

TOPAMIINI



KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 4/2022
15.12.2022



Tuetaan toisiamme - yhdessä olemme enemmän

Vaikuttaako otsikko haastavalta vai antaako se meille joitakin vihjeitä? Entä mitä tarkoitti vuosia sitten ostamassani Parkinsonliiton paidassa oleva teksti ”Yhdessä olemme enemmän”? Nämä ajatukset nousivat mieleen, kun sain vaimoltani Anjalta isänpäivänä monien kymmenien vuosien jälkeen kirjeen. Julkaisen sen hänen luvallaan. Löytyisiköhan siitä vastaus kysymyksiin.

”Kirje lähelseltäsi

Pidit Minnansalissa 1.11.2022 Parkinson-taudin tietopäivänä puheenjohtajan roolissa niin kauniin puheen läheisen roolista, että päätin kiittää sinua näin kirjeen välityksellä. Kirjoitan koneella, koska käsialastani ei aina saa selvää. Vä-lillä ei puheestanikaan saa selvää, mutta eihän se haittaa, kun sinultakin on kuulo heikentynyt.

Tiedän joka tapauksessa, että jos tasapainoni ei ole vakaa, aina voin tarttua titaanioikapaähäsi ja se kestää. Kun illalla käyn nukkumaan, läheisyytesi ja hellä kosketuksesi antavat elimistöni dopamiinia enemmän kuin mikään levodopapilleri.

Kun täytin 70 vuotta, olit valinnut päivän ohjelmaan Jussi Roposen esittämän laulun ”Ota syliisi vielä”. Sanat olivat niin liikuttavia, että tästä kappaleesta muodostui ”Elämämme biisi”. Se on esitetty jo useita kertoja, mutta aina se on yhtä vaikuttava.

Viimeinen lause ”Anna minulle aikaasi” on tuntunut lahjalta. Työelämässä olit kiireinen ja aikaansaava. Nyt kun minun sairauden vuoksi kaikki toiminnot

käyvät hitaasti ja kömpelösti, jaksat auttaa minua kärsivällisesti vaikkapa pukemisessa, ruuan laitossa ja pöydän kattamisessa. Suhtaudut ymmärtävästi siihen, että kiire ei auta mihinkään. Viisaana ihmisenä tiedät kuitenkin sen, että liika passaaminen ei ole hyväksi kummallekaan, vaan passivoi lisää. Sinun aikaasi ja voimiasi tarvitsevat minun lisäksi seni myös kymmenen lastenlasta, jotka toivovat Papalle paljon toimeliaita vuosia.

Hyvää Isänpäivää !
Toivottaa aviopuolisosi Anja”

Luettuani jäin pohtimaan yllä olevia kysymyksiä - ehkä silmäkulmakin kostui. Sairaus ja ikääntyminen tuovat haasteita jokapäiväiseen elämäämme. Lähestyvä joulukin voi tuoda omat paineensa. Vastaus yllä oleviin kysymyksiin onkin yksinkertainen: Läheisen, omaisen tai



Kotoisaa Joulua jouluruusun ja Topamiinin myötä.

aviopuolison tuki antaa paljon molemmille osapuolille. Myös osallistuminen oman yhdistyksemme kerhotoimintaan on suuri vertaistuen lähde. Osallistutaan yhdessä!

Hyvää Joulun odotusta ja ennen kaikkea Rauhaisaa Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta!

Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja

**Keski-Suomen
Parkinson-yhdistys ry**
Matarankatu 6 B 244a,
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

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

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

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

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

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

**Parkinsonliiton
järjestötoiminnan asiantuntija**
Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

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

Jokaiseen aikaan kuuluu haasteita

Vuosi on lopullaan ja uusi vuosi tulossa. Mitähän se tuo tullessaan? Tämän vuoden alussa oli jälleen toivoa ja iloa kohtaamisista, kun olimme päässeet sopuun koronan kanssa.

