

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 1/2023
3.3.2023**



Mitä ystävyys voi merkitä meille?

Helmikuun 14. päivä vietetään Ystävänäpäivää. Omana kouluaikanani ei Ystävänäpäivää tunnettu. Tosiasia onkin, että Suomeen se on tullut vasta 1980-luvulla. Kalenteriin se tuli vuonna 1988. Ystävänäpäivän eli Pyhän Valentinuksen päivän alkuperästä on useitakin pyhimystaruja. Kansainvälisestä Valentinuksen päivästä poiketen suomalainen ystävänäpäivä on yleisemmin ystävien muistamisen päivä.

Monen yksinäisen ihmisen uskollisin ystävä voi olla koira. Ystäviä tai ainakin hyvän päivän tuttuja voi löytää myös lenkkipolulta, kun ulkoilutat koiraa. Päinvastoin voi käydä. Koirat syöksyvät toistensa kimppuun ja tilanne saattaa joutaa taluttajien keskinäiseen sanaharkkaan ja keskinäisiin riitoihin.

Millainen on tosi ystävä? Usein ystävyys on peräisin vuosien takaa. Ystävä voi olla koulukaveri, opiskelukaveri tai työkaveri. Tällainen ystävyys on voinut vuosien kuluessa siirtyä taka-alalle, kun ei ole ollut aikaa pitää yhteyttä. Tosi ystävän tunnistaa kuitenkin siitä, että hän on aidosti iloinen sinut kohdatessaan tai sinulta puhelun saatuaan.

Miten ystävyys säilyy? Väsymyksen tai suuttumuksen hetkellä tulee joskus sanottua sellaista, joka loukkaa. Ehkä moititaan laiminlyönneistä, tekemättömistä töistä tai muutoin huonosti hoidetusta suhteesta. Tosi ystävä ymmärtää, jos joskus väsyneenä et jaksa asetella sanojasi parhaalla tavalla. Hän näkee tilanteen läpi, eikä halua takertua siihen. Tahallaan väärin ymmärtäminen ei myöskään kuulu ystävyYTEEN. Kauniit sanat ja kiitoksen



Tyttäreemme perheen Luna-koirasta tuli papalle hyvä ystävä.

antaminen vahvistaa parhaiten ystävyyttä ja antaa voimia jatkoon. Joskus anteeksi-psyntökin saattaa olla paikallaan.

Ystävillä on aina jotain yhteistä. Se yhteinen asia voi olla vaikkapa yhteinen sairaus. Kiinnostavaa on toisen kokemukset siitä, miten sairaus todettiin, mitkä oireet johtivat lääkäriin ja millainen tunne diagnoosin saaminen oli. Keskustelu jatkuu kysymyksillä siitä, miten sairaus on edennyt ja mitkä olivat lähimmäisten reaktiot ja sopeutuminen. Kokemuksia vaihdetaan myös lääkinnästä ja kuntoutuskursseista. Ystävyys perustuu luottamukseen. Kun kerrot sairaudestasi, se on asiana arkaluonteinen. Ystävät pitävät salaisuudet.

Yhdistyksemme kerhotapaamiset voivat olla paikka, jossa löytää vertaistukea ja luotettavia ystäviä. Kun saat mukaan kerhotoimintaan myös läheisesi, hänenkin ymmärtämys sairauden tuomiin haastei-

siin lisääntyy.

Ystävän päivä on kerran vuodessa. – mutta ystävyys on ympärivuotinen,

*Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja*

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6 B 244a,
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja,
Puh. 040 532 2059
vilho.riuttanen@sci.fi

Kari Asikainen
Varapuheenjohtaja,
puh. 040 470 6002
kari.asikainen@me.com

Ritva Roine
Sihteeri,
puh. 045 131 4171
ritva.roine@elisanet.fi

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

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

Parkinsonliiton järjestötoiminnan asiantuntija

Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Liikehäiriösairauksien liitto ry

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

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

Joutsan seutu
Tapio Lankia,
puh. 050 371 6771,
tapio.lankia@outlook.com

Jyväskylän seutu
Kari Asikainen,
puh. 040 470 6002
jk1.parkkis@gmail.com

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

Ajankohtaista liitosta

Vuosi on jo hyvää vauhtia menossa ja uusia avauksia on liitolta jälleen tullut liikehäiriösairauksia sairastaville ja heidän läheisille. Löydät tarkempia tietoja kotisivuiltamme www.liikehairio.fi. Muistathan, että sivuiltamme löytyy paljon videoita niin asiantuntijoilta kuin liikkumiseenkin liittyen. Ja muistathan, että olemme töissä juuri sinua varten! Haluamme tukea sinua ja läheistäsi, jotta arki sujuisi hyvin.

Parkinson tietoisuuskuukauden webinaari 19.4. klo 17-18. Valteri Kaasinen, neurologian professori luennoi aiheesta *Tilanvaihtelut ja niiden hoito Parkinsonin taudissa*.

Linkki tilaisuuteen tulee lähempänä ajankohtaa kotisivuiltamme. VINKKI: Järjestäkää etäkatsomoita, jotta hekin pääsisivät tiedon äärelle, joilla ei ole tietokonetta.

Tulevia kevään kurssejamme

623 Baletti ja liike

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset 21.3.-23.3.2023 Jyväskylässä.
Haku 12.2.2023 mennessä.

523 Parkinson-verkkokurssi Parkinsonin tautia alle 3 vuotta sairastaneet 15.3.-26.4.2023 Verkossa.
Haku 12.2.2023 mennessä.
Keskiviikkoisin 15.3., 22.3., 29.3., 12.4., 19.4. ja 26.4. klo 13-15.30.

1323 Parisuhteen parissa yhteistyökurssi Omatoimiset liikehäiriösairaat puolisoineen 8.6.-11.6.2023 Lohja Spa
Haku 5.5.2023 mennessä

Liikehäiriösairauksia sairastavien läheisille Läheisneuvola-verkkotapaamiset alkaa!

Liikehäiriösairauksien liitto järjestää kevään 2023 aikana pilottikokeiluna verkkotapaamisten sarjan läheisille. Läheisneuvola-tilaisuudet verkossa järjestetään joka **kuukauden ensimmäinen torstai** klo 16-17. Tapahtuma järjestetään Teams-sovelluksella. Jokaisessa tilaisuudessa on lyhyt alustus aiheeseen, keskustelua ja yhteinen hyvinvointihetki. Olet lämpimästi tervetuloa keskustelemaan vertaisten kanssa, saamaan tietoa ja jakamaan kokemuksia!

Verkkotapahtumien ajankohdat ja aiheet:
To 2.3. klo 16-17: vertaisen oma tarina, keskustelua & hyvinvointihetki
To 6.4. klo 16-17: Omaishoidon tuki
To 4.5. klo 16-17: Parisuhde näkyväksi hoitosuhteessa.

Teams-linkin verkkotapaamisiin löydät <https://www.liikehairio.fi/ajankohtaista/liikehairiosairauksia-sairastavien-laheisille-suunnatut-verkkotapaamiset>

Jos mietityttää, osaanko käyttää Teams-keskustelualustaa, voi olla yhteydessä digi-hankkeen Kerttuun puh. 044 705 8536 tai digihanke@liikehairio.fi

Omaishoitajien hyvinvointi ja sen tukemisen podcast

Podcastissa keskustellaan omaishoitajuudesta, omaishoitajien hyvinvoinnista sekä sen tukemisesta. Podcastin tarkoitus on lisätä tietoutta omaishoitajien hyvinvointia kuormittavista tekijöistä sekä siitä, kuinka omaishoitajien hyvinvointia voidaan tukea. Lisäksi podcastissa keskustellaan, miksi omaishoitajien omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on erityisen tärkeää.

Podcast-jaksot:

1. Omaishoitajan puheenvuoro.
2. Omaishoitajuus, järjestöjen edustajien näkökulma.



Löydät linkit podcasteihin <https://www.liikehairio.fi/ajankohtaista/omaishoitajien-hyvinvointi-ja-sen-tukeminen>

Annan mielelläni lisätietoja tapahtumista!

Toivon aurinkoa kaikkien päiviin

Annuikka

annukka.tuovinen@liikehairio.fi
Puh. 0400 391 853.

KUTSU!

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään maanantaina 20.3.2023 alkaen klo 15.00.

**Paikka Sepänkeskus (Reaktori-Sali),
Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä.**

**Kokouksessa käsitellään mm. vuoden 2022 tilinpäätös.
Yhdistys tarjoaa pullakahvit.**

**Tervetuloa mukaan keskustelemaan ja päättämään
yhdistyksemme toiminnasta!**

**Keski-Suomen Parkinson -yhdistys ry
Hallitus**



Lastentarhasta suoraan eläkkeelle

Olen syntynyt viime vuosisadan puolivälin paikkeilla. Vartuin Viitasaarella nelilapsisen perheen keskimmäisenä. Nyt olen saavuttanut ikävaiheen, jossa avara mieli ja kapea vyötärö vaihtavat paikkaa. Olen siis keskivartalolihavuuteen taipuvainen, keskimittainen keskisuomalainen. Olen hidas, mutta kankea. Keskinkestäisyys kerta kaikkiaan.

Yritän pitää mielessä tärkeän elämänohjeen: Ei kannata hermostua, ennen kuin on aihetta. Tästä seuraava esimerkki:

Eräässä sodan runtelemassa kaupungissa oli raivausryhmä työssään pommitusten laannuttua. Yllätyksekseen he löysivät raunioista vanhan naisen, joka vaikutti miltei vahingoittumattomalta, vaikka oli selvää, että hän oli joutunut viettämään pitkän ajan talonsa raunioissa. Hän puristi rintaansa vasten avaamatonta konjakkipulloa. Kun hänet nostettiin paareille ja yritettiin ottaa pullo pois, hän huudahti: Älkää ihmeessä sitä viekö. Säästelen sitä todella vaikeita tilanteita varten!

Nykyään olen jo eläkkeellä. Tiedän, että monet ovat ennen eläkepäiviä kokeneet huimia uranousuja; harjoittelijasta yksikön johtotehtäviin tms. Minun urakehitykseni on ollut maltillisempi. Siirryin eläkkeelle suoraan lastentarhasta. Oikeastaan en koskaan pyrkinyt pois turva-aidan sisäpuolelta, viihdyin ”tarhattuna” oikein hyvin. Olin todella toiveammatissani ja tunsin tekeväni työtä, jolla on tarkoitus.

Vuoteni varhaiskasvatuksessa saivat yllättävän lopun. Syksyllä 2020 olin epätavallisen väsynyt, selkäsärkyinen ja askel oli lyhentynyt. Palautuminen työpäivän jälkeen ei ollut entisen kaltaista. Olin ahdistuneena havainnut, että toimiminen toiveammatissani oli käynyt tavattoman raskaaksi, minulla oli suunnattomia vaikeuksia ehtiä aamuisin työpaikalleni - tuntui, kuin joku olisi pihistänyt aamun tunteista kolmanneksen, aika ”katosi” kuin suurina lohkarina. Havaitsin kauniin käsialani kadonneen ja aloin kiinnittää huomiota oikean käden vapinaan. Tunsin olevani uupumisen kynnyksellä. Arvelin syyksi raskasta elämänvaihetta, olinhan hiljattain saatellut läheiseni tuonilmaisiiin. ”Tältä siis tuntuu raskas suru.”

En vielä tuolloin ymmärtänyt, että



nämä olivat klassisia ensioireita Parkinsonin taudista, enhän tuntenut koko sairautta. Se tuli aivan täytenä yllätyksenä.

