



Tulipa Postia

Kuopion Parkinson-yhdistys ry
Jäsenlehti 2026–2027

Puheenjohtajan palsta

Tervehdys arvoiset Kuopion Parkinson-yhdistyksen jäsenet, läheiset ja yhteistyökumppanit sekä muutoin toiminnastamme kiinnostuneet.

Kesäkausi taisi jo näyttävän jäävän taakse. Hissukseen toiminta palaillee vaikka nyt juuri aurinko helottaa kovinkin parvekkeelle. Toivottavasti mahdollisimman moni on voinut nauttia kesästä ja saanut akkunsa ladataksi. Toukokuussa järjestettiin Liikehäiriöliiton vuosikokous Kuopiossa Hotelli IsoValkeassa. Kokouksen oheen Kuopion yhdistys järjesti ohjelmallisen illanvieron osallistujille. Korviini ei ole kuulunut mitään negatiivista tilaisuuksiin liittyen. Päinvastoin ilmaistiin vain positiivisia aistimuksia. Siitä on kiittäminen järjestelyihin osallistuneita. Myöskin hotellin henkilöstöä on kiiteltä.

Kesäkuussa toteutettiin Tanhuvaaan retki Mikkelin Parkinson-yhdistyksen järjestämänä. Kovin oli kiinnostuneita saatu tapahtumaan. Siitä Kiitos Mikkelille järjestelyistä. Sääkin oli tilattuna oikein sopivaksi.

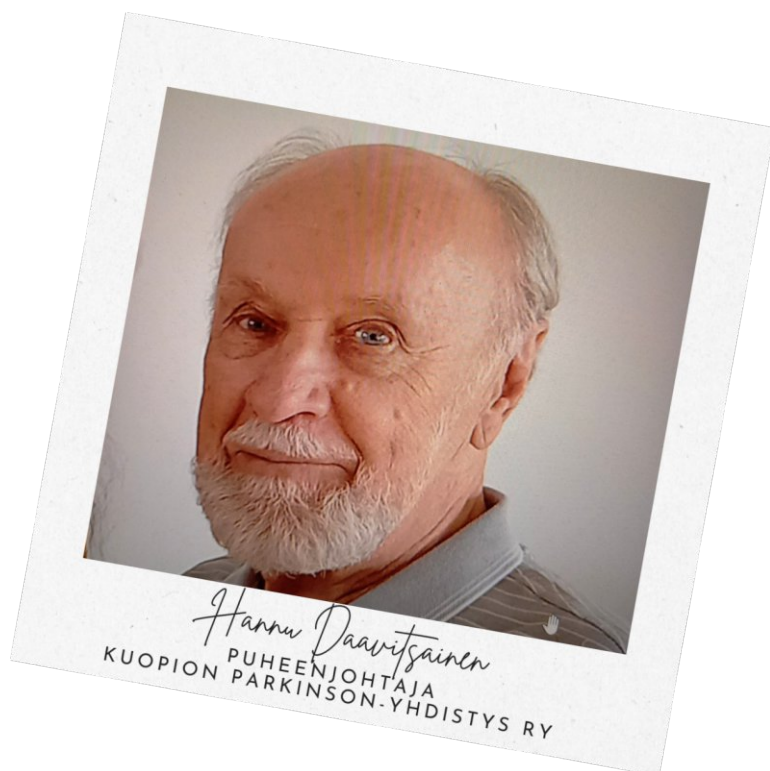
Nyt kun on palailtu kesätauolta, on vuorossa sitten tulevan syksyn ja loppuvuoden toimintojen sopiminen. Pitkältihän alustavat työjärjestykset ja aikataulut on sovittu jo vuosikelloihin ja kalentereihin.

Usein on tarvittu pientä viilausta ohjelmiin ja keksittykin sopivampia toteuttamiskelpoisia suoritteita tavoitteiden saavuttamiseksi. Ikävä kyllä uhkat toimintojemme mahdollistamiseksi näyttävät aina tulevan

esiin, ainakin taloudellisiin varautumisiin. Ei anneta näiden uhkien häiritä toimintaamme.

Pian on jo aika ruveta nauttimaan kesän antoisista saaleista, marjoista ja muista säilykkeistä. Eikä unohdeta tavata iloista jäsenkuntaamme.

Osallistukaamme Riemusta.
NÄKEMISIIN



Ideoita tai palautetta?

Onko sinulla ideoita yhdistyksen toiminnoiksi?
Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta?

Kaikki palaute on toivottua ja jokainen on tervetullut mukaan toimintaan joko osallistumaan ja/ tai antamaan haluamansa kokoisen panoksen yhdistyksen toimintaan.

Yhdessä olemme enemmän!

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 kyykkyyn – ylös meininki. Voi sitä ihanuutta, kun teet omin kätösin poimituista sienistä kastikkeen pottujen kanssa ja jälkiruoaksi 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 hyvän-keveysjärjestöille, mutta järjestöjen välinen kilpailu johti siihen, että vuonna 1937 päätettiin keskitää 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



KYS-alueen yhdistysten kesätapahtuma Tanhuvaaran urheiluopistolla Savonlinnassa 2.6.

Katso etusivulta Annukan
ottamat kuvat

Tanhuvaaran urheiluopistolla Savon-linnan sydämessä aamu alkoi lempeästi, kuin kesä itse olisi asettunut odottamaan osallistujia kesätapahtumaan. Aurinko kultasi Saimaan veden pinnan, kun 118 osallistujaa saapui paikalle odottavin mielin. Ilmassa oli lupaus hyvästä päivästä – sellaisesta, joka jäisi mieleen vielä pitkään.

Ohjaajat ottivat tulijat vastaan iloisina. Heidän lämmin energiansa tarttui heti, ja jokainen tunsi olevansa tervetullut juuri sellaisena kuin oli. Päivä käynnistyi mukavalla tuolijumpalla, jossa tekemisen ilo ja rentous kulkivat käsi kädessä liikkeen kanssa. Oli kiva nähdä, kuinka pienikin liike, yhdessä tehtynä, sai voiman moninkertaistumaan.

Päivän mittaan kokeiltiin monenlaista toimintaa. Boccia-pelissä strategioita hiottiin innolla, ja curling radalla syntyi spontaania kannustusta, kun joukkueet yrittivät parhaansa mukaan ohjata rullakiekoja kohti tarkkoja paikkoja.

Luonto oli kukkeimmillaan. Vihreä vehreys ympäröi aluetta, lintujen laulu säesti päivän askelia ja lempeä tuuli toi mukanaan kesän tuoksun. Aurinko paistoi kirkkaasti, mutta ei liian polttavasti – juuri sopivasti kannustamaan ulos liikkumaan ja nauttimaan. Ulkopelit täyttivät kentät naurulla ja huudahduksilla, ja joukkuekilpailuissa syntyi yhteishenkeä, joka yhdisti nopeasti myös ne, jotka eivät olleet tavanneet aiemmin.

Ja juuri siinä piili päivän ehkä suurin merkitys: uudet tuttavuudet. Kes-kusteluja syntyi kuin itsestään – ruokailuissa, pelien lomassa, penkilä istuen. Ihmiset jakoivat kokemuksiaan, kuuntelivat toisiaan ja antoivat sekä saivat vertaistukea. Moni huomasi päivän edetessä keventyneensä – kuin jotain olisi jäänyt naulakkoon ja kesän takki saatu vedettyä ylle.

Ruokailut olivat oma kohokohtansa. Pöydät täyttyivät herkullisista kesäruoista, raikkaista juomista ja hyvästä seurasta. Ei ollut kiire minnekään – oli aikaa maistella, jutella ja nauttia hetkestä.

Iltapäivän lähestyessä loppuaan tunnelma oli lämmin ja levollinen. Päivä oli tehnyt tehtävänsä: yhdistänyt, virkistänyt ja vahvistanut. Kun tapahtuma alkoi hiljalleen päättyä, ilmassa oli myös uuden vaiheen alku. Monelle tämä päivä merkitsi kesätauon alkamista vapaaehtoisrintamalla – ansaittua hetkeä hengähtää ja kerätä voimia.

Lähtöhetkellä hymyjä oli enemmän kuin aamulla. Joku nauroi vielä ääneen, toinen halasi uutta tuttuaan, kolmas katseli hetken järvelle ennen kuin kääntyi takaisin arkeen – mutta hieman kevyempänä, hieman vahvempana.

Ja Tanhuvaaran kesäpäivä jäi elämään muistoissa – aurinkoisena, yhteisenä ja merkityksellisenä.

Kesäterveisin
Annukka, Liikehäiriösairauksien
liitto

Synttärilahjaksi DBS

Aloitan aforismilla, joka kuvastaa minun ajatuksia ja tunteita, joita on ollut viime aikoina. Se menee näin: itku ei aina kerro heikkoudesta vaan se voi olla merkki siitä, että on yrittänyt olla liian vahva liian pitkään.

Viime aikoina on tunteiden vuoristorata ollut melkoinen. Suurimpana on ollut ilo ja riemu jo ajatuksesta: juuri minä, parantumattomaan ja etenevään sairauteen sairastunut ihminen voin juhlistaa läheisten kanssa. Välillä myös itku, suru ja hammassten kiristys siitä miksi minä en voi juhlia terveenä ja virkeänä. Ystävän kanssa kävin läpi mitä kaikkea voin tehdä uuden vempelen myötä. Oli myönnettävä loppujen lopuksi, että olen onnekas ihminen. Tätä juhlapäivää olen odottanut hartaasti.

Ilo kuplii minussa vaikeuksien jälkeen. Kun on pieninkin ilon aihe, kannattaa juhlia. Vaikka on elämä ollut aika repaleista, niin voin kuitenkin huokaista syvään: elämälle kiitos.

Olen saanut elää turvallisen lapsuuden. On ollut kavereita ja harrastuksia. Kotona oli lämpöä ja turvaa. Myös tänä päivänä ystäväverkko on vahva. Ja iso suku. Kun hätä on suuri, on apu lähellä. Vaikka rakkausrintamalla on elämä potkinut välillä päähän, olen noussut aina kuin Felix-lintu tuhkasta. Mutta on siltäkin saralta paljon aihetta kiitoksiin.

Rakkaat lapset ja lapsenlapset ovat tärkeitä. Ei ole suurempaa onnea kuin pieni ihminen kiertyy kaulaan ja sanoo mummu.

Syntymäpäiväni on virallisesti loka-kuussa, mutta aikaistettiin juhlia, ja sisältäähän se uuden elämän juhlistamista. Siihen on kohdallani aihetta. Kesällä on mukavampi juhlia. Juhlissa esitin kappaleen, joka on muodostunut tärkeäksi tsemppibiisiksi, vähän kuin elämäni biisi. Se on Darcan Kyllä mä jaksan.

Ensinnäkin viimeiset ajat ennen leikkausta eli syväaivostimulaatiota (DBS) olivat vaikeita. Kunto alkoi huonontua. Pakkoliikkeet olivat hirveitä. Vihdoin koitti leikkauspäivä KYSillä. Magneettikuva otettiin päästä. Leikkaus kesti kokonaiset kuusi tuntia. Heräämössä heräsin aika tokkuraisena. Neurokirurgi kävi myöhemmin juttelemassa, mutta ei siitä paljon mieleen jäänyt muuta kuin että leikkaus onnistui. Voi minkä näköinen olin hakaset päässä, kun katsoin peilistä.

Leikkaus oli iso ja massiivinen, niin olisi ihme, jos leikkuupöydältä palaisi sama ihminen. Ehkä kaikkia auttaa ymmärtämään meitä sairastuneita, kun asioita availee. Nimitäin Parkkislääkkeiden ja sähkögeneraattorin yhteensovittaminen ei ole ihan helppoa. Minulle kävi niin, että katosi ensin yöunet. Keskellä yötä pesin ikkunoita ja viestittelin toisen yökyöpelin, ystäväni Mirjan kanssa. Tilanteen korjaaminen vaati vain yhden lääkkeen poistamisen.

Myös leikkauksen jälkeinen aivo-sumu oli metka kokemus. Puhelimen käyttö piti opetella lähes uudelleen. Asiat aina selviää ajan kanssa.

Tuhannet kiitokset ystäville, kukaan ei ole jättänyt minua sairauden vuoksi mitä olen kuullut kohtalot-overeille tapahtuneen. Ystäviä on tullut entistä enemmän. Aloitin aforismilla ja lopetan aforismilla. Kaikkein vahvimpia ovat naiset, jotka eivät anna elämän kovettaa sydäntä. He näkevät valoa myös silloin kun elämä on koettanut sammuttaa sitä.

Kivusta syntyy ymmärrys, haasteista voima. Jokaisesta kohtaamisesta uusi alku. Sellaista voimaa ei voi murtaa.

Teksti on tiivistelmä 60-vuotisjuhla-puheesta.



Kuutamo

Ylevä aurinko valoa tuo.
Säkenöivä pallero iloitsee,
kun Kuun rosoista pintaa
höytyvillään hivelee.

Kuu, kelmeä kamunsa
pilvivuoteella uinuu,
liikkuvilla hattaroilla
keveästi keikkuu.

Mestarikokki juustosta
sen pyöräytti pyöreäksi,
hieman haudutti
ja hyväksi hyydytti.



Juustokuu, sinuun hullaantuu.
Rinnallasi Deimos kalpenee,
Phobos punehtuu.

Mozzarella uunissa maustuu,
parmesaani Anromedalle
kaasu-uunissa hautuu.
Eikä niitä polta pohjaan revontulet.

Anita Kuusela

Syyskokous

Tervetuloa syyskokoukseen 20.10.2026 klo 12.00.
Tukipilarin kokoustila, Kirjastokatu 5 A 1, 70100 Kuopio.

Kahvitarjoilu. Sääntömääräiset asiat.

Osallistuminen myös etänä mahdollista, ota yhteys sihteerii niin saat Teams-linkin. sihteerii: 050 517 2140 tai kuopion.parkinson-yhdistys@outlook.com

Kuopion Parkinson-yhdistyksen hallitus

Keilakisa

Leikkimielinen keilakisa 19.11.2026 klo 12.30 alkaen Rauhalahden keilahallilla osoitteessa Kartanonkatu 11, Kuopio.

Tervetuloa ensikertalaiset ja konkarit! Yhdistys tarjoaa keilakisan. Ilmoittautuminen 12.11. mennessä HelmiOskarin WhatsApp-ryhmään tai sihteerille 050 517 2140 tai kuopion.parkinson-yhdistys@outlook.com

Digikerho



Syyskuussa jatkuu digikerho ikäihmisille Tukipilarin kokoustilassa osoitteessa Kirjastokatu 5 A 1, Kuopio.

21.9. klo 14–16. Käydään läpi älypuhelimien hankintaa ja käyttöönottoa.

26.10. klo 14-16 aiheena älypuhelimien monipuolinen käyttäminen: hyöty ja viihde. Käydään läpi erilaisia sovelluksia sekä mieleen tulevia kysymyksiä.

23.11. klo 14-16 aiheena älypuhelimella otetun valokuvan ja videopätkän muokkaus. Käydään läpi myös kuinka digikuvia voi teetättää paperikuviksi ja kuvakirjaksi.

21.12. klo 14-16 Käydään yhdessä läpi ikäihmisen älylaitteen osaamisen tarkistuslistaa. Mitä osaamme ja mitä vielä harjoitellaan.

Vetäjänä yhdistyksen sihteerii Anne Kettunen.

Kahvitarjoilu. Voit tulla kysymyksiesi kanssa tai vaikka kuuntelemaan.

Yhdistys on saanut rahalahjoituksen OP Pohjois-Savon Teemme yhdessä hyvää – kampanjalta digikerhon järjestämiseen.

Kuopion Parkinson-yhdistyksen yhteystiedot:

sihteeri 050 517 2140 ja kuopion.parkinson-yhdistys@outlook.com

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

Yhdistys löytyy Facebookista hakusanoilla Kuopion Parkinson-yhdistys.

Olethan sihteeriin yhteydessä, mikäli haluat päivittää yhteystietojasi tai tapahtumatiedotuksien vastaanottamistapaa.

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

Tukipilarin avoimet ovet ovat maanantaisin kello 14-16 ja tiistaisin kello 10-12. Paikalla on tällöin Tukipilarin henkilökuntaa.

Vertaistukihenkilö Pohjois-Savon alueella:

Virpi Koistinen 044 323 4398 ja vippe.koistinen@gmail.com

Oppaita kotiin luettavaksi

Liikehäiriösairauksien nettisivuilta löytyy kotiin tilattavia Parkinson-oppaita osoitteessa <https://www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/oppaat-ja-videot>. Oppaat ovat pdf-muodossa, ja niitä voi lukea myös kotoa käsin.

Olemme joitain oppaita tilanneet Tukipilarille kotiin mukaan otettavaksi. Haluatko, että tilaamme lisää sinne joitain oppaita?

Oppaita Parkinsonia sairastaville on muun muassa: Parkinsonin taudin laiteavusteiset lääkehoi-dot, Vastasairastuneen parkinsonpotilaan -opas, Liikunta ja Parkinsonin tauti, Ruokavalio-opas Parkinsonin tautia sairastavalle, Pitkään sairastaneen parkinsonpotilaan opas ja Potilasopas Parkinsonin taudin sähköstimulaatiohoitoon.

Liiton toiminta ja tapatumat

Paikallisyhdistyksen jäsenet saavat myös Liikehäiriösairauksien liiton jäsenedut käyttönsä ja Hermolla -jäsenlehden luettavakseen. Kannattaakin hyödyntää liiton tarjoamat palvelut. Tietoa niistä löytyy Hermolla-lehdestä ja nettisivuilta liikehairio.fi. Sivuilta löytyy myös runsaasti tietoa muun muassa tapahtumista, kursseista, Parkinsonista ja muista liikehäiriösairauksista.

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. Verkkosivuilta löydät kokemustietoa, podcasteja, videoita ja käytännön neuvoja, jotka auttavat ymmärtämään diagnoosia ja löytämään tukea arkeen.

Verkkosivun osoite: www.liikehairio.fi

QR-koodin kautta pääsee suoraan sivuille mobiililla.





Puolisolleni Parkinson ilmaantui toistakymmentä vuotta sitten. Muistan kuin eilisen, puolisoni saapumisen luokseni Kuopion yliopistollisen sairaalan käytävää pitkin. Tieto oli musertava, mutta pian hänen taisteleva asenteensa nousi voitolle – periksi ei anneta.

Molemmilla meillä on kuluttavat sairaudet, joiden kanssa on elettävä; on elettykin, itketty ja naurettu, enemmän kuitenkin naurettu. Sirpan tinkimätön asenne Parkinsonin omahoitoon on ainutlaatuista; lääkkeiden otot täsmällisesti, jumppaaminen, päivittäisten asioiden hoitaminen esimerkillisesti. Itse teen tukeakseni sen, minkä parhaiten osaan – yritän saada hänet nauramaan muutama kerran päivässä.

Yhteinen rakkaus luontoon vetää meidät pois arkisista huolista. Nuotiotulille kahvin keittoon äkkilähtönä ja makkaraa tikun nokkaan.

Aktiivista otetta elämään Parkinsonin kanssa, kuin myös muille pitkäaikaissairaille.

Jukka Udd

Emme päivääkään vaihtaisi pois

Ei ääniä,
hiljaa hiiretkin
nakertavat viljaa.
Pellonlaidalla
pienet pajut,
lehvillään kesän
viimeiset hajut.
Saapuu jo syksy,
kesän jäljet peittää.
Pois kurjet
kauaksi lähteissään,
meille taivaalta hyvästit heittää.

Loistavat tunturin yllä nyt tähdet.
Sammuvat vain,
jos pois luotani lähdet.
Kanssasi löysin
maasta mä taivaan.
Nousin sun mukanas pilvien laivaan.
Auringon lailla häikäisit minut.
Nyt tiedän –
tahdon vain vierellein sinut.
Loistavat tunturin yllä nyt tähdet.
Sammuvat vain,
jos pois luotani lähdet.

Runot kirjasta: Varrelta elämäni virran,
Jukka Udd, 2026 BoD

Palleaniskun Tango

Pieksämäen Parkinson-kerhon vetäjä Henna Oranen:

Teimme meidän kerholaisten kanssa kappaleen tekoälyllä. Minä kyselin kysymyksiä sairastumiseen liittyen ja kirjoitin avainasioita ylös; tekoäly teki niistä runon ja sitten toinen tekoäly muutti runon musiikkikappaleeksi.

Palleaniskun Tango

Se hetki, kun sana lausuttiin,
putosi päälle kuin kivi,
niin raskas, että olisi melkein
toivonut
että olisivat vain leikanneet pään
poikki
ja päästäneet helpommalla.
Nyrkinisku palleaan,
ilma karkaa,
maailma valahtaa harmaaksi.

Ensimmäinen ajatus:
nyt tulee avioero.
Toinen:
mitä tämä edes tarkoittaa.
Hämmennys, joka pakottaa
etsimään tietoa,
ja mitä enemmän löysi,
sitä kauhistuttavammaksi kaikki
muuttui.

Samalla hetkellä syntyi päätös:
nyt minä jään eläkkeelle,
nyt riitti,
oli jo muutenkin ollut tarpeeksi,
ja sitten vielä tämä.
Ja silti, jossain takaraivossa
outo, syyllinen helpotus:
olisi voinut olla pahempaakin,
onhan tämä "vain Parkinson".

Mutta arki ei tunne sanaa vain.
Vapina on pahinta,
se joka hiipii esiin jännittävässä
paikassa,
juuri silloin kun pitäisi olla ryhdikäs,
kun pitäisi olla ihminen muiden
joukossa.

Sosiaalinen häpeä värisee käsissä,
kuin joku muu ohjaisi niitä.
Väsymys valuu luihin,
ja pahinta on se,
ettei pysty tekemään mitään
mistä ennen tuli ihminen:
käsityöt, pihatyöt,
maalla ne työt eivät lopu koskaan,
mutta nyt ne loppuvat minulta.
Pukeutuminen muuttuu taisteluksi,
napit pienenevät,
sormet suurenevat,
ja avun pyytäminen
on joka vuosi vähän useammin,
vähän raskaammin.

Kirjaimet katoavat,
teksti kutistuu,
oma käsi ei enää kerro
mitä mieli yrittää sanoa.
Läheinen sanoo,
että autettavaa on,
mutta mikään ei ole vielä ylitsepääsemätöntä.

Silti molemmat tietävät,
että tämä tie kapenee hiljalleen.
Ja kuitenkin, kaiken keskellä,
jossain syvällä,
on pieni valo:
vertaistuki.
Tieto siitä, ettei ole ainoa.

Että elämä jatkuu,
vaikka muoto muuttuu.
Kunpa tulevaisuudessa löytyisi jotain,
jotain joka auttaisi paremmin,
jotain joka pysäyttäisi tämän
hiipimisen.
Sillä helpointa on silloin,
kun unohtaa koko asian,
kun ei mieti sairautta pienissä
aivoissaan,
kun muistaa vain ottaa lääkkeit
ajallaan
ja antaa mielen levätä.
Iloiset asiat eivät tule itsestään,
mutta niitä voi kutsua,
pieninä hetkinä,
pieninä hengähdyksinä.
Nyt odotetaan,
että laitepuoli ehtii avuksi
siinä missä lääkkeet ovat jo tehneet
tehtävänsä.

Ja läheinen sanoo toiselle:
nauttikaa jokaisesta päivästä,
kaikki hetket eivät ole huonoja.

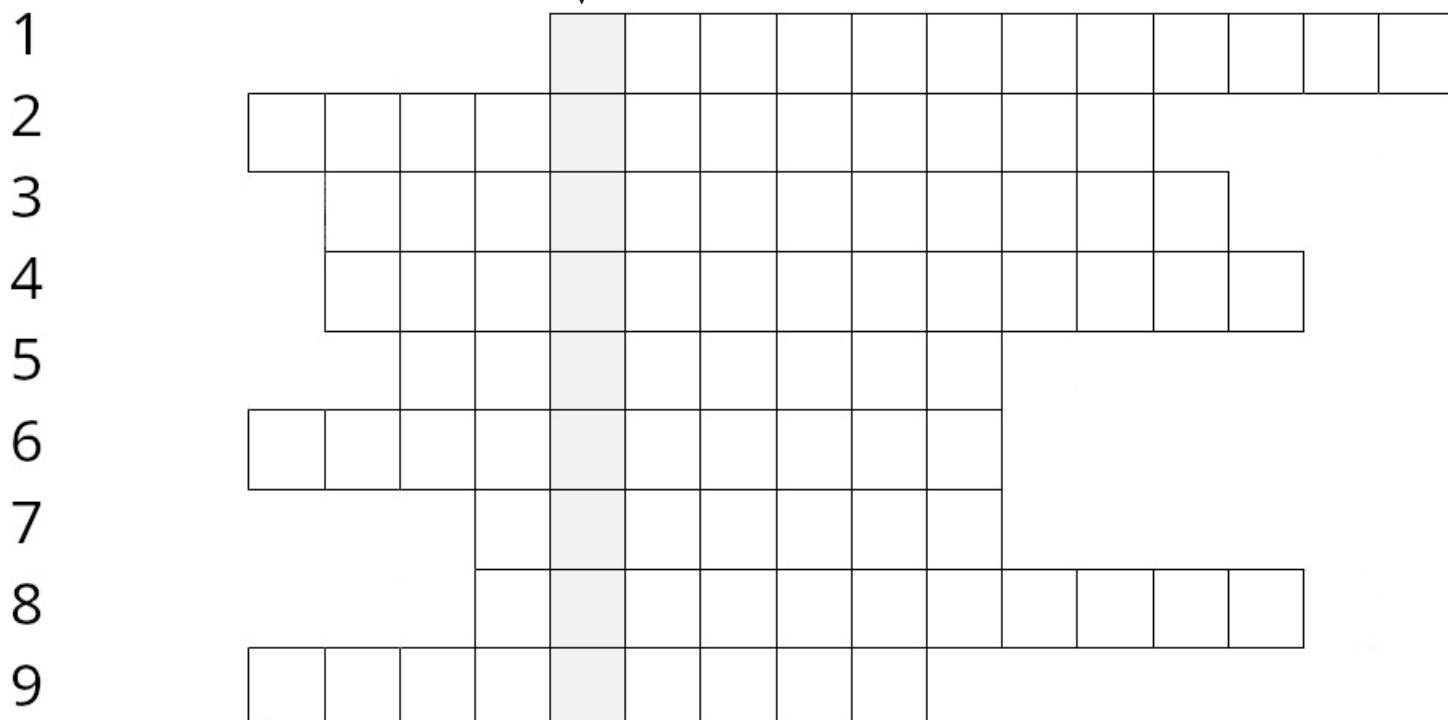
Pidä yllä liikettä,
pidä yllä ääntä,
laula vaikka säröllä,
ettei ääni katoa niin kuin moni muu.
Musiikki pitää pystyssä,
rytmi pitää hereillä,
ja jos vielä jalalla pistäisi koreaksi,
niin jopas olisi elämässä
vieläkin enemmän elämää.

Kerhokuulumisia



Kevätretkellä Latumajalla meitä oli vain vähän, sairastumisia taas.
Kiitos Parkinson-yhdistykselle avustuksista, saatiin taas mukava retki.
Terveisin Aivoparkkilaiset

P.S. Toivotaan lisää porukkaa mukaan - tervetuloa!



1. Kuopion Parkinson-yhdistys ry:n toiminta-alue
2. Yhdistyksellämme kerran kuussa Kuopiossa
3. Liikehäiriösairaus on _____ sairaus
4. Liikehäiriösairaus voi aiheuttaa
5. Tämän avulla voidaan parantaa liikkuvuutta ja tasapainoa ja vähentää jäykkyksiä
6. Liikehäiriösairauksien liitto tarjoaa näitä jäsenilleen
7. Erittäin tärkeitä
8. Apuväline
9. Tämä on hoidon suunnittelun perusta

Vastaukset seuraavalla sivulla.



Kuopion Parkinson-yhdistyksellä oli ilo ja kunnia järjestää Liikeliikkeen liiton liittokokousta edeltävän iltatilaisuuden 22.5. hotellissa IsoValkeisessa Kuopiossa.

Illallisesta ja ohjelmasta nauttivaa oli kokoontunut pikasen yli 60 osallistujaa.

Kuvissa taikuri Matti Koistinen tempun avustajanaan Liikeliikkeen liiton toiminnanjohtaja Marianne Sirkiä. Annika Tepponen pianistin kera nostatti tunnelmaa kattoon.



Hallituksen jäsen Ritva Siuro taikoi pöytien kauniit kukka-asetelmat. Kiitos kaikille mukana olleille!



Sanaristikon laatijan vastaukset.

1. Pohjois-Savo
2. Vertaisryhmä
3. Neurologinen
4. Pakkoliikkeet
5. Liikunta
6. Jäsenetuja
7. Ystävät
8. Rollaattori
9. Diagnoosi

Pystysuoraan muodostuu: Parkinson

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)

Yhteyshenkilö: Juha Rissanen

Puhelin: 050 533 4504

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, Kuopio

Iisalmi

Yhteyshenkilö: Riitta Hiltunen

Puhelin 040 065 5100

Sähköposti rimahe.hiltunen@gmail.com

Kerho kokoontuu syys-toukokuussa joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 12.00, Yhdistystalo Vakka. Liikuntaryhmän ja keilauksen lisätietoja Riitta 040 065 5100 tai Marjaana 050 490 0078.

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 ja kysy Hennalta lisätietoa kerhopäivästä.

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

Kerho kokoontuu jatkossa torstaisin klo 12.00–14.00 Fontanellassa.

Kiuruvesi

Yhteyshenkilö: Helka Remes

Puhelin: 050 538 8015

Sähköposti: helka.remes@gmail.com

Kerho kokoontuu kuukauden kolmas maanantai klo 13 Varapäreellä, Harjukatu 2. Keilaus kerran kuussa kuukauden ensimmäinen maanantai, kysy Helkalta lisätiedot.

Varkaus

Kerho ei ole toistaiseksi toiminnassa.

