parkkis

3/2026



Syyskokous

Ajokortti pois, mutta liikkuminen jatkuu

parkkis

3/2026

3 *Pääkirjoitus*
4-7 *Tulevia tapahtumia*
6 *Syyskokous 12.11.*
7 *Hyvinvointipäivä 5.11.*
8-10 *Kerhoissa tapahtuu*
10 *Kännykällä kuvaamisen kurssi*
11 *In Memoriam*
Martti Leppänen
Harri Åström
12 *Ajokortti pois, mutta liikkuminen jatkuu*
13 *Tietoteknisten apuvälineiden hankkiminen*
14-15 *Espoon Parkinson-kerho*
16 *UPY:n keilakisa 3.12.*

Kannen kuva: Omaiset Ruotsinpyhtäällä, Maaria Hänninen
Kuvassa käytetty tekoälyä sähkölinjojen poistamiseen.

Julkaisija
Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry (UPY)
Malmin kauppatie 26 A, 00700 Helsinki, www.upy.fi
Toimisto on yleensä avoinna ma-to klo 9-14.
Puheenjohtaja: Martti Kukkonen, puh. 050 337 7754, martti.kukkonen@upy.fi.
Varapuheenjohtaja Kaarina Malm, puh. 050 341 4266, kaarina.malm@upy.fi
Toimistosihteeri: Maaria Hänninen, puh. 050 359 8886, toimisto@upy.fi

Parkkis-jäsenlehti
Painettu lehti (ISSN 2243-3708) ilmestyy 4 kertaa vuodessa. Lehti on verkkojulkaisuna (ISSN 2984-3065) osoitteessa www.upy.fi Jäsenille lehti tulee jäsenetuna, tilattuna 30 €/vuosi.
Taitto: Vladimir Semkin
Paino: Savion kirjapaino Oy
Painosmäärä: 1500 kpl

Toimitus
Päätoimittaja Martti Kukkonen, pj. ja toimitus: Maaria Hänninen ja Carita Piippo.
Ilmoitusmyynnistä vastaavat yhdistys ja kerhot.
Seuraava numero ilmestyy joulukuussa, johon aineisto 27.11.2026 mennessä.
Yhteydenotot: parkkis-lehti@upy.fi

Tukena arjessasi



Hyvä Parkkis-lehden lukija,

Syksy kutsuu meitä jälleen yhteisen tekemisen, kohtaamisten ja vertaistuen äärelle. Vuoden teemamme **Tukena arjessasi** muistuttaa siitä, että yhdistyksen tehtävä näkyy ennen kaikkea tavallisissa päivissä: kuuntelemisena, tiedon jakamisena, rinnalla kulkemisena ja mahdollisuutena tavata muita samanlaisessa elämäntilanteessa olevia.

Liikehäiriösairauksien liitossa on alkanut uusi vaihe, kun yhdistyksemme jäsen Riaz Zabihian on aloittanut liiton puheenjohtajana. Toivotamme hänelle lämpimästi menestystä tehtävässä. Hyvä yhteistyö liiton, jäsenyhdistysten ja vapaaehtoisten välillä on erityisen tärkeää juuri nyt, kun toimintaympäristö muuttuu ja tuen tarpeet kasvavat.

Järjestöjen avustuksiin kohdistuvat leikkaukset herättävät ymmärrettävästi huolta. Ne haastavat toiminnan jatkuvuutta ja pakottavat yhdistykset arvioimaan tarkasti, miten käytettävissä olevat voimavarat kohdennetaan. Samalla meidän on pidettävä kirkkaana se, mikä on tärkeintä: jäsenet, vertaistuki ja arjessa selviytymistä vahvistava toiminta. Vaikeinakin aikoina yhteisöllisyys, vapaaehtoisten panos ja avoin vuoropuhelu kantavat pitkälle.

Yhdistyksen syyskokous järjestetään **12.11.2026**. Kokouksessa päätämme tulevan vuoden toiminnan ja talouden suuntaviivoista sekä rakennamme yhdessä yhdistyksemme tulevaisuutta. Toivon, että mahdollisimman moni jäsen osallistuu, tuo esiin näkemyksiään ja on mukana vahvistamassa yhteistä toimintaamme.

Pidetään syksyn aikana huolta sekä itsestämme että toisistamme. Pienikin yhteydenotto, jaettu kokemus tai yhdessä vietetty hetki voi olla merkittävä. Olemme täällä toisiamme varten — tukena arjessa.

