

parkkis

1/2026

**UPY:n kevät:
virikkeitä & vertaistukea**

Parkkis-jäsenlehti

Painettu lehti (ISSN 2243-3708)

ilmestyy 4 kertaa vuodessa.

Lehti on verkkojulkaisuna

(ISSN 2984-3065) osoitteessa

www.upy.fi Jäsenille lehti tulee

jäsenetuna, tilattuna 30 €/vuosi.

Taitto: Vladimir Semkin

Paino: Savion kirjapaino Oy

Painosmäärä: 1500 kpl

Toimitus

Päätoimittaja Martti Kukkonen,

pj. ja toimitus: Maaria Hänninen

ja Carita Piippo.

Ilmoitusmyynnistä vastaavat

yhdistys ja kerhot.

Seuraava numero ilmestyy

kesäkuussa, johon aineisto

5.6.2026 mennessä.

Yhteydenotot:

parkkis-lehti@upy.fi



parkkis

1/2026

- 3** *Pääkirjoitus*
- 4-6** *Tulevia tapahtumia*
- 6** *UPY:n kevättristeily*
- 7-9** *Kerhoissa tapahtuu*
- 9** *UPY:n liikuntapäivä*
- 10** *Kutsu kevätkokoukseen*
Esittelyssä apuvalineitä
tietokoneen käyttäjälle
- 11** *Pöytätennis innostaa*
- 12-13** *Uusi hallitusjäsen esittäytyy*
- 13-14** *Oikeita osumia!*
- 15** *Keski-Uudenmaan*
Parkinson-kerho
- 16** *Mastery Labelin*
tietokonekurssi

Kannen kuva: Kallahdenniemi,
Helsinki, Varpu Sivonen

Julkaisija

Uudenmaan Parkinson-

yhdistys ry (UPY)

Malmin kauppatie 26 A, 00700

Helsinki, www.upy.fi

Toimisto on yleensä avoinna ma-to
klo 9-14. Poikkeuksellisesti toimisto
on suljettu 23.3. – 10.4.

Puheenjohtaja: Martti Kukkonen,

puh. 050 337 7754,

martti.kukkonen@upy.fi.

Varapuheenjohtaja: Kaarina Malm,

puh. 050 341 4266,

kaarina.malm@upy.fi

Toimistos sihteeri: Maaria Hänninen,

puh. 050 359 8886, toimisto@upy.fi

Vuoden alku – yhteisön voima ja toivo

Vuosi 2026 on alkanut, ja jälleen on aika pysähtyä hetkeksi pohtimaan yhteisömme merkitystä ja tulevaisuuden mahdollisuuksia. Talvi tuo mukanaan hiljaisuuden ja rauhan, jotka suomalaisessa kansanperinteessä ovat usein olleet uuden kasvun ja toivon aikaa. Kuten vanha sananlasku sanoo: ”Kevät tulee, vaikka hanget olisivat vielä korkealla.” Yhdistyksessämme tämä merkitsee sitä, että yhdessä voimme löytää voimaa ja tukea arkeen – jokainen askel eteenpäin on voitto meille kaikille.

Parkinsonin tauti koskettaa jo kaista meistä eri tavoin, mutta yhdistyksen tehtävä on pysyä vahvana tukena, tarjota tietoa, vertaistukea ja mahdollisuuksia osallistua. Kuluvana vuonna haluamme entisestään vahvistaa jäsenten ääntä, kehittää tapahtumia ja varmistaa, että jokainen tuntee kuuluvansa joukkoon. Yhteistyö ja avoin keskustelu ovat avainasemassa; rohkaisenkin jokaista tuomaan omat ideansa ja toiveensa esille.

Yhdistyksemme vapaaehtoisten ansiosta yhdistys pystyy järjestämään monenlaista vertaistukitoimintaa toimistolla ja ennen kaikkea

paikallisesti kerhoaktiiviemme ansiosta. Paikalliskerhojen toiminta on erityisen arvokasta, jotta vertaistuki taivoitaisi mahdollisimman monet.

Kiitän lämpimästi kaikkia vapaaehtoisia, jäsenistöä ja yhteistyökumppaneita viime vuoden ponnisteluista. Yhdessä olemme enemmän – ja tänäkin vuonna jatkamme työtä paremman huomisen puolesta. Toivotan kaikille voimia, iloa ja yhteisöllisyyttä vuoden ensimmäisen lehden myötä.



Martti Kukkonen

Puheenjohtaja

TULEVIA TAPAHTUMIA

Hallituksen kokouspäivät kevätkaudella

21.1., 18.2., 11.3, 15.4. ja
20.5.2026.

Vertaistukea

ÄLÄ JÄÄ YKSIN -
TULE MUKAAN!

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

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

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!

Vertaistukitapaamiset

Tapaamiset ovat klo 14-16
seuraavina tiistaipäivinä: 27.1.,

24.2., 31.3., 28.4. ja 26.5.2026. Tiedustelut toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Omaisvertaistukitapaamiset

Tapaamiset ovat kerran kuukaudessa klo 15.30 alkaen kuukauden toisena tiistai-iltana: 13.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.2026. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396 klo 14-16.

YOPD Suomi -vertaistukiryhmä

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



Peer support gatherings

Support gatherings in English are held every month on the 2nd Friday at 2 pm on the 3rd floor cafeteria at the Oodi library. Add. Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki. Check the meeting place from the Event Calendar on our website.

The gatherings are informal, and yet confidential. Warm welcome!

Riaz Zabihian, ph. 040 167 6021 and
Juunas Talvitie, ph. 050 340 4870

Our first support gathering with 9 attendees was held on Jan 16th. The attendees got to know each other in a nice, relaxed atmosphere. The event was such a great success that all participants were interested in continuing with regular support gatherings.

Runo- ja kirjallisuusillat UPY:n toimistolla

Illoissa osallistujat kirjoittavat ja lausuvat runoja sekä keskustelevat runoudesta. Kevätkauden runoillat ovat klo 17-19 seuraavina tiistaina: 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.2026, os. Malmin kauppatie 26 A, 00700 Hki. Jokaiselle runoilialle valitaan etukäteen runoilija, jonka tuotantoa tarkastellaan ja halutessaan voi tehdä yhdessä sovittun ennakotehtävän.

Tanssillinen kehon herättely -tunti Kampissa

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

Kurssi on 16.3.-25.5.2026 Kampin salivuorolla maanantaisin klo 13-14, Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D ja osallistumismaksu on 25 euroa. ILMOITTAUTUMISET 9.3. mennessä toimisto@upy.fi.

Osallistumismaksu 12.3. mennessä tilille Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 1603260.

UPY:n liikuntavuoro Kampin liikuntahallissa

Pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Kevätkausi on 12.1.-25.5.2026 UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760.

Asahi-terveysliikuntaa Kampissa ja Lauttasaaressa

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

Kampissa koulutuksen saanut vertaisohjaaja Riaz Zabihian ohjaa klo 14-15 maanantaisin, 12.1. -27.4.2026 (EI 6.4.) osoite Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D.

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 25 euroa tilille Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 202612018.

Lauttasaaressa Riaz Zabihian ohjaa klo 16-17 tiistaisin, 13.1. – 28.4.2026, osoite Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1. Tunnit ovat maksuttomia. Riaz Zabihian, puh. 040 1676021.



UPY:n päiväristeily Tallinnaan 22.4.2026

Menomatalla aamupala on 7. kerroksen luentosalissa ja fysioterapeutti Minttu Mikkonen puhuu *Lii-kunnan ja harjoittelun merkityksestä Parkinsonia sairastavalle*. Tallinnassa voi käväistä maissa tai jäädä laivaan. Paluumatkalla syömmme yhdessä buffet-päivällisen. Mainitut tarjoilut ja ohjelma sisältyvät osallistumismak-suun. 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 keskiviikko 18.3.2026 mennessä ja saatuaasi vahvistuksen maksa osallistumismaksu viitettä käyttäen UPY:n tilille torstai 19.3.2026 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 avusta-

jan tai omaishoitajan maksu on 40 €. Hytit ovat varattavissa hinnaston mukaan: A-hytti/54 €, B-hytti/38 € ja inva-hytti/38 €. Auton mukaan ottaminen laivaan risteilyn ajaksi maksaa 30 € ja ilmoittautuessa tulee kertoa auton rekisterinumero. Maksaminen torstai 19.3. mennessä tilille Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. FI16 1501 3007 201169 ja viite: 202622040.

