

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 2/2018
21.5.2018**



Parkinson-liitosta Liikehäiriöliitto?

Parkinson-liiton kevätilttopöytäkokous pidettiin Helsingissä 14.4., jossa yhdistystämme edustivat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja sihteeri. Tämä ns. tilinpäätöskokous oli muuten normaalia rutinaa, mutta yksi asia nousi voimakkaana esiin: Suomen Parkinson-liiton nimen vaihtaminen Suomen Liikehäiriöliitoksi.

Asia herätti voimakasta keskustelua pääasiassa nimenmuutosta vastaan. Ensisijaisena syynä vastustukseen oli, että nimiehdotus tuli kokousedustajille yllätyksenä vasta kokousaineiston yhteydessä eikä asiaa siksi oltu ehditty käsitellä yhdistyksissä ollenkaan.

Mitä ajattelet Liikehäiriöliitosta?

Suoritetussa koeäänestyksessä kävi selväksi, ettei liiton nimen vaihtaminen tule onnistumaan kevätkokouksessa, vaan nimiasian käsittely päätettiin siirtää ensi syksyyn. Nyt myös alueyhdistyksille jää mahdollisuus ottaa kantaa ja tehdä ehdotuksia liiton nimestä. Suomen Liikehäiriöliitto uutena nimenä ei saanut kokouksessa kovinkaan suurta

kannatusta.

Liittohallituksen ehdotusta Suomen Liikehäiriöliitoksi liiton puheenjohtaja **Markku Partinen** perusteli sillä, että samaan liittoon kuuluu myös muita neurologisia sairausryhmiä kuin Parkinsonin tautia sairastavia (esim. Huntingtonin tautia ja dystoniaa sairastavia). Sitä taustaa vasten nimen muutos on perusteltu.

Mitä mieltä sinä olet nimestä - ota kantaa ja kerro oma näkemyksesi vaikka sähköpostitse minulle (markku.tervaaho@gmail.com). Yhdistyksemme tulee muodostaa kantansa uudesta nimestä Suomen Parkinson-liiton syyskokoukseen mennessä. Silloin asiasta on tarkoitus tehdä päätös.



Suomen Parkinson-liiton puheenjohtaja neurologi Markku Partinen

Liikunta on saanut jäseniä valaan kiitettävästi toimimaan oman hyvinvointinsa ja kuntonsa ylläpitämiseksi. Tanssista tuli uusi, yllättävän suosittu liikuttaja - kiitos ammattikorkeakoulun innostavalle ohjaajajoukolle. Erilaiset pelit saivat uutta potkua kaupungin aktivointitoimien ansiosta. KiliPailut -turnaus koki koko itäisen Suomen yhdistyksistä satapäisen joukon Jyväskylään kilpailemaan boccia-paremmuudesta. Tiukan kamppailun päätteeksi tällä kertaa saimme onnitella Savonlinnaa voitokkaasta pelistä.

Onnea UPY!

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen 30-vuotisjuhlan yhteydessä liittokokousta edeltävänä päivänä saimme osallistua tasokkaaseen juhlaseminaariin. Esitelmien lisäksi tilaisuuteen toi valtiohallan tervehdyksen eduskunnan puhemies Paula Risikko ja Helsingin kaupungin tervehdyksen pormestari Jan Vapaavuori.

Aurinkoisia kesäpäiviä 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

Annikka 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

Ihanaa kevättä ja alkavaa kesää. Poikkeuksellisen lumisen talven jälkeen on ihana kuulla lintujen innokasta viserrystä ja nähdä kasvien puhkeamista kukoistukseen.

Kiitos vielä Keski-Suomen Parkinson-yhdistykselle hienosti järjestetyistä Kilipailuista 12.4., kyllä oli mukavaa! Savonlinnalaisten voiton myötä Kilipailut ovat sitten ensi vuonna siellä päin Suomea, Savonlinnassa Tanhuvaaran urheilupuistolla.

Kesällä huilataan ja kerätään kesän antimia pakkaseen, mutta syksyllä taas tapahtuu. Kuntoutusta ja tuettuja lomia on vuoden loppuun asti. **Huom! Hakuajat päättyvät kuitenkin jo loppukestästä ja alkusyksystä, joten kannattaa hakea jo nyt kesän kynnyksellä.**

Miniloma

kahdessa eri jaksossa - Lepoa hoivamisesta -loma omaishoitajille

Aika: 5.–7.9.2018 (2 vrk) ja 19.–22.11.2018 (3 vrk). **Haku päättyy 25.6.2018**

Loma alkaa klo 15 jälkeen ja päättyy lounaaseen klo 12.

Paikka: Kunnanpaikka, Siilinjärvi

Minilomien tavoitteena on tarjota lomamahdollisuus myös niille, joilla ei



Ukko jo 7 kk - ei varmaan kohta enää tietokonehommiin pöydälle mahdu.

ole mahdollisuutta irrottautua lomalle yhtäjaksoisesti viideksi vuorokaudeksi. Virallinen omaishoitaja ei tarvitse olla. Omavastuuosuus on 20 €/vrk, yhteensä 100 €, sisältäen majoituksen 2 hh:ssa, täysihoitoruokailut ja lomaan kuuluvan ohjelman. Lomalla on myös vertaisohjaaja.

Lisätietoja ja hakemus:

Lomille haetaan Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon hakulomakkeilla, joita voi tulostaa tai täyttää sähköisesti verkkosivulla <http://mtlh.fi/fi/Minilomat%202018/>

Lomakkeet palautetaan MTLH, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki.

Lisätietoja saat allekirjoittaneelta.

Parkinson-liiton jäsenristeily 03.-4.10.2018

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 tai puhelimitse 010 232 3200 tai sähköpostilla turku@matkapojat.fi.



OIKEIN IHANAA KESÄÄ!

Annukka 😊

(lomalla 18.6. – 27.7.)

p. 0400 391 853

annukka.tuovinen@parkinson.fi

Edenneen Parkinsonin taudin TIETOPÄIVÄ

Aika: 4.9.2018 klo 10 – 13

Paikka: Luentosali 1, keskussairaala

Luentoaiheet ovat vielä auki. Mukana ainakin lääkäri, ravitsemusterapeutti ja fysioterapeutti. Tilaisuuden järjestelyistä vastaava Abbie laittaa ilmoituksen Keski-suomalaiseen 27.8. Asiasta lisää myös kotisivuillamme ja seuraavassa Topamiinissa.

Ilmoittautuminen neurologian poliklinikalle p. 014-2695560 tai ulla.rajakallio@ksshp.fi 31.8.2018 mennessä.

Varmista sähköpostiosoitteesi

Sähköpostien ryhmäjakelujen yhteydessä on ilmennyt virheellisiä sähköpostiosoitteita, jolloin lähetykset palautuvat lähettäjälle. Päivitä sähköpostiosoitteesi jäsenrekisterin hoitajalle Lauri Pietilälle (lauri.pietila@elisanet.fi) tai suoraan liittoon. Virheellisellä osoitteella jätät ilman posteja!

PIHTIPUTAAN
APTEEKKI

Asematie 5, 44800 Pihtipudas, puh. 014-561804
Aukioloajat ma-pe 9-18, la 9-14



Monnarilla taas tavattiin Tiukat kamppailut, leppoisa tunnelma

Keski-Suomen parkkilaiset olivat jälleen järjestelyvuorossa, kun Hippoksen monitoimitalossa väännettin lähes 100 osanottajan voimin itäisen Suomen yhdistysten bocciamestaruudesta KiliPailut-tapahtumassa huhtikuussa. Vähemmän kilpailuhenkisille oli tarjolla myyjäisiä, puhallustikkakissaa, verenpaineen mittausta, tasapainorataa ja ystävien tapaamisia.

Iloinen savolaisjoukko Kuopiosta tuli hyvissä ajoin tapahtumapaikalle.
-Tämä on parasta vertaistukea, arveli Kuopion Parkinson-yhdistyksen puheenjohtaja **Antero Miettinen**. Antero muisteli olleensa mukana jo ainakin neljissä KiliPailuissa. Anteron arkeen kuuluu luonnostaankin erilaista liikuntaa, erityisesti kävelyä, bocciaa ja kuntosalia.
-Tauti on kohdellut kohtuullisesti, arvelee Antero, jonka diagnoosi tuli huhtikuussa 2009.



Kuopion yhdistyksen puheenjohtaja Antero Miettinen pisteitä metsästävässä.

Jyväskyläläiset **Seija ja Kari Kettunen** ovat ensimmäistä vuottaan järjestelytehtävissä mukana, Kari vaimonsa tsemppaajana.

Seija kertoo olleensa tämän tapahtuman järjestelyissä jo edellisestä illasta lähtien, jolloin pyöriteltiin arpajaisvoittojen numeroita.

Molemmat ovat aktiivisia liikunnan harrastajia. Seija kertoo erityisesti kävelväänsä.

-Sauvoilla ja ilman, hän täsmentää.

Kerran viikossa hän käy jumppaamassa ja myös vesijumpalla.



Raimo Kiiliä onnisti taas arpajaisissa.



Yllä: Vipinää verenpainemittauspisteellä.

Vasemmalla: Markku Terva-aho tarkastamassa joukkoineen, että kaikki on kunnossa kilpailuja varten. Mukana myös iloinen ja ahkera opiskelijaryhmä.

Kari puolestaan pyöri läpi vuoden. -Tykkään käydä pyöräilemässä myös jäällä. Pyörästäni löytyy 732 nastaa. Karin liikunnallisiin harrastuksiin kuuluu myös sauvakävely ja vaeltelu. 10 vuotta ohjelmassa oli myös veneily inkkari-kanootilla.

Boccia-kilpailun tulokset:

1. Savonlinnan Parkinson-kerho "Kuutti"
2. Kuopion Parkinson-kerho "Kukko"
3. Joutsan Parkinson-kerho "Joutavat"

Mukavana lisälajina kilpailtiin mm. puhallustikassa. Mukana oli 19 tarkkasil-

mäistä tikkailijaa, ja kolmen kärki muodostui seuraavaksi:

1. Pekka Kuitunen, 46
2. Heimo Lehtikainen 45
3. Ari Lampinen, 44

(Teksti: Vesa Karvinen)

KiliPailu-päivä oli täynnä erilaista tapahtumaa. Tiukassa boccia-kilvassa voitto



Savonlinna sai ensimmäisen kiinnityksen uuteen kiertopalkintoon.

meni tällä kertaa Savonlinnaan, mutta kauaksi eivät jääneet muutkaan tasaisessa pistemetsästyksessä. Tulos tarkoittaa sitä, että ensi vuonna kilpailu käydään Savonlinnassa.



Järjestösuunnittelija Annukka Tuovinen testaa taitojaan puhallustikassa Jorma Salosen valvovan silmän alla.

Liikunnassa ollaan aktiivisia

Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen liikuntatoimessa ollaan aallon harjalla. Viime vuonna alkanut pelkkis on kasvattanut suosiotaan, kiitos innokkaille harrastajilleen.

Lähes kaikilla pelaajilla on omat pelkkismailat ja uusille tulijoille riittää lainamailoja, tervetuloa kokeilemaan.

Liikuntaneuvos Kainu Mikkola on kehittänyt lajin nimenomaan Parkinsonia sairastaville.

Pehmis-lentis oli hiipumassa, mutta sai lisäpotkua koulutuksesta ja molemmat lajit saivat lisää salivuoroja Jyväskylän kaupungilta toukokuussa. Tämä tietää liikuntavastaaville pidempää työkautta, mutta virtaa kuulemma riittää.

Myös Boccia-tarkkuuspallopelille löytyy yhdistyksessämme harrastajia. Boccia soveltuu myös rollaattorin ja pyörätuolin käyttäjille. Tutustumis-iltoja järjestetään halukkaille.

Liike on lääkettä, vallankin hyvässä ja iloisessa seurassa

Syksyllä jatketaan

Kesätaun jälkeen syyskuun alussa jatketaan. Asiasta tiedotetaan tarkemmin kesän jälkeen kotisivuilla, sähköpostissa ja Topamiinissa. Älä unohda liikuntaa kesälläkään.

Ole kuulolla!

Terveisin Olavi Heiska



Osta pillerirasia/avaimenperä

Osta nyt pillerirasia ja/ tai avaimenperä - tuotto menee omalle yhdistykselle

Paracord-narusta askarreltiin repullinen pillerirasioita ja avaimenperiä myytäväksi Kilipailu-tapahtumaan Hippok-

selle. Aivan kaikki eivät käyneet kaukaksi, joten loput myydään yhdistyksen tapahtumissa ja muissa riennoissa. Tuotto käytetään hallituksen osoittamalla tavalla yhdistyksen toimintaan.

Pillerirasia on n. 5 cm pitkä ilma- ja vesitiivis alumiinikotelo, jonka avulla tabletit ja pillerit kulkevat kätevästi mukana ja pysyvät hyväkuntoisina paremmin kuin taskun tai laukun pohjalla. Kierrekorkissa on kuminen tiivisterengas.

Pillerirasian perä ja avaimenperä on solmittu n. metrin mittaisesta Paracordista. Paracordia on perinteisesti käytetty monipuolisesti retkeilyssä, ulkoilussa ja jopa laskuvarjoissa erinomaisen lujuutensa vuoksi. Nykyään sitä käytetään myös erilaisten rannek-

keiden ja askarteluprojektien materiaalina.

Narun ydin on punottu seitsemästä säikeestä, joita ympäröi kudottu suojavaippa. Materiaali on nylonia.

Tuotteita voit ostaa suoraan Kari Asikaiselta (puh. 040 470 6002) tai yhdistyksen ja kerhon tilaisuuksissa.

Hinnat:

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



Kari Asikainen

Kerhotapaamiset

Jyväskylän seudun kerho:

Kauden päättäjäiset 4.6.2018 Muuramessa

Tervetuloa luontoretelle Muuramen keskusurheilukentän kodalle (Kenttätie 11) maanantaina **4.6. klo 13** alkaen. Kodalla nautimme hyvän seuran lisäksi nokipannukahvista ja paistamme makkaraa. Voimme tutustua myös lähimaastoon Asikaisen Karin opastamana pienen kävelylenkin muodossa. Kodalta lähtee Muuramenharjulle useita lenkkeilyväyliä. Esim. 1 kilometrin päästä harjun päältä voi tähystää Päijänteelle. Mölkyäkin ym. ulko-

pelejä voivat halukkaat pelata. Esteetön wc ja pysäköintitilaa kodan tuntumassa.

Retkipäivän sää ennusteiden mukaan: MA 4. KESÄ 20°/9°C. Enimmäkseen aurinkoista.

Kokoonnumme klo 13 Muuramen Shellille, josta jatkamme yhdessä kodalle.

Tervetuloa mukaan nauttimaan alkukesän luonnosta, myös läheiset tervetulleita mukaan!

Tiedustelut: Mirkku tai Jussi puh. 045 133 5035

Lättähattujunalla Ähtäriin ja/ tai Tuuriin 8.9.2018

Nyt on mahdollisuus lähteä ainutla-

tuiselle junamatkalle yhdessä diabetes- ja reumayhdistyksen väen kanssa Keitele-museon lättähattujunalla.

Lähtö n.klo 9 Jyväskylä, perillä Tuurissa n. Klo 12, takaisin lähtö klo 15, Jyväskylä n. Klo 17.50. Lipun hinta **20 €/meno-paluu, lapset 10 €/menopalu.** Junassa ohjelmaa ja tarjoilua. Tarkempaa tietoa aikatauluista ym. myöhemmin. Pistä päivämäärä jo kalenteriisi muistiin!

Lähde mukaan tälle ainutlaatuiselle junamatkalle ja ota läheisesikin mukaan!

Tiedustelut: Mirja Antikainen puh. 045 133 5035



Ääneseudun kerho:

Laivaristeily Konnevedelle 6.6.2018 klo 18.00

Lähde mukaan Ääneseudun Parkinson-kerhon järjestämälle kesäillan laivaristeilylle!

Laiva on 50-paikkainen **M/s Autere**, jossa anniskeluoikeudet. Risteilyn kesto 3 tuntia, johon sisältyy lyhyt pysä-

dys ja jaloittelu saarella. Alukselta upeat näkymät Konneveden Kansallispuiston maisemiin.

Risteilyn **hinta 27 euroa**, sisältää kahvin.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Antero Minkkiselle (Ääneseudun Parkinson-kerho), puh. **0400 749 877** tai **antero.minkkinen@outlook.com**. Turvallisuuden vuoksi ilmoittautumisen yhteydessä nimi ja syntymävuosi. Ilmoittautumiset **25.5.2018 mennessä**.

Laiva lähtee Konneveden satamasta,

Häyrylänrannasta (Jyväskylästä n. 60 km). Kuljetus kimpakyydein. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, jos kyytiisi mahtuu/tarvitset kyytiä. <http://mvh-palvelut.fi/risteilyt/>

Juha Oikarinen 60 v

Ääneseudun kerhon pitkäaikainen vetäjä ja aktiivi Juha Oikarinen täytti toukokuun alussa 60 vuotta.

Yhdistys onnittelee lämpimästi!

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 3/2018

Seuraava Topamiini nro 3/2018 ilmestyy elokuussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia **20.8.2018 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 viestitiekstinä!)

Valmis aineisto: pdf-tiedosto

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 4, 3. krs

40100 Jyväskylä

Tanssiinkutsu kuului hyvin

Tanssiliikuntakerho löysi paikkansa yhteistyössä JAMK:n kanssa

Sepänkeskuksen Isotooppi-sali lähes pullisteli tanssiinkutsuttuja tammi-kuisena iltana. Tiedettiin että tanssiliikuntaa olisi kohta tarjolla, mutta mitä lajia sen laajasta kirjosta? Asian tiesi toistaiseksi vain tanssitaiteilija, JAMK:n opettaja Teija Häyrynen. Pitkästi hänen aloitteestaan ja näkemyksensä mukaan oli kuluvalle kevätkaudelle luotu kahdeksan kerran tanssikerho. Osan kokoon-tumisista ohjasi Teija itse ja osan fysioterapian opiskelijat opintoihinsa liittyen.

Ja niin tanssi-ilmaisu aloitettiin tuolibaletilla. Jokaisella oli oma selkänojallinen tuoli, jolla istuen tehtiin koreografiaa klassisen musiikin tahdissa Sergei Prokofjevin Romeoon ja Juliaan. Jokainen tanssaheli mahdollisuuksiensa mukaan. Näin pyörätuolillakin tai rullaattorilla liikkuva pääsi rytmeihin liki.



Näin talvi taittui tanssien. Tulipa kokeiltua niin taj chi, jazz-, karakteri-, kansan-, kuin nykytanssi. Argentiinan tangon tahtiin myös suihkittiin. Kukaan ollut kuullutkaan Brain Dancesta, mutta niin sitäkin vaan mentiin. Ja mukavaahan se oli, kun uskalsi heittäytyä toimeen, jota ei joka päivä harrasta. Paritanssia ei menty varsinaisesti vaan ohjelma oli suunniteltu soolona tehtäväksi opettajan ohjeiden ja näytön mukaan.

JAMK-laisten ohjaaman tanssiliikunnan lisäksi illan ensimmäinen tunti käytettiin omaehtoiseen lämmittelyyn. Kokeiltiin yhdessä näytön mukaan



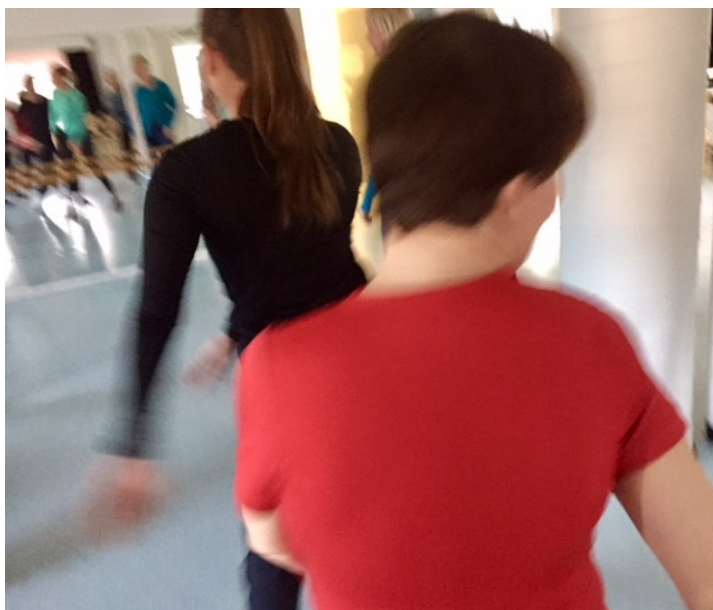
lattaritanssien askelia. Intoa ja yritystä piisasi, kun yritettiin tehdä perä perää 'yy-kaa yy-kaa-koo yy-kaa' askeltaen musiikin tahtiin. Rytmejä antoivat mm. salsa, cha cha tai merengue.

Kukin on voinut osallistua kerhoon omien mahdollisuuksiensa mukaan. Osa on käynyt joka kerta ja joku vain yhden. On ollut myös 'visiä' puhetta, että tanssikerhoa järjestettäisiin taas syyskaudella uudemman kerran. Kyselyn perusteella vaikuttaa intoa olevan runsain mitoin tanssikerhon jatkamiseen. Myös Parkinson-liitto tukee harrastustamme Heikki Teräväisen stipendillä.

Moninaiset rytmit ovat olleet osalle joukkoa yllättävän tuttuja ja osalle ensikertaisia. Yhteistä kaikille oli into jättää Parkinson pois kyydistä ja uskallus heittäytyä täysillä omaan tekemiseen.

Tutussa ja turvallisessa joukossa tämä oli helppoa, koska ei tarvitse välittää muiden luulotteluista ja kummeksuvista katseista.

Tanssikerho antoi myös mahdol-



lisuuden yhteiseen harrastamiseen omaisen kanssa. Oma kokemus on vahvistanut tanssikerholaisille sen minkä tutkimus on myös todennut: tanssiharrastus parantaa elämänlaatua.

Tanssiinkutsu kuului hyvin - tanssiliikuntakerho löysi paikkansa yhteistyössä JAMK:n kanssa

Sepänkeskuksen Isotooppi-sali lähes pullisteli tanssiinkutsuttuja tammikuuisena iltana. Tiedettiin että tanssiliikuntaa olisi kohta tarjolla, mutta mitä lajia sen laajasta kirjosta? Asian tiesi toistaiseksi vain tanssitaiteilija, JAMK:n opettaja Teija Häyrynen. Pitkälti hänen aloitteestaan ja näkemyksensä mukaan oli kuluvalle kevätkaudelle luotu kahdeksan kerran tanssikerho. Osan kokoontumisista ohjasi Teija itse ja osan fysioterapian opiskelijat opintoihinsa liittyen. Ja niin tanssi-ilmaisu aloitettiin tuolibaletilla. Jokaisella oli oma selkänojallinen tuoli, jolla istuen tehtiin koreografiaa klassisen musiikin tahdissa Sergei Prokofjevin Romeoon ja Juliaan. Jokainen tanssahteli mahdollisuuksien mukaan. Näin pyörätuolillakin tai rollaattorilla liikkuva pääsi rytmeihin liki.

Näin talvi taittui tanssien. Tulipa kokeiltua niin taj chi, jazz-, karakteri-, kansan-, kuin nykytanssi. Argentiinan tangon tahtiin myös suihkittiin. Kukaan ollut kuullutkaan Brain Dancesta, mutta niin sitäkin vaan mentiin. Ja mukavaahan se oli, kun uskalsi heittäytyä toimeen, jota ei joka päivä harrasta. Paritanssia ei menty varsinaisesti vaan ohjelma oli suunniteltu soolona tehtäväksi opettajan ohjeiden ja näytön mukaan.

JAMK-laisten ohjaaman tanssiliikunnan lisäksi illan ensimmäinen tunti käytettiin omaehtoiseen lämmittelyyn. Kokeiltiin yhdessä näytön mukaan lattaritanssien askelia. Intoa ja yritystä piisasi, kun yritettiin tehdä perä perää 'yy-kaa yy-kaa-koo yy-kaa' askeltaen musiikin tahtiin. Rytmejä antoivat mm. salsa, cha cha tai merengue.

Kukin on voinut osallistua kerhoon omien mahdollisuuksiensa mukaan. Osa on käynyt joka kerta ja joku vain yhden. On ollut myös 'vissii' puhetta, että tanssikerhoa järjestettäisiin taas syyskaudella uudemman kerran. Kyselyn perusteella vaikuttaa intoa olevan runsain mitoin tanssikerhon jatkamiseen. Myös Parkinson-liitto tukee harrastustamme Heikki Teräväisen stipendillä.

Moninaiset rytmit ovat olleet osalle joukkoa yllättävän tuttuja ja osalle ensikertaisia. Yhteistä kaikille oli into jättää Parkinson pois kyydistä ja uskallus heittäytyä täysillä omaan tekemiseen. Tutussa ja turvallisessa joukossa tämä oli helppoa, koska ei tarvitse välittää muiden luulotteluista ja kummeksivista katseista.

Tanssikerho antoi myös mahdollisuuden yhteiseen harrastamiseen omaisen kanssa. Oma kokemus on vahvistanut tanssikerholaisille sen minkä tutkimus on myös todennut: tanssiharrastus parantaa elämänlaatua.