Lämpimin syysterveisin,

Martti Kukkonen
Puheenjohtaja

TULEVIA TAPAHTUMIA

Hallituksen kokouspäivät syyskaudella

19.8., 15.9., 14.10., 11.11. ja 16.12.

Vertaistukea

ÄLÄ JÄÄ YKSIN -
TULE MUKAAN!
Tapaamiset UPY:n toimistolla, os. Malmin kauppatie 26 A, 00700 Helsinki (Malmi).
Vertaistuki, samassa tilanteessa olevien kokemusten jakamista, ajatusten vaihtoa ja vaikeistakin asioista puhumista. Suruja ja iloja, ymmärrystä ilman sanoja sekä huumoria, joka ei ulkopuoliselle avaudu. Tilanteen käsittelyä, toinen tietää, nyt on vaikeaa, mutta samalla on olemassa tulevaisuus, jolloin asiat ovat jo hieman paremmin. Yhdessä asiat ja tilanteet eivät tunnu niin vaikeilta, huomaa, ettei ole yksin.



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

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!

Vertaistukitapaamiset
Tapaamiset ovat klo 14-16 seuraavina tiistaipäivinä: 25.8., 29.9., 27.10. ja 24.11.2026.

Tiedustelut toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Omaisvertaistukitapaamiset
Tapaamiset ovat kerran kuukaudessa klo 15.30 alkaen kuukauden toisena tiistai-iltana: 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.2026. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396.

Parkinson plus -vertaistapaaminen
UPY:n toimistolla Parkinson plus -vertaistapaaminen 15.10. klo 13-14.30. Tapaamisessa on mukana liiton järjestötoiminnan asiantuntija Heljä Tuomi ja silloin sovitaan seuraavista tapaamisista. Kaikki kiinnostuneet ja heidän läheisensä ovat lämpimästi tervetulleita.

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

Peer support gatherings

Support gatherings in English are held every month on the 2nd Friday at 2 pm on the 3rd floor cafeteria

at the Oodi library. Address: Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki.
The gatherings are informal and yet confidential.
You can join our WhatsApp group right away, so you stay informed. Warm welcome!
Riaz Zabihian,
ph. 040 167 6021

UPY:n liikuntavuoro Kampin liikuntahallissa

Pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Syyskausi päättyy 14.12.2026. UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760. Syyskauden ohjatut kunto-nyrkkeily-, pöytätennis-, asahi-, tanssilliset kehon herättely -tunnit ovat alkaneet ja jatkuvat syyskauden ajan sovitusti.

Asiantuntijaluento

Palveluasiantuntija Timo Klaavu Neuroliitosta puhuu Parkinsonia sairastavan sosiaaliturvasta ja kuntoutuksesta Teamsin välityksellä torstaina 29.10. klo 14-15. Jos haluat osallistua, niin pyydä linkki Caritalta, carita.piippo@gmail.com.

Runo- ja kirjallisuusillat UPY:n toimistolla

Illoissa osallistujat kirjoittavat ja lausuvat runoja sekä keskustelevat runoudesta. Syyskauden runoillat ovat klo 17-19 seuraavina tiistaina: 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.2026, os. Malmin kauppatie 26 A, 00700 Hki. Jokaiselle runoillalle valitaan etukäteen runoilija, jonka tuotantoa tarkastellaan ja halutessaan voi tehdä yhdessä sovitun ennakkotehtävän.

Joululauluilta



UPY:n toimistolla vietetään joululauluiltaa 9.12., klo 17-19, jolloin tuttuja joululauluja lauletaan raikkaalla twistillä. Yhdistyksemme jäsen, muusikko Vellu Auvinen säestää meitä ja myös esittää Parkinsonista tekemänsä kappaleen ”Kutsumaton vieras”.
Ilmoita tulostasi viimeistään 7.12. mennessä toimiston osoitteeseen, toimisto@upy.fi. Tilaan mahtuu 25 ensin ilmoittautunutta.
Lämpimästi tervetuloa nauttimaan joulun tunnelmasta, glögistä ja hyvästä seurasta!



Kutsu UPY:n syyskokoukseen torstaina 12.11.2026 klo 17.30, UPY:n toimistolla

Yhdistyksen syyskokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:
- Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja kaudelle 2027-2028
- Valitaan yhdistyksen hallituksen jäsenet (3) ja varajäsen (1) erovuoroisten tilalle.
- Vahvistetaan yhdistyksen seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.
- Valitaan yksi (1) toiminnantarkastaja ja yksi (1) varatoiminnantarkastaja tarkastamaan 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 hallituksen käsiteltäväksi 12.10.2026 mennessä.

Kello 16 sosiaalityöntekijä Jenni Henttonen Sosiaalitietopalvelu Claruksesta puhuu aiheesta; ”Asiakkaan ja potilaan oikeudet käytännössä – mitä voit tehdä, jos oikeutesi eivät toteudu?”

Kahvitarjoilu on klo 16 alkaen ja varsinainen kokous alkaa kello 17.30.

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

Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi tiistai 10.11.2026 mennessä osoitteeseen toimisto@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886. Teamsilla voi kuunnella puheenvuoron ja osallistua syyskokoukseen, jos ilmoitat siitä etukäteen 10.11.2026 mennessä.

Tervetuloa!



TUE UPY:n TOIMINTAA

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

STÖD NPF:S VERKSAMHET

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

UPY:n Hyvinvointipäivä Lohja Resort&Spassa



Vietämme 5.11.2026 Hyvinvointipäivää Lohja Resort&Spassa. Tule mukaan liikkumaan ja viettämään aikaa yhdessä!

Päivän ohjelmassa on vaihtoehtoisesti allas- tai keppijumppatunnit (max 20 hlö/ryhmä) sekä lounaan jälkeen luento aiheesta *Mitä voin huomioida omassa kävelytekniikassani*. Ennen iltapäiväkahvittelua on vielä yhteinen sovelletun tanssin tunti (tuoleilla). Ohjattujen jumppien sijaan voi omatoimisesti sauvakävellä lähimaastossa. Lohja Spa & Resortissa käytössämme on oma säilytystila kasseille ja takeille, lisäksi sauvakävelijät voivat lainata sauvoja. Yhteiskuljetus Karjalohjalle lähtee Kiasman bussipysäkiltä. Mukaan voi myös nousta Lohjalta kirkkokentältä tai retkelle voi osallistua omalla autolla.

Ilmoittaudu mukaan ajoissa, sillä paikkoja on rajallisesti ja ilmoita myös mahdollisista ruoka-aineallergioista ja kiinnostaako allasjumppa vai keppijumppa.

5.11.2026 Hyvinvointipäivän ohjelma

Lähtö- ja paluupaikka: Kiasman bussipysäkki Mannerheimintiellä

Lohjan suunnalta mukaan tulijat voivat nousta kyytiin kirkkokentältä, Sibeliuksenkatu 1.

Lähtö- ja paluuaika: Lähtö klo 9.45 ja paluu noin klo 18

Ohjattu allas- tai keppijumppa: klo 11.30

Lounas noutopöydästä: klo 13

Luento: Mitä voin huomioida omassa kävelyssäni klo 14

Ohjattu sovellettu tanssitunti (tuoleilla): klo 15

Päiväkahvit: klo 16

Hinta: 30 euroa/jäsen ja 50 euroa/ei-jäsen

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen 15.10. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Maksa vahvistuksen saatuasi ke 15.10. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 51120269.

KERHOISSA TAPAHTUU

Espoo

Kerho kokoontuu joka kuukauden 3:ntena keskiviikkona klo 16-18 Tapiolan palvelukeskuksessa. (Länsituuli 1 A, 3. krs). Kahvikupin ääressä vaihdetaan kuulumisia, kuullaan alustuksia ja vietetään aikaa yhdessä.
Virtuaalinen vertaistukiryhmä kokoontuu Teams-kokouksena torstaisin klo 17-18. Osallistumislinkki lähetetään kerholaisille sähköpostitse.
Lisätiedot Tapiolan palvelukeskuksen ilmoitustaululla ja kerhon kotisivuilla.

LIIKUNTA

Parkinson-jumppa on keskiviikkoisin klo 14.30-15.30 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa. Hinta 10 €/kerta max.70 €/kausi. Vastuuhenkilönä Timo Nyberg, timornyberg@gmail.com, puh. 050 560 4438
Keilailu on torstaisin klo 12-13.30 Bowl Circus Sellon keilahallissa, Leppävaarassa. Vastuuhenkilönä Vesa Lentonen, vesa.lentonen@gmail.com, puh. 040 507 4393

KULTTUURI JA RETKET

Järjestämme yhteisiä vierailuja kulttuuritapahtumiin sekä virkistysretkiä.

YHTEYSTIEDOT

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

Helsingforsnejden

Klubben sammanträder till möten den första onsdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag för sommarmånaderna. Mötena hålls i Helsingfors stads servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid Sörnäs metrostation. För närmare information om verksamheten vänligen kontakta sekreteraren (se nedan).

KONTAKTPERSONER

Klubbansvarig och sekreterare Gunn Eriksson, 050 352 4875, gunn.eriksson@elisanet.fi
Biträdande klubbansvarig Birgitta Lång, 050 367 4165, birgitta.lang@fimnet.fi,
Biträdande klubbansvarig Anita (Nita) Meinander, 040 516 9542, nita@meinander.fi
Skattmästare Jyrki Rostiala, 040 569 5326, rostiala@gmail.com
Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubbs hemsida: https://helsingforsparkkis.yhdistysavain.fi/

Itä-Helsinki

Kerhotapaamiset ovat parillisten viikkojen torstaina klo 14-16 Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki. Tapaamiskerroilla on etukäteen sovitut aiheet, jotka löytyvät kerhon kotisivuilta.

LIIKUNTA

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

YHTEYSTIEDOT

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

Länsi-Helsinki

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

YHTEYSTIEDOT

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

Tikkurila

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

LIIKUNTA

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

YHTEYSTIEDOT:

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

Hyvinkää

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

LIIKUNTA

Lepovillan kuntosalissa fysioterapeutti Erja Nikander ohjaa harjoittelua keskiviikkoisin klo 13-14 ja sitä ennen klo 12-13 on mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun. Perjantaisin Erja Nikanderin ohjattu tunti on klo 14-15. Os. Torikatu 10, Hyvinkää.

YHTEYSTIEDOT

Sihteeri/ Liikuntavastaava Suoma Rantonen,
puh. 040 042 6120, suoma.rantonen@gmail.com
Hyvinkään Parkinson-kerhon kotisivut:
https://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/

Keski-Uusimaa

Kerhotapaamiset ovat syyskaudella 2026 joka kuukauden 1. arkimaanantaina kello 17–19 Viertolan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava. Vertaistukiryhmät ovat kerran kuukaudessa sairastaville ja omaisille erikseen.

SYYSKAUDEN LIIKUNTA

Vesijumppa tiistaisin klo 12.15–13.00, Tuusulan uimahalli, Terapia-allas, Rykmentin puistotie 1, Hyrylä.
Pukka tiistaisin klo 13.30–15.00, Tuusulan uimahalli, Liikuntasali 1, Rykmentin puistotie 1, Hyrylä.
Asahi torstaisin klo 11.00–12.00, Cooperin Kulma, Pohjakerroksen liikuntatila, Myllytie 1, Järvenpää. Ohjaajana Riaz Zabihian.

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Hannu Tamminen
p. 040 584 7078,
hannu.tamminen1@saunalahti.fi
Sihteeri Heli Laakso p. 050 568 8290,
helilaakso@icloud.com
Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi
Kerhon kotisivut:
www.kuparkkis.yhdistysavain.fi

Klaukkala/Nurmijärvi

Parkinson-ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 11-13 (31.8, 28.9, 26.10.) Tellosali-salissa, Kuonomäentie2, Klaukkala.

LIIKUNTA

Kuntosali kerran viikossa ja keilaus noin 2 kertaa kuukaudessa.

YHTEYSHENKILÖ

Anja Roine puh. 0408233872

Lohja

Säännölliset tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-15.30. Lounaskahvila Hilman herkku, Virkkalantie 15, 08700 Lohja.
Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu kk:n toinen keskiviikko, omaisohjaamo Suurlohjankatu 18, LH 5, Lohja klo 17.30-19.00 ja vetäjinä OmaisOivan Minna ja Katja.

KERHOISSA TAPAHTUU

LIIKUNTA
Jumppa tiistaisin klo 16.30-17.30 Harjulassa, Kullervonkatu 7, Lohja.
Keilailuvuoro torstaisin kello 12-13 Neidonkeitaan keilahallissa.
YHTEYSTIEDOT
Puheenjohtaja Anneli Repo-Kemppainen, puh. 040 546 5718, anneli.repo-kemppainen@pp.inet.fi
Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com
Sihteeri / Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, leena.aovaska@gmail.com
Lohjan Parkinson-kerhon kotisivut: https://lohja.parkinson.fi/

Porvoon seutu/ Borgånejden

Vertaistukiryhmä ja läheistukiryhmä kokoontuvat klo 15.30-17 vierekkäisissä tiloissa Omenamäessä joka kuun 3. maanantaina. Lauluhetki on joka kuun 1. maanantaina.
YHTEYSTIEDOT
Yhteyshenkilö: Tuula Kupari, puh. 040 14 225 14, porvoonparkkis@upy.fi
Porvoonseudun Parkinson-kerhon kotisivut: https://porvoonparkkis.yhdistysavain.fi/

Västra Nyland

Vi träffas tredje tisdagen i månaden kl. 14-16.
Plats meddelas separat.
KONTAKT
ordf Åsa Sundström, p. 040 560 3216, iorsmamma@gmail.com



Ikuista muistot onnistuneina kuvina

Harmittaako, kun kiva kuva-aihe epäonnistuu? Onko oma sormi mukana kuvassa?
Mitä haluat kertoa kuvallasi? Löydätkö kameran asetukset?
Tule iloisen kuvaajan kurssille parantamaan taitojasi kännykkäkameran käytössä.

Valokuvauskurssi on tarkoitettu kaikille valokuvauksesta kiinnostuneille Android-kännykkäkameran käyttäjille.
Kurssilla opit katsomaan maailmaa valokuvaajan silmin. Opastajina toimivat Jarmo Laakso ja Rauno Haapanen.
Kurssi pidetään UPY:n toimistolla, Malmin kauppatie 26 A:ssa. Paikkoja on 8.
ke 28.10.2026 klo 12.30–15.30
ke 04.11.2026 klo 12.30–15.30
ke 11.11.2026 klo 12.30–15.30
Kurssin hinta on 10 €, joka maksetaan Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y:n tilille FI16 1501 3007 2011 69, käyttäen viitettä 28101120269.
Ilmoittautuminen viimeistään 23.10.2026 toimistolle, toimisto@upy.fi tai puh 050 359 8886.

IN MEMORIAM

Martti Leppänen



Ystävämme Martti Leppänen oli empaattinen, herkkä kuuntelija, arvostava, taitava sanailija, pohtija, kehittäjä ja toteuttaja. Martti menehtyi elokuun alussa.

Martti oli aktiivisesti ja laajasti mukana UPY:n toiminnassa vuodesta 2011 alkaen; työikäisten OIVA-kerhon perustajajäsen, UPY:n hallitusjäsen ja varapuheenjohtaja, Parkinson Säätiön hallitusjäsen, liittohallituksen varajäsen, pelkkiksen ja Parkkiadien puuhamies ja liikunnan puolestapuhuja. Martti nautti liikkumisesta monipuolisesti, mieluisia lajeja olivat hiihto ja erilaiset pallopelit. Pelien jälkeiset kahvihetket ja Paloheinässä kävelyt olivat vertaistukea parhaimmillaan.

Martti oli viisas ja lahjakas monella tapaa. Hän ajattelunsa laajuus ja huumorintaju näkyvät mm. hänen kirjoittamissaan aforismikirjoissa, joissa tarkoin valitut sanat taidokkaasti kiteyttävät elämän isot ja pienet tapahtumat.

Martti halusi toimia ja vaikuttaa yhdistyksessä hyödyntäen työelämässä kartuttamaansa osaamista. Martti loi toimivia prosesseja ja teki Parkinsonin tautia tunnetuksi puhumalla erilaisissa tilaisuuksissa. Minne Martti menikin, hän oli koko sydämestään mukana ja sai muut tuntemaan itsensä tärkeiksi.

Kaarina Luoto, Kaarina Malm ja Maaria Hänninen

Harri Åström

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen pitkäaikainen jäsen ja yksi Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon perustajista, Harri Åström, menehtyi kesällä.

Liikunnan kautta Harri tuli tutuksi Parkinsonia sairastavien keskuudessa ympäri Suomea. Hänen lempilajinsa oli keilaus ja niinpä hän toi tietoa keilauksesta muillekin Parkinson-diagnoosin saaneille. Keilahallilla käynneille piti olla tavoite, joten Harrin aloitteesta keilakilpailuja järjestettiin pian ympäri Suomea. Hän oli myös mukana, kun Parkinsonia sairastaville kehiteltiin pukka- ja pelkkispelit sääntöineen. Pian näitäkin lajeja harrastettiin eri yhdistyksissä ja aktiivisimmat pelaajat kilpailivat keskenään.

Harri oli aina valmiina auttamaan ja oli tukena monille sairastuneille, hän oli luontevasti vertaistukihenkilö. Harri keskusteli mielellään ja juttua riitti kotiseudusta ja luonnonsuojelusta aina puutarhanhoitoon ja valokuvaukseen. Ammatiltaan Harri oli puutarhuri ja valokuvaus oli lähes ammattimainen harrastus.

Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho Kaarina Malm

Ajokortti pois, mutta liikkuminen jatkuu – Hessu, 70, löysi vapauden sähkömopolla



Kun neurologi päätti tänä vuonna, että Hessun ajokortti – jota hän oli pitänyt vuodesta 1974 – oli aika luovuttaa, moni olisi lannistunut. Hessulle asia ei tullut yllätyksenä, sillä siitä oli puhuttu jo aiemmin. Ratkaisu löytyi nopeasti: koppimopo, joka kulkee sähköllä. Koppimopo, jota kutsutaan myös senioriskootteriksi, on ajoneuvo, jolla saa ajaa 45 km/h, ja niillä ajetaan mopoille sallituilla tieosuuksilla.

"Ajokortin vienti ei tuntunut enää niin kauhealta", Hessu kertoo ensimmäisestä ajokerrastaan.

Taustalla on pitkä ajoneuvohistoria. Moottoripyörät ovat kuuluneet Hessun elämään neljän vuosikymmenen ajan, ja lisäksi hän on omistanut useita henkilöautoja, matkailuautoja sekä peräti 20 asuntovaunua. Uuden mopon valintaan vaikuttivat käytännölliset syyt: katto pään päällä suojaa säältä, moottoripyörämäinen ohjaustanko sopii hyvin, kun jalat välillä pettävät, ja sähkökäyttöisyys helpottaa tankkausta.

Vaihtoehtoja markkinoilla oli muutamia, mutta valinta osui vähän ajettuun mopoon, jossa oli uudet akut ja nastarenkaat. Kyytiin mahtuu kaksi henkilöä, ja molemmilla on turvavyöt.

Mopo on korvannut auton arjessa. Hessu ajaa sillä kauppamatkat, harrastuksiin ja välillä huviajeluja lastenlasten kanssa – pääasiassa kotikonnuilla Lohjalla. Taajama-ajoon mopo sopii erinomaisesti, mutta pidemmillä matkoilla akkujen kesto asettaa rajoituksia. Talvikäyttöä ei ole vielä ehditty testata, mutta nastarenkaiden ansiosta Hessu uskoo pärjäävänsä myös lumisella kelillä.

Kaikki ei tietenkään ole täydellistä: ohjaamo tuntuu ahtaalta kahden hengen kyydissä, ja mäkisillä teillä lisätehosta ei olisi haittaa, ettei nopeus laskisi alle 35 km/h.

Kokonaisuutena Hessu on tyytyväinen hankintaansa eikä harkitse muunlaista kulkuneuvoa. Sähkömopo antaa hänelle jotain arvokasta, myös jatkossa: itsenäisen liikkumisen vapauden.

Teksti ja kuva:
Harri Lähdesmäki

Tietoteknisten apuvälineiden hankkiminen

Laskut otetaan vastaan ja maksetaan sähköisesti, ajanvaraukset terveydenhuoltoon tehdään verkkosivujen kautta, viranomaisten viestintä siirtyy yhä enemmän erilaisiin sovelluksiin ja sivustoille. Tietokone on siis arkinen työkalu, jonka avulla asioinnin pitäisi olla helppoa ja sujuvaa. Sairaus tai vamma voivat vaikeuttaa tietokoneen käyttöä ja sitä kautta asioiden hoitoa.

Yksilölliseen käyttöön tarkoitettu apuväline

Julkinen terveydenhuolto vastaa perustason apuvälineiden lisäksi pääosin yksilölliseen käyttöön valmistetuista vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineistä. Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutuksen edellytyksenä on lääketieteellisin perustein todettu sairaus tai vamma, joka heikentää toimintakykyä ja vaikeuttaa itsenäistä selviytymistä, esimerkiksi omien asioiden hoitamista. Apuvälineiden, laitteiden, tarvikkeiden, tietokoneohjelmien sekä muiden ratkaisujen tarkoituksena on kuntoutumista, tukea, ylläpitää tai parantaa toimintakykyä sekä edistää jokapäiväisissä toiminnoissa taikka ehkäistä toimintakyvyn heikentymistä.

