

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3/2021
6.9.2021**



Kuva Markku Terva-aho

Puheenjohtajan palsta

Kesän tapahtumia

Kulunut kesä toi mieleen lapsuuden kesät. Aurinko porotti ja heinäpellolla piti olla haravoimassa. Syksyn edetessä alkoivat puinnit. Silloin minun tehtäväni oli ottaa ruumenia puimakoneen alta. Ruumenet kutittivat ihoa. Tuntui suurelta nautinnolta, kun pääsi miesten kanssa illalla saunaan. Monta sotajuttuakin siellä kuuli.

Korona ja koronapassi ovat olleet tämän kesän kuuma puheenaihe. Koronapassin toimivuudesta tuli omakohtainen kokemus. Lähdimme matkailuautolla Lappiin. Tarkoituksena oli käydä Norjan Kirkkoniemessä. Yllätys tuli meille Näämön tulissa. Norjan tulli ei pystynyt lukemaan paperisen koronapassimme QR-koodia ja matka Norjaan tyssäsi tähän. Olisi kannattanut tallentaa rokotustodistus kännykkään. Näin meille jäi aikaa nauttia Suomen kesästä ja lapin yöttömistä öistä,



Viinipuristimella hoituu myös omenat ja päärynätkin.

joita paikallinen sääennustaja kuvasi osuvasti: ”aurinko ei nouse, eikä laske, pollotta vaan”. Kyllä se pollottikin. Lapissa mittailtiin Suomen lämpöennätyksiä. Lohdutti vain vanha tieto, ettei lämmin luita riko.

Kesän tapahtumiin kuului myös viiden vuorokauden kuntoutuskurssi. Kelan tukemalle kurssille osallistui 8 parkinsonpotilasta puolisoineen. Tämä kurssi on 3-osainen.

Toinen jakso on joulukuussa ja kolmas ensi vuoden huhtikuussa. Vaikka tietoa taudista on vuosien mittaan

tullut paljon, toisten kokemukset ja hyvin suunniteltu ohjelma antoivat paljon lisää hyvää tietoa. Erityisesti puheterapeutin, fysioterapeutin ja sosiaalityöntekijän luennot olivat kiinnostavia. Onneksi kurssitarjontaa ja erilaisia virkistysmahdollisuuksia on. Kun kaipaatte jotain uutta, etsikää eri lähteistä kaikkea mahdollista kuntoutus- ja virkistystoimintaa.

Koronarajoitusten lievennyttyä käynnistyy myös yhdistyksemme toiminta. Myös läheiset, lähtekää mukaan. Se antaa paljon.

Viikko kuntoutuksessa auttoi huomamaan, että elämässä on voimia tuovia ja voimia vieviä asioita. Voimavarojen tasapainoa on hyvä pysähtyä tarkastelemaan. Tasapainoa antavat erilaiset harrastukset ja yhdistystoiminta. Meillä puutarha on antanut paljon. Joskus väsymys is-



Auringonkukatkin ovat ehtineet miehen mittaan.

kee, kun huomaa, että rikkaruohot kasvavat nopeammin kuin porkkanat ja sipulit. Sadonkorjuu myöhemmin antaa taas uutta voimaa ja näin elämän tasapaino on kohdallaan.

Palattuumme kurssilta marjat olivat kypsyneet poimittaviksi ja mehumajakin otettiin komerosta. Auringonkukat olivat avanneet kukkansa ja tervehtivät kotiin tulijoita.

Aurinkoisia syyspäiviä ja voimavaroja harrastustemme pariin!

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

Parkinsonliitto ry
Käsityöläiskatu 4,
20100 Turku
puh. 02 274 0400
www.parkinson.fi

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

Joutsan seutu
Tapio Lankia,
puh. 050 371 6771,
tapio.lankia@outlook.com
Jyväskylän seutu
Mirja Antikainen,
puh. 045 133 5035
jkl.parkkis@gmail.com

Viitasaaren seutu
Hilkka Jämsen,
puh. 0400 583 225,
hilkka.jamsen@gmail.com

Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43

Järjestö-Annukan terveiset

"Voe että...mitäpä tähän enää muuta sanomaan". Maailma on muuttunut pysyvästi koronakirouksen myötä ja uudenlaisen arjen opettelu ja uudenlaiset "säännöt" on luotava yhteiselo.

