

JÄSENTIEDOTE 9 / 2025



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry

Puheenjohtajan palsta

”Kolmannen sektorin merkitys hyvinvoinnille”

Suomalainen hyvinvointijärjestelmä rakentuu julkisen sektorin palveluista, mutta sen rinnalla kolmas sektori – järjestöt ja vapaaehtoiset – on korvaamaton tuki. Järjestöjen toiminta tuo inhimillisyyttä, vertaisuutta ja joustavuutta, jota viranomaispalveluilla ei aina pystytä tarjoamaan.

”Vapaaehtoistyö suurena voimavarana”

Viimeisimpien laskelmien mukaan Suomessa tehtävän vapaaehtoistyön arvo on noin 3,2 miljardia euroa vuodessa. Tämä vastaa suunnilleen kymmenesosaa julkisten sote-palvelujen menoista. Osa tästä työstä kohdistuu suoraan terveyteen, ikääntyneiden tukemiseen ja sairastuneiden arjen helpottamiseen – juuri niihin, joissa järjestöjen merkitys on suurin.

”Julkinen rahoitus järjestöille”

Järjestöt saavat toimintaansa myös valtionavustuksia (STEA). Viime vuosina avustukset ovat olleet 300–380 miljoonan euron tasolla vuodessa, mikä on vain noin 1–2 % hyvinvointialueiden sote-menoista. Vaikka rahallinen osuus on pieni, sen vaikutus on suuri: avustuksilla turvataan vertaistukea, neuvontaa, kohtaamispaikkoja ja tukea sairastuneiden perheille.

”Käytännön merkitys arjessa”

Hyvinvointialueet ohjaavat asiakkaita järjestöjen tarjoaman tuen piiriin, ja eri puolilla Suomea toimii satoja järjestöjä myös palveluntuottajina. Kolmannen sektorin rinnalla julkinen palvelujärjestelmä on vahvempi – ja moni sairastunut tai läheinen saa apua nopeammin ja lähempänä arkea.

”Miksi tämä koskee meitä?”

Parkinson-yhdistyksen toiminta on osa tätä kokonaisuutta. Vapaaehtoiset, vertaistukiryhmät ja järjestön ylläpitämä tieto- ja tukityö täydentävät julkisia palveluja. Jokainen mukana oleva jäsen ja vapaaehtoinen vahvistaa tätä yhteistä voimaa.



Terveisin

Tuomo



Pohjois – Suomen Parkinson - yhdistys ry

m: 044 531 6773 e: [psparkki\(at\)gmail.com](mailto:psparkki(at)gmail.com) Yhdistyksen postiosoite: Koivukuja 14B 90230 OULU
Käyntiosoite: Kansankatu 53, 90100 Oulu (sovittuun aikaan) Y- Tunnus: 1048833-7 Pankkiyhteys:
FI08 5741 3620 0739 05 OKOYFIHH <https://pohjoissuomen.parkinson.fi>

Hallinto 2025

Tuomo Ponto	pj. (Oulu) 040 5056 067 tjponto67(at)gmail.fi
Mari Aho-Palola	vpj. (Oulu) 045 2571999 ahopalola.mari(at)gmail.com
Mari Heinonen	jäsen (Kempele) viestintävastaava
Maria Lähdekorpi	jäsen (Ivalo) sihteeri
Päivi Eirola	jäsen (Oulu) hakemusvastaava
Juhani Kuha	jäsen (Nivala)
Leila Pieniniemi	jäsen (Utajärvi)
Harry Lidström	jäsen (Oulu)
Irja Lepola	varaj.(Oulu)
Eero Kukkonen	varaj.(Rovaniemi)

Yhdistyksen kerhot, etävertaistukihenkilöt ja läheisten vertaiskeskusteluryhmä

Haukiputaan Liikehäiriösairaus -kerho

Yhteyshenkilöt: Helena Kokko [pamausko\(a\)gmail.com](mailto:pamausko(a)gmail.com) ja Irja Lahdensivu p. 044 054 4011

Parkkis Saamenmaa- kerho

Inari – ja Utsjoki alueella toimiva kerho. Kokoontuu Ivalon seurakuntatalolla erikseen sovittuina aikoina. Yhteyshenkilöt: Kerhon vetäjä Kaija Kaarret puh. 040 8239 417 ja kerhosihteeri Maria Lähdekorpi sekä Aila Sihvo toimihenkilö. Kerhon sähköposti [mauri.rautiainen\(at\)gmail.com](mailto:mauri.rautiainen(at)gmail.com)

Kiimingin Parkinson -kerho Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

Koillismaan Parkinson -kerho. Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

Kokkolan seudun Parkinson -kerho /Karlebynejdens Parkinson-Klubb, Yhteyshenkilö: Juhani Koskimaa, puh. 050 411 7370 [juhani.koskimaa05\(a\)gmail.com](mailto:juhani.koskimaa05(a)gmail.com)

Limingan Parkinson -kerho. Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

Meri-Lapin Parkinson -kerho

Kemi, Keminmaa, Tornio, Ylitornio, Tervola ja Simo. Yhteystiedot, aluevastaavat: Inkeri Ylisuvanto [inkeri.ylisuvanto\(a\)gmail.com](mailto:inkeri.ylisuvanto(a)gmail.com) p.040 729 8785 ja Pirjo Rötönen [protkonen\(a\)gmail.com](mailto:protkonen(a)gmail.com) p. 040 724 9270

Haapajärven Parkinson kerho Haapaparkkis:Yhteyshenkilö Marita Seppälä p. 0407604899 [seppalamarita\(at\)gmail.com](mailto:seppalamarita(at)gmail.com)

Nivalan seudun Parkinson -kerho

Yhteyshenkilö: Anneli Kalliokoski p. 050 596 4230 [kalliokoski.anneli\(a\)gmail.com](mailto:kalliokoski.anneli(a)gmail.com)
tai Juhani Kuha p. 044 506 9648 [juhani.kuh\(a\)gmail.com](mailto:juhani.kuh(a)gmail.com)



Oulun Liikehäiriösaippaiden -kerho Yhteysshenkilöt: Tuomo Ponto p. 040 505 6067, Irja Lepola p.040 727 2456 tai Mari Heinonen heinonen.marijohanna(a)outlook.com

Pudasjärven Parkinson -kerho Neuropatit Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

Pyhäjärven Parkinson -kerho Yhteysshenkilö: Arja Tabell 040 4127 827

Raahen alueen Parkinson -kerho Yhteysshenkilö: Hannu Vainionpää, lisätietoa p. 040 144 5118

Rovaniemen Parkinson-kerho

Yhteysshenkilö: Eero Kukkonen p.040 9680909 kukkonen.eero(a)gmail.com

Ylivieskan seudun Parkinson -kerho Yhteysshenkilöt: Jukka Jylhä p. 044 029 4510 tai Esko Salmikangas p. 0400 685 563 esko.salmikangas(a)gmail.com

Etävertaistukihenkilöt

Paula
p. 040 530 9173 paula.valkky(at)gmail.com
- Pohjois-Pohjanmaa
- yhteydenotot ma-to aamupäivisin

Reijo
p .0400 233 117 reijo.jamsa(at)pp.inet.fi
- Pohjois-Pohjanmaa
- pitkään sairastanut
- DBS asennettu

Pentti
p. 040 568 0214
- Lappi

Risto
p. 040 576 0898 risto.pulli(at)gmail.com
- Pohjois-Pohjanmaa

Läheisten keskusteluryhmä aloittanut toimintansa, ryhmän tarkoitus on lisätä läheisten voimavaroja ja toimia vertaistukena positiivisessa ja rakentavassa hengessä. Mikäli sinulla liittyy asiaan kysyttävää tai haluat liittyä läheisten WhatsApp- ryhmään soita Anna-Liisa Kangas 040 848 9931.

**KURSSEJA KOULUTUKSIA ... KYSY LISÄÄ JA OSALLISTU
TILAAMALLA (lisätietoja Tuomolta 040 5056067)**

Terveystieteiden tohtori Irja Lepola ” Hyvinvoinnin neliapila ”
”Muutoksessa on mahdollisuus parkkislaisenakin” ”Me parkkislaiset
yhdessä elämän tarkoitusta etsimässä ” On aina liian vähän aikaa - vai
onko sittenkään kun tarttuu tuokioon ”

Tuomo Ponto ohjaamana ” innostu koutsaamaan
kerhoasi – JODAN Asahi kurssi ”

Tuomo Ponto ohjaamana ” innostu koutsaamaan
kerhoasi – kerhotoiminnan rakentaminen ”



Työikäisten Parkinson-ryhmä

 **Maanantaina 3.11. klo 18.00**
 **Kumppanuuskeskus,
Kansankatu 53, Oulu**

Kun Parkinson tulee vastaan työiässä, se tuo mukanaan monenlaisia kysymyksiä. Uudessa ryhmässä voit tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia, keskustella arjen haasteista ja löytää voimaa vertaistuesta.

Tule mukaan – ensimmäisellä kerralla tutustumme ja suunnittelemme yhdessä jatkoa. Kokoonnumme kerran kuussa, ja tapaamisissa on vaihtelevat teemat.

Käsiteltäviä teemoja voivat olla esim.

- Arjen haasteet ja selviytymiskeinot
- Työ, toimeentulo ja kuntoutus
- Liikunta ja hyvinvointi
- Oireiden hallinta ja hoito
- Ihmissuhteet ja mieliala

Tule kahville ja pullalle ja pitämään pieni tauko arjesta. Halutessasi pääset mukaan rakentamaan uutta ryhmää – juuri sinun osallistumisesi on tärkeä!

Kysy lisää:

Tuomo Ponto p. 040 5056067

ja Mari Aho-Palola p. 045 2571999

Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys



Vertaistukea,
kokemusten
jakamista ja
yhdessäoloa.



Katso lisää



**Pohjois-Suomen
Parkinson-yhdistys ry**

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



BOCCIAA HINTASSA!

 17.9.-17.12.

 KESKIVIikkoisin KLO 12.30-14.00

 HINTAN SEURAKUNTATALON
LIIKUNTASALI, HINTANTIE 89

 maksuton

BOCCIA ON RENTO JA
MUKAANSATEMPAAVA TARKKUUSPELI,
JOSSA HEITETÄÄN PEHMEITÄ PALLOJA
KOHTI MAALIPALLOA. SE ON HELPPO
OPPIA, SOPII KAIKILLE IÄSTÄ JA KUNNOSTA
RIIPPUMATTA.

✨ ET TARVITSE AIEMPAA
KOKEMUSTA
- SAAT HAUSKAA TEKEMISTÄ
JA HYVÄÄ LIIKETTÄ ✨





ASAHI

Kumppanuuskeskuksessa
(Kansankatu 53)
tiistaisin alkaen 16.9.

Asema-tila 16.9. 16.00-16.45

Asema-tila 30.9. 16.00-16.45

Asema-tila 14.10. 16.15-17.00

Asema-tila 21.10. 16.15-17.00

Laituri (kahvila) 11.11. 16.15-17.00

Laituri (kahvila) 18.11. 16.15-17.00

Laituri (kahvila) 2.12. 16.15-17.00

Asema-tila 9.12. 16.15-17.00

**Hinta 28€/8krt
tai 3,5€/krt**

Maksu MobilePay
(p. 044 0804 040)
tai tasan suoraan
ohjaajalle:
Sanna Merenluoto-Timonen

Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Liikkeet tehdään rauhallisesti seisten (voi myös istua).

**Mukaan riittävät mukavat vaatteet,
sisäkengät tai sukat (ja juomapullo).**

✨ *Tule kokeilemaan
lempeää ja
virkistävää liikuntaa!*



Tiistain sauvakävelyt

SAUVARIT

KLO 12.00 ALKAEN 23.9.

ALOITUS **OULUHALLILLA**

Syksyn sauvaripäivät

23.9. 7.10.

28.10. 4.11.

25.11. 16.12.

(Sovittaessa myös 23.12.)

**Seuraava kokoontuminen ilmoitetaan
kerhon whatsapp-ryhmässä viimeistään
maanantaina.**

**Liukkailla keleillä käydään salilla tai
radalla esim. Ouluhallilla (tarvitset
seniorikortin tai päiväliikkujan kortin.)**



Yhdistyksessä tapahtuu, esittelyvuorossa Parkkis -Saamenmaa kerho

Toisinaan kannattaa jättää pelaamatta varman päälle. Näin päättelimme Parkkis Saamenmaan kerhotapaamisessa, joka polkaisi käyntiin alkaneen syksyn ja tulevan talven kerhokautemme.

Parkkis Saamenmaa on Suomen pohjoisin paikalliskerho, jonka ydin toimii Ivalossa. Saamenmaan muodostavat Inari, Utsjoki, Sodankylä sekä Enontekiö. Alue on laaja ja välimatkat pitkiä, mikä luo omat haasteensa saada porukka kiinnostumaan ja varsinkin lähtemään mukaan kerhoilemaan.

Jo pelkästään oma sairaus saattaa olla liian korkea kynnyks lähteä kodin rajojen ulkopuolelle, mutta sen lisäksi myös sitova ilmoittautuminen tulevaan tapahtumaan voi karsia halukkaita osallistujia. Niinpä päätimmekin tällä kertaa jättää ennakoilmoittautumiset sikseen ja tiedustelematta osallistujien määrää ennakkoon järjestimme tapaamisen.



Kuvassa Aila, Juha, Maria, Kaija ja Mauri

Asiasta kertoili Maria Lähdekorpi

Ja se kannatti.

Iloinen puheensorina täytti Inarin seurakunnalta vuokraamamme kodikkaan tupakeittiön, kun yhdentoista osallistujan joukko istahti pullakahville. Kauimmaisat kerholaiset olivat matkustaneet tapaamiseen 140 kilometrin matkan.

Juttua riitti niin itse Parkinsonista kuin myös tulevasta toiminnastamme. Esiin nousi toiveita ja hyviä ideoita siitä, millaista toimintaa voisimme kerhona järjestää. Viesti kerholaisilta oli selvä; vaikka kaukana olemme, emme silti halua olla syrjässä. Kerholle ja sen tarjoamalle vertaistuelle täällä Saamenmaalla onkin selvästi nähtävissä todellinen tarve.

Niin joutuisasti kului aika siinä rupatellen, ettei yksikään meistä järjestäjistä muistanut ottaa koolla olleista kerholaisista sen ensimmäistäkään valokuvaa. Lupaamme korjata asian sitten seuraavalla kerralla ja napsia muutaman kuvan jo kerhotapaamisen alkumetreillä, mutta tällä kertaa paikkaamme 'kuvapulaa' elokuun alussa otetulla kerhokuvalla.

Seuraava Parkkis Saamenmaan tapaaminen on Ivalossa lokakuun alussa. Tarkemmasta ajankohdasta ja kokoontumispaikasta ilmoitamme paikallislehti Inarilaisessa sekä tietysti Liikehäiriösairauksien liittoon kuuluville kohdistetuissa, erillisissä kutsuissa.

Parkkis Saamenmaan syyskausi on nyt avattu. Täältä pohjoisesta haluamme toivottaa kaikille liikehäiriösairaille ja heidän läheisilleen kaunista, ruskan sävyin värittämää syksyä.



Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Tuokaa valmiita tiedotteita tahi tarinota kerhojenne toiminasta (mahdollisesti kuvineen), ilmoitteleme niitä Jäsentiedotteissamme sopivin väliajoin. Voit lähettää viestejäsi psparkki@gmail.com aihekenttään viite KERHOKUULUMISIA

Seuraava Jäsentiedote ilmestyy marraskuussa

Hyvää syksyn jatkoa – ollaanpa yhteyksissä!

