

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 4/2020
15.12.2020**



**Hyvää Joulua
ja Onnea Vuoteen 2021**

Puheenjohtajan esittely

Suoraan etulinjaan

K-S Parkinson-yhdistyksen puheenjohtajaksi syyskokouksessa valittu Vilho Riuttanen joutui vetovastuuseen välittömästi edellisen puheenjohtajan alkuvuoden yllättävän poismenon vuoksi. Vilho tuli puheenjohtajaksi hallituksen ulkopuolelta niin sanotusti suoraan rivistä, joten esittely on paikallaan. Mikä siis Vilho on miehiään?

Juuret maalla

Kun kohtaat Vilhon ensimmäistä kertaa, näet leppoisat kasvonpiirteet ja jo vaaleiden hiusten alapuolella tarkkaavaiset silmät. Rauhallinen puhe pulppuaa herkästi hymyyn vetäytyviltä huulilta. Olemus henkii rehtiä luotettavuutta. Tarinointiin on helppo yhtyä.

Vilho Riuttasen elämäntaival alkoi Pihtiputaalta 75 vuotta sitten. Työura alkoi keskikoulun jälkeen Pihtiputaan Säästöpankissa elokuussa 1962, jolloin pankinjohtaja Arvo Kananen palkkasi hänet harjoittelijaksi. Vain vuosi ehti kulua, kun häneltä kysyttiin halukkuutta siirtyä Jyväskylään Kunnan Säästöpankkiin. Aikaa päätöksentekoon oli vain viikonloppu. Ja vastaus oli ”kyllä” huolimatta siitä, että edes palkasta ei oltu puhuttu mitään.

Jyväskylässä työuran katkaisi muutamiksi vuosiksi opinnot ja armeija. Merkonomin papereilla sitten taas kutsui Säästöpankkimaailma, jossa Vilho toimi eri tehtävissä: pankkivirkailijana, konttorin esimiehenä, kamreerina ja taloushallinnon johtotehtävissä vuoteen 1989 saakka, jolloin hän siirtyi päätoimiseksi tilintarkastajaksi yhteen Suomen suurimmista tilintarkastustoimistoista. Siirtymisen mahdollisti aikaisemmin suoritettu



Työelämän kiireiden hellitettyä Vilho voi keskittyä enemmän Parkinsonin tautia sairastavan Anja-vaimonsa auttamiseen arjessa selviytymisessä.

HTM-tilintarkastajatutkinto.

- Noihin pankkivuosiin mahtui paljon haasteita, sillä 90-luvun pankkikriisi oli sekä Säästöpankki-ryhmälle että yrityselämälle hyvin raskasta aikaa. Yrityksiä kaatui, samoin pankkejakin saneerattiin raakalla kädellä. Tilintarkastajana jouduin katsomaan asioita eri näkökulmasta verrattuna pankkiin, eikä ne asiat aina olleet miellyttäviä, muistelee Vilho työelämäänsä.

Kahdeksan vuotta vieraan palveluksessa tilintarkastajana kypsytti ajatuksen oman yrityksen perustamisesta. Syntyi Tilintarkastustoimisto Riuttanen Oy. Sen omistuksesta hän luopui vuonna 2009, mutta jatkoi yrityksessä vielä kolme vuotta palkallisena.

- Varsinkin tilintarkastustoiminnassa tutustuin monien yritysten, yhteisöjen ja säätiöiden toimintaan ja talouteen. Pankkitoiminta taas on muuttunut talouselämän ja tietotekniikan myllerryksessä niin paljon, ettei ”vanhoista” hyvistä ajoista ole mitään jäljellä.

Matkailu ja puutarhanhoito harrastuksena

Riuttasen perheen harrastuksena matkailu on ollut jo vuosikymmenten ajan. Sitä on toteutettu asuntovaunulla ja viime vuosina matkailuautolla. Kohteina tutuiksi ovat tulleet lähes kaikki Euroopan maat.

- Matkailu on antanut perheellemme paljon. Monet tuttavamme ovatkin ihmetelleet, miten kuuden hengen

perhe voi asua viikkokausia muutaman neliön tilassa? Kohteet ja nähtävyydet antoivat niin paljon, että sopu säilyi. Perheeseemme kuului silloin neljä lasta. Nyt yhteinen matkustaminen ei enää onnistuisikaan, kun mukaan lähtisi lastemme lisäksi vielä yhdeksän lastenlasta, naureskelee Vilho.



Syksyn 2019 satoa Unkarin talon puutarhasta.

Nykyisin Riuttasten matkakohteena on Unkari, jossa he omistavat tyttärensä perheen kanssa omakotitalon. Keijonkaan omakotitalossa asuminen 1700 neliön tontilla mahdollistaa puutarhanhoidon. Pihalla kasvaa tavanomaisten juuresten lisäksi omenat, kirsikat, luumut ja päärynät. Keski-Suomen korkeudella harvinaisempina kasvina Riuttaset kasvattavat viinirypäleitä.



Anja korjaa satoa Unkarin viinitarhalta.



Unkarin talo on tarjonnut unohtumattomia hetkiä lomamatkoilla. Suomalaiseen tapaan tietysti kokonaisuuteen kuuluu myös sauna.



Riuttasten jälkikasvua Keljonkankaan kodin viiniköynnöksiä leikkaamassa.

- Niistä emme valmista viiniä, vaan mehustamme ne mehumaijalla. Ja hyvältä on maistunut, toteaa Vilho.

Vieras mies kilpailijana!

Riuttasen perheessä on nyt kaksi miestä, Vilho ja herra Parkinson. Tuo iso, paha P tarrautui noin 10 vuotta sitten Vilhon vaimoon, Anjaan. Parkinsonin läsnäolo ilmenei aluksi, kun Anja ihmetteli, että miksi

porkkanan harvennus sujui paremmin vassemmalla kädellä, vaikka hän on oikeakätinen. Riuttasten poika, Antti antoi ensimmäisen arvion, että uusi matkaseuralainen olisi Parkinson. Sen jälkeen viralliset tutkimukset vahvistivat asian.

Parkinsonliiton jäseneksi Anja liittyikin varsin pian diagnoosin jälkeen, mutta Keski-Suomen yhdistyksen ja kerhon toimintaan osallistuminen pitkittyi. Vastassa tuntui olevan kynnys tulla uutena diagnoosin saaneena tuntemattomien ihmisten joukkoon. Kynnys poistui kuitenkin heti ensitapaamisella, kun pariskunta osallistui



Ensimmäisen johtamansa kokouksen aluksi Vilho tarjosi oman tarhan viinirypälemehua.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon järjestämälle joulutavallalle.

- Tuon jälkeen kerhotapaamisista on tullut jo tapa. Hyvä yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus ovat vahvasti aistittavissa. Kokemusten vaihdot ja yhteiset retket vertaishenkilöiden kanssa ovat antaneet meille paljon, kertovat Riuttaset yhdessä.

Miksi puheenjohtajaksi?

- Erityisesti omaisena olen positiivisesti yllätynyt, miten aktiivisesti monet yhdistyksen ja kerhon jäsenet järjestävät liikuntamahdollisuuksia ja muutakin yhteistä toimintaa. Jokainen meistä tietää, miten tärkeää liikunta ja muu harrastustoiminta on elämän vireyden säilyttämisessä. Uskon, että hyvällä yhteistyöllä ja aktiivisella toiminnalla pystymme auttamaan paljon toisiamme ja itseämme pitämään herra Parkinson mahdollisimman hyvin kurissa. Vaimoni omaishoitajana uskon, että hyöty uudesta tehtävästäni on molempuolinen. Osaltani pyrin tekemään parhaani, sanoo uusi puheenjohtaja Vilho Riuttanen.

- Toivotankin kaikille jäsenillemme Rauhaa Joulun aikaa ja Hyvää Tulevaa Vuotta!

Teksti Markku Terva-aho

Järjestösuunnittelija Annukan terveiset

Poikkeuksellinen vuosi lähenee loppuaan ja olemme kokeneet melkein 9 kuukauden mittaisen karanteenin.

Kesällä pääsimme kuitenkin jo hieman hengähtämään, mutta jälleen olemme melkein samassa tilanteessa kuin keväällä. Nyt onneksi osaamme suojautua, jolloin rajoitukset eivät ole niin massiiviset. Tänä päivänä meillä on paljon toivoa tulevaan. On ennustettu, että ensi vuoden loppupuolella olemme suht normaalissa elämässä jälleen. Takaraivossa voi pieni epäilyksen siemen pilkahtaa, mutta mitä meillä on, jos ei ole toivoa? Seuraavassa psykoterapeutti, työnohjaaja Terhi Lahden hyviä voimasanoja tähän hetkeen.

Nöyränä elämän edessä

- Nöyryydessä elämää kohtaan tulemme samanarvoisiksi toistemme kanssa.
- Nöyryys muuttaa katsetta ja näkökulmaa elämää kohtaan.
- Nöyryydessä on kiitollisuutta, myötätuntoa ja jakamisen valmiutta.

□ Tunne, että tänään ollaan tässä ja huomisesta kukaan ei voi olla täysin varma. Ihmiselle mahdollistuu lupa toivoa ja välittää myös tätä toivoa eteenpäin.

□ Voisinko omassa huolehtimisessani keskittyä niihin asioihin, joihin voin vaikuttaa sen sijaan, että murehdin siitä, mitä en voi hallita kuitenkaan?

Näillä ajatuksilla toivon teille voimia ja rohkeutta elää joka päivä täysillä ja rohkein ajatuksin, ylläpidetään toivoa vaikeimpinakin hetkinä.

Parkinsonliiton tarjontaa

Uusi kurssiesite 2021 ja tuetut lomamat ovat ilmestyneet kotisivuillemme www.parkinson.fi/kuntoutus.

Kannattaa jo mennä katsomaan ja etsimään itselle ”sopivaa menoa” ensi vuodelle. Jos sinulla ei ole tietokonetta käytössä, voit soittaa meille ja me laitamme esitteen postiin. Haku alkuvuoden kursseille ja lomille on jo alkanut! Lisätiedot kursseista: p. 02 274 0418, kurssi (at)parkinson.fi

Haku kursseille sähköisellä hakemuksella: www.parkinson.fi/hakeutuminen tai osoitteella: Parkinsonliitto ry/kuntoutus, PL 905, 20101 TURKU

Tammi-helmikuun aikana Parkinsonliiton uudet kotisivut ilmestyvät verkkoon. Kotisivu-uudistuksen tavoitteena on selkeys ja siten auttaa helpommin löytämään eri palveluja eri liikehäiriötauti-ryhmille. Toivottavasti löydätte sivuillemme.

Oikein lämpöistä Joulun aikaa! Pidetään itsestämme sekä Toisistamme hyvää huolta.



Toivottavat Annukka ja Ukko-tonnu

Kerhojen toimintaa

Korona aiheuttaa edelleen joukkokoontumisille rajoituksia. Seuraa yhdistyksen kotisivuja. Siellä ilmoitetaan mahdollisista uusista rajoituksista. Muista seurata yleisiä ohjeita ja varoituksia koronan vaikutusten minimoimiseksi ja taudin leviämisen estämiseksi. Pidetään toisistamme huolta.

Joutsan seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Vapaa hallikävely maanantaisin klo 12-13. Joutsan liikuntahalli.

Kerhotapaamiset keskiviikkoisin klo 13-15 Hyvinvointituvalla. Puhallustikka, skipbo.

Kuntosali keskiviikkoisin klo 17-18

Jousi-Seniorisalilla.

Vapaa karaoke ja skipbo perjantaisin

10-12 Hyvinvointituvalla.

Lisätietoja ja toteutumisten varmistus *TaPIO Lankia*, p. 050 371 6771.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kuukausitapaamiset kevät 2021

1.2.2021

1.3.2021

6.4.2021 (tiistai)

3.5.2021.

Kerho kokoontuu klo 14.30—16.30 Sepänkeskuksessa (Kyllikinkatu 1, Jkl).

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet.

Lisätiedot: *Mirja Antikainen*, puh. 045 133 5035.

Tanssikerho tiistaisin klo 14-15

Jyväskylän Tanssiopistolla, Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinökadulta).

Tunnilla liikutaan pääasiassa soolona ryhmässä opettajan ohjauksessa. Ohjelmassa monipuolista kehon muokkausta: venyttelyä, tasapainoa, lihasvoiman ylläpitoa, rytmiharjoituksia yms. Aikaisempaa kokemusta ei osanottajilta odoteta, vaan hyvin



Jyväskylän Monnarilla kokoontunut "Masked Players -joukko" joutui välillä keskeyttämään pelaamisen koronaviruksen vuoksi.

helpoista alkeista aloitetaan. Myös rollaattorin tai pyörätuolin kanssa voi osallistua. Lisätietoja *Kari Asikainen* puh.

0404706002 tai kari.asikainen@me.com
Pallokerho keskiviikkoisin klo 11.30-13.30 Hippoksen Monnarilla, osoite Kuntoportti 3.

Pelataan pelkkistä ja bocciaa. Pelkkis sopii kaikenkuntoisille pallopelistä kiinnostuneille. Pelataan sulkapallokentän rajoilla metrin korkuisella verkolla ja pehmeällä pallolla tenniksen kaltaista palloa.

Boccia on petankin tyylinen pallopele, jossa yritetään heittää oma pallo lähemmäksi maalipalloa. Sopii myös pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuville.

Kannattaa tulla katsomaan ja tutustumaan. Lisätietoa *Raimo Kiili*, puh. 0445424082 tai *Matti Janhonen*, puh. 0407555335.

Pallokerho perjantaisin klo 9.30-11.00 Vaajakosken liikuntahallilla, jossa pelataan pelkkistä ja bocciaa. Lisätietoja ja ovikoodin saat: *Aila Leppänen*, puh. 0407167368.

Keilausta tiistaisin klo 13.00-14.00 Jyväskylän keilahallilla

(omakustanteinen), Pupuhdantie 4. Kaksi rataa varattuna. Ilmoittautumiset ja lisätietoja *Raimo Kiili*, puh. 0445424082.

Tule liikkumaan!

Noudatamme vallitsevia koronaohjeita.

Viitasaaren seudun Parkinson-kerho:

Lisätietoja *Hilkka Jimsen* 0400 583225.

Muut alueet Keski-Suomessa

Jos sinua kiinnostaa toiminta omalla alueellasi, ota yhteys vpj *Kari Asikaiseen*, p. 040 470 6002 tai sihteeri *Ritva Roineeseen*, p. 045 131 4171. Voitte keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

Ajankohtaisin tieto tapahtumista löytyy kotisivuiltamme:

www.ksparkkis.parkinson.fi

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 1/2021

Seuraava Topamiini nro 1/2021 ilmestyy 14.2.2020. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 31.1.2021 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. Nyt myös ajankohtaisesta koronaviruksen

kanssa pärjäämisestä olisi mukava kuulla. Kuvat elävöittävät aina myös asioiden sisältöä.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg (min. 1 Mt)

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestetekstinä!)

Joutsalaiset vierailivat Jyväskylässä

Marraskuun viides oli sovittu tapaaminen Joutsan Parkinson-kerhon kanssa, tapaamispaikkana Vesilinna Jyväskylässä. Meitä oli paikalla kaikkiaan 23 henkeä, joista 7 henkilöä oli Joutsasta ja 16 henkilöä Jyväskylän kerhosta.

Kenties tapahtumien puute ajoi ihmiset kokoontumaan näinkin runsalukuisina yhteen. Osa retkelle lähtijöistä osallistui myös ruokailuun toisten tyytyessä kahvi- ja pullalinjalle. Kustannuksista kukin vastasi itse. Yhteinen pitkä pöytä ilmestyi henkilökunnan toimesta ripeästi. Kari kyseli leikkimielisessä visailussa tosiasiota Vesilinnan historiasta ja taisipa muutama kysymys mennä hieman aiheen ulkopuolellekin. Myös maisemat olivat upeat.

Keski-Suomen luontomuseoon ainakin joutsalaiset tutustuivat ja olipa siellä muutama jyvaskyläläinenkin tutustumiskierroksella. Iltapäivä kului nopeasti ja mitäpä olisi joutsalaisten Jyväskylän retki ilman



Joutsan Parkinson-kerholaisia oli tutustumassa Jyväskylän vesilinnaan ja Keski-Suomen luontomuseoon. Oli mukavaa vaihtaa ajatuksia puolin ja toisin.

Vaajakosken Panda-tehdasta! Kiitos kaikille osallistujille!

Terveisin Jussi Pollari

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n hallitus v. 2021:

Yhdistykselle valittiin uusi hallitus vuodeksi 2021 syyskokouksessa 26.10.2020.

Puheenjohtajaksi valittiin **Vilho Riuttanen**, jonka kausi alkoi välittömästi edellisen puheenjohtajan yllättävän poismenon johdosta alkuvuonna. Muut valitut ovat: **Kari Asikainen** (varapuheenjohtaja), **Ritva Roine** (sihteeri), **Lauri Pietilä**, **Markku Syrjälä**.

Hallituksen varajäsenet:

Jorma Salonen, **Matti Janhonen**, **Helka-Maija Vehmas** ja **Ari Liukko**.

Vuoden 2020 liikuntakorttien palautus

Muistathan palauttaa vuoden 2020 liikuntakorttisi vuoden loppuun mennessä, jotta olet mukana tammikuussa suoritettavassa arvonnassa!

Liikuntakorttiarvonnassa yhteydessä valitaan myös vuoden 2020 liikuttaja-yhdistys (kerho/yhdistys, jonka alueelta on tullut eniten liikuntakortteja!).

Hermolla-lehden (4/2020) takasivulla on irti leikattava liikuntakortti, johon voi kä-

1. avaimenperä 2€
2. avaimenperä 2€
3. avaimenperä kaulalenkki 3€
useita värejä saatavissa

4. dosetti 5€
5. dosetti 5€
6. dosetti 5€
useita värejä saatavissa

Yhdistyksemme varainhankintaan **Kari Asikaisen** kehittämiä ja valmistamia tuotteita voit kysyä suoraan Karilta (puh. 040 470 6002 tai kari.asikainen@me.fi). Edullisia ja hyödyllisiä vaikka joulupakettiin.

sin kirjata vuoden **2021** liikuntasuorituksia. Voit kirjata liikuntaasi myös Parkinsonliiton sähköiseen liikuntakorttiin, joka löytyy sivuiltamme <https://www.parkinson.fi/liikuntatoiminta> Lisätietoja liikuntavastaavilta **Raimo Kiili**, puh. 0445424082 ja **Matti Janhonen**, puh. 0407555335.



Joulumuistoja Brasiliasta

Aurinko paistoi ja lämmitti. Hiki virtasi. Väkeä oli runsain määrin vielä kaupoissa ja kaduilla. Lämpömittari näytti 35-celciusastetta. Väen paljouden perusteella tuntui kuin koko väestö olisi päättänyt lähteä ulos yhtä aikaa, kauppojen osittain jo tyhjiä hyllyjä ihmettelämään – olihan jouluaatto ja viimeisten järjestelyjen tavarat piti vielä hankkia.

Joulumusiikki soi kovaa ja kaupan käytävillä käyskenteli helteestä väsähtänyt ja turhautunut joulupukki. Ulkona ukkonen jyrähteli uhkaavasti ja vettä alkoi sataa. Ihmiset hakeutuivat kauppaan, jonka suojissa odottelivat ukkosen poismenoja ja sitä odotellessaan saattoivat tehdä vielä viime hetken ostoksia.

Ukkoskuuron ansiosta ulkoilma oli happirikas. Aurinko paistoi jälleen siniseltä taivaalta nostaen maasta lämpimän henkäyksen ja märän mullan tuoksun. Kunpa pystyisin tallentamaan tuon tuoksun omaan mieleeni...

Kadut autioituivat sitä mukaan kun ihmiset vetäytyivät omiin oloihin. Ketkä menivät sukulaisten, ketkä ystävien luokse, mutta yksin ei ketään jätetty ellei henkilö itse sitä halunnut.

Jouluruoka oli maistavaa, eikä lapsia juurikaan tarvinnut kehottaa syömään reippaasti, kun kuusen alla oli mitä hienoimpia paketteja odottamassa saajaansa. Tarjolla oli perinteisesti siankinkkua ja kalkkunaa, kuten meillä täällä Suomessa. Niitten seuraksi erilaisia lihoja, hedelmiä, kaloja ja salaatteja.



Serenaadi

Omiin perinteisiin kuului useana vuonna käydä kaveriporukan kanssa puolen yön jälkeen laulamassa joululauluja seurakuntamme jäsenten ja heidän ystävien luona. Laulut ilahduttivat myös monia naapureita, jotka odottivat ja toivoivat saada kuulla useampiakin kappaleita.

Ajat muuttuvat, samoin me ihmiset, perinteet ja tavat eri kulttuureissa. Elämä meitä kuljettaa monella eri tavalla, emme aina tiedä milloin ja mihin. Nyt, noin 37 vuotta myöhemmin muistelen kaiholla noita jouluperinteitä, sekä niitä ystäviä, jotka ovat sinne jääneet.

Brasilialainen on yleensä hyvin iloinen ja sosiaalinen - häntä on helppo lähestyä, toisin kuin suomalaista. Sosiaalisuus ja välittömyys on kaikkialla läsnä.



Vieraitten ihmisten kanssa jutellaan yleisissä kulkuneuvoissa tai vaikkapa linja-autopysäkillä autoa odottaessa. Poskisuu delma ja halaus kuuluvat asiaan kun tervehdit brasilialaista tuttavaa tai ystävää. Tästä johtuen saatoin muutaman kerran aiheuttaa pientä hämminkiä tervehtimällä suomalaista brasilialaisittain, kunnes opin jo tuolloin, että suomalaisiin hyviin tapoihin kuuluu jättää "turvaväli".

Joulua odotellessa toivotan sinulle, sekä läheisillesi rauhaisaa ja turvallista adventinaikaa. Olkoon meidän jokaisen turvavälimme rauhaa ja rakkautta täynnä.

Terveisin Helena Liukko

Helena on Brasiliassa syntynyt ja siellä 27 vuotta asunut suomalainen, joka nyt asuu Vaajakoskella.

Tervehdys Topamiinin lukijat

Tänään aamulla pääsin pitkästä aikaa perinteiselle sauvakävelystenkilleni. Sauvakävelyä en ole lähes neljään viikkoon voinut ajatellakaan. Vasen lonkkani sanoi yhteistyö- ja avunantosopimuksen erinomaisen hyvin valitettavasti irti. Lonkka lienee tulehtunut pahoin ja lääkkeet ja kortisonipistos eivät auttaneet. Mutta nyt sauvakävelyä tuli harrastettua pitkän tauon jälkeen. Mutta sain jättää vaikean tulehduksellisen ajan kynnärsäuvat onneksi kotiin ennen paikallisten eläkeläisten lomaamme Lappajärven

Kivitipussa 9.11-14.11. Lomalla sain mm. uida koronasta huolimatta. Loma oli meidän eläkeläisten vertaistukiloma. Lomalle meidät kuljetti Tuija Lauttaanaho Laukaasta.

Kivitippu Lappajärven rannalla oli siisti paikka ja henkilökunnan positiivinen, iloinen, palvelusasenne oli suorastaan kokeuttavaa. Ruoka oli Kivitipussa erikoisen herkullista ja ruoka tarjottiin annoksina pöytiin koronan vuoksi. Kolme kertaa päivässä syöminen sai taas kurvit kuntoon. Mutta tilanne ta-



saantuu pian täällä kotiloissa, koska kotona ei tule syötyä kolmesti päivässä kunnon ruokaa mukaan lukien herkkukipot.

Matkamuistoksi ostin itselleni hotellin lahjatavaroiden shopista keinuhepan ja jopa keinuheppojen keräilyn ajattelun aloittaa tämän koristeiden myötä. Myös tukkani lyheni lyhyeksi kylpylän kampaajalla.



Tässä on melkein vuosi tullut oltua Ääneseudulla ja näin koronasta huolimatta oli terveellistä lähteä baanalle, ihmisten ilmoille, koska mökkihöperyys jo melkein kolkutti talomme ovea, vaikka Ääneseudulla olen jatkanut mm. italian kielen opiskelua. Uusia harrasteitani ovat tekstii-

lityö ja kierrätysmateriaalista tehtävä askartelu ja käsityö.

Erinomaista, miltei täydellistä poissaoloa ryhmistä olen saanut aikaiseksi kipeän lonkan vuoksi.

Nyt suuntaan ajatukseni pikkuhiljaa kohti joulua. Joulua tulee vähälläkin laittamisella, mutta jotain sen eteen tulee teh-

dä, jotta saa aikaan juhlan tuntua. Lumen tulo olisi toivottavaa. Nyt 15. 11 nurmikot viheriöivät ja lunta ei ole yhtään ja lämpötila plussan puolella.

*Ystävällisesti, Hanna Björkman
Sumiaisissa. 15.11.2020*

Joulukahvitarina

Oli alkamassa koko henkilöstölle tarkoitettu joulukahvipäivä ja kuinka ollakaan, päätin käväistä aamulla asu-mattomassa korvessa katsastamassa liito-oravien elinoloja hakattavaksi tulevalle metsäalueella. Yöllä oli satanut parikymmentä senttiä uutta lunta ja alla kiilteli talon Saab 9000, jossa maavara ei ole tunnetusti kovin hyvä. Metsäautotie oli tietysti auraamatta, mutta ei muuta kuin sekaan vain, eihän sitä nyt kilometrejä hangessa tarvota. Muutama kilometri meni Saabilla lunta umpihangessa aurtessa, välillä täytyi ottaa pakkia ja puskea sitten uraa pitkin lisää vauhtia. Toivotonta (ja myöhemmin arvioituna järjetöntäkin) hommaa, mutta automieheltähän tuo sujuu...

Kuinka ollakaan, asutukseen nähden etäisimmässä kohdassa lunta oli jo paljon ja lumikerros Saabin alla nousi liian paksuksi renkaiden pyörimistä ajatellen. Vauhdinottokaan ei oikein tuntunut enää auttavan, joten ei muuta kuin pidempää vauhdinottorataa pohjustamaan. Peruuttaminen talvisessa hämärässä epämääräisellä metsäautotieauralla epäonnistui kuitenkin surkeasti ja Saabin perä luisui uhkaavasti kohti ojanpohjaa. Ei muuta kuin kaivamaan lunta pyörien ja auton alta. Autossa ei ollut tietystikään mitään kaivuuvälinettä lapiosta puhumattakaan; ainoa millä sai jotain kaivettua, oli lumiharjan puinen varsi ja kädet. Pakkasta oli vaivaiset vajaat kymmenen astetta ja aurinko alkoi laskea, ja tietysti samaan aikaan työpaikan väki kokoontui joulukahveille. Pakkanen alkoi kiristyä hienossa kuulaassa säässä. Mistään ei kuulunut mitään ääniä, hiljaisuus vain humisutti puiden latvoja...

Epätoivoiset auton kaivuuryritykset ja peruutukset johtivat tietysti lopulta siihen,



Auvo Hamarus

että auto upposi syvälle ojaan kylki edellä. Peli oli siltä osin pelattu. Liito-oraviakaan ei näkynyt pelastajiksi. Aurinko laski laskemistaan ja saatoinkin lähes kuulla joululaulujen raikumisen. Pakkanen kiristyi ja kengät ja vaatteet alkoivat olla likomärkiä auton alla ryömimisestä ja lumen kaivamisesta. No, tulipahan Saabin pohjarakenteet ja pyöränripustukset vetonivelineen tutuiksi auton alla kontatessa.

Mutta onneksi on kännykät ja virastomestari Eki. Soitto Ekille paljasti, että talon Nissan-maasturi oli vapaana (kuinka ollakaan joulukahvien aikaan) ja aina avuliana Eki starttasi matkaan. Puolen tunnin päästä tuli soitto ja epäuskoinen kysymys siitä olenko todella tuon tien päässä, eteneminen jopa maasturilla alkoi kuulemma uhkaavasti vaikeutua. Lopulta Nissanin valot pilkistivät hämärtyvässä iltapäivässä metsänrajan takaa.

Saabbi on kuitenkin iso ja painava auto, eikä nostoyritykset tuottaneet mitään tulosta, tilanne taisi vain pahentua ja jopa maasturi oli vaarassa liukua samaan ojaan. Ei auttanut muuta kuin hylätä toi-

nen auto ja lähteä maasturilla etsimään taloa ja traktoria. Käynti puolesta tunnassa talossa ei tuottanut muuta kuin erään talon portailla palelevan kissan ja suljettuja ovia autoissa taloissa, yhdessä talossa talon väki jopa piiloutui mökkiin-sä, näytimme kait niin uhkaavilta. Lopulta tunnin etsiskelyn jälkeen löysimme yhden valaistun talon, jossa oli vielä traktori pihassa. Isäntä tuli ovelle kalsareissaan, mutta pienen suostuttelun jälkeen hän suostui lähtemään mukaamme, vaikka tv:ssä oli menossa joku ainutkertainen Nobel-palkinnon jakotilaisuus. Kerroin kuitenkin, että tämä on tärkeämpää...

No, traktorilla kaikki näyttää niin helpolta. Vetoapua tarvittiin vielä puolisen kilometriä ja lopulta pääsimme auratun tien päähän, josta matka kohti Jyväskylää alkoi. Joskus puoli seitsemän aikoihin iltapimeällä kaksi autoa ja kaksi väsynyttä matkamiestä lipui viraston pimeiden ikkunoiden alle parkkiruutuun. Eikä edes liito-oravia vilahdellut missään.

Eipä kannata lähteä korpeen itseksensä eikä kännykkää kannata jättää lataamatta, Saabbi ei ole maasturi, eikä takaikkunat huurussa kannata peruutella. Joulukahvit olivat varmaan tuolloin hyviä, mutta tulipahan juotua seuraavana vuonna itsekin oikein puoli kuppia kahvia, mitä ei voida pitää omalta osaltani kovinkaan tavallisenä... Ja kovasti vielä jälkikäteenkin kiitoksia Ekille korvaamattomasta avusta.

Terveisin Auvo Hamarus

Oheinen teksti on otettu Auvon laajemmasta kokonaisuudesta. Hänen moninaisista elämän kokemuksistaan kerromme myöhemmin lisää. 30-vuotiselta työuralta luonnonsuojelun parissa on kertynyt mielenkiintoista kerrottavaa myös muille.

Hyvä Parkinsonin tautia sairastava kuntoutuja

Sinulla on mahdollisuus osallistua uudenlaisen kuntoutusmuodon ko-keiluun Parkinsonin tautiin liittyen.

Kuntoutus toteutetaan **helmi-kuussa 2021 verkkokurssina**, eli voit osallistua kurssille omasta ko-distasi.

Kuntoutuksen aikataulusta ja etenemisestä sovitaan yhdessä ohjaavan fysioterapeutin kanssa.

Kuntoutus sisältää tietoa ja opastusta perussairauden aiheutta-mista liikkumisen haasteista sekä

keinoja oman liikkumisen tukemi-seen.

Kuntoutusjaksolla on

- osioita ja tehtäviä, joita saat to-teuttaa itsenäisesti
- säännöllisiä videotapaamisia fy-sioterapeutin kanssa

Kuntoutuksessa mm.

- löydät keinoja, joilla voit tukea omaa fyysistä terveyttäsi
- opit harjoituksia, jotka tukevat mm. liikkuvuuden, tasapainon ja kävelyn säilymistä tai kehittymistä

opit huomioimaan ja harjoittele-maan toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta merkittäviä asioita omas-sa arjessa

Jos kiinnostuit ja koet aiheen itsellesi ajankohtaiseksi, niin ole rohkeasti yhteydessä. Kerromme tästä kuntoutusmuodosta ja kokei-lusta mielellämme lisää.

Kurssille osallistuaksesi tarvit-set verkkoyhteyden ja jonkin äly-laitteen, kuten tietokoneen, älypu-helimen tai tablettitietokoneen.

Terveisin,

Lotta Henriksson

Fysioterapeutti

050 4727963

lotta.henriksson@attentio.fi

Outi Mustonen

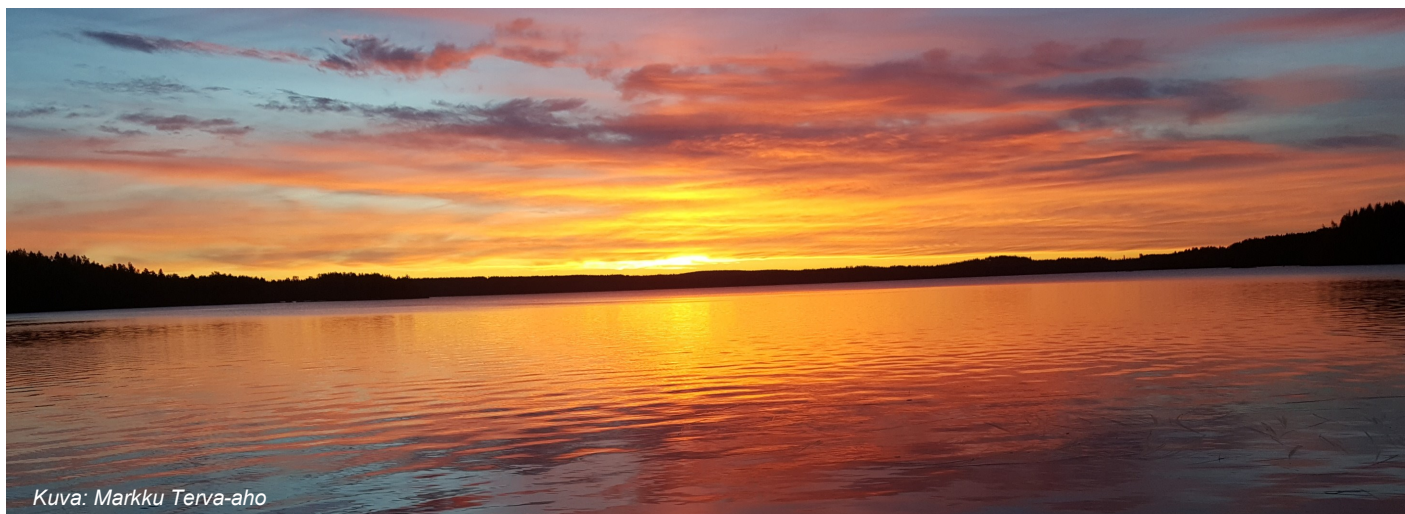
Likellä-hanke

040 7318019

outi.mustonen@attentio.fi



*Likellä.fi on hel-
posti käytettävä
etäkuntoutuspal-
velu verkossa.*



Kuva: Markku Terva-aho

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

**Parkinsonliiton
järjestösuunnittelija**
Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Parkinsonliitto ry
Suvituli, 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

Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43