

16. VUOSIKERTA

PARKKIS

4/2014





Uutta potkua liikuntaan

Liikunnan merkitystä korostetaan Parkinsonin taudin hoidossa. Itsekin liikuntaa harrastavana olen tässä muutaman vuoden seurannut kerhojen liikuntoja ja päätynyt siihen, että olemme jämähtäneet paikoillemme harrastettavien lajien suhteen. Tutut ja turvalliset, niinhän sitä helposti sanotaan. Samalla kuitenkin valitetaan sitä että harrastajamäärät vähenevät. Jos lajeja tarkastellaan yksittäin, niin ykköslajiksi on kohonnut keilailu joka sopii kaikille. Muiden lajien osalta on sitten vaihtelua.

Pukka ja Pelkkis – mitä nämä sanovat tämän päivän parkkialaisille. Pukka tunnetaan Bocciana ja sitähan se lähinnä on. Pelkkis-pallon tunnisti kerhonvetäjien tilaisuudessa vain muutama. Laji kärsii mielestäsi nimestä. Olen samaa mieltä kuin muutamat muut aktiiviliikkuajat, että on aika nimenmuutosten. Hiukan vetävämpiä nimiä ja liiton liikunta-toimikunta markkinoimaan pelejä.

Entä sitten uudet pelit. Kerhot ottakoot rohkeasti ohjelmistonsa sisäcurlingin (ei vaadi kokonaista voimistelusalua). Keväisin ja syksyisin kokeiltaisiin golfin eri muotoja (metsä/pihagolf). Perinteinen voimistelu ei vedä. Tilalle voisi ottaa erilaisia venytys- ja tasapainovoimisteluja (mm.chikung, asahi). Tanssi on myös hyvä liikuntamuoto taivutuksineen.

Vaihtoehtoja löytyy ja tässä kohtaa heittäisin pallon jälleen kerran liiton liikunta-toimikunnalle. Kaipaisin itse markkina-henkistä liikuntapäivää. Liiton edustajat jalkautuisivat yhdistyksiin. Ohjelmassa olisi liikunta ja terveystuntoja, uusien (mm asahi) ja vanhojen (pelkkis) lajien esittelyjä. Laaja kiertue hyvin markkinoituna olisi myös käytännön satsaus meidän parkkis-laisten hyvinvointiin.

Liitto valitsee alkuvuodesta erilaisia toimikuntia, edellä mainittu liikuntatoimikunta mukaan lukien. Nyt voisi valintoja tehdessä muistaa kerhojen liikuntavastaavat. Tieto tarpeista löytyy heidän taholtaan.

Hyvää liikunnallista Uutta Vuotta kaikille lukijoille.

Seppo Nieminen
päätoimittaja

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

Puheenjohtaja

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

Päätoimittaja

Seppo Nieminen
050-1814
parkkis-lehti@kolumbus.fi

Toimistos sihteeri:

Anu Kivelä
upy.ry@kolumbus.fi

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

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma-to 9-14.
Muina aikoina soita tai jätä soittopyyntö numeroon 050-359 8886.

Taitto ja ulkoasu: Datamies™

Kansikuva: Harri Åström

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset:

050 - 359 88 86
Vuonna 2014 neljä numeroa,
30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti:

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 300

Paino: Savion kirjapaino Oy

Lehti ilmestyy myös nettiversiona
Seuraava Parkkis ilmestyy
maaliskuussa 2015.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2015

Puhejohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen

Kunniapuheenjohtaja

Heikki Teräväinen

Hallituksen jäsenet

Ari Erti
Jari Hartikainen
Anu Jänis
Martti Leppänen
Seppo Nieminen
Marja Pitkänen
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Seppo Kaakkola (varajäsen)
Vili Sarvas (varajäsen)

Toiminnantarkastajat

Stig-Erik Haga
Ritva Helameri
Liisa Erähalme (vara)

Liittokokousedustajat vuodelle 2015

Ari Erti
Martti Leppänen
Marja Pitkänen
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Anneli Vuoristo-Salonen

Varaedustajat vuodelle 2015

Anu Jänis
Vili Sarvas

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa

Ariel Gordin (puheenjohtaja)
Anneli Vuoristo-Salonen
Ari Erti (varajäsen)
Martti Leppänen (varajäsen)

Liikuntavastaava
Kristian Åberg

PARKKIS 4/2014

- 2 PÄÄTOIMITTAJALTA
Uutta potkua liikuntaan
- 3 PÄÄKIRJOITUS
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 4-5 LÄÄKETIEDE
Elämänlaatu ja sen parantaminen
- 6-7 Kahvi, tupakka ja Parkinson
- 8 Parkkis-lehden Blogi.
Yhdessä jouluihin
- 9 Parkinson symposium på svenska i Helsingfors
- 10 LIIKUNTA
Terapeuttista tanssia Parkinson-potilaille
- 11-14 KERHOTOIMINTA
- 16 LIIKUNTA
Parkinson kävelyllä Luxemburgissa
- 18-19 Kävelyt Helsingissä ja Porvoossa
- 20 Vinkki Ahvenanmaalta
- 21 Etelä-Kymen kerho Tanhuvaarassa
- 22 KERHOTOIMINTA
Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho 15 vuotta

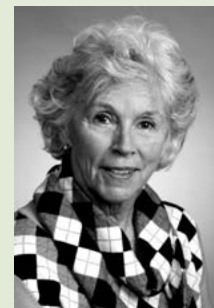


Pihagolfin tavoitteena on tässä tapauksessa saada golfpallolla osuma "mölkkä" pylvääseen, joita voi sijoitella ympäri pihaa. Eteneminen tapahtuu kuten golfissa reijältä reijälle (pylvästä pylvääseen) ja käytetään niin monta lyöntiä kuin tarpeen. Hole in one on myös mahdollinen.

Kuvassa: Koulurannassa pidetyiltä liikuntavastaavien päiviltä. Kuva Elma Pyykkö.

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Kädessäsi on tämän vuoden viimeinen Parkkis-lehti. Vuoden teemana on ollut "Aktiivinen ja uusiutuva yhdistys" ja tähän tavoitteeseen olemme niin hallituksen kuin kerhojen kanssa yhteistyössä pyrkineet. Myös lehti on hieman uudistunut sekä ulkoasun että numeromäärän osalta. Kuluvaan vuoteen on mahtunut kaikenlaisia tapahtumia; juhlia, koulutusta, kulttuuria, vierailuja ja matkoja. Vuodelle asetettu teema on toteutunut jäsentemme **yhteistyöllä**.



Upy ry:n jäsenet toiminta-alueellamme ovat aktiivisesti osallistuneet eri yhteisöjen, vammaisryhmien ja yhteistyökumppaneiden järjestämiin tilaisuuksiin ja näin tuoneet esille Parkinsonin tautia ja siitä aiheutuvia monialaisia vaikeuksia sitä sairastaville. Kerhot ovat täysin itsenäisesti toimineet omilla alueillaan ja saaneet paljon näkyvää tulosta aikaan. Kaiken työn olette tehneet täysin **vapaaehtoisesti** ja siksi ansaitsette suurkiitoksen.

Yhdistys- ja kerhotoiminta antaa myös voimia arkipäivään! Toimintahan perustuu täysin vapaaehtoisuuteen ja näin osallistumalla saa uusia tuttavuuksia ja ystäviä samassa tilanteessa olevien kanssa. Läheisen hoitaminen perustuu myös vapaaehtoisuuteen ja vaatii monasti 24/7 aikaa sekä monenlaista tietoa ja taitoa. Haluan kiittää teitä kaikkia omaishoitajia. Teette hyvin arvokasta työtä.

Förenings- och klubbverksamhet ger kraft i vardagen. Verksamheten bygger på **frivillighet** och erbjuder möjligheter att träffa nya människor och få råd, information och stöd av personer i samma situation. Att sköta närstående baserar sig även på frivillighet och kräver 24/7 tid samt mycket arbete och olika kunskaper. Jag vill tacka er alla närståendevårdare. Ni gör mycket värdefullt arbete.

Kohta alkavat taas tutut joulukiireet ja valmistautuminen Joulun Juhlaan. Vuosikin vaihtuu ja yhdistyksemme vuoden 2015 teema "Tieto-Toiminta-Tuki" (TTT) johdattaa meidät uusiin haasteisiin. Vapaaehtoisella yhteistyöllä saamme paljon aikaan hyviä ideoita.

Kiitän yhteistyöstä kuluneena vuonna ja toivotan teille kaikille

Jag tackar för gott samarbete under det gångna året och önskar er alla

**HYVÄÄ JOULUA JA HYVÄÄ UUTTA VUOTTA 2015
GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR 2015**

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja

Elämänlaatu ja sen parantaminen

Osa 2

Parkinson-liitossa toimii muutama kymmenen koulutettua henkilöä, jotka antavat vertaistukea. Potilaan kannattaa kääntyä heidän puoleensa vaikeina hetkinään. Vertaistukea antavan henkilön on ymmärrettävä potilaan sairauden tilanne, eli missä sairauden vaiheessa potilas on. Vertaistukea antavan ei pidä kertoa pitkälle edenneestä taudista potilaalle joka on äskettäin saanut Parkinsonin taudin diagnoosin tai sairastanut vain muutaman vuoden.

Yhdistykset järjestävät monenlaista toimintaa – luentoja, liikuntaa, kulttuuria jne. Yhdistyksillä voi olla laulu- tai näytelmäkerhoja, mitä erilaisimpia aktiviteetteja. Monen Parkinson potilaan luomistaipumus puhkeaa kukkaan vasta osallistuttuaan yhdistys- ja kerhotoimintaan. Näistä piireistä saa uusia ystäviä, joka sekin parantaa elämänlaatua.