Tietokonetta ei yleensä myönnetä apuvälineeksi. Silloin kun tietokone, ohjain- ja oheislaitteet sekä ohjelmat on valittu ja muokattu vastaamaan käyttäjän tarpeita ja ne edesauttavat itsenäistä asioiden hoitamista, tietotekniset laitteet ovat lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä.

Apuvälineen hakeminen ja apuvälinetarpeen arviointi

- Ota yhteys hyvinvointialueesi terveydenhuollon yksikköön tai sairaalan kuntoutusohjaajaan
- Lääkärinlausunto B tai vastaava todistus, esimerkiksi toimintaterapeutin lausunto
- Apuvälineen tarve selvitetään arvioimalla toimintakykyäsi kotona ja tarvittaessa töissä. Lisäksi arvioidaan miten voit edelleen jatkaa harrastuksia ja muuta itsellesi tärkeää tekemistä
- Arvioinnin tekee aina apuvälineiden asiantuntija
- Arvion perusteella tehdään apuvälineen hankintasuunnitelma
- Apuvälineen tarpeeseen liittyvän ratkaisun on oltava yksilöllinen ja perusteltu
- Apuvälineet, niiden sovitus, uusiminen ja huolto ovat käyttäjälle maksuttomia

Lähteet:
Suomen säädös kokoelma 2011/1363
Sosiaali- ja terveysministeriön asetus lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutuksesta

➜



Espoon Parkinson-kerho – Aktiivista vertaistoimintaa, liikkumisen iloa ja vapaaehtoistyön todellisuutta

Espoon kerholaiset valmistautumassa fysioterapeutin ohjaamalle jumppatunnille.

Vuonna 1995 perustettu Espoon Parkinson-kerho (EPK) on Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen suurin paikalliskerho, jonka postituslistalla on noin 220 sairastavaa ja läheistä. Kerho tarjoaa matalan kynnyksen kohtaamispaikan ja vertaistukea, mutta maantieteellisesti hajanainen kaupunki ja vapaaehtoisten väheneminen asettavat toiminnalle omat haasteensa.

Kerhon arki ja viiden keskuksen haaste

Ylen uutisjuttua lainatakseni Espoo on viiden kaupunkikeskuksen kummajainen. Tämä alueellinen pirstoutuminen näkyy vääjäämättä myös kerhomme toiminnassa: ihmiset, tekemiset ja kiinnostuksen kohteet jakautuvat hajanaisesti. Jokainen kerholainen kokee kuuluvansa omaan aluekeskukseen – oli se sitten Espoon keskus, Espoonlahti, Matinkylä, Tapiola, Leppävaara tai niiden reuna-alueet.

Tällaisessa ympäristössä yhdessä tekeminen ei ole helppoa vaan vaatii ymmärrystä, tahtoa, ja halua. Vaikka kerho on paperilla suuri, yhteisiin kokoontumisiin saapuu tyypillisesti kymmenkunta sosiaalisesti aktiivista Parkinson-ihmistä ja heidän läheistään. Olisi tietysti hienoa pyörittää toimintaa kaupunkikeskuksittain, mutta se vaatisi jokaiseen keskukseen oman aktiivisen yhteisönsä – mitä ei nykyisellään ole näköpiirissä.

Vapaaehtoistyö kantaa – kunhan kantajia riittää

Vapaaehtoisuus kerhotoiminnassa on kaikkien mielestä kannatettava aate, kunhan hallinnollisia vastuita ei tarvitse ottaa omille harteilleen. Suuri kiitos kuuluukin edellisille kerhoaktiiveille – Juha Venholle (puheenjohtaja), Vesa Lentoselle (sihteeri ja keilausvastaava), Jorma Aho-Mantilalle (jumppakoordinaattori) ja Ulla Lehmusjoelle – joiden toimeliaisuudesta voimme olla kiitollisia.

Olen toiminut puheenjohtajan roolissa nyt toista vuotta. Muiden järjestäjien löytyminen ei ole ollut helppoa. Edellinen vuosikokous jouduttiin järjestämään kahdesti toiminnan lakkauttamisen ollessa jo pöydällä. Aiemman laajuisen toiminnan ylläpitämiseen tarvittaisiin vähintään viisi tekijää, jotta vapaaehtoistyö pysyisi mielekkäänä osa-aikaisena harrastuksena. Tällä hetkellä toiminta on liiaksi yksillä hartioilla, vaikka valonpilkahduksiakin on: Vesa Lentonen koordinoi edelleen keilausta ja Anne Tiinus on lähtenyt iloksemme järjestämään retkiä kulttuurista kiinnostuneille kerholaisille.

Kerho tarvitsee lisää vapaaehtoisia tekijöitä, sillä muutoin kerho ei voi järjestää toimintaa. Hyvänä esimerkkinä on Itä-Helsingin Parkkis-kerho, jossa puheenjohtajan ja sihteerin lisäksi useammat kerholaiset osallistuvat toiminnan järjestämiseen.

Millaista toimintaa Espoossa järjestetään?

Haasteista huolimatta Espoon Parkinson-kerho tarjoaa edelleen säännöllistä ja monipuolista toimintaa syyskuusta toukokuuhun: kuukausittaiset kerhoillat, viikoittaiset jumpat ja keilavuorot sekä virtuaalitapaamiset. Lisäksi kerho järjestää retkiä ja käyntejä kulttuuritapahtumiin.

Kerho toivottaa lämpimästi tervetulleeksi niin vasta tai pidempään sairastaneet kuin läheisetkin. Ennakkoilmoittautumista ei kerhoiltoihin tarvita – riittää, että tulet paikalle. Jos sinulla on ideoita tai mahdollisuus antaa aikaasi kerhotoiminnan järjestämiseen, ota rohkeasti yhteyttä!

Juunas Talvitie,
puheenjohtaja
puh. 050 340 4870 tai
juunas.epk@gmail.com
Kuvat: Timo Nyberg

Jatko sivulta 13

Sosiaali- ja terveysministeriö
Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet 2023: Opas apuvälinetyötä tekeville ammattilaisille ja ohjeita asiakkaille
Invalidiliitto
Terveydenhuollon apuvälinepalvelut
Kehitysvammaliitto
Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus Tikoteekki

Teksti: varapj Kaarina Malm



Matilda Kotifysio Oy:sta ohjaamassa tuntia.



UPY:n keilakisa Talin keilahallissa Helsingissä, 3.12.2026.

Keilakisa on avoin Liikehäiriösairauksien liiton yhdistysten ja kerhojen jäsenille. Henkilöt, joilla ei ole liikehäiriösairautta (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 yksi terve pelaaja. Mies-, nais- ja sekajoukkueet kisaavat yhteisessä sarjassa.

Kisapäivän aikataulu:

klo 10.15 alkaen osallistujat ilmoittautuvat järjestäjille, kunkin joukkueen edustaja tarkastaa ryhmänsä nimet ja toteaa terveet pelaajat.

klo 10.30 radat avataan – ilmoittautumisen jälkeen pelaajat voivat mennä radoilleen, yhteistä vapaata harjoitteluaikaa on ennen kisaa.

klo 11.00 kilpailu alkaa – pelataan 3 sarjaa eurooppalaisella tyylillä ilman radanvaihtoja.

klo 13.00 kilpailu päättyy ja parhaat palkitaan– radat on vapautettava klo 13.15 mennessä.

Edellytyksenä on ennakkoilmoittautuminen 2.11. – 25.11.2026 sähköpostiin liikunta@upy.fi**.** Jokaisella joukkueella on oltava nimetty yhteyshenkilö ja lisäksi mainittava mahdollinen terve keilaaja sekä keilausjärjestys. Osallistumismaksu on **25 €/henkilö**. Maksu kattaa osallistumisen, kengät ja pallon sekä kahvin ja sämpylän. Myös tulospalvelu sisältyy hintaan. Ilmoita mahdollisesta erityisruokavaliosta.

Maksu maksetaan viimeistään 25.11.2026 mennessä tilille: Uudenmaan Parkinson-yhdistys r.y. IBAN: FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 31220260.

Talin keilahallin osoite: Huopalahdentie 28, 00350 Helsinki
Julkisen liikenteen yhteydet löydät http://www.reittiopas.fi/
Käytettävissä on iso ilmainen pysäköintialue. HUOM. Ilmainen pysäköinti edellyttää rekisteritunnuksen kirjaamista järjestelmään hallin kahviossa.