Sitten alkoi sota, joka toi käsittämättömiä haasteita jokaisen arkeen. Omalla kohdallani sota vaikutti rakennuskustannuksiin nostamalla kaikkien materiaalien hintoja vähintään 20 %. Talon rakentamista ei voinut keskeyttää ja oli vain jatkettava eteenpäin. Jouduin hakemaan lisälainaa, niin kuin monet muut. Minun voimavarani oli kuitenkin kokemus 90-luvun lamasta ja kokemus siitä, että tällaisista taloudellisista haasteista myös selviytyy. Nyt on talo valmis ja koti maalla.

Millaisia selviytymiskokemuksia sinulla on?

”Kysytään kylän vanhimmalta” – oli tapa toimia, kun tuli pulmatilanne vastaan. Kylän vanhempi ammensi viisautta jo aiemmin koetuista tapahtumista tai kuulluista tarinoista. Eli kun ikää karttuu, myös kokemukset karttavat. Elämässä

tulee eteen kaikenlaista, niin murheita kuin ilojakin. Kun elämässä sattuu jotain ikävää, kysytään usein itseltä, miten minä tästä selviän? Me koemme asioita eri tavoin ja selviydymme eri tavoin, eikä ole mitään yhteistä ohjetta.

Ehkä tärkeintä olisi kuitenkin antaa itselleen luvan surra tai olla vihainen, käydä ”pohjalla”. Jokainen tekee tätäkin omalla aikataulullaan. Mutta se, joka on kokenut murhetta aikaisemminkin, viipyy tuolla pohjalla vähemmän aikaa. Koke-musta voi kerätä itse tai kuulla kokemuksia vertaisten kautta. Hyvä selviytymiskeino onkin ammentaa omia tai toisten kokemuksia eletystä elämästä.

Jakakaa jatkossakin vertaisten tapaa-misissa niin hyviä kuin huonoja koke-muksia. Niistä on aina apua jollekin kans-sasisarelle tai -veljelle.

Toivotan kaikille paljon voimavaroja ja jaksamista niin hyvinä kuin huonoina aikoina. Ja muistathan, että Liikehäiriösairauksien liitto tukee sairastuneita ja heidän läheisiään monella tavoin. Ole sinäkin meihin yhteydessä, kun tarvitset tukea.



Ukko tonttuilee jo...

*Rauhallista joulua
ja parempaa vuotta
vuotta 2023!*

Loivoo Annukka.

Parkinson-luento kiinnosti

Marraskuun alussa Jyväskylän Minnansalissa järjestetty neurologi, osastonylilääkäri Katriina Paloviidan luento Parkinsonin taudista veti paikalle lähes satapäisen kiinnostuneiden joukon. Samalla yhdistyksen puheenjohtaja Vilho Riuttanen ja varapuheenjohtaja Kari Asikainen esittelivät yhdistyksen toimintaa ja Annukka Tuovinen Liikehäiriösairauksien liitosta kertoi liiton tukipalveluista.

Tällä hetkellä Parkinsonin teutia sairastaa maailmassa noin kuusi miljoonaa potilasta. Suomessa vuoden –21 loppuun mennessä 18000 erityiskorvattavuusoikeutta. Uusia potilaita noin 800 vuodessa, kertoi neurologi **Katriina Paloviita**.

Parkinsonin tauti yleistyy, kun väestö ikääntyy, taudinmääritys paranee ja hoito paranee. Paloviidan mukaan Parkinson-potilaita on yli 50% enemmän vuoteen 2030 mennessä. Taudin keskimääräinen toteamiskä on noin 60 vuotta, kertoi Paloviita.

Taudin syy on edelleen tuntematon,

mutta perintö ja ympäristötekijät vaikuttavat taudin syntyyn. Vaikka ympäristötekijöitä on tutkittu paljon, mitään varmaa näyttöä niiden vaikutuksista ei ole.

Ikä lisää riskiä sairastumiseen.

