



Pohjois-Suomen
Parkinson-yhdistys ry

Jäsentiedote

2/2026

JiiTee

POHJOIS-SUOMEN PARKINSON-YHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE



Kohta on kesä!

Kevään kuulumisia yhdistyksestä

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen jäsentiedote on nyt uudistunut, ja samalla se on saanut uuden nimen: **JiiTee**. Uudistuksen tavoitteena on ollut tehdä tiedotteesta entistä selkeämpi ja helpompi lukea, jotta ajankohtaiset asiat löytyvät sujuvasti yhdestä paikasta.

Haluamme jatkossa tuoda esiin enemmän kerhojen paikallisia kuulumisia ja jäsenten kokemuksia. Esimerkiksi Helena Kokon vierailusta Oulun kerhossa on mainio esimerkki siitä, millaisia tekstejä kerhoista voi lähettää. Voit lähettää kuvia ja lyhyitä juttuja osoitteeseen psparkki@gmail.com. Tiedote on luettavissa tuttuun tapaan myös yhdistyksen verkkosivuilla ajankohtaista <https://pohjoissuomen.parkinson.fi/ajankohtaista/>.

Kevääseen mahtuu vielä paljon toimintaa ennen kesätaukoja. Tiedotteessa kerromme kevätkokouksen keskeisistä päätöksistä, huhtikuun puolenvälin Hyvinvointia arkeen -teemapäivistä sekä muista ajankohtaisista tapahtumista. Mukana on myös tietoa uusista liikuntakorteista, Liikehäiriösairauksien liiton julkaisemista materiaaleista sekä elokuisesta risteilystä Tukholmaan.

Toivomme, että löydät tiedotteesta itsellesi hyödyllistä tietoa ja ehkä myös sopivia tilaisuuksia tulla mukaan toimintaan. Toivottavasti tapamme kevään ja kesän aikana yhdistyksen tilaisuuksissa!



Kevään vuosikokouksen päätöksiä

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n kevätkokous pidettiin perjantaina 27.3.2026 Oulun Kumppanuuskeskuksessa. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat ja linjattiin yhdistyksen tulevaa toimintaa.

Viime vuonna uudistettujen sääntöjen mukaisesti yhdistyksessä on nyt siirrytty kahden varsinaisen vuosikokouksen malliin, jossa järjestetään kevätkokous maaliskuussa ja syyskokous lokamarraskuussa. Uusittujen sääntöjen mukaan kokouksiin voi osallistua myös etäyhteydellä. Käytäntöä kehitetään parhaillaan ja hallituksen tavoitteena on saada se toimivaksi jo syyskokoukseen.

Kokouksessa vahvistettiin vuoden 2025 toimintakertomus ja tilinpäätös sekä myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle. Lisäksi hyväksyttiin vuoden 2026 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä alustava toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2027.

Yhdistyksen jäsenmäärä on kasvanut viime vuosina. Vuonna 2023 jäseniä oli 515 ja vuoden 2025 lopussa 573. Kasvava jäsenmäärä lisää myös vapaaehtoisten tarvetta. Yhdistyksellä on yhteensä 17 kerhoa, joista tällä hetkellä aktiivisia on 12, ja toiminnan turvaaminen edellyttää uusia toimijoita mukaan.

Yhdistyksen kunniajäseniksi nimettiin oululaiset **Irja Niinimäki** ja **Irja Lepola** tunnustuksena erittäin pitkäaikaisesta ja ansiokkaasta vapaaehtoistyöstä yhdistyksen hyväksi. Kunniajäsenyyttä voivat esittää myös yhdistyksen kerhot tekemällä perustellun esityksen hallitukselle, joka valmistelee asian yhdistyksen kokouksen päätettäväksi.



Hyvinvointia arkeen – teemapäivät huhtikuussa

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys järjestää huhtikuussa Hyvinvointia arkeen -teemapäiviä Meri-Lapissa, Rovaniemellä ja Oulussa. Tilaisuuksissa on mukana Liikehäiriösairauksien liiton

järjestöasiantuntija Annukka Tuovinen, joka kertoo arjen hyvinvointia tukevista keinoista ja ajankohtaisista palveluista.

Päätapauhtuma järjestetään 15.4. Rovaniemellä. Tilaisuudessa kuullaan lisäksi Lapin hyvinvointialueen kuntoutusohjaaja **Tuula Storhammarin** puheenvuoro kuntoutusohjauksen tarjoamasta tuesta muuttuvissa elämäntilanteissa. Tilaisuuksien juontajana toimii **Tuomo Ponto**. Kaikissa tapahtumissa on kahvi- ja teetarjoilu.

Yhdistykseltä tulossa vammaispalvelujen ensitietopaketti

Teemapäivillä julkistetaan myös yhdistyksen kokoamat hyvinvointialuekohtaiset ensitietopaketit vammaispalveluista Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Infojen tarkoituksena on helpottaa palvelujen hakemista ja antaa selkeä kuva siitä, milloin palveluja kannattaa hakea ja miten hakeminen käytännössä etenee. Aineiston on koonnut yhdistyksen työryhmä. Ensitietopaketista on tulossa lisää tietoa ennen kesää.

Teemapäivien aikataulu

Kemi >> 14.4. klo 15.00–17.00 > Toivolankatu 6, Kemi

Rovaniemi >> 15.4. klo 13.30–16.00 > Neuvokas, Rovakatu 23, Rovaniemi

Oulu >> 16.4. klo 14.00–16.00 > Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53

Liikuntakortti

Liikuntakortin tarkoitus on kannustaa sinua omaoimiseen kuntoiluun. Merkitse korttiin kaikki vähintään ½ tuntia kestävät liikuntasuoritukset: rasti tai lyhenne suoritustavasta.



Liikehäiriösairauksien liitto www.liikehairio.fi

Uudet liikuntakortit kannustavat liikkumaan!

Saimme Liikehäiriösairauksien Liitolta uudet liikuntakortit käyttöömmme. Korttien tavoitteena on kannustaa säännölliseen, omaan jaksamiseen sopivaan liikkumiseen.

Liikuntakorttiin merkitään kaikki vähintään 30 minuutin liikuntasuoritukset. Liikunta voi olla mitä tahansa omaan arkeen sopivaa, kuten kävelyä, jumppaa tai muuta kevyttä liikkumista. Tärkeintä ei ole määrä vaan säännöllisyys.

Kortteja jaetaan vuoden mittaan yhdistyksen tilaisuuksissa ja kerhoissa. Kerhot voivat halutessaan järjestää liikuntakorttien täyttöön kannustavia arvontoja tai muita tempauksia.

Uusi opas Parkinsonin taudin laiteavusteisista lääkehoidoista

Liikehäiriösairauksien liitto on julkaissut uuden oppaan Parkinsonin taudin laiteavusteisista lääkehoidoista. Opas käsittelee tilanteita, joissa lääkitys ei enää riitä pitämään oireita tasaisina, sekä esittelee käytössä olevia laitehoitoja, kuten syväaivostimulaation (DBS) sekä levodopa- ja apomorfiini-infuusiot.

Sähköinen opas on luettavissa Liikehäiriösairauksien liiton verkkosivuilla. Painetun oppaan voi tilata liitosta, ja sairastavat läheisineen voivat saada sen maksutta kotiin postitettuna sähköpostitse osoitteesta julkaisutilaukset@liikehairio.fi tai numerosta 050 560 1317. Sairastavat läheisineen voivat tilata painetun oppaan maksutta kotiin postitettuna.

Maailman Parkinson-päivän tapahtuma verkossa 9.4.2026

Maailman Parkinson-päivää vietetään torstaina 9.4. klo 15–18 webinaarissa. Tilaisuus kokoaa yhteen Parkinsonin tautia sairastavat ja heidän läheisensä kuulemaan asiantuntijapuheenvuoroja sairaudesta, sen hoidosta sekä arjessa jaksamisesta.

Ohjelmassa on neurologin luento Parkinsonin taudista ja sen hoidosta, tuoretta tutkimustietoa sekä psykologin puheenvuoro keinoista löytää toivoa ja selviytymiskeinoja sairauden eri vaiheissa. Lisäksi kuullaan kokemusasiantuntijan vertaispuheenvuoro. Tilaisuudessa esitellään myös Liikehäiriösairauksien liiton toimintaa sekä uusi Parkinsonin oirepäiväkirja.

Voit osallistua paikan päällä Helsingin Musiikkitalolla tai etänä virtuaalilähetyksen kautta. Tilaisuus on maksuton, mutta edellyttää ilmoittautumista. Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

<https://link.webropol.com/s/Maailman-Parkinsonpaiva26>

Tiesitkö?



Maailman Parkinson-päivää on vietetty vuodesta 1997 lähtien. Päivä ajoittuu 11. huhtikuuta Parkinsonin taudin ensimmäisenä kuvanneen lääkärin James Parkinsonin syntymäpäivän kunniaksi.

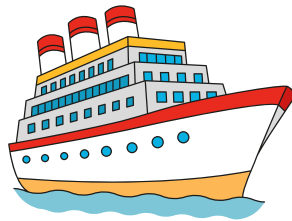
Risteily Tukholmaan 25.–27.8.2026 – lähde mukaan!

Liikehäiriösairauksien liitto järjestää risteilyn Helsingistä Tukholmaan Viking Gabriellalla 25.–27.8.2026. Lähtö on Helsingin Katajanokan terminaalista tiistaina 25.8. klo 17.00 (kokoontuminen viimeistään klo 15.45).

Risteilyllä on liiton järjestämää ohjelmaa, yhteisiä tapaamisia sekä vapaa-aikaa. Tukholmassa on mahdollisuus käydä maissa omatoimisesti. Matkan hinta määräytyy hytti- ja ruokailuvalintojen mukaan (esim. alkaen noin 80,50 €/hlö). Hintaan sisältyy vähintään yksi buffet-illallinen.

EU:n Vammaiskortin A-merkinnällä avustaja voi osallistua risteilylle ilman matkamaksua (maksaa vain omat ruokailunsa).

Lisätiedot linkistä: [Risteily 25.–27.8.2026 - Liikehäiriösairauksien liitto ry](#)



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.



Kokemusasiantuntija Helena Kokko (edessä) ohjasi aluksi kerholaisia istumatanssiin Oulun Kumppanuuskeskuksessa.

Helena kertoi oman palvelupolkunsa

Oulun vertaiskerhon kokoontumisessa Kumppanuuskeskuksessa 5.3. vallitsi lämmin ja kiinnostunut tunnelma, kun kokemusasiantuntija **Helena Kokko** vieraili kertomassa omasta palvelupolkunsa alkuvaiheista ja vammaispalveluista. Tilaisuus käynnistyi Helenan ohjaamalla istumatanssilla, jossa kädet ja jalat saatiin viuhtomaan.

Helena jakoi avoimesti sekä onnistumisiaan että kohtaamiaan haasteita palveluja hakiessaan. Hän korosti erityisesti huolellisen valmistautumisen merkitystä hakemuksia tehdessä sekä omien oikeuksien tuntemista. Keskustelua herättivät myös vertaistuen merkitys sekä se, kuinka tärkeää on pyytää apua ajoissa ja pitää omista oikeuksistaan kiinni.

Helenan rehelliset ja henkilökohtaiset kokemukset koettiin erittäin arvokkaina, ja moni sai tilaisuudesta käytännön vinkkejä omien palveluhakemusten tueksi. Vierailu tarjosi sekä tietoa että vertaistuen voimaa.

Lämmin kiitos Helenalle vierailusta ja tärkeiden kokemusten jakamisesta vertaiskerhossamme.

Tukea vammaispalveluhakemuksiin

Neuroliiton SOTE-palveluneuvonta

palveluasiantuntijat@neuroneuvonta.fi

040 542 5200 Timo Klaavu

040 500 1657 Kaisu Lähteenmäki



Tukea ja neuvontaa voi saada myös:

- vertaistukikerhoista
- kuntoutusohjaajalta (Oys neuropoli)
- oman alueen sosiaalityöntekijältä
- Pohteen ensiarviotiimiltä p. 044 703 5275 tai vammaispalvelut.ensiarvio@pohde.fi

Yhteistyökumppanit

 Liikehäiriösairauksien liitto

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:

<https://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)

Seuraa meitä netissä ja somessa:

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

Facebook: <https://www.facebook.com/pohjoissuomenparkinsonyhdistys>



**Pohjois-Suomen
Parkinson-yhdistys ry**

Jäsentiedotteen osoitelähde: Liikehäiriösairauksien liitto ry:n ylläpitämä jäsenrekisteri

Jäsentiedotteen peruutus sähköpostitse: psparkki@gmail.com