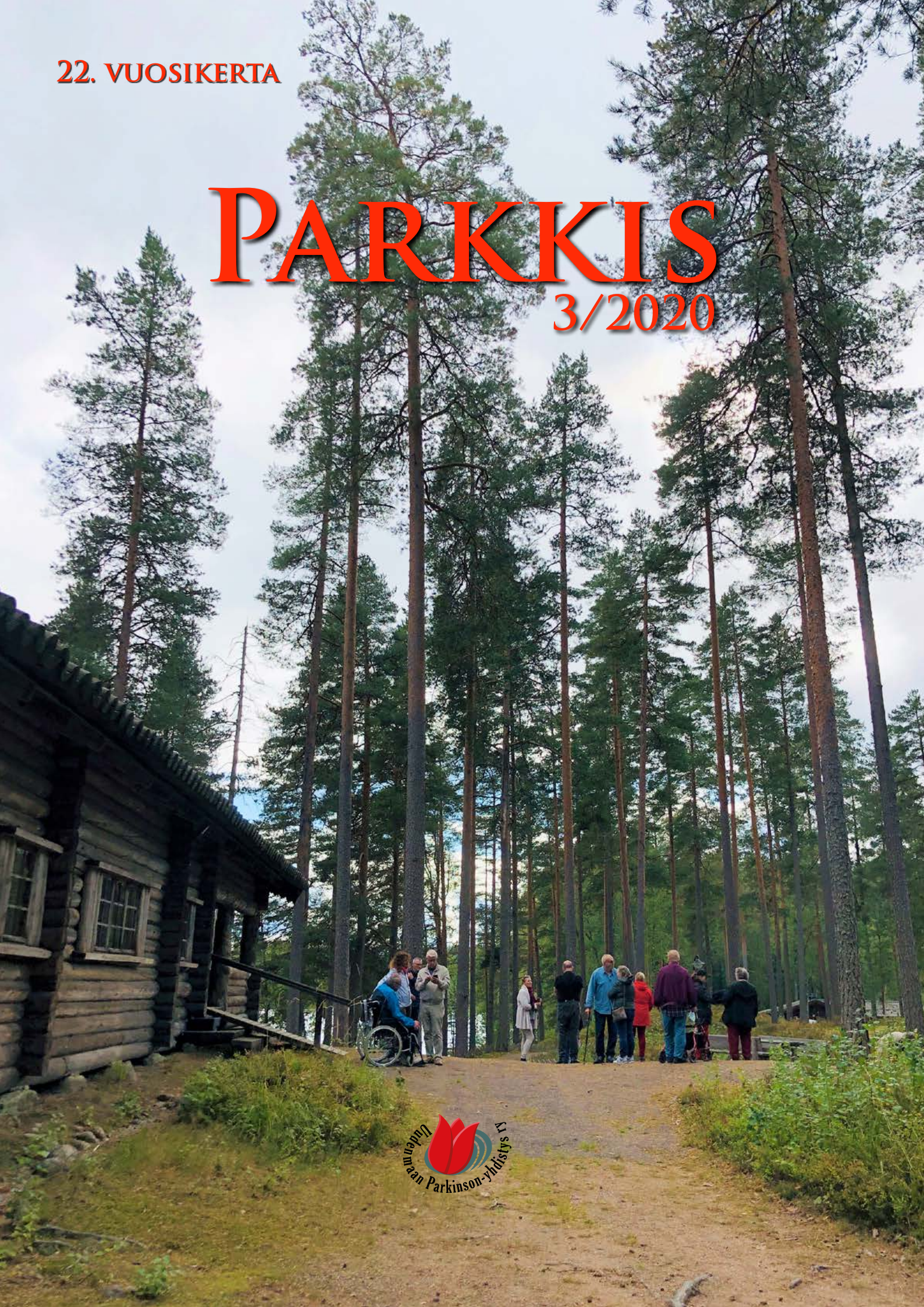


22. VUOSIKERTA

PARKKIS

3/2020





Syysretkellä

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry tarjosi jäsenilleen taas mukavaa vaihtelua arkeen. Odotettu retkipäivä koitti perjantaina 11.9. ja pääsimme matkaan upeassa syysässä. Tutustumiskohteet olivat Marskin maja Lopella ja Suomen Rautatiemuseo Hyvinkäällä. Runsaat parikymmentä kiinnostunutta lähti mukaan bussilla tai omalla kyydillä.

Syvän sininen tilausbussi lähti liikkeelle Helsingin keskustasta ja suuntasi kaupungin vilksestä maalaismaisemaan. Metsää ja peltoaukeaa, suota ja järvenselkää, peuravaaraa ja hirvivaaraa. Liekö jo hallakin Lopella vierailut, kun punertuneita pihlajia ja haapoja näkyi pientareilla. Joillakin pelloilla näytti töröttävän rusketuneita perunanvarsia. Ja mitäs näillä pelloilla kasvaa – joulukuusia?

Komean männikön läpi kurvatitiin Marskin majalle. Järvenselkä siinsi puunrunkojen takaa. Mustikanvarvut loistivat ruskaa. Kaunista, hiljaista, syksyn tuoksua.

Ravintolan isäntä Heikki Kujan-suu kutsui sisään ja kertoi lounaspöydän antimista. Tarjolla olikin toinen toistaan ihanampia kylmiä ja lämpimiä herkkuja. Kyytipojaksi olisi voinut erikseen tilata myös Mannerheimin suosimia juomia.

Ruuan jälkeen vierailimme varsinaisessa Marskin Majassa. Tuvan hämyssä isäntämme kertoi meille talon tarinan.

Marskin maja

Ensin Lieksajärven rantaan...

Elettiin jatkosodan aikaa ja ylipäällikkö Mannerheimin 75-vuotispäi-

vä lähestyi. Ajatuksen metsästys- ja kalastusmajan rakentamisesta sai 14. divisioonan komentaja, jääkärikenraalimajuri Erkki Raappana. Majan piirsi samassa divisioonassa palvellut arkkitehti Eino Pitkänen. Yhdessä divisioonan miesten eli ”Rukajärven korpisoturien” kanssa ryhdyttiin toimeen. Maja nousi alun perin Itä-Karjalaan, Lieksajärven rannalle, noin 50 kilometrin päähän Suomen rajalta. Rakennusaineiksi tarvittiin noin 350 kelorunkoa. Töihin osallistui 62 sotilasta ja heitä muonitti kaksi lottaa.

Mannerheimin suora alainen, ”korpikenraali” Raappana lähti viemään soturiensa tervehdystä Mannerheimille syntymäpäivänä 4.6.1942. Tuon päivän varasti kuitenkin Saksan Führer, joten luovutuskirja saatiin syntymäpäiväsankarille vasta seuraavana päivänä.

Virallisten tietojen mukaan Marski ehti nauttia majastaan pohjoisessa vain kerran metsästelyn ja kalastellen siellä kaksi päivää syyskuussa 1942. Sotatilanteen muututtua hän käski purkaa majan. Numeroidut osat varastoitiin Pielisjärvelle.

...sitten Puneliajärven rantaan

Keväällä 1945 presidentti Mannerheim hankki itäkarjalaista alkuperäistä paikkaa muistuttaneen tontin Lopelta, tarpeeksi läheltä pääkaupunkia. Alue oli Leppäniemen kartanon maita Puneliajärven rannalla. Kaupunkirajaan liittyy vanha tarina. Kartanonisäntä Paa-vo Kassari halusi lahjoittaa tontin marsalkalle, mutta tämän mieles-

tä näin ei sopinut toimia. Kassari tarjosi yhden markan ostohintaa, jonka jälkeen ostaja Mannerheim määräsi hinnaksi 50.000 markkaa. Kaupunkikirjassa sanotaan, että kauppahinta maksettiin käteisellä. Setelinippuja silloin ei kuitenkaan käsitelty, vaan Mannerheim oli kirjoittanut 50.000 markan sekin. Kassari jätti sen lunastamatta. Kumpikin osapuoli varmaan tunsi tekevänsä oikein.

Maja nousi uudelle paikalleen 25 rajavartiomiehen voimin. Kolmen vuoden aikana Mannerheim vieraili majalla usein, mutta halusi sitten luopua siitä, kun hoidatti terveyttään enimmäkseen ulkomailla. Mannerheim lahjoitti majan Suomen Yleiselle Metsästäjäliitolle,

joka kuitenkin muutaman vuoden jälkeen katsoi, ettei sillä ole mahdollisuutta ylläpitää majaa. 1957 useat sotilasjärjestöt perustivat Suomen Marsalkka Mannerheimin metsästysmaja ry -nimisen yhdistyksen, joka hankki majan tontteineen ja kunnosti sen museoksi.

Nykyisellään majalla järjestetään ohjattuja museokierroksia. Alueella sijaitsee myös ravintolarakennus ja kenttävartiomuseo. Paikka on avoinna yksittäisille matkailijoille kesäaikaan ja ryhmille tilauksesta ympäri vuoden. Vieressä kulkevat merkityt Poronpolku-paikkareitit.

www.marskinmaja.fi



Mannerheimin huone.

Suomen Rautatiemuseo

Toinen mielenkiintoinen vierailukohde löytyi Hyvinkäältä. Suomen Rautatiemuseo toimii siellä Hyvinkää – Hanko –radan asema- ja varikkoalueella, joka on rakennettu 1870-luvulla. Itse museo perustettiin alun perin Helsinkiin ja se toimi ennen nykyisen Makkaratalon kohdalla.

Ihan oma maailmansa

Museon aulassa on pienoismalli alueesta. Vieressä on suuret hallit täynnä komeasti kunnostettuja vetureita ja vaunuja eri vuosikymmeniltä. On Lankkihattu, Lättahattu, Truman, moottoriresiina, raide-traktori, rata-autoja, presidentin vaunu, Perinnejuna Valtteri ja keisarillinen juna.

Suomen vanhin veturi, Ilmarinen, ei ole säilynyt, mutta siitä on näytillä pienoismalli. Ensimmäiset veturit tilattiin Suomeen Englannista, rautateiden edelläkävijämaasta. Mukaan sieltä saatiin ensimmäiset rautatieläiset, jotka sitten opettivat suomalaiset uusiin ammatteihin. Myöhemmin varusteluksia tehtiin myös Saksaan, mutta valmistus Suomessakin alkoi varhain.

Veturit presidenttien mukaan

Tuttuja höyryvetureita ovat Ukko-Pekkat ja Ristot. Museon valtavin jätti on amerikkalainen Truman. Yhdysvallat toimitti nimitäin toisen maailmansodan aikana vetureita Neuvostoliittoon. Sodan jälkeen joku veturi oli vielä Amerikoissa jäljellä ja silloin ne keksittiin myydä Suomeen, kun tänne ne raidelevydeltaan sopivat. Truman tuli Suomeen 1947 ja jyskytti täällä parhaita ratoja pitkin, heikoimmat eivät sen järeyttä olisi kestäneetkään.

Keisarin juna

Venäjän keisareilla on ehtinyt olla noin sata junaa. Suomen suuriruhtinaskuntaankin piti saada sellainen. Nykyisin juna on tallessa



Hyvinkäällä ja on ainoa laatuaan maailmassa. Kaikki muut keisarilliset junat tuhottiin Venäjän valtakumouksen melskeissä.

Junassa on kolme vaunua: keisarin ja keisarinna vaunu ja salonkivaunu. Kaikki on ylenpalttisesti sisustettu. Silkkiä, samettia, kultaa. Muutoksiakin tehtiin, esimerkiksi valaistus hoidettiin aluksi kynttilöin, sitten kaasulla, lopuksi sähköllä.

Presidentin vaunu

Tasavaltalaisen käytännölliseltä eikä ollenkaan pramealta näyttää puolestaan presidentin vaunu. Ikkunaverhoissa on sentään hapsut... Tätä erikoisvaunua käyttivät Suomen presidentit Ståhlbergistä Kekoseen.

Perinnejuna Valtteri

Junakokonaisuus Valtteri koottiin eri vuosikymmenten vaunuista Valtionrautateiden 150-vuotisjuhluvuodeksi 2012. Sekin seisoo Hyvinkään museohallissa, mutta sillä myös ajellaan. Tänä pandemiavuonna moni matka jäi harmillisesti toteutumatta. Niinpä museoväki teki virtuaalimatkatvideon verkkoon. Sitä pääsee katsomaan kotisohvalta.

