

TOPAMIINI

KESKI-SUOMEN PARKINSON-YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 2
9. KESÄKUUTA 2026



Puheenjohtajan palsta

Kesään valoa ja uusia tuulia

Toivotan teille kaikille oikein mukavaa kesän alkua – lempeitä tuulia, valoisia päiviä ja mahdollisimman paljon pieniä hetkiä, jotka tuovat hyvää mieltä.

Kesä ei aina tarkoita suuria retkiä tai liikkumista paikasta toiseen. Monelle meistä se on rauhallinen hetki kotona, ikkunasta näkyvä vihreys, lintujen laulu tai vaikka ystävän viesti. Jokaisen soisi löytävän omannäköisen tavan nauttia kesästä omien voimiensa ja jaksamisensa mukaan. Kaikki tavat ovat yhtä arvokkaita.

Samalla kun kesä tuo meille kaikille omanlaisiaan hetkiä, myös yhdistyksen toiminta siirtyy ansaitulle tauolle. Palaamme syksyllä taas yhdessä tekemään ja kohtaamaan. Haluaisin vielä kertoa, että allekirjoittanut, ja monitoimija Taina, olemme siirtyneet tekemään Topamiini-lehteä ja oikein iso kiitos Markku Terva-aholle monen vuoden taitavasta Topamiinin toimittamisesta ja myös meidän uusien aloittelijoiden opastamisesta.

Matkalla lehden ulkoasu saattaa hieman uudistua, ihan puolivahingossakin, mutta toivomme, että sisältö säilyisi edelleen jäsenistöä palvelevana, helposti saatavana ja kirjaimellisesti käsin kosketeltavana lehtenä. Ja **jäsenistön omaa ääntä** haluaisimmekin kuulla enemmän. Haluaisimme teidän tarinoitanne –jokainen kokemus on arvokas ja se voi tuoda toiselle samaistumisen tunnetta, iloa ja lohtua arkeen.

Jos kirjoittaminen ei tunnu omalta, ja sähköpostit ja muu digitekniikka tuskastuttaa, voimme myös haastatella ja kirjoittaa juttua yhdessä. Riittää, että haluat kertoa jotakin omasta elämästäsi, omasta näkökulmastasi: Millainen on sinun päiväsi Parkinsonin kanssa? Miten selviät, mikä auttaa, mikä ilahduttaa? Tai haluaisitko kertoa kokemuksiasi kerhoista, retkistä tai kohtaamisista? Myös yksittäiset muistot, oivallukset ja ajatukset ovat arvokkaita.

Jos sinulla heräsi ajatus, että haluaisit kertoa jotakin, ota rohkeasti yhteyttä. Tehdään yhdessä lehteä, jossa näkyy ja kuuluu yhdistyksen jäsenten ääni.

Virkistävää kesää toivottaen,

Heli Palmros

Puheenjohtaja

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys Ry



© J. Palmros "Hattarapilvet"

Keuruun ketterät kelpaavat esimerkiksi muillekin

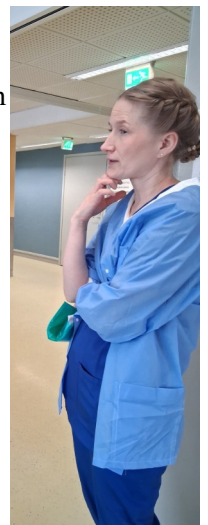
"Emme suostu siihen, että sairaus määrää koko elämämme!"

Sain ensitietopäivillä kuulla, että Keuruulla kokoontuu liikehäiriösaираiden ryhmä, josta hyvin voisi ottaa mallia muillekin. Asiasta kertoi Paula Peltola ja toivotteli tervetulleeksi tutustumiskäynnille. Keväisenä maanantaiaamuna käännettiin siis keula Keuruun suuntaan ja kuudenkymmenen kilometrin jälkeen saavuimme kohteeseen, Keuruun terveyskeskukseen. Siellä meitä jo odottelivat ketterät keuruulaiset.

Perillä tapasimme ryhmän vetäjän, fysioterapeutti Milla Nybackan. Hänen johdollaan tehdään toimintakauden alussa jokaiselle ryhmäläiselle kuntokartoitus, jonka pohjalta hahmotellaan kullekin omat henkilökohtaiset tavoitteet. Tämä ryhmä kokoontuu terveyskeskuksen tiloissa joka maanantai. Toiminnan järjestäjä, Keski-Suomen hyvinvointialue perii osallistujilta 35 euroa/ toimintakausi.

Tarkkaan ottaen ryhmiä on kaksi: miehet kokoontuvat omana, naiset omana ryhmänään. Miesten ryhmä oli jo urakoinut oman osuutensa ja oli jo kotimatalle lähdössä. Ennätimme kuitenkin keskustella neurologisten sairauksien hoitopolusta ja omaishoitajien asioista. Sattui vielä niin sopivasti, että tällä kertaa naisten kokoontumisessa, juhlistettiin erään ryhmäläisen syntymäpäivää. Siitä muotoili Anja Pihl hauskan elämänohjeen: **"Kannattaa valita sellainen sairaus, että aina on tarjolla täytekakkua!"** Hersyvän naurun säestyksellä nautimme kahvit ja samalla naiset esittelivät toimintaa. Pontevasti vakuutettiin, että sairaus ei saa liiaksi määrätä elämän kulkua - periksi ei anneta!

Pelkkää kakkukekkeriä ei ryhmän toiminta kuitenkaan ole. Kuntoilulaitteet, pallopelit, tasapainoharjoittelu ja yhteiset keskustelut ovat kiinteä osa maanantaikokoontumisten ohjelmaa. Jokaisen harjoituskerran aluksi käydään kuulumiskierros, keskustellaan viikon varrelle osuneista tärkeistä asioista. Leipomiset, lastenlapset, luetut kirjat, terveystapahtumat ym. tärkeät asiat tulevat puiduksi.



Asiantuntija ja ryhmäohjaaja fysioterapeutti Milla Nybacka

Selvästi on nähtävissä, että tässä on koolla sitoutunut ryhmä, jossa luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistaa syvällisetkin keskustelut. Puheenvuoroissa korostui vertaistuen suuri merkitys ja tyytyväisinä kaikki kiittelivät Milla Nybackan asiantuntevaa ohjausta. Jos isot keskuksat (kuten Jyväskylä) ovat kaukana, kannattaa selvittää mahdollisuuksia omalle paikkakunnalle saatavista palveluista. K-S Parkinson-yhdistys tarjoaa apua pienten paikallisryhmien käynnistämässä.

Oli ilo tavata nämä puuhakkaat ja puheliaat naiset. Tämän kaltaista kuntoa ja mielialaa kohottavaa toimintaa toivoisi löytyvän maakunnasta enemmänkin.

[Olkaapa rohkeasti yhteydessä! Kuten tunnettua, liikunta, musiikki ja sosiaalinen vuorovaikutus tuottavat positiivisia aivomuutoksia!](#)



Kahvittelemassa vas: Seija Viitala, Marja-Liisa Viitanen, Anja Pihl, Paula Peltola ja Seija Rautava

Kuva ja teksti: Taina Toikkanen

Tangon tunnelmia Tanssiopistolla

”Liike on lääettä!” sanotaan!

Tainan saattamana, läksin tutustumaan tällä kertaa, Parkinson- neurotanssiin Tanssiopistolle.

Tanssiopiston salilla oli jo kymmenkunta osallistujaa aloittelemassa ohjaaja Kirsin johdolla kehon herättelyä omin luovien liikkein. Musiikkia kuunnellessa lämmiteltiin lihaksia päästä varpaisiin pienin liikkein. Teemana oli tällä kertaa mm. Hollywood-musikaalien tunnelma, väliin ripaus afroa, tangoa ja omaa mielikuvituksen tuomaa kehon luovaa liikettä. Tanssin liikkeet pystyi tekemään seisoen, istuen tai tukeutuen tuoliin. Tunnilla ei tarvinnut olla taitava, vain läsnä. Liike sai olla omaa ja vaikka, joka toinen askel meni miten sattui, enkä rytmistä aina saanut kiinni, niin tanssi vapautti kehoa ja mieltä: liike helpotti kireyksiä, hengitys syveni ja mieli keveni. Näin, että salilta lähdettiin hyvillä mielin.

Suosittelen lämpimästi kokeilemaan Neurotanssitunteja Tanssiopistolla.

Parkinson- neurotanssi on ohjattua liikuntaa, jossa rytmi, luovuus ja monipuoliset tanssityylit mm. jazz, baletti, tango, afro, Hollywood-musikaalit ym. herättelevät aivojen motorisia verkostoja. Tanssi ja rytmien liike tukee liikkuvuutta ja kehonhallintaa, liikkeellelähtöä ja liikkeen jatkuvuutta, hengityksen ja liikkeen yhteyttä, sekä tasapainoa ja koordinaatiota. Todella monipuolista kehonhuoltoa mukavassa ja lämminhenkisessä porukassa. Fyysisen kunnonkohotuksen lisäksi tanssi tuo iloa, yhteisöllisyyttä ja keveyttä arkeen. Eikä mikään estä kotonakaan kokeilemaan rytmistä liikettä tai tanssia mieleisensä musiikin tahtiin.



Tainan ja Helin loppuvenäyttelyä..

Kuluneen talven aikana oli tanssitunteja 15 ja kävijöitä yhteensä 115. Tanssit jatkuvat kesätauon jälkeen taas tiistaina 1.9. alkaen 12.30- 13.30.

Teksti ja kuva: Heli ja Taina

Kisailua Tampereella

Tampereen Parkinson yhdistys järjesti vuosittaisen Parkiadi- tapahtuman 21.5.2026 Tampereen Tenniskeskuksessa. Kilpailulajeina olivat: pelkkis, puhallustikka ja pukka. Kiitokset osallistujille!

”Keski-Suomen Parkinson yhdistyksestä meni paikalle kaksi henkilöä. **Ari Laine** osallistui pelkkikseen ja **Jorma Salonen** puhallustikkaan. Tällä kertaa emme pärjänneet mitali saakka, mutta oli mukava tavata tuttuja!”

Teksti ja kuva: Jorma Salonen



Arin pelkkis-kisan taidonnäyte.

Äänekosken Rinkelitalossa suunniteltiin jo syksyn tapaamisia

Suomalaisen kielenkannat irtoavat kahvin voimalla. Tällä hyväksi koetulla konstilla myös Rinkelissä viriteltiin keskustelua.

Pieni joukko kokoontui 19.5.2026 Äänekosken Rinkelissä. Siellä on kuluneen talven aikana kokoontunut omaishoitajien ja liikehäiriösairaiden ryhmä, jonka toiminnan laajentamista ja kehittämistä nyt oli tultu porukalla suunnittelemaan. Koollekutsujana toimi pitkän ajan aktivisti, tietävä ja taitava monitoimimainen Pirkko Hytönen. Kutsua olivat noudattaneet Antti ja Pertti sekä Jyväskylästä saapuneet Helena ja Ari Liukko sekä Taina Toikkanen.

Suomalaisen kielenkannat irtoavat kahvin voimalla. Tällä hyväksi koetulla konstilla myös Rinkelissä viriteltiin keskustelua. Pirkko kertoi menneiden vuosien aktiivisesta toiminnasta. Surullista kyllä, moni entinen aktiivi nukkuu jo nurmen alla. Tarvetta liikehäiriösairaiden yhteisille kokoontumisille on silti ja nyt etsitään uusia toiminnan muotoja ja -tekijöitä Äänekosken seudulta. Haasteena on alueen laajuus ja tiedonkulun pulmat. Kuinka voisimme tavoittaa Sumiaisten, Kalaniemen ja Suolahden alueelta niitä ihmisiä, joiden elämään vaikuttaa jokin liikehäiriösairus? Kuin nuotan vetona, etsimme vastausta tähän kysymykseen. Voisiko sairaala Nova auttaa ja postittaa kutsut diagnoosin saaneille? Tavoittaisiko juttu paikallislehdessä? Entäpä ilmoitus kaupan eteisen ilmoitustaululla tai somen kotiseuturyhmässä? Saisiko asia enemmän näkyvyyttä, jos sen kanssa voitaisiin tiedottaa hyvä uutinen esteettömyydestä, esim. hidas kassa tai helppokäyttöinen maksupäätte paikallisessa marketissa? Miten saamme työssä käyvät mukaan ?

Kysymyksiä oli paljon ja vastauksia aletaan yhdessä etsiä. Mainiot tilat kokoontumiselle on jo valmiina, K-S Parkinsonyhdistys lupasi tukea- tottakai! - alueellista toimintaa ja hellittää helposti kukkaron nyörejä, jottei toiminnan käynnistyminen ääneseudulla ainakaan talousrahojen puutteeseen kaatuisi.

Kerholaiset lähtevät nyt kesälaitumille. Asian ääreen palataan syyskuussa!

Seuraava kokoontuminen Rinkelitalossa on 8.9.26 klo 17-19.

Äänekosken Rinkeli-nimisen yhdistys- ja kohtaamispaikan osoite on Kauppakatu 23, 44100 Äänekoski

Teksti ja kuvat Taina Toikkanen

Järjestötoiminnan asiantuntijan terveiset

Lämpimät kesäterveiset sinulle!

Kesä avaa hiljalleen valonsa kuin lempeä verho, joka kietoo meidät kirkkauteen ja pehmeään lämpöön.

Pitkät päivät ja valoisa illat kutsuvat pysähtymään, hengittämään syvään ja aistimaan kaiken sen kauneuden, joka ympärillämme puhkeaa eloon. Aurinko piirtää kultaa järven pintaan ja saa vihreän hehkumaan kaikissa sävyissään – hennosta koivunlehdestä syvään sammaleen samettiin. Kukkien värit ja tuoksut tuntuvat kantavan mukanaan lupauksen keveydestä ja ilosta. Niityillä huojuvat kukinnot, puutarhoissa hiljaa aukeavat nuput ja metsän kätköissä kukkivat pienet aarteet muistuttavat meitä siitä, kuinka elämä löytää aina uuden tavan puhjeta. Tuoksut – tuoreen ruohon, sateen jälkeisen maan ja havupuiden – kuljettavat ajatukset jonnekin levolliseen ja juurevaan. Metsän äänet – lintujen laulu, tuulen kuiskaus latvoissa, oksan hiljainen räsähtely – kutsuvat kuuntelemaan ja hiljentymään. Siellä kiire väistyy ja mieli saa tilaa levätä. Metsä ei vaadi mitään, mutta antaa paljon: rauhaa, voimaa ja tilaa hengittää.

Kesä on myös voimaantumisen aikaa. Se muistuttaa meitä luonnollisesta rytmistä: kasvusta, levosta ja uudistumisesta. Valo rohkaisee avaamaan sydäntä, kokeilemaan uutta ja olemaan läsnä tässä hetkessä. Jokainen lämmin päivä kantaa mukanaan mahdollisuuden kerätä voimia, löytää iloa pienistä asioista ja vahvistaa yhteyttä itseensä ja ympäröivään maailmaan. Toivon, että kesäsi täyttyy valosta, kukkien kauneudesta, vihreyden levollisuudesta ja luonnon rauhoittavista tuoksuista. Löydät hetkiä pysähtyä, hengittää ja ammentaa voimaa ympäröivästä luonnosta – juuri sinulle sopivalla tavalla.

Aurinkoista ja lempeää kesää! 🌿🌸 Annukka 😊 p. 0400 391 853



Taukojumpalla vas. Antti, Ari, Helena, Piko ja Pertti



Kelan kuntoutusta Kunnonpaikassa

Kevät oli jo varhain vienyt lumet pelloilta, pientareilta ja metsistäkin. Elettiinhan vasta maaliskuuta. Normaalisti hiihtokelit pitäisi olla parhaimmillaan. Taivaalta tihevä vesi valui hiljalleen asfalttia pitkin, kun taksi peruutti aivan ulko-oven eteen noutamaan minua kuntoutusjaksolle Siilinjärvelle. Kuljettaja nosti laukkuni tilataksini perälle. ”Haluatko mennä taakse vai tuletko etupenkille, niin voimme samalla vähän rupatella?”

Etupenkki tuntui mielekkäältä, kun viime aikoina rupattelukumppanina on ollut vain pieni sekarotuinen koirani. Rupattelu kylläkin jäi täysin yksipuoliseksi. Iranista Afganistanin kautta Suomeen 14- vuotiaana muuttanut kaveri ehti kertoa, pari tuntia kestäneen matkan aikana, sekä omansa, että sukunsa ja kavereidenkin historian. Kuntoutuspaikkani, Kunnonpaikan ovelle, Siilinjärvellä pysähtyessään kuljettajalla oli juttu kesken, mutta sen hän halusi kertoa loppuun minun seistessäni tiikusateessa odottamassa. Yhdenlaista terapiaa minulle sekini.

Kolmeosainen Parkinson-kuntoutus

Olin aloittamassa toista, Kelan viikon mittaista, kuntoutusjaksoa. Ensimmäinen jakso oli edellisenä syksynä ja kolmas ensi syksynä. Kurssi on tarkoitettu Parkinsonin tautia pidempään sairastaneille osittaisena perhekurssina. Siis ensimmäisellä ja kolmannella jaksolla sai olla myös puoliso/läheinen mukana Kelan kustantamana. Suurimmalla osalla myös toisella jaksolla oli puoliset mukana omakustanteisina.

Kuntoutuksen alussa suunniteltiin sisältöä ja tavoitteita yhdessä ammattihenkilöiden kanssa. Tavoitteiden saavuttamista seurataan jokaisella jaksolla. Osallistujat olivat eri puolilta Suomea etelästä pohjoiseen. Ammatillinen jakauma oli myös laaja. Oli maanviljelijä, opettaja, yrittäjiä, virkamiehiä...Kurssiin sisältyy, sekä ryhmämuotoista, että yksilöllistä ohjelmaa. Ohjelma oli laadittu niin väljäksi, että osallistujat voivat varata itselleen lisähoitoja omakustanteisena. Etenkin toisella jaksolla osallistujat saattoivat tehdä varhaisen kevään vuoksi pitkiäkin yhteisiä kävelylenkkejä ympäristöön.

Osalle mukana oleville vapaata oli liikaakin. Siilinjärven Kunnonpaikassa on hyvät puitteet toteuttaa monipuolista kuntoutusta eri ryhmille. Käytettävissä on erilaisia kuntosalilaitteita, uimahalli ja liikuntasali välineineen. Ammattilaisten luennot (sairaanhoitaja, fysio-, ravitsemus- ja toimintaterapeutit, neurologi, sosiaalityöntekijä) olivat vuorovaikutteisia. Alkuvaiheen jäykkyyden väistytyä osallistujatkin rentoutuivat keskustelemaan vilkkaasti. Ja kun keho rasitetaan, täytyy sitä myös ravita. Ruoan puutteesta ei tarvinnut ainakaan valittaa. Tuntui kuin koko ajan olisi jotain tarjolla - viisi kertaa päivässä.

Hedelmällistä yhdessäoloa

Sosiaalinen kanssakäynti antaa erittäin paljon. Osallistujat voivat tutustua toisiinsa ja voivat solmia ystävyysuhteita myös kurssin ulkopuoliseen aikaan, kuten meidänkin ryhmässämme. Vain pari henkilöä, jotka eivät halunneet osallistua kurssin ulkopuoliseen yhteydenpitoon. Majoitus oli omalta kohdaltani molemmilla jaksolla hyvä. Vaikka majoitus piti olla kahden hengen huoneissa, minulle ei riittänyt kaveria. Ekan jakson olin yksin neljän hengen huoneessa, toisen jakson tila pieneni puolella kahden hengen huoneeksi. Saankohan viimeiselle jaksolle yksion?

Näiden kokemusteni jälkeen voin suositella kaikille Parkinsonin tautia sairastaville hakemista kuntoutukseen. Fyysisen kokemuksen lisäksi henkinen on vähintään yhtä tärkeä. Itselläni edellisestä kerrasta vastasairastuneiden kuntoutuksesta ehti kulua jo yli 10 vuotta. Uskon hakevani seuraavalle heti kun se on mahdollista.

Toisen jakson päätyttyä kotimatka sujui supisavolaisen kuljettajan kyydillä. Päinvastoin kuin menomatalla kuljettaja ei sanonut parituntisen matkan aikana montaakaan sanaa. No, sekini on sallittua!

Teksti ja kuvat: Markku Terva-aho



Joukolla oli mukava käydä sauvakävelyllä.



”Ja kyllä ruoka oli mielestäni hyvää.”



Vapaa-ajan keskustelut olivat erittäin kiinnostavia. Pöydän ympärillä vas. Jari Haapamäki, Birgitta Anttila, Lassi Kalleinen, Leena Holmström ja Eeva Karhu

Kesäpäivä Tanhuvaarassa

KYS-alueen kesätapahtuma, Savolaiset olympialaiset, pidettiin toinen kesäkuuta Tanhuvaarassa. Itäisen alueen yhdistykset kisasivat sopuisasti.

Vuotuinen itäisen alueen Parkinson-väen kevätkausi päättyi reippaasti savolaisten olympialaisten merkeissä, kun Mikkelin, Pohjois-Karjalan, Kuopion ja Keski-Suomen Parkinson-yhdistykset kokoontuivat Tanhuvaaran urheiluopistolle Savonlinnaan kesäkuun toisena päivänä ottamaan mittaa toisistaan leikkimielisissä urheilulajeissa. Kisa otettiin tosissaan, mutta ei totisina.

Jyväskylästä lähdimme 28-henkisellä joukkueella bussilla virkeinä heti kukonlaulun jälkeen ja reilun kellon ympäryksen jälkeen palasimme sateen raikastamaan kaupunkiin takaisin. Liki kahdeksan tuntia bussissa yhtenä päivänä tuntui niin pakaroissa kuin koko kropassakin. Siihen väliin mahtui menomatkan perinteiset arpajaiset ja visailut bussissa, perillä monien vanhojen tuttujen kohtaamisia, uusien tuttavuuksien herättelyjä, rentoa kisailua ja muuten vaan mukavaa yhdessäoloa.



Bussimatkan perinteiset arpajaiset.

Päivän ohjelma oli laadittu varsin tiiviillä minuuttiaikataululla, mutta riittävällä joustavuudella huomioiden mukana olleiden erilainen kunto.



Lajina kävelyammunta

Osallistujien ikähaarukka oli n. 30 - 90 vuotta. Kaikki kuitenkin kisasivat tasaveroisina niin pociassa, curlingissa kuin savolaisissa olympialajeissakin. Säännöt olivat ”ankarat”, mutta reilut.



Ohjelmassa oli myös tuolijumppaa.

Järjestelyvastuussa ollut Mikkelin yhdistys hoiti tapahtuman organisoinnin kiitettävästi. Yli sadan hengen joukko jakautui joukkueisiin ja joukkueiden ohjaaminen pelipaikoille sujui vaivattomasti. Ison joukon ruokailu ja kahvitelu hoituivat hienosti. Ja ruoka sai yleisesti kiitosta – näytti maistuvan!



Aikataulussa pysyttiin hyvin. Oman yhdistyksemme osalta matkan järjestelyistä huolehtivat hienosti **Taina Toikkanen** ja **Kari Asikainen**, siitä kiitos heille.

Vuoden kuluttua tapahtuman järjestelyvuoro on Keski-Suomen Parkinson -yhdistyksellä!

Tanhuvaaran Urheiluopisto sijaitsee osoitteessa Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna

Teksti ja kuvat: Markku Terva-aho



Loppukahvit ennen kotimatkaa.

Järjestötoiminnan asiantuntija Annukan tiedottaa

Kurssitarjontaa:

Uutta! 1626 Luovuus ja kädentaidot

Kenelle: Omatoimiset liikehäiriösaippaat

Ajalla: 8. 9.-10.9.2026

Paikka: Jyväskylä, Sepänkeskus:

Kurssilla jaetaan kokemuksia harjoittaen kädentaitoja ja samalla keskustellen toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kurssilla vahvistetaan arjen voimavaroja tunnistamalla ja työstämällä tunteita ja toimintatapoja.

Kurssin ohjelmaan sisältyy ammatillisesti ohjattuja ryhmäkeskusteluja ja kädentaitoharjoitteita. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen. Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta. Lisätietoja ja haku kurssille: www.liikehairio.fi/palvelut/1626-luovuus-ja-kadentaidot?back=1

p. 02 2740 418

Liittokokous Kuopiossa

Liikehäiriösairauksien liiton liittokokous
tulevina vuosina avustusten määrä pienenee

pidettiin Kuopiossa 23.5.2026. ”Vaikka
uskomme pärjäävän tulevaisuudessakin.”

Kokouksen aluksi Suomen Parkinson-säätiön pj. Seppo Kaakkola kertoi säätiön tärkeästä roolista tieteellisen tutkimuksen rahoittajana ja esitteli yhden apurahan saajista. Hän oli Sami Heikkinen, joka kertoi omasta tutkimushankkeestaan, jonka aiheena oli Erotusdiagnostiikka otsa-ohimolohkon rappeumasairauksissa.



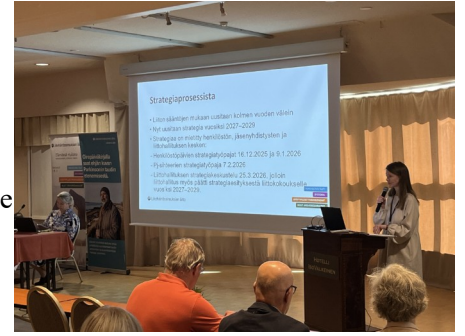
Yhteisistä asioista tehtiin hyviä päätöksiä, vaikka tulevina vuosina avustusten määrä pienenee uskomme pärjäävän tulevaisuudessakin. Kokous valitsi liittohallituksen puheenjohtajaksi Riad Zabihianin ja varapuheenjohtajaksi Osmo Kaikuvuon.

Mielestämme kokousmatka oli onnistunut. Myös verkostoituminen ja virkistäytyminen toteutuivat.

Kuopiossa kävivät **Jorma Salonen** ja **Taina Toikkanen**.

Kuvat ja teksti: Jorma Salonen

Varapj. Osmo Tainalta onnittelut.



Liiton toiminnanjohtaja Marianne Sirkki
esittelee tulevia suunnitelmia.

Vinkkilinkit

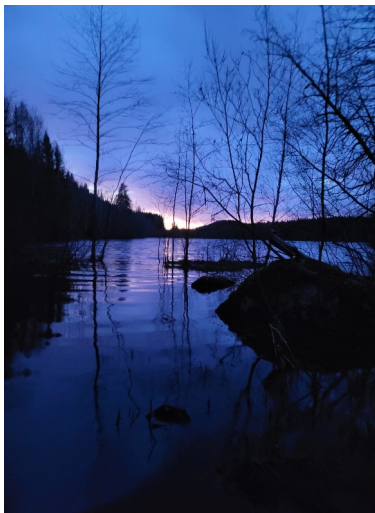
Otsa-ohimolohkorappeumien (FTLD) erotusdiagnostiikka perustuu tyypilliseen oirekuvaan, neuropsykologiseen testaukseen ja aivojen kuvantamiseen (magneettikuvaus/PET). Sairaudet erotetaan muista muistisairauksista, psykiatrisista häiriöistä ja aivoverenkiertohäiriöistä. Mikäli aihe kiinnostaa löydät lisää tietoa liikehäiriöliiton sivustolta: <https://www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/epatyypilliset-parkinsonismit/otsa-ohimolohkorappeuma>

Mikäli haluat tutustua liikehäiriösairauksien tutkimustyöhön, löytyy Suomen Parkinson-säätiön vuosikertomus 2025 linkistä: https://parkinsonsaatio.fi/wp-content/uploads/2025/07/Vuosikertomus_2024_web_tark.pdf

Muistutamme vielä!

Tule mukaan jäsenristeilylle Helsinki – Tukholma – Helsinki!

Olethan jo ilmoittautunut mahtavalle jäsenristeilylle Helsinki – Tukholma – Helsinki 25.- 27.8.2026? Vielä ennättää ilmoittautua, mutta viimeistään 31.7.! www.liikehairio.fi/ajankohtaista/risteily



© J. Palmros

**Oikein ihanaa
suvea ja Hyvää
Juhannusta
kaikille!**

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

Kerhotoimintaa ja liikuntaa

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho, Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä

Maanantaisin klo 14-16 alkaen ma 7.9., ma 5.10., ma 2.11. ja ma 7.12. Huomaa muuttunut alkamisaika!

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita!

Yhteyshenkilö: **Kari Asikainen p. 040 470 6002 tai jkl.parkkis@gmail.com**

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon avoimet, maksuttomat liikuntavuorot

Tiistaisin klo 12:30-13:30 alkaen ti 1.9.-

Tanssiliikunta/ Neurotanssi, Jyväskylän Tanssiopiston sali, Vapaudenkatu 48-50

Salille on esteetön kulku, myös rollaattorilla ja pyörätuolilla, Vapaudenkadun puolelta Postin ja Scandickin välistä (uusi sisäänkäynti). Myös taksi voi pysähtyä tähän. Ohjaaja: Kirsi Nuutinen

Keskiviikkoisin klo 11:30 -13:30 alkaen ke 26.8.-

Pelkkis ja boccia, Monitoimitalon palloiluhalli, Kuntoportti 3

Torstaisin klo 16-17 alkaen to 27.8.-

Keilailu, Jyväskylän keilahalli Pupuhuhdantie 4

Torstaisin klo 16-17. Radan hinta on 20 €/h jaetaan keilaajien kesken.

Yhteyshenkilö: **Markku Terva-aho, p. 050 5174869**

Perjantaisin klo 9:30-11 alkaen pe 28.8.-

Pelkkis ja boccia, Vaajakosken liikuntahalli, Urheilutie 36 C, 40800 Vaajakoski

Ovikoodi Ailalta tai Tainalta

Liikuntavastaavat: **Aila Leppänen, p. 040 7167 368 ja Taina Toikkanen, p. 040 8289 369.**

Ajankohtaisin tieto ja aikataulut yhdistyksen kotisivuilta: www.ksparkkis.parkinson.fi

Seuraava TOPAMIINI nro 3/2026 ilmestyy syyskuussa.

Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 1.9.2026 mennessä sähköpostitse:

heli.palmros@gmail.com tai taina.toikkanen@gmail.com

Otamme mielellämme vastaan vinkkejä mitä toivoisit lehdessä käsiteltävän. Älä siis arkaile! Voit ottaa myös muutoin yhteyttä, vaikka soittamalla, niin tuumailaan tarinaa yhdessä.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: .jpg (min. 1 Mt)

Tekstit: s-postiin doc, .docx., .odt liitetiedostona

Valmis aineisto: (mainokset): pdf-tiedostoina

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Kyllikinkatu 1 40100
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

Heli Palmros

Puheenjohtaja Puh. 044 3367 336
heli.palmros@gmail.com

Taina Toikkanen

Varapuheenjohtaja, puh. 040 8289 369
taina.toikkanen@gmail.com

Ari Liukko

Sihteeri, puh. 0400 649 401
ari.liukko@isannointikaksikko.fi

Markku Terva-aho puh. 050 517 4868
markku.tervaaho@gmail.com

YHDISTYKSEN KERHOT

Jyväskylän seutu **Kari Asikainen**,
puh. 040 470 6002
jkl.parkkis@gmail.com

Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43

Markku Syrjälä

Kotisivujen ylläpito Puh. 0400 542 723
markku.x.syrjala@gmail.com

Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija

Annukka Tuovinen puh. 0400 391 853
annukka.tuovinen@liikehairio.fi

Liikehäiriösairauksien liitto ry
Käsityöläiskatu 4, 20100 Turku puh.
02 274 0400 www.liikehairio.fi