

# JÄSENTIEDOTE 2 / 2025



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry

## Puheenjohtajan palsta

Hyvät jäsenet,

Toivottavasti vuoden alku on tuonut mukanaan hyviä hetkiä ja pieniä ilon aiheita. Meidän yhdistyksessämme uskomme siihen, että yhdessä voimme tehdä elämästä sujuvampaa, löytää voimaa arkeen ja jakaa kokemuksia, jotka auttavat meitä kaikkia eteenpäin.

Kevään tapahtumia ja vertaistukea

Kevät tuo mukanaan monia mahdollisuuksia osallistua toimintaan – sekä paikan päällä että etänä. Järjestämme muun muassa vertaistukitapaamisia, asiantuntijaluentoja ja kevyttä liikuntaa. Liike on lääke, ja jokainen askel on tärkeä! Kannustamme jokaista löytämään itselleen sopivan tavan pysyä aktiivisena ja mukana toiminnassa.

Tietoa ja tukea – sinua varten

Muistathan, että yhdistyksemme tarjoaa tietoa ja tukea erilaisiin tilanteisiin. Olipa kyseessä uusi diagnoosi, hoitojen pohdinta tai arjen haasteet, et ole yksin. Meiltä saat apua ja vinkkejä, ja ennen kaikkea ymmärtäviä ihmisiä ympärillesi.

Pienet asiat, suuret vaikutukset

Vaikka jokaisen matka on erilainen, voimme yhdessä oppia uusia keinoja tehdä arjesta helpompaa ja mielekkäämpää. Pienetkin myönteiset muutokset – kuten hyvä keskustelu, kevyt venyttely tai lämmin kuppi teetä – voivat tuoda iloa päiviimme.

Tule mukaan!

Seuraathan meitä [yhdistyksen verkkosivuilla / sosiaalisessa mediassa / sähköpostilistalla], niin pysyt ajan tasalla tulevista tapahtumista ja uutisista. Yhdessä voimme tehdä tästä vuodesta hyvän!

Lämpimin terveisin,

Tuomo

## Pohjois – Suomen Parkinson - yhdistys ry

m: 044 531 6773 e: [psparkki\(at\)gmail.com](mailto:psparkki(at)gmail.com) Yhdistyksen postiosoite: Koivukuja 14B 90230 OULU  
Käyntiosoite: Kansankatu 53, 90100 Oulu (sovittuun aikaan) Y- Tunnus: 1048833-7 Pankkiyhteys:  
FI08 5741 3620 0739 05 OKOYFIHH <https://pohjoissuomen.parkinson.fi>

## Hallinto 2024

Tuomo Ponto

Mari Aho-Palola

Mari Heinonen

Marita Seppälä

Juhani Kuha

Teuvo Viinikangas

Irja Lepola

Eero Kukkonen

pj. (Oulu) 040 5056 067 [tjponto67\(at\)gmail.fi](mailto:tjponto67(at)gmail.fi)

vpj. (Oulu) 045 2571999 [ahopalola.mari\(at\)gmail.com](mailto:ahopalola.mari(at)gmail.com)

jäsen (Kempele) 050 5671555 [heinonen.marijohanna\(at\)outlook.com](mailto:heinonen.marijohanna(at)outlook.com)

jäsen (Haapajärvi) 040 7604899 [seppalamarita\(at\)gmail.com](mailto:seppalamarita(at)gmail.com)

jäsen (Nivala) 044 5069648 [juhani.kuha\(at\)kotinet.com](mailto:juhani.kuha(at)kotinet.com)

jäsen (Oulu) 040 504 7391 [teuvo.viinikangas\(at\)gmail.com](mailto:teuvo.viinikangas(at)gmail.com)

varaj.(Oulu) 040 7272456 [irja.lepola\(at\)gmail.com](mailto:irja.lepola(at)gmail.com)

varaj.(Rovaniemi) 040 9680909 [kukkonen.eero\(at\)gmail.com](mailto:kukkonen.eero(at)gmail.com)



## **Yhdistyksen kerhot, etävertaistukihenkilöt ja omaisten keskusteluryhmä**

### **Haukiputaan Liikehäiriösairaus -kerho**

Yhteyshenkilöt: Helena Kokko pamausko(a)gmail.com ja Irja Lahdensivu p. 044 054 4011

### **Parkkis Saamenmaa- kerho**

**Inari – ja Utsjoki alueella toimiva kerho.** Kokoontuu Ivalon seurakuntatalolla erikseen sovittuina aikoina. Yhteyshenkilöt: Kerhon vetäjä Kaija Kaarret puh. 040 8239 417 ja kerhosihteeri Maria Lähdekorpi sekä Aila Sihvo toimihenkilö. Kerhon sähköposti mauri.rautiainen(at)gmail.com

**Kiimingin Parkinson -kerho** Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

**Koillismaan Parkinson -kerho.** Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

### **Kokkolan seudun Parkinson -kerho /Karlebynejdens Parkinson-Klubb, Yhteyshenkilö:**

Markku Räisälä, puh. 0400 984 431 markku.raisala(a)anvianet.fi, aluevastaava: Marita Seppälä p. 040 7604899 seppalamarita(a)gmail.com

### **Limingan Parkinson -kerho**

Yhteyshenkilö: Maija Syrjäpalo p.050 381 3457 maija.syriapalo(at)gmail.com

### **Meri-Lapin Parkinson -kerho**

**Kemi, Keminmaa, Tornio, Ylitornio, Tervola ja Simo.** Yhteystiedot, aluevastaavat: Inkeri Ylisuvanto inkeri.ylisuvanto(a)gmail.com p.040 729 8785 ja Pirjo Rötönen protkonen(a)gmail.com p. 040 724 9270

### **Nivalan seudun Parkinson -kerho**

Yhteyshenkilö: Anneli Kalliokoski p. 050 596 4230 kalliokoski.anneli(a)gmail.com tai Juhani Kuha p. 044 506 9648 juhani.kuha(a)gmail.com, aluevastaava: Marita Seppälä p. 040 760 4899 seppalamarita(a)gmail.com

**Oulun Liikehäiriösairaiden -kerho** Yhteyshenkilöt: Tuomo Ponto p. 040 505 6067, Irja Lepola p.040 727 2456 tai Mari Heinonen heinonen.marijohanna(a)outlook.com

**Pudasjärven Parkinson -kerho Neuropatit** Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

**Pyhäjärven Parkinson -kerho** Yhteyshenkilö: Risto Väyrynen p. 0407768702, aluevastaava: Marita Seppälä p. 0407604899 seppalamarita(a)gmail.com

**Raahen alueen Parkinson -kerho** Yhteyshenkilö: Hannu Vainionpää, lisätietoa p. 040 144 5118

### **Rovaniemen Parkinson-kerho**

Yhteyshenkilö: Eero Kukkonen p.040 9680909 kukkonen.eero(a)gmail.com

**Ylivieskan seudun Parkinson -kerho** Yhteyshenkilöt: Jukka Jylhä p. 044 029 4510 tai Esko Salmikangas p. 0400 685 563 esko.salmikangas(a)gmail.com, aluevastaava: Marita Seppälä p. 040 760 4899 seppalamarita(a)gmail.com



## **Etävertaistukihenkilöt**

Mari

p. 050 567 1555, heinonen.marijohanna(at)outlook.com

- Pohjois-Pohjanmaa
- Minulle voit laittaa viestiä myös WhatsApp:lla
- Olen mukana työelämässä

Paula

p. 040 530 9173 paula.valkky(at)gmail.com

- Pohjois-Pohjanmaa
- yhteydenotot ma-to aamupäivisin

Pentti

p. 040 568 0214

- Lappi

Reijo

p. 0400 233 117 reijo.jamsa(at)pp.inet.fi

- Pohjois-Pohjanmaa
- pitkään sairastanut
- DBS asennettu

Risto

p. 040 576 0898 risto.pulli(at)gmail.com

- Pohjois-Pohjanmaa

**Läheisten keskusteluryhmä** aloittanut toimintansa, ryhmän tarkoitus on lisätä läheisten voimavaroja ja toimia vertaistukena positiivisessa ja rakentavassa hengessä. Mikäli sinulla liittyy asiaan kysyttävää tai haluat liittyä omaisten WhatsApp- ryhmään soita Anna-Liisa Kangas 040 848 9931. Lisäämme tietoa ryhmän toiminnasta seuraavissa jäsentiedotteissa ja yhdistyksen somealustoilla.



TULEVIA KURSSEJA KOULUTUKSIA SUUNNITTEILLA ... KYSY LISÄÄ JA OSALLISTU TILAAMALLA ( lisätietoja Tuomolta 040 5056067 )

**Terveystieteiden tohtori Irja Lepola** ” Hyvinvoinnin neliapila”  
”Muutoksessa on mahdollisuus parkkislaisenakin” ”Me parkkislaiset yhdessä elämän tarkoitusta etsimässä ” On aina liian vähän aikaa - vai onko sittenkään kun tarttuu tuokioon ”

**Tuomo Ponto** ohjaamana ” innostu koutsaamaan kerhoasi – JODAN Asahi kurssi ”

**Tuomo Ponto** ohjaamana ” innostu koutsaamaan kerhoasi – KUNTOSALI tai – MUSIIKKI, äänenmuodostus ”



Pohjois-Suomen  
Parkinson-yhdistys ry

## VERTAISTUKEA LÄHEISILLE

Parkinsonin tautia sairastavien läheisille on nyt perustettu oma WhatsApp-ryhmä, joka tarjoaa vertaistukea sekä mahdollisuuden luottamukselliseen keskusteluun, kokemusten jakamiseen ja tiedon vaihtamiseen. Erityisesti vastasairastuneiden läheisillä on usein suuri tarve vertaistuelle. Ryhmän tavoitteena on myös järjestää tapaaminen kevään aikana.

Kiinnostuitko?  
Liity mukaan kasvavaan  
WhatsApp-ryhmäämme!

Lisätietoja toiminnasta antaa  
**Anna-Liisa Kangas**  
puh. 040 848 9931.



## **Tulevia tapahtumia**

Pohjois -Suomen Parkinson – yhdistys

Vuosikokouskutsu

Pohjois – Suomen Parkinson- yhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous MA 24.3. klo 16:30 alkaen osoitteessa Kansankatu 53, 90100 OULU, Kumppanuustalon ” Asema” – tilat 2krs. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen vuosikokouksessa päätettäväksi määräämät asiat.

Kahvitarjoilu, Tervetuloa

Hallitus

## **LIITY JÄSENEKSI - KERHOT AKTIVOITUKAA JÄSENHANKINTAAN**

- kysy lisää e: [psparkki@gmail.com](mailto:psparkki@gmail.com) tai soita m: 044 531 6773

Varsinaisen jäsenen edut

- Hermolla lehden 4 kertaa/v ja yhdistyksen jäsentiedotteet (sähköpostituslista)
- voit osallistua edullisiin kokemus/asiantuntijoiden koulutuksiin (ml. perheenjäsen / omainen)
- voit vaikuttaa yhdistyksen toimintaan
- voit osallistua järjestettyihin edullisiin retkiin, matkoihin ja tapahtumiin
- voit saada Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntijalta palveluja
- saat vertaistukea ja hyvinvointia kerhoissa, kursseilla ja Liikehäiriösairauksien liiton tuetuilla lomilla

