

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 2/2023
5.6.2023**



Kokemuksia omaishoitaja-parikurssilta

”Liike – Lääke – Lepo – Lysti – Lähimmäinen”

Huhtikuussa olimme Kelan myöntämällä ja Live-säätiön toteuttamalla omaishoitajan parikurssilla Iisalmessa. Kurssi on tarkoitettu omaishoitajalle, joka hoitaa päivittäin aikuista läheistään. Kurssille pääseminen ei välttämättä edellytä kunnan kanssa laadittua omaishoitosopimusta.

Kolmeosaisen kurssin ensimmäinen viikko on nyt ohi. Kurssille osallistui seitsemän paria. Seuraava jakso tulee elokuussa ja kolmas joulukuussa. Tätä ennen olimme olleet muutamalla Parkinson-kuntoutuskurssilla.

Tunnelma ensimmäisen jakson jälkeen oli erilainen kuin aikaisempien kurssien jälkeen. Aikaisemmin meitä oli yhdistänyt yhteinen Parkinson-tauti. Nyt kurssille osallistui myös eri sairauksia omaishoitaja tarvitsevia. Kurssille osallistuvan läheisen terveydentilaan liittyvät seikat otettiin kurssiohjelmassa huomioon, koska hoidettava läheinen osallistuu kuntoutukseen yhdessä asiakkaan kanssa.

Niinpä esimerkiksi ruokailu oli järjestetty siten, että hoidettavien läheisten ruokailu tapahtui iltapalaa lukuun ottamatta eri tilassa. Heistä huolehdittiin hyvin ja tämä vapautti omaishoitajat nauttimaan hyvästä ruoasta vapaasti omana joukkonaan. Tämä saattoi monen kotonaan ruokahuollosta vastaavan puolison kannalta olla suurena helpotuksena.

Toisaalta taas ruokailu yhdessä toisten omaishoitajien kanssa avasi paljon keskustelua omaishoitajien arjesta. Kuinka paljon rakkautta omaishoitajalta vaaditaan. Ja vaikka rakkaus riittäisi, riittävätkö voimat. Miten sairaus on muuttanut myös hoidettavaa puolisoa. Monille voimaa antaa keskinäinen kiintymys ja toisen arvostus. Ehkä myös pitkä yhteinen taival on sitonut yhteen. Näin arjen tuomat haasteet kestetään. Myös tämän kurssin tarkoitus on auttaa ymmärtämään nykyisiä ja tuleviakin haasteita.



Perunan istutusvako aukeaa helposti ”akanvedettävällä” auralla.

Kurssin ohjelma oli kevyempi kuin aikaisemmillä kuntoutuskursseilla olimme totuneet. Tuttu kahden ällän lause ”Liike on Lääkettä” laajeni viiden ällän lauseeksi: *Liike – Lääke – Lepo – Lysti – Lähimmäinen.*

Jälkikäteen ymmärsin, että se kolmas ”ällä” Lepo oli välttämätön ja teki todella hyvää. Mukava fiilis ja hyvä mieli tuottaa Lystiä ja Lähimmäisen läsnäolo antaa voimaa.

Kotiin palattiin virkistyneinä ja levänneinä. Siellä odottivatkin jo uudet haasteet. Lumi oli sulanut ja toukutyöt odottivat. Myös kerhotapahtumiin tulemme saamaan vertaistukea ja tapaamaan lähimmäisiämme.

Aurinkoisia kesäpäiviä ja iloista mieltä!

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

Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija

Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Liikehäiriösairauksien liitto ry

Käsityöläiskatu 4,
20100 Turku
puh. 02 274 0400
www.liikehairio.fi

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

Joutsan seutu
Tapio Lankia,
puh. 050 371 6771,
tapio.lankia@outlook.com

Jyväskylän seutu
Kari Asikainen,
puh. 040 470 6002
jk1.parkkis@gmail.com

**Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43**

Ajankohtaista liitosta

Kylläpä se aika rientää. Nyt jo kesän ovia kolkutella ja kevään touhuja lopetella. Meillä liitossa on ollut hyvin nousujohtainen kevät uusien työkaverienkin ansiosta. Olemme saaneet ihan mahtavia osaajia joukkoomme ja nyt vain pohditaan, mitä kaikkea voisimme tehdä.

