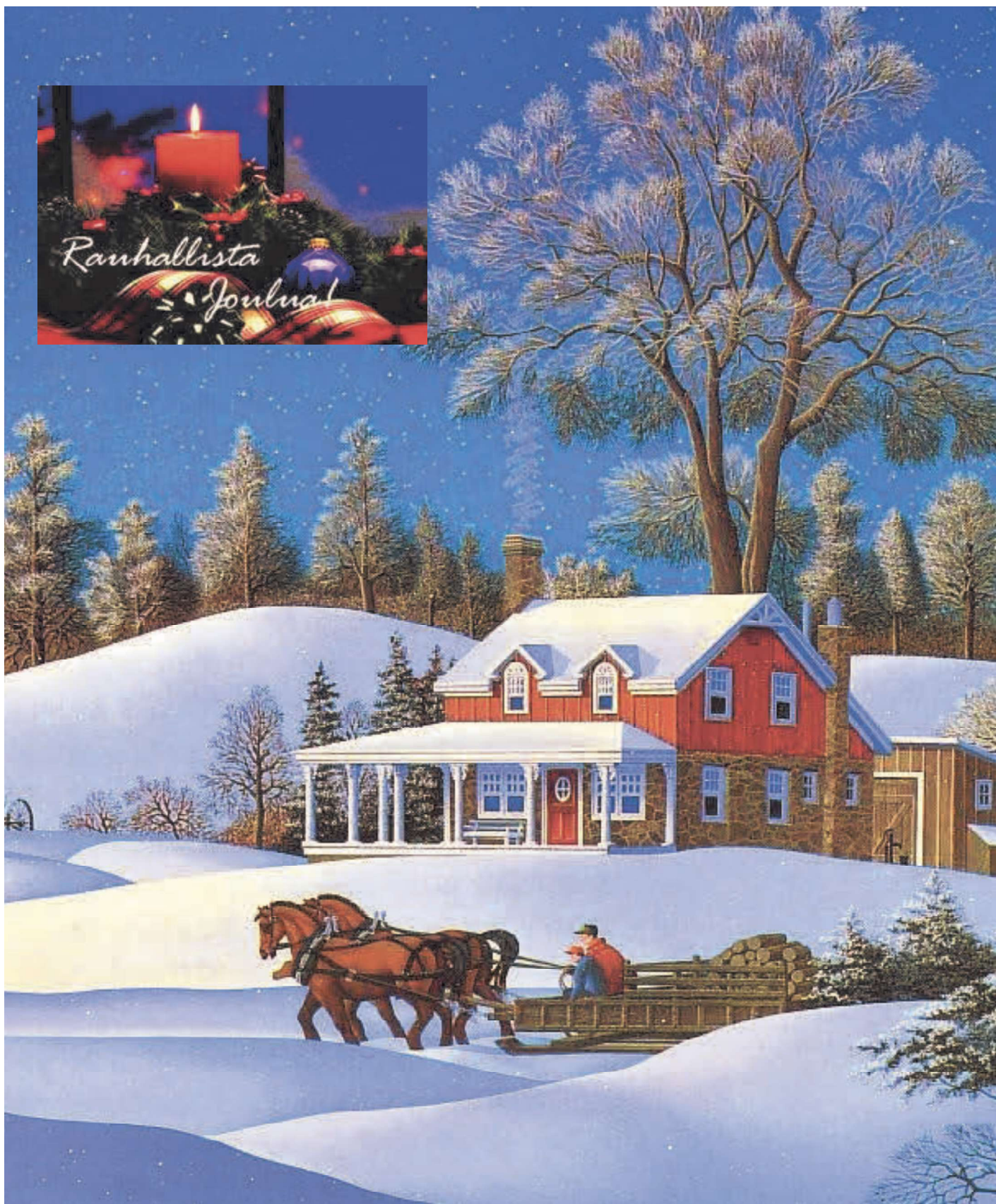


TOPAMIINI



KESKI-SUOMEN PARKINSON-YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 4/2017
13.12.2017



Puheenjohtajan palsta

Ranskaa hirvimetsällä Suomi 100 -hengessä

Avoim suhtautuminen ja halu kokeilla jotain uutta voi antaa mielenkiintoisia elämyksiä. Heittäytymisen mukaan asioihin on meille suomalaisille usein vaikeaa. Mutta se kannattaa.



Lokakuun puolivälissä, kun aloitimme hirvenmetsästyksen, seurueemme sai monien vaiheiden jälkeen vieraaksi yhdeksän hengen ranskalaisryhmän koko viikonlopuksi.

Vieraat noudettiin perjantaina Oulun lentokentältä majapaikkaan, Rajalan Riihelle (serkkuni pitopalveluyritys) Pihtiputaan Elämäjärvelle. Paikka sijaitsee käytännössä jahtimaittemme keskellä. Iltapäivällä suoritettun hirvilupa-ammunnan jälkeen kaikki olivat valmiit metsälle seuraavana aamuna.

Järjestäjiä hiukan jännitti jäyhistä maalaiskuoista koostuvan isäntäseurueen suhtautuminen vieraisiin, mutta heidän saavuttuaan hirvikodalle, tunnelma laukesi välittömien ranskalaisten iloisiin kättelyihin. Vaikka osa vieraista puhui vain ranskaa ja isännistä ei kukaan, se ei aiheuttanut ongelmia. Englannista he käänsivät tärkeimmät asiat itselleen ymmärrettäväksi.

Kuinka jahti sitten onnistui? Eräs iäkäs viinitilallinen kaatoi ensimmäisen hirven vain noin tunnin jahdin jälkeen. Ja voi sitä riemua, kun koko jahtiseurue kävi onnittelemassa havunoksa hatusaan ja naama verellä siveltyä hmyilevää ampujaa. Hän ei aikaisemmin

ollut edes nähnyt hirveä, joten kokemus oli erityisen vaikuttava.

Kahden päivän aikana vieraamme kaatoivat yhteensä neljä hirveä, mikä oli yllätys kaikille. Tosin heille pyrittiin järjestämään myös parhaat jahtipaikat.

Ruokahuolto toimi moitteetta. Lämmin lihakeitto tuotiin kodalle päivällä ja päivällinen tarjoiltiin tunnelmallisessa Rajalan Riihessä. Päivällinen kyllä

viivästy moilempina päivinä, kun vieraat kertasivat jahtitapahtumia. Hyvästien koittaessa sunnuntai-iltana vieraamme esittivät meille ylenpalttisten

kiitosten jälkeen kutsun tulla heille vilisikajahtiin. Näin se toimii! Molemmiin puolin pientä haikeutta tuntien jätimme hyvästit vieraillemme. Oli aika palata arkeen.

Mitä me sitten opimme vierailta? Sen lisäksi, että he toivat seurallemme sievoisen läjän euroja, he toivat ennen kaikkea iloisen ja rennon mielen koko joukkoon. Nekin, jotka olivat vastustaneet vierasmaalaisten tuomista meidän jahtimaillemme, muuttivat täysin käsi-



tystään. Vaikka viikonlopun saimmekin kuunnella hirvestystä ranskaksi kieltä ymmärtämättä, saimme myös luoda miellyttäviä kontakteja eri kulttuurista tuleviin ihmisiin kuka minkäkin tasoisella englannin taidollaan.

En varmasti erehdy, kun sanon, että se oli ensimmäinen ranskalaisryhmä kotikyläni jahtimaille koko itsenäisyytemme 100 vuoden aikana. Näin se Eurooppa tulee lähemmäksi meitä kaikkia.

Toivonkin suvaitsevaisuutta ja avaraa mieltä meille kaikille. Mennään innolla mukaan uusiin kokemuksiin. Meillekään elämä ei saa olla pelkkää Parkinsonia.

Hyvää Joulua ja Onnellista Vuotta 2018.

*Markku Terva-aho
puheenjohtaja*

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 4, 3. krs.
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.suntuubi.com

Markku Terva-aho
Puheenjohtaja
Puh. 050 517 4868
markku.tervaaho@gmail.com

Ritva Roine
Sihteeri
Puh. 045 131 4171
ritva.roine@elisanet.fi

Parkinson-liiton järjestösuunnittelija

Annukka Tuovinen
Puh. 0400 391 853

Suomen Parkinson-liitto ry

Suvituuli, Suvilinnantie 2,
20900 Turku
Puh. 02 274 0400
www.parkinson.fi

**Pankkitili:
FI62 1045 3000 1392 60**

Terveisiä järjestösuunnittelijalta

Suomi 100 - juhlavuosi alkaa olla loppusuoralla. Vuoteen on taas mahtunut monenlaisia hienoja tapahtumia ja työtehtäviä.

Päällimmäisenä nousee mieleen Kili-pailut Kuopiossa, jossa oli mukana jälleen noin 100 osallistujaa Itä- ja Keski-Suomesta niin boccia-taitajia kuin huutosakkilaisiakin. Ensi vuonnahan tämä iloinen tapahtuma on Jyväskylässä voitokkaan joukkueen ansiosta.

Ensi vuodelle alkaa kalenteri täyttyä ja mukavia asioita on paljon tulossa. Parkinson postia lehti ilmestyy nyt joulukuussa ja siinä on perinteisesti ensi vuoden kurssit ja tuetut lommat. Kannattaa lukea myös hyödyllinen Tietonurkka-sivu, jossa on tärkeitä yhteystietoja

mm. sosiaaliturvaneuvontaan ja vertais-tukihenkilöille.

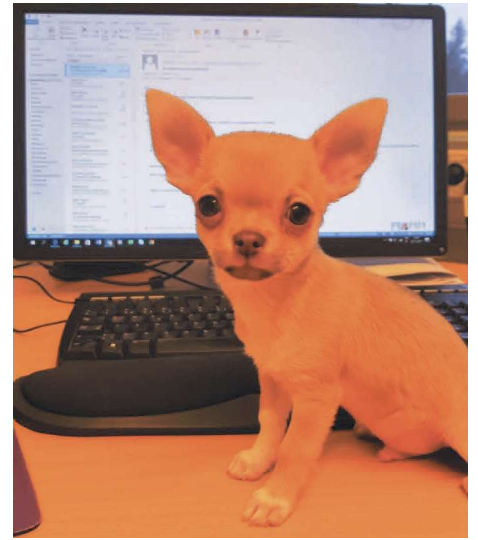
Uusia kuntoutusmalleja kehitellään koko ajan ja Verkko-sova-malli on pikkuhiljaa juurtumassa vakituiseksi malliksi. Hieman vielä ihmiset vieroksuvat tätä netin kautta tulevaa kuntoutusta, mutta osallistujilta malli on saanut paljon kiitosta. Ole sinäkin siis rohkea ja ota pikimmiten yhteyttä kuntoutussih-teerimme Hannele Hyppöseen (p. 02 274 0418 ma-to klo 10-14) ja ilmoit-taudu verkkokurssille.

Verkko-sova-kurssi Parkinsonin tau-tia sairastaville: Kurssinro 2518.

Aika: 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 21.3., 28.3. klo 12-14

Haku päättyy 15.12.2017

Kiitos vuoden 2017 yhteistyöstä ja oi-kein mukavaa tulevaa vuotta 2018.



Terhakka työkaveri, Ukko 3 kk.

Lämpöisää joulua!

Annukka 😊

annukka.tuovinen@parkinson.fi tai
p. 0400 391 853

Elonkorjuuleiri Koulurannassa

Me Keski-Suomen park-kikset ja omaiset olimme taas viettämässä jokasyk-syistä lomaa ja toiminnal-lista syysleiriä Kouluran-nassa.

Puitteet olivat kohdallaan. Saimme aurinkoisen sään ja porukka myös, kuten ennenkin, oli tullut sinne nauttimaan yhdessä tekemisestä ja vertaisuudesta.



Talon henkilökunta teki parhaansa meidän eteemme. Ei voi mitään siihen lisätä. Ruoka maistui jopa liiankin kanssa. Samoin saunan jälkeen kotailta, letuilla ja makkaroidella täydennetty-nä.

Uutta tekemistäkin löytyi taas: onkilpailut, suunnistuksen alkeita, "sol-muulua". Opettelimme myös tekemään lauluriimityksiä ja entiset kujeet lisänä, kuten karaoke, puhallustikka, erilaiset ulko- ja sisäpelit.

Ei voi olla mainitsematta uutta mie-lenkiinnon kohdetta, TRIO MINOS -peliä, johon varmaan jokainen tutustui. Ja uskon, että niitä pelejä löytyy vuoden päästä toistenkin kassista kuin minun.

Tietenkin antoisat keskustelut yhdessä ja pienemmissä porukoissa oli

vertaisuutta parhaimmillaan.

Kiitokset mukana olleille kavereille, vetäjille, keittiön väelle ja "talonmiehelle".

Ensi syksynä uudelleen palaamme sinne, toivotaan niin.



Voi, melkein unohtui. Sinne pyydettiin kauppa-autoa poikkeamaan reitiltään ja me odotimme sitä kuin joskus tyttösenä ja hyökkäsimme autoon joukolla sen saapuessa. Erikoisen ystävällinen oli nuori mies, joka sitä autoa ajoi ja palveli meitä.

Retkiterveisin

Hilkka Jämsen



Hotelli Keurusselän vieraana

Oli tämän syksyn pahin myrsky kun me käänsimme auton nokan Jyväskylästä kohti Keuruuta. Mutta pääsimme onnellisesti perille.

Paikalla oli jo paljon muita parkkislaisia ja eläkeliittolaisia ilmoittautumassa vuorokauden mittaiseen hotelliin tarjoamaan tutustumiskäyntiin.

Pääasiassa joukko koostui Keuruun ympäristön maanviljelijöistä.

Ihan ensimmäiseksi saimme huoneet ja sitten olikin päivällisen vuoro. Ruokaa oli vaikka naapurin kanssa jakaa - kuutta lämmintä ruokaa, salaattit, jälkiruoat ja juomat, leivät ja kahvi omine herkkuihin.

Sitten alkoivat päivätanssit, jotka kestivät kolme tuntia. Mutta viuhka kävi vierestä, kun puolisomme istuivat pöydässämme.

Ja taas oli ruokailun vuoro - nautittiin illallinen. Nyt alkoi jo maha paisua, mutta niin vain siitäkin selvitettiin. Illan päätti trubaduuri, joka laulatti ja kertoi juttuja omista matkoistaan. Varmaankin kaikki jutut olivat vain mielikuvituksen tuotetta, mutta saimmepahan nauraa.

Oma aika alkoi klo 20. Menimme Anun kanssa uimaan ja saunaan ja sitten oltiinkin valmiit vuoteisiin. Nukkuminen



oli kylläkin täyden vatsan kanssa taisteltava, mutta tulihan se uni kuitenkin joskus aamuyön tunteina.

Uusi päivä alkoi pirteänä aamiaisella, jonka jälkeen ulkokierroksella tutustuimme vanhaan hotelliin, rantasaunaan ja hirsihuvilaan, jonka rakennusvuosi on 1937. Huvilassa asustaa kummitus nimeltään Pertti. Emme kylläkään tavanneet häntä.

Keurusselällä toimii myös kesäteatteri.

Keuruun entinen kaupunginjohtaja 1990 -luvulla, Osmo Kärkkäinen, kertoi meille Keurusselän historiaa ja juttuja merkkihenkilöistä, jotka olivat vierailleet hotellissa.

Kiitokset Seppo Toivaselle ja Pirkko Koskelalle, jotka pitivät hyvää huolta meistä ja esittelivät hotellia ja ympäristöä. Mukavia ihmisiä molemmat.

Todella mukava reissu. Ruoka oli mahtavan hyvää ja monipuolista, sekä kauniisti tarjolla.

Tulee varmaan mentyä uudelleen. Puhuimme myös yhteisten tanssien järjestämisestä ensi vuoden puolella.

Keuruun terveisin

Anneli Vatanen ja Anu Toikkanen

Ritva Roine Parkinsonliiton hallitukseen

Suomen Parkinson-liiton syyskokouksessa Turussa yhdistyksemme sihteeri Ritva Roine valittiin liiton hallitukseen seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi.



Kuva: Pitkän rupeaman K-S Parkinson-yhdistyksessä mm. puheenjohtajana toiminut Risto Makkonen jätti hallitustyöskentelyn vuoden viimeisessä kokouksessa. Uutena hallitukseen valittiin Kari Asikainen Muuramesta.

Liikuntavastaava Raimo Kiili kiittää

Rami kiittää kaikkia yhteisiin liikunta-hetkiimme osallistuneita parkkislaisia ja heidän omaisiaan. Osanotto on ollut tänä vuonna vilkasta ja rattoisaa. Verissäpäin emme ole kilpailleet, mutta hiki on joskus päässyt yllättämään.

Sulis, pelkkis, lentis, boccia, keilaus, (sauva)kävely ja karaoke (äänihuulten liikunta) ovat olleet lajimme, joihin on riittänyt harrastajia.

- Jos et ole vielä mukana, soita minulle (044-542 4082) tai Matille (040-755 5335), niin sovitaan tarkemmin aloittamisesta.



Liitto kuuntelee jäseniään

Suomen Parkinson -liiton toiminnanjohtaja Hanna Mattila ja järjestösuunnittelija Annukka Tuovinen vierailivat Jyväskylässä 8.11. kuuntelemaan jäsenistön ja yhdistyksen hallituksen tunteja liiton toiminnasta sekä palvelujen toimivuudesta. Keskustelu oli vilkasta .

Apuvälinemessua ja puhallustikkaa Tampereella



pielessä oli sen seitsemän kolmipyöräistä apuvälinettä. Koeajokin sallittiin selkänöjallisellä kolmipyörällä. Tässäkin tapauksessa heräteostohaluja saattaa hillitä se, että veroton hinta ilman toimituskulu-

ja pyörii 2500€:n paikkeilla.

Esimerkkinä hieman erilaisesta, mutta kuitenkin arkipäiväisestä apuvälineestä oli kävelykepin kädensija. Tämä yrittäjä suunnittelee ensin kädensijan ja sen jälkeen tulostaa sen 3D-printterillä muovinauhasta. Lopuksi hionta, pintakäsittely ja liittäminen varteen, niin yksilöllinen tuote on valmis.

Tarjolla oli apuvälineiden lisäksi iso hallillinen kiinnostavia liikuntavaihtoehtoja, joita sai myös itse yrittää. Kokeilla sai mm tarkkuussuunnistusta, keilausta, savikiekkoammuntaa ja curlingia ym ym. Railakkaan vauhdikasta menoa nähtiin pyörätuolirugbyn haasteottelussa, jossa lajin Suomen maajoukkuetta vastusti Tampereen Pyrinnön suunnistajista koottu joukkue.

Messuilla oli myös mahdollisuus herkistyä kuuntelemaan esityksiä. Näin tekivät sadat hiiskahtamatta, kun 19-vuotiaana vakavasti loukkaantunut Pekka Hyysalo kertoi vaikeasta valinnastaan onnettomuutensa jälkeen: joko antautua tai taistella vastaan. Hyysalo halusi taistella. Ja näin syntyi FightBack -brändi auttamaan muitakin päävamman saaneita välittämällä positiivista ajattelua, tahdonvoimaa ja periksiantamattomuutta kaikenlaisissa elämän tilanteissa.



Kosketusnäyttö herätti kiinnostusta.

Näkövammaisten liitto oli avannut messuille oman kahvilansa. Pimé Café toimi normaalin kahvilan tavoin, mutta niin että asiakas on säkkipimeässä. Pientä maksua vastaan oli tarjolla kahvia, teetä tai mehua ja pullaa sekä ainutkertainen kokemus erilaisuudesta. Näin asiakas saattoi tutustua kahvin ja pullan äärellä näkövammaisuuteen helposti ja turvallisesti sokeiden ja heikkonäköisten opastamana.

Invalidiliiton järjestämiin puhallustikan viidensiiin MM-kilpailuihin osallistui messuilla sata kisailijaa. Osa oli ensikerतालaisia ja osa pitkäaikaisia harrastajia. Keski-suomalaisia parkkiksia pääsi kymppin sakkiiin useita. Toissa vuoden maailmanmestari Jorma Salonen sai kisassa



pronssia karsiutuen hiuksen hienosti finaalista.

Sääntöjen mukaan finaaliin pääsee peruskilpailun kaksi parasta. Peruskilpailun parhaalla oli pisteitä 45 ja Jormalla 44. Ja oli myös toinen 44 pisteen kilpailija. Ja sääntökirjan mukaan samoilla pistemäärillä olevista se, jolla on enemmän kympejä, voittaa. Näin kymppien määrä ratkaisi loppukilpailuun menijät.

Puhallustikan tuloksia komistavat keskisuomalaisten Parkkisten osalta lisäksi Antero Minkkisen 5. sija ja Anja Toikkasen 9. sija.

Tampereen Apuvälinemessut oli antoisa elämys ja kokemus varsinkin ensikertalaisille. Nähtävää ja koettavaa oli enemmän kuin aikaa. Mukava matkaseura ja antoisat messut itsessään voittivat reilusti messuhallin kovan lattia ja jalkojen päällä vietetyn päivän. Moni messuilija ilmoittikin lähtevänsä toiste ja kolmannestikin.

Messuterveisin
Kari Asikainen

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon vetäjät Mirja Antikainen ja Jussi Poltari olivat koonneet yli 30 matkalaista yhteisbussiin 10.11.2017. Tarkoituksena oli käyttää tuo loppusyksyn päivä tarkkaan Tampereen apuvälinemessuilla. Mukana oli Parkkisten lisäksi Keski-Suomen muistiyhdistyksen sekä Keski-Suomen Näkövammaisten väkeä.

Perillä oli Tampereen messuhalli pullollaan nähtävää ja koettavaa. Kolmen messupäivän aikana tutustui 15000 kävijää apuvälineisiin, liikuntalajeihin ja harrastusmahdollisuuksiin yli 30 liikunnan toimintapisteessä. Apuvälinepuolella näytteilleasettajia oli yli 200.

Esillä olleiden tarvikkeiden, palveluiden ja liikuntalajien kirjo oli erittäin runsas. Tarjolla oli erikoisvarustelua autoihin, mutta myös muutamalla eurolla pystyi ostamaan ripustuskoukun. Liikkumiseen tarkoitettuja välineitä oli paljon esillä ja messuhavaintojen mukaan liikuntaan pystyisi laittamaan paljon rahaa. Vaikkapa elektronisiin pelivälineisiin, jotka auttaisivat ylläpitämään lihasten motoriikkaa tai muistia. Monelle varmaan sopisi mieluusti suuri 50 tuuman kosketusnäyttö omaan tietokoneeseen. Ehkä näyttövempeleen 5000€ hinta kuitenkin rajoittaa hieman hankintoja.

Sama havainto oli tehtävä apuvälinepölkypöyriörien kanssa. Heti ulko-oven

Kevään 2018 liikuntavuorot

Jyväskylän kaupungin liikunnan sivuilta löytyy kattavasti tietoa mm:

Kevyemmät liikuntavuorot on kerätty samaan luetteloon sivulla http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/kevennetyt

Käy tarkistamassa itsellesi sopia vuoroja.

Pitkäaikaissairaille, kuten Parkinsonin tautia sairastaville sopivia vaihtoehtoja: Mm. Boccia, pehmissulis, pelkkis, keilaus ja pehmislentis.

http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/aikuiset/pitkaaikaissairaot

Pehmissulis- ja pelkkis-vuorot

Samaan aikaan samoissa tiloissa Monitoimitalolla.

Vuorot ovat keskiviikkoisin klo 11.30-13.30,

Vahtimestarit opastavat tarvittaessa Mahdolliset rajoitukset näet kaupungin nettisivuilta.

Syyskausi loppuu vko 52 ke 27.12.2017 ja jatkuu heti seuraavalla viikolla 1/2018 kevääseen vko 17/2018 ke 25.4.2018 asti.

Pehmislentis-vuorot Pohjanlammen koulun salissa-

Vuorot ovat lauantaisin klo 9.30-11.30 ja jatkuvat kevääseen vko 17/2018 la 28.4.2018 asti



Sali on varattu vko 51 la 23.12.2017 muuhun käyttöön, jolloin voimme käydä vaikka salaa jouluostoksilla ja valmistautua joulun viettoon.

HUOM! Jos et ole aikaisemmin ollut mukana Parkinson-liikuntavuoroilla, ota yhteyttä meihin: liikuntavastaava Raimo Kiili (044 542 4082) tai varavastaava Matti Janhonen (040 755 5335) tai Kari Asikainen (040-4706 002) Muuramen suunnasta kimppakyydit, sulis- ja pelkkisasiat tai Olavi Heiskalle (0400 -640 717) mm. lentis-asiat.

Opastamme sinua puhelimesta mm:

- millaisilla varusteilla kannattaa tulla mukaan (lainamailoja löytyy alkajaisiksi),
- miten osaat perille ja mistä parkkipaikka löytyy, jos autolla tulet (myös kimppakyytejä harraste-taan) .
- uomista ja purtavaakin on hyvä olla matkassa
- kuuntelemme sinun toiveitasi
- tämä on yhteispeliä, soita vaikka liikuntavastaavalle Raimo Kiilille (044 542 4082) tai varavastaavalle Matti Janhoselle (040 755 5335) tai Kari Asikaiselle (040-4706 002) Muuramen suunnasta kimppakyydit, sulis- ja pelkkisasiat tai Olavi Heiskalle (0400-640 717) mm. lentis-asiat.

Keilaus

Keilaus jatkuu **tiistaisin klo 13.00** Jyväskylän keilahallilla, Pupuhuhdantie 4. Ratamaksu 16,00 €/tunti, joka jaetaan pelaajien kesken.

Nyt tanssimaan!

Järjestämme yhteistyössä JAMK:n kanssa **tanssikerhon 15.1.2018** alkaen maanantai-iltaisin 1-2 kertaa kuukaudessa Sepänkeskuksen Isotooppi-liikuntasalissa, [Kyllikinkatu 1](#). Varsinainen ohjattu tanssillinen liikunta **klo 19.15—20.15**. Edeltävä tunti **klo 18.15** alkaen on varattu lämmittelyyn ja virittäytymiseen. Ohjaajina toimivat tanssinopettaja **Teija Häyrinen ja fysioterapian opiskelijat**. Tarjolla on liikuntaa parin kanssa tai soolona ryhmässä. Aikaisempaa kokemusta ei osanottajilta odoteta, vaan hyvin helpoista alkeista aloitetaan. Kynnyksen madaltamiseksi jopa ”seinäruusut” sallitaan. Niin parkkislaiset kuin läheisetkin joukolla mukaan iloiseen liikuntaan. Liike on lääkettä ja tanssi varsinainen luomulääke!

Lisätietoja Kari Asikainen puh 0404706002

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 1/2018

Seuraava Topamiini nro 1/2018 ilmestyy helmikuussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 10.2.2018 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit myös antaa juttuvinkkejä,

mitä haluat lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisi saada juttuja kerhojen järjestämistä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa. Eikä runotkaan ole pahitteeksi. Tekstejä julkaistaan tilan salli-

missa puitteissa.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitekstinä!)

Valmis aineisto: pdf-tiedosto

Kokeillaanpa uutta! Kerhotapaamiset Jyväskylässä.

Useasti on Parkinson-yhdistyksen ja -kerhon kokoontumisissa ollut keskustelua työikäisten tapaamisesta Jyväskylän seudulla. Nyt on aika kokeilla!

Tavattaisiin keskustelujen ja erilaisten lauta,-yms. pelien äärellä. Kahvitkin keitämme ja varsinaista yläeikä alaikäraja ei ole, mutta varsinkin hiljattain sairastuneet ovat erityisen tervetulleita.

Nyt vuoden 2018 tammikuussa keskiviikkona 24. päivä kokeilemme järjestää illan tämän ajatuksen pohjalta. Tilaisuus alkaa klo 18, jolloin työelämässäkin olevilla on mahdollista osallistua.

Paikka on Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1. Yhdistyksen jäsenyykseen ei ole välttämätöntä, tule rohkeasti mukaan!

Kutsujina Mirja Antikainen ja Jussi Pollari. Kerhon puhelinnumero on 045 133 5035 ja kerhon sähköposti: jk1.parkkis@gmail.com, kotisivut: <http://www.ksparkkis.suntuubi.com/?cat=19>

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kokoontumiset kevätkausi 2018

8.1. klo 14.30-16.30

Vuosi 2018 aloitetaan iloisissa merkeissä eli tutustumme naurujoogaan Vesa Karvisen johdolla

5.2 klo 14.30 -16.30

Klo 15 hammaslääkäri Tytti Liukkonen tulee kertomaan suun ja hampaiden terveyteen liittyvistä asioista

5.3. klo 14.30-16.30

klo 15 Yhdistyksen kevätkuukauskous, jonka jälkeen keskustelua ryhmissä Parkinsonin taudista

16.4. klo 14.30-16.30

klo 15 pienapuväline-esittely



7.5 klo 13 kerhotapaaminen

4.6. klo 13 kevätretki, Muuramen keskusurheilukentän kota, Kenttätie 11.

Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan erikseen.

Tervetuloa kerhon toimintaan mukaan!

Alla: Puuro maistui hauskaa oli kerhotapaamisessa 4.12. Sepänkeskuksessa.



Ulla Sannikka:

Seniorin älypuhelinopas

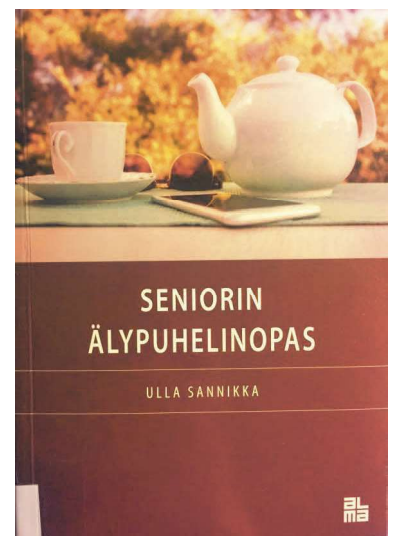
Kustantaja: Alma Talent, 2017

Nimensä mukaisesti kirja on ikäihmisille suunnattu perusopas älypuhelimien käyttöön. Teoksessa käydään läpi kaksi yleisintä käyttöjärjestelmää: Googlen Android ja Applen iOS. Luki-jaa ohjataan älypuhelimien turvalliseen käyttöön ja käydään läpi lyhyesti puhelimella soittaminen ja viestittäminen, pankkipalveluiden käyttö, valokuvien ottaminen ja jakaminen sekä tavallimmat pikaviestipalvelut. Lisäksi tutustutaan yleisimpiin sovelluksiin, kuten kartta- ja reittipalveluihin sekä uutisten seuraamiseen puhelimen avulla. Esimerkkipuhelina ovat iOS- käyttöjär-

jestelmää käyttävä iPhone 6S ja Android-käyttöjärjestelmää käyttävä Galaxy A3. Selvyyden vuoksi näiden kahden eri puhelimen toimintojen kuvaukset on erotettu kirjassa väreihin.

Teos soveltuu seniorien lisäksi kaikille, joiden mielestä älypuhelimien käyttö tuntuu joskus hankalalta. Kirjassa näytetään käytännönläheisesti ja havainnollisesti, että kosketusnäytölliset älypuhelimet sopivat kaikille. Ja vaikka käytössä olisi erilainen puhelin kuin kirjan esimerkeissä, antaa opas kuitenkin neuvoja, joita voi soveltaa myös omaan puhelimeen.

Kirjoittaja on tehnyt pitkään työtä tietotekniikkayrityksissä ja kouluttajana erityisesti varttuneiden kursseilla. Hänen aikaisempia teoksiaan ovat muun muassa *Seniorin tietokoneopas* ja *Kansalaisen digikuvausopas*.



Kirjakauppojen lisäksi *Seniorin älypuhelinopas* löytyy myös useasta kirjastosta.

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 4, 3. krs

40100 Jyväskylä

TALVIRENKAAT JÄRKIHINNOIN

RAHOITUS

PÄLIÄT-KUMI

RENGASLIKE

Kinkkomaantie 140, SÄYNÄTSALO
P. (014) 374 1436 • Ark. 9-17

ilman ajanvarausta!

Continental MICHELIN Goodyear

paikatkuimi.fi

mustekolmio

musta- & laseräyttöpalvelut

Jyväskylä:
Vasarakatu 29
40520 Jyväskylä
Puh. 040 418 4897
mustekolmio.jyvaskyla@gmail.com
AVONNA: ma-pe 10-18, la 10-15

CANON HP EPSON LEXMARK BROTHER XEROX SAMSUNG

LOPPUIKO TULOSTIMESTA VÄRI?

TÄYTÄMME:
tulostimien, kopiokoneiden ja faxien ym. kasetit!
Täytöt tehdään korkealaatuksilla, merkkikohtaisilla musteilla ja laserjauheilla!

- Mustavalkolaserkasettien täytöt
- Värlaserkasettien täytöt
- Mustepatruunatäytöt
- Laseruuslokasetit ja tarvikepatruunat

Kaikkilla tuotteilla on 100 % tyytyväisyystakuu!

Täytättämällä Säästö 40-70%!

www.jklmustepalvelu.fi

