

TOPAMIINI

KESKI-SUOMEN PARKINSON-YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 2
14. SYYSKUUTA 2026



Katse syksyyn ja kohti yhteistä toimintaa

Kesän marjasato oli tänä vuonna runsasta, ja moni meistä toivottavasti pääsi nauttimaan metsän rauhasta ja mustikkamättäiden sinestä. Itselleni mustikat toivat mukanaan sekä makua että mielenrauhaa – pieniä, mutta sitäkin tärkeämpiä hetkiä luonnon keskellä.

Kesän jälkeen on kuitenkin aika yhdistyksessämme jälleen katsoa tulevaan kauteen – ja samalla myös hallitustyöskentelyyn, jossa osan vapaaehtoisten jäsenten vuoro vaihtuu ja uusia tekijöitä tarvitaan, jotta toimintaa pystytään tarjoamaan edelleen, yhtä monipuolisena, kuin tähänkin asti.

Haemme siis vapaaehtoisia mukaan hallituksen toimintaan! Jokaisen panos, pieni tai suuri, on tärkeää. Mikäli hallitustyöskentely tai kerhotoiminta kiinnostaa, olet tervetullut tutustumaan hallituksen kokouksiin, kuulemaan, kysymään ja ennen kaikkea ideoimaan mukaan. Yhdistyksen arki rakentuu yhdessä, ja aktiivisia käsipareja tarvitaan monenlaisiin tehtäviin.

Syksyn kohokohta on lokakuussa järjestettävä Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen 25-vuotisjuhlatapahtuma – lämmin ja merkityksellinen hetki pysähtyä meidän jäsenten yhteisen matkan äärelle.

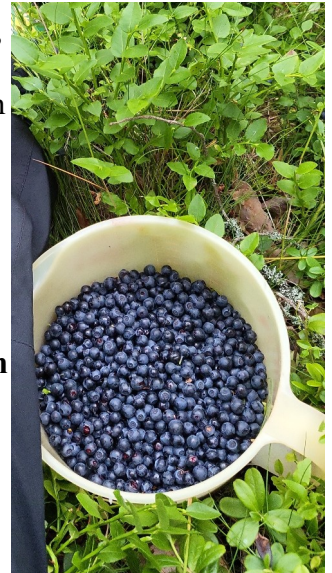
Toivotan kaikille hyvää syksyn alkua ja voimia arjen askeliin. Nähdään taas toiminnan parissa.

Mukavaa syksynaikaa toivottaen,

Heli Palmros

Puheenjohtaja

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys Ry



Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

Aika: ma 26.10.2026 kello 17:00

Paikka: Sepänkeskuksen Reaktori-sali Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6 §:n ja 8 §:n määräämät asiat ja käsitellään muut mahdolliset asiat. Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen syyskokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle kolmekymmentä (30) päivää ennen kokousta.

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa.

Hallitus

Julkaistu 14.9.2026



9.9.2026 AVATAAN

LIIKEHÄIRIÖSAIRAUKSIEN LIITON VASTASAIRASTUNEEN TUKI JA TIETO WWW -SIVUT!

Sivustolta löydät kokemuksellista ja luotettavaa tietoa Parkinsonin taudin ja Parkinson plus -sairauksien alkuvaiheeseen, myös läheisille oma osio. Verkkosivuilla löydät kokemustietoa, podcasteja, videoita ja käytännön neuvoja, jotka auttavat ymmärtämään diagnoosia ja löytämään tukea arkeen.



Verkkosivun osoite: www.liikehairio.fi.

Järjestöimmeisen terveiset! 🌻

Luonto on ollut meille suopea tänä vuonna luonnon antimien kautta. En muista tällaista kesää ja syksyä, jolloin marjoja ja sieniä olisi näin paljon kerättävissä. Mahtavaa on ollut metsässä kulkea ja keräillä luontokultaa. Samallahan siinä on saanut myös mukavaa liikuntaa, ja kyllä on kropassakin tuntunut jatkuva kyykkyy – ylös meininki. Voi sitä ihanuutta, kun teet omin kätösin poimituista sienistä kastikkeen pottujen kanssa ja jälkiruoksi mustikkakukkoa. Pienet asiat saa elämän hymyilemään. Nyt sitten näistä ihanista muistoista, työn äärelle!

