

# TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3/2023  
4.9.2023**



Kuva Kari Tuomela

## Alistummeko Parkinsonin tai vanhuuden tuomiin vaivoihin?

**Parkinsonin ja ikääntymisen myötä on elämäämme tullut erilaisia vaikeuksia. On väsymystä, kyllästymistä, lihasten jäykkyyttä ja vapinaakin sekä monia muita vaivoja. Kotiaskareet eivät suju niin kuin ennen. Tuttuja asioita monille meistä. Voimme kuitenkin katsoa elämämme parempia hetkiä ja pyrkiä hyväksymään elämän tuomat rajoitteet ja siten hankkia voimaa ja hyvää mieltä?**

Antaisivatko seuraavat laulun sanat virkeyttä mieliimme?  
"Vielä on kesä jäljellä,  
vielä on kauniita päiviä  
On vapautta valvoa kesäisiä öitä  
Ja katsella hiljaisen haavan värinöitä  
Ja elää elämäänsä  
On vapautta istua  
iltaa yksinensä (=kaksinensa)  
Ja tuntea, tutkia omaa sisintänsä  
Ja elää elämäänsä." (=yhteistä elämäänsä)



Syksyn sato antaa iloa ja energiaa koko vuodeksi.

Kun ajattelee kuluvaan kesää, tulee mieleen valoisat kesäyöt, jolloin ei olisi malttanut mennä nukkumaan. Nuo valoisat yöt hämmensivät myös meillä vierailleita unkarilaisia. He eivät antaneet sulkea yöksi verhojakaan. Halusivat nähdä Suomen yöttömän yön.

Kaikki kymmenen lastenlastamme (11 kk – 16 v.) ovat vanhempineen käyneet Pappaa ja Mimmiä tapaamassa ja viettäneet "Mimmilässä" muutaman päivän. Kuinka rakkaita lapsenlapset ja heidän perheensä

ovat, mutta pienissä lapsissa on paljon työtä ja huolehtimista. Hyvinhän se meni, kun oli paljon auttavia käsiäkin.

Puutarha näyttää tuottavan hyvän sadon. Sadonkorjuun ja säilönnän aika on alkanut. Täytyy vain tunnistaa omat voimavarat ja ajoittaa työt ja tehtävät voimien mukaan. Kaiken tämän keskellä mielessä vilahdaa myös ajatus, millainen on seuraava kesä, mitkä on voimavarat silloin. Vastaus on yksinkertainen: Etukäteen emme kanna huolta, tulevaisuuskin eletään kul-

loistenkin voimien mukaan. Tänään teemme vain tämän päivän töitä ja nautimme siitä.

### Miksi kerron näin henkilökohtaisiakin asioita?

Elämän ilo otetaan irti pienistäkin omakohtaisista onnistumisista hetkistä. Olemme usein kotona keskustelleet Parkinsonin tuomista vaivoista ja joskus ne tuntuvat varsin masentavilta. Olemme kuitenkin todenneet, että oman työmme kohdistaminen meille mielenkiintoisiin asioihin ja harrasteisiin auttaa unohtamaan ja hyväksymäänkin elämäämme liittyvät rajoitteet.

Meillä jokaisella yhdistyksemme jäsenenä ja heidän läheisillään on omia haasteita. Kun pysähdymme hetkeksi miettimään, löydämme mieltämme ilahduttavia asioita. Voimme tulla yhteisiin kerhotapahtumiin, lautapelihetkiin, liikuntaryhmiin tai muihin

yhdistyksemme tilaisuuksiin. Virkistäviä ovat myös luonto-, marja- ja sieniretket. Lehtemme voivat jäsenet kirjoittaa omia kokemuksia ja hauskoja tapahtumia. Kaivetaan vain niitä esiin. Tehdään ja harrastetaan voimiemme mukaan ja valoisin mielin yhdessä toisiamme tukien.

Hyvää ja aktiivista tulevaa syyskautta!