Elämä jatkuu

Parkinsonin taudin diagnoosin saatua potilaan ei pidä ryhtyä harrastamaan Parkinsonin tautia.

Hänen pitää jatkaa aktiivista elämäänsä perhe- ja ystäväpiirissä kuten aikaisemminkin. Lasten ja lastenlasten syntymäpäiville pitää osallistua. Kulttuuria pitää harrastaa, mennä elokuviin tai jääkiekkootteluun kuten ennenkin. Vierailaan ystävien luona ja kutsutaan ystäviä kotiin kuten ennenkin. Itse asiassa, nyt on vapaa aikaa enemmän kuin ennen töissä ollessa, eli nyt voi ja ehtii harrastaa sitä mitä on aina halunnut mutta ei ehtinyt. Tehdään nyt asia hieman rauhallisemmin ja hieman hitaammin kuin ennen. Eristäytyminen on kiellettyä, silloin elämänlaatu romahtaa.

Parkinson yhdistysten ja kerhojen toiminta

Potilaiden kannattaa liittyä Parkinson-yhdistyksiin ja sitä kautta Parkinson-liittoon jo taudin diagnoosin saatuaan. Jo liiton jäsenlehden saaminen on siihen riittävä syy. Monella yhdistyksellä on myös

oma lehtensä, Uudenmaan yhdistyksellä ”Parkkis” lehti, joka sekin ilmestyy säännöllisesti.

Omaishoitajista

Omaishoitajat ovat potilaalle ja myös yhteiskunnalle kunnan kaltaiset, olkoonpa kyseessä aviopuoliso, oma lapsi, sisarus tai joku muu

Kelan korvaamiin taksimatkoihin uudistuksia

Kohta koko maassa saa taksissa matkoista Kelan korvauksen yhtä helposti kuin reseptilääkkeistä apteekissa.

Taksilla tehtyjen ja Kelan korvaamien matkojen tilaaminen keskitetään Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella 10.12.2014 tilausvälityskeskukseen. Näin on jo tehty vaihteittain muualla maassa.

Kaikki Kelan korvaamat taksimatkat HUS-alueella tilataan 10.12.2014 alkaen

- Helsingin ja Uudenmaan taksikeskuksesta
- numerosta 0100 84 000 (suomeksi) tai 0100 84 001 (ruotsiksi).

Puhelun hinta on 1,74 euroa + paikallisverkkomaksu. Jonotus ei maksa.

Tästä numerosta tilatusta matkasta asiakas saa matkakorvauksen heti taksissa esittämällä Kela-kortin. Asiakas maksaa ainoastaan omavastuuosuuden, joka on 14,25 euroa yhdensuuntaiselta matkalta (vuoden alusta 16 euroa). Taksikeskus on auki ympäri vuorokauden joka päivä. Asiakas voi tilata useamman matkan samalla puhelinsoitolla.



Kuvassa Ariel Gordin.
Kuva Marja Pitkänen

henkilö. Parisuhde joutuu usein koetukselle toisen osapuolen sairastaessa Parkinsonin tautia 24/7, etenkin jos tauti on koko ajan läsnä. Omaishoitajalla en tässä aina tarkoita varsinaista hoitajaa vaan myös elämänkumppania tai seuralaista yleensä joka ymmärtää potilasta. Omaishoitajaksi ajautuu vuosien kuluttua potilaan sairauden edettyä hyvin vaikeaksi. Vakituisen ystävä lisää potilaan turvallisuutta ja parantaa täten hänen elämänlaatuaan. Sairauden edetessä parisuhde saattaa myös rakoilla ja johtaa avioeroon. Miten olikaan lupaus myötä- la vastoinkäymistä? Ehkä uusi tukihenkilö löytyy yhdistysten kautta?

**Ariel Gordin professori
Suomen Parkinson-liiton puheenjohtaja**

*Ensimmäinen osa
julkaistiin numerossa 3/14.*

Älä jää yksin, TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!



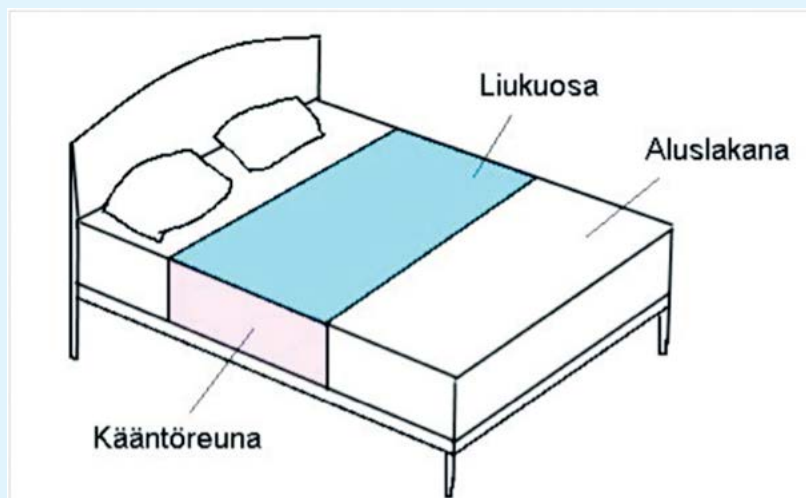
Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n tiloissa
os. Paciuksenkaari 8 B 18, 00270 Helsinki
puh. 050-359 8886 (ma-to klo 9-14)

KOKOONNUMME VUONNA 2015

ma 02.02.2015 klo 16.00
ma 16.02.2015 klo 16.00
ma 09.03.2015 klo 16.00
ma 30.03.2015 klo 16.00
ma 13.04.2015 klo 16.00
ma 11.05.2015 klo 16.00

Yhteyshenkilö: Marja Pitkänen
puh. 050-363 0732

TERVETULOA!



LIUKULAKANA

helpottaa kääntymistä. Tilaa sopivat liukulakanat Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimistosta! Nyt uusi hinnasto:

160 cm	28 e
120 cm	24 e
80 cm	20 e
+ postimaksu	

Mitta tarkoittaa liukuosan (= patjan) leveyttä.
Postimaksu määräytyy lähetyksen painon mukaan.
Maksu on 4 euroa/yksi lakana, 6 euroa/kaksi lakanaa jne.
Postimaksua ei tule, jos lakanat noudetaan toimistosta.
Tilaukset yhdistyksen toimistosta puh. 050-359 8886.

Kahvi, tupakka ja Parkinson

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että tupakoijilla tai kahvia käyttävillä henkilöillä on pienempi riski sairastua Parkinsonin tautiin.

Tupakoijilla riski on pienentynyt noin 60% ja kahvin juojilla noin 30%. Teen juojien riskistä on vähemmän tietoa, mutta yhdessä japanilaisessa tutkimuksessa myös heillä oli hieman pienempi riski sairastua Parkinsonin tautiin. Mainittakoon, että alkoholin (erityisesti oluen) käyttökin saattaa hieman vähentää riskiä sairastua Parkinsonin tautiin. Tätä arviota vaikeuttaa se, että monet alkoholin käyttäjät myös tupakoivat.

Kiintoisa kysymys on, millä mekanismilla tupakointi tai kahvin juonti suojaisi Parkinsonin taudilta. Tällä hetkellä on kolme erilaista ehdotusta, jotka voisivat selittää tämän ilmiön.

Ensimmäinen ehdotus on, että Parkinsonin tautiin sairastuvat henkilöt olisivat luonteeltaan sellaisia, että heillä ei olisi tarvetta kokea tupakoinnin tai kahvin juonnin aiheuttamia piristäviä tuntemuksia. Joissakin tutkimuksissa on havaittu, että Parkinsoniin tautiin sairastuvat henkilöt ovat varovaisia, välttävät riskitilanteita eivätkä helposti lähde suin päin tekemään jotain jännittävää tai sensaatioita herättävää. Enemmistö tutkijoista on kuitenkin sitä mieltä, että Parkinsonin tautiin sairastuvat ovat persoonallisuudeltaan samanlaisia kuin muukin väestö. Vaikuttaa siltä, että tämä ensimmäinen ehdotus ei selitä tupakoinnin tai kahvin juonnin suojaavaa vaikutusta.

Toinen ehdotus liittyy tupakan ja kahvin sisältämiin aineisiin. Sekä

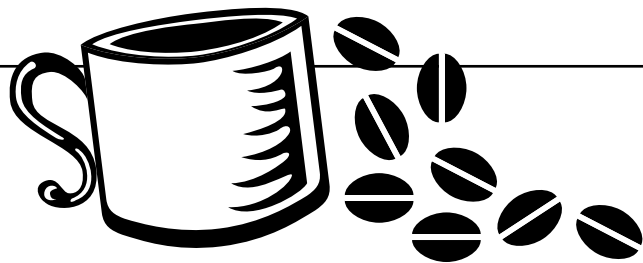
tupakka että kahvi sisältävät monia eri kemikaaleja, mutta eniten tupakassa on nikotiinia ja kahvissa kofeiinia. Parkinsonin taudin eläinmalleissa sekä nikotiini että kofeiini ovat estäneet dopamiinia käyttävien hermosolujen rappeutumista eli sitä ilmiötä, mitä myös Parkinsonin-potilaiden aivoissa tapahtuu. Sanotaankin, että nikotiini ja kofeiini ovat neuroprotektiivisiä eli hermosolun tuhoutumista estäviä. Kuitenkin ongelmana on, että eläinmallit eivät vastaa ihmisen Parkinsonin tautia kuin vain osittain. Tämä ehdotus on edelleen monen tutkijan suosikki ja paljon tehdään tutkimusta, jolla pyritään nikotiinin ja kofeiinin neuroprotektiivista vaikutusta tarkemmin selvittämään.

