



## ***Jäsenkirje 2024***



*Pohjois-Suomen  
Parkinson yhdistys Ry*

## Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Postiosoite: Kalevalantie 2 B 30, 90570 Oulu  
Sähköposti: [psparkki@gmail.com](mailto:psparkki@gmail.com)  
Puhelin: 044 531 6773  
Käyntiosoite: Kansankatu 53, 90100 Oulu ( sovittuna aikana)  
Kotisivu: <https://pohjoissuomen.parkinson.fi>  
Pankki FI08 5741 3620 0739 05 OKOYFIHH

### **Hallinto**

Katri Tas	puheenjohtaja
Ari Nikula	varapuheenjohtaja
Eero Kukkonen	jäsen
Hannu Vainionpää	jäsen
Irja Lepola	jäsen
Jaana Rajala	jäsen
Mari Heinonen	Jäsen
Teuvo Viinikangas	Jäsen

*Facebook:* Haku: Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys



## HALLITUKSEN PALSTA

Tervehdys, hyvät yhdistyksemme jäsenet ja omaiset.

Vuosi 2024 alkanut. Nyt olemme päässeet koronan toimintaamme jarruttaneesta vaikutuksesta eroon. Kerho-, luento- jne. tapahtumia on järjestetty entiseen tahtiin. Liikunta- ja luontoretiryhmistä sekä kahvikupposten kanssa jutusteluista tulleiden kommenttien mukaan niissä saatava vertaistuki on vailta vertaa edelleenkin. Yhteiset toiminnat ovat lääkettä tautiimme, kortinpeluusta kaikenlaiseen liikuntaan.

Tämä jäsenkirje on yhdistyksemme kotisivuilla <https://pohjoissuomen.parkinson.fi> ja lähetetään sähköpostilla niille, joilla on sähköposti osoite jäsenrekisterissämme. Lähes 60 %:lla yhdistyksen jäsenistä on sähköposti, reilulla 40 %:lla ei ole. Jos sähköposti osoite on vaihtunut, pyydämme päivittämään sen ja lisäämään puuttuvat sähköpostiosoitteet. Tavoittelemme paperitonta toimistotyötä yhä lisääntyvän ja nopeutuvan tiedotustarpeen ja kustannussäästöjen vuoksi.

Yhdistyksemme toimisto muutti elo/syyskuun vaihteessa Kumppanuustalolta, Kansankatu 53:sta, sihteerimme kotiin. Kaatopaikalle vietiin isohko peräkärrikuorma vanhaa ja tarpeettomaksi tullutta varastoa. Muutosta suoriuduttiin talkoovoimin, josta kiitokset kaikille muuttoon osallistuneille.

Toimistomme noudattaa tuttuja aukioloaikoja, puhelinpalvelu ma-ti klo 10.00–14.00 ja ke-to klo 10.00–13.00. Olemme aloittaneet kokeilumielessä myös Parkkis-Parkki-vastaanotto toiminnan Kumppanuustalon Resiina huoneessa, 1. krs. Parkkis-Parkissa on paikalla yhdistysaktiiveja. He etsivät vastauksia kaikkiin kysymyksiin, joita jäsenillä tai omaisilla on. Parkkipäivät ja -ajat ovat yhdistyksemme nettisivuilla, joita päivitetään tarvittaessa.

Tavoittelemme jäsenmäärän kasvatusta pontevasti tänä vuonna. Haluamme saada isoimmille paikkakunnille järjestettyä säännöllistä toimintaa. Kerhoihin tarvitaan vapaaehtoisia vetäjiä ja kerholaisia. Olisimme iloisia, jos näissä hankkeissa menestymme. Sairautemme aiheuttaa tuskia ja vaivoja, tauti ei parane. Olemme yhtä mieltä siitä, että kaikenlainen vertaistukitoiminta, kokoontumiset ja ajatusten vaihto yhteisistä asioista on merkityksellistä toimintaa elämässämme.

Kiitämme teitä jokaista mukana olemisesta viime vuonna. Toivomme kaikille hyvää toimintakykyä ja jaksamista vuonna 2024. Samalla toivotamme uudet jäsenet tervetulleeksi yhdistyksemme toimintoihin.

Hallitus, psta

 vpj.

# KOKOUSKUTSU

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n

## **vuosikokoukseen**

torstaina 21.3.2024 klo 17.00

Kokouskahvit klo 16.30

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat

Kumppanuuskeskus, huone ASEMA, 2. krs.

Kansankatu 53, Oulu

Ilmoita kokoukseen osallistumisesta **22.2.2024** mennessä

sähköpostilla [psparkki@gmail.com](mailto:psparkki@gmail.com)

tai puhelimella 044 531 6773

Ennakoilmoitus: Yhdistyslaki 503/1989, 5 luku, 24§ (16.7.2010/678, 8.7.2022/663)

Osallistujille lähetämme kokousmateriaalia etukäteen.

**Tervetuloa**

Hallitus

## Liity jäseneksi

<https://pohjoissuomen.parkinson.fi/>

**Jäsenmaksu 32 €/v, perheenjäsen/omainen 16 €/v**

Jäsenenä

saat Hermolla lehden 4 kertaa/v ja yhdistyksen jäsentiedotteet

voit vaikuttaa yhdistyksen toimintaan

voit osallistua järjestettyihin retkiin, matkoihin ja tapahtumiin

voit saada yhdistykseltämme ja Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntijalta palveluja

saat vertaistukea ja hyvinvointia kerhoissa, kursseilla ja Liikehäiriösairauksien liiton tuetuilla lomilla

## Lahjoitus ja testamentti

Lahjoitus- ja testamenttivaroilla tuetaan yhdistyksen toimintaa sairastuneiden ja heidän läheistensä hyväksi.

BIC: OKOYFIHH

IBAN: FI08 5741 3620 0739 05 /Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry

## Tervehdys Liikehäiriösairauksien liitosta

Oikein hyvää alkanutta vuotta! Omasta ja koko liiton väen puolesta kiitän teitä kaikkia mukavista kohtaamisista ja yhteistyöstä, jota on ilo jatkaa yhdistyksenne kanssa. Liiton tapahtumat, kurssit, webinaarit ja tuetut lomamat ovat tavoittaneet hyvin Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen jäseniä.

Kerhoissa ja tietopäivissä olen käynyt kanssanne keskustelua Parkinsonin taudin hoidon toteutumisesta eri alueilla. Aihe ollut kovasti puheissa, kun hyvinvointialueet aloittivat 1.1.2023. Helmikuussa lähetämme sähköpostitse teille jäsenille kyselyn hyvinvointialueiden terveyspalveluista liikehäiriösairaille. Haluamme tällä kyselyllä selvittää kokemuksiasi, vaikuttiko muutos liikehäiriösairautesi hoitoon. Käytämme kyselyn tuloksia osana potilasjärjestötyötä viestiessämme sairastavien tarpeista asiantuntijoille ja päättäjille.

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen alue on Keski-Pohjanmaalta Lappiin. Yhdistyksen toiminta-alueella iso osa kerhoista on alkanut toimia vilkkaastikin korona-ajan jälkeen. Työssäni kuulen toistuvasti, kuinka ihmiset saaneet tsemppiä, tukea ja toivoa arkeen vertaistuesta kerhoissa, liikuntaryhmissä ja tapahtumissa. Sairauksiamme emme voi parantaa, mutta arki ja elämä on parempaa, kun kokemuksia saa jakaa jonkun kanssa. Vertaistuen voimaannuttava ja kuntouttava merkitys on valtava ja se nähdään osana hoitoketjua tulevaisuudessa toivottavasti vielä vahvemmin, sillä uusia hyvinvointialueita velvoittaa yhteistyö potilasjärjestöjen kanssa. Jos alueella on tarvetta perustaa uusi vertaisryhmä tai käynnistää olemassa ollut kerho, olen mielelläni apuna sellaisen perustamisessa.

Saithan joulukuussa Hermolla -lehden välissä jaetun Liikehäiriösairauksien palveluesitteen, josta löytyvät mm. kurssit, lomamat ja neuvontapalvelumme. Nämä kaikki ja paljon muuta löydät myös kotisivuiltamme <https://www.liikehairio.fi/>. Innostan hakemaan mukaan kursseille ja lomille saamaan tietoa, tukea, motivaatiota itsehoitoon, vertaistukea ja virkistystä. Kurssitarjonnassa on myös Parkinson-verkkokursseja, joihin voi osallistua helposti kotisohvalta.

Vinkkaan kotisivuiltamme äskettäin valmistuneen Digiapu-sivuston, jonne on koottu digituen tarjoajat sekä erilaisia digilaitteisiin ja sähköisiin palveluihin liittyviä ohjeistuksia. Löydät kootusti tietoa myös tietoteknisistä apuvälineistä ja helppokäyttötoiminnoista, kun Parkinsonin tauti hankaloittaa digilaitteiden käyttöä <https://www.liikehairio.fi/palvelut/digiapu/>.

Tänä vuonna juhlistamme 40-vuotta täyttävää liittoa juhlaseminaarilla ja iltajuhlalla Turussa lauantaina 16.3. Lämpimästi tervetuloa! Huhtikuussa vietetään Parkinsonin taudin tietoisuusviikkoa ja maailman Parkinson-päivänä 11.4. järjestämme avoimen verkkotapahtuman Parkinsonin taudista ja sen hoidosta. Näistä ja monesta muusta tiedotamme Hermolla-lehdessä ja kuukausittain Liikehäiriösairauksien liiton uutiskirjeessä. Oletko jo tilaaja? Siitä saat kätevästi suoraan sähköpostiisi mm. liiton alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat ja ajankohtaiset asiat <https://uutiskirje.liikehairio.fi/>. Tilauslinkin löydät myös kotisivujemme oikeasta alanurkasta.

Nähdään ja kuullaan!

Paula Mustonen, järjestötoiminnan asiantuntija, Oulu  
p. 040 085 6004 / paula.mustonen@liikehairio.fi.



## Lukuja

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry:ssä on 1.1.2024 yhteensä 594 henkilöjäsentä, joista 52 on omaisia/läheisiä.

Yhdistyksen toiminta-alue on Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa sekä Lappi, joissa on asukkaita n. 660 000.

Harrastus- ja vertaisryhmiä aktiivisena 10 kpl toimivat yhdistyksen itsenäisinä kerhoina.

---

Yhdistykset ovat rekisteröityjä, ja kuuluvat Liikehäiriösairauksien Liittoon.

Liitossa on 23 yhdistystä.

Yhdistysten yhteinen jäsenmäärä on 7500 jäsentä.

---

Päivitäthän sähköposti osoitteesi, jos se on muuttunut. Lisääthän uuden sähköposti osoitteesi yhdistyksen toimistolle: [psparkki@gmail.com](mailto:psparkki@gmail.com)