

# parkkis

1/2025

**Intohimoa vai  
riippuvuutta?**

**Tunnetko jo Celia-  
kirjaston?**

## Parkkis-jäsenlehti

Painettu lehti (ISSN 2243-3708)

ilmestyy 4 kertaa vuodessa.

Lehti on verkkojulkaisuna

(ISSN 2984-3065) osoitteessa

[www.upy.fi](http://www.upy.fi) Jäsenille lehti tulee jäsenetuna, tilattuna 30 €/vuosi.

Taitto: Vladimir Semkin

Paino: Savion kirjapaino Oy

Painosmäärä: 1500 kpl

## Toimitus

Päätoimittaja Martti Kukkonen,

pj. ja toimitus: Carita Piippo ja

Maaria Hänninen

Ilmoitusmyynnistä vastaavat yhdistys ja kerhot.

Seuraava numero ilmestyy

kesäkuussa, johon aineisto

30.5.2025 mennessä.

Yhteydenotot:

[parkkis-lehti@upy.fi](mailto:parkkis-lehti@upy.fi)



**3** Pääkirjoitus

**4-6** Tulevia tapahtumia

**6** Kutsu kevätkokoukseen

**7-9** Kerhot toimivat

**9** Opastetut kaupunkikävelyt

**10** Liikuntapäivä

**11** Uusien hallitusjäsenien esittely

**12** Saavutettavuuskirjasto Celia

**13** Lukusuositus

**14-15** Musiikki, riippuvuus ja Parkinsonin tauti

Kannen kuva: Varpu Sivonen

## Julkaisija

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry (UPY)

Malmin kauppatie 26 A, 00700

Helsinki, [www.upy.fi](http://www.upy.fi)

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

Puheenjohtaja: Martti

Kukkonen, puh. 050 050 5371,

[martti.kukkonen@upy.fi](mailto:martti.kukkonen@upy.fi).

Toimistos sihteeri: Maaria

Hänninen, puh. 050 359 8886,

[toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi)

## Uusi vuosi, uudet tuulet

Hyvät Uudenmaan Parkinsonyhdistyksen jäsenet,

Olen otettu ja kiitollinen mahdollisuudesta toimia teidän puheenjohtajananne. Tämä on minulle kunnia ja vastuullinen tehtävä, jonka otan vastaan nöyränä ja innostuneena.

En itse sairasta Parkinsonia, mutta olen ollut puolisoni tukena yli kahdeksan vuotta. Olemme molemmat olleet mukana UPY:n toiminnassa jo pitkään, itse taloudenhoitajana vuodesta 2019 alkaen ja hallituksen jäsenenä vuodesta 2022.

Yhdistyksemme on aina perustunut vahvaan yhteisöllisyyteen ja yhteistyöhön. Jokainen jäsen tuo mukanaan ainutlaatuisen kokemuksensa, tietonsa ja taitonsa, jotka rikastuttavat toimintaamme. Yhteistyö on avain menestykseemme, olipa kyseessä vertaistuki, tapahtumien järjestäminen tai tiedon jakaminen.

Vertaistuki on korvaamaton apu, kun voimme jakaa kokemuksia ja tietoa sekä saada tukea toisiltamme. Voimme myös oppia toisiltamme ja löytää uusia tapoja selviytyä arjen haasteista. Kannustan kaikkia osallistumaan aktiivisesti vertaistukiryhmiin ja tapahtumiin.

Yhdistyksenä tehtävänäme on lisätä tietoa Parkinsonin taudista sekä jäsenillemme sekä laajemmin yhteiskunnassamme. Ymmärrys ja empatia ovat tärkeitä, jotta voimme



rakentaa tukevamman ja hyväksyttävämmän ilmapiirin kaikille.

Viestinnän merkitys on suuri. Haluan, että viestintämme on avointa, selkeää ja saavutettavaa kaikille jäsenille. Näin jokaisella on mahdollisuus pysyä ajan tasalla ja osallistua toimintaan.

Katson tulevaisuuteen toiveikkaina. Meillä on paljon mahdollisuuksia kehittää yhdistyksemme toimintaa ja tarjota entistä parempaa tukea jäsenillemme. Toivon kuulevani ajatuksianne ja ideoitanne siitä, miten voimme yhdessä saavuttaa nämä tavoitteet. Osallistumisenne ja palautteenne ovat arvokkaita ja auttavat meitä suuntaamaan toimintamme oikein.

Lopuksi kiitän teitä kaikkia luottamuksestanne. Yhdessä voimme tehdä yhdistyksestämme entistä vahvemman ja merkityksellisemmän. Toivotan teille kaikille voimia ja rohkeutta kohdata arjen haasteet. Toivon teidän saavan toiminnastamme tukea ja iloa elämääne.

**Martti Kukkonen, puheenjohtaja**

# TULEVIA TAPAHTUMIA

## Hallituksen kokouspäivät

kevätkaudella 15.1., 12.2., 12.3., 16.4. ja 20.5.2025.

## Vertaistukea

**ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE MUKAAN!**

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

Vertaistuki, samassa tilanteessa olevien kokemusten jakamista, ajatusten vaihtoa ja vaikeistakin asioista puhumista. Suruja ja iloja, ymmärrystä ilman sanoja sekä huumoria, joka ei ulkopuoliselle avaudu. Tilanteen 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.



- Kunnioitamme toistemme mielipiteitä
- Olemme tasa-arvoisia
- Vaitiolovelvollisuus tuo luottamusta

**Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!**

## Vertaistukitapaamiset

Tulevat tapaamiset ovat klo 14-16 seuraavina tiistapäivinä: 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.2025. Tiedustelut toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

## Omaisvertaistukitapaamiset

Tapaamiset ovat kerran kuukaudessa klo 15.30 alkaen kuukauden toisena tiistai-iltana: 14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.2025. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396.

## YOPD Suomi -vertaistukiryhmä

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



UPY:lla on vastuuvakuutus, mutta osallistujilla on hyvä olla retkillä ja tapahtumissa oma vapaa-ajan/tapaturmavakuutus.

## UPY:n liikuntavuoro Kampin liikuntahallissa

Pukkaa (Boccia), pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Kevätkausi päättyy 26.5.2025. UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760.



## Asahi-terveysliikuntaa Kampissa ja Lauttasaarella

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, jossa liikkeitä tehdään rauhallisesti ja oman liikuntakyvyn puitteissa. Asahi auttaa keuhonhallinnassa, parantaa tasapainoa ja koordinaatiota sekä rentouttaa kroppaa.

**Kampissa** koulutettu vertaisohjaaja Riaz Zabihian ohjaa klo 14-15 maanantaisin, 13.1 – 14.4.2025 (EI 10.3.), osoite Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 30 euroa UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 10520253.

**Lauttasaarella** Riaz Zabihian ohjaa klo 16-17 tiistaisin, 14.1.-15.4.2025 (EI 11.3.), osoite Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1. Tunnit ovat maksuttomia. Riaz Zabihian, puh. 040 1676021.

## Runo- ja kirjallisuusillat UPY:n toimistolla



Illoissa osallistujat lausuvat runoja ja keskustelevat runoudesta. Tulevat runoillat ovat klo 17-19 seuraavina tiistaina: 4.3., 1.4. ja 6.5.2025. Tervetuloa mukaan!

# TULEVIA TAPAHTUMIA

Yhdistyksen kevätkokous pidetään torstaina 13.3.2025, klo 17



## Tervetuloa UPY:n kevätkokoukseen torstaina 13.3.2025, klo 17

Yhdistyksen kevätkokous on UPY:n toimitiloissa/Teams-sovelluksella, os. Malminkauppatie 26 A, 00700 Helsinki

Ennen varsinaisen kokouksen alkua kahvitarjoilu on klo 16.15 alkaen

Yhdistyksen kevätkokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

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

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

- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat. Sääntöjen mukaisesti kokouksessa esitettävät asiat tulee toimittaa hallituksen käsiteltäväksi viimeistään 30 päivää ennen kokousta.

## Ilmoita osallistumisestasi viimeistään tiistai 11.3.2025 mennessä

UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen, [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi) tai soittamalla puh. 050 359 8886. Ilmoita myös sähköpostiosoitteesi, jos osallistut Teams-sovelluksella ja tarvittaessa ruoka-aineallergia, jos osallistut paikan päällä. Ilmoittautumiset **Tervetuloa!**



## TUE UPY:n TOIMINTAA

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

## STÖD NPF:S VERKSAMHET

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

# KERHOISSA TAPAHTUU

## Espoo

Kerho kokoontuu joka kuukauden 3. keskiviikkona klo 16-18 Tapiolan palvelukeskuksessa. Virtuaalinen vertaistukiryhmä kokoontuu Teams-kokouksena torstaisin klo 16-18. Ilmoittaudu Juha Venhölle sähköpostilla kutsulinkin lähettämistä varten. Lisätiedot Tapiolan palvelukeskuksen ilmoitustaululla ja kerhon kotisivuilla.