Uskon, että kukaan meistä ei halua vuosikausia olla varotoimena neljän seinän sisällä, vaan haluaa elää arkea, johon kuuluu ihmisten tapaaminen. Rokotukset ovat antaneet jo paljon väljyyttä ja vakavien tautitapausten määrä on vähentynyt. Mutta sairastumisia on edelleen ja joillekin voi tulla rajut oireet. Tuleekohan koronan ennaltaehkäisy samanlaiseksi kuin influenssan???

Joka tapauksessa me Parkinsonliitossa koetamme haasteista huolimatta toteuttaa asioita, joiden tarkoitus on palvella liikehäiriö sairautta sairastavien ja heidän läheistensä hyvinvointia.

Kurssitoiminta alkaa nyt täydellä teholla ja koetamme peruuntuneiden kurssin sumaa saada purettua syksyn aikana.

Hienoa, että hakemuksia kursseillemme on tullut paljon ja valitettavasti kaikki eivät mahdu juuri sille kurssille, mutta koetamme löytää korvaavia kursseja tilalle. Loppuvuoden kursseilla on vielä tilaa, joten katselepa meidän kursseja <https://www.parkinson.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/kurssit> tai ole yhteydessä kuntoutussuunnittelija **Miia Kivipuroon** puh. 02 2740 418.

Niin ja se kesäloma... minulle se oli erilainen tällä kertaa. Muutin muaseutupaikasta Siilinjärveltä väliaikaisesti Kuopio cityyn ja viisi viikkoa meni muuttoa tehdessä. Sain kuitenkin nautiskella yhden taivaallisen viikon mökin arkirutiineista saunoen ja uiden. Väliaikaisuus johtuu siitä, että tulevaisuudessa siintää pieni hirsipirtti samaisella mökkitontilla ja tarkoituksena asua siellä loppuelämä. Toivossa on hyvää elää ☺

Toivon myös näkeväni kaikkia teitä erilaisissa kohtaamisissa syksyllä. Pidetään peukut ja pottuvarpaat koko ajan



Ukko heitti jo aurinkolasit talviteloille.

ojolla, josko päästäisiin järjestämään kaikkea kivaa.
Hienoa loppukesää.

Annukka 😊

p. 0400 391853

Kutsu syyskokoukseen

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään

18.10.2021 alkaen klo 17.00.

**Paikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1,
40100 Jyväskylä.**

Mikäli kokoontumista ei sallita, kokous järjestetään verkkokokouksena netin välityksellä.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset syyskokoukselle määrätyt asiat (mm. toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2022).

Yhdistys tarjoaa kahvit (jos kokoontuminen sallitaan).

Tervetuloa!

Hallitus

SYYSRETKEI KOULURANTAAN

Suosittu syysretki **Kangasniemen Koulurantaan** toteutetaan taas lokakuussa, mikäli koronatilanne sen sallii.

Ajankohta **25.-27.10. 2021**

Ohjelma noudattelee vanhaa hyvää linjaa: puuhastelua, ulkoilua, pelejä, karaokea... ja huippuna **karjalanpiirakkakurssi**. Piirakoita jää kotiinkin viemisiksi.

Hinta on 130 € sis. majoitus 2-4 hh/omat liinavaatteet (talon lv + 10 €), aamiainen 2 kertaa, lounas 3 kertaa, ip-kahvi 2 kertaa, sauna 2 kertaa, kotailta. **Piirakkakurssin lisähinta 10 €/hlö.**

Ilmoittautuminen 17.10. mennessä Mirja Antikainen, p. 045 133 5035 tai jkl.parkkis@gmail.com. Kerro samalla, jos tarvitset kyytiä tai voitko kuljettaa muita. Kerro myös mahd. ruokarajoitteet.

Tervetuloa mukaan joukolla.

