

TOPAMIINI

KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3/2017
5.9.2017



Pj:n palsta: Kesää odotellessa s. 2

Terveiset järjestösuunnittelijalta, s. 3

Koulurannan eloleiri 2017, s. 4

Kuusi vuotta diagnoosista, s. 5

Liikuntavuorot s. 6

Kerhoasiaa ja Ollin ohjeita, s. 7



Puheenjohtajan palsta

Kesää odotellessa

Kesää odotetaan kuin täysikuuta taivaalle. Siihen liittyy paljon toiveita: auringon paistetta, sukulaisissa käyntejä, lomamatkaa, isoja kaloja, grillausta ja mahdollisimman vähän lisäkiloja.

Nyt se kesä sitten alkaa olla takana päin, kunnes taas puolen vuoden kuluttua odotetaan uutta kesää entistä suuremmalla kiihkolla.

Miten tyytyväisiä me olemme elettyyn kesään, riippuu ihan siitä, kuinka hyviä olemme sopeutumaan kohtamiimme tilanteisiin. Jos auringon sijasta onkin ripotellut reippaasti vettä, pystyimmekö kääntämään toimintakytkintä vaikka sisällä askartelun tai hyvän kirjjan suuntaan? Tai jos järvivesi on liian kylmää uida, voisiko tyytyä pelkkään rantasaunan lämpöön.

Tarvitseeko meidän olla niin hirvittävän suunnitelmallisia kaikissa tekemisissämme? Eikö meille varttuneemmille, elämän leipäpuuta jo riittävästi kaltanneille, riitä vain seilaileminen omaa mieltä kohottavissa mukavuuden aallokoissa? Jos vaikka keskittyisimme etsimään voimaa luonnosta, ystävistä, lapsista, lastenlapsista...

Todellisuudessa usein sorrumme odottamaan sitä kuuluisaa sitkun-elämää! Se onkin varmasti mielenkiintoista, kun kaikki sitä tuntevat tavoittelevalle: Sitkun sitä, niin sitten sitä sun tätä.

Carpe diem!

Minun kesäni hienoimpia kohokoh-tia oli lastenlasten kanssa toteutettu eräretki muutaman kymmenen kilometrin päähän erään edesmenneen erämiehen korpikämpälle. Jo valmistautumisen tuntui kiehtovan lapsia. Varusteita kasailtiin vähitellen: kuksat, ne papan tekemät, täytyi tienekin olla repussa yhdessä haapapöllistä sahattujen, hiotujen ja öljyttyjen lautasten kera. Kel-



pasi sitä illan hämyssä sitten köyhiä ritareita popsia mansikkahillon kera.

Kun eräretkellä oltiin, piti lasten päästä pieneen, mutaiseen korpilampeen uimaan, oli vesi miten kylmää tahansa. Pienimpiä, neljä- ja kuusivuotiaita Oosaa ja Einaa isä ”dippaili” lam-mikossa. Isommat, Niila ja Joakim, uskaltautuivat ihan uimasilleen.

Hämärän laskeuduttua tietenkään tuollaisessa ympäristössä iltasaduksi ei



kelpaa mitkään Pekka Töpöhännän seikkailut, vaan papan kuuluu kertoa omia lapsuus- ja nuoruusajan kokemuksia omista eräseikkailuista. Pian makuupussien kätköistä kiersikin kämpän hirsiseiniä pintoja pienten eränkävijöiden hiljainen tuhina.

Kunnes uusi aamu taas valkeni ja edessä olivat uudet seikkailut. Ja mikä hienointa, pienimmätkin olisivat halunneet jatkaa seikkailua toisenkin yön yli, mutta meillä aikuisilla kun oli edessä se sitkun-elämä! Ehkäpä minäkin joskus opin sen mikä lapsille on luonnollista: Tartu hetkeen!

Terveisin

*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

Hei

Hieno kesäloma aurinkoisine päivineen on takana ja syksyn tapahtumat pitävät nyt vauhdikkaana. Syksyllä on Suomen Parkinson-liitolla useampi tapahtuma Jyväskylässä. Tässäpä niistä tietoa!

