

24. VUOSIKERTA

PARKKIS

3/2022



Omaisten Porvoon retki



"Mihin ehtiikään, jos elää saa."

(Wilhelm von Schwein, J.L.Runeberg, Vänrikki Stoolin tarinat)

Ehtii vaikka Porvooseen! Elokuun viimeisenä päivänä toteutui pitkäaikainen haaveeni, merimatka m/s J.L. Runebergilla Helsingistä Porvooseen. Omaisten retkipäivä koitti viileänä ja viimeisenä, lämpötila oli parissa päivässä pudonnut 15 astetta, vaikka aurin-

ko parhaansa yritti. Onneksi käyttöömmme oli laivalla varattu pieni salonki, jossa kylki kyljessä istuen pysyimme lämpiminä. Tiivis tunnelma sai aikaan monia keskusteluja, jotka olivat vertaistukea parhaimmillaan. Lounaaksi syöty runsas lohisoppa ja jälkiruokana Runebergin torttu sai kaikkien kiitokset.

Matkalla ihailimme meren kimellystä, rantojen ja pikkusaarien vanhoja kesämökkejä ja kauhisteimme merimetsojen ulosteellaan tuhoamia pikkuisia kallioluotoja. Bongasimme Vuosaaren sataman ja Porvoon jalostamon, yritimme tiirailla tuttuja kesämökkejä Emäsalon rannoilta ja nähdä vilahduksen Haikon kartanosta.

Perillä tutustuimme 125-vuotiaaseen Porvoon Museoon, joka sijaitsee Vanhalla raatihuoneella ja Holmin talossa torin laidalla. 1760 Porvoon palossa tuhoutui kaksi kolmasosaa kaupungin rakennuksista ja niinpä nämä heti palon

jälkeen valmistuneet talot olivat kivirakenteisia. Kivirakentaminen oli tuolloin sen verran uutta, että perustusten kanssa meni vähän pieleen. Raatihuone alkoi kallistua ja upota heti kohta valmistuttuaan. Talo on kuitenkin pysynyt pystyssä, kallistumisesta muistuttavat kuitenkin vinot ovenpielet. Oppaamme, museolehtori Margaretha Jämbäck rauhoitteli, että syytä huoleen ei ole, talon vajoaminen loppui jo 250 vuotta sitten.

Holmin talossa kuulumme tarinaa 1700-luvun varakkaan kauppiasperheen elämästä ja sen aikaisesta sisustuksesta ja esineistöstä. Kauppaa pidettiin ensimmäisessä ja perhe asui toisessa kerroksessa. Erityisesti mieleen jäivät kauniit kaakeliuunit, lyhyet sängyt, suuri astiakaappi esineineen ja perheenjäsenten arvovaltaiset muotokuvat seinillä. Raatihuoneella oli esillä mm. Albert Edefeltin, Ville Vallgrenin ja Helga Sonck-Majews-





kin taidetta sekä Saara Hopean koruja, lasi- ja emaliesineitä. Rakennuksen kolmannelta kerrokselta löytyi viehättävä näyttely ”Muittoja 1800-luvun porvooolaisista”. Vanha esineistö sai meidät arvailemaan monen nykyisin jo käytöstä pois jääneen esineen käyttötarkoitusta.

Museokierroksen jälkeen haajaannuimme kaupungille. Moni löysi tiensä Brunbergin makeistehtaan myymälään, josta kotiin hankittiin makeat tuliais. Itse pujahdin leikkikalukauppaan, josta ostin nostalgiset Porvoon öljyväriiliidut ja ihanan helmikruunun naapurin pienelle prinsessa Lillille.



Yhdessä kokoonnuimme vielä kahvila Helmin toisen kerroksen nukkekotimaiseen ympäristöön juomaan lähtökahvit. Parasta yhteisessä hetkessä oli jälleen keskustelu toisten omaisten kanssa.

Retkipäivä oli niin täydellinen irtiotto tavallisesta omaishoitajan arjesta, että se taisi näkyä koko olemuksessa, sillä puolisoni sanoi jälkepäin: Näytit niin nuorelta, kun tulit Porvoosta.

Kiitos UPY ja Maaria, sekä kaikki retkeläiset! Saimme yhdessä nauttia reissusta oikein Porvoon mitalla. Ihana päivä.

teksti ja kuvat: Tuula Sarvas

Tietoisku:

Porvoon mitta on ilmaisu, jolla ilmaistaan runsautta tai reilua määrää. Jos jotain tehdään tai annetaan ”Porvoon mitalla”, tehdään se reilusti, hiukan ylimääräistä antaen.

Nimitys juontuu Ruotsin vallan ajalta, jolloin kerrotaan Porvoon kruununvouden keränteen veroja välipohjallisella mitalla. Verot maksettiin noihin aikoihin viljalla tai paloviinalla. Vouti keräsi verot suuremmalla mitalla, mutta tilitti ne edelleen pienemmällä osalla, jolloin pystyi pitämään erotuksen itsellään.

Lähde: Wikipedia.org

Kerhotoimijoiden päivä 8.9.2022

Kerhotoimijat kokoontuivat UPY:n toimistolle keskustelemaan tulevasta Sote-muutoksesta ja Liikehäiriösairauksien liiton uutisista sekä jakamaan vinkkejä kerhotoiminnan pyörittämiseen.



Ukrainan sodan, tulevan energiakriisin ja ilmastonmuutoksen lisäksi päivälehdet ovat viime kuukausina uutisoineet vuoden 2023 alussa muodostettavien Hyvinvointialueiden vaikutuksista terveydenhuoltoon ja muihin palveluihin. Myös kerhotoimijoiden päivässä Hyvinvointialueet puhuttivat osallistujia. Kysymyksiä on paljon, mutta vastauksia ei vielä kaikkeen. Esim. se mietityttää, kun yhdistys ja sen paikalliskerhot toimivat useammalla hyvinvointialueella, yksi kerho jopa kahdella samanaikaisesti, niin miten tämä tulee vaikuttamaan aiemmin kuntakohtaisesti maksettuihin toiminta-avustuksiin. – Aika näyttää...

Syyskauden toiminnan käynnistyessä päivän aikana tuli myös kerrattua yhdessä sovittuja käytäntöjä koskien viestinnän helpottamista, Stea-kerhotoiminnan tuen hakemista sekä kirjanpitoa varten luodun Excel-tiedoston käyttöä. Kerhojen Yhdistysavain-pohjaiset kotisivut ovat

olleet jo muutaman vuoden käytössä, mutta sovelluksesta löytyy muutamille lisää hyödynnettäviä palveluita kuten esim. sivustolle tallennettavan postituslistan käyttö kerhoviestinnässä. Myös kerhosivuilla oleva tapahtumakalenteri näyttää selkeästi tulevat tapahtumat.

Jatkoimme myös jo keväällä aloitettua keskustelua, miten innostaa uusia jäseniä aktiiviseen toimintaan ja miten turvata toiminnan jatkuminen /saada uusia tekijöitä. Vielä emme keksineet ratkaisua, mutta uusia ideoita syntyi. Kerhotapaamisten suunnittelua varten päätettiin tallentaa lista kiinnostavista luennoitsijoista ja luentoaiheista UPY:n kotisivuston kerhotoimijoiden sivuille. – Lista täydentyy sitä mukaan, kun kerhot lähettävät jaettavaa tietoa toimistolle.

Osallistujia olisi kerhotoimijoiden päivässä toivonut olevan vielä enemmän, mutta päivä oli joka tapauksessa antoisa ja yhdessäolo virkistävää.

Kaarina ja Maaria

PARKKIS 3/2022

2-4 YHDISTYSTOIMINTAA

*Omaisten retki**Kerhotoimijoiden päivä*

5 PÄÄKIRJOITUS

6 IN MEMORIAM

*Pentti Malinen**Stig-Erik Haga*

7 JULKAISIJA

Liiton kuulumisia

8-10 PAKINAT JA KIRJALLISUUDESTA

*”Pienviljelijän” kesästä**Pähkinät**Sumussa**Kymmenen kirjaa, jotka olen lukenut...*

11-14 KERHOT TOIMIVAT JA TULEVAT TAPAHTUMAT

15 TAITEESTA

Taiteeksi koettua, taiteena pidettyä

16-19 PALVELUJA

*Helmet-kirjastot**Koira-avusteinen toiminta*

20-21 HYVINVOINTIA

*Kokemuksia**Parkinsonrannekkeen tutkimuksesta*

22-23 ELOKUVAKOKEMUS

TUKEA TOISISTAMME



Kun saamme ikäviä uutisia tai tapahtuu jotain odottamatonta, tarvitsemme vierellemme ystävän, jonkun, joka auttaa. Olen saanut ystävältäni runon, jossa sanotaan, ”voin kulkea vieressäsi, lähelläsi, ajatuksin ja teoin olla tukenasi”. Mielestäni nuo sanat sopivat vertaistukeen, vaikka alun perin runo on kirjoitettu lohdutukseksi suruun. Elämässä olisi hyvä olla joku, joka saamani runon tavoin sanoo, ”en jätä sinua yksin”. Yhdistys kerhoineen haluaa olla paikka, jossa voimme yhdessä tukea toisiamme, jakaa elämän ilot ja surut. Vertaistuki on toiminnan ydin.

