

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 1/2019
15.2.2019**



Puheenjohtajan palsta

Erilaista tekemistä

Yhdessä tekemisestä on monenlaista hyötyä. Tehtäviä voi jakaa, niistä voi oppia ja erilaisten ihmisten kanssa myös sosiaalinen kanssakäyminen antaa uutta ajateltavaa.

Olen useiden vuosien ajan kuulunut ukko-kerhoon nimeltä Harjun Martit. Ryhmä koostuu aikuisista miehistä (40-70 v), jotka kokoontuvat noin kerran kuukaudessa ruoanlaiton merkeissä Wanhalla Fredalla eli Marttalassa. Ohjaajana toimii aina kokenut Martta, jonka kanssa yhteistyössä illan isäntä laatii menun. Isäntä vaihtuu joka tilaisuuteen.

Aikaa tapaamisiin on käytettävissä kolme tuntia, jona aikana valmistetaan tarjottavat ruoat, katetaan pöydät, ruokailaan, tiskataan astiat ja siivotaan paikat. Ja tietenkin vaihdetaan ajatuksia elämän eri alueilta. Poliitikasta tai uskonnosta ei puhuta. Sen sijaan urheilu herättää vilkasta keskustelua.



On mukava havaita, miten intensiivisesti äijät touhuavat onnistuneen illan eteen. Kerrallaan meitä on keittiössä 16 henkeä, jotka on jaettu neljän miehen ryhmiin. Jokainen ryhmä valmistaa aina koko menun, jolloin syntyy leikkimielistä kisailua ryhmien välille. Jos ei muusta, niin pihvin maustamisjärjestyksestä - ennen vai jälkeen paistamisen? Ryhmissä kaikki pääsevät tekemään jokaista vaihetta, eikä niin, että yksi ryhmä tekee alku-ruoat, toinen pääruoat jne.

Joistakin illoista on tullut niin suosittuja, että kaikki halukkaat eivät mahdu aina mukaan, vaan peruutuspaikkoja kytätään kiihkeästi. Tarvittaessa järjestetään samasta aiheesta uusintailta. Illoissa aiheina on ollut mm.: härkä, riista, kala, keitot, pizza, rosvopaisti, kasvisruoka jne. Nyt mukaan on saatu hieman nuorempiakin miehiä. Kaikki kuitenkin sopivat erinomaisesti yhteen, vaikka ikäeroa on lähes puolet.

Toimijoita kaivataan Parkinson-kerhoihin

Tuossa Marttien ukkokerhossa on samoja piirteitä, kuin meillä Parkinson-yhdistyksessäkkin. Sinne hakeutuvat henkilöt, jotka kaipaavat vertaisuutta ja mukavaa yhdessäoloa omassa ryhmässään. Suurin osa miehistä on jäänyt jo työelämästä pois ja kaipaa täytettyä tyhjentyneeseen kalenteriinsa. Yhteinen asia yhdistää: Marteilla ruoka, meillä yhdistyksessä Parkinson.

Alueellisessa toiminnassa meillä parkkilaisilla on vielä työsarkaa. Monilla kerhoaktiiveilla kunto ei välttämättä salli toimia samalla tarmolla kuin aikaisemmin. Esi-merkiksi Saarijärven seudun kerho jouduttiin lakkauttamaan vuoden vaihteessa toistaiseksi, kun uutta vetäjää ei löytynyt **Marja-Leena Turpeisen** vuosikausia hoitamaan tehtävään. Mallulle suuret kiitokset työstäsi.

Nyt toivomme, että tuolle alueelle löydetäisiin vaikka pari kolme henkilöä, jotka yhdessä voisivat aloittaa parkkilaisen kerhotoiminnan uudelleen. Uutena alueena Keuruun seudullekin kaivataan toimijoita. Halukkaat voivat ottaa yhteyttä minuun (p. 050 517 4868).

Aktiivisuus ja erilaisten asioiden tekeminen on hyväksi jokaiselle. Olkoon tekeminen ruoanlaittoa, puun pilkkomista, veistoa, maalausta, kirjoittamista tai mitä tahansa, se virkistää. Ja erilaisista harrasteista voi löytyä omaa näkökulmaa avar-tavia seikkoja, jolloin pääsemme vaivamaan aivojamme uusilla asioilla. Pidetään ne pienet harmaat aivosolut virkeinä.

Ilolla yhdessä kohti kevättä.

*Markku Terva-aho
puheenjohtaja*



Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. 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

**Yhdistyksen pankkitili:
FI62 1045 3000 1392 60**

Parkinson-liiton järjestösuunnittelija

Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Parkinsoniliitto ry

Suvituuli, Suvilinnantie 2,
20900 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

Ääneseutu

Antero Minkkinen,
puh. 0400 749 877.
antero.minkkinen@outlook.com

Järjestösuunnittelija Annukan terveiset

Vuosi 2019 on pyörähtänyt käyntiin ja Parkinsonliiton toiminnassa on paljon uutta.

Liiton nimi on vuoden alusta nyt Parkinsonliitto ry, liitolla on yksi liittokokous kahden sijaan, lehti uudistuu numerosta kaksi lähtien ja kuntoutus on muuttanut Suvituulen tiloista muihin tiloihin ympäri Suomen. Kuntoutus ei ole siis kadonnut mihinkään, vaan sitä toteutetaan eri paikakunnilla erilaisin teemoin ja aikamäärein. On avokuntoutusta, jolloin kuntoutajat käyvät jossakin päiväsihteerit ja on internaattikuntoutusta, jolloin kuntoutajat myös yöpyvät.

Olen koulutukseltani toimintaterapeutti ja tehnyt kurssityötä jo 22 vuotta, joten tämän kuntoutuksen muutoksen myötä oli luonnollista, että otan enemmän vastuuta kurseistamme täällä päin Suomea. Sen vuoksi joudun hieman niipistämään järjestötyöstä, mutta vain näin väliaikaisesti, jotta saadaan kaikki toimimaan.

Saitte 2018/4 lehden välissä kuntou-

tusesitteemme, jossa oli myös tuetut loimat, kannattaa tutustua. Toivottavasti kiinnostuitte kurseistamme ja kysytte minulta tai kuntoutussihteeriltämme Hanneelta lisää (p. 02 274 0418 ma-to 10-14).

Tänä vuonna näistä uudistuksista johtuen ei ole aluekoulutusta, mutta valtakunnallinen vapaaehtoisten koulutus on **Kuortaneella 4.6. - 6.6.2019.**

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikkien yhdistysten liikuntavastaavat, kerhojen vetäjät/liikuttajat, omaisryhmien vastaavat ja kokemustoimijat. Lisätietoja tulee yhdistysten tiedotteessa, joka sekin sai uuden nimen ”Välittäjä”.

Olemme varmaan kaikki yhtä mieltä siitä, että asioiden pitää uudistua ajan henkeen sopivaksi ja nyt Parkinsonliitto otti ison askeleen tällä tiellä. Olkaamme siis iloisia siitä, että osaamme uudistua!

Kauniita talvimaisemia

Annukka
p. 0400 391 853



Ukolla on nyt kahden kuukauden ajan kavereita, kun tyttäreni on Australiassa ja hänen Miki- ja Kiia-koiransa tarvitsivat kodin. Hei hulinaa...

Keski-Suomen Parkinson -yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Aika: 4.3.2019 klo 15.00

**Paikka: Sepänkeskus,
Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä.**

Kahvitarjoilu klo 14.30 alkaen.

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 6 §:n kevätkokoukselle määrämät asiat.

Hallitus.



SEURAAVA TOPAMIINI NRO 2/2019

Seuraava Topamiini nro 2/2019 ilmestyy toukokuussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 10.5.2019 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.

Eivätkä runotkaan ole pahitteeksi. Tekstejä julkaistaan tilan sallimissa puitteissa.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestikenttänä!)

Valmis aineisto: pdf-tiedosto

Boccia-turnaus Savonlinnassa 10.4.

Perinteinen itäisen Suomen Parkinson-yhdistysten boccia-turnaus on tänä vuonna Savonlinnassa. Yhdistyksemme osallistuu kilpailuun (max kolme joukkuetta). Myös kannustusjoukkoja kaivataan mukaan. Matkasta kiinnostuneet voivat ilmoittautua **Kari Asikaiselle**, p. 040 470 6002, tai s-posti kari.asikainen@me.com viimeistään 1.4. mennessä. Seuraa tiedotusta kotisivuillamme.

Lähiliikuntaa Vaajakoskella perjantaisin

Vaajakosken liikuntahallilla on perjantaisin klo 9.30-11.00 pelkkis- ja boccia -salivuoro varattuna parkkilaisille.

Puolessatoista tunnissa ehtii pelata molempia pelejä juomataukoineen ja seurusteluiineen. Aloitteijan on hyvä ottaa sisätossut mukaan ja lainamailalla voi aloitella.

Ulko-ovesta sisälle pääsemiseksi, parkkipaikan löytämiseksi, tms, ota yhteyttä Olavi Heiskaan, p. 0400 640 717.

t. Olavi Heiska



Ystävät kävivät 11.1.2019 testaamassa pelipaikat. Aarno puristelee jo pelipalloja ja tuumii, että punaiset voittaa... Pelkkiksen nelinpelissä saa monipuolista liikuntaa ja kisailumieltä. Tule toteamaan liikunnan iloa Vaajakoskelle.

Tapahtumia...

Kevätretki

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kevätretki Varkauteen ja Koulurantaan, torstaina 23.5.2019.

Lähdetään porukalla viettämään kevätpäivää ja suunnataan ”nokka” kohti Varkautta. Siellä vierailemme Mekaanisen musiikin museossa, jossa reilun tunnin mittaisen opastuksen aikana saamme tutustua suureen osaan museon noin neljästä sadasta instrumentista. Koko mekaanisen musiikin historia vuodesta 1850 nykypäiviin saakka on nähtävänä ja kuultavana. Museo on kahdessa kerroksessa, tukevat raput kaiteineen vie toiseen kerrokseen.

Museovierailun jälkeen matkamme jatkuu Toimintakeskus Koulurantaan Kangasniemelle, joka on osalle tuttu paikka jo syksyisistä eloleireistä. Saavumme Koulurantaan noin klo 13.30 ja siellä meitä odottaa maittava lounas. Ruoan jälkeen voimme pelailla ulkopelejä tai vain viettää aikaa yhdessä, lepotuokiokin on mahdollinen

sisätiloissa. Järvestä lienee jo jäät lähteneet ja rohkeimmat voivat heittää talviturkin.

Kustannukset: 30 euroa/henkilö, sisältää pääsylipun museoon, ruoka+ kahvi Koulurannassa. Maksu käteisellä, joka kerätään linja-autossa. Tarpeen mukaan py-sähdymme ennen museovierailua jossakin kahvipaikassa omakustanteisesti.

Yhteiskuljetus: Kerho kustantaa kuljetuksen.

Lähdemme bussilla klo 9.00 Harjun tilausajolaiturista ja paluu Jyväskylään noin klo 18.00.

Lähde mukaan virkistävälle kevätretkelle, saat mukavaa vaihtelua arkeen! Myös läheiset tervetulleita mukaan!

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Mirja Antikainen, puh. 045 133 5035 tai jkl.parkkis@gmail.com

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mahdolliset ruokarajoitteet. **Ilmoittaudu vaikka heti, kuitenkin viimeistään 17.5.2019 mennessä.**

Tervetuloa!



Mekaanisen musiikin museo Varkaudessa on tutustumisen arvoinen (kuva: facebook.com/MekaanisenMusiikinMuseo)



Toimintakeskus Kouluranta on jo monille parkkilaisille tuttu paikka.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kokoontumiset/kevät 2019

Kerho kokoontuu kuukauden ensimmäinen maanantaina klo 14.30 alkaen Sepänkeskuksessa (Kyllikinkatu 1, Jyväskylä).

4.3. Yhdistyksen kevätkuukauskous, jonka jälkeen Vesa Karvinen esittelee uutuuskirjaansa.

1.4. Harjun laulu esiintyy ja laulattaa.

Puhutaan myös äänen käytöstä ja huollosta.

6.5. Pelataan erilaisia pelejä, visailua ja leikkejä.

Lisäksi **26.3. ti klo 13-16** Karaoke-iltapäivä.

Kerhossa saat vertaistukea, tietoa Parkinsonin tautiin liittyvistä asioista sekä virkistystä.

Älä jää yksin vaan tule toimintaan mukaan!

Kerhon puh. 045 133 5035, jkl.parkkis@gmail.com

Tapahtumia...

Tule Vesilinnan luontomuseoon 1.3.2019

Vuime lokakuussa kävimme joukolla Luontomuseossa. Paljon jäi vielä näkemättä ja kokematta. Nyt teemme uuden kierroksen, jonka mausteena on Tuomo Kuitusen valokuvanäyttely sammaleista.

Minulla tulee sammaleista mieleen jäisten karpaloitten poiminta ja raikas aurinkoinen syysilma. Sammaleista on paljon muuhunkin: mökillämme rikkaruohojen kitkentä on lähes historiaa, kun nyt kukkapenkeissä, käytävien vierustoilla, jopa entisellä nurmikolla loistaa vuoden ympäri (nyt kylläkin hangen peittämänä) vihertävä tai punertava sammalisto.

Sammalpeitto suojaa maaperää auringon paahteelta pidätellen kosteuden haihtumista. Sammalia voi hyödyntää myös suunnistukseen. Sen kerron näyttelyssä, jossa voi eläviä sammalia myös käsin kosketella. Voit myös ottaa oman sammalnäytteen mukaan tunnistettavaksi, sikäli kun hangen alta löydät. Jos tunnistuksessa emme onnistu, otamme näytteestäsi kuvan kännykällä ja soittamme Tuomolle Luopioisiin, jossa hän analysoi sen ja lähettää tekstiviestillä sammaleen nimen ja ehkä muita tietoja lajista. Jos aikataulut onnistuvat, niin saamme Tuomon paikanpäälle kertomaan sammalten maailmasta!

Sisäänpääsy Vesilinnaan ja autojen pysäköinti on maksutonta (muista kuitenkin P-kiekko, 3 h). Pyörätuolilla ja rollaattorilla pääsee kulkemaan ja hissi vie kahville. Inva-wc:t ja inva-parkit löytyvät. Kimppakyytejäkin pyritään järjestämään. Tiedustele p. 0400 640 717 **Olavi Heiskalta** Vaajakosken suunnasta, p. 040 470 6002 **Kari Asikaiselta** Muuramesta ja p.050 592 4503 **Jorma Saloselta** Ristonmaalta päin. Tavataan **pe 1.3. klo 13.00** Vesilinnan aula-aulassa ja lähtökahvit juodaan näköalavintolassa n. klo 14.20. Omaiset ja läheiset ovat myös tervetulleita.

Ps: Meille ja vallankin rollaattoreilla ja pyörätuoleilla tuleville odottaa ravintolassa mieluista yllätys.

Retkiterveisin Olavi Heiska



Vas.: Edellissyysyn luontomuseovierailun jälkeen halutaan kokea lisää.

Oik.: Mökin nurkalla kesäisin karhunsammal viheriöi ja taustalla mustikat odottavat poimijoita.



Tapahtumia...

Jyväskylä/Aivoviikko

Aivoviikon teemapäivä **"Yksilölliset aivot yhteiskunnassa"** Jyväskylän yliopisto, Mattilanniemen Agorassa **12.3.2019 klo 14.00-18.00.**

Parkinson-yhdistys on mukana yliopiston ja muiden NV-järjestöjen kanssa tapahtuman toteutuksessa. Seuraa tiedotusta lähemmin kotisivuillamme.

Tanssiliikunta

Iloista tanssiliikuntaa Sepänkeskuksessa (Isotooppisali, 2. krs., Kyllikinkatu 1) 11.3., 25.3., 8.4., 29.4., 13.5. ja 20.5. Aika: klo 18.15.-20.15.

Viitaseutu

Viitaseudun Parkinson-kerho järjestää pe-su **7.-9.6.2019 Kesäisen virkistysviikonlopun** Parkinsonia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Paikka: **Pirttiniemen Lomakylä**, Peuralaidantie 208, Muurasjärvi (Pihtipudas). Hinta 100 € sis. Majoitus 2 yötä, ruokailut, sauna, (savusauna lauantaina). Omat liinavaatteet tai vuokra 10 €. Ilmoittautumiset mahdollisimman pian **p. 0400 583 225/Hilkka** tai sähköposti **hilkka.jamsen@gmail.com**. Ilmoita myös mahdolliset ruokarajoitteet. Pidä kiirettä, paikkoja muutama jäljellä.

Pelkkis-pelin suosio kasvussa

Liikuntaneuvos Kainu Mikkolan Parkinson-potilaita varten kehittämä pallopereli kasvat-
taa suosiotaan. Monitoimitalolla keskiviikkoisin klo 11.30-13.30 olemme pelanneet pelkkistä kolmella kentällä jo pari vuotta.

Vaajakosken liikuntahallille saatiin tammi-
kuussa uusi salivuoro perjantaisin klo 9.30-
11.00 ja Kuokkalan Graniitin lentopallon
peliverkko vaihdettiin helmikuussa pelkkis-
verkoksi lauantai-
vuorolle klo 9.00-11.00. Kysy lisätietoja liikuntavastaavilta Raimo Kiililtä p.044 542 4082 ja Matti Janhoselta p.040 7555 335.



Vanhan kansan uskomuksia säästä

Kynttilänpäivää vietetään alkupuolella helmikuuta, jolloin katolilaiset siunaavat kaikki vuoden aikana käyttöön otettavat kynttilät. Runebergin päivään 5. helmikuuta taas kuuluvat maukkaat tortut. Laskiaissunnuntai on myös helmikuussa, seitsemän viikkoa ennen pääsiäistä. Siihen kuuluu tietenkin laskiaispullat.

Vanhan kansan talvi-Matti on 24. helmikuuta, jolloin alkaa kevät. Kalevalan päivää vietämme taas 28.2. Vanha kansan mukaan helmikuun suoja on nälän tuoja.

Uskomuksia laskiaisesta

Laskiaisena mäenlaksussa ei saanut kaatua. Jos kaatuu, pellava menee kesällä lakoon. Laskiaissunnuntai ei ollut mikään erikoinen juhla, mutta sitä vastoin laskiaistiistai oli. Naiset eivät kehränneet eivätkä miehet

veistelleet, jotta seuraavana kesänä pellava kasvaisi vartta eivätkä eläinten jalat tulisi kipeiksi. Jotta itikat eivät vaivaisi kesällä, pitää laskiaisruokaa syödessä olla hiljaa eikä saa nuolla näppejään.

Laskiaistiistaina käytiin keskipäivällä saunassa. Tukka pidettiin auki koko päivän ja suoritettiin useita kertoja, jotta kasvaisy suoria, pitkiä pellavia. Laskiaisena ei saanut avata vesiavantoa, ettei kesällä tullut kärpäsiä. Laskiaisena ei saa juoda ollenkaan, ettei heinäpellolla janota.

Maaliskuun alussa tutkittiin kolmen kuukauden säitä. Jos maaliskuu alkoi kovalla pohjatuulella, tiedossa oli kolme kuukautta kylmyyttä ja pitkä kevät sekä huono maitokesä. Jos Kertun päivänä sataa, juurikasvit eivät menesty.

Millainen ilma on Mattina, sitä jatkuu

aina Maariaan saakka. Kun maaliskuussa sataa kovasti lunta, on kesä poutainen.

Pilvet ennustavat säätä

Jos kesällä on etelässä punaisia pilviä, huomenna sataa (Juva). Jos kesällä on idässä pikkuinenkin valkea paikka, sinä päivänä ei sada (Laihia). Vaaleansiniset pilvet taivaanrannalla ennustavat poutaa (Viljakkala). Jos pilvissä on keltaista tai punaista väriä, tulee lämpimiä ilmoja (Ikaalinen). Pohjoisesta nousevat valakat pilvet ennustavat lunta tai rakeita.

Se on pahan eli pyryilman merkki, kun pilvet taivaalla ristiin juoksee. Hennot, kiiltävät pilvensuikaleet ennustavat aina tuulta tai myrskyilmoja.

Anneli Vatanen

Yhdistyksen kotisivuja päivitetään

Neljä kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehtemme Topamiinin tuntevat kaikki yhdistyksemme jäsenet. Sitä vastoin yhdistyksemme kotisivuilla eivät kaikki ole vielä päässeet vierailemaan.

Lähes kymmenen vuotta toimineilta sivuilta on helppo tarkistaa ajankohtaisimmat aiheet ja asiat seuraavaa Topamiinia odotellessa. Varsinkin nyt, kun sivuille on laitettu uusia toimintoja.

Sivuille on linkitetty Googlen kalenteri, jota voi seurata usealla eri tavalla. Viikko- ja kuukausikalentereiden lisäksi on mahdollista valita tapahtumakalenteri. Kalentereissa pyritään esittämään kaikki yhdistyksen ja kerhojen tapahtumat aika- ja paikkatietoineen. Paikkatieto annetaan osoite- muodossa, jonka voi saman tien katsoa myös kartalta. Kalenteriin voi tehdä linkin niin, että se päivittyy omaan henkilökohtaiseen kalenteriin. Myös tulostus paperille on mahdollista.

Topamiini-lehdetkin löytyvät nettisivuilta PDF-näköistiedostoina. Tällä tavalla nekin, joille lehti ei tule postiluukusta kotiin, voivat seurata Topamiinia. Ja vasta- vuoroisesti, jos pelkkä sähköinen Topamiini riittää, voidaan lehden kustannuksissa hieman säästää.

Nettisivuja ylläpidetään **Suntuubi**-alustalla. Kyseessä on 2006 perustettu



Etusivu
Kalenteri
Ajankohtaista, tapahtumia
Kuntoutus
Topamiini
Säännöt
Liity jäseneksi
Tietosuojalausekkeet
Tuotteet ja varainhankinta
Puheenjohtajan palsta
Yhdistyksen hallitus ja yhteystiedot
Kerhot ja yhteystiedot
Joutsen seudun Parkinson-kerho
Jyväskylän seudun Parkinson-kerho
Viitaseudun Parkinson-kerho
Aäneseudun Parkinson-kerho
Liikunta



Tapahtumalistaus:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry, tunnus väri sininen
Joutsen seudun Parkinson-kerho, tunnus väri ruskea
Jyväskylän seudun Parkinson-kerho, tunnus väri sininen
Viitaseudun Parkinson-kerho, tunnus väri punainen
Aäneseudun Parkinson-kerho, tietoja ei vielä ole

Tapahtuman rivi on linkki, jota klikkaamalla avautuvat lisätiedot.

ksparkkis.kalenteri2

Talvi	perjantai, 8. helmikuuta
Viitaseutu / Ilmoittautuminen virkistys viikonloppuun 7.-9.6.	09:30 Jyväskylä / Vaajakoski Bocce ja Pelkkistä
10:00 Joutsen / Karaoke, SkipBo Hyvinvointituvalle	
lauantai, 9. helmikuuta	Viitaseutu / Ilmoittautuminen virkistys viikonloppuun 7.-9.6.
09:00 Jyväskylä / Granitissa Pelkkistä, Parkinsonia sairastavat	
sunnuntai, 10. helmikuuta	Viitaseutu / Ilmoittautuminen virkistys viikonloppuun 7.-9.6.
maanantai, 11. helmikuuta	Viitaseutu / Ilmoittautuminen virkistys viikonloppuun 7.-9.6.
Viikko 7 / 2019	
18:15 Jyväskylä / Tanssiluikunta Sepänkeskus/Isoitopissilä 2 krs.	

suomenkielinen, ilmainen kotisivutyökalu.

Käyttäjä saa Suntuubissa mm. ilmaisen kuvagallerian, vieraskirjan ja kävijätilastoinnin. Sivustolla vierailija joutuu hieman sukkuloimaan mainosten joukossa. Tämä on hinta siitä, että perustason sivujen käytöstä ei tarvitse maksaa.

Yhdistyksemme kotisivujen osoite on <http://ksparkkis.suntuubi.com>. Sivut löytyvät myös kirjoittamalla selaimen haku-kenttään hakusanaksi yhdistyksemme nimen tai lyhyemmin sanan **ksparkkis**. Sivujen tarkoituksena on antaa tietoa yhdistyksestä ja kerhojen toiminnasta, Parkinsonin taudista ja sen itsehoidosta. Tärkeänä on pidetty myös yhteys- ja tapahtumatietojen välittämistä. Ja mikä tärkeintä, jäseneksi liittyy löytyä hakemansa yhteystiedot heti

sivuston etusivulta.

Keski-Suomen Parkinson -yhdistyksellä on ollut omat kotisivut vuodesta 2010. Ne on luonut, kehittänyt ja ylläpitänyt tähän asti **Mirja Antikainen**. Etusivun kuvapalkin on tehnyt **Jaana Leimio**. Vuoden 2019 alusta sivujen ylläpitovastuu siirtyi **Markku Syrjälälle**.

Nyt toivotaan, että sivustosta annetaan palautetta, niin risuja kuin ruusujakin. Tämä onnistuu esimerkiksi kotisivujen etusivun **palaute ja yhteydenotot**-linkin kautta. Markulle voi laittaa viestiä myös **markku.x.syrjala@gmail.com** -osoitteeseen.

Olavi Heiska

Minä ja Parkinson: Tekeminen pitää virkeänä

Tammikuisena pakkaspäivän iltana tapaan miehen, jonka olemus on ronskilla tavalla luottamusta herättävä. Yhdistyksemme jäsenille hän saattaa olla tuttu niin liikunnan parista kuin karaokepaikoistakin.

Kun hän avaa suunsa tervehtiäkseen, matala ääni kumpuaa syvältä jyrävästä rinnasta ja sanat, jotka putoilevat tasaisena virtana huulilta, vakuuttavat kuulijan miehen rehdistä luonteesta. Mutta myös herkkyyttä, joka kätkeytyy karuun kuoreen, tulee esiin, kun häneen tutustuu lähemmin. On helppo ajatella, että tuo mies on nähnyt ja kokenut paljon 70-vuotisen elämänsä varrella. Hän on **Raimo Kiili**, ystäville "Rame" .

Nuoren merimiehen korkeakoulu

Kun pakollinen oppivelvollisuus oli suoritettu, Rame halusi nähdä maailmaa. Mikä siihen olisikaan parempi opinaho, kuin hakeutua merille. Vain 15-vuotias miehen alkua joutui monella tapaa lujille yrittäessään selviytyä karskien merimiesten joukossa. Merillä hän ehti olla vuoteen 1968, eli varusmiespalvelukseensa saakka. Ja maailmaa tuli koettua.

Tuossa karskien miesten maailmassa meno oli välillä hurjaa. Tavallisilla maa-



Ramen muistomitalit maratoneilta.

kravuilla mielikuva entisajan merimiehistä yhdistyy helposti vauhdikkaaseen elämään satamissa, joissa kaikki tekemiset eivät välttämättä olleet järkeviä. Pitkien merellä vietettyjen jaksojen jälkeen satamassa haluttiin rentoutua kunnolla. Monelle alkoholista saattoi tulla seuralainen myös viikkoja kestäneillä merimatkoilla.

Merimies Rame vaihtoi armeijan jäl-

keen työympäristöä. Vuonna 1969 hän hyppäsi taas uuteen ja tuntemattomaan aloittaessaan työt Volvon kokoonpanolinjalla Ruotsissa. Myöhemmin hitsauskurssin käytyään hän toimi hitsaajana uudessa työpaikassa. Kieli oli outo, ihmiset vieraita. Olo ei tuntunut kotoisalle.

Kaksi sairautta seurana läpi elämän

Raimo Kiili sanoo avoimen luonteensa helpottavan huomattavasti suhtautumistaan tämän hetkiseen elämäänsä. Takana ovat raskaat vuodet merillä ja vieraassa maassa. Elämä on jo iänkin myötä rauhallisempaa. Ramen elämään juuri 70 vuotta täytettyään vaikuttavat myös kaksi sairautta, alkoholismi ja Parkinson. Ensimmäisestä voitolla, toisen kanssa käyrä on alaspäin.

Viimeisestä ryypystä on kulunut jo liki 40 vuotta, Parkinson-diagnoosista vasta yhdeksän. Molemmista sairauksista mies puhuu avoimesti.

- Kumpikin on tuonut myös hyvää. Monet syntyneet ystävyssuhteet auttavat jaksamaan elämässä eteenpäin. Minä kun en ole tilannut kumpaakaan. Ajattelen, että jokaisen sairauden kanssa pärjää, kun asioihin suhtautuu avoimesti, turhia peittelemättä. Olen aina valmis keskustelemaan asioista muidenkin kanssa, jos siten voin jollekin luoda uskoa tulevaisuuteen, kertoo Rame.

Vahvana tukena Raimo Kiilin elämässä ovat vuonna 1982 tapaamansa Tuula-vaimo sekä jo yli kolmekymppinen poika Joonas. Tapa, jolla Rame perheestään puhuu, heijastaa lämpöä, ylpeyttä ja yhteenkuuluvuutta.



Yhteiseltä Amerikan matkalta tehdyn kuvakirjan kautta on mukava muistella menneitä Tuula-vaimon kanssa

Mukana Parkinson-yhdistystoiminnassa

Rame on ollut Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen liikuntavastaavana vuosikautia. Aktiivinen liikunta myös menneinä vuosina on pitänyt fysiikan kunnossa. Sitkeydestä kertoo sekin, että mies on juosut kuusi täysmaratonit, kolme Tukholman ja kolme Helsingin.

Liikunnan määrä on parina viime vuotena saatu Parkinson-yhdistyksessäkin lisääntymään merkittävästi. Uudet liikuntamuodot, kuten pelkkis ja boccia ovat vetäneet väkeä. Liikuntavastaavilla on näissä asioissa suuri merkitys. Samoin kiinnostus karaokeen on lisääntynyt. Se kuuluu myös Ramen ja Tuulan yhteisiin harrastuksiin.

Liikunta auttaa Ramen mielestä pitämään kuntoa yllä, mutta Tuula lisää, että taitaa se sosiaalinen puoli olla vielä tärkeämpi. Rame nyökkää vierellä.

Teksti Markku Terva-aho



Yllätys syntäreillä Rame (pöydän päässä) kuunteli Parkinson- ja muiden ystävien onnittelevia herkeillä korvalla ja mielellä. "Kiitän sydämeistäni kaikkia minua muistaneita. Teitte juhlapäivästäni ikimuistoisen. Jatketaan yhdessä eteen päin",

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. krs

40100 Jyväskylä

JYVÄSKYLÄN
YKKÖSAPTEEKKI



Seppälän Citymarket
Vasarakatu 29, 40320 Jyväskylä
Palvelemme: ma-la 9-20, su 12-18
www.jyvaskylanykkosapteekki.fi


HAUKKANEN PAIKALLA
0100 2400
Hinaus- ja tiepalvelut Suomessa


HINAUSPALVELU
HINAUS-TEAM OY
Hinauspäivystys 24 h
Jyväskylässä
0400 241 207
www.hinaus-team.fi




ALBA
HOTELLI

Yhdistyksen hyväksi myydään Paracord-nyöristä tehtyä avaimenperiä ja lääkedosetteja



Avaimenperä 2€/kpl

Lääkedosetti 5€/kpl

Osta pillerirasia/ avaimenperä

Tuotto menee omalle yhdistykselle

Vesitiivis, käytännöllinen pilleridosetti palvelee erinomaisesti päivittäisten pillerien pitämisessä mukana. Oheisessa kuvassa näkyvien numerointien perusteella on helppo varata mieleisensä. Tuotteita voit ostaa suoraan **Kari Asikaiselta** (puh. 040 470 6002) tai yhdistyksen ja Jyväskylän seudun kerhon tilaisuuksissa.

Hinnat:

- pillerirasia/dosetti á 5,00 €
- avaimenperä á 2,00 €

KOKEILE KARAOKEA!

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho on hankkinut siirrettävän karaokelaitteen. Voit kokeilla laulamista omassa kodissa joko yksin tai ystävien seurassa. Laitetta

voi lainata kerhon alueella kerhon jäsen 1-2 viikkoa kerrallaan tai perhejuhliin. Laitteen mukana on kaksi mikrofonia ja tarvittaessa muutama karaokelevy. Kirjastoista voi lainata karaokelevyjä. Myös netistä löytyy karaokelauluja joita voit tallentaa muistitikulle ja siten soittaa laitteella. Laite kytketään televisioon tai

tietokonenäytölle mukana seuraavalla välilyhdyksellä. Varaukset ja käytönopastus **Jussi Pollarilta, puh. 0400 830 900**.

Toivottavasti kokeilet ja innostut laulamaan. Laulaminen on Parkinsonia sairastavan paras keino säilyttää ääni mahdollisimman pitkään.