

TOPAMIINI



KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 4/2023
15.12.2023



*Joulun rauhaa ja iloa
Uuteen Vuoteen*

Kuva Kart Asikainen

Kokemuksia julkisesta terveydenhuollosta

Parkinson-yhdistyksemme vuosikokous oli 23. lokakuuta. Viikonloppuna olin tehnyt koronatestin, joka osoittautui positiiviseksi. Niinpä ilmoitin yhdistyksemme varapuheenjohtaja Kari Asikaiselle, etten koronan vuoksi pääse kokoukseen ja pyysin häntä avaamaan kokouksen ja tekemään tarvittavat kokousjärjestelyt.

En arvannutkaan vielä kokouspäivän aamuna, miten tilanne kehittyisi iltaan mennessä. Kuume nousi lähelle 40 astetta ja olo heikkeni muutoinkin, joten kotiväkini soitti ambulanssin paikalle. Ambulanssi tulikin nopeasti ja kaksi nuorta reipasta poikaa aloitti tarkan ja huolellisen tutkimuksen. Sen tuloksena pojat ottivat minut mukaansa päivystykseen. Hoito alkoi eristetyssä huoneessa ja tarvittavat testit ja keuhkojen kuvaukset suoritettiin. Verikokeesta selvisi, että pneumokokkibakteeri oli iskenyt keuhkoihin ja myöskin vereen. Suoraan suoneen annettava vahva antibioottikuuri aloitettiin heti seuraavana päivänä. Hoito tuotti hyvän tuloksen ja niinpä kotiuduin hiukan yli viikon hoitojakson jälkeen ainakin yhtä kokemusta rikkaampana.

KAKSI SYYTÄ, MIKSI KERROIN KOKEMUKSENI

Julkinen terveyden hoito on saanut paljon kielteistä arvostelua. Hoitoon pääsy on usein kiven alla. Ei löydy hoitoaikoja, joka onkin monessa tapauksessa vakava puute. Kohdallani oli ratkaisevan tärkeä hoitoon pääsyn nopeus. Vaikka itse vähätelin huonoa olotilaani, niin ”ambulanssipoikien” ja perheen tuki pakotti lähtemään hoitoon välittömästi. Tämä osaltaan ratkaisevasti vaikutti, että tervehtymisen eteni suotuisasti. Kaiken kaikkiaan koin, että suomalainen terveyden hoito on korkealla tasolla ja hoito



Talven myrsky voi yllättää vanhan omenapuun.

ystävällistä, josta voin lausua kiitokset. Oikea-aikainen hoitoon pääsy on sairauden hoidossa ensiarvoisen tärkeä.

Novan eristetyssä huoneessa maatessani yksin kilahti kännykkääni tekstiviesti. Varapuheenjohtaja Kari ilmoitti, että vuosikokous oli mennyt hyvin ja kaikki tarvittavat päätökset oli tehty. Silloin totesin taas kerran, miten hienoa on toimia yhdistyksessä, jossa hallituksen jäsenet ja kaikki vapaaehtoiset toimivat auttaen toisiaan. Monella on entistä työkokemusta, jota voi vielä hyödyntää. On tietysti selvä, että ikääntyminen ja sairaudet tuovat rajoitteita, mutta hyvällä tahdolla toinen toistaan tukien on hyvä mennä eteenpäin.

Lähenevän Joulun alla haluan lämpimästi kiittää kaikkia Teitä, jotka olette antaneet oman työpanoksenne yhdistyksemme toi-

mintaan. Jatketaan ensi vuonnakin aktiivisesti yhteisiä harrasteita ja näin me saamme toinen toisiltamme arvokasta vertaistukea.

Hyvää ja Rauhaista Jouluaikaa ja onnea ja menestystä ensi vuodelle!

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

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

Markku Syrjälä
Kotisivujen ylläpito
Puh. 040 542 723
markku.x.syrjala@gmail.com

Liikehäiriösalrauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija

Marjo Lehtinen,
puh. 044 728 3106

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

Liikehäiriösalrauksien liitto ry

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

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

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

Järjestötoiminnan asiantuntijan terveiset

*Aloitin työn järjestötoiminnan asiantuntijan sijaisena lokakuun alussa. Ensimmäisenä työpäivänäni sain ilokseni olla järjestämässä Jyväskylässä ensitietopäivää Parkinsonia sairastaville. Päivän kohokohta oli, kun Keski-Suomen Parkinson -yhdistyksen vapaaehtoiset ottivat lavan haltuunsa. Yleisö virkistyi pitkästä päivästä huolimatta, kun puheenvuorot vertaisilta vertaisille kulki-
vat suoraan sydäimestä sydämeen. Elämänilo ja lämminhenkisyys täyttivät auditorion.*

Työssäni kuulen toistuvasti, kuinka ihmiset ovat voimaantuneet saamastaan vertaistuesta. Sairauksia emme voi parantaa, mutta arki ja elämä on parempaa, kun kokemuksia saa jakaa jonkun kanssa. Isäni sai Parkinson plus diagnoosin viime keväänä. Kesä meni shokissa ja mielialat vaihtelivat. Hän osallistui syksyllä liikehäiriösairauksien liiton järjestämälle kurssille. Siellä osallistujat saivat tietoa ja harjoitteita arkeen, kävivät keskusteluja asiantuntijoiden ja vertaisten kesken sekä tunnistivat omia voimavarojaan. Tärkeää oli huomata, ettei ole yksin eikä ainoa sairautensa kanssa. Kun tapasin isäni kurssin jälkeen, hän oli hyväntuulinen ja innostunut. Näkymä tulevasta oli muuttunut sumuisesta valoisammaksi. Joko sinä olet ollut kurssilla tai tuetulla lomalla? Tule mukaan tapahtumiimme!

Kurssit:

124 Parkinson-verkkokurssi, Parkinsonin tautia alle 3 v sairastaneet 22.1.; 29.1., 5.2. ja 12.2. klo 13–15.30, 19.2. klo 17–19.30 ja 26.2. klo 13–15.30. Haku päättyy 1.1.

524 Yhdessä erilaisina, Parkinson plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBS) sairastavat ja läheiset 4.–8.3. Iisalmi. Haku päättyy 28.1.

924 Puhe-verkkokurssi, puheongelmaiset Parkinsonin tautia sairastavat ja läheiset 9.–11.4. Haku päättyy 10.3.

224 Mielen voimavarat, omatoimiset liikehäiriösairaat 25.1.–4.4. 25.1., 8.2., 22.2., 7.3., 21.3. ja 4.4. klo 12–15.30 Kankaanpää. Haku päättyy 5.1.

424 Voimavaroja arkeen, omatoimiset liikehäiriösairaat 27.–29.2. Kuopio. Haku päättyy 28.1.

624 Avaimia työssä jaksamiseen - verkkokurssi, työssä olevat liikehäiriösairaat 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4. ja



Järjestöasiantuntija Marjo Lehtinen (valokuva Emmi Nuppula)

10.4. klo 17–19.30. Haku päättyy 4.2.
Lisätietoja ja haku: www.liikehairio.fi

Tuetut lommat:

18.3.–23.3. Kruunupuisto, Punkaharju.

Haku 18.12.23 mennessä.

7.4.–12.4. Rokua Health & Spa Hotel,

Rokua 1. Haku 7.1.23 mennessä.

Haku: <https://mtlh.fi/hae-lomaa/>

Tapahtumat:

11.4 Edenneen Parkinsonin tietopäivä Helsingissä. Asiantuntijaluentoja voi seurata myös etänä.

Liikehäiriösairauksien liitto on ollut olemassa lähes 40 vuotta liikehäiriösai-

raiden ja läheisten hyväksi. Tavoitteemme on, että jokainen sairastava saa tietoa, tukea ja ohjausta. Soita tai ota yhteyttä, kun kaipaat tukea.

*Ihanaa ja
rauhaisaa joulun
aikaa kaikille!*

toivottaa

Marjo Lehtinen,
marjo.lehtinen@liikehairio.fi,
p.044 728 3106



Tietopäivien osallistujamäärät kertoivat niiden tarpeellisuudesta: Tietoa kaivataan

Syksyllä järjestetyt edenneen Parkinsonin taudin ja Parkinsonin ensitietopäivät olivat osallistujamenestyksiä. Tilaisuuksissa sairaala Novan ammattilaiset kertoivat tiedonjanoisille kuulijoille Parkinsonin taudista ja sen hoidosta. Tietoa jaettiin myös Parkinson-yhdistyksen ja liiton palveluista.

Vierailulla Keski-Suomen museossa

Parkinson-yhdistys järjesti uudistettuun Keski-Suomen museoon tutustumiskäynnin marraskuun 9:ntenä päivänä. Uudistettuun näyttelyyn oli tutustumassa 17 jäsentä läheisineen. Osaavan oppaan kerronta syvensi näyttelyn antia kuulijoille.

Museossa kävijät voivat sukeltaa mielikuvissaan aikaan, jolloin muuttoliike Amerikkaan oli voimakkainta. Karstula oli yksi muuttoliikkeen paikkakunta, josta jäi sanonta: ”Lähti kuin karstuset Amerikkaan.”

Puinen polkupyörä lienee aikaansa edellä uusiutuvien luonnonvarojen käytöstä. Tekniikka ehkä on hiukan jäljessä tästä päivästä. Hammaslääkärin porauskalusto tuo varmasti monille vartuneille kävijöille kipeitäkin tuntemuksia leikaluuissa. Jyväskylän kaupungin pienoismalli vuodelta 1952 ja vanhat valokuvat kaupungista herättävät myös muistoja. Luonnollisesti Alvar Aalto on museossa vahvasti esillä.



Kierroksen aikana kuului kommentteja, että museokäynti pitäisi ottaa myöhemmin uusiksi. Se on mahdollista, jos kiinnostuneita tulee riittävästi. Asiaan palataan myöhemmin.



PIKKUJUTUT

Neurologille lähtökö jännitti?

Täältä maakunnan laidalta on matkaa neurologille Jyväskylään yli 160 km. Minulla oli aika klo 10 No-vaan, joten olin tilannut taksin minua hakemaan klo 7.30. Tein illalla suunnitelman, että ehdin hoitaa valmistelut: herätys klo 6. Herätyskelloa en käytä, sisäinen kello toimii!

Menin kymppiutisten jälkeen yöpuulle eli orrelle, kuten mieheni sanoo. Kun seuraavan katsoin pöydällä olevaa kelkerran loa, se näytti olevan 6.00

Ponkaisin ylös vuoteesta ottamaan heti aamulääkkeeni. Sitten pesulle ja pukemaan. Laitoin puuroveden kattilaan ja levyn päälle. Laitoin muut tarvikkeet pöytään ja vilkaisin kelloa, nähdäkseni paljonko on aikaa taksin tuloon. Ja mitä se näyttikään? 15 minuuttia vaille yksi. Se minun klo 6 olikin ollut puoliyksi.

Olisi siinä ollut odotusta lähtöaikaan, joten menin jatkamaan yöunia-

ni. Aamulla sitten sama kattaus ja menoksi puoli kahdeksalta.

Hilkka

Viime kesän yllättävä silmäremontti vei minulta ajo-oikeuden viideksi viikoksi. Hyvin matkat sujuivat vaimonkin kyyditsemänä. Totta on mitä sanotaan, miten tärkeää kummankin on käyttää autoa, siis pitää ajotaitoa yllä. Tankkaaminen mukaan lukien. Vaikkei kummalakaaan olisi ajamisessa rajoituksia.

Jorma

Toiminta Sepänkeskuksessa jatkuu

Pelko siitä, että eri käyttäjätahojen, kuten Parkinson-yhdistys ja –kerho, kokoontuminen Sepänkeskuksessa lakkaisi ensi helmikuun jälkeen, on turha.

Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry (KYT) ylläpitää Sepänkeskusta helmikuun 2024 loppuun asti. Tämän jälkeen Sepänkeskuksen ylläpidosta vastaa Jyväskylän kaupungin liikunta-toimi. Kaupungin tavoitteena on, että toiminta Sepänkeskuksessa jatkuu keskeytyksettä ylläpitäjän vaihdosta huolimatta.

Kaupunki tiedottaa asiasta lisää tammikuussa.

Asiasta ilmoitti KYT:n toiminnanjohtaja Tiina Sivonen sähköpostiviestissä.

HUOM.

PikkuJUTUT-palstalle voit lähettää mielipiteitä ja ajatuksiasi mieltä painavista tai keventävistä asioista sähköpostiin markku.tervaaho@gmail.com

Jyväskylän kerhon pikkujoulutunnelmia 4.12. Sepänkeskuksessa



Yllä: Lasten tanssiryhmä toi iloa esityksillään

Oik.: Argentiinalaisen tangon saloihin johdattivat Elina Lajunen ja Fernando Waisberg.

Alla: Kari Asikainen kiitti Ritva Roinetta mittavasta työstään kerhossa ja yhdistyksessä. Taustalla Mirja Antikainen joulutarjoilujen äärellä.



Yllä: "Neurologi" oli antamassa ohjeita Parkkipotilaalle.

Alla: Kari Asikainen haastatteli Pihtiputaalta saakka tullutta Hilikka Jämeniä.



Roikkuva käsi paljasti Parkinsonin

Odottavan aika on pitkä selvillä ja tutkia syytä toisen käden velttouteen ja sivulla roikkumiseen. Onhan se outo tunne, kun toinen käsi ei kävellessä reagoi millään tavalla askellukseen. Pakkottamalla sen saa liikkeelle, mutta jos sitä ei tietoisesti heiluta kävelyn rytmissä, taas se roikkuu ihan omassa rauhassaan.

Tuo kaikki on tuttua lähes jokaiselle Parkinsonin tautia sairastavalle. Diagnoosin saamisen johtava aika vain vaihtelee eri henkilöillä riippuen sairauden vaiheesta. Niin myös jyvaskyläläiselle *Aila Leppäselle*.

”Kanssa-asukkini herra Parkinson varmistui vuonna 2015. Kaksi vuotta oli tutkittu, miksi oikea käteni haluaa roikkuja ja velttoilla. No selvisihän se, että Parkinson oli syyppää. Neurologi sanoi, että liike on lääke, johon totesin, että eipä ole vastenmielistä se lääke minulle”, kertoo Aila.

Sairauttaan Aila ei ole salaillut. Hän kertoi asiasta avoimesti kaikille, ettei tarvitse ihmetellä, jos joskus käyttäytyy vähän oudosti. Joidenkin mielestä olisi pitänyt jäädä makaamaan sänkyyn, ettei vaan rasitu liikaa. Sen sijaan ulkopuolisten suhtautumisessa olisi joskus korjaamisen varaa.

”Kerran kuulin bussijonossa jonkun toteavan, että ”Toi akka on kyllä ihan kännissä”. Olin menossa veljeni muistotilaisuudesta kotiin ja oloni oli kai jotenkin huteru. Korjasin asian tuolle henkilölle seuraavana päivänä, että voisi jättää tuollaiset arvelut ihan itselleen, koska kyseessä voi olla sairaus, joka saa vaikuttamaan humalaiselta”.

Iso lapsuudenperhe kasvatti omatoimiseksi

”Olen kahdeksanhenkisen lapsikatraan keskelle syntynyt, tytöistä keskimäinen. Siinä oli jo nuorena pakko oppia omatoimiseksi. Isän työn mukana muutimme usein, mikä on tehnyt minusta uteliaan uusille asioille ja ihmisille”.

Ammattikoulun jälkeen vuonna 1968 Aila pääsi ”Fredan” lakkitehtaalle töihin turkisompelijaksi.

”Tykkäsin työstäni enkä olisi halunnut jäädä eläkkeelle, mutta toisin kävi. Työkyvyttömyyseläkkeelle jouduin 47-vuotiaana tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuoksi. Volotin kolme kuukautta, kun en saanut enää mennä rakastamaani työhön”.

Vihdoin ymmärsin, että minulla oli vielä paikkani, kun oli omaa aikaa. Sisareni saattohoito ja ensimmäinen lapsenlapsi syntyi ja tyttärenti sairauden vuoksi olin tarpeellinen.

Harrastukset pitävät mielen virkeänä

Ailan harrastuksiin on aina kuullut liikunta. Nuorena hän kilpaili veljensä kanssa ja oli aika hyvä ”jätkä”. Aikuisiällä hän harrasti Vaajakosken Kuohussa voimistelua ja ryhmätanssia.

”Pojan aloittaessa painiharrastuksen, myös paini tuli mukaan elämäni. Kuljin 10 vuotta pojan mukana kuskaten ja kannustaen seuran poikia, josta olen saanut Suomen Painiliiton hopeisen ansiomerkin painin hyväksi tekemästäni työstä”, kertoo Aila elämästään.



Aila Leppäsen harrastuksiin on kuulunut niin paini kuin monipuoliset käsityötkin. Käsitöissä hän sanoo hurahtaneensa kaarrokeneuleisiin, sukkiin ja lapsiin.

Tyttären koulussa oli aikoinaan kysely, kenellä on äidin tekeviä vaatteita yllään? Tytär oli harmitellut, että vain kengät oli kaupasta ostettu ja kaikki muu oli äidin tekemää.

Kerhotoiminta siedätys- hoitoa

”Kerhoon en liittynyt heti. Kuulostelin ensin omaa oloani, mutta sitten se tempaisi mukaansa. Ensin kävin vain kahvilla ja tarkkailin ihmisiä. Huomasin, että oirekirjo oli monimuotoinen. Jokaisella parkkiksella oli omanlaisensa oireet. Tärkein oivallus oli kerhon anti, se oli kuin siedätyshoitoa. Kaikki ovat positiivisella asenteella mukana ja itseään ei sitten pety, kun oma sairaus etenee. Suosittelen kaikille mukaan tuloa kerhotapahtumiin, hehkuttaa Aila Leppänen.

Vuoden 2024 alusta lukien Aila Leppänen on mukana myös hallitustyöskentelyssä ja toimii yhdistyksen liikuntavastaavana *Taina Toikkasen* ollessa hänen tukenaan..

Ritva Roine jää pois hallitustyöskentelystä

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon ja Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen kantavana voimana vuosikymmeniä toiminut Ritva Roine jättää aktiivisen toiminnan Parkinson-yhteisön parissa tämän vuoden lopussa. Samoin päättyy hänen pitkäaikainen toimintansa Liikehäiriösairauksien liitto ry:n (aiemmin Suomen Parkinsonliitto ry) hallituksessa. Toiminnastaan hän on saanut mm. Parkinsonliiton kultaisen ansiomerkin vuonna 2016. Hän on myös liiton kunniajäsen.

Mukaan toimintaan hän tuli, kun hänen miehellään Jukalla todettiin Parkinsonin tauti vuonna 1986. Ritva oli perustamassa aluksi Kuopion Parkinson-yhdistyksen alaisuuteen Jyväskylän seudun Parkinson-kerhoa vuonna 1990. Hän oli myös perustamassa Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:tä vuonna 2001 ja on ollut koko yhdistyksen ajan hallituksessa jäsenenä, puheenjohtajana ja varapuheenjohtajana. Yhdistyksen sihteerinä hän on toiminut yhtäjaksoisesti vuodesta 2011 kuluvan vuoden 2023 loppuun. Valtakunnallisen kattojärjestön liittohallitukseen hän on kuulunut 13 vuotta kahdessa jaksossa ja liittohallituksen varapuheenjohta-

jana 2015-2016.

Järjestöelämän vankkana tuntijana hän toimii myös Jyväskylän vammaisneuvoston jäsenenä valtuustokauden loppuun eli vuodet 2024-2025. Varsinainen työelämä pankkimaailmassa opetti hänet järjestelmällisyyteen ja tarkkuuteen.

Nyt kun Ritva Roine jää sivuun aktiivitoiminnasta, voidaan sanoa hänen tehneen merkittävää työtä Parkinsonin tautia sairastavien hyväksi niin paikallisella kuin valtakunnallisellakin tasolla. Lähes puolet elämästään yhden asian hyväksi tehty vapaaehtoistyö on harvinainen saavutus.

”Vaikka itse en sairastakaan Parkinsonin tautia, halu tukea miestäni ja työskennellä sairastavien rinnalla oli niin vahva, että vuodesta toiseen sain voimia jatkaa. Nyt on kuitenkin tullut hetki, jolloin haluan irrottaa otteeni aktiivitoimijan roolista ja tehdä jotain muutakin”, sanoo Ritva viimeisen hallituksen kokouksen jälkeen vietetyssä pikkujoulutilaisuudessa.

Mitä se muu tekeminen sitten voisi olla?

”Ainakin sukulaisten ja ystävien kanssa on nyt mahdollisuus viettää enemmän aikaa. Aloitan sen matkustamalla jouluksi Lappeenrantaan. Katsotaan kaikessa rauhassa, mikä asia sytyttää. Enkä jätä kokonaan Parkinson-yhteisöä, sillä osallistun



Ritva Roine kiitti pikkujoulutilaisuudessa saamastaan huomionosoituksesta.

ainakin aluksi toimintaan tavallisena rivi-jäsenenä. Olen kiitollinen kaikista kohtaamisista, jotka ovat vuosien varrella tulleet eteeni ja rikastuttaneet elämäni. Ilman Parkinsonia tämä ei olisi ollut mahdollista. Kiitos yhteisistä vuosista”, kiteyttää Ritva.

Lopuksi Ritvan joulutervehdys kaikille yhteisesti:

Kun taivas on tumma ja pohjoisesta tuulee, silloin enkelten laulun tuulessa kuulee, se rakkautta ja lämpöä koteihin laulaa ja kaikille toivottaa Joulurauhaa.

Digi2 sai työnsä päätökseen

”Ahkeruus kovankin onnen voittaa”.

”Harjoitus tekee mestarin”

Vanhat sananlaskut ovat peräisin ajoilta ennen digilaitteiden keksimistä, mutta niinpä vain ovat todistusvoimaisia vielä tänäkin päivänä.

Jyväskylässä käynnistettiin syyskuussa digiryhmä ”Androidin alkeet” osana Liikehäiriösairauksien liiton ”Mennään verkkoon -Digi kuuluu kaikille” -digitukihanketta.

Tavoitteena oli madaltaa kynnystä digilaitteiden käyttöön, tutustua alan termeihin, apuvälineisiin ja tietoturvaan ja siinä ohessa tavata vertaisohjatussa ryhmässä muita, jotka olivat saapuneet tätä tietoa ammentamaan. Yhteinen hauskanpito oli siis myöskin tavoitteena ja tietenkin iltapäiväkahvit!

Kuusi innokasta ahertajaa ilmoittautui mukaan ja 11.9.23 hörpättiin kahvit ja saatiin myös korvapuustit liiton hanketyöntekijöiltä, **Katri Meliniltä** ja **Kerttu Ojalehdolta**, jotka olivat saapuneet Jyväskylään juuri tämän ryhmän käynnistymistä juhlistamaan.



Digihankkeen päätösmaljoja nostivat Lauri Pietilä (vas.), Taina Toikkanen (Teams-yhteydellä), Markku Syjälä ja Marjatta Granroth.

Oppaina toimivat **Markku X Syjälä**, **Tarja Halme** ja **Taina Toikkanen**. Lukujärjestyksestä laadittaessa otettiin huomioon edellisen ryhmän työskentelystä saadut kokemukset, esim. rajattiin android-käyttöjärjestelmän käyttäjät kohderyhmäksi.

Syksyn aikana ennätettiin mm. asentaa 12 sovellus kaikkien puhelimeen, perustaa sähköpostitilejä, tavata Teamsissä (etäyhteys toimi hyvin Espanjaan saakka) 11.12.23 olikin jo päätösjuhllaisuuksien

aika. Paikalle saatiin vain puolet joukosta ja kaksi Teams-yhteydellä. Hankkeen päätymisen kunniaksi nautittiin vielä kuoharit - etänä läsnäolleet joutuivat lipomaan vain huuliaan.

Maksutonta tukea

Ryhmän työskentelyn päätyttyä maksutonta digitukea on tarjolla torstaisin klo 14-15 Matarankatu 6:ssa. Voit tulla paikalle ilman ajanvarausta, ota oma päätelaite ja laturi mukaan.

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

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja
www.ksparkkis.parkinson.fi.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kevään 2024 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

8.1. ma Laulua

5.2. ma Vierailija Christina Mantsinen

4.3. ma Käden taitoja

8.4. ma Muistiyhdistys

6.5. ma klo Tiesitkö, että...?

Kokoontumisajat klo 14.30—16.30.

Lisäksi alkukesään on suunnitteilla mm. Valamon matka. Siitä lähemmin seuraavassa lehdessä.

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

Alkaen 9.1. Jyväskylän Tanssiopiston sa-

lilla Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinönkadulta). Salille on esteetön kulku myös rollaattorilla 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

Tanssiliikunta (9.1. alkaen)

tiistaisin klo 14-15

Jyväskylän tanssiopisto

Vapaudenkatu 48-50

Pelkkis ja boccia

keskiviikkoisin 11.30 -13.30

Monitoimitalon palloiluhalli

Kuntoportti 3

Pelkkis ja boccia

Perjantaisin 5.1. alkaen Vaajakosken liikuntahalli klo 9.30—11.00.

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. Voitte keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

Ajankohtaisin tieto ja kevään aikataulut löytyvät osoitteesta: www.ksparkkis.parkinson.fi



JYVÄSKYLÄN
YKKÖSAPTEEKKI

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

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 1/2024

Seuraava Topamiini nro 1/2024 ilmestyy helmikuussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 10.2.24 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat leh-

dessä 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