Tapaamisten ja vertaistuen tärkeys näkyi ja kuului risteilyllä. Jotain arjesta poikkeavaa, tuttuja väkeä ympärillä ja tilaisuus tutustua uusiin ihmisiin sekä ohessa asiantuntijan puheenvuoro on tapahtuma, johon tullaan mukaan. ”Mukava tavata myös muualla asuvia kollegoita” oli yksi kuulemistani kommentteista. Pitäisikö yhdistyksen järjestää enemmän tapahtumia, jotka ovat irti arjen ympyröistä ja olla apuna esimerkiksi tiedottamisessa, kun paikalliskerhot järjestävät tapahtumia, joiden oletetaan kiinnostavan muitakin kerhoja.

Tekijöitä tietenkin tarvitaan. Yksittäisen kerho-tapaamisen vetäjänä voi olla joku, joka haluaa kertoa omasta harrastuksestaan tai aloittaa keskustelun mielenkiintoisesta aiheesta. Kerhon vetäjän tai vastuuhenkilön ei näin ollen tarvitse vastata kaikesta. Aina ei tarvita edes ennakoon tiedossa olevaa aiheetta, tapaaminen ja keskustelu ovat merkittävä osa kerhojen toiminnassa. Keskustelun myötä saattaa tulla tilaisuus tutustua paremmin viereisessä pöydässä istujaan tai pyytää apua johonkin tehtävään. Joku voi myös lupautua olemaan apuna, kun ajatuksia vaihdetaan vapaasti.

Yhdessä voimme tehdä paljon enemmän kuin yksin olipa kyse konkreettisista järjestelyistä tai tilanteesta, jossa päässä pyörivät ajatukset painavat mieltä. Älä siis jää yksin vaan tule vaihtamaan ajatuksia tai kuuntelemaan keskustelua, jos puhuminen tuntuu vaikealta. Vieraat kasvot tulevat vähitellen tutuiksi ja tuntemattomista voi löytää uusia ystäviä.

Tulkaa mukaan tapahtumiin ja tilaisuuksiin, ottaa rohkeasti yhteyttä.

Kaarina Malm,
puheenjohtaja

PENTTI MALINEN

Pentti Malinen (1930-2021) oli syntynyt Joensuussa, hän opiskeli metsäalaa ja teki töitä metsäkiinteistöjen parissa. Hän oli innokas penkkiurheilija, ja liikkui itsekin, nuorena hän kävi Lapissa hiihtoretkillä ystävänsä kanssa. Sairastuttuaan Parkinsonin tautiin hän liikkui lääkäriltään saamaansa ohjeen mukaan. Lääkäri oli kuuleman mukaan kehottanut ”Kävele, kävele ja vielä vaan kävele” ja tästä ohjeesta Pentti puhui muillekin.

Pentti halusi saada tietoa Parkinsonin taudista ja elämästä sairauden kanssa. Hänen mielestään tapaamiset samassa tilanteessa olevien kanssa, siellä kuullut asiantuntijaesitykset ja keskustelut antoivat tätä tietoa. Hän ennätti käydä Itä-Helsingin kerhon tilaisuuksissa muutaman vuoden ajan ja kerhon ti-

laisuudet olivat hänellä etusijalla muihin tapaamisiin nähden.

Hänen tyyliinsä osallistua keskusteluun oli asiallista eikä hän yleensä tuonut esiin omia tuntemuksiaan. Pentti muistetaan kohteliaana ja ystävällisenä henkilönä, vanhan ajan herrasmiehenä.

Pentti Malinen piti kerhotapaamisia ja siellä saatavaa vertaistukea niin tärkeänä, että hän lahjoitti testamentissaan huomattavan summan UPY:n toiminnan tueksi.

Pentti Malisen muistoa kunnioittaen ja lahjoituksesta kiittäen.

Uudenmaan Parkinson-yhdistys



STIG-ERIK HAGA

Strax efter midsommaren nåddes vi av ett sorgedbud. Stig-Erik Haga, född 1944, hade avlidit efter en längre tids sjukdom.

Stig-Erik hade fördrivit hela sitt yrkesverksamma liv inom revisionsbranschen och var en av vårt lands mest erfarna revisorer. Han var bl.a. styrelseordförande för en av de stora revisions bolagen Ernst & Young. Han verkade som revisor i Nylands

Parkinsonförening och var en av Helsingforsnejdens Svenska Parkinson-klubbs tidigaste medlemmar.

Vi hedrar Stig-Eriks minne och sänder varma tankar till hans hustru Ulla med familj.

Christian Andersson

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb



Liiton kuulumisia

Parkinsonliiton nimi on nyt Liikehäiriösairauksien liitto ry. Uuden nimen kautta tuodaan näkyviin, että liitto toimii eri liikehäiriösairauksia, Parkinsonin tautia, Dystoniaa, Essentiaalia vapinaa ja Huntingtonin tautia, sairastavien ja heidän läheistensä edunvalvojana. Liiton tavoitteena on edelleen lisätä tietoa liikehäiriösairauksista, tuoda palvelutarpeet näkyviksi, edistää hoitoa ja kuntoutusta, tarjota maksuttomia neuvonta- ja tukipalveluita, järjestää sopeutumista tukevaa kurssitoimintaa sekä tukea ja kehittää vapaaehtoistoimintaa.

Muutoksen myötä kotisivut löytyvät nyt osoitteesta www.liikehairio.fi ja liiton sähköpostiosoite on info@liikehairio.fi, Henkilökohtaiset sähköpostit ovat etunimi.sukunimi@liikehairio.fi, liiton työntekijöiden yhteystiedot ovat sekä Hermolla lehdessä että liiton kotisivuilla.

Etelä-Suomen alueen uusi järjestötoiminnan asiantuntija, Heidi Sundwall, on aloittanut työnsä 1.9. Hän on luvannut kertoa kuulumisiaan seuraavassa lehdessä, mutta ennätämme varmasti tutustua häneen jo aiemmin. UPY toivottaa Heidän tervetulleeksi.

Liiton nykyinen toiminnanjohtaja Anne Taulu palaa entiseen virkaansa Lounais-Suomen Aluehallintovirastoon. Anne toi tullessaan muutoksia liiton sisäisiin käytäntöihin. Nämä muutokset eivät näkyvästi vaikuta yhdistysten toimintaan, mutta osaltaan ovat tarkentaneet vastuualueita ja työtehtäviä liitossa. Liitto hakee uutta toiminnanjohtajaa, joka jatkaa Annen työtä.

Yhdistyksen nimi pysyy ennallaan, olemme edelleen Uudenmaan Parkinson yhdistys ry. Suurin muutos on yhdistyksen sääntöjen päivittäminen, säännöissä tulee olla, että UPY on Liikehäiriösairauksien liitto ry:n jäsen, pienempiä muutoksia ovat yhteystietojen muuttaminen ajan tasalle. Jäsenet saavat jatkossa jäsenmaksulomakkeensa ja Hermolla-lehden Liikehäiriösairauksien liitolta. Toiminta yhdistyksessä ja kerhoissa jatkuu entiseen tapaan, muistetaan vaan liiton uusi nimi ja muuttuneet yhteystiedot.

Kaarina Malm

UPY:n puheenjohtaja

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Malmin kauppatie 26 A, 00700 Helsinki, www.upy.fi,
puh. 050 359 8886

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

Toimisto on avoinna ma-to klo 9-14.

Puheenjohtaja: Kaarina Malm, puh. 050 337 7754,
kaarina.malm@upy.fi

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

Sähköinen jäsenhakulomake www.upy.fi:n etusivulla.

Hallituksen jäsenet 2022:

Kaarina Malm, (pj), Heikki Teräväinen (kunniaapj), Matti Tukiainen (varapj), 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

UPY:n liittokokousedustajat 2022:

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

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

Painosmäärä: 1600

Taitto: Vladimir Semkin

3/2022 kansikuva: Omaisten retki Porvooseen

Paino: Savion kirjapaino Oy

ISSN 2243-3708

Seuraava numero ilmestyy joulukuussa, johon aineisto 18.11.2022 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 Sivis, Helena Lavikaisen Säätiö ja Ragnar Ekberg Säätiö sekä yksittäiset lahjoittajat. Kiitämme saamastamme tuesta.

"Pienviljelijän" kesästä

Kesä tuli ja se tuli melkein yhdessä yössä. Luonto heräsi ja kasvillisuus ryöpsähti eloon. Ruohokin kasvoi silmissä ja heti leikkaamisen jälkeen melkein kuuli, kun uusi ruoho alkoi työntyä vihreänä ylös. Kastelu piti hoitaa myöhään illalla tai aamulla kukon laulun aikaan. Kitkeminen oli hikistä hommaa; kyykkyyn-ylös liikkeellä ja aurinko porotti kuumana niskaan ja selkään. Isolierinen hattu päässä ja pitkähihainen paita päällä (auringon suojana) olivat tämän kesän paras ns. virkavaate. Iltaisin piti tehdä vielä tärkeä punkkitar-kastus. Töitä siis riitti.

Vaikuttiko kesän "poikkeava ilmasto" satoon, sitä todella pohdin. Musta- ja punaherukat tuottivat vähän (ei tarvinnut ottaa Mehu-Maijaa käyttöön), mutta erilajikkeiset karviaismarjat antoivat runsaan sadon. Huomasin, että myös supikoirat tykkäävät karviaisista. Väriloisto kukkapenkeissä ilahdutti ja eriväristen pionien kukat olivat upeaa katseltavaa.

Viinirypäle nautti kesän subtrooppisesta ilmastosta ja sadosta tulee todella runsas (en kuitenkaan ala Alkon kilpailijaksi) ja teen niistä hyvää mehua. Kesän yllättäjä oli tyrnipensas. Marjoja oli pensas keltaisenaan, mutta kerääminen (piikkien takia) todella hidasta = nypi marja kerrallaan. Tyrnihillon ja mehun teko on hidasta - nyt osaan arvostaa valmiiden tyrnimehujen ja hillojen hintoja kaupan hyllyllä!

"Pienviljelijän" kesään on mahtunut myös kulttuuria: oopperaa, kesäteatteria, konsertteja, kartanokierroksia yms. Sää suosivat tapahtumia. Lisäksi elokuun ja syyskuun kuutamat ovat avanneet "muistojen laatikkoa" ja saaneet ajatukset hermistymään. Mukavat muistot kantavat eteenpäin ja uusia tulee matkan edetessä!

Kesä on väistynyt ja syksy on alkanut - se ihan tuoksuu ilmassa. Se tarkoittaa "pienviljelijälle" kesän päättymiseen liittyviä pakollisia töitä: omenapuiden ja marjapensaiden leikkaamista, kesäkalusteiden varastointia, työkalujen puhdistamista jne. Vain punkkivaara on enää kiusana!

Päivittäiset uutiset kehottavat meitä säästölinalle niin sähkössä kuin lämmössä. Toivottavasti tuleva talvi on lauha ja vältymme paleltumisilta ja sähkökatkoilta. Viileään sisälämpötilaan voi myös tottua ja unikin on viileässä parempaa. Villasukat ja villatakit auttavat palelemiselta sisällä!

Toivotan lehden lukijoille nautinnollista ruska-aikaa ja iloista mieltä jatkossakin!

Anneli Vuoristo-Salonen

Liiton ja UPY:n kunniajäsen



TIEDÄTKÖ - MUISTATKO?

1. Missä kaupungissa sijaitsee Arvo Ylpön katu?

- a) Turussa b) Tampereella
c) Espoossa

2. Minkä valtion kansallislaulu on nimeltään Negarakua?

- a) Intian b) Malaysian
c) Sri Lankan

3. Jos kritisoi ystävääsi oblomovilaiseksi, millainen väitit hänen olevan?

- a) Ahmatti b) Saamaton
c) Impulsiivinen

4. Mikä on spinetti?

- a) Hyrrä b) Kosketinsoitin
c) Hiuskoru

5. Jos asiakas tilaa suomalaisessa ravintolassa sniigeleitä, mitä hän silloin saa?

- a) Herkkutatteja b) Etanoita
c) Ahvenfileitä

6. Minkälaista ruokaa on thakeittiön kuuluisa Tom yam kung?

- a) Chilihärkää b) Katkara-pukeittoa
c) Grillattua ankkaa

7. Mikä sijamuoto on ablatiivi?

- a) Vajanto b) Ulko-olento
c) Ulkoeronto

8. Minkä suomalaisen kunnan ruotsinkielinen nimi on Östermark?

- a) Kurikan b) Ähtärin
c) Teuvan

Vastaukset sivulla 15

AV-S,
kunniajäsen

Sumussa



Elokuun lopun poikkeuksellisen lämpimät säät houkuttelivat veden äärelle. Olin Jussin kanssa mökilläni viimeistelemässä kattoremonttia ja olimme työpäivän päätteeksi laittaneet saunan lämpiämään. Olisi mukava käydä heittämässä pari verkkoa reilun kilometrin päässä sijaitsevalle luodolle. Tulisi samalla hoidetuksi päivän kuntoilukiintiö.

Tuumasta toimeen. Koottiin mukaan kimpsut ja kampsut. Kevyt varustus riittäisi, olimmehan liikkeellä pienellä soutuveneellä.

Saimme verkot hoidetuksi veteen ja jäimme hetkeksi uistelemaan luodon läheisyyteen. Sorsastus oli alkanut muutama päivä sitten ja keskustelimme metsästyksen ja kalastuksen etiikasta. Emme saaneet asiaan selvyttä. Jäi julkilausumat laatimatta.

Taitaa nousta sumu, ystäväni totesi. Sumu vyöryi sakeana ja läpinäkymättömänä seinänä. Ihailimme luonnon kykyä tuottaa yllätyksiä ja kauneutta. Jossain vaiheessa muistimme saunan ja päätimme palata mökille. Mutta mihin suuntaan pitäisi lähteä. Kaikki näytti harmaalta ja luonto oli vaiennut. Ei löytynyt suunnistusapuja.

Yritimme terästää kuuloa. Vene ajelehti pinta-virtauksen mukana. Sen saattoi aistia veden liplautuksesta. Suunnasta ei ollut tietoa. Huusimme ja vihelsimme, kolistelimme airoja kutsuen kaikua avuksi. Kaiku pysyi poissa. Runsaan tunnin kuluttua kuului lähestyvän moottoriveneen ääniä. Ajoiivat täyttä vauhtia kaikuluotaimen opastamana. Ensimmäisen toivoimme venevän tulevan riittävän lähelle. Hetken päästä toivoimme heidän sittenkin menevän hieman etäämpää reittiä. Menivät.

Olimme eristyksissä ja kaiken muun lisäksi sumu oli kastellut vaatteet läpimäriksi. Vitsit vähissä.

Jussi näytti miettivän tilannetta. Tiedätkös mitä? No kerro. Ensimmäisen kerran pitkään aikaan tiedän paikkani. Olen tässä ja nyt. Siis veneessä ja vain veneessä, ja juuri tällä hetkellä.

Martti Leppänen

SILIKONISET UIMARANNEKKEET

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia uimarannekkeita. 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 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 eller per tfn 050 359 8886.

Kymmenen kirjaa, jotka olen lukenut kymmenen kertaa

Jatkoa 2/2022 Parkkis-lehdessä olleeseen juttuun.

"Avasin taloni kaikille,
kirjailija Françoise Mallet-Joris

Viimeisenä kymmenestä kirjasta, jotka olen lukenut kymmenen tai ainakin useammin kuin kaksi kertaa, on elämäntäyteinen kirja, 'Avasin taloni kaikille'. Sen on kirjoittanut belgialaissyntyinen Françoise Mallet-Joris. Kirja ei ole koskaan löytynyt omasta kirjahyllystäni vaan sen omisti ystäväni, jonka luona aikoinaan usein vierailin.

Joka kerta kyläillessäni ystäväni luona luin juuri tämän teoksen. Näin tapahtui useiden vuosien ajan. Koska hän asui kaukana omasta asuinpaikastani, niin viivyn hänen luonaan aina monta päivää. Kerran rohkaisin mieleni ja pyysin, voisiko hän antaa kirjan minulle omaksi. Kun hän kieltäytyi, ymmärsin sen hyvin. En olisi itsekkään antanut kirjaa kenellekään.



Françoise Mallet-Joris

Palattuani kotiin hän soitti ja pyysi anteeksi itsekkyyttään ja lupasi lähettää kirjan, jota olin pyytänyt. Eikä aikaakaan, kun matkahuollosta tuli ilmoitus, että paketti on noudettavissa. Onneksi matkahuollon toimipiste oli lähi-kaupassani, sillä paketti oli iso ja painava. Paketin avattuani huomasi, ettei ystäväni ollutkaan lähettänyt toivomaani kirjaa vaan 26 Nobel-palkittua teosta ja 3 runokirjaa.

Ensin ihmettelin, miten hän oli ymmärtänyt minut näin täysin väärin. Olimme tunteneneet toisemme lapsesta lähtien, kuinka hän ei ollut huomannut, että saatoinkin lukea pyytämäni kirjaa uudestaan ja uudestaan tai sitten hän oli. -Totuus taisi olla, että hän halusi ehkä näpäyttää minua hiukan ja siksi hän lähetti nämä tunnetut ja arvostusta saaneet teokset luettavakseni. Yritin parhaani mukaan lukea jokaisen kirjan, mutta vain muutamaan, ehkä viiteen kirjaan ihastuin niin, että luin ne kokonaan.

Ystäväni kanssa en milloinkaan ottanut asiaa puheeksi. Kiitin vain kirjalähetyksestä ja kysyin, mitä olen velkaa. Nyt kun ystäväni eikä hänen kirjahyllyään, yritän löytää teoksen divarista, sillä onhan kirja edelleen yksi suosikeistani.

Odotan, että voin jälleen so-lahtaa pariisilaisperheenäidin elämään ja saan lukea hänestä, neljästä kovin erilaisesta lapsesta ja alati vaihtuvista kotiapulaisista. Apulaisten vahvuutena ei ole kotitalous eikä ruuanlaitto vaan esimerkiksi huilunsoitto. Muistan myös, että yhden kotiapulaisen nimimi on



Dolores, sillä nimi piti lausua tietyllä tavalla.

Perheen vanhin poika on Daniel ja hänellä tyttöystävät vaihtuvat niin usein, että muu perhe on harmissaan. Juuri kun he ehtivät ihastua ja kiintyä tyttöön, Danielilla onkin uusi tyttö kainalossa. Nuorimman lapsen nimi on Pauline ja hänellä on 'ennustajattaren lahjoja'. Paikallisbaarin miehet hyödyn-tävät Paulinen ennustuksia veikkauksessa ja antavat hänelle pienen provision voitoista. Perheen isäkin näyttäytyy tarinassa muutaman kerran, mutta tämä taidemaalari isä on kirjassa jotenkin taustalla.

Elämä pyörii lasten, naapurien ja perin arkisten asioiden pyörteessä. Elämä on kaaosta, mutta kaikesta selvittää, niinkuin yleensä elämässä. Lapsilla on koti, ruokaa, vaatteet ja mahdollisuus käydä koulua. Minusta tämä kirja maistuu elämältä yhtä vahvasti kuin ruisleipä. Vai pitäisikö tässä tapauksessa sanoa, että tuore kuin rankalainen patonki juuston ja viinin kera nautittuna.

teksti: Paula Merta

Espoo

Espoon Parkinson-kerhon tapaamiset ja jumpat järjestetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituuli 1, 3. kerros (Länsikulman talo).

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.00-18

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Molemmat ryhmät joka torstai klo 16-18. nettikikouksina

Toimintaa koordinoi Juha Venho

Vertaistuen yhdyshlö: Leena Tuohiniemi, puh. 050 321 5378,

leena.tuohiniemi@gmail.com

Omaistuen yhdyshlö: Armi Mauranen,

puh. 041 543 7787,

armi.mauranen@netti.fi

Parkinsonjumpa

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 Aarne Havas, puh.

0440452224, arska.havas@gmail.com

tai Vesa Lentonen puh 040 507 4393,

vesa.lentonen@gmail.com

Pukka

Pukkaa ja pelkkistä pääsee pelamaan Kampin liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 13-15. UPY:n vuorolla.

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.parkinson espoo.fi

Helsingforsnejen

Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb 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. På mötesagendan har vi föredrag av Parkinsonspecialister men också mera allmänna frågor. Diskussion, kaffe och stolgymnastik 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 Helmuth Sippel, 050 3284568, helmuth.sippel@kolumbus.fi
Sekreterare Anna Kock, 050 3205260, annakock34@gmail.com

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme torstaisin joka toinen viikko (parittomat) klo 14-16. Kokoonnummet ovat Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki.

Keilailu

Kerhon keilailu joka maanantai ja keskiviikko klo 10-12 (ei juhlapäivinä) Arena Center Myllypuro.

Lisätietoja antaa liikuntavastaava Pekka

Tontti.

Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen,

puh. 040 501 7683

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 15-17 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6.

Liikunta

Kuntosalijumpaa fysioterapeutin ohjaamana kaksi kertaa viikossa Lepovillan kuntosalissa, Torikatu 10 Hyvinkää.

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

Kuukausittaiset kokoontumiset:

Syksyn 2022 kokoontumiset alkavat maanantaina 5. syyskuuta ja jatkuvat siitä eteenpäin joka kuukauden 1. maanantai klo 15.30-16.30 tutussa paikassa eli Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava. Vertaistukiryhmät ovat erikseen sairastaville ja omaisille.

Kerhotapaamiset joka kuukauden ensimmäisinä maanantaina kello 17.00-19.00. Paikka Toimintakeskus Viertolan ruokasali. Yleensä ohjelmassa on asiantuntijan pitämä puheenvuoro, keskustelua ja kahvit leivonnainen.

Viikoittaiset tapahtumat:

Vesijumppa

Tiistaisin klo 12.15 -13.00, Tuusulan uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä. Huom! Vesijumppa on nyt 45 min pituinen.

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

Tapaamiset

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

ovat joka kuukauden toinen torstai

klo 14-15.30. Lounaskahvila Hilman

herkku, Virkkalantie 15, 08700 Lohja.

Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja

hoitamaan kuntoa!

Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä

kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen

keskiviikko kello 18.30-20.30.

Yhteyshenkilö: Sari Leppänen, puh:

0504264396, sari.leppanen3@gmail.com

Liikunta

Viikoittainen jumppa tiistaisin klo 16.30-

17.30 Harjulassa, Kullervonkatu 7, Lohja

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. Seuraava tapaaminen UPY:n toimistolla 13.10. kello 16.30, jolloin Marianne Rintala Oiva-Aika-lomista kertoo heidän palveluistaan mm. Virkistyspäivät.

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 syyskaudella 16.8., 20.9., 18.10., 15.11. ja 13.12.2022.

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. Suruja 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 paremmin. 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 syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18: 29.8., 26.9., 31.10., 28.11. ja 19.12.2022. Tiedustelut, toimisto@upy.fi tai puh 050 359 8886.

Omaisten vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa kuukauden toisena tiistai-iltana klo 15.30 alkaen: 11.10., 8.11. ja 13.12.2022. Syyskuun tapaamisen sijaan omaisten retki. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396.

Syväaivostimulaattorit-vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella seuraavina maanantaina klo 14-16: 7.11. ja 12.12.2022. Yhteys-henkilönä toimii Seppo Nieminen, puh. 050 1814.

Lääkeainepumputvertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina klo 14-16: 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12.2022. Jos sinulla on joku lääkeainepumppu käytössä, niin tervetuloa ryhmään, myös puoliso tervetullut mukaan!

KÄVELYÄ PALOHEINÄSSÄ

UPY:n kävelyporukka kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 11 (ei heinä- tai elokuussa) säävarauksella. Kokoontumispaikka on Suomen Ladun majan luona Paloheinän urheilualueen parkkipaikalla, os. Pakilantie 124, 00670 Helsinki.



Tiedustelut ja toteutumisen varmistaminen Martti Leppä-seltä, puh. 040 512 8407 tai www.upy.fi.

UPY:N LIIKUNTAVUORO

Pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Syyskauden vuorot alkavat 5.9. ja jatkuvat 19.12. asti. UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, puh. 050 380 9760.

TANSSIKURSSI

Kampin liikuntavuorolla tanssikurssi klo 13-14, 5.9.-12.12.2022 (15 kertaa), Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Ohjaajana on tuttu Nina Krook Tangokoulusta. Ilmoittautuminen UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886 ja osallistumismaksu on 30 euroa/osallistujia. Maksu UPY:n tilille: FI16 1501 3007 201169, viite 920180.



KUNTONYRKKEILYKURSSI SYKSY 2022

MINÄKÖ NYRKKEILEMÄÄN?

Tule mukaan parantamaan vointiasi, vähentämään kaatumisriskiä ja jättämään selkä- ja niskakivut menneisyyteen. Harjoitukset ovat monipuolisia; niiden avulla ylläpidät kuntoa, lisää liikkuvuutta ja hapenotto kykyä, saat hyvän mielen ja pidät hauskaa. Osa harjoituksista tehdään myös matolla ja vaikka lattialle meneminen ei onnistuisi, harjoituksia, esim. venyttelyt voi tehdä myös tuolilla istuen. Kaikille räätälöidään henkilökohtainen harjoitus suunnitelma. **Kuntonyrkkeily on suunniteltu kaikkien liikunta-muodoksi.** Tarvitset vain sisäliikuntaan sopivat vaatteet, muut välineet saat salilta.

Kurssin järjestää UPY ja vetäjinä toimivat Ringside Clubin kokeneet valmentajat Risto Kopra & co. Harjoitukset (10 harjoituskertaa) keskiviikkoina 5.10. - 7.12.2022 klo 15.30-16.30. Ruskeasuon hallin nyrkkeilysalilla. Ratsastie 10 00280 Helsinki. Liikuntahallin puh. 09 310 87892

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi Kurssille mahtuu 12 ensin ilmoittautunutta ja vahvistuksen saanutta. Osallistumismaksu 20 euroa. 28.9.2022 mennessä UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169 viitekenttään:10485.

TOIMINTATERAPIAKURSSI

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

2. kurssi, Luovuus ja rentous toiminnallisuuden ylläpitämisessä

1.11.-29.11.2022, tiistaisin klo 13.00-15.00 (5 kertaa)

Kurssilla opitaan erilaisia rentoutuskeinoja ja haetaan yhdessä luovia tapoja toimia arjessa.

Mukaan mahtuu 4-6 osallistujaa / kurssi. Toimintaterapiakurssi maksaa 20 euroa / jäsen.

Lisätiedustelut Kaarina Malm, puh. 050 337 7754.

Ilmoittautuminen toimistolle

18.10. mennessä toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Vahvistuksen jälkeen osallistumismaksu 20 euroa UPY:n pankkitilille: FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 11220219

Tulossa:

Uusien jäsenten ilta, 19.10.2022, erillinen kutsu

UPY:N SYYSKOKOUS KESKIVIIKKONA 16.11.2022, UPY:N TOIMISTOLLA, MALMILLA



Yhdistyksen syyskokouksessa

käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja kaudeksi 2023 – 2024
- Valitaan yhdistyksen hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle.
- Vahvistetaan yhdistyksen seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.
- Valitaan kaksi (2) toiminnantarkastajaa ja yksi (1) varatoiminnantarkastaja tarkastamaan hallintoa ja tilejä.
- Määrätään yhdistyksen jäsenmaksun suuruus varsinaisille jäsenille ja kannattajajäsenille.
- Valitaan yhdistyksen varsinaiset liittokokousedustajat ja varaedustajat.
- Esitetään ja päätetään yhdistyksen sääntömuutosehdotuksesta
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallituksen käsiteltäväksi 17.10. mennessä.

Kahvitarjoilu on klo 16:30 alkaen ja liiton uuden järjestötoiminnan asiantuntija Heidi Sundwall esittäytyy klo 16.45 ja varsinaisen kokous alkaa kello 17.00.

Osoite: UPY:n toimitilat, iso kokoustila, 2. kerros, os. Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.

Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi maanantai 14.11.2022 mennessä UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen toimisto@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886. Kokoukseen voi osallistua myös Teams-sovelluksella, jos olet ilmoittanut siitä etukäteen 15.11. mennessä.

Huom. UPY:n hallituksen 15.3.2022 päätöksellä äänestystilanteissa yhdistys ei hanki maksullisia äänestyssovelluksia vaan etäosallistujat äänestävät ilmaisemalla kantansa Teams-sovelluksen kautta nostamalla peukkua tai lähettämällä sähköpostin toimiston osoitteeseen.