Koulurannassa viihdyttiin kesäkuun helteessä

Tyytyväisiä katseita, iloista puheenporinaa ja odottavaa tunnelmaa oli havaittavissa liki 30-päisessä joukossa Harjukadun tilausajolaiturissa, kun pitkän Covid-19:n aiheuttaman toimettomuuden jälkeen oltiin lähdössä retkelle tutulla Liukon bussilla-Kangasniemen Koulurantaan.

Retki näytti heti lähdöstä alkaen lupaavalta — paitsi sitä, että minua kaikki toiset jo odottivat. Aurinko paistoi täydellä kesäisellä lämmöllään, luonto kukoisti ja sen myötä myös innostunut Parkinson-joukko. Yhteiset tapaamiset kun olivat rajoittuneet yli vuodeksi vain harvoin liikutahetkin ja kokouksiin, jotka nekin on jouduttu pitämään etäyhteyksien kautta.

Bussimatkan sujui rattaosasti **Asikaisen Karin** tietovisailun merkeissä. Visassa kaikki olivat voittajia, sillä kiertävistä karkeista jokainen sai suunsa makeaksi.



Kylläisinä oli ”mukava” lähteä liikunnan pariin.

Suurimmalle osalle retkeläisistä Kouluranta oli ennestään tuttu, mutta joukossa oli myös ensikertalaisia. Vastaanotto oli lämmin muutenkin kuin auringonpaah-teesta. Paikan isäntä, **Heimo Lehikoinen**, oli jo portilla vastassa toivottamassa retkelöiset tervetulleiksi.

Aika kului nopeasti keskustelun, ulkopelien ja ympäristön luontoa ihaillen. Ja tietenkin tuttuun tapaan nautittiin paikan emännän, **Hytösen Pirkon** maittavasta lounaasta ja kahviherkuista. Kaikille jäi siis reissusta sananmukaisesti hyvä maku.

Ulkopelit tuntuvat kiinnostavan aina. Kun on kysymys mistä tahansa kilpailusta, suomalainen syttyy heti. Heimo oli järjestänyt meille pienoiskolfradan, jossa pääsimme ottamaan mittaa toisistamme. Myös jo ennestään tutut petankki ja ket-



Retkelle osallistujien määrä jo kertoi, että yhteisiä tapaamisia on kaivattu ja niitä

junheitto vetivät puoleensa.

Kun mukana olleiden näkemyksiä kuunteli, yleinen näkemys oli, että yhteisiä tapaamisia kaivataan jo kovasti. Jatkuviin



Vesi maistui helteessä. Antikaisen Mirja maistelemassa Lehikoisen Heimon raikkaasta juomasta.

rajoituksiin ollaan kyllästytty. Tapaamisen merkitys on iso ja ne koetaan hyvin tarpeellisena vertaistukena. Helposti ihmiset jäävät märehtimään sairautensa kanssa asioita yksin ja se taas voi tehdä elämästä entistä raskaamman.

Yhdessä olo ja yhdessä tekeminen antavat uutta ajateltavaa ja virkistävää vaihtelua arkeen. Tälläkin päiväretkellä keskustelut pulppusivat yleisistä asioista hyvinkin henkilökohtaiselle tasolle ja olivat mitä parhaita vertaistukea.

Parkinsonliitto pyrkiikin aktivoimaan jäseniä hakeutumaan erilaisille kuntoutuskursseille. Järjestösuunnittelija **Annukka Tuovinen** kehottaakin jäseniä aktiivisuuteen omaksi parhaakseen.

- Kannattaa hyödyntää ne mahdollisuudet, joita on tarjolla, hän sanoo.



Puheenjohtaja Vilho Riuttanen (2. vas.) kiittelee Koulurannan isäntiä kylläisistä vatsoista ja iloisesta ilmapiiristä.



Vehreässä ympäristössä keskusteltavaa riitti - vuorovaikutteista vertaistukea.



Tuula Vuoristo hauskutti kuulijoita Heimo Lajusen teksteillä.



Järjestösuunnittelija Annukka Tuovinen tuli paikalle Kuopiosta kertomaan liiton ajankohtaiset kuulumiset. Heimo Lehikoinen esitteli Kouluran toimintaa.



Mölkky-peli kiinnostaa aina ja soveltuu hyvin kaikille.

Yhdistys esittäytyi Novassa



Keski-Suomen Parkinson-yhdistys kävi esittäytymässä uudessa sairaala Novassa kesäkuun alussa. Kuvassa neurologian poliklinikan sairaanhoitajat Aija Kallio (vas.), Sanna Lahti ja Pilvi Mannermaa kuuntelemassa, mitä sanottavaa Kari Asikaisella, Jorma Salosella ja Vil-

ho Riuttasella on yhdistyksemme toiminnasta. Esitteitä ja tietoa jaettiin sairaalan henkilökunnan lisäksi toiminnastamme kiinnostuneille sairaalan asiakkaille. Houkuttimena yleisölle toimi vanha kunnan Fortuna-peli. Parhaita pelaajia palkittiin tuotepalkinnoilla.

Myytävänä



Liukulakana
sini-valkoinen
Koko 100 x 160 cm
Sopii 80 cm lev. patjaan
Hinta 15 €



Vuodesuoja
(Sairaalatukun)
Väri vihreä
Koko 95 x 115 cm
Hinta 20 €



Attends-ruokalappuja
Koko 35x69 cm
Paketti 250 kpl,
Hinta 15 €

Lisätietoja
Ritva Roine,
puh. 040 528 2695

Korona-aikana koettua

Heinäkuussa matkustin junalla Ylä-Savoon. Lipun voi ostaa monella tavalla. Helpoin tapa oli ostaa se netin kautta ja maksaa verkkopankissa. Ei tarvita paperilippua. Riittää kun näyttää junassa puhelimien näytön koodia. Lippua ostaessani huomasin, että on myös extra-luokan lippu. Peruslipun hintaan lisätään vähän yli seitsemän euroa, mikä varmistaa, että viereinen paikka on tyhjä. Hintaan kuuluu myös maski. Muistutettiin, että vaunussa on maskipakko.

Ostin extra-lipun Pieksämäeltä eteenpäin. Matka alkoi hyvin. Junassa oli väljää. Seurasin konduktöörin toimintaa. Eräälle matkustajalle hän sanoi ”maskisi ei olla kunnolla kasvoillasi. Voitko laittaa sen paremmin.” En ollut koskaan kuullut että olisi kehoitettu korjaamaan maskin asentoa.

Junan vaihdon jälkeen pääsin extra-luokkaan. Jokaisella penkkirivillä oli matkustaja. Viereiseen penkkiin oli laitettu hihna jossa oli kielto penkin käytöstä. Extra-luokan lipun hintaan kuului tarjolla olevat virvokkeet.

Aikanaan koitti paluumatka ja lipun osto. Älypuhelimellahan se tietenkin käy hyvin. Mutta tulikin ongelmia maksun yhteydessä. Yhteys katkeili. Jostakin syystä pankin pin-koodi ei mennyt oikein.

Lopputuloksena verkkopankkiyhteyden sulkeutuminen ja teksti, jossa kehoitettiin

menemään pankin konttoriin uuden tunnusluvun saamiseksi. Lipun sain itselleni toisten ostamana.

Paluumatka sujui hyvin. Seurasin taas konnarin työskentelyä. Vaunussa oli yksi maskiton henkilö, jolle konnari antoi maskin. Junamatkasta jäi sellainen käsitys, että VR on kiinnittänyt paljon huomiota matkustamisen turvallisuuteen korona-aikana.

Kotiin palattuani yritin mennä pankkiin. Mutta eihän se niin käynyt. Pankin ovet olivat lukossa. Ovesta iso lappu, jossa luki, että korona-aikana pitää aina sopia aika. Soitinkin lapussa olevaan numeroon. Oli torstai päivä. Asiakaspalvelija ilmoitti, että seuraava tarjolla oleva aika löytyy ensi viikolla. Kerroin olevani heidän konttorin ovella ja tarjottu aika on liian kaukana. Lopulta sain ajan samalle päivälle. Saatua uudet verkkopankkitunnukset yhteydet toimivat taas.

Pankkivirkailija antoi minulle paperin jossa oli seuraava teksti:

Apua pankkiasiointiin senioreille ja erityisryhmille.

Paperissa oli puhelinnumeroita ja ohjeita laskujen maksuun.

Kaikilta juna-asemilta ei voi ostaa lippua edes lippuautomaatista. Korona-aikana



junastakaan ei voi sitä ostaa. Verkkopankkitunnusten uudelleen avaaminen näytti olevan ongelmallista. Pankkiin ei mennä silloin kun asiakas haluaa, vaan jonotuksen kautta. Voi syntyä tilanne ettei pysty käyttämään verkkopankkia pitkään aikaan.

Jos haluan, ettei tällaista ongelmaa tule vastaan, niin seuraavalla kerralla otan meno- ja paluuliput ennen matkaa ja otan ne paperisena mukaan.

Teksti: Jorma Salonen

Elämä ei ole ainaista juhlaa

Kesä alkaa olla takanapäin. Ulkona on jo aika vahvoja syksyn merkkejä ilmassa. Pientä väriloistoa on jo havaittavissa samalla kun tietty koleus valtaa ilman ja mieli tekee ruveta kaivamaan lämpimiä vaatteita sekä sukkia esille.

Henkilökohtaisesti nautin runsaasti menneestä kesästä. Monet olivat sitä mieltä, että aurinkoa ja lämpöä riitti vaikkapa muille jakaa. No... Voihan sitä näinkin ajatella ja myönnän, että lämpöä olisi voinut olla hieman vähemmän ottaen huomioon monet iäkkäät ihmiset, jotka kärsivät siitä kuumuudesta.

Jos jotain kielteistä voisin mainita menneestä suvesta se olisi koronan hellittämättömyys, mille ei tavallinen ihminen mahda mitään. Jos itselläni olisi säitten päättävältä, olisin mielelläni vaihtanut yhden

kuuman toukokuisen jakson viileämpään – mutta ei niin kylmään kuin se oli, sekä yhden sateisen elokuisen jakson aurinkoiseen. Nämä muutokset ihan siksi kun ne ”olisivat passanneet” paremmin perhejuhlillemme kannalta, jolloin kaksi perheemme neljästä lapsesta menivät naimisiin.

Saatat miettiä, että onpas itsekkäästi ajateltu! Olen kanssasi samaa mieltä. Miten sekaiseksi mahtaisikaan maailma muuttua jos kykenisin säätämään säät tai jotain luonnon lakeja oman makuni mukaan. Näyttöä meillä on päivittäin tv-kanavien kautta siitä mitä ihminen on saanut aikaiseksi toimiessaan itsekkäästi.

Pohtiessani ja valmistellessani häissä pidettävää puhetta pojalleni, mieleeni tulivat em. sekä monet muut ajankohtaiset asiat Totesin puheessani, ettei elämä ole ainaista

juhlaa. Siellä on arki, joka joskus yllättää eri tavoin – valitettavasti ei aina kovin iloisestikaan.

Sairaus, ymmärtämättömyys, väsymys ja vastoinikäymiset kiristävät helposti hermoja ja vaikka tarkoitus ei ole loukata toista ihmistä, sitä tulee joskus tahtomattakin tehtyä ja millaisia mittakaavoja pieni väärä sana saattaa aiheuttaa ellemme pysähdy miettimään ja sopimaan asioista.

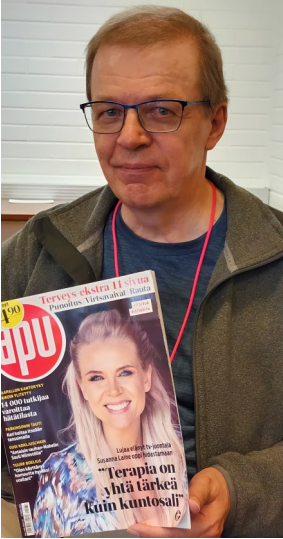
Tällaista voi tapahtua pienen ihmisen elämässä ja usein siitä selviää pyytämällä ja antamalla anteeksi.

Nyt kun uusi työjakso on alkamassa, pyritään ottamaan kanssamatkaajat huomioon kannustaen ja kuunnellen silloinkin kun mieli on synkkä ja levoton.

Teksti: Helena Liukko

APU-lehti: Kari Asikainen kertoo Parkinsonin taudistaan

Yhdistyksemme varapuheenjohtaja Kari Asikainen purkaa tuntojaa elämästä Parkinsonin kanssa APU-lehdessä nro 34. Yhteensä viiden sivun jutussa kerrotaan taudin etenemisestä ja sen vaikutuksista arkielämään.



Kari kertoo, kuinka aluksi diagnoosi tuntui hirveältä tuomiolta, mutta luottamusta tulevaan löytyi kuitenkin. Aktiivisena liikkujana Kari antoi Parkinsonille kyytiä tanssimalla ja pelaamalla eri pallopelejä. Käsinäpöryyttä hän

harjoitti punomalla erilaisia narurannekeita, dosetti- ja avaimenperiä. Niitä myymällä hän on tienannut myös yhdistykselle



varoja. Kari kertoo jutussa, kuinka todellisuus iski päin naamaa hänen kävellessään auttolleen diagnoosin kuultuaan. Hänestä tuntui, että tautireppu tuli kerralla täyteen. - Seuraavalla askeleella tajusin, että eihän se näin mene, vaan eteen voi tulla mitä vaan, vaikka jäisin auton alle. Elämän

sokkopolissa kohdalleni osui Parkinson, ja sen kanssa oli tultava toimeen, hän toteaa. Läheisten tuki on tärkeää. Se korostuu hänen sanoessaan parisuhteestaan, että ”meillä on vuosituhannen rakkaustarina, joka on kestänyt jo 21 vuotta.”

Voimavaroja arkeen jaettiin Anttolanhovissa

Mikkeliin kuuluvassa entisen Anttolan kunnan Anttolanhovissa 25.-27.8. järjestetyllä kurssilla keskityttiin osallistujien henkilökohtaisten voimavarojen vahvistamiseen ja itsestä huolehtimiseen.

Erilaisissa ryhmäkeskusteluissa pohdittiin suhdetta omaan ympäristöön. Kurssilla pyrittiin löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja.

Tiivis ohjelma vei tehokkaasti osallistujat mukanaan. Aluksi hieman epäilyttävät ”korttileikit” osoittautivat hyödyllisiksi apuvälineiksi omaan itseen sukeltamisessa. Myös erivärisillä liinoilla tapahtuneet improvisoidut esitykset olivat ihailtavan rohkeita kokeiluja niin eri ryhmien kuin omien sisäisten voimavarojen käytöstä.

Osallistujat olivat niin innoissaan, että osa pyyteli vuoden päästä ”jatkokurssin” järjestämistä. Kouluttajiemme Annukka Tuovisen ja Taina Piittisjärven mukaan STEAn ja Siviksen rahoittaman koulutuksen toteuttamisesta päättämisen tehdään toisaalla riippumatta miten hyväksi koulutus koettiin.

Korona oli vaikuttanut Anttolanhovin palvelutasoon. Esimerkiksi yöaikana hotellissa ei ollut henkilökuntaa edes respassa. Mutta maailmaa parantaen asiat sujivat kutakuinkin hyvin.

Osallistujia oli yhteensä 22 henkilöä pääasiassa eteläisestä ja keskisestä Suo-

mesta. Yhdistyksemme jäseniä osallistujista oli 10.

Kurssiterveisin
Markku Terva-aho



Ryhmäkeskustelujen pohjalta onnistui ajatusten visualisointi tilkkutäkiä. Heittäytymistä löytyi

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. krs

40100 Jyväskylä

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja. Siellä ilmoitetaan mahdollisista rajoituksista ja niiden purkamisista. Kerhojen ja yhdistyksen toimijoilta voit kysellä lähemmin harrasteiden käynnistymisistä.

Joutsan seudun Parkinson-kerho:

Lisätietoja ja tapaamisten varmistus:

Tapio Lankia, puh. 050 371 6771.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon

syksyn 2021 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

6.9. ma klo 14.30-16.30 Vertaistukitapaaminen

4.10. ma klo 14.30-16.30 K-S sairaanhoitopiirin biopankkiesittely, Senni Lipponen

1.11. ma klo 14.30-16.30 Ohjelma tarkentuu myöhemmin

7.12. ti Ohjelma ja aika tarkentuvat myöhemmin

Tapaamisissa noudatamme AVIn ja Sepänkeskuksen koronaohjeistusta. Sepänkeskuksessa on edelleen voimassa maskisuositus. Huolehditaan myös 2 m turvaväleistä sekä hyvistä hygieniakäytänteistä.

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita. Yhteyshenkilö *Mirja Antikainen, puh. 045 133 5035 tai jkl.parkkis@gmail.com*

Liikuntakerhon syksy alkaa

Tanssillista liikuntaa tiistaisin

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

Tanssiliikuntapäivät: 7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.

Autoille maksullinen pysäköinti pihassa tai pysäköintitalossa Väinönkadulla. Salille on esteetön kulku myös rollaattorilla ja pyörätuolilla.

Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita. Kerho on tarkoitettu Parkinsonin tautia sairastaville sekä heidän läheisilleen, hoitajille ja ystäville. Tunnit ovat maksuttomia. Ohjaajana Mirva Laine. Lisätietoja kari.asikainen@me.com tai 040 470 6002.

Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa

Pelkkis on sulkapallokentällä pelattava pallopeti, jossa verkko on asetettu metrin korkeuteen. Kaksin tai nelinpelinä pelattavassa pelissä yritetään saada pisteitä lyömällä pehmeää superlonpalloa vastustajan alueelle.

Boccia muistuttaa perinteisiä kuulapelejä, lähinnä petankkia. Pelissä yritetään saada mahdollisimman monta omaa palloa

maalipallon lähelle. Sopii myös rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuville. **Jyväskylän Hippoksen** monitoimitalon palloilusalissa pelataan keskiviikkoisin näitä pelejä alkaen **1.9.2021 klo 11.30-13.30.**

Huom. Pelit on peruttu ke 22.9. ja 24.11. päällekkäistapahtumien vuoksi.

Pelkkistä ja Bocciaa voi pelata myös **Vaajakosken liikuntahallilla perjantaisin klo 9.30-11.00.** Ovikoodin saa *Aila Leppäselältä puh 0407167368.*

Lisätietoja liikuntavastaavilta *Raimo Kiililtä* puh 0445424082 ja *Matti Janhonselta* puh 0407555335.

Viitasaaren seudun Parkinson-kerho:

12.9.2021 klo 13.00 Kirkkotapahtuma

Pihtiutaan kirkossa. Neuroryhmän ja kerhon yhteistapahtuma Pihtiutaan seurakunnan kanssa. Lisätietoja *Hilkka Jämisen* 0400 583 225.

Kerholle vetäjä?

Viitasaaren seudun Parkinson-kerho etsii innostunutta kerhonvetäjää. Jos kiinnostaa, ota yhteys Hilkkaan (0400 583 225).

Muut alueet Keski-Suomessa

Jos sinua kiinnostaa toiminta omalla alueellasi, ota yhteys pj *Vilho Riutta-seen*, p. 040 532 2059 tai sihteeri *Ritva Roineeseen*, p. 045 131 4171. Voit keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

Ajankohtaisin tieto löytyy : www.ksparkkis.parkinson.fi

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 4/2021

Seuraava Topamiini nro 4/2021 ilmestyy joulukuun alussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 20.11.2021 mennessä sähköpostitse (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. Nyt myös ajankohtaisesta koronaviruksen

kanssa pärjäämisestä olisi mukava kuulla.

Kuten olet havainnut, jäsenten kirjoitukset ovatkin lisääntyneet lehdessämme ja saman suuntauksen toivomme jatkuvan. Kuvat elävöittävät aina myös juttujen sisältöä. Älä siis arkaile.