### LIIKUNTA

Parkinson-jumppa on keskiviikkoisin klo 14.30-15.30 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa, Vastuuhenkilönä Timo Nyberg, timornyberg@gmail.com, puh. 050 560 4438  
Keilailu on torstaisin klo 13-14 Bowl Circus Sellon keilahallissa, Leppävaarassa. Vastuuhenkilönä Markku Martin, markkumartin@gmail.com, puh. 040 540 0587

### YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Juunas Talvitie, juunas.epk@gmail.com, puh. 050 340 4870. Sihteeri ja muut toimihenkilöt vahvistetaan vuosikokouksessa.  
Kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi  
Espoon Parkinson-kerhon kotisivut: www.parkinsonspoo.fi

## Helsingforsnejden

Klubben sammanträder till möten den första onsdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag för sommarmånaderna. Mötena hålls i Helsingfors stads servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid Sörnäs metrostation.

### KONTAKTPERSONER

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, c.andersson4@icloud.com  
Sekreterare (tillfällig) Gunn Eriksson, 050 352 4875, gunn.eriksson@elisanet.fi  
Skattmästare Jyrki Rostiala, 040 569 5326, rostiala@gmail.com  
Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubbs hemsida: <https://helsingforsparkkis.yhdistysavain.fi/>

## Itä-Helsinki

Kerhotapaamiset ovat parillisten viikkojen torstaina klo 14-16 (ei juhlapäivinä) Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki. Tapaamiskerroilla on etukäteen sovitut aiheet.

### LIIKUNTA

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

### YHTEYSTIEDOT

Tiedustelut: Carita Piippo, puh. 0500 814 664  
Sihteeri: Arto Siitonen, puh. 050 301 5112  
Kerhon sähköpostiosoite: itahelsinginparkkis@upy.fi  
Itä-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut: <https://itahelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/>

## Länsi-Helsinki

Kerho kokoontuu torstaisin, kello 15.00, Munkkiniemen palvelukeskuksessa, Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki. Aluksi ohjattua liikuntaa.

### YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena@gmail.com  
Länsi-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut: <https://lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/>

## Tikkurila

Tapaamiset ovat tiistaisin parillisina viikkoina klo 16.30-18 Simonkodin päiväkerhotilassa, os. Simontie 5, 01300 Vantaa.

### LIIKUNTA

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

### YHTEYSTIEDOT:

Puheenjohtaja Esa Koskelainen, puh. 050 380 9760





# KERHOISSA TAPAHTUU

Sihteeri Riitta Hagelberg, puh. 040 097 5819  
Kerhon sähköposti: tikkurilanparkkis@upy.fi  
Tikkurilan Parkinson-kerhon kotisivut: <https://tikkurilanparkinsonkerho.yhdistysavain.fi/>

## Hyvinkää

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

### LIIKUNTA

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

### YHTEYSTIEDOT

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

## Keski-Uusimaa

Kerhotapaamiset ovat joka kuukauden 1. arkimaanantaina kello 17-19 Viertolan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava. Vertaistukiryhmät ovat keran kuukaudessa sairastaville ja omaisille erikseen.

### LIIKUNTA

Vesijumppa tiistaisin klo 12.15-13.00 Tuusulan Uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä.  
Pukka (Boccia) tiistaisin klo.13.30-15.00 Uimahallin alakerrassa.

### YHTEYSTIEDOT

Kerhon sähköpostiosoite on [kuparkkis@upy.fi](mailto:kuparkkis@upy.fi)  
Puheenjohtaja Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183755  
Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328.  
Kerhon kotisivut: [www.kuparkkis.yhdistysavain](http://www.kuparkkis.yhdistysavain)

## Klaukkala/Nurmijärvi

Parkinson-ryhmän tapaaminen on joka kuukauden viimeinen maanantai klo 11-13, Tellosalissa, Kuonomäentie 2, Klaukkala.

### YHTEYSHENKILÖ

Anja Roine p. 040 823 3872, [anjaroine@gmail.com](mailto:anjaroine@gmail.com)

## Lohja

Säännölliset tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-15.30, Lounaskahvila Hilman herkuu, Virkkalantie 15, 08700 Lohja.

Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu jatkossa kk:n toinen keskiviikko klo 18.30-20.30.  
Yhteysthenkilö: Sari Leppänen, puh: 0504264396, [sari.leppanen3@gmail.com](mailto:sari.leppanen3@gmail.com)

### LIIKUNTA

Jumppa tiistaisin klo 16.30-17.30 Harjulassa, Kullervonkatu 7, Lohja  
Keilailuvuoro torstaisin kello 12-13 Neidonkeitaan keilahallissa.

### YHTEYSTIEDOT:

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

## Oiva-työikäiset

Tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla, saat Oivan tiedotteet ilmoittamalla yhteystietosi Sari Kukkoselle.

### YHTEYSTIEDOT:

Puh.johtaja Sari Kukkonen, puh. 050 5482732, [oivaparkkis@upy.fi](mailto:oivaparkkis@upy.fi)  
Tiedotus Jarmo Laakso, puh. 050 5355125, [oivaparkkis@upy.fi](mailto:oivaparkkis@upy.fi)  
Oiva-työikäisten kerhon kotisivut: <https://oivakerho.yhdistysavain.fi/>



## Porvoon seutu/ Borgånejden

Vertaistukiryhmä ja omaistukiryhmä kokoontuvat klo 15.30-17 vierekkäisissä tiloissa Omenmäessä joka kuun 3. maanantaina. Lauluryhmä on joka kuun 1. maanantaina.

### YHTEYSTIEDOT

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

Vertaistukiohjaaja: Olli Jäppinen, puh 040 743 2704, oma.jappinen@gmail.com

Liikuntavastaava: Olli Virtanen, puh 040 727 7476, olli.virtanen@hotmail.com  
Porvoonseudun Parkinson-kerhon kotisivut: <https://porvoonparkkis.yhdistysavain.fi/>

## Västra Nyland

Vi träffas tredje tisdagen i månaden, kl. 14 i Seniora, Prästängsgatan 14, Ekenäs.

### KONTAKT

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

# Opastetut kaupunkikävelyt

Loppukeväästä on kolme opastettua kävelyä Helsingissä. Kävelyillä opaamme Anu Kivelä kertoo alueiden historiasta ja tapahtumista. Kävelyvauhti ovat verkkaista ja välillä pysähdytään kuuntelemaan. Kokoon-tumispaikat vaihtelevat kierroksen mukaan. **Tule kävelemään yhdessä!**

## Torstai 24.4. klo 14, Karin piirrosten Helsinki

Kierrämme keskustassa katsellen pilapiirtäjä Karin kuvia ja niiden tapahtumapaikkoja aiheista keskustellen. Kävelyä 1 km.

*Lähtöpaikka:* Suomen Pankin edestä Snellmaninkadulla.

*Päätepiste:* Päärautatieasema

*Kesto:* noin 1 1/2 tuntia

## Torstai 8.5., klo 14 Kauppatorin kertomuksia

Katsastamme Kauppatorin päästä päähän, pohdimme sen rakentamista ja tapahtumia. Mitä nyt on torilla, torin ympärillä, mitä sieltä näkyy ja mitä on tulossa. Kävelyä ei ole paljoa, mutta tapahtumia, tarinoita ja menijöitä riittää. Kävelyä n. 0,5 km.

*Lähtöpaikka:* Keisarinnankiven luota, keskellä Kauppatoria.

*Päätepiste:* Kauppatori

*Kesto:* noin 1 1/2 tuntia

## Torstai 22.5. klo 14 Torihyppely eli torilta toiselle

Kuljemme aukiolta ja torilta toiselle. Aloitamme Elielin aukiolta ja päädymme Narinkkatorille. Ehdimme tutustua kymmenkuntaan aukioon, niitä ympäröiviin rakennuksiin ja niille nimensä antaneisiin ihmisiin ja asioihin. Kävelyä vajaa 1 km.

*Lähtöpaikka:* Elielin aukiolta, Postikujan ja Töölönlahdenkadun kulmassa.

*Päätepiste:* Narinkkatori

*Kesto:* noin 1 1/2 tuntia

**Ilmoittautuminen** kävelyille 17.4.2025 mennessä, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Osallistumismaksu on 10 euroa (sisältäen kaikki kävelyt) ja maksetaan 17.4. mennessä UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 2404251.

# Liikunta- ja ulkoilutapahtuma tiistaina 27.5. kello 10-14 Keinukallion urheilupuistossa, Keravalla Ulkoilua, ulkopelejä ja hyvää seuraa



Kevään liikuntapäivää vietämme Keinukalliossa, joka on kaunis ja maastoltaan monipuolinen vapaa-ajanviettopaikka. Aamupäivällä saamme opastusta frisbeen heittoon ja voimme kokeilla taitoja frisbeegolf-radalla. Vaihtoehtoisesti voi pelata petanquea ja mölkkyä tai tutustua alueeseen. Lisäksi tarjolla on kahvin kanssa retkievästä. Mukaan voi ottaa lisäevästä ja omat makkarat, sillä nuotiopaikka on kahvion luona. Kokoonntumispaikka on kahvion edustalla.

## Missä Keinukallio on ja miten sinne pääsee?

*Osoite:* Keinukalliontie 42, 04250 Kerava

*Bussilla:* Esim. bussi 978 ajaa Keravan juna-asemalta Keinukallion liikuntapuistoon.

*Autolla:* Ajaen pääsee kahvion läheisyyteen.

Kovan sateen sattuessa voimme viettää aikaa sisätiloissa. Kahvioon mahtuu 60 henkilöä.

Lisää tietoa jaetaan kerhojen kautta sekä yhdistyksen verkkosivuilla lähempänä liikuntapäivää.

Ilmoittautuminen torstai 22.5. mennessä: liikunta@upy.fi tai toimiston puh. 050 359 8886

## Esa Koskelainen

*UPY ry:n liikuntavastaava  
puh. 050 380 9760*

### **SILIKONISET KÄYTTÖOIKEUSRANNEKKEET, ns. UIMARANNEKE**

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia rannekkeita. Kun kädessä on tämä ranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa pitää uima-asua päällä koko ajan. Uimahallikäynti helpottuu, kun kotona voi käydä suihkussa ja pukea uimapuvun päälle valmiiksi. Uimaranneke 4 € ja postitus 2,70 €. 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 2,70 €. Beställ från toimisto@upy.fi eller per tfn 050 359 8886.



*UPY:n viime syyskokouksessa valittiin sääntöjen mukaisesti erovuoroisten hallitusjäsenien tilalle uudet jäsenet. Osa hallituksessa mukana olleista jäsenistä valittiin jatkamaan ja heidän lisäksi uusina jäseniä toimivat Varpu Sivonen (varsinainen) ja Rami Laine (vara).*



Olen Varpu Sivonen ja asun Helsingissä ja työurani tein opettajana, rehtorina sekä työsuojeluvaltuutettuna. Eläkkeelle jäin puolitoista vuotta sitten. Harrastan valokuvausta, jossa yritän pikkuhiljaa kehittää taitojani. Lisäksi harrastan laulujen ja pienten pianosävellysten tekemistä ja yleensäkin musiikkia monipuolisesti. Parkinson-diagnoosin sain seitsemän vuotta sitten.

Mielenkiinnolla perehdyn yhdistyksemme hallituksen työhön ja näen, että kaikenlainen yhteistyö on olennaista asioiden edistämiseksi.

**Teksti ja kuva:  
Varpu Sivonen**



Olen Rami Laine ja asun Helsingissä. Parkinson-diagnoosin sain 41-vuotiaana, eli 9 vuotta sitten. Ammatiltani ja koulutukseltani olen graafikko, yrittäjä/eläkeläinen. Lisäksi olen kahden kouluikäisen lapsen isä.

Hallituskokemuksta minulla on usealta vuodelta taloyhtiön hallituksista. Olen myös ollut mukana UPY:n toiminnassa muutaman vuoden, mm. liittokokousedustajana, järjestämässä parkiadeja ja vertaistukitapaamisia.

Elämäntilanteella on sairastuessa iso merkitys ja pidän erityisen tärkeänä, että nuorena sairastuneet saavat oikeanlaista vertaistukea.