Museossa on paljon mielenkiintoista katsottavaa ja tutkittavaa. Hyvä että saimme välillä istua kahvipöytään. Mikset sinäkin lähtisi tutkimusretkelle. Hyvinkäälle on helppo mennä – vaikka junalla.

Teksti: Anu Kivelä
Kuvat: Anu Kivelä ja Maaria Hänninen

PARKKIS 3/2020

- 2-4** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
UPY:n syysretki
- 5** PÄÄKIRJOITUS
- 6** BIOPANKKI
- 7** JULKAISIJA JA HALLINTO
KEVENNYSTÄ
- 8-9** PAKINA
Koronavirus ja partakoneen terä
- 10** PÄHKINÄT
- 11** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TAPAHTUMAKALENTERI
JA YHTEYSTIEDOT
- 14** KERHOT TOIMIVAT
MUISTOKIRJOITUS
- 15** TIEDOTETTAVAA
Keilakisa
Luovan kirjoituksen kurssi
- 16-19** UPY:LÄISTEN KYNÄSTÄ
Taide kantaa
Ajatuksia
Parkinsonilainen ja koirat
Upy:läisten vierailu Tallinnassa
- S.20-22 VIERASKYNÄ
Kofeiini ja Parkinson
Paulig kahvilähettiläs
Mannerheimin omena ja rautatieläisomena
- 23** YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU
UPY:n kotisivut

Toimintaa rajoitukset huomioiden

Toiminta käynnistyy taas kesän jälkeen, tosin paljon verkkaisemmin kuin vuosi sitten. Kevät ja osittain kesä olivat rajoitusten aikaa, kokoontumiset ja tapahtumat peruttiin kaikkialla, monenlaisia liikkumiseen ja kanssakäymiseen liittyviä suosituksia oli paljon. Ei tavattu ketään eikä voinut käydä missään, tuntui oudolta. Lisäksi tuli tehostetut ohjeet käsien pesuun ja desinfiointiin ja riittävän etäisyyden, turvavälin, pitäminen toisiin ihmisiin sekä suositus käyttää hengityssuojainta julkisilla paikoilla liikkuesssa.



Eristäytyminen ja tiukat ohjeet ovat saattaneet myös ahdistaa ja aiheuttaa pelkoa, nämä tunteet vain kasvavat, kun ei pääse niitä kenenkään kanssa jakamaan. Etäyhteydenpito ruudun välityksellä ei korvaa tapaamista kasvotusten, puhelimesta ja viesteissä toivotellaan usein; nähdään tai tapaamisiin, kaipaamme kontakteja muihin ihmisiin. Rajoitukset saattavat tuntua rangaistukselta, joku toinen määrää, mitä saa ja ei saa tehdä. Moni onkin kaivannut tuttuja ryhmiä rajoitusten aikana, mutta yhä arveluttaa.

Tämä kaikki vaikuttaa järjestettäviin tapahtumiin vieläkin, osallistujia on tavallista vähemmän ja moni harkitsee lähtemistä ihan viime hetkeen saakka. Omissa kokoontumisissa olemme ottaneet huomioon yleisesti annetut ohjeet, kuinka viruksen tartuntariskiä voidaan vähentää. Samoja ohjeita on esillä myös tavallisen flunssakauden aikana, nyt mietimme niiden toteutumista entistä tarkemmin.

Väheksymättä minkään sairauden vakavuutta, uskon, että saatuja ohjeita noudattamalla tapaamisia ja kokoontumisia voidaan turvallisesti järjestää. Terveys ei ole ainoastaan virusten ja bakteerien välttelyä vaan myös mielen hyvinvointia. Ihmiselimityksen kyky puolustautua sairauksilta on parempi, jos mieliala on hyvä. Jo toteutuneet tapaamiset ovat olleet odotettuja ja jokainen osallistuja on ollut mielissään, että pääsee viettämään aikaa tuttujen seurassa.

Juuri ennen tämän lehden ilmestymistä vietämme avointen ovien iltapäivää uusissa toimitiloissa ja toivomme, että moni olisi tulossa tutustumaan. Me toimiston ja toimituksen väki, Maaria ja minä, olemme jo kotiutuneet ja osaamme sujuvasti kertoa nykyisen osoitteen. Toivotavasti uusi osoite tulee tutuksi teille kaikille ja paikka tuntuu omalta, sillä toiminta jatkuu entiseen tapaan.

Hyvää syksyä ja tapahtumissa tavataan

Kaarina Malm
puheenjohtaja

Biopankki

Ole osana tiedettä – biopankkitutkimuksilla yhdessä kohti parempaa hoitoa

Biopankin keräämät näytteet mahdollistavat korkealaatuisen lääketieteellisen tutkimuksen. Biopankkitoiminta tarkoittaa ihmisperäisten näytteiden ja niihin liittyvien tietojen keräämistä ja säilyttämistä lääketieteellistä tutkimusta ja tuotekehitystä varten. Biopankkitoimintaa ohjaa biopankkilaiki ja valvoo Fimea. Biopankkien toimintatapa eroaa perinteisistä tutkimusnäytekeräyksistä siten, että biopankkiin ei kerätä näytteitä vain yhtä tutkimusta varten, vaan myös tulevia tutkimuksia varten. Biopankkisuostumuksella kerätyt aineistot mahdollistavat näytteiden hyödyntämisen myös sellaisissa tutkimuskohteissa, joita emme tällä hetkellä edes ajatelleeksi. Biopankit palvelevat tutkijoita laajalti ja näytteitä ja tietoja voidaan luovuttaa tutkimukseen niin Suomessa kuin ulkomailla. Biopankki luovuttaa näytteitä ja niihin liitetyjä tietoja hakemusten perusteella eettisen toimikunnan hyväksymiin, korkealaatuisiin lääketieteellisiin tutkimus- ja kehityshankkeisiin. Biopankkitutkimuksissa selvitetään esimerkiksi perintötekijöiden yhteyttä tautien syntyyn sekä kehitetään yksilöllisiä hoitopolkua. Biopankkitutkimuksessa tutkijoiden tuottama tieto, esimerkiksi genomitieto (ihmisen koko perimää koskeva tieto), myös palautuu takaisin biopankkiin. Näin uudet tutkimushankkeet voivat hyödyntää aiemmin otettuja näytteitä. Tällä tavoin biopankin ylläpitämä tietovaranto rikastuu aiempien tutkimusten myötä, ja samoja analyyseja ei ole tarpeen toistaa.

Parkinsonin tauti biopankkitutkimuksen kohteena

Koko Suomen kattava FinnGen-tutkimushanke (finngen.fi) on hyvä esimerkki siitä, millaisia biopankkitutkimukset parhaimmillaan voivat olla. FinnGen-tutkimukseen on tarkoitus saada mukaan 500 000 suomalaisen näyte. Hankkeen tavoitteena on löytää yhteyksiä geenien ja erilaisten tautien välillä. Tällainen tieto lisää ymmärrystämme tautien biologisesta taustasta ja voi tulevaisuudessa mahdollistaa potilaiden tarkemman ja luotettavamman diagnosoinnin sekä uusien, tehokkaampien lääkkeiden kehittämisen. Parkinsonin tauti ja muut etenevät neurologiset taudit ovat yksi FinnGen-hankkeen kohdealueista.

Näin annat biopankkisuostumuksen ja näytteen

Sinä voit auttaa oman tautisi diagnosoinnin ja hoitojen kehittämistä antamalla biopankkinäytteen. Biopankkinäytteen antaminen edellyttää kirjallista suostumusta, jolla annat luvan näytteidesi ja niihin liittyvien tietojen käyttämiseen lääketieteellisissä tutkimus- ja tuotekehityshankkeissa. Biopankkisuostumuksen voi antaa palauttamalla allekirjoitettu suostumuslomake sairaalan henkilökunnalle tai postittamalla se suoraan biopankkiin. Suostumuksen voi antaa myös sähköisesti biopankin verkkosivujen kautta osoitteessa <https://suostumus.terveyskyla.fi/>

Jokaisen näyte on arvokas, suostumuksen ja näytteen voi antaa riippumatta iästä tai terveydentilasta. Ainoa vaatimus biopankkinäytteen antamiselle on

suomalainen henkilötunnus, jonka avulla näytteesi rekisteröidään biopankkiin. Alaikäinen ei voi antaa biopankkisuostumusta, mutta huoltaja voi antaa suostumuksen alaikäisen puolesta. Annettuasi biopankkisuostumuksen biopankki tekee sinulle lähetteen näytteenantoon. Tyypillinen biopankkinäyte on 10 ml verinäyte, joka annetaan ensisijaisesti muun hoidollisen laboratoriotutkimuksen yhteydessä. Jos olet hoidettavana sairaalassa, biopankkinäyte voidaan ottaa myös osastolla näytteenoton yhteydessä. Näytteen voi antaa myös menemällä näytteenottoon pelkkää biopankkinäytettä varten. Voit perua antamasi biopankkisuostumuksen milloin tahansa. Tätä tarkoitusta varten on lomake, jonka voit ladata biopankin verkkosivuilta tai pyytää biopankista. Biopankki käsittelee näytteitä ja tietoja salassa pidettävän tiedon tietoturva-vaatimusten mukaisesti. Tietojasi ei luovuteta esimerkiksi viranomaisille, työnantajille tai vakuutusyhtiöille.

Tämän päivän tutkimus luo huomispäivän hoitoa

Näytteenantajalle biopankkitoiminnasta ei välttämättä koidu suoraa hyötyä, sillä lääketieteelliset tutkimukset kestävät vuosia. Näin ollen on todennäköistä, että saatu hyöty kohdistuu tuleviin sukupolviin – lapsiimme ja lapsenlapsiimme. Osallistumalla biopankkitoimintaan olet kuitenkin mukana tekemässä terveempää tulevaisuutta.

Tutkija Otto Mannisen tiivistelmä geneetikko Anu Loukolan tekstistä.



Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Malmin kauppatie 26
00700 HELSINKI
puh. 050 359 88 86
toimisto@upy.fi
www.upy.fi
Y-tunnus 1104623-1

Puheenjohtaja

Kaarina Malm
050 337 7754
kaarina.malm@upy.fi

Toimistosiihteeri

Maaria Hänninen
toimisto@upy.fi

Parkkis-lehti

Toimitustiimi
parkkis-lehti@upy.fi

Taitto ja ulkoasu:

DatamiesTM

Kansikuva:

Marskin Maja

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

Toimiston aukioloajat

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

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset

050 359 88 86
Vuonna 2020 neljä numeroa,
30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee
jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti

Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 1800

Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708

Lehti ilmestyy myös
nettiversiona

**Seuraava lehti ilmestyy
lokakuun alussa ja sen
viimeinen aineistopäivä
on 27.11.2020.**

Marja oli kylässä Leenan luona. Aikansa
rupateltuaan Leena kysyi vieraaltaan:

- Otatko kahvia?

- Ei kiitos. Jos juon kahvia,
en pysty nukkumaan.

- Minulla se on ihan päinvastoin, sano
Marja. - Jos nukun, en pysty juomaan
kahvia!



Kaksi poikaa jutteli keskenään välitunnilla.

- Isäni ajoi parran eilen kymmenen kertaa.

- Nyt kyllä narraat! Näin isäsi tänään
ja hän juoksi ohitseni parta liehuen.

- Sinä et ehkä tiedä, että isäni on parturi.

Matti sanoi kaverilleen:

- Ajattelin vaihdattaa autoni tuulilasin-
pyyhkimet.

- Mikäs vika niissä sitten on, kysyi Jussi.

- Ne keräävät sakkolappuja koko ajan.



Mäkisen perheessä syötiin aamuisin puuroa.
Kerran äiti päätti yllättää lapset muro-
renkailla.

- Mitä nämä ovat? Ovatko ne donitsin
siemeniä ihmettelivät lapset muro-
kulhojensa ääressä.



Koulun fysiikan kokeessa piti kertoa
auringon merkityksestä maapallolle.

Jukka kirjoitti vastauksensa:

"Auringon merkitys on vähäinen.

