torstaisin fysioterapeutin oh-  
jaamia jumppatunteja Parkinsonia sairastaville. Tunneilla on vii-  
koittain vaihtuvat monipuoliset teemat esim. tuolijumppa, pal-  
lojumppa, kiertoarjoittelu. Tunnit ovat kerran viikossa 10.3.  
alkaen, muttei pääsiäisviikolla (viikko 15).

**Ajankohta:** 10.3. - 19.5.2022, torstaisin klo 16.15-17.15. (EI  
14.4.)

**Osoite:** Neuropiste Oy, Arabiankatu 17, 00560 Helsinki

**Ilmoittautuminen:** hki-ajanvaraus@neuropiste.fi tai arkisin klo  
9-15 puh. 040 088 4667 (nimi, s-aika, osoite, puhelinnumero,  
mahdollinen liikkumisen apuväline, muut huomioitavat asiat)

**Maksu:** 10 ryhmäkerran sarjasta 95,00 €, joka maksetaan Neu-  
ropisteessä pankki- tai luottokortilla ensimmäisellä kokoontu-  
miskerralla.

## Kävelyä Paloheinässä

UPY:n kävelyporukka kokoontuu  
joka kuukauden ensimmäisenä  
perjantaina klo 11 säävarauksella.  
Kokoontumispaikka on Suomen  
Ladun majan luona Paloheinän  
urheilualueen parkkipaikalla, os.  
Pakilantie 124, 00670 Helsinki.  
Tiedustelut ja toteutumisen  
varmistaminen Martti Leppäselä,  
puh. 040 512 8407 tai [www.upy.fi](http://www.upy.fi).



## Vertaistukiryhmät

### ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

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

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

#### **Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!**



- kunnioitamme toistemme mielipiteitä
- olemme tasa-arvoisia
- vaitiolovelvollisuus tuo luottamusta

#### **Parkinson-vertaistukiryhmä**

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18: (24.1.), 21.2., 28.3., 25.4. ja 23.5.2022. Tiedustelut, [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi) tai puh. 050 359 8886.

#### **Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas**

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa kuukauden toisena tiistai-iltana klo 16.30 alkaen: (11.1.), 8.2., 8.3., 12.4. ja 10.5.2022. Kesäretkestä sovitaan erikseen. Lisätiedot Tuulalta, [tuula.sarvas@gmail.com](mailto:tuula.sarvas@gmail.com) tai puh. 050 357 3396.

#### **Syväaivostimulaattorit-vertaistukiryhmä**

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 14-16: (17.1.), 14.2., 14.3., 11.4. ja 16.5.2022. Mahdollisesta kesäretkestä sovitaan erikseen.

Jos olet kiinnostunut saamaan dbs-vertaistukiryhmän viestejä, niin lähetä yhteystietosi sähköpostiosoitteeseen: [tarja.fotiou@gmail.com](mailto:tarja.fotiou@gmail.com)

#### **Lääkeainepumput-vertaistukiryhmä**

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 14-16: (26.1.), 23.2., 30.3., 20.4. ja 18.5.2022. Jos sinulla on joku lääkeainepumppu käytössä, niin tervetuloa ryhmään, myös puoliso tervetullut mukaan!



### Yhdistyksen kevätkokous torstaina 17.3.2022, klo 17

UPY:n toimitilat/Teams-sovellus, Malminkauppatie 26, 00700 Helsinki. Yhdistyksen kevätkouksessa 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. Kokouksessa esitettävät asiat tulee toimittaa hallituksen käsiteltäväksi 17.2.2022 mennessä.

Ennen varsinaisen kokouksen alkua vapaamuotoista keskustelua yhdistys- ja kerhotoiminnasta sekä Parkinsonliiton nimenmuutoksesta klo 16-16.45.

Kevätkaudella koronarajoitukset todennäköisesti jatkuvat, joten UPY:n toimiston kokoustilassa osallistujia voi olla viikon 11 ohjeiden sallima määrä. Sen vuoksi osallistuminen Teams-sovelluksella on suositeltavaa.

**Sitova ilmoittautuminen viimeistään torstai 10.3.2021 mennessä.** Teams-sovelluksella osallistumista varten ilmoita sähköpostiosoitteesi tai osallistumisesta paikan päällä. Näin kokous voidaan järjestää noudattaen koronaohjeistuksia. Ilmoittautumiset UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi) tai soittamalla puh. 050 359 8886. **Tervetuloa!**

## OHJATTUA MURTOMAA-HIIHTOA PALOHEINÄSSÄ, pe 11.3.2022

Tule verestämään hiihtotaitojasi tai kokeilemaan uutta talvilajia Paloheinän laduilla, perjantaina 11.3.2022, klo 10-13. Jos lunta ei ole silloin riittävästi, niin saavakävelemme.

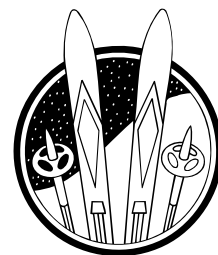
Ota omat sukset mukaasi tai tarvittaessa voit vuokrata sukset paikasta. Suomen Ladun majalta lähtee hyvät tasamaastossa kulkevat ladut. Hiihdon jälkeen juodaan mehua tai kahvit Paloheinän ulkoilumajalla.

**Osallistuminen:** Ilmoita tulostasi viimeistään ke 9.3. mennessä UPY:n toimistoon, [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi) tai puh. 050 359 8886.

**Kokoontuminen:** Suomen Ladun Majalla Paloheinän urheilualueen parkkipaikan vieressä, Pakilantie 124, 00670 Helsinki.

#### **Bussiyhteydet:**

Bussi 66:n päätepysäkki Paloheinän parkkipaikan vieressä ja bussi 560:n pysäkki Paloheinän Majan luona.



## Tulossa:

**Uusien jäsenten ilta**, 21.3.2022, lähetetään erillinen kutsu  
**Kerhotoimijoiden päivä**, 23.3.2022, lähetetään erillinen kutsu  
**Kevätristeily = Syysristeily**, 14.9.2022.

Valitsevan koronatilanteen vuoksi kevätristeily Tallinaan siirtyy syyskuulle. Ilmoitus 2/2022 Parkkiksessa. Kevätristeilyn sijaan järjestetään huhtikuussa muu tapahtuma kotimaassa. Katso ilmoitus takakannassa.

**Kansainvälinen Parkinson-päivä on 11.4. ja huhtikuu Parkinsonliitolla Parkinson-kuukausi.**



**Porvoo / Borgå****Tapaamiset**

Säännölliset kuukausikokoukset ovat kuukauden kolmantena maanantaina, klo 15-17 KOKONHALLISSA Jääkiekkotie 3, 06100 Porvoo, puh.019-5752522.

Tervetuloa!