Miehillä sairautta esiintyy juukan enemmän. Kasvi- ja hyönteismyrkyt, tajuttomuuteen johtaneet päävammat, asuinalue, raskasmetallit, liuotinaineet ja genetiikka saattavat edestää taudin syntyä, luennoi Paloviita.

Keskeiset motoriset oireet

Parkinsonin taudin keskeisiä motorisia oireita ovat lepovapina, hidasliikkeisyys, lihasjäykkyys - rigiditeetti, ryhdin ja tasapainon häiriö.

Diagnostiikassa usein lähtökohtana on



potilaan oma epäily, omaisen huoli tai lääkärin aloite. Yleensä ensihuolena Paloviidan mukaan on vapina. Diagnoosi on edelleen pääasiallisesti kliininen eli potilaan tutkimukseen perustuva.

Hoidon tavoitteena on lievittää taudin oireita, parantaa ja ylläpitää potilaan toimintakykyä ja pyrkiä vähentämään lääkehoidon pitkäaikaishaittoja.

Lisäksi neurologi Katriina Paloviita käsiteli esityksessään lääkehoitoja sekä laiteavusteisia hoitomuotoja, jotka muotoutuvat yksilöllisten oireiden perusteella.

Ei sotia — miksi sotia?

Tiedotusvälineet tuovat meille päivittäin nähtäväksi maailmalla tehtyjä julmuuksia ja levottomuuksia. Tuntuu kuin tahti vain kiihtyisi ja sen mukana näemme mitä järkyttävimpiä kuvia. Siellä pienet lapset ovat pelokkaina tarrautuneina äiteihinsä, likaisina, nälkiintyneinä ja sairaina. He ovat pakolaisia, kotoisin jostain kaukaa. Nyt heitä viedään uuteen paikkaan. Heille kerrotaan sen olevan paikka, missä uuden elämän pitäisi alkaa...

Huomiota herättää tässä joukossa se, että iso osa näistä ihmisistä, ovat naisia ja lapsia. Isät ovat jossain – toiset kuolleet, toiset teillä tietämättömillä. Kuvat näyttävät paikat missä on ollut koteja, joissa joku näistä pakolaisista on saattanut asua, mutta nyt on vain rauniot.

Nämä asiat ovat eläneet mielessäni, kun olen koko elämäni ajan elänyt ilman mummoja, pappoja, sekä muita sukulaisia, joita olen kovasti kaivannut.

Ollessani koulussa, kuuntelin ja ihmettelin, kun kaverit kertoivat kesälomien

jälkeen olleensa kuka missäkin lomailemassa. Toiset olivat olleet tätien, serkkujen, mummojen ja pappojen luona, ”mutta minä jouduin olemaan vain kotona” – meillä kun ei ollut ketään lähisukulaista Brasiliassa, minne vanhempani muuttivat sotien jälkeen.

Tiesin, että minullakin oli sukulaisia jossain kaukana, mutta he olivat ikään kuin satuolentoja. Kovasti kaipasin sukuani, jota en tuolloin vielä tuntenut.

Vuodet kuluivat ja haave päästä tutustumaan juuriini hellitti, kun eräänä aamuna esimies kysyi kiinnostustani lähteä muutamaksi kuukaudeksi työkomennukselle Suomeen. Aikaa on tuosta tapahtumasta kulunut lähes 40 vuotta. Asia kiinnosti niin, että jäin sille tielle!

Kosketus omiin juuriin ja suomalaisen luontoon tuntuivat uskomattomilta. Lumi ja sen peittämä maa, jota sai potkia ja ihmetellä kun lumihiihtalehtejä leijailivat ilmassa.

Miksi ihmiset muuttavat kauaksi omista juuristaan? Joskus elämässä käy vain näin. Elämä heittää ihmistä puolelle ja

toiselle – halusi tämä tai ei. Syyt voivat olla monet, jotka monessa tapauksessa jäävät arvoitukseksi. Omalla kohdalla juurille jääminen oli vapaaehtoista.

Vanhempieni kohdalla muutos tarkoitti muutosta näennäisesti turvallisempaan ja parempaan. He halusivat tarjota lapsilleen turvallisen kasvuympäristön, mutta todellisuus osoittautuikin juuri erilaiseksi. Siellä, missä oletettiin olevan rauhallista ja turvallista, toinen veljistäni menetti henkensä ryöstön yhteydessä.

Olihan vanhemmillani Brasiliaan muutto kuin hyppy tuntemattomaan – vieras maa, vieras kieli, vieraat ihmiset... Koti-Suomeen jäivät monet ystävät, sukulaiset ja muistot mm. kahdesta menetetyistä kodista.

Toivotaan, että ihmiset heräisivät näkemään sitä tuskaa, mitä tuo sotiminen kylvää ja käyttäisivät kaiken ylimääräisen energiansa ja kädet rakentamaan ja auttamaan läheisiään.

Helena Liukko

Hiihtämään?

Kaikenlainen liikunta on tunnetusti keskeinen osa Parkinsonin taudin itsehoitoa. Jos tasapaino on vielä kohtuullinen, hiihto on oivallinen ja virkistävä keino ylläpitää monipuolista lihaskuntoa ja raajojen koordinaatiota. Sauvakävelyä suositellaan myös, se on vähän kuin kuivahiihtoa.

Hiihtovälineet ovat viime vuosina kehittyneet helpompaan suuntaan, niin että monien kammoksuma voiteiden käyttö ei ole enää välttämätöntä. Pitopohjasukset ovat huoltovapaita, käyvät useimmilla keleillä. Luisto ei ole huippuluokkaa, mutta pito keskimäärin riittävä. Skin-sukset, eli karvasukset, on toinen vaihtoehto. Niissä on suksen keskivaiheella pitokarva-alue. Vähänkin enemmän hiihtävät ovat paljolti siirtyneet niihin. Edelleen on mahdollista tavallisiin voideltaviin suksiin, ehkä jo vanhoihin, laitattaa suksihuollossa pitoteipit. Niistäkin tulee sillä tavalla toimivat sukset, teipit kestävät pitkään.

Tasaisia maastoja ei Jyväskseudulta oikein löydy. Kaikkein tasaisinta on tietysti järven jäällä.

Esimerkiksi Tuomiojärvellä, Jyväskseudulla, Palokkajärvellä ja Muuratjärvellä on yleensä ladut avattu. Ongelmana jääladussa usein on, että vesi jossakin vaiheessa nousee laduille ja jäätyy tehden ladusta epämuokavan. Tuomiojärven ladulle pääsee vaikkapa ajamalla Wilhelm Schildtin kadun aivan loppupäähän.

Vähemmäisiä maastolatuja on sentään niitäkin. Kangaslammin ympäri kiertää reilun kilometrin mittainen helppo lenkki. Saman mittainen on Ladun Majan Pikku kakkonen, yhtä helppo. Ladun Majalta lähtee Ronsuntaipaleen tien alitse Soidenlammen ympäri vajaan neljän kilometrin melko helppo lenkki. Sitä voi kiertää vastapäivään, ja jättää aivan lopun jyrkän laskun laskematta (tai kävellä se), kääntyä ympäri ja palata lähtöpisteeseen. Lenkin alussa tienalutukseen johtaa kohtalainen mäki päättyen tunneliin. Tämä osuus on ehkä viisasta kävellä. Laajavuoren länteen suuntautuvilta laduilta alkupäästä löytyy myös melko tasaisia jaksoja.

Erinomaisen hyvin hoidetut ladut on Mustavuoren ulkoilualueella Laukaan puolella, Ysitien vieressä, n.20 km Jyväskylästä. Kätevä parkkipaikka on Laukaa - Vihtavuori - Savio viitasta vasemmalle käännyt-



täessä heti oikealla. Kaksoislatsu kiertää myötäpäivään entisen lipeälammen ympäri, n. 3 km. Siinä ei ole hankalia mäkiä, vain pari suoraa kevyehköä laskua.