Matkustajatiedot

Ilmoittautuminen on välttämätöntä, että osallistuja saa vahvistuksen paikasta ja järjestäjä saa varustamoja 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 terminaaliin, 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,
UPY:n puh. 050 359 8886

KERHOISSA TAPAHTUU

Espoo

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

LIIKUNTA

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

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

YHTEYSTIEDOT

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

Helsingforsnejen

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. För närmare information om verksamheten vänligen kontakta sekreteraren (se nedan).

KONTAKTPERSONER

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, c.andersson4@icloud.com
Sekreterare 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 Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki. Tapaamiskerroilla on etukäteen sovitut aiheet.

LIIKUNTA

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

YHTEYSTIEDOT

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

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. ➔

KERHOISSA TAPAHTUU

YHTEYSTIEDOT:

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

Hyvinkää

Kokoonnumme tarpeen mukaan noin kerran kuukaudessa. Kokouksista ilmoitetaan kotisivujemme kalenterissa sekä Aamupostin järjestöpalstalla. Lähetämme myös sähköpostitiedotteiden 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
Hyvinkään Parkinson-kerhon kotisivut: <https://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/>

Keski-Uusimaa

Kerhotapaamiset ovat joka kuukauden 1. arki-
maanantaina kello 17-19 Viertolan toimintakes-
kuksessa, Timontie 4, Kerava.

Vertaistukiryhmät ovat kerran kuukaudessa sairastaville ja omaisille erikseen.

LIIKUNTA

Pukkaa pelataan tiistaisin klo 12.00-13.30
Mikkolan koululla, Pähkinämaentie 215, Tuusula,
kulkuovi B7.

Asahi-jumppa on tiistaisin klo 14.30-15.15
Viertolassa. Ohjaajana Riaz Zabihian.

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Hannu Tamminen p. 040 584
7078, hannu.tamminen1@saunalahti.fi
Sihteeri Heli Laakso p. 050 5688290,
helilaakso1@outlook.com
Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi
Kerhon kotisivut: www.kuparkkis.yhdistysavain.fi

Klaukkala/Nurmijärvi

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

YHTEYSHENKILÖ

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

Lohja

Säännölliset tapaamiset ovat joka kuukauden toi-
nen torstai klo 14-15.30. Lounaskahvila Hilman
herkku, Virkkalantie 15, 08700 Lohja.

Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu
kk:n toinen keskiviikko, omaisohjaamo Suur-
lohjankatu 18, LH 5, Lohja klo 17.30-19.00 ja
vetäjinä OmaisOivan Minna ja Katja.

LIIKUNTA

Jumppa tiistaisin klo 16.30-17.30 Harjulassa,
Kullervonkatu 7, Lohja. Kevätkausi alkaa 13.1.
Keilailuvuoro torstaisin kello 12-13 Neidonkei-
taan keilahallissa.

YHTEYSTIEDOT:

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

Olet tervetullut kaikkien kerhojen tilaisuuksiin.
Lisätietoja kerhojen kotisivuilla.

Porvoon seutu/ Borgånejden

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

YHTEYSTIEDOT

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

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

Västra Nyland

Vi träffas tredje tisdagen i månaden kl. 14-16. Plats meddelas separat.