**Liikuntaa**

Tiistaisin sisäcurling ja pukka klo 13.30-14.30, Kokonhalli A-sali, Jääkiekkotie 3, Porvoo.

Keskiviikkoisin ohjattu Parkinson-tuolijumppa klo 15 -15.45, Porvoon uimahallin liikuntasalissa, Linnankoskenkatu 2-6, Porvoo.

**Yhteystiedot**

Puheenjohtaja: Heli Borgström, puh. 050 590 5050, heli.borgstrom@icloud.com

Rahaston hoitaja: Ray Johansson, puh. 0400-304189, raybjohansson@gmail.com

**Vantaa Myyrmäki**

Avoin, lämmin ja iloinen Parkinson-kerho

**Säännölliset kokoukset**

Kuukauden 1. torstai klo 15 Myyrmäki, Myyrinki/toimintatupa, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.

**Liikunta**

Pelataan pukkaa (boccia) kerran viikossa torstaina klo 16-17:30, Myyrinki/toimintatupa

**Yhteyshenkilöt**

puheenjohtaja Ilkka Saali, myyrymaenparkkis@upy.fi, puh 040 5073405  
rahastonhoitaja Riina Saali, riina.irja@gmail.com

**Vantaa Tikkurila****Säännölliset kokoukset**

Kerhoilta on parillisten viikkojen tiistaisin klo 16.30 - 18 Simonkodin päiväkerhotilassa, os. Simontie 5, 01300 Vantaa. Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkkis-ystävät!

**Yhteyshenkilöt**

Puheenjohtaja, Esa Koskelainen, puh. 050 380 9760

Varapuheenjohtaja Veli Mölsä, puh. 050 423 6724

Sihteeri Riitta Hagelberg, puh. 040 097 5819

Kerhon sähköposti: tikkurilanparkkis@upy.fi

**Västra Nyland****Möten**

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

**Kontakt**

ordf Åsa Sundström, k.sundstrom@pp.inet.fi, p. 040 560 3216

kassör Marja-Leena Nylund, nylundleena00@gmail.com, p. 040 700 5720

**Klaukkala/Nurmijärvi****Säännölliset tapaamiset**

Ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 10-12, Tello-salissa, Kuonomaentie, Klaukkala. Kuntosali joka keskiviikko klo 14.30- 15.30.

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

**Yhteyshenkilö**

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

# Kymmenen kirjaa, jotka olen lukenut kymmenen kertaa

*Jatkoa 4/2021 Parkkis-lehdessä olleeseen juttuun.*

**K**uudes kirjani on Karin Blixenin Eurooppalaisena Afrikassa. Tässä teoksessa kirjailija kiehtovasti tutustuttaa lukijan afrikkalaiseen maatiilaansa, sen asukkaisiin, eurooppalaisiin naapureihin, samoin tilan eläimiin ja luontoon. Blixenin koti oli kuin keidas erämaassa, jonne ystävät ja vieraat, aina kuninkaalista kulkureihin, olivat tervetulleita. Jokainen sai siellä nauttia sekä hengen että ruumiin ravintoa omien tarpeidensa mukaan. Kirjan ehkä hauskin ja mieleenpainuvuin vieras on Blixenin maamies. Tämä tanskalainen entinen merimies sai viettää viimeiset vuotensa kirjailijan hoivissa.

Niille, jotka odottavat romantiikkaa kuten elokuvaversiossa, kirja voi olla pettymys. Itsekin odo-

tin romantiikkaa lukiessani tätä teosta ensimmäistä kertaa, mutten kuitenkaan pettynyt. Yllätyin vain, ymmärrsin, että kirjailija on halunnut pitää tämän puolen elämästään yksityisasianaan. Mutta muut tapahtumat kirja kertoo syvällisemmin kuin elokuva. Tässä ei ole juonellista tarinaa, tämä ei ole matka- eikä päiväkirja. Mutta tarina etenee johdonmukaisesti, joskin välillä poukkoillen kertomuksesta toiseen. - Hyvänä kertojana Blixen osaa pitää tarinan koossa ja lopulta rönsyt eivät enää häiritse vaan tekevät kirjasta mielenkiintoisen ja persoonallisen.

Avaanpa kirjan, mistä tahansa kohtaa, niin heti avautuu eteeni afrikkalainen maisema ja taas olen siellä hänen kanssaan. Ehkä juuri tuon asian tähden palaan tähänkin teokseen aina uudestaan. On niin syväkdyttävää päästä mukaan 1900-alun Keniaan, joka on vielä ikäänkuin neitseellisessä tilassa, jota turismi ja kaupallisuus eivät ole vielä pilanneet. Kun tilalla järjestettiin afrikkalaisten omaperäinen Ngomat-tanssijuhla, voin kuvitella istuvani tihentyvässä illassa, jolloin polttava aurinko on kadonnut, pimeys on lähes täydellinen, kun vain nuotidien tulet valaisevat maisemaa. Nuorten miesten esittäessä tanssitaitojaan myös nuoret naiset yhtyvät tanssiin. Muutamat vanhemmatkin tanssivat rytmikkään musiikin tahdissa. Masai-heimon soturien saapuessa juhlaan ihoni nousee jännityksestä kananlihalle. Aluksi on vain rumpujen rytmi-käs jyskytys, sitten yön pimeydestä ilmestyvät tanssijat, jotka ovat



Karen Blixen, 1952.

Wikimedia.org/Public Domain

koristelleet itsensä, mitä merkik-  
lisimmin maalauksin ja koristein.  
Pian alkaa tanssi, joka saa sydämen  
melkein pysähtymään ihastuksesta  
ja kauhusta. ”Uskomatonta”, ajat-  
telen: ”Kuinka joku osaakin kertoa  
noin hyvin, että kaiken voi kokea  
näin voimakkaasti.” Surullista, että  
nämä Ngomat-juhlat lopulta kiel-  
lettiin, mutta mikä onni, että niitä  
ehdittiin vielä järjestää Blixenin  
aikana.

Blixen kertoo myös muista on-  
nellisista ja onnettomista tapahtu-  
mista, joista toiset ovat aivan kuin  
satua. Kirja tekee myös syvän leik-  
kauksen muihin kulttuureihin, aina  
somalialaisista, maisai- ja kikujo-  
heimoista ranskalaiseen munk-  
kiloostariin ja englantilaisiin siir-  
tomaaherroihiin ja muihin heidän  
aikalaisiinsa. Mielestäni erityisesti  
somalinaisten tavat, heidän suhde  
miehiin, pukeutumiseen, ruokaan  
ja toisiinsa on todella mielenkiin-  
toista luettavaa.

Muutettuaan takaisin Tans-  
kaan Karen Blixen sai entisen maa-  
tilansa väeltä kirjureiden kirjoit-  
tamia kirjeitä, jotka olivat täynnä  
värikkäitä kuvia ja piirroksia mutta  
vain muutamia sanoja tai lauseita,  
koska kirjuritkaan ehkä eivät kun-  
nolla osanneet englantia. Mutta  
Blixen mukaan nämä kirjeet suo-  
rastaan kirkuivat viestejä ja kirjan  
lukeminen antaa saman erikoisen  
tunteen, vaikka asiat kuvataan mo-  
nisanaisesti, kerronta on mitä jous-  
tavinta kirjallisuutta. Joka kerta,  
kun luen tätä kirjaa, uppoan syväl-  
le Afrikkaan ja päähäni muodostuu  
kuvia ja piirroksia, jotka ”kirkuvat”  
värikylläisenä omaa tunnelmaansa.  
Niin vahva on kirjan lukukokemus.

Vuonna 2002 olin miehe-  
ni kanssa Tanskassa ja kävimme  
vierailulla Karen Blixenin kodis-  
sa Kööpenhaminan ulkopuolella.  
Muutamaa vuotta myöhemmin  
tyttäreni ja hänen miehensä tekivät  
häämatkan Keniaan. Näin heillä oli  
mahdollisuus vierailla Blixenin en-  
tisellä tilalla Nairobissa. Sain heiltä

Kirjailija Heikki Turunen  
Turun kirjamessuilla 2009.

Wikimedia.org/ Soppakanuuna

tietenkin valokuvia tästä retkestä.  
Nämä molemmat tapahtumat ovat  
lisänneet kiintymistäni tähän teok-  
seen.

**S**eitsemäs kirja, johon palaan  
usein, on Heikki Turusen esi-  
koisteos Simpauttaja. Tässä  
kirjassa olemme turvallisesti koti-  
maan kamaralla, mutta voi kuinka  
hauskasti! Lukuelämystä lisää se,  
että itselläni on selvä muistikuva  
1960-luvun elämästä Pohjois-Savos-  
ta ja Pohjois-Karjala vaikuttaa lähes  
samanlaiselta. Jopa murre sanat ja  
puheen nuotti kuulostavat tutuilta.  
Nuo sodasta jotenkuten selvinneet  
miehenkõriläät ja heidän suuren ikä-  
luokan synnyttäneet vaimonsa ovat  
niin tuttuja ja samanlaisia kuin enti-  
set naapurini maalla. Sydän pakahtu-  
en luen heidän elämästään, josta sil-  
loin 10-vuotiaana tytön hupakkona  
en vielä ymmärtänyt mitään, silmät  
pyöreinä vain katselin ympärilläni.  
Tiedä häntä, ymmärräkö vieläkään,  
mutta tätä kirjaa lukiessani olen tä-  
män maalaismaiseman sykkeessä.  
Muistan, millaista oli pyykkirannas-  
sa, kun lakanat keitettiin padassa  
lipeällä ja huuhdottiin kylmässä jo-  
kivedessä. Itse en tätä raskasta työtä  
joutunut tekemään, kunhan lurasin  
jotain pientä peltivadissa. Uteliaana  
seurasin isompien tyttöjen ja naisten  
tekemisiä, milloin laittautumista il-  
tamiin tai lähtöä navetalle. Joskus  
pääsin istumaan seurojentalon rap-  
pusille, vähän isommat pojat ajoi-  
vat mopoilla ja kyläkaupassa saattoi  
kuulla juoruja, esim. kuka seurusteli  
kenenkin kanssa jne.

Olen sitä mieltä, että joka yh-  
teisössä on ainakin yksi ”kylähullu”  
tai joku muuten liian viisas mies tai



nainen. Tässä Turusen kirjassa hän  
on nyt vieraileva tähti, joka tulee ja  
lähtee, mutta uskon, että porukas-  
ta nousee aina joku toinen tätä vir-  
kaa hoitamaan, heti kun edellinen  
poistuu. Ehkei yhtä valovoimainen  
kuin Simpauttaja tai Havukka-ahon  
ajattelijan -tyylinen, mutta jonkin-  
lainen kuitenkin.

Luin kirjan ensimmäisen ker-  
ran aika pian sen ilmestymisen  
jälkeen. Loin kirjan henkilöistä  
omat kuvitelmani ja muistan, kuin-  
ka kiukustuin, kun tv:ssä esitetty  
Simpauttaja olikin aivan erilainen.  
Olin varma, ettei Turunen ollut tar-  
koittanut Simpauttajaa miksiäkään  
”helppoheikiksi” vaan tiukaksi len-  
tojätkäksi. Meni vuosia ennen kuin  
ymmärsin, että myös ohjaalla on oi-  
keus tulkita kirjaa ja sen henkilöitä  
kuten haluaa.

Simpauttajaa lukiessani elän  
lapsuuttani uudelleen. Myös Mark-  
ku Pölösen Onnenmaa-elokuvassa  
koen saman onnen.

**teksti: Paula Merta**  
*Tikkurilan kerho*

# UPY ja Metropolia Ammattikorkeakoulu yhteistyössä



Kuva Metropolian mediapankista

## HyMy-kylässä toimitaan ja opitaan asiakkaiden kanssa yhdessä

HyMy-kylä (Hyvinvointia Myllypu-rosta) on Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointi- ja terveyspalveluja tuottava oppimis- ja kehittämisympäristö, jonka toiminta alkoi vuonna 2020. HyMy-kylässä opiskelijat harjoittelevat ohjaavan opettajan valvonnassa ammattikäytäntöjen lisäksi mm. asiakastilanteissa toimimista, yksilöllisten palvelujen muotoilua ja innovatiivista kehittämistä.

Tällä hetkellä palvelutarjontaan kuuluu

- fysioterapia
- jalkaterapia
- toimintaterapia
- osteopatia
- apuvälinepalvelut
- suun terveydenhuolto
- KyläOPTIKKO-myy-mälä ja -palvelut
- ohjattu ryhmätoiminta
- senioripalvelut
- perhepalvelut
- matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus
- liikelaboratoriopalvelut

Kehittämistyön alla on näiden lisäksi mm. sairaanhoidon vastaanottopalveluja sekä terveyden edistämisen palveluja. HyMy-kylässä kävi vuonna 2021 yli 9000 asiakasta, suoritti opintojansa yli 1600 opiskelijaa ja pilotoitiin yli 10 uutta hyvinvointi- ja terveyspalvelua.

Asiakkaat pitävät saadun palautteen perusteella HyMy-kylää viihtyisänä ja miellyttävänä paikkana ja he kokevat tullessa kuuluksi ja kohdatuksi samanarvoisina. Opiskelijoiden työskentely koetaan asiantuntevana ja ammattimaisena ja he saavat asiakkailta paljon positiivista palautetta tarkasta, huolellisesta ja ystävällisestä toiminnasta. Se, että ohjaava opettaja varmistaa tilanteen, herättää asiakkaita luottamusta. Moni asiakas hyödyntää useita HyMy-kylän palveluja säännöllisesti.