**Rami Laine  
kuva: Olivia Laine**



# Saavutettavuuskirjasto Celia

Saavutettavuuskirjasto Celia on valtion erikoiskirjasto. Se tuottaa ja välittää kirjallisuutta äänikirjoina ja pistekirjoina yhteistyössä kirjastojen ja kustantajien kanssa. Kannattaa kokeilla – äänikirja avaa ovet kirjojen maailmaan!

Celian äänikirjoja voivat käyttää maksutta kaikki, joille tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa esimerkiksi Parkinsonin taudin, luki- vaikeuden, näön heikentymisen tai muun vastaavan syyn vuoksi. Celian verkkoasiakkuus toimii verkon kautta.

Maksuttoman Celianetin käyttäjäksi voi liittyä useassa kirjastossa. Liittyessäsi käyttäjäksi kirjaston henkilökunta kertoo käyttöehdoista ja myöntää tunnukset palvelun käyttöön. Tunnukset lähetetään sähköpostitse.

Palvelun käyttäjä tarvitsee verkkoyhteyden sekä kuunteluun käytettävän laitteen kuten tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin. Kirjoja kuunnellaan joko selaimessa tai Pratsam Reader -sovelluksessa. Kuukaudessa voi lainata yhteensä 100 kirjaa.

Ajantasaista tietoa Celian palveluista ja kirjoista saa tilaamalla sähköisen uutiskirjeen. Lisäksi voi tilata sähköpostiin uutuuksiluetelon, josta ovat kaikki edellisen kuukauden aikana Celian kokoelmiin tulleet ääni-, piste- ja e-kirjat.

**Maaria Hänninen**

**kuva: Pixabay**

**Lisätietoja:** <https://www.celia.fi/>  
**Lainaminen ja neuvonta suomeksi**  
p. 0295 333 050 [palvelut@celia.fi](mailto:palvelut@celia.fi)  
**ruotsiksi p. 0295 333 060**  
[tjanster@celia.fi](mailto:tjanster@celia.fi)

# Lukusuositus



Sain postia kirjailija Montoselta, Timo Montoselta. Paketin hakiessani ajattelin Timon erehtyneen ja lähettäneen minulle useamman kirjan. Mutta paketissa oli tosiaan vain yksi kirja, teos vain oli järkälemäisen suuri, niin fyysiseltä kooltaan kuin sisällöltäänkin, 668 sivua! Kirja on omistettu kirjailijan Parkinson-tovereille eli jokaiselle meille, sinulle ja minulle.

Siispä kirjan kimppuun! *Kolme maailmaa, Parkinson-aktivistiksi. Korrehtuuri 4: Kootut, korjatut ja kommentoidut teokset.* Tämä teos on neljäs osa kuusiosaisesta kirjasarjasta ja ilmestynyt syksyllä 2024. Jo sisällysluettelo on seikkailu. Lukemaan houkuttavia otsikoita, vuosilukuja, englanninkielinen osuus ja lopussa laaja otos Parkinsonin tautia käsittelevistä tai sivuavista kirjoista. Kirjat on myös arvosteltu ja niitä on seitsemisenkymmentä! Eli paitsi että

Montonen on tuottelias kirjailija, on hän lukijana kirjojen suurkuluttaja. Ja mikä parasta, Montonen on tehnyt valtavan esityön lukiessaan ja arvioidessaan kaikki nuo teokset. Me voimme vain valita ne, jotka tuntuvat kiinnostavilta. Kiitos tästä kirjailijalle.

Kuten kirjan nimi kertoo, ”Kootut, korjatut ja kommentoidut teokset”, on kirja koottu monista eri lähteistä, mikä tekee kirjan sisällöstä vaihtelevan. Mielenkiinto säilyy näkökulmien ja tapahtumien eläessä. Tätä kirjaa voi lukea myös luku kerrallaan sieltä täältä, jos löytää jotain erityisesti itseä kiinnostavaa tai ei ole voimia lukea paljon kerralla. Pidän erityisesti tästä rakenteesta ja siten lukemisen helppoudesta.

Tämä teos on paitsi monipuolinen tietokirja, eittämättä erinomaisen viihdyttävä tarinapankki ja vertais-tukija. Mukavan lyhyitä tarinoita lukiessa on helppo samaistua niin yöllisiin kukkumisiin kuin oirekirjon ja sairauden etenemisen tuomiin haasteisiin. Matkapäiväkirjoja lukiessa pääsee itsekin matkalle erilaisiin tapahtumiin. Välillä naurattaa, välillä itkettää. Se lienee hyvän kirjan merkki, kun tunteita nousee pintaan.

Jos ja kun Korrehtuurin luettuasi innostut ehkä itsekin kirjoittamisesta, kirjailija rohkaisee sinua sanoin: ”Kirjoita jos kirjoituttaa. Julkaise jos julkaisuttaa. Sinulla on sananvapaus. Käytä sitä.”

*Lukuiloa toivotellen,*

**Carita Piippo**



# Musiikki, riippuvuus ja Parkinsonin tauti — rehellisiä ajatuksia

*Olen tehnyt musiikkia lähes 30 vuotta, ja se on aina ollut iso osa minua. Mutta vuoden 2016 Parkinsonin diagnoosin jälkeen asiat ovat muuttuneet.*

Parkinsonin taudin lääkityksen tiedetään aiheuttavan pakonomaista käytöstä ja riippuvuuksia — joskus tuhoisia, kuten uhkapelaamista tai ostamista, jotka vievät ihmisiltä kaiken. Minun tapauksessani näyttää siltä, että olen riippuvainen musiikin tekemisestä. Käytän siihen paljon aikaa — enemmän kuin pitäisi.

Vaikka tiedän, että harrastukseni saa minut voimaan hyvin ja toimii henkilökohtaisena terapianani, saan ristiriitaisia viestejä siitä, onko tämä ”hyvä” vai ”huono” asia. Perhe näkee asian usein eri tavalla kuin muusikkokollegat, kuuntelijat tai jopa fanit. Se on täysin ymmärrettävää, mutta tekee tästä vaikean asian ”taiteilijalle” — tai pitäisikö sanoa ”potilaalle.”

Taiteellisia riippuvuuksia pidetään usein ”hyväksyttävänä” riippuvuuksina, mutta se ei tarkoita, etteikö niihin liittyisi omia haasteitaan. Mikä tahansa riippuvuus rasittaa perhettä ja läheisiä, jotka näkevät ajan ja energian suuntautuvan sin-

ne, minne sen ei ehkä pitäisi. Kun alat laiminlyödä asioita, jotka täytyy tehdä, ei lopulta ole eroa sillä, oletko riippuvainen alkoholista, uhkapelistä vai musiikista.

**“Taide on syntynyt kaikenlaisista kamppailuista.”**

On myös taiteellinen dilemma: jos kappale syntyy riippuvuuden tuloksena, tekeekö se kappaleesta huonomman? En haluaisi uskoa niin — onhan taidetta syntynyt kaikenlaisista kamppailuista. Itse asiassa koen usein saavani inspiraatiota juuri tästä. Silti tämä on asia, jonka kanssa kamppailen. En pidä vaikutuksista, joita sillä on elämääni, mutta usein rakastan tuloksia. Täydellinen ristiriita — tai noidankehä.

Dopamiinilla on oma osansa tässä kaikessa. Parkinsonin tauti vaikuttaa dopamiinituotantoon, joka liittyy sekä liikkeeseen että aivojen palkitsemisjärjestelmään — siksi lääkkeet voivat voimistaa pakonomaista käytöstä. Mutta ei Parkinsonin tautia tai lääkkeitä tarvita, jotta ihminen voi tuntea riippuvuutta luomisesta. Sitä tapahtuu muusikoille koko ajan.

Olen eräänlaisessa tienristeyksessä: osa minusta tuntee, että musiik-

kini on vihdoon saavuttanut tason, josta voin olla ylpeä, ja nyt lopettaminen tuntuisi tuhlaukselta. Toinen osa kuitenkin kysyy, onko tämä draivi täysin terveellistä. Siitä huolimatta tiedän jatkavani luomista. Se on terapiani, tapani käsitellä kaikkea. Minun täytyy vain oppia hallitsemaan sitä paremmin — ja tiedän, ettei se ole helppoa. Se saattaa jopa vaatia lääkityksen säätämistä, mikä pelottaa minua. Parkinsonin potilaat tarvitsevat lääkkeitä voidakseen toimia, ja omani toimivat hyvin — paitsi tämän ikävän sivuvaikutuksen osalta.

### **“En häpeä myöntää olevani riippuvainen musiikista.”**

En häpeä sanoa olevani riippuvainen musiikista, mutta se saa minut pohtimaan syvästi, mitä se merkitsee ja mitä minun pitäisi tehdä jatkossa. Jaan tämän, koska tiedän, että siellä on muitakin — oletpa sitten muusikko, Parkinsonin kanssa elävä tai joku, joka kamppailee intohimonsa kanssa — joilla voi olla ajatuksia tästä. Onko kyse intohimosta vai riippuvuudesta? Voiko se olla sekä ongelma että siunaus?

Vastaus vaihtelee varmasti sen mukaan, keneltä kysytään. Mutta tästä on puhuttava, etenkin silloin, kun Parkinsonin tauti ja/tai lääkkeet ovat mukana kuviossa. Nämä riippuvuudet voivat olla tuhoisia, ja ne ansaitsevat tulla paremmin ymmärretyiksi.



### **“Kuuntele läheisiäsi.”**

Jos sinulla on Parkinsonin tauti, pidä mielesi avoimena ja kuuntele läheisiäsi. Jos he sanovat, että olet muuttunut — olet muuttunut. Et ehkä näe sitä itse, mutta ne, jotka ovat kanssasi joka päivä, tietävät paremmin. Kuka muka valehtelisi sinulle siitä, että olet muuttunut?

Niinpä.

**Rami Laine**

**Kuva: Olivia Laine**



## UPY:n päiväristeily Tallinnaan 23.4.2025



Menomatkalla aamupala on 7. kerroksen luentosalissa ja neurologi Seppo Kaakkolan luento aiheesta, Mitä uutta Parkinsonin taudin hoidossa nyt ja huomenna. Tallinnassa voi käväistä maissa tai jäädä laivaan. Paluumatkalla syömme yhdessä buffet-päivällisen. Mainitut tarjoilut ja ohjelma sisältyvät osallistumismaksuun. Hytin voi varata lisähintaan.

### Aikataulu

**Klo 9.15-9.55** matkalippujen jako Katajanokan terminaalissa.

Viking XPRS lähtee Helsingistä kello 10.30

**Klo 13.00** laiva Tallinnassa

**Klo 16.15** ryhmämme Buffet-kattaus alkaa

**Klo 19.30** laiva Helsingissä.

**Ilmoittaudu UPY:n toimistolle torstai 20.3.2025 mennessä** ja saatuasi vahvistuksen maksa osallistumismaksu viitettä käyttäen UPY:n tilille perjantai 21.3.2025 mennessä. Kerhon yhteyshenkilö ilmoittaa kerhon kautta ilmoittautuneiden osallistujatiedot ja hoitaa maksun yhdistyksen tilille ajallaan. Vahvistetut ilmoittautumiset ovat sitovia ja maksun voi saada takaisin vain oman matkavakuutuksen kautta. Paikkoja on rajallinen määrä.

**Risteilymaksu on jäseniltä 40 € ja ei-jäseniltä 60 € sisältäen tarjoilut ja ohjelman.** Virallisen avustajan tai omaishoitajan maksu on 40 €. Hytit ovat varattavissa hinnaston mukaan: A-hytti/54 €, B-hytti/38 € ja inva-hytti/38 €. Auton mukaan ottaminen maksaa 30 € ja ilmoittautuessa tulee kertoa auton rekisterinumero.

Maksaminen perjantai 21.3. mennessä: UPY:n tili: FI 16 1501 3007 2011 69 ja viite: 230420256.

### Matkustajatiedot

Ilmoittautuminen on välttämätöntä, että osallistuja saa vahvistuksen paikasta ja järjestäjä saa varustamo varten tiedot. Ilmoittautuessa kirjaan osallistujien tiedot (nimi, syntymäaika, sukupuoli ja kansalaisuus) sekä hytti- tai autovaraus, onko pyörätuolia/rollaattoria tai erityisruokavaliota sekä onko mukana virallinen avustaja ja haluaako Viking Linen saattajan Katajanokan satamassa.

**Risteilyaamuna tule ajoissa** Viking Linen terminaaliiin, Katajanokalle. Matkaliput jaetaan ulko-ovien läheisyydessä klo 9.15-10. Ota mukaasi voimassa oleva passi tai kuvallinen henkilöllisyystodistus. **Tarvitset henkilökohtaisen matkavakuutuksen, sillä yhdistyksellä ei ole matkavakuutusta.**

**UPY:n sähköposti: [toimisto@upy.fi](mailto:toimisto@upy.fi), UPY:n puh. 050 359 8886**