

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3/2024
2.9.2024**



Kuva: Timo Liukko

Yhdessä olemme enemmän

Tuo lause nousi mieleeni, kun elokuisena viikonloppuna kokoontuimme yhdistyksemme kesäretkellä Pitkäjärven rannalla olevassa Kesärannassa. Lause on kirjoitettu myös vaimoni Anjan ja minun paitoihin, jotka oli hankittu Parkinsonliiton Suvituullessa pidetyllä kuntoutuskurssilla.

Suvituulen kurssi oli suunnattu vasta sairastuneille. Silloin emme vielä tieneet, millaista elämä tämän sairauden kanssa tulee olemaan. Toisaalta sanotaan, että se on jokaisella omanlaisensa eikä kahta samanlaista ole. Kaikesta huolimatta tunsimme, että saimme paljon tietoa jos ensimmäisellä kuntoutuskurssilla sairaudesta ja neuvoja sen kanssa selviytymiseen. Kynnys oli ylitetty ja päästy kaapista ulos ja näin tulimme mukaan myös yhdistyksemme toimintaan.

Taudin luonne on sellainen, että se koettelee sekä henkistä että fyysistä puolta. Arvokasta yhdessä oloa olemme kokeneet kerhotapaamisissa ja kerhon järjestämässä tapahtumissa, joissa voimme luottamuksellisesti ja vapaasti puhua keskenämme sairauden tuomista haasteista. Siis Yhdessä olemme enemmän.

Kesäretkemme alussa kukin esitteli itsensä. Jos esittelykierroksesta voisi päätellä jotakin, mitkä ovat tärkeitä asioita elämässä, niin järjestys oli tämä: Nimi, milloin sairaus on diagnosoitu, lapset ja lastenlapset. Millaista työtä oli ennen eläkkeelle jäämistä tehnyt, ei tuntunut enää olevan merkitystä. Elämässä nyt on tärkeintä tämä hetki ja tämä vaihe.

Viikonloppuretki Kesärantaan toteutti unelman yhdessä olemisesta ja toi-



nen toisensa auttamisesta. Sää oli kesäisen kaunis ja lämmin. Puhallusputki-kilpailun saloihin saimme tutustua Jorman avustuksella. Hän onkin maailmanmestaruuskilpailun voittaja. Mökkykapulat kaatuivat onnistuneilla heitoilla. Bingo ja tietovisailu antoivat jännitystä illan ohjelmaan. Ruokahuolto pelasi loistavasti Tainan ja Ailan toimesta. Myös yöpyminen järjestyi hyvin Arin toimiessa majoitusmestarina. Savusaunan tunnelma oli täydellinen, josta savun tuoksuiset ja lämpimät kiitokset saunamajurille. Sanalla sanoen kesäretki oli onnistu-

nut erinomaisesti – yhdessä olimme enemmän, lämpimät kiitokset kaikille.

Näin yhdistyksemme syyskausi on avattu. Tervetuloa yhteisiin tapahtumiin ja Hyvää Alkavaa Syyskautta!

*Vilho Riuttanen
puheenjohtaja*

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Kyllikinkatu 1
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

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

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

*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*

Liikehäiriösalauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija

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

Liikehäiriösalauksien liitto ry

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

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

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

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

Järjestötoiminnan asiantuntija Annukan terveiset

Kesän kujeet on nyt kujeiltu ja syksyn aktiviteetit alkaneet. Syksy on monelle rauhoittumisen aikaa ja valmistautumista talven verkkaisempaan elämäntyhtiin. Osalle se on mielekästä ja toiset taas jäävät kaipaamaan kesän rientoja. On kuitenkin hyvä välillä rauhoittua ja pysähtyä kuuntelemaan omaa olotilaa.

Meillä jokaisella on mahdollisuus hoidtaa omaa hyvinvointia monella tapaa. Syksyllä alkavat harrasteryhmät ja vertaisryhmät ovat hyvä keino tukea omaa hyvinvointia. Hyvinvoinnin ylläpitämiseen tarvitaan mm. sosiaalisia suhteita, liikuntaa, ravintoa, lepoa ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämistä itseä miellyttävillä asioilla. Syksyn kolkutellessa ovelle on metsä raikkaimmillaan. Metsäkävelyt rauhoittavat, tasaavat elimistön ylivirittyneisyyttä, runsaalla hapella hoidetaan keuhkoja ja metsän kauneudella mielialaa. Jos ei metsään pääse, on apuna Mieli ry:n metsäkävelyvideot. Nyt vaan kotisohvilta metsään hyvinvointia hakemaan (ps. ikkuna auki, jotta happeakin saa). <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/>

Sopeutumista tukevat kurssit

Liikehäiriö sairauksien liiton sopeutumista tukeva kurssitoiminta tukee hyvinvointia. Kurseilla annetaan eväitä arjen hyvinvointiin ja hoidetaan mieltä vertaisuuden kautta. Hae loppuvuoden kursseille ja hoidat näin itseäsi.

2324 Läheisten verkkokurssi

Kenelle: Liikehäiriö sairaiden läheiset
Ajalla: 30.10.-4.12.2024 klo 17–19.30
Paikka: Verkossa **Haku:** 1.10.2024 mennessä

Kun perheessä yksi sairastuu, se koskettaa myös läheisiä. Läheisten rooli tukihenkilöinä ja arjen varmistajina

edellyttää myös mahdollisuutta omien tunteiden ja ajatusten tuulettamiseen. Verkkokurssin tavoitteena on antaa tietoa ja tukea läheisen omaan hyvinvointiin. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. omat voimavarat ja jaksaminen sekä sairastavan tukena oleminen. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. psykologi ja sosiaalityöntekijä) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

1324 Musiikki, rytmi ja liike

Kenelle: Omatoimiset liikehäiriö sairaat ja läheiset **Ajalla:** 19.11.-21.11.2024

Paikka: Mikkeli, Kyyhkylän kuntoutuskeskus **Haku:** 13.10.2024 mennessä

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon ja tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä itseilmaisuun yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmiikan harjoitteita kehon liikettä hyödyntäen. Osallistuminen ei edellytä aiempaa osaamista keho- tai ääniharjoituksista. Kurssille voi osallistua joko yksin tai läheisen kanssa. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta. Kyyhkylän kuntoutuskeskuksesta voi tarvittaessa varata majoituksen omakustanteisesti.

2524 Puhe-verkkokurssi

Kenelle: Puheongelmaiset liikehäiriö sairaat ja läheiset
Ajalla: 12.11.-14.11.2024 **Paikka:** Verkossa **Haku:** 13.10.2024 mennessä

Kurssin tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti liikehäiriö sairautta sairastavan puheeseen, nielimiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa.

Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielimisen ja äänenkäytön harjoitteita. Saat vinkkejä ja motivaatiota omatoimiseen puheharjoitteluun. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssille voi osallistua yksin tai läheisen kanssa. Kurssi on maksuton.

Lisätietoa:

<https://www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/kurssit>

Lisätietoa: **02 2740 418** (ti-to klo 12–14) tai kurssi@liikehairio.fi

Yksi hyvinvoinnin elementeistä on se, että uskaltaa hakea tukea ja apua. Liiton ja yhdistyksen väki ovat hyviä tukilinkkejä. **Olemme liitossa töissä Teitä varten!** Ottakaa yhteyttä, kun joku asia askarruttaa. Meillä on vielä oikeita immeisiä (ei tekoälyä), jotka vastaavat puheluihin ja sähköposteihin. Soitamme takaisin, jos ei heti voida vastata puhelimeen. Myös liiton ”Kysy meiltä”- palvelu näkyy kotisivuillamme sivujen alalaidassa.

www.liikehairio.fi

Minullekin saa siis soittaa



Kivoja loppukesän päiviä toivottaen

Annukka

p. 0400 391 853

Keski-Suomen Parkinson –yhdistys ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

Aika: **7.10.2024 klo 14.30**

Paikka: Sepänkeskus/Reaktori/-sali,

Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 8 §:n mukaiset asiat. Tule päättämään mm. hallituksen jäsenten valinnasta ja seuraavan vuoden toiminnasta.

Tervetuloa!

Kahvitarjoilu.

Hallitus

Kesärannastako uusi Kouluranta? Ensivierailu 17.-18.8.

Vuosikausien ajan Parkinson-yhteisön jäsenille on tullut tuuksi Kangasniemellä sijaitseva Kouluranta ympäristöineen. Siellä moni yhdistyksen jäsenistä on viettänyt lukuisia virkistäviä hetkiä. Menneen elokuun loppupuolella yhdistyksen hallitus toteutti retksen uuteen kohteeseen, joka sijaitsee noin kymmenen kilometrin päässä Vaajakoskelta. Pitkainen suunnitelma ja toteutus edellytti tiedottamisen rajaamisen vain sähköpostilla. Silti mukaan saatiin 23 innokasta osallistujaa, joukossa lukuisia uusia henkilöitä.

Onnistuneen tapahtuman järjestäminen ei välttämättä ole kiinni käytävissä olevasta ajasta. Keski-Suomen Parkinson –yhdistyksen hallitus päätti elokuun alussa, että perinteinen syysretki järjestetään tällä kertaa Leppälahdessa Pitkäjärven rannalla upeissa maisemissa sijaitsevassa Kesärannassa. Paikka sijaitsee alle 10 km päässä Vaajakoskelta.

Pientä päänvaivaa aiheutti kuljetusten järjestäminen omilla ajoneuvoilla. Ajotaitoisten ja –luvallisten määrä kun vähenee joukossamme jatkuvasti. K kaikille halukkaille saatiin kyyti järjestettyä ilman isompia ongelmia. Paikalle saapui kauniissa auringon paisteessa yhteensä 23 osallistujaa.

Aluksi kokoonnuttiin päärakennuksen eteen upean hiekkarannan tuntuun kuulemaan paikan historiasta, josta kertoi **Ari Liukko**.

Leirikeskus on Jyväskylän Baptistiseurakunnan omistama kokonaisuus, johon kuuluvat päärakennus kokoontumissaleineen, keittiö, majoitustilat noin 20 henkilölle, sauna sekä erilliset mökit (kerrossängyt noin 6 hlöä/mökki), tynnyrisauna ja upea savusauna.

Leirikeskusta on rakennettu 1970-luvun alusta lähtien vähitellen lähes kokonaisuudessaan talkoovoimin. Vain pakolliset sähkö- ja putkityöt on tilattu valtuutetuilta tekijöiltä. Tiloja on kunnostettu ja laajennettu voimavarojen mukaan.

Paikan sijainti on ihanteellinen. Kapea ja kiemurainen soratie johdattelee tulijat ensin kumpuilevan maise-



Päärakennus, jossa alkuperäisessä osassa (vas.) on kokoontumis-/ruokailutila ja keittiö ja sauna, uudemmassa laajennusosassa on majoitustiloja ala- ja yläkerrassa sekä kokoontumistila.

man ja maalaistalon peltoaukean läpi ylös kangasmaisemaan. Ja sitten yhtäkkiä eteen alhaalle avautuu auringossa välkehtivä sininen Pitkäjärvi. Saapuessamme savusauna oli jo lämpenemässä rannassa.

Pihapelejä

Kauniissa säässä oli ilo harrastaa myös pihapelejä. Mölkky ja puhallustikka herättelivät retkeläiset kisailutunnelmaan.



Puhallustikka oli osalle tuntematon laji, mutta kokenut lajin maailmanmestari **Jorma Salonen** antoi päteviä neuvoja puhallustekniikasta ja tähtäämisestä. Ja olihan se aina hienoa, kun sai tauluun kunnan osumat. Mutta mestari oli nytkin mestari!

Myös sisätilat mahdollistavat moni-



puoliset toiminnot. Pöytäpelien ja viisailujen lisäksi **Jussi Pollari** viritteli karaoke-laitteiston käyttöön. Välillä kuunneltiin **Ari** ja **Senja Laineen** esitelmää mehiläisten kasvatuksesta ja hunajan tuotannosta.

Monelle oli yllätys, että yhdessä pesässä on noin 50000 mehiläistä ja että yksi mehiläinen tuottaa vain noin teelusikallisen hunajaa kesässä. Yhdyskuntaan kuuluu kolmenlaisia mehiläisiä. Eniten on työmehiläisiä, sitten kuhnureita eli koiraita ja kruununjalokivenä kuningatar eli emo.

Omatoimi-catering palveli erinomaisesti, tarvikkeita lahjoituksena

Nälkä ei päässyt ketään yllättämään, sillä keittiövastaavat **Aila Leppänen** ja **Taina Toikkanen** olivat järjestäneet ruokahuollon sellaisella varmuudella, kuin olisivat tehneet sitä ikänsä. Jo tulokahveilla oli tarjolla makeaa ja



Keittiöhengettäret Aila Leppänen (oik.) ja Taina Toikkanen huolehtivat siitä, että syysretkeläisille ei päässyt nälkä yllättämään. Vasemmalla Ari Liukko ja Vilho Riuttanen.

leyhähti vastaan lämmin, kehoa hyväilevä henkäys. Lauteilla oli tiivis tunnelma ja veden sihahtaessa mustille kiville kiersi löyly seiniä ja kattoa nuollen jokaisen kylpijän iholle mukavan kihelmöinnin lapsuusmuistoista. Ja se saunan tuoksu oli koettavissa vielä seuraavana aamunakin (niille, jotka sen haistoivat, sillä minun haju-aistini oli Parkinson vienyt jo yli 15 vuotta sitten).

Saunan ja päivällisen jälkeen osa retkeläisistä suuntasivat koteihinsa,



Puheenjohtajalla on asiaa!



Sorminäppäryyttä harjoiteltiin narpunoksilla Kari Asikaisen ohjauksessa.

osa syventyi keskustelemaan tai pelaamaan pöytäpelejä. Aika riensi rattoisasti. Illan hämärissä grillattiin makkaraa nuotiolla ja nautintoa täydennettiin vielä muilla iltapalahuoneilla. Nälkäisenä kun ei unikaan tule, todettiin. Ja juuri kun kuumien makkaroitten kanssa pääsimme sisätiloihin, puhkesi taivas itkemään.

Sunnuntaiaamuna saimme ihailta upeaa usvaista järvenselkää. Se oli muistutus saapuvasta syksystä. Aamiaisen jälkeen vaihdoimme kokemuksia koetusta. Vierailu Kesärantaan ei varmasti jää viimeiseksi.

Teksti ja kuvat: Markku Terva-aho (kiuaskuva Timo Liukko)

suolaista suuhunpantavaa. Ja päivällisellä saatiin nauttia erinomaista porokiusausta salaattien ja muiden herkkujen kera. Aila kertoikin saaneensa kokemusta lastensa urheiluseuran tapahtumien ruokahuollosta. Ja se kyllä näkyi.

Aila ja Taina saivat hankittua mainiosti myös tukea ruokatarvikkeisiin. Aamupalan tarjosi **K-Supermarket Kotikenttä** (Kuokkala) ja nuotiomakkarat sinäpäin hunnuttamina **K-Supermarket Vaajakoski**. Lämmin kiitos tuesta.

Savusaunaa ja tunnelmointia

Kuuden tunnin lämmityksen jälkeen savusauna oli kylpyvalmis. Sulassa sovussa eka kylpyvuoro lankesi naisille ja he kyllä nauttivatkin siitä. Vaikka tavallinenkin jatkuvalämmittimen sauna oli lämmitetty ”nokivaurioiden” pesua varten, sitä ei kukaan käyttänyt. Järvenissä voi pestä mahdolliset nokiläikät.

Savusaunan näkeminen jo herätti lapsuusmuistoja mieleen. Suojaava

puusto ympärillä ja saunan edustalle asetellut ja räsymatoilla suojatut penkit toivat muistoja menneiden vuosikymmenten takaa. Kun saunan ovi avattiin,



Parkinson-viikon mietteitä

Olen tämän parkinon kanssa elänyt jo yli 20 vuotta. Monenlaista on matkan varrella sattunut, ollut iloa ja vähemmän iloisiakin juttuja.

Ensimmäinen sopeutumiskuntoutus oli Kankaanpäässä. Siellä tuli osallistujaporukasta kuin perhe 10 päivän pituisella kurssilla. Sieltä jäi mieleeni tapaus, kun olimme menossa hissillä ylempään kerrokseen kuuntelemaan psykologin luentoa. Minä olen kova puhumaan. Kysyin porukalta hississä, että mitä meillä on vielä opittavaa, kun olemme jo kaiken käyneet läpi? Joku porukasta sanoi, että puhu sinä vaan, PH, kun sinulla on niin paljon sanottavaa.

Vastaava tapahtui vielä seuraavallakin kurssilla. Olimme joukolla ulkoilemassa, kiersimme paikallista kylää. Minun piti käydä apteekissa ja seurakseni sain toisenkin, jolla oli asiaa apteekkiin. Kaverini ei tainnut saada juuri suun vuoroa, kun palattuamme toisten joukkoon hän sanoi, että vaikka vaimoni on kova puhumaan, ei hän kyllä PH:lle pärjää. Porukasta kuului kommentti, että PH:lle on laitettu gramofonin neula kotoa lähtiessä.

Tuo nimimerkkini PH on lyhenne Puna-Hilkasta, vaikka joku porukasta sanoi sen tarkoittavan ilmaisua Puhuu Herkeämättä.

Monia kursseja ja tapahtumia on mat-

kalle sattunut. Niistä saa voimia jatkaa tämän kumppanin kanssa. Kouluranta Kangasniemellä oli monen syksyn kohokohta yhdistyksen tapaamisille.

Yksi syyspäivä jäi mieleeni useiden sattumien kautta.

Lähdin siihen lähistölle etsimään puolukoita ja kun löysin niitä, soitin kaverini myös paikalle. Hän tulikin sinne kahvieväät mukanaan. Tarkoitus oli aloittaa retki nauttimalla ensin kahvit, mutta Parkkis-herra oli eri mieltä. Kaveri kaatui sammalikkoon eväiden kanssa. Enkä saanut häntä ylös, vaan soitin puheenjohtajan ja talkkarin hakemaan hänet pois.

Jatkoin vielä hetken marjastusta ja lähdin sitten valmistautumaan saunaan. Saunalta löysinkin yhden rouvan lattialle nyykähtäneenä. Riensin hakemaan talkkarin apuun.

Apu tuli paikalle, mutta rouva kaipasi pikkuhousujaan ennen pois menoaan. Talkkari koppasi lähimmästä vaatepinosta pöksyt, mutta rouva sanoi niiden olevan vieraat ja liian pienetkin hänelle. Viimein oikeat vaatteet saatiin ja rouva pääsi lepäämään huoneeseensa.

Ja minä pesedyin ja lähdin valmistautumaan kotailtaan. Sitä ennen piti käydä hoitamassa pikkupyökki. Kurkistin takkahuoneeseen, olivatko kaikki lähteneet. Huoneessa olikin yksi vaatenippu. Kurkistin saunalle, josta kuului ”örinää”. Siellä oli taas yksi saunoja nyykähtänyt. Taas soitin apupartion paikalle.

Kotaillassa talkkari totesi, että PH tarttis nyt kunnan konjakkipaukut, niin

paljon yhdelle päivälle on sattumuksia. Kaikki meni kuitenkin säikähdyksellä. Hyvä minun oli silloin auttaa, kun olin vielä kohtuu kunnossa.

Kun sitten menin pyykkiäni pesemään, olivatkin vaatteet jo kuivumassa. Joku ystävällinen oli ne pesseyt.

Olin kerran 5 vrk:n tuetulla lomalla. Minulla oli kämppekaverina leskirouva Savosta. Hän heti ensimmäisenä päivänä kuiskasi, että hänellä on viiniä, missähän sitä voisi maistella?

Ehdotin saunan takkahuonetta, jonne menin hänen perässään. Hän oli jo avannut pullon. Samalla hän kertoi olevansa innokas tanssimaan ja haluaisi nyt tanssimaan. Minä sanoin, että sehän järjestyy.

Olin kääriytynyt saunapyyhkeeseen ja sieppasin rouvan mukaan lattialle ja aloin laulaa Suvalssia. Siinä tuli ekat tanssihalut tyydytettyä.

Joutuisaan vierähti viisi vuorokautta. Haikeina hyvästelimme toisiamme. Eteeni tuli vanhempi pariskunta. Rouva sanoi: ”Kuule PH, tämä viikko on ollut meille tarpeellinen. Kun mieheni sairastui vanhoilla päivillään Parkkikseen, hän on pelännyt elämän loppuvan siihen. Nyt olemme täällä huomanneet, ettei se niin olekaan, kun olemme seuranneet sinua.”

Terveisin
Puna-Hilkka (tutummin *Hilkka Jämsen*)



Syysaamun tunnelmaa Pitkäjärvellä

Torilla tavattiin, kiitos tukijoille!

Kouraparkkis-projekti on tältä kesältä saatettu loppuun Jyväskylän torilla. Kahvilalle asetetut tavoitteen jäivät odotuksista.

Projektin taustalla oli Koura-auton yrittäjä **Harri Ojanperä**, joka teki suuren työn hankkimalla lukuisia tukijoita projektille. Projektia tukeneille ja Harrille Keski-Suomen Parkinson –yhdistys osoittaa lämpimät kiitokset.

Taloudellista tukea ovat antaneet:

Kesla Oyj
Keitele Oy
UPM
Konnekroup
Ponsse Oyj
Viitasaaren Tilausliikenne Oy
Terästyö Oy
Karjalan Metsäenergia
Kuljetus Villman Oy
Avesco Oy
Kuljetus H&H Heinonen Oy
Flyckman Mikko Oy
Rekkatori Oy
RamiRent
K-S Pintaykköset
Metsä Group
Papinaho Oy
Minkkinen Kari Oy
KaunisKorento

Uusi projekti käynnistyy

Harri Ojanperä ei aio luovuttaa, vaikka torilla suurta menestystä ei tullutkaan. Hän on sopinut Leipomo Jyväspakarin yrittäjän Arsi Tiitisen kanssa projektin jatkamisesta leipomon pihassa osoitteessa Palokankaantie 23. Koura-Parkkis –kontti on jo paikallaan.