Tervetuloa!

TULE ASKARTELEMAAN JOULUKORTTEJA

Päivi Nurmen opastamana 1.12. klo 17 alkaen Asukastalo ankkuriin Herttoniemenranta, Paasivaaran-
katu 6! ILMOITTAUDU sarikukk@gmail.com Mukaan
mahtuu 15 ensimmäistä. Perimme materiaalimaksun
10€, joka maksetaan Oiva-kerhon tilille FI20 1544
3000 0620 21, viesti: joulukortti



Porvoo / Borgå

Tapaamiset

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

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

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, myyrmaenparkkis@upy.fi, puh 040 5073405
rahastonhoitaja Riina Saali, riina.irja@gmail.com

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 kl. 14 och 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

Parkinson ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 11-13, 19.8, 26.9, 31.10, 28.11.2022 Tellosalissa, Kuonomaentie 2, Klaukkala.

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Yhteyshenkilö

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



Tietotekniikkaa – tosikoille ja veitikoille

Kouluttajat Jarmo Laakso
ja Rauno Haapanen:

”Tarjoamme sinulle mahdollisuuden oppia oman koneesi käyttöä helpottavat toiminnot ja säädöt. Saat tietoa vaivattomasta ja turvallisesta tietojenhausta. Opastamme riskittömään sometteluun ja omien tietojen suojaamiseen. Kaikki tämä sinun ehdoillasi: opiskelemme kurssilla rauhallisesti ja keskustellen, tarpeen mukaan taukoja pitäen. Kursseillamme on hauskaa, sillä *minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa.*”

1. Kurssi: Oma tietokone tutuksi

Tuo kurssille oma kannettavasi, sillä tietokone on aina käyttäjänsä näköinen ja mukainen. Tutustumme helppokäyttötoimintoihin ja otamme niistä sinulle sopivimmat käyttöön. Opettelemme helpottavia oikopolkuja ja neuvomme hyödyllisiä käytäntöjä. Etenemme rauhallisesti, harjoittelemme yhdessä ja opimme toinen toisiltamme. Kurssi on tiistaina 25. ja torstaina 27.10.2022, kello 12 – 16 ja osallistumismaksu 35 euroa. Osallistumismaksu UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen vii-

tettä 251020224. Lisätiedot Jarmo Laakso, puh. 050 5355125 ja ilmoittautumiset torstai 20.10. mennessä UPY:n toimistoon puh. 050 359 8886 tai toimisto@upy.fi

2. Kurssi: Taitoa tietokoneen käyttöön

Viritämme sinut ja tietokoneesi taitojesi ja tarpeittesi mukaisiksi, ergonomiata unohtamatta. Opit lisää koneestasi ja sen ominaisuuksista ja harjoittelemme mm. ääniohjauksen käyttöä. Halutessasi ota mukaan kuulokkeet ja mikrofoni mukaan.

Paneudumme internetin ja somen turvalliseen käyttöön, valitsemme sinulle sopivan selaimen ja säädämme sen asetukset kohdalleen, puhumme tietosuojasta. Käymme läpi erilaisten palvelujen käyttöä. Etenemme rauhallisesti, harjoittelemme yhdessä ja opimme toinen toisiltamme. Kurssi on tiistaina 22. ja torstaina 24.11.2022, kello 12 – 16 ja osallistumismaksu 35 euroa. Osallistumismaksu UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 221120222. Lisätiedot Jarmo Laakso, puh. 050 5355125 ja ilmoittautumiset UPY:n toimistoon p. 050 359 8886 tai toimisto@upy.fi.

Taiteeksi koettua, taiteena pidettyä

Kaarina Luoto jatkaa taiteen ilmiöiden pohtimista. Kts. 2/2020 Parkkis.

1400 taideteosta kerännyt Raini Heino sanoo lehtijutussa, että keräily alkoi 1970-luvulla, kun kotiin hankittiin taidetta. – Innostus johdi siihen, että teoksia on nykyisin kolmessa varastossa. Aluksi taide-
teosten esittävyys oli tärkeää, sittemmin mieltymys abstraktisempaan suuntaan kehittyi. Heinolla on perittyä taidetta kokoelman ulkopuolella. – Ostettu taide on sijoitus, joka saattaa odottaa varastossa, että tekijä 'löydetäisiin' ja teos saisi arvonnousua. 'Peritty taide' kuuluu kalustoon eikä sitä arvioida ensisijaisesti rahallisesti.

Mielenkiintoista on Raini Hei-
non halu hankkia abstraktia taidetta. Hän sanoo: 'Haluan aivovoimistella taulun edessä, vanhan taiteen teokset eivät jätä mielikuvitukselle sijaa.' Mikähän on sitten nostanut tiettyjen vanhan taiteen taiteilijoiden teoksien arvon hyvinkin korkealle?

Ovatko muotokuvat aikansa eläneet?

Maalauttaakohan enää kukaan valo- ja videokuvien aikana muotokuvia? Instituutioissa ylimpien viranhaltijoiden muotokuvat pätevät edelleen arvomerkkeinä, kunnes aika ajaa ohi. Rakennusmaalarina näin tämän konkreettisesti, kun sain tehtäväkseni maalata valtionlaitoksessa sijainneen muotokuva-gallerian seinät. Muotokuvissa olivat kymmenen viimeisintä laitosta luotsannutta johtajaa. Ihmettelin, kuka löytää valtion siementarkastuslaitoksen hämärälle käytävälle teoksia katsomaan. Aikajärjestyk-

seen ripustetut maalaukset otettiin alas, seinät maalattiin, työt asetettiin takaisin siten, että vanhin teos jätettiin pois, muita siirrettiin pykälä taaksepäin – näin saatiin tilaa uusimman johtajan muotokuvalle.

Varastoonko vie taiteen tie?

Vahtimestari vei pois vanhimman muotokuvan. Minne se joutui? Kuvan henkilöä ei enää ollut, jälkeläisiä ei kiinnostanut maalaus, jolla ei ollut taiteellista eikä rahallista arvoa. Sillä ei ollut merkitystä, oliko johtaja ollut työssään pidetty, varastoon siis.

Kuvittelen Ruotsin ja Venäjän vallanaikaisia ja itsenäisyyden ajan hylättyjä muotokuvia. – Entä kirjolliset vaikuttajat, sairaaloiden ylilääkärit, muut isännät ja tirehtöörin?

Pekka Sauri (Helsingin apulaiskaupunginjohtaja 2003–2017) oli kahden muotokuvan loukussa, kun hän oli hoitanut kahta muotokuvanarvoista virkaa. Sauri ratkaisi asian: Hänestä otettiin kaksi valokuvaa – tämä päätös poikkesi radikaalisti käytännöstä.

Entä mitä pitäisi ajatella ent. Helsingin kaupunginjohtaja Pekka Korpisen muotokuvan sotketuista kasvoista? Korpinen itse sanoi, ettei malli alenna teoksen arvoa, kun jää tuntemattomaksi virkamieheksi. Ehkä joku haluaa joskus ostaa taulun tuntemattomaksi jääneestä virkamiehestä. Mutta kuka saa rahat?

Pitääkö taideteoksen säilyä?

Raini Hei-
non halu löytää abstraktisesta teoksesta joka katselukerralla uutta edellyttää, että teos on olemassa, uudelleen katsottavis-



sa. Heinot ovat turvanneet 1400 teoksen säilytyksen säätioimalla kokoelman ja lahjoittaneet alkupääomaksi miljoona euroa. Taide on siis turvassa, mutta onko se liiankin turvassa? Noin suuri määrä taidetta piilossa katseilta tällaisina aikoina, kun yön yli nukuttua kaikki saattaa olla toisin.

Perinteinen taide ei tyydytä. Nykyilmaisuu muuttuu kertaelämykseksi; taiteenkokijaa hätkäyttään oudoilla ideoilla, dokumentoidaan kummallisia elämänilmiöitä, toimitaan lain rajapinnalla, kansalaistottelemattomuuden nimissä törmäytetään asioita, viime aikoina on poltettu rahoja ja huutokaupassa räjäytetty oma teos, kun siitä oli huudettu korkea hinta. – On myyty tuhkaa ja levitetty videoita.

Maaailma on täynnä ilmiöitä, ja vaikka FOMO-ihminen (Fear of missing out) kärsii jo viestintä- ja info-ähkystä, on riennettävä tsekkaamaan viimeisimmät 'siellä-on-kaikki' -ilmiöt! Mieleen tulee, miten hinnoitella taide, josta jäljellä on vain tuhkaa.

teksti: Kaarina Luoto

**TIEDÄTKÖ –
MUISTATKO?**



OIKEAT VASTAUKSET

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



Helmet-kirjastot

Helsingin kaupunginkirjasto tarjoaa palveluja kaikenikäisille ja kaikkiin elämänvaiheisiin. Yhdessä Espoon, Vantaan ja Kauniaisten yleisten kirjastojen kanssa Helsingin kaupunginkirjasto muodostaa Helmet-kirjastot (Helsinki Metropolitan Area Libraries).

Helmet-kirjastokortti käy kaikissa näiden kaupunkien yleisissä kirjastoissa, ja asiakas voi lainata aineistoa mistä tahansa alueen toimipisteestä ja palauttaa sen mihin tahansa Helmet-kirjastoon. Myös asiakkaan varaama aineisto tulee mistä tahansa Helmet-alueen kirjastosta, jossa sitä on saatavilla. Aineiston lainaaminen ja varaaminen on maksutonta. Myöhemmin palautetusta aineistosta ja noutamattomista varauksista peritään maksu.

Helmet-kirjastot tarjoavat asiakkaan käyttöön paitsi monipuolisen valikoiman kirjallisuutta useilla eri kielillä, musiikkia, elokuvia ja pelejä, myös tiloja ja laitteita. Kirjastoissa järjestetään monen-

laisia tapahtumia, annetaan tietopalvelua, neuvontaa ja opastusta. Joissakin kirjastoissa on kaupunkiverstaita, joissa voi käyttää esim. 3D-tulostinta, vinyylileikkuria tai ompelukonetta. Myös musiikkistudioita löytyy.

Helsingin kaupunginkirjastopalvelut

Helsingin kaupunginkirjastolla on 37 toimipistettä. Pääkirjasto laajoine kokoelmineen ja vanhempaa aineistoa sisältävine seudullisine kirjavarastoineen sijaitsee Pasilasassa ja upea lippulaivamme keskustakirjasto Oodi eduskuntataloa vastapäätä. Lähikirjastot sijaitsevat eri puolilla Helsinkiä ja palve-

levat alueen asukkaita. Kirjastot ovat asuinalueidensa näköisiä, asukkaiden monipuolisia yhteisiä tiloja.

Mikäli henkilökohtaiselle kirjastokäynnille on este, myös joustoasiakkuus on mahdollinen tapa hoitaa kirjastoasioita. Joustoasiakkuudessa asiakas valtuuttaa toisen henkilön asioimaan puolestaan kirjastossa. Joustoasiakkaaksi voi rekisteröityä missä tahansa Helmet-kirjastossa: rekisteröitymiseen tarvitaan valtuuttajan ja valtuutetun tiedot, ja rekisteröitymislomakkeen saa kirjastosta tai Helmet.fi-sivulta.

Helsingissä on kaksi lapsille ja lapsiperheille suunnattua kirjastoautoa. Autot kiertävät aamupäi-

visin kouluja ja päiväkoteja. Tavoittelemme ryhmiä, joilla on haastavaa päästä tavalliseen kirjastoon. Illat autot kiertävät kaupungilla omilla pysäkeillään. Pysäkit sijaitsevat paikoissa, joista lapsilla on hankala matka kirjastoon. Autoissa on lasten materiaalia lähinnä suomen ja ruotsin kielellä. Mukana on myös vaihtuva vieraskielisten kirjojen kokoelma. Aikuisetkin saavat tulla kirjastoautoon ja tilata kirjoja pysäkeille.

Helsingin palvelu- ja kotikirjastot puolestaan tuottavat saavutettavia kirjastopalveluita ikäihmisille ja niille asiakkaille, joille kirjastonkäyttö on hankalaa sairauden tai liikuntaesteiden takia.

Kotikirjasto toimittaa asiakkaiden toivotat aineistot suoraan asiakkaiden koteihin. Tällä palvelulla pyritään tukemaan ikäihmisten kotona asumista, ehkäisemään syrjäytymistä ja lievittämään yksinäisyyttä. Palvelu on asiakkaille

maksutonta, ja käytettävissä on koko Helmet-kirjastojen aineisto. Aineistoja toimitetaan neljän viikon välein, ja samalla toimituskäynnillä noudetaan palautuvat aineistot. Kysy lisää kotikirjaston palveluista ja asiakkuudesta puhelimitse numerosta (09) 3108 5214 (puhelinpäivystys arkisin klo 12-15) tai sähköpostitse osoitteesta kotikirjasto@hel.fi.

Palvelukirjastot toimivat Roihuvuoren, Riistavuoren, Kustaan kartanon, Myllypuron ja Kontulan palvelukeskuksissa. Kirjastopalvelut ovat osana palvelukeskustoimintaa. Palvelukeskusten aineistojen lainaaminen edellyttää Helmet-asiakkuutta ja -kirjastokortin käyttöä.

Katso lisätietoa Helsingin kaupunginkirjaston ja Helmet-kirjastojen palveluista verkkosivuiltamme osoitteessa helmet.fi. Tervetuloa käyttämään kirjastoa!



**teksti: kirjastonjohtajat
Tiina Tarvonen, Mari Luolamaa,
ja Ulla Leinikka
kuvat: Maarit Hohteri ja Tiina
Tarvonen**





Koira-avusteinen tavoitteellinen toiminta

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry on terveydenhuollon, kasvatus- ja sosiaalialan ammattilaisten yhdistys, joka tarjoaa koira-avusteiseen työskentelyyn liittyvää koulutusta, soveltuvuus- ja työnäyttöjä sekä ammatillista tukea. Yhdistyksen tavoite on edistää tietoisuutta eettisestä, ammatillisesta ja tavoitteellisesta koira-avusteisesta työskentelystä ja samalla yhdistää koira-avusteisten toimintojen parissa työskenteleviä ihmisiä. Työskentelymuoto perustuu ammatilliseen osaamiseen ja soveltuvan koiran hyödyntämiseen osana työtä.

Kiinnostus koira-avusteiseen toimintaan on lisääntynyt merkittävästi viime vuosina. Yhdistyksemme toiminnassa korostamme koira-avusteisen työn ammatillisuutta, turvallisuutta, eettisyyttä ja erityisesti työssä käyvien koirien hyvinvointia.

Mitä on koira-avusteinen työskentely

Koira-avusteinen työskentely on aina ammattimaista, tavoitteellista ja suunnitelmallista. Koiran avulla tuetaan esimerkiksi asiakkaan kasvua ja kuntoutumista yksilöllisesti laadittujen tavoitteiden kautta. Tämä voi olla sosiaalisten taitojen tai hienomotoriikan harjoittelua.

Tavoitteen toteutumista seurataan ja työtä dokumentoidaan, se poikkeaa koira-avusteisesta vapaaehtoistoiminnasta, jonka tavoite on enemmän virkistysellinen.

Koira toimii ammattilaisen työparina, joten sen soveltuvuus työhön on ensiarvoisen tärkeää. Koira-avusteisen työn on aina oltava turvallista asiakkaalle ja siksi on tärkeää, ettei koira ole aggressiivinen tai pelokas ihmisiä kohtaan tai erilaisissa tilanteissa. Koiran on läpäistävä soveltuvuustesti, jossa selvitetään, soveltuuko koira erilaisten tukea tarvitsevien ihmisten kanssa työskentelyyn. Siinä havainnoidaan erilaisten tehtävien avulla mm. koiran ja ohjaajan yhteistyötä, koiran

luonnetta, reagoitua vieraisiin ihmisiin ja ympäristöön. Soveltuvuuskokeen läpäissyt koirakko saa käyttää Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n oppilashuivia. Työnäytön suorittanut koira saa työliivin.

Yhdistys järjestää 10 opintopisteen koira-avusteisen toiminnan täydennyskoulutusta yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa. Jotta koira voidaan kutsua viralliseksi kasvatus- tai kuntoutuskoiraksi, on koiran ohjaajan käytävä täydennyskoulutus ja koirakon annettava työnäyttö ja läpäistävä siihen liittyvä hallintakoe. Hyväksytty prosessin läpikäynyt koirakko saa osaamisestaan diplomin ja koira työliivin. Nykyisin Opetushallitus edellyttää koulussa toimivilta koirilta soveltuvuustestiä, mikä lisää koira-avusteisen opetustyön turvallisuutta.

Miten koira voidaan hyödyntää työssä

Koira-avusteinen toiminta perustuu asiakkaan ja koiran välille muodostuvaan ainutlaatuiseen vuorovaikutukseen. Koira-avusteisen työskentelyn avulla voidaan edistää lasten, nuorten, aikuisten ja vanhusten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, kuntoutumista ja oppimista.

Koira-avusteista kuntoutustyötä toteuttavat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset kuten fysio- ja toimintaterapeutit, puhe- ja psykoterapeutit, psykologit, sionomit, sosiaalityöntekijät, sairaanhoitajat, lähihoitajat. Sitä voidaan toteuttaa joko yksilöterapiana tai ryhmässä ja

Koira-avusteisen opetustyön avulla voidaan kehittää oppilaiden vuorovaikutus- ja tuennetaitoja, kuten empatiaa, pettymyksen sietoa, erilaisuuden ja kielteisten tunteiden käsittelyä, oman käytöksen hallintaa, itsetuntemusta sekä katsekontaktia. Autismin kirjon lapsilla koira-avusteinen interventio lisää sosiaalista kanssakäymistä, vähentää stressiä ja ongelmakäyt-

täytymistä. Koira-avusteisessa kasvatustyössä on saatu hyviä kokemuksia erityisesti tukea tarvitsevien lasten ja nuorten parissa sekä yleisopetuksessa.

Koira-avusteisessa fysioterapiassa voidaan harjaannuttaa asiakkaan/kuntoutujan motorisia ja kognitiivisia taitoja. Harjoitteet suunnitellaan tavoitteiden mukaisesti asiakkaan toimintakyky huomioiden. Koira-avusteisella terapialla voidaan vaikuttaa mm. tasapainoon, liikkumiseen, motivaatioon, koordinaatioon, keskittymiseen, muistiin, kommunikointiin, rentoutumiseen ja hengitykseen. Useita eri osa-alueita aktivoiva koiran hoitoon liittyvä harjoite voi olla seuraavanlainen: Kuntoutuja seisoo pöydän ääressä, avaa repun vetoketjun, ottaa repusta koiratarvikepussin, sieltä tassurasvatuubin ja rasvaa koiran tassut. Repun ja rassvatuubin avaamisessa ja tassujen rassvamisessa hän joutuu käyttämään molempia käsiään, jolloin aktivoidaan kuntoutujaa kaksikä-tiseen toimintaan. Hän harjoittaa myös hienomotorisia toimintoja sekä seisomatasapainoa ja pystyasennon kestoa samanaikaisesti, kun tekee jotain mielenkiintoista.

Puheterapiassa koiran kanssa työskentely esimerkiksi rauhoit-

taa ilmapiiriä ja auttaa asiakasta keskittymään ja suuntamaan huomiota tehtävään. Koira myös osallistaa, se rohkaisee vuorovaikutukseen ja toimii toistojen määrän lisääjänä.

Koiran kanssa kuntoutuja tekevät harjoitteita keskittyneemmin ja pitkäkestoisemmin sekä huomaamattaan vaativimpia tehtäviä kuin ilman koira. Koiran kanssa toimiessaan kuntoutuja on aktiivinen, ei niinkään passiivinen toiminnan kohde. Koiran kanssa toimiessaan kuntoutuja myös unohtaa omat toimintakykynsä rajoitteet, mikä lisää pystyvyyden tunnetta.

Useissa tutkimuksissa on todettu eläinkontakteilla olevan lyhytaikaisia rentouttavia vaikutuksia tai pidempiaikaisia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Koiran silitäminen ja sille puhuminen lisäävät mm. kehon tuottaman oksitosiinin eritystä, laskevat verenpainetta ja vähentävät kortisolin määrää lievittäen stressiä.

teksti ja kuvat: Paula Leppänen,
pj, fysioterapeutti

Lisätietoja

www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi,
puheenjohtaja@kasvatus-kuntoutuskoirat.fi





Matti oli lounaalla hänelle vieraan kaupungin hienossa ravintolassa. Tilausta tehdessään lounaspaikan hovimestari kysyi Matilta uteliaana:

- Murteestanne päätellen te olette savolainen? Syötyään pihvin, Matti kutsui hovimestarin luokseen ja sanoi:
- Pihvistä päätellen te olette suutari!



Tauno istui kuumana kesäpäivänä puiston penkillä kaljaa juomassa ja hänen vieressään seisoi strutsi.

- Häh? Miksi olet liikenteessä tuollaisen jättiläislinnun kanssa, kysyi paikalle osunut kaveri.
- Hyvä haltiatar soi minulle toivomuksen ja toivoin pitkäsääristä tipua, vastasi Tauno kaverilleen!



Marketta oli ollut kaupunkilomalla ja asui hienossa hotellissa.

Ystävätär Leena uteli matkasta ja kysyi myös millainen oli hotelli.

- Voi se oli todella yllellinen. Pyyhkeetkin olivat niin muhkeat, että sain hädin tuskin sullottua ne matkalaukuuni, Marketta hehkutti innoissaan!



Jukka kysyi vaimoltaan.

- Huvittaisiko sinua nähdä, miten miljonäärit huitovat pitkällä kepeillä?
- No missä sellaista tapahtuu, ihmetteli vaimo.
- NHL-ottelussa, vastasi Jukka.



Leena-täti oli tullut katsomaan Mäkisen perheen uutta kotia.

- Onpa teillä täällä todella kaunista ja niin ihana iso kylpyhuonekin.
- Varo sitä vaakaa. Äitikin aina kiljuu kuin syötävä sille astuessaan, varoitti Mäkisen 6-vuotias poika.



- Äiti, minä pelkään kamalasti tuota ukkosta, pieni Aino itki äidilleen.

- Voi kulta pieni, ei siinä ole mitään pelättävää. Mutta jos haluat, voit ryömiä tänne sängyn alle äidin viereen.



Ystävykset Leena ja Maija istuivat talon pihapenkillä.

- Ihanaa, kun muuttolinnut palaavat taas talven jälkeen tänne Pohjolaan. Millähän lintulajilla on pisin muuttomatka, ihmetteli Leena.
- Pituudesta en tiedä, mutta ainakin kivitaskun matkanteko lienee raskasta, totesi Maija.

AV-S

Kunniajäsen

Kokemuksia Parkinson-ranneke-tutkimuksesta

Hyvinvoinnin ja siihen vaikuttavan tekemisen mittaaminen on minulle aina ollut mieluista. Olen käyttänyt niin askelmittaria kuin urheilukelloakin ja olenpa joskus teettänyt kolmen vuorokauden hyvinvointimittauksenkin.

Saatuani eräällä luennoilla viime vuoden lopulla kuulua Parkinsonrannekkeesta, kiinnostuin ja varasin ajan neurologin yksityisvastaanotolle. Käynnin jälkeen halusin tilata ranneketutkimuksen. Olin erityisen kiinnostunut siitä, miten lääkkeen ottaminen vaikuttaa oireisiini ja missä ajassa lääkkeiden vaikutus lakkaa. Ja toki myös olisiko minulla ehkä oireita, joita en itse vielä mahdollisesti tunnista. Parkinson-diagnoosin sain neurologin ensikäynnillä huhtikuussa 2019. Oireeni olivat tyypilliset oikeanpuoleinen käden lepovapina, jäykkyys ja hitaus sekä mm mikrogafia, joten diagnoosi oli varsin selvä.

Tutkimuksen ajankohdaksi valittiin kevät 2022, jolloin hiljattain lääkerepertuaariin otettu levodopa olisi ollut käytössäni puolisen vuotta ja myös sen vaikutukset jo havaittavissa. Sovimme tarkan ajankohdan milloin ranneke lähetettäisiin minulle ja millä viikolla aloittaisin. Kun tuo päivä koitti, laitoin rannekkeen vasempaan ranteeseeni ja siinä se olisi seuraavat seitsemän päivää, vuorokauden ympäri. Onneksi totuin rannekkeeseen nopeasti eikä se häirinnyt. Olin ilmoittanut etukäteen tarkat tiedot lääkkeistäni ja lääkkeenottoajoista ja kun lääkkeenoton aika oli, ranneke hälytti. Otin lääkkeen ja kuittasin tämän rannekkeeseen, jotta tieto meni mittaukseen. Hälytys asetetaan levodopan ollessa käytössä, otetaanhan lääke melko kellontarkasti.

Viikon jälkeen lähetin rannekkeen takaisin sen talentaman tiedon analysointia varten ja sainkin pian tutkimuksen tuloksista kattavan lausunnon graafeineen. Varasin jälleen ajan neurologille ja kävimme läpi tulokset yhdessä. Minun kohdallani selvisi, että lääketasapaino on hyvä ja myös levodopa vaikuttaa kuten pitääkin. Lääkitykseen ei näin ollen tarvinnut tehdä tässä vaiheessa muutoksia. Jos minulla olisi ollut yllättäviä päivänukahamisia, pakkoliikkeitä tai tilanvaihteluita, joita en itse vielä olisi huomannut, olisivat ne näkyneet tässä tutkimuksessa. Tällöin niihin olisi ollut mahdollista löytää riittävän ajoissa oikea lääkitys ja näin parantaa elämänlaatua.

Käyn vuosittain kontrollissa HUS:n neuropolilla, jossa olen asiakkaana. Hiljattain oli jälleen kontrollikäynnin vuoro ja otin käynnille mukaani ranneketutkimuksen tulokset lausuntoineen. Minua hoitava neurologi oli ilmeisen kiinnostunut tuloksista ja totesi niiden mukailevan hänen vastaanotolla tekemäänsä kliinistä tutkimusta. Hänen oli helppo todeta, ettei lääkitykseen tarvitse tällä hetkellä tehdä muutoksia kun ranneketutkimuksenkin tulokset kertovat samaa kuin mitä hän näkee ja kuulee.

Kaiken kaikkiaan ranneke oli helppokäyttöinen ja ohjeet olivat selkeät. Katson, että siitä saatu tieto oli omahoidon kannalta hyvinkin arvokasta. Teetin tutkimuksen yksityisellä taholla, koska minulla oli yrityksen ottama sairauskuluvakuutus ja se korvasi kulut kokonaisuudessaan. Kannattaa ehdottomasti kysyä ranneketutkimuksen mahdollisuutta myös omalta neuropolilta. Tällaisen erittäin yksityiskohtaista ja sairauden hoitoa auttavaa tietoa sisältävän tutkimuksen laajempikin käyttö olisi mielestäni toivottavaa myös kunnallisen terveydenhoidon puolella. Tietoa Parkinsonrannekkeesta saa netistä, myös puhelimitse saa lisätietoja ja neuvoja. Minullekin saa laittaa viestiä, jos haluat kysyä käyttökokemuksistani yksityiskohtaisemmin.

Syysterveisin,

Carita Piippo,

puh. 0500 814664



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.



Parkinsonranneke
MITATTUA TIETOA PARKINSONIN HOIDON TUEKSI

Saat meiltä postitse lainaksi vedenpitävän **PKG-Watchin**, joka mittaa Parkinson-oireitasi **7 päivän ajan**.

Palautamme tutkimustuloksesi neurologin lausunnon kera. Näin lääkärisi saa tarkkaa tietoa voinnistasi hoitosi räätälöintiä varten.



Yli 85% käyttäjistä suosittelee Parkinsonranneketta™ muillekin Parkinson-potilaille!



Maksat vain teknisesti onnistuneesta mittauksesta jopa 24 kuukauden maksuajalla.* Lääkärin allekirjoittamalla SV3-lomakkeella voit saada Kela-korvauksen.

*Tarkempia tietoja maksuvaihtoehdoista ja sopimusehdoista löytyy verkkosivuiltamme.

Sinä itse tai lääkärisi voi tilata Parkinsonranneke-tutkimuksen helposti verkkosivuiltamme tai puhelimitse.

www.parkinsonranneke.fi

info@parkinsonranneke.fi

050-308 1860

Karaokeparatiisi – dokumenttielokuva

Napafilmsin Marianne Mäkelän ja Liisan Karpon tuottama elokuva kertoo usean päähenkilön kautta suomalaisten karaokerakkaudesta ja tunteiden ilmaisusta laulun keinoin. Ohjaaja ja idean luoja on Einari Paakkanen. Levittäjä: Aurora Studios, kesto 75 min.

UPY järjestää syksyllä Helsingissä elokuvan Karaokeparatiisi näytöksen. Näytöksen ajasta ja paikasta tiedotetaan nettissä sekä kerhojen kautta.

**Hyvänmielen elokuva
Karaokeparatiisi kertoo
toivosta ja inhimillisyydestä**

Elokuva, jonka katsomisesta jää äärimmäisen hyvä mieli. Sellainen elokuva on Einari Paakkasen Ka-

raokeparatiisi. Olen itse kokenut elokuvan useampaan kertaan ja se on jättänyt hienon jäljen minuun. Tämä dokumentti kertoo hyvyyden voimasta ja toivosta.

Mies astuu kuppilaan. Hän ikävöi kaveriaan, joka on kuollut. Hän haluaa laulaa kaverilleen. Karaoke-emäntä Evi haluaa asiakastaan. Mies laulaa ”Olen kuullut on kaupunki tuolla”.

Karaokeparatiisi on kuluva vuoden koskettavin kotimainen elokuva. Kysymys ei ole pelkästään

suomalaisen karaokekulttuurin moninaisuuden tallentamisesta. Elokuvassa tartutaan mikrofoniin baarien lisäksi saunan terassilla, pikkubussissa, autokorjaamon huoltohallissa sekä karaokekilpailujen takahuoneissa ja lavoilla. Paakkanen seuraa hyvin intiimisti henkilöitään, ja jokainen kertoo tarinaa omasta elämästään. Laulaen. Puhuminen sattuu yhä liikaa. Maailman ujoin kaveri rohkaistuu nousemaan kerta toisensa perään esiintymislavalle. Yksinhuoltajaisä etsii rakkautta ja laulaa öisin autokorjaamossaan. Tarinat kasvavat lähes huomaamattomasti, karaoke on se maailma tai henkinen tila, missä on lupa olla oma itsensä.

Karaoke-emäntä Evi ajaa autolla pitkin poikin Suomen itäisiä ja pohjoisia teitä. Maisemat vaihtuvat. Tarinoiden loimet ovat paikoillaan ja erilaiset elämän ja tunteiden kuteet luovat tummia ja vaaleita, sileitä ja karheita raitoja. Osalle laulaminen on ehkä se ainut keino ilmaista itseään. Toiset rakastavat karaoken yhteisöllisyyttä, jotkut purkavat pahaa oloaan. Dokumentti antaa äänen kaikille myös hiljaisille, ujoille, rikkiäisille, yksinäisille ja sairaille.

Euroopan elokuva-akatemia on valinnut Karaokeparatiisin listalle, josta valitaan tämän vuoden paras dokumenttielokuva. Toivon, että jokin suomalainen taho palkitsee Evin hänen upeasta elämäntyöstään.

Kristian Åberg

Ohjaaja Einari Paakkanen
tervehtii Sodankylässä
Elina Siltanen.



Elina Siltanen kertoo, kuinka hän päätyi elokuvaan ja millainen kokemus se oli

"Monet koetut murheet unohtuvat laulaessa. Musiikin kautta voin purkaa turhautumista ja raivoa, iloa ja suruja, toisinaan vain jännittää, osaanko biisin, unohdanko, miten lauletaan".

Elina on sairastanut Parkinsonin tautia vuodesta 2014. Hän on päättänyt, että tekee ja kokeilee kaikkea, mikä tuo iloa elämään. Hän ei epäröinyt hetkeäkään, kun kuuli ystävältään, että karaokesta kertovaan dokumenttielokuvaan haettiin esiintyjiä. Elina ilmoittautui ja hänet valittiin. Samassa puhelussa, jossa hän sai kuulla, että hän olisi yksi kuvattavista, sovittiin jo ensimmäinen kuvauspäivä. Kuvauspäiviä oli yhteensä neljä, kaksi kotona ja kaksi karaokebaarissa. Elinalla on omat laitteet kotona. "Harjoittelen biisejä kotona tulevaa baari-iltaa varten. On kivaa valmistautua lauluja harjoittelemalla ja pukeutumista suunnittelemalla."

"Kuvauspäivät olivat yhtä juhlaa ja olo kuin prinsessalla", kertoo Elina ja jatkaa: "Päivät todella poikkesivat arjesta, varsinkin kun tuohon aikaan päiväni kuluivat varsin rutiininomaisesti. Henkilökohtaiset avustajat muuttuivat puvustajiksi ja ystävistäni tuli kampaajia ja maskeeraajia, enkä silloin osannut aavistaa, mitä on vielä tulossa."

Elokuvan tekeminen kesti lopulta kaikkiaan kolme vuotta. Aikaa kului ennen kuin kaikkien viiden mukanaolijan osuudet oli saatu kuvattua korona-rajoitusten puitteissa.

"Paljon minua on kiitelty siitä, miten paljon voimaa annan omalla osuudellani muille. Sitä oli aluksi vaikeaa ymmärtää, koska mietin vain sitä, etteihän minulla ole voimia itsellenikään. Tästä en tiedä, kun en ymmärrä ehkä asiaa vielä. Mutta sen tiedän, että lau-



Elinalla on Parkinsonin tauti. Keho voi olla kova kuin rautakanki ja kävely voi olla hankalaa. Punkkia laulaessa hän liittää. Elina oli kuvausaikaan menossa leikkaukseen. Saa nähdä, miten elämä jatkuu.

lanpa karaokea kotona tai baarissa niin voimaannuttavaa se on joka tapauksessa aina", Elina kertoo ja jatkaa: Joskus laulaminen saattaa olla vaikeaa ja sanat koskettavat omia senhetkisiä tunteita, mutta sekin on vain yksi asia muiden joukossa."

Elokuvan ensi-ilta oli vihdoin maaliskuussa 2022 Kööpenhaminan dokumenttielokuشافestivaaleilla. "Se oli hieno tapahtuma. Elokuvaa kiiteltiin ja sain itsekin kiitosta, johon en ollut lainkaan varautunut, olinhan lähtenyt mukaan vain pieneen projektiin". Ka-

raokeparatiisi elokuvan kotimainen ensi-ilta oli kesäkuussa 2022 Sodankylän elokuvafestivaalien yhteydessä. Siellä saadut kiitokset alkoivat jo tuntua todellisilta. "Saatuani ajatukset päässäni järjestykseen aloin ymmärtää, että kiitoksia tulee minulle henkilökohtaisesti," sanoo Elina, kun ensimmäiset hämmentyneet reaktiot jäivät taakse ja aika tarjoaa tilaa arvioida omia kokemuksiaan.

**Elinan ajatuksia kokosi
Kaarina Malm
kuvat: Elina Siltanen**



UPY järjestää keilakisan Talin keilahallissa Helsingissä, 8.12.2022.

Kisaan voi osallistua kaikki Liikehäiriösairauksien liitto ry:n yhdistysten ja kerhojen jäsenet. Henkilöt, jotka eivät sairasta Parkinsonin tautia (terve) voivat osallistua vain joukkuekilpailuun. Kisan aikana kaksi rataa on varattu keilaajille, jotka eivät osallistu kisaan.

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

Joukkuekilpailu - joukkueen muodostaa 3 henkilöä - kussakin joukkueessa sallitaan yksi terve pelaaja. Mies-, nais- ja sekajoukkueet kisaavat yhteisessä sarjassa.

Kilpailupäivän aikataulu

klo 10.15 alkaen osallistujat ilmoittautuvat järjestäjille, kunkin joukkueen edustaja tarkastaa ryhmänsä nimet ja toteaa terveet pelaajat.

klo 10.30 radat avataan – ilmoittautumisen jälkeen pelaajat voivat mennä radoilleen, yhteistä vapaata harjoitteluaikaa on ennen kisa.

klo 11.00 kilpailu alkaa – pelataan 3 sarjaa eurooppalaisella tyyllillä ilman radanvaihtoja.

klo 13.00 kilpailu päättyy ja parhaat palkitaan – radat on vapautettava klo 13.15 mennessä.

Pakollinen ennakoilmoittautuminen marraskuussa sähköpostiin liikunta@upy.fi

Ilmoittautumisia otetaan vastaan 1.11. – 30.11.2022. Jokaisella joukkueella on oltava nimetty yhteyshenkilö ja lisäksi mainittava mahdollinen terve keilaaja sekä keilausjärjestys. Osallistumismaksu on **20 €/henkilö**. Maksu kattaa osallistumisen, kengät ja pallon sekä kahvin ja sämpylän. Myös tulospalvelu sisältyy hintaan.

Talin keilahallin osoite: Huopalahdentie 28, 00350 Helsinki Käytettävissä on iso ilmainen parkkialue. Julkisen liikenteen yhteydet löydät <http://www.reit-topas.fi/>

Maksu maksetaan viimeistään 30.11.2022 mennessä UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169, viitekenttään: 201803129