KONTAKT

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

Liikuntapäivä tiistaina 19.5.2026

Tutustumme kevään liikuntapäivänä ti 19.5. Olympia Stadionin historiaan sekä Tahto-museoon. Opastettu kierroksemme alkaa klo 14 vierailijakeskuksesta tornin juurelta ja päättyy Tahtoon. Kierros on esteetön. Kierroksen jälkeen on vapaata aikaa tutustua Tahto-museon näyttelyyn. Lisäksi on mahdollista käydä tornissa, jonne pääsee vierailijakeskuksen kautta. Hissi vie melkein ylös asti, lopuksi on n. 20 rappusta. Lopuksi kahvitarjoilu on vierailijakeskuksen vieressä. Osallistumismaksu sisältää opastetun kierroksen ja vierailun Tahto-museoon ja pääsyn torniin sekä kahvittelun. Ilmoita mahdollisesta ruoka-aineallergiasta.

Tapaaminen: Ti 19.5., klo 13.45 Vierailijakeskuksen edessä, tornin juurella. Os. Paavo Nurmen tie 1

Ohjelma: Klo 14-15 opastettu kierros, klo 15-16/16.30 Tahto-museo / tornissa käynti ja kahvit alkaen klo 16.30/17.

Ilmoittautumiset: toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 10 euroa 30.4.2026 mennessä tilille: Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. FI16 1501 3007 201169 viitekenttään 202619053.



Kuva: Wellu Hämäläinen

Yhdistyksen kevätkokous pidetään keskiviikkona 18.3.2026, klo 17

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 toiminnantarkastajan lausunto edelliseltä tilikaudelta.

- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä niistä toimenpiteistä, joihin yhdistyksen hallinto ja toiminnantarkastajan 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 maanantaina 16.3.2026 mennessä UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen, 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!**

Esittelyssä apuvälineitä tietokoneen käyttäjälle

Toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset haittaavat ja hidastavat myös tietokoneen käyttöä. Apuvälineillä tietokoneen käyttöä voidaan helpottaa toiminnan rajoitteista huolimatta. Monien erikoishiirien ja -näppäimistöjen lisäksi on olemassa erilaisia kytkimiä ja ohjausjärjestelmiä, joiden avulla tietokone muutetaan käyttäjälleen sopivaksi.

Tietokoneen käytön apuvälineitä esittelee KAJO APUVÄLINEET yrityksen apuvälineasiantuntija Tuomas Tolmala. KAJO APUVÄLINEET on teknisiin apuvälineisiin erikoistunut yritys, joka suunnittelee ja toteuttaa asiakkaan toimintakykyä ja itsenäisyyttä tukevia apuvälineratkaisuja.

*Apuväline-esittely UPYn toimistolla
6.5.2026 klo 17.00–19.00*

Malmin kauppatie 26 A

Tule tutustumaan ja esittämään kysymyksiä.

Ilmoita tulostasi toimistolle 4.5.2026 mennessä, toimisto@upy.fi.





Pöytätennis innostaa

Vapise keilapallo, vapise Pelkkis. Vaviskoon Parkkisten perinteiset urheilu- ja ajanvietelajit — sillä nyt kuvioihin on astunut jotakin uutta. Pöytätennis. Kevyt, kilisevä ja ennen kaikkea hämmästyttävän innostava laji, joka näyttää löytäneen paikkansa myös meidän, syksyllä aloittaneen noin tusinan harrastajan, sydämissä.

Aluksi moni meistä mietti, sopiiko laji enää meidän kehoille. Käsi vähän vispaa, jalka joskus jäykistelee, ja välillä tuntuu siltä, että tasapaino on päättänyt pitää omia lomapäiviään. Mutta pöytätennis ei tuijottele diagnooseja. Se ottaa vastaan jokaisen pelaajan samalla ystävällisellä kilinällä: *ping — pong* — tervetuloa.

Ensimmäisillä kerroilla maila tuntui olevan omaa elämäänsä elä-

vä pikku otus. Pallo viuhahti sinne, minne sattui. Mutta ei aikaakaan, kun nauru alkoi täyttää salia. Ei siksi, että olisimme olleet heti taitavia, vaan siksi, että pöytätennis osoittautui juuri oikeaksi sekoitukseksi harjoitusta, heittäytymistä ja hyvän tahtoista kilpailuhenkeä. Siinä me olimme: joukko eri-ikäisiä ja -kuntoisia pelaajia, joista jokainen löysi itsestään jotakin uutta — nopeamman reaktion, paremman keskittymisen tai ihan vain sen, että yhdessä tekeminen voi olla aidosti hauskaa.

Viikkojen kuluessa maila ei enää tuntunut omapäiseltä otukselta vaan tutulta työkalulta. Pallo ei enää viuhahtanut mihin sattuu, vaan välillä jopa sinne, minne piti.

Ping. Pong. Ja taas mennään.

P.S. Jos kiinnostaa, etsi netistä tietoja Fukuokan yliopiston tutkimuksesta pöytätenniksen vaikutuksesta Parkinsonin tautiin.

teksti: Markku Ripatti

kuva: Oskari Hakala

Yhdessä eteenpäin – kokemuksia Parkinsonin kanssa

Sairastuin Parkinsonin tautiin kaksi vuotta sitten. Oireet olivat alkaneet jo paljon aikaisemmin, mutta diagnoosi tehtiin vasta silloin. Arjen pienet muutokset – kävelyn muuttuminen ja toisen käden myötäliikkeen häviäminen – alkoivat mietityttää vasta, kun vaimoni kiinnitti niihin huomiota. Itse pidin niitä vanhenemiseen kuuluvina asioina. Näin jälkeensä ajateltuna on helppo todeta, kuinka taitavia olemme selittämään itsellemme oireita pois.

Minut valittiin Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen hallitukseen yhdistyksen vuosikokouksessa. Olen ollut pitkään mukana monentyyppisten yhdistysten toiminnassa, ja koen yhdistystoiminnan mielekkääksi tavaksi osallistua ja auttaa yhdistystä sen tavoitteiden saavuttamisessa. Yhdistystoiminta ei tapahdu itsestään – se on aina niiden ihmisten näköistä, jotka ovat mukana.

Olen jäämässä normaalissa ikätaulussa eläkkeelle parin kuukauden kuluttua. Jollain tapaa olin ajatellut, että eläkkeelle jääminen toisi lisää



Seppo Takanen

energiaa ja vapautta, mutta tässä voi käydä toisin. Parkinson muuttaa omaa jaksamista ja voimavaroja vähitellen ja tulevaisuutta pitää katsoa hieman realistisemmin. Asioihin voi joka tapauksessa vaikuttaa pitämällä mahdollisimman hyvää huolta esimerkiksi omasta lihaskunnosta. Perhe myös tukee ja kannustaa näissä tavoitteissa.

Kahden vuoden kokemuksella olen tehnyt muutamia havaintoja sairaudesta ja sen hoidosta. Parannuskeinoa Parkinsonin tautiin ei ole, mutta oireita ja taudin etenemistä voidaan hillitä ja osittain jopa poistaa joksikin aikaa. Haasteena on se,

ettei etukätein voi tietää, mikä lääke sopii itselle. Kokeilujaksot kestävät useita kuukausia, ja lähes kaikilla lääkkeillä on sivuvaikutuksia – toisilla enemmän, toisilla vähemmän.

Yksi arkeen vaikuttava asia on ollut lääkkeiden saatavuus. Lääkkeitä ei ajoittain saa, joten yksittäisiä lääkerekappauksia joutuu etsimään useammasta apteekista. Tämäkin pitää vain ottaa huomioon.

On hyvä muistaa, että Parkinsonin taudin hoito ei pysähdy tähän hetkeen. Uusia lääke- ja muun tyyppisiä hoitoja kehitetään jatkuvasti, ja tutkimus etenee monella rintamalla. Esimerkiksi tekoäly voi tuoda kokonaan uusia mahdollisuuksia taudin aikaisempaan havaitsemiseen – jopa

ennen kuin oireet ovat selvästi nähtävissä. Varhaisempi tunnistaminen voisi mahdollistaa oikeanlaisen lääkityksen aloittamisen aiemmin ja siten hidastaa taudin etenemistä. Omalla kohdallani tämä mahdollisuus on jo mennyt ohi, mutta tuleville sairastuneille se voi merkitä huomattavaa eroa.

Tiedän kokemuksesta, että yhdistykset voivat edistää merkittävästi niitä asioita, jotka koetaan toiminnassa tärkeiksi. Yhdistys ei kuitenkaan tee mitään yksin: kaiken takana ovat ihmiset. Haluan olla mukana viemässä yhteisiä tavoitteita eteenpäin – yhdessä muiden kanssa.

teksti: Seppo Takanen

Oikeita osumia!

Olen harrastanut mm ampumaurheilua koko ikäni ja tähän harrastukseen meinasi tulla (henkinen) stoppi kun sain 53-vuotiaana (-2019) Parkinson-diagnoosin. Mietin, miten Parkinsonin oireet kuten vapina ja lihasjäykkyys tulevat vaikuttamaan ampumasuoritukseeni. Muutaman hetken pohdittuani tein päätöksen, että tämä asia katsotaan loppuun saakka ja jatkoin harrastusta kuten ennenkin.

Minulle rakkain ampumalaji on ollut kiekkoammunta ja siitä tarkemmin trap-ammunta. Trap-am-

munassa kiekot lentävät ampujasta nähden pois päin, kun esimerkiksi toisessa suosituussa kiekkolajissa skeetissä kiekot lentävät sivuttain ampujan editse. Trap-lajejakin on useampaa eri laatua, joista itse ammun mieluiten Suomessa suosituinta lajia nimeltä Kansallinen Trap. Laji vaatii hyvää reaktionopeutta, sillä kiekon lähtönopeus on n 30 m/s (100 km/h). Kun maksimi osumisetäisyys kiekkoon on 30-35 metriä, niin ampuma-aikaa on enintään yksi sekunti.





Petri Saukkonen

→ Monissa urheilulajeissa on paraurheilusäännöt, jotka on laadittu mm sen vuoksi, että eri tavoilla rajoittuneet urheilijat voivat osallistua edustamiensa lajien kilpailutoimintaan. Suomen Ampumaurheiluliiton haulikkolajeissa kilpailevat liikuntarajoitteiset jaetaan neljään eri luokkaan. Luokat LV1 – LV3 kuulu-

vat kansainväliseen World Shooting Para Sport -luokitukseen ja ne on tarkoitettu ampujille, jotka ampuvat vammasta johtuen istuma-asennossa tai heillä on ylä-/alaraajavamma.

Lisäksi Suomessa on kansallinen LV4-luokitus, johon voi hakeutua, mikäli urheilijalla on yleisvamma, jonka viitteellinen haitta-aste-% on n. 20. Talvella 2024 kävin neurologisissa tutkimuksissa, joissa todettiin, että Parkinsonin taudista johtuva haitta-aste ylitti 20%:n rajan. Lähetin lääkärintodistuksen sekä hakemuksen Ampumaurheiluliittoon käsiteltäväksi. Muutaman viikon kuluessa sain tiedon, että minut oli hyväksytty kilpailemaan luokassa LV4.

Olen kilpaillut elämäni aikana monissa eri urheilulajeissa. Kilpaurheilun perusperiaatteisiin kuuluu, että vastustajaa arvostetaan ja kunioitetaan. Aloittaessani kilpailemisen muiden liikuntarajoitteisten kanssa, koin edellä mainittujen periaatteiden lisäksi aivan uusia asioita. Vastustajaa voi myös tukea ja kannustaa. En ole koskaan aikaisemmin mm kätellyt vastustajia ennen kilpailua. Meillä kaikilla LV-luokissa kilpailevilla on oma tarina, jonka kanssa olemme toistemme vertaistukihenkilöitä, kannustajia ja jopa valmentajia. Ja miten olen pärjännyt? Se on kokonaan toissijainen asia.

Onneksi päätin jatkaa!

Teksti: Petri Saukkonen

Kuva: Markus Roos



Keilakisa Järvenpäässä

Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho on ihan meitä varten

KU-Parkkis-kerho kokoontuu kuukausittain Keravalla leppoisassa ilmapiiressä yhteisten asioiden ja kysymysten ääreen. Kerhoilloissa jopa 40 potilasta ja omaista kerrallaan tutustuu ja tapaa toisiansa. Ensimmäisen käynnin jälkeen tuntee jo kuuluvansa joukkoon.