## Toimintakulttuuri rakentuu kumppanuudessa

HyMy-kylän toimintakulttuuria ja palvelukokonaisuuksia rakennetaan yhdessä asiakkaiden ja alueen toimijoiden kanssa. Heidät

halutaan nähdä palvelun kohteen sijaan nimenomaan kumppaneina ja tasavertaisina toimijoina. Kaupunkilaisilla ja yhteisöillä on tärkeä rooli sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kouluttamisessa. HyMy-kylän arvopohja rakentuu ihmisten kokonaisvaltaiselle ja yksilölliselle kohtaamiselle sekä tasavertaiselle toimijuuden ja osallisuuden vahvistamiselle. Asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia edistetään tarjoamalla joustavia ratkaisuja ja palveluja yksilöllisesti ja kiireettömästi.

## Asiakas on paras opettaja

Yhdessä asiakkaan kanssa toimiminen harjoittaa opiskelijan vuorovaikutuksen ja kohtaamisen taitoja sekä nivoo käytännön asiakastyön tavoitteiden mukaiseen oppimiseen. Asiakkaan yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen sekä luottamuksellisen asiakassuhteen rakentaminen haastavat opiskelijaa antamaan tilaa asiakkaalle ja arvostamaan häntä oman elämänsä asiantuntijana. Ratkaisuja etsitään yhdessä ja oppiminen rakentuu yhdessä toimimiselle.

Opiskelijat kokevat, että oppivat parhaiten saadessaan soveltaa teoriassa oppimaansa käytännön asiakastyöhön. Opiskelijan kykyihin ja osaamiseen luottaminen, vastuun antaminen sekä aitojen asiakkaiden kanssa oppiminen mahdollistavat työelämätaitojen monipuolisen kehittymisen. HyMy-kylässä opiskelija oppii, kuinka olla ihminen toiselle ihmiselle.

## teksti: Anita Ahlstrand,

lehtori ja HyMy-kylän palvelutoiminnan vetäjä,  
Metropolia Ammattikorkeakoulu,  
anita.ahlstrand@metropolia.fi



# Toimintaterapiaryhmiltä toivotaan konkreettista apua ja hyväksi havaitun tiedon jakamista

**Yhteisellä suunnittelulla kohti arjen ratkaisuja**

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry ja Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapiatutkiminto toteuttivat vuoden 2021 lopulla yhteisen suunnitteluprosessin kevään 2022 toimintaterapiaryhmistä. Suunnitteluun osallistui lisäksi Suomen Dys-tonia-yhdistyksen ja Essentiaalinen vapina ry:n edustajat.

Tarkoituksena oli selvittää mil-laiselle ryhmätoiminnalle olisi tarvetta. Haimme vastauksia mm. kysymyksiin “mitä puuttuu?” ja “mil-laiseen ryhmään itse osallistuisit?”.

Suunnitteluprosessiin kuului kolme yhteiskehittelytilaisuutta Metropolian Myllypuron kampuk-sella. Tapaamiset sisälsivät ideoi-vaa vuorovaikutusta, jossa käytet-tiin apuna erilaisia menetelmiä ku-ten toimintakortteja ja ideariihä. Ilmapiiri tuki ajatusten vaihtoa, joka loi yhteistä ymmärrystä. Toi-mintaterapeuttiopiskelijat ohjasi-vat suunnittelua ja kirjasivat ylös ideoinnin tuloksia.

Yhteiskehittelyssä päästiin myös kokeilemaan toimintaa, ja osallistujat toteuttivat yhteistaide-teoksen, jonka teemana oli muu-tos. Toiminta valikoitui ryhmän toiveiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Toiminnan tavoite oli vertaistuellinen ja voimauttava. Toiminnan kokeilulla haettiin tie-toa siitä, onko kyseiselle toiminnal-le tarve vai ovatko tarpeet kenties muualla.

Tulevalta toimintaterapiaryh-mältä toivottiin etenkin vertais-ten tapaamista ja apua arjen tuki-keinojen löytämiseen sekä näiden myötä vaikutuksia elämänlaatuun. Ryhmän suunnittelussa mietittiin tarpeiden lisäksi konkreettisia ta-voitteita, kuinka jokaisella kerralla tulisi olla tarkoitus, johon teemalla ja toiminnalla vastataan.

**Toimintaterapian tehtävä on löytää yksilöllisiä ja toimivia keinoja arkeen**

Toimintaterapeutin työnä on aut-taa ihmisiä saamaan arjestaan toi-mivaa ja merkityksellistä. Tarkoi-tus on löytää asiakkaalle sopivia ratkaisuja, jotka eivät määrity en-sisijaisesti diagnoosin kautta. Toi-mintaterapeuttien vahvaa osaami-saluetta on toiminnan mukautta-minen, siinä muokataan joko miten asiat tehdään tai ympäristöä, jossa asioita tehdään. Toimintaterapia vastaa myös omalta osaltaan apu-välineratkaisuista.

Toimintaterapiaryhmässä on yhteisen tavoitteen lisäksi kullakin osallistujalla omat yksilölliset ta-voitteensa. Tällöin osallistumisesta on hyötyä jatkossa omassa arjessa ryhmätoiminnan päättymisen jäl-keen.

Suunnittelun kautta löytyi sel-keitä tarpeita. Rentoutumisharjoi-tukset, musiikki ja lepoon keskitty-vät teemat nousivat keskustelussa esiin. Oireiden hallinta, etenkin kivun osalta on keskeistä arjen toi-mintakyvylle. Levon ja tekemisen

rytmittäminen auttaa jaksamiseen ja hyvän vireystilan ylläpitämiseen, jolloin tuntee, että oma vointi hal-linnassa.

Uusien asioiden kokeilun ja nii-hin totuttelun kautta voisi löytyä hyviä keinoja. Poikkeavalla tavalla tekeminen saattaa joskus tuottaa häpeänkin tunteita, mutta yhdes-sä kokeilu ja jakaminen tukee arjen toimintakykyä ja antaa mahdol-lisuuden käsitellä tunteita. Myös avun pyytämistä voidaan harjoitel-la yhdessä.

Yhteinen keskustelu, jakami-nen ja kohtaaminen näyttäytyivät kantavana voimana. Myönteisyy-den näkeminen oli keskeisesti läsnä suunnitteluprosessissa. Toivottiin, että toimintaterapiaryhmään osal-listumisesta jokainen saisi jotakin ja että osallistujalla heräisi ajatus, miten voisi tehdä asioita omalla ta-vallaan – syntyy oivallus.

