

19. VUOSIKERTA

PARKKIS

1/2017





Tunnetko jo Celia-kirjaston?

Celia on erikoiskirjasto, joka auttaa, kun tavallisen kirjan lukeminen on sairauden tai vamman vuoksi vaikeaa. Se tuottaa ja välittää kirjallisuutta äänikirjoina ja pistekirjoina yhteistyössä kirjastojen ja kustantajien kanssa. Celian maksuttoman äänikirjapalvelun käyttäjäksi voi liittyä kirjastossa.

Onko tekstin lukeminen sinulle vaikeaa? Äänikirja voi auttaa, kun tavallisen tekstin lukeminen on hankalaa. Kannattaa kokeilla – äänikirja avaa ovet kirjojen maailmaan! Celian äänikirjoja voivat käyttää kaikki henkilöt, joille tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa esimerkiksi Parkinsonin taudin, lukivaikeuden, näön heikentymisen tai muun vastaavan syyn vuoksi.

Celiasta voi lainata sekä kaukokirjallisuutta että tietokirjoja maksutta. Tämä erikoiskirjasto tuottaa mm. ääni- ja pistekirjoiksi noin 30 % kaikesta Suomessa julkaistusta kauno- ja tietokirjallisuudesta. Nykyään valikoimassa on noin 40 000 eri äänikirjaa, joita voi kuunnella suoraan verkosta.

Kauno- ja tietokirjallisuuden lisäksi Celia valmistaa ja myy opikirjoja ja korkeakoulujen kurssikirjoja

Liity äänikirjojen käyttäjäksi omassa kirjastossasi

1. Kysy omasta kirjastostasi, onko heillä tai löytyykö jostakin lähikirjastosta Celian äänikirjoja. Kaikki kirjastot eivät vielä palvelua tarjoa.

2. Kysy sitten kirjastosta, tarvitseeko Celian äänikirjapalveluun rekisteröitymistä varten varata aika.

3. Kirjaston henkilökunta kertoo Celian äänikirjojen käytöstä ja käyttöehdoista ja myöntää tunnukset palvelun käyttöön. Tunnukset saat sähköpostiisi.

4. Olet käyttäjänä vastuussa siitä, että noudatat Celian käyttö-sääntöjä. Celian palvelut on lain perusteella rajattu ainoastaan lukemisesteisille henkilöille. Pelkäs-tään heikko suomen tai ruotsin kielen taito ei oikeuta Celian kirjojen käyttöön. Henkilöllä täytyy olla vammasta tai sairaudesta tai niihin rinnastettavasta syystä johtuva vaikeus lukea tekstiä. Todistuksia ei kuitenkaan tarvita, asia käydään rekisteröitymisessä suullisesti läpi.

5. Jos et itse voi mennä kirjasto-oon, tee läheisesellesi tai ystävällesi valtakirja. Valtuuttamasi henkilö toimittaa valtakirjan kirjastoon henkilökohtaisesti ja liittää sinut palveluun. Pelkkä valtakirjan postittaminen ei riitä.

Jos oma kirjastosi ei vielä tarjoa Celian äänikirjoja, pyydä kirjastoa ottamaan yhteyttä Celiaan ja liittymään äänikirjapalvelun tarjoajaksi.

Kirjallisuutta CD-levyillä ...

Jos haluat Celian äänikirjat cd-muodossa, voit kysyä niitä omasta kirjastostasi tai kirjastosi kotipalvelusta. Kirjasto voi tarvittaessa hankkia Celian äänikirjoja cd-levyinä valikoimiinsa.

Celian cd-äänikirjoja voi kuunnella esimerkiksi mp3-tiedostoja toistavalla cd-soittimella, jonka voi ostaa itse tai hankkia lainaksi. Jos olet ostamassa cd-soitinta, ota kirjalevy mukaan ja kokeile sen toimintaa kaupassa. Tärkeää on, että soitin muistaa, mihin kuuntelussa on jääty ja osaa jatkaa suoraan siitä kohdasta. Tarkempaa tietoa saat Celiasta.

Celian äänikirjoja cd-muodossa lainaavat asiakkaat voivat saada Daisy-soittimen lainaksi kuuntelua varten. Sitä anotaan erillisellä ha-

kulomakkeella Näkövammaisten liiton Daisy-soitinpalvelusta.

... tai verkosta

Kun liittyt Celianet-verkkopalvelun käyttäjäksi kirjastossa, voit lainata, ladata ja kuunnella äänikirjoja verkon kautta. Mobiililaitteiden käyttäjille on tarjolla maksuton Pratsam Reader -sovellus, jolla voi kuunnella Celian äänikirjoja helposti, kun käytössä on tabletti tai älypuhelin.

Tilaa Celian sähköinen uutiskirje

Liity uutiskirjeen tilaajaksi, ja saat ajantasaista tietoa Celian palveluista ja kirjoista! Julkaisemme uutiskirjeitä sekä Celian lainattavasta kauno- ja tietokirjallisuudesta että oppikirjoista kiinnostuneille. Voit tilata sähköpostiisi myös Celian kirjojen uutuuksluettelon, joka ilmestyy kerran kuussa. Luettelosta löytyvät kaikki edellisen kuukauden aikana Celian kokoelmiin tulleet ääni-, piste- ja e-kirjat.

Alussa oli yhdistys nimeltä Kirjoja Sokeille

Celia-kirjasto on ollut valtion laitos jo yli 30 vuotta, mutta se lähti liikkeelle 1890 nuorten säätyläisnaisen vapaaehtoistyöllä. Senaattorintytär Cecilia ”Cely” Mechelin halusi ystävättäriensä kanssa avata kirjallisuuden aarreaitan sokeille. He jäljensivät tekstiä pistekirjoituksella kirjain kirjaimelta käsin naskalia ja siannahka- tai sinkkitaulua käyttäen. Myöhemmin tulivat pistekirjoituskoneet ja pistekirjapaino. 50-luvulla tulivat ensimmäiset ääninauhat erityisesti sotasokeille.



Celia

<https://www.celia.fi/>

Puhelinvaihe: 0295 333 100

Sähköposti: palvelut@celia.fi

Postiosoite: Celia, PL

20, 00030 IIRIS

Käyntiosoite: Marjaniementie

74 (Iiris-talo), 2. krs,

Helsinki, Itäkeskus

Lainaaminen ja neuvonta

Suomeksi

p. 0295 333 050

palvelut@celia.fi

Ruotsiksi

0295 333 060

tjanster@celia.fi

Cely Mechelin johti kirjastoa yli neljäkymmentä vuotta. Hänen mukaansa kirjasto sai nimen Celia vuonna 2001.

Valtion omistama vuodesta 1976

Taloudellista tukea kirjasto alkoi saada yhteiskunnalta jo 1920-luvulla. Valtioistaminen lisäsi resursseja ja palvelujen piiriin saatiin näkövammaisten lisäksi muutkin lukemisesteiset.

Nykyisin Celia toimii Helsingin Itäkeskuksessa Näkövammaisten liiton Iiris-keskuksessa.

ak



Ystävänäpäivän tanssiaisissa

Viikonloppuna juuri ennen Pyhän Valentinuksen päivää kokoonnuimme tanssi-illanviettoon maan alle. Kallioluolaan meno oli jännittävää: Kun ovikoodi oli näppäilty ja piti vetää ovenkahvasta, koko seinä lämähti kasaan ja painui käytävän sivuille. Valtava tunneli syöksyi alas maan uumeniin. Onneksi meidän tanssipaikamme oli heti oikealla.



Fiesta Flamenca –tanssikoulun tilat oli somistettu sydänkoristein ja vaaleanpunaisin kukin. Kuutisenkymmentä vierasta oli tulossa. Tanssilattia, vieraat tuplaava peiliseinä, pöydät ja tuolit, karaokelaitteet, kuhinaa keittiössä, iloista puheensorinaa. Mukava ilta oli alkamassa.

Kaikille oli jaettu vaaleanpunainen juomalasi, kun Porvoon-seudun kerhon puheenjohtaja Ritva Stråhlmann toivotti väen tervetulleeksi ja kohotti ystävänpäivän maljan. Hän muistutti meitä kaikista siitä, että Parkinsonin kautta on elämään tullut myös paljon hyvää: uusia ystäviä, uutta rohkeutta nähdä asioita eri tavalla ja toteuttaa unelmia.

Paikalla oli tanssinopettaja Elli Isokoski, joka on mukana Suomen 100-vuotisjuhlavuoden hankkeessa Suomi tanssii. Elli laittoi meidät ensin lämmittelemään ja sitten harjoittelemaan onnellisuustanssia. Lopuksi illan Onnellisuus videoidtiin ja sillä voidaan haastaa vaikka kaikki muut Parkinson-yhdistykset tanssimaan!

Keittiössä ahertaneet emännät Eeva-Mai Raueiser ja Karin Hoyer olivat kattaneet meille komeat tarjoilut ensin suolaista ja sitten makeaa. Kyllä kelpasi! Ari Vuorio oli tiskijukkana ja esiintyvänä karaokeisäntänä. Väki viihtyi, tykkäsi laulaa ja tanssia. Tuleekohan ystävänpäivätansseista perinne?

ak

PARKKIS 1/2017

- 2 ELÄMÄNTAITO
Tunnetko jo Celia-kirjaston?
- 4 KERHOT JÄRJESTÄVÄT
Ystävänäpäivän tanssiaisissa
- 5 PÄÄKIRJOITUS
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 6 LÄÄKETIEDE
Levodopaa keuhkoihin?
- 7 Naisten kerho
- 8-9 YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
Tunnelmia pikkujoulujuhlalta
Uusi hallitus
Uudet vertaistukiryhmät
Vahdinvaihto toimistossa
UPYllä uusi sihteeri Maaria Hänninen
- 11 KERHOT TOIMIVAT
- 12-13 TAPAHTUMAKALENTERI
- 14 KERHOT TOIMIVAT
- 10 LIIKUNTA
Kisailien pelkkistä ja keilausta
- 15 PARKKIS-LEHDEN BLOGI
Oli marakatti maantiellä poikittain
- 16 RISTON TURINAA
Pietarit vedessä
- 17 RUNOT
IN MEMORIAM
LOPPUTALVEN PÄHKINÖITÄ
- 18 JÄSENESTITELY
Mikä auttaa jaksamaan?
- 19 HYMYÄ HUULEEN
- 20 YHTEINEN JUHLAVUOSI
Suomi 100
- 21 TAIDENÄYTTELYSSÄ
Karhun taidetta katsomassa
- 22-23 MATKUSTUS
OIVA goes America-2.
Punapuumetsät

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Vuosi 2017 on alkanut ja samalla juhlimme Suomen 100 vuoden itsenäisyyttä. Mitä alkanut vuosi tuo tullessaan, siihen meistä jokainen osaa vastatata vuoden lopussa. Onneksi emme etukäteen tiedä tulevaa.

Nostalgia on ihmiselle hyvä voimavara. Esim. valokuva-albumin katselu ja kuvat perheenjäsenistä, ystäväistä ja tapahtumista ikään kuin tulevat lähemmäksi. Kuvat saavat aikaan tunne-elämyksiä ja palauttavat mieliimme jotain sellaista, jota emme ehkä muuten muistaisi. Vaikka elämänpiiri sairauden myötä saattaa pienentyä, omakohtaisilla muistoilla on suuri merkitys. Voimme tarkoituksella unohtaa ikävät muistot ja ottaa matkaevääksi kaikki hauskat asiat.

Aivot kaipaavat myös vaivaamista. Tavoitteellinen, keskittynyt harjoittelu on parasta aivojumbppaa. Voimme kokeilla jotain uutta: liikuta itsesi pois sohvalta, lähde mukaan sinulle uuteen, sopivaan liikunta- tai urheiluharrastukseen, mene laulamaan karaokea, mene tanssimaan, osallistu erilaisiin kulttuuritapahtumiin (konsertit, taidenäyttelyt, teatterit, luentotilaisuudet) ja vertaistukiryhmiin. Jos olet soittanut jotain instrumenttia, kaiva se esille ja kokeile vieläkö osaat. Jos olet harrastanut piirtämistä tai maalausta, kokeile vieläkö onnistuu. Kertaa vanhaa kielitaitoasi tai opiskele jotain uutta kieltä. Oman sanomalehden tapahtumapalstalta löytyy jokaiselle jotakin ja moniin tapahtumiin pääsee ilmaiseksi. Itsensä voittaminen on kuin Olympia-mitalin saaminen, kun päättää lähteä hyvää oloa tuottavaan harrastukseen mukaan!

Toimintakyky on tärkeä asia. Ketään ei voi pakottaa osallistumaan mihinkään, mutta vapaaehtoisesti omasta toimintakyvystä huolehtiminen on kullannarvoinen asia. Ravinnosta on saatava tarpeeksi oikeanlaatuista energiaa ja nesteen saannista on huolehdittava pitkin päivää. Herra Parkinsonin kanssa kuluu energiaa ja siksi on muistettava lääkkeiden oton ja ruokailun oikea ajoitus. Yhteenveto: kysele, kuuntele, keskustele, lue ja kiinnostu omasta toimintakyvystäsi!

Kunnallisvaalit lähestyvät ja ehdokkaat ovat aktiivisia lupauksineen. Lupausten toteutuminen, jos on tullut valituksi, on sitten jo oma juttunsa!

Toivotan teille jokaiselle toiminnallista vuotta ja positiivisia ajatuksia. Kevätauringon näyttäytyessä mielialakin kohenee. Tapaamisiin tulevissa UPY:n tilaisuuksissa!

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja



Levodopaa keuhkoihin?

Jokainen Parkinson-potilas jou-
tuu ennemmin tai myöhemmin
käyttämään levodopaa. Eniten
käytetään tablettivalmisteita (Kar-
dopal, Madopar, Sinemet, Stale-
vo), jotka niellään mahalaukuun.
Madopar Quick-niminen tabletti
voidaan sekoittaa ensin veteen ja
sitten niellä. Erityistapauksissa on
käytettävissä vielä Duodopa-ni-
minen levodopavalmiste, joka on
geelimäinen ja pumpataan suoleen
mahalaukun avanteen läpi viedyn
letkun kautta. Levodopa-tablettien
ongelmana on hidas ja vaihteleva
imeytyminen. Tabletin nielemis-
en jälkeen kestää vähintään puoli
tuntia ennen kuin levodopa alkaa
vaikuttaa. Mutta aika voi olla vä-
lillä paljon pidempikin ja toisinaan
tabletti ei imeydy ollenkaan. Le-
vodopan imeytyminen Madopar
Quick-tableteista voi olla hieman
nopeampaa, parhaassa tapaukses-
sa imeytymiseen kuluu kuitenkin
20 min tai enemmän.

Pidempään levodopaa käyttä-
neillä potilailla esiintyy usein ti-
lanvaihtelua, välillä on hyvä vaihe
(ON-vaihe) ja välillä huono vaihe
(OFF-vaihe), joka voi tulla hyvinkin
äkisti. Kaikki tilanvaihtelupotilaat
luonnollisesti toivoisivat pääsevän
nopeasti OFF-vaiheesta eroon. Täl-

lä hetkellä nopeimmin vaikuttava
lääke on apomorfiini, jota voidaan
antaa ihonalaisena pistoksena eri-
tyisen kynän avulla. Apomorfiini-
kynän käyttö voi olla osalle poti-
laista teknisesti haastavaa ja apo-
morfiini voi aiheuttaa myös haitto-
ja, kuten pahoinvointia, oksentelua
ja verenpaineen laskua.

Eräs tapa hoitaa nopeasti
OFF-vaihetta voisi olla levodopan
hengittäminen keuhkoihin. Asiaa
on tutkittu jo useampi vuosi Ame-
rikassa. Tätä hoitoa varten levodo-
pa on puristettu jauheeksi pieniin
kapseleihin, joista se hengitetään
sisään erityisen inhalaattorin avul-
la. Tällaista lääkkeen antotapaa
käytetään nykyisin paljon astman
hoidossa.

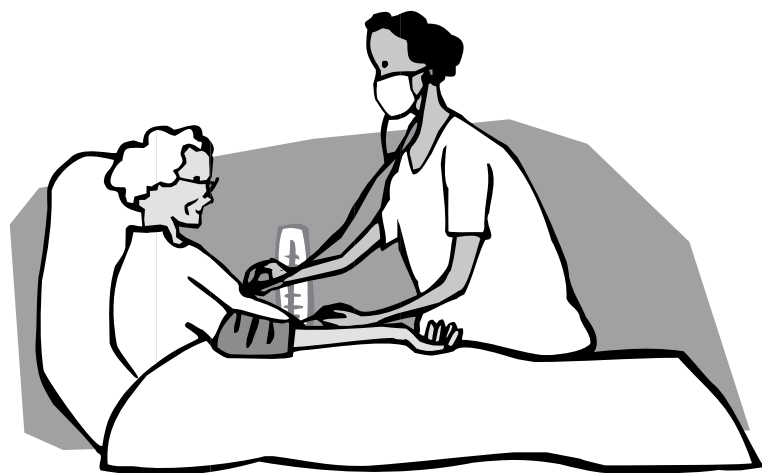
Jo alkuvaiheen tutkimukset
osoittivat, että levodopa imeytyy
nopeasti hengitysteihin annettuna.
Uusin tutkimus 86 Parkinson-po-
tilaalla osoitti, että levodopan in-
halaatio vähensi merkittävästi
päivittäisiä huonoja vaiheita eli
OFF-vaiheita (LeWitt ym. *Mov. Disord.* 31:1356-65, 2016). Tässä
tutkimuksessa potilaat kokeilivat
levodopan tai lumelääkkeen in-
halaatiota kuukauden ajan. Heillä
oli lupa käyttää inhalaattoria kor-
keintaan kolmasti päivässä huonon

**Pidempään
levodopaa
käyttäneillä potilailla
esiintyy usein
tilanvaihtelua,
välillä on hyvä vaihe
(ON-vaihe) ja välillä
huono vaihe
(OFF-vaihe), joka voi
tulla hyvinkin äkisti.**

vaiheen iskiessä. Keskimäärin he
käyttivät sitä runsaat kaksi kertaa
päivässä. Levodopan kerta-annos
oli ensimmäiset 2 viikkoa 35 mg ja
sitten 50 mg. Varhaisin tutkimus-
ajankohta oli 10 minuutin kuluttua
inhalaatiosta, jolloin oli havaitta-
vissa jo selkeä vaikutus motorisiin
oireisiin. Tavallisimmat levodopan
inhalaatioon liittyneet haitat olivat
huimaus, yskä ja pahoinvointi, joita
kutakin oli noin 7%:lla potilaista.
14% potilaista raportoi lieviä tek-
nisiä ongelmia inhalaattorin käy-
tössä.

Tämän tutkimuksen perusteel-
la näyttäisi siltä, että hengitystei-
hin otetusta levodopasta voisi tul-
la uusi tapa hoitaa OFF-vaihetta.
Asiasta on menossa nyt laaja vuo-
den kestävä potilastutkimus. Siinä
selvitetään tehon lisäksi erityisesti,
kuinka turvallista levodopan hen-
gittäminen on keuhkojen kannalta.
Vuonna 2018 toivottavasti tiedäm-
me, tuleeko ”levodopapiipusta” tas-
kussa pidettävä lääke OFF-vaiheen-
seen.

Seppo Kaakkola
neurologi





Naisten kerho

Etelä-Kymenlaakson Parkinson-kerhossa aloitimme Naisten kerhon syksyllä 2016. Aiheena on ollut hyvinvointiin liittyviä asioita kuten rentoutuminen, voimavarakortit, jalkojen hoito, yliaktiivisen rakon ja lantionpohjan lihasten jumppaa, ilmeiden ja suun motoriikan treenausta. Olemme käsitelleet myös ajankohtaisia asioita mm. professori Markku Partisen uniluentoa ja neurologi Antti Muurosen luennon aiheutta Parkinsonin taudin lääkkeitä. Kaksituntisessa kokoontumisessa juttua on riittänyt runsaasti. Jatkamme Naisten kerhoamme tänäkin vuonna kerran kuukaudessa!

Kerholaisten puolesta
Sirpa Tentke

ADRESSIT

iloon ja suruun



UPYn
omat adressit

- onnittelu
- tervehdys
- osanotto

Tiedustele
toimistosta!

Adressit ovat A4-kokoa, niissä on silkkinauha, kannessa värikuva ja takana teksti: Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry.

Osanottomalleissa on sisällä muistovärssy, kuvan monikäyttöinen malli on ilman tekstiä.

Adressit on pakattu yksittäin muovikelmuun ja mukana tulee kirjekuori.

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Paciuksenkaari 8 B 18
00270 HELSINKI
puh. 050 359 88 86
upy.ry@kolumbus.fi
www.upy.fi
Y-tunnus 1104623-1

Puheenjohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen
050 337 7754
anneli.vuoristo-salonen@luukku.com

Toimistosiihteeri

Maaria Hänninen
upy.ry@kolumbus.fi

Parkkis-lehti

Toimitus Anu Kivelä
parkkis-lehti@kolumbus.fi

Taitto ja ulkoasu:

Datamies^{TMI}

Kansikuva

Anu Kivelä: Finlandia-talo ja juhluvoden valot

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset

050 359 88 86

Vuonna 2017 neljä numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti

Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 100

Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708

Lehti ilmestyy myös nettiversiona
Seuraava Parkkis ilmestyy toukokuussa 2017.

Lehdelle tarkoitettu aineisto
toimitettava sähköisessä muodossa
osoitteeseen parkkis-lehti@kolumbus.fi

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma – to 9 – 14.
Voit myös soittaa tai jättää
soittopyynnön
numeroon 050 359 8886.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2017

Puhejohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen

Hallituksen jäsenet

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

Toiminnantarkastajat

Stig-Erik Haga
Ritva Helameri

Liittokokousedustajat

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

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa

Markku Partinen
(puheenjohtaja)
Jari Hartikainen
Anneli Vuoristo-Salonen
Pertti Metso (varajäsen)

Liikuntavastaava

Kristian Åberg



Tunnelmia pikkujoulujuhlasta

Glögin ja yhteislaulun aika

Herkästi ja taitavasti tunnelmoiva duo Maria&Arttu Pekka Immonen ja Ari Vuorio karaoken kimpussa



Yhdistyksen pikkujoulua vietettiin marraskuun lopussa perinteiseen tapaan. Marjatta-koululla tavattiin tuttuja, laulettiin ja naurettiin, ostettiin arpoja ja taideteoksia ja syötiin jouluherkkuja.

Aluksi kokoonnuimme saliin nauttimaan esityksistä. Puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen viritti meidät tervetuliaispuheellaan pikkujouluiseen tunnelmaan. Ohjelmassa oli erityisesti musiikkia. Meille lauloi oma solistimme Pekka Immonen ja lauluduo Maria & Arttu Ensemble. Nuoret esiintyjät veivät yleisön takaisin omaan nuoruuteensa esittämällä Baddingin,

Beatlesin ja Samuli Edelmannin lauluja.

Ohjelman päätti hauska tietokilpailu. Itä-helsinkiläinen Jarmo Savolainen oli laatinut kuviin perustuvan jouluisen visailun. Välillä piti tietää, välillä vain olla mahdollisimman nopea. Joulupukkikuvat ja lumiset tunturit saivat mukavalle joulumielelle. Niinpä alkoivat jo glögi ja joulu-laulut maistua.

Siirryttiin ruokailutilaan kauniisti katettujen pöytien ääreen. Ari Vuorio laulatti meitä ja tarjosi karaoken. Olavi Peltonen luki jouluevankeliumin. Nautimme jouluruoista ja mukavasta seurasta.

ak



Uusi hallitus

Vuoden 2017 hallitus potretissa Jarmo Laakson kuvaamana. Kuvassa eturivissä vasemmalta oikealle:

Marja Pitkänen, Ritva Stråhlmann, Anneli Vuoristo-Salonen, Kaisa-Liisa Lentonen ja Marjatta Valtonen.

Takarivissä vasemmalta oikealle: Jari Hämäläinen, Maaria Hänninen (uusi sihteeri), Martti Leppänen, Pertti Metso, Björn-Eric Svensson, Vili Sarvas ja Anu Kivelä (vanha sihteeri).

Uudet vertaistukiryhmät

Toimistossa kokoontuu nyt myös oma vertaistukiryhmä sekä ”piuhoille” että ”pumpuille”. Kumpikin on lähtenyt mukavasti käyntiin. Kokemuksista riitti juttua ja huumori oli mukana.

Aivostimulaattorit kokoontuu maanantaisin kerran kuussa. Ensimmäisellä kerralla mukana oli seitsemän parkkista. Osalla on jo piuhat, osa harkitsee.

Duodopa-pumput kokoontuu keskiviikkoisin kerran kuussa. Tähän ryhmään tuli

ensimmäisellä kerralla viisi pumpunkäyttäjää ja kolme omaista.

Kumpikin vertaistukiryhmä voi keskittyä ihan omiin aiheisiin: tutkimuksiin, leikkaukseen ja sen jälkeisiin kokemuksiin, matkustamiseen ja esimerkiksi turvatarkastuksiin tai lääkkeiden kuljettamiseen. Tulevien tapaamisten tiedot löytyvät keskiaukeaman tapahtumakalenterista. Tervetuloa mukaan!

Vahdin- vaihto toimistossa

Vuodenvaihde toi uudet tuulet yhdistyksen toimistoon. Uutena sihteerinä aloitti Maaria Hänninen, joka esittelee itsensä alla. Tervetuloa!

UPYllä uusi sihteeri Maaria Hänninen

Vuoden alussa aloitin UPY ry:n toimistosihteerinä ja näiden ensimmäisten viikkojen aikana olen parhaani mukaan yrittänyt päästä tehtävieni tasolle. Paljon on opittavaa, mutta minusta on hienoa olla mukana tärkeässä toiminnassa.

Vapaa-aikana harrastan mielelläni liikuntaa ja ulkoilen mieheni kanssa paljon. Usein perheemme espanjanvesikoira seuraa mukana kävely- ja patikkaretkillämme. Koiramme lisäksi kotona asustaa vielä nuorimmaisista kolmesta lapsestamme. Liikunnan lisäksi nautin pääkaupunkiseudun monipuolisesta kulttuuritarjonnasta ja mahdollisuuksien mukaan itsekin puuhastelen erilaisten kädentaitoja, maalausta tai piirtämistä vaativien tekemisten parissa.

Muutamat teistä olen jo tavannut ja muiden tapaamista odotan ilolla. - Antoisia yhdistystoimintatuokioita yhdessä!

TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Tue Parkinson- työtä!



Lahjoitukset

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimintaa voi tukea myös lahjoittamalla rahaa suoraan yhdistyksen tilille. Pienikin lahjoitus on tervetullut. Tilille voi myös ohjata merkkipäivien tai hautajaisten kukkatervehdysrahat tai testamenttilahjoitukset. Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tili on FI16 1501 3007 2011 69, viitenumero 9991.



Kisailten pelkkistä ja keilausta



Loppuvuodesta yhdistys järjesti kaksi liikuntaturnausta: pelkkis-kisat pidettiin Ruskeasuon hallissa ja keilakisat Talissa. Pelkkis-kisat sattuivat hieman hankalaan aikaan, joten sinne ei tullut suurta osallistajaryntäystä. Keilaajat sen sijaan kansoittivat innolla Talin hallin.

Keilaamisesta on tullut parkkisolaisten suosikkilaji, joka kerää aina uusia harrastajia. Talissa oli mukana peräti 21 joukkuetta ympäri maan. Alla tunnelmakuja kisoista.



Espoo

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18. Paikka vahvistetaan myöhemmin.

Vertaistukiryhmät

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.00. Paikka vahvistetaan myöhemmin.

yhdyslöh: Seija Mustonen, puh. 050 538 1608, seija.mustonen@nic.fi

Omaisryhmä

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, klo 16.15-18. Paikka vahvistetaan myöhemmin.

yhdyslöh: Matti Tähkälä, puh. 050 526 3813, matti.tahkala@welho.com

Parkinsonjumpa

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00. Paikka vahvistetaan myöhemmin.

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

Keilailu

Tiistaisin klo 11.00 Tapiolan keilahallissa yhdyslöh: Kyösti Saarhelo, puh. 040 528 5662, ksaarhelo@gmail.com

Pukka

Perjantaisin klo 19-21 pukka Tähtiniityn koululla, Friisinkalliontie 4

yhdyslöh: Arto Heino, puh. 040 080 0382, arto.heino@elisanet.fi

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Juha Venho, 050 2100, juha@venho.fi

sihteeri Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com

Katso myös www.parkinsonesepoo.fi

Helsingforsnejden

Möten

Den andra onsdagen i månaden kl. 14.00-16.30, Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 vån (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda.

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb Kristian Hallback, ordf kristian.hallback@kolumbus.fi 0400 441 445

Christian Andersson, v-ordf christian.andersson@kolumbus.fi 040 7544 362

Inge Hallback, sekr inge.hallback@kolumbus.fi 040 5787 568

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kaksi kertaa kuukaudessa, parittomien viikkojen tiistaisin klo 14.30 – 16.30 Matteuksen kirkolla, Turunlinnantie 3, Itäkeskus, Helsinki.

Liikunta

Maanantaisin Kampin liikuntakeskuksessa, Malminkatu 3 D klo 13 – 15: pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia.

Muusta toiminnasta saat tietoa tapaamisissa ja kerhon yhteyshenkilöiltä tai kerhon nettisivulta www.itaparkkis.com

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä arkitiistaina klo 17 Malmin kirkon takkahuoneessa.

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Torstaisin klo 15.15 - 16.45 Munkkiniemen palvelukeskuksessa, 2. kerroksen sali, Laajalahdentie 30, Helsinki

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla

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

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Pukkaa viikoittain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa.

Kuntosalijumpaa fysioterapeutin ohjaamana viikoittain perjantaisin klo 12-14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10.

Keski-Uusimaa

Kerhon kevään toiminta on nähtävissä kerhon kotisivuilla:

www.ku-parkkis.fi

Syksyn ohjelma valmistuu kevään aikana ja on nähtävissä samoilla sivuilla.

Kuukausitapaamiset joka kuukauden ensimmäinen maanantai Keravalla Viertolan toimintakeskuksessa kello 17.00 - 19.00.

Hyvän tuulen kylpylämatka Saarenmaalle 23-29.4. Hinta alkaen 395 euroa/henkilö. Kysy mahdollisia vapaita paikkoja Sepolta 050-1814.

Toimihenkilöt:

Puheenjohtaja Seppo Nieminen puh 050 1814, nieminen03@gmail.com

Sihteeri Terhi Hero p. 040 - 74 28 328, terhi.hero@hotmail.com

Vertaistukitoiminta Anja Roine, puh 040 823 3872, anja.roine@gmail.com

Keilaaminen Harri Åström, puh 050 531 0108, harri.astrom@mbnet.fi

Vesijumpaa ja Asahi Terttu Latvio, puh 0400 463 284, terttu.latvio@kolumbus.fi

Pukka ja pelkkis Klaus Kosonen, puh 050 302 5437, klaus.k.@hotmail.com

Tiedustelut myös sähköpostitse info@ku-parkkis.fi

Kuukausitapaamiset

kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17.00 – 19.00 Keravalla Viertolan toimintakeskuksessa Timontie 4.

Kuukausitapaamisissa mm. asiantuntijaluentoja.

Vertaistukiryhmät Viertola, Kerava maanantaisin, kello 15.30 – 16.30, lisätietoja Anja Roine 040 82 338 72

Parkkis laulaa, äänen huoltoa Viertola, Kerava

maanantaisin, kello 17.00 – 18.00

Liikunnat

- tiistai Vesijumpaa Tuusulan Uimahalli, klo 13.00 - 13.30

- keskiviikko keilaaminen Järvenpään keilahalli, klo 15.00 - 16.00

Lisätietoja Harri Åström puh. 050 531 0108.

- torstai Pukka ja Pelkkis, Killan koulu, Kerava, klo 16.00 – 17.00

- torstai Asahi, Viertola, Kerava, klo 17.00 – 18.00

Lisätietoja: puheenjohtaja Seppo Nieminen 050 1814, nieminen03@gmail.com

sihteeri Terhi Hero 040 74 28 328, terhi.hero@hotmail.com

Tarkempia tietoja koko toiminnastamme www.ku-parkkis.fi

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäinen lauantai (arkilauantai) klo 10.00 Gesterbyn Nuorisotalolla, Hevoshaansilta 4, Kirkkonummi.

Liikunta

Maanantaisin klo 12.00 - 13.00 salivoimistelu Kirkkonummen Uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut Terttu Lehtinen, puh. 040 751 4604, thl@elisanet.fi

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Etelä-Kymi

Kevätkauden 2017 toimintaa

8.3.2017 Vuosikokous + bingoa

25.3.2017 klo 13 teatteriesitys Harmony Sisters Lahden kaupunginteatterissa.

Hinta jäseniltä yhteensä 45 €, ystäviltä 50 €. Ilmoittautumiset 28.2. mennessä sihteerille p. 040 5525 110. Maksu kerhon tilille FI48 1069 3500 3819 83. Ennen näytöstä ruokailu Lahdessa, 8 € kerätään bussissa.

Jäsenilta 12.4.2017 Edunvalvonta-asioita

23.5.2017 Liikunnallinen retki Rankkiin vieraina Pohjois-Kymen kerholaiset

Naisten kerho Viikarissa klo 15-17 ma 23.1., 20.2., 20.3. ja 24.4.

Liikuntaa:

28.2.2017 klo 10.30 Lumikenkäilyä Kotkan Ladun Petäjäpirtillä os.

Petäjäsuontie 34 ja sen jälkeen makkaranpaistoa. Lumikenkävuokra 5€ hengeltä. Ilmoittautuminen Sirpalle p. 050 524 8050

Tiistaisin klo 14-15.30 jooga Kotkan Opistossa

Karhulassa

Keskiviikkoisin klo 10-11.30 keilailua Aittakorven keilahallissa.

Keilaajien oltava paikalla klo 9.45. Lisätietoja keilavastaavalta.

Torstaisin klo 10-11 Jumpy ja klo 11-12 Pukkapeli jatkuu, kun paikka selviää.

Lisätietoja liikuntavastaavalta.

Perjantaisin klo 10-12 Pukkaa Haminassa uimahallin liikuntasalissa 5. krs ja

12.30-13.15 allasjumpa uimahallissa. Maksu 4 € sisältää uimahallimaksun ja ohjauksen

Parkkis-lehden aineistopäivät 2017

Parkkis ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Seuraavat aineistopäivät ovat 28.4., 25.8. ja 10.11.

Kampin liikuntavuoro

Viikoittainen liikuntavuoro jatkuu maanantaisin klo 13-15 Kampin liikuntakeskuksessa, Tervetuloa mukaan!

Kampin liikuntakeskus,
Malminkatu 3 D

Hallituksen kokouspäivät

Alkuvuodesta 2017 hallitus koontuu seuraavina tiistapäivinä kello 15 alkaen toimistossa: 21.2., 14.3., 4.4. ja 9.5.

Vertaistukiryhmät

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

Vertaistukiryhmä, vetäjä

Marja Pitkänen kello 16.00, seuraavat maanantait 27.2., 27.3., 24.4., 22.5.2017

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

Omaisten vertaistukiryhmä,

vetäjä Tuula Sarvas
kokoontuu kerran kuukaudessa
klo 16.30 - 19 seuraavasti 1.3., 29.3. ja 26.4.2017

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

UUSI

vertaistukiryhmä

AIVOSTIMULAATTORIT

kello 15 - 17, seuraavat maanantait 13.2., 6.3., 10.4.2017

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

UUSI

vertaistukiryhmä

DUODOPA-PUMPUT

kello 15 - 17, seuraavat keskiviikot 18.1., 15.2., 8.3., 12.4.2017

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

Kutsu Uusien Iltaan 22.2.2017

UPY kutsuu uudet jäsenet Uusien Iltaan eli tustumaan yhdistyksen toimintaan ja tiloihin. Tervetuloa kahville, keskustelemaan ja saamaan tietoa! Paikalla yhdistyksen puheenjohtaja sekä hallituksen jäseniä: puheenjohtaja Anneli Vuoristo-Salonen kertoo uusista vertaistukiryhmistä, Jari Hämäläinen OIVA-kerhosta, Martti Lepänen 'Oma tarinani', Marja Pitkänen vertaistukitoiminnasta sekä Ritva Stråhlmann omasta roolistaan Porvoon kerhotoiminnassa.

keskiviikkona 22.2.2017 kello 17.00 - 19.00

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



Yhdistyksen kevätkokous torstaina 16.3.2017

Aika to 16.3.2017, klo 16.30 - 19.30

Paikka Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Helsinki, Munkkiniemi

Ohjelma kahvitarjoilu klo 16 alkaen, Esperi Care Oy:n edustajan luento aiheesta Kodin turvallisuustekijät klo 17, varsinainen kevätkokous klo 17.30-19.30

Yhdistyksen kevätkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja sääntömuutos:

- 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 sääntömuutosasia, joka koskee kerhojen ottamista mukaan yhdistyksen sääntöihin.
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 21.2. pidettävää kokousta.

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään maanantaina 13.3.2017 UPYn toimistoon, puhelin 050 359 8886 tai mieluummin upy.ry@kolumbus.fi

Kerhotoimijoiden koulutus

UPY järjestää koulutustilaisuuden kerhotoimijoille perjantaina 7.4. klo 9 - 15 Helsingin Vuosaarella. Koulutuksessa käsitellään ajankohtaisia kerhoasioita. Tarkemmat tiedot lähetetään tuonnempana kerhoille sähköpostitse.

Kerhotoimijoiden koulutus

perjantai 7.4.2017, klo 9 - 15, Cecilia-palvelutalo
Helsingin Vuosaari

Kevätristeily torstaina 20.4.2017

HUOM: erillinen ilmoitus

UPY järjestää jälleen suositun päiväristeilyn Tallinnaan. Menomatkalla kuulemme professori Seppo Kaakolan luennon aiheesta 'Uusimmat hoidot ja lääkkeet', voimme tutustua keväiseen Tallinnaan tai lepäämme laivalla ja paluumatkalla nautimme laivan seisovan pöydän antimista - ja tutusta seurasta! Tervetuloa mukaan!

Päiväristeily Tallinnaan

torstaina 20.4.2017

Viking Line

Virkistys- ja liikuntapäivä

Maanantaina 22.5.2017, Taavetinpuistossa, joka on Wilhelmiina-palvelukeskuksen läheisyydessä Pikku Huopalahdessa. Päivän ohjelma tarkentuu lähempänä

Dragon-melontaretki

Keskiviikkona 14.6.2017, alustavasti sovittu melontaretki, jolloin mahdollista meloa Helsingin Kanoottiklubin kokeneiden melojien kanssa Dragon-aluksessa. Ohjelma ja ilmoittautuminen tarkentuvat myöhemmin.

Tervetuloa kevätristeilylle Tallinnaan 20.4.2017!

Ohjelma:

Menomatalla tarjoillaan aamupala kuohuviinilasillisineen 7.kerroksen luentosalissa, jossa Professori Seppo Kaakkola luennoi aiheesta 'Uusimmat hoidot ja lääkkeet'. Perillä ehdimme käväistä keväisessä Tallinnassa ja paluumatkalla nautimme laivan buffet-pöydän herkuista ja tietysti toistemme seurasta! Mainitut tarjoilut sisältyvät risteilyhintaan, mutta hytit maksavat erikseen.

Aikataulu:

Klo 10.15-11 tapaaminen ja matkalippujen jako Helsingin Katajanokan terminaalissa. Viking XPRS lähtee Helsingistä kello 11.30 ja saapuu Tallinnaan kello 14.

Klo 17.30 viimeistään laivalla, kun laiva lähtee paluumatkalle klo 18.

Klo 20.30 perillä Helsingissä.

Kustannus:

Risteily sisältäen tarjoilut maksaa 45 euroa UPY:n jäseniltä ja 50 euroa ei-jäseniltä

Hyttit: A-hytti maksaa 39 euroa, B-hytti 33 euroa ja inva-hytti 33 euroa.

Näin pääset matkalle:

1. Ilmoittautu kerhosi yhteyshenkilölle

- jos et käy missään kerhossa, ilmoittaudu suoraan Marjatta Valtoselle

2. Maksa matka kerholle

- jos et käy missään kerhossa, maksa suoraan UPYn tilille **FI 16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 200420176**

3. Tule matkapäivänä ajoissa Katajanokan satamaan ja mukanaasi voimassa oleva passi tai uudenmallinen henkilöllisyystodistus. UPYn väki jakaa matkaliput terminaalissa klo 10.15-11.00.

Maksaminen:

Kerhoittain kerätään maksut, jotka maksetaan kerralla **viimeistään ke 8.3.2017** UPYn tilille

FI 16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 200420176.

Sitovat ilmoittautumiset kerhoittain viimeistään keskiviikkona 8.3.2017

Marjatta Valtoselle sähköpostitse marjatta.valtonen@pp.inet.fi tai puhelimitse 040 466 7779. Ilmoittautumisessa kirjataan matkalle lähtevien jäsenten ja erikseen ei-jäsenten nimet ja syntymäajat sekä varattavat A- tai B- tai invahyttit. **Ilmoittautuminen** Marjatta Valtoselle on **välttämätöntä**, että matkustaja saa varmistuksen paikasta ja järjestäjä saa kokoon varustamon tarvitsemat tiedot. Kerhoilla on ilmoittautumislomake tietojen keräämistä ja summien yhteenlaskua varten.

Päiväristeily Tallinnaan, Viking XPRS

torstaina 20.4.2017 kello 10.15 – 20.30

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 5773657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj. Juha Venho Siht.rah.hoitaja Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	juha@venho.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Ritva Helameri siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pertti Metso	0500 952 265 050 403 5530 040 558 8419	ritva.helameri@kolumbus.fi tarja.fotiou@gmail.com pertti.metso@lahjakkaat.fi
Helsinki - koillinen	pj. Olavi Peltonen siht. Vesa Vähätalo	040 516 3247 0500 871 030	olavi.peltonen@luukku.com vesa.vahatalo@pp1.inet.fi
Helsinki - läntinen	pj. Seppo Setälä Maria Weyner liik.vast. Leena Piispa-Ottelin	040 702 9973 040 518 3101 044 030 8017	seppo.s.setala@gmail.com ritva.maria.weyner@gmail.com piispa.leena@gmail.com
Hyvinkää	siht. Hilkka Räisänen tal.hoit. Leena Hyvärinen liik.vast. Juhani Kolppanen	040 729 7035 0400 900 516	hilkka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com juhani.kolppanen@pp.inet.fi
Keski-Uusimaa	pj. Seppo Nieminen siht. Terhi Hero	050 1814 040 742 8328	nieminen03@gmail.com terhi.hero@hotmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen Terttu Lehtinen liik.vast. Jyrki Höglund	0400 570 558 040 751 4604 050 359 6568	rainer.heinonen@saunalahti.fi thl@elisanet.fi ritva.hoglund@saunalahti.fi
Etelä-Kymi	pj. Ritva Kallioniemi siht. Marja Silvennoinen Liik.vast. Sirpa Tentke	044 042 2679 040 552 5110 050 524 8050	ritva.kallioniemi@kymp.net marja.silvennoinen@pp2.inet.fi sirpa.tentke@kymp.net
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino siht. Anja Mattila liik.vast. Ismo Sinkkonen	040 075 4863 0400 426 280 040 573 9654	jukka.s.heino@gmail.com parkinsonk.kouvola@gmail.com ismo.sinkkonen@kymp.net
Lohja	pj. Pekka Leppänen varapj. Martti Kaarlela rah.hoit. Kalevi Aalto siht./liik.vast. Heikki Böös	041 507 9604 040 933 7065 040 543 2653 041 438 8056	pekka.leppanen2@gmail.com masek@hotmail.fi kalevi.aalto42@gmail.com heikki.boos@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	pj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik.vast. Esko Penttinen	040 524 0831 050 584 1535 040 728 3492	harry.pyytkko@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	Paula Merta Ari Kolehmainen	050 5730 879 046 8808 433	paula.merta@outlook.com heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallback vpj. Christian Andersson siht. Inge Hallback	0400 441 445 040 7544 362 040 5787 568	kristian.hallback@kolumbus.fi christian.andersson@kolumbus.fi inge.hallback@kolumbus.fi
Västra-Nyland	Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Kaarina Malm tiedottaja Jari Hämäläinen	050 3414 266 040 556 5290	malmkaarina@gmail.com oiva.kerho@gmail.com
UPY	pj. Anneli Vuoristo-Salonen siht. Maaria Hänninen liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	anneli.vuoristo-salonen@luukku.com upy.ry@kolumbus.fi kristianaberg1@gmail.com

Muuta toimintaa:

Maanantaisin klo 12.30-14.00
Äänenhuolto Kotkan opistossa
Karhulassa jatkuu 27.3.17 asti.

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Ritva Kallioniemi, puh.
044 042 2679, ritva.kallioniemi@
kypm.net

Sihteeri Marja Silvennoinen, puh.
040 552 5110, marja.silvennoinen@
pp2.inet.fi

Liikuntavastaava Sirpa Tentke, puh.
050 524 8050, sirpa.tentke@kypm.net

Pohjois-Kymi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas keskiviikko,
klo 13-15 toimitila Veturissa, Pohjola-
talo 2. krs. Kauppamiehenkatu 4,
45100 Kouvola

Liikunta

Liikkuvuus ja venyttely, kuntosali,
keilaus, sisäcurling, pukka. Tule
kuntoilemaan kanssamme.

Uudet jäsenet: ke 22.3. klo 13-15
Rupattelutupa: to 16.2. klo 12-14
Kerhotapaamiset toimitila Veturissa
ja muut tapaamiset näet Kouvolan
Sanomat järjestöilmoitus su ja ti sekä
kotisivuiltamme www.pkparkinson.com
wordpress.com

Tervetuloa nykyiset ja uudet
parkinsonia sairastavat ja heidän
läheisensä toimitila Veturisiin.

Yhteyshenkilöt:

Kerhonytjäjä Jukka Heino (0400 754
863), jukka.s.heino(at)gmail.com
Sihteeri Anja Mattila (0400 426 280),
parkinsonk.kouvola@gmail.com
Liikuntavastaava Ismo Sinkkonen
(040 573 9654) ismo.sinkkonen@
kypm.net

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

kuukauden joka toinen torstai klo
14.00

Marttalassa, Paikkarinkatu 8, 08100
Lohja

Liikunta

Suosittu jumppamme jatkuvat Lohjan
Lukion Peililalissa keskiviikkoisin klo
16.00 - 16.45 (sisäänkäynti sekä F- ja
G- rappujen puolelta).

Tervetuloa tutustumaan,
keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pekka Leppänen,
0415079604, pekka.leppanen2@gmail.
com

Rahastonhoitaja Kalevi Aalto,
0405432653, kalevi.aalto@
dnainternet.net

Liikuntavastaava Martti Pesonen, 041
548 1254, pelpeso@gmail.com

Sihteerin tehtäviä hoitavat
toimikunnan jäsenet.

Oiva – työikäisten kerho

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

Ilmoittaudu yhteyshenkilölle ja liity Oivan
postituslistalle, niin saat ajankohtaiset tiedot
kokoonumisista ja tapahtumista.

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas torstai klo 17.00 UPY:n
toimistolla, Paciuksenkaari 8, Pikku Huopalahti,
Helsinki.

Säännölliset viikkotapahtumat

tiistaisin 12:00-13:30 keilaus Tikkurilan keilahalli
keskiviikkoisin 14-17 välillä keilaus Talin keilahalli
perjantaisin 11:30-13:00 biljardi Monitoimitalo
Arkki (Myyrmäki)

Yhteyshenkilöt

Kaarina Malm, puheenjohtaja 050 3414 266
Jari Hämäläinen, tiedottaja 040 5565 290
sähköposti oiva.kerho@gmail.com

Porvoo / Borgå

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas maanantai klo 15-17.00
Porvoon suomenkielisen seurakuntakodin tiloissa,
Lundinkatu 5. Sisäänkäynti pihan puolelta.
Kokoukset ovat kaksikielisiä.

Regelbundna klubbmöten

Måndagens tredje måndag kl 15-17.00 i Finska
församlingshemmet, Lundgatan 5, (ingång från
gården), Borgå. Mötena är tvåspråkiga.

Liikunta

Ryhmävoimistelua
keskiviikkoisin
klo 15-16.00 Porvoon uimahallissa,
Linnankoskenkatu 6.

Grupp gymnastik varje onsdag kl 15-16.00 i Borgå
simhall,

Linnankoskigatan 6.

Porvoonseudun Parkinson-kerho-yhteystiedot / Kontakt

Puheenjohtaja/Ordförande
Ritva Stråhlmann, Välikatu 14 A. 06100 Porvoo,
ritva.strahlmann@gmail.com puh.040-5773657
Rahastonhoitaja/Skattmästare
Berit Eriksson, Martavägen 6 - 14 AS 5, 06100
Borgå

Uusien potilaiden yhteyshenkilö/ Kontaktperson för nya patienter

Anita Korhonen, 050-5739365, soita mieluiten
klo 14 jälkeen/ring efter kl 14, anitakorhonen@
luukku.com

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona
klo 15.00 Myyriingin neuvotteluhuoneessa 1,
Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.

Liikunta

Maanantaisin ja torstaisin pukkaa Myyriingin
toimintatuvalla ma klo 15 - 17 ja to klo 16 - 18.

Vantaan kaupungin liikuntaoppaasta löydät
erityisryhmille ja senioreille sopivaa liikuntaa.
Oppaan saat esim. Myyrmäen urheilutalolta.

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä maanantaina
klo 15 - 18 Hiekkaharjussa, Leinikkitie
22, 2. krs.

Liikunta

Samassa osoitteessa, samaan aikaan
pelataan pukkaa kuukauden muut
maanantait.

Västra Nyland

Möten

Vi träffas måndagens tredje tisdag i Ekenäs
på Seniora mellan kl 14.00 - 16.00.

Klaukkala /

Tapaamisten ajat muuttuneet

kevätkaudelle väliaikaisesti. Ti 28.2 klo
12 -14, ma 27.3 klo 10 -12, ti 25.4 klo 10
-12 ja ti 30.5 klo 10-12.

Tervetuloa entiset ja uudet parkinsonia
sairastavat ja heidän läheisensä.

Nurmijärven kunnan kokoustila,
Kuonomäentie2.

Tied. Anja Roine 0408233872, anjaroine@
gmail.com



Oli marakatti maantiellä poikittain



”Ja se haravalla kaiveli hampaitaan...”

Marakatti kirjoitteli elämänsä sairastumisen alusta lähtien Parkinson työssä –sivustolle ja mihin milloinkin. Tunteuksiaan, lääketieteellisiä kokemuksiaan, leikkaustaan, hoitoaan ja hoitamattomuuttaan. Palautetta hän sai sivustolla ja sosiaalisessa mediassa runsaasti ja on siitä kiitollinen. Ystäviä ja kohtalotovereita on ympäri Suomea, yksin ei jäänyt.

”Oli raukalla lapsihalvaus...”

Dystoniaksi se ensin todettiin. Pään kuvaamisen jälkeen Parkinsonin taudiksi. Päänahan laitettiin piuhat. Johtoja korjailtiin ja akun paikkaa vaihdettiin. Toimenpiteistä ei koskaan sanottavampaa hyötyä. Ei uskottu. Säädettiin ja lääkkeitä lisättiin. Kelataksi suhasi Kouvolan ja Helsingin väliä tiuhaan.

”Oli apunansa sillä yksi värillinen pilli...”

Muutto Tampereelle. Tahdonvoimalla ja rakkaan avulla pyristeli lenkkipolulla. Jalat toimivat kun-

han ne sai liikkeelle. Kirjoittaminen ja toimiminen Parkinson-yhdistyksessä antoivat sisältöä elämään kun töissä ei enää pystynyt käymään. Yhteisötanssia, teatteri- ja sirkustyöpajoja, uusia ystäviä.

”Ja lude oli katkera sängyn alla...”

Sitten kerrottiin, ettei olekaan Parkinsonin tautia, vaan jokin verisuonimuutos aivoissa. Rakenneellinen, hämähäkinseittimäinen. Uuden paikkakunnan lääkärit näkivät kuvissa jotain, jonka leikkaavien lääkäreiden olisi pitänyt nähdä jo neljä vuotta aiemmin. Että leikkaus oli ollut turha, siitä ei voisikaan olla mitään hyötyä. Elektrodeista vain yksi edes toiminta-alueella. Laitettiin kotiin ilman lääkitystä. Lääkäri tuumasi: ”Tai voin reseptin kirjoittaa, jos haluat niitä syödä.” Oma dopamiinituotantoa tuhoavaa levodopaa. Jo viisi vuotta syönyt, turhaan? Stimulaattoriin säädettiin hurja volttimäärä.

Häipyi liikuntakyky ja päätä puristi. Marakatti sammutti

koko laitteen taas kerran ja vaati koko vehkeen poistoa. Kuukausien odotus ilman mitään hoitoa. Leikkausjonoon. Poistetaan piuhat ja vasta sitten päästään kuvaamaan mitä siellä päässä todella on. Onko se neljässä vuodessa muuttanut muotoaan? Voiko sille tehdä mitään?

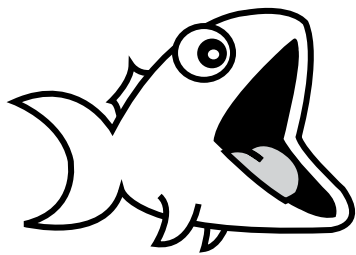
”Ja härkä oli synkkänä vintissä...”

Nyt marakatti on lääkkeitä, jallatomana. Kotoa ei pysty liikkumaan kuin rakkaan käsivarren tukevasti tukemana, jos silloinkaan. Henkinen kantti petti viimein. Otti liikaa särkylääkkeitä hyvän chileläisen punaviinin seuraksi. Ensivassa hoitaja kysäisi vessaan raahatessaan: ”Mikä siihen jalkaan nyt tuli kun ei liiku?” ja: ”Vai päätä särkee, vaikka on buranaa otettu.” Ammattitaitoisia lohdun sanoja.

Psykiatri sai neuvoteltua leikkaukseen pääsyn nopeammaksi.

”Jala jallai jala jala vei.”

- marakatti -



Pietarit vedessä

Parissa viikossa talvi oli muuttanut kylmistä pakkasista aurinkoisiksi kevätpäiviksi. Jää oli pehmennyt, uppoavantoja oli syöpynt jo vanhoista pilkki-avannoista auringon porottaessa pilvettömältä taivaalta.

Olimme lähteneet hyvissä ajoin jo viiden seutuvilla kotoa. Lauri luotti sääennustukseen, lähtiessään oli heittänyt pilkkihaalarit nurkkaan. Sää olikin lämmin jo aamusta alkaen, taivas oli ollut yön pilvessä. Puhelimme puolikiloisista ahvenista ja kevätjäiden suurista haukimammoista.

- Koitetaan tästä Härkäkivien vierestä. Lauri pysähtyi. Kairasimme reiät. Kummallakin oli vihreäselkäiset Pietarit, minulla hiukan tummempi. Mietin, näinköhän tänään ja pudotin puntarin kuoppaan.

Lauri huomautti arvelevansa, että olevamme liian keskellä ja osoitti Norlingin lahden suuntaan. Kairasimme muutaman reiän matkalla, mutta nykyäkään ei ollut, Hän ehti jo rannan tuntumaan, seurailin häntä. Tuulenvire heilutteli Laurin takana keltaisia ruohonkorsia, joihin auringon kultaiset säteet heijastelivat. Rannan männynrungot olivat säteiden hyväilevinä hehkuen kauniisti. Päivä oli jo puolessaan.

