

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 1/2018
15.2.2018**

Pj: Boccia-turnaus lähestyy, s. 2

Järjestösuunnittelijan terveiset, s.3

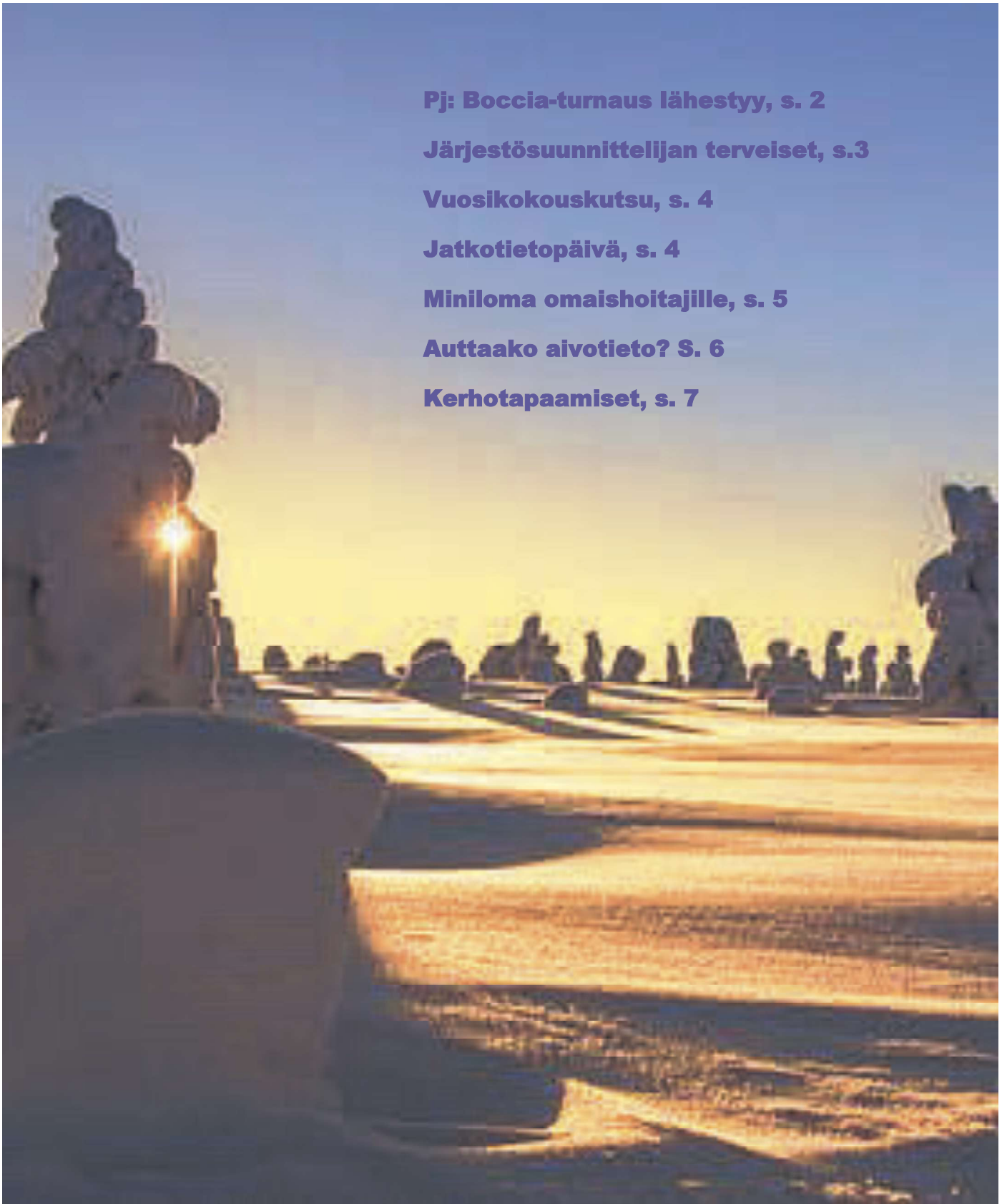
Vuosikokouskutsu, s. 4

Jatkotietopäivä, s. 4

Miniloma omaishoitajille, s. 5

Auttaako aivotieto? S. 6

Kerhotapaamiset, s. 7



Puheenjohtajan palsta

Boccia-turnaukseen hiotaan jo kynsiä

*Näin olympiatalvena meillä on omat itäisen Suomen boccia-olympialaisemme - kuten olisi muutenkin. Ja jälleen ker-
ran Jyväskylässä.*

Tuosta jokavuotisesta tapahtumasta on tullut odotettu yhdistysten välinen mittelö, jossa tärkeintä on ollut mukava yhdessäolo, rento tunnelma, eri alueiden parkkislaisten kohtaaminen ja vasta sitten kilpaileminen boccia-mestaruudesta.

Keski-Suomen yhdistys sai viime vuonna ratkaisevan kolmannen kiinnityksen komeaan pokaliin, joten sen lopulliseksi kodiksi tuli yhdistyksemme toimisto. Vastaavasti joudumme hankkimaan uuden kiertopalkinnon, josta taas taistellaan leikkisän vakavasti, kunnes joku kolmella voitolla saa sen omakseen.

Toivonkin, että tänä vuonna saisimme yhdistyksemme väen liikkeelle oikein joukolla. Vuosittain tapahtumassa on ollut noin 100 parkkislaista mu-

kana, joten tarvitsemme myös vapaaehtoisia toimijoita erilaisiin tehtäviin. Apua tarvitaan esimerkiksi huonommin liikkuvien tueksi, arpojen myyntiin, opastukseen, kilpailujen valvojiksi jne. Ammattikorkeakoulun opiskelijoita on myös tulossa avuksi.

Jotta kilpailuista ei tulisi kovin totisia mittelöitä, perinteisiin kuuluu myös huutosakkien välinen paremmuustaistelu. Toivottavasti me keski-suomalaisetkin saamme äänekkään kannustuskuoron koottua luomaan tunnelmaa ja iloista mieltä. Siis ei muuta kuin iskulauseita miettimään ja harjoittelemaan!

Yhdessä toimien

Kaikki toiminta vaatii voimavaroja, mikään tapahtuma ei synny ilman teki-
jöitä. Jokainen Parkinson-yhdistyksen ja -kerhon aktiivi tekee arvokasta työtä kaikkien jäsenten hyväksi. Siksi on annettava suuri kiitos kaikille, jotka jaksavat tehdä työtä toisten sairastavien hyväksi. On hyvä kuitenkin muistaa, että meistä kukaan kun ei kykene loput-

tomiin olemaan toisten tukena, vaan jossain vaiheessa olemme itsekin avun tarpeessa. Myös meidän läheisemme ovat ansainneet suuren kiitoksen, kun jaksavat olla tukenamme.

Tammikuussa sairaanhoitopiirin kanssa yhdessä järjestetty ensitietopäivä osoitti jälleen, että herra Parkinson jatkaa ikävää ”sijoitustoimintaansa” edelleen Keski-Suomessakin. Tilaisuudessa oli läsnä yli 40 vuonna 2017 diagnosoitin saanutta henkilöä. Saadun palautteen mukaan tapahtuma koettiin erittäin hyödylliseksi. Asiaan liittyen järjestetäänkin jatkotietopäivä 8.3. Jyväskylän kaupunginkirjastolla.

Vaikka sairauden tiedostaminen tuntuukin raskaalta, toivon mahdollisimman monen ensitietopäivään osallistuneista löytävän tiensä yhdistyksemme jäseneksi ja sitä kautta kokevan vertaistuen suuren merkityksen sairautensa kanssa pärjäämisessä.

Tapaamisiin tapahtumissa!
Mukavaa kevättä kaikille.

*Markku Terva-aho
puheenjohtaja*

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 4, 3. 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@elisinet.fi

**Yhdistyksen pankkitili:
FI62 1045 3000 1392 60**

Parkinson-liiton järjestösuunnittelija

Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Suomen Parkinson-liitto 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 / Jussi Pollari,
puh. 045 133 5035
jkl.parkkis@gmail.com

Saarijärven seutu

Marja-Leena Turpeinen,
puh. 044 344 5200,
ml.turpeinen@gmail.com

Viitasaaren seutu

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

Ääneseutu

Antero Minkkinen,
puh. 0400 749 877. ante-
ro.minkkinen@outlook.com

Järjestösuunnittelija Annukan terveiset

Suomi 100 -juhlavuosi oli täynnä mukavia tapahtumia ja niin on tänäkin vuosi 2018.

Parkinson viikolla, vko 15, on taas vuositittaiset Kilipailut ja tällä kertaa ne pidetään Jyväskylässä. Nyt sitten bocciajoukkueet kasaan ja huutosakkilaisten kannustushuudot vireeseen.

Kerhojen vastuuhenkilöiden ja yhdistysten toimihenkilöiden koulutusta on

tulossa Tampereelle toukokuussa ja tästä tietoa yhdistyspostissa. Liiton ohjauksen ja neuvontapalvelut laajenevat työkyvyn tukitoimiin, löydät yhteystiedot kotisivuiltamme. Normaaliosiaaliturvaneuvonta muuttuu nimensä Neuroneuvonnaksi, jonka yhteyteen myös työssä tukemisen palvelut tulevat. Kannattaa lukea lehdestä aina hyödyllinen Tietonurkka-sivu, jossa on ajankohtaiset yhteystiedot moniin neuvontapuhelimiin ja vertaistukihenkilöille. Sopeutumisvalmennuskursseja ja tuet-

tuja lomia on tälle vuodelle useita ja löydät ne ParkinsonPostia lehdestä 4 / 2017 ja www.parkinson.fi -sivuilta. Suvituulella tehdään ryhmäkuntoutusta viimeistä vuotta, joten kannattaa nyt käydä, kun vielä ennättää. Suvituuleen tulee tuettua asumista ja kuntoutus siirtyy muihin kuntoutuskeskuksiin ympäri Suomen. Verkkosova-malli eli Netissä tapahtuva sopeutumisvalmennus on myös juurtunut ja kursseja on tällekin vuodelle.

KUNTOUTUSTA LÄHELLÄ

Kylpykahotelli Summassaari, Saarijärvi

Aika ti-to 24.-26.4.2018 klo 10-15, avokurssi (päiväkäyntejä)

Keinoja omaan hyvinvointiin -kursilla kartoitetaan ja pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan ympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja. Tule pohtimaan näitä asioita samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja asiantuntijoiden avustuksella. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti.

Sairastavien aikuiset läheiset voivat osallistua kurssille. Kurssit järjestetään yhteistyössä Neuroliiton Avokuntoutus Aksonin kanssa, joten niille osallistuu

myös MS-tautia tai muita harvinaista neurologista sairautta sairastavia. Yhteistyökurssit ovat osallistujille maksuttomia. Avomuotoisiin kursseihin ei sisälly majoitusta eikä niissä ole avustavaa henkilökuntaa. Kurseille voivat hakea Parkinsonin tautia tai muuta liikehäiriösairautta sairastavat, joiden sairaus ei ole vaikeasteinen.

Kurseille valitaan 6 osallistujaa molempien liittojen hakijoista. Kurssille haetaan liiton sähköisellä hakulomakkeella tai paperilomakkeella. www.parkinson.fi/kuntoutus

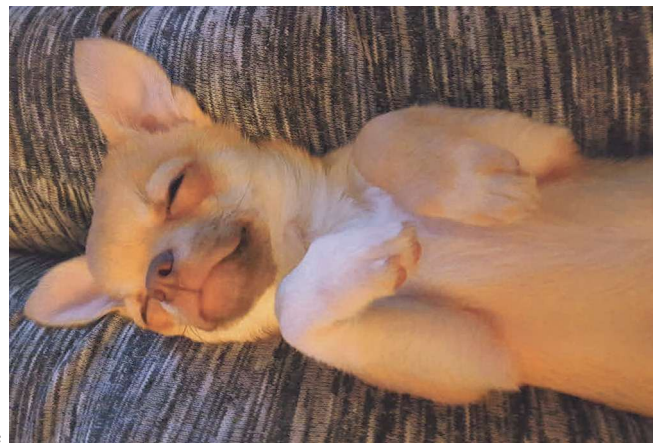
Ota rohkeasti yhteyttä kuntoutussihteerimme Hannele Hyppöseen ja kysy lisää

(p. 02 274 0418 ma-to klo 10-14).

Mukavia hiihtokelejä toivottaen

Annukka 😊

annukka.tuovinen@parkinson.fi tai p. 0400 391 853



Työkaverini Ukko (4,5 kk) ei oikein nyt tänään jaksaisi nousta töihin.

KiliPailut

12.4.2018 klo 10.30-15.30

Paikka: Monnarin liikuntasali, Kuntoportti 3, Jyväskylä.

K-S Parkinson-yhdistys puolustaa viimevuotista voittoaan Itä-Suomen Parkinson-yhdistysten vuotuisessa boccia-turnauksessa.

Turnaukseen voi osallistua 3 joukkuetta/yhdistys.

Ohjelmassa varsinaisen turnauksen

lisäksi mm. puhallustikkakisa, arpajaiset, opiskelijoiden yllätysohjelmaa, huutosakkien kisa, epäviralliset pelkkisottelut yhdistysten kesken...

Tarkka ohjelma tulee kotisivuiltamme (www.ksparkki.fi, suntuubi.com).

Turnauksessa on ruokailu- ja kahvitarjoilu yhteishintaan noin 15,00 €.

Joukolla mukaan kannustamaan ja osallistumaan!

Kuvassa v. 2017 voittajajoukkue Jussi Pollari, Aarno Kolari ja Lauri Pietilä.



JYVÄSKYLÄN YKKÖSAPTEEKKI



Seppälän Citymarket

Vasarakatu 29, 40320 Jyväskylä
Palvelemme: ma-la 9-20, su 12-18

www.jyvaskylanykkosapteekki.fi

Reilusti asiakkaan pankki

Säästöpankki

Suorat yhteystietomme löydät www.saastopankki.fi/jyvaskyla

Kokouskutsu

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään maanantaina 5.3.2018 klo 15.00 Sepänkeskuksessa, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset vuosikokoukselle määrätyt asiat.

**Yhdistys tarjoaa kahvit.
Tervetuloa!**

Parkinsonin taudin JATKOTIETOPÄIVÄ

To 8.3.2018 klo 12-14

Jyväskylän kaupunginkirjaston pieni luentosali (Vapaudenkatu 39-41)

Tule päiväkahville ja kuulemaan tarpeellista tietoa erilaisista tukipalveluista.

Sosionomi Anne kertoo tärkeimmis-

tä tukipalveluista, Parkinson-liiton järjestösuunnittelija Annukka kertoo sopeutumisvalmennuksesta, tuesta lomista ja järjestön tukimuodoista, kuten ohjauksen ja neuvontakanavista sekä muista tietolähteistä.

Markku Parkinson-yhdistyksestä kertoo millaista liikuntatarjontaa ja muita toiminnallisia ryhmiä Jyväskylän seudulla on tarjolla.

Ilmoittautuminen 1.3. mennessä.

Linkki löytyy www.parkinson.fi/tahtaumat; <https://my.surveypal.com/jatkotietopaiva-jyvaskyla> tai soittamalla Annukalle 1.3. klo 9-15 p. 0400 391 853 (kerro samalla mahdoll. ruokarajoitteista).

Lisätietoja: Markku 050 517 4868 tai Annukka 0400 391 853.

Terveisiä kuntoutuskurssilta Siilinjärveltä 20.-24.11.2017

Meitä oli neljä henkilöä K-S:n Parkinson-yhdistyksen alueelta Kunnonpaikka-nimisessä kuntoutuskeskuksessa. Kurssilla olivat myös puoliset mukana. Kurssin ensimmäinen osa kesti viisi päivää ja loppuosa ensi toukokuussa kestää toiset viisi päivää.

Näitä Kelan tukemia uusia kursseja Parkinsonia sairastaville Kunnonpaikka järjestää viisitoista vuonna 2018. Kannattaa hakea, kun näitä vielä järjestetään.

Ohjelma oli monipuolista ja mukaansa tempaavaa. Tarkemmat tiedot osoitteessa www.kunnonpaikka.com/fi/kuntoutus.

Ainut miinus kurssista oli se, kun ei ollut tottunut syömään kolme kertaa päivässä seisovasta pöydästä, tuppasi paino hieman lisääntymään. Jos olet menossa Kunnonpaikkaan, ota 2-4 pelkkis-mailaa ja pallot myös mukaan. Iltaisin voit käydä liikuntasalissa pelaamassa pelkkistä veloitusetta.

Näin pelkkiksen ilosanoma leviää Savoinkin - meille se tuli Turun puolesta.

Pelkkis-pelin kehitti liikunta-neuvos Kainu Mikkola erityisesti Parkinson-potilaita varten.

Jos on kysyttävää, kysy esim. Kelan puhelinpalvelu: 020 692 205. Kunnonpaikka puh: 044-788 9493 tai olavi.heiska@pp.inet.fi, puh: 0400-640717.

Olavi Heiska

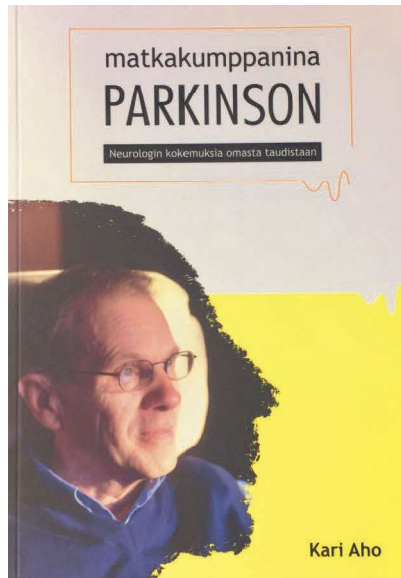
Matkakumppanina Parkinson

Neurologin kokemuksia omasta taudistaan.

Aikoinaan Parkinson-diagnoosini aiheuttamasta alkujärkytyksestä toinnuttuani kaipasin lisää tietoa aiheesta. Neurologian poliklinikalta olin saanut hyvän pinkan Suomen Parkinson-liiton kustantamia ohjevihkosia. Kirjastosta löysin Kari Ahon teoksen ”Matkakumppanina Parkinson - neurologin kokemuksia omasta taudistaan”.

Kyseessä on vuosituhannen alussa julkaistu oman erikoisalansa tautiin sairastuneen lääkärin erinomainen tietoteos ja samalla henkilökohtainen tilitys parantumattomasti sairastuneen tunnoista. Kirja sai erittäin hyvän vastaanoton ja siitä tehtiin nopeasti toinen uudistettu painos sekä ruotsin- ja englanninkieliset laitokset. Kun suuret kustannusfirmat eivät, kumma kyllä, kiinnostuneet, kirjoittajan vaimo, Tellervo, julkaisi kirjan omakustanteena. Hän kirjoitti myös ravitsemusta ja omaisten osuutta käsittelevät osat.

Matkakumppanina Parkinson kuuluu niihin kirjoihin, jotka olen lukenut useampaan kertaan. Eikä vähiten sen vuoksi, että vaativaa ja vaikeaa teemaa on osattu mukavasti kansantajuistaa. Aho tunnustaakin jo kirjan alussa potilasnäkökulman avautuneen hänelle lääkärinä kokonaan vasta oman sairastumisensa myötä.



Matkakumppanina Parkinson sopii mielestäni esimerkiksi vast' ikään diagnoosin saaneelle tai läheiselle kokonais-katsaukseksi sairauteen. Kirjaa on helppo lukea myös palasina tietojen ja käsitteiden kartuttamiseksi. Lukijan on myös terveellistä muistaa, että teos on tehty lähes 15 vuotta sitten.

Kirjan saa helposti lainaksi lähes jokaisesta maakuntamme kirjastosta. Samoin Celian kautta voi sen kuunnella äänikirjana. Omaksi kirjan saa vaivattomasti vaikka minulta, sillä hankin joitakin ylimääräisiä kappaleita kustantajan ilmoitettua, ettei uusintapainoksia enää oteta.

Aika näyttää löytyykö tulevaisuudessa maailmasta toinen neurologi, joka Kari Ahon tavoin kirjoittaisi Parkinsonin taudista niin lääkärin kuin potilaan näkökulmasta. Aho osaltaan etsi itselleen tällaista kohtalotoveria neurologien joukosta, siinä kuitenkin onnistumatta.

Kirjan luki
Kari Asikainen

Miniloma kahdessa jaksossa

Loma omaishoitajille

Aika: 3.-6.4. (3 vrk) ja 5.-7.9.2018

Loma alkaa klo 15 jälkeen ja päättyy lounaaseen klo 12.

Hakuaika: viimeistään 28.2.2018

Paikka: Kunnanpaikka, Siilinjärvi

Minilomien tavoitteena on tarjota lomamahdollisuus myös niille, joilla ei ole mahdollisuutta irrottautua lomalle yhtäjaksoisesti viideksi vuorokaukeksi. Virallinen omaishoitaja ei tarvitse olla. Omavastuuosuus on 20 €/vrk, yhteensä 100 € sisältäen majoituksen 2 hh:ssa, täysihoidtoruokailut ja lomaan kuuluvan ohjelman. Lomalle osallistuminen on sitova omavastuuosuuden maksamisen jälkeen.

Lomalla on koulutettu lomaohjaaja, joka toimii lomajaksojen välillä myös Tuki-
netin keskustelujen ohjaajana.

Lomalla on mukana myös vertaisohjaaja.

Lisätietoja ja hakemus

Lomille haetaan Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon hakulomakkeella, joita voi tulostaa tai täyttää sähköisesti verkkosivulla <http://mtlh.fi/fi/Minilomat%202018/>

Lomakkeet palautetaan MTLH, Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki.

Lisätietoja Parkinson-liiton järjestösuunnittelijoilta (Annukka 0400 391 853).

**VERTAIS-
TUKEA
RYHMÄSTÄ**

**OLETKO HARKINNUT
KUNTOUTUSKURSSIA?**

**KURSSILLE OSALLISTUTAAN YHDESSÄ
LÄHEISEN KANSSA JA SE ON OSALLISTUJILLE
ILMAISTA. Tervetuloa!**

- Parkinson-kurssit, useita ajankohtia
- Dystonia-kurssi
- Haku lääkärin läheteellä Kelan kautta

Kurssejaikohdat:
kela.fi/kuntoutuskurssihaku (hae: Peurunka)

Tiedustelut Peurungasta:
Jama Ahonen, p.020 751 6401

PEURUNKA.FI **PEURUNKA**

Kevään 2018 liikuntavuorot

Jyväskylän kaupungin liikunnan sivuilta löytyy kattavasti tietoa mm:

Kevyemmät liikuntavuorot on kerätty samaan luetteloon sivulla https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/kevennetty
Käy tarkistamassa itsellesi sopivia vuoroja. Pitkäaikaissairaille, kuten Parkinsonin tautia sairastaville sopivia vaihtoehtoja: Mm. boccia, pehmissulis, pelkkis, keilaus ja pehmislentis. https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/aikuiset/pitkaaikaissairaat

Pehmissulis- ja pelkkisvuorot

Samaan aikaan samoissa tiloissa Monitoimitalolla.

Vuorot ovat keskiviikkoisin klo 11.30-13.30.

Vahtimestarit opastavat tarvittaessa.

Mahdolliset muutokset näet kaupungin nettisivuilta.

Kausi jatkuu koko kevään vko 17/2018 ke 25.4.2018 asti.

Pehmislentis-vuorot Pohjanlammen koulun salissa

Vuorot ovat lauantaisin klo 9.30-11.30 ja jatkuvat kevääseen vko 17/2018 la 28.4.2018 asti

HUOM! Jos et ole aikaisemmin ollut mukana Parkinson-liikuntavuoroilla, ota yhteyttä meihin: liikuntavastaava Raimo Kiili(044 542 4082) tai varavastaava Matti Janhonen (040 755 5335) tai Kari Asikainen (040-4706 002) Muuramen suunnasta kimpakyydit, sulis- ja pelkkisasiat tai Olavi Heiskalle (0400-640 717) mm. lentisasiat.

Tiedustele liikuntavastaavilta, onko vielä tilaa 10.3.2018 pehmislentis-koulutukseen.

Opastamme sinua puhelimessa mm:

- millaisilla varusteilla kannattaa tulla mukaan (lainamailoja löytyy alkajaisiksi),
- miten osaat perille ja mistä parkkipaikka löytyy, jos autolla tulet (myös kimpakyytejä harrasteaan) .
- juomista ja purtavaakin on hyvä olla matkassa
- kuuntelemme sinun toiveitasi

Boccia

Tiistaisin klo 14.45-16.15

Monnarin palloilusalissa. Maksuttomat omatoimiryhmät jatkuvat 24.4. saakka.

Keilaus

Keilaus jatkuu **tiistaisin klo 13.00**

Jyväskylän keilahallilla, Pupuhuhdantie 4. Ratamaksu 16,00 €/tunti, joka jaetaan pelaajien kesken.

Auttaako aivotieto? –seminaari

To 15.3.2018 klo 14-18 Jyväskylässä Agoran Auditorio 2, Mattilanniemi

Jyväskylän yliopiston Monitieteinen aivotutkimuskeskus järjestää kansainvälisen aivoviikon kunniaksi yleisöseminaarin ”Auttaako aivotieto?” Tule paikan päälle ottamaan selvää, miten aivotutkimukseen perustu-

vaa tietoa jo hyödynnetään käytännössä. Luvassa aivoasiaa mm. masennuksesta, kuntoutukselta sekä kielen oppimisesta ja lukivaikeudesta. Lisäksi tapahtumassa on mahdollisuus tutustua neurologisten potilasjärjestöjen ja aivotutkimusta hyödyntävien yhteisöjen tekemään työhön. Myös K-S Parkinson-yhdistys on mukana tilaisuudessa.

Ohjelma ja ilmoittautuminen osoitteessa:

<https://cibr.jyu.fi/auttaako-aivotieto/ohjelma>.

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 2/2018

Seuraava Topamiini nro 2/2018 ilmestyy toukokuussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 25.4.2018 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit myös antaa juttuvinkkejä,

mitä haluat lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisi saada juttuja kerhojen järjestämistä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa. Eikä runotkaan ole pahitteeksi. Tekstejä julkaistaan tilan salli-

missa puitteissa.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitekstinä!)

Valmis aineisto: pdf-tiedosto

Kerhotapaamiset

Joutsan kerho

-Viikkotapahtumat keskiviikkoisin Hyvinvointituvalla **klo 13-15.**
- Kuntosali kerhon käytössä keskiviikkoisin **klo 17-18**

Jyväskylän seudun kerho:

5.3. klo 14.30-16.30

Yhdistyksen kevätkuukokous klo 15, jonka jälkeen keskustelua ryhmisä Parkinsonin taudista.

16.4. klo 14.30-16.30

klo 15 pienapuväline-esittely

7.5 klo 14.30-16.30

Kirjastopalveluiden esittely.

4.6. klo 13 kevätretki, Muuramen keskusurheilukentän kota, Kenttätie 11.

Työikäisten Parkinsonia sairastavien tapaamiset **21.2., 28.3. ja 25.4. alkaen klo 18.00.** Paikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä.

Viitaseudun kerho

Viitaseudun kerhon **10- vuotisjuhla maanantaina 16.4.2018 klo 12-14.**

Paikka: Sopukka (Pihtiputaalla) Kisa-
tie 1. Tervetuloa!

Ääneseudun kerho

19.2. klo 13-15

Spotin kerho yhdessä MS- ja Epilepsia-kerhojen kanssa

5.3. klo 15

bocciaa pelaamaan Vesivelhoon Äänekosken uimahalliin
Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan erikseen.

Ota liikuntakortti käyttöön

Parkinson-liiton liikuntakortti ei ole aikaisempina vuosina tavoittanut kaikkia jäseniämme. Sen vuoksi se on nyt painettu tähän Topamiiniin.

Kortti kannattaa ottaa käyttöön heti joko leikkaamalla se irti tai säilyttämällä lehti ja merkitsemällä liikuntasuoritus aina kyseisen päivän kohdalle.

Vuoden lopussa täytetty kortti palautetaan liittoon (osoite löytyy kor-

tista), jossa kaikkien palauttaneiden kesken arvotaan lahjakorttipalkintoja.

Ota sinäkin liikunta osaksi itsehoitoa!

SUOMEN PARKINSON-LIIITTO RY



Finlands Parkinson-förbund rf
Keskustoimisto: puh./tel (02) 2740 400, fax (02) 2740 444
PL 905, 20101 Turku/Abo
Sähköposti: parkinson-liitto@parkinson.fi - Kotisivut: www.parkinson.fi

Vko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Liikunta osaksi itsehoitoa



Liikuntakortti

Liikuntakortin tarkoitus on kannustaa sinua omatoimiseen kuntoiluun. Merkitse korttiin kaikki vähintään 1/2 tuntia kestävä liikuntasuoritukset: rasti tai lyhenne suoritustavasta.



Suomen Parkinson-liitto ry
Elämässä mukana - liikunta tukena

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 4, 3. krs

40100 Jyväskylä

TANSSIPAKETIT - AKTIIVILOMAT - RYHMÄMATKAT

*Tervetuloa
loma- ja viikokeskukseen
Keurusselälle!*

***Suositut tanssit
aikuisen makuun**

Tanssipaketit alk. 64,50€/hlö/2hh

***Kylpylä ja saunaosasto**

***Monipuoliset kokoustilat
ja aktiviteetit**

Ähtäriin → 60 km
Jyväskylään → 68 km
Tampereelle → 115 km
Seinäjolle → 135 km

KATSO KEVÄÄN TANSSIKALENTERI
www.hotellikeurusselka.fi/tanssit

**HOTELLI
Keurusselkä**

Katso lisää → www.hotellikeurusselka.fi
Puh 014 75 100, Keurusseläntie 134, 42700 Keuruu

Nimi: _____
Osoite: _____
Puh. _____

Vko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

Vko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							

LYHENTEET:
K=kävely, SK=sauvakävely, VO=voimistelu, PY=pyöräily, PP=pallopeilit,
U=urinti, HL=hyötyliikunta,
JM=jokin muu, mikä _____