Kynnys hiihdon aloittamiseen saattaa tuntua korkealta, varsinkin jos muistot ovat epämieluisia. Hyvä on ensin tunnustella tasapainoa ja hiihtorytmiä tasaisilla osuukilla. Riskejä ei kannata ottaa, vaan jos epäilee suoriutumistaan, aina voi ottaa sukset käteen ja kävellä ladun sivussa. Jos kaipa vähän vaativampia olosuhteita, niitä kyllä löytyy kosolti.

Teksti: Tapio Kiviniemi

Ilmaista liikuntaneuvontaa jyväskyläläisille

Jos liikkumisen määrä on liian vähäinen ja motivaatio liikkumiseen hukassa, voi apu löytyä liikuntaneuvonnasta. Liikuntaneuvoja antaa tukea liikkumisen turvallisuudelle aloitukselle ja auttaa sopivan liikuntamuodon löytämisessä. Liikuntaneuvoja voi olla tukenasi myös painonhallinnassa sekä terveellisen syömisen, syömisen määrän ja laadun löytymisessä.

Liikuntaneuvojalta saat konkreettisia vinkkejä liikkumisen aloittamiseen tai liikunnan aikatauluttamiseen arkeen sopivaksi. Liikuntaneuvoja voi esitellä sinulle erilaisia liikuntalajeja ja kertoa liikunnan terveysvaikutuksista. Sinua ohjeistetaan tarvittaessa itsenäiseen liikkumiseen ja annetaan kirjallisia ohjeita kotona liikkumisen tueksi.

Neuvonnan sisältö määräytyy omien tarpeidesi mukaan.

Liikuntaneuvoja ei anna sinulle valmiita ohjelmia liikkumiseen tai syömiseen, vaan auttaa sinua pohtimaan ja ratkaisemaan elämäntapoihisi liittyviä ongelmia. Neuvoja opastaa sinua elämäntapojen muutoksessa ja auttaa sinua asettamaan tavoitteita, jotka ovat järkeviä sekä mahdollisia tavoitaa. Liikuntaneuvontaan on mahdollisuus tulla lääkärin, sairaanhoitajan tai jonkin muun ammattihenkilön läheteellä. Ajan voi varata myös itse. **Neuvonta on maksutonta.**

Seniorit

- Onko toimintakyky heikentynyt? Mitä pärjää kotona?
- Haluaisitko tehdä arjesta aktiivisemmän?

• Haluaisitko löytää itsellesi sopivan liikuntaryhmän?

• Haluaisitko saada vinkkejä lihasvoimaharjoitteluun?

• Nukutko riittävästi? Riittääkö uni palautumiseen?

Kiinnitätkö syömiseesi riittävästi huomiota?

Ajanvaraukset sekä puhelinneuvonta

• tiistaisin 15.00-16.00

• torstaisin 8.00-9.00

Liikuntaneuvontaa toteutetaan pyydettyä myös etäneuvontana.

Kysy lisää puh. 014-2664264

tai liikuntavastaava **Taina Toikkanen,**
puh. 040 8289 369

Jäähvyäisvierailu Koulurantaan

Keski-Suomen Parkinson -yhdistys ja Jyväskylän kerho tekivät jäähvyäisvierailun Kangasniemen Koulurantaan 12.-13-9. Vuosien mittaan monille tärkeäksi tullut paikka siirtyy uusille omistajille, eikä tulevaisuuden vierailumahdollisuuksista ole tietoa.

Joukkomme nautti yhdessäolosta ja tuttuun tapaan isäntäyden Heimo Lehtoisen ja Pirkko Hytösen vieraanvaraisuudesta. Pirkon opastuksella vielä kerran järjestettiin karjalampiirakkakurssi, jonka tuloksia saatiin muutkin maistella.

Vuosien varrella tuhansia vieraita kestinneet Pirkko ja Heimo siirtyvät vuoden loppuun mennessä eläkeläisiksi, mutta millä mielellä?

- Kyllähän tässä ollaan vähän haikeana, mutta toisaalta olo on helpottunut kaikkien vuosien jälkeen. Tähän paikkaan liittyy paljon hienoja muistoja ja hetkiä mahtavien vieraiden kanssa. Ja eihän sitä tiedä, vaikka muuttaisimme vielä Jyväskylään, kun mitään sidonnaisuuksia ei ole mihinkään, he toteavat.



Yllä: Iloinen joukko taas yhtä kokemusta rikkaampina lähdössä kohti Jyväskylää.

Vas.: Heimo ja Piko saavat lähtöhalaukset Vilho Riuttaselta. Vuoroaan takana odottaa Hilka Jämsen.



Oik.: Hyvä ruoka, parempi mieli!



Digiryhmä pääsi maaliin

Tuetaan toisiamme- digi kuuluu kaikille! Kätevää yhdessäoppimista saimme kokea mainitun teeman puitteissa viikottaisissa oppimista-paamisissa Jyväskylässä. Vajaa kymmenen hengen joukko sai paineutua kutakin kiinnostaviin ongelma-kohtiin sähköisten viestimien käytössä. Iloisia ilmeitä, yhteisiä onnistumisen kokemuksia nähtiin, kun kymmenen kokoontumista saatiin päätökseen. Digiryhmä pääsi maaliin!

Maailma ympärillämme muuttuu nopeasti. Digitalisaatio on edennyt huimin harppauksin. Monilla meistä on vaikeuksia pysyä vauhdissa mukana. Usein ongelmat nähdään henkilökohtaisena asiana, varsinkin varttuneemman väen piirissä. Digiongelmat eivät koske vain vanhuksia – myös yliopisto-opiskelijoiden ja terveydenhuollon ammattilaisten kerrotaan kokevan stressiä huonosti suunniteltujen ohjelmien äärellä.

Kenenkään ei pidä jäädä yksin painiskelemaan näiden pulmien kanssa. On lohdullista tietää, että myös näitä taitoja voi opiskella ja harjoitella. Digitukea tarjoavat kirjastot ja kansalaisjärjestöt, sitä kannattaa hyödyntää esim. älypuhelimien käyttöä opiskeltaessa. Liikehäiriö sairauksien liitto tuo oman kortensa kehoon ja on Tuetaan toisiamme -hankkeen kautta auttamassa alkuun paikallisia digiryhmiä, joiden tavoitteena on lisätä jäsenistömme digitaitoja. Kukin ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa ja ryhmän jäsenet sitoutuvat toimintaan vointinsa mukaan. Tavoitteena on, että

- ryhmässä on kivaa
- opitaan digikäsitteitä
- opitaan oman digilaitteen kanssa toimimista
- opitaan omaan sairauteen liittyvän tiedon hakemista:

Liikehäiriöliiton sivuilta löytyy todella paljon hyödyllistä tietoa, kannattaa tutustua!

Ensimmäinen ryhmä maalissa

Jyväskylässä ensimmäinen ryhmä on jo saanut työnsä päätökseen. ”Kukaan ei osaa

kaikkea, jokainen osaa jotakin” -ajatuksen kannustamana aloimme valmistella Digiperjantai-ryhmän kokoontumisia touku-kuussa. Markku X Syrjälä ja Kari Asikainen lupasivat arvokasta apuaan ohjaustehtäviin. Olin yhteydessä hanketyöntekijöihin, joiden apu ja tuki on ollut alusta asti merkittävä. He vierailivat Jyväskylässä toukokuussa 2022 ja esittelivät hankkeen kymmenelle iloiselle ja opinhaluiselle parkkislaiselle, jotka olivat kuukausikerrassa ilmoittaneet kiinnostuksensa asiaan. 20.5.2022 lausuttiin syntysanat ja sovittiin, että Digiperjaintain kokoontumiset alkavat kesälomien jälkeen syyskuussa. Ryhmäläisillä oli monenlaista osaamista ja siitä huolimatta yleinen harhakäsitys kun tuntui olevan ”En mää mittään ossaa... kaikki muut varmaan nämä tietävät, ihan nolottaa enkä kehtaa kysyä.”

Tarkoitus rohkaista ryhmäläisiä

Hyvin pian saimme huomata, että nosteluun ei todellakaan ollut aihetta. Usein samat kysymykset askarruttivat muitakin ja osaamista karttui kaikille. Rohkaisevassa ja kannustavassa vertaisryhmässä jokainen jakoi osaamistaan ja/tai esitti kysymyksiä, joihin yhdessä etsittiin vastauksia. Tavoitteena oli rakentaa ryhmän lukujärjestys osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaiseksi, edetä yksilöllisesti ja helppojen harjoitusten avulla tutustua omiin digilaitteisiin – tässä ryhmässä älypuhelimisiin. Tarkoitus oli rohkaista ryhmäläisiä ja hälvittää pelkoja ja ennakkoluuloja aiheen ympäriltä.

Kymmenen koontumiskerran jälkeen olimme onnistuneesti mm.

- ladanneet sovelluksia play-kaupasta
- luoneet sähköpostiosoitteen
- lähettäneet liitetiedostoja
- osallistuneet etäyhteyksillä
- saaneet kattavan esityksen tietoturvas- ta, mobiilivarmenteesta, sormenjälki-

tunnisteesta

- liikehäiriö sairauksien liitosta....
- kokeneet onnistumisia ja oppimisen iloa,
- viettäneet monta hauskaa hetkeä yhdessä.

Kiitos

Haluan tässä esittää lämpimät kiitokset Markku X Syrjälälle ja Kari Asikaiselle, jotka jakoivat ohjausvastuun kanssani. Kiitokset myöskin aktiiviselle ja iloiselle ryhmälle, joka yhdessä loi oppimiselle otollisen rennon ja mukavan ilmapiirin. Emme voi olettaa, että saisimme elää muuttumattomassa maailmassa, digitaitoja tarvitsemme jokainen. Tämän hankkeen kautta tarjoutui mainio tilaisuus turvallises- sa seurassa niitä opiskella.

Seuraavalle ryhmälle vetäjä?

Nyt etsitään vetäjää/vetäjiä seuraavaan digiryhmään. Lisätietoa ja vetoapua on tarjolla!

Lue lisää netistä: [www.liikehairio.fi / digihanke](http://www.liikehairio.fi/digihanke) tai kysy rohkeasti taina.toikkanen@gmail.com

Oletko sinä digitaituri?

Haluatko jakaa osaamistasi toisille?

Kiinnostaako digiopastajana toimiminen?

Haluatko vertaisohjatun ryhmän veturiksi?

Jos vastasit yhteen kysymyksistä myöntävästi, voisit olla seuraavan digiryhmän käynnistäjä. Tukea ja tietoa toiminnasta saat hankkeen työntekijöiltä sekä paikallisilta toimijoilta.

Teksti: Taina Toikkanen (ekan ryhmän vetäjä)

**Keski-Suomen Parkinson –yhdistys ry toivottaa
kaikille jäsenilleen, lukijoilleen, tukijoilleen ja
yhteistyökumppaneilleen**

**Hyvää Joulua ja
Onnellista Vuotta 2023**



Jyväskylän Parkinson-kerholla pikkujoulut



Jyväskylän kerhon pikkujouluja vietettiin 5.12. Sepänkeskuksessa. Paikalla oli yli 40 parkkistaista ystävineen. Hauskaa oli, vaikka jolupukki ei paikalle ehtinytkään.

Ohjelmassa oli lauluesityksiä, yhteislaulua, ”neurologin” vastaanotto, iloista seurustelua... ja tietenkin maistuvaa riisipuuroa ja rusinasoppaa.

Monen mielestä parasta antia on kuitenkin vertaisuuden kokeminen tutussa porukassa. Siitä kertoi iloinen rupattelu pöydissä. Tässä joukossa voit olla ihan vaan oma itsesi.

Kerhon vetäjä vaihtuu

Joulujuhlan yhteydessä läsnäolijoille kerrottiin kerhon pitkäaikaisen vetäjän, **Mirja Antikaisen** luopuvan tehtävästään.

- *Kaikella on aikansa ja kohdallani viiden vuoden putki tehtävässä on riittävä. Kerhoa en tietenkään hylkää ja neurologina tulette minut näkemään jatkossakin,* kertoi Mirkku puheenjohtaja **Vilho Riuttasen** kukituksen yhteydessä.

Myös kerhon rahastonhoitaja **Jussi Pollari** luopui tehtävästään. Raha-asiat siirtyvät yhdistyksen rahastonhoitaja **Jorma Salosen** hoidettavaksi

Uudeksi kerhon vetäjäksi tuli Keski-Suomen Parkinson –yhdistyksen varapuheenjohtaja **Kari Asikainen**, joka on toiminut ansiokkaasti monissa aktiviteeteissa niin kerhossa kuin yhdistyksessäkin.



*Musiikista huolehtivat laulunopettaja **Tanja Salonen** lastensa **Alman** ja **Nii-lon** kanssa säestäjänään **Teppo Koski**.*



*Yhdistyksen puheenjohtaja **Vilho Riuttanen** (toinen oik.) kiitti **Mirja Antikaista** ja **Jussi Pollaria** viisivuotisesta ansiokkaasta työstä Parkinson-kerhon vastuutehtävissä. Oikealla uusi kerhon vetäjä **Kari Asikainen**.*

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. krs

40100 Jyväskylä

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja

www.ksparkkis.parkinson.fi

Siellä ilmoitetaan mahdollisista rajoituksista.

Joutsan seudun Parkinson-kerho:

Lisätietoja:

Pekka Kuitunen, puh. 040 736 2065 tai

Tapio Lankia, puh. 050 371 6771.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kevään 2023 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

9.1. ma klo 14.30 -16.30

6.2. ma klo 14.30 -16.30

6.3. ma klo 14.30 -16.30

3.4. ma klo 14.30 -16.30

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

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

Liikuntakerho

Tanssillista liikuntaa tiistaisin klo 14 -15 Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinön-

kadulta). **Taksin tilausohje:** *Jyväskylän tanssiopiston sali osoitteessa Vapaudenkatu 48, pohjakerros, ajo Väinönkadulta.*

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

Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita.

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

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

Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa tai keilaamaan

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

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

Tanssiliikunta

tiistaisin klo 14-15

Jyväskylän tanssiopisto
Vapaudenkatu 48-50

Pelkkis ja boccia

keskiviikkoisin 11.30 -13.30
Monitoimitalon palloiluhalli
Kuntoportti 3

Pelkkis ja boccia

perjantaisin 11 -12.30
Palokan liikuntahalli
Rovastintie 6

sekä omakustannushintainen

Keilailu

torstaisin klo 15-16
Pupuhuhdan keilahalli
Pupuhuhdantie 4
radan hinta on 16 euroa
ja se jaetaan 2-4 keilailijan kesken

Toiminta muilla alueilla Keski-Suomessa

Jos sinua kiinnostaa toiminta omalla alueellasi, ota yhteys pj **Vilho Riutta-seen**, p. 040 532 2059, vpj **Kari Asikaiseen**, p. 040 470 6002 tai sihteeri **Ritva Roineeseen**, p. 045 131 4171. Voitte keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

**Ajankohtaisin tieto löytyy :
www.ksparkkis.parkinson.fi**

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 1/2023

Seuraava Topamiini nro 1/2023 ilmestyy helmikuun lopulla. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 15.2.23 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