

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3/2019
2.9.2019**

**Pj.: Elämän kiertokulkua
Järhestösuunnittelijan terveiset
Tuetulla lomalla
Säästöpankin Hyvä Teko!
Jukka Roine In memoriam
Sääntöuudistus**



Viikonloppu Pirttiniemessä



Kannen kuva: Kari Asikainen

Puheenjohtajan palsta

Elämän kiertokulkua

Taas ovat lämpimät kesäpäivät vaihtumassa kolempiin syksyisiin säihin. Kesä on varsinaista kasvun aikaa etenkin luonnossa - miksei myös meillä ihmisillä.

Tätä kirjoittaessani elämme monelle suomalaiselle erämiehelle ja -naiselle tärkeää päivää: vesilintumetsästys alkoi noin tunti sitten ja karhun metsästys aikaisin aamulla. Kanalinustust ja hirviyahti alkaivat myöhemmin. Kaikkiaan aktiiviharrastajia liikkuu metsällä runsas 300 000.

Itse en ole kovin innostunut vesilintujahdistista. Pidän enemmän samoilemisesta kanalinustusten perässä. Se on minulle nautinnollisempi tapa metsästää. Ja metsässä voi liikkua vaikka ilman saalista. Kun alkaa väsymys painaa jaloissa, voin kapistaa ter-vaskannosta säljöjä ja sytyttää tulet, paistaa

makkarat ja vain kuunnella upeaa luontoa.

Tasapainoilun kannalta Parkinsonin tykkää enemmän metsäpoluista, kuin keikkuvasta veneestä. Ja reaktionopeutenikin on jo heikentynyt niin, että on parempi pysyä tukevalla maalla, kuin keikkuvassa veneessä tekemässä haavakkoja.

Sen sijaan verkkokalastusta tuli harrastettua ihan kiitettävästi. Oli mukavaa saada myös lastenlapsia mukaan. Pienillä kalastaja-apulaisilla silmät loistivat, vaikka saaliiksi tuli vain pieniä lahnan parkkeja. Toki saimme kunnon kuhia ja siikojakin ahvenista puhumattakaan. Ja kun kalat oli perattu, oli mukava kerrata saunan löylyissä kalastuskokemuksia. Lasten kautta elämän kiertokulku jatkuu. Sen voi todeta innosteesta asenteesta meiltä vanhemmilta opituihin asioihin.

Kauniina mökkiviikonloppuna kaikki viisi lastenlastani osallistuivat Markkulan kesäkisoihin, jossa lajeina olivat suunnistus luontoaiheisine tehtävärasteineen, puhallustikka, ketjun heitto ja frisbeegolf. Palkinnoiksi karkkien lisäksi jokainen sai oikeat kultamitalit, jotka olin teettänyt Palkintopajalla. Nuorin palkittu oli vasta kaksivuotias, mutta silmät loistivat ensimmäisestä mitalista enemmän kuin aurinko taivaalla.

Toinen kohokohta elämän ketjussa oli vanhimman lapsenlapsen, Joakimin, ripille pääsy elokuun alkupuolella. Konfirmaatiota edelsi Enontekiöllä vietetty viikon rippileiri, jossa poissa vanhempien ja läheisten



silmien alta opeteltiin ensimmäisiä itenäistymisen alkeellisia askeleita. Ja luku-toukkana viihtyvän pojan kokemus yllätti papankin: oli valmis lähtemään vaikka heti samanlaiselle leirille.

Niin se menee, että elämää opitaan askel kerrallaan. Yksi saavuttaa päämääränsä helpommin kuin toinen. Jonkun tielle ilmestyy esteitä, joita ei itse kyetä raivamaan. Niin kuin nyt meille tämä ystävämme Parkinson.

On tärkeää, että voimme etsiä virkistystä elämäämme niistä seikoista, johon kunkin voimat riittävät. Harrastetaan mitä voidaan ja iloitaan läheisistämme.

Mukavaa syksyä kaikille.

Markku Terva-aho
puheenjohtaja



Markkulan kesäkisojen osallistujat käskynjaolla.

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. krs.
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.suntuubi.com

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

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

Yhdistyksen pankkitili:
FI62 1045 3000 1392 60

Parkinson-illan järjestösuunnittelija

Annikka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Parkinsoniliitto ry

Suvituuli, Suvilinnantie 2,
20900 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

Ääneseutu

Antero Minkkinen,
puh. 0400 749 877.
antero.minkkinen@outlook.com

Järjestösuunnittelija Annukan terveiset

Kiva kesä on takana ja voimia pimenevään syksyyn on nyt kroppa täynnä. Kiva olla taas töissä ja ottaa vastaan vilkas syksy.

Tulossa on puheenjohtaja- ja sihteeripäivät Mikkelissä, sopeutumisvalmennuskurssit Kuopiossa ja Lieksassa, tietopäiviä Jyväskylässä, Kuopiossa ja Savonlinnassa, luentotilaisuuksia ja koulutusta somekouluttajaksi. Tässä osa tehtävistä, joten ei tarvitse peukaloita pyöritellä.

Poikkeuksellisen syksystä tekee se, että siirryn tekemään töitä kotitoimistoon syyskuussa oletettavasti marraskuun loppuun asti. Laitan toimistohuonekalut vuokravarastoon ja etsin muutaman järjestön työntekijän kanssa uutta toimistotilaa. Technopolis on kallis ja sen vuoksi halusin sieltä pois, muuten kyllä oli toimiva toimistoratkaisu.

Kirjeposti minulle tulee syyskuun alusta Turkuun eli Parkinsonliitto ry, PL 905, 20101 Turku.

Liiton kuulumisia

Järjestösuunnittelijoita on nyt tällä hetkellä kolme. Minun lisäksi kaksi muuta löytyvät Oulusta ja Tampereelta. Milla Roos Turusta aloitti Vakka-Suomen FinFamin toiminnanjohtajana elokuun alusta. Surku meille, mutta hienoa Millalle. Syksyllä saadaan Helsinkiin uusi työntekijä ja toivottavasti myös Turkuun loppuvuodesta. Eli hieman vajailla resursseilla nyt mennään, mutta kyllä tämä vielä iloksi muuttuu.

Ensi vuoden tuetut lomat on päätetty ja sopeutumisvalmennuskurssien paikatkin ovat tiedossa, varmistus saadaan sitten rahoituksen myötä loppuvuodesta. Viitasaarelle tulee Neuroliiton kanssa avomuotoinen yhteistyökurssi touku-kuussa v. 2020 ”Tekevät kädet – toimiva mieli”. Teemme käsitöitä samalla kun käymme keskustelua sairastumisen tuomista haasteista ja etsimme voimavaroja arkeen.

Jyväskylään tulee Taina Piittisjärven vetämänä tanssikurssi. Tarkempaa tietoa lomista ja kursseista tulee seuraavan Hermosto-lehden välissä. **Olisiko sinun aika tulla lomille tai kurssille?** Kysy lisää minulta tai kuntoutuksen sihteeriltä Hannelelta p. 02 274 0418.

Nyt sitten vaan pitää kääriä hihat ja ruveta hommiin!

Annukka ☺

p. 0400 391 853



Tällä kertaa Ukko eksyi toimistonaapurini Pirkon huoneeseen. Ukko kyllä osaa ottaa yleisönsä ja hurmata.

Syystapahtuma Koulurannassa Ke-pe 25.—27.9.

Yhdistyksen jäsenille ja lähelle tarkoitettu tapahtuma toteutetaan jälleen Kangasniemen Koulurannassa.

Ohjelmassa on mm. ”narutusta”, leivontaa (tikkupullaa tms.), ulko- ja sisäpelejä, suunnistusta, marjastusta, runoilua/laulusanoitusta, karaokea, kotailta... Sauna molempina iltoina. Ohjelmasisältö tarkentuu myöhemmin. Seuraa kotisivuja.

Hinta: 120 €/hlö omin liinavaattein, 130 € talon liinavaattein.

Hintaan sis. Lounas 3 kertaa, aamiainen 2 kertaa, iltapäiväkahvi 2 kertaa, kotailta, sauna 2 kertaa.

Aloitamme 25.9. klo 12 lounaalla, kotiutus 27.9. lounaan jälkeen.

Ilmoittautuminen 20.9. mennessä Mirja Antikainen, puh.045 133 5035 tai jkl.parkkis@gmail.com.

Kimppakyydit, kerro Mirjalle, jos tarvitset kyytiä tai voit kuljettaa muita. Kerro myös mahd. ruokarajoitteet.

Tervetuloa joukolla!

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 4/2019

Seuraava Topamiini nro 4/2019 ilmestyy 15.12.2019. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 10.12.2019 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.

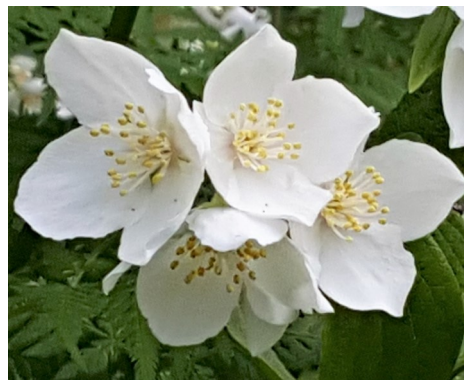
Eivätkä runotkaan ole pahitteeksi. Tekstejä julkaistaan tilan sallimissa puitteissa.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitextinä!)

Valmis aineisto: pdf-tiedosto



Viikonloppu Pirttiniemessä 7.-9.6.2019

Pirttiniemi sijaitsee Pihtiputaan kunnassa Muurasjärven rannalla, kauniilla paikalla. Kokoonnuimme vertaistukiryhmän tiimoilta, olihan meitä parikymmentä henkeä eripuolilta Suomea. Ja henkeähän meissä oli ja on.

Ei varmaan monikaan osannut arvata millanen viikonloppu meitä odottaa. Oli se niin mieliinpainuva, että sitä muistellaan vielä kiikastuolissakin. Sovimme että ”tämä ei jää tähän”. Solmittiin uusia ystävyyssuhteita ja lujitettiin vanhoja. Tuntui heti alkuun, että olisi tunnettu pitempäänkin kuin se viikonloppu. Yhteenkuuluvuus oli aistittavissa. Ikäjakama oli 40-70 vuotta, vaan eipä tuo tuntunut haittaavan.

Perjantaina saavuimme puolenpäivän aikoihin aurinkoisen sään kera kuka mistäkin suunnalta. Pikaiset esittelyt ennen virallista esittäytymistä. Saatuamme mökkien avaimet siirryimme purkamaan varustuksia ja pikkuhiljaa asetuimme taloksi.

Siirryimme tupaan ja kahvittelun lomassa esittelykierros. Eihän ne kaikki nimet jääny muistiin, piti tarkentaa illanmittaan. Oli vasta diagnoosin saaneita ja pitempään sairastaneita. Niin siinä oltiin pikkuhiljaa vaihdettu lääkekuulumiset ja tuntemukset.

Ruokailussa oltiin jo sinä ja minä-linjalla. Siinä aika kului huomaamatta, taisi aurinko keretä laskea ja nousta kun oli vielä jutut kesken. Hyttyset piti huolen, että kädet sai liikuntaa, oli venytystä ja koukistusta. Monella oli iho punaisia pis-

toja vierivieressä.

Lauantaiaamu ”valkeni” ja päivä alkoi huomenten toivotuksilla kunki mökin kuistilta ohikulkijoille. Jotkut olivat jo käyneet aamu-uinnilla. Aamupalan jälkeen siirryttiin ulos ja ihmeteltiin, että kylläpä Suomen suvi on kaunis. Meillä oli kyläkierros tiedossa, pikkubussi tuli ja otti meidät kyytiin ja niin mentiin kylille. Käytiin paikallisessa kaupassa. Siellä oli kahvitarjoilu, eihän meitä varten ois tarvinnu oikein kakkukahvia tarjota, satuttiinpa hyvään aikaan. Kakku olikin hyvää, kahta sorttia, piti hankkia molempia maismaa. Jotkut tekivät pikkuostoksia ja jotkut katselivat, kuinka virkeä kyläkauppa palveli kylän asukkaita kuin myös mökkiläisiä ja nyt oli molempia. Kävimme tutustumassa kuminanviljelijän tilaan. Olipa satunut talo kauniille paikalle, ihan järven rannalla.

Päivä jatkui sateen merkeissä. Satoi rakeita ja ukkonen kumahteli välillä isominkin. Illalla oli savusauna lämpimänä. Pakolliset saunamakkarat syötyämme siirryimme tupaan - oli laulua, sketsi ja tanssia. Karaoke-esitykset olivat antoisat, ansiensa osaava laulaja ja yllätysnumerona ”Poika-trio”, ensiesiintyminen. Olimme valmistautuneet viemään verkon järveen meinigillä huomenna kalakeitto itse pyydetyistä kaloista. Haaveeksi jäi, sade ei hellittänyt. Syödään se kalakeitto seuraavan kerran!

Sunnuntaiamu oli aurinkoinen ja po-



Kyläkierroksella Paula Anttila (LaPark Lahden seudun Parkinson-yhdistyksen pj) ja Hilka Jämsen poseerasivat Hilkan entisen maatilan laiturilla.

rukka pirteää! Aamu-uinnilla käyty. Aamupalan jälkeen oli ulkoilmaohjelmaa. Puhallustikkaa, tarkkuusheittoja, lintujen tunnistusta ja silmät sidottuna ohjattua kävelyä. Päivän edetessä alkoi itsekukin kasata kampeitaan. Edessä oli paluu arkeen. Viikonloppu oli jäävä sydämensopukoihin ikiajoiksi. Haikeat oli hyvästit, jopa silmänurkat kastuivat, taisivat kyyneltekkin virrata. Tiukat halaukset ja heipat. Jostakin kuului: ”Tää ei jää tähän”!

Kiitos Hilalle, kun jaksoit touhuta!

*Teksti: Aija Hämäläinen,
Viitaseudun Parkinson-kerho*

Tuetulla lomalla

Vietimme viiden päivän loman nuorisokeskus Piispalassa 4.8.-9.8. Loman teemana oli ”elämyksiä luonnosta”. Teemaa käsiteltiin varsin laajasti.

Tiedon mahdollisuudesta ko. lomaan luimme Parkinsonliiton nettisivuilta. Loma haettiin Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kautta ja kustannukset jäivät 20 €/hlö/vrk, mikä on varsin vähän tarjotusta täysihoidosta. Ruoka oli erityisen hyvää ja aamupalan sekä kahden lämpimän aterian voimin jaksoi hyvin koko päivän.

Olemme olleet vastaavanlaisella lomalla muutama vuosi takaperin Kalajoen kylpylässä, joten tiesimme mitä odottaa. Ryhmän koko oli 20 henkilöä, pääasiassa pariskuntia. Ryhmä toimi varsin hyvin ja

osallistuminen järjestettyihin ohjelmiin oli lähes täydellinen. Korkeuserot eri rakennusten välissä antoi kyllä haasteita. Pitkät rappuset ylöspäin heti ruokailurakennuksesta lähdettäessä auttoi ruuansulatuksen

toimintaa. Myös järven rannalla oleviin sauna-, laavu- ja kotatapahtumiin kulkeminen onnistui toinen toistaan auttaen. Sää suosi, vain itse järjestetty mölkykisa eräänä iltana tapahtui hienoisessa vesisateessa.

Ryhmän huumori selätti vastoinikäymiset nopeasti ja nauru oli herkässä joskus jopa kyynelten saattelemana.

Erilaisia askarteluja, keilausta, vesijumppaa, kuntosalia yms. kuului myös päivien ohjelmaan. Yksi kohde oli tutustumisen alueella olevaan pieneläinkotiin, jossa muunmuassa vuohet ja silkkipanakat valloittivat kaikkien sydämet.



Iltaohjelma päättyi jo noin klo 20 eikä ravintolakaan ollut auki myöhempään. Niinpä lomalla tuli nukuttua varsin pitkät yöunet. Majoitustilat antoivat mahdollisuuden tähän, koska äänieristys huoneis-



toissa oli hyvä. Meillä oli mukana myös kaksi koiraa, jotka viihtyivät hyvin ja olivat tyytyväisiä uusiin hajuihin ja maisemiin. Koirat lenkitimme kolmasti päivässä ja siten päivittäinen kävelymatka oli jopa yli 10 km.

Tuetusta lomasta jäi virkistynyt mieli, ja haemme jatkossakin tällaisille lomille. Lomaan on oikeutettu, kun yksi ehjä kalenterivuosi on kulunut edellisestä.

*Terveisin Mirja ja Jussi.
Hau, hau; Kaino ja Muru*

Säästöpankki Optian Hyvä Teko!

Toukokuun alkuuolella Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen puheenjohtaja Markku Terva-aho sai miehluisan puhelinsoiton.

Puhelimessa Säästöpankki Optian Jyväskylän konttorin johtaja **Markku Hakola** ilmoitti, että he olivat päättäneet lahjoittaa yhdistyksellemme 2000 euron summan Hyviä Tekoja – kampanjan puitteissa.

”Meille tuollainen lahjoitussumma on niin merkittävä, että en uskonut sen kohdistuvan kokonaan yhdistyksellemme, vaan kysyin, moneenko osaan summa jakaantuu! Hyvältäähän se tuntui, kun kaima kertoi sen olevan kokonaan meille”, sanoo Markku Terva-aho.

Yhdistyksen hallitus on suunnitellut käytettäväksi tuon summan mm. DBS-luennon järjestämiseen loppuvuodesta, jäsenten erilaisten liikuntatoiminto-



Säästöpankki Optian konttorinjohtaja Markku Hakola (vas.) luovuttaa Hyviä Tekoja -kampanjan puitteissa 2000 € yhdistyksen puheenjohtaja Markku Tervaholle.

jen edistämiseen ja jäsenlehden kustannuksiin.

Yhdistys kiittää lämpimästi Säästöpankki Optiaa.

JUKKA ROINE

(1943 – 2019)

In memoriam

Yksi Jyväskylän Parkinson-toiminnan pioneereistä on poissa. Jukka Roine menehtyi rajuun keuhkokuumeeseen Kyllön Terveyskeskussairalan vuodeosastolla 14.6.2019.

Jukka oli yksi Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon ja myös Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n perustajajäsenistä. Parkinson-diagnoosin Jukka sai 43 vuotiaana vuonna 1986. Jukan positiivinen elämänsäen ja aktiivinen liikkuminen sairauden alkuvaiheessa olivat hyvänä lähtökohtana kaikelle sille tekemiselle, mihin hän osallistui. Jukka piristi iloisuudellaan ja huumorillaan monia vesijumppa- ja kuntoujumppakertoja. Jukka toimi mm. kerhon hallituksen jäsenenä, kerhoiltojen isäntänä, kahvinkeittäjänä ja pikkujoulujen puuron-

keittäjänä yli 10 vuotta. Jukalla oli vastuu myös kerhon järjestämien Koulurannan elokuisten taide-, askartelu- ja kuntoleirien leiri-isännyydestä. Kerhon Ok:n opintokerhojen pyörittäminen oli myös Jukan vastuulla. Jukka osasi yllättää myös puolisonsa esiintymällä kerhon lausuntakerhossa. Jukka oli haluttu kuljettaja kun tarvittiin autoa joulukorttien myyntiin tai arpajaispalkintojen hankintaan.

Vuonna 2006 todetun vaikean osteoporoosin seurauksena tullut selkänikaman luhistuminen vaikeutti Jukan liikkumista ja osallistumista liikuntaan. Siitä alkoi Jukan kunnon huononeminen. Vuonna 2012 selkänikamia luhistui pari lisää, mikä jätti pysyvän hermokivun, johon eivät voimakkaat kipulääkkeetkään auttaneet. Liikkumisen huononi entisestään ja Parkinson toi tullessaan muita sisäelinsairauksia. Huumorintajunsa Jukka säilytti loppuun asti ja monet Kyllön vuodeosaston hoitajatkin muistavat Jukan nimenomaan hyvästä tilannehuumorista, josta ei aina tiennyt, nauraako vai itkeekö.

Elää 33 vuotta Mr. Parkinsonin kanssa on pitkä aika. Siihen mahtuu niin ylä- kuin alamäkiä – kaikki se on kuitenkin yhdessä elettyä elämäämme, yhteistä avioliittoa vähän vaille 53 vuotta.



*Ylitse kaikkien kyynelten
tuhat muistoa meitä lohduttaa.
Ne ovat tallella päivien menneiden,
tuhat muistoa kultaakin kalliimpaa.*

Lämmin kiitos kaikille suuressa surussani myötäeläneille.

Puoliso Ritva

Hallituksen ehdotus uusiksi säännöiksi:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n säännöt

1. Nimi, kotipaikka ja toiminta-alue

Yhdistyksen nimi on Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry. Yhdistyksen kotipaikka on Jyväskylä, kielenä suomi ja toiminta-alueena Keski-Suomen maakunta lukuun ottamatta Jämsän seudun kuntia.

2. Tarkoitus ja toiminta

Yhdistyksen tarkoituksena on

- toimia Parkinsonin tautia ja muita liikehäiriö sairastavien potilaiden, heidän omaistensa ja muiden näistä sairauksista kiinnostuneiden yhdyssiteenä
- edistää liikehäiriö sairastavien henkilöiden lääkinnällistä ja sosiaalista kuntoutusta ja huoltoa
- lisätä potilaiden ja heidän omaistensa tietoa liikehäiriö sairauksista ja niiden hoito- ja tutkimusmahdollisuuksista
- lisätä liikehäiriö sairauksia koskevaa tietoa yhteiskunnassa
- vaikuttaa siihen, että liikehäiriö sairauksien aiheuttamat ongelmat tulevat otetuiksi huomioon yhteiskunnallisessa päätöksenteossa

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys

- toimii yhteistyössä viranomaisten tai muiden yhdistysten, yhteisöjen ja yksityisten henkilöiden kanssa. Yhdistyksen toiminnan helpottamiseksi ja tehostamiseksi sen jäsenkunta voi tarvittaessa perustaa keskuudessaan rekisteröimättömiä alaosastoja, jaostoja ja kerhoja.
- järjestää kokouksia, esitelmä- ja keskustelutilaisuuksia
- järjestää virkistystoimintaa liikehäiriö sairauksia sairastaville
- tekee esityksiä ja aloitteita sekä antaa lausuntoja.

Toimintansa tukemiseksi yhdistys voi ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja, omistaa toimintaansa varten tarpeellista kiinteää omaisuutta, perustaa rahastoja, harjoittaa julkaisu- ja kustannustoimintaa, hankkia varoja juhlien ja muiden yleisötilaisuuksien järjestämisellä sekä toimeenpanna asianomaisen luvan saatuaan arpajaisia ja rahankeräyksiä. Yhdistys voi pyytää valtiovaltaa ja kunnilta taloudellista tukea toiminnalleen.

3. Jäsenet

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä liikehäiriö sairautta sairastava henkilö ja henkilö, joka haluaa muutoin toimia yhdistyksen tarkoituksen toteuttamiseksi.

Yhdistyksen kannatusjäseneksi voidaan hyväksyä sellainen henkilö, rekisteröity yhdistys tai oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen toimintaa.

Kunniapuheenjohtajaksi tai kunniajäseneksi voidaan hallituksen esityksestä yhdistyksen kokouksessa kutsua henkilö,

joka on huomattavasti edistänyt ja tukenut yhdistyksen toimintaa.

Yhdistyksen hallitus hyväksyy jäsenet hakemuksen perusteella. Jäseneksi hyväksytty merkitään yhdistyksen jäsenluetteloon, ja jäseneksi hyväksytylle annetaan jäsenkortti. Liittyessään yhdistykseen jäsen sitoutuu noudattamaan yhdistyksen sääntöjä.

4. Jäsenen eroaminen ja erottaminen

Yhdistyksen jäsenellä on oikeus erota yhdistyksestä joko ilmoittamalla yhdistyksen kokouksessa erostaan, mikä merkitään pöytäkirjaan, tai tekemällä kirjallisen eroilmoituksen yhdistyksen hallitukselle tai sen puheenjohtajalle.

Hallitus voi erottaa yhdistyksen jäsenen, joka ei ole maksanut jäsenmaksuaan vuoden sisällä maksun erääntymisestä tai joka joko tahallisesti rikkoo yhdistyksen sääntöjä, kieltäytyy noudattamasta niitä tai toiminnallaan yhdistyksessä tai sen ulkopuolella estää yhdistyksen päämäärien toteuttamista tai muuten vahingoittaa yhdistyksen mainetta.

Jäsen voi valittaa erottamispäätöksestä ilmoittamalla siitä hallitukselle kolmenkymmenen (30) päivän kuluessa saatuaan tiedon päätöksestä. Tämän ilmoituksen perusteella hallitus on velvollinen ottamaan erottamisen esille seuraavassa yhdistyksen kokouksessa.

5. Liittymis- ja jäsenmaksu

Varsinaisilta jäseniltä ja kannatusjäseniltä perittävän liittymismaksun ja vuotuisen jäsenmaksun suuruudesta erikseen kummallekin jäsenryhmälle päättää syyskokous. Kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsenet eivät suorita jäsenmaksuja.

6. Yhdistyksen kokoukset

Yhdistyksen kokoukseen voidaan osallistua hallituksen tai yhdistyksen kokouksen niin päättäessä myös postitse taikka tietoliikenneyhteyden tai muun teknisen apuvälineen avulla kokouksen aikana tai ennen kokousta.

Yhdistys kokoontuu sääntömääräisiin kokouksiin kaksi (2) kertaa vuodessa. Kevätkokous pidetään helmi-maaliskuussa ja syyskokous syys- lokakuussa yhdistyksen hallituksen määräämässä paikassa.

Yhdistyksen sääntömääräisistä kokouksista ilmoitetaan kaksi (2) viikkoa ennen kokousta sähköpostin tai tekstiviestin välityksellä tai kirjallisesti jäsenrekisterin yhteystietojen mukaisesti. Kokouskutsu julkaistaan myös yhdistyksen kotisivuilla.

Yhdistyksen kokouksissa on jokaisella varsinaisella jäsenellä, kunniapuheenjohtajalla ja kunniajäsenellä yksi ääni. Kannatusjäsenellä on kokouksessa läsnäolo- ja puheoikeus.

Yhdistyksen kokouksen päätökseksi tulee, ellei säännöissä ole toisin määrätty,

se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä. Äänten mennessä tasan ratkaisee kokouksen puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

7. Kevätkokous

Yhdistyksen kevätkokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. kokouksen avaus
2. valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa ja muut tarvittavat avustajat
3. todetaan kokouksen osanottajat sekä kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. esitetään edellisen vuoden tilinpäätös, vuosikertomus ja toiminnan tarkastajien lausunto
6. päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvuollosille
7. käsitellään muut hallituksen esittämät asiat, jotka kokouskutsussa on mainittu
8. käsitellään muut mahdolliset asiat
9. Kokouksen päättäminen.

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen kevätkokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle kolmekymmentä (30) päivää ennen kokousta.

8. Syyskokous

Yhdistyksen syyskokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. kokouksen avaus
2. valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa ja muut tarvittavat avustajat
3. todetaan kokouksen osanottajat sekä kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. valitaan yhdistykselle hallituksen puheenjohtaja kaksi vuotiskaudeksi joka toinen vuosi.
6. valitaan yhdistykselle hallituksen varapuheenjohtaja kaksivuotiskaudeksi joka toinen vuosi
7. valitaan yhdistykselle hallituksen muut jäsenet neljä (4) kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle siten, että hallituksen jäsenistä puolet on erovuorossa. Ensimmäisenä kautena erovuoroon tulevat valitaan arvalla ja sen jälkeen vuoron mukaan
8. valitaan hallituksen jäsenten henkilökohtaiset varajäsenet kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle siten, että varajäsenistä puolet on erovuorossa.

9. valitaan kaksi (2) toiminnan-tarkastajaa ja kaksi (2) vara-toiminnantarkastajaa seuraavalle vuodelle
10. valitaan edustajat Parkinsonliitto ry:n liittokokoukseen, liiton sääntöjen mukaan ja valitaan heille varahenkilöt
11. esitetään tarvittaessa ehdokkaat Parkinsonliitto ry:n liittohallituksen vaaliin seuraavalle kaudelle
12. päätetään seuraavan vuoden varsinaisten ja kannatusjäsenien jäsenmaksujen ja liittymismaksujen suuruus.
13. hyväksytään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma- ja talousarvio.
14. käsitellään muut hallituksen esittämät asiat, jotka kokouksutuksessa on mainittu.
15. käsitellään muut mahdolliset asiat
16. kokouksen päättäminen

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen syyskokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle kolmekymmentä (30) päivää ennen kokousta.

9. Yhdistyksen kokousten koollekutsuminen

Hallituksen on kutsuttava yhdistyksen kokoukset koolle vähintään neljätoista (14) vuorokautta ennen kokousta jäsenille lähetetyllä sähköpostilla tai tekstiviestillä tai postitetuilla kirjeillä.

10. Yhdistyksen ylimääräinen kokous

Yhdistyksen ylimääräinen kokous pidetään, kun hallitus katsoo siihen olevan aihetta tai kun vähintään kymmenesosa (1/10) yhdistyksen äänioikeutetuista jäsenistä sitä erityisesti ilmoitettua asiaa varten kirjallisesti vaatii. Kokous on pidettävä viimeistään kolmekymmenen (30) päivän kuluessa vaatimuksen esittämisestä.

11. Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu syyskokouksessa valitut puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, neljä (4) varsinaista ja neljä (4) varajäsentä.

Hallituksen jäsenten toimikausi on kaksi (2) vuotta. Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta, kun nämä katsovat kokoontumisen olevan aiheellinen tai jos kaksi kolmasosaa (2/3) hallituksen jäsenistä sitä vaatii.

Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet sen jäsenistä puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja mukaan luettuina on läsnä.

Kokouskutsu on toimitettava vähintään yksi (1) viikko ennen kokousta lähetettävällä sähköpostilla.

Hallituksen kokouksesta pidetään pöytäkirjaa, joka tarkistetaan.

Päätökset tehdään yksinkertaisella äänten enemmistöllä. Äänten mennessä tasan ratkaistaan vaalit arvalla, mutta muissa asioissa tulee päätökseksi puheenjohtajan mielipide.

Hallituksen kokous voidaan pitää tietoliikenneyhteyden tai muun teknisen apuvälineen avulla.

12. Hallituksen tehtävät

Hallituksen tehtävä on

1. toimia yhdistyksen tarkoituksien toteuttamiseksi
2. johtaa yhdistyksen toimintaa sääntöjen ja yhdistyksen kokousten päätösten mukaisesti
3. kutsua koolle yhdistyksen kokoukset ja valmistella niissä käsiteltävät asiat
4. ratkaista yhdistyksen jäsenyyttä koskevat kysymykset lukuun ottamatta kunniajäsenyyttä
5. pitää jäsenluetteloa
6. valvoa yhdistyksen varojen ja omaisuuden hoitoa
7. esittää sääntömääräiselle kevätkokoukselle kalenterivuositain vuosikertomus, tilinpäätös sekä sääntömääräiselle syyskokoukselle toimintasuunnitelma samoin kuin tulo- ja menoarvio seuraavaa toimikautta varten
8. edustaa yhdistystä

9. valita keskuudestaan sihteeri ja rahastonhoitaja
10. suorittaa muut yhdistyksen sääntöjen ja toiminnan edellyttämät tehtävät

13. Toiminnantarkastajat

Yhdistyksellä on kaksi (2) varsinaista toiminnantarkastajaa ja kaksi (2) varatoiminnantarkastajaa.

Toiminnantarkastajien toimikausi on kalenterivuosi.

14. Tilikausi ja tilinpäätös

Yhdistyksen tilikausi on kalenterivuosi.

Tilinpäätös tarvittavine asiakirjoina ja hallituksen toimintakertomus on annettava toiminnantarkastajille viimeistään kaksikymmentäyksi päivää (21) ennen vuosikokousta.

Yhdistyksen hallintoa ja tilejä tarkastamaan valittujen toiminnantarkastajien tulee viimeistään neljätoista (14) päivää ennen vuosikokousta toimittaa hallitukselle yhdistyksen kokoukselle osoitettu kertomuksensa ehdotuksineen vastuuvapauden myöntämisestä tai kieltämisestä sekä viimeksi mainitussa tapauksessa erikseen tarpeelliseksi katsomistaan toimenpiteistä.

15. Nimenkirjoittajat

Yhdistyksen nimen kirjoittavat hallituksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja yhdessä tai jompikumpi heistä sihteerin tai rahastonhoitajan kanssa.

17. Sääntöjen muuttaminen ja yhdistyksen purkaminen

Näitä sääntöjä voidaan muuttaa tai yhdistys voidaan purkaa yhdistyksen kokouksessa, jos asia on kokouskutsussa mainittu. Päätökseen vaaditaan vähintään kolmeneljäosaa (3/4) annetuista äänistä. Jos yhdistys purkautuu, on sen omaisuus ja varat luovutettava käytettäväksi edistämään yhdistyksen tarkoituksia tavalla, joka mainitaan tarkemmin purkamispäätöksessä.

18. Viittaus yhdistyslakiin

Yhdistyksessä on muutoin voimassa mitä on säädetty yhdistyslaissa.

Kokouskutsu

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään ma 7.10.2019 klo 15.00.

Paikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset syyskokoukselle määrättyt asiat. Lisäksi päätetään sääntöjen muuttamisesta Parkin-

sonliiton mallisääntöjen mukaisiksi. Hallituksen ehdotus uusiksi säännöiksi on yllä.

Tervetuloa.

Yhdistys tarjoaa kahvit ja pullat.

K-S Parkinson-yhdistys ry
Hallitus

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. krs

40100 Jyväskylä

Liikkumaan!

Jyväskylän kaupungin tarjoamat salivuorot:

Pelkkis, boccia ja sulkapallo

Keskiviikkoisin alkaen 4.9. klo 11.30-

13.30 Hippoksen Monitoimihalli

Perjantaisin alkaen 6.9. klo 9.30-11.00

Vaajakosken liikuntahalli

Lentopallo

Lauantaisin alkaen 7.9. klo 9.00-11.00

Kuokkalan Graniitissa

Keilaus

Tiistaisin klo 13-14 Jyväskylän Keilahalli, Puhuhdantie 4.

Omakustanne.

Joutsan seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Kerhotapaamiset keskiviikkoisin klo 13-15 Hyvinvointituvalle. Puhallustikka, skibbo, kahvitarjoilu. Naapuripitäjien parkkislaiset, jos oma kerho nikottelee, tulkaa Tapsan tiimiin.

Kuntosali keskiviikkoisin klo 17-18 Seniorisalilla. Maksuton.

Vesijumppa Sysmän uimahallilla **maanantaisin klo 14** joka toinen viikko Tapsan ja Pekan kyydein Hyvinvointituvalta klo 13. Parkinson kerho maksuton, ei jäsenet: kyyti ja uinti 10,00 €

Ryhmäfyysioterapia torstaisin klo 10.30

Paulan johdolla.

Kuka on karaoke perjantaisin 10-12

Hyvinvointituvalle kaikille avoin, vapaaehtoinen tuotto Parkinson-kerholle

Pocciaa kaikille tiistaisin klo 10, karaoke ja SkipBo 12-14 Työväentalolla

Perjantai 20.9. klo 17 Hyvinvointi Kuntala TatuFaniin 6 kesän kiitos, teatterilaulua parhaimmillaan, vapaaehtoinen maksu, järjestelyapuna Parkinson-kerho saa osan tuotosta.

Terveisin Lankian Tapsa

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Kerho kokoontuu pääsääntöisesti joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 14.30-16.30 Sepänkeskuksessa, tila Reaktori (Kyllikinkatu 1, Jyväskylä)

2.9.2019 Jyväskylän kaupungin puhe-terapeutin Senni Mäkelän vierailu -tietoa puheterapiasta ja ääni- ja hengitysharjoituksia

7.10.2019 Kokousasioita

4.11.2019 Karjalanpiirakka-kurssi -valmistamme itse piirakoita tulevaan pikkujouluun. Ota oma essu mukaan!

Huom! Poikkeava päivä ja aika!

11.12.2019 ke klo 13-16

Pikkujoulu Sepänkeskuksessa

-pikkujoulujen sisältö tarkentuu myöhemmin.

Kerhossa voit vaihtaa kuulumiset, saat vertaistukea sekä tietoa eri alojen asiantuntijoiden vierailujen myötä. Itsehoito on tärkeä osa toimintakyvyn ylläpitämisessä. Tervetuloa kerhoon kaikki uudet ja vanhat jäsenet sekä läheiset! Tule sinäkin, älä jää yksin sairautesi kanssa!

Hyvää syksyä kaikille!

Mirkku, Anu ja Helka-Maija

Viitasaaren seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Keilatapahtuma Viihdekeskus Keilaryssä

Ti 1.10.2019 klo 12-16

Sarjat: Naiset

Miehet

Kahvitus ja matkat omakustanne.

Osallistumismaksu 10 €/hlö

(maksetaan paikanpäällä kassalle).

Keilausaika rajaton.

Sitova ilmoittautuminen

24.9.2019 mennessä: Aija Hämäläinen, hamalainenaija@gmail.com tai puh. 040 845 6801.

Tervetuloa!

Parkinsonin taudin tietopäivä 23.9.19 klo 9:00 – 15:00

Keski-Suomen keskussairaala, luentosali 2

Tilaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti noin kahden vuoden aikana diagnoosin saaneille Parkinsonin tautiin sairastuneille. Hyödyllistä tietoa saavat myös pidempään sairastaneet.

Ohjelma: 9:00 - 9:05 Tervetuloa
9:05 – 10:15 Osastonylilääkäri Susanna Hintikka: Parkinsonin tauti
10:15– 11:15 Ravitsemussuunnittelija Kati Venäläinen: Parkinsonin tauti ja ravitsemus

11:15 – 12:15 Lounas (omakustanteinen)

12:15 – 13:00 Fysioterapeutti Sirpa Koppeli:
Liikunta ja parkinsonin tauti

13:00 – 13:20 Kahvi

13:20 – 15:00 Järjestösuunnittelija Annukka Tuovinen: Parkinsonliiton palvelut
Puheenjohtaja Markku Terva-aho:
K-S Parkinson-yhdistyksen toiminta

Ilmoittautuminen 17.9.19 mennessä neurologian poliklinikka ulla.rajakallio@ksshp.fi tai puh. 014-269 5560.

Tervetuloa!