

PARKKIS

2/2014

16. VUOSIKERTA



Pelkkiksen mitalisteja, Elämänmatkaajat Mikko Kauranen ja Jussi Kivimäki Helsingissä, sisäcurlingin esittely sekä uusien jäsenten tiedotustilaisuus.
Kuvat: Marja Pitkänen & Ilari Huhtasalo



Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Pitkän talven jälkeen tuli taas uusi kesä. Haa-veet tulevan kesän tekemisistä vauhdittavat päiviämme; yksi matkustaa, toinen viettää kesää mökillä, joku käy kesäteattereissa tai konserteissa tai nauttii vain laiskana olemisesta jne. Liikuntaa pitää kuitenkin jokaisen harrastaa ja Sinä itse päätät, miten omaa kuntoasi kohennat.

Unelmia elämässä pitää olla. Vaikka Parkinson kulkee mukana, älä anna sen ottaa ylivaltaa, vaan ota itse elämästä kiinni ja elä täysillä jokaista päivää.

Muista, että iloinen mieli ja positiivinen ajattelu auttavat myös huomenna.

Itsellesi Sinun on myös lupa sanoa kiitos. Voit välillä ihan kehua itseäsi, kun olet saanut jonkun asian hoidettua päiväjärjestykseen. Istahda vaikka pihapenkille ja nauti hiljaisuudesta, kesän tuoksuisista ja elämän ainutkertaisuudesta. Se tunteen hetki on vain Sinun.

Toivotan teille kaikille rentouttavaa kesää.
Tavataan taas syksyllä!

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja



Parkkis sosiaalisessa mediassa

Tämä Parkkiksen kesänumero korvaa aiemman kesätiedotteen. Vaikka syksyyn on vielä aikaa, kerromme syksyn tapahtumista sen mitä on tiedossa. Uutuutena meillä on tarjolla 4-sivuinen liite, joka esittelee 15-vuotiaan Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon. Se on kerhon itsensä tuottama ja rahoittama.

Viime numerossa totesin jo sen, että tiedottamisen nopeuden osalta lehti ei pysty kilpailemaan mm. sosiaalisen median kanssa. Helsingin Parkkispisteen facebook sivusto on löytänyt jo lukijoita ja sivut tarjoavat myös kerhoille mahdollisuuden tiedottaa omista tapahtumista. Se tulee korvaamaan myös aiemman Parkkis-extran. Käykää tutustumassa ja tykkäämässä meistä. Sinne tarkoitettuja aineistoja voi toimittaa lehden email osoitteeseen.

Lopuksi kiitos pirteälle toimistosihteerillemme Anna Ylitalolle, joka siirtyy uusien haasteiden pariin.

Seppo Nieminen
päätoimittaja



Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry

Paciuksenkaari 8 B 18
00270 HELSINKI
puh. 050 - 359 88 86
upy.ry@kolumbus.fi
www.upy.fi
FI16 1501 3007 2011 69
(Nordea)

Puheenjohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen
050-337 7754
anneli.vuoristo-salonen@luukku.com

Päätoimittaja

Seppo Nieminen
050-1814
seppo.nieminen@ppl.inet.fi

Toimistosihteerit

Anna Ylitalo
upy.ry@kolumbus.fi

Taitto ja ulkoasu: Datamies™

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset:

050 - 359 88 86
Vuonna 2014 neljä numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti:

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2000

Paino: Savion kirjapaino Oy

Seuraava Parkkis ilmestyy syyskuussa 2014.

Lehdelle tarkoitettu aineisto toimitettava sähköisessä muodossa osoitteeseen parkkis-lehti@kolumbus.fi

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma-to 9-14.

Muina aikoina soita tai jätä soittopyyntö numeroon 050-359 8886.



Puheenjohtajalta

Kerhomme, Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho, tulee tänä syksynä viidentoista vuoden ikäiseksi. Toiminta on aina ollut aktiivista, vireää ja oma-aloitteista. On tehty yhdessä käsitöitä ja samalla ”parannettu maailmaa”, harrastettu liikuntaa ja käyty teatterissa. Kaikella kerhossa tekemisellä on kuitenkin tarkoituksensa. Parkinson-potilas sekä hänen läheisensä tarvitsevat vertaistensa tukea ja kannustusta. Liikunta taas on sairastuneelle suorastaan välttämätöntä ”lääkettä”.

Sama ryhti tekemisessä jatkuu edelleen. Eroa on jäsenmäärässä. Meitä on nyt yli 130, joista noin kolmannes käy viikoittain useammassa kuin yhdessä kerhon järjestämässä liikunta- tai muussa tilaisuudessa. Kerho voi hyvin – kiitos siitä kuuluu aktiiviselle jäsenistölle.

Kerhon jäsenalueen läheisyydessä, Mäntsälässä ja Nurmijärvellä, Parkinson-kerhojen toiminta on hiipunut. Näiden alueiden Parkinson-potilaat läheisineen ovat tervetulleita kerhon järjestämiin tilaisuuksiin ja muuhun toimintaan.

Esa Latvio



Tästä se alkoi ja jatkui

Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon perustamiskokouksessa 20.9.1999 oli noin 20 Parkinson-kerhosta kiinnostunutta. Useimmat olivat paikalla saamansa puhelun perusteella.

Kerhon ensimmäiseksi toimihenkilöksi valittiin Kari Nykänen (puheenjohtaja), Mia Nykänen (sihteeri), Tuula Leino (rahastonhoitaja), Harri Åström (jäsen), Sisko Krukoff (jäsen) ja Jaakko Mäkinen (jäsen).

Kerhon toivottiin tarjoavan tietoa, viihdykettä, vertaistukea, liikuntaa, ystävyyttä, toimintaa, elämyksiä. Kerhon toimintoihin osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Jokainen on voinut valita mihin toimintaan osallistuu..

Toiminnan rahoitus perustuu pääosin OK-Opintokeskuksen, kerhon omatoimisuuden, alueen kuntien sekä yhdistyksen tukeen.

Kerhon liikunta aloitettiin ohjatulla taukojumppalla liikunnan ohjaajan, fysioterapeutin ja joogan ohjaajan opastuksilla. Viikko-ohjelmaan otettiin joogaharjoitus kerran viikossa. Nopeasti mukaan tulivat Parkinson-potilaille sovitettut pehmeät pallopelit, fysioterapeutin ohjaama venytysjumppa ja vesijumppa sekä myöhemmin keilaaminen. Pallopeleissä kilpailutoiminta on lisännyt tapaamisia muiden Parkinson-kerhojen ja erityisryhmien kanssa. Tapaamisissa on ollut mahdollisuus vertaistukeen.

Kari Nykänen

kerhon ensimmäinen puheenjohtaja ja nykyinen kunniapuheenjohtaja



Parkinson-kerholaisten toteuttama pienoisnäytelmä Elämänmatkaajat kuvasi Parkinsonin taudin vaikutuksia elämään ja ihmisiin. Kulttuurin merkitys on tärkeä myös Parkinsonin tautia sairastavalle.



Toimintaa Uudellamaalla

Hae tieto yhdistyksen sivuilta www.upy.fi
Tutustu myös Suomen Parkinson liiton toimintaan Facebookista löydät sekä liiton että Helsingin Parkinsonipisteen.
Käy tutustumassa!!!

Kuukausitapaamiset

Kerhon kuukausitapaamiset pidetään kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17–19 Keravalla Toimintakeskus Viertolassa, Timontie 4.

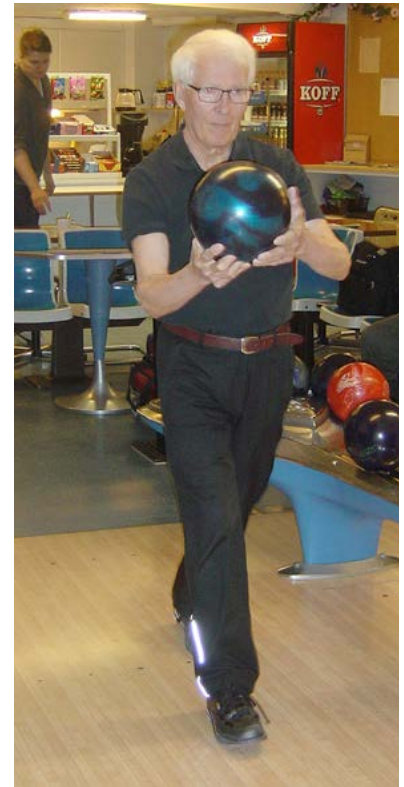
– Kesäkuukausina (kesä-, heinä- ja elokuu) tapaamisia ei ole.

Kuukausitapaamisiin pyritään hankkimaan Parkinsonin tautia sairastavia kiinnostavaa ohjelmaa, asiantuntijoiden alustuksia /esityksiä. Tavoitteena on, että tilaisuudet ovat osallistujille miellyttäviä ja asiapitoisia yhdessäolon hetkiä.

Tapaamisiin ovat tervetulleita kaikki Parkinsonin tautia sairastavat, heidän läheisensä ja tukihenkilönsä sekä muut kerhon toimintaa tukevat.

Syyskuun 2014 ensimmäisessä kokoontumiskerrassa 1.9. esiintyjänä on Suomen Parkinsonliiton puheenjohtaja Professori Ariel Gordin ja aiheena Parkinsonitaudin nykytilanne Suomessa sekä liiton asema ja tehtävät.

Lokakuun kokoontumiskerrassa 6.10. aiheena on Aivojen tiedonkäsittely ja ajokyky. Luennoitsijana neuropsykologi Pia Mäenpää.



Osmo Saukkosen tyylinäyte keilailussa.



Kulttuuri ja matkailu kuuluvat kerhon ohjelmaan kiinteästi. Kuvamme toukokuussa Tallinnaan tehdystä retkestä. Olimme Tallinnan Parkinsoniyhdistyksen vieraina ja ohjelmaan sisältyi mm. Boccia ja Keilailumaaottelu, jotka kumpikin kerhomme voitti.

Vertaistuki

Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä.

Paikka: Viertolan toimintakeskus Kerava (Timontie 4)

Syksyn ensimmäinen kerta on 22.9.2014 kello 15.00.

Liikunnan viikko-ohjelma

Kaikki liikuntamuodot sopivat niin miehille kuin naisille. Kerho tukee omalta osaltaan tapahtumia maksumalla osan kustannuksista.

Chikung maanantaisin

Voimistelu eri muodoissaan on mitä parhainta liikuntaa. Jo vuoden verran on kerhossamme pidetty ”Chikung” tunti. Se on monipuolista kehon ja mielen harjoittelua. Se sopii kaikille sillä yksinkertaiset ja kiireettömät liikkeet tehdään hitaasti omaa kehoa kuunnellen ja ääriasioita vältellen.

Harjoitteet voivat olla lihaksia ja jänteitä venyttäviä sekä pehmeitä, pyöreitä ja keuhuvia liikkeitä. Harjoitteet avaavat tehokkaasti kehon lukkoja, poistavat kroonisia jännityksiä sekä rentouttavat fyysisesti ja henkisesti.

Paikka: Viertolan toimintakeskus Kerava (Timontie 4) maanantaisin

Aika: 16.00 -17.00

Syksyn tunnit alkavat 15.9.2014

Maksu: 2 euroa/henkilö/kerta

Vesivoimistelu tiistaisin

Eräs kaikkein tehokkaimmista liikuntamuodoista Parkinsonin tautia sairastaville on vesivoimistelu. Sen tavoitteina ovat mm:

-nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen, lihasvoiman lisääminen, tasapainon lisääminen ja lihasten jännityksen väheminen.

Paikka: Tuusulan uimahallin terapia-allas (Rykmentien 1) tiistaisin

Aika: 13.00 -13.30

Syksyn tunnit alkavat 2.9.2014

Maksu: 2 euroa/henkilö/kerta hallilippu voimassa 2 tuntia kerrallaan

Keilailua keskiviikkoisin

Keilailu on erinomainen liikuntamuoto joka sopii kaikille. Keilahallin koko on rajoittava tekijä osallistujien suhteen. Tästä johtuen keilavuoro on varattava etukäteen. Vapaita vuoroja voi tiedustella keilavastaavalta (kts. yhteystiedot). Häneltä saa myös ohjeet maksujen ja varausten käytäntöön liittyvistä asioista.

Paikka: Keravan keilahalli (Aleksis Kiventie 3) keskiviikkoisin

Ensimmäinen ryhmä aloittaa kello 14.00 ja toinen kello 15.00 ja tarpeen mukaan kolmas kello 16.00. Syksyn tunnit alkavat 3.9.2014

Maksu: 6 euroa/tunti (syksy 2014) Keilailussa järjestetään eri puolilla eteläistä Suomea kilpailuja kuukausittain. Kerhomme jäsenet

osallistuvat aktiivisesti ja myös menestyksellisesti niihin. Kilpailijat maksavat itse kilpailumaksun ja kuljetukset pyritään hoitamaan omavastuullisesti kimppekyydein.

Pukkaa ja Pelkkistä torstaisin

Torstai on pyhitetty pallopeleille jotka on kehitetty Parkinsonia sairastaville.

Pelkkis on tenniksestä luotu sovellus, jossa pehmeä ja kevyt pallo liikkuu tennispalloa hitaammin. Pelissä verkon korkeus on 100 cm ja kenttä sulkapallokentän rajaama alue

Pukka on puolestaan bocciaa/pe-tanquesta kehitetty sovellus.

Paikka: Killan koulu Kerava (Sarvimäentie 35) torstai

Aika: 15.00 – 17.00

Syksyn tunnit alkavat 4.9.2014

maksuton (kerhon tuki kattaa toistaiseksi kaiken)

Boccia

Keväisin pelaamme ulkona Bocciaa. Katso tarkemmin kotisivuiltamme

Liikuntamuodot ja ajat voivat vaihdella. Tarkista tilanne kotisivuiltamme www.ku-parkkis.fi



Seppo Nieminen

Unto Leskinen

Kalle (Kaarlo) Kareinen

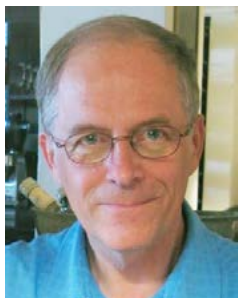
Kalle (Kaarlo) Kosonen

Osmo Saukkonen

Arto Saarinen

Vuonna 2013 kerhon boccia joukkueet ottivat menestyksellisesti osaa Keravalla pidettyihin kilpailuihin. Ykkösjoukkue vei tuolloin voiton. Kuvassa kerhon 1- ja 2- joukkueet vastakkain.

Rohkeasti vain – astu sisään



Parkinsonin taudin yksi suurimpia ongelmia on se, että monta kertaa asianomainen jää yksin sairautensa kanssa, vaille tukea ja tietoa. Oikean tiedon saanti on yksi peruspilareista sairauden hoidossa. Toinen peruspilareista on vertaistoiminta eli muiden vastavassa tilanteessa olevien tapaaminen. Näihin kahteen asiaan auttaa kerhotoiminta. Tietoa, tukea ja toimintaa, näin voidaan kiteyttää ne kerhotoiminnan periaatteet, joista ei kannata jäädä paitsi.

Itse astuin pari vuotta sitten ensimmäisen kerran kuukausikouksessa ovesta sisään, kysyen vieläkö on tilaa yhdelle sairastuneelle. Tilaa löytyi ja siitä se alkoi, nimittäin aktiivinen kerhotoiminta, joka on tuonut niin tietoa kuin tukeakin. Hauskaakin on ollut, parkkis jätetään monta kertaa naulakkoon ja keskitytään milloin keilailuun, milloin karaokeen jne. Dopamiinin puutteesta väännetään vitsejä. Ei jäädä kotiin makaamaan, sillä se on pahinta mitä voi tehdä. Myönnän toki sen, että kerhotoimintaan sisään astuminen vaati rohkeutta, mutta se kannatti. Tule sisään rohkeasti vain, ole kuin kotonasi.

Tämä esite kertoo mitä oma kerhomme tarjoaa jäsenistölleen. Mukana on paljon kuvia – sillä kuvat välittävät monta kertaa sanoja paremmin toiminnan tavoitteet.

Kuvat ovat jäsenemme Harri Åströmin ottamia.

Seppo Nieminen



Tasapainon ylläpitäminen vaatii harjoitusta



Raskaan liikunnan jälkeen on aina hyvä rentoutua

Yhteyshenkilöt 2014

Puheenjohtaja	Esa Latvio puh 040 5517332 esa.latvio@kolumbus.fi
Varapuheenjohtaja	Seppo Nieminen puh 050-1814 seppo.nieminen@ppl.inet.fi
Sihteeri	Terttu Latvio puh 0400 463284 terttu.latvio@kolumbus.fi
Rahastonhoitaja	Riitta Jaatinen puh 045 51336316 riitta.jaatinen@saunalahti.fi
Aluevastaavat	
Järvenpää	Harri Åström puh 050 5310108
Kerava	Osmo Saukkonen puh 0400 242447
Tuusula	Sauli Takala puh 0400 331067
Nurmijärvi	Anja Roine puh 040 8233872
Liikunta	
Pukka	Lars Helenius puh 040 8221007
Pelkkis	Kale Kosonen puh 0400 456773
Keilailu	Harri Åström puh 050 5310108



Syksyn liikuntavuorot

Syksyn viikoittaiset liikuntavuorot käynnistyvät jälleen viikolla 36 Kampin palvelukeskuksessa osoitteessa Malminkatu 3 D. Rohkeasti mukaan!



Pelkkis ja pukka



Maanantaisin 1.9 alkaen, klo 13-15. Salissa pelataan molempia pelejä rinnakkain. Ei erillistä ilmoittautumista.

Maanantaina 1.9. Pelkkiksen esittelyä ja tutustumista. Vapaa pääsy!

Sisäcurling, UUSI LAJI!

Maanantaisin 1.9 alkaen, klo 13-15. Ei erillistä ilmoittautumista.

Jooga

Tiistaisin 2.9. alkaen, klo 12-13. Joogaohjaajat Risto Taivainen ja Leena Kontunen.

Maksu syyskaudelta 30€. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle.

Jumppa

Torstaisin 4.9. alkaen, klo 12-13. Maksu syyskaudelta 30€. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle.

Teatteriretki

Miten menestyä vaivatta liike-elämässä? Helsingin kaupungin teatteri, Suuri näyttämö. Lauantaina 13.9. klo 13.00. Liput 48€.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksut UPY:n tilille (FI16 1501 3007 2011 69) keskiviikkoon 20.8. mennessä. Maksettaessa käytettävä viitenumeroa 1397.

Parkinson-kerhojen yhteystiedot

Borgå-Porvoo	Leena Linnovaara	040-7361267
Espoo	Seija Mustonen	050-5381608
Helsinginforsnejdens	Kristian Hallbäck	0400-441 445
Helsinki-eteläinen	Pekka Immonen	0400-451 829
Helsinki-itäinen	Reijo Sytelä	050-553 5378
Helsinki-koillinen	Olavi Peltonen	040-5163247
Helsinki-läntinen	Liisa Erähalme	044-937 2987
Hyvinkää	Marja Arola	040-750 1349
Keski-Uusimaa	Esa Latvio	040-5517332
Kirkkonummen seutu	Rainer Heinonen	0400-570558
Etelä-Kymi	Marja-Leena Lähde	050-5695448
Pohjois-Kymi	Jukka Heino	040-075 4863
Lohja	Unto Pelkonen	0500-968 802
Oiva-kerho	Kaarina Malm	050-341 4266
Vantaan-Myrmäki	Kalervo Ojanperä	0500-510 501
Vantaa-Tikkurila	Ari Kolehmainen	040-7542 720
Västra Nyland	Bodil Siro	040-727 2310

Parkinson kävely

Lauantaina 20.9. alkuilmapäivästä kävellään Suomen ensimmäiset Parkinson-kävelyt. Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen alueella kävelyt vietetään Helsingissä, Porvoossa ja Kouvolassa. Helsingissä lähtö klo 13.00 Kansalaistorin pohjoispäädystä. Lisätietoa Ilari Huhtasalolta p. 0400 856 005 tai s-postitse ilari.huhtasalo@parkinson.fi

Parkinson tietoa

Edenneen Parkinsonin päivä Laakson sairaalassa 30. syyskuuta klo. 12.00 – 16.00. Tilaisuudessa neurologin, neuropsykologin, fysioterapeutin, puheterapeutin, potilaan ja Parkinson-liiton puheenvuorot.

Puheterapiaa

Parkinson-puheterapiaryhmät tunnin ajan kerrallaan Helsingissä torstaisin 16.30 ja Porvoossa tiistaisin 16.30 viikosta 40 alkaen. Ryhmät kokoontuvat kymmenen

kertaa puheterapeutin ohjauksessa. Ryhmissä käydään läpi ääntä vahvistavia harjoitteita. Osallistumismaksu 150€. Lisätietoa ja ilmoittautumiset Ilari Huhtasalolle p. 0400 856 005 tai sähköpostitse ilari.huhtasalo@parkinson.fi

Vertaistuki

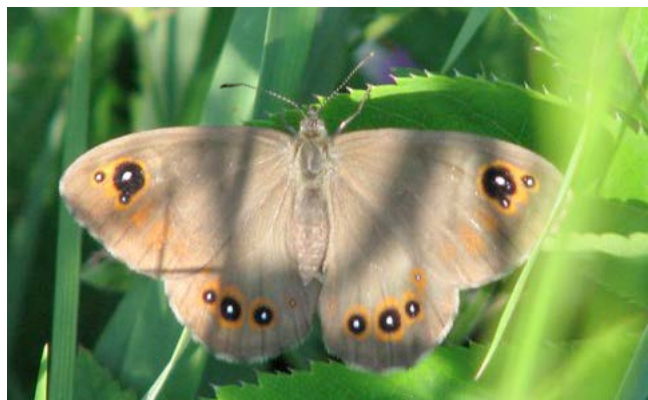
Kesällä vertaistukihenkilö Marja Pitkänen vastaa puhelimeen numerossa 050-363 0732.

Vertaistukitoiminta jatkuu syksyllä 2014 UPY:n toimiston tiloissa osoitteessa Paciuksenkaari 8 B 18.

Päivämäärät:

ma 15.9.2014 klo 16.00
ma 6.10.2014 klo 16.00
ma 20.10.2014 klo 16.00
ma 3.11.2014 klo 16.00
ma 17.11.2014 klo 16.00
ma 15.12.2014 klo 16.00





KESÄ

On kesä ihanan lämpöinen,
tuulen henkäys hyväilevä.
Se kukat niityn saa kukkimaan,
on kesä niilläkin onnellinen.
Perhoset siivin lepattavin,
kukasta kukkaan nyt kiirehtivät.
Ne tietävät kesä lyhyt on,
talven pimeys lohduton.
Ystävät, kesästä nauttikaa,
kesätuuli kun meitä hyväilee.
On tunne kuin siivet saanut ois.
Kesä, se aikaa on perhosten.

Olavi Peltonen
Koillis-Helsinki

Parkinson kävelyllä Luxenburgiin

Euroopan Parkinson kävely kävellään
tänä vuonna Luxemburgissa 20.9.

Matkaan voi lähteä
omakustannushintaan.
Yhteydet puheenjohtaja
Anneli Vuoristo-Saloseen
puh. 050-337 77 54
heinäkuun loppuun
mennessä.



Parkkis-lehti 3/2014

Kirjoitusten, kuvien yms. viimeinen jättöpäivä on
15.8.2014. Lehti ilmestyy syyskuun alkupuolella.
Lähetä lehteen tulevat materiaalit sähköpostilla
osoitteeseen parkkis-lehti@kolumbus.fi.

UPY:n toimisto kesätauolla

UPY:n toimistolla ei ole päivystystä 16.6.-3.8.2014
välisenä aikana! Kesätauon jälkeen toimisto on
jälleen avoinna maanantaista torstaihin klo 9-14.

Mikäli Sinulla on esimerkiksi jotain kysyttävää
kesätauon aikana, lähetä sähköpostia
osoitteeseen upy.ry@kolumbus.fi, niin otamme
Sinuun yhteyttä mahdollisimman pian.

Syyskauden tulevia päivämääriä

- Yhdistyksen syyskokous pidetään maanantaina
24.11. Munkkiniemen palvelukeskuksessa.
Kokouksessa valitaan yhdistyksen hallituksen
jäsenet erovuoroisten tilalle sekä käsitellään
yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle
2014.
- Keila-kisat järjestetään 8.12. Talin keilahallissa.
- Yhdistyksen pikkujouluja vietetään 1.12.
Marjatta-koululla.

PELKKIS

Pelkkis
mailapeli
jälleen
saataville



Hinta
20 euroa/
Setti (2 mailaa
ja pallo) +
postimaksut

Tule ja tutustu peliin:
maanantaina
1.9. klo 13-15
Kampin
Palvelukeskukseen,
Malminkatu 3 D.

Myynti: Uudenmaan Parkinsonyhdistys,
Paciuksenkaari 8 B 18 00270 Helsinki,
puh. 050-359 88 86, sähköposti upy.ry@kolumbus.fi