

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 2/2022
12.5.2022**



Kuva: Hilkka Jämsen

”On aika nauraa ja on aika lakata”

Nämä kohtalon tuntuiset sanat tulevat usein mieleeni hauskana muistona kouluajoilta. Koulu oli Pihlputaan kunnallinen kokeilukeskikoulu ja vuosi noin 1960. Koulun rehtori Eeva Kemppainen hallitsi omalla auktoriteetillaan hyvin, vaikka luokassa oli 44 oppilasta.

Kerran tilanne kuitenkin yllätti rehtorin. Tunnin alussa kaksi poikaa, Pauli Puranen ja Simo Hakonen, tappelivat pulpettien välissä raivokkaasti ja muut seurasivat innostaen näytelmää. Rehtorin astuessa luokkaan tappelu päättyi ja luokka jähmettyi paikoilleen. Rehtorin kysyessä pojilta, mitä täällä oikein tapahtuu, vastasi Pauli, että Simo haukkui häntä eripuraseksi, johon Simo vastasi, että Pauli haukkui häntä ensin vastahakoseksi. Luokka räjähti nauramaan ja rehtorikaan ei voinut pidätellä nauruaan. Hetken kulluttua rehtori ryhdistäytyi ja totesi: On aika nauraa ja on aika lopettaa. Koko luokka hiljeni ja historian oppitunti jatkui kuin mitään ei olisi tapahtunut. Tilanne oli taas hallinnassa.

Monelle meistä yhdistyksemme jäsenille on kertynyt elinvuosia ja kokemuksia ja muistoja elämän varsitieltä. Muistoihin voi palata ja saada niistä voimaa.

Olemme kahdentoista vuoden ajan käyneet Unkarissa Geresdlakin kylässä. Siellä on aktiivinen suomalaisryhmä ja nytkin he olivat järjestäneet yhteislauluilan. Kerroin vanhan koulumuistoni heille ja totesin, että nyt meidän aikamme on ollut ”laulaa” teidän kanssanne ja nyt on meidän aika lopettaa. Tunsin, että tämän



Unkarin kodin portti on nyt lukittu ja neljän päivän kotimatka alkaa.

Unkarissa hedelmäpuut kukkivat kauneimmillaan huhtikuussa.



tarinan myötä useat jäivät miettimään elämänsä eri vaiheita. Jäin itsekin miettimään Unkarin kauttamme, jonne olimme saaneet sittemmin matkaseuraksemme Herra Parkinsonin ja rollaattorin. Tämä ajanjakso on antanut paljon mielenkiintoisia kokemuksia ja osaltaan avartanut ymmärtämään myös Unkarin kansaa ja olosuhteita siellä. Nyt Unkarin kotimme muuttuu jälleen unkarilaisen lapsiperheen kodiksi, kun me siitä luovuimme.

Opimme tästä mitään?

Elämässämme on monia vaiheita. On lapsuus, nuoruusvuodet, perheenperustamiset, lapset, lasten irtaantuminen kodista, ehkä rakkaimpansa menettäminen. Ja tietysti meille jo tutuksi tullut sairastuminen on antanut uudet haasteet.

Jokaisen elämän vaiheen jälkeen on palaaminen arkeen. Luokassamme hauskan tapahtuman jälkeen historian tuntimme jatkui kuin mitään ei olisi tapahtunut. Näin meidänkin pitää jatkaa elämäämme. Tapahtumat, kokemukset ja hyvät muistot antavat meille voimaa jatkaa aina kulloinkin vallitsevassa tilanteessa. Käytetään kaikki nykyhetken tarjoamat mahdollisuudet vaikkapa yhdistyksemme yhteisissä harrastuksissa – vertaistukea parhaimmillaan.

Hyvää Kesää kaikille ja tavataan yhteisten toimintojen parissa!

Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6 B 244a,
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja,
Puh. 040 532 2059
vilho.riuttanen@sci.fi

Kari Asikainen
Varapuheenjohtaja,
puh. 040 470 6002
kari.asikainen@me.com

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

Markku Terva-aho
Topamiini/toimitus
puh. 050 517 4868
markku.tervaaho@gmail.com

Markku Syrjälä
Kotisivujen ylläpito
Puh. 0400 542 723
markku.x.syrjala@gmail.com

**Parkinsonliiton
järjestötoiminnan asiantuntija**
Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Parkinsonliitto ry
Käsityöläiskatu 4,
20100 Turku
puh. 02 274 0400
www.parkinson.fi

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

Joutsan seutu
Tapio Lankia,
puh. 050 371 6771,
tapio.lankia@outlook.com
Jyväskylän seutu
Mirja Antikainen,
puh. 045 133 5035
jkl.parkkis@gmail.com

Viitasaaren seutu
Hilkka Jämsen,
puh. 0400 583 225,
hilkka.jamsen@gmail.com

Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43

Kun pää kuormittuu – ota osaamisesi käyttöön!

Onko tuttu tunne? Pää on täynnä asioita, jotka hyppivät edestakaisin ja sekaisin keskenään, mistään ei oikein saa otetta. Ulkoiset ärsykkeet, kuten äänet, hajut, toisten läsnäolo ja jopa oma rakas lemmikki ärsyttävät. Tulee halu vetäytyä, sulkea pois kaikki arki ja vastuut. Minne pääsisit pakoon?

Kyseessä voi olla aivojen ylikuormittuminen. Ylikuormitustilassa ihminen kokee mm. uupumusta, väsymystä, muistin ongelmia sekä riittämättömyyden ja jaksamattomuuden tunteita. Myös erilaiset kiputilat ja muut fyysiset oireet lisääntyvät.

Merkkejä aivojen ylikuormituksesta:

- 1. Muutokset unessa.** Nukahtaminen voi olla vaikeaa, heräät pikkutunneilla ja et saa enää unta.
- 2. Tiedonkäsittelyongelmat.** Itselle tulee sellainen olo, että muisti ja tarkkaavuus eivät toimi kunnolla.
- 3. Virheiden tekeminen.** Haastavien tehtävien (työ, kotityöt, harrasteet) tekemisessä tulee virheitä.
- 4. Työskentelyn hidastuminen.** Ei saa enää tehtyä asioita yhtä nopeasti kuin aikaisemmin.
- 5. Ärtyminen.** Esimerkiksi taustääänet alkaa ärsyttää, etkä siedä niitä enää kuin ennen.

(Lähde: Aivotutkija Minna Huotilainen)

Parkinsonin tautia sairastaville nämä oireet ovat tuttuakin tutumpaa. Pitkäaikais-sairaus tuo kertoimia lisää ylikuormittuneisuuteen. Sairauden oireet pahenevat, vapina/jäykkyys, voimattomuus, uupumus sekä muut oireet ovat läsnä koko ajan.

Miten päästä tilanteen herraksi?

Älä jää tilanteeseen asumaan vaan lähde tietoisesti ohjaamaan itseäsi, käy pään sisä-

nen keskustelu – missä menen – mitä teen – tarvitsenko apua? Eli yksinkertaisesti pysähdy ja kuuntele itseäsi. Useimmiten ihminen löytää ”muistojensa syövereistä” tavan toimia, on ollut jo aikaisempia kokemuksia siitä, kun ”pää hajoaa” ja eteenpäin on pitänyt vain päästä.

Ajatusten selkiyttämiseen kannattaa ottaa myös apukeinoja käyttöön. Puhu jollekin, kirjoita paperille ajatuksesi, piirrä kuvaa – missä menen nyt? Tärkeintä on pysähtyä asian äärelle ja antaa aikaa joko itse löytää ylikuormitusta helpottavia tekijöitä tai hakea apua esim. terveydenhuollon kautta.

Itsekin voi löytää ratkaisukeinoja omaan tilanteeseen, kun vain lähtee rohkeasti käsittelemään omia kuormitustekijöitä. Maailma on täynnä erilaisia hyvinvoinnin ylläpitokeinoja ja tapoja selviytyä erilaisista kriiseistä. Jokaiselle varmaan löytyy se oma tapa luoda hyvinvointia ja siten päästä pois pattitilanteista.

Voit kehittää omaa hyvinvointia teke-mällä pieniä asioita arjessa. Mieti ensin, että mitkä asiat tuovat sinulle iloa ja lohtua, listaa ne ja suunnittele, mihin kohtaan päivää ja/tai viikkoa voisit ne laittaa. Koeta kuitenkin päivittäin saada itsellesi joku hyvän olon hetki vaikka vain sulkien silmäsi ja matkaten mielikuvissa siihen paikkaan, jossa eniten haluat olla tai paikkaan, josta on hyviä muistoja. Tai istu hetki hengitellen rauhassa ja kuunnellen hengitystäsi. Tarvitset näihin vain muutaman minuutin. Hetkellisellä pysähtymisellä verenpaine laskee, hengitys tasaantuu, mieli rauhoittuu ja ajatukset selkiytyvät. Kun teet näitä hyvinvoinnin tekoja itsellesi päivittäin, olet siis ystävällinen itsellesi, huomaat kaaoksen helpotuvan ja löydät ratkaisuja haasteisiisi.

Sairastuessa pitkäaikaissairauteen myös

vertaistuen saaminen tuo selkeyttä pomppi-viin ajatuksiin, koska toinen on jo kenties käynyt läpi sen, missä itse nyt kipuilee. Vertaistuen kautta voi myös ohittaa erilaisia sairastumisen tuomia vaiheita kuullessaan toisten kokemuksia, voi ennakoida asioita ja samoja reittejä ei tarvitse toistaa.

Liiton kursseilla tulee usein vastaan tarina vertaistuen vaikuttavuudesta. Monet kurssilaiset kertovat kurssin lopussa, että kuinka oli saanut vertaistukea, hyviä vinkkejä ja ymmärtää nyt sairautaan paremmin, kyllä kannatti tulla. Yksi keino on siis tulla kursseillemme pysähtymään asian äärelle ja pohtimaan – missä menen nyt? Emme voi vaikuttaa kursseillamme esim. töiden paljouteen, mutta voimme vaikuttaa siihen, että kurssilainen löytää voimavaroja lähteä asiaa korjaamaan omassa arjessaan.

Itse voi tehdä paljon enemmän kuin moni uskookaan. Mutta lähde myös rohkeasti hakemaan apua, jos et itse pääse kaaoksen yli. Pysähdy, kuuntele itseäsi ja päätä, että koetat saavuttaa parempaa hyvinvointia. Vanha hyvä sanonta kuvaa kaikkea tätä - TULEEN EI KANNATA JÄÄDÄ MAKAAMAAN!

Voimavaroja ja voimaantumista toivottaen Annukka, järjestötoiminnan asiantuntija



Ukko on tottunut matkaa Laplandissa.

Lähde kesäretkelle Kangasniemen Koulurantaan 9.6.

Itä- ja Keski-Suomen Parkinsonliiton jäsenyhdistykset (Jyväskylä, Joensuu, Mikeli ja Kuopio) kokoontuvat tapaamaan toisiaan ja nauttimaan yhdessä tekemisestä.

Aloitamme klo 11 lounaalla, jonka jälkeen Parkinsonliiton toiminnanjohtaja **Anne Taulu** esittäytyy. Päivään sisältyy erilaisia toiminnallisia tehtäviä ja rupattelutuokioita, mm. luontopolku, Mölky-haasteottelut yhdistysten välillä, Petankki-peliä yms.

Sateen sattuessa lautapelejä, karaokea, korttipelejä. Mahdollisuus sauna ja uida (pyyhkeet mukaan). Ennen kotiin lähtöä grillataan vielä makkaraa, ettei nälkä yllätä kotimatalla. Ottakaa omia pelejä mukaan. Touhuilun välillä kahvittelemme. Luonnollisesti myös läheiset ovat tervetulleita mukaan.

Yhteiskuljetus

Tilausliikenne Liukon bussilla to 9.6. klo 9.00 Jyväskylän tilausajolaituri, Harjukatu 6. Kyytiin otetaan myös Vaajakosken ABC:lta. Muut kyytipaikat sovittava erikseen. Paluu samaan paikkaan klo 20.

Osanottomaksu 20 euroa sisältä kuljetuksen, ohjelman ja ruokailut.

Ilmoittautumiset ruoka-aineallergioineen viimeistään **14.5.2022:**

kari.asikainen@me.com tai puh 0404706002.

Koulurannassa voi myös yöpyä, majoitusvaraukset ilmoittautumisjärjestyksessä; **Pirkko Hytönen**, pihy@windowslive.com p.040 7077 459



Rodoksella avecina Herra Parkinson

Tervehdys täältä aurinkorannalta, Kreikan Rodokselta. Olen täällä viikon matkalla avecina Herra Parkinson. Matkani on aikavälillä 24.4.-1.5.2022. Ilma on sopivan lämmin. Kesän ja syksyn tukahduttavista helteistä ei ole vielä tietoaakaan. Kukat kukkivat ja ilma on ihanan raikas, sopiva suomalaiselle turistille.

Topamiiniin kirjoittaminen on minulle suuri ilo. Ennen matkaani sain toimituksesta vihjeen valita jonkun teeman, josta kirjoittaisin lomallani. Täällä riittää nähtävää ja koettavaa, mutta valitsin kirjoitusteemakseni kreikkalaisen, herkullisen ruuan. Kreikkalaisen keittiön syvälinen esittely veisi aikaa ja vaivaa paljon. Mutta esittelen vain muutaman kreikkalaisen ruuan ja monta ruokaa en ehdikään syödä viikon lomallani.

Rodoksen keskustassa sijaitseva Hotel- li Esperia, jossa yövyn, on mielestäni erinomainen. Perustelen mielipiteeni hotellin mainiolla sijainnilla ja uskomattoman monipuolisella, upealla aamiaisella. Minun viikon majoitus sisältää aamiaisen. Tällä hotellin tarjoamalla aamiaisella pärjää pitkälle päivään.

Aamiaisen koostuu vaihdellen sämpylöistä, muroista, jugurtista, erilaisista kasviksista ja leikkeleistä, hedelmistä, tuore- mehuista, kahvista, teestä, lämpimistä leivistä, keitetyistä ja paistetuista munista jne. Ja lisäksi ruokasalissa on pitkän pitkä lasinen pöytä varattu herkuille: erilaisia kakkuja, keksejä, pullia, fetajuustoa jne.

Olen lomallani syönyt Rhodoksen Mandrakisatamassa viininlehtikäryleitä, jotka olivat oikein herkullisia, mutta niitä olisi saanut lautasella olla rutkasti enemmän, jotta nälkä ei olisi yllättänyt heti kohta. Kääryleet sisälsivät herkullisesti

maustettua riisitahnaa ja kääryleet sai kas-
taa lautaselle tarjoiltuun tsatsikiin. Oli
herkullista ja oikein kreikkalaista.



Lisäksi olen syönyt täytettyjä paprikoi-
ta, joka kuuluu kreikkalaisen keittiön eri-
koisuuksiin. Annokseni sisälsi kaksi papri-
kaa, jotka oli täytetty riisillä, porkkanalla
ja tämä täyte oli maustettu ihanilla Krei-
kan yrteillä. Paprikoiden lisäksi lautasella
oli kiva annos ranskanperunoita ja smeta-
naa. Ja hyvää oli, tietenkin. Ja nälkä lähti.

Tänään tilasin itselleni oman suosikki-
ni, nimittäin kreikkalaisen salaatin. Se on



parasta mitä tiedän. Suuri kulhollinen tuo-
reita kasviksia, joiden päällä iso kimpale
fetaa mausteineen ja öljyineen. Se on mi-
nun kreikkalainen ruokani. Terveellistä ja
herkullista. Auringon alla kasvatettuja
vihanneksia ja herkkujuustoa, fetaa. Salaa-

tin lisäksi tilasin kreikkalaisen gyros-pi-
taleivän, vaikka etupäässä olenkin kasvis-
ravintoon päin tähtäytyvä henkilö. Mutta
hyvää oli gyros-pita. Kuoren sisällä oli



erinomaisesti maustettua lihaa ja ranska-
laisia. Yhdessä salaatti + pita =meseannos.

Mutta olen täällä toki muutakin puu-
hastellut kuin syönyt, vaikka perso olen
aina ruualle ollut. Olen käynyt mm. tutus-
tumassa vanhassa kaupungissa olevaan
museoon, joka sisältää upeita patsaita hel-
lenistiseltä kaudelta. Tänään kävin meri-
akvaariossa, jossa olikin erittäin mielen-
kiintoinen kokemus tavata mm. eläviä
rauskuja.

Lomani jatkuu vielä muutaman päivän.
1.5. tulen kotiin. Mutta tässä kaikki tällä
kertaa. Voikaa hyvin ja pitäkää itsestänne
ja rakkaistanne huolta.



*Ystävällisesti,
Hanna Björkman
28.4.2022*

Kuitenkin Kanarialle - jokavuotinen matka toteutui taas



Pihtiputaalainen Hilka Jämsen sanoo, ettei sairauden pidä estää lomalle lähtöä. Hilka oli Kanarialla miehensä kanssa.

Joopas, eipäs, mietti pihtiputaalainen Hilka Jämsen lähtöä Kanarian saarille. Perheen jokavuotinen matka lämpöön oli vähällä peruuntua.

Meillä on ollut tapana jo vuosia matkustaa kevättälvella etelän aurinkoon. Aiemmin olen matkustanut perheeni kanssa ja nyt olemme reissanneet kahdestaan mieheni kanssa, kertoo Hilka.

Arki unohtuu, kun lähtee kotioiloista pois ja samalla jää aikaa toisillemme. Meidän lomakohteemme on ollut jo kauan Kanarian saaret ja Playa del Ingles. Siellä voi kävellä viiden kilometrin mitaista hiekkarantaa. Välillä voi pulahtaa meren aaltoihin.

Ruuhkasta ei tietoaakaan

Korona oli sotkemassa meidänkin jokavuotista etelän lomaamme. Pohdimme, voimmeko lähteä reissuun ja tulimme siihen tulokseen, että me pärjätään kyllä yhdessä.

Niinpä vihdoinkin pääsimme maaliskuun 15. päivänä matkaan.

Alkuvalmistelut teimme huolella ja työapua saimme tyttäreltämme. Hän teki sairaskertomuksen jota vaadittiin matkaan lähdössä.

Niinpä kun passit ja kaikki muut tykö-

tarpeet olivat pakattuina, kassit vain autoon ja nokka kohti Oulun lentokenttää.

Kentällä matkatavarat hihnalle ja paperit virkailijalle. Tarvitsimme passin ja koronapassin. Pienellä lentokentällä on helppo asioida kun ruuhkasta ei ole tietoaakaan.

Auton saimme invaparkkiin, mikä on ihan pääoven edessä. Pysäköiminen on maksuton invaparkkilapulla.

Tunnin kuluttua olimme jo Vantaalla ja sieltä matkamme jatkui noin tunnin kuluttua Las Palmasiin. Koneessa istuminen kesti 6,5 tuntia. Välillä piti nousta penkistä oikomaan jalkoja ja muuta kroppaa.

Keskiyöllä olimme vihdoinkin perillä, eikä ruuhkasta ollut täälläkään tietoa.

Monenlaista liikuntaa

Matkustaminen meni odotettua paremmin. Aamulla jo aikaisin lähdimme lenkille, kuten ennenkin. Ehdimme hyvin aamupalalle ja sitten aurinkoon.

Olen kiinnostunut hotellin järjestämistä harrastuksista, kuten vesijumpasta, joogasta, mölkystä, biljardista ja minigolfista. Näitä tuli harrastettua.

Huoneemme oli 8:nnessä kerroksessa. Liikuntaa tuli riittävästi, kun välillä jätimme hissien ja kävelimme rappuset.

Äitienpäivä joka päivä

Kun lomakohte on sama, törmää siellä pakostakin lomatuttuihin. Se on mukava asia. Toisaalta saaren nähtävyydet on nähty, joten tämä on aito rantaloma.

Päivän kohokohta oli ilta, kun sai päivän jälkeen pukea päälle pikkumekon, sipaista vähän punaa huuliin, ja lähteä ulos syömään ja istumaan iltaa. Olen sanonutkin, että joka päivä on äitienpäivä, kun pääsee valmiiseen ruokapöytään.

Kiinalainen seisovapöytä on mieheni suosikki, joten joka toinen päivä kävimme kiinalaisessa ja joka toinen päivä valitsin minä paikan.

Auttajia löytyi

Kanssakulkijat, kaiken ikäiset, olivat huo- maavaisia ja kohteliaita. Kun seisoin pitemmän aikaa paikallani ja yritin päästä liikkeelle, auttajia löytyi. Kieltä emme auttajan kanssa aina ymmärtäneet. Minä ojensin käteni ja auttaja otti kädestä kiinni ja minun matka jatkui. Kiitin ja sanoin hei.

Minulla oli mukana Parkinson-jäsenkortti, jossa kolmella kielellä on kerrottu sairaudesta. Näytin sitä tarvittaessa.

Terveisin Hilka Jämsen

Yksi tykkää kukista, toinen mehiläisistä

Luonnosta saa arvaamattoman paljon iloa ja hyötyä, kun vain osaa sitä käyttää. Samoilu metsäisillä kankailla auttaa unohtamaan liikenteen melun, järven pinnalta heijastuvat auringsäteet rentouttavat mielen, marjat, sienet ja riistaherkut kuttavat makuhermoja. Senja ja Ari Laine herkkuttelevat hunajalla - sitä riittää myytäväksi muillekin.



Hyvistä suojavarusteista huolimatta saattaa mehiläispesällä vierailija saada pistävän tervehdyksen.

Pääasiassa **Senja Laineen** tehtävänä on huolehtia Toivakassa sijaitsevasta mehiläistarhastaan. Parkinsonin tautia sairastava **Ari Laine** touhuilee mukana vointinsa mukaan ja vastaa hunajatuotannon logistiikasta. Senja on varsinainen hunajatietopankki.

- Metsän keskelle sijoitetuista pesistämme hunaja tulee pääasiassa puolukasta, vadelmasta ja horsmasta. Heinäkuun alussa linkoan ensimmäiset hunajat vadelmasta ja puolukasta. Horsma on haasteellinen mesikasvi, joka vaatii tietynlaiset olosuhteet tuottaakseen mettä. Hyvänä kesänä saadaan paljon pitkään juoksevana pysyvää horsmahunajaa. Elokuun puolivälissä otetaan kaikki hunajat pois ja samalla pesään annetaan sokeriliuosta n. 21 kg pesää kohden, jonka mehiläiset varastoivat talviruokaiksi, opastaa Senja.

Suolentyhjennyslento

Mehiläisten aktiivinen kevät alkaa puhdistuslennolla maaliskuun loppupuolella, kun päivälämpötila varjossa nousee noin 10 asteeseen. Ne ovat syöneet koko talven tallentamaansa sokeria, joten niiden on tarve käydä tyhjentämässä suoli. Tänä talvena oli hieman ylimääräistä työtä, kun lunta oli metrin verran ja kinosten alta piti löytää pesät.

Mehiläisyhdyskunnan kasvu alkaa pajujen kukinnasta. Talvella pesässä on noin 15 000 mehiläistä. Kun ne alkavat saada luonnosta mettä ja siitepölyä (sikiöiden tärkein ravinto), mehiläisten määrä saattaa kesällä nousta yli kolminkertaiseksi.

Mehiläishoitajan kevättöitä ovat pohjien puhdistaminen ja tarkistettava, onko muniva emo, kuningatar, pesässä. Touko-kuun loppupuolella lisätään toinen pesälää-

tikko. Kesäkuussa yhdyskunta lisääntyy voimakkaasti, kun luonnossa on paljon siitepölyä ja kukissa mettä.

Kirjava joukko mehiläisiä

Mehiläispesässä on kolmenlaisia mehiläisiä: emo, työläiset ja kuhnurit. Emon tehtävänä on pelkäästään muniminen. Sen elinikä on 2-3 vuotta. Kuhnurit ovat uroksia ja



Kuvan keskellä näkyvä keltainen silmä kuuluu kuningattarelle.

niitä on kesäaikaan muutamia satoja eivätkä ne kerää mettä.

Työläiset ovat naaraita. Työläismehiläisen kehitys munasta mehiläiseksi kestää 21 vuorokautta. Ensimmäiset kaksi viikkoa nuoret mehiläiset työskentelevät pesässä. Ne ruokkivat sikiöitä, käsittelevät kenttämehiläisten tuoman meden ja siitepölyn, tuulettavat, siivoavat ja vartioivat. Kahden viikon ikäisinä ne aloittavat meden keräämisen ja samalla pölyttävät kukat.

Kenttämehiläinen pystyy lentämään noin 800 km elämänsä aikana, joten mesikaskiven täytyy olla melko lähellä pesää (alla 2 km). Yksi mehiläinen tuottaa teelusikallisen hunajaa. Pesässä täytyykin olla paljon mehiläisiä, kun yksi pesä voi tuottaa 40-60 kg hunajaa yhden kauden aikana. Säällä on hunajasatoon suuri merkitys.



Ensimmäinen herkku omiin suihin

Alkukesän hunaja menee yhdyskunnan kasvattamiseen. Vasta vadelman kukinnan aikaan, kesäkuun puolivälissä, on kenttämehiläisiä niin paljon, että hunajaa jää yli pesän oman tarpeen. Pesän päälle lisätään hunajalaatikoita tarpeen mukaan. Noin kerran viikossa pesät tarkastetaan, että sielä on muniva emo ja tilaa riittävästi sikiöinnille ja hunajalle.

Senja kumoo myös monien harhaluulon, että mehiläiset olisivat talvet horroksissa, sillä siipiään väräytellen ne pitävät pesän lämpötilan n. 30-asteisena.

*Teksti: Senja Laine ja Markku Terva-aho
Kuvat: Petri Kuhno*

”Vajavaisen” äidin pohdintoja

”TV-uutisista hyvää iltaa”.

Näin useimmiten uutisten lukijat aloittavat lähetyksensä. Uutisten yhtenä tehtävänä on kertoa mitä maailmalla tapahtuu tai on tapahtumassa. Valitettavasti viime vuosien aikana uutiset toistavat toisiaan kertomalla liiaksi asioita, jotka aiheuttavat pelkoa näyttämällä kuvia maailmalla olevista julmuuksista.

Maailmalla todellakin tapahtuu, mutta onko se uutta, iloista ja positiivista? Ellei ole, mistä sellaisia saisi?

Katsoin uutisia. Siellä näytetyt kuvat tapahtumista nostattivat monenlaisia ajatuksia ja tunteita, toiset jopa pelkoa. Kuvat hajotetuista kodeista, nälkäisistä ja kylmissään olevista lapsista, itkevästä vaimosta, jotka hyvästelivät puolisoitaan tietämättömiksi ajoiksi, tai ikiajoiksi, jos huonosti kävisi. Miehet olivat matkalla rintamalle puolustamaan omaa maataan, omaa kotiaan, jota ei ehkä enää ole, tai joka on rauniona. Kysyn mielessäni miksi pitää toisen koti tuhota?

Raakuus riipaisee

Kuva palavasta talosta muistuttaa vatsaavaanlaista kuvaa, jota äskettäin katselin netissä. Köyhän näköinen äiti itkevä lapsi sylissä katsovat tyrmistyneinä betonikasoja, jotka ovat siinä, missä vielä eilen oli heidän pieni yhteinen kotinsa.

Uutisten sisältö muuttuu hieman, mutta kuvat tuovat uusia perspektiivejä siitä mikä on muuttunut tai muuttumassa. Uudet ku-

vat esittävät ivallisesti hymyilevän ja hyvin pukeutuneen miehen, hienossa rakennuksessa, joka saattaa olla jokin linna tai palatsi. Hänen katseensa heijastaa kovuutta, vihaa, pahuutta sekä ahneutta. Hän on puolestaan valmis määräämään kuolemantuomion sellaiselle, joka rohkenee olla eri mieltä maassaan tapahtuvissa asioissa.

Ohjelmasisältö ihmetyttää

Jälleen kerran katson, mitä TV-tarjonta esittää tällä kertaa. Seuraan ohjelmistoa ihmettelen kuinka ohjelmat toisensa perään ovat täynnä väkivaltaa. Olen niin monet kerrat kuullut kertomukset siitä, kuinka vanhempani ovat menettäneet kaksi kotia Viipurissa, sekä olleet evakossa. Mietin hetken tuota asiaa ja totean itselleni, että se on historiaa. Eihän tänä päivänä enää tapahdu sellaista. Olen kuitenkin väärässä, niin kuin varmaan moni muukin. Herään ikään kuin jostain painajaisesta ja totean, että noita kauhuja tapahtuu tänäkin päivänä ja sittenkin yhä lähempänä meitä.

Pohdin elämääni – mieleeni tulee menneet vuodet, jolloin työ, huonosti nukutut yöt veivät ”puhdin”. Mutta olin sittenkin onnellinen – olihan minulla perhe, työ ja toimeentulo, sekä lämmin koti ja peti minhin mennä päivän päätteeksi. Yöllä saatoinkin painaa pääni tyynylle ja sukeltaa unen maille herätessäni seuraavana aamuna uusiin haasteisiin.

Työni pyrin hoitamaan tunnollisesti. Syyllisyyttä koin monasti silloin kun olisin halunnut jakautua tunnollisesti moneen eri tehtävään samanaikaisesti siinä onnistu-

matta. Velkaa koen jääneeni lapsilleni. Se velka pitää sisällään monen halin, suukon, keskustelun ja kiitoksen sanoja, mutta nyt...

Lapsi tarvitsee vanhempia

Katson lapsiani, jotka ovat kasvaneet aikuisiksi. Jollain on jo omia lapsia, jotka roikkuvat vanhempiensa vaatteissa vaatien hieman huomiota. Siinä on jotain samankaltaisuutta menneiltä vuosilta, paitsi ettei maailma ollut silloin ihan niin raaka kuin se, mitä tänä päivänä näemme tiedotusvälineitten kautta.

Toivoni ja rukoukseni on ollut ja on edelleen ettei kenenkään lapsen tarvitsisi nähdä tai kokea niitä hirvittäviä tapahtumia, joita meille on avautunut tiedotusvälineissä viimeisen parin kuukauden aikana. Vuodet ja aika etenevät kovaa vauhtia. Mietin, että mahtaakohan tuo lapsuuden ajan velka olla jo vanhentunut tai vieläkö hän se on voimassa?

Voisin, tässä päivittäin haastavammaksi käyneessä maailmassa, pyrkiä kuittaamaan näitä ”velkoja” vahvalla rutistuksella, kertomalla kullekin lapselle kuinka paljon häntä rakastan, sekä kertomalla miten tärkeä hän on.

Aurinkoista kesää sinulle toivoen

Helena Liukko
29.03.22

HYVINVOINTIA KUNTOUTUKSESTA
Tule Kelan kuntoutuskursseille Kunnonpaikkaan!

Parkinson-kuntoutuskurssi

- » sairauden varhaisvaiheessa oleville alle 68-vuotiaille
- » sairauden varhaisvaiheessa oleville yli 68-vuotiaille
- » pidempään sairastaneille (yli 5v. diagnoosista)

Omaishoitajien kurssit
(ei vaadi kunnan omaishoitajasopimusta)

- » parikurssit
- » yksilökurssit

Kysy lisää: Päivi Rossinen • 050 554 3330

Tutustu myös muihin kuntoutuskursseihimme: kunnonpaikka.com/kuntoutus

Vain 10 km Kaupioa torilta pohjoiseen!

Kyöpylähotelli Kunnonpaikka • Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela
044 747 6111 • www.kunnonpaikka.com



Kerhotapaaminen veti väkeä

Toukokuun Jyväskylän kerhotapaamisessa oli jäseniä paikalla ennätyskelliset 45 henkilöä. Määrä osoitti, kuinka tärkeää koronan jälkeen on taas tavata toisia ihmisiä. Ilahduttavasti mukana oli myös uusia jäseniä. Kuvan vasemmassa laidassa järjestötoiminnan asiantuntija Annukka Tuovinen kertoi Parkinsonliiton kuulumisia.

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. krs

40100 Jyväskylä

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja

www.ksparkkis.parkinson.fi. Siellä ilmoitetaan mahdollisista rajoituksista ja niiden purkamisista. Kerhojen ja yhdistyksen toimijoilta voit kysellä lähemmin harrasteiden käynnistymisistä.

Joutsan seudun Parkinson-kerho:

Lisätietoja:

Pekka Kuitunen, puh. 040 736 2065 tai

Tapio Lankia, puh. 050 371 6771.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon syksyn 2022 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

5.9. ma klo 14.30-16.30

3.10. ma klo 14.30-16.30

7.11. ma klo 14.30-16.30

5.12. ma aika tarkentuu myöhemmin

Tapaamisissa noudatamme AVIn ja

Sepänkeskuksen koronaohjeistusta.

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

Yhteyshenkilö **Mirja Antikainen**, puh.

045 133 5035 tai jkl.parkkis@gmail.com

Liikuntakerho

Tanssillista liikuntaa tiistaisin

klo 14-15 Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinönkadulta). **Taksin tilausohje:** Jyväskylän tanssiopiston Sali osoitteessa Va-

paudenkatu 48, pohjakerros, ajo Väinönkadulta.

Tanssiliikuntapäivät:

Kevään viimeinen kerta on **24.5.2022**.

Syyskausi alkaa tiistaina **23.8.2022** klo 14-15.

Autoille maksullinen pysäköinti pihassa tai pysäköintialossa Väinönkadulla. Salille on esteetön kulku myös rollaattorilla ja pyörätuolilla.

Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita.

Kerho on tarkoitettu Parkinsonin tautia sairastaville sekä heidän läheisilleen, hoitajille ja ystäville. Tunnit ovat maksuttomia. Ohjaajana Mirva Laine. Lisätietoja kari.asikainen@me.com tai 040 470 6002.

Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa

Pelkkis on sulkapallokentällä pelattava pallopeli, jossa verkko on asetettu metrin korkeuteen. Kaksin tai nelinpelinä pelattavassa pelissä yritetään saada pisteitä lyömällä pehmeää superlonpalloa vastustajan alueelle.

Boccia muistuttaa perinteisiä kuulapelejä, lähinnä petankkia. Pelissä yritetään saada mahdollisimman monta omaa palloa maalipallon lähelle. Sopii myös rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuville. **Jyväskylän Hippoksen** monitoimitalon palloilusalissa pelataan näitä pelejä **keskiviikkoisin klo 11.30-13.30 (kevätkausi päättyy 22.6.22)**.

Pelkkistä ja Bocciaa voi pelata myös Vaajakosken liikuntahallilla perjantai-

sin klo 9.30-11. (**13.5. saakka**). Ovikoodin saa **Aila Leppäselältä** puh 040 7167 368.

HUOM. Vaajakosken liikuntahalli suljetaan remontin vuoksi kesästä alkaen. Remontin ajaksi etsitään korvaavaa tilaa. Siitä ilmoitetaan myöhemmin kotisivuilla.

Lisätietoja liikuntavastaavilta **Aila Leppänen**, puh. 040 7167 368 ja **Taina Toikkanen**, puh. 040 8289 369.

Keilaamaan Pupuhuhtaan

Omakustanteiset keilausvuorot jatkuvat Jyväskylän Keilahallilla Pupuhuhdantie 4 torstaisin klo 15—16. Hinta 16,00 €/rata (jaetaan pelaajien kesken):

Toiminta muilla alueilla Keski-Suomessa

Jos sinua kiinnostaa toiminta omalla alueellasi, ota yhteys pj **Vilho Riutta-seen**, p. 040 532 2059, vpj **Kari Asikaiseen**, p. 040 470 6002 tai sihteeri **Ritva Roineeseen**, p. 045 131 4171. Voitte keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

Ajankohtaisin tieto löytyy : www.ksparkkis.parkinson.fi

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 3/2022

Seuraava Topamiini nro 3/2022 ilmestyy syyskuun alussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 20.8.2022 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com).

Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat

lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämisestä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa. Kuten olet havainnut, jäsenten kirjoitukset ovatkin lisääntyneet lehdessämme ja saman suuntauksen toivomme jatkuvan.

Kuvat elävöittävät aina myös juttujen sisältöä. Älä siis arkaile.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg (min. 1 Mt)

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitiedostina!)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto