

# TOPAMIINI



KESKI-SUOMEN PARKINSON-YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 4/2024  
16.12.2024



*Hyvää Joulua ja  
Onnea Vuodelle 2025*



## Haasteiden vuosi

**Ravisteliko kulunut vuosi, lisääntykö epävarmuus?**

**Olemme lukeneet vuoden aikana ehkä huolestuttaviakin viestejä yhteiskunnallisten kulujen leikkaustarpeesta. Julkisia avustuksia karsitaan mm. kolmannen sektorin toiminnasta. Liikehäiriösa-rauksien liitto, jonka jäsen yhdistyksemme on, joutunee myös valtion avustusten leikkausten kohitteeksi. Tämä tulee vaikuttamaan heikentävästi myös yhdistyksemme talouteen. Miten meidän tulisi varautua toiminnan turvaamiseen ja jäsentemme tukemiseen jatkossa?**

**Haetaan turvaa läheltä**

Jäsentemme kantava voima on lähellä olevat ihmiset ja yhdistyksemme tuottama turvaverkko, joihin voimme luottaa ja hakea voimaa epävarmuuden keskellä. Heikkenevässä tilanteessa selviydymme paremmin ystävien ja turvaverkoston avulla. Elinvoimaa ja elämän iloa, joka osaltaan parantaa turvallisuutta, on haettava läheltä.

**Monipuolinen liikuntaharrastus**, oli se kuntosalilla toteutettu tai muu liikuntamuoto, antaa uutta voimaa ja elämän iloa. On kuitenkin otettava huomioon liikehäiriösa-rauksien aiheuttamat rajoitteet. Eri tiloja ja tilaisuuksia mainostetaan esteettömällä kulkuyhteydellä. Sana esteettömyys jäi askarruttamaan mieltä, kun marraskuisena perjantaina kävimme Villa Ranassa katsomassa

teatteriesitystä Uno C. Näytelmä oli loppuunmyyty ja aihe oli ajan-kohtainen ja myötätuntoa herättävä erityisesti katsomossa olleille nykyisille ja eläkkeellä oleville opettajille.

**Meitä ”parkkisporukkaa”** oli mukana noin 30 henkeä ja osa tuli rollaattorin kanssa. Meille avattiin ovi, jossa oli kyltti ”Esteetön sisäänkäynti.” Tätä kautta yksi este eli portaat oli poissa ja oli helppo tulla sisään myös rollaattorin kanssa. Meitä liikuntarajoitteisia vastaanottamassa oli yhdistyksemme ”liikuttaja” Taina Toikkanen yhdessä teatterihenkilökunnan kanssa. Osalla ryhmästä oli mukana ystävä tai läheinen. Tämäkin tapahtuma oli hyvä esimerkki yhdistyksemme toimintamuodoista ja sen tarjoamista yhteisistä kokemuksista.

**Mieleeni tuli**, oliko portaat ainoa este tulla. Jäikö joku pois sen tähden, että ei ollut ketään, joka olisi ollut tukena joko henkisesti tai fyysisesti tai molempina näistä. Kerho-toiminnan tarkoituksena on antaa vertaistukea ja madaltaa kynnystä osallistua elämään mahdollisimman täysipainoisesti. Moni on löytänyt kerhosta myös uuden luotettavan ystävän.



*Kulttuuritalo Villa Ranaan pääsee myös esteettömästi — kuten kaikkiin muihinkin tilaisuuksiimme.*

**Haastankin kaikki lähimmäiset.** Teidän osuutenne on suuri esteiden poistajana. Onnistunut tapahtuma voi olla myös molemmille virkistävä. Eikä vain niin, että olet antaja, olet myös saajana.

**Seuraavan vuoden haasteisiin lähdemme turvallisesti mielin ja toivotan Teille kaikille Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta vuotta!**

Vilho Riuttanen  
puheenjohtaja

**Keski-Suomen  
Parkinson-yhdistys ry**

Kyllikinkatu 1  
40100 Jyväskylä  
[www.ksparkkis.parkinson.fi](http://www.ksparkkis.parkinson.fi)

**Vilho Riuttanen**  
Puheenjohtaja,  
Puh. 040 532 2059  
[vilho.riuttanen@sci.fi](mailto:vilho.riuttanen@sci.fi)

**Kari Asikainen**  
Varapuheenjohtaja, sihteeri  
puh. 040 470 6002  
[kari.asikainen@me.com](mailto:kari.asikainen@me.com)

**Markku Terva-aho**  
Topamiini/toimitus  
puh. 050 517 4868  
[markku.tervaaho@gmail.com](mailto:markku.tervaaho@gmail.com)

**Markku Syrjälä**  
Kotisivujen ylläpito  
Puh. 0400 542 723  
[markku.x.syrjala@gmail.com](mailto:markku.x.syrjala@gmail.com)

**Liikehäiriösa-rauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija**

**Annukka Tuovinen**  
puh. 0400 391 853  
[annukka.tuovinen@liikehairio.fi](mailto:annukka.tuovinen@liikehairio.fi)

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

**Liikehäiriösa-rauksien liitto ry**

Käsityöläiskatu 4,  
20100 Turku  
puh. 02 274 0400  
[www.liikehairio.fi](http://www.liikehairio.fi)

**YHDISTYKSEN KERHOJEN  
YHTEYSHENKILÖT**

**Jyväskylän seutu**  
**Kari Asikainen,**  
puh. 040 470 6002  
[jkl.parkkis@gmail.com](mailto:jkl.parkkis@gmail.com)

## Järjestötoiminnan asiantuntijan terveiset

*Aika rientää ja joulu on taas kerran ovella. Toivon joulupukilta sitä, että jokainen saisi sellaisen joulun, kuin haluaa. Itse haluan rauhallista yhdessäoloa läheisten kanssa, havujen, kanelin ja kardemumman tuoksuja, kynttilän valoa ja takkatulen lämpöä. Se riittää.*

Liikehäiriösairauksien liitto vaipuu talviunille 21.12.2024 ja avautuu jälleen 7.1.2025. Kotisivuiltamme löytyvät jo vuoden 2025 kurssit, joten kannattaa vilkaista ennen joulutaukoa. <https://www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/kurssit>  
Ensi vuosi tuo mukanaan muutoksia Liikehäiriösairauksien liiton palvelutarjontaan rahoittajamme STEA:n säästöjen vuoksi. Kotisivuiltamme tarkennamme palvelujamme heti vuoden alkumetreillä. Olemme tavoitettavissa puhelimitse ja sähköpostilla jatkossakin, mutta vastausviive voi olla pidempi. Toivomme kaikilta ymmärrystä, jos emme heti voi vastata kyselyihinne. Näin loppuvuodesta on energia ja luovuus jo hieman alavireessä, joten annoin tekoälylle tehtävän: ”Tee runo, jossa aiheena on rauha, hyvántahtoisuus, toisten kunnioittaminen, tukeminen, vapaaehtoisuus.”  
Ja tällainen siitä tuli...  
*Rauha on sydämessä, kirkas ja lämmin,*



*Nämä kaverit aloittivat rauhallisen joulun jo lokakuussa.*

*se kasvaa hiljaa, kuin lumisateen muuri.  
Hyvántahtoisuus kulkee kuin kevyt tuuli,  
se ei kysy, mihin, vaan aina suojelee meitä juuri.  
Toisen kunnioittaminen on vahva silta,  
se yhdistää, ei estä, ei raivosta rikkoa.  
Toisten tuki kasvaa, juurtuu syvään maahan,  
tartumme toisiimme kuin vahvat oksat puussa.  
Vapaaehtoisuus on tahto antaa oma, ilman odotuksia, ilman omaa saamaa.  
Kun autamme toisiamme, pienin askelin,*

*rakennamme maailmaa, jossa sydämet säilyvät.  
Rauhan polku on yhdessä kuljettavaa,  
meidän jokaisen sydämessä soi sama laulu.  
Kunnioitus, tuki, ja hyvántahtoisuus tuovat valoa, luovat elämälle tarkoituksen.*

*Toivoton kaikille rauhaa ja lämpöä joulun.*

*Annukka*

## Epäonnea Kesärannan leirikeskuksessa

**Topamiinin viime numerossa kerrottiin, kuinka mukava paikka tuleville retkillemme oli löytynyt baptistiseurakunnan leirikeskus Kesärannasta Vaajakoskelta. Juttu päättyi toteamukseen, että ”Vierailu Kesärantaan ei varmasti jää viimeiseksi.”**

Valitettavasti vierailu ainakin toistaiseksi jää viimeiseksi, sillä runsas viikko meidän vierailumme jälkeen leirikeskuksen päärakennus-

ta kohtasi täydellinen hävitys, kun tuli tuhosi paikan käyttökelpottomaksi. Mukana tuhoutuivat kookustilat, keittiö, majoitustilat ja sauna. Erilliset mökit ja savusauna säilyivät tulelta.

Hävitys tuntuu sitäkin ikävämmältä, kun leirikeskus oli rakennettu lähes kokonaan talkootyönä. Palonsyttymisyydestä ei ole saatu selville.



Tulevia retkiämme varten kartoitetaan vaihtoehtoisia kohteita ainakin siihen saakka, kunnes Kesärannan jatkokäyttö varmistuu.



# Ensitetopäivä oli jälleen menestys



Sairaala Novan luentosali täyttyi tiedonjanoisista kuulijoista .

**Ensitetopäivä järjestettiin Sairaala Novassa torstaina 5.12. Edellisestä oli ehtinyt kulua liki kaksi vuotta. Osallistujamäärä oli pieni yllätys, sillä Parkinson-tietoutta oli saapunut kuulemaan yli 70 henkilöä. Parkinson-diagnoosin saaneita oli yli puolet, mutta ilahduttavan runsaasti myös läheisiä oli paikalla.**

Parkinsonin taudin diagnostiikkaa ja lääkehoidon perusperiaatteita selvitti neurologian ylilääkäri **Sari Avikainen**.

Aiheesta *Terveyssoseaali*työ Parkinsonin tautia sairastavan tukena esitelmöi sosiaaliyöntekijä **Jaana Paasi-vuori**.

Neuropsykologi **Minna Tuovisen** aiheena oli ”Haasteena Parkinsonin tauti”. Lisäksi fydioterapeutti **Kalle Saramäki** kertoi liikunnan merkityksestä itsehoitona.



Taina Toikkanen (vas.) ja Annukka Tuovinen.



Vaajakoskelaiset Ahti Muhonen ja Marja Nieminen saivat tarpeellista tietoa Parkinsonin taudista ja sen hoidosta.

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys oli mukana jakamassa materiaalia ja kertomassa yhdistyksen toiminnasta. **Taina Toikkanen** kertoi kuulijoille hyvin elävästi omakohtaisen Parkinson-tarinansa. Järjestöasiantuntija Annukka Tuovinen kertoi Liikehäiriösairauksien liiton palveluista. Hän kehotti hakemaan tietoa kuntoutuksesta ja tarjolla olevista kursseista liiton verkkosivuilta.

Pariskunta **Ahti Muhonen** ja **Marja Nieminen** tulivat tilaisuuteen Vaajakoskelta. Ahti oli saanut diagnoosin kuukausi sitten, mutta Parkinsonin oireita oli ollut jo nelisen vuotta. Oireet alkoivat lihasjäykkyytenä jaloissa ja edennyt siitä vähitellen.

Molemmat pitivät ensitetopäivän antia monipuolisena ja erittäin hyödyllisenä, kun kerralla sai laajan valaisun sairaudesta alan spesialisteilta.

He aikoivat tulla mukaan myös Parkinson-kerhon toimintaan, kun saivat kuulla monipuolisesta tarjonnasta. Ensitetopäivä toimikin hyvänä markkinointikanavana houkuttella uusia jäseniä mukaan. Välittömästi jäsenlomakkeen täytti toistakymmentä henkilöä ja lisäksi lukuisat ottivat lomakkeen kotona täytettäväksi.

Teksti ja kuvat Markku Terva-aho

# Liiton aluekoulutuksessa pohdittiin tulevaa

*Perjantaina 22.11. kokoontui kymmenkunta K-S Parkinson-yhdistyksen aktiivia keskustelemaan ja pohtimaan tapahtumien markkinoinnin, alueellisen yhteistyön, verkkopalvelun ja digiasioiden tehostamista.*

Järjestötoiminnan asiantuntija **Annikka Tuovisen** suunnitelman pohjalta käytiin vilkasta ajatusten vaihtoa yhdistyksemme tarkoituksien tehokkaasta toteuttamisesta kiristyvässä taloudellisessa tilanteessa.

Järjestöjen toiminnot joutuvat tulevaisuudessa entistä tiukemmille. Kaikki mitä tehdään, tulee tapahtua kustannustehokkaasti. Kuitenkin jäsenistölle halutaan tarjota monipuolisia palveluita helpottamaan sairauden kanssa elämistä. Liiton asiantuntijoiden toteuttamat aluekoulutukset antavat eväitä nimenomaan yhdistysten hallituksille ja muille aktiiveille tuottaa omille jäsenilleen sopivia ja kiinnostavia palveluita. Tällä tavoin yhdistykset eivät jää yksin pohtiessaan tarvittavien toimien toteuttamista. Toivoa sopii, että liitto pystyy jatkossakin antamaan samankaltaista tukea jäsenten hyväksi.

Kaikille toimijoille ihmisten saaminen liikkeelle on yhteinen ongelma. Silloin tapahtumien markkinointi on tärkeässä roolissa. Jos tiedotus ei toimi, ei osallistujiakaan tapahtumiin tule. Keski-Suomen Parkinson-



yhdistyksellä nopein tiedotuskanava on sähköposti. Valitettavasti kaikilla ei ole mahdollisuutta sen käyttöön, joten Topamiini on toinen, mutta hitaampi väline tiedottamiseen. Se on myös kallis nykyisillä postimaksuilla.

Markkinoinnin kohteina ovat jäsenten lisäksi yhteistyökumppanit ja muut järjestöt. Positiivinen kuva ulospäin helpottaa yhteisyyttä muiden tahojen kanssa.

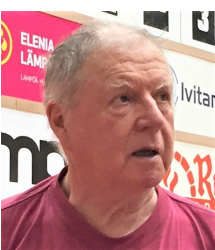
Järjestöyhteistyötä pohdittaessa tuli esiin yhteistyö toisten neurolo-

gisten potilasyhdistysten kanssa, esimerkiksi yhteiset kerhotapahtumavierailut.

Muita yhdistysten ja jäsenten käyttöön verkossa saatavia palveluita ovat valtakunnallinen Lähellä.fi-palvelu, Liikehäiriöliiton kotisivujen kautta löytyvä Digiapu-sivusto. Kannattaa tutustua.

*Teksti ja kuva Markku Terva-aho*

## Matti Janhonen 1951-2024



Parkinson-yhdistyksen ja kerhon toiminnassa vuosikausia aktiivisesti toiminut Matti Janhonen kuoli marraskuun 10:nenä päivänä. Hän olisi täyttänyt

73 vuotta 30.11.2024. Hänen siunaustilaisuutensa oli Hankasalmen hautausmaan kappelissa 14.12. Matti toimi vuosikaudet innostavana ja aktiivisena varaliikuntavastaavana ja hallituksessa varajäsenenä.

## Leijona-avustus Parkinson-yhdistykselle

*Lions Club Jyvässeutu on lahjoittanut Keski-Suomen Parkinson-yhdistykselle 1000 euron avustuksen.*

Avustuksen taustalla on Parkinsonin tautiin sairastunut Lion **Markku Anttila**. Hän toimii ns. avustustoimikunnan puheenjohtajana. Avustusvaroja heille kertyy syksyisin Viherlaidian yhteydessä pyöritettävän tuoremeuhaseman toiminnasta.

-Viime vuosina toiminta on ollut erittäin kannattavaa, jolloin avustuksiakin on voitu jakaa hyväntekeväisyyteen, kertoi Markku Anttila.

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys kiittää lämpimästi Lions Club Jyvässeutua saamastaan merkittävästä tuesta. Tukea voidaan käyttää esimerkiksi retkien matkakustannuksiin ja muuhun jäsenten hyvinvointia edistävään toimintaan.



# Uno C - tarina opettajuudesta ja kansakoulun isästä

**Kansakoulun isän Uno Cygnaeuksen elämään ja uraan pääsimme tutustumaan marraskuisena perjantai-iltana Kulttuuritalo Villa Ranan tiloissa Jyväskylän yliopiston alueella.**

Teatterikoneen näytelmä Uno C alkaa hetkestä, jossa luokanopettaja Hannele (*Annu Sankilampi*) istuu Cygnaeuksen puistossa itkemässä surkeasti päättynyttä luokkaretkeä. Itku on niin väkevä, että se herättää eloon *Uno Cygnaeuksen* patsaan. Uno ryhtyy autamaan Hanneletta löytämään historian kautta merkitystä työhönsä ja elämäänsä.

Näytelmä peilaa hyvin takautumien kautta nykyajan opettajuutta Cygnaeuksen luoman kansakoulun opettajan työhön. Aikakaudet keskustelevatkin joustavasti muuttuneesta koulumaailmasta. Eroja on, mutta perusasiat eivät kuitenkaan poikkea niin hirvittävästi runsaan sadan vuoden aikajänteestä huolimatta.

Käsikirjoitus on rakennettu taitavasti. Yksinkertaisissa lavasteissa tapahtumat soljuvat joustavasti aikakausten välillä. Yleisökin intoutui mukaan vetävän laulun kertosaakeeseen.

Kahden näyttelijän esitys on loistava taidonnäyte siitä, kuinka luontevasti rytmityksellä saadaan historian ajankaksot liitettyä aikajanalle ja rooleista luotua kuva useiden henkilöiden mukana olosta. Käsikirjoittaja ja toinen näyttelijä Annu Sankilampi suoriutui hienosti useista roolihahmoistaan.

Uno Cygnaeuksen persoonaan pureutunut *Aaro Vuotila* loi hienosti ku-



Opettajat ja ”opettajat” yhteiskuvassa: vas. Merja Sinnemäki, Annu Sankilampi, Anja Riuttanen ja Aaro Vuotila.

van kansakoulun isän värikkäistäkin elämän vaiheista. Vuotilan musiikki oli pirteä lisä näytelmän kulkuun.

Näytelmä oli loppuunmyyty ja yhdistyksemme varaamat 30 paikkaa myytiin hetkessä. Ne, jotka eivät vielä ole nähneet näytelmää, lisäesityksiä tulee vielä ensi kesänä. Seuraa Teatterikoneen kotisivuja, josta pääset varaan liput tuleviin näytöksiin.

*Teksti Markku Terva-aho*

## Lääkityslista

**Parin viime vuoden aikaisina sairaalapäivinä olen tehnyt havaintoja lääkkeiden hallinnasta. Mitä enemmän meille parkkiksille kertyy sairausvuosia sitä enemmän tarvitaan lääkkeitä.**

Tulee myös muita sairauksia jotka lisäävät tarvittavien lääkkeiden määrää. Onkin tarpeen tehdä lääkelista, josta selviää käytetyt lääkkeet, niiden vahvuudet ja kelloajat. Keski Suomen hyvinvointialueen sivustoilla on ohje lääkelistan tekemiseksi.

Sanotaan, että sairaala huolehtii potilaan lääkkeet. Mutta jos osastolle tullaan päivystyksen kautta illalla taikka yöllä, ei tarvittavia lääkkeitä ole aina saatavilla. Lääkkeiden saatavuus saattaa olla vielä heikompi pienemmissä sairaaloissa.

Kun sairaala kutsuu potilaan toimenpiteeseen, pyydetään ottamaan mukaan määrätty lääkkeitä yhtä tai kahta



päivää varten.

Lääkelista ja lääkkeet olisikin hyvä olla saatavilla mahdollista päivystykseen menoa varten.

Olen varustanut itselleni pienen laukun jossa on tiettyjä asioita yllättäviä tilanteita varten. Läheiset tietävät laukun paikan ja tarpeen vaa-

tiessa pystyvät toimittamaan sen minulle sairaalaan. Laukussa on lääkelista +lääkkeet ja hygienianhoitotarvikkeet. Lisäksi muuta pientä tarpeellista. Tunnen saaneeni hyvää hoitoa. Lääkityksissä kannattaa olla aktiivinen pitämällä lääkityslistaa. Voi myös keskustella henki-

lökunnan kanssa ja pyytää lääkkeitä ja huolehtia itse oikea-aikaisesta lääkkeenotosta.

Tyhjän lääkityslistapohjan löydät osoitteesta [www.sairaalanova.fi/](http://www.sairaalanova.fi/) lääkityslista.

*Teksti Jorma Salonen*



# Joutsan Parkinson-väkeä tervehtimässä

*Kauniina syyskuisena aamuna suuntasimme Jyväskylästä auton keulan kohti Joutsaa tarkoituksenamme käydä tervehtimässä pitkäaikaisia paikallisen kerhon aktiiveja.*

Kerhojen toiminta koko alueellamme on ollut pitkään harvojen aktiivisen toimijan harteilla. Uusia toimijoita on vaikea saada innostumaan. Joutsan tilanteeseen meitä lähti tutustumaan kolme riittävän liikunta- ja ajokykyistä Parkinsonin kesyttämää: **Taina Toikkanen, Kari Asikainen** ja **Markku Terva-aho**.

Suuntasimme matkan Päijänteen länsipuolta Vaaruvuoren mäkitien maisemien halki kohti Joutsenlampea noutaaksemme sieltä järjestökonkarin ja entisen poliisin **Niilo Peltosen**.

Perillä meitä odotti tuttu hahmo, edellisestä kerrasta jo posket kaventuneena ja ryhdiltään kumartuneena paikallisen kerhon pitkäaikainen aktiivi ja voimahahmo **Tapio Lankia**.

Ajoituksemme oli erinomainen, sillä välittömästi meidät ohjattiin ruokailuun. Ruokailun lomassa Tapio kertoili Joutsan kerhon toiminnasta. Tarinointi jatkui Tapion asunnossa, jossa tutustuimme harvinaiseen kerhohistoriaan kuvakirjojen muodossa. Joutsan kerhon toiminta hiipui 2023 lopulla vetäjien voimien hiipuessa.

Tapio teki pääasiallisen työuransa pankkimaaailmassa. Parkinsonin tauti liittyi kuvioihin vuonna 2003. Kun sitten joulukuussa 2023 hänen vaimonsa kuoli, Tapio muutti Joutsan keskustan tuntumaan palvelutaloon kesälä 2024. Hän sanoo viihtyvänsä siellä hyvin, kun kaikki tulee valmiina eteen, eikä tarvitse huolehtia kuin itsestään. Ja onhan siellä aina joku juttukaverikin paikalla.

Monet yhdistyksemme jäsenet muistavat Tapion Koulurannan tapaamisista innokkaana karaokelaulajana ja omien sanoitustensa tulkkina. Mies on ollut perustamassa Joutsan Parkinson-kerhoa, kirjoittanut kymmeniä laulun sanoja ja kronikoita, kuulunut vammaisneuvostoon, osallistunut viisi kertaa Jukolan viestiin...

Toinen tapaamiseen osallistunut parkkislainen oli poliisina yli 40 vuotta toiminut Niilo Peltonen. Hän sanoi olleensa myös monessa mukana, kuten kunnallispolitiikassa, toiminut tilintarkastajana ja reserviupseerien toiminnassa. Nyt on aika vetää henkeä.

Joukolla asetuimme Tapion pöydän



ympäri keskustelemaan Joutsan kerhon toiminnasta. Tapio on tehnyt harvinaisen historiatallenteen vuosikirjojen muodossa vuosilta 2003-23. Lisäksi on vielä joitakin teemakirjoja. Kirjat ovat ainutlaatuisia tallenteita kerhon tapahtumista ja henkilöistä.

Värikkäiden keskustelujen jälkeen oli aika jättää hyvästit ja suunnata auto kohti Jyväskylää. Paluumatkalla piti kuitenkin vielä pysähtyä maistelemaan Karoliinan Kahvimyllyn herkkuja.



## Pikkujoulu 2.12.

Parkinson-kerhon ja yhdistyksen pikkujoulua vietettiin Sepänkeskuksessa. Oliko syynä joulupuuron tuoksu vai syksyinen kaamos, joka veti ennätysmäärän eli 56 osallistujaa. Iloisia naamoja oli pöydät täynnään. Herkullista riisipuuroa ja sekahedelmäsoppa riitti kaikille. Jälkiruokana joulutortut ja piparit. Iltapäivä kului raitoisasti joululauluja laulellen pianistin säestyksellä. Väkeä oli tullut myös Keuruulta ja Petäjävedeltä. Heidän kanssaan syntyi hedelmällinen keskustelu kerhotoiminnan käynnistämisestä seudulla, johon luvattiin palata pikimmiten.



(Lisää pikkujoulukuvia takasivulla...)

Julkaisija:  
Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry  
Kyllikinkatu 1  
40100 Jyväskylä

## Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja  
[www.ksparkkis.parkinson.fi](http://www.ksparkkis.parkinson.fi).

### Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kevään 2025 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

13.1. ma  
3.2. ma  
3.3. ma  
7.4. ma  
5.5. ma

**Kokoontumisajat klo 14.30—16.30.**

Varmista kerhotapaamisten aiheet kotisivuiltamme.

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

Yhteyshenkilö **Kari Asikainen**, puh. 040 470 6002 tai [jkl.parkkis@gmail.com](mailto:jkl.parkkis@gmail.com)

## Liikuntakerho

**Neurotanssia tiistaisin** Alkaen 7.1. klo 12.30-13.30 Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinönkadulta).

Salille on esteetön kulku myös rollaattorilla ja pyörätuolilla. Ohjaajana **Heta Hämäläinen**.

Lisätietoja [ailaleppanen@gmail.com](mailto:ailaleppanen@gmail.com) tai puh. 040 716 7368.

### Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa tai keilaamaan

Lisätietoja liikuntavastaavilta **Aila Leppänen**, puh. 040 7167 368 ja **Taina Toikka**, puh. 040 8289 369.

**Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kaikille avoimet, maksuttomat Liikuntavuorot**

**Tanssiliikunta** tiistaisin klo 12.30-13.30

Jyväskylän tanssiopisto  
Vapaudenkatu 48-50

**Pelkkis ja boccia 8.1. alken** keskiviikkoisin 11.30 -13.30  
Monitoimitalon palloiluhalli  
Kuntoportti 3

**Pelkkis ja boccia**  
**Perjantaisin 3.1. alkaen** Vaajakosken liikuntahalli klo 11.45—13.15

**Keilailu**  
torstaisin klo 15-16  
Pupuhuhdan keilahalli  
Pupuhuhdantie 4  
Radan hinta on 16 euroa  
ja se jaetaan 2-4 keilailijan kesken.

**Ajankohtaisin tieto ja tapahtumien aikataulut löytyvät osoitteesta:**  
[www.ksparkkis.parkinson.fi](http://www.ksparkkis.parkinson.fi)

(...lisää pikkujoulutunnelmia)



## SEURAAVA TOPAMIINI NRO 1/2025

Seuraava Topamiini nro 1/2025 ilmestyy helmikuun lopussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 15.2.2025 mennessä sähköpostitse ([markku.tervaaho@gmail.com](mailto:markku.tervaaho@gmail.com)). Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat

lehdessä käsiteltävän. Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämisestä 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 viestitextinä!)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto