



Pohjois-Suomen
Parkinson-yhdistys ry

Jäsentiedote

4/2026

JiiTee

POHJOIS-SUOMEN PARKINSON-YHDISTYKSEN JÄSENTIEDOTE

Kuva: Leena Holmström



Syksy tuo taas yhteen

Syksy alkaa taas täyttyä toiminnasta. Kerhot ja ryhmät käynnistyvät, retkiä ja tapaamisia on tulossa, ja mukaan mahtuu myös uusia juttuja. On mukava huomata, kuinka monella tavalla yhdessäoloa voidaan järjestää – joskus liikkuen, joskus kahvikupin ääressä ja joskus vähän kauempanakin kotoa.

Elokuun lopun Liikehäiriösairauksien liiton risteily oli hyvä muistutus, että kesälläkin voi olla ohjelmaa. Mieleen painuvat matkalta vertaisten kohtaamiset, keskustelut ja monet pienet hetket.

Syksy tuo tullessaan myös uusia mahdollisuuksia. Yhdistyksen yhteistyö Rokuan kanssa tarjoaa jäsenille sekä virkistyslomia että jäsenetuja.

Toivottavasti tästä Jiiteestä löytyy jokaiselle jotakin kiinnostavaa – ja ehkä myös pieni sysäys lähteä mukaan johonkin uuteen.

Mukavaa alkavaa syksyä kaikille!

Kohtaamisia

Kun syksyn illat hiljenevät ja hämärä laskeutuu,
on hyvä, kun tuttu joukko taas ympärille kokoontuu.
Hämärtyvässä syksyssä tulemme toinen toistemme luo,
ja jokainen kohtaaminen oman lämpönsä sisimpäämme tuo.
Monipuolisuudesta saamme säkenöiviä suunnittelijoita kiittää,
sillä ohjelmasta taatusti valintoja meille jokaiselle riittää.
Kun rohkenemme mukaan lähteä ja hetken toisillemme antaa,
voi pieni yhteinen tuokio paljon hyvää mukanaan kantaa.
Yhdessä jaettu hetki voi päivään uutta voimaa antaa,
ja lämmin sana vielä pitkään kotiin saakka kantaa.
Kun oman ainutkertaisuutemme ryhmässä jaamme,
niin paljon hyvää mieltä kotiin viemisiksi saamme.

Irja Lepola

Mari Aho-Palola



RAUHAA LUONNOSTA - TERVETULOA ROKUALLE

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

Tarjous

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen jäsenille
majoitus-, liikunta- ja kylpyläpalveluista

-20 %

Rokua Health & Spa Hotel | Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

☎ Puh: 020 7819 200

✉ Sähköposti: myynti@rokua.com



www.rokua.com

Virkistystä ja jäsenetuja Rokualla

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen jäsenet saavat tänä syksynä virkistyslomaedun Rokua Health & Spasta ja jäsenedun Rokua Kuntoutuksesta. Yhteistyössä on kyse ennen kaikkea siitä, että jäsenille saadaan lisää konkreettisia mahdollisuuksia virkistäytymiseen. Monelle jäsenelle Rokua onkin tuttu Kelan kuntoutuksesta, mutta se sopii hyvin lomailuun myös oman aikataulun mukaan, siellä voi käydä kylpylässä ja kuntosalilla tai vain rentoutua. Lisäksi lomailu on helppoa, koska saman katon alta löytyvät kaikki palvelut.

Tarjolla on kolmen päivän ja kahden yön paketit ohjelmineen näinä ajankohtina: 27.–29.10., 10.–12.11. ja 1.–3.12.2026. Virkistyslomaan kuuluu majoituksen lisäksi aamiaiset, lounaat ja päivälliset, neljä fysioterapeutin ohjaamaa aktiviteettia sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö. Hotellissa on käytössä hoitajakutsu ympäri vuorokauden. Loman hinta on 210 euroa henkilöltä kahden hengen huoneessa. Yhden hengen huoneesta peritään 70 euron lisämaksu kahdelta vuorokaudelta.

Yhteiseen lomaohjelmaan kuuluu jäkäläjumppaa, tuolijumppaa ja yhteinen rentoutushetki. Lisäksi iltaojelmassa voi laulaa karaokea, pelata bingoa tai keksiä jotain muuta yhteistä illanviettoa. Lomaileville jäsenille on varattu myös oma tila yhteistä illanviettoa varten. Kaikkea aikaa ei kuitenkaan ole täytetty ohjelmalla, vaan lomalla ehtii hyvin myös kylpylään, ulkoilemaan tai vain leppäämään. Lomalle päästäkseen ei tarvitse välttämättä omaa autoa, sillä tarvittaessa Rokua järjestää kuljetuksen Utajärven rautatieasemalta hotellille.

Jos virkistysloma ei satu sopimaan juuri sovittuina ajankohtina, Rokualle kannattaa suunnata myös omina aikoina, sillä Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen jäsenet saavat 20 prosentin alennuksen Rokuan liikunta- ja kylpyläpalveluista. Etu on voimassa vuoden loppuun. Rokualla voi siis piipahtaa kylpylässä tai lähteä liikkumaan ilman järjestettyä ryhmämatkaa. Ympäröivässä luonnossa on mahdollisuuksia niin lyhyempään ulkoiluun kuin pidempiin retkiinkin. Hotellista voi kysyä retkeilykarttoja ja vuokrata ulkoiluvälineitä.

Virkistysloma varataan suoraan Rokuan myyntipalvelusta. Varauksen yhteydessä kannattaa muistaa mainita Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen jäsenyys. Varaus on vahvistettava vähintään kuukautta ennen loman alkua.

Lisätiedot ja varaukset:

Rokua Health & Spa Hotel
myynti@rokua.com
puh. 020 7819 200



Virkistysloma Rokualla kutsuu!

Ulkoilua kansallispuiston upeissa maisemissa, maistavaa 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

Uusi tuki- ja tietokokonaisuus vastasairastuneille

Liikehäiriösairauksien liiton verkkosivuille avautuu 9.9.2026 uusi vastasairastuneille suunnattu tuki- ja tietokokonaisuus.

Sisällöt on tarkoitettu Parkinsonin tautiin tai Parkinson plus -sairauteen vasta sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Sivuilta löytyy luotettavaa tietoa sairauden alkuvaiheeseen sekä kokemustietoa, podcasteja, videoita ja käytännön neuvoja arkeen. Myös läheisille on oma osionsa.

Uusi kokonaisuus löytyy 9.9. alkaen Liikehäiriösairauksien liiton verkkosivuilta osoitteesta www.liikehairio.fi.

Risteily Tukholmaan kesäisessä säässä

Liikehäiriösairauksien liiton risteily vei osallistujat Viking Gabriellalla Helsingistä Tukholmaan 25.–27.8. Matkalla oli mukana kaikkiaan 104 liiton jäsentä eri puolilta Suomea, joista noin kymmenen Oulun seudulta.

Ohjelmassa oli muun muassa yhteisiä tapaamisia, liikuntaa, kokemuspuheenvuoro sekä aikaa tutustua Tukholmaan.

Matkan parasta antia olivat kuitenkin kohtaamiset, yhdessäolo ja rennot hetket niin laivalla kuin kaupungillakin. (Kuvat: Anne Lidström)



Oululaiset Pirkko ja Sakari Kauppinen ja Harry Lidström ehtivät istahtaa Tukholmassa myös kahville. (Kuvat Anne Lidström)



Tukholman poliisi herätti huomiota persoonallisella menopelillään.



Vapaa-ajalla tavattiin tuttuja ja puheltiin niitä näitä ja syötiin hyvin. Vasemmalla Harry Lidström oikealla Sakari ja Pirkko Kauppinen sekä Reijo Jämsä.



Paluumatkaa sävytti kaunis auringonlasku.

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.

Oulun syksy

Kesätauon jälkeen on taas mukava kokoontua yhteen, tavata tuttuja ja uusia ihmisiä sekä viettää aikaa vertaistuen ja yhteisen tekemisen parissa. Oulun syksy tarjoaa monipuolisesti toimintaa niin kerhoilun, liikunnan kuin muun yhdessäolon merkeissä.

Läheisten ryhmä on liikehäiriösairautta sairastavien puolisoille, perheenjäsenille ja muille läheisille tarkoitettu vertaistukiryhmä koko yhdistyksen toiminta-alueella. Ryhmä toimii WhatsAppissa ja kokoontuu silloin tällöin tapaamisiin. Ryhmässä voi vaihtaa kokemuksia, ajatuksia ja arjen vinkkejä muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Mukaan pääsee laittamalla viestiä Anna-Liisalle, puh. 040 848 9931.

Oulun liikehäiriösairaiden kerho kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin 31.8. alkaen klo 13–15 Kumppanuuskeskuksessa Oulussa (Kansankatu 53). Syksyn ohjelmassa on vierailijoita, retkiä, yhteisiä tapahtumia ja muuta osallistujien toiveiden pohjalta suunniteltua toimintaa.

Oulun alueen työikäisten ryhmä jatkaa 1.9.kl 18.00 Kumppanuuskeskuksessa tapaamisiaan. Syksyn ohjelmaa suunnitellaan ensimmäisellä tapaamisella yhdessä osallistujien kanssa.

Liikunnasta kiinnostuneille on tarjolla useita vaihtoehtoja. Boccarit kokoontuvat 2.9. alkaen Hintan seurakuntatalon liikuntasalissa, Hintantie 89, keskiviikkoisin klo 15.00–16.30. Sauvarit kokoontuvat pääasiassa Ouluhallilla parittomien viikkojen tiistaisin 8.9. alkaen. Jooga alkaa 3.9. Kulttuurikeskus Valveella ja kokoontuu joka toinen torstai klo 12.15–13.45.

Askartelukerho kokoontuu Jaana Pulkkinen vetämänä kerran kuussa 21.9. alkaen. Luvassa on mukavaa yhdessä tekemistä ja erilaisia askarteluideoita.

Syksyn aikana on luvassa vielä muutakin ohjelmaa, joten kannattaa seurata yhdistyksen ja Oulun kerhon tiedotusta.

Tervetuloa mukaan toimintaan – myös ensimmäistä kertaa!

Hädän tullessa voi vessapassi auttaa

Tiesitkö, että Liikehäiriösairauksien liiton jäsenillä on mahdollisuus saada käyttöönsä Vessapassi, joka auttaa viestimään nopean ja esteettömän wc-käynnin tarpeesta. Passia näyttämällä voi pyytää pääsyä esimerkiksi liiketilan esteettömään wc:hen, asiakas-wc:hen tai tarvittaessa henkilökunnan wc-tiloihin.



Vessapassi on tarkoitettu jäsenille, joiden liikehäiriösairaus aiheuttaa rakon tai suolen toiminnan häiriöitä. Se myönnetään ensisijaisesti Parkinsonin tautia, Huntingtonin tautia tai epätyypillistä parkinsonismia sairastaville, mutta oireiden perusteella myös muille liikehäiriösairaille. Pelkästään lääkityksestä johtuvat oireet eivät oikeuta passiin.

Passin voi pyytää Liikehäiriösairauksien liiton keskustoimistolta jäsenkoordinaattori **Kirsi Tuoviselta**. Sen saaminen edellyttää jäsenyyttä jäsenyhdistyksessä. Lisätietoa Vessapassi-verkostosta ja yhteistyökumppaneista: suolistosairaudet.fi/vessapassi

Tule mukaan vaikuttamaan ja vapaaehtoiseksi

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistyksen toiminta syntyy vapaaehtoisten, jäsenten ja vertaisten yhteistyöstä. Kaikkien ei tarvitse sitoutua suuriin tehtäviin. Joskus jo pieni apu on arvokas panos yhteisen toiminnan hyväksi. Mukaan voi tulla monella tavalla – osallistumalla tapahtumiin, auttamalla järjestelyissä, toimimalla vertaistukena, kirjoittamalla juttuja jäsenkirjeeseen tai vaikka tuomalla uusia ideoita toimintaan. Jos toimintaan osallistuminen kiinnostaa, ota rohkeasti yhteyttä hallituksen jäseniin tai kerhojen vetäjiin.

TULE MUKAAN TEKEMÄÄN!

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

 Pohjois-Suomen
Parkinson-yhdistys ry



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?



Kiinnostaako
vertaistoiminta?



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



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.



Yhteistyökumppanit



Liikehäiriösairauksien liitto

www.liikehairio.fi

Rokua

www.rokua.com

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:

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