Tapaamisissa on vieraana lääkärin ja sosiaalityön asiantuntijoita, jotka opastavat meitä taitavasti Parkkis-kysymyksissä. Välillä kutsumme vierailijoita muilta elämäniloilta ilon ja virkistystunneille.

Jokaisessa kerhoillassa harrastamme lopuksi yhteislauluja, joka on kaikille suositeltava kuntoilu- ja leikkimieltyäkin vaalimme visailulla kuten bingolla. Tuolijumppaa ja musiikkiliikuntaa on tulossa kuluvalle kaudelle. Kerhoillat ovat avoimia kaikille asiasta kiinnostuneille.

Kerho järjestää jäsenille liikuntamenoja, jotka ovat Parkkis-po-

tilaille erityisen suositeltavia. Näitä ovat Asahi-voimistelu, pukka-peli (boccian sovellus) sekä keilailu. Vesijumppaa on myös harrastettu, se on toistaiseksi tauolla. Kesäaikana olemme vapaalla, mutta silloinkin pukkaa pelataan ulkosalla.

Kerhon puitteissa on keskusteluryhmät sekä potilaille että omaisille. Näissä vertaistuen suuri arvo ja merkitys todentuu joka tapaamisella.

Kerholaisista on mukavaa tavata muulloinkin, joten kaiken lisäksi on mahdollisuus käydä kerran kuukaudessa yhteisellä lounaalla Keravalla.

teksti ja kuvat: Hannu Tamminen



Neurologi Filip Scheperjans vieraana



Osuuskunta Mastery Label on valmentamisen ammattilaisten yhteenliittymä. Valmentajamme hallitsevat liikkeenjohdon, henkilöstön ja toiminnan kehittämisen. Viestinnän saralla Mastery Label on nimensä mukaisesti mestari. Osaamme päivittäisen IT-toimintojen sujuvoittamisen.

Valmentajiamme ovat mm ekonomit Pentti Peltola ja Rauno Haapanen, joilla on tietotekniikan ja valmentamisen pitkä kokemus. Valmentajina he ovat innostavia ja sanoittavat asiat selkeästi. Pentin sanoja lainataksemme: *"Kun IT-osaaminen tukee käyttäjää, syntyy itsevarmuutta, sujuvuutta ja iloa"*.

Tietokone on välttämätön väline yhteydenpitoon, asiointiin ja harrastuksiin. Neuvomme, miten tietokoneen käytöstä tehdään helpompaa, mukavampaa ja haus Kempaa. Valmennuksillamme asiat käydään läpi kiirehtimättä, annamme henkilökohtaista ohjausta ja käytämme selkokieltä ilman vieraita termejä. Olemme innoissamme tulevasta kurssista, jolloin saamme jakaa upylaisille osaamistamme.

Miten helpotan tietokoneen käyttöä -kurssi

Haluatko käyttää tietokonetta vaivattomasti ja varmistaa, että työskentely pysyy sujuvana myös jatkossa? Tule mukaan Mastery Labelin kurssille.

Kurssilla käydään läpi helppokäyttötoimintoja, annetaan ohjeita näytön, tekstin ja hiiren säätämiseen, tutustutaan näppäimistön ominaisuuksiin ja pikakomentoihin sekä perehdytään turvallisuuteen ja tietoturvaan. Kurssi on suunniteltu Windows-tietokoneen käyttäjille.

Ota oma tietokone mukaan –kursilla harjoitellaan asetusten muuttamista henkilökohtaisesti sopiviksi. Jokainen osallistuja saa yksilöllistä ohjausta.

Kurssi järjestetään 19.3. ja 25.3. klo 12.00–16.00 UPYn toimistolla, osoitteessa Malmin kauppatie 26 A. Ryhmän maksimikoko on 8 henkilöä, joten ilmoittaudu pian. Kurssimaksu on 10 euroa.

Ilmoittaudu osoitteessa toimisto@upy.fi ja maksu UPY:n tilille: FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 190320263.