YHDISTYS- JA KERHOAKTIIVIEN KOULUTUSPÄIVÄ 2017

Tiistai 19.9.2017 klo 10 – 14 Kansalaistoiminnankeskus Matara, Matarakatu 6, Jyväskylä, Talvikki – kokoustila. Koulutus on tarkoitettu Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen ja kerhojen aktiivitoimijoille (2 hlöä/kerho ja 4 hlöä/yhdistys) sekä vertaistukihenkilöille. Koulutuksessa pohdimme, mitä ohjaus- ja neuvonta on liitossa ja mitä se on alueilla (yhdistyksessä/kerhoissa/yksilönä). Käydään keskustelua jaksamisesta ja voimavaroista. Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutuksen vetäjänä toimii järjestösuunnittelija Annukka. Liitto tarjoaa lounaan ja koulutusaineiston. **ILMOITTAUTUMINEN JA ERITYISRUOKAVALIOT 14.9.2017 MENNESSÄ!** annukka.tuovinen@parkinson.fi tai p. 0400 391 853

LUENTO JA VERTAISTA-PAAMINEN ESSENTIAALISTA VAPINAA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISIL-LEEN JYVÄSKYLÄSSÄ

Keskiviikkona 4.10.2017 klo 17 – 19 Jyväskylän kaupunginkirjasto, Vapaudenkatu 39 – 41, pieni luentosali Neurologi Anne – Maria Kuopion luento essentiaalisesta vapinasta ja keskustelua aiheesta. Hedelmätarjoilu. VAPAA PÄÄSY! Ilmoittautumiset 1.10.2017 mennessä! Linkki: <https://my.surveypal.com/ETvertaistapaaminen-JKL> tai linkkiin pääset www.parkinson.fi/tapahtumat Puhelimella ilmoittautumiset Annukalle 26. ja 27.9. klo 10 – 15.

Parkinson-liiton toiminnanjohtaja Hanna Mattila kiertää tämän ja ensi vuoden puolella kaikki yhdistykset. Tavoitteena on tavata yhdistysten hallitukset ja jäsenistöä. **Jyväskylään Hanna tulee keskiviikkona 8.11.** tavaten ensin hallituksen jäsenet klo 12 ja sitten jäsenistöä klo 14. Yhdistys ilmoittaa myöhemmin tarkemman paikan.

Vuoden 2018 tuetut lomat ja kuntoutuskurssit tulevat liiton kotisivuille piakkoin. Käyhän sieltä katsomassa hyvissä ajoin tulevia tapahtumia. Hakuaikat ovat 3 kk ja tämän vuoden puolella pitää jo osalle lomista ja kuntoutuskursseista hakea. www.parkinson.fi

Jos sinulla on kysymistä sosiaaliturvaan, eläkkeeseen ja muihinkin tukiin liittyen, muistathan Norma-



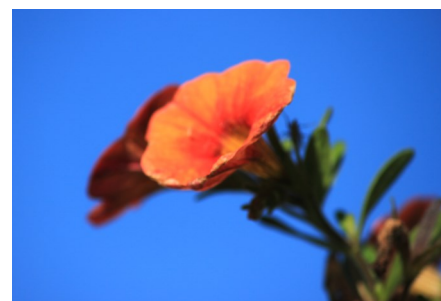
päivystyksen. Neuroliiton Norma päivystys on auki ma-pe klo 9 – 12 p. 040 528 7888 tai s- posti; norma@neuroliitto.fi. Sosiaalialan ammattilaiset auttavat näissä kysymyksissä.

Me järjestösuunnittelijat ollaan myös niitä, jotka auttavat asioissa eteenpäin. Ohjaamme ja neuvomme oikeat kanavat, joihin kannattaa olla yhteyksissä. Koulutetut vertaistukijamme ovat auttaneet jo monia pohtimaan omaa tilannettaan ja näin auttaneet elämässä eteenpäin. Liiton teema onkin ”ohjaus ja neuvonta”.

Ota siis rohkeasti yhteyttä asiassa kuin asiassa!

Annukka 😊

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



JOUTAVIEN VIESTI

Sävel: Kirje sieltä jostakin, sanat: Tapsa

Nyt terveisemme teille tuomme,
tää viesti saapuu kerhost Joutavain,
Taas maljan vertaisuuden juomme,
kun yhteinen on kohde toimijain.
Vaik Parkinson nyt voimaa soittaa,
se voitettavis yhteisvoimin on.
Tää on kirje Joutsan vertaisilta,
ääniviesti parkkiksilta,
terveisemme kerhost Joutavain.

Me kunnon kumppaneiden lailla,
näin tarjoamme kättä vertaisten.
Vuorovedoin, kilpailua vailla,
on korvaamaton osuus jokaisen.
Oman tukens toimintaamme,
myös Joutsan kunta meille tarjoaa.
Kerhopaikan Kuntalassa,
kuntosalin maksuttoman,
oot tervetullut joukkoon Joutavain.

Nyt terveisemme teille tuomme,
tää viesti saapuu kerhost Joutavain,
Taas maljan vertaisuuden juomme,
kun yhteinen on kohde toimijain.
Vaik Parkinson nyt voimaa soittaa,
se voitettavis yhteisvoimin on.
Tää on kirje Joutsan vertaisilta,
ääniviesti parkkiksilta,
terveisemme kerhost Joutavain.



KOULURANNAN ELOLEIRI

Perinteinen ja odotettu yhdistyksemme eloleiri järjestetään

26.-28.9.2017.

Paikkana Kouluranta Kangasniemellä.

Ohjelmatarunko:

- Narunäpräilyä. Sorminäpäräyttä kehittävää avaimenperäaskartelua (Kari Asikainen)
- leivonta/syysadon säilöntä (tilanteen mukaan)
- Suunnistustaidon perusteet ja harjoituksia (Kari ja Markku)
- Ulkopelejä, ongintakilpailut ja marjastus kuuluvat ohjelmaan sään mukaan.

Kuljetukset järjestetään ns. kimpakyytinä, josta sovitaan ilmoittautuneiden kesken.



Osallistumismaksu: 103,00 €/hlö (omat liinavaatteet, +10 €, jos talon liinavaatteet).

Hintaan sisältyy: 2 aamupalaa, 2 iltapäiväkahvia, 2 iltapalaa, 3 lounasta ja tietenkin marjitus 2-4 hlö:n huoneissa.

Ilmoittautumiset 22.9. mennessä Mirja Antikainen, puh. 045 133 5035

Leiri alkaa lounaalla ti klo 12 ja päätty to lounaaseen.



Kuusi vuotta diagnoosista



Elokuussa 2011 olin neurologin vastaanotolla. Liikkeen paitaa päälle laittaessa pysähtyivät lääkärin sanoihin ”Kyllä se on Parkinsonin tauti.”

Paljon erilaisia asioita tuli mieleen, etupäässä ikäviä sellaisia. Seuraavana talvena katselin edellisten vuosien matkakuvia Lapista. Katselin kuvia Saana-tunturin päältä. Tuli haikea olo. Olisihan se mukavaa mennä sinne uudelleen, mutta kun on se Parkinsonin tauti.

Liikkuminen luonnossa ei kuitenkaan jäänyt pois harrastuksista. Mie-

lessä siinteli Saana-tunturin profiili. Tänä kesänä tehtiin vaimon kanssa viikon matka Lappiin. Huiputimme Kilpisjärven Saana-tunturin, jonka korkein paikka on 1029 m merenpinnasta.

Nouseminen oli hankalampaa kuin vuosia sitten. Mutta ei tuntunut ylivoimaiselta.

Kiipeämisessä pidettiin hidasta vauhtia ja useita taukoja. Sanonta matkan mittavuudesta ja vauhdista pitää paikkansa. Matkaa huipulle on 4 km.

Lomamatkan aikana käytiin myös Levillä sijaitsevan tunturin laella.

Levitunturin huipulle pääsee matkustamaan Gondolihissillä. Hissiin meneminen ja siitä poistuminen onnistuu

hitaammallakin tyylillä. Hissimatkan aikana voi nauttia tunteesta, joka syntyy kun liikkuu ilmassa rinteen yläpuolella.

Tunturin laella voi nauttia maisemista jokaiseen ilmansuuntaan. Huipun ympäri on kaiteella varustettu kävelytie jota oli helppo kulkea. Lenkin pituus on 600 m.

Pohjoisen reissu tehtiin omalla autolla. Saatiin liikuntaa ja näkymiä luonnosta. Matka onnistui mainiosti, kun pidettiin riittävästi taukoja ja nukuttiin hyvin. Paluumatkalle ei lähdetty väsyneenä auton rattiin. Autojunalippu Kolarin asemalta lähimpään purkupaikkaan Tampereelle maksoi reilut 200 €. Matkalippuun sisältyi kahden ihmisen makuuvaunu ja autopaikka. Nukutun yön jälkeen oli helppo ajella Tampereelta kotiin,

Elokuussa 2011 ajatukset tulevista vuosista olivat huonommat kuin eletty elämä ja nykyinen tilanne. Eihän kuntoni ole enää samanlainen kuin kuusi vuotta sitten. Tietynlaiset vaivat ja väsymys on lisääntynyt. Eikä tulevista-kaan vuosista tiedä. Mutta pitäisi pystyä sovittelemaan asiat niin, että pystyisi harrastamaan asioita, joista tykkää senhetkisen voinnin mukaan.

Reissuterveisin

Jorma Salonen



**Näin aamu tavoitti minut
kysymättä
Tuli ja nosti minut
Asetti askeleeni
Nosti pääni pystyyn
Pyysi;
”Ole nöyrä
jotta ilta tavoittaisi sinut
pudottamatta”**

***Aija Hämäläinen
Viitasaari***

Syksyn liikuntavuorot alkavat

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/pitkaaikaissairaat



Pehmissulis- ja pelkkis-vuorot

Samaan aikaan samoissa tiloissa Monitoimitalolla.

Vuorot alkavat vko 36 ke 6.9.2017 klo 11.30-13.30,

vahtimestarit opastavat tarvittaessa

Sali on varattu vkot 47,48 ja 49 muuhun käyttöön, jolloin selvitetään, löytyykö korvaavaa liikuntapaikkaa (tästä tiedotetaan kotisivuilla)

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

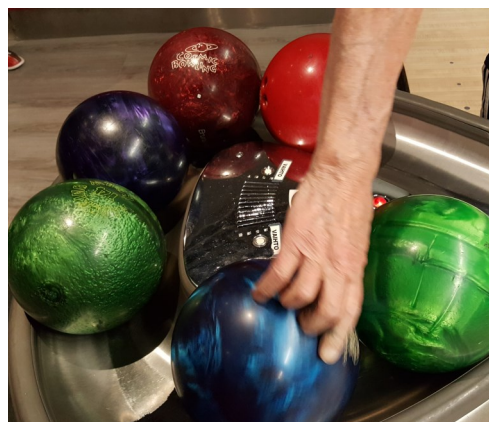
Vuorot alkavat vko 36 la 9.9.2017 klo 9.30-11.30 ja jatkuvat kevääseen vko 17/2018 la 28.4.2018 asti

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. Opastamme sinua puhelimessa mm:

- millaisilla varusteilla kannatta tulla mukaan (lainamailloja löytyy alkajaisiksi),
- miten osaat perille ja mistä parkkipaikka löytyy, jos autolla tulet (myös kimppakyytejä harrastetaan) .
- 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, Pupuhundantie 4. Ratamaksu 16,00 €/tunti, joka jaetaan pelaajien kesken.

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 4/2017

Seuraava Topamiini nro 4/2017 ilmestyy joulukuun alkupuolella. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 30.11.2017 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit myös

antaa juttuvinkkejä, mitä haluat missä puitteissa. 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-

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitekstinä!)

Valmis aineisto: pdf-tiedosto

Jyväskylän Parkinson-kerhon kesätauko päättyy



Kerhon kevätkauden päättäjäisiä vietettiin Halssilan hiihtomaassa olevassa grillikatoksessa.

Sää oli melko viileä, ennakoiko se silloin tätä kesää, josta helteet ovat miltei puuttuneet. Toivottavasti olette kuitenkin nauttineet kesästä ja olette innolla mukana kerhon syyskaudella.

Ensimmäinen kokoontuminen ei

ennättänyt tähän lehteen, mutta syyskausi saatiin matkaan Asahi-liikunnalla Anneli Meskasen opastamana.

Toisella ko-

koontumiskerralla **2.10. klo 14.30** aloitetaan Kyllönmäen ammattiopiston kuntoutuksen opiskelijoiden pitämällä n.20min aloitusjumpalla ja leikimielisen kisailulla opettajansa Anu Vatasen johdolla. Samalla kerralla on myös Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen sekä -kerhon yhteinen **syyskokous klo 15.00**

Marraskuun tapaaminen on **6.11.**

klo 14.30 ja aiheena yleisen keskustelun lisäksi **fysioterapeutti Kati Laakso** tulee kertomaan meille, miten lisätä turvallisuutta ja toimintakykyä arkeen sekä akupunktio Parkinson-taudin hoidossa.

Joulukuussa **puurojuhla**, josta lisätietoa lähempänä ko. ajankohtaa.

Olet lämpimästi tervetullut kerhoon mukaan. Tuo toiveesi ja ideasi rohkeasti esille ja anna palautetta. Näin pääset mukaan vaikuttamaan toiminnan sisältöön.

Kokoontumispaikkahan on jo tuttu Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1.

Nähdään kerhossa!

Mirja ja Jussi

Ollin ohje Android – puhelimien käyttäjille

Joskus tulee eteen tilanne, että haluaisit puhelimesi kuvaruutunäytön talteen myöhempää tarkastelua tai todistamista varten.

Esimerkkinä pankki-, tilaus-, varaus-toiminnot, virhetilanteet jne. Puhelimen sisältämästä Käyttöoppaasta yleensä löytyy kohta Ruudunkaappaus. Minun puhelimesani kaappaus tapahtuu painamalla normaalia pitempään samanaikaisesti Kotinäppäintä (keskimmäinen alareunan näppäin) ja Virtänäppäintä. Kuuluu kameran laukaisimen ääni onnistumisesta. Tätä kannattaa harjoitella, jotta se onnistuu tositilanteessa, jolloin voi olla kiire. Kuvaruutukaappaus tallentuu kuvana kameran Galleria-osioon ja on siellä katsottavissa / suurenneltavissa ja sieltä liitettävissä muiden kuvien tavoin sähköpostiin, tekstiviestiin, WhatsAppiin ym.

Tablettitietokoneella onnistuu ruudunkaappaus samoilla näppäimillä.

Lisäksi ruudunkaappaus onnistuu molemmilla myös pyyhkäisemällä kuvaruutua vaakatasossa kämmensyrjällä vasemmalta oikealle tai päinvastoin. Tässä liikkeessä on se vaara, että pyyhkäisee jotain painiketta, joka muuttaa ohjelman kulkua.

Pöytä- ja kannettavissa tietokoneissa (Windows) on ruudunkaappausta varten oma näppäin Print Screen (PrtSc). Painallus kopioi kuvaruudun sisällön ns. Leikepöydälle, josta se on helppo Liitä-komennolla liittää mukaan asiakirjan sisältöön (Word, sähköposti jne.).

Yleensä puhelimen myyjä on asetuksiin valmiiksi määritellyt, että kuvat (myös ruutukaappaukset) menevät "pilveen" Microsoftin OneDriveen ja/tai Googlen Driveen talteen ja ovat sieltä käytettävissä.

Kilpailu

K-S:n Parkinson-yhdistyksen kotisivuilla on kävijälaskuri, joka kertoo sivuilla vierailneiden kävijöiden kumulatiivisen määrän. Tätä kirjoitettaessa se näytti, että 46179 "klikkausta" on

kertynyt näille sivuille. Lukema lähe-
tys talalukua 50000. Tämä osoittaa,



että tarvetta on kotisivuille. Kilpailussa yritetään saada kuvaruutukaappaus silloin kun laskuri näyttää tasan 50000. Sitten kuvaruutukopio on lähetettävä sähköpostilla

(jkl.parkkis@gmail.com) todisteena Mirkulle, joka tarjoaa seuraavassa kokouksessa ilmaiset pullakahvit kolmelle ensimmäiselle sähköpostin lähettäneelle talaluvusta ja seuraaville kolmelle vaikka myöhästyneelle (lukumäärät 50001, 50002 ja 50003) suklaakarkit. Seuraa laskuria ja yritä!

Tavataan kuukausitapaamisissa,
Olavi Heiska

Julkaisija:
Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry
Matarankatu 4, 3. krs
40100 Jyväskylä



KUTSU

**Keski-Suomen
Parkinson-yhdistys
ry:n sääntömääräinen
syyskokous pidetään**

**2.10.2017
klo 15.00**

**Paikka: Sepänkeskus,
Kyllikinkatu 1, Jyväskylä.**

Kokouksessa käsitellään
sääntöjen määräämät asi-
at, mm. valitaan toimihen-
kilöt seuraavalle kaudelle.

Tule päättämään ja vaikut-
tamaan yhdistyksen toi-
mintaan.

Kahvitarjoilu

**Myydään tarpeettomana
sähköskootteri**

Rally USA City 1300

Varusteet:

- talvirenkaat

- suojapeite

hintaan **2490 €**

puh 045 140 5805



Keljon Apteekki

Terveemmän elämän asialla.

K-Citymarketin yhteydessä, p. 010 665 1080

Palvelemme ma-pe 9-21, la 9-18 ja su 12-18

www.keljonapteekki.fi

