JÄSENTIEDOTE

1/2016

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan

© Jaana Leimio

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Jäsentiedote ilmestyy neljä kertaa vuodessa

kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Vahvat osaajat
Hyvä ilmapiiri
Vapaa-ajan ohjemaa
Mukava miljöö
Vertaistukea

Parkinson-kuntoutuksen asiantuntijasi palvelevat Kankaanpäässä!

Tarjoamme moniammatillisia yksilöllisiä kuntoutusjaksoja Parkinsonin tautia sairastaville. Kuntoutuksen tavoitteena on turvata työ- tai toimintakykyä omassa arjessa.

Hae nyt Kelan vaativaan lääkinnälliseen kuntoutukseen tai moniammatilliselle harkinnanvaraiselle kuntoutusjaksolle!

Yksilöllisillä kuntoutusjaksoilla keskitytään omiin tavoitteisiisi. Eri ammattilaisten osaamisen sekä vertaistuen avulla luodaan sinulle parempaa arkea.

Tiesitkö?

Myös läheinen voi olla mukana kuntoutuksessa 5 vuorokautta Kelan kustantamana, jos se mainitaan B-lausunnossa ja kuntoutuspäätöksessä.

Kuntoutuksessa myös läheinen saa tietoa, tukea ja voimavaroja.

Kuntoutustoimistomme antaa lisätietoja ja neuvoo kuntoutukseen hakemisessa!
Tarja Lammi: 050 394 7524 tai
tarja.lammi@kuntke.fi

Hakuohjeet löydät myös täältä:
www.kuntke.fi/hakuohjeet

Polku parempaan.

Kuntoutuskeskus Kankaanpää
Kelankaari 4 | puh. 02 57 333 | kuntke.fi

SISÄLLYS

Puheenjohtajan palsta ... 1
Elsa Rantanen in memoriam ... 3
Yrjö Karjalainen in memoriam ... 4
Tapahtunutta ... 5
Tulevia tapahtumia ... 7
Kevätkokous 19.4.2016 klo 17.00 ... 10
Liikettä Niveliin ... 15
Järjestösuunnittelijan terveiset ... 17
Hoitokokemuksia ... 18
Kulttuuria ... 21
Parkkistuvan vuokraus ja myytävät tuotteet ... 24
Sitäsuntätä ... 25
Tampereen Parkinson -yhdistyksen kerhot ... 27
Aineistoaikataulut ja ilmoitushinnat ... 28

Kampaamo Kaarina

om. Virve Laurila

Liisantie 2, Kangasala

puh. 03 377 1050

Tervetuloa!

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Hyvät Tampereen
Parkinson-yhdistyksen jäsenet

Tässä vaiheessa vuotta kerätään toimintakertomustietoja. On ollut hyvä havaita, miten paljon erilaista toimintaa yhdistyksen piirissä on viime vuonna ollut. Kerhoissa on ymmärretty liikunnan tärkeys jäsenien hyvinvoinnille. Vertaistukea on annettu ja saatu moninaisten tapahtumien yhteydessä. Tämä on mahdollista, kun on olemassa niitä, jotka jaksavat järjestää. Kaikille kerhojen ja ryhmien vetäjille kuuluvat suuret kiitokset arvokkaasta panoksesta kanssaihmisten hyväksi!

Tampereen Parkinson-yhdistys (TPY) on mukana viime vuonna alkaneessa TEIJO -hankkeessa, jota Suomen Kulttuurirahasto on tukenut isolla apurahalla. TEIJO tarkoittaa ”tee itse taidetta ja osallistu”. Hankkeessa on mukana neljä kulttuurialan toimijaa ja yhdeksän sosiaali- ja terveysalan yleishyödyllistä toimijaa. TPY on yksi viimemainituista. TPY on tehnyt yhteistyötä Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen kanssa. Tämän yhteistyön tuloksena on ollut yhteisötanssia Tampereella, Virroilla, Kangasalla ja Lempäälässä. Apurahan turvin osallistuminen on ollut mahdollista hyvin kohtuullisella osanottomaksulla, vaikka yhteisötansseja on ohjaamassa kolme kokenutta ammattihenkilöä. Yhteisötanssiin voi edelleen tulla mukaan. Se on Parkinson-potilaille erityisen hyvin sopivaa liikuntaa ja kaiken lisäksi kivaa! Yhteisötanssista on enemmän tietoa toisaalla tässä jäsentiedotteessa.

TEIJO –hankkeeseen kuuluu, että mukana olevat sosiaali- ja terveysalan toimijat pääsevät kokemaan taiteen tekemistä myös kolmen muun kulttuurialan toimijan johdolla. Yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus osallistua Teatteri Telakan teatterityöpajaan, Sorin sirkuksen sirkustyöpajaan, Kulttuurikeskus Piipoon musiikkityöpajaan ja Kulturikeskus Piipoon Nukketeatterin perusteisiin aivan ilmaiseksi. Tästä tiedotteesta löytyy asiasta tarkempaa tietoa. Nämä kulttuurin tekijät osaavat ottaa osanottajien kyvyt huomioon. Nyt jos koskaan on mahtava tilaisuus tutustua lähemmin näihin taiteen tekemisen tapoihin.

Monissa tapahtumissa toivotaan ilmoittautumisia. Jos ei ole mainittu tarkkaa ilmoittautumispäivämäärää, pari kolme päivää ennen tapahtumaa riittää. Ilmoittautuminen on järjestäjien kannalta tärkeää.

Kaksi vuotta sitten kerroin jäsentiedotteessa neurologian dosentti Markku T. Hyypän kirjasta ”Kulttuuri pidentää ikää”. Hyyppä on työryhmineen monella eri tavalla varmistanut, että kulttuurin ja taiteen harrastaminen yhdessä muiden ihmisten kanssa edistää terveyttä ja pidentää elinikää. Tulokset on julkaistu kansainvälisissä tieteellisissä julkaisuissa ja kirjoissa. Tieteellistä julkaisemista edeltää vertaisarviointi, joka tarkoittaa sitä, että varmistutaan tieteellisen tutkimuksen laadusta. Tulokset eivät siten ole mitä tahansa mielipiteitä tai huuhaata. Hyypän mukaan kulttuuria on mm. vapaaehtoistoimintaan, yhdistyksiin ja seuroihin, liikuntaporukoihin, käsityökerhoihin, kuoroihin ja kotiseutu- ja eläkeläisyhdistyksiin osallistuminen. Hyyppä kirjoittaa myös kahvittelun merkityksestä. Se tuo meitä suomalaisia yhteen vaihtamaan kuulumisia ja pohtimaan maailman menoa.

Irma Virjo

Meillä on omassa yhdistyksessämme monenlaista terveyttä edistävää toimintaa. On syytä huomata, että vaikka kulttuurin ikää pidentävä vaikutus tulee esiin väestöä koskevissa tilastoissa, se ei tarkoita, että kulttuurin harrastaminen varmuudella pidentäisi tietyn yksittäisen henkilön ikää. Mutta elämä on varmasti mukavampaa ja mielenkiintoisempaa, kun osallistuu yhteisön toimintoihin.

Tervetuloa mukaan!
Ystävällisin terveisin

Irma Virjo

Hallitus vuonna 2016

Puheenjohtaja Irma Virjo	040 552 9144	ivirjo@gmail.com
Varapuheenjohtaja Jaakko Ylinen	0400 481 588	jjylinen@gmail.com
Sihteeri Seija Forsström, varajäsen	040 560 2539	seijaforsse@gmail.com
Rahastonhoitaja, varsinainen jäsen, emäntä Taina Pensasmaa	050 358 9904	t.pensasmaa@gmail.com
Marja-Liisa Lehtonen, vars. jäsen	044 063 8961	marjaliisa.tampere@gmail.com
Varsinainen jäsen Seppo Jyräs	0400 954 063	seppo.jyras@elisanet.fi
Varsinainen jäsen Keijo Viinanen	040 558 7430	keikalvi(@gmail.com
Varsinainen jäsen Erkki Töyssy, varaliikuntavastaava	040 702 9237	etoyssy@gmail.com
Varajäsen Anneli Hytönen	040 517 9007	hytann@gmail.com
Varajäsen Eero Belt	045 3289332	eerobelt@gmail.com

Hallituksen ulkopuolelta:

Jukka Lehtonen, liikuntavastaava	040 324 3500	jukkajude@gmail.com
Kari Tupala, isäntä	045 112 3030	tupalakari@gmail.com

ELSA RANTANEN
IN MEMORIAM

29.7.1936–16.12.2015

Elsa oli syntynyt Viipurin läänin Pyhäjärvellä. Elettiin sota-aikaa ja sodan syttyessä perhe joutui lähtemään evakkoon Lapualle Elsan ollessa nelivuotias. Välirauhan koittaessa perhe palasi Pyhäjärvelle. Jatkosodan alkaessa perhe joutui jälleen evakkoon, tällä kertaa Kauhavan kautta Huittisiin Elsan ollessa seitsemänvuotias. Elsan vanhemmat ostivat Huittisista talon, jossa asuttiin 10 vuotta. Sen jälkeen muutettiin Heinolaan. Nuoruudessaan Elsa hakeutui karjanhoitokouluun, jonka hän suoritti Toijalassa.

Miehensä Askon hän tapasi lavatanssien merkeissä vuonna 1952. Avioliitto solmittiin 1958 Heinolassa. Yhteinen koti perustettiin Riihimäelle. Vuonna 1958 syntyi Ari ja 1962 Karina. Vuonna 1993 ostettiin talo Hauholta vapaa-ajan asunnoksi. Vuonna 2001 se muutettiin vakituiseksi asunnoksi, jossa vietettiin yhdessä eläkepäiviä.

Työvuotensa Elsa palveli kunnan terveystarkastajana Hauholla 1974–1999.

Miehensä Askon saadessa Parkinson-diagnoosin n. 15 vuotta sitten he liittyivät Tampereen Parkinson-yhdistykseen. Yhdistyksen alaisuuteen perustettuun kalakerho Siimanravistajiin he liittyivät innokkaina kalastuksen harrastajina. Kalakerhon kaikissa kilpailuissa he olivat aina mukana ja toivat myös lapsenlapsensa mukaan tähän yhteiseen harrastukseen. Elsa voitti aina, oli kisa kuin kisa.

Elsa osallistui ahkerasti Tampereen Parkinson-kerhon tanssiaistapahtumiin, joissa hän toimi arpajaisten hoitajana. Hän toimi myös Tampereen Parkinson-yhdistyksen hallituksen jäsenenä 2011.

Vaikean sairauden uuvuttamana Elsa nukkui pois 16.12.2015

Elsaa muistaen
Sinikka ja Siiri

YRJÖ KARJALAINEN
IN MEMORIAM

13.9.1948–2.1.2016

Äskettäin Tampereelle muuttaneena tulit tilanteeseen, jossa etsittiin vastuuhenkilöitä kerhotoiminnalle. Lupauduit tarvittaessa kerhon puheenjohtajaksi, kunhan saisit vuoden perehtyä tehtäviin. Myönteinen, aktiivinen asenteesi vakuutti jo silloin, että Sinikan aloittama, erinomainen työ tulisi saamaan arvoisensa jatkajan. Vanhana ”vertaisena”, jo kertaalleen yhdistyksen tehtävissä kiertäneenä, lupasin lähteä perehdyttäjäksi ensimmäisenä vuonna.

Aika kuluu, ihmiset vaihtuvat, tavat ja vaatimukset muuttuvat. Niin myös kerhotoiminnassa. ”Kolme Muskettisoturia”, me kaksi ja rahastonhoitaja-sihteeri Matti, ryhdyimme ajankohtaisten toimien lisäksi pohdiskelemaan tulevaisuutta. Ensivaikutelma Sinusta oli oikea. Osoittauduit työtoveriksi, jonka kanssa oli helppo toimia. Rauhallinen, ystävällinen, huumorintajuinen, tunnollinen, luotettava, ovat ominaisuuksia, jotka mielestäni luonnehtivat Sinua.

Lähempi tutustuminen vaati ehkä vähän aikaa, mutta alkuun päästyä yhteistoiminta sujui kitkattomasti. Välitön suhtautumisesi, joka ei ehkä ensimmäisenä tullut tavattaessa esiin, oli kuitenkin edellä mainittujen ominaisuuksien lisäksi perusta, jolle esimerkiksi liikunta- ja kuntoutustilaisuuksien järjestely rakentui. Uskon, että Sinut tunteneet yhdistyksen jäsenet ja muut kumppanisi jakavat sen lämpimän ystävyyden tunteen, joka kanssasi helposti syntyi.

Rutiinitutkimuksesta jouduit sitten yllättäen jäämään sairaalaan. Tavallisten Parkinson-oireitten lisäksi löytyi kohtalokkaaksi osoittautuneita vaurioita. Vielä sairaalassa ollessasi keskustelimme useita kertoja pitkään sekä ”työ”-asioista että sairaudesta. Ainakin minulle jäi tunne, että ehkä oireittemme samankaltaisuudesta johtuen olimme toisillemme hyvänä vertaistukena. Oman sairauteni edetessä jäi yhteydenpito loppuaikana vähäiseksi. Riittämättömyyteni tunnustaen on sanottava, että enemmän olisin voinut tehdä. Vaikka tuttavuutemme ei kestänyt kauaa, jäi minulle tunne syvästä ystävyydestä, jossa laatu korvaa määrän.

”Tiet kauas ovat loitonneet
jää muisto sydämiin.
Siis vielä kiitos kaikesta
ja terve, näkemiin.”

Erkki Hautaniemi

Hämeenkyrö-Ikaalinen Parkinson -kokoontumispiirin pikkujoulu terveyskeskuksen ruokalassa 14.12.15

TAPAHTUNUTTA

Marraskuun kokoontuminen Kurjenmäellä 9.11.15 (Hämeenkyrö-Ikaalinen)

Puheen sorinaa oli kiva kuulla kun ystävät tapasivat. Kahvien ja kerholaulun jälkeen puhuimme stimulaattorin laitosta. Sitten saimme kuulla ”Reseptin” vaivoistamme ja miten ne hoidetaan. Runoja lausuttiin ja arvoituksia puitiin.

Raija Heinikangas

Valkeakoskella onnistuneet myyjäiset

Valkeakosken seudun Parkinsonkerho järjesti myyjäiset kauppakeskus Koskikarassa joulukuun alussa. Arvat ja leivonnaiset kävivät vauhdilla kaupaksi. Uusi myyntiennätys lähentelee jo neljää sataa euroa, ollen 392 euroa.

”Kevään ja kesän toimintaa on nyt hyvä suunnitella. Kesällä mennään kesäteatterin”, kertoo puheenjohtaja Erkki Töyssy.

Veikko Hämäläinen

Myyntipöydän ympärillä voi sanoa olleen ajoittain jopa tungosta.

Neuvottelu- ja koulutuspäivä Parkkistuvalla 28.1.2016

Tampereen Parkinson-yhdistyksen aktiivit kokoontuivat Parkkistuvalle tammikuun lopun tapaamiseen. Purevan pakkasjakson jälkeen tullut lämpöaalto oli sulattanut tiet, jotka jäätyivät vaaralliseen liukkaiksi. Parkkistuvan edustaa ei ollut kunnolla hiekoitettu ja pari osallistujaa taisi mennä nurin sisälle tullessaan. Koolla oli edustajia aluekerhoista, yhdistyksen hallituksen jäseniä ja minä tiedotustoimikunnan jäsenenä. Pääsin tutustumaan pirkanmaalaisiin Parkinson-ihmisiin.

Aloituskahvien ja esittäytymisen jälkeen kerrottiin kuulumisia ja vuoden tapahtumia Taina Pensasmaan johdolla. Jaakko Ylinen kertoi tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen laatimisen tärkeydestä. Jokainen yhdistys on tilinpitovelvollinen lain mukaan ja kerhot saavat tukea toimintaansa vaihtelevasti eri paikkakunnilla. Jotkut saavat tiloja liikuntaa ja kokoontumista varten ilmaiseksi. Yhdistyksessä on myös ryhmiä, jotka eivät ole halunneet järjestäytyä kerhoiksi välttääkseen mm. tilinpitovelvollisuuden. Näin ne menettävät myös mahdollisuuden hakea avustuksia.

Kerhojen toiminta eri paikkakunnilla vaihtelee jonkin verran. Vertaistukea saa paitsi keskustelutuokioissa - ”Porinapata” on suosittu - myös erilaisten pelien pelaamisen lomassa. Liikuntaa harrastetaan joka puolella runsaasti, hemmottelupäiviä vietetään ja asiantuntijoita kutsutaan luennoimaan. Teatterissa ja konserteissa käydään, karaokea lauletaan. Yhteisötanssia on mahdollisuus harrastaa Tampereen ohella muuallakin maakunnassa. Uusia aktiivisia toimijoita kaivataan, kerhot alkavat väestön vanhetessa ”ukkoutua ja akkautua”

Liikuntatuokion jälkeen saatiin lounaaksi broilerivuokaa ja jälkiruuaksi mehukeittoa jäätelön kera. Puheenjohtaja Irma Virjo kertoi Suomen Parkinson-liiton ja Tampereen Parkinson-yhdistyksen rooleista toiminnassa ja Raha-automaattiyhdistykseltä saadusta tuesta. Kevään toimintasuunnitelmista keskusteltiin Seija Forsströmin johdolla. Kansainvälinen Parkinson-päivä on maanantaina 11.4 ja sitä seuraava viikko on Parkinson-viikko, jolloin yritetään tuoda ihmisten tietoisuuteen sairautta nimeltä Parkinson. Viikon suunnitelmista keskusteltiin.

Yhdistyksen tiedote ilmestyy neljästi vuodessa. Näin se rinnastetaan lehteen ja vältetään arvonlisäveron maksaminen. Kerhoilta pyydettiin sisältöjä tiedotteeseen; tapahtumien selostuksia, kuntoutusselostuksia, hoitokertomuksia, runoja, tarinoita. Tilaisuudessa kuultiin kaksikin runoa: Aini Paukkunen Riihimäeltä lausui sydäntä särkevän kauniin Alpo Noposen runon ”Mahdoton ratkaista”. Runosuoni sykki myös Jämsän Eero Virtasella. Lounastauon happihyppelyllä nähdystä kissasta syntyi runo.

ATERIAN JÄLKEEN

Eräs aamu kissa ateriaa etsi
siihen varpunen on herkku ilmeisesti
Pyrähteli iloisena siinä linnun siipi
kun kissa yhä lähemmäksi hiipi

Hetken tullen kissa nopeasti hyppää
käpäliinsä varpusen se nyppää
Nokkeluutta tässä kysytään nyt vaikka
varpusella kovin tukala on paikka

Juuri linnun kun se kissa syödä aikoi
jostain varpu silloin viisaat sanat taikoi
On ennen ateriaa hyvä kädet pestä
eihän se nyt kauan edes kestä

Kissa alkoi pestä tassunsa ja suun
pian varpu oli latvassa jo puun
Tosissaan se kissa silloin suuttui
tämäkö se tästä vielä puuttui

Opetuksen kissalle se varpu silloin antoi
läpi koko elämänsä kissa sitä kantoi
Kun tänä päivänäkin kissat peseytyvät
aina jälkeen aterian vasta siistiytyvät

Maksettujen ilmoitusten saatteeksi Irma Virjo lupasi lähettää kirjeen, jossa on hinnat, koot ja muu olennainen. Nämä tiedot ja loppuvuoden tiedotteiden aineisto- ja julkaisuajat ovat myös tiedotteessa. Aineisto on lähetettävä dxc-tiedostona, kuvat erikseen jpeg-tiedostoina. Tiedote yritetään saada helppolukuisemmaksi käyttämällä kahden palstan taittoa. Tiedotusryhmä käy kirjapainossa keskustelemassa asiasta.

Järjestösuunnittelija Lyyli Heikkinen pistäytyi iltapäivän päätteeksi kertomassa kuulumisia. Sovittiin kolmen tunnin työpajasta, jossa opiskellaan kerho- ja yhdistystoimintaa toukokuun alussa.

Vanhojen ja uusien tuttujen tapaaminen on mukavaa. Aina jotain pientä tarttuu korvan taakse kun ihmiset puhuvat yhteisistä itselleen tärkeistä asioista. Päivä oli mitä parhainta vertaistukea vapaaehtoistyössä toimiville sairaille ja omaisille, joita joukossa oli monta.

Maarit Turunen

TULEVIA TAPAHTUMIA

Kevään kerhoillat Parkkistuvalla maanantaisin klo 17

7.3. Tietovisa tamperelaiseen tapaan, vetäjänä Keijo Viinanen

4.4. Asiantuntijana on fysioterapeutti Tampereen kaupungin apuvälineyksiköstä

2.5. Potkupyörän esittely, Antti Virjo. Keskustelua kesää odotellessa. Lettukestit ja arpajaiset.

Pilkkikisat

Tampereen Seudun selkäyhdistyksen perinteiset avoimet Väinämöisen pilkkikisat Teiskon Tervalahdessa 27.2. klo 9–14. (kts. tamselka.fi tulevia tapahtumia). Palkinnoista: taulu-TV, moottorisaha, lahjakortteja. Palkinnot jaetaan tulosten julkistamisen yhteydessä.

Jos kiinnostuit, soita, annan lisätietoja! Marja-Liisa Lehtonen puh. 044 063 8961

Peli-illat

Keskiviikkoisin klo 17-19.30 kokoonnumme Parkkistuvalle. Jutustelemme, Eila keittää ”kuuluisat sumpit”. Pelaamme erilaisia pelejä (sakkia, coronnaa, korttipelejä ym.). Tule mukaan iloiseen porukkaan omana itsenäsi. Olemme nykyisin hieman poikavoittoisia - siis myös tytöt mukaan.

Jukka, puh. 040 324 3500
jukkajude@gmail.com

Karaoke

Karaokea laulamme tai ainakin kuuntelemme sujuvasti. Keskiviikkona 2.3 ja keskiviikkona 6.4, klo 17-19.30. Näinä päivinä ei ole peli-iltaa. Heikki isäntänä, tule mukaan!

Ostosilta Marimekossa yhdistyksen jäsenille

Tervetuloa viettämään mukavaa ostosiltaa Koskikeskuksen Marimekkoon tiistaina 8.3 klo 18.30-20! Luvassa on sesongin uutuuksia, tuttuja klassikoita ja ideoita arki- ja juhlapukeutumiseen sekä virvokkeita ja pientä purtavaa. Erityisetuna saat -15% normaalihintaisista tuotteista. Kutsu on kahdelle. Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautuminen su 6.3. mennessä: tampere.koskikeskus@marimekko.fi tai puh. 044 716 8906.

Orivedellä juhlat

Oriveden seudun Parkinson-kerho viettää 15-vuotisjuhlaansa Oriveden kaupungin valtuustosalissa ke 9.3.2016 klo 13.00.

Lisätietoja 040 736 8078 Kari Rannanautio. Tervetuloa.

Tampereen Parkinson-konkarit

Omaisten vertaistukiryhmä ”konkarit” kokoontuu kello 13 Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56, katutaso. ”Kahviraha” 3,-

Seuraavat tapaamiset: ti 8.3, ti 22.3, ti 12.4, ti 10.5, ti 31.5.

Kaiken ikäiset ja kokoiset tervetulleita mukaan iloiseen joukkoomme!!

Voit soittaa Tainalle puh. 050 358 9904 tai lähettää sähköpostia osoitteeseen: t.pensasmaa@gmail.com

Näkemisiin!! *Taina Pensasmaa*

Käsityökerho

Käsityökerho on jo kokoontunut kaksi kertaa tämän vuoden alussa. Nyt on tarkoitus kokoontua vielä kolme kertaa maanantaina 21.3. ja 18.4. klo 16-18.30. Huovutetaan, neulotaan, tehdään kortteja ja pieniä koriste-esineitä ym.ym. Toukokuussa olisi ajatus päästä käymään jossain missä voitais tutustua samanlaiseen toimintaan. Nyt kaivattaisiin vinkkejä, virikkeitä ja tekijöitä, tulkaa rohkeasti mukaan. Käsityöilloissa on mukava meininki ja hyvät kahvit. Tervetuloa tutut ja tuntemattomat. Jäämme odottelemaan. *Anneli ja Sinikka*

Läheisten iltaryhmä

Vertaistukiryhmä Parkinsonintautia sairastavien läheisille kokoontuu keväällä 2016 seuraavasti: torstaisin 3.3, 7.4. ja 12.5. klo 17. Tervetuloa mukaan!

Siiri Vilén, puh. 040 734 8251
siiri.vilen@pp1.inet.fi

Siimanravistajat

Siimanravistajien kerhoillat keväällä 2016 ovat: 8.3, 12.4 ja 10.5 parkkistuvalla klo 15. Tervetuloa mukaan!

Tauno Vilén, puh. 045 639 8878

Tampereen Seudun Nuoret Parkinsonin Tautia Sairastavat

Ryhmä kokoontuu Parkkistuvalla maanantaisin klo 17-19.

Maaliskuussa (14.3.) logopedian opiskelija Milja Saarinen tulee pitämään esitelmän puheterapian hyödyllisyydestä Parkinsonia sairastaville. Teemme ehkä myös harjoituksia.

Huhtikuun (11.4.) illan sisältö on vielä avoin. Kotisivuilta voi käydä tarkistamassa: http://trenuoret.suntuubi.com/tapahtumat

---

TEIJO

tee itse taidetta ja osallistu

Teijo-hanke tarjoaa lisää osallistumisen mahdollisuuksia

Tee itse taidetta ja osallistu -hanke (TEIJO) toteutuu Tampereen Parkinson-yhdistyksessä keväällä 2016 neljässä eri yhteisötanssiryhmässä: Tampereella, Kangasalla, Lempäälässä ja Virroilla. Sisä-Suomen tanssin aluekeskus yhdessä Tampereen Parkinson-yhdistyksen kanssa ovat toiminnan organisoineet yhdessä kerhojen vastaavien kanssa. Suurkiitos Irma Virjolle, Kari Onnelalle, Raija Vastamaalle ja Reino Vainionpäälle! Kaikkiin ryhmiin voi vielä tulla mukaan – tervetuloa!

Nyt TEIJO tarjoaa mahdollisuuden tutustua muidenkin toimijoiden tarjontaan.

Teatteri Telakan teatterityöpajat

opettajana teatteriopettaja Petri Mäkipää Parkkistuvalla torstait 3.3, 10.3. ja 17.3. klo 12.00-13.30.

Teatteripaja aloitetaan usein alkupiirillä, jonka jälkeen lämmitellään ja virittäydytään harjoitteluun ryhmälle sopivalla tavalla. Lämmittelyn jälkeen on valitun teeman esittely ja alustus, sen jälkeen ryhdytään eri teatterin menetelmiä käyttäen etsimään osallistujien tarinoita ja mahdollisesti esitetään niitä. Lopuksi keräännytään vielä yhteiseen lopetukseen. Ryhmästä riippuen käytössä voivat olla esimerkiksi fiilismittarit, erilaiset rentoutukset sekä yksilö- ja ryhmäharjoitukset.

Kulttuurikeskus Piipoon musiikkityöpaja

Ohjaajana muusikko Tiina Koskinen Parkkistuvalla torstaina 7.4. klo 14.30 - 16 ja maanantaina 25.4. klo 14.30 - 16.

Työpajassa tuetaan omaa ilmaisua, annetaan siihen uusia mahdollisuuksia musiikin keinoin ja herätellään sisäistä muusikkoa. Työpajan painopiste voi olla laulamisessa, rytmiharjoituksissa ja rytmin kehollisessa kokemisessa, äänimaiseman luomisessa tai laululeikeissä. Toimintaa muokataan ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan. Työpajan keskiössä on ajatus kaikkien henkilöiden musikaalisuudesta.

Sorin Sirkuksen sirkustyöpaja

Liikelaiturilla tiistait 10.5, 17.5. ja 24.5. klo 14-15 ja Kangasalan Jalmarin Kodossa maanantait 9.5, 16.5. ja 23.5. klo 14-15. Tule tutustumaan sirkukseen!

Sorin Sirkuksen sosiaalisen sirkuksen työpajoissa päästään tutustumaan sirkuksen monipuoliseen maailmaan. Erilaisten soveltavien harjoitusten ja improvisoinnin kautta kokeillaan sirkusvälineitä yhdessä ja tutkitaan, mitä kaikkea niillä voi tehdä. Työpajat sopivat kaikille, eikä osallistuminen vaadi aiempaa kokemusta sirkuksesta - vain hieman uteliaisuutta ja halua kokeilla jotain uutta. Välineinä sirkuspajoissa käytetään esimerkiksi huiveja, vanteita, nauhoja ja jongleerauspusseja. Työpajojen sisältöjä ja harjoituksia voidaan soveltaa ryhmän toiveiden ja taitojen mukaan, jolloin toiminnasta saadaan mahdollisimman paljon irti.

Kulttuurikeskus Piipoon Nukketeatterin perusteet

Ohjaajana Riku Laakkonen Kangasalan Jalmarin Kodossa torstait 19.5. ja 26.5. klo 14-15.30.

Tule kokeilemaan nukketeatterin taikaa. Nukketeatterissa arkipäivän esineet voivat muuttua vaikka kuninkaiksi tai jättiläisiksi. Mukaasi tarvitset vain oman hengityksen ja yhteinen leikki voi alkaa. Näihin työpajoihin voi yhdistyksen jäsenistä osallistua kuka tahansa! Myös muualla kuin omalla paikkakunnalla! Osallistuminen on MAKSUTONTA!

Ohjaajat tarvitsevat tiedon tulijoiden lukumäärästä. Ole hyvä ja ilmoittaudu Irma Virjolle, sähköposti ivirjo@gmail.com tai puh 040 552 9144.

Kulttuuriterveisin

Marjo Hämäläinen

Tampereen Parkinson-yhdistys ry

KEVÄTKOKOUS

Tiistaina 19.4.2016 klo 17.00
Parkkistupa, Satakunnankatu 56
33230 TAMPERE

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat: muun muassa toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2015.

Sääntöjen 7§ mukaan jäsenen, joka haluaa asiansa yhdistyksen kokouksen käsiteltäväksi, on jätettävä siitä kirjallinen pyyntö hallitukselle vähintään kolmekymmentä (30) päivää ennen kokousta.

Tervetuloa kokoukseen! Kahvitarjoilu.
Irma Virjo, puheenjohtaja

Tampereen Parkinson-yhdistys järjestää retken Kuntoutuskeskukseen Kankaanpäässä to 31.3.2016.

Matka tehdään Matrocks Oy:n bussilla. Matkalle voimme ottaa mukaan neljä pyörätuolimatkustajaa ja 34 muuta matkustajaa. Bussissa on iso INVA-WC ja INVA-hissi. Lähtöaika Tampereelta Keskustorilta Vanhan kirkon luota on klo 8.15. On hyvä varautua siihen, että bussin lastaus vie oman aikansa. Suositeltavaa on tulla paikalle jo klo 8.00. Kankaanpäähän saavumme klo 10 mennessä, kotimatkalle lähdetään n. klo 15.30 ja Tampereelle lähtöpaikkaan saavutaan klo 18 mennessä.

OHJELMA KANKAANPÄÄSSÄ:

- Klo 10–11 tervetulokahvit ja kuntoutuskeskuksen esittely
- Klo 11–12 mahdollisuus osallistua ohjattuihin aktiviteetteihin
- Klo 12–13 lounas
- Klo 13–14 mahdollisuus osallistua ohjattuihin aktiviteetteihin
- Klo 14 iltapäiväkahvit.

MAHDOLLISIA OHJATTUJA AKTIVITEETTEJA:

Curling, ilma-aseammunta tai kädentaidot, näihin kaikkiin ryhmän koko on 10 henkilöä.

Istumajooga, keilaus ja niska-hartiaseudun jumppa, näissä suurempikin ryhmä mahdollinen.

Matkan hinta on 63 €. Hintaan kuuluu kuljetus Tampereelta Kuntoutuskeskukseen Kankaanpäässä ja takaisin, lounas noutopöydästä sisältäen jälkiruuan ja kahvin, iltapäiväkahvi makean kastettavan kanssa ja osallistuminen ohjattuun tunnin kestävään aktiviteettiin kaksi kertaa. Kädentaitopajassa on materiaaleista eri maksu. Kuntoutuskeskus tarjoaa tulokahvit.

Ilmoittautuminen Irma Virjolle 10.3.16 mennessä puh. 040 552 9144 tai sähköposti ivirjo@gmail.com. Matkalle otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuessa pitää kertoa toivomuksensa aktiviteeteista, mieluisuusjärjestyksessä kolme aktiviteettia. Myös tässä ensin ilmoittautuneiden toiveilla on suurempi mahdollisuus toteutua. On syytä ottaa huomioon, että jokin aktiviteetti voi jäädä toteutumatta liian vähäisen kiinnostuksen takia tai voi olla, että ei mahdu johonkin ryhmään mukaan. Verraten aikainen ilmoittautumisaika johtuu siitä, että tieto ohjatuista ryhmistä tarvitaan ohjaajien työsuunnitelmia varten.

Matka toteutuu, jos on vähintään 20 osanottajaa.

Matka maksetaan Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n tilille BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73 viimeistään 24.3. 2016.

Tervetuloa mukaan retkelle!

Irma Virjo

Parkinson-viikko 11. –17.4.2016

OHJELMAA TAMPEREELLA:

Kaikissa tapahtumissa avoimet ovet eli saa mennä tutustumaan paikan päälle. Huom! Sisäliikuntatiloissa tarvitaan sisäliikuntaan sopivat kengät.

Maanantaina 11.4.2016 on Kansainvälinen Parkinson-päivä

- Klo 9–10 Keilausta Kaupin keilahalli. Keilakerho Tampere Parkinson Bowling tarjoaa tutustujille radan ja pallon. Kengät voi vuokrata keilahallilta.
- Yllätystanssiesityksiä eri puolilla kaupunkia.
- Klo 17 Nuorten Parkkisten ryhmä, Parkkistupa.

Tiistaina 12.4.2016

- Klo 10–12 Pelkkistä, mahdollisuus kuntosalin käyttöön Tampereen Tenniskeskuksessa.
- Klo 13 Konkarit (Omaisten ryhmä) Parkkistuvalla.
- Klo 15 Kalakerho Siimanravistajat Parkkistuvalla.

Keskiviikkona 13.4.2015

- Klo 14–15.30 Yhteisötanssia Liikelaiturilla.
- Klo 17 Peli-ilta Parkkistuvalla.

Torstaina 14.4.2016

- Klo 9 –10 Keilausta, Kaupin keilahalli, Keilakerho Tampere Parkinson Bowling tarjoaa tutustujille radan ja pallon. Kengät voi vuokrata keilahallilta.
- Klo 17–19 Parkinson-viikon yleisötapahtuma Vanhan kirjastotalon luentosalissa. Ohjelmassa lyhyet esittelyt: Tampereen Parkinson-yhdistys, TEIJO (Tee itse taidetta ja osallistu) -hanke, yhteisötanssi ja lopuksi tanssitaan yhdessä.
- Klo 17.30–18.30 Kuntosali Ratinan stadionilla

Perjantaina 15.4.2016

- Klo 13.30–15 Salijumppaa Ratinan stadionilla liikuntasali 3.

Sunnuntaina 17.4.2016

- Klo 13.15-15 Vesijumppaa, Validiatalot, Ritakatu 7

OHJELMAA VIRROILLA:

- Tiistaina 12.4.2016 klo 13–14.30 Yhteisötanssia Virtojen liikuntahallissa

OHJELMAA KANGASALLA:

- Torstaina 14.4.2016 klo 14–15.30 Yhteisötanssia Jalmarin kodossa

Vappua odotellessa

Parkkistuvalla tiistaina 26.4.2016 klo 17.00-19.00 **Soitin- ja lauluyhtye Trio Hilutus** esiintyy ja laulattaa yleisöä.

Tervetuloa viettämään iloinen hetki musiikin parissa!

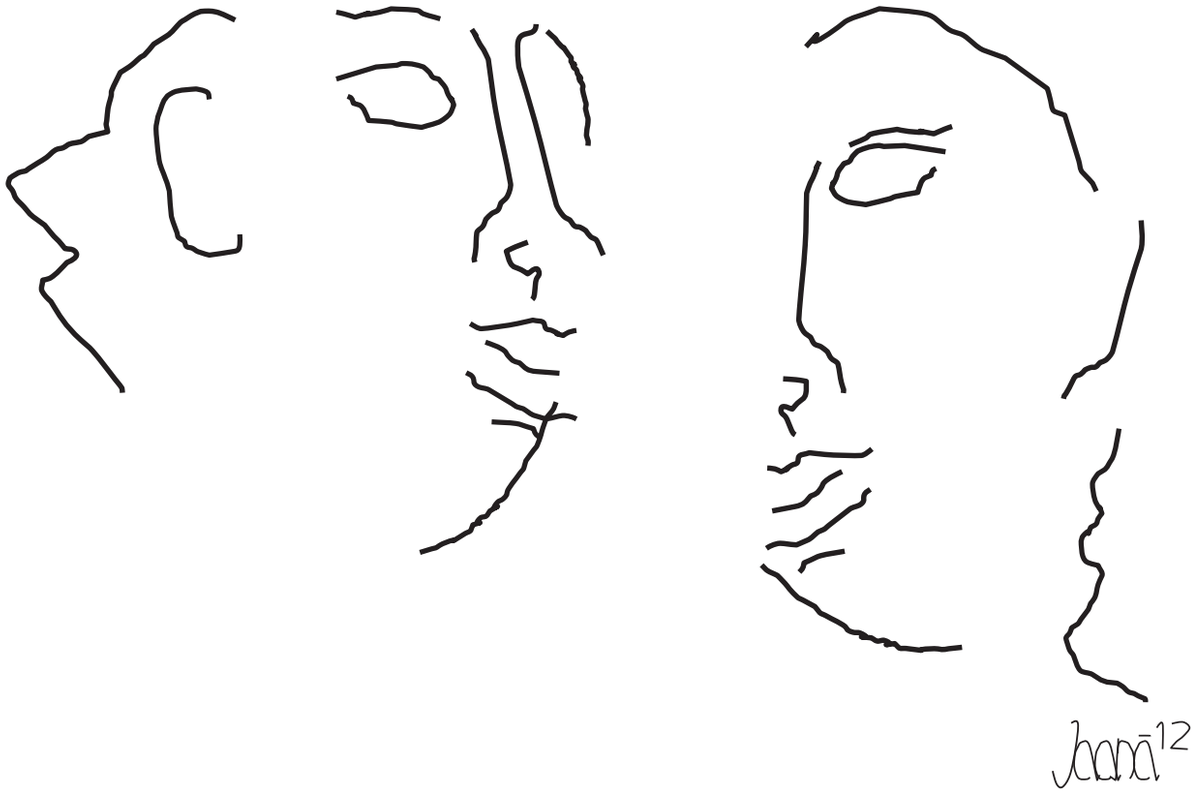
Irma Virjo

Tampereen Elonpolkuja - verkosto

Parkinson-yhdistys liittyi vuoden alusta kaupungin ylläpitämään Elonpolkuja-verkostoon. Verkoston tarkoitus on antaa virikkeitä ikäihmisille. Se ei kerää jäsenmaksua. Verkostoon kuuluu vajaa 80 erilaista yhdistystä ja yritystä.

Verkoston vetäjänä aloitti vuoden alusta Johanna Sola. Vuoden 2016 tapahtumista: Kevätkävely on 10.5, joka on valtakunnallinen Unelmien liikuntapäivä. Alueet, joissa kävely järjestetään; keskusta, Härmälä, Pyynikki, Kaukajärvi ja Koivistonkylä. Astu suveen; 6.6, Laikun lavan yhteydessä tapahtuva Kyky-gaala ja Kotitori. Alueellisia tapahtumia; 1.9. Vanhusten viikko alkaa 10.10. Silloin on tarkoitus järjestää koulutustapahtuma/seminaari. Verkostoa tehdään tutuksi kevään mittaan. Seuraavassa jäsentiedotteessa on tarkemmin näistä tapahtumista.

Elonpolkuja-verkoston yhteyshenkilö Marja-Liisa Lehtonen.



§

Lakipalvelut 30 vuoden kokemuksella edullisesti

- Testamentit
- Perukirjat
- Jakosopimukset
- Kauppa- ja lahjakirjat
- Sopimukset ym.

Jaakko Ylinen
Varatuomari, julkinen kaupanvahvistaja, Parkinson-aktiivi
p. 0400 481 588 | jjylinen@gmail.com

Kesäretki Juhalaan

Tiistaina 26.7.2016 klo 10–15
Kaarina Maununtyttärentie 965
(S-marketilta Valkeakoskelle)

Järjestäjinä Tampereen Parkinson-yhdistys ja Kangasalan kerho. Ilmoittaudu 12.7. mennessä Marja-Liisa Lehtonen, 0440 638 961 marjaliisa.tampere@gmail.com tai Keijo Viinanen keikalvi@gmail.com.

Hinta: Lounas, kaffeet ja erikoisherkku, kaikki yhteensä 15 €. Matkat kimppakyydein. Ilmoita, montako autoosi mahtuu tai oletko kyydin tarpeessa. Voitte kerätä valmiiksi täyden auton. Kyytiin menijä maksaa varmaan mielellään 5 € kyydeistä tai eri kyydeistä 3 €/sivu.

Huomioitavaa Juhalassa: sisälle mentäessä muutama porras, ulkohuusit, ei invaWC.

Tervetuloa viettämään kesäpäivä yhdessä. Juhala on monelle tuttu paikka viimekesäiseltä retkeltä. Paikka on mainio juuri ko. tarkoitukseen. Sateen sattuessa sisältä löytyy tilaa erilaisiin toimintoihin.

Hei, ilmoittaudu nyt heti mukaan!

Kesällä asioilla on taipumus unohtua. Viime kesänä 25 unohti. Halutessasi laitamme sinulle tekstiviestin (muista puhelinnumero).

LIIKETTÄ NIVELIIN

YHTEISÖTANSSIIN VOI VIELÄ TULLA MUKAAN!

Tampere

Yhteisötanssi jatkuu keväällä keskiviikkoisin klo 14–15.30 Liikelaiturilla, os. Yliopistonkatu 58 D, Tampere, vastapäätä Tampere-taloa. Esteetön sisäänkäynti Pinninkadun puolelta yliopiston Linna-rakennusta vastapäätä porttikongista sisään, ovi heti oikealla, jossa lukee oman ”ovikellon ” kohdalla Sisä-Suomen tanssin aluekeskus, josta painetaan. Sitten käytävää eteenpäin hissiin ja 1 krs. Tanssikeskiviikot: 24.2, 2.3, 9.3, 16.3, 23.3, 30.3, 6.4, 13.4, 20.4, 27.4, 4.5.

Kertamaksu on 7 €, kausimaksu (17 tanssikertaa) 75 €. Voit tulla tutustumaan. Aina pitää ilmoittautua Marjo Hämäläiselle sp marjo.hamalainen@sisasuomentanssi.fi tai puhelimitse 045 652 1138. Jos päätät jatkaa loppukauden, on maksu kertojen lukumäärää vastaava osuus kausimaksusta.

Yhteisötanssi on hyvää kuntoutusta, se sopii kaiken kuntoisille Parkkiksille ja läheisethän voivat myös osallistua. Se on myös tosi kivaa!

Kangasala

Yhteisötanssit pidetään Jalmarin Kodossa, Finnentie 11, Kangasala.

Maksu 5 €, sisältää kahvin ja pullan.

Tanssipäivä pääsääntöisesti joka toinen torstai klo 14–15.30. Tanssipäivät: 18.2, 3.3, 17.3, 31.3, 7.4, 14.4, ja 28.4.

Kari Onnela, puh 041 506 2817
kari.onnela@luukku.com

Lempäälä

Yhteisötanssit pidetään Lempontuvassa, Asematie 2, Lempäälä.

Maksu 5 €, sisältää kahvin ja pullan.

Tanssipäivä maanantai klo 10.30–12. Tanssipäivät: 22.2, 29.2, 7.3, 21.3, 4.4, 18.4, ja 2.5.

Raija Vastamaa, puh 040 590 3746
raija.vastamaa@gmail.com

Virrat

Pohjois-Pirkanmaan Parkinson -kerhon yhteisötanssit pidetään Virtain kaupungin liikuntahallissa, Rantatie 6, Virrat.

Tanssipäivä tiistai klo 13–14.30. Tanssipäivät: 29.3, 5.4, 12.4, 19.4, 26.4. ja 3.5. 2016.

Reino Vainionpää, puh 046 617 1280.

Tervetuloa joukolla mukaan yhteisötanssiin

Ohjaajat: Yhteisötanssitaiteilija, fysioterapeutti Marjo Hämäläinen, Alexander-tekniikanopettaja, näyttelijä Riitta-Liisa Helminen ja muusikko Eero (Safka) Pekkonen.

Keilaus

Harjoitusvuoro maanantaisin ja torstaisin klo 9-10 Kaupin keilahallissa:

Ratamaksu 8 € tuntia ja heittäjää kohden (2 / rata). Keilaus on mielenkiintoinen, koordinaatiota kehittävä tai ylläpitävä palloilulaji jonka moni parkkislainen on löytänyt omakseen. Kannattaa kokeilla.

Lisätietoja Matti Lahti puh. 0400 731 703 ja Timo Salo 050 309 3320.

Vesijumppa

Vesijumppa vaihtui Validia-taloille. Osoite Ritakatu 7 (lämmin vesi, oma ryhmä). Sunnuntaisin klo 13-14.45.

Leena Järvisalo ohjaa napakasti. Mukaan mahtuu vielä. Kertamaksu 8 €.

Voimme myös sovitella loppukaudeksi kausimaksun. Tule kokemaan vesielementti.

Ruotulan tenniskeskus

Tiistaisin klo 10-12. Pelaamme pelkkistä, kuntosali käytössä, sauna ja suihku.

Vain 2 €/kerta. Vastuuhenkilö Heikki Kovanen puh. 044 321 1030.

Ratina

Torstaisin klo 17.30-18.30 Ratinan kuntosali omatoimisena. Kausimaksu 20 €.

Kertamaksu 3 €.

Perjantaisin Ratina sali 3 klo 13.30-15.

Leena ohjaa 45 min jumpan. Sen jälkeen heitämme pukkaa tai pelaamme vaikka sählyä. Kertamaksu 7 € tai soviteltu kausimaksu . Tule kokemaan liikunnan riemua.

Tarjontaa liikunnassa on, toivottavasti löytyy mielekästä. Rohkeasti mukaan. Omakohtainen päivittäinen liikunta ja monipuolinen venyttely on erittäin tärkeää kaikille. Liike on lääkettä - omien voimavarojen mukaan.Lihasvoima jaloissa ehkäisee kaatumisia.

Jukka Lehtonen, liikuntavastaava puh. 040 324 3500, jukkajude@gmail.com.

Yhteisötanssin taikaa ja loppusilitykset.

JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAN TERVEISET!

Vuosi on vaihtunut ja toiminta yhdistyksissä ja kerhoissa on käynnistynyt. Tänä vuonna Parkinson-liiton teemana on edelleen – Oikeutena asiantunteva hoito. Tavoitteena on tuoda esiin tasapuolisesti eri sairausryhmiä sekä omaishoitajien asemaa muuttuvassa yhteiskunnallisessa tilanteessa.

Parkinson-liitto järjestää Turussa Suvituulessa sopeutumisvalmennuskursseja ja asiantuntijapalveluita eri teemoilla sekä tuettuja lomajaksoja eri puolilla maata. Tarkempia tietoja kursseista saa kuntoutuksen sihteeriltä Hannele Hyppöseltä puh.(02) 274 0418 sekä järjestösuunnittelijoilta.

Liiton neuvontapuhelimista saat maksutonta neuvontaa kaikissa sairautesi hoitoon, kuntoutukseen, sosiaaliturvaan ja elämäntilanteeseen liittyvissä asioissa. Hoitajan päivystys on joka torstai klo 10-12, neurologin päivystys tiistaisin klo 10–12 16.2, 22.3, 5.4 ja 24.5. ja liikuntaneuvonta keskiviikkoisin klo 9.30-11.30 2.3, 6.4, 4.5. ja 8.6.

Sosiaaliturvaneuvonta on vahvistunut ja Neuroliiton sosionomit antavat ohjausta ja neuvontaa Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Heille voit soittaa ja lähettää sähköpostia eri puolilta Suomea ja he päivystävät päivittäin klo 8-16 välisenä aikana. Palvelu on asiakkaille maksuton ja toiminta saa RAY:n tukea. Yhteistiedot: Timo Klaavu 040 542 5200, timo.klaavu@neuroliitto.fi sekä Anna Hokkanen p. 040 501 657 anna.hokkanen@neuroliitto.fi. Olen edelleenkin käytettävissä sosiaaliturvan neuvontaan ja ohjaukseen liittyen vaikka Neuroliiton sosionomit päivystävät päivittäin.

Parkinson-viikolla keskiviikkona 13.4. klo 18-20 välitetään Turun yliopistolta neurologian professori Rinteen videoluento ”Parkinsonin tauti ja muisti”. Luento on nähtävissä liiton nettisivujen kautta omalta koneelta ja luentoon liittyen saa tarkempaa tietoa liiton sivuilta ja Parkinson postista 1/2016.

Tampereen Parkinson-yhdistyksen ja kerhovastaavien työpaja pidetään maanantaina 2.5. klo 12-15 välisenä aikana Parkinson-liiton aluetoimistolla Aleksanterinkatu 21A, 5 krs. 33100 Tampere. Työpajassa käsitellään mm. liiton, yhdistyksen ja kerhojen tehtäväjakoa ja jaksamista vapaaehtoistoiminnassa. Ilmoittautumiset osallistumisesta ja erityisruokavalioista 22.4. mennessä lyyli.heikkinen@parkinson.fi, 0400 924 032.

Hyvää alkanutta toimintakautta
ja aurinkoista alkavaa kevättä!

Heikkisen Lyyli

HOITOKOKEMUKSIA

Vuosi leikkauksesta

Tasan vuosi sitten (28.1.2015) kävin läpi leikkauksen, josta alkoi elämäni toinen vaihe. Syväaivostimulaattorileikkaus (DBS) oli pitänyt minut kiinni aiheessa jo toista vuotta. Psykologisia testejä, haastatteluja, muistitestejä ym. Tarkoitus ei ole viedä ketään leikkaukseen valmistelematta häntä siihen ensin juurta jaksain.

Minun kohdallani ikä oli yksi varteen otettava tekijä. Tampereella oli katsottu ikäkysymys siten, että 70 vuotta ei sulje välttämättä henkilöä leikkausjonosta. Silloin ratkaisee jonoon pyrkivän yleiskunto ym. seikat, jotka tarkistetaan ensin. Esim. Turussa on kuulemma ehdoton ikäraja 70 vuotta. Minä olin leikkaukseen mennessäni juuri täyttänyt 73.

Jokainen leikkaus ja jokainen potilas on ymmärtääkseni erilainen. Kuinka paljon tämä asia huomioidaan tänä päivänä etukäteiskeskusteluissa? Kuinka paljon sitä ylipäätään voi tuoda esille? Ei liene oikein pelotella potilasta ja ohjata tällä tavalla hänen mielipiteitään.

Omalla kohdallani muutamat asiat ovat mietityttäneet. Leikkauksen jälkeen säädöt alkoivat kirurgin toimesta, kuten tapa on. Silloin selvisi, että minulle annettava virran määrä on huomattavasti pienempi kuin tavallisesti.

Noin kuukauden kuluttua leikkauksesta kirurgi puki sanoiksi ihmettelynsä hengenahdistukseeni. Kävin kuvassa, jossa todettiin keuhkoembolia (veritulppa). Vuosi leikkauksen jälkeen olen kysymässä, eikö olisi ollut mahdollista käyttää napapiikkiä. Napapiikki on kuulemma käytössä isoissa leikkauksissa, joissa joudutaan olemaan paikallaan pitkään. Millä mittarilla leikkaukset määritellään? Onko 10 tuntia kestävä leikkaus iso vai pieni? Leikkauksessa poraudutaan ihmisen aivoihin. Mikä johtuu mistäkin, mutta olen tämän vuoden aikana todennut syödessäni purevani joko poskeen tai kieleen todella kipeästi.

Kyseinen veritulppa ohitettiin toukokuun loppuun mennessä. Siinä vaiheessa yleiskuntoni oli romahtanut. Lihasvoimaa olisi tarvinnut käydä kyselemässä vaikka Tammelan torilta. Ollessani säädöissä Nekulla (Taysin neurologisella kuntoutusosastolla), kyselin mahdollisuutta päästä kuntosalille. Parkkislaisilla ei ole mitään mahdollisuutta päästä. Osastolla on niin paljon eri tavalla vammautuneita, joilla on etusija.

Mieliala alkoi olla pohjalukemissa. Päätin kuitenkin nousta pohjamudasta. Kävelysauvat olivat ensimmäinen oljenkorsi, johon tarttua ja hyvät välineet ovatkin, mutta mitään taikatemppua ei niilläkään saada aikaan. Jalkojen lihakset olivat niin heikot, että bussista ulos astuessani jalat eivät pitäneet ja muksahdin mahalleni. Tämä tiesi sitä, että taas oltiin vähän aikaa liikkumatta suunnilleen ollenkaan ja kaikki oli aloitettava alusta.

Tässä kaikessa oli hyvää se, että erilaisiin tutkimuksiin minut lähetettiin. Verisuonikirurgi tutki, ettei keuhkoveritulppa ole uusinut ja sydämen kunto katsottiin rasituspolkemisella. Sydämessä ei todettu mitään vikaa ja sen pitäisi kestää kovakin käyttö.

Aloitin vesijumpan. Se on liikuntalaji, jolla olen pitänyt itseni kunnossa (vesijuoksu tulee mukaan kun voimat lisääntyvät). Olen kirjoittanut hakemuksen vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelusta taksilla. Sen tarpeellisuus tuli esille juuri vesijumpan yhteydessä. Jaksoin juuri ja juuri kävellä bussipysäkiltä Kalevan Uintikeskukseen, mutta sieltä bussille pääsy oli tuskien taival. Perustelin hakemustani puhelimessa. Henkilö, jonka kanssa puhuin, sanoi, että taksilupa myönnetään monivammaiselle. Hän kyllä kuunteli ja keskusteli kanssani. Päätös tulee postissa.

”Mitä vastaisit kysymykseen leikkauksesta, jos se tehtäisiin nyt?” Tämän kysymyksen olen kuullut monesta suusta. Olen toki miettinyt asiaa itsekin. Varmaankin antaisin saman vastauksen, ellei leikkauksesta ole tullut tarkempia tietoja potilaalle asti. Onneksi leikkaukset ja niistä toipuminen pääasiassa sujuvat ongelmitta.

Katson itsestäni löytyvän sisukkuutta, jolla noustaan elämän syövereistä. Näin on käynyt muutamankin kerran. Nyt olen vaiheessa, jossa ei mennä suoraviivaisesti eteen- tai ylöspäin. Juuri yksivuotispäivän kunniaksi leikkauksesta, kaaduin Parkkistuvan jäisellä pihalla. Mitään ei ole rikki, joten kauaa ei tarvitse antaa aikaa keholle palautua täräyksestä. Sitten kuntoutuminen alkaa jälleen.

Marja-Liisa Lehtonen

Arviointijaksolla Taysissa

Muutin Kouvolasta Tampereelle kesäkuun alussa. Pääsin ensimmäistä kertaa neurologian poliklinikalle Taysiin lokakuun lopussa. Silloin sovittiin arviointijaksosta osastolla. Tarkoitus oli säätää stimulaattoria ja arvioida työkykyä. Elokuun alusta lähtien olen ollut osatyökyvyttömyyseläkkeellä, mutta kunto on huonontunut mielestäni osittain huonon hoidon takia.

Stimulaattorin sain helmikuussa 2013, kaksi ja puoli vuotta Parkinson -diagnoosin varmistumisen jälkeen. Laitteen tarvetta silloinen neurologini perusteli jäljellä olevilla monilla työvuosilla ja lääkityksen tarpeen nopealla kasvulla. Leikkaus tehtiin Töölön sairaalassa ja meni hyvin. Ylävatsaan laitettu akku alkoi kuitenkin kääntyillä ja se piti siirtää alavatsaan navan viereen. Siirtoleikkaus oli vuoden päästä stimulaattorin asennuksesta. Siirrossa johdot kaiketi vaurioituivat, koska ne piti uusia taas vuoden päästä siirtoleikkauksesta.

Alussa stimulaattoria säädettiin muutaman kuukauden välein Meilahdessa, mutta nämä muut operaatiot sekoittivat säädöistä asianmukaisen huolehtimisen. Elokuun 2013 jälkeen yritettiin säätöjä muuttaa seuraavan kerran tammikuussa 2015 ja silloin johdoissa ei kulkenut virtaa. Huhtikuussa tehtiin tavanomaisen kiireinen säätöoperaatio. Illalla Meilahteen, aamulla säädöt ja ulos.

Taysin neurologian ja kuntoutuksen osastolle pääsin tammikuun 11. 2016. Luvassa oli eri terapeuttien tapaamista, kuntoutussuunnitelman tekeminen, stimun säätöjen tarkistus ja työkyvyn arviointi.

Puheterapeutti mittasi äänen voimakkuutta, puheen selkeyttä ja tarkkaili kasvojen ilmeikkyyttä. Sain suosituksen Tipotiellä maaliskuussa alkavaan Parkinsonia sairastavien puheterapiaryhmään. Terveyskeskuksesta pitää saada sinne omalta lääkäriltä lähete. Samoin fysioterapeutti suositteli kaupungin fysioterapiaa ja minulle räätälöityä kuntosaliohjelmaa. Teimme Bergin tasapainotestin. Sen tulos oli nyt 34, vuonna 2012 Kankaanpään kuntoutuksessa tulos oli 49.

Kuntoutusohjaaja kävi puhumassa kanssani kuntoutuskursseista ja sain häneltä hakulomakkeen Kelan parikursseille. Sosiaalityöntekijän kanssa mietittiin vaihtoehtoja täydelle työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Hänen mukaansa saattaisi olla taloudellisesti kannattavampaa olla 300 päivää sairauslomalla ja sitten siirtyä eläkkeelle. Soitin Kelaan tarkistaakseni tilanteeni, koska sairauspäiviä Parkinsonin kanssa on tullut vuosien mittaan paljon. Omat sairauspäiväni on käytetty, mutta virkailija kehotti kuitenkin hakemaan sekä sairauspäivärahaa, että täyttä työkyvyttömyyseläkettä.

Stimulaattoria säädettiin kolmena päivänä. Yöt ja aamut olin ilman lääkkeitä ja koko stimulaattori sammutettiin yhtenä päivänä joksikin aikaa. Mikään ei tuottanut mitään dramaattisia muutoksia kuntooni. Kokeiltiin uusia lukemia (kaikkiaan vaihtoehtoja on n. 11 tuhatta). Säätöjen vaikutusta testattiin lähinnä osaston käytävää edestakaisin kulkien. Kävely ei ole minulle koskaan tuottanut ongelmia. Nyt eri säädöt vaikuttivat jalkojen toimintaan yllättävän selkeästi. Iltaisin sairaalan portaissa kulkeminen oli milloin helpompaa, milloin hankalampaa eri päivinä. Kotiutuspäivänä laitettiin stimulaattoriin kaksi parhaiksi koettua säätöä.

Osastolta sain mukaani reseptien uusinnat. Nyt ei lääkitystä vaihdettu, sitä tarkastellaan kuukauden päästä, jolloin on lääkärille soittoaika. Kuntoutussuunnitelman kohtalosta kysyessäni lääkäri sanoi tekevänsä sen. Puhe- ja fysioterapeutin lausunnot olivat heti Oma kanta-palvelussa. Lääkärintodistuksen ja B-lausunnon sain viimein tammikuun viimeisellä viikolla kotiin postitse. Lähetin kuntoutuskurssihakemuksen heti ja Keva:an työkyvyttömyyseläkehakemuksen. Kela sai puolestaan hakemuksen sairauspäivärahasta. Nyt sieltä vastannut virkailija oli sitä mieltä, että sitäkin olisi ehkä mahdollista saada. Olen saanut soviteltua päivärahaa Opettajien työttömyyskassasta marraskuun alusta. Kolmen kuukauden karenssiin sain, koska sanouduin itse irti Kouvolan työpaikasta. Terveyskeskuslääkärille sain ajan helmikuun puolessa välissä ja neurologi soittaa viikkoa myöhemmin.

Arjessa toimiminen on täysin erilaista kuin sairaalan puitteissa voi olosuhteita testata. Siksi säätöjen onnistuminen on onnesta kiinni. Nyt en kotona huomannut paljoakaan eroa entiseen. Stimulaattorista en ole kokenut missään vaiheessa olleen minulle merkittävää hyötyä. Olen kuitenkin sitkeästi uskonut, että joskus siihen saadaan sellaiset säädöt, että hankalimmat vaivani, paikoillaan seisomisen vaikeus ja jalkojen jähmettyminen liikkeelle lähdössä, helpottuisivat. Nyt toivon minulle tehtävän kuntosali- ja liikuntaohjelman laittavan liikettä kinttuihin. Aina jaksan uskoa, että joskus asiantila muuttuu. Sairaus ei parane, mutta toimintakyky voi säilyä omatoimisella harjoittelulla monta vuotta pidempään kuin muuten.

Maarit Turunen

Marakatti museossa

Isossa kunnianarvoisassa rakennuksessa on painava ovi ja laajat portaat. Ihmismassojen väleistä näkee vilauksia mustavalkoisista kuvista. Siellä täällä on penkki oviaukon vieressä kai lähinnä vartijaa varten ja joissain saleissa keskellä huonetta. Istun ja aistin tunnelmaa. Katselen korkeiden huoneiden seinä- ja kattorakenteita. Kuuntelen vaimeaa puheensorinaa, josta erottuu sana tai lausahdus aina välillä. Kuka on tullut kenenkin kanssa, kuka yksin, miltä he näyttävät.

Museokäyntini ovat erilaisia kuin ennen. Taidenäyttelyissä en pysty seisahtamaan teoksen äärelle ja tutkimaan sen olemusta siinä. Nykyään kuljen teosten ohi kerran ja tarvittaessa palaan uudelle kierrokselle. Yritän mennä museoon silloin kun siellä ei ole ruuhkaa, hidas ihmisten väistely on hankalaa.

Toisessa rakennuksessa eletään dekkarissa. Voisi kuvitella olevansa komisario Palmun etevä apulainen ja selvittävänsä nuoren naisen surman seuraamalla tarinaa huoneesta toiseen jatkuvalla reitillä. Monet tekevät niin. Opaskirjaa luetaan rappusilla ja penkeillä istuen. Täällä katson kuvat ja palaan tarinaan myöhemmin. Ihana vanha hissi, jolla pääsee lähes ullakkokerrokseen katsomaan valokuvaajan tiukasti rajattuja näkemyksiä talon arkkitehtuurista. Hiljennyn kappelissa, kuljen värien läpi julistenäyttelyyn ja hankalien rappusten kautta naulakolle. Pakkaudun vaatteisiini ulos katujen kylmään viimaan ja kohti uutta paikkaa. Joululahjaksi saatu museokortti vapauttaa minut käymään uudestaan ja niin monta kertaa kuin ikinä haluan.

Taas vanha hieno rakennus, jossa on pakko istua jo eteisaulassa tunnustelemassa ilmapiiriä. Talo täynnä nuorta uutta energiaa, tekniikkaa, ääntä, liikettä. Täällä on rauhallista, ihmisiä vähän tai he eivät liiku niin kuin kuvat.

Kauppahelvettiä sivuten siirryn monikerroksiseen laitokseen, jossa elokuvateatteri ja ravintolat täydentävät muutaman näyttelytilan erilaisia sisältöjä. Puiset kiinalaiset rakennelmat horjuvat hikisen nihkeissä huoneissa. Toivatko lukuisat kävijät kosteuden kengissään vai oliko se lisätty ilmaan suojelemaan puumateriaalia? Tietokoneella tehdyt animaatiot kaiken peittävästä merestä olisivat ansainneet enemmän aikaa, mutta ihmispaljoudessa on vaikea liikkua ja syventyä. Tähän museoon tulin ensimmäistä kertaa ja kaikkea sen antia en edes nähnyt. Tulen uudestaan.

Ravintolaan pääsyä odotellen teen vielä pyrähdyksen ennen kokemattomaan panimosuvun taidemuseoon. Suomalaista taidetta satavuotisen salongin verran. Tuttuja, nähtyjä, turvallisia kuvia, joiden parissa on hyvä olla. Alakerrassa italiasta grafiikkaa pikkutarkkoine viivoineen. Kotimuseon kaaos yläkerrassa. Miten kukaan on voinut näin täysien seinien sisällä asua.Tilaan italialaista simpukkapastaa ja pihviä risoton kera. Naapuriravintolassa on jääkiekkoa katsomassa äänekkäitä toisen maan kannattajia. Kuohuviiniä tarjouksessa. Herkullinen lepohetki kauppakeskuksen yllä. Ensimmäinen museopäivä toi uusia paikkoja ja kaikki nähty oli uutta. Näistä olisi jokunen jäänyt väliin, jos olisi pitänyt jokaiseen maksaa erikseen.

Toisena päivänä vaellan viimassa vanhaan tehdasrakennukseen. Natiseva tavarahissi vie näyttämöpukuja ja rekvisiittaa olevaan tilaan. Täällä voi osallistua näytelmään ja leikkiä säämiestä. Täällä saisi aikaa menemään kokonaisen päivän, jos jalat jaksaisivat. Tuoleja ei ole. Alakerrassa valokuvaamisen harrastajille mielenkiintoisia näkymiä.

Viimein pääsen nykytaiteen uusimpaan taloon. Ylimmästä kerroksesta alimpaan rakennus on täynnä ihmetteleviä ja kyseenalaistavia maailmoja. Niihin olisi pitänyt tutustua etukäteen, että olisi kyennyt näkemään niistä edes jotain. Jo runsauteen väsyneiden silmien edessä lipui muotokuvia, dalimaisia hahmoja ja kysymyksiä, joihin en ehtinyt vastaamaan. Osa näyttelyistä sentään jatkuu, niihin voin uppoutua uudestaan.

--- *marakatti* ---

Kirjoitus julkaistaan myös Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen Parkkis-lehden numerossa 1/2016. Olen kirjoittanut sinne blogia vuodesta 2014 ja jatkan edelleen, vaikka paikkakunta on vaihtunut. Linkitän kirjoituksen myös Parkinson työssä -sivuston Kertomuksia työstä ja elämästä -osioon. Siellä aloitin blogien kirjoittamisen vuonna 2012.

Maarit Turunen

Taulujen katselu lisää dopamiini toimintaa tutkimustulosten perusteella. Kuva Jorma Kauton näyttelystä Valkeakosken kirjastosta.

Taide on lääke

Taide jos ei nyt paranna, niin ainakin jarruttaa tautimme etenemistä. Kuluneella viikolla (5) kohtasin Ylen ohjelmistossa aiheen miten taidekokemukset vaikuttavat toimintaamme. Radion tiedeykkösessä kerrottiin tutkimuksista musiikin ja liikkeen yhdistämisestä. Erikseen ei mainittu piirimme pilottihanketta yhteisötanssia. Yhteisötanssia kokeilemaan päässeenä totean, että siinä on kaikki tykötarpeet tautimme etenemisen jarruttamiseen. Jo pelkkä oman mielimusiikin kuunteleminen tuo positiivisia kokemuksia. Liikunnan merkitys on kiistaton. Äänikirjojen kuuntelusta mainittiin ohjelmassa muutama sana.

Puolivahingossa katselin Puoliseitsemän -ohjelmaa. Siinä kerrottiin kauniin kuvan katselemisen tuottaman mielihyvän lisäävän dopamiinitoimintaa jopa 10% lla. Kauneus on tunnetusti katsojan hallussa. Luonnollisesti ajattelen muidenkin taide-elämysten ja muotojen tuottavan positiivista energiaa elämäämme.

Veikko Hämäläinen

Matkoista ja valokuvista

Olen viimeaikoina muistellut tekemiäni matkoja. Keinutuolissa istuen ja valokuvia katsellen saavat matkat elävyyttä. Mielikuvituksessani voin matkustaa uudelleen.

Varhaisimmat matkakokemukseni ovat ajalta, jolloin olin 5 -vuotias eikä niistä matkoista ole valokuvia. Ne matkat tapahtuivat sota-aikana eikä niiden tekemistä tai kohdetta ollut mahdollisuutta valita. Kotini sijaitsi Karjalassa ja perheeni joutui jättämään kotinsa kaksi kertaa. Ensimmäisen matkan jälkeen palasimme takaisin, mutta toinen matka oli sitten lopullinen, paluumahdollisuutta ei ollut.

Olen muistellut niitä matkoja enkä osaa sanoa, että ovatko muistamiseni totuudenmukaisia enkä osaa erottaa, mitkä muistot ovat omia muistojani, mitkä minulle kerrottuja. Sen kuitenkin tiedän, että en ole kiintynyt lapsuudessani mihinkään paikkaan johtuen siitä, että muutimme monta kertaa sotien aikana. Minulla oli koti aina siellä, missä äiti, isä ja sisarukset olivat.

Aikuisiällä tehdyistä lomamatkoista kertyneitä muistoja ja valokuvia on runsaasti. Valokuvista näkyy, että näillä matkoilla olo on ollut rento ja iloinen. Siellä nautittiin aurinkoisilla rannoilla olosta, uimisesta ja tutustuttiin nähtävyyksiin.

Ihan erikoiset kokemukset tulivat matkoilta, jotka tein tyttäreni luokse, hänen asuessaan muutamia vuosia New Yorkissa ja Pekingissä. Niihin sisältyi paljon sellaista, jota ei koe tavallisella turistimatkalla.

Omaan elämääni eniten vaikuttaneita matkoja olen tehnyt kaksi. Ensimmäisen tein nuorena juuri naimisiin mentyäni. Muutin Etelä-Suomesta pohjanmaalle ja olen verrannut sitä hyppyyn tuntemattomaan paikkaan. Kurikasta tuli kotipaikkakunta seuraavaksi 44 vuodeksi. Alku oli hankala, en aina ymmärtänyt, mitä puhuttiin tai miksi minua katsottiin oudoksuen jonkun sanomiseni tai tekemiseni vuoksi. Mutta aika teki tehtävänsä, kuten sanotaan eli vähitellen opin ymmärtämään ja minusta tuli melkein pohjalainen. Suurena apuna tässä sopeutumisessa ensiksi oli se, että Kurikka oli mieheni kotipaikkakunta, toiseksi sopeutumistani auttoi se, että aloitin työt välittömästi uudessa työpaikassani.

Sen toisen elämääni merkittävästi vaikuttaneen matkan tein eläkeiässä. Mieheni äkillisen kuoleman jälkeen jouduin miettimään monia asioita uudelleen. Kotitalo tuntui isolle eikä sen hoitaminen ollut minulle helppoa, varsinkin kun molemmat lapseni asuivat kauempana. Perheneuvottelun tuloksena päätimme myydä kotitalon ja minä muutan Kurikasta pois. Uudeksi kotipaikkakunnakseni valitsin Tampereen.

En tuntenut Tamperetta muuten kuin ohikulkupaikkana, mutta valintaan vaikutti se että lapsenlapseni asuivat Teiskossa ja olisin näin ollen lähellä heitä.

Päätöksen jälkeen aloitin kymmenien vuosien aikana taloomme kertyneiden tavaroiden lajittelun, mitä otan mukaani, mitä lapset haluavat ja mitkä vain hävitän pois. Löysin tavaroita, joita en muistanut olevankaan. Huomasin monesti istuvani keskellä tavarakaaosta ja liikuttuneena katselevani esim. lastenpiirustuksia ja kouluvihkoja. Aikaa kului paljon muistelemiseen.

Aikaa kului myös paljon, ennen kuin talo oli tyhjennetty ja myyty. Sitten tuli päivä, jolloin tein viimeiset siivoukset ja pakkasin loput tavarani autooni, laitoin kodin avaimen keittiön pöydälle ja painoin ulko-oven kiinni viimeisen kerran. Kyynelten virratessa ajoin kukkakimppuni kanssa hautausmaan parkkipaikalle ja kävelin muistolehtoon. Istuin siellä pienessä tihkusateessa ja minusta tuntui kuin olisin saanut sieltä voimaa jatkaa nyt yksin matkaa. Tulevaisuus pelotti ja minulla oli jo nyt ikävä kaikkea sitä mitä olin jättämässä taakseni.

Lähdin ajamaan kohti Tamperetta ja kun ohitin Jalasjärven, loppui sade ja minä kuivasin kyyneleeni. Aurinko pilkahti ja minä ajattelin, että kyllä se elämä taas järjestyy. Tampereella paistoi aurinko.

Minulla on keittiöni seinällä pieni puinen taulu, jossa istuu kaksi mustaa kissaa selin aidalla ja alla on teksti: ”Löydät uuden maailman, jos sinulla on rohkeutta jättää entinen taakse.” En osaa sanoa, olenko löytänyt uuden maailman, mutta olen viihtynyt Tampereella. Olen saanut täällä ystäviä ja ennen kaikkea tapaan nyt lapsiani ja lapsenlapsiani useammin.

Maila Hietikko-Kaukola

PARKKISTUPAA VOI VUOKRATA

Perhejuhlia ja erilaisia tilaisuuksia varten.
Vuokra on 50 € / päivä yhdistyksen jäseneltä ja 120 € ulkopuolisilta.

Tiedustelut puh. 050 307 3470

PARKKISTUVALLA MYYTÄVÄNÄ

Suruadresseja

Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n hyväksi. Osa adresseista on ilman muistolausetta, mukana on kyllä erillinen muistolauselista, josta voi halutessaan valita. Osassa on erilaisia muistolauseita. Adressin hinta on 12 €.

Liukulakanoita

Liukulakanan tarkoituksena on helpottaa vuoteessa kääntymistä. Se laitetaan tavallisen aluslakanan päälle keskivartalon kohdalle. Liukulakanan korkeus on n. 110 cm ja koko leveys n. 180 cm. Kiiltävän liukuosan korkeus on n. 110 cm ja leveys n. 90 cm. Liukulakanan hinta on 34 €.

Molempiin tuotteisiin voi käydä tutustumassa Parkkistuvalla toimiston aukioloaikana. Toimistolle voi myös soittaa ja keskustella tuotteista ja pyytää toimittamaan niitä itselleen.

Sekä suruadressit että liukulakanat lähetyskuluineen maksetaan yhdistyksen tilille: FI95 5730 0820 0451 73.

SITÄSUNTÄTÄ

Verkkosova – sopeutusvalmennusta netissä

Suomen Parkinson-liitto on käynnistänyt Verkkosova-hankkeen löytääkseen uusia tapoja auttaa jäseniään. Vuosien 2015 ja 2016 aikana järjestetään neljä kurssia, joista kahdessa on aluksi lähitapaaminen viikonloppuna Suvituulessa, kaksi järjestetään pelkästään verkon välityksellä. Kurssilaisilla on oltava melko uusi tietokone tai tabletti, webbikamera ja mikrofoni kuulokkeilla tai ilman, hyvin toimiva nettiyhteys ja tietotekniikan perustaidot.

Osallistun parhaillaan toiselle järjestettävistä kursseista. Se alkoi tammikuun loppupuolella. Tapaamme kahdeksan kertaa omien tietokoneidemme ääressä istuen ja keskustelemme Skypen välityksellä. Joka tapaamisella on jokin aihe ja tapaamisten välissä tehdään välitehtäviä. Ensimmäinen kerta meni toisiimme tutustumiseen. Meitä on kolme naista ja neljä miestä eri puolilta Suomea. Monella osallistuminen fyysisesti Parkinson-kerhojen toimintaan on hankalaa pitkien välimatkojen takia. Kaikilla paikkakunnilla ei toimintaa ole.

Keskustelussa on mukana aina kurssin ohjaaja liiton puolesta ja joku asiantuntija. Tekninen tukihenkilö on ollut myös alussa mukana. Häntä onkin tarvittu, tekniikka ei aina pelaa niin kuin toivoisi. Opastusta teknisiin kysymyksiin on saatu hyvin. Asiantuntijoina tällä kurssilla ovat psykologi, neurologi, sosiaalityöntekijä,fysio-, ravitsemus- ja seksuaaliterapeutti ja loppukeskustelussa järjestösuunnittelija.

Välitehtäviä on ollut etsiä joku itselle merkityksellinen esine tai kuva, ja kertoa siitä toisille. Minä näytin kameraan ensimmäistä (ja tähän mennessä ainoaa) öljyväreillä maalaamaani taulua. Kokeilin tekniikkaa henkisen hyvinvoinnin kuvallisen ilmaisun kurssilla, annoin käteni maalata sen kummemmin ajattelematta. Kun taulua käännettiin puoli kierrosta, niin siinä oli ihmisen hahmo. Maalauksen nimeksi tuli ”Sininen nainen”.

Maarit Turunen, Sininen nainen, 2014

Nyt on menossa tehtävä ”Mieluisa puuha päivässä”, jossa valitaan kolme asiaa, mitä tekee viikon aikana. Tekemiset merkitään päivittäin taulukkoon. Valitsin omiksi mieluisiksi tekemisiksi ulkona kävelyn, käsitöiden tekemisen ja hiljentymisen/meditaation. Näitä tulee tehtyä usein, tehtävä kannustaa tekemään jopa päivittäin.

Olemme myös kirjoittaneet siitä hetkestä, jolloin saimme diagnoosin. Joillekin se oli helpotus, toisille kamala isku. Saimme katsoa videolta sopeutusvalmennuspsykologin luennon aiheesta. Psykologi on myös mukana seuraavassa keskustelussa.

Odotan mielenkiinnolla seuraavia kurssitapaamisia. Meitä on pieni ryhmä ja on hyvä tilaisuus kysyä mukana olevilta asiantuntijoilta mitä tahansa. Toisillemme me kurssilaiset olemme sitä vertaistukea, jota jokainen kaipaa ja johon kaikilla ei ole yhtä hyvät mahdollisuudet kuin toisilla.

Tänä keväänä on vielä yksi kurssi, johon hakuaika umpeutui helmikuun alussa. Syksyn kurssille on mahdollisuus hakea. Liiton verkkosivuja kannattaa seurata.

Maarit Turunen

Olli Petterin puisto

Olli Petterin puisto sijaitsee Vesilahden keskustassa. (Facebookissa Olli Petterin puisto, avoin sivu)

Sen perustamisen yltiörehelliset syyt:

- Huomionkipeys. Kun en saa sitä kuntoilulla, saan sitä näin. Olen todella huono piilottelemaan asioita. On tärkeämpää tulla huomatuksi kuin hyväksytyksi. Oman polkunsa kulkijatkin tarvitsevat yleisön.
- Kiitoksen saaminen. Rohkeudestani huolimatta olen otettu, jos pystyn löytämään sanat, mitkä koskettavat. On myös hauskaa piristää ihmisiä.
- Ylimääräinen aika ja energia. Touhutarpeeni on niin suuri, että se pursuaa aina jonnekin.
- Oma terapia. Kirjoittaminen selkeyttää omia ajatuksia. Käsillä tekeminen palkitsee
- Rohkeuden kasvattaminen. Ympäristön paine käyttäytyä tietyn normin mukaan tuntuu itse asiassa suuremmalta kuin se onkaan. Tieto ylipäänsä ihmisten hyvätahtoisuudesta vapauttaa.
- Etsiminen. Kyseenalaistan ja haen uusia näkökulmia.
- Julistaminen. Kun on oivaltanut jotain, on nautinnollista kertoa se muille.
- Oman kivun ja tuskan unohtaminen. Välillä on hetkiä, jolloin korvissa suhisee ja ajan taju ja oma kroppa unohtuu. Tunne on samanlainen kuin urheilun flow-tilat.
- Kasvot Parkinsonille. En salaa tautiani.
- Piilossa olevat syyt, joita en tiedosta.

Puistossa järjestettiin 17.12.2015 satunnainen biennaali, missä Parkkkisten yhteisötanssiryhmä siirtyi Saab 96:lla esiintymispaikalle Eero ”Safka” Pekkosen soittaessa hanuria moottoritilassa. Moottori oli poistettu aiemmin. Kunniakujalla ryhmä tanssi improvisoiden ”Meksikon pikajunan” soidessa. Tapahtumasta on video osoitteessa https://www.youtube.com/watch?v=-fmlKUdjqww

Olli Soininen

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYKSEN KERHOT

Aluekerhot ja harrastekerhot tarjoavat jäsenille paikallista toimintaa yhdistyksen sääntöjen ja omien toiminta- ja taloussuunnitelmiensa mukaan.

ALUEKERHOT

Jämsän seudun Parkinson-kerho

Pj Lea Virtanen puh. 040 514 6942, eero.virtanen@ppa.inet.fi
Kuukauden 2. keskiviikko klo 13.30–16.00 Vapaaseurakunnan toimitilassa Mottilantie 2.

Kangasalan seudun Parkinson-kerho

Pj Kari Onnela, puh. 041 506 2817, kari.onnela@luukku.com. Kuukauden 1. tiistai klo 15–17 Jalmarin kodissa.

Mäntän seudun Parkinson-kerho

Pj Juha Kohvakka, puh 040 553 3394, kohvakka.juha@suomi24.fi

Nokian Parkinson-kerho

Pj Terttu Teikari, puh. 044 596 2367. Kuukauden 2. maanantai klo 15.30 seurakuntatalossa Korkeemäenkatu 8.

Oriveden seudun Parkinson-kerho

Pj Kari Rannanautio, puh. 040 736 8078, krannanautio@gmail.com.
Kuukauden 2. tiistai klo 13 kaupungintalon alakerran kerhohuoneessa.

Pohjois-Pirkanmaan Parkinson-kerho

Pj Reino Vainionpää, puh 046 617 1280

Riihimäen Parkinson-kerho

Pj Aini Paukkunen, puh. 045 113 5304, aini.paukkunen@saunalahti.fi. Kuukauden 2. tiistai klo 15.00 srk:n virastotalon neuvotteluhuoneessa, Temppelikatu 9, III krs.

Sastamalan seudun Parkinson- ja dystoniakerho

Ritva Haavisto, puh. 044 213 0400 ja Arja Korpela 050 466 3979, arja.korpela@kopteri.net. Kuukauden viimeinen torstai klo 16–18 Sastamalan seurakuntatalolla. Seuraa ilmoituksia Alueviestin järjestöpalstalla.

Tampereen alueen Parkinson-kerho

Johtoryhmä: Heikki Kovanen, puh. 044 321 1030, heikki.kovan@gmail.com, Jukka Lehtonen, puh. 040 324 3500, jukkajude@gmail.com, Eija Nieminen 044 363 8638, eijanieminen@luukku.com, Jaakko Ylinen, puh. 0400 481 588 jjylinen@gmail.com. Pääsääntöisesti kuukauden 1. maanantai klo 17 Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56. Muista tapahtumista jäsentiedotteessa ja Aamulehden Menot palstalla.

Valkeakosken seudun Parkinson-kerho

Pj Erkki Töyssy, puh. 040 702 9237, etoyssy@gmail.com. Kuukauden 3. tiistai klo 13.00 seurakuntatalon takkahuoneessa.

HARRASTEKERHOT

Siimanravistajat

Kalakerho kaikille asiasta kiinnostuneille. Pj Tauno Vilén, puh. 045 639 8878, tauno.vilen@pp.inet.fi. Kuukauden 2. tiistai klo 15 Parkkistuvalla. Muista tapahtumista jäsentiedotteessa ja Aamulehden Menot palstalla.

Tampereen Parkinson Bowling

Keilauksen harrastajille. Matti Lahti puh. 0400 731 703 tai Timo Salo, puh. 050 309 3320. Keilaus Kaupin Keilahallilla talvikuukausina maanantaisin ja torstaisin klo 9–10.

MiniParDy, Sastamalan harrastekerho

Pj Tarja Kolu, puh. 040 831 4500, tarja.kolu@kopteri.net

RYHMIÄ, JOTKA EIVÄT OLE JÄRJESTÄYTYNEET KERHOIKSI:

Lempäälän Parkinson-ryhmä

Raija Vastamaa, puh. 040 590 3746, raija.vastamaa@gmail.com

Tampereen Seudun Nuoret Parkinsonin Tautia Sairastavat

http://trenuoret.suntuubi.com/
Anne Tolonen, tiedottaja, tre.nuoret.parkkikset@outlook.com
Pekka Välisalmi, puh. 050 584 9484, pekka.valisalmi@gmail.com

TIEDOTUS

2016 aikataulut

JÄSENTIEDOTE 2. Materiaali 9.4. mennessä, postitus 9.5. alkavalla viikolla.

JÄSENTIEDOTE 3. Materiaalit 30.6. mennessä, postitus 15.8. alkavalla viikolla.

JÄSENTIEDOTE 4. Materiaali 14.10. mennessä, postitus 14.11. alkavalla viikolla.

2016 ilmoitushinnat

Jäsentiedote ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja sen koko on B5.

MUSTAVALKOISET MAINOKSET:

- Koko sivu/sisäsivut 146 x 220 mm, 80 €.
- Koko sivu/etukannen- ja takakannen sisäsivut 146 x 220 mm, 90 €.
- 75% kokosivusta/takakannen ulkosivu 146 x 165 mm, 90 €.
- Puoli sivua/etu- ja takakannen sisäsivut, sisäsivut 146 x 110 mm, 50 €.
- 1/4 osa sivua/sisäsivut 73 x 110 mm, 30 €.
- 1/8 osa sivua/sisäsivut 73 x 55 mm, 20 €.

4-VÄRIMAINOKSET:

- Etukannen ja takakannen sisäsivulle sekä takakanteen 75 % koko sivusta, voi saada nelivärimainoksen, hinta on 350 €/sivu.

Sähköpostiosoite: tamtiedote@kolumbus.fi
Lisätiedot: Irma Virjo 040 552 9144

Tiedotusryhmä
Irma Virjo, 040 552 9144, ivirjo@gmail.com
Antti Virjo, 0400 901 106, antti.virjo@gmail.com
Maarit Turunen, 040 573 0259, maramarakatti@gmail.com

Painatus ja taitto
Juvenes Print, Suomen Yliopistopaino Oy

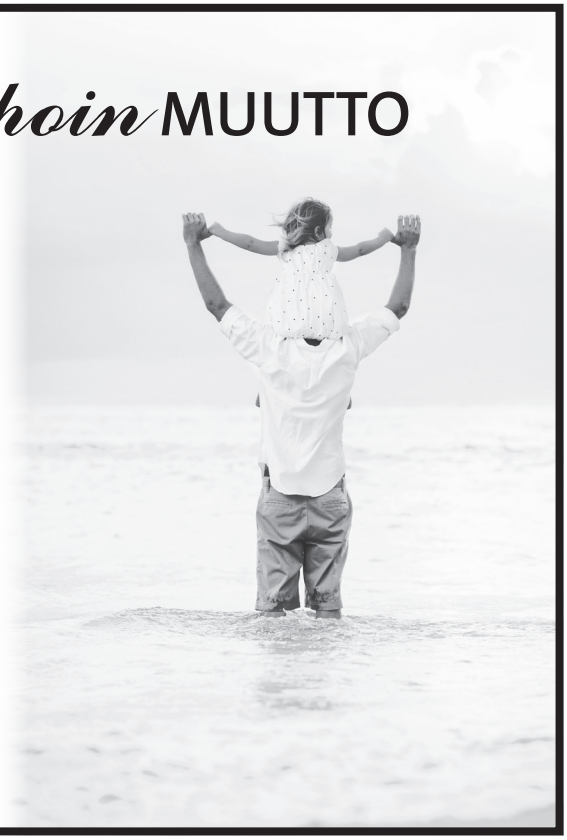
Port Payé
Finlande
115496
Posti Oy

ECONOMY

Posti Green

ELÄMÄSI *helpoin* MUUTTO

NIEMI®
MUUTTAA KAIKEN



Niemi Palvelut Oy • niemi.fi
020 554 554

Helsinki • Jyväskylä • Lahti
Oulu • Tampere • Turku

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Yhdistyksen toimisto: Parkkistupa, Satakunnankatu 56, 33230 Tampere
Avoinna kuukauden 1. ja 3. tiistaina klo 13-16, jolloin puh. 044 987 7830
ja paikalla on yhdistyksen jäsen tai jäseniä, joilta voi saada tietoa
yhdistyksen toiminnasta ja vertaistukea. Poikkea juttelemaan.

Arkisin päiväaikaan puh: 050 307 3470. Sähköposti: tamparkki@kolumbus.fi
Kotisivut: www.tampereenparkinsonyhdistys.net
Pankkitili: BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73