Liikehäiriösairauksien liitossa niin kuin kaikissa muissakin järjestöissä eletään ennen näkemättömiä aikoja. Hallitus uhkaa viedä edelleen kolmanneksen järjestöjen rahoituksesta ja se tarkoittaa sitä, että meidänkin toimintaamme tullaan supistamaan, jos nämä uhkailut toteutuvat. Eniten tässä on kuitenkin ihmetyttänyt se arvostuksen puute vapaaehtoistyön tukijärjestelmiä kohtaan. Myös se ymmärtämättömyyden määrä, jota julkisessa keskustelussa kuulee.

Tässä kohden haluan jakaa hieman järjestöjen rahoituksen historiaa. Järjestöjen rahoitus ei tule kansalaisten maksamista veroista vaan pelituotoista! Raha-automaattiyhdistys eli Ray perustettiin 1.4.1938. Sen tehtäväksi annettiin kerätä rahapelitoiminnan tuottoja suomalaisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen tukemiseen. Perustamisen taustalla oli se, että 1920–30-luvuilla raha-automaatteja ylläpitivät monet eri toimijat, ja niiden tuotot päätyivät osittain yksityiseen voitontavoitteluun. Vuonna 1933 säädettiin, että raha-automaattitoiminta kuuluu hyväntekeväisyysjärjestöille, mutta järjestöjen välinen kilpailu johti siihen, että vuonna 1937 päätettiin keskittää toiminta yhdelle toimijalle. Näin RAY sai yksinoikeuden raha-automaattien ja myöhemmin kasinopelien järjestämiseen Suomessa. RAY:n tarkoituksena oli siis: kerätä varoja kansanterveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen, tukea sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaa ja hankkeita, pitää rahapelitoiminta valvottuna ja yleishyödylliseen tarkoitukseen suunnattuna.

Suomen rahapelijärjestelmää uudistettiin 1.1.2017. RAY, Veikkaus ja Fintoto yhdistettiin uudeksi Veikkaus Oy:ksi. Samalla RAY:n aiemmin hoitama sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusten valmistelu ja seuranta siirrettiin STEAlle. STEA, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STM:n alainen) aloitti toimintansa tavallaan RAY:n avustusosaston seuraajana.

Järjestötyön näkökulmasta merkittävä muutos tapahtui myöhemmin vuonna 2024, kun sosiaali- ja terveysjärjestöjen rahoitus siirtyi rahapelituottoihin perustuvasta mallista valtion yleiskatteelliseen budjettirahoitukseen. STEA jatkaa edelleen avustusten valmistelua, maksatusta ja valvontaa. Tämä tarkoittaa sitä, että samasta STM:n (sosiaali- ja terveysministeriö) pussista, josta katetaan muutkin sote -menot, tulee rahoitus järjestöille, mutta niin menee rahapelituototkin STM:lle.

Liikehäiriösairauksien liitto on 10 työntekijän pieni liitto, jonka pääasiallinen tulo tulee STEA:lta ja jäsenmaksuista. Muita rahoituslähteitä olemme etsineet ja hakeneet jo vuosikausia, mutta suomalaiset ovat edelleen keskituloista kansaa ja rikkaita ei ole avaamaan pussinnyörejä meille jokaiselle järjestölle.

Miten tämä asia sitten koskettaa sinua hyvä lukija? Liitto hakee STEA:lta rahoituksen myös yhdistyksiemme toimintaan, tänä vuonna yhdistykset saivat 67 000 €. Yhdistysten vapaaehtoisten järjestämät monet vertaisryhmät ja muut tapahtumat eri paikkakunnilla onnistuvat tämän rahoituksen kannustamana.

Liitto käyttää STEA:lta saatuja avustuksia (933 000 €) sopeutumista tukevien kurssien järjestämiseen, tekee mm. oppaita sairastuneille ja läheisille (kukaan muu ei niitä Suomessa tee), toimittaa Hermolla-lehden ja www-sivut, pitää yllä jäsenrekisteriä, tekee yhdistyslain velvoittamia asioita yhdistysten puolesta, antaa ohjausta ja neuvontaa, järjestää tietopäiviä, tapahtumia, vapaaehtoisten vertaisryhmiä ja koulutuksia... ja kaiken tämän tekee 10 työntekijää. Meidän mahtavat vapaaehtoiset kyllä selviytyisivät ilman liiton tukeakin, mutta veikkaanpa vapaaehtoistyön muuttuvan silloin taakaksi -ei iloksi.

Toivoisin, että tämä sepustukseni oikaisisi kenties joitakin vääriä käsityksiä järjestömme rahoituksesta, joita tuo some maailma ja iltapäivälehdet suoltavat yhtenä.

Elän kuitenkin siinä toivossa, että asiat tuppaa järjestymään 🌻 **Voimia kaikille syksyyn! Annukka** 🌻

Ari Könönen in memoriam

12.7.2026 saapunut suruviesti kertoi Ari Könösen menehtyneen.
Lämmin osanotto läheisten suruun.



Mestaria onnittelemassa Markku Terva-aho yhdessä Jorma Salosen kanssa.

Iloinen kesätapahtuma 6.6.2026 jäi viimeiseksi kohtaamisksemme Ari Könösen kanssa. Tuolloin kokoontui autourheiluväki muistelemaan Arin vauhdikasta ja voitokasta ralli- ja rallisprint-uraa ShakedownParkiin Jyväskylässä. Paikalla oli nelisenkymmentä henkilöä juhlistamassa Arin elämäntyötä.



Myös yhdistyksemme oli mukana tapahtumassa, saimme siellä esitellä toimintaamme. Ari lahjoitti yhdistykselle koko joukon upeita palkintopokaaleja ja pyrki järjestämään näkyvyyttä Parkinsonin taudista kertomiselle ja yhdistystoiminnan esittelylle. Ari sai Parkinson-diagnoosin 2016 ja se päätti hänen pitkän ja ansiokkaan uransa ralliautoilijana.

Tapahtumassa oli mukana Arin perhettä: hänen vanhempansa, puoliso, lapsia ja sisaruksia. Tilaisuuteen oli myös saapunut monia ralliautoilun suuria nimiä ja yhdessä Arin kanssa he muistelivat hauskoja sattumuksia rallin alkutaipaleelta. Haastateltavina olivat perheenjäsenet ja kilpakumppanit, sekä tietenkin Ari itse. Oli ilo nähdä, kuinka mestarin mieltä lämmitti, yhteen kokoontuneiden ystävien ympäröimänä, vielä kerran palata rallin maailmaan. Päivä oli meille kaikille merkittävä.

Pelkästään menneitä muistelemaan ei kuitenkaan tarvinnut tyytyä. Paikalla oli rallisimulaattori, jolla pääsi kokeilemaan vauhdin hurmaa. Siihen en sentään tohtinut Mäkisten ja Kankkusten kanssa lähteä kilpasille. Mestarin menoa sai sihtailla myös ralliauton ratin takaa. Toki auto oli pysäköitynä! Uskaltauduimme kapuamaan ohjaamoon ja saimme kokea hetken ”bensaa suonissa”-tunnelmia. Melkoista akrobatiaa vaati päästä istuimelle – ja vielä haastavampaa oli päästä penkistä pois!

Iloisen perhejuhlan tuntu ja rallihenkinen ystävyys oli vahvasti läsnä. Vieraat viihtyivät ja juhlinnan kohteena ollut Ari oli varmasti iloinen, kun tuli yllätetyksi tällä tavalla. Usein ihmisen ansioita muistellaan vasta nekrologissa. Iloinen iltapäivä 6.6.26 oli onnistunut ja mieleen jäävä tapahtuma, välitti Arille hänen ympäröivän yhteisön tuen ja jätti mukana olleille lämpimät ja mukavat muistot Ari Könösestä.

Kuva ja teksti: Taina Toikkanen



Rallilegenda Könönen ja ”Red Devil”- Mitsubishi Lancer Evolution

Jamk-opiskelija hakee vapaaehtoisia opinnäytetyön haastatteluun.

Heippa!

Olen Elina, toisen vuoden sairaanhoitajaopiskelija ja minulla alkaa olla opinnäytetyöprosessi nyt aluillaan. Valitsin aiheekseni Parkinsonin taudin läheisen näkökulmasta, sillä yhdellä isovanhemmallani on Parkinson ja haluan oppia siitä lisää. Koen, että esim. perheenjäsenen sairastuessa, jäävät läheiset usein varjoon, siksi halusin rajata aiheeni läheisen näkökulmasta, jotta myös heille annetaan tilaisuus tulla kuulluksi. Haluan opinnäytetyölläni jakaa tietoa itse Parkinsonista, mutta myös näyttää läheisille, että ette ole yksin. Usein puhutaan vain itse sairastuneesta, että ”Noh, kuinkas hän jakselee?” tai ”Mitäs hänelle kuuluu?” , mutta minä haluan kuulla kuinka SINÄ, läheinen jakselet.

Olisitko kiinnostunut jakamaan kokemuksiaan/fiiliksiään kanssani?

Aineistonkeruu tapahtuu 100 % luottamuksellisesti, sekä pidän huolen, että anonymiteetti säilyy koko prosessin ajan. Kiitos jo etukäteen! Minuun voi olla yhteydessä s-postiini

(elina.harper@gmail.com)

Jos nousi kiinnostusta, olen sitten yhteydessä takaisinpäin suostumus/ salassapito, sekä muiden sopimuslomakkeiden kanssa, sekä miten lähdemme etenemään tämä kanssa!

Yhteistyöterveisin, Elina

MUKANA YHDISTYSTÄ TUKEMASSA



Kuka pelkää Pelkkistä?

Pelkkis on matalan kynnyksen mailapeli, joka tarjoaa turvallista liikuntaa ja hyvää mieltä. Se sopii kaikille, jotka haluavat liikkua rennosti, yhdessä ja omien voimien mukaan.

Tainan saattamana jälleen, tällä kertaa PeeJii läksi Hippokselle pelaamaan pelkistä!

Tulin ns. neljänneksi pyöräksi tuumien itsekseni, ”Mitähän tästä taas tulee...” Mailaa olen viimeksi heilutellut lukioaikoina sulkapallokentällä eli tovi oli jo vierähtänyt. Pelkkis oli minulle aivan uusi laji. Paikalla oli kuitenkin jo pidempään lajia harrastaneita, mutta ystävällisesti ja kärsivällisesti minut perehdytettiin lajin sääntöihin ja ohjattiin pelinkulussa pelin aikana. Ja lisää tietoa löytyi googlettamalla!

”Pelkkis on vammaisliikunnan mailapeli, joka muistuttaa tenniksen ja sulkapallon välimuotoa, mutta on muokattu kevyemmäksi, rauhallisemmaksi ja helpommin hallittavaksi. Laji sopiikin erinomaisesti Parkinsonia potevan liikunnallisiin haasteisiin!

Pelissä käytetään pehmeää palloa ja kevyttä mailaa, ja pelialue on pienempi kuin perinteisessä tenniksessä. Tämä tekee pelaamisesta paremmin ennakoitavaa ja vähentää nopeita suunnanmuutoksia, jotka voivat olla haastavia. Kevyt maila ja pehmeä pallo vähentävät käsien kuormitusta ja helpottavat otteen hallintaa. Toistuvat, rauhalliset lyönnit tukevat koordinaatiota, tasapainoa ja liikkeen sujuvuutta.

Pelkkistä pelataan yleensä kahden pelaajan kesken pienemmällä kentällä. Pallo saa pompata kerran ennen lyöntiä, ja tarkoitus on palauttaa pallo vastustajalle pelialueen sisään. Pisteiden saa, kun vastustaja ei onnistu palauttamaan palloa takaisin peliin. ”

Sääntöjä voidaan joustavasti soveltaa pelaajien toimintakyvyn mukaan, ja tärkeintä on pallon pitäminen liikkeessä sekä pelin ilo. Säännöt ovat siis yksinkertaiset: pallo pidetään pelissä mahdollisimman pitkään, ja pisteet lasketaan kuten tenniksessä, mutta kevyemmin ja joustavammin soveltaen.

Tunti vierähti nopeasti, hiki tuli ja hyvä mieli, vaikka hävisinkin. Jäi kyllä palo revanssiin ja täytynee palata jatkamaan harjoittelua.

Teksti ja kuva: Heli ja Taina



Erimallisia pelkkismailoja

PELKKIS JA BOCCIA

Keskiviikkoisin klo 11:30 -13:30 alkaen 26.8.2026

Monitoimitalon palloiluhalli, Kuntoportti 3
40700 Jyväskylän

Perjantaisin klo 9:30-11 alkaen 28.8.2026

Vaajakosken liikuntahalli, Urheilutie 36 C,
40800 Vaajakoski

Ovikoodit: Aila Leppänen, p. 040 7167 368

Taina Toikkanen, p. 040 8289 369



Arvoisa yhdistyksen jäsen!

Keski-Suomen Parkinson yhdistys ry täyttää 25 vuotta!

Olet lämpimästi tervetuloa juhlimaan kanssamme yhdistyksen perinteikästä vuosijuhlaa.

Torstai 15. lokakuuta 2026

Hotelli Verso

2. krs juhlakerros Kerkän juhlatila alkaen 17:00 ja
päättyn klo 21:00
Kauppakatu 35, 40100 Jyväskylä

Illalliskortin hinta on 25€. Sisältäen kolmen
ruokalajin menun pöytiin tarjoiltuna ja kahvi/tee
jälkiruoan yhteydessä.

**Pyydämme sitovat ilmoittautumiset ja maksut
8.10.2026 mennessä tilille:**

FI06 5290 0220 6727 43 viite:2503

Paikkoja on rajoitetusti n. 65 henk. joten varaathan
omasi ajoissa. Kiitos!

Lämpimästi tervetuloa!

Yhdistyksen hallitus
Keski-Suomen Parkinson yhdistys ry
Heli Palmros pj

Yhteyshenkilö

Taina Toikkanen puh:+358 40 828 93 69

Vinkkilinkit

Kela järjestää maksuttomia ryhmämuotoisia kuntoutuskursseja Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Arjen tuki: Kursseilla opitaan keinoja elää sairauden kanssa, vahvistetaan voimavaroja ja tuetaan arjen hallintaa.

Vertaistuki: Mahdollisuus tavata muita samassa tilanteessa olevia ja vaihtaa ajatuksia.

Moniammatillinen tiimi: Ohjauksesta vastaa asiantuntijaryhmä, johon kuuluu esimerkiksi fysioterapeutteja ja muita terveydenhuollon ammattilaisia.

Kesto: Kuntoutusjakso on yleensä yhteensä 15 vuorokautta, ja se on jaettu useampaan jaksoon (esimerkiksi kolmeen 5 vuorokauden jaksoon). Kurssit järjestetään kuntoutuskeskuksissa eri puolilla Suomea.

Kenelle: Kursseja järjestetään erikseen **varhaisvaiheessa** oleville (alle ja yli 68-vuotiaille) ja **pidempään sairastaneille** (yli 5 vuotta sairastaneet). Läheinen voi usein osallistua kurssille mukaan.

Hakeminen:

Lääkärin B-lausunto: Tarvitset kurssia varten lääkärin B-lausunnon tai muun vastaavan selvityksen terveydentilastasi.

Kuntoutussuunnitelma: Kuntoutuksesta kannattaa puhua hoitavan lääkärin kanssa.

Hakemus: Kurssit haetaan suoraan Kelasta. <https://www.kela.fi/omakela> Vapaita kursseja ja hakulinkkejä voi selata Kelan kuntoutushausta tai Liikehäiriösairauksien liiton sivuilta. <https://www.liikehairio.fi/>

Lähde:

<https://www.kela.fi/documents/20124/410173/infolehtinen-kuntoutuskurssi-liikehairiosairautta-sairastaville.pdf/cc371f9f-2e56-c6f3-5025-5a2e2ee32664>

K-S Parkinson ry:n jäsenille on tarjolla mahdollisuus uuteen harrastukseen.

Mikäli haluaisit alkaa harrastamaan sovellettua PÖYTÄTENNISTÄ, ota yhteys K-S Parkinson yhdistyksen liikuntavastaaviin: Taina p. 040 8289 369 tai Aila p. 040 7167 368

Hauskalla harrastuksella lisää laatua elämään



PÖYTÄTENNIS, kansankielessä pingis, on tutkitusti parhaita liikuntamuotoja parkinson-diagnoosin saaneiden sairauden etenemisen hidastajana, oireiden lievittäjänä ja elämänlaadun parantajana. Yliopistotason tutkimuksia on tehty aiheesta ainakin Englannissa ja Japanissa.

Sivustolta www.pingpongparkinson.org löydätte lisätietoa aiheesta.

NÄIN PÖYTÄTENNIS AUTTAA PARKINSON-IHMISIÄ

- ▶ parantaa tasapainoa
- ▶ käsi-silmä-koordinaatio paranee, reflexit myös
- ▶ stimuloi aivoja
- ▶ auttaa kehon liikkuvuutta
- ▶ luo sosiaalisia kontakteja

Suomessa jo useat tahot, mm. Uudenmaan Parkinson-yhdistys järjestävät pöytätennistoimintaa. Jopa kilpailutoimintaa kansallisesti ja kansainvälisestikin on syntynyt. Palaute on ollut hyvä. PTJyväskylä (www.ptjyvaskyla.fi) tiedusteleeekin, olisiko alueellamme kiinnostusta ainakin yhteen viikottaiseen ryhmään. Seuran oma sali sijaitsee Sorastajantiellä, Seppälänkankaalla.

Ryhmä toimisi aina ammattilaisen ohjaamana kerran viikossa 90 minuutin mittaisena. Liikuntaa tehtäisiin jokaisen kyvyn ja jaksamisen puitteissa. Pelivälineet tulisivat tarvittaessa seuralta. Ryhmä kokoontuisi päiväsaikaan.

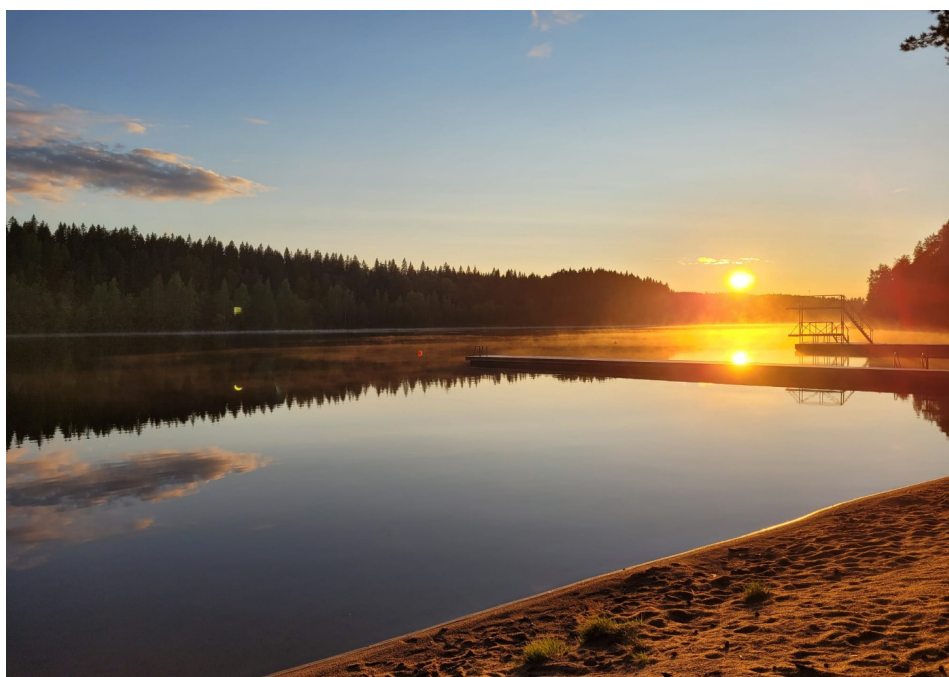
Jos saamme kymmenen ilmoittautunutta, aloitamme ryhmän. Toiminta on maksullista, kuukausihinta olisi 30 euroa, jos käyt vain silloin tällöin, hinta on 10 euroa kerralta.



www.ptjyvaskyla.fi

Jos olet kiinnostunut kokeilemaan, lähetä tieto itsestäsi ja toivomus, mikä olisi sopivin viikonpäivä ja kellonaika toiminnalle osoitteella topi_35@hotmail.com.

SYKSY SAA LUONNON
HEHKUMAAN UPEISSA
SÄVYISSÄ –
TOIVOTAMME TEILLE
VÄHINTÄÄN YHTÄ
HEHKUVAA JA
ENERGISTÄ
SYYSKAUTTA! 🍁



© J. Palmros 12.8.2026 Auringonpimennys Köhniöllä

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

Kerhotoimintaa ja liikuntaa

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho, Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä

Maanantaisin klo 14-16 alkaen ma 7.9., ma 5.10., ma 2.11. ja ma 7.12. Huomaa muuttunut alkamisaika!

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita!

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

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon avoimet, maksuttomat liikuntavuorot

Tiistaisin klo 12:30-13:30 alkaen ti 1.9.-

Tanssiliikunta/ Neurotanssi, Jyväskylän Tanssiopiston sali, Vapaudenkatu 48-50

Salille on esteetön kulku, myös rollaattorilla ja pyörätuolilla, Vapaudenkadun puolelta Postin ja Scandickin välistä (uusi sisäänkäynti). Myös taksi voi pysähtyä tähän. Ohjaaja: Kirsi Nuutinen

Keskiviikkoisin klo 11:30 -13:30 alkaen 26.8.-

Pelkkis ja boccia, Monitoimitalon palloiluhalli, Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä

Torstaisin klo 16-17 alkaen to 27.8.-

Keilailu, Jyväskylän keilahalli Pupuhuhdantie 4
Torstaisin klo 16-17. Radan hinta on 20 €/h jaetaan keilaajien kesken.

Yhteyshenkilö: **Markku Terva-aho**, p. 050 5174869

Perjantaisin klo 9:30-11 alkaen pe 28.8.-

Pelkkis ja boccia, Vaajakosken liikuntahalli, Urheilutie 36 C, 40800 Vaajakoski
Ovikoodi Ailalta tai Tainalta

Liikuntavastaavat: **Aila Leppänen**, p. 040 7167 368 ja **Taina Toikkanen**, p. 040 8289 369.

Ajankohtaisin tieto ja aikataulut yhdistyksen kotisivuilta: www.ksparkkis.parkinson.fi

Seuraava TOPAMIINI nro 4/2026 ilmestyy joulukuussa.

Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 1.12. 2026 mennessä sähköpostitse:

heli.palmros@gmail.com tai taina.toikkanen@gmail.com

Otamme mielellämme vastaan vinkkejä mitä toivoisit lehdessä käsiteltävän. Älä siis arkaile!
Voit ottaa myös muutoin yhteyttä, vaikka soittamalla, niin tuumailaan tarinaa yhdessä.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: .jpg (max. 1 Mt)
Tekstit: s-postiin doc, .docx., .odt liitetiedostona
Valmis aineisto: (mainokset): pdf-tiedostoina

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Kyllikinkatu 1 40100

40100 Jyväskylä

www.ksparkkis.parkinson.fi

Heli Palmros

Puheenjohtaja puh. 044 3367 336

heli.palmros@gmail.com

Taina Toikkanen

Varapuheenjohtaja, puh. 040 8289 369

taina.toikkanen@gmail.com

Ari Liukko

Sihteeri, puh. 0400 649 401

ari.liukko@isannointikaksikko.fi

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

YHDISTYKSEN KERHOT

Jyväskylän seutu **Kari Asikainen**,
puh. 040 470 6002

jkl.parkkis@gmail.com

Yhdistyksen pankkitili:

FI06 5290 0220 6727 43

Markku Syrjälä

Kotisivujen ylläpito puh. 0400 542

723 markku.x.syrjala@gmail.com

Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija

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

Liikehäiriösairauksien liitto ry

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

Yhdistyksen pankkitili:

FI06 5290 0220 6727 43