**teksti:**

**Susanna Mäkelä ja**

**Pauliina Luukkanen**

*toimintaterapeuttiopiskelijat,  
Metropolia AMK*

## Alkanut yhteistyö

Vuoden 2021 lopussa HyMy-kylässä oli aloittamassa kaksi fysioterapeut-tiopiskelijoiden ohjaamaa vesijump-paryhmää ja toimintaterapiaryhmä, jota ohjaisivat toimintaterapeut-tiopiskelijat. Allasryhmät alkoivat sovitusti, molempiin ryhmiin il-moittautui viisi henkilöä, kaikki ei-vät päässeet paikalle jokaisella ker-ralla ja valitettava peruuntuminen tuli myös ohjaavan opettajan sairas-tumisen takia. Uudet allasryhmät alkavat 9.3.2022, katso sivu 12.

Vesijumpparyhmien ohella oli mahdollista osallistua toimintate-

rapiaryhmään, mutta siihen ilmoit-tautui vain yksi henkilö. Yhdessä opiskelijoita opettavan ja ohjaa-van lehtori Janett Halosen kans-sa mietimme syytä ja päädyimme ajatukseen, että toimintaterapia ei välttämättä ole tuttu asia, ei tiede-tä, mitä toimintaterapeutti tekee ja mitä terapiassa tapahtuu. Niinpä päätimme koota suunnitteluryh-män, joka mietti, mitä annettavaa toimintaterapialla on ja millaiseen ryhmään haluaisi itse osallistua.

**teksti: Kaarina Malm, pj**

# Suunnittelu- palaverissa syntyneitä ajatuksia

Mukana olleista kahdella ei ollut aikaisempaa tietoa toimintaterapiasta, molemmat sanoivat, että tämän vuoksi heillä ei ollut mitään odotuksiakaan. Kuva- ja maalaustehtävät herättivät ihmettelemään, miten ne kuuluvat toimintaan ja tekemiseen. Rentoutusharjoitukset puolestaan tuntuivat hyvältä.

Apuvälineistä, niiden käytöstä ja hankkimisesta halutaan lisää tietoa. Käytännön tekeminen, voi kokeilla ja huomata, miten arkisia askareita saa tehtyä ja toiminta, joka on itselle mielekäästä, olivat päällimmäisiä toiveita. Kaikki osallistujat päätyivät siihen, että toimintaterapiasta voisi olla paljon apua omaan arkeen. Hyötyjä osaa ajatella vasta sitten, kun on saanut käsityksen, mitä kaikkea toimintaterapia voi olla ja kuinka paljon erilaisia keinoja on olemassa toimintakykyä tukemaan.

Tekemiseen ja toimintaan vaikuttaa niin moni asia, että yksittäinen apuväline ei ratkaise koko ongelmaa. Oma osaaminen, sairauden tuomat rajoitteet ja mieliala, kyky ja halu oppia uutta sekä ympäristö, niin kotona kuin kodin ulkopuolella ovat vaikuttamassa siihen, mikä on jokaiselle henkilökohtainen ja sopivin tapa olla avuksi. Toimintaterapiasta voi saada vastauksen.

Lisää tietoa alkavasta Toimintaterapiaryhmästä sivulla 12.

teksti: Kaarin Malm, pj

## Kamala kakara

**T**erve! Olen Onni, 3 vuotta, kohta puoli neljä. En osaa vielä oikeasti kirjoittaa, mutta osaan jo kuvitella, miltä se kirjoittaminen tuntuu. Ehkä jonakin päivänä osaan kirjoittaa niin, että muutkin ymmärtävät.

Minulla on pikkuveli, joka on 0-vuotias. Äiti meni sairaalaan hakemaan sitä, vaikka oli ihan terve. Kaksi tai kolme päivää sitten meille tuli paljon väkeä. Mummut ja papat, lapsia ja aikuisia. Ja tuli vielä pitkä täti, joka luki satuja mustasta kirjasta. Pitkä täti lauloi ja pikkuveli yritti laulaa mukana. Ihan varmasti näin oikein, että se yritti pakoon, kun pitkä täti läikytti vettä pikkuveljen päälle.

Silloin minä suutuin. Otin paloauton ja pii paa, pii paa täytti kodin. Ajoin eteisen ja keittiön kautta pitkän tädin eteen ja tööttäsin. Tööt tööt. Iskä leikki poliisia ja otti minut syliin. Sitten leikimme putkaa. Tällä välillä pikkuveljestä oli tullut Veikko.

Vielä laulettiin ja syötiin kakkua. Aikuiset puhuivat kovaa ja nauroivat. Pappa kiikutti minua ja minä halusin kiikuttaa Veikkoa. Iskä leikki taas poliisia.

Kaksi tätiä puhui eteisessä: kamala kakara, ei mitään kuria. Sanoin, että ei Veikko ole lainkaan kamala. Sanoivat, että käristyi tilanne pahhan kerran. Mutta onpas komea poika, energinen ja rohkea.

Tuota käristymistä täytyy pitää silmällä, mutta onhan minulla paloauto.

Martti Leppänen

## PÄHKINÄT

### TIEDÄTKÖ - MUISTATKO?



#### 1. Mikä on Pihtusköngäs?

a) Vesiputous b) Jäätikkö c) Kalliosaari

#### 2. Mikä kaupunki sijaitsee Kokemäen joen suulla?

a) Vaasa b) Pori c) Rauma

#### 3. Kuinka suuri osa metristä on mikrometri?

a) Kymmenesosa b) Sadastuhannesosa c) Miljoonasosa

#### 4. Missä kaupungissa sijaitsee OECD:n päämaja?

a) Lontoossa b) Pariisissa c) Roomassa

#### 5. Minkä soittimen taitaja on salapoliisi Sherlock Holmes?

a) Klarinetti b) Sello c) Viulu

#### 6. Mitä ruokaa on thai-keittiön kuuluisa Tom yam kung?

a) Grillattu akka b) Katkarapukeitto c) Chilihärkä

#### 7. Missä osavaltiossa presidentti Joe Biden on syntynyt?

a) New Yorkissa b) Ohiossa c) Pensylvaniassa

Vastaukset sivulla 20

**A V-S**

kunniajäsen

## Jarmo Laakso

**U**sien UPY:n hallitusjäsenten on ollut tapana esitellä itsensä, joten ohessa omani: Olen syntyperäinen helsinkiläinen, lapsuuteni ja nuoruuteni vietin Kruununhaassa. Sen jälkeen tieni on vienyt opiskelemaan Tukholmaan, sieltä takaisin Helsinkiin Meilahteen, Munkkiniemeen ja Malmille, jossa olen asunut jo yli parikymmentä vuotta.

Mitä tulee meille kaikille yhteisen herra Parkinsonin mukaan nimetystä taudista, diagnoosini tuli vuonna 2012. Ensioireena oli aivan mahdollon olkapääkipu ja siitä se sitten alkoi. Nyt on vikaa ja vaivaa jo jonninmoista. Mutta mitäs niistä, ne ovat mitä on. Vuonna 2013 tulin mukaan Oiva-kerhon toimintaan ja siitä lähtien olen pitänyt sitä henkisenä Parkinson-kotinani.

Olen harrastanut valokuvausta jo kouluajoista lähtien ja edelleenkin harrastan, muut aktiviteetit ovat jääneet pois iän ja taudin myötä.

UPY:n hallituksessa toivon voivani antaa yhdistyksen käyttöön tietotekniikkaosaimiseni sekä yhdistys- ja yritysmaailmassa hankitun kokemuksen.

**Jarmo Laakso**

## Carita Piippo

**O**len Carita, liki kuusikymppinen kolmannen polven helsinkiläinen. Asun mieheni kanssa Vartiokylässä, meillä on neljä ihanaa tytärtä, neljä upeaa vävyä ja viisi superrakasta lastenlasta kahdeksankuisista kaksosista kuusivuotiaaseen eskarilaiseen. Olen yrittäjä ja tehnyt pitkän uran kiinteistönvälitysalalla. Viime kesänä myin yritykseni liiketoiminnan, joten tällä hetkellä keskityn itseni hoitamiseen ja lapsenlapsiimme. Tykkään joogata, ulkoilla ja kokkailla. Talvella tykkään sisustaa kotia, juuri nyt olen innostunut vanhojen kalusteiden ehostamisesta kalkkimaalilla. Kesällä puutarhassa riittää puuhaa ja mikäs sen parempaa arkiliikuntaa.

Keväällä 2019 istuin neurologin vastaanotolla aika typeryneenä saamistani uutisista ja tuoreesta diagnoosista. Minullahan piti olla vain hermopinne, miten siitä nyt tulikin Parkinson! Lähtiessäni lääkäri sanoi minulle: "Parasta, mitä voit itsellesi tehdä, on hyväksyä tämä tilanne. Jos et sitä tee, tulee elämästäsi vaikeaa." Tämä on ollut mottoni nyt liki kolme vuotta ja tätä neuvoa olen yrittänyt noudattaa. Tällä hetkellä voin mainiosti ja oireeni ovat melko lieviä. Kuntoni nimittäin koheni kertaheitolla aloittaessani kolmisen kuukautta sitten Levodopa-lääkityksen. Muutos oli todella suuri ja lääkäri totesikin minun olleen aiemmin alilääkitty.



Kovin pitkään yhdistyksen toiminnassa, kuten vertaistukitapaamisissa, en ehtinyt olla mukana ennen kuin koronan takia tapahtumat siirtyivät verkkoon tai ne peruttiin kokonaan. Kurseilla olen käynyt sekä viime että edellisenä vuonna ja ne ovat olleet tosi antoisia. Kun halukkuuttani asettua ehdolle yhdistyksen hallitukseen kysyttiin, vastasin hetken harkittuani myöntävästi. En juurikaan ole toiminut yhdistyksissä, yritysmaailma on tutumpi. Onkin tosi mukava oppia uutta ja olla mukana ideoimassa, suunnittelemassa ja toteuttamassa yhteisiä juttuja. Yhdistys vaikuttaa aktiiviselta ja eteenpäin katsovalta toimijalta. Uskon tarvittaessa saavani neuvoja ja ohjeistusta hallitustyöhön kokeneilta konkareilta. Toivon, että voin osaltani olla kehittämässä yhdistyksemme toimintaa ja palvella yhdistyksen jäseniä parhaalla mahdollisella tavalla.

Iloisiin tapaamisiin tapahtumissa toivottavasti jo tänä keväänä!

**Carita Piippo**

### SILIKONISET UIMARANNEKKEET

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia uimarannekeita. 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 €. Tilaukset [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi) tai puh. 050 359 8886.

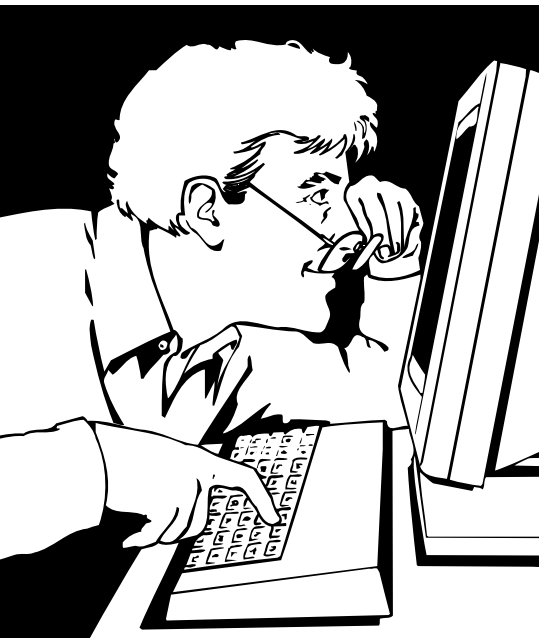


### SILIKONARMBAND FÖR SIMNING

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€. Beställ från [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi) eller per tfn 050 359 8886.



# Lyhyesti salasanoista – pitkät salasanat käyttöön



**T**ietokonetta ja erilaisia sähköisiä sovelluksia käytettäessä on tärkeää toimia turvallisesti niin, ettei 'kutsumattomat vieraat' pääse henkilökohtaisiin tiedostoihin tai pankkitietoihin käsiksi. Tätä varten tarvitaan jokaiseen paikkaan oma salasana.

Salasanan on oltava vahva ja uniikki. Vahva tarkoittaa tarpeeksi pitkää salasanaa, jossa on isoja ja pieniä kirjaimia sekä numeroita ja erikoismerkkejä. Uniikki tarkoittaa ainulaatuista ja vain yhdessä palvelussa käytettävää salasanaa. Mitä pidempi salasana on, sitä turvallisempi se on.

Salasanan murtaminen vaikeutuu mitä enemmän merkkejä siinä on, koska tällöin vaihtoehtoja merkkien järjestykseen on enemmän. Suuri määrä erilaisia merkkijonoja vaatii runsaasti tehokkaita tietokoneita. Salasanan murtamiseen käytetään yksinkertaisimmillaan ns. brute force-tekniikkaa, jossa ohjelmallisesti kokeillaan kaikkia mahdollisia kirjain- ja nu-

mero- ja merkkiyhdistelmiä läpi. Eli raakaa voimaa = brute force.

Välkymät salasanaja murtavat tahot pohjaavat tekniikkansa ns. hashcat -tekniikkaan, joka käyttää sanakirjatiedostoja ja muita fiksua tapoja salasanien arvaamiseen. Mutta molemmat tekniikat pohjautuvat silti käytännössä siihen, että laskentatehon avulla kokeillaan hurja määrä erilaisia vaihtoehtoja, kunnes oikea löytyy.

Isoja kirjaimia, pieniä kirjaimia, numeroita, erikoismerkkejä, näitä kaikkia tulisi olla yhteensä vähintään 16 merkkiä nykyaikaisessa salasanassa.

Vältä henkilökohtaisia viittauksia, jotka on helppo yhdistää sinuun. Esimerkiksi sukunimesi tai katuosoitteesi käyttäminen salasanassa ei ole kannattavaa. Myöskään ei saa käyttää puhelinnumeroa, syntymäaikaa, osoitetta, omaa nimeä, lemmikin nimeä tai mitään muutakaan, jonka voi arvata helposti. Maailman yleisimpiä salasanajoja tulee välttää. Näitä ovat muun muassa: "123456", "1122334455", "salasana", "tietokone" ja "qwerty".

Käytä salasanalauseita. Salasanalause on suurimman osan tietoturva-asiantuntijoiden suosittelema tapa laatia salasanajoja. ja niissä on yleensä vähintään 16 merkkiä mukaan lukien erikoismerkki, iso kirjain, numero. Esim. "1somummin nimi oli+emmi" tai "roKka, tikkakoskenmannekiini+2susi". Kannattaa suosia suomea salasanassa. Suomi on harvinainen kieli, joten olet todennäköisesti ehkä vähän paremmin suojassa, kun kirjoitat suomeksi.

Älä käytä samaa salasanaa kuin kerran, keksi jokaiseen palveluun oma ainutlaatuinen salasana.

Pidä salasanat omana tietonasi, älä kerro niitä muille. Mutta kirjoita muistiin omat salasanasi, jotta muistin pätkiessä löydät ne. Säilytä salasanalistaasi turvallisessa paikassa, joka ei ole tietokoneen välittömässä läheisyydessä.

Uusi salasanasi useita kertoja vuodessa ja kuten yllä on mainittu erilainen salasana kuin aikaisemmin, riittävän pitkä, vahva ja uniikki.

- **Mitä pidempi salasana on, sitä turvallisempi se on.**
- **Hyvä salasana on helppo muistaa, mutta vaikea arvata.**
- **Kokonainen lause on hyvä salasana.**
- **Käytä salasanassasi isoja kirjaimia, numeroita ja erikoismerkkejä.**
- **Kirjoitusvirheet, murre ja puhekielen ilmaisut parantavat salasanaa.**
- **Tee jokaiseen palveluun oma salasana.**
- **Panosta tärkeisiin salasanoihin.**
- **Älä koskaan kerro kenellekään salasanojasi.**

**Teksti: Jarmo Laakso**

**TIEDÄTKÖ –  
MUISTATKO?**



**OIKEAT VASTAUKSET**

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

## UPY:n ulkoilu- ja liikuntatapahtuma torstaina 12.5. kello 10-13

Helsingissä Paloheinän ulkoilualueella

# ULKOILUA, HYVÄÄ SEURAA JA KOLMIOTTELU

Liikuntaa kunkin mahdollisuuksien rajoissa,  
välipalaa, seurustelua, pelejä

UPY kutsuu parkkilaisia ja heidän ystäviään yleisurheiluhenkiseen tapahtumaan toukokuussa. Iloinen kolmiottelu, jota edeltää lajien opastus. Henkilökohtaisessa kisassa jokainen on voittaja. Joukkuekisassa selvitetään mikä joukkue pärjää parhaiten.

**Rento kolmiottelu:** kävelen, työntäen ja heittäen. Sekä henkilökohtainen sarja että joukkuekisa.

Kisapaikkojen välittömässä läheisyydessä on **mahdollisuus myös sauvakävellä ja nousta kuntoportaita tai jumpata ulkoliikuntavälineillä.** - Tai olla, seurustella ja nauttia piknikistä.

Sateen sattuessa: lievässä sateessa sadekampeet päälle, kovemmassa kuurossa sisään kahvioon.

Omat eväät sallittuja, yhteisesti hankitaan juomista ja pikku haukattavaa. Alla tietoa siitä, miten paikalle pääsee.

Suosittellemme kimppakyytejä.

**Miten tapahtumapaikalle - Paloheinän ulkoilualueelle - pääsee**

Osoite: Paloheinän ulkoilualue (Pakilantie 124, 00670 Helsinki)

Kokoontuminen on Paloheinän majan luona parkki-alueen vieressä.

**Bussilla:** Kampista lähtevä bussi 66 kulkee Hämeen-tien-Mäkelänkadun kautta Tuusulan väylälle ja sen päätepysäkki on Paloheinän majan luona. Lisäksi Vuosaaresta lähtee bussi 560, jolla myös pysäkki Paloheinän majan luona, josta reitti jatkuu Martinlaaksoon.

**Autolla:** Kokoontumispaikan luona on iso Paloheinän ulkoilualueen parkkialue.

Lisää tietoa jaetaan kerhojen kautta sekä yhdistyksen verkkosivuilla lähempänä ulkoilupäivää.

**Kootkaa joukkueita ja haastakaa toisia kisaan!**

**Ilmoittautuminen torstai 5.5. mennessä:** liikunta@upy.fi tai toimiston puh. 050 359 8886

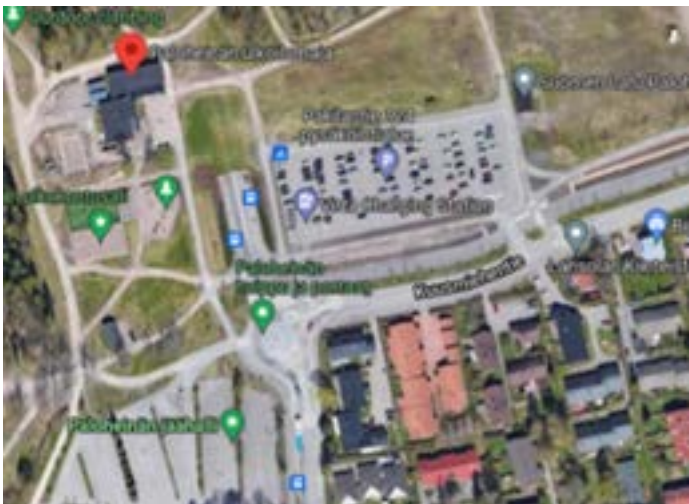
*Jo pienetkin muutokset liikuntatottumuksissa pistävät vähän liikkuvalla kunnon nousuun, pelkästään arkiliikunnan lisääminen siis kannattaa!*

**Esa Koskelainen**

UPY ry:n liikuntavastaava

puh. 050 380 9760

liikunta@upy.fi







# Opastettu vierailu talvipuutarhassa

"No onkos tullut kesä, nyt talven keskelle..." – Tämä tuli mieleen käydessämme Talvipuutarhassa oppaamme Anu Kivelän johdolla joulukuun paukkupakkasten aikaan.

Syksyn opastetut kaupunkikävelyt saivat jatkoa vieraillessamme Anu Kivelän opastamana Talvipuutarhassa. Puutarhassa voi vierailla itsenäisesti tai varata auktorisoidun oppaan kertomaan paikan historiasta. Sisälle pääsee esteettömästi ja ilman sisäänpääsymaksua.

Kun Töölönlahden pohjukassa oleva Talvipuutarha valmistui 1893, se oli lähes ainoa nähtävyys Helsingissä. J.J. af Lindfors rakennutti Talvipuutarhan omalla kustannuksellaan ja lahjoitti sen puutarhayhdistykselle. Rakentaminen kesti vain vuoden. Siitä tuli heti erittäin suosittu, kävijöitä oli joskus jopa yli 5000 päivässä. Suosiota

varmasti lisäsi Lindforsin ehdoton ehto, että Talvipuutarhaan on kaikilla vapaa pääsy, aina.

Arkkitehti Gustaf Nyström sai Talvipuutarhan suunniteltavakseen Kaisaniemessä vuosina 1889 ja 1896 toteutettujen kasvihuonehankkeiden välillä. Tämän Helsingin ensimmäisiin mannermaisiin nähtävyyksiin kuuluvan rakennuksen esikuvana oli Lontoon Kristallipalatsi vuodelta 1851. Talvipuutarha on epäsymmetrinen toisin kuin Kaisaniemen kasvihuone jäykan klassisessa symmetriassaan.

Keskimmäisen huoneen takaseinän romanttisen maalauksen teki koristemaalari Salomo Wuorio. Vuonna 1907 kasvihuoneen siirtyi

kaupungin omistukseen ja silloin seinä kalkittiin valkoiseksi. Seinämaalaus löytyi uudelleen vasta 1977 tehdyssä remontissa ja se on entisöity. Palmuhuoneen takorautakalusteiden mallina on ollut Aurora Karamzinin huvilan kalusteet.

Talvipuutarhassa on yli 200 erilaista kasvia kolmessa eri huoneessa. Eri vuodenaikoihin kukkivat erilaiset kausikukat: Joulunajan kukkijoita ovat joulutähdet, atsaleat, tulppaanit, amaryllikset, hyasintit ja kielot. Joulunalla vieraillessamme huomasimme myös tonttuja ja muita koristeita kauniisti aseteltuna kasvien keskellä. Helmikuussa voi päästä todistamaan lumikunigattaren kukintaa ja pääsiäisenä kukoistavat pääsiäisliljat ja tulppaanit. Aiempina vuosina pääsiäisen aikaan esillä oli pikkutippuja, joita lapsiperheet kävivät ihailemassa. Syksy on orkideoiden parhaimman kukinnan aikaa. Talvipuutarhan lämmössä ei ainoastaan talvehti kasvit vaan myös altaassa uiskentelevat karpit, jotka mekin näimme.

Palmuhuoneessa ja Länsisiivessä viihtyvät palmujen lisäksi huo-



nekuuset, kuten uljas kuningas-magnolia, vanhan ajan huonekasvit sekä vuonna 1917 Aurora Karaminin huvilasta siirretty kameliapuu. Oppaamme mukaan kameliapuu on puutarhan vanhin ja arvokkain kasvi. Kaktushuone on puolestaan kaktusten ja mehikasvien valtakuntaa, jossa ennen joulua kukkivat eriväriset joulukaktukset.

Puutarhan läntinen siipi on seurustelupaikka, jonka pöydissä voi nauttia kiireettä omia eväitä, siipi on myös suosittu juhlien ja tilaisuuksien pitopaikka. Lisäksi Talvipuutarha on suosittu kuvauspaikka. Meidän vierailummekin aikana pari joulukuun ylioppilasta oli otattamassa itsestään kuvia.

Vieraillessamme joulukuussa talvipuutarhaa ympäröivät niemet, mutta kesäisin edustalla on ruusutarha. Ruusutarha on 1920-luvulla perustettu muotopuutarha, johon kuuluu ruusuistutuksia, terasseja, kukkivia muureja, perennapenkkejä, vajotettu ruohokenttä sekä muotoon leikattuja pensaita ja puita. Talvipuutarhan ohella ruusutarhassa ei voi järjestää tilaisuuksia.

Vierailu osoitti, miksi Talvipuutarha on vuodesta vuoteen yksi Helsingin suosituimmista nähtävyyksistä.

**teksti ja kuvat: Parkkis-toimitus**







# UPY:n KEVÄTRETKI 28.4.2022

Koronatilanteen vuoksi perinteinen kevätristeily järjestetään syyskuussa, jolloin laivamatkailu muiden matkustajien joukossa lienee turvallisempaa. Risteilyn sijaan järjestämme toiminnallisen kokopäivän retken Lohja Spa & Resortiin huhtikuun lopussa.

Osoitteessa Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja, [www.lohjaspa.fi](http://www.lohjaspa.fi)

Yhteiskuljetus Lohjalle lähtee Kiasman bussipysäkiltä. Kyytiin voi myös nousta etukäteen sovituilta bussipysäkeiltä. Retkeen voi osallistua myös omalla autolla. Bussissa on tilaa 40 matkustajalle ja muutama pyörätuolipaikka. Mahdollisista ruoka-aineallergioista sekä pyörätuolin käytöstä tulee kertoa ilmoittautumisen yhteydessä.

Retkipäivän ohjelma: Aamupäivällä psykiatri Risto Vataja luennoi siitä, mihin asioihin Parkinson-potilaat psykologista/psykiatrasta apua tarvitsisivat, ja mistä ja miten apua tulisi saada. Luennon jälkeen on lounas ja iltapäivän aikana erilaisia aktiviteetteja, joista voi valita mieleisensä; liikuntasalissa Maarit Lintukorven ohjaama Asahi-jumppatunti, lähimaastossa sauvakävelyä, uintia kylpylässä tai laulaa karaokea.

Lohja Spa & Resortissa käytössämme on oma säilytystila kasseille ja takeille, lisäksi sauvakävelijät voivat lainata sauvoja.

## Retkipäivän aikataulu torstaina 28.4.2022

**Lähtö- & paluupaikka:** klo 9.30 lähtö Kiasman pysäkiltä ja paluu sinne noin klo 18

**Luento:** klo 10.45-12.45 psykiatri Risto Vatajan luento

**Lounas noutopöydästä:** klo 12-13

**Vaihtoehtoista tekemistä:** klo 13-16, esim. Asahi-tunti, karaokea, sauvakävelyä

**Ruokailu noutopöydästä:** klo 16-16.45

**Lähtö:** klo 17

Retken osallistumismaksu on 30 euroa/jäsen ja 50 euroa/ei-jäsen. Sitova ilmoittautuminen ke 13.4. mennessä UPY:n toimistoon, [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi) tai puh. 050 359 8886. Maksu vahvistuksen saatua 15.4. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 2804220. Esteen sattuessa maksu palautetaan esittämällä lääkärintodistus.