Öisin emme kaipaa valoa ja päi-
visin näemme muutenkin".



Tauno soitti paikallislehden toimitukseen
ja kysyi:

- Paljonko maksaa lehti-ilmoitus? Poikani
on valmistunut diplomi-insinööriksi.

- Ilmoitus maksaa 40 euroa sentiltä,
hänelle kerrottiin.

- Onpas se kallista. Poikani on 189 cm
pitkä, kauhisteli Tauno.



- Katso isä, miten kaunis ruusu!

- Lapsikulta, ei se ole ruusu,
se on rhododendron.

- Isä, miten se kirjoitetaan?

- Ööö... Olet oikeassa, se onkin ruusu!



- Alokas Möttönen, mitä tekisitte, jos
saisitte käskyn tehdä rautatiet
käyttökelvottomiksi?

- Kieltäisin lipunmyynnin.

avs

YHDISTYKSEN HALLINTO 2020

Puheenjohtaja

Kaarina Malm

Hallituksen jäsenet

Heikki Teräväinen

(kunniapj)

Matti Tukiainen (varapj)

Pirjo Hissa

Esa Koskelainen

Sari Kukkonen

Tapio Niemi

Pentti Rajamäki

Jarmo Savolainen

Juha Venho

Kristian Åberg (varajäsen)

Markku Partinen (varajäsen)

Taloudenhoitaja

Martti Kukkonen

Liikuntavastaava:

Kristian Åberg

Liittokokousedustajat:

Esa Koskelainen

Sari Kukkonen

Vesa Lentonen

Kaarina Malm

Jarmo Savolainen

Matti Tukiainen

Yhdistyksen jäsenet

liittohallituksessa:

Markku Partinen (pj)

Seppo Nieminen

Koronavirus ja partakoneenterä

Kirjoitan tämän pienen tarinan 76-vuotiaana toimeliaana eläkeläisenä. Olemme "Parkinsonin" kanssa onnistuneet kulkemaan yhtä vuodesta 2011 alkaen. Pandemia toi uusia vaatimuksia ja haasteita meille ikä-ihmisille, joiden kunto vaatii päivittäistä liikuntaa.

Vuoden 2020 alkupuolella alkoi kuulua Idästä kummaa. Kiinassa on leviämässä virus covid-19 eli korona, se ei näytä laantuvan, vaan jatkaa voitokkaasti kulkuaan voimistuen ja hakien uusia uhreja. Aluksi tätä tautia oli Wuhan-nimisessä kaupungissa. Tauti on aivan uusi virustauti laadultaan. Vastaavia pandemioita, yli maanosien ulottuva epidemia, on ihmiskunnan historian aikana ollut aika ajoin, tappaen väestöä tuhoisin seurauksin.

Jo 1300-luvulta lähtien lähes jokaisella vuosisadalla on ollut oma vitsauksensa ruttoepidemioista. Historiasta löytyvät sellaiset päivämäärät kuin 1350, 1495, 1657, ja 1710-luvulla kuuluisa musta surma.

Osa näistä taudeista on saanut voimaa siitä, että luonnonmullistuksen takia on tullut katovuosia. Joskus näitä oli jopa useita peräkkäisinä vuosina. Kansa on nähnyt nälkää, ja sitten on lähdetty kerjuulle hakemaan apua. Nälkiintyneet ihmiset ovat olleet alttiita kaikenlaisille taudeille, ja sitten rutto on tavoittanut nämä poloiset. Samalla nämä kerjäläiset ovat edesauttaneet taudin leviämistä. Ihmiskunnan historia on täynnä sotia, eikä vähiten täällä Pohjolasessa. Ruotsi on kuninkaittensa johdolla hyökännyt naapurimaittensa kimppuun. Tämä ei ole riittänyt, vaan nämä "Kalle Kustaat" ovat hakeneet uusia sotatantereita Keski-Euroopasta. Venäjä on samoin

muistanut pitää vihojaan Ruotsia vastaan aikana, jolloin suomalaiset kuuluivat Ruotsin valtakunnan alaisuuteen (Ruotsin Itämaa). Venäjä piti rauhansopimuksin taukoja sotimisesta muutaman vuosikymmenen.

Kun sotinut valtio on onnistunut voittamaan taistelun, he ovat saaneet näin arvokkaita sotasaaliita, sopivat ihmiset orjiksi ja loput, joista ei ole ollut hyötyä, on saatettu päiviltä. Nämä sodat ovat vieneet tuhansien suomalaisten hengen, kun he ovat joutuneet emämaan armeijaan sotilaina, muonittajina ja ensiapuhenkilöinä (välskärit). Taisteluissa on kuollut paljon ihmisiä, mutta sotilaista on enemmän kuollut nälkään, kylmään ja tauteihin kuin itse taisteluissa. Esimerkiksi ruttoepidemat ovat levinneet näin otollisissa olosuhteissa.

Nykyinen pandemia Covid-19 leviää matkailijoiden mukana ja vaikutukset ovat arvaamattomia.

Tämän hetken pandemia on samalla aiheuttanut tietämättään tai tieteen tahtoen akuutin ongelman, kun yli 70-vuotiailta miespoloisilta on viety mahdollisuus ajaa partansa. On meille urhoille asetettu, vaikka minkälaisia esteitä esiintyä tyylikkäästi. On rajoitettava yli 70-vuotiaille, kun nämä henkilöt eivät saa käydä kaupassa samalla tavalla kuin nuoremmat maskuliinit. Vantaan kaupungin ylläpitämälle kuntoradalle on pysytetty opastustaulu, jossa annetaan käyttäytymiseemme ohjeita

tällä hiekkapolulla. Emmehän osaa edetä oikein, saatamme tahtomat-takin aiheuttaa "tukoksia". Henki kun ei meillä oikein kulje. Silloin on vedettävä palkeisiin lisää ilmaa, mutta sepäs aiheuttaa nuorem-mille esteen, he joutuvat meidän kiertämään, ja voi kauhistus, kun juoksurytmi heiltä katoaa. Suurta pohdintaa on jo aluksi täytynyt tehdä, juoksijan valitessa kunto-lenkin myötä- vai vastapäivään. Tästä ei ole opastusnuolia. Jos yli 70-vuotias tapaa vuosien takaisen saman ikäisen "riskiryhmäläisen", silloin on vain huiskuteltava kättä, eikä saa jäädä juttelemaan. Pysähtymisestä aiheutuu ruuhka, josta valtiojohto on varoittanut tartuntavaaran takia.

Edellä kannettiin huolta parran leikkuisista. Ei itse parranajo tai parran pärinä ole ongelma, vaan partakoneesta eli "raakkarista" ovat terät loppuneet. Oikeastaan ei ole kyse terien loppumisesta vaan siitä, että viimeinenkin terä on tylsä. Nykyisiä teriä ei voi teroittaa, vaan ne ovat täysin kertakäyttötavaraa. Kuopion Tammimarkkinoilla "helppoheikit" 1960-luvulla kauppasivat partakoneen teriä kovaan ääneen: "Näillä kun ajaa, ei tarvitse vettä eikä saippuaa, koska siinä tulee vesi silmistä ja vahto suusta".

Kehitys on mennyt minullakin eteenpäin, sillä omistamaani partakoneeseen eivät käy nykyiset vaihtoterät. Nyt olisi rikottava ohjeita, ja toimia sääntöjen vastaisesti, menemällä naamio kasvoilla vähiten käytetyn Lidlin puotiin hankkimaan paketin, joka sisältää noin 15 terää. Terät eivät ole kaikki samanlaisia, vaan joukossa on myös yhden ajokerran teriä. Ei ole vielä selvillä laskutoimituksella, paljonko tarvitsen teriä, koska ei ole

tiedossa, koska loppuu vanhuksia sorsiva aika.

Tarkkaavainen kanssakulkija tietenkään sanoo, mikset aja leuka-si sänkiviidakkoo sähkökoneella. Sekin kapine on parhaat päivänsä nähnyt. Jotta se toimisi, siihen olisi ostettava uudet terät, joiden ostohinta olisi moninkertainen verrattuna Lidlin teriin. Siis aloittakaamme kasvomaskin hankinta ja sovitukset, näiden tuotteiden tehokkuus on hyvä tutkia, ennen kuin toteuttaa itsemurhaa vastaavan parranajovälineen ostotapahtuman.

Ratkaisu oli, että hankin ulkopuolisen ostajan, ei riskiryhmäläinen, suorittamaan tämän vaativan tehtävän, ja hän riskeerasi terveytensä minun partakoneen terien takia. Suomen valtioneuvosto on ottanut erityisesti suurennuslasin alle, jotka ovat joutuneet karanteeniin omaisiin olosuhteisiin omiin koteihinsa. Heiltä on kielletty käynti ”ihmisten aikaan” kaupassa.

Osa myymälöistä ilmoittaa, että +70 ikäisille on varattu kaupassa käyntiin ajat kello 7.00 - 8.00 välillä tai illalla kello 22.00 jälkeen. Tämä varjelu on annettujen tietojen mukaan suojaustoimi, sillä useat vanhuksat sairastavat jotain perussairautta. Siihen kun lisää koronaviruksen, silloin paketti on valmis.

Vanhusten pidättäytyminen käyttämästä terveystalveta jättää silloin paremmin palvelut aktiiviväestön käyttöön. Menneinä aikoina niittivät samanlaiset taudit asukkaista jopa puolet. Silloin ei osattu varautua tulevaan, eikä siihen ollut hoito-ohjeita. Nyt melkein päivittäin kuulee ihmisten sanovan, että tulee ”hulluksi”, kun joutuu viikkokaudet olemaan kotona neljän seinän sisällä perheen jäsenten kanssa tai yksin. Jopa joutuu vielä valmistamaan itselleen ruoan, joskus jopa koko perheelle.

Poikasena jouduin 1950-luvulla karanteeniin, silloin esiintyneen pikkulavantaudin takia. Karanteeni-



ni kesti viisi viikkoa kesäkuun alusta elokuun puoliväliin. Siinä meni koko koululaisen kesäloma kahta viikkoa vaille, kouluhan alkoi siihen aikaan syyskuun 1. päivänä. Eipä tullut silloin mieleen protestoida tai valittaa. Sen jälkeen en ole ollut yötäkään sairaalassa 60 vuoteen. Tänä aikana on kuitenkin useampi tauti kulkenut maassamme ja minunkin läheltäni. Olenko saanut suojan erilaisista nauttimastani ruoasta, joka on ollut hyvin omasta puutarhasta, luonnosta ja järvestä. Näissä tuotteissa ei varmaan ole ollut niitä runsaita lisäaineita.

Oman puutarhan tuotteita ovat olleet peruna, porkkana, lanttu, kurkku, salaatti ja omenat. Luonnosta on kerätty marjoja kuten mustikka, vadelma, puolukka, lakka, karpalo ja sienet. Kala on hankittu pyytämällä eri välinein, kuten verkot, katiska ja onki. Maukkaat kalat kuten kuha, hauki, lahna, muikku ja made ovat olleet hyvin valmistettuina terveellisiä ja herkullisia.

Suomalaiseen ruokapöytään ovat kuuluneet ruis, ohra, kaura ja vehnä. Sen lisäksi kotimainen peruna on mainio raaka-aine, josta voi loihkia monenlaisia herkullisia ruokia. Voihan ”nuudeli”, kun meitä yritetään saada käyttämään uudenlaisia ruokalajeja. Tämä harmitus siksi, että haudutettu ohrasuurimopuuro sattuu olemaan suosik-

kini. Onkohan hyvä ohra käytetty puuron sijasta oluen tekoon? Onneksi löysin Nurmijärveltä Lepsämästä tilan, joka viljelee, jalostaa ja 3 valmistaa omassa myllyssään myös ohraa. Sitä ja muita tilan tuotteita voi käydä ostamassa tilakaupassa. Kauppatatka, onneksi ”elämystatka”, on 17 kilometriä suuntaansa.

Kun kauppaan mennään ostoksille harvakseltaan ja tarpeen mukaan, on hyvä tehdä mukaan ostoslista ja, pysymään listan tuotteissa, joskus tapahtuu lipsumistakin. Yleisohjeena voi sanoa, että on vaarallista mennä ruokaostoksille nälkäisenä. Kevään aikana ostoslistan tekeminen oli tavallista vaativampaa, koska ostostekijä hoiti kauppatatkan kerran viikossa. Kaikille oli hyödyllistä käydä ostoksilla harvoin ja välttää ruuhkia. Kuka tahansa voi kuitenkin sairastua.

Meillä on onni tuntea herttainen maahanmuuttaja, joka on huolehtinut kauppaostokset ”listan mukaan”. Hän kertoo, että ostoksilla käynti on ollut samalla suomen kielen opiskelua. Siksi on ostoslistasta tehty myös kuvallinen versio ainakin tärkeimpien tuotteiden osalta.

Muuten partakoneen vaihtoterät 15 kpl maksoivat 5,99 euroa.

Koronavirusvuonna 12.5.2020
Kari Collan

TUE UPY:n TOIMINTAA



Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry:n
toimintaa voi tukea tekemällä
lahjoituksen
yhdistyksen tilille
viitteellä 9991,
tili:
FI16 1501 3007 2011 69

**Kiitos
maukkaista
munkeista.**



www.leipomovayrynen.fi



TIEDÄTKÖ - MUISTATKO?

1. Mikä eläin on naamioturakko?

- a) Nisäkäs b) Matelija
c) Lintu

2. Minkä maan pääkaupunki on Abuja?

- a) Nigerian b) Sambian
c) Lesothon

3. Missä ankeriaat syntyvät?

- a) Ohotanmerellä
b) Weddellinmerellä
c) Sargassomerellä

4. Minne ankeriaat lähtevät synnyttyään vaeltamaan?

- a) Alaskaan b) Eurooppaan
c) Brasiliaan

5. Mikä on volframi?

- a) Johtajasusi
b) Äänimäärän yksikkö
c) Alkuaine

6. Mikä on dissidentti?

- a) Taustatoimittaja
b) Toisinajattelija
c) Desanttijohtaja

7. Mikä on sinilevien toinen nimitys?

- a) Syanobakteerit
b) Renobakteerit
c) Gillobakteerit

8. Mikä on Maltaan toiseksi suurin saari?

- a) Gozo b) Valletta
c) Lampedusa

9. Mikä nisäkäs on kudu?

- a) Antilooppi b) Puoliapina
c) Jyrsijä

avs

Vastaukset sivulla 12



SILIKONISET UIMARANNEKKEET

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia rannekeita. Kun kädessä on tämä ranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa pitää uima-asua päällä koko ajan. Uimahallikäynti helpottuu, kun kotona voi käydä suihkussa ja pukea uimapuvun päälle valmiiksi.

Uimaranneke 4€ ja postitus 2 €.

Tilaukset: toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Espoo

Seuraavat tapahtumat järjestetään, ellei muuta mainita, Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, 3. kerros (Länsikulman talo).

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät

Molemmat ryhmät kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16-18.

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

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

Parkinsonjumppa

Keskiviikkoisin klo 14.30 - 15.30.

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

Keilailu

Tiistaisin klo 11 - 12 Tapiolan keilahallissa

yhdyshlö: Kyösti Saarhelo, puh. 040 528 5662, ksaarhelo@gmail.com

Pukka

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

yhdyshlö: Arto Heino, puh. 040 080 0382, arto.heino1@elisanet.fi

Yhteyshenkilöt

kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi

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

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

Katso myös www.parkinsonespool.fi

Helsingforsnejen

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

Klubbmöten

Klubben samlas den andra tisdagen i månaden kl. 14 - 16.30. Mötesplats är Kinaborgs servicecentral, mötesrum Kertsil, Tavastvägen 58-60 1 vän. (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda.

Kontaktpersoner

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

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Toistaiseksi kokoukset peruttu.

Muutoin kokouksemme parillisten viikkojen perjantaisin klo

12 - 14, Mikaelinkirkolla, Kontula, Emännänpolku 1 (2 krs).

Tapaamisia Malminkirkolla syyskaudella 2020 ei voida järjestää.

Keilailu

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

Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, puh. 040 501 7683

Sihteeri: Tarja Fotiou, puh. 040 170 7975

Liikuntavastaava: Pekka Tomtti, puh. 045 867 4004

Pelkkisvastaava: Kaarina Luoto, puh. 045 128 4480

Malmin kirkon kokoontumiset: Olavi Peltonen, puh 040-516 3247, olavi.peltonen@luukku.com

Kerhon sähköpostiosoite: itahelsinginparkkis@upy.fi

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerho kokoontuu yleensä torstaisin kello 15.15, Munkkiniemen palvelukeskuksessa, Laajalahdentie 30. Mutta lokakuun loppuun asti palvelukeskus on kiinni.

Parillisina viikkoina ohjattua jumppaa ja muistipelejä. Tervetuloa!

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla <https://lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/>

Yhteyshenkilöt

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

Rahastonhoitaja Jarmo Nieminen, puh. 040 701 0247, jarmo.kalevi.nieminen@gmail.com

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikoittain perjantaisin klo 12-14 Palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10. Kuntosali on suljettu toistaiseksi ainakin 18.10. asti. Heti, kun saliiin pääsee, niin jumppa jatkuu. Tiedotamme toiminnasta Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteyshenkilöt

Sihteeri/liikuntavastaava Suoma Rantonen, puh. 040 0426120, suoma.rantonen@gmail.com

Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, puh. 040 7297035, leena.k.hyvarinen@gmail.com

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset kuukauden 1. maanantaina klo 17.00 - 19.00, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava.

Vertaistukitapaamiset sairastaville

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

Vesijumppa

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

Pukka /Boccia

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

Keilaus

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

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

Yhteystiedot:

Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi

Puheenjohtaja/kerhonvetäjä Sampo

Sulopuisto, puh. 045 2183 755

Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328

Taloudenhoitaja Heli Laakso, puh. 050 5688 290

Kirkkonummi

Kirkkonummen Parkinson-kerho on lopettanut toimintansa kevätkauden loppuun. Kiitokset kaikille toiminnassa mukana olleille.

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-16, Lounaskahvila Punakaneli, Suurlohjankatu 21-23 A, Lohja.

Suosittu jumppamme jatkuvat Lohjan Tennarissa tiistaisin klo 16 -17.

Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

Yhteystiedot

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

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

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

Sihteeri Vili Sarvas, puh. 040 535 8092, vili.sarvas@iki.fi

Oiva - työikäisten kerho

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

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

Yhteyshenkilöt

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

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

Rah.hoitaja Helena Salminen, ehsalminen@gmail.com



TAPAHTUMAT TOTEUTUVAT ELLEI TOISIN ILMOITETA.

Seuraa UPY:n kotisivuja tai ole yhteydessä toimistoon.

Hallituksen kokouspäivät 2020

Syyskaudella 11.8., 8.9., 6.10., 3.11. ja 15.12.2020.

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

Syyskauden salivuoro on 7.9. - 14.12. Palloiluhallin salissa voi pelata maantaisin eri pelejä rinnakkain, jumpata ja tanssia. Kampin liikuntakerhosta tarkemmin liikuntavastaavalta Kristian Åberg, puh. 040 746 0590.

Syyskauden liikuntakurssit

- Tanssikurssi (ilmoittautuminen etukäteen), Kampissa 14 kertaa, 14.9. - 14.12.2020
- Kuntonyrkkeilykurssi (ilmoittautuminen etukäteen), Ruskeasuolla 14 kertaa, 7.10. - 9.12.2020

Vertaistukiryhmät

ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

Ryhmät kokoontuvat UPY:n toimistolla, Kahvitarjoilu. HUOM. uusi osoite: Epi-lepsialiiton toimitilat, 2 kerroksen neuvotteluhuone. Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki (Malmi)

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



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

Diagnoosin saaneiden vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 16-18: 28.9., 26.10., 23.11. ja 14.12.2020.

Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa kuukauden toisena tiistai-iltana klo 16.30 alkaen:

8.9., 13.10., 10.11.2020. ja joulukuun tapaamisesta sovitaan erikseen.

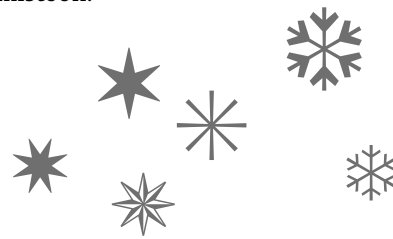
Aivostimulaattorit-vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina maanantaina klo 15-17: 14.9., 12.10. HUOM. vieraillee neurologi Maija Koivu, 9.11., 7.12.2020.

Duodopa-pumput-vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa seuraavina keskiviikkoina; HUOM. uusi aika klo 14-16:

16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.2020. Myös puoliso tervetullut mukaan!



Tulevia tapahtumia:

Joululauluilta, toimistolla ma 30.11., klo 17-19.30

(tarkemmat tiedot myöhemmin www.upy.fi-sivulla tai kerhojen kautta)



Yhdistyksen syyskokous keskiviikkona 18.11.2020, klo 17:30, Malmilla

Yhdistyksen syyskokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja
- Valitaan yhdistyksen hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle.
- Vahvistetaan yhdistyksen seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.
- Valitaan kaksi (2) toiminnan tarkastajaa ja yksi (1) varatoiminnan tarkastaja tarkastamaan seuraavan vuoden hallintoa ja tilejä.
- Määrätään yhdistyksen jäsenmaksun suuruus varsinaisille jäsenille ja kannattajajäsenille.
- Valitaan yhdistyksen varsinaiset liittokokousedustajat ja varaedustajat.
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 3.11. pidettävää kokousta.

Kahvitarjoilu kello 16:15 alkaen ja klo 16.45 neurologi Filip Schepers kertoo Parkinson-rannekkeesta, jonka avulla mitataan ja analysoidaan Parkinsonista johtuvia oireita ja sen käyttöä hoidon suunnitteluun. Varsinainen kokous alkaa kello 17.30.

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

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään maanantai 5.11.2020 mennessä UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen toimisto@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886.

Tervetuloa!

Hej,
Vi är några medlemmar i Västra Nylands Parkinsonklubben i Ekenäs, som börjat spela petanque på måndagarna. Vi träffas i Västerby, Tenalavägen 100, kl. 17.00.

Raseborgs stad har gjort igång en petanque bana, som används av flera föreningar. Bl.a. Österby pensionärer. Vi delar oss i 2 lag och spelar ca 4 spel och håller avstånd i Carona tiderna. Då det nu blir höst och regn tänkte jag att vi skall försöka spela på min terrass och i vinter kanske inomhus.

Nu är det Ralf och Tua Nylund, Ulla-Maj Gottberg, Solveig, Ulla Lindholm, Erik Holm och jag Gun-Lis Lindroos som spelar. Vi planerar tillsammans och

ser vad som passar oss. Vi vill gärna att flera kommer med.

Hälsningar Gun-Lis Lindroos
p. 040 0896915



Yhteystiedot

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Strählmann rah.hoit. Ray Johansson	040 577 3657 0400 304 189	ritva.strahlmann@gmail.com raybjohansson@gmail.com
Espoo	pj. ja rah.hoitaja Juha Venho sihtteri Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	espoonparkkis@upy.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Jarmo Savolainen siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pekka Tontti Malmi: Olavi Peltonen	040 501 7683 040 1707975 045 867 4004 040 516 3247	itahelsinginparkkis@upy.fi itahelsinginparkkis@upy.fi itahelsinginparkkis@upy.fi olavi.peltonen@luukku.com
Helsinki - läntinen	pj. Leena Piispa-Ottelin rah.hoitaja Jarmo Nieminen	044 030 8017 040 701 0247	piispa.leena@gmail.com jarmo.kalevi.nieminen@gmail.com
Hyvinkää	siht/ liik.vast. Suoma Rantonen rah.hoit. Leena Hyvärinen	040 0426 120 040 729 7035	suoma.rantonen@gmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com
Keski-Uusimaa	pj. Sampo Sulopuisto siht. Terhi Hero kirj.pit. Heli Laakso	045 218 3755 040 742 8328 050 5688 290	kuparkkis@upy.fi kuparkkis@upy.fi kuparkkis@upy.fi
Lohja	pj. Matti Tukiainen varapj/ liik.vast. Heikki Böös rahastonhoitaja Leena Ovaska siht. Vili Sarvas	040 060 0099 041 438 8056 041 461 6690 040 535 8092	mattitukiainen@gmail.com heikki.boos@gmail.com leena.ovaska@gmail.com vili.sarvas@iki.fi
Vantaa Myyrmäki	pj. Ilkka Saali rah.hoit. Riina Saali	040 507 3405 040 765 8810	ileppi64@gmail.com riina.irja@gmail.com
Vantaa Tikkurila	pj. Esa Koskelainen varapj. Ari Kolehmainen	050 380 9760 046 880 8433	tikkurilanparkkis@upy.fi heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Christian Andersson rah.hoit. Henrik Pomoell tiedottaja Jyrki Rostiala	040 754 4362 050 592 4068 040 569 5326	christian.andersson@kolumbus.fi henrik.pomoell@nic.fi rostiala@gmail.com
Västra-Nyland	pj. Åsa Sundström rah.hoit. Marja-Leena Nylund	040 560 3216 040 700 5720	k.sundstrom@pp.inet.fi nylundleena00@gmail.com
OIVA-työikäisten kerho	pj. Sari Kukkonen tiedottaja Jarmo Laakso rah.hoit. Helena Salminen	050 548 2732 050 5355125	oivaparkkis@upy.fi oivaparkkis@upy.fi ehsalminen@gmail.com
UPY	Kaarina Malm siht. Maaria Hänninen liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	kaarina.malm@upy.fi toimisto@upy.fi liikunta@upy.fi

Porvoo / Borgå

Tapaamiset/klubbmöten

Säännölliset kuukausitapaamiset ovat aina kuukauden kolmantena maanantaina klo 15-17 Suomalaisen seurakuntakodin pikkusalissa, Lundinkatu 5, Porvoo, käynti pihan puolelta.
Regelbundna klubbmöten månadens tredje måndag i Borgå Finska församlingshemmets lilla sal, Lundagatan 5.(ingång från gården)

Liikunta-gymnastik Ryhmä/ tuolivoimistelua uimahallin liikuntasalissa keskiviikkoisin klo 15.00-15.45. / Grupp/stolgymnastik i simhallens koditionssal onsdagar kl.15.00-15.45.

Pukkaa pelataan perjantaisin klo 11.00-12.00 Kokonhallissa Jääkiekkotie 3. / Boccia spelas på fredagar kl.11.00-12.00 I Kokonhallen, Ishockeyvägen 3.

Yhteystiedot / Kontakt

Puheenjohtaja/Ordförande: Ritva Stråhlmann, ritva.strahlmann@gmail.com, puh.040 577 3657

Rahastonhoitaja/kassör, Ray Johansson, puh. 0400 304 189, raybjohansson@gmail.com

Porvoon-kerhon kotisivut / adress till Borgåklubbens hemsidor: www.porvoonparkkis.yhdistysavain.fi ja kerhon sähköpostiosoite: porvoonparkkis@upy.fi

Tervetuloa kaikki omat ja muidenkin kerhojen jäsenet.

Vantaa Myyrmäki

Mukavan iloinen Parkinson-kerho Myyrmäessä

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 15 Myyrmäki, Myyrinki -toimintatupa, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.

Liikunta

Pelataan Boccia/Pukkaa Myyrinki toimintatuvassa ma klo 15 - 17 ja tors klo 16 - 18.

Lisäksi erikseen sovittuna Lauulujumppaa ja Joogaa.

Vantaan kaupungin liikunta erityisryhmille ja senioreille https://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/tyoikaiset_ja_seniorit.

Yhteyshenkilöt

puheenjohtaja Ilkka Saali, ileppi64@gmail.com, puh 040 5073405
rahastonhoitaja Riina Saali, riina.irja@gmail.com

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kerhoilta on parillisilla viikoilla joka toisena arkitiistaisin klo 16.30 - 19 Simonkylän palvelutalossa ja sen päivätoimintatilassa, os. Simontie 5, 01350 Vantaa. Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkkis-ystävät!

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja, Esa Koskelainen, tikkurilanparkkis, 050 380 9760
Varapuheenjohtaja, Ari Kolehmainen, heikki.henrikki@elisanet.fi, 046 8808 433

Västra Nyland

Möten

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

Kontakt

ordf Åsa Sundström, k.sundstrom@pp.inet.fi, p. 040 560 3216
kassör Marja-Leena Nylund, nylundleena00@gmail.com, p. 040 700 5720

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset

Ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 10-12. Paikka: Tellosali, Kuonomäentie, Klaukkala ja aika.
Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Yhteyshenkilö

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



ARI ERTI (1946–2020)

Ari Ertin elämäntaival alkoi Helsingin Kaisaniemessä ja hän oli aito stadin kundi. Ari keskittyi ja paneutui asioihin huolella, puhutaanpa sitten koulunkäynnistä, opiskelusta, harrastuksista kuin ystäväpiiriin kanssa seurustelusta. Opiskelu Valtiotieteellisessä tiedekunnassa johti valtiotieteiden kandidaattitutkintoon ja opiskelu jatkui viime aikoihin saakka. Ari työskenteli nuorempana pääasiassa kansainvälisen riskienhallinnan parissa, ja uransa loppuajoina Helsingin yliopiston opettajana.

Ari oli aktiivinen politiikan harrastaja ja tietokilpailumies. Hänellä oli poikkeuksellisen kattavat tiedot historiasta.

Ari osallistui yhteisten asioiden hoitoon lukuisten yhdistysten kautta. Länsi-Helsingin kerhon toiminta ja sen toiminnan edistäminen olivat erityisen lähellä sydäntä. Arin yhdistysura onkin epäilemättä Suomen pisimpiä. Hän perusti ystäviensä kanssa vuonna 1955 ”Kunnon miesten yhdistys” -nimisen kerhon. Hän oli tuolloin 9-vuotias.

Lämmin ja ystävällinen Ari Erti menehtyi toukokuussa 2020 Parkinsonin taudin uuvuttamana.

UPY järjestää 7.12.2020 kansallisen keilakisan

Kansallinen Parkinson-keilakisa on Talin keilahallissa Helsingissä, maanantaina, 7.12.2020. Kisaan voi osallistua kaikki Parkinsonliitto ry:n yhdistysten ja kerhojen jäsenet. Henkilöt, jotka eivät sairasta Parkinsonin tautia (terve) voivat osallistua vain joukkuekilpailuun.

Henkilökohtainen kilpailu

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

Joukkuekilpailu

- joukkueen muodostaa 3 henkilöä
- kussakin joukkueessa sallitaan 1 terve pelaaja
- jos ilmoittautuneita naisjoukkueita on enemmän kuin 3, niin kilpaillaan naisten sarjassa myös joukkuekisa. Mies- ja sekajoukkueet kisaavat yhteisessä sarjassa.

Ohjelma

Kisan ohella päivän aikana voi tutustua keilailussa käytettäviin apuvälineisiin.

Kilpailupäivän aikataulu:

- **klo 10.15** alkaen osallistujat ilmoittautuvat järjestäjille, kunkin joukkueen edustaja tarkastaa ryhmänsä nimet ja toteaa terveet pelaajat.
- **klo 11.00** radat avataan – ilmoittautumisen jälkeen pelaajat voivat mennä radoilleen, yhteistä vapaata harjoittelu-aikaa on 10-15 minuuttia.
- **klo 11.15** kilpailu alkaa – pelataan 3 sarjaa eurooppalaisella tyyllillä ilman radanvaihtoja.
- **klo 13.15** kilpailu päättyy – radat on vapautettava klo 13.30 mennessä

Pakollinen ennakoilmoittautuminen

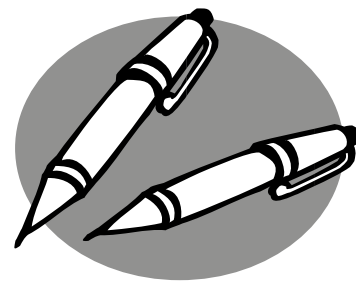
marraskuussa sähköpostilla liikunta@upy.fi

Ilmoittautumisia otetaan vastaan 2.11. – 2.12.2020. Jokaisella joukkueella on oltava nimetty yhteyshenkilö. Osallistumismaksu on 20 €/henkilö. Maksu kattaa osallistumisen, kengät ja pallon sekä kahvin ja sämpylän. Myös tulospalvelu sisältyy hintaan.

Talin keilahallin osoite:

Huopalahdentie 28, 00350 Helsinki
Käytettävissä on iso ilmainen parkkialue. Julkisen liikenteen yhteydet löydät <http://www.reittopas.fi/>

Maksu maksetaan viimeistään 2.12.2020 mennessä UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169, viitekenttään: 201803129



Luovan kirjoittamisen verkkokurssi

Ajankohta 18.1.–28.3.2021

UPY järjestää kurssin, jonka ohjaajina ovat kirjailija, filosofian maisteri Timo Montonen ja kirjailija, dramaturgi Riikka Takala.

Kurssi sisältää alustuksia ja kirjoitustehtäviä eri aiheista, esimerkiksi kuinka aloittaa kertomus, miten saadaan lukija kiinnostumaan tekstistä ja miksi kannattaa opetella tyylikeinojen käyttämistä.

Kurssi suoritetaan kokonaisuudessaan verkkovälitteisesti Opintokeskus Siviksen ItsLearning-oppimisalustalla. Kurssin hinta on 95 € UPY:n jäsenille / 115 € muille. Kurssille otetaan 10 opiskelijaa.

Kurssin tarkempi ohjelma ja ohjeet oppimisalustalle kirjautumiseen lähetetään osallistujille henkilökohtaisesti ennen kurssin alkua.

Koulutuksen toteuttaa Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry (UPY) Opintokeskus Siviksen tuella.

Ilmoittautuminen toimistoon 18.12.2020 mennessä. Osallistumisvahvistuksen saatuasi maksu UPY:n tilille FI16 1501 3007 201169 käyttäen viitettä 180120211.

Sähköposti: toimisto@upy.fi
Toimiston puh: 050 359 8886





Taide kantaa

Taideterapia on tullut yhä suosittumaksi ja monimuotoisemmaksi parin vuosikymmenen aikana niin Suomessa kuin muualakin maailmassa. Taideterapiassa käytetään hyväksi erilaisia taiteen ilmaisumuotoja ilman taiteellisia tavoitteita. Terapian välineenä voi toimia musiikki, luova tanssi, kirjallisuus, kuva monessa muodossa tai draama.

Taideterapiaan ja taiteisiin liittyvää terapeuttista toimintaa on joissakin työväen- ja kansalaisopistoista sekä eri tahojen järjestämissä ryhmissä tai yksilövastaanotoilla.

Moni taideterapeutti työskentelee yrittäjänä tai yhdistää menetelmiä omassa ammatissaan. On olemassa ryhmiä ja yksilövastaanottoja, joita ohjaavat ammattikoulutuksen saaneet terapeutit sekä kevyempiä kasvuryhmiä tai luovan ilmaisun, taideilmaisun, ns. tunnetaitteen tai kohtaamistaitteen sovelluksia ja kursseja.

Taideterapeutin koulutusta järjestetään yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa sekä yksityisissä oppilaitoksissa. Lääkäriltä voi pyytää lähetettä taideterapiaan. KELA-korvauksen voi saada, kun

Muotojen avulla voidaan jäsentää kaaosta selkeämmäksi

taideterapeutilla on terveydenhuolto- tai sosiaalialan peruskoulutus ja taideterapeutin koulutus.

Ekspressiivisen taideterapian vahvuus on, että tunteita voi ilmaista eri tavoin, kun käytetään useita eri taiteen lajeja. Asioille ja tunteille annetaan muoto, väri, liike tai ääni, mikä voi olla paljon helpompaa kuin sanoilla kertominen. Muotojen avulla voidaan jäsentää kaaosta selkeämmäksi tai ilmaista vaikeitakin tunteita etäännyttämällä ne kuviksi, saduiksi, runoiksi, tanssiksi...

Esimerkiksi kuvan tekeminen aloitetaan usein silmät kiinni. Tällöin itsekritiikki häviää ja päästään käsien kautta ilmaisemaan koko kehoon säilöttyjä tunteita. Kädet ovat sydämen jatke, ja syntyneitä kuvia tutkailemalla voi löytää asioita, joita ei muuten olisi huomannut tärkeiksi. Ajatusten herättämiseksi käytetään myös valmiita kuvia – aina ei tarvitse tehdä itse.

Mitään erityisiä taitoja tai taiteellisuutta ei tarvita – ei tarvitse osata. Jokaisella on oma oikea ja aito tapa tehdä ja ilmaista omia tuntemuksiaan. Se, mitä tekemisen aikana tapahtuu, on tärkeämpää kuin lopputulos. Tekemistä ei arvostella eikä tulkita, vaan arvostetaan – humanistisen psykologian mukaan jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija. Jakaminen, nähdä ja kuulla tuleminen, on kuitenkin tärkeää.

Terapeutin/ ohjaajan tehtävänä on luoda luottamuksellinen ilmapiiiri ja rajat, joiden sisällä luovuus voi turvallisesti vapautua. Työskennellessä ei yleensä puhuta, vaan ryhmässä annetaan toisille keskittymisrauha. Kun työt ovat valmiita, niitä voidaan katsoa yhdessä ja jakaa sanallisesti sen verran kuin kukin haluaa. Mikään ei ole pakko.

Kun syvin tuntemus saa jonkin muodon, joka on itselle totta, tulee usein helpotus ja eheyden kokemus. Tuo tuossa kertoo minusta – kuin peili – tunnistan sen ja hyväksyn, kuka olen nyt. Ymmärrys ja itsetuntemus lisääntyy ja tilanteisiin löytyy uusia näkökulmia.

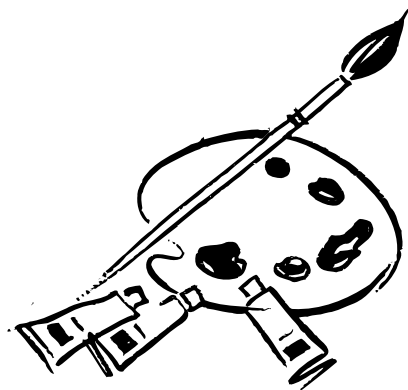
Itsestään ja elämästä on aina mahdollista löytää uusia ulottuvuuksia. Sellaisiakin, joita ei olisi osannut edes kuvitella! Voidaan sanoa, että liikehäiriösairauksiin luovasta ilmaisusta tai taideterapiasta on mm. seuraavia hyötyjä:

- huomion kiinnittyminen luovaan toimintaan, jolloin aika kuluu mielekkäästi ja huomaamatta
- kiputuntemukset voivat vähentyä tai niitä ei huomaa
- luovuuden löytyminen itsestä - mahdollisuus ilmaista kaikkia tunteita
- onnistumisen riemu, hauskuus ja ilo
- parempi itsetuntemus ja vertaistuki
- uusien näkökulmien ja itselle sopivien tapojen löytyminen (pienistä - isoa, hidasta - nopeaa, maalausta - piirtämistä, millaista liikettä jne.).
- kiinnostuminen jostakin taiteen lajista (uusi harrastus)

Ehkä nyt on aikaa kaikelle luovalle, mitä aikaisemmin ei ole ehtinyt?

Päivi Suomalainen ja Parkkis-toimitus

Päiviltä lisätietoja taideterapiasta.



AJATUKSIA...

Syksy on alkanut. Syyskuun kuutamot ovat näyttäneet, säätiedot ovat vaihdelleet, mutta meillä Suomessa on neljä vuodenaikaa, siis nautitaan syksystä, väreistä, tuoksuista! Kuunnellaan puiden latvustojen keskustelua tuulessa, halataan puita, hymyillään vastaantuleville lenkkipolulla. Kuinka ikävää olisikaan karanteenielämä ilman syksyn monipuolisuutta, kurkiaurojen muuttometeliä taivaalla, puutarhojen syysadon korjuuta, syyskukkien loistoa jne. Runoilija Eeva Kilpi antaa hyvän neuvon kokoelmassaan Amalia: ”Ei surra liikaa. Ollaan kohtalaisen hyvällä tuulella. Eletään se hetki mikä voidaan sellaisena kuin se tulee”.

Korona jatkaa olemassaoloaan edelleen. Sana on tullut varsin tutuksi meille jokaiselle: se esiintyy päivittäin lehtien palstoilla, TV-uutisissa, ihmisten välisissä keskusteluissa. Välillä uutiset ovat jo lupaavia, välillä alkaa taas uusi ”ryöpsähdys”. Olemme olleet kuuliaisimpia kansalaisia (ei kuitenkaan kaikki) ja ottaneet annetut suositukset käyttöön; käytämme suojamaskia, kertakäyttöisiä hanskoja, pesemme käsiä ja kulutamme käsidesiä, vältämme joukkotapaamisia, suojelemme riskiryhmään kuuluvia ja iäkkäitä. Kukaan ei voi olla varma, mitä tässä Korona-tilanteessa tulee jatkossa tapahtumaan, mutta **Usko** siihen, että suojakeinoilla vähennämme Koronan leviämistä ja uskomme myös, että toimiva rokote saadaan käyttöön mahdollisimman pian.

Toivo syntyy aivan pienistä hetkistä. Toivo on meitä eteenpäin vievä ja kannatteleva voima. Ilman toivoa vajoaisimme toivottomuuteen. Heräämme aamulla ja toivomme, että päivästä tulisi eilistä parempi. Joku saa toivoa päivän toiminnoista, ulkoilusta, askartelusta, piirtämisestä, vertaistukitapaamisista, yhdistyksen tilaisuuksista, ystävien tapaamisista (turvavälein). Vaikka Korona on omalla tavalla rajoittanut elämää, niin toivo on elämässä kuitenkin eteenpäin vievä voima.

Unelmat voivat olla suuria tai pieniä. ”Unelmissaan ihminen asettuu alttiiksi yllätyksille, ilahtumisille ja pettymyksille. Unelmat valitsevat itse toteutumisiensa ajat ja tavat” sanoo kirjailija Hilikka Olkinuora. Itse käärin sanat – syksy, usko, toivo, unelmat – samaan pakettiin ja lähetän teille jokaiselle Parkkis-lehden lukijalle syksyisen tervehdykseni lämpimien ajatuksin.

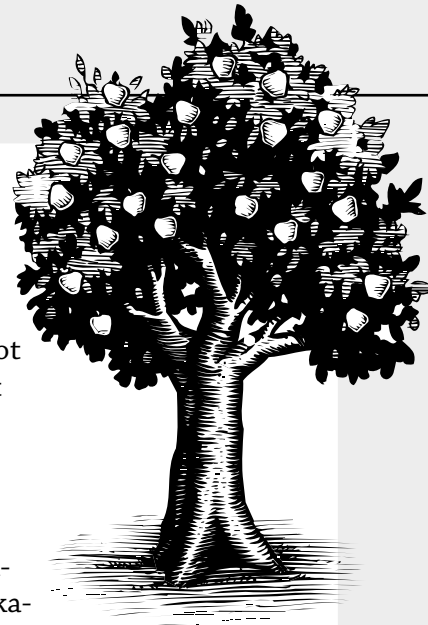
Toimittaja Aino Suholan kolumnin loppuosa Keskisuomalaisessa v. 2012:

”Ihminen ei tule ihmiseksi yksinään. Yksikin käsi, johon tarttua, on enemmän

kuin tuhat naamaa kirjassa. Yksikin sana, joka silittää, on enemmän kuin tuhat sivalentavaa.

Yksikin sydän, joka rakastaa, riittää”.

AV-S



Asun tyttäreni perheen kanssa ja heillä on koiria. Asuin kolme vuotta muualla, mutta palasin kuntoni huononnuttua. Palattuani totutimme ensin koirat minuun. Ne saivat rauhassa haisella minua ja tutkiskella. Minusta tuli koirillekin perheenjäsen.

Koirat osoittavat monin tavoin huolenpitoaan perheenjäsenistään. Tämän olen saanut tuntea monissa arjen tilanteissa. Esim. kerran lähtiessämme koiran kanssa kävelylle minulle tulikin kramppi eivätkä jalkani suostuneet ottamaan askelia. En jatkanut kävelylenkkiä vaan lähdin saman tien takaisin. Tyttäreni jatkoi kävelyä koiran kanssa, mutta koira vilkuili taakse ja oli levoton huomattessaan, että yksi puuttui. Kävelylenkki jäi lyhyeksi koiran huolestuneisuuden vuoksi.

Myös muissa arjen tilanteissa koirakaverini on pitänyt minusta huolta. Esimerkiksi vessaan mennessäni Poju saatteli minut ja jäi oven viereen odottamaan, kunnes tulin pois ja käveli rauhallisesti rinnallani varmistaen, että pääsin istumaan.

Takapihallamme on myös sattunut kaikenlaista, jolloin koirat ovat osoittaneet älykkyytensä. Kaaduttuani takapihalla maahan näin Zorron kasvot ikkunassa. Nostin käden ylös, jolloin koira meni makuuhuoneen ovelle eikä sisälle kuten yleensä. Hetken kuluttua tyttäreni meni keittiöön ja näki minut maas-



Koirat ja parkinsonilainen

sa makaavana. Sitten tulikin apu ja minut nostettiin ylös.

Myös pari päivää sitten sattui huvittava tapaus. Istuin huoneessani kirjoittamassa, kun ulko-ovi aukesi. Ovi meni kiinni, mutta aukesi uudelleen. Poju seisoj ulkona ja

katsoi minua hölmistyneenä ajatellen, ”Onko tämä totta, että pääsen ulos?” Ensin en ymmärtänyt, mitä tapahtui. Mutta sitten yksi koirista, Zorro-nimeltään tuli huoneeseeni ja pureskeli jotakin - ovi aukeni jälleen. Huomasin suussa olevan oven kaukosäätimen, joka avaa talomme minun puolen ulko-oveni. Purressaan kaukosäädintä se painoi samalla avausnappia. Poju juoksi innoissaan uusi lempilelu suussa tielle päin. Onneksi vävyäni oli kotona ja koira saatiin heti sisälle.

Koirat kunnioittavat sairauttani ja huomioivat sen, että liikkeeni ovat hitaat. He antavat minun liikua rauhassa huoneesta toiseen. Samalla kertaa koirat tuovat iloa ja elämää arkeen.

Maisa Hakamäki



Matka Viroon



Seppo Keski-Uudeltamaalta aloitti matkajärjestelyt Tallinaan jo alkuvuodesta, vierailisimme paikallisessa yhdistyksessä vaihtamassa kuulumisia ja keskustelemassa teemalla Yhteinen Parkinson Yhdessä eteenpäin. Lähtö siirtyi pari kertaa, elokuun lopussa matkasta tuli totta.

Aikaisin aurinkoisena aamuna laivalle lähtivät Seppo ja Eeva-Riitta sekä Sampo ja Heli Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhosta ja Kaarina UPY:stä. Meille oli varattu oma kabinetti, jossa menomatkalta kävimme läpi seuraavan kahden päivän ohjelman ja nautimme nouppöydän herkuista. Laivalla oli vähän matkustajia ja myymälät tuntuivat suorastaan autiolta.

Satamassa meitä odotti tilataksi, joka vei meidät keilahallille, keilaus on suosittua myös lahden toisella puolella Parkkis-väen keskuudessa. Esittäydymme toisillemme, osa olikin jo tuttuja keskenään, ja söimme maukkaan keiton ennen keilaradoille siirtymistä. Siinä suoritusten lomassa juttu lähti pikkuhiljaa käyntiin.

Keilahallilta siirryimme vammaisjärjestöjen talolle. Esittelimme pukka-peliä, millaiset ovat säännöt, miten heitetään ja millä tavalla voi peliä muuttaa käytettävän tilan mukaan. Isäntämme innostuivat pelistä ja vain pelin korkea hinta esti meitä lahjoittamasta mukana ollutta peliä heille. Vielä oli aikaa kahville ja rupattelulle ennen kuin lähdimme kohti hotellia, kuljettajina isäntäväki omilla autoillaan.

Pieni, iloinen seurue söi ja rupatteli yhdessä. Iltaa olisi voinut jatkaa pitempään, mutta aikainen lähtö alkoi jo painaa, joten yöunille lähteminen vei voiton. Kielimuuria ei tosiaankaan ollut, vaikka meitä oli suomea, viroa ja venäjää äidinkielenään puhuvia. Koko matkan ajan osa keskusteluista käytiin englanniksi, tarpeen tullen joku toimi tulkkina, keskusteltiin sujuvasti kahdella kielellä ja olipa käytössä kannettavaan tietokoneeseen ladattu käännohjelma.

Seuraava päivä alkoi aamupalalla, kuinkas muuten. Sen jälkeen suuntana oli vanha maatila, joka oli kunnostettu sekä entisöiden että uutta lisäten kokoontumis- ja luentotiloiksi ruokailua unohtamatta. Siellä on myös keramiikkapaja, jossa pidetään kursseja, tehdään taideteoksia ja mitä erilaisempia käyttöesineitä niin myyntiin kuin omaan käyttöön, osa esineistä on mukana näyttelyissä.

Kahden päivän aikana selvisi, että DBS-hoito ei Virossa ole yhtä yleistä kuin Suomessa ja lääkkeiden kirjo ei ole yhtä suuri kuin meillä. Vertaistuki on yhtä tärkeää niin kuin meilläkin, mutta aktiivisia tekijöitä ei ole paljon. Läheisille ei ole omaa ryhmää, mutta sellaisen perustaminen herätti kiinnostusta. Ihmisten kertomukset ja kokemukset sairastumisesta ovat samankaltaisia kotimaasta ja koulutustaustasta riippumatta, on helppo sanoa, että Parkinson on yhteinen. Yhdessä menemme

eteenpäin, toistaiseksi yhteisen tekemisen merkeissä. Pohjoismaiden ja Viron, miksei muidenkin Baltian maiden kesken toisi varmasti monia hyötyjä, esimerkiksi tutkimuksiin voisi saada enemmän koehenkilöitä, muidenkin kuin lääketieteeseen liittyvien tutkimusten tuloksia voisi hyödyntää käytännön hoidossa. Kokemukset ovat samankaltaisia, mutta erilaisia näkökulmia on kuitenkin ja ne rikastuttavat ajattelua erittäin paljon.

Päivän päätteeksi saimme nauttia puhallinorkesterin konsertista. Yksi isännistämme vietti merkkipäivää, joten kuuntelimme musiikkia ulkona auringon paisteessa, kohotimme maljat päivänsankarille ja joimme kakkukahvit. Pian oli aika lähteä kohti satamaa, nousta laivaan ja kabinettiin keskustelemaan.

Matkasta jäi paljon mietittävää, miten yhteistyötä maiden välillä voi konkreettisesti lisätä, mistä toteutus kaikille niille ideoille, joita keskusteluiden aikana syntyy, miten saadaan aktiivisia ihmisiä mukaan ja ennen kaikkea, mitkä ovat vapaaehtoisvoimin toteutettavia asioita. Tekijöitä tarvitaan monelta suunnalta, kaikkeen ei tarvita lisää rahaa, tekeminen täytyy suunnitella hyvin ja jakaa vastuuta oikeassa suhteessa osamisen ja käytettävissä olevien resurssien mukaan.

KM

Kofeiini ja Parkinsonson

Suomen suosituin kofeiinin lähde on kahvi ja siksi suomalaisia pidetään kahvinjuojajaksana, ja hyvästä syystäkin, koska paahdettua kahvia on kulutettu Suomessa pitkään enemmän kuin missään muualla maailmassa. Vuosittain suomalaiset juovat kahvia noin 10 kg henkeä kohden. Myös muissa Pohjoismaissa kahvi maistuu: niissäkin kulutetaan paahdettua kahvia asukasta kohden noin 6–7 kg vuodessa.

Useiden epidemiologisten tutkimusten mukaan kahvinjuonnilla (tai muulla kofeiinin saannilla) on yhteys riskiin sairastua Parkinsonin tautiin. Kahvinjuonti näyttää vähentävän tai viivästyttävän Parkinsonin taudin kehittymistä, mikä todennäköisesti perustuu kofeiinin vaikutuksiin. Pienet kofeiiniannokset estävät aivojuoviossa, eli aivojen liikuntakykyä ja liikku-

mista hallitsevalla alueella olevia, adenosini A2A -reseptoreita. Tällä alueella dopamiinia tuottavien hermosolujen toiminta on Parkinsonin tautia sairastavilla merkittävästi heikentynyt. Eläintutkimuksissa on todennettu, että kofeiini ehkäisee oireita eläimillä, joilla on Parkinsonin tauti, ja tehostaa levodopan vaikutuksia. Lisäksi useissa eläinmalleissa A2A-estäjät, kuten kofeiini, suojaavat hermostoa ja voivat vähentää dopamiinia tuottavien solujen tuhoutumista. Ihmisillä tutkimuksia on tehtävä vielä lisää, jotta saadaan varmaa tietoa kofeiinin tehokkuudesta.

Useiden pre-kliinisten tutkimusten mukaan pitkäaikaiset A2A-reseptoreiden estäjät (kuten kofeiini) vaikuttavat Parkinsonin taudissa myönteisesti heikentyneeseen liikkumiseen, ja pitkään kestäneen levodopa-hoidon aiheut-

tamiin liikuntakyvyn komplikaatioihin.

Kofeiinin vaikutusta on tutkittu laajasti ensimmäisen kerran jo 1968, jolloin tutkittiin Havajilla asuvaa 8000:tta amerikanjapanilaista, 27 vuoden ajan. Tutkimusten tulosten mukaan yli 4 kupillista kahvia/päivä juovilla oli viisi kertaa pienempi riski sairastua Parkinsonin tautiin verrattuna niihin, jotka eivät juoneet kahvia ollenkaan. Tämän jälkeen monissa maissa, ja monina tulevina vuosina sen jälkeen on tehty tutkimuksia (viimeisin vuonna 2018), joissa on havaittu, että kahvinjuonti oli käänteisesti yhteydessä Parkinsonin tautiin. Lisäksi havaittiin, että sairastuneiden kahvinkulutus oli vähäistä ennen taudin puhkeamista. Tutkimusten tulokset vaihtelevat nautitun kofeiinin määrässä (3-4 kuppia per päivä), mutta kaikissa oli huomattavissa, että kahvinjuonti pienentää tavanomaisten neurodegeneratiivisten sairauksien, kuten Parkinsonin taudin, riskiä.

Parkinsonin tautia sairastavien ei-motorisia oireita selvittäneen tutkimuksen mukaan kahvinjuonnilla on merkitsevä yhteys mm. motivaation, mielihyvän kokemuksen, ja ilon puutteiden esiintyvyyteen. Kahvinjuojilla näitä havaittiin muita vähemmän. Kahvinjuonti oli merkittävästi yhteydessä erityisesti mielialaan ja kognitioon liittyvien alueiden lievempiin ei-motorisiin oireisiin. Eli kahvia juoneet ihmiset tunsivat itsensä enemmän motivoituneeksi, iloisiksi, ja kokivat enemmän mielihyvää.

Koonnut
Hanna Kettunen



Pauligin kahvilähettiläitä jo 70 vuotta!

Pauligin kahvilähettiläs on varmasti yksi maailman mielenkiintoisimmista ja erikoisimmista ammateista. Kahvilähettilään tärkein tehtävä on olla kahvin tutkimusmatkailija, joka inspiroi kahvikansaa omalla persoonallisella ja iloisella tyyllillään, heijastellen omaa aikakauttaan.

Kahvilähettiläidemme tarina kulkee kauas historiaan, aina 1900-luvun alkupuolelle asti. Tarina kertoo, että Paulig-perheyrietyksemme perustaja Gustav Paulig oli nuorena poikamiehenä matkoillaan Sääksmäen Visavuorossa törmännyt viehättävään kansallispuukaiseen talontyttäreeseen. Kansallispuukuisen talontyttären kauneus jäi ikuisesti Gustavin mieleen, sillä se kuvasti hänen mielestään suomalaisuutta parhaimmillaan. Ajatusta tämän kauniin neidon henkiin herättämisestä kypsyteltiin, kunnes vuonna 1926 kansallispuukainen neito, Paula, piirrettiin PR-hahmona mainosjulisteisiin ja kahvipakkauksiin. Pauligin Paula -nimi syntyi luontevana johdannaisena yrityksen nimestä.

Sotavuosien jälkeen, kun teollisuus ja tuonti alkoivat vauhdittaa yhteiskuntaa, oli Gustav Pauligin pojanpojan Henrik Pauligin mielestä hyvä aika herättää kaunis symboli eloon. Vuonna 1950 ensimmäiseksi Pauligin kahvilähettilääksi valittiin Sinikka Kekki. Hänestä tuli heti erittäin suosittu ja toivotu vieras erilaisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin, joissa hän perehdytti suomalaisia oikeaoppiseen kahvin valmistukseen. Kiinnostus Pauligin kahvilähettilästä kohtaan oli erityisen suurta 1950–1960-luvuilla.

Vuodesta 1950 lähtien Pauligin kahvilähettiläinä on toiminut 20

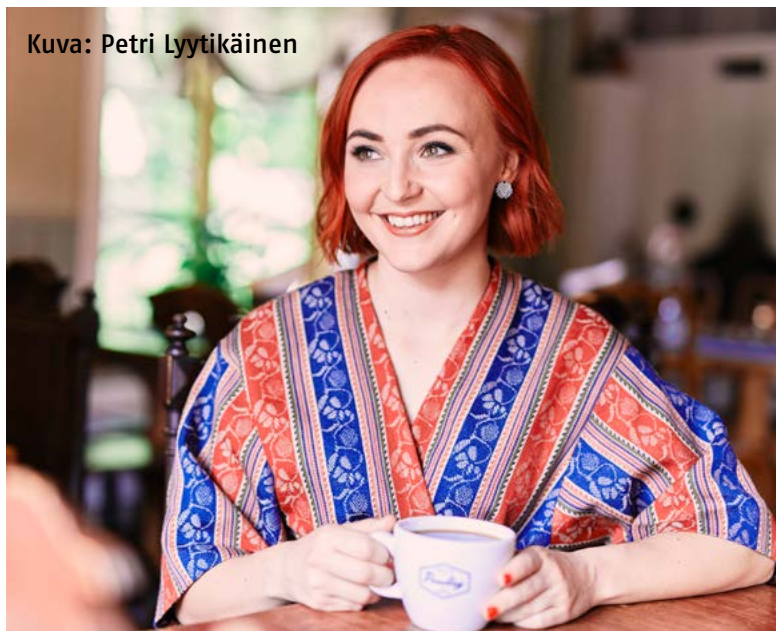
valloittavaa ja valovoimaista henkilöä, joista jokainen on tuonut työhön uusia ulottuvuuksia. Meitä kahvilähettiläitä on yhdistänyt kiinnostus kahvimaailmaa kohtaan sekä helposti lähestyttävä, lämmin ja iloinen persoona.

Sääksmäki-kuosinen työasu suunniteltu yhdessä Uhanan kanssa

Pauligin 20. kahvilähettilään rekrytoinnin myötä halusimme Pauligilla kannustaa yhä voimakkaammin kaikkia täysikäisiä kahvinystäviä – iästä tai sukupuolesta riippumatta – hakemaan tehtävään. Luovuimme Paula-nimen käytöstä, minkä lisäksi päästimme työasuna aiemmin toimineen Sääksmäen kansallispuvun viettämään arvokkaita eläkepäiviään museoomme. Työasua oli uudistettu jo edellisen kahvilähettilään Flora-asun myötä raikkaaseen ja moderniin suuntaan, sillä kansallispuvun helmat eivät meinanneet pysyä enää mukana vauhdikkaissa työtehtävissä, kuten vaikkapa laskuvarjohypyssä.

Hyvän kahvin päivänä 6.6.2019 Pauligin 20. kahvilähettiläänä aloitin sitten minä, kahviin intohimoisesti suhtautuva Pauligin Inkku eli Iinaroosa Kanth. Sain työasuksi kauniin Sääksmäki-kuosisen asukokonaisuuden, johon kuuluivat muun muassa housut ja takki,

Kuva: Petri Lyytikäinen



kietaisumekko sekä korvakorut. Asukokonaisuus suunniteltiin perinteitä kunnioittaen ja toteutettiin yhteistyössä tamperelaisen designyritys Uhanan kanssa. Asu on valmistettu Suomessa.

Minusta kahvilähettilään tärkein tehtävä on luoda ihmisille samastuttavia hetkiä ja saada heidät hymyilemään. Haluan saada ihmiset kiinnostumaan kahvin kiehtovasta maailmasta – edistää kahvin ilosanomaa iloisella ja hausalla tyyllillä. Lempikahvini on Pauligin kaupunkikahvi Café Sydney, mutta myös Juhla Mokka kuuluu suosikkeihini. Tiesitkö muuten, että suomalaiset juovat keskimäärin noin kolme kahvikupillista kahvia päivittäin ja että joka toinen juotu kahvikupillinen Suomessa on Juhla Mokka?

Jatkan ylpeydellä ja innostuksella jo 70 vuotta vanhaa kahvilähettiläiden perinnettä omalle tyyllilleni uskollisesti. Vaikka Pauligin kahvilähettiläiden työnkuva on muuttunut vuosien varrella, on meitä kaikkia yhdistänyt sama missio – inspiroida kahvikansaa ja rikastuttaa suomalaisten kahvihetkiä iloisella ja kiinnostavalla persoonallaan, ideoillaan ja vinkeillään.

*Iloisin kahviterveisin,
**Iinaroosa Kanth,
Pauligin 20. kahvilähettiläs***



Rautatieomenapuita
Rautatiemuseon edessä
Hyvinkäällä.

Mannerheimin omena ja rautatieläisomena

Näin syksyllä omenoiden aikaan tuli UPY:n syysretkellä mieleen myös kumpaankin vierailukohteeseen liittyvä omenapuu: paikallislajike Mannerheimin Omena ja lukemattomien asemien koristuksena kasvava rautatieläisomenapuu.

Mannerheim oli kesällä 1921 ollut kalastusmatkalla Asikkalassa ja saanut maistaa aikaisia paikallisia omenoita. Arvovieras oli ihastunut näihin suurikokoisiin keltakuorisiin omenoihin. Niinpä häneltä olikin kysytty, voisiko tämän asikkalalaisen lajikkeen nimetä 'Mannerheimin Omenaksi'.

Lajiketta ryhdyttiin vuosia sitten etsimään toden teolla. Luonnonvarakeskus Luke pelkäsi sen jo vallan hävinneen. Vanhoja puutarhalehtiä ja hinnastoja selaamalla etsijät törmäsivät pieneen uutisjuttuun, kuinka tämä ”Asikkalan Päijänteen saarella sijaitsevasta Salon kylästä” peräisin oleva ”jättiläiskokoinen, keltainen kirkas omena” on nyt nimetty Mannerheimin omenaksi.

Aloitettiin kotiseutuväelle suunnattu sähköpostikampanja. Kuinkas ollakaan, saatiin lupaava vastaus! Eräs kotiseutuseni oli vähän aikaisemmin ollut tapaamassa entistä koulutoveriaan ja saanut maistaakseen Mannerheimin omenan. Sitten vain omistajaa tapaamaan! Kummankin osapuolen riemuksi tästä pihan vanhasta puusta otettiin jaloversoja vartettavaksi.

Marskin omenan tulevaisuus turvattiin istuttamalla lajike Mannerheimin 150-vuotisjuhlavuoden kunniaksi Louhisaaren hedelmätarhaan, Asikkalaan ja Lohjan hedelmäajipuistoon. Se on tallessa myös Luonnonvarakeskuksen geenivaraomenapuiden kokoelmassa. Ehkä sitä joskus taas löytyy jonkin taimitarhan luettelosta.

Tunnetko rautatieomenapuun?

Siinä ne seisovat, salskeat sateenvarjopuut, Suomen Rautatiemuseon edessä. Punaposkiset omenat koristavat tummaa lehvästöä ja kirkkaanvihreää nurmea. Voisiko näitä ottaa matkaevääksi? Rautatieomenoita?

Asemien ja rautatieläisten puutarhat ja puistot syntyivät pian ensimmäisten rautateiden jälkeen. Suomessakin Valtionrautateille palkattiin ylipuutarhuri kymmenisen vuotta ensimmäisen rataosuiden valmistuttua. Asemien koristukseksi puita, pensaita ja kukkia toimittanut keskuspuutarha perustettiin Hyvinkäälle. Siellä se toimi noin 90 vuotta, siirrettiin 1960-luvulla Tuusulan Nuppulinnaan, mutta lopetettiin 1990-luvulla.

Valtionrautateiden Hyvinkään keskuspuutarhan tunnetuin tuote on rautatieomenapuu, suorastaan rautatieläisten symboli. Sen kehitti taimistossa vuosina 1937-71 ylipuutarhurina työskennellyt Kalle Jokela.

Sateenvarjomaisia omenapuita kasvaa melkein joka aseman koristuksena. Puu on 2 – 4 metrin korkuinen, leveälatvainen ja riippuvaoksinen. Lehdet ovat isot, puhtaan vihreät ja ne saavat keltaisen syysvärin. Kukat ovat nuppuisina vaaleanpunaiset, auettuaan vitivalkoiset ja suuret. Omenatkin ovat koristeelliset. Ne ovat kellanvihreät, auringon puolelta punertavat, 4 – 5 senttiä halkaisijaltaan. Ne ovat myös mehukkaita ja sopivat talouskäyttöön.

Rautatieomenapuun tieteellisessä nimessä kuuluu lajikkeen syntypaikka: *Malus Hyvingiensis*. Puuta myyvät lukuisat taimitarhat.

www.rautatiemuseo.fi
youtube.com/SuomenRautatiemuseo

Anu Kivelä

UPY:n uudistuneet kotisivut

Yhdistystoiminnassa viestinnällä on tärkeä rooli. UPY:ssä Parkkis-lehden rinnalla kotisivut ovat oleellinen viestintäkanava niin jäsenillemme kuin tietoa yhdistyksestämme etsiville.

Yhteystiedot-sivulla on havainnollistava karttakuva toimistomme sijainnista sekä muut yhteystiedot. Sivun alareunassa on linkit niin kansallisiin kuin myös kansainvälisiin sivustoihin ja UPY:n hallitustai kerhotoimijoiden sivuille, jotka vaativat salasanalla kirjautumista.

Ensi kertaa sivuillamme käynyt sairaanhoitajaopiskelija Hanna Kettunen toteaa: ”Erityisen arvostuksen sivut saavat maanläheisistä informoimisesta, jossa on paljon konkretiaa, ja yhteydenottomahdollisuuksia on sekä sille kuuluvasa kuvakkeessa, myös heti etusivulla. Nämä kaksi ovat sellaisia asioita, joita en olisi koskaan kuvitellut näkeväni millään sivulla, koska usein ne ovat täynnä epäoleellista informaatiota, ja kestää kauan löytää haluamansa tieto. Sivujen sisältö on siis lähes täydellinen, ja onkin ilo nähdä sivut, joissa on keskitytty oleelliseen ja korostetaan maanläheisyyttä ja käytännöllisyyttä. Se luo kuvan siitä, että yhdistystä on helpompi lähestyä, ja jos tietoa tarvitsee lisää, sitä löytyy helposti annettujen linkkien kautta.”

Parkkis-toimitus



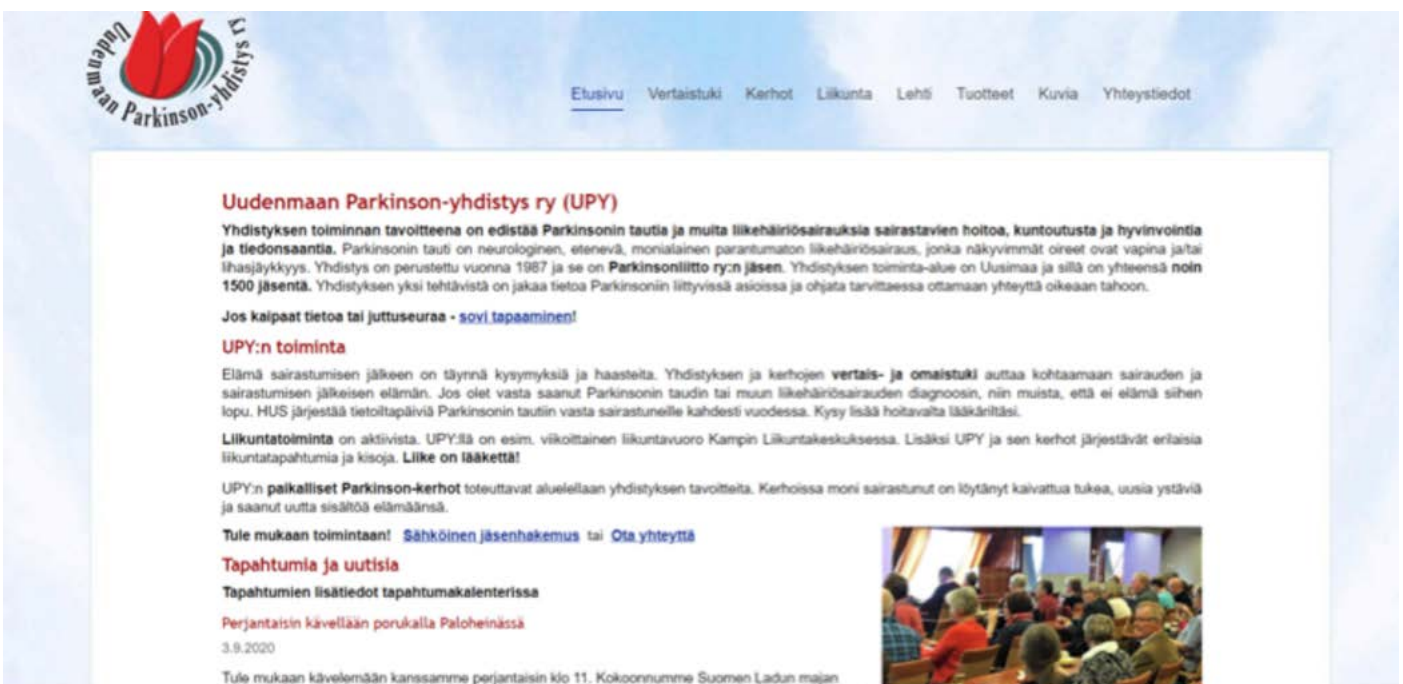
Kesällä UPY:n toimiston muuttaessa Malmille Jarmo Savolainen päivitti kotisivumme entistä selkeämmiksi. Tärkeä lisäys uudistetuilla kotisivuilla on sähköinen jäsenhakulomake. Lisäksi tarpeellinen tieto niin jäsenille kuin yhdistyksestämme kiinnostuneille löytyy aiempaa helpommin.

Etusivulla on lyhyesti UPY:n toiminnasta sekä tietoa tulevista tapahtumista. Tapahtumakalenteriin merkitään niin UPY:n kuin kerhojenkin tilaisuudet. Tarkem-

mat tiedot kalenteriin merkityistä tapahtumista saa klikkaamalla kutakin tapahtumaa.

Seuraavilla sivuilla esitellään tarkemmin UPY:n verstaistuki-, kerho- ja liikuntatoimintaa. Esim. Kerhot-sivulla on linkit kerhojen omille kotisivuille, jotta tieto kerhojen toiminnasta on mahdollisimman ajan tasalla.

Myös Lehti- ja Tuotteet-sivut ovat uudistuneet. Lehti-sivulla viimeisin Parkkis-lehti on aiempaa helpommin luettavissa ja edellisvuosien numerot selkeästi haettavissa. Nyt jäsentuotteiden tilaaminen on tehty käteväksi.



YSTÄVÄ

Ystävä on sellainen
Joka ei kulje ohi
Joka ei kysele, vaan luottaa
Jonka teoilla ei ole hintaa,
eikä takaisinmaksuaikaa
Jolla ei ole 'parasta ennen' -leimaa
Joka vanhenee kanssani
Joka tulee mukaan pääteasemalle

Ystäviä saan, jos olen ystävä

Martti Leppänen