Arsilla on halu kehittää juttua eteenpäin ja siten tehdä myös Parkinson-asiaa tunnetuksi. Me itse kukin voimme auttaa asian onnistumisesta ostamalla Jyväspakarin hyviä leipomotuotteita. Onnea projektille.

Digiä enemmän elämään!

Kaikille avoin ja maksuton digitaitovalmennus
Jyväskylän Sataman Viilussa torstaina 19.9.

Päivä koostuu kahdesta osuudesta, joista toinen on tarkoitettu aloittelijoille ja toinen jo enemmän digilaitteita ja palveluita käyttäneille. Valitse sinulle sopivampi sisältö tai tule mukaan vaikka molempiin! Ota mukaan oma laite. Aamupäivän tilaisuuteen voit tulla mukaan myös ilman omaa laitetta.



Klo 9-12 sisältö: älypuhelimien ja tabletin perustoiminnot (esim. näytön kirkkaus, äänenvoimakkuus, kirjasimen koko, laitteen suojaus), uuden sähköpostiosoitteen luominen ja sähköpostin käyttö, tietoturvan perusteet, sähköiset terveyspalvelut (esim. omaKS ja Kanta).

Klo 13-16 sisältö: älypuhelimien ja tabletin edistyneemmät toiminnot (esim. sovellukset, päivitykset, pilvipalvelut, puhelimella maksaminen), nettihuijauksilta suojautuminen, kuvien jakaminen ja siirtäminen, turvalliset ostokset netissä.

Ilmoittautuminen valmennukseen on auki 12.9 saakka. Ilmoittautumiset Pirkko Laitinen, tekstiviestillä puh. 050 384 3553. Lisätietoja osoitteesta www.elakeliitto.fi/keski-suomi.

Koulutukset järjestää Eläkeliiton Keski-Suomen piiri ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu Keskimään Ilo auttaa 2024 hyväntekeväisyislahjoituksella.

ILO
AUTTAA

jamk

KESKIMAA

50 Enemmän
elämään
vuotta
Eläkeläisten Keski-Suomen piiri



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

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja
www.ksparkkis.parkinson.fi.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon syksyn 2024 kokoontumiset (Sepän-keskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

2.9. ma

7.10. ma

4.11. ma

2.12. ma pikkujoulu

Kokoontumisajat klo 14.30—16.30.

Varmista kerhotapaamisten aiheet kotisivuiltamme.

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

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

Liikuntakerho

Neurotanssia tiistaisin Alkaen 3.9. klo 12-13 Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinönkadulta).

Salille on esteetön kulku myös rollaattorilla ja pyörätuolilla. Ohjaajana *Heta Hämäläinen*.

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

Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa tai keilaamaan

Lisätietoja liikuntavastaavilta *Aila Leppänen*, puh. 040 7167 368 ja *Taina Toikkanen*, puh. 040 8289 369.

[Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kaikille avoimet, maksuttomat Liikuntavuorot](#)

Tanssiliikunta

tiistaisin klo 12-13

Jyväskylän tanssiopisto

Vapaudenkatu 48-50

Pelkkis ja boccia 28.8. alken

keskiviikkoisin 11.30 -13.30

Monitoimitalon palloiluhalli

Kuntoportti 3

Pelkkis ja boccia

Perjantaisin 6.9. alkaen Vaajakosken

liikuntahalli klo 11.45—13.15

Keilailu

torstaisin klo 15-16

Pupuhuhdan keilahalli

Pupuhuhdantie 4

Radan hinta on 16 euroa

ja se jaetaan 2-4 keilailijan kesken.

Kaikille avoin

Peli-Kaanit

lautapeliryhmä

Kokoontuu Kaupunginkirjaston kahvilassa klo 16 –18

To 26.9.

To 24.10.

To 21.11.

Tervetuloa mukaan!

Ajankohtaisin tieto ja tapahtumien aikataulut löytyvät osoitteesta:

www.ksparkkis.parkinson.fi



SEURAAVA TOPAMIINI NRO 4/2024

Seuraava Topamiini nro 4/2024 ilmestyy joulukuun puolivälissä. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 5.12.24 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. 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 viestitextinä!)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto