



## ***JÄSENKIRJE 1 / 2020***



*Pohjois-Suomen  
Parkinson yhdistys Ry*

## POHJOIS-SUOMEN PARKINSON - YHDISTYS RY

Toimisto: Kansankatu 53, 1. krs, 90100 Oulu  
Avoinna: ma-ti 10-14  
ke-to 10 - 13  
Puhelin: 044 531 6773  
Sähköposti: [psparkki@gmail.com](mailto:psparkki@gmail.com)  
Kotisivu: [www.pohjoisparkinson.suntuubi.com](http://www.pohjoisparkinson.suntuubi.com)  
Pankki: FI08 5741 3620 0739 05 OKOYFIHH

### HALLINTO 2019 – 2020

Aaro Väyrynen puheenjohtaja puh. 044 597 0324  
[aaro.vayrynen@gmail.com](mailto:aaro.vayrynen@gmail.com)  
Teuvo Viinikangas vp.joht. puh. 040 504 7391  
[teuvo.viinikangas@gmail.com](mailto:teuvo.viinikangas@gmail.com)

Markku Räisälä	jäsen	puh. 040 098 4431
Tauno Ikonen	jäsen	puh. 044 058 8608
Pentti Vuontisjärvi	jäsen	puh. 040 5680214
Eero Määttä	jäsen	puh. 040 019 5479
Tarja Kuusisto	varajäsen	puh. 045 144 224

Yrjö Harju	toiminnantarkastaja
Esko Pyky	toiminnantarkastaja
Pekka Ahonen	varatoiminnantarkastaja

*Olemme myös Facebookissa, jossa tiedotamme nopeasti tapahtumista, jotka eivät ehdi jäsenlehteen.*



## **PUHEENJOHTAJAN PALSTA**

Tervehdys kaikki yhdistyksemme jäsenet ja omaiset! Toimintavuosi 2019 on takana ja uudet haasteet ovat edessä nyt alkaneella vuodella 2020.

Kuluneesta vuodesta jää suurimpana ponnistuksena mieleen yhdistyksen 30-vuotisjuhla, johon sisältyi suuren arvostuksen saanut juhlaseminaari Pakkalan salissa sekä iltajuhla Radisson Blue hotellissa. Lisäksi ensimmäinen liiton uusien sääntöjen mukainen liittokokous Radisson Blue hotellissa.

Vuoden 2020 TEEMANA on sama kuin viime vuonna eli Tieto- ja tietoisuuden lisääminen.

Tätä me toteutamme mahdollisimman tehokkaasti kaikkien jäsentemme ja heidän läheisten parhaaksi.

Vuoden 2020 aikana, ainakin toistaiseksi, toimisto noudattaa tällä hetkellä olevia auki olo aikoja, ajat ja kotisivun osoitteen löydätte jäsenkirjeen seuraavalta sivulta. (ma-ti klo 10.00-14.00, ke-to klo 10.00-13.00)

Tämän vuoden yksi tärkeimmistä haasteista on **Pohjois-Suomen Parkinson tapahtuma 7.-8.4.20**

**Pudasjärven Pikku-Syötteellä** (vko 15), tarkempi ohjelma tulee helmikuussa.

Liikunnan osalta ovat Keila-/ Boccia turnaus, vastuu järjestäjä Raahen Parkinson-kerho, 13.-14.5.2020 (ke-to) sekä perinteisen Boccian Tervaturnauksen järjestäminen marraskuun loppu puolella.

Yhdistys jatkaa samaa käytäntöä myöntämällä kerhoille ns. kohdeavustusta erillistä ja perusteltua hakemusta vastaan. Tällä pyrimme saamaan kerhoihin aktiivisuutta ja järjestämään erilaisia tilaisuuksia omilla alueillaan. Asia, josta en voi olla muistuttamatta VERTAISTUKI, yhdessä kokoontuminen, ajatusten vaihtaminen ja keskustelut kaikille yhteisistä asioista ovat vuodesta toiseen se tärkein ykkösasia.

Kiitän kaikkia kuluneesta vuodesta ja Toivotan teille kaikille Hyvää alkanutta Vuotta 2020, voimia ja jaksamista ja kun vielä muistamme sen, että yhdessä olemme enemmän,

**P i d e t ä ä n   h u o l t a   t o i s i s t a m m e !**



*T e r v e i s i n, Aaro Väyrynen,  
puheenjohtaja*

# **KOKOUSKUTSU**

Pohjois-Suomen Parkinson – yhdistys ry:n

sääntömääräinen

## **VUOSIKOKOUS**

**KE 11.03.2020 KLO 13.00**

Kumppanuuskeskus, ” Asema” – huone

Kansankatu 53, Oulu

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset  
kuuluvat asiat.

***TERVETULOA!***

## **Järjestöt sairaalassa –hanke:**



Järjestöpiste Kaiku palvelee Oulun yliopistollisen sairaalan potilaita, heidän omaisiaan sekä henkilökuntaa OYS:n Avohoitotalon aulassa.

**Osoite: Kiviharjuntie 9,90220 Oulu Avoinna ma – to klo 8.30 – 11.30.**

Järjestöpisteellä löytyy myös yhdistyksemme kansio.

### **Pisteessä on:**

- mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun
- tapahtumia ja teemapäiviä
- ohjausta järjestöjen toimintaan
- järjestöjen esitteitä
- järjestöjen esittelypäiviä
- Vapaaehtoistoimintaa

***Parhaat onnittelumme toimeliaalle 20 –  
vuotiaalle***

***Koillismaan Parkinson - kerholle***

# Parkinson-tapahtuma Pikku-Syötteellä

## 7.4.20 – 8.4.20 (vko 15)

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry ja Kainuun Parkinson-yhdistys ry järjestävät yhdessä Pohjois-Suomen Parkinson-tapahtuman ti-ke 7.-8.4.2020 (vko15)

Osoite: Syötekeskuksentie 126, 93280 SYÖTE,  
puh. +358 8 815 4000

### **Ohjelma:**

#### **ti 7.4**

#### **klo 12.00**

klo 13.00

#### **Tulokahvit aularavintolassa/kahvileipä**

Tilaisuuden avaus pj:t Aaro Väyrynen ja  
Mirjami Korhonen, Syötesali

klo 14.00

Majoittuminen

klo 15.00 – 15.45 Parkinson-lääkehoito, Marko Huotari/ FaT

klo 16.00 -16.45 Tanssiesitys / Samba, Kainuulaisten ryhmä

#### **klo 17.00 - 18.00 Päivällinen, noutopöydästä**

klo 18.30 - 20.00 Yhteinen keskustelutilaisuus, vertaistuen merkitys  
/ Jukka T.

klo 20.30-> Yhteinen illanvietto, vapaata seurustelua,  
yhdessäoloa, tanssia, karaokea, yms.,  
(Syötesali)



## ke 8.4

klo 07.30 - 08.45

klo 09.00 - 09.45

klo 10.00 - 10.45

klo 11.00 - 11.45

Aamiainen, noutopöydästä  
Apomorfiini - infuusiolaitteen  
esittely, Katarina Barck

Ikäihmisten turvallisuus, Tapio  
Karhu/ VTKL

Parkinsonin tautia sairastavia  
koskevat sosiaalietuudet

\* KT Mirjami Korhonen

**klo 12.00 - 13.00**

**Lounas, noutopöydästä**

\*\* Huoneiden luovutus klo 11.45 alkaen

Pakettihinta: à 81€/hlö/ standart 2hh ja á 86 €/hlö/ superior  
2hh. \* 1 hh:n lisämaksu on 20 €

**Sisältää:** Majoituksen, ruokailu, tilaisuuden ohjelman ja  
saunat (ti 7.4.- klo 17-22.00), kuntosalin vapaan käytön.

Lisätiedot: [psparkki@gmail.com](mailto:psparkki@gmail.com) puh. 044 531 6773

**TILI: FI08 5741 3620 0739 05** (Pohjois-Suomen  
Parkinson-yhdistys ry), viesti kenttää "Parkinson tapahtuma"

**Lähtö Oulusta ti 7.4 klo 9.00 linja-autoasemalta.**

Kuljetukset järjestää OTP-Travel. Reitin varrella voi nousta  
bussiin. Muistakaa ilmoittaa meille etukäteen, jos tarvitsette  
kyydin.

*Tervetuloa joukolla mukaan nauttimaan laadukkaasta  
ohjelmasta, yhdessä olosta ja Pikku-Syötteen upeista  
maisemista!*

**PARKINSON-KERHOJEN TOIMINTAA**





## KEMIN PARKINSON-KERHO

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14.00 Purolassa, Karihaarassa. Kerhossa keskustella ja annamme vertaistukea, kahvittelua, arpajaisia. Pikkujoulu Saarenottassa.

**Yhteyshenkilö:** Liisa Kauppi  
p. 045 233 4774

## KIIMINGIN PARKINSON-KERHO

Kerho kokoontuu yleensä jokaisen kuukauden ensimmäinen torstai. Senioritalolla (Ruokala), Terveystie 3, Kiiminki. Aloitetaan kahvilla klo 16.00 ja varsinainen tilaisuus klo 16.30.

Mikäli kokoontumispäivä on juhlapyhä tai -aatto, siirtyy kokoontuminen seuraavan viikon torstaille.

**Yhteyshenkilö:** Aaro Väyrynen, p. 044 597 0324  
[aaro.vayrynen@gmail.com](mailto:aaro.vayrynen@gmail.com)

## KOILLISMAAN PARKINSON-KERHO

Kokoontumispaikka on Atimotalo, Keskuskuja 6, 93600 Kuusamo.

Aika kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12:00 – 14:00  
Kerhossa juodaan kahvia ja keskustellaan vapaamuotoisesti, arpajaiset.

Boccia-vuoro liikuntahallilla maanantaisin klo 11.30-13.00.

**Yhteyshenkilö:** Martti Tyni, p. 040 835 9452  
[martti.tyni@hotmail.com](mailto:martti.tyni@hotmail.com)

## LESTIJOKISEUDUN PARKINSON-ryhmä

Parkinson-ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Liikuntaa ja hauskaa yhdessäoloa, arvontaa. Joka keskiviikko jumppa. Tiedotamme tapahtumista Lestijoki-lehdessä.

**Yhteyshenkilö:** Mauri Polso, p. 050 546 9665

## LIMINGAN PARKINSON-KERHO

**Yhteyshenkilö:** Maija Syrjäpalo  
p. 050 381 34 57 [maija.syrjapalo@gmail.com](mailto:maija.syrjapalo@gmail.com)

## NIVALAN PARKINSON-KERHO

Kerho kokoontuu säännöllisesti kuukauden viimeinen torstai klo 14.00-16.00. Kerhon alussa on mahdollisuus puolen tunnin kuntosalivuoroon. Kahvittelua, ääniharjoituksia, tutustumme Parkinson Postia-lehteen, kerromme kuulumisia, tiedotamme leireistä, kursseista ja tapahtumista.

Tiedottaminen: Nivala – lehden muistio-palstalla tiedotettiin kerhon kokoontumisesta.

*Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan!*

**Yhteyshenkilö:** Sirkka Junttila p. 040 559 5287  
[sirkka.junttila@kotinet.com](mailto:sirkka.junttila@kotinet.com)

Anneli Kalliokoski p.050 596 4230  
[kalliokoski.anneli@gmail.com](mailto:kalliokoski.anneli@gmail.com)



## KOKKOLAN SEUDUN PARKINSON-KERHO /KARLEBY NEJDENS PARKINSON-KLUBB

Kokoontuminen joka kuukauden 4.torstai klo13.00  
Tervakartanon Juttutuvassa, Tehtaankatu 29, Kokkola  
(sisäänkäynti pihan puolelta). Myös sairastuneiden  
omaiset/avustajat ovat tervetulleita mukaan  
kuukausitapaamisiimme.

### **Liikuntaryhmiä:**

Tiistaisin ja perjantaisin keilaamme klo 15–16 Kokkolan  
keilahallissa, Kaarlelankatu 55.

Keskiviikkoisin klo 14–15 on kerholaisillemme kuntosalivuoro  
Honkaharjun toimintakeskuksessa, Sairaalakatu 2  
(yhteyshenkilö: Kaarina Korhonen, puh. 044-513 8802)

Kerho- ja muista tapahtumistamme ilmoitamme myös  
Keskipohjanmaa lehden yhdistysten menopalstoilla.

**Yhteyshenkilö:** Markku Räisälä, p. 0400 984 431  
[markku.raisala@anvianet.fi](mailto:markku.raisala@anvianet.fi)

## VIESKAN PARKINSON-KERHO

Vieskan Parkinson-kerho on tauolla. Mutta tilanteen mukaan  
voidaan sovita kokoontumispäivät erikseen. Liikunta jatkuu  
entiseen malliin.

**Ma,To** klo 12.00 -13.00 Kuntosalivuoro Kotikartanon  
kuntosalilla

**Ti** klo 17.00 -19.00 Boccia Ojakylän koululla

**Ke** klo 14.00 -15.00 Keilavuoro Ylivieskan keilahallilla

**To** klo 11.00-12.00 Kuntosalivuoro Kotikartanon  
kuntosalilla

**Pe** klo 16.00-18.00 Boccia Katajan koululla.

Tervetuloa mukaan!

**Yhteyshenkilö:** Mauri Somero p. 0400 759 121  
[mauri.somero@gmail.com](mailto:mauri.somero@gmail.com)

## **PUDASJÄRVEN (SEUDUN) PARKINSON-KERHO,Neuropatit**

Vertaistukitapaaminen joka kuukauden ensimmäinen torstai Vanhusten palvelutalolla klo14-16, Kauppatie 25,Pudäsjärvi.Boccia torstaina klo 11.30 – 13.30  
Joka kerraksi pyrimme järjestämään vierailijan.

**Tiedustelut:** Eero Määttä, p. 0400 195 479  
[eero.maatta@gmail.com](mailto:eero.maatta@gmail.com)

## **PYHÄJÄRVEN PARKINSON-KERHO**

Kokoonnumme kuukauden viimeinen tiistai Lähimmäisen kammarilla, Oikotie 6 klo 14.00. Kerho aloitetaan kevyellä tuolijumpalla, jonka jälkeen kahvitellaan ja tietysti pidetään arpajaiset.

Tahdomme lisätä paikkakunnalla tietoa ja valistusta Parkinsonin taudista, toimia sairastavien potilaiden ja omaisten sekä asiasta kiinnostuneiden yhdyssiteenä, lisätä potilaiden ja omaisten tietoa mainituista sairauksista ja niiden hoidosta.

**Yhteyshenkilö:** Risto Väyrynen, p. 040 776 8702

## RAAHEN ALUEEN PARKINSON-KERHO

Kokoontuu kuukauden ensimmäisenä arki maanantaina klo 15.00-17-00.

Paikka Palvelutalo Kreivinajan toimintatupa sisäpihan puolella.

Enimmäkseen keskustelua, vertaistukea, omien kokemusten vertailua, kahvittelua ja arvontaa.

Boccia- harjoittelua **perjantaisin** klo 16.00-18.00

Antinkankaan uudella koululla Nuorisotilassa

Suvitien puolella ovi numero 6 ja Työväentalolla **keskiviikkoisin** klo 9.00 alkaen

**Yhteyshenkilö:** Juhani Silvola

p. 044 5588 263

[jbs.silvola@gmail.com](mailto:jbs.silvola@gmail.com)



## SODANKYLÄN PARKINSON RYHMÄ

Yhteyshenkilönä on Tapio Tapaninen,

p. 040 020 49 59

## TORNIOLAKSON -KERHO

Yhteyshenkilö: Tuija Viitakoski 044 5101252

[tuijaviitakoski@luukku.com](mailto:tuijaviitakoski@luukku.com)

## ROVANIEMEN PARKINSON-KERHO

Rovaniemen Parkinson-kerho kokoontuu joka kuukauden kolmas tiistai klo 14.00 - 16.00 Rovaniemen Kansalaistalolla, Rovakatu 23.

Kuukausi tapaamisista ilmoitetaan "Uusi Rovaniemi" - lehdessä, seurapalstalla, kerhotapaamista edeltävänä lauantaina.

Tervetuloa mukaan kaikki uudet ja vanhat jäsenet ja teidän läheisenne!

**Liikuntaryhmiä:** Keilavuoro on ma klo 14 – 15 Santasportin keilahallissa, hinta 5€/kerta (osallistuu muitakin yhdistyksiä).

Bocciaa pelaamme ke klo 14 – 16.00 Uimahalli Vesihiiden yläkerran musiikkiliikuntatilassa.

Ohjattu kuntosaliryhmä torstaisin klo 16.30 - 17.30 AMK:n kuntosali Rantavitikantie 29, hinta 2€

**Yhteyshenkilöt:** Pentti Vuontisjärvi

puh. 040 5680214 [pentti.vuontisjarvi@pp.inet.fi](mailto:pentti.vuontisjarvi@pp.inet.fi)

Eero Kukkonen

puh. 040 968 0909 [kukkonen.eero@gmail.com](mailto:kukkonen.eero@gmail.com)

## OULUN PARKINSON-KERHO

Kerho kokoontuu **kuukauden ensimmäinen torstai klo 16.00 – 18.00 Aleksinkulmassa**. Mikäli kokoontumispäivä on juhlapyhä tai aatto, siirtyy kokoontuminen seuraavan viikon torstaille.

**Yhteyshenkilö:** Tuula Skrökki p.040 5043099



## Liikunta:

### **Oulun kaupungin erityisliikuntaryhmät 13.1.-15.5.2020 (ei vk 10)**

Tiedustelut liikunta-asioissa:  
Ulla Virrankoski p.044 703 8046



Löydä lisää liikuntaryhmiä osoitteessa:

<https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaryhmat1>

**Boccia.** Tule opettelemaan lajiin saloja ja pelaamaan yksin tai yhdessä. Erityisjärjestöt yhdessä. Maksuton. Oulun urheilutalo, palloilusali 2.krs

MA 14.15 – 16.00 avoin harjoitteluvuoro  
PE 10.00 – 12.00 peli ja harjoitteluvuoro



### **Parkinson Baletti**

Parkinson Balettitunnit ovat suunnattu liikehäiriötä sairastaville, sekä heidän omaisille, peheenjäsenille ja ystäville. Sinulla ei tarvitse olla tanssitaustaa. Tunnit ovat maksuttomia ja Oulun Kaupungin tukemia.

vko 11-15 maanantaisin klo 11- 12.30  
vko 16-22 tiistaisin klo 10-11.30  
Kulttuuritalo Valve,2 kerros, tanssisali 2

#### Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Ryhmän ohjaaja tanssi- liiketerapeutti Jessica Viitala  
044 0300 344, Jessica@mielenliikkeet.fi  
www.mielenliikkeet.fi

## *Uusien jäsenten tapaaminen*

torstaina 23.4. klo 17-19.

”Miten elää Parkinsonin taudin kanssa” -tilaisuus uusille jäsenille ja muillekin kiinnostuneille

Aika:        torstai 23.4.2020 klo 17-19 Paikka:  
Kumppanuuskeskus, kokoustila Pysäkki (1 krs.), os.  
Kansankatu 53, Oulu

Tervetuloa kuulemaan kokemuksia Parkinsonin taudista ja yhdistyksen toiminnasta

*Kahvitarjoilun takia ilmoittautumiset ja lisätiedot 16.4. mennessä p. 044 5316773, [psparkki@gmail.com](mailto:psparkki@gmail.com)*



## ***Keila-Boccia turnaus Raahessa 13.5 – 14.5.2020***

Lisätiedot: Juhani Silvola puh. 044 5588 263

[jbs.silvola@gmail.com](mailto:jbs.silvola@gmail.com)

Aaro Väyrynen puh. 0445970324

[aaro.vayrynen@gmail.com](mailto:aaro.vayrynen@gmail.com)



### **Toimistolla on myytävänä seuraavia tuotteita:**

- \* kosketusnäyttökyniä 3 €/kpl, 5 €/2 kpl, 10€/5 kpl
- \* T-paitoja - valitse suurempi koko kuin normaalisti
- \* punainen, naisten L-XXL; turkoosi, miesten XXL 12 eur
- \* Adressi 10 €
- \* Tunnistusranneke 15 €
- \* Cd-levy Elämässä mukana 10 €  
laulajina mm. Tarja Lunnas, Souvarit ja Erkki Friman
- \* M. Peltokorven runokirjaa Unen ja valveen rajalla 20 €
- \* Jumpan Tahdissa / tasapainoa ja liikkuvuutta DVD 20 €

Voidaan postittaa, postimaksu lisätään hintaan.

Maksu yhdistyksen tilille FI08 5741 3620 0739 05.

### **Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys on perustettu v. 1989 ja sen tarkoituksena on:**

- järjestää jäsenilleen ohjaus-, kuntoutus- ja virkistystoimintaa
- lisätä tietoa Parkinsonin taudista ja muista liikehäiriötaudeista (Dystonia, Huntington)
- ylläpitää kerhotoimintaa
- järjestää koulutus- ja tiedotustilaisuuksia
- tukea kuntoutustapahtumia ja liikuntaryhmiä

## Jäsenmaksut 2020

- potilas	32 eur
- omainen / perheenjäsen	16 eur
	(ei sisällä lehteä)
- kannattajajäsen	35 eur
- ainaisjäsen	300 eur
- muu jäsen	100 eur

Yhdistyksemme jäsenmäärä on 690 henkilöä ja kerhoja alueellamme on 14 kappaletta.

## Mitä saan jäsenmaksulla?

- Parkinson postia -lehden 4 kertaa vuodessa
- Jäsenkirjeen 2 kertaa vuodessa, **voit saada myös sähköpostilla, joten ilmoita sähköpostiosoitteesi yhdistykselle**
- Yhdistyksen palvelut mm. vertaistuki, neuvot, tiedotteet, erilaiset tilaisuudet, tuettujen lomien ohjaus ym.

## Haluan liittyä

### Pohjois-Suomen Parkinson yhdistys ry:n jäseneksi

\_\_\_\_\_

sukunimi

\_\_\_\_\_

etunimi

\_\_\_\_\_

osoite

\_\_\_\_\_

postinumero ja -toimipaikka

\_\_\_\_\_

puhelin

\_\_\_\_\_

sähköposti

\_\_\_\_\_

syntymäaika (pv.kk. vuosi)

#### **Jäsentyyppi:**

Potilas, diagnoosivuosi \_\_\_\_\_

Omainen \_\_\_\_\_

Kannattajajäsen

Muu jäsen

#### Suostun antamaan henkilötietoni yhdistyksen/liiton jäsenrekisteriin

\_\_\_\_\_

päivämäärä

\_\_\_\_\_

allekirjoitus

#### **Postita lomake osoitteella:**

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry  
Kansankatu 53, 90100 Oulu

Lähettilä:  
Pohjois-Suomen  
Parkinson-yhdistys ry  
Kansankatu 53  
90100 OULU

Parkinsonliitto ry, Pohjois-Suomen aluetoimisto

Järjestösuunnittelija Jukka Tauriainen  
Toimisto: Kansankatu 53, 90100 Oulu  
puh.0400 856 004

Sähköposti: [jukka.tauriainen@parkinson.fi](mailto:jukka.tauriainen@parkinson.fi)  
Liiton kotisivut: [www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi).

