



Tulipa Postia

Kuopion Parkinson-yhdistys ry
Jäsenlehti 2025 - 2026

Puheenjohtajan palsta

Kesäkelit alkavat luovuttamaan. Yöpakkaset vaanivat nurkan takana. Kesätapahtumat on hoidettu ja viimeisetkin luonnon antimet on syöty tai säilötty. Hieno kesä on ollutkin. Toivon että yhdistyksemme jäsenet ovat voineet ottaa tällaisesta kesästä runsain mitoin energiaa tulevan syyspimeyden ja sateiden vastapainoksi.

Ensimmäinen puolivuosi yhdistyksemme kipparina on ollut minulle kovin haasteellinen. Yhdistyksen toiminta on ollut tavanomaisen kesätauon aikana hieman vajaata. Kuopion Parkinson-yhdistyksen järjestämä virkistyspäivä Siilinjärvellä, Kunnonpaikassa, oli suuri ponnistus. Suunnitteluvaiheessa emme osanneet kuvitellakaan osallistumisaktiivisuuden runsautta. Varovaisen ennusteen asetimme 40-60 osanottajaan. Toteuma oli 150. Onneksi Kunnonpaikalla oli venymiskyky kohdillaan. Palautte on ollut erittäin positiivista. Osallistujia oli lähes kaikista kerhoista ja Kys-alueen yhdistyksistä. Järjestämistehtävissä toimineille annetaankin suuri kiitos.

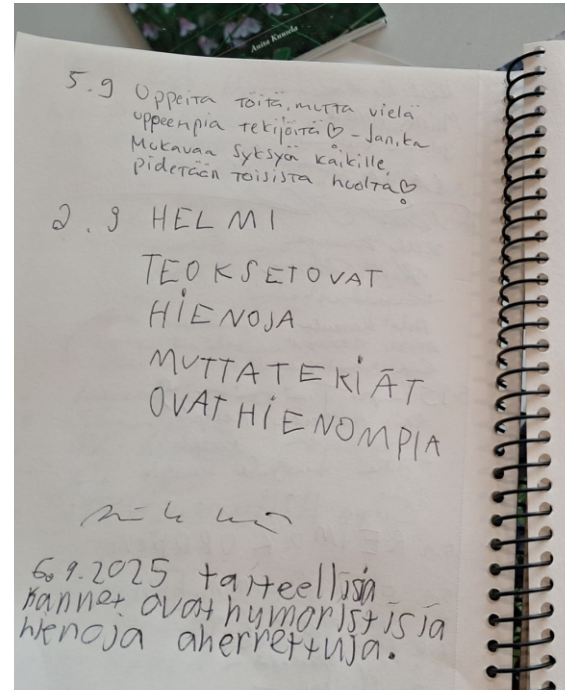
Kesätauon jälkeen on yhdistyksen toiminta asettumassa normaaliin. Mikä se sitten onkaan. Kerhojen vetäjiksi ei oikein ole halukkaita. Toiminnan kehittämiseen kiinnittää huomiota. Vertaistukeen on saatu lisää osallistuneita.



Uutena ohjelmana on aloitettu digikoulutus. Järjestöyhteistyötä ja näkyvyyttä on lisätty muun muassa Kysin neuropkl ja Olka-toiminnan kanssa. Mieli ry:n järjestämään puheenjohtajille ja sihteereille tarkoitettuun kohtaamisiin on osallistuttu.

Toivon kaikille liikehäiriösairauksien yhdistysten jäsenille antoisaa, voimaannuttavaa ja positiivista syksyä!

Hannu Daavitsainen



Järjestimme Tekevät kädet -näyttelyn Kuopion pääkirjastolla syyskuun ensimmäisellä viikolla. Näyttelyn kautta toimme esille erilaisia käten töitä mutta myös tietoa ja tietoisuutta liikehäiriösairauksista. Vieraskirjaan oli kirjoitettu mukavia kommentteja. Kuvassa Aija Saastamoisen kranssi ja taustalla Salme Korhosen maalauksia.

Kiitos kaikille kävijöille. Ja erityiskiitos osallistujille: Aija Saastamoinen, Anita Kuusela, Esko Holopainen, Helka Remes, Helvi Siponen, Kaarina Toivola, Maire Huttunen, Ritva Siuro, Salme Korhonen ja Sirpa Tuomisto.

Kesäkuun neljäs päivä vietettiin Kys alueen liikehäiriösairauksien yhdistysten yhteistä Kesätapahtumaa Kunnanpaikassa. Sää suosi ja tunnelma oli katossa.

Mukaansa tempaavassa Virpi Koistisen vetämässä karaokessa sai laulaa ja kuunnella suosikkikappaleita.

Tuolijumppa verrytti jäseniä liikuntasalissa. Ulkona oli valittana monia pelejä kuten tikanheitto, minigolf, frisbeegolf ja mölkky. Kiitos kaikille osallistujille, oli mukava päivä!



Syyskokous

Tervetuloa syyskokoukseen 22.10.2025 klo 12.30. Tukipilari, Kirjastokatu 5 A 1, 70100 Kuopio.

Kahvitarjoilu. Sääntömääräiset asiat.

Osallistuminen myös etänä mahdollista, ota yhteys sihteeriiin.

Kuopion Parkinson-yhdistyksen hallitus

Digikerho

Syyskuussa alkoi uutena toimintana digikerho senioreille.

Syyskauden aikataulu:

15.10. klo 13–15. Aiheena turvallinen verkkoasiointi. Käymme läpi nettihuijauksia.

19.11. klo 13-15

Mitä löytyy näistä: OmaSavo, OmaKanta, Suomi.fi.

Muita aiheita tarpeen mukaan: sähköpostin peruskäyttö. Digitaalisuuteen ja netin käyttöön liittyvää sanastoa.

17.12. klo 13-15

Älypuhelimien kamera. WhatsAppin perusteet. Otamme kameratoiminnolla kuvan, muokkaamme siitä joulutervehdyksen ja lähetämme sen ystävälle sähköpostin tai WhatsAppin kautta.

Vetäjänä yhdistyksen sihteeri Anne Kettunen. Jatkuu kevätkautena, voit ehdottaa aiheita.

Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen tarjoilua varten sihteerille.

Yhdistys on saanut kolme tablettia lahjoituksena Liikehäiriösairauksien liitolta ja rahalahjoituksen OP Pohjois-Savon Teemme yhdessä hyvää – kampanjalta digikerhon järjestämiseen.

Yhteystietoja

Tulipa postia -lehti löytyy myös nettisivuiltamme, ja jaamme sen jäsenrekisterin kautta sähköpostitse. Kaikille, joilla ei ole sähköpostia, postitamme lehden tulosteena sekä myös kaikille halukkaille.

Olethan sihteeriiin yhteydessä, mikäli haluat lisätä yhteystietoihisi sähköpostiosoitteen lehden sähköisen version toimittamista varten.

Kuopion Parkinson-yhdistyksen yhteystiedot:

Tukipilari, Kirjastokatu 5 A 1, 70100 Kuopio. Olemme paikan päällä sovitusi.

sihteeri: 050 517 2140

kuopion.parkinson-yhdistys@outlook.com

Yhdistyksen nettisivut ovat osoitteessa <https://kuopark.parkinson.fi>

Antero Miettisen muistolle



Kuva kotialbumista

Kun suuret puut kaatuvat, jättävät ne suuren aukon. Suuretkin puut on luotu vain määräajaksi ja osaksi suurta suunnitelmaa. Näin oli Anteronkin osalta.

Antero Miettinen syntyi 13.12.1955 ja sairastui 2009 Parkinsonin tautiin ja alkoi aktiivisesti toimimaan yhdistyksemme toiminnassa. Hän perusti HelmiOskari-kerhon, jossa hän toimi aktiivisesti alkuun muutaman vuoden vetäjänä ja hengen puhaltajana.

Antero toimi yhdistyksemme puheenjohtajana kymmenkunta vuotta.

Antero oli kaikista sairauksista ja elämän tuomista kolhuista huolimatta elämänmyönteinen loppuun saakka. Hän tyytyi kohtaloonsa eikä koskaan valittanut elämän kurjuutta.

Yhteisen yhdistysten kesäpäivää viettäessämme 4.6.2025 meidät saavutti suruviesti Anteron menehtymisestä.

Anteroa jäivät kaipaamaan vaimo ja kolme poikaa sekä laaja ystäväjoukko.

Ritva Siuro

Syksy

Syystuuli viuhtoo raivoisaa ruoskaansa
pehmeän suven koloihinsa ajaen.

Kuin ärsytetty karhu
se herää luolastaan ja mylvii,
tempaa mukaansa kaiken irtonaisen
ja levittää ympäriinsä.

Lehdet se viuhtoo miekallaan irti
ja muodostaa pyörremyrskyjä
ja vinkuu ja nauraa
ja taas puhalttaa.

Rankasti alkaa sataa,
maa kostuu ja kastuu
ja puhkeaa lätäköihin
ja ihmiset pakenevat koteihinsa
suojaan.

Ja kun hämärä saapuu mustissaan
syttyvät valot huoneisiin.

Anita Kuusela

Annukka järjestöimmeisen terveiset

Kirjoitin terveiseni Kuopion Parkinson -yhdistyksen jäsenkirjeeseen ensimmäisen kerran 19.8.2010 seuraavasti:

"Olen erittäin iloinen tästä saamastani työstä, koska pystyn tässä työssä toteuttamaan keräämiäni taitoja ja oppimaan myös uutta. Minulle on myös tärkeää, että voin olla tukemassa pyyteetöntä kansalaistoimintaa, jota tässä maassa on paljon, mutta joka ei näy ja saa asianmukaista arvostusta. Koen, että yksi tärkeistä tehtävistäni vapaaehtoistyön tukemisen lisäksi on viedä tietoa niin vieranomaisille kuin tavan kansalaisillekin."

Työurani on kestänyt nyt 15 vuotta tässä järjestössä. Olen ainakin saanut hurjasti lisää oppia reppuuni teidän kanssanne toteutuneiden monien kohtaamisten kautta. Mikä on sitten muuttunut noista ensimmäisistä sanoistani? Toisaalta ei mikään ja toisaalta paljonkin. Edelleenkin perustehtäväni, ja tärkein tehtäväni on olla sairastavien ja heidän läheistensä ja vapaaehtoisten tukena sekä viedä tietoa eteenpäin monella tapaa monelle taholle. Mutta sekään ei ole valitettavasti muuttunut, että järjestötyön arvostus on edelleen heikkoa.

Tänä aikana suurin muutos on järjestöjen toimintaedellytysten radikaali heikkeneminen valtion leikkausten kautta. Meidänkin liitossamme jouduttiin tekemään viime vuonna kipeitä henkilöstöleikkauksia eli resurssit tehdä tätä työtä vähenivät kolmanneksella.

Meillä liitossa on kova huoli liikehäiriö sairauksia sairastavien ja heidän läheistensä sekä vapaaehtoistemme hyvinvoinnin ja palvelujen vähenemisestä. Hyvinvointialueilla laitetaan samaan aikaan väkeä

pois, jolloin tuen ja ohjauksen antajia on hoitotahollakin vähemmän. **Tuen tarvehan ei häviä työntekijöitä vähentäessä!**

Mutta edelleen olen kiitollinen tästä työstä ja onneksi saan vielä tehdä asioita, joissa tapaan vapaaehtoisia ja muuta jäsenistöä. Se on tämän työn suola ja antaa lohtua sekä voimaa jatkaa eteenpäin. Me jäljellä olevat työntekijät teemme kaikkemme, että voimme olla tukenanne edelleen. Olkaa siis yhteydessä ja tuumaillaan yhdessä, kuinka päästä eteenpäin silloin, kun asiat ovat solmussa.

Lämmintä ja valoista syksy aikaa toivottaen *Annukka*

Ps. Pidä huolta itsestäsi vaikkapa osallistumalla kivoille kursseillemme!

TULEVIA KURSSEJAMME:

2325 Puhe-verkkokurssi.
Puheongelmaiset liikehäiriö sairaat ja läheiset

18.11.-20.11.2025. Verkossa.
Haku: 26.10.2025 mennessä

Verkkosova-kurssilaisten tapaamiset

Kirjoitan verkkosovaryhmästä vuodelta 2016. Olimme kolmas verkko -sopeutumisvalmennuskurssi Suvituullessa Turussa. Meitä kokoontui keväisenä viikonloppuna seitsemän henkilöä tutustumaan toisiimme ja tietokoneen välityksellä erilaisiin tehtäviin.

Esimerkiksi jumppatuokiot ja erilaiset luennot sisältäen muun muassa Parkinsonin potilaiden hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten mielenterveys, ravinto, lääkkeet ja muut hoidot toteutuivat hyvin tietokoneen kautta.

Aluksi kokoonnuimme puhelimen ääreen (Whatsapp) joka tiistai klo 19-20. Meitä oli kuusi ryhmäläistä koolla. Hyvin pian ryhmän koko vakiintui kolmeksi henkilöksi.

Muutamia kertoja olemme yrittäneet kokoontua myös suuremmalla porukalla, kerran siinä onnistuttiin ja yksi kurssilaisista on ollut mukanamme pari kertaa. Nyt noin vuoden verran olemme kokoontuneet maanantai-iltoihin. Tällä hetkellä kurssilaisia on mukana 4-5.

Kokoonnuimme muutamia vuosia sitten myös useamman kurssin kanssa Vierumäellä.

Me olemme olleet hyvin aktiivisia kokoontujia. Vain pari kolme kertaa on jäänyt väliin. Olemme antaneet toisillemme vertaistukea ja ohjanneet monin eritavoin toisiamme esimerkiksi tietokoneen käytössä. Olemme myös tukeneet toisiamme sairauden vai-

keimpina hetkinä ja suuri merkitys on ollut juuri säännöllisyys verkkotapaamisissa.

Olemme tulleet hyvin tutuiksi ja kontaktit esimerkiksi viestien muodossa ovat helppoja. Yhdellä meistä on myös ollut mukana hänen ystävänsä ja avustajansa.

Kolmella meistä on DBS (syväaivostimulaattori). Leikkaukset tehty vuonna 2023 ja vuonna 2024. Vertaistuki tässä hoidossa on ollut äärimmäisen tärkeä.

Kahdeksan vuotta jatkuneet puhelin-kontaktimme ovat merkinneet paljon. Kurssitietoa, tietoa retkistä ja myös nettiluennosta olemme saaneet toisiltamme.

Aivojamme olemme aktivoineet tietokilpailuilla, mistä on tullut joka viikoinen tapa viettää aikaa noin puoli tuntia tapaamiskerralla. Kysymykset ovat olleet Besserwisser ja Haluatko miljonääriksi -peleistä tai sanomalehdistä.

Olemme ryhmänä keskustelleet muun muassa uusien kontaktien saamisesta, yksin tai yhdessä. Esimerkiksi haluaisimme kontakteja DBS -hoidon saaneisiin eli vertaistukea.

Salme Korhonen (Kuopion Parkinson Yhdistyksen jäsen)

sähköposti: salme.korhonen@fimnet.fi
ja puhno: 050 362 6914

Kerhojen kuulumisia



Iisalmen kerholaiset kokoontuivat viime kesänä kaksi kertaa kesän rupattelun merkeissä.

13.6 2025

Teimme kerhon kanssa retken Luunien esteettömälle tulipaikalle.

Päivä oli aurinkoinen ja viihdyimme mainiosti. Jaakko keitti makoisat nokipannu kahvit.

Lisäksi Citymarket lahjoitti päiväämme makkarat, joita paistoimme rupattelun lomassa. Paikalle saapui 16 kerholaista.

15.7 2025

Kokoonnuimme Torikahvilaan munkki-kahveja nauttimaan. Iloinen jälleennäkeminen sai pari tuntia kulumaan rattoisasti. Kerholaisia oli 20 paikalla.

Riitta Hiltunen



Sisä-Savon Aivoparkki

Sää ei ollut paras mahdollinen, mutta kylmästä ilmasta huolimatta kerhon kokoontumiseen tuli 8 osallistujaa. Kala-keitto ja letut tekivät kauppansa.

Toivotamme uusia kerholaisia tervetulleeksi mukaan! Meillä on pieni mukava porukka, ja vaikka olisi vähän huonompi kuntoinenkin, niin kyllä me huolehdi-taan.

Aila Oikarinen

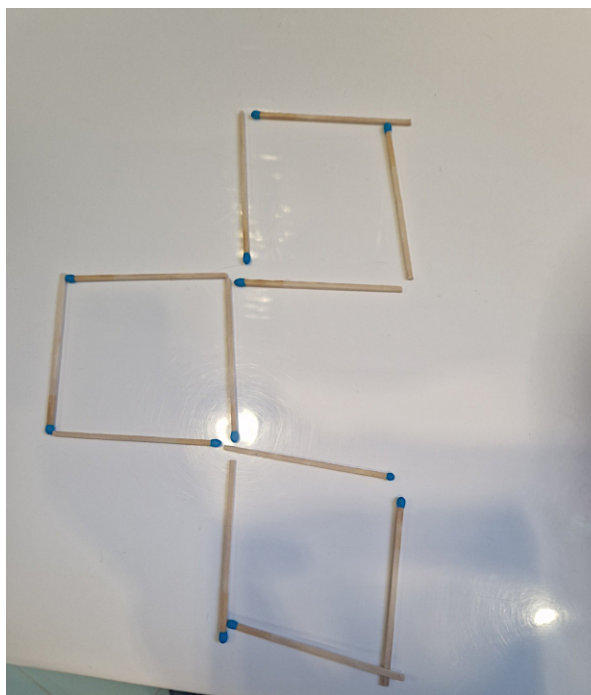


Siilinjärvi Parkinson-kerhon kuulumisia

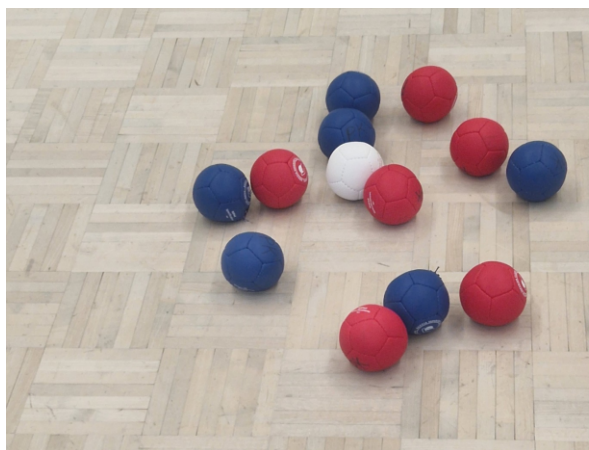
Kerho kuuluu Kuopion Parkinson yhdistykseen. Keskuspaikkana on Siilinjärvi, mutta jäseniä on ollut myös lähikunnista. Kokoontumispaikkana on virkistysuimala Fontanella.

Kerhon toiminnassa on pääpaino vertaistuen lisäksi liikunnassa, jota ryhmä aktiivisesti keskiviikkoisin harrastaa. Puheterapian oppeja on myös harjoitettu. Haasteita on tullut Parkinsonin taudin etenemisessä kerholaisten jokapäiväisissä askareissa, joka on aiheuttanut poissaoloja kerhon tilaisuuksiin. Lisäksi kesällä Juha Pekan menehtyminen kosketti ryhmää kovasti.

Toivomme, että Siilinjärven alueelta löytyisi uusia kerholaisia.
YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN. Kari-Pekka Heinonen



Tulitikkujen kanssa on ratkaistu knoppi-tehtäviä.



Boccia kuuluu vakioharrasteena keskiviikko iltapäivään.

Pieksämäen Parkinson-kerho tuo iloa ja liikettä arkeen. Kerho tarjoaa vertaistukea, virkistystä ja yhdessäoloa Parkinsonin tautia sairastaville.

Jokaisessa tapaamisessa harrastetaan leikkimielistä liikuntaa, joka tuo iloa ja pitää kehon liikkeessä. Kahvittelun lomassa käydään vilkasta keskustelua, jossa jaetaan kokemuksia ja vinkkejä arjen haasteisiin. Tarvittaessa katsotaan ajankohtaisia luentoja tai kutsutaan asiantuntijavieraita.

Kerho on avoin kaikille kiinnostuneille ja toivottaa lämpimästi tervetulleeksi mukaan – yhdessä on kevyempi kulkea.

Henna Oranen

Kerhojen yhteystiedot

Kuopio

Suokadun palvelutalo: tiistaisin kuntosali klo 14.30–16.00

Suokadun palvelutalo: perjantaisin liikunta-sali klo 11.30–13.00

Torstaisin keilaus Keilakukossa klo 12.00–13.00 (omakustanne)

HelmiOskari-kerho:

Yhteyshenkilö: Juha Rissanen

puhelin: 050 533 4504

sähköposti: mopo.rissanen@gmail.com

Kerho kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 13.00–15.00.

Tukipilari, Kirjastokatu 5 A 1, 70100 Kuopio

Iisalmi

Yhteyshenkilö: Riitta Hiltunen

Puhelin 0400655100

Sähköposti rimahe.hiltunen@gmail.com

Kerho kokoontuu syys-toukokuussa joka kuukauden ensimmäinen maanantai, Yhdistystalo Vakka klo 12.00.

Liikuntaryhmän ja keilauksen lisätietoja Riitta 040 0655100 tai Marjaana 050 490007.

Suonenjoki

Sisä-Savon Aivoparkki:

Yhteyshenkilö: Aila Oikarinen

puhelin: 0400 576 234

sähköposti: aila.oikarinen@hotmail.fi

Kokoonnumme joka kuukauden 1. keskiviikko klo 13.00.

Demaritupa, Sammonkatu 6, 77600 Suonenjoki.

Pieksämäki

Yhteyshenkilö: Henna Oranen

puhelin: 050 544 4762

sähköposti: henna@kpho.fi

Soita lisätietoa kerhopäivästä Hennalle.

Kerho kokoontuu joka kuun kolmas perjantai 13.00–15.00 Neuvokkaan tiloissa.

Siilinjärvi

Yhteyshenkilö: Kari-Pekka Heinonen

puhelin: 041 310 3958

Sähköposti: heinonenkaripekka@gmail.com

Tiedotus sähköpostitse. Kerho kokoontuu joka keskiviikko klo 14.00–16.00 Fontanellassa.

Varkaus

Yhteyshenkilö: Jorma Sareskivi

puhelin: 040 586 9766

sähköposti: jorma.sareskivi@gmail.com

Nettisivut: www.varkpark.parkinson.fi

Kerho kokoontuu joka kuukauden 1. maanantai klo 13.00–15.00, Petäikkö, Petäikönkatu 9.

Vertaistuki joka kuukauden 3. maanantai klo 13.00–15.00, Petäikkö, Petäikönkatu 9.