Kolmas aivan uusi ehdotus on, että tupakointi ja kahvin juonti muuttavat suoliston mikrobikantaa. Suolistossahan on valtava määrä erilaisia mikrobeja, mm. bakteereja, jotka elävät yhteiselmää ihmisen kanssa ja ovat itse

asiassa välttämättömiä ihmiselle. Nykyisin ollaan sitä mieltä, että Parkinsonin tauti alkaa suolistosta eikä aivoista. Yksi käytännön todiste on se, että ummetus on hyvin tavallista Parkinson-potilailla jo vuosia ennen varsinaista taudin ilmentymistä. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että sekä tupakointi että kahvin juonti muuttavat suoliston bakteerikantaa. Onkin ehdotettu, että bakteerikannan muutos estää muuntuneen alfa-synukleiini-nimisen valkuaisen muodostumista. Tiedetään, että Parkinson-potilailla on tätä muuntunutta alfa-synukleiinia sekä suolistossa että aivoissa ja sen kertymiseen liittyy esim. dopamiinisolujen kuoleminen. Tämä ehdotus on mielenkiintoinen ja lisää varmasti mikrobien osuuden tutkimista Parkinsonin taudin synnyssä.

Nykyisin ollaan sitä mieltä, että Parkinsonin tauti alkaa suolistosta eikä aivoista.





Parkinsonin tautia sairastavan ei ole mitään syytä aloittaa tupakointia, sillä siitä ei ole hyötyä taudin oireisiin.

Olemme Helsingissä tässä mikrobiutkimuksessa nyt aivan ”ajan hermolla”. LT **Filip Scheperjansin** vetämänä olemme tutkineet Parkinson-potilaiden nenän, nielun ja suoliston mikrobeja ja havainneet, että potilaiden muutamat mikrobikannat ovat erilaisia kuin vertailuryhmällä. Meidän saamat tulokset tukevat osaltaan kolmatta ehdotusta eli, että tupakoinnin ja kahvin juonnin vaikutus tulisi suoliston mikrobikannan muutosten kautta. Kiitos vielä tutkimukseen osallistuneille potilaille. Jatkamme tätä mikrobiutkimusta ja toivomme edelleen potilaiden myötämiehistä suhtautumista osallistua tutkimukseen.

Lopuksi vielä toteamus, ettei Parkinsonin tautia sairastavan ole mitään syytä aloittaa tupakointia, sillä siitä ei ole hyötyä taudin oireisiin. Päinvastoin tupakoinnista on monia terveydellisiä haittoja eikä sitä siis voi myöskään suosittaa keinoksi estää Parkinsonin taudin syntymistä. Kohtuullisesta kahvin käytöstä sen sijaan ei näyttäisi olevan terveydelle haittaa, mutta ei sekään Parkinsonin taudin oireisiin auta. Ne, jotka kahvista (tai teestä) pitävät, voivat sen juontia huoletta jatkaa.

Seppo Kaakkola
Neurologi

Viisauksia vanhenemiseen

Sitä tietää olevansa vanha, kun kynttilöistä tulee isompi lasku kuin kakusta.

- Bob Hope

Henkinen näkökyky paranee fyysisen näkökyvyn heikentyessä.

- Plato

On ikävää vanheta, mutta mukavaa kypsyä.

- Brigitte Bardot

Kun mies jää eläkkeelle, hän on hukassa.

Kun nainen jää eläkkeelle, hän löytää itsensä keittiöstä.

- Gail Sheehy

Kauniit nuoret ihmiset ovat luonnonoikkuja,

kauniit vanhukset ovat taideteoksia.

- Eleanor Roosevelt

Yhtenä päivänä minulta kysyttiin, mikä on ollut elämäni parasta aikaa. Vastasin epäroimättä: nyt.

David Grayson

Lähde: Naurua ikä kaikki

TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Lahjoituksesi voit tehdä esim. ohjaamalla kukkatervehdysrahat (merkkipäivä, hautaus, testamentti yms.) yhdistyksen tilille.

Lahjoituksesi käytetään

kokonaisuudessaan jäsenistömme kerho- ja virkistystoimintaan, vertaistukeen ja tiedottamiseen. Hallituksen jäsenet ja muut yhdistyksen toiminnalle aikaansa antavat tekevät työtään korvauksetta.

Lahjoitukset:

FI16 1501 3007 2011 69

Viitenumero 9991

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry





Yhdessä joulun

Pitäisi alkaa pakkaamaan. P oli saanut kutsun mennä jouluksi isoon taloon. Ystävien, tai ehkä paremminkin tuttujen luokse. P ei ollut varma tunsiko hän muita paikalle kutsuttuja. Hän oli aina tuntenut itsensä jotenkin oudoksi toisten seurassa. Hänestä ei tiedetty mistä hän tuli, mitä hänelle pitäisi tehdä, miten suhtautua. Pienenä hänestä ei ollut paljoa vaivaa, hänen läsnäoloaan ei välttämättä huomattu lainkaan. Mitä vanhemmaksi hän tuli, sitä huolestuneemmaksi kaikki tulivat hänen lähellään.

Pitää ottaa ruskea puku, tai harmaa. Silloin voi sulautua hämäreiden huoneiden nurkkiin kauas kynttilöiden valonhohhteesta. Ulkoilua varten valkoinen talvitakki, ja lapaset, lunta on tullut koko kuukauden. Luvassa valkoinen joulun.

Sävelet tulvivat yhtäkkiä korviin. Ei se Valkoinen joulun vaan jotain muuta. Jollei jouluna ole lunta, voiko joulupukki tullakaan. Mitä siinä puhuttiin junista ja helikoptereista? Mitä jos junassa sattuisikin istumaan pitkään kaapuun pukeutunut

vanterra mieshenkilö? Vaatteen helman alta pilkahtaisi vahingossa punainen nuttu ja valkoinen parta pyrkisi väkisin esiin kauluksen alta. Lahjojen raahaaminen yleisillä kulkuneuvoilla voisi olla hankalaa. Pitäisi varata kokonainen vaunu tai useampi kaikkia maailman lahjoja varten.

P:llä ei ollut yhtään lahjaa, hänelle oli sanottu ettei ole tapana, että lahja on olla toisten seurassa. Siitä P:llä ei ollut paljoa kokemusta ja häntä alkoi taas vähän epäilyttää. Oliko sittenkään viisasta luvata mennä. Olisi ollut niin mukavaa ja tavallista ja turvallista olla omissa oloissaan. Niin kuin aina, kaikkina muinaikin päivinä.

Asemalle oli kuitenkin kiirehättävä. Junalippu oli ostettu jo eikä sitä voinut perua. Voisihan asemalla kysyä vaivihkaa, oliko joku jäänyt ilman lippua. P voisi antaa omansa ja palata kotiin.

Ei sentään, luvattu mikä luvattu. Junaan nousi harmaaseen ja ruskeaan pukeutunut P valkoinen talvitakki hartioillaan valkoiset lapaset sen taskuihin sullottuina. Matka meni sanomalehden takana piilotellen,

viereen tuli iäkäs huonokuuloinen hyvin hoikka rouva, joka ei muistuttanut edes joulupukin isomummoa. Hän ei yrittänyt-kään virittää minkäänlaista keskustelua. Hyvä niin.

Perillä oli auto vastassa. Tuttu, P hänkin, monta kertaa tavattu. Nyt alkoi helpottaa. Matkalla puhuttiin keitä taloon oli tulossa ja keitä P tuns ja P kertoi lopuistakin. Lähes kaikki olivat jo tulleet. Ilta alkoi hämärtää ja yhtäkkiä hankien keskellä loisti valaistu talo, kuin palatsi. Ulkona jäälyhtyjä, ikkunoissa silkkiperista leikattuja lumihutaleita ja havuja sisäänkäynnin edessä.

Sisällä tuoksui piparit ja glögi, päähän ilmestyi jostain punainen tonttulakki. Kaikkien hymyilevissä kasvoissa luki tervetuloa. Nyt sai joulun alkaa. Ruskeat ja harmaat vaatteet muuttuivat vihreiksi ja punaisiksi, samanlaisiksi kuin muillakin. Iloisen puheensorinan keskellä alkoi soida laulu Näin sydämeeni joulun teen.

-marakatti-

Parkinson symposium på svenska i Helsingfors



Symposiumin tauoilla keskusteltiin vilkkaasti mm taudin vaikutuksesta lähipiiriin.

Kuva Anu Kivelä

För att öka tillgången till svenskspråkig information om Parkinson sjukdomen i Finland ordnade Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb ett symposium i Helsingfors i slutet av oktober. Till symposiet inbjöds speciellt de övriga svenskspråkiga och tvåspråkiga Parkinsonklubbarna i landet men deltagande var fritt för samtliga intresserade. I planeringsskedet räknade vi med ett 70-tal deltagare men den siffran överskreds vida och vid symposiets öppnande uppgick antalet till 136. Det är lätt att dra den slutsatsen att det fanns ett verkligt behov för den typ av information symposiet gav åt Parkinson-berörda.

Som föreläsare vid symposiet hade vi lyckats attrahera de främsta specialisterna på Parkinson i Norden. **Per Odin**, professor vid universiteten i Lund och Bremerhaven, talade om strategier vid behandling av Parkinson och om behandling av långt framskriden Parkinson. Professor **Ariel Gordin** behandlade olika beroendeformer vid Parkinson medicinering och MD **Markus Wikstén** tog

upp motoriska och icke-motoriska symptom. Möjligheterna att förbereda besök hos neurologen med hjälp av Parkinson's well-being map presenterades av **Kristian Hallbäck**. Detta hjälpmedel har nyligen publicerats på svenska och finska. Avslutningsvis talade riksledamot **Ulla-Maj Wideroos** om Parkinson ur statsmaktens perspektiv.

I samband med symposiet ordnades en utställning av Parkinson-relaterad litteratur utgiven på svenska i Sverige och Finland med prisinformation och beställningsformulär. Det svenska Parkinson-Förbundets ordförande Bo Jäghult deltog i symposiet och med honom diskuterades olika praktiska samarbetsmöjligheter.

Symposiet blev möjligt genom det stöd vår medlem Kristin Olsoni kanaliserade till klubben och tack vare bidrag från ett antal stiftelser. De uppskattande kommentarer vi har fått från deltagarnas sida tyder på att donationerna blivit väl använda.

Christian Andersson

Parkinsonista ruotsiksi

Helsingin-seudun ruotsinkielinen Parkinson-kerho pisti tänä syksynä tuulemaan ja järjesti ruotsia puhuvalle Parkinson-väelle upean iltapäivän omalla äidinkielellä. Tilaisuus pidettiin 22.10. Helsingissä. Luentoja tultiin kuulemaan kauempaakin. Lääketieteen asiantuntijat **Per Odin**, **Ariel Gordin** ja **Markus Wikstén** käsittelivät Parkinsonin-tautia laaja-alaisesti: oireita, riippuvuuksia, hoitomuotoja ja lääkkeitä. Yleisö sai myös nähdä ruotsalaisen videon, jolla kaksi Parkinson-potilasta kertoi koskettavasti sairaudestaan ja sen vaikutuksista koko lähipiirin elämään. Lopuksi **Ulla-Maj Wideroos** toi politiikan toimijan terveiset, korosti jokaisen oikeutta terveydenhoitoon omalla äidinkielellä ja kannusti toimintaan yhteisten asioiden parantamiseksi.



Terapeuttista tanssia Parkinson-potilaille

Espoolainen Tanssiteatteri Glims & Gloms on aloittanut Parkinson-potilaille suunnatun terapeuttisen tanssin hankkeen tänä syksynä Espoossa.

Kahdelle toteutuvalle kahdeksan kerran kurssille osallistuu eri-ikäisiä liikkujia Espoon ja Länsi-Helsingin Parkinson-kerhoista. Espoon kurssien opettajina toimivat Tanssiteatteri Glims & Glomsin toinen taiteellinen johtaja, koreografi **Tuomo Railo** sekä tanssija **Ilona Kenova**.

Toiminnan ideana on myös luoda pysyviä yhteistyömuotoja eri toimijoiden välille ja siten työllistää eri puolilla Suomea paikallisia tanssin ammattilaisia jatkamaan toimintaa itsenäisesti.

Tanssin on todettu tutkimusten mukaan vaikuttavan Parkinsonia sairastavilla suotuisasti sekä tasapainoon että askellukseen ja lisäksi sillä on huomattu olevan myös yleisesti mielialaa ja elämänlaatua

parantava vaikutus. Tanssiliikunta vastaa useisiin Parkinson-potilaille suositeltuihin kuntoutuksen muotoihin.

”Kurssilla teemme tanssiharjoitteita, jotka avaavat kehon liikeratoja, antavat voimaa ja rentouttavat lihaksia. Venyttelemme ja verryttelemme; tanssimme tuolla, seisten, balettitangosta tukea ottaen, tilassa liikkuen.

Harjoitteista on hyötyä arjen haasteisiin – miten laskeutua turvallisesti lattialle, miten nousta ylös. Opettelemme taas kierimään, ryömimään, konttaamaan, tasapainoilemaan yhdellä jalalla jne. Teemme parin kanssa kontaktiharjoitteita ja tanssimme seuratasseja. Nyt ensimmäisen harjoituskerran perusteella uskallan jo sanoa, että

ryhmän yhteishenki ja tsemppi on vahva”, Tuomo Railo kertoo.

Tanssiteatteri Glims & Gloms aloittaa yhtenä harvoista Suomessa tanssituntien tarjoamisen Parkinsonia sairastaville. Innoitusta on saatu mm. New Yorkissa toimivasta Dance for PD-ryhmästä, jonka tanssikurssien kuntouttava vaikutus on herättänyt laajaa huomiota maailmalla.

Glims & Glomsin Terapeuttista tanssia Parkinson-potilaille -pilotihanke on saanut Audiovisuaalisen kulttuurin edistämiskeskuksen (AVEK) CreaDemo-rahoitusta. Syksyn ja tulevan kevään kurssit ovat osallistujilleen ilmaisia. Kurssien jatkoa varten haetaan parhaillaan rahoitusta ja yhteistyökumppaneita.

Tanssiteatteri Glims & Gloms tavoitteena on jatkaa Parkinson-potilaille suunnatun terapeuttista tanssitoimintaa sekä Espoossa että muualla Suomessa syksyllä 2015.

Espoo

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18. Tapiolan palvelukeskuksessa, Itätuulenkuja 4.

Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmä ja omaisryhmä kokoontuvat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.00 Tapiolan palvelukeskuksen Ideariihessä

Liikunta

Tiistaisin klo 11-12 keilailu: Tapiolan keilahallissa

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 Parkinson-jumppa Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa.

Perjantaisin klo 19-21 pukka Tähtiniityn koululla

Lauantaisin klo 14.30 – 16.30 pukka Tähtiniityn koululla

Helsingforsnejen

Möten

Den andra onsdagen i månaden kl. 14.00-16.00, Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 vån (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda. Den 10 december kl. 14.00 behandlas Parkinson och yoga.

Etelä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas tiistai klo 17.00-19.00 Kampin palvelukeskuksessa.

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

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

Keväällä 2015 kerhotapaamisissa luentoja, tietokisat, bingo. Kerho täyttää 15 vuotta maaliskuussa. Kahvitellaan porukalla ja pidetään arpajaiset. Tarkempia tietoja löytyy tammikuussa 2015 UPYn nettisivuilta.

Liikunta

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

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä arkitiistaina klo 17 Malmin kirkon takkahuoneessa.

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Torstaisin klo 15-16.30 Munkkiniemen palvelukeskuksessa, 2. kerroksen sali, Laajalahdentie 30, Helsinki

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla.

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 15 - 18 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6. Asiantuntijaluentoja, vertaistukikeskusteluja, sairauteen liittyvien aiheiden ja tuotteitten esiintuomista.

Liikunta

Pukkaa viikottain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa.

Keilaus keskiviikkoisin klo 12 keilahallilla.

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikottain perjantaisin klo 12 – 14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10.

Kuukausikokouksien yhteydessä tuokio tuolijumppaa, istumatanssia tai kipukoukkuvoimistelua.

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset:

Joka kuukauden ensimmäinen maanantai kello 17.00 Viertolan toimintakeskuksessa Keravalla, osoite Timontie 4

Vertaistukiryhmät

Katso kerhon nettisivut www.ku-parkkis.fi

Liikunta

Maanantai Chikung Viertolan toimintakeskus Timontie 4 kello 16-17, maksu 2 euroa/kerta

Tiistai Vesivoimistelu Tuusulan Uimahalli Rykmentintie 1 13.00-13.30, maksu 2 euroa/kerta

Keskiviikko Keilailu Keravan keilahalli Aleksis Kiventie 3 14.00 – 16.00 maksu 6 euroa/tunti (kysy vapaita ratoja Harri Åström 050-5310108)

Torstai Pukka ja Pelkkis Killan koulu Sarvimäentie 35 Kerava 15-00-17.00 (ilmainen)

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Maanantaisin klo 12.00-13.00 salivoimistelu Kirkkonummen Uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040-508 6064

Keskiviikkoisin klo 13.15-14.00 vesivoimistelu Kirkkonummen Uimahallin terapia-altaalla.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040-508 6064.

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Etelä-Kymi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden toinen keskiviikko klo 16.30-18.30 Karhulan Päiväsairaala, Vesivallantie 29,

Joka kuukauden kolmas tiistai klo 14.00 - 16.00 keskustelukerho Haminassa, Veteraanikodissa

Liikunta

Tiistaisin klo 14.00 jooga Opintokeskus Karhussa, Ratakatu 14,

Keskiviikkoisin klo 10.00 - 11.30 keilailu Kotkan Keilahallissa, Aittakorvessa

Torstaisin klo 10.00 jumppa Steveco Areenan ala-salissa

Torstaisin klo 11.00 pukkaa Steveco Areenan ala-salissa

Perjantaisin klo 14.00 pukkaa Haminassa, Tervakartanon salissa

Muu toiminta

Ilmoittemme kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalla.

Katso myös

<http://etkypark.suntuubi.com>

Toimisto joululomalla

Uudenmaan Parkinson-yhdistys on joululomalla 17.12.2014 – 11.1.2015 eikä toimistossa ole silloin päivystystä. Kiitämme hyvästä yhteistyöstä, toivotamme rauhaa joulunaikaa ja onnea uuteen vuoteen!

Kampin liikuntavuorot

Viikoittaiset liikuntavuorot jatkuvat viikosta 2/2015 lähtien Kampin liikuntakeskuksessa, Tervetuloa mukaan!

Pelkkis, pukka ja sisäcurling

Maanantaisin 5.1. alkaen, klo 13-15. Salissa pelataan pelejä rinnakkain. Ei erillistä ilmoittautumista.

Jooga

Tiistaisin 13.1. alkaen, klo 12-13, joogaohjaajat Risto Taivainen ja Leena Kontunen. Maksu kaudelta 30 euroa. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon.

Jumppa

Torstaisin 8.12. alkaen, klo 12-13. Maksu kaudelta 30 euroa. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon. *Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D*

Kuvataidekurssi

Taiteilija ja taideopettaja Tapio Nyssönen pitää keväällä 2015 kuvataidekurssin Parkinson-potilaille. Kurssi alkaa 19. tammikuuta. Ensimmäisellä kerralla mukaan tarvitaan muistiinpanovälineet. Ohjaaja antaa tunnilla ohjeet mahdollisista hankinnoista. Kurssimaksu on 26 euroa osallistujalta.

Ilmoittautuminen UPYn toimistoon viimeistään 15.1.2015, puhelin 050 359 8886 tai upy.ry@kolumbus.fi.

Kuvataidekurssi maanantaisin 19.1.2015 – 13.4.2015 kello 13.30 – 16

Kuvataidekeskus Happi, Sörnäisten rantatie 31, 2. kerros

Taideterapiaa

Suunnitteilla on taideterapiaryhmä vuoden 2015 aikana toteutettavaksi yhdistyksen tiloissa Pikku Huopalahdessa. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa, yhteensä 10 kertaa, puolitoista tuntia kerrallaan. Osallistuaakseen ei tarvitse olla kuvataiteen harrastaja eikä edes erityisen hyvä käden taidoissa.

Ilmoittautuminen UPYn toimistoon viimeistään 15.1.2014, puhelin 050 359 8886 tai upy.ry@kolumbus.fi.

Taideterapia

helmikuusta 2015 alkaen

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Keskusteluryhmä Parkinson-diagnoosin saaneille

Vastasairastuneiden keskusteluryhmässä tutustutaan itseen ja lajitovereihin. Alustuksina tietoa ja taitoa taudista, kuntoutuksesta, sosiaalisuudesta ja vertaiskokemuksesta.

Ohjaajana Parkinson-liiton järjestösuunnittelija Ilari Huhtasalo.

Ryhmä kokoontuu maantaina

26.1., 9.2 ja 23.2. klo 17.00-

18.00 Pikku Huopalahdessa.

Ryhmään ilmoittautumiset Ilarille

puh 0400 856 005 tai sähköpostitse ilari.huhtasalo@parkinson.fi

Vertaistukiryhmät

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

Vertaistukiryhmä

kello 16.00, seuraavat

maanantait 2.2., 16.2., 9.3., 30.3., 13.4., 11.5.2015

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Omaisten vertaistukiryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa tiistai-iltais

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Puheterapiaa

Keväällä toimintansa aloittaa kymmenen kertaa kokoontuva puheterapia-ryhmä. Ryhmässä käydään läpi Parkinsonin tautia ja äänenkäyttöä sekä ääniharjoitteita, jotka parantavat puheen kuuluvuutta ja selkeyttä. Ryhmä antaa eväät itäiselle äänen ylläpidolle. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 25.2. alkaen klo 16.30 kymmenen kertaa. Ryhmätapaamiset siis viikoilla 9-13 ja 15-19, eli pääsiäisviikolla ei kokoontumista. Osallistumismaksu 150e, jolla katetaan puheterapeutin palkkio.

Ilmoittautumiset Ilari Huhtasalolle puhelimitse 0400 856 005 tai sähköpostitse ilari.huhtasalo@parkinson.fi

Kutsu Uusien Iltaan 12.2.2015

UPY kutsuu täten uudet jäsenet Uusien Iltaan eli tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja tiloihin. Tervetuloa kahville, keskustelemaan ja saamaan tietoa!

Uusien Ilta

torstaina 12.2.2015

kello 17.00 alkaen

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Yhdistyksen kevätkokous 23.3.2015

Yhdistyksen kevätkouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Käsitellään yhdistyksen toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastajien lausunto edelliseltä tilikaudelta.
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä niistä toimenpiteistä, joihin yhdistyksen hallinto ja toiminnantarkastajien antama lausunto ehkä antavat aihetta.
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 20.1. pidettävää kokousta.

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

Maanantaina 23.3.2014, kello 16 al-
kaen kahvittelua ja seurustelua, var-
sinainen kokous alkaa kello 17.00
Munkkiniemen Palvelukeskus,
Laajalahdentie 30,
Helsinki, Munkkiniemi
Ilmoittautuminen viimeistään
torstaina 19.3.2014 UPYn
toimistoon, puhelin
050 359 8886 tai upy.ry@kolumbus.fi



Kerhotoimijoiden koulutus
tiistaina 24.3.2015

Kerhotoimijoiden koulutus 24.3.2015

UPY järjestää koulutustilaisuuden
kerhotoimijoille jälleen maalisi-
kuussa. Koulutuksessa käsitellään
mm. hakemusten laadintaa. Tar-
kemmat tiedot lähetetään tuon-
nempana kerhoille sähköpostitse.

Parkinson-viikkoa vietetään viikolla 15 ja jo 18.3.2015!

UPY ottaa ensi keväänä varasläh-
dön Parkinson-viikkoon: Järjes-
tämme Parkinson-aiheisen luen-
to- ja ohjelmatilaisuuden jo 18.3.
eli viikolla 12. Tervetuloa osallistu-
maan!

Varaslähtö Parkinson-viikkoon
keskiviikkona 18.3.2015
kello 11.30 – 15.00
Kampin palvelukeskus,
Salomonkatu 21 B

Kevätristeily 22.4.2015

UPY järjestää jälleen suosituksen päi-
väristeilyn Tallinnaan. Menomat-
kalla kuulemme Parkinson-tietois-
kuja, perillä tutkimme Tallinnaa
ja paluumatkalla nautimme laivan
seisovan pöydän antimista - ja tie-
tysti mukavasta seurasta! Tarkem-
mat tiedot ensi vuoden ensimmäi-
sessä lehdessä. Tervetuloa mukaan!
Päiväristeily Tallinnaan
keskiviikkona 22.4.2015
Viking Line

Borgå-Porvoo	pj. Leena Linnovaara siht. Anita Korhonen yht. Ritva Strählmann	040-736 1267 050-573 9365 040-5773657	anitta.korhonen@porvoo.fi ritva.strahlmann@gmail.com
Espoo	pj. Seija Mustonen siht. Tuomo Ojala	050-538 1608 040-765 7136	seija.mustonen@nic.fi pekka.mauranen@netti.fi
Helsinki - eteläinen	pj. Pekka Immonen	0400-451 829	pbimmonen@kolumbus.fi
Helsinki - itäinen	pj. Reijo Sytelä liikvast. Ritva Helameri	050-553 5378 0500-952 265	reijo.sytela@suomi24.fi ritva.helameri@kolumbus.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	vt.pj. Maria Weyner vt.pj. Ari Erti	040-518 3101 050-309 3485	maria.weyner@kolumbus.fi ari.erti@helsinki.fi
Hyvinkää	pj. Marja Arola siht. Leena Hyvärinen	040-750 1349 040-729 7035	marja.arola@gmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com
Keski-Uusimaa	pj. Esa Latvio vpj. Seppo Nieminen	040-5517332 050-1814	esa.latvio@kolumbus.fi nieminen03@gmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen Terttu Nykänen liikvast. Jyrki Höglund	0400-570 558 040-508 6064 050-3596568	rainer.heinonen@saunalahti.fi nykanenterttu@gmail.com ritva.hoglund@saunalahti.fi
Etelä-Kymi	pj. Marja-Leena Lähde siht. Kyösti Penttinen	050-569 5448 0400-751 897	marjaleena.lahde@kymp.net kyosti.penttinen@pp.inet.fi
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino Paula Backman	040-075 4863 040-723 2889	jukka.s.heino@gmail.com paula.backman@kymp.net
Lohja	pj. Unto Pelkonen siht. Maija-Liisa Matilainen	0500-968 802 040-520 1147	unto.pelkonen@gmail.com jukkajamaija@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	Kalervo Ojanpera vpj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik. Esko Penttinen	0500-510 501 040-524 0831 050-584 1535 040-728 3492	kalervo.ojanpera@gmail.com harry.pyykko@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	pj. Martti Lepistö siht. Rauni Yli-Hakola	040-754 2720 050-324 9091	martti.lepisto@kolumbus.fi rauniylihakola@hotmail.com
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallbäck vpj. Stig-Erik Haga	0400-441 445 0400-702 436	kristian.hallback@kolumbus.fi stigerik.haga@gmail.com
Västra-Nyland	Bodil Siro	040-727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Kaarina Malm tied. Tiina Koski	050-3414 266	malmkaarina@gmail.com tiina.koski@pp2.inet.fi
UPY		050-359 8886	upy.ry@kolumbus.fi

Pohjois-Kymi

Säännölliset kokoukset

Keskiviikkoisin ellei toisin mainita:
Toimitila-Veturi, Pohjola-talo 2. krs,
Kauppamiehenkatu 4, Kouvola

Liikunta

ma klo 12-13 kävelyvuoro jäähallin
ylätasanteella, Topinkuja 1, KVL

ma klo 11.30-12.15 ohjattu
kuntosaliryhmä Haanojan
palvelukeskuksessa 15 kertaa á 9 €.
Ilmoittautuminen: Riitta 040 755 0776.

tl klo 12.45-13.30 kevennetty
kuntojumppa, Haanojan Haalin
judosali, Myllypuronkatu 3, KVL,
erityisliikunnanohjaaja Johanna
Partanen/Liikuntatoimisto

ti klo 16-18. keilaus, Kuusankosken
keilahalli, Uimahallintie 10, KSNK

to klo 12.30-13.30 kuntosali, Haanojan
Haali, Myllypuronkatu 3, Kouvola,
vertaisohjaajat Eero Naakka ja Ismo
Sinkkonen

to klo 14-16 pukka, Kalliosuojan
Palloilusali, Mäenpääntie 3, KSNK,
vertaisohjaaja Mikko Helminen

pe klo 13-14 sisäcurling, Kouvola-talon
tanssisali, Varuskuntakatu 11, KVL,
vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen

Kulttuuri

Parillisten viikkojen torstaisin klo 18.45
laulukurssi. LauluAvain Lapinrinne
2, tiedustelut Timo Montonen,
0504338041, montonentimo13@gmail.
com

Borgå – Porvoo

Klubbmöten

Varje månadens tredje måndag kl. 15-17
i Finska församlingens utrymnen (lilla
salen), Lundgatan 5. Ingång från gården.
Klubbens program meddelas närmare "I
Sikte" i Borgåbladet.

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas maanantai
klo 15-17.00 Porvoon suomenkielisen
seurakuntakodin tiloissa (pieni sali),
Lundinkatu 5. Sisäänkäynti pihan
puolelta.

Liikunta

Keskiviikkoisin klo 15 – 16 jumppa
Omenamäen palvelukeskuksessa.

Torstaisin klo 12 - 13 pukka
Omenamäen palvelukeskuksessa.

Kokouksista ja muusta toiminnastamme
ilmoitamme lähemmin Uusimaa-
sanomalehden Toiminta-palstalla.

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Maanantaisin ja torstaisin pukkaa
Myyringin 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 Tikkurilassa, Orvokkirinne
4. Vapaaehtoistalo Violassa (ent.
Ikinuoret).

Liikunta

Samassa osoitteessa, samaan aikaan
pelataan pukkaa kuukauden muut
maanantait.

Västra nyland

Möten

Vi träffas månadens tredje tisdag i
Ekenäs på Seniors mellan kl 14.00-
16.00.

Lohja

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaaminen kuukauden
toisena torstaina klo 14 Marttalassa,
Paikkarinkatu 8, Lohja.

Liikunta

Keskiviikkojummat jatkuvat Lohjan
Lyseon Peilisalissa klo 16 - 16:45.
Ohjaajana jo tuttu Anne.

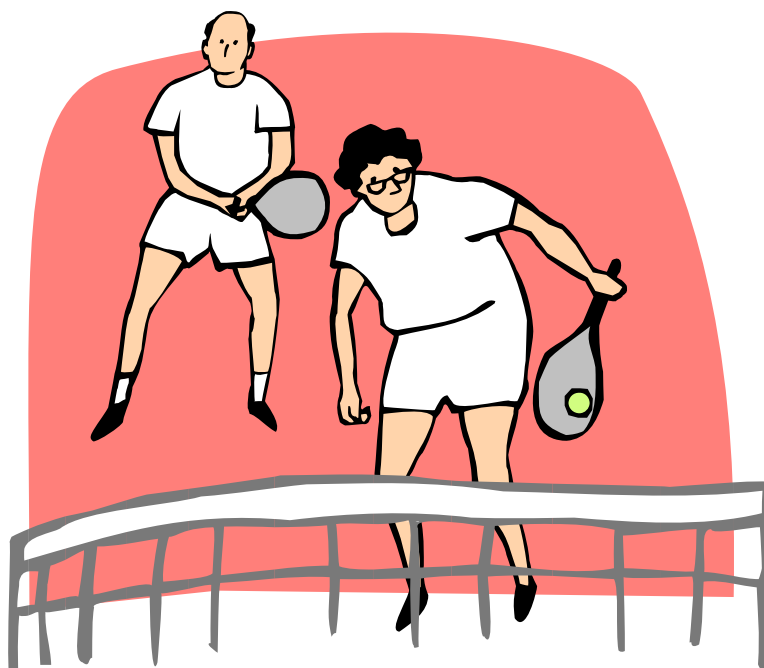
Oiva – työikäisten kerho

Säännölliset kokoukset

Oivan kuukausitapaamiset tiedot
Parkinson-työssä sivuilla

Liikunta

Parittomina viikkoina torstaisin
klo 18.00-19.30 keilaus Talin
keilahallissa, tiedustelut Pertti Metso.
0405588419.



Oivalliset omaiset

Työikäisten Oiva-kerhon käynnistämä omaisten ryhmä on kokoontunut Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimistolla viime keväästä lähtien noin kerran kuussa. Oivan silloisen puheenjohtajan Timo Montosen kanssa määrittelimme ryhmän tavoitteeksi olla helposti lähestyttävä kaikille avoin keskusteluryhmä, joka kokoontuisi säännöllisesti ja toimisi tukiryhmänä samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville, sairastuneen rinnalla tai lähipiirissä mukana kulkeville omaisille. Viestiä ryhmän olemassaolosta on levitetty Oiva-kerhon ja yhdistyksen kautta.

Omaisten ryhmä toimii ilman erillistä vertaistukiryhmän ohjaajaa ja tapaamisissa keskusteltavista aiheista päätetään yhteisesti ryhmäläisten kesken. Lupauduin toimimaan ryhmän koollekutsujana ja yhteyshenkilönä ja uusien yhteydenottojen perusteella tällaiselle toiminnalle tuntuu olevan todellista tarvetta.

Tapaamisissa olemme todenneet, että vaikka netistä löytyy tietoa ja myös erilaisia keskusteluryhmiä, niin yhteisen pöydän ympärille kokoontuminen on äärimmäisen antoisa ja virkistävä kohtaamismuoto. On ollut voimaannuttavaa huomata kuinka painimme jokainen samanlaisten asioiden kanssa ja kuinka helppo on puhua kun tietää tulevaisuuden oikein ymmärretyksi. Vertaisryhmän tuella saamme toivottavasti lisävoimia kasvamiseen isäntäkerhomme nimen innoittamaksi oivalliseksi omaiseksi.

Vuoden viimeinen tapaaminen on yhteinen pikkujoulu Oiva-kerholaisten kanssa ja tammikuussa jatkamme kuu-kausitapaamisia taas normaalisti. Tarkeimmat ajat julkaistaan yhdistyksen nettisivuilla ja lähetän myös kutsun kaikille ryhmään ilmoittautuneille sähköpostitse.

Tuula Kuisma

tuula.h.kuisma@gmail.com



OTTEITA LÄÄKÄREIDEN SANELUISTA

Ulosteen väri erittäin pahanhajuinen.

Kotitilalla tehty sukupuolen vaihdos, joten työt vähenemässä.

Potilas mainitsee kysyttäessä myös eturauhasvaivansa. Sanelu loppu.

Potilas autonkuljettaja. Muutoin terve.

Ottanut 20 tbl antabusta ja viinaa. Hoitajalle kertoo, että tämän teki, koska haluaa ruveta urheilijaksi.

Vasen nilkka murtunut pari vuotta sitten, kipsissä.

Potilas on turkulainen nuori mies, ei muuta vikaa.

Itsenäisyyspäivänä pudonnut WC-pytyltä ja 118 tullut apuun.

44-vuotias aiemmin varsin terve keittiö Koskelan sairaalasta.

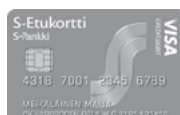
Potilas tulee Rauman sairaalasta sängyssä maaten saattajan kanssa.

Kyseessä 4 kuukautta vanha mies.

Tulee vasemman pään kyynärpäävamman vuoksi.

**Asiakas-
omistajuus
kannattaa!**

**Lönsamt att
vara ägarkund!**



VARUBODEN OSLO





Parkinson kävelyllä Luxemburgissa

EPDA (European Parkinson Disease Association) järjesti lauantaina 20.09.2014 historiansa toisen Parkinson-kävelyn (European Unity Walk) yhdessä Luxemburgin Parkinson-liiton kanssa. Mukana oli noin 700 kävelijää 25 maasta. Ensimmäisen kerran käveltiin Parkinsonin tautia tunnetuksi Amsterdamissa 2012.

Miksi käveltiin?

Tällä hetkellä Euroopassa on 1,2 miljoonaa Parkinson-potilasta. Vain 12% potilaista pääsee erikoislääkärin hoitoon.

Kävelytapahtuman tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta Parkinsonin taudista ja antaa tukea potilaiden ja heidän läheistensä elämään. EPDA lähetti viestin päättäjille, että Parkinsonin tautia sairastavien pitää saada tehokasta ja tasa-arvoista hoitoa Euroopas-

sa. EPDA uskoo, että lisääntynyt tietoisuus Parkinsonin taudista on paras tapa potilaiden aseman parantamiseksi.

Suomesta olivat kävelemässä Parkinson-liiton puheenjohtaja professori **Ariel Gordin**, UPY:n puheenjohtaja **Anneli Vuoris-to-Salonen** ja yhdistyksen jäsenet **Riitta Nurmi** ja **Marja Pitkänen**.

Saavuimme Luxemburgiin jo perjantaina (19.09.), ja lauantai-aamuna (20.09.) kokoonnuttiin kävelyn lähtöpaikalle teatteri de la Ville

de Luxemburg aukiolle. Teimme järjestäjien kanssa marssia tukevia julisteita. Kaikki saivat samanlaiset t-paidat ja värikkäitä ilmapalloja.

Sitten saapuivat lähtöpaikalle odotetut marssijat: perintösuurherttua Guillaume ja perintösuurherttuatar Stéphanie ministerien saattelemina. Oli puheiden vuoro: Luxemburgin Parkinson-liiton puheenjohtaja **Roseline Lentz**, EPDA:n puheenjohtaja **Knut Johan Onarheim** ja ministeri **Corinne Cahen** puhuivat.



Olympiatriathlonisti **Liz May** ohjasi lämmittelyjumpan, jonka jälkeen pääsimme matkaan Suomen liput käsissä ja rumpubändi Trommelique Kielen tahdissa. Huomio-taherättävä, värikas kulkue taival-si Luxemburgin kauniin , vehreän keskustan halki. Aluksi kävelimme puiden reunustamaa Avenue de la Porte-Neuve-katua. Reitti jatkui hienojen ostos- ja ravintolakatujen kautta. Päivä oli todella helteinen. Vaikka matkaa oli vain 1.2 kilo-metriä, hikipisarat valuivat pitkin kasvoja. Kävely päättyi Constitu-tion-aukiolle ja siellä laskimme il-mapallot taivaalle. Sen jälkeen alkoi tapahtuman viihdeosuus: oli tan-gon taitajia, Parkinson-nyrkkeilyä, belgialainen Sticky Fingers Rolling Stones Tribute Band.

Mitä saavutettiin?

Tapahtuman järjestäminen oli varmasti iso ponnistus pienelle maalle (noin 400 00 asukasta). Suurkiitos tapahtuman järjestäjille.

Uskon, että marssi näkyvyydes-sään saavutti tavoitteensa. Katujen varsilla ihmiset pysähtyivät seu-raamaan kulkuetta ja osoittamaan suosiota. Kävelytapahtumasta ker-rottiin sen päivän television uutis-lähetyksessä ja seuraavan päivän lehdissä. Ruhtinasperheen osallis-tuminen marssille lisäsi varmasti tiedotusvälineiden mielenkiintoa tapahtumaa kohtaan.

**Teksti Anneli ja Marja
Kuvat Marja Pitkänen**

KAKSI KUUSTA

*Kaksi kuusta
kinastelee keskenään.
Aattopäivää häiriten,
huomiota etsien,
ostajia hämäten.*

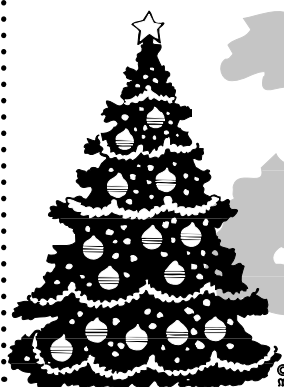
*Älä töni:
- Joulurauhaa isoveli.
Katso miten kaunis olen,
sievä pikku pirttiseen.*

*Ei sinua kukaan huoli,
tuollainen räpäle vain.
- Katso minua velipuoli,
uljas on pituuteni,
vahva myös oksistoni.
Kunnialla Joulupalot kannan,
valaisten tienoot
aattoillan.*

*Voi sinua - isottelee
taas isoveli.
Pikku tuikut oksillani,
Joulurauhaa toivottaa.
Joka kodin sydämeen,
iloisesti tuikkien.*

*Kuuset pääsi uuteen kotiin,
toinen pirttiin pienoiseen,
toinen valaisi tienoot kirkkomaan.
Siihen loppui kinastelu kuusten,
Joulun odotus oli suurin.
Valaistus kuusten loihti tunnelmaa,
joka Joulu uuden.*

Helvi Leino
Espoon kerho



Kävelyt Helsingissä ja



Täyden palvelun
kaksikielinen
matkatoimisto
Kirkkonummella



Matkahaukka, (09) 296 5000
Munkinmäentie 15, Kirkkonummi
info@matkahaukka.com
<http://kirkkonummi.matkahaukka.com>

Folksam
www.folksam.fi

Helsingissä

Helsingissä Parkinson-kävelijät koontuivat Musiikkitalon nurkalle ja suuntasivat komeasti parin kilometrin lenkille Töölönlahden ympäri.

Puistomaisemissa ja auringonpaisteessa kelpasi kulkea. Oopperatalon nurkalla pidettiin välipalatauko ja otettiin mukaan lyhyen reitin kulkijat.

Suuret lehtipuut alkoivat jo pukeutua ruskaan. Lahdella ui joutsenia, hanhia ja näkyipä harmaahaikarakin kivellä seisomassa. Juuri kun ohitimme haikaran, se nosti toisen jalkansa ylös - Parkinson-testiin.

Iloisin mielin palattiin takaisin Musiikkitalolle, nautittiin tarjoiluista ja kerättiin reppuun uusia tietolehtisiä. Kävelläänkö taas ensi vuonna?

Anu Kivelä

Porvoossa



Kävelijät valmistautuneita lähtöön Helsingissä ja Porvoossa.

Porvoossa

Täällä oli mitä ihanin kesäpäivä. Aurinko helotti pilvettömältä taivaalta ja lempeä tuuli puhalsi sopivasti, ettei tullut liian kuuma. Meillä oli erinomainen tiimi toimitsijoita, joiden ansiosta järjestelyt sujuivat hienosti. Porvoon urheilupalvelun vastaava oli mukana alusta asti ja kaupungin terveys- ja sosiaalijohtaja avasi tilaisuuden.

Heti portin viereen laitoimme infoteltan, josta jokainen sai Parkinson-repun täynnä arvokasta tietoa. Kävelyn lomassa pelasimme erilaisia pelejä; frisbeetä, krockettia, petankkia ja puhallustikkua oli mahdollisuus kokeilla.

Maalissa saimme grillimakkaraa, ihania räiskäleitä ja kahvia vastaleivottujen korvapuustien kera. Myimme myös 200 arpaa, kun olimme saaneet hankittua upeat arpajaisvoitot. Kiitos lahjoittajille

ja ahkerille arvanmyyjille! Saimme sievoisen summan kerhon kassaan puheterapiaa varten kuten olimme suunnitelleet.

Läheisestä palvelutalosta saapui joukko asukkaita hoitajineen. Heille päivä toi varmaan mukavaa vaihtelua - he silmin nähden nauttivat joka hetkestä.

Paikalla olleet kertoivat viihtyneensä hyvin, mutta väkeä olisi kentälle mahtunut paljon enemmänkin. Meitä vapaaehtoisia oli pieni porukka, mutta saimme mielestämme järjestettyä mukavan tapahtuman osallistujille. Meille jäi hyvä mieli!

- Kiitos kaikille osallistujille
ja vapaaehtoisille,
sanovat kerhon aktivistit
Anitta Korhonen
ja **Ritva Stråhlmann**



Olemme myös
facebookissa – Helsingin
Parkkipiste – tule
tutustu ja tykkää meistä



Like



CITYMARKET

KIRKKONUMMI KYRKSLÄTT



Vinkki Ahvenanmaalta

Vaimolla ja minulla on kesävietaipaikka Ahvenanmaalla Saltvik. Luin eräänä aamulla paikallisessa lehdessä, että Norra Ålands boulespelare (Pohjois Ahvenanmaan boulepelaajat) oli saanut kunnalta oman ulkopelikentän Godby:ssä.

Boule on Ranskalainen nimi Petangue pelille. Pelikenttiä oli 5 kpl, ja ne oli myös ahkerassa käytössä.

Osanottajat kokoontuivat joka torstai pelaamaan noin 3 tuntia.

Pelaajia oli keskimäärin noin 30 henkilöä/kerta. Kävimme eräänä torstaina katsomassa, ja meidät pyydettiin ystävällisen vastaanoton jälkeen mukaan pelaamaan.

Pelin edetessä oli pieni kahvitauko. Sain heiltä pelisäännöt ja

kenttä mitat, joten olen yrittämässä josko Kirkkonummen kunta voisi osoittaa ja rakentaa paikan jossa voitaisiin kaikki kiinnostuneet pelata tätä mukavaa peliä, joka sopii hyvin myös Parkkilaisille.

Tässä olisi pieni vinkki muille kerhoille kysyä pelipaikkaa.

Hildegard ja Rainer Heinonen




LAAJA VALIKOIMA APUVÄLINEITÄ SUJUVAAN ARKEEN

**TOIMITUS-
KULUT 0€**
LOPPUVUODEN
AJAN






TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA ARKEEN fennokauppa.fi

Tilaa kätevästi kotiovellesi asti!
☎ 09 276 360
🛒 fennokauppa.fi
FENNO MEDICAL OY

Etelä-Kymen kerho Tanhuvaarassa

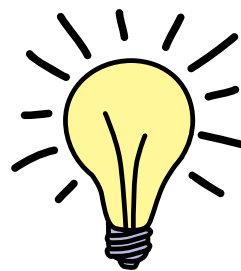
Etelä-Kymen Parkinsonkerhon väki oli 24 jäsenen joukolla kunto-
lomalla Tanhuvaaran urheiluopistolla Savonlinnassa 7.-12.9.2014.
Kaikin puolin onnistunut viikko kirvoitti **Eero Sakin** kuvaamaan
lomaa seuraavin sanoin:

Tunne lämmin oli rinnassa
aurinko kimalteli Suomenlahden pinnassa.
Linja-auton nokka osoitti Itä-Suomen teitä
24 oli mukana kerholaista meitä.
Kuljettajalla oli sanavarasto laaja,
oli alla Vuorelan kaara. Pihlajavesi säteili
tervetuloa toivotti kun Tanhuvaaran tavoitti.
Koko viikko oli upeeta.
Iloinen ilme ja naurava suu,
positiivinen asenne, noista kerhomme muodostuu.
Liikuntaneuvojat Ella, Mirka, Heiko, Topi
tarjosivat liikuntaa ulkona ja sisällä.
Voimistelusalit, poreallas, rantasauna, aivojumppa,
rentoutus ja oppitunnit, oli otettu huomioon.
Oli se lepo tai räsitus
kukaan ei jäänyt paitsioon.
Kuin samaa perhettä sanoisin,
ja tämä on sanonta muidenkin.
Vielä eräs tärkeä palloveli, jossa on järkeä.
Se on Pukka. Pukkapallot pyöri,
iloisin ilmein tytöt ja pojat ympärillä hyöri.
Itsestäänselvyyks ei ystävyys ole ... sitä pitää hoitaa ja lämmöllä
vaalia, kuten ruusutarhaa ja parsakaalia.

Eero Sakki



Yhteispotretti kuntolomalaisista. Kuva Heikki Silvennoinen



JOULU- PÄHKINÖITÄ

**Keksi vihjeisiin
sopivat vastaukset.**

1. MIKÄ VALTIO?

- * Slusikka
- * Shaarukka

2. MIKÄ JOKI?

- * Tpaitas
- * Tmekkos

3. PORIN YMPÄRILLÄ?

- * Tuhatmäärin
- * Parikolme

4. MIKÄ PAIKKAKUNTA?

- * Akanastaaajama
- * Siemenspitäjä

5. LÄHES TARUOLENTO?

- * Jkemipässi
- * Jraahesonni



Kerhon jäsenistö oli kokoontunut runsaslukuisina juhlistamaan 15-vuotista taivalta.
Kuva Harri Åström



Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho 15 vuotta



Kerhon puheenjohtaja Esa Latvio ja sihteeri Terttu Latvio isännöivät ja emännöivät tilaisuutta.

Kuva Eeva-Riitta Lättilä

O nko se paljon vai vähän? En tiedä. Mutta voidaan todeta, että valtakunnallinen Suomen Parkinson-liitto ry viettää 30-vuotisjuhlaansa ja Uudenmaan Parkinson-yhdistys, jonka mandaatilla kerho toimii, täytti viime vuonna 20 vuotta. Parkinsonin taudin tutkimustyö oli muutama vuosikymmen sitten voimakasta. Tähän ajan jaksoon osuu myös kerhomme syntyminen. Oli tarve saada tutkimustyön kannalta yhteistyökumppaniksi sairauteen liittyviä toimijoita. Samalla käynnistyi myös potilaiden keskeinen ja tärkeä vertaistoiminta.

Kerhomme perustettiin 20. syyskuuta 1999

tilaisuudessa, jonka Uudenmaan Parkinson-yhdistys oli järjestänyt Viertolan toimintakeskukseen. Paikalla oli Parkinsonin tautiin sairastuneita ja heidän läheisiään. Osa perustamiskokoukseen osallistuneista ja voimakkaasti alkuajan toimintaan vaikuttaneista on täällä juhlassa paikalla. Yhdistyksen puolesta sairaudesta ja sen hoidosta oli kertomassa professori **Heikki Teräväinen**, jonka asiantuntevia ja mielenkiintoisia esityksiä kerholaisilla on ollut mahdollisuus kuunnella koko kerhon toiminnan ajan. Alussa kerhon puheenjohtajaksi lupautui **Kari Nykänen** ja sihteeriksi hänen vai-

monsa **Mia**. He toimivat tehtävissä kymmenkunta vuotta. Heidän aikanaan kerhosta muodostui kiinteä, lämminhenkinen ja jäseniään tukeva yhteisö. Nykyään Kari on kerhon kunniapuheenjohtaja.

Mitä kerho on tänään

Kerhossamme on jäseniä n 130. Pääosa on Keravalta, Tuusulasta ja Järvenpäästä. Mutta useita on myös näiden naapurikunnista. Viime vuonna yli sata eri henkilöä osallistui johonkin kerhon järjestämään tilaisuuteen. Viikottain useampaan tilaisuuteen osallistuu noin kolmannes. Lukumääriä voidaan pitää melko korkeina. Siihen voin todeta, että on onnistuttu saamaan luennoitsijoiksi korkeatasoisia asiantuntijoita ja kerhon jäsenet ovat olleet aktiivisia.

Kerhon taloudellinen tila on nyt hyvä. Nykyisin yhteiskunnan taloudellinen tilanne on tiukka. Kaikilla tuntuu olevan rahaa niukasti ja se tulee heijastumaan myös kerhoomme.

Miltä kerhon lähitulevaisuus saattaa näyttää?

Jäsenistön toivotaan olevan edelleen aktiivista ja toimintaan osallistuvaa. Asiat eivät etene itsestään, ne pitää tehdä. Mäntsälässä ja Nurmijärvellä kerhotoiminta on loppunut. Näiden kuntien parkinson potilaat ja heidän läheisensä ovat tervetulleita mukaan kerhomme toimintaan. Toiminta tulee jatkumaan nykyisten periaatteiden mukaisesti. Kerho on jäsenistöä varten.

Esa Latvio,
kerhon puheenjohtaja



Sinulle kysymys on oikean valinnan tekemisestä... Meille se on henkilökohtaista.

Etsitpä henkilöä avustamaan läheistäsi muutaman tunnin viikossa tai kattavampaa hoivaa, Home Instead voi auttaa.

- Kumppanuus
- Lääkemuistutukset
- Ruoanvalmistus
- Kuljetukset/asiointi
- Kodinhoito
- Alzheimer-hoiva

Jokainen Home Instead Seniorihoiva franchise -toimisto on yksityisesti omistettu ja johdettu.
© 2013 Home Instead Finland Oy

Soita saataksesi maksuton tapaaminen:
010 841 7400

Palvelemme pääkaupunki- ja Tampereen seudulla.

Home Instead
SENIORIHUIVA®

Meille se on henkilökohtaista

www.homeinstead.fi



**JOULU-
PÄHKINÖITÄ**

Vastaukset

1. Sveitsi
2. Thames
3. Satakunta
4. Jyväskylä
5. Joulupukki



HIRVIJAHTI

Harakka-niityn pientareella seison.
Syksyn kauneutta ihailen.
Ei tätä Helsingin hulinassa kokea voi.
Tänne Kukkoharjulle tultava on.
Pellonsato talteen otettu on.
Jyvät laariin kannettu.
Tukianomukset EU:hun lähetetty.
Tyly vastaus sieltä saatu.
Rahat Välimeren maihin lähetetty on.
Ei teille mitään jäänyt.

Ei hätä ole tämän näköinen.
Voisi huonomminkin olla.
Sillä huomenna hirvijahti alkaa.
Suunnitelmat jahtimajalla tehty on.
Se vanha hirvisonni pitäisi kaataa.
Pilkkanään meitä monta vuotta pitänyt on.
Huomenna jahtimajalla tavataan.

Vanha korppi tilannetta seurannut on.
Kelon latvassa istuskellen.
Jahtimiehillä salainen ase on.
Se Taalainmaan harmaa hirvikoiraa on,
sukunsa valioyksilö.
Vanha korppi mielessään ajatteli.
Taitaa olla syksy vanhan hirvisonnin viimeinen.

Ajo alkaa, hirven haukkuja
heti vainun saa.
Salo raikaa kiihkeästi haukusta.
Ei vanha hirvisonni siitä säikähdä.
Reviirinsä valtias se on.
haukku sitä kuitenkin ärsyttää.
Se päättää koiraa sorkalla kouluttaa
ja kääntyy koiraa päin.
Liian nopea Taalainmaan hirvenhaukkuja on.
Ei vanha hirvisonni sille mitään voi.

Metsäniityn laitaan se tullut on.
Sitä ylittämään se nyt lähtee.
Ennen ei sitä tehnyt milloinkaan
kun ajomiehiä se juoksutti.

Puolivälissä niittyä laukaus kajahtaa.
Siihen päättyi vanhan hirvisonnin elämä.
Keltaiset haavanlehdet sen päälle leijaili.

Jahtimajalla Taalainmaan hirvenhaukkuja
kiiteltiin ja lenkkimakkaraa tarjottiin.
Vanhan korpin koko laaja suku
hirven rapamahlla herkutteli.

Olavi Peltonen
jahdissa mukana ollut

Hyvän joulun terveisin

Aktia Bank Abp Kyrkslätt
Art Cafe Babylon
Autokorjaamo Kyösti Norring
Carmax Kirkkonummi
Parturi-Kampaamo Daisy Swing
ECU-SÄHKÖ Oy
Engblom & Co Oy
ERÄ+ Kirkkonummi Oy
FirstStop Kirkkonummi
Matkahaukka Oy Resehaukka Ab
Hautauspalvelu Kalmari Begravningstjänst
Huoltoliike L Malmberg Oy
Hymykuoppa
JK-Tietokoneet
K-market Masala
Fixus-kauppias Karin Autotarvike
Kesselin Urheilukauppa Oy
Kirkkonummen Kukka- ja Hautauspalvelu
Kirkkonummen Optiikka Ky
Kirkkonummen Sanomat
Parturi-Kampaamo TUKKATAITURIT OY
Torikahvila Kirkkonummi
T:mi Reijo Karppinen
Sammutinhuolto Havantola E Oy
Salon Marine
RMV-Korut Oy
Ravintola & Catering Pisara
K-rauta Kirkkonummi Rauta-Halmesmäki Oy
K. Raiskinen Oy
Parturi-Kampaamo Korpioja
Parturi-Kampaamo Siili
Oy Ingvald Lindberg Ab
Optikko Silmänilo Kirkkonummi
Länsi-Uudenmaan Säästöpankki
LähiTapiola Uusimaa
LähiTapiola Sport Center
Lohjanportin Auto Oy
Kirkkonummen Varaosa Oy
Kirkkonummen
Teollisuuspalvelu Oy