- Vain muutama ahvenen tintti. Sanoin ja katselin Laurin käsien liikkeitä kun hän nosteli komeita

paistoahvenia. Koitin onneani viereiseltä reiältä. Kelasin siimaa pari kolme kierrosta pohjasta ja nykäisin. Vettä oli noin puolen-toista metrin verran. Vihdoinkin tuntui vavahdus heikkona vavan kärjessä, tein vastaiskun ja siinä se oli ensimmäinen pannuahven jäällä. Sen jälkeen siima ei ehtinyt suoristumaan, kun jo nousi useita samanlaisia.

Tämä on sitä kalamiehen huumaa, ajattelin. Vilkaisin kaveriin, hän nosteli saalista jäälle tiheään tahtiin. Pakit alkoivat täyttyä. Muistin ostaneeni edellisviikolla ison vihreän Pietarin. Jospa kokeilis vielä sitäkin.

Vaihdoin paikkaa, pudotin jo valmiiksi kairattuun reikään, lähes heti tuli isku, vapa taipui. Annoin siimaa metrikaupalla ja kala tempoili rajusti. Oli mahtava tunne, hihkaisin Laurille mutta turhaan, hän oli menossa autolle päin jo hyvän matkan päässä. Lapoin siimaa jäälle ja takaisin. Kala tempoili voimakkaasti. Jäätä oli reilut kolmekymmentä senttiä, hitaasti sieltä noustiin kohti jään reunaa. Vihertävä hahmo vilahti avannossa ja nyt olisin tarvinnut nostokoukkua. Harmillani ei ollut rajoja, sillä kotiinhan se oli jäänyt.

Tuli sellainen tunne, etten sitä ylös saa, vaikka reikäkin oli isomman puoleinen. Hauki tempoili edelleen sivulle mutta pysyi

kuin pysyikin kiinni. Saisi edes päätä vähänkin avantoon niin työntäisin hankan sen hampaiisiin. Nyt näytti jo reikäkin pieneltä, kun mahtikala lipui majesteettisen hitaasti ohi avannon. Jo on vonkale, se ei tosiaankaan mahdu, jollen saa suurennettua aukkoa!

Olin hiestä märkänä. Silmissäni kuvasteli, miten sitä Laurille näyttäisin. Nenässäkin olin tuntevinani sen kypsennetyt tuoksut. Mutta... ei pitäisi nuolaista ennen kuin tipahtaa.

Tuntui voimakas nykäisy ja hauki oli mennyt menojaan vieden ison Pietarinkin mensesään.

Voi, mikä moukan tuuri! Kaikki oli ohi, tuntui kuin joka lihas vapisisi. Työnsin ongen reppuun, nostin kairan olalle ja lähdin Laurin perään. Olin varma, että tämä olisi ollut minun suurin pilkkikalani. Hymähdin, useinhan ne suurimmat pääsevät karkuun. Uskooko kukaan, kun kerron? Sanovat "kalajutuksi".

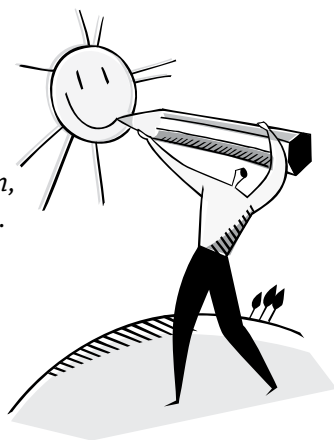
Olin silti kalareissuumme tyytyväinen. Olihan pakillinen paistoahvenia kotiin viemiseksi! Lisäksi olin saanut rusketusta ja paljon raitista ilmaa.

risto

SE ON PARKINSON

Lääkärimä kertoi lempeästi:
Sinua vaivaa Parkinsonin tauti.
Se on hankala sairaus tosissaan.
Siitä et sä ollenkaan nauti.
Vaikka oireita oli ollut useita,
en halunnut miettiä niitä.
Iän syyksi pistin mokomat
Mietin, että se sitten siitä.
Paino huiteli kuitenkin alhaalla.
Oli litteä vatsa ja syli.
Lääkäri katsoi minua huolissaan
hienojen silmälasiansa yli.
Pitää pilleri ottaa kolmasti,
aamuin, päivin ja illoin.
Tuli parempi olo tosiaan
niin kuin hän lupasi silloin.
En aio jäädä kotiin suremaan,
vaikka minulla on Parkinson.
Iloitsen päivästä jokaisesta.
En ensinkään ole onneton.

Tuula



POISNUKKUNEITA

Vuonna 2016 nukkui pois useita pitkä-
aikaisia Itä-Helsingin kerhon jäseniä:

11.06. Tauno Valtonen

12.06. Aulis Parviainen

16.07. Mikko Mäki

10.08. Pekka Laaksonen

28.11. Jorma Muranen

Surunvalittelumme ja lämmin osanottomme

Itä-Helsingin Parkinson-kerho

23.1.2017 Jaakko Airava
Helsingin ruotsinkielisen kerhon
aikaisempi puheenjohtaja

Med varmt deltagande
Helsingforsnejdens svenska
Parkinsonklubb



LOPPUTALVEN PÄHKINÖITÄ

1. Mikä on havununna?
a) hämähäkki
b) loismato
c) yöperhonen
2. Minkä väristä on
kaukolämpöverkon vesi?
a) keltaista
b) vihreää
c) punaista

3. Mikä on Suomen
yleisin rottalaji?
a) punarotta
b) isorotta
c) pikkurotta
4. Kuinka monta pallokivien
kallioesiintymää
tunnetaan Suomessa?
a) 7
b) 34
c) 78
5. Mitä on calvados?
a) vesikakkua
b) omenaviinaa
c) homejuustoa
6. Kuinka monta erilaista
olutlajia on Belgiassa?
a) n. 500
b) n. 1500
c) n. 5000

7. Kuinka monta 1600-luvun
barokkilinnaa
on säilynyt Suomessa?
a) 2
b) 12
c) 4
8. Kuka sävelsi oopperan
Reininkulta?
a) Richard Wagner
b) Giuseppe Verdi
c) W. A. Mozart
9. Keitä tai mitä
ovat muraalit?
10. Kuka laulaja on
käyttänyt salanimeä
Elias Möhkönen?

Vastaukset sivulla 19



Martti lomatunnelmissa – kuva perhealbumista.

Mikä auttaa jaksamaan?

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen hallitus pysyi vuodenvaihteessa lähes ennallaan. Yksi uusi ja samalla vanha nimi listalta löytyy: Martti Leppänen. Tämä monessa mukana oleva mies on varmasti osalle lukijoista hyvinkin tuttu, mutta kuinka moni tietää, millainen voimavaroitus hän on ja mitä sielun syövereissä liikkuu?

Martti aloittaa jutustelun kertomalla hiihtolenkistään. Tenniskassi odottaa eteisessä ja määrää haastatteluajan. Lajivalikoimaan kuuluu lisäksi sulkkis, squash, pelkkis, golf, jumpa sekä kesällä erityisesti kickbike ja rullasukset. – Hengästyttääkö? No, liikunta pitää ihmisen kunnossa ja kunto kantaa. Liikunta sitä paitsi näyttäisi hidastavan Parkinsonin taudin etenemistä.

Martti on fysiikan labrassa diplomityönsä tehnyt insinööri, tutkija, jonka käytännön kaipuu vei tietotekniikan pariin pariksi vuosikymmeneksi. Tuli sitten aika vaihtaa alaa ja perustaa kavereiden kanssa oma yritys, jonka tehtävänä oli auttaa asiakkaita menestymään

panostamalla parempaan johtamiseen.

Ylimääräinen yhtiökumppani

Oma yritys tarkoitti työtä, työtä, valtavasti työtä. Voimat eivät tuntuneet riittävän. Ensin Marttia alkoi ihmetyttää, miksi toinen jalka tekee tenän aina, kun juoksulenkiä on kulunut kahdeksan minuuttia. Oli pidettävä lepotauko ja taas kahdeksan minuutin kuluttua toinen. Sitten hävisi käden myötäliske kävellessä eikä sulkapallo enää tahtonut sujua. Tilannetta seurattiin ja tutkittiin pari vuotta, kunnes diagnoosi kuului: Parkinsonin tauti.

Pari vuotta vielä kovaa työtä, sitten eläkkeelle. Ei siitä ihan mahallaskua tullut, vaikka oikean lääkityksen löytäminen kysyikin pinnaa. Tässä vaiheessa vertaistuki oli enemmän kuin tarpeen. Samoin luottamuksellisen suhteen rakentaminen oman neurologin kanssa. Oli opittava tunnustelemaan omaa tilaa ja kertomaan, miltä milloinkin tuntuu. Kirjoista asiat eivät selviä.

Vatsan kautta

Hyvän peruskunnon merkitys selvisi vähintäänkin kesäisellä Tallinnan-reissulla. Vatsan kipu eteni nopeasti, yleiskunto heikkeni. Ambulanssilla sairaalaan ja heti leikkauspöydälle: tulehdus paksusuolella, joka puhkesi ja aiheutti vatsakalvontulehduksen. Neljä vuorokautta meni teholla, pari vielä sairaalassa ja kuusi viikkoa kotona toipumisessa. Elokuussa taas pelattiin tennistä. Ja opeteltiin terveelliseksi ruokavaliolle.

Toisen kerran kuntoa mitattiin viime syksynä useamman viikon ajan tautikierteellä. Toipumisen jarruna oli lääkkeiden taipumus menettää tehonsa antibioottikurin aikana.

Ei vain eläkeläinen

Virtaa Martilla riittää. Vapaaehtoistyö on tärkeässä roolissa. Uudenmaan Parkinson-yhdistyksessä Martti on ollut hallituksen jäsenenä jo aiemminkin ja nyt vuoden alusta alkoi uusi kahden vuoden pesti. Martti on mukana puhumassa koulutuksissa ja eri tilaisuuksissa, hän järjestää urheilukilpailuja, ideoi tilaisuuksia, auttaa ja tukee kerhoja ja jäseniä. Martti on myös mukana Suomen Parkinson-säätiön ja Suomen Projekt-Instituutti Oy:n hallituksessa.

Elävä kirja-toiminta vie Martin lainaan esimerkiksi kouluihin kertomaan, millaista Parkinson-potilaalla on. Harrastuksiin kuuluu kaiken muun lisäksi mentorointi.

Martti haluaa tukea nuoria ihmisiä eteenpäin urallaan.

Yhdistyksen hallituksessa Martti haluaa saada asioita aina vain paremmalle tolalle. Vapaaehtoistyö yhdistyksen ja sitä kautta kaikkien jäsenten hyväksi pitää saada taas laajasti pyörimään. Asioita on kiva tehdä yhdessä. Kerhojen välinen tiedonkulku saadaan helpommaksi yhteisten pilvipalvelujen ja kalentereiden avulla. Talousasioissa hallituksella pitää olla tarkempi tieto siitä, mistä ja milloin rahaa tulee ja minne menee, miten eri paikkakunnilla on mahdollisuus saada taloudellista tukea tai vaikka toimitiloja. Ehkä kaikkein tärkeintä on panostaa omaisiin, tukea ja auttaa heitä mahdollisimman monin tavoin. Budjetit tiukentuvat, kilpailu varoista kovenee ja tauti leviää. Tekemistä siis riittää!

Kirjoittamaan en ainakaan ryhdy!

Martin äiti, maatalon emäntä, harasti kirjoittamista. Martti oli viusisti sitä mieltä, ettei hän ainakaan kirjoittamaan rupea. Vannomatta paras. Tallinnan sairaalassa mietelmät ja runot alkoivat hahmottua ja pyrkivät paperille. Vähitellen niitä oli jo kirjan Ollaan ihmisiksi verran. Lisää kertyy eri muistikirjoihin, joista Martti pitää aina mukanaan yhtä kerrallaan.

Nyt Martista ensimmäinen kirja tuntuu jo "ei niin hyvältä", kun rima on noussut. Hän pohtii hyvää ja pahaa valtaa, totuutta, elämisen taitoa, elämäkokemuksia, pappana olemisen sietämätöntä kepeyttä.

Perhe on paras

Martille perhe on suuri energian lähde. Rivitalokoti on täynnä elämää. Lapset perheineen asuvat lähellä ja lastenlapset ovat usein käymässä. Tietysti välillä on huolia. Pienet tai isot murheet tuntuvat vievän energian yhtä lailla, ihminen venyy. Pitäisi osata suhteuttaa. Onhan turhaa polttaa aina täysillä.

Asiakas kysyi tarjoilijalta tilaamastaan annoksesta, oliko siinä hirven- vai poronlihaa?

- Ettekö tunnista, kumpaa se oli?
- En.
- No sittenhän sillä ei ole teille väliä.

Matti kertoi aamulla pomolleen:

- Näin viime yönä unta, että annoit minulle palkankorotuksen. Mitäköhän se mahtaa tarkoittaa?
- Että se oli vain unta.

Pariskunta saapui hirveällä kiireellä lentokentälle. Kun kaksikko ehti lähtöselvitysjonoon, kuiskasi mies vaimonsa korvaan:

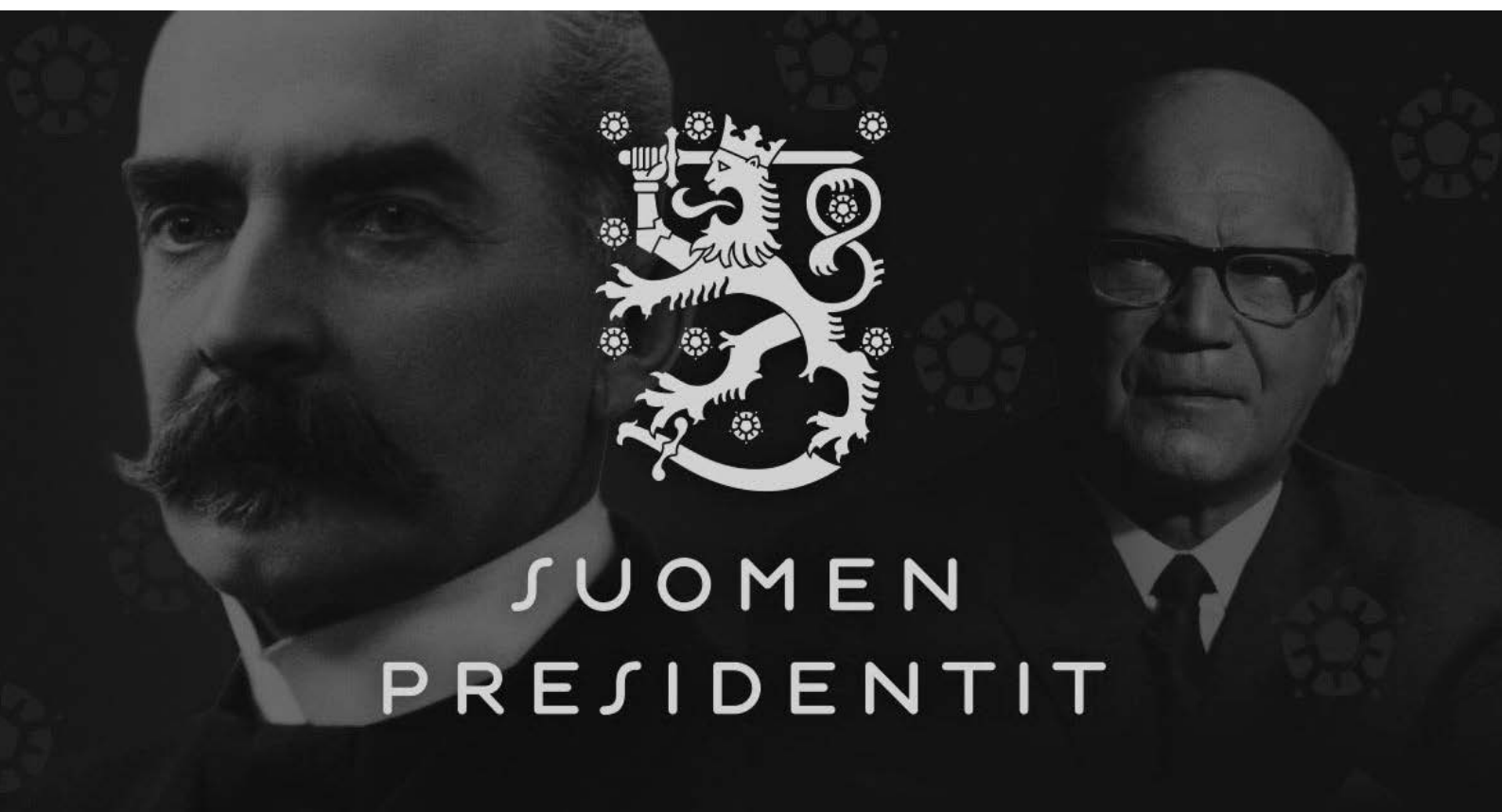
- Arvaa mitä, kultaseni...
- Voi ei! Mitä tällä kertaa unohtui?
- Se värikäs takki, jota pidän aina töissä.
- Ai se hirveä karvapalttoo? Jos se räjäy olisi nyt päälläsi, reissu olisi aivan totaalaisesti pilalla.
- Enpä tiedä... Matkaliput ovat sen takin taskussa.

LOPPUTALVEN PÄHKINÖITÄ



Vastaukset:

- 1c, 2b, 3b, 4b, 5b, 6b, 7a, 8a,
9 seinämaalauksia,
10 Eero Raittinen



www.suomenpresidentit.fi jää käyttöön juhluvuoden mentyäkin.

Suomi 100

Sata vuotta täyttävää Suomea on alettu juhlia heti vuodenvaihteesta. Teemana on Yhdessä. Juhlavuosi onkin saanut meidät suomalaiset yhdessä liikkeelle: Sinivalkoista vuotta vietetään sata lasissa!

Uuden juhluvuoden vastaanotto keräsi heti tuhansia juhlijointa ympäri maata ja erityisen paljon pääkaupungin tapahtumaan Töölönlahdelle. Sinne mentiin perheittäin ja ystävien kanssa, ohjelmaa riitti kaikille ja sääkin oli yllättävän lämmin. Tunnelma oli iloisella tavalla juhla.

Suomalaisuutta, luontoa, historiaa, taidetta, tiedettä, ruokia, matkailua ja melkein mitä vain käsitellään lukemattomissa tapahtumissa. Kiinnostus on kova. Työväenopiston ilmaiset luentosarjat siirretään suurempiin tiloihin, että kaikki mahtuvat sisään. Suomen Pankin taidenäyttelyä katsomaan jonotetaan hyisessä säässä kaksikin tuntia.

<http://suomifinland100.fi>

Ohjelmaa on koko vuodeksi. Tietoa tapahtumista saa päivälehdistä, eri järjestäjien kautta ja kootusti netistä. Juhlavuodella on omat nettisivut ja osoite näkyy tämän kappaleen otsikkona. Heti etusivulla esitellään luontojuhlat, kansallisruoka, muotoilun helmiä – ja tietysti, mitä tänään tapahtuu. Kalenterista voit valita päivän ja näet mitä kaikkia juhluvuoden tapahtumia sinä päivänä on eri puolilla maata ja ulkomailla. Elokuun 26. päivä on varsinainen superpäivä, silloin on 100 päivää itsenäisyyspäivään. Löydät Kansalliset tunnusmerkit, Sata laulua Suomesta ja suomalaisuudesta –materiaalit, Ilmaista tanssinopetusta, Itsenäisyyden polku –kierrokset, Villasukat veteraaneille – kutojaryhmän ja melkein mitä vain.

Suomen kasvot

Sinivalkoisia kasvokuvia olet varmasti nähnyt tiedotusvälineissä tai tilaisuuksissa. Suomi 100 -sivustolla voit tehdä itsestäsi tällaisen sinivalkoisen kuvan. Ehkä olet jo törmännyt tuttuihin sinivalkoisiin sosiaalisessa mediassa.



Suomen presidentit

Helsingin kaupungin rakennusviraston Suomi 100 –hanke on Suomen presidentit. Jokaiselle edesmenneelle Suomen presidentille on pääkaupungissa muistomerkki ja näistä rakennusvirasto huolehtii. Nyt patsaat heräävät eloon! Joka monumentin vieressä on metallilaatta, jossa on QR-koodi ja nettiosoite sivustolle www.suomenpresidentit.fi. Kännykällä voi siinä paikassa katsoa videota, jolla näyttelijä esittää patsaan presidenttiä jossakin uransa vaiheessa. Tietenkin katselun voi tehdä myös kotona. Sivustolla on runsaasti materiaalia ja voit mukavasti palauttaa mieliin maamme historiaa presidenttiemme kautta lukien, videoita ja kuvia katsellen tai äänitiedostoja kuunnellen. Sivusto kertoo myös kaikista elossa olevista presidenteistämme.

ak

Karhun taidetta katsomassa

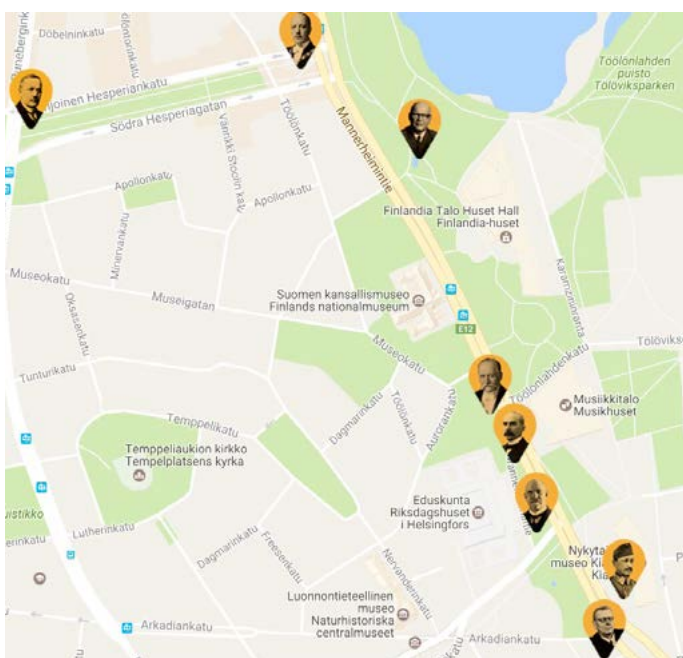
Tänä talvena pääkaupungin taidekentällä riitti tapahtumia: japanilaisen Kusaman pilkut ja kurpitsat valloittivat HAMissa, Kansallismuseossa esiteltiin renessanssitaidetta, Ateneumissa viehätti Modigliani ja suomalaisen perusnäyttelyn töitä lähti kiertueelle eri puolille maata. Guggenheim kaatui ja karhu piti ensimmäisen taidenäyttelynsä.

Totta se on: maailman ehkä ainoan taiteilevan karhun, Kuusamon suurpetokseksessa asustavan Juuso-karhun töitä oli ensimmäisen kerran taidenäyttelyssä Helsingissä. Esillä oli parikymmentä teosta: akvarelleja, kasvo-, sormi- ja marjaväritöitä vanerilla, painotöitä puualustalla ja digiprinttejä. Osa tassuttelu- ja kiehnäystekniikalla syntyneistä töistä oli alkupe räiskappaleita, osasta oli tarjolla pieni erä numeroituja painovedoksia.

Voimakkaita & pehmeitä kosketuksia –näyttely syntyi kalliolaisen Kahvila Ruplan Matin ideasta hänen katsellessaan YouTubesta Juuso-

karhun taiteiluvideoita. Kuukauden kestäneellä näyttelyllä kerättiin rahaa uuteen dokumenttiin, joka kertoo karhujen elämästä. Kaikki taulut myytiin ennätysajassa. Näyttely on herättänyt valtavaa kiinnostusta. Avajaisissa tupa oli täynnä ja väkeä on riittänyt koko ajan päiväkotiryhmistä ja koululaisista työikäisiin ja eläkeläisiin. Myös ulkomaalaisia on käynyt runsaasti ja kyselyitä on tullut monista maista.

Juuso-karhu kuulemma nauttii taiteilemisesta. Näyttelyynsä se on suhtautunut perin karhumaisesti nukkumalla syvää talviunta.



Kävelyreitti presidenttien muistomerkeillä on noin puolitoista kilometriä. Rakennusvirasto järjestää myös kaikille avoimia kierroksia oppaan johdolla.

OIVA goes America-2

Punapuumetsät

Aika, jonka vietimme San Franciscossa oli rajallinen ja nähtävää oli paljon. Lähimmät punapuumetsät olivat ihan keskustan tuntumassa, mutta päätimme Nooran ja Joonaksen kanssa pelata varman päälle ja etsiä suurimmat tavoitettavissa olevat puut läheisestä kansallispuistosta Yosemitesta. Löysimme googlaamalla yrityksen, joka 12-paikkaisella vanilla teki kokopäiväretkiä Yosemiteen. Pienempi auto ja pienempi ryhmä mahdollisti pääsyn paikkoihin, joihin suuremmalla kalustolla ei voisi mennä. Oppaamme Frank oli varsinainen ”harmaa pantteri” ja hauska seuramies. Ei käynyt aika pitkäksi niin meillä kuin muillakaan seurueemme australialais-englantilais-ranskalais-japanilais-amerikkalais-turisteilla.

Yosemiteen oli San Franciscosta neljän tunnin ajomatka, joka tuntui aluksi loputtoman pitkältä. Pian alkoivat mäet muuttua yhä korkeammiksi ja jyrkemmiksi, ja reipasta vauhtia ajava Frank karisti viimeistään jyrkissä mutkissa kaartaessaan loputkin unihiekat silmistämme.

Tiesimme jo matkaa suunnitellamme, että Yosemiteen suurimmat punapuut jäävät tällä reissulla näkemättä, sillä niille johtava reitti oli huoltotöiden takia suljettu ja jouduimme tyytymään toiseksi parhaisiin puihin. Lähelle emme autolla päässeet, joten pidimme tunnin jaloittelutauon, jolloin ripeäjalkaiset ehtivät pistäytyä kuvaamassa jättipuita. Minä ja Mr Parkinson jäimme suosiolla taukopaikalle juttelemaan muiden ”hitaampisorttisten” kanssa. Nuoriso lupasi ottaa kuvia minunkin puolestani.

Yosemiteessä näimme: Suuret kalliopaadet, mahtavat solat, valtavat siirtolohkareet joessa, tietysti puhumattakaan suurista punapuista. Näimmehän toki eläimiäkin: pari kaurista, oravia, 5 koiraa, muurahaisia, kärpäsiä jne. Karhut eivät meitä lähestyneet. Meillä oli ilmeisesti liian huonot eväät. Eväistä varoitettiin ihan vakavissaan ja karhujen takia leiriytymispaikoilla oli ruokia varten metalliset säilytyslaatikot.

Mielenkiintoista oli myös se, miten paljon lämpimämpää sisämaassa oli kuin rannikolla San Franciscossa. Me hikoilimme 30 asteen helteessä, kun kaupungissa värjöteltiin kylmän merituulen tuivertaessa. Vaikka päivä olikin pitkä, oli retki yksi USA:n matkamme kohokohdista.

Anu Jänis



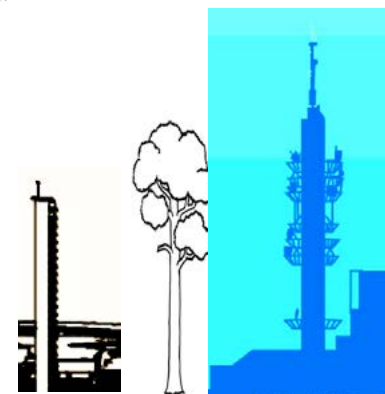
Kuva ryhmästä (mukana jutun kirjoittaja Anu toinen oikealta). Merjalalla on ilmiömäinen muisti ja laulun-sanoja löytyi aiheesta kuin aiheesta aina tarpeen mukaan esimerkiksi tämä kohta Lännen Lokarista.

Lännen Lokari

... On Friskossa käyty
ja Orekoni nähty
miss' on kesä sekä lumiset vuoret.
Takotass' on puitu,
Pampiitsillä uitu,
ja hellutettu vanhat ja nuoret.
Mutta punapuun kantoo'
kun torppansa laittaa
niin sinne se ilon päivä koettaa.
Vaikka maailman myrskyt
meitä tuudittaa,
niin vapaus se varmasti voittaa ...

Sävel ja sanat Hiski Salomaa

Hiski Salomaa (oikeasti Hiskias Möttö, 1891-1957) lähti 18-vuotiaana siirtolaiseksi Amerikkaan. Hän ei itse ollut metsätyömies eli ”lokari” vaan työskenteli räätälinä ja ravintoloitsijana Michiganissa ja itärannikolla. Salomaa teki New Yorkissa vuosina 1927-1931 kahdeksantoista levytystä.



Punapuun korkeus verrattuna Stadionin torniin (72 m) ja Pasilan linkkitorniin (146 m).

Punapuu on syypressikasvien heimoon kuuluva havupuulaji. Se on suurikokoinen aina-vihanta puu, joka voi elää yli 2000 vuotta vanhaksi. Rungon paksuus rinnankorkeudelta on yleensä 3–4,6 metriä, mutta voi olla suurimmillaan 8 metriä. Punapuuta pidetään maailman korkeimmaksi kasvavana puuna. Pituus on yleensä 60–100 m. Lajia kasvaa ainoastaan suppealla alueella Kalifornian ja Oregonin osavaltioissa. Maailman korkein puu on 2006 löydetty sequoia eli punapuu, joka nimettiin Hyperioniksi. Sen korkeus on 115,2 m. Puun tarkka sijainti on tietoisesti haluttu salata sen suojelemiseksi.



Onko tämä
a) punapuun käpy
b) mammuttipetäjän käpy
c) sokerimännyn käpy

Oikea vastaus seuraavassa Parkkis-lehdessä. Lähetä vastauksesi, nimesi ja osoitteesi viimeistään 31.3.2017 joko Parkkis-lehden sähköpostiin oiva.kerho@gmail.com tai UPYn toimistoon Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry, Käpykilpa, Paciuksenkaari 8 B 18, 00270 HELSINKI. Osallistuneiden kesken arvotaan matkastamme kertova kirja "Oiva Goes USA".

Uutisbongaus: **ILTALEHTI**
9.1.2017

**Maailman kenties
kuuluisin puu kaatui**

Ikoninen jättiläispunapuu Pioneer Cabin on kohonnut Kaliforniassa kansallispuistossa yli 1000 vuotta. Sen läpi kaiverrettiin tunneli 137 vuotta sitten ja jättiläinen tunnetaan myös nimellä Tunnelipuu. Aikoinaan sen läpi pystyi ajamaan autolla, mutta viime vuosina tunnelista on saanut mennä vain jalankulkijat. Sunnuntaina riehunut talvimyrsky kaatoi Tunnelipuun.

Tietoa edenneen Parkinsonin taudin NYKYHOIDOSTA TO 18.5. klo 13:00–15:30

PAIKKA:

Kotkan pääkirjaston auditorio, Kirkkokatu 24, 48101 Kotka.

Tilaisuus on tarkoitettu Parkinsonin tautia sairastaville, heidän läheisilleen sekä terveydenhuollon henkilöstölle. Tilaisuuteen on avoin pääsy.

Ilmoittautuminen 16.5. mennessä internetissä <https://my.surveypal.com/parkinsontietopaiva-kotka>

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

ma 15.5. klo 13:00–15:00 ja ti 16.5. klo 10:00–12:00
puhelimitse Ilari Huhtasalolle 0400 856 005.
200 ensimmäistä mahtuu mukaan.

OHJELMA:

- 13:00 Tilaisuuden avaus, Parkinson-liitto
- 13:15 Neurologin puheenvuoro
- 14:00 Potilaan puheenvuoro
- 14:15 Neurologian pkl:n sairaanhoitajan puheenvuoro
- 14:30 Parkinson-liiton puheenvuoro
- 14:45 Kahvitarjoilu ja oppaisiin tutustuminen
- 15:30 Tilaisuus päättyy

EDENNEEN
PARKINSONIN
TIE TOPÄIVÄT



FIDUO160517/01.2017

Tietoa edenneen Parkinsonin taudin NYKYHOIDOSTA TI 28.3. klo 13:00–15:45

PAIKKA:

Lapin keskussairaalan auditorio, Ounasrinteentie 22, Rovaniemi.

Tilaisuus on tarkoitettu Parkinsonin tautia sairastaville, heidän läheisilleen sekä terveydenhuollon henkilöstölle. Tilaisuuteen on avoin pääsy.

Ilmoittautuminen 24.3. mennessä internetissä <https://my.surveypal.com/EdenneenParkinsonintietopaiva-roi>

Lisätiedot ja ilmoittautuminen to 23.3. klo 12:00–14:00 ja pe 24.3. klo 12:00–14:00 puhelimitse Jukka Tauriaiselle 0400 856 004.
100 ensimmäistä mahtuu mukaan.
Videoyhteys myös katselupisteissä linkistä: koulutus@lshp.fi

OHJELMA:

- 13:00 Tilaisuuden avaus, Parkinson-liitto
- 13:10 Neurologin puheenvuoro,
neurologian ylilääkäri Riitta Pirilä
- 14:00 Potilaan puheenvuoro
- 14:15 Kuntoutusohjaaja Tuula Storhammar
- 14:45 Parkinson-liiton puheenvuoro,
järjestösuunnittelija Jukka Tauriainen
- 15:00 Näyttely ja kahvit (sairaalan lounastila)
- 15:45 Tilaisuus päättyy

EDENNEEN
PARKINSONIN
TIE TOPÄIVÄT



FIDUO160507/12.2016