

JiiTee

POHJOIS-SUOMEN PARKINSON-YHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE



Uutta yhteistyötä Rokualla

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen jäsenille on nyt iloisia uutisia: olemme solmineet kumppanuussopimuksen [Rokua Health & Spa](#) sekä [Rokuan Kuntoutuksen](#) kanssa.

Yhteistyön tavoitteena on tarjota jäsenille uusia mahdollisuuksia virkistäytymiseen, hyvinvoinnin tukemiseen ja vertaisten kohtaamiseen. Ensimmäisenä konkreettisenä tuloksena yhteistyöstä on valmistunut jäsenille suunnattu virkistyslomapaketti Rokualla.

Kolmen päivän ja kahden yön kokonaisuus yhdistää luonnossa liikkumisen, ohjatut aktiviteetit, kylpyläpalvelut ja mukavan yhdessäolon Rokuan kansallispuiston ainutlaatuisissa maisemissa. Pakettiin sisältyvät majoitus kahden hengen huoneessa, ruokailut, neljä fysioterapeutin ohjaamaa aktiviteettia, kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä yhteinen illanviettotila. Turvallisuutta lisää ympärivuorokautinen hoitajakutsu, ja tarvittaessa osallistujille voidaan järjestää kuljetus Utajärven rautatieasemalta Rokualle.

Toivomme, että uusi yhteistyö tarjoaa jäsenille mahdollisuuden hengähtää arjen keskellä, liikkua omien voimavarojen mukaan, tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ja nauttia yhdessäolosta luonnon rauhassa.



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

Rokua

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

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

Aloite vammaispalveluiden parantamiseksi

Kevään aikana Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen hallituksen nimeämä työryhmä valmisteli aloitteen vammaispalvelulain kehittämiseksi eteneviä neurologisia sairauksia, kuten mm. Parkinsonin tautia, MS-tautia ja ALS:ää sairastavien henkilöiden yhdenvertaisten palvelujen turvaamiseksi. Työryhmää veti **Tuomo Ponto**, ja siinä olivat mukana **Mari Heinonen**, **Maria Lähdekorpi**, **Mari Aho-Palola** sekä **Irja Lepola**.

Aloitteen tavoitteena on parantaa palvelujen ennakoivuutta, jatkuvuutta ja yhdenvertaisuutta. Työryhmä nosti esiin sen, että nykyinen palvelujärjestelmä reagoi usein vasta toimintakyvyn jo heikennyttyä merkittävästi, mikä aiheuttaa viivästyksiä ja katkoksia palveluihin.

Aloitteessa esitetään muun muassa, että sairauden eteneminen huomioitaisiin paremmin palvelutarpeen arvioinnissa ja että palvelujen jatkuvuus turvattaisiin toimintakyvyn muuttuessa. Aloite toimitettiin Liikehäiriösairauksien liiton kautta eduskunnan NEURO-työryhmän käsiteltäväksi osana yhdistyksen vaikuttamistyötä.

Tule mukaan

vaikuttamaan ja vapaaehtoiseksi

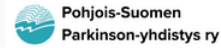
Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen toiminta syntyy vapaaehtoisten, jäsenten ja vertaisten yhteistyöstä. Mukaan voi tulla monella tavalla – osallistumalla tapahtumiin, auttamalla järjestelyissä, toimimalla vertaistukena, kirjoittamalla juttuja jäsenkirjeeseen tai vaikka tuomalla uusia ideoita toimintaan.

Kaikkien ei tarvitse sitoutua suuriin tehtäviin. Joskus jo pieni apu tapahtumassa, valokuva kerhon kokoontumisesta tai muutama rivi jäsenkirjeeseen on arvokas panos yhteisen toiminnan hyväksi.

Jos toimintaan osallistuminen kiinnostaa, ota rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin tai kerhojen vetäjiin. Yhdessä teemme yhdistyksestä juuri jäsentensä näköisen.

TULE MUKAAN TEKEMÄÄN!

Yhdistyksemme toiminta syntyy jäsenten, vapaaehtoisten ja vertaisten yhteistyöstä. Mukaan voi tulla monella tavalla – osallistumalla tapahtumiin, aultamalla järjestelyissä, toimimalla vertaistukena tai tuomalla uusia ideoita toimintaan.



Kaikkien ei tarvitse sitoutua suuriin tehtäviin.

Joskus jo pieni apu tapahtumassa, valokuva kerhosta tai muutama rivi jäsenkirjeeseen on arvokas panos yhteisen toiminnan hyväksi.



Haluaisitko **auttaa tapahtumissa?**



Onko sinulla **idea** uudeksi kerhoksi tai toiminnaksi?




Kiinnostaako **vertaistointia?**



Kirjoittaisitko **jutun** tai lähettäisit **kuvia** jäsenkirjeeseen?

Jokainen taito ja jokainen auttava käsi on tärkeä. 



Ota rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin tai kerhojen vetäjiin – yhdessä teemme yhdistyksestä juuri jäsentensä näköisen. 

Lämpimät kesäterveiset sinulle!

Kesä avaa valonsa kuin lempeä verho, pitkät päivät ja valoisa illat kutsuvat pysähtymään, hengittämään syvään ja aistimaan kaiken sen kauneuden. Aurinko piirtää kultaa järven pintaan ja saa vihreän hehkumaan kaikissa sävyissään. Niityillä huojuvat kukinnot, puutarhoissa hiljaa aukeavat nuput ja metsän kätköissä kukkivat pienet aarteet muistuttavat meitä siitä, kuinka elämä löytää aina uuden tavan puhjeta. Metsän äänet – lintujen laulu, tuulen kuiskaus latvoissa, oksan hiljainen räsähtely – kutsuvat kuuntelemaan ja hiljentymään. Siellä kiire väistyy ja mieli saa tilaa levätä.

Kesä on myös voimaantumisen aikaa. Se muistuttaa meitä luonnollisesta rytmistä: kasvusta, levosta ja uudistumisesta. Valo rohkaisee avaamaan sydäntä, kokeilemaan uutta ja olemaan läsnä tässä hetkessä. Jokainen lämmin päivä kantaa mukanaan mahdollisuuden kerätä voimia, löytää iloa pienistä asioista ja vahvistaa yhteyttä itseensä ja ympäröivään maailmaan.

Toivon, että kesäsi täyttyy valosta, kukkien kauneudesta, vihreyden levollisuudesta ja luonnon rauhoittavista tuoksuista. Löydät hetkiä pysähtyä, hengittää ja ammentaa voimaa ympäröivästä luonnosta – juuri sinulle sopivalla tavalla.

Aurinkoista ja lempeää kesää!



Annukka

järjestötoiminnan asiantuntija

Liikehäiriösaikauksien liitto

p. [0400391853](tel:0400391853)

annukka.tuovinen@liikehairio.fi

PS. Muistathan käydä myös katsomassa liiton kotisivuilta Tapahtumat -osiosta syksyn tulevia tapahtumia. <https://www.liikehairio.fi/ajankohtaista/tapahtumat/>

Hyppää mukaan samaan kyytiin risteilylle!



Liikehäiriösairauksien liiton risteilylle 25.–27.8.2026 on Oulusta lähdössä useampia osallistujia. Jos olet tulossa mukaan, hyppää samaan junaan muiden matkalaisten kanssa – yhteinen matka olisi kiva aloittaa porukalla jo junassa ennen laivaan nousua.

Oulun porukka on suunnitellut matkustavansa seuraavilla junayhteyksillä:

Lähtö ti 25.8.2026

InterCity 22

Oulu klo 7.46 – Helsinki klo 13.39

Paluu to 27.8.2026

InterCity 25

Helsinki klo 12.20 – Oulu klo 17.48

Tarkoitus on matkustaa ensisijaisesti vaunussa 4. Jos siellä ei enää ole vapaita paikkoja, valitse paikka vaunusta 5.

Risteilylle voi ilmoittautua sähköpostitse minna.lehtonen@matkapojat.fi tai puhelimitse [010 2323 411](tel:0102323411).

Suosittellemme varaamaan paikan mahdollisimman pian, sillä paikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautuminen viimeistään 31.7.2026.

Ajantasaiset tiedot löytyvät risteilysivulta:

www.liikehairio.fi/ajankohtaista/risteily

Rokua – hyvinvointia luonnon rauhassa

Rauhaa luonnosta – tervetuloa Rokualle

Lomaile Rokua Geoparkin ytimessä, kansallispuiston kainalossa. Luonto, aktiviteetit ja kylpylähotellin palvelut kutsuvat rentoutumaan.

Pohjois-Suomen
Parkinson-yhdistyksen
jäsenille majoitus-,
liikunta- ja kylpylä-
palveluista
-20 %

Rokua Health & Spa Hotel | Kuntoraitti 2, 91670 Rokua | 020 7819 200 | myynti@rokua.com | www.rokua.com

Rokua sijaitsee keskellä ainutlaatuista Rokuan UNESCO Global Geopark -aluetta, kansallispuiston ja kauniiden harjumaisemien ympäröimänä. Tarjoamme ympäri vuoden mahdollisuuksia virkistymiseen, kuntoutumiseen ja rentoutumiseen luonnon rauhassa.

Rokuan Kuntoutus on hyvinvoinnin ja kuntoutuksen asiantuntija, jolla on pitkä kokemus toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisesta. Tarjoamme monipuolisia kuntoutus- ja hyvinvointipalveluja eri asiakasryhmille ammattitaitoisen henkilöstön voimin. Hotellissa on arkisin käytössä hoitajakutsu ympäri vuorokauden.

Toimimme Kylpylähotelli Rokua Health & Spa tiloissa Utajärvellä, Pohjois-Pohjanmaalla Oulun ja Kajaanin puolivälissä. Saman katon alta löytyvät viihtyisät ja esteettömät majoitus- ja ravintolapalvelut, kylpylä, Day Spa sekä kuntosali. Lisäksi ympäröivä luonto tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet ulkoiluun, retkeilyyn ja luonnosta nauttimiseen oman voinnin ja kiinnostuksen mukaan.

Rokualla yhdistyy monipuoliset hotellipalvelut, luonnon hyvinvointivaikutukset ja kuntoutusosaaminen helposti saavutettavaksi kokonaisuudeksi. Meillä voit nauttia kiireettömästä lomasta, kylpylän lämmöstä, maukkaasta lähiruuasta sekä luonnon rauhoittavasta vaikutuksesta.

Odotamme innolla alkavaa yhteistyötä Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen kanssa. Kumppanuuden tavoitteena on tukea yhdistyksen jäsenten hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuksia rentoutumiseen, virkistäytymiseen ja yhdessäoloon Rokuan luonnon keskellä. Jäsenet saavat kumppanuusena 20 % alennuksen Rokuan kylpylähotellin majoitus-, liikunta- ja kylpyläpalveluista.

Tervetuloa virkistymään, rentoutumaan ja nauttimaan Rokuan ainutlaatuisesta luonnosta!

Rokua Health & Spa Hotel

Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

020 7819 200

myynti@rokua.com

www.rokua.com

Kerhoissa tapahtuu

Kerhoissamme eletään arkea, jaetaan kokemuksia ja koetaan monia mukavia hetkiä yhdessä. Haluaisimme tuoda näitä hetkiä näkyväksi myös jäsentiedotteessa.

Jos teillä on ollut kiva hetki, retki, vierailija tai vaikka hyvä keskustelu, niistä voi hyvin kertoa myös muille. Lähetä siis rohkeasti kuvia, pieniä tarinoita tai kuulumisia omasta kerhostasi osoitteeseen psparkki@gmail.com – niin saadaan kerhojen arkea näkyviin myös jäsentiedotteessa.

Facebook-tiedotus uudistettiin keväällä

Yhdistyksen Facebook-viestintä uudistui kevään aikana. Ajankohtaiset tiedotteet, tapahtumat ja yhdistyksen kuulumiset julkaistaan jatkossa ensisijaisesti uudella Facebook-sivullamme. Käy tykkäämässä ja seuraamassa sivua, niin pysyt ajan tasalla toiminnastamme:

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys Facebookissa

facebook.com/parkinsonpohjoissuomi

Myös Oulun kerhon Facebook-sivu löytyy nyt oikealla nimellä. Sivulla kerrotaan erityisesti Oulun alueen kerhojen, ryhmien ja tapahtumien ajankohtaisista asioista.

Oulun liikehäiriösaираiden kerho:

facebook.com/oulunliikehairiosairaidenkerho

Vanhat Facebook-sivut jäävät vähitellen pois käytöstä, eikä niitä enää päivitetä aktiivisesti. Ne poistetaan myöhemmin kokonaan käytöstä.

Muutos koskee vain Facebook-sivuja. Yhdistyksen ja kerhojen WhatsApp-ryhmät sekä muut viestintäkanavat toimivat entiseen tapaan.

Toivotamme kaikki jäsenet tervetulleiksi seuraamaan uusia sivuja ja jakamaan julkaisuja myös eteenpäin!

 **Liikehäiriösairauksien liitto**

www.liikehairio.fi

Rokua

www.rokua.com

Yhteystiedot

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry

sähköposti: psparkki@gmail.com

Puhelin: [044 531 6773](tel:0445316773)

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:

Mari Aho-Palola (Oulu)

Sihteeri:

Maria Lähdekorpi (Ivalo)

Varsinaiset jäsenet:

Päivi Eirola (Oulu)

Mari Heinonen (Kempele)

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 psparkki@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

