Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Jäsentiedote

5/2026

JiiTee

POHJOIS-SUOMEN PARKINSON-YHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE



Kuva: Leena Holmström

JiiTee 5/2026 - Tässä numerossa:

Tapahtumat ja kuulumiset

- Kolme päivää Rokualla
- Pikkujoulut Valkeassa 21.11.

Yhdistyksen toiminta

- Tule mukaan yhdistyksen toimintaan!
- Vastaa kyselyyn!

Oulun liikehäiriösairaiden kerhon kuulumisia

- Vapaaehtoisena – pienikin panos auttaa
- Kerho muuttaa Aleksinkulmaan

Tietoa ja tukea

- Celian äänikirjat kuunneltavaksi
- Neuroneuvonta auttaa arjen kysymyksissä

Jäsenten tarinoita

- Leena ja Lassi – 18 vuotta myöhemmin

Rokuan lomanen – kolme päivää yhdessä



Jaana Korpela ohjasi jäkäläjumpan.

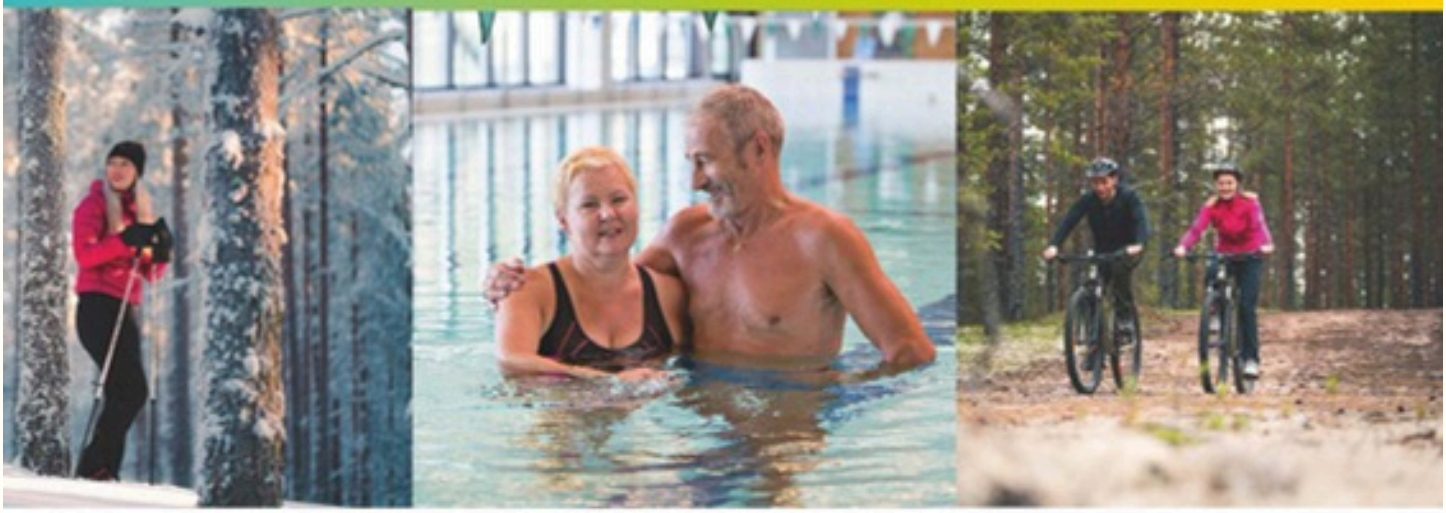
Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen ensimmäinen lomanen Rokualla kokosi yhteen 17 osallistujaa. Palautteessa kiitettiin yhteisestä tekemisestä ja vertaistuesta, ja moni toivoi lomalle lisää päiviä.

”Toisten kokemukset ja arkipäivän ongelmien ratkaisut ovat kullanarvoisia.”

Rokuan lomanen tarjosi virkistystä ja vertaistukea

Yhteistyö Rokuan kanssa on alkanut hyvin, ja ensimmäiset lomaset on jo vietetty. Kysyimme ensimmäisen lomasen osallistujilta, millaiseksi he kokivat loman. Loma sai kokonaisarvosanaksi 4,0 asteikolla 1–5. Erityisen hyviksi arvioitiin yhteinen rentoutushetki, jäkäläjumppa ja ruokailut. Kymmenen vastaajaa koki loman edistäneen hyvinvointiaan vähintään melko paljon. Yhtä moni piti ohjelman ja vapaa-ajan suhdetta sopivana.

Avoimissa vastauksissa kiitettiin hyvin toimineita järjestelyjä, mukavaa ohjelmaa ja osallistujien kohtaamisia. Keskusteluista löytyi vertaistukea ja arvokkaita kokemuksia: *”Järjestelyt ja aikataulut toimivat loistavasti.”* Moni toivoi myös pidempää lomasta, jotta yhdessäololle ja virkistäytymiselle jäisi enemmän aikaa.



Virkistysloma Rokualla kutsuu!

Ulkoilua kansallispuiston upeissa maisemissa, maittavaa ruokaa, kylpylässä virkistymistä ja yhteisiä hetkiä.

Tervetuloa nauttimaan hyvinvoinnista, luonnon rauhasta ja mukavasta yhdessäolosta Rokualle!

Virkistysloma 3 päivää + 2 yötä

210 € 1 hlö | 2 hh

1 hengen huone +70 € | 2 vrk

Tämä etuhinta Pohjois-Suomen Parkinson -yhdistyksen jäsenille valittuina loma-ajankohtina.

Sisältäen

- ✓ majoitus standard-huoneessa
- ✓ runsas aamiaisbuffet x 2
- ✓ lounas tai päivällinen noutopöydästä x 2
- ✓ 4 ohjattua aktiviteettia fysioterapeutin johdolla
- ✓ kylpylän ja kuntosalin käyttö
- ✓ tila yhteiseen illanviettoon
- ✓ hoitajakutsu 24/7 turvanasi

Tarvittaessa järjestämme kuljetuksen Rokualle Utajärven juna-asemalta.

Lomaohjelma

Tiistai
Klo 14.30 yhteinen tapaaminen ja tutustumista
Klo 16–19 illallinen ja omavalintaista ohjelmaa
Klo 21–23 karaokeilta
Keskiviikko
Klo 7–9.30 aamiainen
Klo 11–12 jäkäläjumppa (säävaraus)
Klo 14–15 tuolijumppa
Klo 16–19 illallinen
Klo 17.30 bingo ja yhteistä illanviettoa
Torstai
Klo 7–9.30 aamiainen
Klo 10.30–11.30 yhteinen rentoutushetki
Klo 12.00 huoneiden luovutus ja kotiinlähtö

Lisätiedot ja varaukset

Myyntipalvelumme palvelee sähköpostitse myynti@rokua.com tai puh. 020 7819 200. Mainitse varauksen yhteydessä, että olet Pohjois-Suomen Parkinson yhdistyksen jäsen. Varaus tulee vahvistaa vähintään kuukausi ennen varattua loma-ajankohtaa.

Etuhintainen virkistysloma varattavissa:
27.-29.10.2026
10.-12.11.2026
1.-3.12.2026

Kysy retkeilykarttoja ja ulkoiluvälineiden vuokrausta hotellin vastaanotosta. Rokua Day Span hemmottelevat hoidot varattavissa myös verkkokaupasta **rokua.com/day-spa**.

Rokua

myynti@rokua.com | 020 7819 200
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua



Tuolijumppaa veti Ville Männikkö (vas.), keskellä kuntosalin Hur-laitteita. Oikealla tuolijumppaajia.

Kolme päivää Rokualla: Virkistystä ja uusia tuttavuuksia

Olin mukana Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen ensimmäisellä lomasella Rokualla 27.–29. lokakuuta. Meitä oli 17, ja suurin osa ei tuntenut ennestään toisiaan. Aloitustapaamisessa tutustuimme hieman muihin. Jos haluaa viettää aikaa yhdessä, kannattaa sopia jo siellä, milloin mennään syömään tai karaokeen. Meiltä sopiminen jäi, mutta näimme toisiamme aulabaarissa, illallisella ja karaokessa. Seuraa löytyi ilman yhteisiä suunnitelmiakin.

Majoittautumisessa meinasi tulla kiire, kun saavuimme vähän viime tipassa. Paikalle kannattaa siis tulla hyvissä ajoin. Huoneeseen sai vuokrata muhkean kylpytakin kymmenellä eurolla koko lomasen ajaksi.

Ensimmäisenä iltana buffetissa oli tarjolla täytettyjä kalarullia ja maissikuorrutettua kanaa, jotka maistuivat herkullisilta.

Illallisen jälkeen alkaneeseen karaokeen tuli väkeä muualtakin hotellista, ja tanssilattia täyttyi. Tunnelma oli kannustava, ja olisin laulanut pidempäänkin. Runsaan aamupalan jälkeen jaksoi hyvin päivän monipuolisen ohjelman. Aamupäivällä ei satanut, joten pääsimme ulos Jaana Korpelan ohjaamaan jäkäläjumppaan. Iltapäivällä kokeilin HUR-kuntosalin laitteita ja osallistuin Ville Männikön tuolijumppaan. Ennen illallista ehdin vielä kylpylän lämpimiin altaisiin. Illallisella tarjottiin paneroitua kalaa, lihamureketta ja mustikkarahkaa. Ruoka maistui taas, mutta iltabingo jäi väliin, kun en ehtinyt sinne ajoissa.

Viimeisen aamun rentoutus kallistuvissa tuoleissa oli ihana. Se olisi sopinut hyvin myös loman aloituspäivään. Olisin voinut jäädä sinne pidemmäksikin aikaa ja ottaa Villen rentoutuksen

nauhoitteena mukaan.Lomanen oli mukava irtiotto arjesta. Kolmaskin yö olisi mennyt, ja olisin viihtynyt Rokualla vaikka viisi päivää. Lähdin silti kotiin hyvillä mielin. Keväällä voisin tulla uudestaan. Kolmen päivän lomanen maksoi 210 euroa, ja siihen sisältyi majoituksen ja ruokailujen lisäksi monipuolista ohjattua ohjelmaa.

Seuraavat virkistyslomaset ovat Rokualla 10. - 12.11. ja 1.-3.12. Voimassa on myös -20% etu majoitus-, liikunta- ja kylpyläpalveluista.





Viime vuonna juhlittiin Antellin tiloissa (Kuvat: Minna Pieniniemi).

Pikkujoulut Valkeassa lähestyvät

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen pikkujouluja vietetään lauantaina 21. marraskuuta Oulussa Valkeassa. Mukaan on ilmoittautunut 58 juhlijaa.Juhla alkaa kello 17.00 ja päättyy kello 22.00. Tervetuloa pikkujouluihin!

Luvassa on mukavan yhdessäolon lisäksi jouluateria, elävää musiikkia, yhteislaulua ja arpajaiset (5€/kpl). Ohjelmaan kuuluu myös perinteinen *ken lahjan tuo, se lahjan saa* -lahjanvaihto. Lahjan arvo on noin viisi euroa.

Pikkujoulujen arpajaisissa voi voittaa hemmottelua ja herkkuja sekä ulkoiluun sopivia asusteita. Palkintoina arvotaan muun muassa Rokuan Päivä kylpylässä -lahjakortti (47 €), jalkojenhoitaja Jonna Lyttisen lahjakortti (40 €), sekä pizza ja lounaslahjakortteja. Tarkka lista pikkujouluissa!



Kaksi vuotta sitten oltiin Lasaretissa pikkujouluissa.



Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan!

Millainen yhdistys meillä on ensi vuonna? Mitä teemme yhdessä, ja ketkä toimintaa suunnittelevat? Näihin asioihin pääsevät jäsenet vaikuttamaan syyskokouksessa 4.12., sillä kokouksessa valitaan hallituksen jäseniä, päätetään ensi vuoden toimintasuunnitelmasta, talousarviosta ja jäsenmaksuista. Samalla on mahdollisuus kuulla, mitä yhdistyksessä on suunnitteilla, ja tuoda esiin omia ajatuksia.

Mukaan kannattaa tulla, vaikka ei olisi koskaan osallistunut yhdistyksen kokoukseen. Kaikkea ei tarvitse tuntea ennestään, eikä kokoukseen osallistuminen tarkoita sitä, että pitäisi ryhtyä hallitukseen. Tule mukaan, vaikka ihan vain kuuntelemaan ja tutustumaan.

Kokous 4.12. klo 16.30 Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53, Oulu.

Vastaa kyselyyn!

Vastaa tästä

Mitä toivoisit kerhon ja yhdistyksen toiminnalta ensi vuonna? Vastaa kyselyyn ja kerro ajatuksesi. Pyrimme ottamaan toiveenne huomioon toimintaa suunnitellessamme.



William pelaa shakkia tekoälyä vastaan. Osmo seuraa peliä. Sauvarit tarjoavat liikunnan lisäksi mahdollisuuden vaihtaa kuulumisia. Kuvissa Irja ja Elsa sauvojen kanssa sekä Irja ja Leila kahvitauolla kuvia katselemassa.

Pienillä teoilla on suuri merkitys

Joskus riittää, että joku huomaa uuden tulijan, pyytää mukaan kahvipöytään tai pysähtyy kuuntelemaan. Pieneltä tuntuva asia voi merkitä toiselle paljon.

Vapaaehtoistoiminta tuo ihmisiä yhteen. Samalla kun tekee jotakin muiden hyväksi, saa itsekin uusia tuttavuuksia, mukavaa tekemistä ja iloa arkeen. Varsinkin silloin, kun sairaus tai muu elämänmuutos on muuttanut arkea, voi tuntua hyvältä huomata, että omista taidoista ja kokemuksista on edelleen hyötyä muille.

Vapaaehtoisena ei tarvitse osata kaikkea eikä jaksaa aina yhtä paljon. Yksi auttaa tapahtumien järjestämisessä, toinen keittää kahvit ja kolmas tulee mukaan ideoimaan. Pienikin apu on tarpeen, eikä kaikkea tarvitse tehdä yksin.

Yhdistyksessä ja kerhoissa kaivataan uusia ihmisiä mukaan. Jos vähänkin kiinnostaa, tule juttelemaan. Mietitään yhdessä, mitä voisit tehdä ja mikä tuntuisi sinusta mukavalta. Mukaan voi tulla omien voimavarojen ja aikataulujen mukaan.



Lassi ja Leena viihtyvät usein Pudasjärven mökillään, mutta talvisin he ovat paljon kotonaan Mäntylässä.

Leena ja Lassi 18 vuotta myöhemmin

Kun **Lassi Kalleinen** sai Parkinson-diagnoosin vuonna 2008, hän ja puolisonsa **Leena Holmström** miettivät, millaiseksi heidän yhteinen elämänsä sairauden kanssa muodostuisi. He toivoivat vielä viittä kohtalaisen hyvää vuotta. Nyt diagnoosista on kulunut jo 18 vuotta, ja vuosiin on mahtunut paljon sellaista, mitä he eivät silloin osanneet odottaa.

Parkinson on vähitellen vaikeuttanut Lassin liikkumista ja arjen askareita. Vapina on tuonut omat haasteensa myös esiintymiseen. Siitä huolimatta Lassi on voittanut lavarunouden Suomen mestaruuden, esiintynyt Pariisissa ja jatkanut pitkään työelämässä. Runous ja kirjoittaminen ovat säilyneet tärkeinä.

Leena on puolestaan kulkenut omaa luovaa polkuaan. Hän maalasi 1990-luvulla ikoneita ja opiskeli ikonimaalausta Valamon luostarissa. Maalaaminen oli hänelle meditatiivinen kokemus, joka auttoi vaikeiden vuosien yli. Myöhemmin hän innostui tietokoneella tehtävästä kuvataiteesta ja valokuvauksesta.

Sairauden edetessä Leenan vastuu yhteisestä arjesta on kasvanut. Se on vaatinut molemmilta sopeutumista, mutta myös omille kiinnostuksen kohteille on haluttu jättää tilaa. Yhteisiin iloihin kuuluvat ateriat, luonto ja mökkeily. Lassi valmistaa ruoan ja Leena salaatin.

Pariskunta käy Oulun liikehäiriösairaiden kerhossa, ja Leena on mukana myös läheisten WhatsApp-ryhmässä.

– Sairaus luo tiettyä näköalattomuutta elämään. Tärkeintä on ylläpitää arjen iloja ja myös suunnitella tulevaa, Lassi sanoo.

Maanantaina 9. marraskuuta Lassi ja Leena kertovat Oulun kerhossa elämästään itse kokoamansa kuva- ja tarinaesityksen avulla. Luvassa on välähdyksiä vuosien varrelta, yhteisiä muistoja ja kahden omanlaisensa ihmisen tarina siitä, miten elämä on kuljettanut heitä rinnakkain.

Mari on kirjoittanut jutun Leenasta ja Lassista myös 2027 vuoden ensimmäiseen Hermolla-lehteen.

Oulun liikehäiriösairaiden kerho siirtyy Aleksinkulmaan vuoden alussa

Kevätkaudella vertaiskerho siirtyy Aleksinkulmaan, sillä kerhossa käy nykyisin enemmän väkeä eivätkä Kumppanuuskeskuksen tilat aina tahdo riittää.

Aleksinkulmassa kerholle on varattu ensimmäisen kerroksen Hansa-tila, johon mahtuu jopa 50 henkilöä. Kerhoaika pysyy maanantai-iltapäivässä. Vielä on jännityksenä, valmistuvatko tilat ajoissa 11. tammikuuta alkavalle kerhokaudelle. Tiedotamme siitä kerholaisille WhatsAppissa. Huhtikuussa tilat eivät ole käytettävissä vaalien vuoksi, joten ainakin silloin vierailemme tai teemme retkiä.

Seuraa Oulun liikehäiriösairaiden kerhon WhatsApp-ryhmää tai Facebook-sivua. Jos et ole vielä liittynyt WhatsApp-ryhmään, pääset mukaan laittamalla viestiä Marille tai Tuomolle.

Oulun kerhoa ohjaa vapaaehtoisten ryhmä

Oulun kerhon ohjausryhmä perustettiin, jotta kerhon toimintaa voidaan suunnitella ja järjestää yhdessä. Kun tehtävät jakautuvat useammalle, kerhon toimintaan löytyy erilaisia ideoita ja sitä on helpompi kehittää kerholaisten toiveiden mukaan.

Ohjausryhmä ideoi ohjelmaa, sopii tapaamisten käytännöistä ja järjestää yhteistä tekemistä. Suunnittelussa mietitään, millaiset tapaamiset, vierailut ja harrastusmahdollisuudet voisivat kiinnostaa kerholaisia. Ryhmä myös kuuntelee toiveita ja kannustaa kertomaan uusista ideoista. Kerhon toiminta rakentuu yhdessä: mukaan voi tulla omien voimien ja kiinnostuksen mukaan.

Ohjausryhmän jäsenet tekevät vapaaehtoistyötä, jotta kerhossa olisi mukavaa ja monipuolista tekemistä kaikille. Ryhmään kuuluvat vetäjä Mari Aho-Palola, tilinhoitajat Leila Pieniniemi ja Kari Kangas, sihteeri Liisa Kallela sekä jäsenet Anna-Liisa Kangas, Jussi Kaverinen, Leena Holmström ja Lassi Kalleinen.



Kevätkokous vuodelta 2025.



Celian nettisivuilla on monenikäisille sopivaa luettavaa.

Celia äänikirjapalvelusta kirjoja kuunneltavaksi

Valtakunnallinen Celia on maksuton äänikirjapalvelu niille, joille painetun kirjan lukeminen on vaikeaa. Valikoimassa on noin 55 000 äänikirjaa, kuten kauno- ja tietokirjoja sekä oppikirjoja. Kirjaa voi kuunnella tietokoneella tai mobiililaitteella *Celianetissä* tai *Pratsam Reader* -sovelluksessa.

Asiakkaaksi kirjautuminen vaatii käynnin jossakin kirjaston toimipisteessä. Kirjastoista saa palvelun tunnukset ja apua käytön aloittamiseen.

Äänikirjoja voi selata osoitteessa www.celianet.fi

Neuroneuvonnasta apua arjen kysymyksiin

Neuroliiton tarjoama palvelu neuroneuvonta on monelle tuntematon palvelu, mutta sieltä saa moneen kysymyksen vastauksen liikehäiriösairauteen sairastuneetkin. Neuroneuvonnasta voi kysyä neuvoa, eikä asioita tarvitse selvittää yksin. Maksuton palvelu on tarkoitettu muun muassa Parkinsonin tautia ja muita liikehäiriösairauksia sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Neuroneuvonnan palveluasiantuntijat auttavat esimerkiksi Kelan etuuksiin, kuntoutukseen, vammaispalveluihin ja hakemuksiin liittyvissä asioissa. Heiltä voi kysyä myös silloin, kun ei tiedä, millaisia tukia tai palveluja omassa tilanteessa voisi saada.

Työelämäneuvonnasta saa apua, kun sairaus vaikuttaa työntekoon tai tulevaisuuden suunnitelmiin. Työelämäasiantuntijoiden kanssa voi pohtia esimerkiksi työssä jaksamista, työn mukauttamista, ammatillista kuntoutusta, ammatin vaihtamista tai työntekoa eläkkeen rinnalla. Neuvoja saa myös opiskeluun ja työllistymiseen liittyvissä kysymyksissä.

Yhteyttä kannattaa ottaa jo silloin, kun asiat alkavat mietityttää. Kaikkea ei tarvitse tietää etukäteen, eikä valmista suunnitelmaa tarvitse olla.

Neuvonta on maksutonta eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Palveluasiantuntijat tavoittaa varmimmin arkisin klo 9–15.

Lisätietoja: https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/neuvonta/neuroneuvonta/

Yhteistyökumppanit

Liikehäiriösairauksien liitto

Rokua

Anna palautetta jäsentiedotteesta tai jostain muusta asiasta!

Lähetä palautetta yhdistykselle

Yhteystiedot

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry
sähköposti: psparkki@gmail.com
Puhelin: 044 531 6773
Postiosoite: Koivukuja 14 B, 90230 Oulu
Käyntiosoite: Kansankatu 53, 90100 Oulu (paikalla vain sovitusti)

Paikalliskerhot:
pohjoissuomen.parkinson.fi/vertaistuki-ja-kerhot/kerhot/

Puheenjohtaja:
Tuomo Ponto (Oulu)

Varapuheenjohtaja ja tiedottaja:
Mari Aho-Palola (Oulu)

Sihteeri:
Maria Lähdekorpi (Ivalo)

Varsinaiset jäsenet:
Päivi Eirola (Oulu)
Juhani Kuha (Nivala)
Harry Lidström (Oulu)
Leila Pieniniemi (Utajärvi)

Varajäsenet:
Eero Kukkonen (Rovaniemi)
Irja Lepola (Oulu)

Palautetta JiiTeestä?

Otamme mielellämme vastaan palautetta jäsentiedotteesta sekä toiveita tulevien numeroiden aiheiksi. Myös juttuvinkit, kuvat ja kerhojen kuulumiset ovat tervetulleita: sparkki@gmail.com

Seuraa meitä netissä ja somessa:

Verkkosivut: pohjoissuomen.parkinson.fi
Facebook: www.facebook.com/parkinsonpohjoissuomi

Jäsentiedotteen osoitelähde: Liikehäiriösairauksien liitto ry:n ylläpitämä jäsenrekisteri
Jäsentiedotteen peruutus sähköpostitse: psparkki@gmail.com