Keväällä 2021 varasin ajan terveyskeskuslääkärille. Hänellä lienee ollut jo tuolloin epäily sairauteni laadusta ja sain lähteen neurologille. Pääsin nopeasti magneettikuvaukseen ja sen jälkeen vielä varjoainekuvaukseen, joka varmisti diagnoosin. Sen kertoi neurologi puhelimesta juhannusaattona 2021. Moni on ihmetellyt ja kauhistellutkin tätä menettelyä. Itse en osannut siitä olla kovin pahoillani, asiahan ei olisi muuksi muuttunut, vaikka olisi sen saanut sulateltavakseen lääkärin huoneessa. Ja olihan tuolloin jo selvää, että tapamisista neurologin kanssa tulisi vakiokuvio loppuiksi.

Mukaan yhdistystoimintaan

Tutkimusten ja diagnoosin jälkeen pääsin saamaan ensitietoa neuropolin hoitajalta heinäkuussa. Sieltä sain myös Parkinson-yhdistyksen yhteystiedot ja odottelin malttamattomana, että kesälomakauden jälkeen pääsisin mukaan toimintaan.

Vaikeat ja haikeat hyvästijätöt ovat kuuluneet elämäni. Mustalle mekolle on ollut käyttöä. Sillä lienee vaikutusta sii-

hen, että en ole tuntenut tiedon sairastumisesta murskaavan minua. Tottakai työterveyslääkärin lausunto tuntui tyrmäävältä, kun hän näkemyksensä ilmoitti, että en kykenisi silloiseen työhöni edes puolikkaana. Toisaalta, oma vointini oli tuona aikana niin keho, että muuta ei voinut ajatellakaan. Elämä opettaa meille luopumista.

Kun työelämä jäi taakse, oli itsestään selvää, että en jäisi kokopäiväisesti pöteämään ja kyhjöttelemään kotona. Elokuussa 2021 tulin Kyllikinkadulle ensimmäisen kerran. Yhdistyksen toiminta tuntui luonteelta ja tarjosi mainion mahdollisuuden tutustua uusiin, mukaviin ihmisiin, saada tietoa sairaudesta, saada vertaistukea ja toki oli hauskaa päästä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa. Meillähän on hyvin toimiva hallitus ja sen työskentelyä olen päässyt seurailemaan ”kuuntelupöytälaana”. Hallituksen varajäsenenä opiskelen toimintatapoja ja muistuttelen hallitusta taukoliikunnan tärkeydestä. On kunnioitettavaa, että monet, sairaudestaan huolimatta ja vaivojaan valittelematta omistautuvat tärkeäksi kokemalleen asialle. Ahkera ja monitaitoinen joukko tekee palkatonta vapaaehtoistyötä ja mahdollistaa asioiden sujumisen.

”Hallitusammattilaisten” lisäksi kahvittajat ja kerhoemännät/isännät, kotisivu-

jen ylläpito ja lehden laatiminen ansaitsevat kyllä kunniamaininnan. Kukaan ei voi tehdä kaikkea, mutta jokainen voi tehdä jotain.

Oma pikkuruinen osuuteni on toimia liikunta-asioissa varavastaavana. Jaan tämän postin varsinaisen monitaiturin, **Leppäsen Ailan** kanssa.

Kerho- ja harrastustoimintaa on varsin paljon, viikon jokaiselle päivälle löytyy joku aktiviteetti.

Nytpä pääsinkin lempiaiheeseeni! Yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen on minulle tärkeää. Haluan olla mukana järjestämässä toimintaa, joka on kaikille avointa, maksutonta ja mutkatonta. Toiminnan toteuttaminen ei vaadi mitään supervoimia tai ihmetaitoja, Vertaisohjatussa toiminnassa voi löytyä monelaista tehtävää. Määräaikainen sitoutuminen ja oma kiinnostus ovat riittäviä eväitä. Yksin ei kenenkään tarvitse puurtaa! Apua ja ohjausta on kyllä tarjolla. Ota rohkeasti yhteyttä, jos vertaisohjaajana toimiminen kiinnostaa.

Elämä yllättää

Pitkän tai onnellisen elämän takuuta ei kenellekään ole annettu. Mitä tahansa voi sattua... Monia iloisiakin yllätyksiä on elämäni varrelle mahtunut. Iloinen ja kiitollinen olen lasteni ja läheisten ystäviensä tuesta. Kun jäin työstäni pitkälle sairauslomalle, sain heiltä suunnattoman suurta tukea ja arjen kumppanuutta. Minua vietiin ”kuin maaherraa” milloin tänne, milloin tuonne kansallispuistoon patikoimaan. Minua saunotettiin ja syötettiin. Sain nauttia hienoista hiihtoretkeistä helppoissa maastoissa, Sain lapseltani sähköavusteisen polkupyörän, joka motivoi minua liikkumaan. Kilometrejä matkamittariin on kertynyt kivasti. Liikunnan vastapainoksi käyn joogatunnilla ja otan mieluusti pienet päiväunet. Palautumisen ja rentoilun merkitys tahtoo toisinaan unohtua. Luen mielelläni, äänikirjat saavat vielä odottaa.

Sairaus opettaa

Sairastuminen on kyllä muuttanut elämäni. Se on tuonut arkipäiviini uudenlaista sisältöä ja opettanut luopumista. Rakkaan melontaharrastuksen jättäminen tuntui niin kitkerältä, että toisinaan olisin voinut leimahtaa tuleen siitä kiukusta, jota luopuminen aiheutti. Kankeuteni vuoksi kajak-

kiin meno kävi hankalaksi ja sieltä poistuminen mahdollisen kaatumisen jälkeen ei enää onnistunut turvallisesti. Niinpä oli suljettava kajakkivajan ovi.

Kun yksi ovi sulkeutuu, joku toinen avautuu: Pelastajakseni tuli pelkkis! Muistatko, kuinka lapsuudessa oltiin ulkona melkein aina? Kesällä pelailtiin nelimaalia ja jalkapalloa, oltiin piilosilla, kerättiin kymmenen tikkua laudalle, hypättiin narua tai kuminauhawistiä. Käytiin uimassa ja kiipeiltiin puissa. Talvella pelattiin korttelikiekkoa tai pipolätkää, punaiset posket saatiin pulkkamäessä. Liikkuminen oli luonteva osa lapsuuden päiviä. Meno oli huoletonta ja varustevaatimuksia ei ihmeemmin ollut. Syntyi kaverisuhteita. Oli helppo päästä osaksi yhteisöä. Porukalla fanitettiin urheilijaesikuvia. Vellu Ketolaa ja Markus Kettereriä ihailtiin. Unelmissa väikkyy ehkä ura kansainvälisillä kentillä.

Monikaan meistä ei päätynyt ammattilaiskentille tai maajoukkueisiin. Kipinä liikkumiseen kuitenkin jäi. Ilo ja rento meininki siivitti matkaamme kohti aikuisuutta. Peliporukoissa viljeltiin huumoria ja sen kautta yhteys ihmisten välillä tuntui syntyvän kuin itsestään. Saman voi tavoittaa vielä varttuneemmalla iällä. Pelkkiksen parissa voi löytää liikkumisen ilon



ilman suuria suorituspaineita. Hikiliikunnan ohessa tulee turistua. Jakamalla murhe puolittuu ja ilo tuplaantuu. Vertaistuki on valtava voimavara. Ääneen sanottuna asioihin voi löytää uusia näkökulmia.

Samana voi saavuttaa tanssitunnilla tai keilahallilla. Nykyinen maailma on täynnä huolestuttavia uutisaiheita ja oman voinnin tarkkailussa tulee helposti tehtyä havaintoja, jotka vaikuttavat mielialaan laskevasti. On hienoa löytää mielelle lepopaikka liikunnasta! Kun tavoittelee tanssiaskelia tai pyrkii osumaan tennispalloon / keilojen rivistöön, voi unohtaa maailman murheet. Liikuntasuorituksen keskittyneenä oman kehon krepmat unohtuvat. Liikunnan jälkeen on aina voittajan olo. Pysytään liikkeellä.

Terveisin Taina Toikkanen

UUTTA! Lautapelitapahtuma

Toiveisiin lautapelitapahtumasta vastataan—tule mukaan. Tapahtuma järjestetään **28.3.2023 klo 15-17** Kaupunginkirjaston tiloissa (kahvion sivuhuoneessa).

Voit tuoda ehdolle oman pelin, katsellaan yhdessä, mitkä pelit kiinnostavat. Kaikille on pelipaikka.

Lisätietoa **Taina Toikkanen**, puh. **040 8289 369**

Sairaus ei estä matkustamista: terveiset Cran Ganarialta

Tervehdys teille täältä Gran Canarian saarelta, Puerto Ricosta, rakkaat Topamiinin lukijat. Olen täällä viikon matkalla 11.- 18.1.2023.

Tänään on tiistai ja 17.1 eli tässä vietän viimeistä lomapäivääni täällä Espanjan yhdestä Atlantilla kelluvista saarista. Olen täällä ensimmäistä kertaa, mutta toivottavasti vielä tänne joskus palaan sairaudestani, Parkinsonismista huolimatta. Liikkuminen täällä Puerto Ricossa Parkinson-potilaille voi olla haasteellista. Etenkin jos Parkinson on edennyt pitkälle ja liikkuminen on hankalaa, niin silloin ei kannata tänne matkustaa suurien korkeuserojen vuoksi. Korkeuserot ovat huikkeitä ja tuovat haastetta liikkumiseen lämpimässä ilmassa.

Minun Parkinson tulee ensi helmikuussa viisivuotiaaksi. Olen liikunnallinen ja kotona Suomessakin liikun noin neljä kertaa viikossa, joten kuntoa on riittänyt kiivetä ja

Minua on puhuttanut eniten Puerto Ricossa ihmisten ystävällisyys ja rehevä kasvillisuus. Kaikki se mikä kasvaa täällä, niin se kasvaa näkyvästi, rehevästi. Cran Ganarialla ihmiset asuvat jatkuvan kesän saarella, ikuisen kesän saarella. Nyt on kesä 1, luonteeltaan suomalainen kesä ja kesäkuukausista myöhään syksyyn ulottuu 2, oikea Gran Ganarialainen kesä ja silloin lämpötila huitelee noin 34 asteen paikkeilla. Mutta on täällä lämmin ja välillä ihan kuumaa nykyin, tammikuussa ja kasvillisuus upeaa, rehevää. Afrikka onkin tuossa tosi lähellä, 210 km päässä. Puerto Ricon upeita palmuja kukkapaustoja voisi luonnehtia ehkäpä paratiisiksi lintujen lauluineen. Meillähän talvella lintujen lauluja ei voi kuulla.

Olen todellakin arvostanut matkaani tänne jo yksin sairauteni kannalta. Täällä olen saanut päivittäin liikkuu, lenkkeillä ja uida. Kotona, maalla Sumiaisissa liikkuminen on

ni tai ainakin ison palasen sen toiminnan kannalta. Ei voi kuin ihmetellä Puerto Ricon ja yleensä koko maapallon monimuotoisuutta, kaunetta ja voimaa. Toivottavasti voin palata tänne ikuisen kesän saarelle vielä joskus. Kaikkea maapallon luojan luomia rikkauksia ja kalleuksia kuten ilmastoa meidän on vaalittava ja rakastettava entistä enemmän ja paremmin säilyttääksemme sen.

Kotiin on aina ihana palata, mutta itku tulee täältä lähtiessä. On tässä paikassa jotain erikoista viehätysvoimaa, vaikka Puerto Rico lienee rakennettu turismia varten. Mutta se on tehty oikealla, melko nerokkaalla tavalla, koska esim. krääsäkojuja ei ole joka paikassa. Krääsääkin on tarjolla, mutta sille on oma tila ja sieltä sitä voi löytää. Mutta parasta se, että krääsää ei ole teiden varret täynnä. Puerto Ricossa annetaan mahtavalle luonnolle ja sen arvokkuudelle ykkössija olla esillä. Olen rakastunut tämän paikan



kavuta täällä jyrkkiä teitä ja mäkiä ylös ja alas. Mutta Parkinson kömpelyyttä minulla on ja muuten tuki- ja liikuntaelimistöni on osin korjattavassa kunnossa. Eilen olikin ongelmia oikean polven kanssa ja luulin jo hetken, että on käytävä paikallisella lääkäriasemalla.

suorastaan hengenvaarallisen liukasta nyt tammikuussa 2023. Siellä en tahdo pysyä pystyssä nastakengilläkään.

Matkani viime aikoina ovat suuntautuneet ihanaan Kreikkaan, mutta olen tyytyväinen, että en jämähtänyt yhteen ja samaan paikkaan. Puerto Rico on tainnut viedä sydäme-

luonnon kauneuteen ja ihmisten ystävällisyyteen ja avuliaisuuteen. Puerto Rico on paikka päästä stressistä eroon, ainakin hetkeksi.

*Terveisin,
Hanna Björkman
17.1.2023*

Parkkiksena pelaamassa eli liikunnan tarjontaan tutustumassa

Liikunta on lääkettä. Siksi ajattelin laittaa julki sellaisia lajeja, joita voi käydä kokeilemassa omassa piirissämme. Liikkuminen ei ole myöskään rahasta kiinni. Keilailua lukuun ottamatta esitellyt liikuntamuodot ovat ilmaisia.

Eniten pidän Pelkkis-pallopelistä. Se on kuin pientä tennistä pehmeällä superlonipallolla. Peliä voi pelata kaksin- tai nelinpelinä sulkapallokentällä kun verkko laskeaan metrin korkeuteen. Tauoilla voi hyvin vaihtaa kuulumisia. Jossain vaiheessa mekin anoisimme lisää pelaiaikaa että ehditään kuulumiset vaihtaa.

Pelkkiksen kanssa mahtuu samassa salissa hyvin pelaamaan Bocciaa. Siinä kaksi joukkuetta kisaavat siitä kuka saa heitettyä oman pallonsa lähimmäksi maalipalloa. Omia välineitä ei välttämättä tarvita, sillä esim. Hippoksen Monnarilla pallot ja muut välineet voi lainata vahtimestareilta. Jonkin verran on pelattu mestaruudesta itäisten yhdistysten kesken, mutta korona sai aikaan pysähdyksen. Toisaalta olen kuullut huhuja, että tamperelaiset saattavat haastaa meitä Pelkkiksen pelaamisessa.

Monnarilla yhdistyksen vuoroilla pelaaminen ei maksa mitään. Pelkkistä on mahdollista pelata toisenakin päivänä, perjantaisin Palokassa.

Myös keilailua on harrastettu. Käytössä on Jyväskylän keilahalli Pupuhuhdassa. Sieltä on varattu kerran viikossa rata tai pari. Välineiden lainaaminen sisältyy hintaan. Oma edistymistä on mukava seurata tietokoneen laskiessa pisteet. Ja ”fiilikset” ovat melkoiset, kun saa heitettyä täyskädellä kerralla kaikki keilat nurin. Puhumatakaan, että seuraavalla heitolla keilapallo



ei pysy radalla, vaan putoaa radan viereiseen ränniin.

Jyväskylän Tanssiopistolla on myös kerran viikossa mahdollisuus oppia tuntemaan itseään paremmin musiikin ja tanssin avulla. Tämä tapahtuu opettajan esimerkin mukaan liikkumalla. Silloin tällöin tuntuu yksinkertainen ohje ja malli olevan ainakin kaksinkertainen. Tästä ei suinkaan lannistuta vaan koetaan onnistumisen elämys, kun harjoituksen avulla oppi lopulta menee perille. Myös etänä osallistuminen on mielenkiintoinen kokemus. Eli internet-yhteydellä monitoroidaan tilanne kotiin televisioon kuvaruudulle.

Neljänä päivänä viikossa on mahdollista harrastaa liikuntaa vertaisten joukossa. Myös rollaattorin tai pyörätuolin kanssa liikkuvat ovat olleet mukana edellä maini-

tuissa koitoksissa. Kannattaa ainakin käydä kokeilemassa ym harrastuksia, jos asia yhtään kiinnostaa. Yhteystietoja löytyy toisaalta tästä julkaisusta.

Kari Asikainen

TANSSITAPAHTUMA



Keski- ja Itä-Suomen Parkinson -yhdistysten yhteinen tanssitapahtuma Jyväskylässä

ke 31.5.2023 klo 12-16

Jyväskylän Tanssiopisto, Vapaudenkatu 48 (käynti talon takaa, pohjakerroksesta.)

Ohjelmassa ohjattuja tanssipajoja mm. lavatanssit, luovaa liikettä ja kehotietoisuutta sekä afro- ja lattarirytmijä, lepoa ja rentoutusta unohtamatta.

Tule sinäkin virkistymään! Tanssi ja liike tuo tutkitusti hyvää niin mielelle kuin kehollekin ja mm. kehittää tasapainoa. Voit

tulla mukaan vaikka vaan tapaamaan tuttaviamme.

Ei osallistumismaksua. Ota mukaan puoliso, ystäväsi tai muu läheinen!

Ilmoittaudu mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään **17.5.2023** mennessä!

Tanssiopiston oppilaskunta järjestää paikalle kahvipisteen. Varaa mukaasi myös vesipullo.

Laita päällessi liikkumiseen sopivat vaatteet ja ota mukaan hyvät sisäkengät/tossut (sisäliikuntakengät).

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kari.asikainen@me.com tai 040 470 6002.

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

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja

www.ksparkkis.parkinson.fi

Siellä ilmoitetaan mahdollisista rajoituksista.

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 kevään 2023 kokoontumiset (Sepän-

keskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

6.3. ma klo 14.30 -16.30

3.4. ma klo 14.30 -16.30

15.5. ma klo 14.30 -16.30

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

Yhteyshenkilö *Kari Asikainen, puh. 040 470 6002 tai jkl.parkkis@gmail.com*

Liikuntakerho

Tanssillista liikuntaa tiistaisin

klo 14 -15 Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinönkadulta). **Taksin tilausohje:** *Jyväskylä-*

län tanssiopiston sali osoitteessa Vapaudenkatu 48, pohjakerros, ajo Väinönkadulta.

Autoille maksullinen pysäköinti pihassa tai pysäköintitalossa Väinönkadulla.

Salille on esteetön kulku myös rullaattorilla ja pyörätuolilla.

Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita.

Kerho on tarkoitettu Parkinsonin tautia sairastaville sekä heidän läheisilleen, hoitajille ja ystäville. Tunnit ovat maksuttomia. Ohjaajana *Mirva Kolehmainen*.

Lisätietoja 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 Toikkainen, puh. 040 8289 369*.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kaikille avoimet, maksuttomat Liikuntavuorot (yhteenveto)

Tanssiliikunta

tiistaisin klo 14-15

Jyväskylän tanssiopisto

Vapaudenkatu 48-50

Pelkkis ja boccia

keskiviikkoisin 11.30 -13.30

Monitoimitalon palloiluhalli

Kuntoportti 3

Pelkkis ja boccia

perjantaisin 11 -12.30

Palokan liikuntahalli

Rovastintie 6

sekä omakustannushintainen

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 Asikaiseen*, p. 040 470 6002 tai sihteeri *Ritva Roineeseen*, p. 045 131 4171. Voitte keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

Ajankohtaisin tieto löytyy : www.ksparkkis.parkinson.fi

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 2/2023

Seuraava Topamiini nro 2/2023 ilmestyy toukokuun lopulla . Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 15.5.23 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat

lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämistä 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 viestitekstinä!)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto