

JÄSENTIEDOTE 12 / 2025



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry

Puheenjohtajan palsta

Lämmin kiitos kuluneesta vuodesta 2025 – yhdessä olemme taas jakaneet lukuisia hetkiä, oppineet uutta ja tukeneet toisiamme arjen haasteissa. Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys jatkoi tänä vuonna tärkeää tehtäväänsä tarjota vertaistukea, tietoa ja toimintaa Parkinsonin tautia ja muita liikehäiriösairauksia sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Toimintamme ytimessä ovat olleet paikalliset kerhot ja vertaistukiryhmät, joissa olemme saaneet kohdata toisemme kasvokkain, jakaa kokemuksia ja löytää voimaa yhdessä tekemisestä ja kuulumisista.

Kulunut vuosi on osoittanut jälleen, kuinka arvokasta vertaistuki ja yhteisöllisyys ovat – ne antavat toivoa, voimaa ja kuuluvuutta. Iso kiitos kuuluu kaikille vapaaehtoisille, kerhonvetäjille ja yhteistyökumppaneille, jotka ovat omalla panoksellaan tehneet toiminnastamme rikasta ja merkityksellistä.

Toivotan teille kaikille rauhaisaa joulun aikaa ja valoisaa uutta vuotta 2026. Jatkakaamme yhdessä kulkemista, tukien toisiamme niin arjen askareissa kuin tulevien toimintavuosien haasteissa ja iloissa.

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2026!

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 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

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

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 p.040 729 8785 ja Pirjo Rötönen protkonen(a)gmail.com p. 040 724 9270

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

Nivalan seudun Parkinson -kerho

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

Oulun Liikehäiriösairaiden -kerho Yhteyshenkilöt: 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 Yhteyshenkilö: Arja Tabell 040 4127 827

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

Rovaniemen Parkinson-kerho

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

Ylivieskan seudun Parkinson -kerho Yhteyshenkilöt: 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

Pentti
p. 040 568 0214
- Lappi

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

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.

Ajankohtaista

Ylimääräinen yhdistyksen kokous 18.12.2025 vei maaliin yhdistyksemme sääntömuutosesityksen yksimielisesti ilman äänestyksiä. Uudet säännöt astuvat voimaan 1.1.2026, konkreettisesti tämä tarkoittaa myös istuvalle hallitukselle ”ylimääräistä palvelusta” v.2026 syyskokoukseen asti.

Kevään 2025 yhdistyksen vuosikokouksen evästyksellä uudelle hallitukselle jäi tehtäväksi tutkia vuonna 1989 laadittujen sääntöjen ajanmukaisuutta. Uusi hallitus totesi sääntöjen päivitystarpeen. Hallituksen valtuuttamana sääntöesityksen työryhmä Lähdekorpi Maria, Aho-Palola ja Ponto Tuomo valmistelivat sääntöesityksen suurimmilta osin Liikehäiriösairauksienliiton sääntöpohjalta. Työryhmä esitteli hallitukselle uuden sääntöluonnoksen, jonka hallitus hyväksyi esitettäväksi yhdistyksen vuosikokoukselle uusiksi säännöksi. Hallitus päätti viedä asian päätettäväksi ylimääräiseen yhdistyksen kokoukseen syksyille 2025.

Suurimmat muutokset vs. vanhat säännöt: hallituksen pj. nimenkirjoitus yksinoikeudeksi, kahden vuosikokouksen malli, tietoliikenne mahdollisuus ja hallituksen kahden vuoden toimikausi.

Yhdistyksessä tapahtuu, Haukiputaan kerho / Helena Kokko

Pirteyttä päivään istumatanseista

Tällä otsikolla Vuolle-setlementti mainosti Facebook -ilmoituksella ja avasin sen kun oli niin houkutteleva.

Meidän kerhomme Haukiputaalla järjesti Toivon-tanssit kaksi vuotta sitten ja yritin löytää istumatanssiohjaajaa, mutta sitä ei löytynyt. Aiheena meille sairastaville tanssi ja musiikki yhdistettynä ovat erityisen hyviä liikuntamuotona ja niinpä kysyin hallitukseltamme, saisinko avustusta kyseiseen koulutukseen, kun omat varat ovat rajalliset eikä kerhollakaan ole varaa ko. satsaukseen. Kerholaisemme tukivat ajatusta saada jotain uutta kerhotapaamisiin.

Kiitos Pohjois-Suomen Parkinsonyhdistyksen hallituksen saimme avustuksen, josta on iloa niin kauan kuin jaksaa harjoitella ja kehittää toimintaa. Ja jos itse väsyä, on kerhossa aina joku joka osaa kun on käyty riittävän monta kertaa läpi jokin tanssi. Tämä ohjaaminen vaatii hiukan taitoa saada



musiikki osallistujien kuuluville ja mahdollisia hauskuuttavia juttuja kuten huivit esimerkiksi. Itseltäni tämä vaatii paljon harjoittelua, koska kädet ja jalat eivät tottele käskyjä kuten ennen eivätkä liiku notkeasti. Valtava määrä iloa ja hyvää mieltä tulee musiikista. Sen hyväksyminen, että tekee omien mahdollisuuksien mukaan ja vaikka ei olekaan täydellistä tahdeiltaan tai liikeradoiltaan niin ilo on läsnä.

Ohjaaja-koulutus oli kaksipäiväinen ja pitkät päivät vaativat lepoa moninkertaisen määrän, mutta koulutuksen anti oli kaiken vaivan arvoinen, en antaisi pois. Suosittelen kaikille sairastaville kerhoissa ja jos järjestää jotain tapahtumia niin minulla on valtavan hyviä ohjaaja -yhteystietoja. Meitä oli 16 osallistujaa ympäri Pohjois-Pohjanmaata, Kainuuta ja Torniota. He olivat mm. vapaaehtoistyöntekijöitä eri järjestöistä, työntekijöitä palvelutaloista ym. Kouluttajana oli Erja Paakkari Kuusamosta. Hän on uranuurtaja senioritanssi-maailmasta. Huippukouluttaja ominaisuuksiltaan. Tämä toiminta oli Ikäinstituutin ja Suomen kansainvälisen Senioritanssin Liiton järjestämää. Ikäinstituutti.fi ja senioritanssi.fi

Minulla on tunne, että koulutuksessa oli tanssialan ammattilaisia, jotka kohta tarjoavat ko. kurssia ohjelmistossaan. Nyt alan harjoittelemaan keskiviikon kerhotapaamiseen jonkun joululaulun tanssittavaksi. Tanssin ja musiikin iloa toivottaa Helena Kokko

Hyvinvointipäivä Ivalossa, Parkkis Saamenmaa / Maria Lähdekorpi

Pohjoisimman Lapin paikalliskerho Parkkis Saamenmaa otti osaa Ivalon koulukeskus Kaarteessa 15.marraskuuta järjestettyyn perinteiseen Hyvinvointipäivään. Tapahtuma on Inarin kunnan organisoima ja se esittelee alueen yhdistykset, yhteisöt, yritykset, viranomaiset ja muut toimijat hyvinvointiteeman ympärillä. Tänä vuonna näytteilleasettajia oli yli 40.

Parkkis Saamenmaa lähti mukaan tapahtumaan esitelläkseen kerhon toimintaa. Tavoitteena oli saada näkyvyyttä, löytää mahdollisia yhteistyökumppaneita ja ennenkaikkea tavoittaa vertaisia. Päivä oli onnistunut ja innostava. Ensi vuonna näissä merkeissä tavataan takuuvarmasti uudestaan!



Hyvinvointipäivässä Parkkis Saamenmaan toimintaa esittelivät Juhani Janhonen, Ida ja Kevin Lähdekorpi (Kevin puuttuu kuvasta), Maria Lähdekorpi sekä Aila Sihvo.

Yhdistyksen pikkujoulut järjestettiin Oulussa

Yhdistyksen pikkujoulut kokosivat väkeä Ouluun aina Rovaniemeltä asti. Kipakka pakkassääkään ei hidastanut menoa, vaan juhlaväki saapui paikalle hyvällä mielellä. Illan aikana nautittiin perinteisestä jouluruoasta, kuultiin puheita ja huomionosoituksia, laulettiin yhdessä, osallistuttiin arpajaisiin ja juhlan päätteeksi jaettiin joululahjat.

Ravintola Antellin tiloissa vallitsi lämmin ja iloinen tunnelma, jota oli todistamassa yhteensä 54 osallistujaa. Illan vetonaulana taisi olla ennen kaikkea mahdollisuus kohdata jälleen ja tutustua toisiimme rennommin myös juhlan merkeissä.

Yhdessä tekeminen tuo mielihyvää, ja hyvään porukkaan on helppo tulla mukaan. Tätä pohdittiin myös yhdistyksen puheenjohtajan puheessa. Yhdistys voi hyvin ja on toiminnaltaan hienoisessa kasvussa. Vaikka haasteitakin on näköpiirissä, yhdessä tekemisessä piilee suuri voima.

Vapaaehtoistoiminnasta ja pitkäaikaisesta panoksesta kerhojen ja jäsenistön hyväksi palkittiin: **Harry Lidström** – vapaaehtoinen liikunnanohjaaja (kuntonyrkkeily), **Leila Pieniniemi** – vapaaehtoinen liikunnanohjaaja yhdessä **Irja Niinimäen** kanssa (sauvakävelyryhmä Sauvarit) **Anneli Kalliokoski** – ansioitunut ja monipuolinen kerhonvetäjä, Nivala. **Maria Lähdekorpi** – vammaisneuvoston jäsen ja vaikuttaja, Inarin kunta. **Marita Seppälä** – ansioitunut kerhonvetäjä, vammaisneuvoston jäsen ja vaikuttaja, Haapajarvi. **Mari Heinonen** – pitkäaikaisesta toiminnasta vertaistukihenkilönä, **Jaana Pulkkinen** – vapaaehtoisuudesta askarteluryhmän perustajana, **Irja Lepola** – pitkäaikaisesta vapaaehtoistoiminnan kehittämisestä, **Anna-Liisa Kangas** – vapaaehtoisuudesta Läheisten-ryhmän perustajana.



Kunniakirjan saaneita: vasemmalta lukien Leila, Harry ja Irja



Osmo Lassi sai yhdistykseltä tunnustuksena pystin ja vuoden Tsemppari-tittelin

... Oulun pikkujoulut jatkoa seuraavalla suvulla





Elävästä musiikista vastasi Mikko Koskela



Antell ravintola Oulu

Pikkujoulut kokosi pohjoisen väkeä yhteen

Parkkis Saamenmaa kasvoi mittoihinsa, kiitos kerhon aktiivit rakentajat



Herkkua on siinä monenlaista...

Kerho Parkkis Saamenmaan pikkujouluja vietettiin lauantaina 22.marraskuuta ravintola Arctic Resort'ssa, Ivalon Näverniemessä. Hyvää ruokaa hyvässä seurassa ja takkatulen loimussa.



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry

Joukkoon oli eksynyt myös Tonttu Tohelo, joka tarjoili lahjat suuresta säkistä - "ravistettuna, ei sekoitettuna" ;)



Hyvät yhdistyksemme jäsenet

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

Hyvää joulun odotusta – ollaanpa yhteyksissä!