*Vilho Riuttanen*  
Puheenjohtaja

### **Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry**

Matarankatu 6 B 244a,  
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,  
puh. 040 470 6002  
[kari.asikainen@me.com](mailto:kari.asikainen@me.com)

**Ritva Roine**  
Sihteeri,  
puh. 045 131 4171  
[ritva.roine@elisanet.fi](mailto:ritva.roine@elisanet.fi)

**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)

### **Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija**

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

### **Liikehäiriösairauksien liitto ry**

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

### **YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT**

**Joutsan seutu**  
**Tapio Lankia,**  
puh. 050 371 6771,  
[tapio.lankia@outlook.com](mailto:tapio.lankia@outlook.com)

**Jyväskylän seutu**  
**Kari Asikainen,**  
puh. 040 470 6002  
[jk1.parkkis@gmail.com](mailto:jk1.parkkis@gmail.com)

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

## Huomioita hyvinvointialueiden toiminnasta

*Kesä sujui jälleen kerran joutuisasti. Kesäisin ja kesälomalla tulee tehtyä paljon erilaisia rakennus- ja remonttihommia, kasvien istutusta, hoitoa ja sadon keräämistä sekä luonnon antimien haalimista varsinkin kesän loppupuolella. Niin tälläkin kertaa kesäni soljuu, vaihtelevassa säässä, ihmetellen luonnon antimia, sienä ja marjoja yllin kyllin keräten. Pakastin on jo täynnä, vaikkakin sienestyskausi on vasta alkamassa...mutta eiköhän uusillekin sienille vielä tilaa löydy.*

Hyvinvointialueet ovat toimineet nyt yli puoli vuotta ja ajattelin päivittää itselleni sekä teille tietoa hyvinvointialueenne toiminnasta järjestöjen näkökulmasta. Tässä siis pähkinänkuoressa tärkeimmät huomiot.

Hyvinvointialueet järjestöjen näkökulmasta 6/2023

Lähde: [https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-06/Hyvinvointialueet%20j%C3%A4rjest%C3%B6jen%20n%C3%A4k%C3%B6kulmasta%206\\_2023.pdf](https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-06/Hyvinvointialueet%20j%C3%A4rjest%C3%B6jen%20n%C3%A4k%C3%B6kulmasta%206_2023.pdf)

### KESKI-SUOMEN HYVINVOINTIALUE

#### Hyvinvointialuestrategia

Keski-Suomen aluevaltuusto hyväksyi hyvinvointialuestrategian 14.6.2022. Strategiassa määritellään hyvinvointialueen visio, missio, arvot ja keskeiset tavoitteet. Sujuva ja saumaton kumppanuus nähdään yhtenä menestystekijänä, ja järjestöt nimitetään hyvinvointialueen tärkeimpien kumppaneiden joukkoon.

#### Osallisuusohjelma

Aluevaltuusto hyväksyi hyvinvointialueen osallisuusohjelman 29.11.2022. Se määrittelee laajasti hyvinvointialueen tehtävääkenttää osallisuuden edistäjänä. Hyvinvointialueen organisaatiossa vastuutahoja ovat tietyt viranhaltijat ja osallisuustiimi. Järjestöt tuodaan osallisuussuunnitelmasa vahvasti esiin yhteistyökumppanina. Lisäksi osallisuusohjelmaan sisältyy erillinen järjestöyhteistyön periaateasiakirja, jossa määritellään yhteistyön rakenteita, järjestöavustusten periaatteet sekä yhteistyön konkreettisia yhdyspintoja ja ilmeneismuotoja.

#### Järjestöille tärkeät rakenteet

Järjestöyhteistyötä varten asetetaan valtuustokausittain järjestöjen ja seurakuntien vaikuttamistoimielin. Aluehallitus säätää sen toimintasäännön, jossa tehtävät

määritellään tarkemmin. Aluehallitus vahvisti toimielimen kokoonpanon 28.3.2023.

#### Keski-Suomen kestävä kasvun ohjelma

Järjestöyhteistyö korostuu palvelutarjottimen ja palvelukonseptin kehittämistyössä sekä palveluohjauksessa. Palvelutarjottinta kehitetään Omaks.fi -palvelun varaan, olemassa olevat varannot huomioiden (lähellä.fi, PTV) ja järjestöjen kanssa yhteistyötä tehden. Hyvinvointi-, kulttuuri- ja liikuntalähteen kehittämistyössä on järjestöyhteistyölle vahva tarve.

### JÄRJESTÖAVUSTUKSET

#### Avustettava toiminta

Hyvinvointialue voi myöntää avustuksia rekisteröidyille yleishyödyllisille yhdistyksille ja säätiöille toimintaan, jonka tavoitteena on Keski-Suomen hyvinvointialueen asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin tai turvallisuuden edistäminen. Vuoden 2023 avustuksissa korostettiin hyvinvointialueelle siirtymän turvaamista. Vuoden 2024 järjestöavustusten periaatteita valmistellaan uudelleen niin, että ne tukevat aiempaa selvemmin hyvinvointialueen strategian toimeenpanoa. Valmistelua on käynnistetty järjestöjen ja seurakuntien vaikuttamistoimielimessä 24.4.2023.

#### Hakuaika, myönnetty avustukset

Hakuaika toiminta-avustuksille oli 13.12.2022–8.1.2023. Aluehallitus päätti avustuksista 24.1.2023, toiminta-avustuksia myönnettiin yhteensä 894 000 €. (Avustuspäätöksen korjaus 7.3.2023). Avustuksen saajat ja summa löytyvät vain hyvinvointialueen kotisivun uutisesta.

#### Avustuslajit

Toiminta-avustukset myönnetään vuosittain toimintasuunnitelman mukaiseen toimintaan. Hyvinvointialueen tukema toiminta:

- Sotepalveluihin kiinnittyvä erityisliikun-

ta- ja kulttuurihyvinvointityö

- Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kohderyhmilleen tarjoama toiminta ja psykososiaalinen tuki sekä pelastusalan järjestöjen jäsenistölleen tarjoama toiminta

- Soten lapsiperhepalveluihin kiinnittyvä toiminta

- Mielenterveys- ja päihdepalveluihin kiinnittyvä toiminta

- Kriisityö ja kriisiapu

- Ikäihmisten ja muiden kotona asumisen tukemiseen liittyvä toiminta

- Sotepalveluihin kiinnittyvä työtoiminnan tukeminen

- Järjestöjen tarjoama toimintakyvyn tuki sotaveteraaneille ja -invalidille

- Pelastuslaitoksen toimintaan kiinnittyvä turvallisuus ja varautuminen

- Kylä- ja asukas yhdistysten turvallisuustyö

Kumppanuussopimuksilla rakennetaan pitkäkestoista yhteistyötä hyvinvointialueen ja keskeisten järjestökumppaneiden kanssa. Tavoitteena kumppanuussopimuksilla on viedä eteenpäin hyvinvointialuestrategian ja palvelustrategian tavoitteita. Kumppanuussopimuksessa sovitettava avustus ei voi olla järjestön ainoa rahoituslähde. Hyvinvointialueen avustus toimii toiminnan täydentävänä julkisena rahoituksena. Kumppanuussopimus ei välttämättä sisällä suoraa taloudellista tukea.

Hankeavustuksilla hyvinvointialue osallistuu sellaisten alueellista, kansallista tai EU-rahoitusta saavien hankkeiden ja projektien rahoittamiseen, jotka tukevat hyvinvointialueen strategian ja palvelustrategian toteutumista. Hyvinvointialue tukee järjestöjä myös tarjoamalla tiloja järjestöjen käyttöön maksuttomasti tai edullisesti.

Mukavaa syyskauden alkua ja menkään mukanaan vertaisryhmiin hakemaan voimavaroja!

*Annukka*



## Seikkailu Alanyassa 25.5.—1.6.2023

*Heipä hei, rakkaat Topamiinin lukijat. Jälleen kerran. Tykkään ihan hirmuisesti matkailusta ja jälkeen olen sitä päässyt tekemään*

Olen nyt Turkissa, Alanyassa ja loma vetelee loppuaan. Huomisen puolella 1.6. aamuyöllä noin kello 4:20 bussi tulee hakemaan minut ja muutaman muun suomalaisen täältä Gallion hotellilta kohti Antalyan lentokenttää.

Lomamatkani Turkkiin oli ensimmäinen, muttei viimeinen, jos elinvuosia suodaan minulle vielä useita. Ensi syksynä minulle tulee kauan odottamani oikean lonkan tekonivelleikkaus ja se hidastaa aluksi hieman elämiseni tahtia ja vauhtia. Leikkauksesta toipuminen vie noin kaksi kuukautta. Minulla on voimakas halu ja tahto kuntoutua leikkauksesta mahdollisimman ripeästi.

Parkinson vaatii jatkuvaa liikkeilläoloa, jotta sen kanssa pärjää. Herra Parkinson ei siedä tupajumeja. Liikunnan avulla pysyy kokonaisvaltaisesti hyvässä kunnossa. Nyt täällä Turkissa vaan huomaan vanteen vyötäröllä suurentuneen herkullisten turkkilaisten ruokien ansiosta. Eipä syyttä suotta kehuta turkkilaisia ruokia maailmalla.

Eilen olin retkellä ja voin onnekseni todeta, että olen still alive. Retki maksoi noin 500 Tl eli noin 35 euroa. Matka/kokopäiväretki taittui Jeepin kaltaisella ajopelillä, jossa oli kuski ja meitä "retkulaisia" kahdeksan, kuusi naista ja kaksi miestä. Samalla retkellä oli meidän

auton lisäksi kaksi muuta autoa ja näiden kolmen auton kesken oli yksi nuori turkkilainen mies retken ohjaajana, vetäjänä.

Retki oli lievästi sanoen hurja, koska kuski ajoi tuhatta ja sataa lievästi ilmaistuna ja nämä retken kolme "jeeppiä" kisailivat välillä keskenään ohitellen toisiaan hurjalla vauhdilla mutkaisilla teillä. Meidän Jeepissä minä ja eräs ruotsalainen rouva huusimme täyttä kurkkua mutkissa. Olo



olo kuin vuoristoradassa ja tietenkään meillä ei ollut turvavöitä. Kävimme retkellä mm. Magarasin tippukiviluolia katso-massa, jotka ovat miljoona vuotta vanhoja. Useat turistit tulevat tänne Alanyaan nähdäkseen juuri nuo miljoona vuotta vanhat luolat. Kävimme ihailmassa myös Saperen kanjonin. Maisemat olivat henkeä salpaavan upeat.

Retkellä lounastimme ravintolassa, joka oli rakennettu veden ylle. Ravintolassa pöydät olivat matalat ja ruokailu tapahtui tyynyjen päällä istuen. Hetken ajattelin tullemme Thaimaalaiseen ravintolaan. Lounas tässä ravintolassa oli todella herkullinen sisältäen kanaa tai kalaa lukuisten salaattien kera. Herra Parkinson ilmoitti olostaan lounaalla, koska otin levodopälääkkeen hiukan liian myöhään ja sainkin melkoiset vapinat oikeaan jalkaan ruokailun ajaksi, mutta jonkin ajan kuluttua lääkkeen ottamisesta vapina loppui ja elämä palasi taas raiteilleen. Mutta, summa summarum, retki oli hurjasta autoilusta huolimatta kokemuksen arvoinen. Taas olen yhtä kokemusta rikkaampi ihminen.

Ei ole mukava olla sairas. Mutta en varmaan olisi täällä Turkissa nyt, jos en olisi sairastunut. Ei niin pahaa, ettei jotain hyvääkin aina. Elämä ei todellakaan ole niin mustavalkoista. Asioilla on aina puolensa ja puolensa.

Tämä Turkki on jännä paikka. Tänne on tarkoitus tulla toistekin. Tässä maassa on jotain mystistä, salaperäistä ja kiehtovaa, kuten Tuhannen ja yhden yön tarinoissa. Meno oli railakasta sunnuntaina 28.5., kun oli presidentin vaalit. Autot ja moottoripyörät ja mopot ajoivat Alanyan



pääkatua (Ataturk-katu) edestakaisin. Useaan otteeseen oli nähtävissä upeita ilotulituksia. Eilen meno oli taas kuin villissä lännessä, kun Alanyaan jalkapallojoukkue oli vienyt otteluissa voiton. Turkkilaiset osaavat näyttää tunteitaan. Suomalaisilla, jäyhillä olisi oppimista tunteiden ilmaisemisessa vapauneemmin. Ehkä kommunikointi voisi olla monessa kodissa tällöin helpompaa ja arjen ongelmat helpommin ratkaistavissa.

Huomenna 1.6. minun pitäisi olla Kuopiossa noin klo 14:00 ja oma rakas odottamassa minua siellä.

*Ystävällisesti,*

*Hanna Björkman  
Alanya*



## Muisto kesästä: Vikkelät vuokralaiset — iloa ja riesaa

*Välillä tuttavilta saa kuulla mitä kummallisimpia tarinoita oudoista vuokralaisista. Usein yleisin kaksilahkeisten heimoon kuuluva saattaa olla se kaikkein eniten harmia aiheuttava asukki. Mutta myös eläinmaailman edustaja voi yllättää joko iloisesti tai ikävästi. Pahimmillaan yllätykselle voi tulla tuhansien eurojen hintalapu. Onneksi minä säästyin siltä, toistaiseksi.*

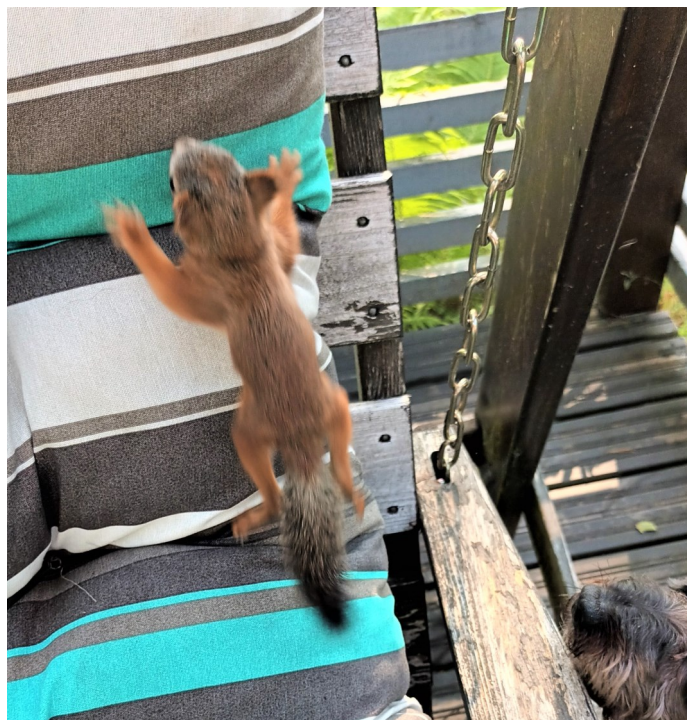
Juhannusviikolla menin tyttäreni kanssa käymään mökillä siivotaksemme paikkoja kesää varten. Työt etenivät mukavasti. Mökin päädyssä haravoidessani aloin kuunnella lähistöltä kantautuvaa naksutusta. Jaha, onkos naapurimökin Ville tulossa moikkaamaan? Ääntely jatkui pienten paussien jälkeen. Sitten satuin vilkaisuun mökin alapohjan alle, jossa vilahti jotain ruskeaa. No mutta - keskenkasvuisen karvaturri kurrehan se yritti viestittää minulle, että pitäisi päästä emon hoiviin. Liekö ollut luvattomilla teillä?



Selvästi karkulainen oli vasta muutama viikon ikäinen. Ei osannut edes pelätä tällaista vanhaa, paatunutta metsästäjää. Kiipeili ensin saappaan vartta ylös, mutta ote lipesi. Ojensin käteni, johon kurre oitis kapusi. Siitä vielä hartioille ja niskaan.

Leevi-koirankin vaistot olivat valpas-tuneet ja se tavoitteli uutta leikkikaveria suuhunsa. Pelastin kurren pihakeinun pehmusteille, jossa kaveri vilisteli mielikseen. Samalla naksutusta kuului jostain yläilmoista. Kolmen sisaruksen tuuheat hännät huiskuttelivat räystäslautojen raoista ilmoittaen eksyneelle perheenjäsenelle suunnan, johon pitäisi suunnistaa.

Varmistin, että koira ei aiheuta lisää



Serkkuni ihmetteli, että mikä on, kun lähes uusi auto ei eräänä aamuna käynnistynyt. Muutama kaveri sitä ehti ihmetellä, kunnes joku havaitsi johtosarjan suojakuoren jyrityksen rikki. Moottoritilaan syyllinen oli jättänyt käyntikortin papanoiden muodossa. Hintaa papanoille tuli reilut 300 €. Rakenteisiin kohdistuvat vauriot voivat nousta tuhansiin euroihin.

harmeja ja nostin kurren hirttä vasten, josta se suunnisti tuttuun ja turvalliseen kotipesään. Räystäslautojen raoista näkyi puhallusvillatuppoja, jotka totesin lahjoittaneeni oravaperheen lämmikkeeksi. Luonto voi joskus tarjota halpaa hupia.

### Kalliita oravia

Onneksi meidän kurreperhe oli päättänyt rakentaa pesänsä räystääanalautojen päälle eikä esimerkiksi olohuoneen päälle eristysvilloihin, jolloin olisi voinut tulla rikotuksi yläpohjan kosteussulku.

Joskus orava on syönyt sähköjohtojen eristeet aiheuttaen oikosulun ja kurrelle hengen menon. Ja kun raato jää eristeisiin mätänemään, seurauksena on ikäviä hajuhaittoja. Oravan aiheuttamat vahingot eivät kohdistu pelkästään rakennuksiin.

### Miten eroon oravista?

Oravat eivät ole enää kuusikoiden kätköissä lymyäviä veitikoita. Yhä kasvava ongelma niistä muodostuu kaupunkitajamiin, kun ihmiset ruokkivat niitä. Luonnollisesti ne tulevat helpon ruoan perässä. Ampua niitä ei voi taajamissa eikä loukkupyntikään ole yksinkertaista. Varmin tapa päästä niistä eroon on olla ruokkimatta niitä. Oravan pesiminen asumusten rakenteisiin on estettävissä tiheäsilmäisellä metalliverkolla, joka asennetaan yläpohjan seinälinjan aukkopaikkoihin.

Orava ei pelkää melua, päinvastoin. Ja aika meluisa se on itsekin nakellessaan mämmynistä käpyjä aamuyön hetkinä peltikatoille. Kiva ei aina olekaan kivaa!

*Kirjoitteli  
Markku Terva-aho*



## Terveiset Joutsasta: Vertaisten kymppi ja toinenkin



Joutsan Parkinson-kerhon aktiivinen toimija Tapio Lankia matkalla 75-vuotistilaisuuteensa nuorisoseuran talolle 13.7.2023.

**Syksyllä 2004 olin lukioikäisten tyttärenteni kehoituksesta hakeutunut KYS:iin johtavan neurologin Juho Nuutisen vastaanotolle. Huomio oli kiinnittynyt liikkeiden jäykkyyteen ja vapinaan. Kun itse olin perehtynyt netistä saatavaan tietoon, ei Parkinsonin tautidiagnoosi yllättänyt. Vastaan tulleet ja pidemmälle taudin kulussa ennättäneet kollegat aiheuttivat lähinnä pelkoa.**

Vertaistuen taholta sain ohjeen karaoken eduista äänen ylläpitäjänä. Karaoke onkin ollut merkittävä harrastus koko Parkinson-historiani ajan.

Onnistuin pääsemään syksyllä 2005 Turun Suvituuleen 15 muun Parkinsonin tautia sairastavan kanssa sopeutumisvalmennukseen. Ryhmä Suvituulesta muodostuikin varsin virikkeellinen vuotuisten kokoontumisten ja kurssilaulujen tekemiselle. Syntyneet laulut julkaistiin 2005 - 2016 Vertais-

ten kymppi –teemalla.

Aiemmalla asuinpaikkakunnallani Vehmersalmella osallistuin monenlaisiin toimintoihin. Niihin kuuluivat urheiluseura Vehmersalmen Vesan johtokunta ja aktiivinen kuntoliikunta eri muodoissa. Kansantanssissa olin myös aktiivisesti mukana. Matkan varrelta kokemusta on kertynyt järjestötoiminnasta niin kunnan kuin maakunnankin tasolla.

Suuri muutos elämässäni oli uusi avioituminen vuonna 2008. Nuoruuteeni liittynyt Hilikka saapui elämäni ja muutimme Joutsaan kotiseudulleni 2013. Siellä olimme mukana perustamassa Parkinson-kerhoa vuonna 2014. Siitäkin on täydet 10 vuotta. Kerho valitsi minut edustajakseen vanhus- ja vammaisneuvostoon. Alkoi uusi aktiivinen kausi. Parkinson-kerho toimi vahvasti yhteistyössä Joutsan kunnan kanssa. Perustettiin kumppanuuspöytä ja hyvinvointitupa yhdistämään toimintaa. Liikuntahallin kävelyajat, viikottaiset karaokehetket skib-

bopeleineen olivat aktiviteetteinä. Vuonna 2020 sain lähikuntien valitsemana Hyvän kierre –hankkeen Huippuhenkilö-kunnia-kirjan. Perusteluissa mainitaan, että valittu henkilö on esimerkillisesti edistänyt toiminnallaan kunnan ja järjestöjen välistä yhteistyötä.

Keväällä 2020 puhkesi meitä kaikkia koskeva korona-pandemia, joka rajoitti ihmisten liikkumistakin. Minäkään en päässyt tyttärenteni Tuijan väitöstilaisuuteen Vihtiin, vaan karonkan juhlinta jäi kaupunkilaisserkuille.

Entä sitten elämässä eteenpäin? Omassa mittarissa on nyt 75 vuotta. Merkkipäivää vietettiin 13.7.2023 Nuorisoseuran talolla katsoen valkokankaalta näytelmiäni. Ehkä kaikki vielä kirkastuu.

*Terveisin Tapio Lankia*

# Tietoa edenneestä Parkinsonin taudista ja sen nykyhoidosta Ke 13.9.2023 klo 12:00–15:15

EDENNEEN  
PARKINSONIN  
TIETOPÄIVÄT

## PAIKKA:

Jyväskylän kaupunginkirjasto, Mikarinväylä, Uspuutarikatu 33-41, 40101 Jyväskylä

Tilaisuus on tarkoitettu Parkinsonin taudin sairastaneille, heidän läheisilleen sekä terveydenhuollon henkilökunnalle. Paikan päälle maksu 15€ henkilöä. Tilaisuuteen ei ole edenneitä-kurssimaksuista.

## LIITTOUUTUMINEN

Osallistujat 9.9.2023 mennessä ilmoittamalla kättä: <https://www.keskisuomenmuseo.fi/tilaustapahtumat>  
Maksutiedot 9.9.2023 mennessä: <https://www.keskisuomenmuseo.fi/tilaustapahtumat>  
Puhelinnumerot 7.9.2023 klo 12:00–15:00: Anniina Turunen p. 0400 301 453

## OHJELMA:

- 12:00 Tilaisuuden avaus, Lähtökäsitteiden EIRA ry
- 12:05 Maunonin puheenvuoro, ruokailu & omenapöytä! Katariina Paakkola
- 12:05 Pyhäjärven puheenvuoro, Viera Rintanen
- 12:35 Kahvitauko
- 14:00 Esitelmätoiminta puheenvuoro, Tia Korkki
- 14:30 Puheenvuoro puheenvuoro, Mia Kärvinen
- 15:00 Lähtökäsitteiden EIRA puheenvuoro, lähtökäsitteiden omenapöytä Anniina Turunen
- 15:15 Tilaisuus päättyy



obbvie

Lähtökäsitteiden EIRA

## Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kuukausitapaamiset:

Satoi tai paistoi, kerhot ym alkavat pyöriä. Jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 14.30-16.30 (paitsi to 9.11. museopäivä) on meille varattuna Sepänkeskuksessa Kyllikinkatu 1:ssä Reaktori-sali. Kahvia aletaan annostella jo klo 14 paikkeilla. Kahvin ja pullan tms saa neljällä eurola.

**Ma 4.9. on pelipäivä.** Muistellaan menneitä, tutustutaan uusiin tuttuihin ja pelaillaan erilaisia pelejä. Tuo halutesasi peli mukana tai pelaa talon pelejä. Yritetään Fortunan ennätystä.

**Ma 2.10. on luentopäivä.** Christina Mantsinen valistaa meitä seksuaalisuudesta. Aiheen käsittelyssä otetaan huomioon myös Parkinsonin taudin vaikutukset. Ja se, että aihe on sensitiivinen eikä kenenkään tarvitse kertoa mitään henk ilökohtaista seksuaalisuudesta

**To 9.11. klo 13.00-14.30 on museo-päivä** Keski-Suomen museossa. Yhdistys kustantaa 20 henkeä (ennakkoilmoittautuminen Karille) tutustumaan opastetulla kierroksella Keski-Suomen museoon. Avustaja pääsee maksutta.

**Ma 4.12. on pikkujoulupäivä.** Aloitetaan jo klo 13.30. Jos sinulla on ohjelmaa ja haluat sillä ilahduttaa muita, kerro Karille.

Mahdollisia syysretkikohteita on mietinnässä, mutta niistä viestitellään enemmän tuonnempana vähintäänkin sähköpostilla. Eli kannattaa varmistaa, että sähköpostiosoitteesi on postituslistallamme.

Tervetuloa osallistumaan.

Terveisin  
Jyväskylän Parkinson-kerho  
KariAsikainen  
p. 0404706002

**Kesk-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n**

**SYYSKOKOUS**

**ma 23.10.2023 klo 18.00—19.00.**

**Paikka Sepänkeskuksen Reaktori-sali (Kyllikinkatu 1,  
40100 Jyväskylä)**

**Kahvitarjoilu**

**Tervetuloa!**

**Hallitus**

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

## Kerhojen toimintaa

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

### Joutsan seudun Parkinson-kerho:

Lisätietoja:

*Pekka Kuitunen*, puh. 040 736 2065 tai  
*Tapio Lankia*, puh. 050 371 6771.

### Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon syksyn 2023 kokoontumiset (Sepän-keskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):  
4.9. ma klo 14.30 -16.30  
2.10. ma klo 14.30 -16.30  
23.10. ma klo 18 syyskokous/yhdistys  
9.11. to klo 13.00 -14.30  
4.12. ma klo 13.30 -16.30 pikkujoulu

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

### Tanssillista liikuntaa tiistaisin

Alkaen 5.9. Jyväskylän Tanssiopiston salilla 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](mailto: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 (yhteenveto)**

#### Tanssiliikunta (5.9. alkaen)

tiistaisin klo 14-15

Jyväskylän tanssiopisto  
Vapaudenkatu 48-50

#### Pelkkis ja boccia

keskiviikkoisin 11.30 -13.30  
Monitoimitalon palloiluhalli  
Kuntoportti 3

**Huom.** Vuorot peruttu 22.11., 29.11. ja 6.12.

#### Pelkkis ja boccia

perjantaisin 11 -12.30  
Palokan liikuntahalli (1.9.-13.10.)  
Rovastintie 6

**Huom.** Tämä vuoro siirtyy syyslomaviiikon jälkeen pe 27.10. takaisin Vaajakosken liikuntahallille 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 Asikainen*, p. 040 470 6002 tai sihteeri *Ritva Roineeseen*, p. 045 131 4171. Voit keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

**Ajankohtaisin tieto ja syksyn aikataulut löytyy :**  
[www.ksparkkis.parkinson.fi](http://www.ksparkkis.parkinson.fi)

## Uusi digiryhmä Androidin alkeet

Maanantaisin klo 13-15 (ei kerhopäivinä) **11.9.-11.12.2023**  
Matarankatu 6, Hilla-sali.

Ohjaajina *Markku Syrjälä*, p. 040-054 2723,  
[markku.x.syrjala@gmail.com](mailto:markku.x.syrjala@gmail.com)  
ja *Taina Toikkanen*, p. 040-828 9369,

[taina.toikkanen@gmail.com](mailto:taina.toikkanen@gmail.com)  
ja *Tarja Halme*.

Muutama paikka vielä vapaana. Mikäli haluat mukaan, ota yhteyttä Markkuun tai Tainaan.

## SEURAAVA TOPAMIINI NRO 4/2023

Seuraava Topamiini nro 4/2023 ilmestyy joulukuussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 10.12.23 mennessä sähköpostitse ([markku.tervaaho@gmail.com](mailto:markku.tervaaho@gmail.com)). Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat leh-

dessä käsiteltävän. Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämisestä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa. Kuten olet havainnut, jäsenten kirjoitukset ovatkin lisääntyneet lehdessemme 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