

## HUHTIKUU

### **Teema: Parkinson viikko**

Koronaviruksesta johtuen olemme päättäneet perua Parkinson-viikon päätapahtuman, joka oli suunniteltu järjestettäväksi Helsingin Oodissa 7.4. Joudumme siis haikein mielin myös vetämään takaisin aikaisemmin lähettämämme tanssihaasteen, sillä noudatamme viranomaisten linjauksia, joiden mukaan kaikkea ylimääräistä kontaktia ja kasvokkain tapahtuvaa kanssakäymistä tulee mahdollisuuksien mukaan välttää. Katsomme, että yhteiset porukkatanssit lukeutuvat niihin, joten tanssimme Parkinson sambaa yksin tai kaksin kotona.

Julkaisemme kuitenkin Parkinson-viikolla sähköisissä kanavissamme niitä videoita, joita meille jo on ehditty lähettää. Otamme edelleen vastaan myös sellaisia videoita, jotka on ehditty kuvata ennen koronaviruksen aiheuttamia rajoituksia. Eli jos olette jo aikaisemmin ehtineet purkittaa tanssivideon, joka on sitä viimeistä pientä editointisilausta vaille valmis, niin ilahduttakaa toki meitä ja seuraajiamme tanssin tuomalla ilonpilkahduksella! Ensi vuonna uudestaan...

Alla olevista linkeistä pääset katsomaan tanssi-videoita!

Instagram: <https://www.instagram.com/parkinsonliitto/>

Facebook: <https://www.facebook.com/parkinsonfi>

### **VERTAISTOIMINTA**

Suosittelavaa on, että yhteyksiä pidetään vertaisiin puhelimitse tai verkonkautta yksin tai ryhmässä. Jos tarvitset apua/neuvontaa tekniikassa, voit olla yhteydessä Parkinsonliittoon ja alueesi järjestösuunnittelijoihin.

### **LIIKUNTA**

Kuukauden liikuntavinkki:

Parkinson-samba <https://www.youtube.com/watch?v=hK-xLxKn-W8&feature=youtu.be>

Lisäksi nyt on hyvä aika lähteä ulos "haistelemaan" kevään tuloa ja hyötyliikkumaan oman kunnon mukaan!