Olemme saaneet tehtyä jäsenistömme kanssa uuden strategian vuosille 2024-2026 ja sitä nyt keväällä asetellaan käytännön työhön. Ennen kesätaukoa laiteetaan vielä syksy järjestykseen ja sitten kesälaitumille. Näemme kuitenkin vielä tanssitapahtumassa Jyväskylässä 31.5. Odotan sitä INNOLLA.

KURSSEJA JA LOMIA VIELÄ SYKSYYN TARJOLLA!

2023 Avaimia työssä jaksamiseen -verkkokurssi

Kenelle: Työssä olevat liikehäiriösaippaat
Ajalla: Keskiiviikkoina 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10. ja 1.11. klo 17–19.30

Kurssin tavoitteena on tukea ja löytää uusia keinoja työssä jaksamiseen asiantuntijoiden ja vertaiskeskusteluiden avulla.

Paikka: Verkossa

Haku: 27.8.2023 mennessä

2123 Ryhmäliikuntakurssi

Kenelle: Omatoimiset liikehäiriösaippaat ja läheiset

Ajalla: ti 3.10. klo 12–18 ja ke-to 4.–5.10. klo 10–16

Kurssilla haetaan erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota itsehoitoon ja fyysisen kunnon ylläpitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen.

Paikka: Imatran kylpylä

Haku: 3.9.2023 mennessä

2223 Läheisten verkkokurssi

Kenelle: Liikehäiriösaippaiden läheiset

Ajalla: Torstaisin 9.11., 16.11., 23.11., 28.11., 7.12. ja 14.12. klo 17–19.30

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa ja tukea omaan hyvinvointiin yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Läheisten verkkokurssilla käsitellään mm. omia voimavaroja ja jaksamista sekä sairastavan tukena olemista yhdessä vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa.

Paikka: Verkossa

Haku: 8.10.2023 mennessä

2423 Stimulaatiokurssi

Kenelle: Stimulaatiohoitoa käyttävät tai sitä harkitsevat Parkinsonin tautia, dystoniaa ja essentiaalista vapinaa sairastavat ja läheiset

Ajalla: ti 14.11. klo 12–18 ja ke-to 15.–16.11. klo 10–16

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa stimulaatiohoidosta ja vaihtaa kokemuksia vertaisten kesken.

Paikka: Vaasa, järjestökeskus Pohy

Haku: 15.10.2023 mennessä

Lisätietoa ja kurseille hakeminen:

<https://www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/kurssit>

Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille

Kenelle: Toimintarajoitteisille aikuisille

Ajalla: 3.9.-8.9.2023

Paikka: Rokua Health & Spa Hotel

Haku: 3.6.2023 mennessä

Vertaisloma aikuisille Imatralla

Kenelle: Omatoimisille aikuisille

Ajalla: 17.9.-22.9.2023

Paikka: Imatran Kylpylä

Haku: 17.6.2023 mennessä

Vertaisloma aikuisille Rokualla

Kenelle: Omatoimisille aikuisille

Ajalla: 29.10.-3.11.2023

Paikka: Rokua Health & Spa Hotel

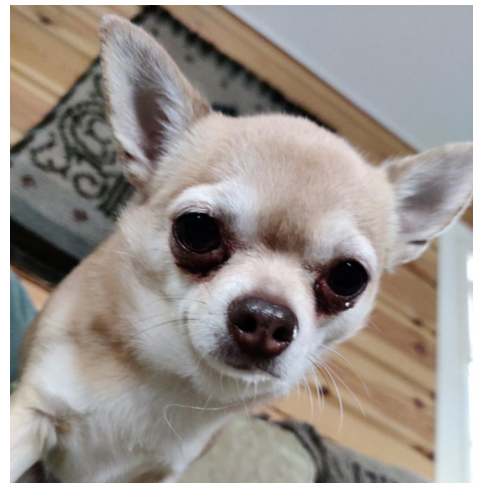
Haku: 27.7.2023 mennessä



Lisätietoja: MTLH:n puhelinpalvelu p. **010 2193 460** (arkisin klo 9–13) ja järjestötoiminnan asiantuntija **Marianne Sirkkiä**.

Kivaa kesää

Annukka



Ukollakin on jo kevättä rinnassa.



Parkiadiamatka Tampereelle tuotti mitaleja Jyväskylään

Sateinen Jyväskylä jäi taakse, kun nousimme junaan aamuvarhaisella 17:ntenä toukokuuta. Mukana oli innostusta ja uteliasta mieltä, kun matkustimme kolmisin kohti Tamperetta. Aila Leppänen, Taina Toikkanen ja Jorma Salonen edustivat Keski-Suomen Parkinson-yhdistystä perinteisessä kisatapahtumassa.

Tampereen Tenniskeskus oli reippaan urheiluhengen täyttämä, kun Parkinsonväki läheltä ja kaukaa kokoontui 17.5.2023 Parkiadeihin. Tunnelma veti vertoja MM-jääkiekon kisakatsomon menolle ja meiningille. Ilmassa oli pallon läiskettä, huutoja ja jalkojen töminää. Joku iloitsi menestyksestään, toinen epäonistumistaan, joku ei ollut tyytyväinen järjestelyihin.



Junalla matka taittui mukavasti.

Tamperelaiset tekivät merkittävän urheilutapahtuman rakentamiseksi valtavan työmäärän ja antoivat vakuuttavan näytön talkootyön ja vertaistuen voimasta. Vaivojaan säästämättä olivat järjestäjät rakentaneet tiivistunnelmaisen ja tapahtumia täynnä olevan urheilujuhlan. Oli hauska nähdä vanhojen tuttavien välisiä lämpimiä kohtaamisia ja uusien kontaktien syntyvän pelitohinan ohessa.

Osallistujia oli saapunut Helsingistä, Turusta, Lahdesta, Jyväskylästä ja Rovaniemeltäkin. Tottakai Tampere oli myös hyvin edustettuna sekä kilpakentillä, että toimitsijatehtävissä. Kilpalajeina olivat pelkkis – tietenkin perinteitä kunnioittaen vanerisilla mailoilla. Bocciaassa kisattiin myös, nimi vain oli hieman hämäävästi pukka – lieneeköhän se aito ja alkuperäinen nimi lajille? Ja tokihan tarkkuudessa kisattiin myös puhallustikkakisassa. Siinäpä tuli komeasti voitto kotiin tuotavaksi,



Jyväskylän joukkue vas. Taina Toikkanen ja Aila Leppänen saivat pronssia pelkkiskisassa. Jorma Salonen toi voiton puhallustikassa tuloksella 41 pistettä.



Mestari Jorma Salosen tyylinäyte.

kun Salosen Jorma voitti hienolla tuloksella.

Aila ja Taina pelasivat pelkkistä ja tuomina oli pronssia. Tämä naiskaksikko oli pakannut pelikassiin vanhan ajan vanerimailat ja käytteli niitä varsin taidokkaasti, kun ottaa huomioon, että peliväline oli oudonlainen - kotipelissä Jyväskylässä käytetään tennismailaa.

Opintomatkan parhainta antia näiden liikuntavastaavien mielestä oli kuitenkin mahdollisuus tutustua kisajärjestelyihin ja tavata lajitovereita. Arvokasta oli myös luoda kontakteja, käydä vertaiskeskusteluja ja ottaa oppia, olihan keskusteluissa

noussut esiin toive siitä, että seuraavien Parkiadien järjestelyvastuu voisi olla jyväskyläläisillä. Päätöstä asiassa ei ole tehty, mutta asiaa sietää yhdessä pohtia. Vapaaehtoisin voimin toteutettava tapahtuma vaatii paljon erilaisiin tehtäviin sitoutuneita toimitsijoita, tilojen järjestelyjä, tiedottamista, tilastointia, muonittajia ja ehkäpä majoittajia. Voisikohan meiltä Keski-Suomesta löytyä tällainen joukko, joka toteuttaisi hienon, perinteitä kunnioittavan ja koko maan parkinsonilaiset yhteen kokoavan urheilutapahtuman? Tampereen talkoolaisilta se ainakin onnistui, kiitokset järjestäjille – oli ilo olla mukana.

Opiksi otettavaa

Vaikka jossain kohden järjestelyissä jäi hieman toivomisen varaa, oli kokonaisuus mallikkaasti hoidettu. Täytyy muistaa, että kaikki olivat palkattomia vapaaehtoistyöntekijöitä, joista monella on takanaan pitkä tautihistoria. On kunnioitusta herättävää huomata, että niin moni jaksaa olla mukana vaikeasta sairaudestaan huolimatta. Tamperelaiset tekivät merkittävän urheilutapahtuman eteen valtavan työmäärän ja siksipä olisi suonut, että ennakkotieto tapahtumasta olisi tavoittanut meidät hieman aikaisemmin. (Niukka tiedottaminen ei koskenut vain meitä, asiaa puitiin tapahtuman aluksi ja kritiikkiä siitä tuli ympäri Suomen).

Terveisin Jyväskylän joukkue

Tanssin ilosanoma: Tanssi kuuluu kaikille

K-S Parkinson-yhdistyksen kevään viimeinen tapahtuma oli menestys, kun oman alueen lisäksi Kuopio, Mikkeli, Savonlinna ja Joensuu olivat vahvasti edustettuina tanssitapahtumassa Jyväskylän Tanssiopistolla.

Tanssiopiston rehtori **Tuija Nikkilä** toivotti vieraat tervetulleiksi kokemaan tanssin iloja ohjatuissa ryhmissä. Tasan 60:n hengen joukko jaettiin kolmeen ryhmään, jotka kukin käyttivät vajaan tunnin yhteisen tanssigenreen tutustumiseen. Ne olivat luova tanssi, lattarit ja afro. Päivän päätteeksi voitiin vielä nauttia reilusta lavatanssitunnelmasta vapaalla tyyllillä.

- Olemme halunneet madaltaa tanssialin kynnystä levittämällä tanssin ilosanomaa eri yhteistyökumppaneiden välityksellä mahdollisimman laajalle. Tutkustikin tanssi vaikuttaa ihmisiin hyvin laaja-alaisesti. Yhteistyö Parkinson-yhdistyksen kanssa on jatkunut jo vuodesta 2018, jolloin tanssitaiteilija **Teija Häyrynen** opiskelijaryhmänsä kanssa aloitti Sepänkeskuksessa, kertoi Tuija Nikkilä.

Tapahtuman puuhamiehenä toiminut **Kari Asikainen** totesi vaatimattomasti, että tapahtuman järjestäminen oli helppo.

- Puheenjohtajien yhteismitingissä pohdittiin vaihtoehtoja koota porukat yhteen, jolloin **Annukka Tuovinen** esitti haluavansa järjestää yhteisen tanssijutun. Saman tien soitin tanssiopistolle ja homma lähti rullaamaan.

- Kannattaa muissakin yhdistyksissä ottaa yhteys lähimpään tanssikouluun ja käynnistää tanssitoiminta omalla alueella, totesi rehtori Tuija Nikkilä.

Tapahtumassa olivat mukana myös savonlinalaiset sisarukset **Anneli Malmstedt** ja **Hannele Ojasalo**. Molemmat ko-



Anneli Malmstedt ja Hannele Ojasalo



Tanssitaiteilija Teija Häyrynen (vas.) sai jäykimmätkin jalat rytmikkääseen liikkeeseen.



Rehtori Tuija Nikkilä (oik.) toivotti vieraat tervetulleiksi nauttimaan tanssista vierellään Liikehäiriösairauksien liiton asiantuntija Annukka Tuovinen ja tapahtuman puuhamies Kari Asikainen.

ivat tanssitapahtuman mukavaksi vertaiskohtaamistilaisuudeksi. Naisista Anneli sairastaa Parkinsonia, diagnoosin hän sai 2017. Hannele on seurannut sisarensa rinnalla monissa tapahtumissa.

- Mukava osallistua tällaiseen hieman erilaiseen tapahtumaan. Meillä Savonlinnassakin yritetään laviskurssia kansalaisopiston toimesta ensi syksynä sairastaville ja läheisille, naiset kertoivat.

Vaikka päivä oli raskas (lähtö kotoa klo 6.15), se oli kuitenkin virkistävä. Erityisesti lattarit ilahdutti sisaruksia.

- Onneksi käytiin tullessa Pandalta hakemassa herkkuja kotimatalle, saadaan vielä suut makeaksi, naiset naureskelivat.

Kuopiosta mukana olivat **Eila** ja **Antero Miettinen**. Tulomatka vähän takerteli, kun liikennöitsijä oli unohtanut täysin bussivarauksen ja ryhmä odotteli kyytiä turhaan. Onneksi korvaava bussi järjestyi puolessa tunnissa ja kuopiolaisetkin ehtivät ajoissa perille.

Eila ja Antero olivat tyytyväisiä päi-



Eila ja Antero Miettinen.

vän ohjelmaan.

- Tosi mukavaa vaihtelua arkeen. Tanssi kuului harrastuksiin aikaisemmin, mutta nyt se on jäänyt. Sairaus vaatii versonsa, pariskunta totesi.

- Jos jotain positiivista hakee Parkinsonista, niin se on antanut ymmärrystä toisia sairastavia kohtaan ja tuonut uusia ystäviä. Tällaiset tilaisuudet ovat erittäin kannattavia, vertaistuki on täällä niin vahva, sanovat Miettiset.

Parkinson-tietoa Petäjävedelle

Huhtikuu oli Parkinson-tietoisuuden kuukausi. Maailman Parkinson-päivää vietettiin 11.4., joka on Parkinsonin taudille nimen antaneen lääkärin James Parkinsonin syntymäpäivä. Viikon tavoitteena oli lisätä tietoisuutta sairaudesta, jota pelkästään Suomessa sairastaa arviolta 16 000 ihmistä.

Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen varapuheenjohtaja **Kari Asikainen** ja tiedottaja **Markku Terva-aho** jakoivat tietoa sairaudesta ja yhdistyksen toiminnasta Petäjäveden eläkeläisyhdistyksen tapahtumassa 17.4. Kiinnostuneita kuulijoita oli kokoontunut seurakuntasaliin nelisenkymmentä.

Vierailun yksi tarkoitus oli tunnustella maaperää oman Parkinson-kerhon perustamisesta Keuruu-Petäjävesi -alueelle. Paikalla olleet Parkinsonin tautia sairastavat kokivat Jyväskylän olevat liian kaukana toimintaan osallistumiselle, joten oma paikalliskerho voisi olla tarpeellinen. Yhdistyksessä



Petäjävedellä kuulijoita kiinnosti kovasti Kari Asikaisen esittelemän syväaivostimulaattorin (DBS) toiminta. Hänelle itselleen järjestelmä oli asennettu noin kuukausi aiemmin.

onkin syytä pohtia jatkotoimia Keuruun seudun kerhon perustamiseksi. Kerhon tulisiikin toimia mahdollisimman kevyellä mallilla niin, että se ei rasittaisi hallinnollisesti toimijoita.

Paikalliset Parkinson-kerhot mahdollistavat jäsenilleen ajatustenvaihdon toisten

vastaavassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vertaistuki on oleellinen osa sairauteen ja sen tuomiin muutoksiin sopeutumisessa. Vapaaehtois pohjalta toimivat potilasyhdistykset ja .kerhot tekevät siten arvokasta työtä suuren ihmisjoukon hyväksi.

Hoivakriisi koskettaa meitä kaikkia

Muistiasiantuntija Ulla Halonen oli huhtikuun Jyväskylän kerhotaapaamisessa vierailevana luennoitsijana. Hänellä on pitkä kokemus työskentelystä muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa Keski-Suomen muistiyhdistyksessä. Lisäksi hän on työskennellyt julkisella sektorilla vanhuspalveluiden kehittäjänä ja niiden toimeenpanijana. Kiinnostuneita kuulijoita oli paikalla yli 40.

Ulla Halonen kertoi, että tämän hetken ja tulevaisuuden hoivakriisi koskettaa meitä kaikkia. On epäselvää, kuka hoitaa ketä ja missä! Joka päivä 40 henkilöä saa muistisairausdiagnoosin. Vastuu läheisistä kasvaa omaisilla. Tällä hetkellä sairastavia on Suomessa n. 200 000. Määrän arvioidaan 2-3 kertaistuvan vuoteen 2050 mennessä.

Nykyään puhutaan yleisesti muistisairauksista, ei dementioista. Dementia on oireyhtymä, ei siis erillinen sairaus. Yleisin muistisairaus on Alzheimer, jota on noin 70 %:lla sairastuneista. Muita sairauk-



Muistiasiantuntija Ulla Halosen luento kiinnosti Jyväskylän seudun Parkinson-kerholaisia.

sia ovat aivoverenkiertohäiriöt, levyn kapaleauti, Parkinsonin tauti.

- Merkittävää on, että sairastunut ei itse huomaa oireita. Alussa henkilö voi irrottua sosiaalisista tilanteista eli ”mökkittyä”, voi kokea aistiharhoja, mustasukkaisuutta, karkailee, toistaa asioita. Erot ihmisten välillä voivat olla isoja. Kaikenlainen aivojen käyttö on meille jokaiselle hyväksi torjumaan muistisairauksia ja aktivoimaan aivoja, kertoo Ulla Halonen.

Ikääntyviä ja sairastavia ihmisiä koskettaa myös omaishoitajuus, jonka kriteerit ovat Halosen mukaan kiristyneet. Omaiset

ovat enenevässä määrin vastuussa arjen sujumisesta. Se kuormittaa läheisiä henkisesti.

- Nykyisessä palvelujärjestelmässä omaiset ovat resurssija, eivätkä yhteistyökumppaneita tai asiakkaita, sanoi Halonen.

Tällä hetkellä Ulla Halonen on tuore tohtori. Hän väitteli toukokuun 12. päivä aiheenaan Muistisairaiden omaishoitajat palvelujärjestelmässä. Hän työskentelee myös yrittäjänä Geronom Oy:ssä, joka toimii muistisairaiden ja heidän läheistensä tukikeskuksena.

Jyväskylän kerhokausi päättyi näyttävästi

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kevätkauden viimeinen kerhotapaaminen sai normaalia painavimmat puitteet, kun tilaisuudessa oli mukana Liikehäiriösairauksien liiton uusi toiminnanjohtaja Johanna Reiman.



Liikehäiriösairauksien liiton toiminnanjohtajana Johanna Reiman aloitti viime vuoden loka-kuussa. Tehtävään hän tuli Sydän- ja keuhkosiirokkeet Syke ry:stä, jossa hän oli toiminnan-

johtajana. Sitä ennen hän on työskennellyt terveyden- ja hyvinvointialojen tehtävissä järjestöissä, korkeakouluissa ja yrityksissä. Koulutukseltaan hän on MMM agronomi, KTM ekonomi.

Jyväskylän kerhon kuukausitapaamisessa Johanna valloitti kuulijansa iloisen hermyvällä persoonallaan. Tuo iloisuus veti läsnä olleidenkin suupielet väistämättä ylöspäin. Oli innostavaa kuunnella hänen asiantuntevaa esitystään vaikkapa liiton strategiasta tai heittäytyä keskusteluun niin oman kerhon toiminnasta kuin liitonkin vallitsevasta haasteellisesta tilanteesta. Hänellä on myös Keski-Suomesta varsin hyvä ennakkotietämys omien sukujuurien sa kautta.

Johanna Reiman esitteli kuulijoille liiton toimintaa ja uutta strategiaa vuosille 2024-26. Siinä mainitaan muun muassa, että liikehäiriösairaat ja läheiset saavat ajantasaista tietoa ja tukea toimintaansa. Strategiassa painotetaan myös, että sosi-aali- ja terveydenhuollon asiantuntijat, yhteistyökumppanit ja sidosryhmät tuntevat järjestömme aktiivisena sairastuneiden etujen puolustajana. Strategian mukaan yhdistysten vapaaehtoiset saavat apua toimintansa kehittämiseen. Reiman kiittikin yhdistyksen toimijoita arvokkaasta työstä. Ilman heitä moni sairastunut muun muassa jäisi kokonaan ilman arvokasta vertaistukea.

Tanssista liikunnan riemua

Tanssin ja yleensä musiikin sanotaan olevan hyväksi Parkinsonin tautia sairasta-



*Kuukausitapahtumassa muistettiin yhdistyksen innokkaita ahtajia heidän keväällä olleiden 70-vuotispäiviensä johdosta. Rahastonhoitaja **Jorma Salosta** (2. vas.) ja varapuheenjohtaja **Kari Asikaista** onnittelivat sihteeri **Ritva Roine** ja puheenjohtaja **Vilho Riuttanen**.*

ville. Parkinson-yhdistyksen tanssiryhmä oli valmistanut kerhotapaamisen kevennykseksi huntutanssin, joka osoitti, että tanssi sopii kaikille. Jo muutamia vuosia kokoon-
tunut tanssikerho näytti, kuinka musiikki

voi viedä mukanaan, kun vain antaa sille luvan. Ohjaajana heillä on toiminut Mirva Laine Jyväskylän Tanssiopistosta.



Kuvassa Parkinson-yhdistyksemme tanssiryhmä esiintyi Jyväskylän Tanssiopiston kauden päättäjaisissä Jyväskylän Hippos-hallissa 27.5.2023. Esityksen nimi oli Dopamiini-valssi ja se sai yleisöltä raikuvat suosionosoitukset. Esityksen oli ohjannut Mirva Kolehmainen.

Julkaisija:
Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry
Matarankatu 6, 2. krs
40100 Jyväskylä

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja
www.ksparkkis.parkinson.fi

TOIMINNOT KESÄTAUOLLA
1.6.-30.8.

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 2023 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):
4.9. ma klo 14.30 -16.30
2.10. ma klo 14.30 -16.30
23.10. ma klo 18 syyskokous/yhdistys
6.11. ma klo 14.30 -16.30
4.12. ma klo 14.30 -16.30 pikkujoulu

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

Yhteyshenkilö *Kari Asikainen, puh. 040 470 6002 tai jkl.parkkis@gmail.com*

Liikuntakerho

Tanssillista liikuntaa tiistaisin Kesätauko (jatkuu syksyllä)

Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinönkadulta).

Salille on esteetön kulku myös rullaattorilla ja pyörätuolilla.

Kerho on tarkoitettu Parkinsonin tautia sairastaville sekä heidän läheisilleen, hoitajille ja ystäville. Tunnit ovat maksuttomia. Ohjaajana *Mirva Kolehmainen*.

Lisätietoja kari.asikainen@me.com tai 040 470 6002.

Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa tai keilaamaan

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

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kaikille avoimet, maksuttomat **Liikuntavuorot (yhteenveto)**

Tanssiliikunta

tiistaisin klo 14-15
Jyväskylän tanssiopisto
Vapaudenkatu 48-50

Pelkkis ja boccia

keskiviikkoinen 11.30 -13.30
Monitoimitalon palloiluhalli
Kuntoportti 3

Pelkkis ja boccia

perjantaisin 11 -12.30
Palokan liikuntahalli
Rovastintie 6

sekä omakustannushintainen

Keilailu

torstaisin klo 15-16
Pupuhuhdan keilahalli
Pupuhuhdantie 4
radan hinta on 16 euroa
ja se jaetaan 2-4 keilailijan 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 ja syksyn aikataulut löytyy :

www.ksparkkis.parkinson.fi

Uusi digiryhmä Androidin alkeet

Maanantaisin klo 13-15 (ei kerhopäivinä) **11.9.-11.12.2023**
Matarankatu 6, Hilla-sali.

Ohjaajina *Markku Syrjälä, p. 040-054 2723,*
markku.x.syrjala@gmail.com
Taina Toikkanen, p. 040-828 9369,

taina.toikkanen@gmail.com
ja *Tarja Halme.*

Muutama paikka vielä vapaana. Mikäli haluat mukaan, ota yhteyttä Markkuun tai Tainaan.

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 3/2023

Seuraava Topamiini nro 3/2023 ilmestyy syyskuussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 20.8.23 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat lehdessä

käsiteltävän. Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämistä 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 viestitekstinä!)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto