

# TOPAMIINI

KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3/2018  
20.8.2018



# Puheenjohtajan palsta

## Täydellinen(kö) kesä?

*Kesän pitäisi olla rentouttavaa ja mieltä vahvistavaa aikaa. Pitkä ja luminen viime talvi kaipasi vastapainoksi lämmintä ja aurinkoista kesäaikaa, jotta vuodenkierron tasapaino säilyisi. Mitä me sitten saimme?*

Tämä kesä on ollut monella tavalla erikoinen verrattuna niihin tavanomaisiin: sateista, koleaa, välillä myrskytuulia? Mitä vielä.

Alkukesä näytti vielä jokseenkin normaalilta, mutta sitten kaikki muuttui. Tuli lähes ennen kokematon lämpöaalto, joka jäi hönkäilemään ympäri-vuorokautisena tuskastuttavana ilmiönä koko maamme ylle - itseasiassa koko Euroopan ja armaan maapallomme riesaksi paikoin yli 40-asteisena hehkuna.

Ääri-ilmiö aiheutti myös paljon murhetta laajoina metsäpaloina eri puolilla maailmaa. Pahimmissa murhenäytelmissä kuoli toista sataa henkeä. Eikä palot ole vielääkään loppuneet.

Vedet ovat vieläkin näin elokuun puolivälissä tavanomaista huomattavasti lämpimämpiä. Toisaalta se on ainakin lapsille ollut mieluisaa, kun ei ole tarvinnut uintireissun jälkeen mennä saunaan lämmittelemään. Toki vesissäkin on kuumuus aiheuttanut ongel-



mia kalakuolemien ja leväsiintymisten muodossa.

Oman kesäni vietin pääosin mökillä Karstulan Enonjärvellä. Vaihtelua mökkeilyyn toivat lasten ja tuttavaperheiden vierailut.

Heinäkuussa oli sellainenkin viikonloppu, että rohkenimme valmistaa perinteisen rosvoaistin hirven ja possun lihasta. Edellisenä kesänä paisti jäi hiukan raaaksi, joten nyt panostimme pitkään ja huolelliseen paistoaikaan. Valitettavasti sellaista johdon päässä olevaa paistomittaria emme saaneet toimimaan, joten luotimme kokemukseen. Varmuuden vuoksi käärimme paistin aikaisempaa ohuempaan kasteltuun sanomalehtikääröön. Ja todellakin - tällä kertaa paisti ei ollut raakaa! Kun sitten purimme paketin yli neljän tun-

nin paistamisen jälkeen suupielet kuollaa valuen, jouduimme toteamaan, että hyvällä tahdolla paketista löytyi jopa hieman syötäväksikin kelpavaa! Niin perusteellisesti epäonnistunutta rosvoaistia en ole koskaan valmistanut! Katsotaan taas ensi kesänä, kuinka äijän käy.

### Liikehäiriöliittoko?

Eipä ole tullut kommentteja Suomen Parkinson-liiton nimen vaihdossuunnitelmasta, josta kerroin edellisessä Topamiinissa. Yhdistyksemme ottaa lopullisen kannan asiaan syyskuussa. Jos haluat tuoda näkemyksesi esille, viestittele.

Miellyttävää syksyä kaikille!

*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

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

#### **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

\*\*\*\*\*

#### **YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT**

##### **Joutsan seutu**

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

##### **Jyväskylän seutu**

Mirja Antikainen / Jussi Pollari,  
puh. 045 133 5035  
jkl.parkkis@gmail.com

##### **Saarijärven seutu**

Marja-Leena Turpeinen,  
puh. 044 344 5200,  
ml.turpeinen@gmail.com

##### **Viitasaaren seutu**

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

##### **Ääneseutu**

Antero Minkkinen,  
puh. 0400 749 877. ante-  
ro.minkkinen@outlook.com



# Järjestösuunnittelija Annukan terveiset

***Loma on taputeltu harvinaisen kesäisessä ja lämpimässä säässä. Kiva oli kulkea pitkää aikaa hellemekko päällä koko kesän.***

Kuumuus on kyllä joillekin ollut liikaa. Ukkoseni eli tuo koiranpentumme oli yksi, joka oli suoranaisten velto muutama otteeseen, mutta saimmepa hänet ymmärtämään uimisen ihanuuden vilvoittavana elementtinä. Hänestä kehkeytyikin oikea vesikoira. Tätä kesää muistellaan pitkään hymyssä suin.



## **Tietopäivä Jyväskylässä**

Edenneen Parkinsonin taudin tietopäivä pidetään Jyväskylän keskussairaalassa tiistaina **4.9.2018**. Tarkemmat

tiedot tämän lehden takasivulla. Ne tulevat myös Parkinson-liiton ja yhdistyksen kotisivuille mahdollisimman pian, myös lehti-ilmoitus on Keski-Suomalaisessa viikko tai kahta ennen varsinaista tietopäivää.

## **Aluekoulutus**

Pidämme vuosittaisen aluekoulutuksen pitkää aikaa yhdessä Itä- ja Keski-Suomen Parkinson-yhdistysten ja kerhojen sekä dystoniakerhojen kanssa Kutemajärven Koulurannassa, yhdistys-

ten omassa toimintakeskuksessa. Ohjelmassa mm. STEA-avustuksen kirjanpito, vaitiolosopimus, Siviksen tuntituki, harkinnanvaraiseen kuntoutukseen hakeutuminen ja alueen yhdistysten elinvoimaisuus nyt ja tulevaisuudessa. Mukaan mahtuvat kaikki aktiiviset yhdistys- ja kerhotoimijat! Ilmoittautumisohjeet löytyvät yhdistysten ja kerhojen vastuuhenkilöiltä.

## **Parkinson-liiton jäsenristeily**

**03.10.2018 - 04.10.2018**

Viimeinen ilmoittautumispäivä 04.09.2018. Parhaiden elämysten ei

tarvitse olla hankalia tavoittaa, lähde mukaan suositulle jäsenristeilyllemme **Turku–Tukholma–Turku** Viking Gracelle!

Lisätietoja: <https://www.parkinson.fi/tapahtumat/parkinson-liiton-jasenristeily-1>

Varaukset 4.9.2018 mennessä netistä [www.matkapojat.fi/parkinson-risteily](http://www.matkapojat.fi/parkinson-risteily) tai puhelimitse 010 232 3200 tai sähköpostilla [turku@matkapojat.fi](mailto:turku@matkapojat.fi).

## **Ohjaus- ja neuvonta**

Muistathan lukea Parkinson postia – lehdestämme Tietonurkka-sivun. Sieltä saat hyödyllisiä yhteystietoja, jos sinua askarruttaa mm. sosiaaliturva-, eläke-, kuntoutus-, hoito-, vertaistuki- tai muu hyvinvointiisi vaikuttava asia.

**HUOM!** Oletko jo käynyt tutustumassa CHAT-palveluumme [www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi) – sivulla? Vastaamme suorassa ”lähetyksessä” joka arkipäivä klo 12 – 15 kysymyksiisi. Tervetuloa kysymään!

Oikein kivaa kesän jatkoa

*Annukka*

p. 0400 391 853

\*\*\*\*\*

## **Kokouskutsu**

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

**1.10.2018 klo 15.00**

**Sepänkeskuksessa,  
Kyllikinkatu 1  
Jyväskylä.**

**Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset syyskokoukselle määrätyt asiat.**

**Yhdistys tarjoaa kahvit.**

**Tervetuloa!**

\*\*\*\*\*

*veräjältäkö tult  
ovestako astuit  
saitko kulkusi kuljettua  
askeleesi astuttua  
istuos alas ja ala taloks  
leivän etehen talot  
työllä taitavalla  
talossa tyttö  
tyttö terävä ja työteliäs  
onnellisna elät  
jos hänet otat ja  
omakses kuulutat*

*Alja Hämäläinen  
Viltasaari*

# Kesäinen ilta Konnevedellä 6.6.



Monen mielessä jäyti pelko ja epävarmuus, kun olimme matkalla Konneveden satamaan. Pelko siitä, että tynnykö kesäinen myrskytuuli, vai joudummeko haaksirikkoon? Meitä oli liki laivalastillinen, kun kapusimme hyttiin ja laivan kannelle. Ihailimme sitä rohkeaa joukkoa, joka oli uskaltanut uhmata tätä alkukesän säätä.

Niinpä laiva lähti liikkeelle ja me jännittyneinä seurasimme ympärillä olevaa vettä, kanssamatkustajia ja katsoimme taivaalle, näkyisikö aurinkoa.

Suurta mielenkiintoa herättivät suuret linnut, kalasääkset ja niiden pesät, joita oli laivareitin varrella. Linnut lähtivät lentoon pesästään, mutta pysytteli-

vät kuitenkin pesiensä lähetyvillä.

Kansallispuiston alue, johon koko järvalue saarineen kuuluu, oli mahtavaa katseltavaa. Saari saaren jälkeen aukeni silmiemme eteen. Oli karuja kallioseinäisiä saaria ja oli vehmaita, lempeämpiä saaria. Kerta kaikkiaan kaunista katseltavaa. Sanovat, että saaria on yli 500. Joskus mentiin niin kapeista paikoista, että melkein otteen olisi saanut pensaista. Joskus taas seilasimme aavalla järven selällä, missä aurinko häikäisi kirkkaalla loistollaan.

Ajatella, Konnevedellä oli sininen taivas välillä pilvettömänä, eikä pieni tuuli haitannut laivan menoa. Saimme niin mahtavan risteilykelin, ettei sitä

osannut muuta kuin olla kiitollisena säiden ja ilmojen haltijalle. Jännityskin hellitti.

Olimme tosi haltioituneita kaikista kokemuksista järven selällä. Palvelu pelasi hyvin ja selostaja antoi tietoja paikoista, missä kulloinkin menimme. Pieni jaloittelu olisi tehnyt hyvää, mutta ajan säästämiseksi se jätettiin pois.

Kiitos retken järjestäjille, laivan henkilökunnallekin myös kanssamme laivassa matkustaneille. Kannattaa käydä kokemassa tuokin paikka, joka on kappale kauneinta Suomea ja kansallisarrettamme.

*Teksti: Kaarina Kuukkanen*

## Vertaistukea parhaimmillaan

Vuoden 2016 alussa käynnistyi liittomme järjestämä ja Laura Jussilan vetämä Verkko-sova-kurssi. Nimilyhenne tulee internetverkossa toteutetusta sopeutumisvalmennus-kurssista. Meitä oli 7 kurssilaista, vetäjä ja tarpeen mukaan esim. neurologi kouluttajana. Kahden tunnin yhteyskertoja oli kahdeksan, jolloin mm. ratkoimme yksin ja yhdessä aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Kukin kotoaan käsin ympäri Suomea näki kuvaruudulta toiset ja pystyi kertomaan oman mielipiteensä puhumalla. Tulimme pian tutuiksi. Mielenkiintoinen kurssi loppui keväällä, mutta me kurssilaiset emme halunneet lopettaa, vaan olem-

me jatkaneet yhteydenpitoa ilmaisella Skype-yhteydellä joka toinen sunnuntai klo 19-20 ( tätä kirjoittaessani yhteyksiä kertynyt n. 65 kpl). Kuulemme seitsemät kuulumiset ja otamme kantaa ajankohtaisiin asioihin.

Keväällä saimme ajatuksen hakea tuettua lomaa. Meitä onnisti; 6.-11.8.18 vietimme Virroilla Rajaniemen lomakeskuksessa lomaviikon. Meitä oli kuusi kurssilaista (yksi estyi samanaikaisen hoidon takia) ja kaksi omaista. Tämä on vertaistukea parhaimmillaan. Eli kannattaa hakea Verkko-sova-kursseille. Myös tuetuissa lomissa on mahdollista hakea muihinkin ryhmiin

Parkinsonin lisäksi. Tämä loma oli tarkoitettu sydän-ryhmälle, mutta hyvin mahduttiin porukkaan ja osallistumaan tosi kivaan ohjelmaan.

*Hyvää loppukesää toivottaa Olavi Heiska.*



*Ryhmämme kartanon terassilla.*



# Lättähatulla Tuuriin ja Ähtäriin - tule mukaan!

*Keitele-museo järjestää junamatkan Ähtäriin ja Tuuriin syyskuun 8. päivä lauantaina nostalgisella lättähattujunalla. Tule kokmaan entisajan tunnelmaa - ota ystävät mukaan.*

Juna lähtee Äänekoskelta klo 08.00 ja Jyväskylästä klo 9.03. Tuurissa ollaan klo 11.50. Perilläoloaika on noin kolme tuntia. Eli juna lähtee takaisin Tuurista klo 15.00 ja on Jyväskylässä klo 17.50 ja Äänekoskella klo 18.50.



Mukaan pääsee matkaltakin. Muut pysähdyspaikat ja aikataulut:

|                  | <b>LÄHTÖ</b> | <b>PALUU</b> |
|------------------|--------------|--------------|
| Äänekoski        | 08.00        | 18.50        |
| Suolahti uusi as | 08.18        | 18.34        |
| Laukaa           | 08.35        | 18.17        |
| Vihtavuori       | 08.40        | 18.11        |
| Jyväskylä        | 09.03        | 17.50        |
| Vesanka          | 09.20        | 17.24        |
| Kuohu            | 09.25        | 17.20        |
| Petäjävesi       | 09.50        | 16.50        |
| Keuruu           | 10.19        | 16.20        |
| Haapamäki        | 10.35        | 16.04        |
| Eläinpuisto      | 11.10        | 15.28        |
| Ähtäri           | 11.30        | 15.20        |
| Tuuri            | 11.50        | 15.00        |

## HINNAT

- Liput 15 € /suunta: Äänekoski, Suolahti, Laukaa ja Vihtavuori
- Liput 10 € /suunta: Jyväskylä, Vesanka, Kuohu, Petäjävesi, Keuruu ja Haapamäki.
- Lapset 1-6v veloituksetta, 7-15v puoleen hintaan.

Lipun voi ostaa konduktööriltä junassa. Junassa voi ostaa kahvia, virvokkeita ja pientä suolaista sekä lättähattupaitoja aikuisille ja lapsille. Jos et halua mennä Tuuriin, vaan vain eläinpuistoon Ähtäriin, kannattaa lippu eläinpuistoon/ Panda-taloon ostaa ennakkoon netistä

(edullisempi). Lipun voi ostaa myös mennessä portilta paikan päällä.

Matkan järjestäjä toivoi ennakkotietoa osallistujamäärästä, joten ilmoitaudu vaikka heti Mirja Antikaiselle puh. 045 133 5035 tai [jkl.parkkis@gmail.com](mailto:jkl.parkkis@gmail.com), kuitenkin viimeistään 31.8.2018 mennessä.

Teemme matkaa yhdessä Jyväskylän Reumayhdistyksen sekä Keski-Suomen Diabetes-yhdistyksen kanssa.

Voit tulla yksin tai läheistesi kanssa.

## Syystapahtuma Koulurannassa 8.-10.10.2018

**Perinteeksi muodostunut Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen syystapahtuma järjestetään 8.-10.10.2018.**

Paikkana on aina yhtä kodikas ja viihtyisä Kouluranta Kangasniemen Kutemajärvellä.

Ohjelmaan on alustavasti suunniteltu suunnistuksen jatkokoulutusta, naruaskartelua, lehtiavustajakoulutusta (Topamiini), ulko- ja sisäpelejä, karaokea ja mukavaa yhdessäoloa. Mahdollisesti myös karjalampiirakoiden leipomista.

Ilmoittautumiset **28.9.2018** mennessä (Mirja Antikainen, puh. 045 133 5035 tai [jkl.parkkis@gmail.com](mailto:jkl.parkkis@gmail.com)). Ohjelmasta tarkemmin lähempänä ajankohtaa kotisivuillamme [www.ksparkkis.suntuubi.com](http://www.ksparkkis.suntuubi.com).

Hinta: 120 €/hlo (omat liinavaatteet, +10 € , jos talon

liinavaatteet). Hinta sisältää kolme lounasta, iltapäiväkahvit, iltapalat ja karjalanpiirakkakurssin.



# Apuvälineitä auton kanssa liikkuville

*Monenmoisia apuja löytyy autolla liikkumiseen niin kuljettajalle kuin matkustajalle. On automaattivaihteita, kääntyviä istuimia, kääntölevyjä, selkätukia, istuintyynyjä, erikoisistuuksia, apukahvoja, rattinuppeja ja turvavyön vetimiä.*

Osa apuneuvoista vaatii asennuksen ja osa on heti käyttövalmiita. Välineitä voi lainata, vuokrata tai ostaa. Apuvälineiden lisäksi autoon voidaan tehdä erilaisia muutoksia, mm. korottaa polkimia, asentaa pyörätuolihiisi tai -nostin. On hyvä selvittää etukäteen vaatiiko asentaminen myös muutostaksituksen.



Autoon istuminen ja siitä nouseminen helpottuu irrallisella apukahvalilla. Jos turvavyön kiinnittämisessä on vaikeuksia, voidaan turvavyöhön kiinnittää turvavyön vedin. Rattinuppi helpottaa ratin kääntämistä.

Kääntyvät istuimet ja istuimelle asetettava kääntölevy helpottavat sisään- ja uloskäyntiä. Selkätuella ja



istuintyynyillä voidaan auttaa sopivan istuma-asennon löytymistä. Siirtoistuimen avulla autoon siirtyminen on vaivatonta, koska vaihdot istuimesta toiseen auton vieressä jäävät pois. Myynnissä on myös ergonomisia erikoisistuuksia.

Auton hankintaan voi saada tukea mm. autoveron palautuksena tai huojenuksena. Sosiaalitoimi myöntää korvausta autoon liittyvien välttämättömien muutostöiden kustannuksista vammaispalveluna. Kunnat korvaavat apuvälineiden (käsihallintalaitteet, ohjaustehostin, pyörätuolinostin, moottorin- ja sisätilanlämmitin) kustannuksia anomuksesta. Kirjallisen hakemuksen lisäksi tarvitaan lääkärinlausunto tai muu luotettava

selvitys sairaudesta sekä tarvittavista apuvälineistä. Apuvälineistä on toimitettava kustannusarvio asennuskustannuksineen.

Apuvälineiden asentamisen aloitettiin 1940-luvun lopulla Proteesisäätiö, nykyään Respecta Oy. Nyt asennusfirmoja löytyy kattavasti lähes koko maasta. Suuri osa apuvälineistä on tuontitavaraa.

Inva-autoilun erityisasiantuntija Jorma Lehmuksella on yli 20 vuoden kokemus autojen apuvälineistä. Hän pysähtyi toukokuussa Jyväskylään esittelemään erittäin monipuolisesta



*Jorma Lehmus esitteli monipuolisesti varusteltua inva-autoaan toukokuussa Jyväskylässä.*

varusteltua autoaan. Kuvassa näkyvä siirtoistuin helpottaa huomattavasti autoon siirtymistä ja sieltä poistumista.

*Kari Asikainen*

## 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 jä-

sen 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 välilohdolla. Varaukset ja käytönopastus **Jussi Pollarilta, puh. 0400 830 900.**

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



# Kerhotapaamiset ja -kuulumiset

## Jyväskylän seudun kerho:

Kokoonnumme kerran kuukaudessa, pääsääntöisesti kuukauden ensimmäinen maanantai. Kokoon-tumispaikkana on Sepänkeskus, tila Reaktori (Kyllikinkatu 1, Jyväskylä) Kerhon puh. 045 133 5035, jkl.parkkis@gmail.com

### 3.9. klo 14.30 - 16.30

Kesän kuulumisia ja tiedotusasiat. Vierailijana kuntoutus- ja hyvinvointipalvelujen asiantuntija Jani Heik-  
kurinen, joka tulee kertomaan kun-  
toutukseen liittyvistä asioista sekä  
Kylpylähotelli Kunnonpaikan toimin-  
nasta

### 1.10.2018 klo 14.30-16.30

Yhdistyksen kahvitarjoilu  
Klo 15 Keski-Suomen Parkinson-  
yhdistyksen syysvuosikokous

**Klo 15.30** Sairaanhoitaja Kirsi Hirvonen tulee kertomaan Alinan toiminnasta, joka tarjoaa kokonais-  
valtaisia kotipalveluita kaikille koto-  
na apua tarvitseville kaikenikäisille  
ihmisille. Hoivan ja hoidon lisäksi  
Alinan palveluihin kuuluu myös mo-  
nipuoliset kotityöpalvelut, kuten  
mm. kotisiivoukset, erikoissiivouk-  
set, ikkunanpesut ja ruoanlaittopal-  
velut. Lisäksi Alina tarjoaa myös  
etälääkärin vastaanoton

**18.10. klo 13.00** Jyväskylän kau-  
punginkirjaston palveluiden esittely  
kirjastolla. Teemme katsauksen kir-  
jaston kokoelmiin, tiloihin, palveluihin  
ja siihen mitä kirjastokortti haltijalleen  
tarjoaa. Entä kiinnostaako kirjaston  
järjestämät Kirjaillat tai Kirjasto Live -  
musiikkitapahtumat? Kirjastossa jär-  
jestetään paljon erilaisia tapahtumia

erilaisille yleisöille. Tule paikalle niin  
kuulet lisää kirjaston monipuolisista  
palveluista!

### 5.11.2018 klo 14.30-16.30

Tarkempaa tietoa myöhemmin.

### 3.12.2018

Pikkujoulut

arkempaa tietoa myöhemmin

## Joutsan kerho

Tulevaa toimintaa: Kerho Hyvin-  
vointituvalla ke klo 13.00-15.00,  
kuntosali ke klo 17.00-18.00. Vesi-  
jumppa Sysmässä viikoittain, aika-  
taulu tarkentuu syyskuussa.

Lisätietoja Tapio Lankia, puh.  
050 371 6771



## Tapsa 70 vuottal

Teemalla Maailman sinisin taivas  
juhlittiin Tapio Lankian 70-vuotis-  
päiviä. Tuotto luvattiin Parkinson-  
kerholle. Cafe Meijerinliiterin Jää-  
huoneella tarjolla oli rosvopaistia,  
marjapiirakkaa ja Joutsalaista perin-  
nejuomaa. Viihteestä vastasi Martti  
Servo. 120 vieraan juhlien jälkeen  
jäi kerholle tuloutettavaa 900 €, jolla  
turvataan 15 vesijumppavuoroa.

**K-S Parkinson-yhdistys onnitte-  
lee aktiivista Tapsaa merkkipäi-  
vän johdosta.**

## Ääneseudun kerho:

Äänekosken kerho on saanut ko-  
koontumistilat Arttekon Oy:ltä veloi-  
tuksetta. Käytöstä Antero Minkkinen  
tietää lähemmin (puh. 0400 749  
877).



Alkukesästä kerho osallistui biota-  
lous- ja juustopäiville Äänekosken  
uudella lukiolla. Esille tuotiin Parkin-  
son-kerhoa. Kävijätavoite messuilla  
oli 5000, mutta ihan siihen ei yletty.  
Meidän teltalla oli mukavasti väkeä  
ja esitteitäkin jaettiin kiinnostuneille.  
Arpoja myytiin reilu 200 ja paikalli-  
set kauppiaat tukivat toimintaa lah-  
joittamalla arpavoittoja runsaasti.  
Kaikilla oli mukavaa ja ensivuonna  
uudestaan.

## Viitaseudun kerho

Viitaseudun Parkinson-kerho kiittää  
Parkinson-liittoa, Keski-Suomen  
Parkinson-yhdistystä, talkoolaisia  
sekä kaikkia mukana olleita ker-  
homme täyttäessä 10 vuotta. Teit-  
te päivästäme ikimuistoisen juh-  
lan. Järjestösuunnittelija Annukka  
Tuoviselle kiitos mukana olost ja  
lämmihenkeisestä tervehdyksestä.  
Tästä on hyvä jatkaa toimintaam-  
me.

Sanni, Aija ja Hilikka

## Liikuntavuorot jatkuvat Jyväskylässä

### Pehmissuulis ja pelkkis

Parkinsonin tautia sairastavat

**5.9.-12.12.2018 ja 9.1.-24.5.2019**

ke 11.30-13.30

Paikka: Monitoimitalo, palloilusal

Maksuton

### Pehmislentis

Parkinsonin tautia sairastavat

**8.9.-15.12.2018 ja 12.1.-27.5.2019**

Paikka: Tikan koulu, **HUOM! PAIKKA**

**MUUTTUNUT.** Maksuton.

**HUOM.** Ajankohtaisinta tietoa lii-  
kunnasta ja myös syksyllä jatkuvista  
tanssi-illoista näet kotisivuiltamme  
**www.ksparkkis. suntuubi.com.**

Pelivuoroista lisää liikuntavastavilta:  
Raimo Kiili, puh. 044 542 4082 ja  
Matti Janhonen, puh. 040 755 5335.

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 4, 3. krs

40100 Jyväskylä



**ksshyp**

**EDENNEEN  
PARKINSONIN  
TIE TOPÄIVÄT**

**Tietoa edenneen  
Parkinsonin taudin  
NYKYHOIDOSTA**  
ti 4.9. klo 10:00–13:00

**PAIKKA:** Keski-Suomen keskussairaala, luentosali 1,  
Keskussairaalantie 19, Jyväskylä.

Tilaisuus on tarkoitettu Parkinsonin tautia sairastaville  
ja heidän läheisilleen. Tilaisuuteen on avoin pääsy.

**OHJELMA:**  
10:00 Neurologin puheenvuoro  
11:00 Ravitsemusterapeutin puheenvuoro  
11:30 Kahvi  
12:00 Fysioterapeutin puheenvuoro  
12:30 Liiton puheenvuoro  
13:00 Tilaisuus päättyy

Ilmoita osallistumisesi ja  
ruoka-aineallergiat  
31.8.2018 mennessä  
neurologian poliklinikalle:  
p. 014 269 5560 tai  
ulla.rajakallio@ksshyp.fi

**abbvie**

**Keski-Suomen Parkinson-Yhdistys ry**  
Föreningen Parkinson-Förbundet i

014 269 5560

## SEURAAVA TOPAMIINI NRO 4/2018

Seuraava Topamiini nro 4/2018 ilmestyy joulukuussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 30.11.2018 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com).

Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisi saada juttuja kerhojen järjestämistä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa.

Eikä runotkaan ole pahitteeksi. Tekstejä julkaistaan tilan sallimissa puitteissa.

**Aineistovaatimukset:**

Kuvat: jpg

Teksti: esim. word (**EI sähköpostin viestitekstinä!**)

Valmis aineisto: pdf-tiedosto





