

TOPAMIINI



KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3/2022
5.9.2022



Kuva Markku Terva-aho

Liikuntaa, hyötyliikuntaa ja mielihyvää

Liikunnan merkitystä on nykyisin korostettu hyvinvoinnin edistäjänä ja sitä se parhaimmillaan onkin. Kun pidämme mielemme avoimena, voi löytyä yllättävästi kiinnostavia vaihtoehtoja ulkoiluun. Näin kävi meillekin.

Olin vaimoni Anjan (ja seuralaisemme rollaattorin) kanssa poimimassa vattuja Keljonlahden maisemissa, kun puhelin pirahdi taskussa. Varapuheenjohtaja Karihan sieltä soitteli yhdistyksemme asioissa. Puhelun lopussa selvisi, että hänkin oli ulkoilemassa Muuramen luontopolulla ja samalla keräilemässä muovipussiin roskia luonnosta. Mielenkiintomme heräsi ja niinpä sovimme, että mekin haluamme käydä tutustumassa yhdessä Karin kanssa luontopolkuun.

Kari kertoi, että Muuramen luontopolun kunnostukseen oli eräs henkilö testamentannut varoja. Niinpä polku oli niin hyväkuntoinen, että vaivatta rollaattorinkin kanssa se oli helppo kiertää.

Polku kierteli pitkin Muuramen joen rantaa. Maisema oli vaihteleva ja kasvillisuus monipuolista. Myös kuntoilulaitteita oli rakennettu polun yhteyteen. Opin tuntemaan myös uuden kalalajin. Olen aikaisemmin kalastellut ja luulin tuntevani keskisuomalaiset kalalajit. Kari kertoi, että Muuramen joessa uiskentelee sorva-niminen kalalaji. Sorva muistuttaa ulkonäöltään särkeä, mutta sillä on punaiset evät ja keltaiset silmät ja on särkeä leveämpi. Lisäksi aikuisten yksilöiden kyljessä on kupariruskeaa sävyä. Siksi sitä kutsutaan myös ”punakontiksi” evien värin vuoksi. Yllättäen sillalta veteen katsoessam-



Luontopolku on kierretty. Tänne täytyy tulla uudelleen.

me näimme sorvan uiskentelevan joessa. Tosin sitä ei pyydetä sen maun vuoksi syötäväksi..

Liikuntaan voi yhdistää myös hoidon. Tälläkin retkellämme Karilla oli mukana muovikassi ja roskien poimintaan tarkoitettu keppi. Taitavasti hän nappasi roskia polulta ja pudotti ne kassiin. Näin polku jäi siistimpänä jälkeemme ja itsellemme mielihyvä.

Tähän aikaan hyvää hyötyliikuntaa on myös marjastaminen. Tämän syksyn satonakymät ovat hyvät. Hiukan rohkeutta ja seikkailun halua, niin kukin meistä kykyjemme mukaan voi lähteä luontoon. Yhteinen retkemme Karin

kanssa vahvisti vielä, että vertaistuki antoi runsaasti mielihyvää ja voimia sekä unohtamaankin Herra Parkinsonin läsnäolon.

Hyvää Syyskesää kaikille ja etsitään yhdessä yhteisiä ”marjamaita ja polkua”!

*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

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

Järjestötoiminnan asiantuntija Annukan terveiset

Kesä on jälleen kerran takana päin ja syksy on toivoo täynnä. Vaihtelevan kesänsään ansiosta meillä on nyt luonto pullollaan aarteita, marjoja ja sienii. Jo kesän aikana saalis oli mahtava, mutta nyt myös syksyn tullen odotan runsaita sienestyksiä. Mikäs sen parempaa liikuntaa kuin samoilla metsässä aarrejahdissa.

Parkinsonliiton (1.9.2022 alkaen liiton nimi on Liikehäiriö-sairauksien liitto ry) Hermolla-lehdessä oli kesäkampanja, jossa pyydettiin lähettämään kesäisiä arkiliikuntakokemuksia. Kokemuksiaan jakoi peräti 53 arkiliikkuja. Seuraavassa Hermolla-lehdessä (ilmestyy 19.9.) on tarkempaa tietoa vastauksista, mutta haluan tässä jo nostaa esiin ne arkiliikunnat, joita toteutettiin eniten. Ykköseksi nousi kävely (kävely paikasta toiseen). Kävelyhän on myös nostettu juuri äskettäin julkaistussa tutkimuksessa tärkeimmäksi liikuntamuodoksi Alzheimerin ennaltaehkäisyyn.

Kyselyyn vastaajat ovat siis tehneet juuri oikeanlaista arkiliikuntaa. Kodin siivous tulee hyvänä kakkosena arkiliikuntalistassa ja kolmantena pihatyöt.

Sitten tulee iso osio mitä moninaisempia arkiliikuntia. Liikunta /arkiliikunta ei ole siis mitään rakettitiedettä eikä vaa di sen suurempia aikataulu-uhruksia ja suunnitteluja. Tärkeintä on tehdä asioita, pysyä liikkeessä ja hoitaa arkisia askareita päivittäin.

VINKKI: Jos olet ”ahkeraliisa” ja sinulla jää vielä päivään aikaa vaikka jumpata, käypä katsomassa Parkinsonliiton www-sivuilta jumppavideoita:

<https://www.parkinson.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/liikuntavideot>

Asiantuntija- ja muita videoita Parkinsonin tautiin liittyen löydät täältä:

<https://www.parkinson.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/opaat-ja-videot>

Minä jumppasin kesällä ahkeraan sienessä ja rakennustyömaalla. Joka päivä tuli parin tunnin ”kuntosalitreeni”, kun kävin siivoamassa rakennusmiesten sotkut. Aika hyvä arkiliikuntamuoto.

Tulevia tapahtumia:

Laita jo kalenteriin! Jyväskylän kaupunginkirjaston **Minnansali** tiistaina **1.11.2022 klo 15.00 – 17.00** Katriina Paloviita, neurologi ja osastonylilääkäri luennoi Parkinsonin taudista. Keski-

Suomen Parkinson-yhdistyksen ja Parkinsonliiton tukipalvelut esittäytyy. Tilaisuuteen ei ole ilmoittautumisia.

TERVETULOA!

Toivon kaikille aktiivista syksyä ja liikkeelle lähtöä.

t. *Annukka*

p. 0400 391 853



Ukkokin osallistui ahkerasti rakennuspuuhiin pitämällä vahtia ovensuussa.

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n

SYYSKOKOUS

ma 17.10.2022 klo 17.00

**Paikka Sepänkeskuksen Reaktori-sali,
Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä**

**Kokouksessa käsitellään sääntöjen
syyskokoukselle määräämät asiat,**

Tervetuloa.

Yhdistys tarjoaa pullakahvit.



Parkinsonliiton nimi vaihtuu

Parkinsonliiton liittokokous päätti liittokokouksessa 14.5.2022, että Parkinsonliiton nimi vaihtuu. Uudeksi nimeksi tulee **Liikehäiriö-sairauksien liitto ry, Förbundet för rörelsestörningssjukdomar rf**. Nimi vaihtuu alkusyksystä, kun Patentti- ja rekisterihallitus on hyväksynyt sen.

Parkinsonliiton toiminnan kohderyhmää ovat kaikkia liikehäiriö-sairauksia sairastavat läheisineen, joten uusi nimi kuvastaa paremmin kohderyhmän todellista laajuutta.

Muutos koskee vain liiton nimeä, eikä se vaikuta yhdistysten toimintaan. Yhdistykset edustavat jatkossakin vain yhtä sairausryhmää näin halutessaan. Siten myöskään Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n nimeen tai toimintaan liiton nimi ei aiheuta muutoksia.

Säästöpankki Optialta Hyviä tekoja –avustus yhdistyksellemme

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys sai alkukesästä merkittävän rahallisen avustuksen Säästöpankki Optian Hyviä tekoja –kampanjasta. Avustus on suuruudeltaan 1000 euroa eikä sitä ole ns. korvamerkitty. Summa voidaan käyttää esimerkiksi Topamiini-lehden postitus– ja painatuskuluihin.

Itäisen suomen yhdistykset Koulurannassa 9.6.



Kesäkuun alussa kokoontui Kangasniemen Koulurantaan yli sata-päinen iloinen joukko itäisen Suomen Parkinson-yhdistysten väkeä vaihtamaan kuulumisia pitkän korona-hiljaiselon jälkeen. Väkeä oli Kuopion, Keski-Suomen, Mikkelin ja Joensuun yhdistyksistä.

Iloiset ilmeet, lämpimät halaukset ja herkistyneet mielentilat vaihtelivat joukossa. Aurinko sai kaikkien suupielet nousemaan ja vanhat tutut kisailut saatiin pian käyntiin.

Isäntäväen, Pikon ja Heimon voimat olivat koetuksella, kun he taikoivat isolle joukolle syömiset ja juomiset. Etenkin, kun edellisenä päivänä oli myös ollut iso ryhmä palveltavana.

Ohjelmaa oli jokaiselle valinnan mukaan: petankkia, mölkkyä, minigolfia,

luontopolku-tietovisa, ketjun heittoa, joukkuetietokilpailu... jokainen sai valita haluamansa, tai olla valitsematta.

Melkoinen puheensorina täytti pihapiirin, kun vanhojen tuttujen kanssa vaihdettiin kuulumisia. Joillakin Parkinson oli edennyt niin, ettei liikkumisesta ilman apua tullut oikein mitään. Joku toinen taas iloitsi, kuinka syväaivostimulaattori oli tuonut lähes uuden elämän. Kyseltiin kaverien lääkityksistä ja elämäntilanteista, kuinka jalka nousee, miten uni maittaa — tai sitten ei.

Yleisenä havaintona oli selvä innostus tapaamisesta pitkän tauon jälkeen. Keskusteluissa vilahteli heittoa vanhan yhdistysten välisten Kili-Pailujen puhaltamisesta uudelleen henkiin. Aika näyttää, mitä tapahtuu.

Liiton toiminnanjohtajan tervehdys

Parkinsonliiton toiminnanjohtajana viime marraskuusta lähtien toiminut turkulainen Anne Taulu aloitti esittelynsä iloisesti viulunsoittotaidollaan. Koulutukseltaan hän on sairaanhoitaja, TtM, filosofian tohtori.



Toiminnanjohtaja Anne Taulu sai Keski-Suomen Parkinson-yhdistykseltä Topamiini-jäsenlehden ja Jorma Salosen valmistaman puhallustikkasetin viemiseksi Turkuun.

Ennen Parkinsonliittoa hän sanoi työskennelleensä Lounais-Suomen aluehallintovirastossa, jossa hän toimi sosiaali- ja terveydenhuoltoyksikön päällikkönä.

– Minulle on todella tärkeää tehdä merkityksellistä työtä ihmisten hyväksi sekä edistää hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua, hän sanoi.

– Parkinsonliitossa tehdään todella tärkeää työtä liikehäiriösairauksia sairastavien



Ruokailijoita oli jonoksi asti Pirkko Hytösen ja Heimo Lehiköisen palveltavana.



Visaisia tietokilpailukysymyksiä jouduttiin pohtimaan pienryhmissä.



ja heidän läheistensä hyväksi. On todella tärkeää, että Parkinsonliiton toimintaa kehitetään jäsenistöä kuunnellen ja odotan kovasti, että saan tavata jäsenistöä ympäri Suomen, Anne Taulu jatkaa.

Hän sanoo, että yhdistysten väliset tapaamiset ovat tärkeä osa liiton jäsenistön palveluiden kehittämisessä. Siten aidosti voidaan tuoda esille eri alueilla toimivien ihmisten tarpeita ja toiveita. Hänen mukaansa nyt toteutettua tapaamismuotoa on syytä jatkaa.

Kullekin yhdistykselle oli varattu myös mahdollisuus keskustella oman alueensa toiminnoista Anne Taulun kanssa.



Kahvi ja kakku tuntuivat virkistävilä pitkän, mutta mukavan päivän jälkeen. Kotimatka voi alkaa.

Yhdistyksen taustalla aina yksilö

Vaikka yhteistapaamisessa ehkä ko-rostuikin joukon voima, kuitenkin kaikki toiminta perustuu yksilöiden aktiivisuuteen ja jaksamiseen toimia yhteisen asian hyväksi. Jokaisen on hyvä muistaa omat rajansa. Tapaamisen parhaasta annista pitkäaikainen aktiivi **Paavo Kauhanen** Kuopiosta totesi:

- Kyllä tällaisissa tapaamisissa vertaistuen voima on lähes käsin kosketeltavaa. Pari vuotta koronapausia vietettynä tämä tuntuu mahtavalta.

Tuohon näkemykseen on helppo yhtyä, kun monipuolisten kisailujen, keskustelujen, naurujen ja pienten haikkeuden



kyyneltirautusten jälkeen väki poistui hiljalleen autoihin ja kohti kotiaan. Tätä tarvitaan lisää.

Teksti ja kuvat: Markku Terva-aho

Yhdistysten yhteinen tapaaminen kirvoitti monenlaisia keskusteluja. Kuvassa vas. Paavo Kauhanen, Kuopio, Jorma Salonen, K-S, Antero Miettinen, Kuopio, ja Vilho Riuttanen, K-S.

P.S. Yhdistysten yhteisretken aikana ei kirjoitajalla ollut tietoa Koulurannan toiminnan loppumisesta syksyllä 2022.

MTa

Vielä kerran Koulurantaan 12.-13.9.2022

Vielä kerran on mahdollista nauttia Koulurannan tunnelmasta tutussa Parkinson-porukassa. Näin siksi, että paikan isännäksi asettuu kohta selvitysmies, koska nykyisellä konseptilla menoja on enemmän kuin tuloja. Tämän vuoksi Kouluranta on laitettu myyntiin tontteineen (2,2ha) ja rakennuksineen.

Niinpä Keski-Suomen Parkinson-yhdistys järjestää vihoviimeisen ”vertaismatkan” Koulurantaan, Kangasniemen Kutemajärvelle **ma-ti 12.-13.9.2022** ennen paikan sulkemista.

Omakustannushinnoilla mennään majoituksen ja ruokailun suhteen. Matka toteutetaan yhteiskuljetuksena bussilla.

Ilmoittaudu Asikaisen Karille (p. 040 470 6002) pikaisesti, 8.9. mennessä lähdetkö muistelemaan menneitä meille monelle läheiseen Koulurantaan. Jäljempänä alustava ohjelma, jota voidaan muokata vielä yhdessä paikan päällä. Tavoitteena on sopiva määrä tekemistä. Jos touhua on liikaa, karsitaan. Jos liian vähän, lisätään.

Ohjelmassa on mukana jo kolmannen kerran ”Oman elämän biisi”. Eli arvuutellaan toisiamme lauluilla. Osallistuja valitsee ”kipaleen”, joka soitetaan kaikkien

kuultavaksi. Muut yrittävät arvata, mikä kipale kuuluu kenellekin. Ja mukavaa olisi, jos musiikkikipaleeseen liittyisi valitsijalla omakohtainen muisto, tarina tms. Toivottavasti ko. kipale löytyy soitettavaksi netistä vaikkapa YouTubesta, Spotifystä tai vastaavasta paikasta. Tämä ohjelma on vapaaehtoisuuspohjalta eli kaikki saa osallistua, jos haluaa.

Koulurannan viimeistä viedään (ohjelmaluonnos)

MAANANTAI 12.9.2022

10.00 Lähtö Harjukadun tilausajolaiturista
11.30 Saapuminen, majoittuminen, esittäytyminen, ohjelman viimeistelyä, Kouluranta muistoissain...
13.00 Lounas ja päiväunet
14.30 Karjalanpiirakat A-ryhmä; B-ryhmällä askartelua, ulkopelejä, ristisanoja, marjastusta tms. Valinnan mukaa...
15.30 Kahvitauko
16.00 Karjalanpiirakat B-ryhmä; Askartelua, ulkopelejä, ristisajoja tms valinnan mukaan B-ryhmällä
17.00 00 Sauna
19.00 Kodalla iiltapala , yhteislauluja, elämäni piisi,, yhteislauluja
21.00 illan virkkua touhuamista

TIISTAI 13.9.2022

8.00 Aamupala
9.00 Ulkoilua
10.00 Visailua, kisailua, sisällä tai ulkona
12.00 Loppukeskustelu - Mitä Koulurannan jälkeen?
13.00 Lounas
14.00 kahvit ja sitten kotimatkalta

Lisätietoja /ilmoittautuminen

kari.asikainen@me.com
tai 0404706002.

Kustannukset:

- Yhteiskuljetus 10 €/hlö (varaa sopiva raha menomatalla kerättäväksi)
- Ruokailut, sauna ja majoitus 80 €/hlö omat liinavaatteet (+10 € liinav.lisä)
- Piirakkakurssi (halukkuille) 10 €/hlö.

Pidä kiirettä, että pääset vielä mukaan.

Ilmoittaudu viim. 8.9.

Lähdetään joukolla teatteriin

Jyväskylän kaupunginteatterin pienellä näyttämöllä la 8.10 klo 13 on esitys

Tango sateessa.

”Tango sateessa on ihmisenä olemisen peruskysymysten äärellä viipyvä, lämminhenkinen, lempeän huumorin siivittämä kertomus. Se on lohdullinen näköalapaikka ikääntyvien ihmisten rakkauteen. Sirkan ja Reinon tarina osoittaa, ettei koskaan ole liian myöhäistä etsiä ja löytää lohtua, lämpöä ja rakkautta.”

<https://www.jyvaskyla.fi/kaupunginteatteri/ohjelmisto/tango-sateessa>

Esityksessä väliaika n.15min

Lipun hinta 15 euroa (normaalihinta 28€, mutta Jyväskylän Parkinson-kerho kustantaa osan lipun hinnasta)

Ilmoittautuminen 16.9 mennessä. Huom! Lippuja rajoitettu määrä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset **Mirja Antikainen** puh.045 133 5035



Liput jaetaan ja lipun hinta kerätään teatterin aulassa, joten **saavu paikalle klo 12.30.** Varaa sopiva raha.

Tervetuloa mukaan!

Digiryhmän toiminta käynnistyi Jyväskylässä

*Parkinsonliiton uuden Mennään verk-
koon -digihankkeen digiryhmätoiminta
on käynnistynyt kevään 2022 aikana eri
puolilla Suomea. Jyväskylässä ryhmän
ensimmäinen kokoontuminen oli touko-
kuussa.*

Digiryhmä-toiminnan myötä pyritään lisäämään digitaitoja tutussa ja turvallisessa porukassa vertaisten kesken. STEA:n rahoittama kolmivuotinen hanke (2021-24) tuo digituen lähemmäksi liikehäiriö sairaille ja heidän läheisilleen. Hankkeen tarkoituksena on madaltaa kynnystä hyödyntää digilaitteita oman hyvinvoinnin tukena.

Tarkemmin netissä: parkinson.fi/palvelut/digiapu

Jyväskylässä ryhmän toiminta jatkuu syyskuussa ns. digiperjantai-kokoontumisina, joissa paikallisiin apuohjaajina toimivat Taina Toikkanen, Markku Syrjälä ja Kari Asikainen. Etäohjauksesta huolehtivat hankkeen suunnittelijat Katri Melin ja Kerttu Ojalehto.



Yllä: Digiryhmä ohjaajineen ensimmäisessä kokoontumisessa.

Vas.: Ohjaajajoukko Kerttu Ojalehto, Kari Asikainen, Taina Toikkanen, Markku Syrjälä ja Katri Melin.

Myydään tarpeettomana: PYRKIJÄ E500 – sähköskootteri

*Erittäin vähän käytetty skootteri
(4-pyöräinen) myydään tarpeetto-
mana. Loistava apuväline liikun-
tarajoitteiselle.*

Hintapyyntö 800 € tai tarjouksen mukaan (uuden ovh 2390 €).

Lisätiedot ja näyttö: Helena Häyrynen,
p. 040 514 1695 .

E500 sähköskootterilla et tarvitse ajokorttia etkä vakuutuksia. Saat ajaa sillä jalka- ja pyöräkäytävällä. Pyrkijässä on portaattomasti säätävä nopeus, jota voi säätää

napin pyöräytyksellä käyttötarkoituksesta riippuen, sisätiloissa ja kaupoissa hiljaa ja matka-ajossa reilummin. Pyrkijä E500 sähköskootteri jarruttaa automaattisesti, kun päästää kaasuvivusta irti. Myös ajonopeuden vaihtaminen on helppoa, nopeutta voi säätää napin pyöräytyksellä käyttötarkoituksen mukaan.

- Moottori:** 24V 800W, Automaatti, eteen ja taaakse
- Akku:** 2kpl. 12V 45Ah, huoltovapaaat erikoisgeeli akut
- Toimintasäde, max:** 50km
- Ajonopeus:** 15km/h
- Nousukyky:** 25 astetta
- Laturi:** 24V, 5Ah, automaattilaturi.
- Latausaika:** 4 – 8 tuntia.
- Paino:** 120 kg
- Kantavuus:** 150 kg

Huom. Myös Revontulen Golf-osake myydään huippuedullisesti (kysy Helenalta).



Pikku juttu: Herra Parkinson

Miksiköhän käytetään ilmaisua herra Parkinson? Herra-tittelistä tulee miehen sana herrasmies.

Wikipedian mukaan herrasmiehen piirteitä ovat hienostuneet käytös-, seurustelu- ja pöytätavat, kohteliaisuus. Eipä tunnu siltä, että tällaiset piirteet kuuluvat parkinsoniin. Eihän herrasmies voi aiheuttaa toisille kaikkea sitä kärsimystä, mitä tautiin sairastunut kokee.

Nykysuomen sanakirjassa on selitys herra-sanalle. Isäntä, päällikkö, johtaja, esimies; valtias. ”*Sotamies tekee mitä herrat käskevät. Hallitus-, pankki-, sotaherra. Kapteeni on herra laivas-
saan*”.

Siispä wikipedian herra kuvaakin hyvin Herra Parkinsonia joka on autoritääri-nen herra.

Tämmöisiä pähkäili *Salosen Jorma*.

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja
www.ksparkkis.parkinson.fi

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

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 syksyn 2022 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

5.9. ma klo 14.30-16.30, infoa syksyn toiminnasta. Paikalla myös erityisliikun nanohjaaja Sirkku Hiljanen-Coutts, joka toimii Jyväskylän kaupungin liikuntaneuvojana. Liikuntaneuvojalta saat konkreettisia vinkkejä liikkumisen aloittamiseen tai liikunnan aikatauluttamiseen arkeen sopivaksi.

3.10. ma klo 14.30-16.30 Vierailijana ravitsemusterapeutti Eeva Nykänen, joka luennoi aiheesta: Ruokailu osana Parkinsonin hoitoa

7.11. ma klo 14.30-16.30 Vierailijana Keski-Suomen muistiyhdistyksestä Sini Sanaslahti, joka tulee kertomaan esim. edunvalvonnasta muistipulmien ja muistisairauksien yhteydessä

5.12. ma Joulujuhla, aika ja ohjelma tarkentuvat myöhemmin

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

Yhteyshenkilö **Mirja Antikainen**, puh. 045 133 5035 tai jkl.parkkis@gmail.com

Liikuntakerho

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

Tanssiliikuntapäivät:

Syyskausi alkoi tiistaina **23.8.2022** klo 14-15.

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

Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa

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

alueelle.

Boccia muistuttaa perinteisiä kuulapelejä, lähinnä petankkia. Pelissä yritetään saada mahdollisimman monta omaa palloa maalipallon lähelle. Sopii myös rullaattorilla tai pyörätuolilla liikkuville. **Jyväskylän Hippoksen** monitoimitalon palloilusalissa pelataan näitä pelejä keskiviikkoisin **7.9. alkaen klo 11.30-13.30**.

HUOM. Vaajakosken liikuntahallin remontin aikana perjantai-boccia ja –pelkkis pelataan **Palokan liikuntahallilla**, Rovastintie 6 perjantaisin **2.9. alkaen klo 11.00-12.30**.

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

Keilaamaan Pupuhuhtaan

Omakustanteiset keilausvuorot jatkuvat Jyväskylän Keilahallilla Pupuhuhtantie 4 torstaisin klo 15—16. Hintaa 16,00 €/rata (jaetaan pelaajien kesken):

Toiminta muilla alueilla Keski-Suomessa

Jos sinua kiinnostaa toiminta omalla alueellasi, ota yhteys pj **Vilho Riutta-seen**, p. 040 532 2059, vpj **Kari Asikainen**, 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 4/2022

Seuraava Topamiini nro 4/2022 ilmestyy joulukuun alussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 20.11.2022 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 viestitekstinä!)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto