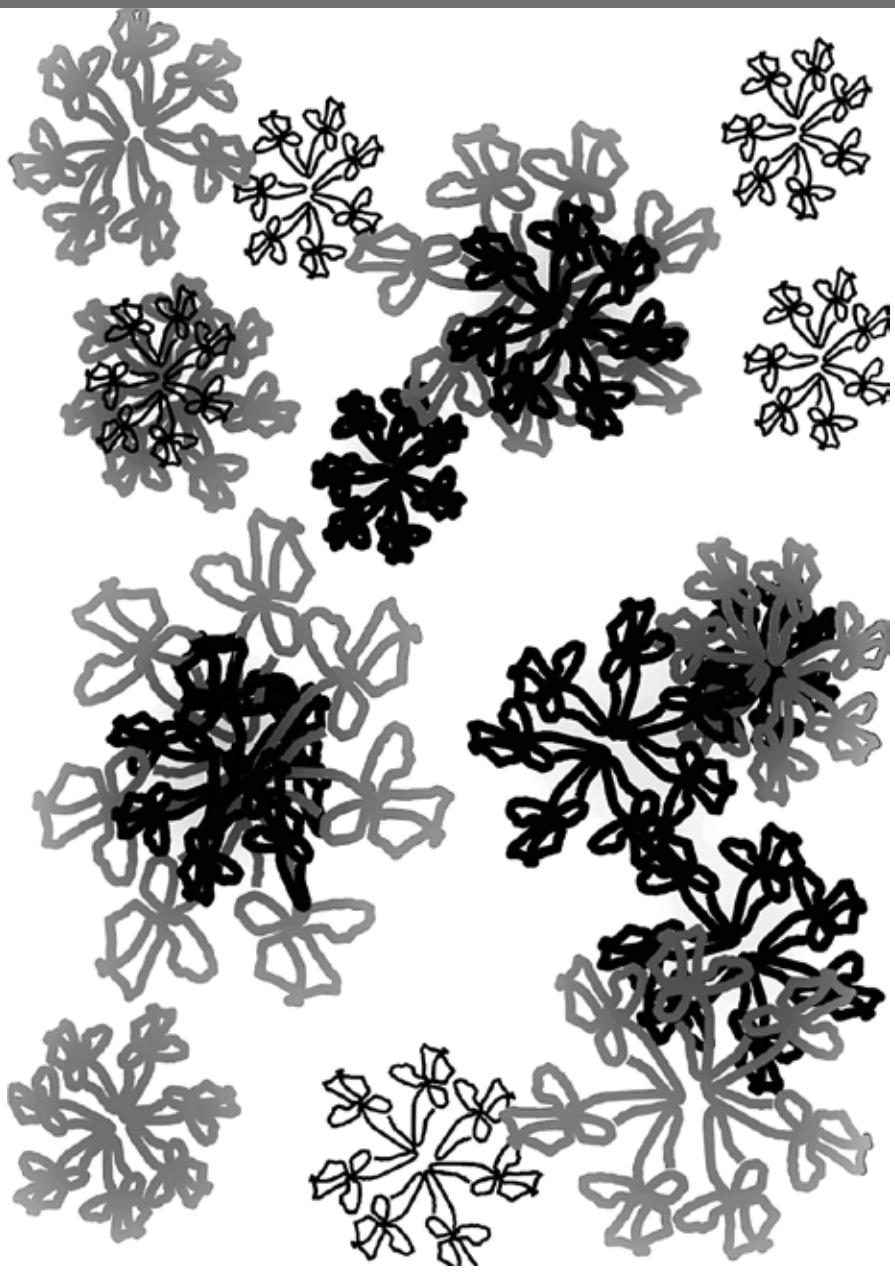
JÄSENTIEDOTE

4/2016



© Jaana Leimio

Tervetuloa mukaan toimintaan

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Jäsentiedote ilmestyy neljä kertaa vuodessa

SISÄLLYS

Puheenjohtajan palsta 2

Tapahtunutta 3

Tulevia tapahtumia 12

Liikettä niveliin 15

Järjestösuunnittelijan terveiset! 16

Sitäsuntätä 17

Kerhot 21

Aineistoaikataulut
ja ilmoitushinnat 22

ANNA AIKAA...

Naurulle,
sillä se on sielun musiikkia.

Harkinnalle,
sillä se on voimanlähde.

Leikkimielisyydelle,
sillä se on ikuinen nuoruus.

Ystävällisyydelle,
sillä se on tie onneen.

Rakkaudelle,
sillä se on Luojan lahja.

Anteliaisuudelle,
sillä aika on lyhyt itsekkyydelle.

Työlle,
sillä se on menestyksen hinta.

ELÄMÄSI *helpoin* MUUTTO

NIEMI®
MUUTTAA KAIKEN

Niemi Palvelut Oy • niemi.fi
020 554 554

Helsinki • Jyväskylä • Lahti
Oulu • Tampere • Turku

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Viides ja viimeinen puheenjohtajavuoteni alkaa olla lopuillaan. Tämä on yhdeksästoista ja viimeinen puheenjohtajan palstani. Ensimmäisellä pj-palstalla tiedotteessa 1 / 2012 kerroin, että olin osallistunut marraskuussa 2011 Tampereen Parkinson-yhdistyksen edustajana Pirkanmaan sairaanhoitopiirin hallituksen ja potilasjärjestöjen edustajien vierailuun neurologisella kuntoutusvuodeosastolla. Neuvottelun aiheena oli aivoverenkiertohäiriöpotilaiden ja Parkinson-potilaiden hoito ja kuntoutus. Kokouksen loppuyhteenvedossa todettiin muun muassa, että Parkinson-potilaiden hoitoketjun rakentaminen käynnistetään lähiaikoina. Tältä osin on todettava, että aivan saman vastauksen saimme PSHP:n ja potilas- ja vammaisjärjestöjen neuvottelussa keväällä 2016, jossa asiaa sivuttiin muiden asioiden ohella.

Parkinsonin tautia ja siihen läheisesti liittyviä liikehäiriösairauksia sairastavien jäsentemme edunvalvonnassa riittää edelleen tehtävää. Tavoitteena on kullekin potilaalle oikea-aikainen oikeanlainen hoito oikeilla resursseilla. Tätä Suomen Parkinson-liiton yhdessä useiden muiden tahojen kanssa rakentamaa hoitopolkumallia haluttiin edistää Kelpo Polku–tapahtumassa. Se voisi parantaa pitkäaikaissairaiden hoitoa, joka nykyisessä järjestelmässä uhkaa jäädä akuuttien sairaustapauksien hoidon jalkoihin. Malli pitää eri osapuolten yhteistyönä soveltaa toimimaan paikallisessa ympäristössä. Tähän soveltamiseen tarvitaan terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi potilaiden ja heidän läheistensä osallistumista. Tampereen Parkinson-yhdistys tulee varmasti jatkossakin mielellään asettamaan näitä kokemusasiantuntijoita erilaisiin työryhmiin.

Tässä yhteydessä kiitän kaikkia, jotka myötävaikuttivat Tampereen Kelpo Polku–tapahtuman onnistumiseen – erityisesti tapahtuman ydintyöryhmään kuuluneita Raija Hemmilää, Jaana Laurikkaa, Jukka Lehtosta, Harri Ojasta ja Maarit Turusta. Yhteistyö sujui hyvin. Tapahtumalle antoivat erityistä lisäarvoa TAMKK:n fysioterapeuttiopiskelijat, jotka Jaanan johdolla rakensivat ja toteuttivat hauskaa ja hyödyllistä toimintaa rasteilla. Suuret kiitokset!

Näiden viiden puheenjohtajavuoden aikana olen oppinut tuntemaan useita yhdistyksen jäseniä, jotka antavat aikaansa ja energiaansa yhdistyksen toimintaan muiden hyvinvoinnin turvaamiseksi. Lämpimät kiitokset kaikille tärkeästä työstä! Vertaistuki on keskeistä tämänkin potilasyhdistyksen toiminnassa. Vertainen eli saman kokenut pystyy parhaiten ymmärtämään, miltä toisesta tuntuu ja osaa sopivasti tukea ja kannustaa hoidon toteuttamisessa.

Tätä kirjoittaessani en tiedä, kuka on seuraava puheenjohtaja. Yhdistyksen syyskokous valitsee 10.11.2016 puheenjohtajan, varapuheenjohtajan, kaksi varsinaista hallituksen jäsentä ja kolme varajäsentä. Toivotan seuraajalleni ja uudelle hallitukselle onnea ja menestystä tehtävässään.

Lopuksi toivotan kaikille tiedotteen lukijoille hyvää loppuvuotta, Hauskaa Joulua ja Onnea Uudelle Vuodelle 2017!

Tampereella 14.10.2016
Irma Virjo

TAPAHTUNUTTA

Käsityökerhon kevätretki Sastamalaan

Kutsuimme itsemme Sastamalan kerhon vieraaksi 9.5.2016. Ilma oli hieno ja lämmin, samoin vastaanotto perillä. Nautimme herkullisista tarjoiluista ja askartelimme yhdessä pajupaloista narussa roikkuvan ukon. Lopuksi saimme kuulla laulelmia Tarjan ja Taunon esittämänä.

Sinikka Järvinen ja Anneli Manninen

Käsityökerho Sastamalassa

Myrskyä syyskauden avajaisissa

Ilkon kurssikeskuksessa Kangasalla avattiin yhdistyksen syyskausi 27.8. myrskyisissä merkeissä. Pois lähtijöitä kohtasi parkkipaikalla surkea näky; iso puu oli kaatunut asuntoauton päälle. Auton omistaja Tuulikki Balvik sai miehensä Harrin paikalle moottorisahan kanssa irrottamaan puuta autosta. Katossa oli iso reikä ja oksia sai katkoa useita ennen kuin auto saatiin liikkeelle. Auton korkeus pelasti vieressä olleita henkilöautoja ruttaantumasta.

Muuten avajaiset sujuivat leppoisissa merkeissä. Lounaalla tarjottiin herkullista karjalanpaistia ja jälkiruuaksi raparperikiisseliä. Ulkona pelattiin petankkia, mölkkyä ja heitettiin saapasta. Pitkäjärven rantaan saattoi mennä ihailemaan jyhkeitä maisemia jyrkkiä portaita pitkin.

Lounaan jälkeen sisällä laulettiin Matti Lahden sanoittama ”Liike on lääke, parahin pilleri” tutun Rullaati rullaa- laulun sävelin. Puheenjohtaja Irma Virjo kertoi yhdistyksen tulevista tapahtumista, Jukka Lehtonen liikuntatapahtumista ja Matti Lahti keilailusta. Kuultiin runoja ja nähtiin niin taiteellinen näytelmä, että sen sanoma jäi ainakin minulle hieman epäselväksi. Tietokilpailussa testattiin osallistujien Tampere-tietoutta.

Nelisenkymmentä ihmistä oli saapunut paikalle. Iloinen puheensorina tuttujen tavatessa ja uusien tuttavuuksien syntyessä kuului koko tapahtuman ajan ja varsinkin iltapäiväkahveilla. Uusi toimintakausi pääsi hyvin alkuun ikävästä myrskyn aiheuttamasata vahingosta huolimatta.

Maarit Turunen

Myrskyn tuhoa

Hämeenkyrö-Ikaalinen Parkinson-kokoontumispiiri

Heinäkuussa 11.7. kokoonnuimme Kilvakkalan metsästysmajalle. Isäntänä toimivat Eero Rahikka ja Ossi Viitaniemi. Tulokahvit juotiin Ellin tuoman täytekakun myötä, oli Ellin nimipäivä.

Eero oli lämmittänyt savusaunan, voi sitä ihanaa tunnetta minkä löyly hetki tuotti. Ja Ossin lämmittämään saunaan pää-

si pesulle. Muuripannulättyjä paistettiin, ja haitari soi kodassa, laulun vetäjänä ja säestäjänä oli Martti Petäjä. Laulu soi ja grillissä makkara tirisi.

Elokuun pidimme lomaa. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen pidettiin 12.9. Peevissä, Ikaalisissa. Peevi on elämää helpottavien apu- sekä hoivatuotteiden erikoisliike. Kahvitarjoilun jälkeen oli vuorossa tuotteiden esittely.

Perässä vedettävä ns. kauppakärry oli tosi kätevä isoine pyörineen. Rollaattoreita oli useita malleja. Auton penkkiin sopiva pyörivä alusta, joka helpotti autoon menemistä ja pois tulemista. Sieltä löytyy paljon apuvälineitä ja asiantuntevat omistajat opastavat ja neuvovat. Kiitokset Kati ja Jouni Peltolalle. Osallistujia oli 19.

Raija Heinikangas

Siimanravistajien kuulumisia

Perinteinen mato-onginnan ystävyysottelu Siimanravistajat/ToKaSu pidettiin 16.8. Paasikiventien vanhan Kesoilin rannassa sateisessa ja erittäin tuulisessa säässä.

Perinteen mukaan ToKaSu vei jälleen voiton, vaikka Siimanravistajien Pertti saikin suurimman kalan, 924 g painavan lahnan. Sateesta ja tuulesta huolimatta taitavat ToKaSu:laiset saivat sytytettyä nuotiotulen, joten makkaran paisto onnistui ja maistui kaikille pullakahvien kera.

Tauno Vilén

Mahdollisuuksien Kortejärvi

Syyskuun lopussa Marsa, Marja-Liisa Lehtonen, järjesti meidät Tampereen Parkinson-kerholaiset jo toisen kerran Kortejärven ulkoilualueen tilaan ja sen ympäristöön. Taksin kyydissä matka taittui puolessa tunnissa keskustasta perille, osoitteeseen Keltolahdentie 47. Kun matka on näin lyhyt, voi mukaan tulla myöhemminkin, ylipäänsä kulkea omaa tahtiaan.

Pieteetillä kunnostetun talon pihamaa wc-tiloineen on tasainen ja helppo kulkea apuvälineilläkin.

Virheellisesti olen puhunut Teiskosta, eihän se ole siellä päinkään, vaan kuuluu Tampereen kaupungille. Liikuntatoimisto vastaa ja vuokraa sitä yleishyödyllisille yhdistyksille. Kaikki takametsät eivät ole Teiskoa, myönnetään.

Aamupäivän kymmenkahvit pantiin porisemaan ja pian leivinuunissakin rätisi tuli kuivattaen viileän kosteuden pois. Mukavaa on vain jutustella ja tuleen tuijottaa ilman pakkotahtista ohjelmaa. Jukan kopassa oli suppilovahveroita muillekin jakaa, pelottavia hirvikärpäsiä ei nähty ollenkaan. Marsan kermalla loivennettu makkarakeitto keräsi kehuja ja taas syötiin kattila tyhjäksi. Hilkka toi pikkupullia ja minä kahvipaketin.

Totta kai saunoimme hämyisässä rantasaunassa, teiskolaiset Hilkka ja Antti kävivät tutustumassa paikkaan, puhuttiin yhteisen tuttavamme Parkinsonin tuomista aiheista muutakaan elämää unohtamatta. Trivial Pursuit pelin kysymykset antoivat aihetta keskusteluun maailman menosta, kukaan ei kaivannut telkkaria eikä radiota, kun osaam-

Savusauna

me nauttia hiljaisuudesta, kuvitella mitä tummat, veistetyt seinähirret ja leveät kuluneet lattialankut ovat kokeneet. Erikoisen vaikuttunut olin leivinuunista, siinä paahtuivat makkaramme, pullapeltien päälle asetettuina, - tehtäisiinkö ensi kerralla uuniperunoita? Mukana olivat Ulpukka, Hilkka, Harri, Jukka, Marsa, Hilkka ja Antti. Anja muisteli.

Anja Ikonen

Aatun selässä Kankaanpäässä

”Selkääni punnertaa jäykkäjalkainen nainen, olisikohan ensimmäistä kertaa kokeilemassa tällaista kyytiä? Tuo sentään pääsee melkein omin avuin, jotkut nostetaan pyörien päältä. Koko päivän tässä on saanut mennä pitkin polkuja talutettuna. Kun saisi edes hetken mennä täyttä laukkaa. Toista se oli Tuntematto-man sotilaan kuvauksissa, siellä oli välillä vauhtia vähän liiankin kanssa.”

Näin ehkä mietti suomenhevonen Aatu Kankaanpään kuntoutuskeskuksen pihalla syyskuun 21. päivä. Talossa vietettiin Extreme Fun–päivää keskuksen 25-vuotisen toiminnan kunniaksi. Päivän aikana pääsi kokeilemaan monenlaista esteettömäksi järjestettyä toimintaa. Tampereelta, Turusta, Porista ja Seinäjoelta oli järjestetty ilmaiset kuljetukset paikalle.

Päivä alkoi tyrnimehumaljan kohottamisella ja alkulämmittelyllä liikuntasalissa. Liikuimme kykyjemme mukaan ympäri salia sikin sokin milloin vastaantulijoita silmiin katsoen ja tervehtien, milloin lohikäärmeen häntää perässämme raahaten, milloin erityisen seksikkäästi liikehtien. Vapautunein mielin pääsimme tutustumaan päivän tarjontaan.

Hevostelemassa Maarit Turunen ja Tuulikki Balvik

Ensin kokeilimme Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyväksi hankkeeksi-pelipistettä. Testasimme tabletin toimivuutta pelissä, jossa hiiri yritti saada juustopalaa ja vältellä vaanivaa kissaa. Toisessa pelissä jalkojen tai käsien avulla tasapainoillen metsästimme kolikoita toisen hahmon nenän edestä. Pelaamisen jälkeen opiskelijat kyselivät tarkkaan kokemuksiamme. Kävimme myös valokuvauttamassa itsemme vieraskirjaan.

Ulkona olisi voinut nousta nosturin kyydissä talon katolle ja sieltä köysivaljaiden varassa alas. Homma näytti sen verran pliisulta, että jätimme väliin. Vanhaa autoa sai spraymaalilla kuvittaa omien taiteellisten halujen mukaan. Kahden suomenhevosen selässä pääsi ihailemaan maisemia hieman maanpintaa ylempää. Mönkijöillä sai ajaa kumpareisen lenkin. MOBO-suunnistusta puhelimeen ladattavan ohjelman avulla emme kokeilleet.

Sää oli mitä mainioin, aurinko paistoi ja oli melko lämmintä vielä. Ulos järjestetyllä lounaalla tarjottiin kanankoipia ja pilahviriisiä. Kävimme myös kodassa laulamassa pari yhteislaulua, jotka virisivät ex-tempore parin rouvan aloituksesta.

Keilahallissa ja ampumaradalla sai tutustua uusiin lajeihin. Tarjolla olisi ollut myös pyörätuolitanssia, mutta siihen emme ehtineet mukaan. Iltapäivän kakkukahveilla näimme Pekka Hyysalon, jolta olisi voinut ostaa kirjan signeerauksella. Hän piti myöhemmin illalla luennon Positiivista nostetta–yleisötapahtumassa. Kahvilla tutustuimme uusiin ihmisiin ja vaihdoimme onnenpyörässä voittamiamme palkintoja keskenämme mieluisampiin. Aulatilan laukkukauppias poistui paikalta ennen kuin ehdimme ostoksille.

Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa voi saada monipuolista kuntoutusta erilaisilla kursseilla tai yksilöllisesti. Itse olin työikäisille Parkinsonin tautia sairastaville tarkoitetulla Tyyne-kurssilla vuosina 2012 ja 2013. Kolmessa jaksossa toteutetulla kurssilla sai hyvät eväät sairauden kanssa selviytymiseen. Paikka on kaunis, henkilökunta asiantuntevaa ja ohjelmaa kurssien ulkopuolellakin riittävästi. Oli mukavaa päästä sinne käymään ja tavata joitakin vanhoja tuttujakin.

Maarit Turunen

Kelpo polulla Hämeenpuistossa

Tuuli tarttui pöytäliinan kulmaan ja esitteisiin, jotka pyrkivät karkaamaan pöydältä. Oli haettava kiviä painoksi. Tampereen Parkinson-yhdistyksen ja kerhon katos nökötti Puutarhakadun ja Hämeenpuiston kulmassa. Etelään päin puiston valtasivat kansainväliset ruokamarkkinat ja jostain sieltä läksi liikkeelle myös mielenosoitus rasismia vastaan. Samaan aikaan Tampereen ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat haalivat osallistujia Kelpo polulle jakaen karttoja ja innostaen ensimmäiselle toimintapisteelle lämmittelemään lihaksiaan.

Valtakunnallisella tapahtumalla pyrittiin saamaan huomiota Parkinsonin taudin hoitoon. Parkinson-liitto on yhdessä lääkäri- ja hoitajaliiton sekä lääketeollisuuden kanssa kehittänyt Kelpo polku-mallia, jossa pyritään oikea-aikaiseen oikeanlaiseen hoitoon oikeilla resursseilla. Valitettavasti tämä malli ei ole vielä käytössä juuri missään. Se voisi parantaa pitkäaikaissairaiden hoitoa, joka nykyisessä akuuttien sairaustapauksien hoitoon painottuvassa järjestelmässä on tehotonta.

Kelpo polku-kävely toteutettiin useilla paikkakunnilla Suomessa. Päätapahtuma oli Helsingissä Narinkkatorilla. Siellä itse kävely jäi kävelemättä suuren samanaikaisen mielenosoituksen takia. Tapahtuman suojelijaksi oli saatu tasavallan presidentti Sauli Niinistö. Eri paikkakuntien kävelyistä voi lukea Parkinson-liiton nettisivuilta. Tampere on siellä hyvin edustettuna.

Hämeenpuistossa ja Väinö Linnan puistossa oli matkan varrella kolme fysioterapeuttiopiskelijoiden järjestämää rastia. Ensimmäisellä heti lähtöpisteen vieressä olevalla lämmiteltiin lihaksia, suihkulähteen lähellä harjoiteltiin tasapainoa erilaisilla välineillä ja loppumatkalla venyteltiin, rentouduttiin ja harjoiteltiin oikeanlaista hengittämistä. Käve-

Venyttelyä matkan varrella

Fysioterapeuttiopiskelijat Parkkistuvalla

lyn päätepiste oli Parkkistupa Satakunnankadulla, jossa kävelijät saivat mehua ja pientä purtavaa. Siellä viihdytti myös Pekka-opiskelija laulaen ja soittaen kitaraa. Kävelijät saivat osallistua myös maksutta arpajaisiin, joihin oli saatu runsaasti palkintoja sponsoreilta.

Parkkistuvan vieraskirjaan kertyi nimiä noin 80, mikä oli hyvä saavutus. Tuvalla oli lämmin tunnelma tapahtuman aikana ja varsinkin sen jälkeen, kun kaikki järjestelyihin osallistuneet kokoontuivat paikalle. Lähtöpaikalla kävi kojulla juttelemassa ja esitteitä tutkimassa lähinnä tuttuja; sairaita tai lähiomaisia. Opiskelijat saivat joitain satunnaisiakin ohikulkijoita mukaan kävelyyn, monilla oli kiire muualle.

Rasteilla käyneet olivat tyytyväisiä niiden sisältöön. Informaatiota ja toimintaa oli oikeassa määrässä. Tapahtuma oli muutenkin onnistunut hieman tuulisesta säästä huolimatta. Lähtöpaikalla ehti tulla hieman vilu kun jotkut sinne lupautuneet eivät ilmestyneetkään paikalle. Kaikki ehtivät kuitenkin kulkea Kelpo polun ja osallistua toimintaan kuten halusivat.

Maarit Turunen

Kelpo Polku -tapahtumaa tukivat seuraavat tahot:

Jalkojenhoitaja Tuija Saarela

Kahvikeidas Tammelantori

Kauppahallin Pehtoori

K-Supermarket Hervanta

Lähitapiola Pirkanmaa

Niemi Palvelut Oy

Nordea

Oy Höntsy Ab

Papan Saunapalvi, Tammelantori

Punnitse & Säästä

Tampereen Bakery Cafe Oy

Tampereen Kirkko-apteekki

Tampereen Särkänniemi Oy

Ullan Grilli

Lisäksi useita yksityisiä henkilöitä

Lämpimät kiitokset tukijoillemme!

Paras kiitos on se, että yhdistyksen jäsenet tutustuvat sponsorien tuotteisiin ja palveluihin ja käyttävät niitä!

Irma Virjo

Kelpo polku kävely Orivedellä

Kelpo Polku kävely Orivedellä järjestettiin la 24.9. kelpo syyssäässä kolmen järjestön yhteistyönä.

Oriveden seudun Parkinson-kerhon kanssa tapahtumassa mukana olivat Oriveden Reumayhdistys ja Kipuyhdistys.

Kävelytapahtuma järjestettiin Oriveden Keskustassa Onninpolulla, joka esteetön kävelyreitti Kirkkolahden ympärillä. Nimi tulee siitä, että sen rakentamisen aloitti omana vapaaehtoistyönä jo edesmennyt sotainvalidi Onni Kankaanpää. Osanottajia oli yhteensä 29 ja näistä varsinaisia Parkinson-kerholaisia 11. Aloitettiin pienellä verryttelyllä, jonka veti Oriveden Reumayhdistyksen pirteä puheenjohtaja Pirjo Koskinen. Kävelylenkin jälkeen odotti mehu ja makkarat. Pidettiin arpajaiset, jossa kaikki osanottajat saivat kotiin vietävää. Leppoisan loppuverryttelyn piti Pirjo. Parkinson-liiton materiaalia oli jaossa.

Yhteistyökumppaneita saatiin mukavasti. Makkarat tarjosi Oriveden Moottorikerho. Arpajaispalkintoja lahjoittivat: Tokeen Liikenne, Hammaslääkäri Pekka Loippo, Oriveden Väri, Vakuutusyhtiö LähiTapiola ja Kivitori.

Muut järjestöt olivat tyytyväisiä syksyn kävelytapahtumaan. Sovittiin, että jatkossakin on hyvä yhdistää voimavarat ja järjestää vastaavat tapahtumat yhteistyössä.

Hyvää loppuvuotta ja joulun odotusta Orivedeltä!

Kari Rannanautio
puheenjohtaja

Tietoa Parkinsonista jakamassa

Valkeakosken Seudun Invalidit ry kutsui kerhokokoontumiseensa 11.10. paikallisen Parkinson-kerhon edustajia kertomaan taudista. Puolitoista tuntia vierähti nopeasti keskustellen, kysymyksiä oli paljon. Palautteen mukaan tilaisuutta pidettiin onnistuneena. Paikalla oli kymmenkunta kuulijaa.

Valkeakoskella yhdistysten yhteistoiminta koetaan tärkeäksi. Kuvassa risteilyalus kiinnitetään Mobilian laituriin Invalidien järjestämällä risteilyllä.

Veikko Hämäläinen

Markku Partinen luennoimassa

Parkinson-liiton jäsenristeily

Syksyn jäsenristeilyllä virkistäydyttiin Baltic Princesillä Turusta Tukholmaan 12.–13.10.2016. Risteilylle osallistui 164 jäsentä. Liiton puheenjohtaja Markku Partinen piti luennon aiheesta Parkinson ja uni. Luento sai paljon kiitosta niin kansanomaisuudestaan kuin sisällöstä, jossa kritiikkiä sai myös ruokaympyrämme. Unen laatuun vaikuttaa mitä syömme ja milloin. Luento sisälsi uutta tutkittua tietoa aiheesta.

Veikko Hämäläinen

Uusi puheenjohtaja Valkeakoskella

Valkeakosken seudun Parkinson-kerhossa vaihtui puheenjohtaja. Erkki Töyssy kuvassa kukitettuna kiitokseksi puheenjohtajavuosista. Uusi puheenjohtaja Tuula Jussilainen vierellään.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ensi askeleet tietotekniikassa

Kurssi Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsenille

Tavoite: osanottajat oppivat käyttämään sähköpostia, whatsAppia ja facebookia sekä käsittelemään sähköpostin liitteitä.

Opettajana Veijo Hytönen, joka toimii Tampereen kaupungin tietotekniikkaluotsina.

Kurssi toteutetaan kahtena kolmen tunnin jaksona Parkkistuvalla. Oman kannettavan tietokoneen voi ottaa mukaan.

Kurssipäivät: torstai 24.11.2016 klo 12-15 ja torstai 1.12. klo 12-15.

Yhdistyksen jäsenien toivomuksesta tämä kurssi pidetään toisen kerran tänä vuonna edellyttäen, että osanottajia tulee vähintään kahdeksan.

Ilmoittautuminen maksamalla ilmoittautumis- ja kurssimaksu 10 € Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille FI95 5730 0820 0451 73 viimeistään 18. marraskuuta. Maksettaessa "Viestiin saajalle" - kohtaan kirjataan osanottajan nimi ja puhelinnumero. Maksu palautetaan, jos kurssi ei toteudu.

Tampereen alueen Parkinson-kerho

Kerhoillat Parkkistuvalla 9.1, 6.2. ja 6.3.2017.

Katso aiheet Aamulehden Menot-palstalta kyseisenä päivänä.

Peli-illat ja karaoke

Peli-illat jatkuvat Parkkistuvalla aina keskiviikoisin 14.12.2016 asti klo 17. Jatkamme taas joulutauon jälkeen 4.1.2017.

Tervetuloa tutustumaan toisiin vertaisiin kahvin, jutustelun ja pelaamisen ohessa.

Heikin juontamat karaokeillat jatkuvat keskiviikkoisin 11.1. 2017 ja 1.3.2017 klo 17-19.30. Näinä päivinä karaoke syrjäyttää peli-illat.

Tervetuloa!

Terv. Jukka ja Heikki

Tampereen Parkinson-yhdistyksen omaisten päiväryhmä

Omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu kello 13 Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56 (katutaso) ("kahviraha" 3,-). Syksyn 2016 viimeiset tapaamiset ti 29.11. ja pikkujoululounas Manhattan (Koskikeskus) ti 13.12.

Kevään 2017 ensimmäiset tapaamiset ti 10.1, ti 31.1, ke 22.2. ja ti 14.3.

Kaiken ikäiset ja kokoiset tervetulleita mukaan iloiseen joukkoomme!!

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

Tapaamisiin!!

Taina Pensasmaa

Tampereen Seudun Nuoret Parkinsonin Tautia Sairastavat

14.11. Saunomista, uimista ja jutustelua Pitkäniemen mökillä klo 17-20.

12.12. Pikkujoulut Parkkistuvalla.

Näistä ja vuoden 2017 alun tapahtumista lisätietoja Annelta osoitteesta: tre.nuoret.parkkikset@outlook.com tai kotisivuilta http://trenuoret.suntuubi.com/tapahtumat

Läheisten iltaryhmä

Vertaistukiryhmä Parkinsonintautia sairastavien läheisille kokoontuu loppusyksyllä 3.11. ja 1.12. klo 17.

Vuoden 2017 ensimmäinen kokoontuminen 12.1. ja seuraavat 9.2, 9.3, 6.4. sekä 4.5.

Tervetuloa mukaan!

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

Siimanravistajat

Siimanravistajat kokoontuvat loppusyksyllä seuraavasti: 8.11, 13.12, vuoden 2017 ensimmäinen kokoontuminen on 10.1. ja seuraavat 14.2, 14.3, 11.4. sekä 9.5. Parkkistuvalla klo 15.

Tervetuloa mukaan!

Tauno Vilén
045 639 8878

Käsityö/askartelukerho

Kokoonnumme ennen joulua vielä kaksi kertaa. Lisäksi vietämme yhdessä pikkujouluiltaa.

Tammikuussa jatkamme uusin aattein ja miettein. Tarkemmat ajat löytyvät Aamulehden Menot-palstalta.

Uudet kerholaiset tervetuloa joukkoomme. Tule katsomaan ja tutustumaan.

Terveisin Anneli
040 768 1653

Sinikka
040 729 8928

Koulutus- ja neuvottelupäivä

Tampereen Parkinson-yhdistys ry ja Opintokeskus Sivis järjestävät yhteistyössä yhdistyksen hallituksen ja kerhojen vastuuhenkilöiden koulutus- ja neuvottelupäivän torstaina 26.1.2017 kello 10-15 Parkkistuvalla.

Tämä on ennakkotieto. Ohjelma ja ilmoittautumisohjeet saatavissa tammikuun 2017 alkupuolella yhdistyksen sihteeriltä.

Tampereen Parkinson-yhdistys ry
30 vuotta vuonna 2017

Seuraavassa jäsentiedotteessa (1/2017) haluamme huomioida juhlavuoden julkaisemalla kirjoituksia, jotka kertovat tapahtumista vuosien varrella. Toivomme kirjoituksia kerhoilta, toimintaryhmiltä ja myös yksittäisiltä jäseniltä. Voitte kuvailla, millaista toiminta on ollut ja mitä mukaan tulo ja kuuluminen tähän yhteisöön ovat merkinneet teille. Kuvaukset nykypäivästä ovat myös tervetulleita. Kirjoitukset tulee lähettää tavalliseen tapaan sähköpostin liitteenä 25.1.2017 mennessä tiedotteen osoitteeseen tamtiedote@kolumbus.fi. Tekstit lähetetään .doc tai .rtf muodossa, kuvat erikseen omana tiedostonaan mieluiten .jpg muodossa ja kuvatekstit erillisinä tekstitiedostoina.

Ensi vuonna Parkinson-viikko osuu pääsiäisviikolle. Kansainvälisenä Parkinson-päivänä 11.4.2017 järjestetään yleisötilaisuus. Viikon muusta ohjelmasta kerrotaan ensi vuoden puolella.

Tampereen Parkinson-yhdistyksen 30-vuotisjuhlaa vietetään perjantaina 21.4.2017 illalla. Meillä tulee olemaan juhlassa oman väen lisäksi vieraita eri puolilta Suomea, koska seuraavana päivänä Tampereella pidetään Suomen Parkinson-liiton kevätliittokokous.

Juhlavuoden aikana yhdistyksen, sen kerhojen ja erilaisten muiden ryhmien toiminta jatkuu tarjoten jäsenille mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan, virkistäytymiseen ja vertaistukeen kaikkien hyvinvoinnin tukemiseksi.

Irma Virjo

PS. Kirjoituksia voi lähettää myöhemminkin, julkaisemme niitä vuoden mittaan lisää.

LIIKETTÄ NIVELIIN

Yhteisötanssia

Tämän vuoden puolella on vielä mahdollisuus osallistua yhteisötanssiin TEIJO -hankkeen puitteissa!

Yhteisötanssia on neljä kertaa 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.

Tanssiajankohdat:

keskiviikko 9.11. klo 14-15.30

maanantai 21.11. klo 14-15.30

maanantai 28.11. klo 14-15.30

keskiviikko 14.12. klo 14-15.30.

Edellisten lisäksi on ryhmän esiintyminen TEIJO -hankkeen loppuseminaarissa Kulttuurikeskus PiiPoossa Ideaparkissa, Lempäälässä torstaina 15.12. iltapäivällä. Tarkempi ajankohta selviää myöhemmin.

Ohjaajat: Yhteisötanssitaiteilija, fysioterapeutti Marjo Hämäläinen ja muusikko Eero (Safka) Pekkonen.

Neljältä ensimmäiseltä kerralta osanottomaksu on 5 € / kerta, jonka voi maksaa paikan päällä käteisellä tai Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille FI95 5730 0820 0451 73.

Ilmoittautumiset Marjo Hämäläiselle marjo.hamalainen@sisasuomentanssi.fi tai puhelimitse 045 652 1138.

Yhteisötanssia on ohjelmassa myös keväällä 2017. Mutta siitä tiedotetaan myöhemmin.

Vesijumppa

Validia-talolla (Ritakatu 7) sunnuntaisin klo 13-14.30. Viimeinen kerta ennen joulua on 18.12. ja jatkamme 8.1.2017 taas kinkun syönnin jälkeen.

Mukaan mahtuu vielä uusiakin nautiskelijoita. Maksun voi hoitaa myös kertamaksuna (10 €).

Salijumppa

Perjantaisin klo 13.30-15 Ratinassa. Jumppaamme ja pelaamme pukkaa. Viimeinen kerta ennen joulua on 16.12. ja jatkamme taas 6.1.2017. Mukaan ryhmään vaan rohkeasti!

Omatoiminen kuntosali

Ratinassa torstaisin klo 18-19. Ennen joulua viimeinen kerta 15.12. ja joulun jälkeen alkaa 5.1.2017.

Pelkkistä ja kuntosali

Ruotulan tennishallilla tiistaisin klo 10 -12 pelaten pelkkistä ja mahdollisuus käyttää erittäin hyvää kuntosalia. Varsinaista joulutaukoa ei ole.

Keilailu: Keilaus Kaupin Keilahallilla maanantaisin ja torstaisin klo 9-10.

Liikunnan tärkeyttä meille Parkinsonia sairastaville ei voi liikaa korostaa. Se on ainoa keino lääkityksen ohessa hoitaa itseänsä. Olemme kaikki sairautemme kanssa hyvin erilaisissa lähtökohdissa. Niinpä mahdollisuutemme liikuntaan on hyvinkin erilaista. Kotioloissa tapahtuva päivittäinen venyttävä laajaliikeinen venyttely – tehdään siitä tapa!

Liikuntatapahtumat ovat myös suurelta osin vertaistukea.
Ota rohkeasti ensimmäinen askel, se kannattaa.

Terv. Jukka

JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAN TERVEISET!

Syyskauden toimintakausi on käynnistynyt aktiivisesti yhdistyksessä kuin myös paikallisissa kerhoissa. Parkinson Kelpo polku- kävelytapahtuma 24.9. onnistui hyvin niin Tampereella kuin Jämsässäkin. Eri puolilla maata osallistujamäärät vaihtelivat, mutta pääsääntöisesti tapahtumissa oli hyvä tunnelma. Lisäksi saatiin valtakunnallista ja paikallista näkyvyyttä tiedotusvälineiden kautta sairaudesta ja oikean hoidon oikea-aikaisuudesta... hyvä niin.

Neurologiset vammaisjärjestöt järjestävät Tampereella Palvelusuunnitelmakoulutuksen tiistaina 15.11. klo 17.30 -20 Scandic Tampere City, Hämeenkatu 1 Tampere. Yhdyshenkilönä toimii CP-liiton järjestösuunnittelija Jari Turku 0400 884372, jari.turku@cp-liitto.fi.

Duodopa-infuusiohoitoa käyttävien Parkinsonin tautia sairastavien ja heidän läheistensä vertaistapaaminen pidetään torstaina 8.12. klo 12-15, Aleksanterinkatu 21 A, 5 krs. 33100 Tampere. Lisätietoja tilaisuudesta ja ilmoittautumiset 5.12. mennessä allekirjoittaneelle.

Vuoden 2017 Parkinson-liiton sopeutumisvalmennuskursseista, tuetuista lomajaksoista, asiantuntijapalveluista jne. ajankohdista ja sisällöistä saa tämän vuoden viimeisestä Parkinson postista sekä Hannele Hyppöseltä 02 2740418, hannele.hypponen@parkinson.fi ja järjestösuunnittelijoilta.

Pirteätä syksyä!

Lyyli Heikkinen järjestösuunnittelija
0400 924 032
lyyli.heikkinen@parkinson.fi

SITÄSUNTÄTÄ

Pätkiä olostamme Portugalissa osa 2

Pari kasvikokemusta talvelta 1990-91:

Ensimmäinen uusi hedelmä oli oliivi. Meillä oli tontin laidassa, joen rannalla tosi iso oliivipuu. Oli oliivien keruuaika syksyllä. Kiipesimme puuhun kuin Jane ja Tarzan ja aloimme poimia ämpäreihimme, tippumisen uhallakin.

Naapurin emäntä tuli katsomaan touhuamme. Se varmasti nauratti häntä. Mutta hän ystävällisesti kertoi: yleensä puun alle levitetään iso vaate/pressu ja oksia seiväskoukulla heiluttelemalla saadaan oliivit putoamaan alas vaatteelle. Sitten onkin helppoa kerätä ne talteen. Saimme pressun ja seipään, ja mikä olisi ollutkaan helpompaa kuin kerätä oliiveja.

Oliivien keruusta sana kulki nopeasti kylässämme. ja emännät tulivat kertomaan omista oliivinvalmistusresepteistään. Niitä sitten ”sävelsimme” omiksemme, valmistuksen pitkän prosessin aikana.

Suurin piirtein teimme näin: viiden viikon aikana, joka viikko vaihdoimme oliiveille uuden suolaveden. Sen jälkeen maistoimme ovatko vielä kitkeriä, eivät olleet, joten panimme pieniin purkkeihin, erilaisten mausteiden ja tietysti suolaveden kanssa. Parin kuukauden kuluttua oli lupa maistaa säilönnän tuloksia.

Kevättalven aikana niitä sitten maistelimme ja testailimme. Melkein kaikki olivat hyviä, mutta paras maustus tuli mielestämme valkosipuli-sitruunanlohko-timjami-liemestä.

Yksi kummallisuus:

Olimme syksyllä autossamme tuoneet Suomesta pussillisen puikulaperunoita, koska siihen aikaan portugalilaiset perunat olivat huonoja, toisin kuin nykyään. Lähdimme jouluksi Tampereelle. Ennen lähtöä Pauli pani muutaman jäljellä olevan ja jo iduilla olevan perunan pieneen kasvimaahamme. Tulimme takaisin n. 6 viikon kuluttua. Jossain vaiheessa Pauli otti ylös perunanvarren, koska se oli kookas ja tanakka. Arvaatte jo, sieltä nousi yli 10 kaunista ja maukasta puikulaperunaa.

Puikuloiden viljely tietysti jatkui, nehän olivat eksoottinen lisä portugalilaisella aterialla. Mutta sitten alkoi mennä huonosti, huhtikuussa jo perunat kasvoivat vain komeaa vartta, mutta ei löytynyt yhtään perunaa. Tämä oli mielestämme outoa, koska puikula kasvaa Lapin auringossa. Mutta viljelimme ja nautimme puikuloita monina talvina eteenkinpäin

Kuuma lokakuun-tervehdys 2016
Eija ja Pauli Kivinen

Oliivipuu

Mitä siitä … ?

Eräänä päivänä kuuntelen puolella korvalla radiota. Kaksi kaveria keskustelee Kaija K:n kappaleesta ”Mitä siitä …”. Alan kiinnostua.

”Mitä siitä, jos ei varrestani norjaa saa.
Vuonotuulet vain puhaltaa.
Mitä siitä, jos en saa mitään
aikaiseksi, tänäänkään.
Kun kaiken aina huomiseen siirtää
ei tule tehdyksi virheitäkään …” [1]

Leuto, utuinen tuuli henkäilee lakeuksilta. Parkkinen henkäisee syvään. Jalat sätkäyttävät nurmikkoa ja jännittyvät sitten suoriksi. Toinen käsi hapuilee taivaita, tömäyttää sitten maahan niin, että tanner pölähtää ja toukomehiläisten keltamusta takki muuttuu tummanharmaaksi. Toinen samanlainen liikesarja lähtee käyntiin, jäsenet jännittyvät hetkeksi äskeistäkin kireämmälle, suorastaan kaareksi, mutta lysähtävät sitten täysin voipuneena nurmelle. Onnellinen hymy leviää Parkkisen parroittuneille kasvoille, ja tyytyväinen hyrinä yhtyy mehiläisten, kärpästen, paarmojen hyttysten ja monien muiden soittajien ja laulajien konserttiin.

Vaaleanpunainen, seitinohut, harsomainen pilvi leijailee ajoittain paksumpana, sitten taas seitin ohuena Parkkisen yllä. Eteeristen öljyjen huumaava tuoksu täyttää maan. Luomus lähestyy asymmetrisenä asynkronisesti Parkkista. Hän ei ole uskoa silmiään. Sehän ei ole mikään pilvi, ei utua, ei harsoa. Parkkinen kiihtyy sitä mukaa kuin luomus lähestyy. Nyt hän alkaa jo erottaa, että se, mitä hän aluksi luuli mustaksi aukoksi pilvessä, onkin nuoren, kuvankauniin neidon valtoimenaan hulmuavat punaiset hiukset, pehmeän pyöreät pisamaiset kasvot ja – ah – niin ihanainen suppusuu. Viekoittelevasti raollaan huulet lähestyvät puhaltaen silloin tällöin somasti tupsauttaen hiuksia vähän sivummalle valkealta otsalta. Kesäaamun keveän hopeaisena välkkyvän hämähäkin seitin, unelmaisen utuisena ajelehtivan, ikuisesti saavuttamattoman keväisen jäätelöhörhön ja keinuvien lanteiden lailla leijuva hahmo lähestyy kuin ikuisen lemmen unelma. Nyt Parkkinen saattaa jo havaita, että kysymyksessä on itse asiassa viisi ihanaista neitsyttä, jotka ovat asettumassa teetä ja metsähunajaa nautiskellen viereiseen buduaariin. Taustalla soi hiljaa: *”…nyt onneen kipinät kun silmissäni lentää. Tuo huultes kuuma valhe uskoa mun täytyy, sun tules liekeissä mun sydämeni räytyy …”*

Sitten neitsyet kerätään kaikki kultasamettiselle sohvalle buduaarin parvekkeelle. Parkkinen on kuin tulessa. Hän yrittää väen väkisin lähteä kiipeämään köyttä pitkin parvekkeen laidalla. Neitsyet viittovat hänelle kiihtyneinä ja yrittävät osoittaa, että reitti ei ole turvallinen. Parkkinen ei tätä huomaa. Hän ei saa katsettaan irti näkymästä, joka runsaana, pehmeän pyöreänä antaa aavistella – – – PAM – PAM – PAMELA, VOI KUINKA OOTKAAN IHANA: - PAM, - PAM - PAMELA!!!

Parkkinen ryntää kuin raivopää härkä parvekkeelta riippuvaa köyttä kohti. Hän hyppää kohti parveketta ja tempaisee muutamalla terävällä vedolla itsensä reunalle.

Sally sai nyt jostain päähänsä sen,
Mä että olin ainoa tanssitaitoinen
Sen muistan.
Mä käyttää kaiken taitoni sain.
Vaan piiloon tuota Sallya päässyt
en mä vain.
Sen muistan.
Huu –saat minut viedä kotihin.
Kun niin hyvin tanssitkin! [2]

Samaan aikaan on eräs neitsyt huomannut, että hänen on yksin saatava Parkkinen omakseen. Niinpä samalla hetkellä kun tämä hypyllään tavoittaa parvekkeen reunan tason, iskee neitsyt suurella Lapin leu´ullaan köyden poikki. Ei neitsyt eikä Parkkinen ole suuressa kiihkossaan huomannut, että köysi onkin Rehtorin luisevan Sallyn letti. Suoraan köyden alapuolella on 3 – 4 metriä syvä AIV-säiliö. Säiliössä on lähes puolet melkein valmista rehua.

Ylhäällä lehmät mölisevät syödessään.
Parkkinen raottaa varovasti silmiään.
Viidestä neitsyestä ei jälkeäkään.
Salli letittää hiuksiaan mietteissään.[3]

Sally palmikoi hiuksiaan mietteliään määrätietoisesti. Osa palmikosta on nätisti Sallyn vieressä vyyhdellä, mutta seuratessaan sen kulkua hän huomaa kauhukseen, että palmikko on kiedottu tiukasti hänen kaulansa ympärille. Toinen pää katoaa Sallyn esiliinan taskuun. Siitä pitäen hänen tahtonsa on ollut tiukasti Sallyn esiliinan taskussa.” VOI ONNELLISTA!”, huokaat sinäkin.

Erkki Hautaniemi

1) Kaija Koo: Mitä siitä
2) Tulisuudelma. Suuri toivelaulukirja 3
3) Rehtorin luiseva salli. Suomenkieliset sanat Tuomisaari, Kari.

§

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

Lasten suusta ne viisaudet tulevat

”Jos kaikki ovat ajoissa kotona, tulee perhepäivällinen. Muuten tulee usein vain pussikeittoa”. *Lauri 6 v.*

”Minä en halua saada lapsia. Kinaa tulee ihan tarpeeksi nukkien kanssa. Parempi olisi saada käytetty eläin eläintensijoituslautakunnalta.” *Maija 7 v.*

”Perheessä voi sanoa ihan mitä ajattelee, eikä tarvitse pelätä, että joku ajattelee samalla tavalla.” *Heikki 6 v.*

Neljävuotias Minna istui äidin ja isän kanssa päivällispöydässä. Tuli puheeksi päiväkerho. Minna kysyi:” Mitähän sillä Matilla oli eväitten välissä, kun se aukaisi eväsrasian ja sanoi; voi v...” Äiti kertoi tukalasta tilanteesta seuraavalla kerhokerralla. Eivät osanneet sanoa, mitä Matin leivän päällä olisi ollut.

Kaksi lastenohjaajaa meni aamulla bussilla töihin. Mies toivotti hyvät huomenet toiselle ohjaajista ohi kulkiessaan. ”Se on yhden mun lapseni isä”. Vieressä seisova rouva katsoi paheksuvasti. Toinen ohjaajista tiesi heti, että kyse oli päiväkerholapsesta.

Lähettänyt Marja-Liisa Lehtonen

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.

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,
Kuukauden 1. tiistai klo 15-17 Jalmarin kodissa.

Mäntän seudun Parkinson-kerho

Pj Juha Kohvakka, puh 040 553 3394, kohvakka.juha@suomi24.fi
Maanantaisin klo 14-15 voimistellaan Länsi-Koskelan koululla.

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
Tiistaisin klo 12.45-15 Virtain liikuntahallissa.

Riihimäen Parkinson-kerho

Pj Aini Paukkunen, puh. 045 113 5304, aini.paukkunen@saunalahti.fi.
Kerhon kotisivu:
http://www.riksuparkkis.webnode.fi/
Kuukauden 2. tiistai klo 15.00 srk:n virastotalon neuvotteluhuoneessa, Temppelikatu 9, 3. krs.

Sastamalan seudun Parkinson- ja dystoniakerho

Ritva Haavisto, puh. 044 213 0682 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.

Valkeakosken seudun Parkinson-kerho

Pj Tuula Jussilainen 040 839 7228, TuulaJussilainen00@hotmail.com.
Kuukauden 3. tiistai klo 13 srk-talon takkahuoneessa.

HARRASTEKERHOT

Siimanravistajat

Kalakerho kaikille asiasta kiinnostuneille. Pj Tauno Vilén, puh. 045 639 8878, tauno.vilen@pp.inet.fi.

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:

Hämeenkyrön - Ikaalisten Parkinson -ryhmä

Raija Heinikangas 0400 323 283, raijaheinikangas@hotmail.com

Lempäälän Parkinson-ryhmä

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

Tampereen Nuoret Parkkikset

http://trenuoret.suntuubi.com/
Anne Tolonen, tiedottaja, tre.nuoret.parkkikset@outlook.com

TIEDOTUS

2017 aikataulut

JÄSENTIEDOTE 1. Materiaali 25.1. postitus 27.2 alkavalla viikolla

JÄSENTIEDOTE 2. Materiaalit 19.4. postitus 22.5 alkavalla viikolla

JÄSENTIEDOTE 3. Materiaalit 30.6. postitus 14.8 alkavalla viikolla

JÄSENTIEDOTE 4. Materiaali 12.10. postitus 13.11 alkavalla viikolla

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: Maarit Turunen 040 573 0259

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

Painatus ja taitto
Juvenes Print, Suomen Yliopistopaino Oy

Port Payé
Finlande
115496
Posti Oy

ECONOMY

Posti Green

Tampereen Parkinson-yhdistys ja
Tampereen alueen Parkinson-kerho järjestävät yhteistyössä

PIKKUJOULUN
5.12.2016 klo 17-20

Pitopalvelu Irma Mäkimaan tiloissa Ellintie 4, Kangasala

Juhlassa on tarjolla hyvä jouluateria. Musiikista huolehtivat Lasse Kossila ja Kikka Salmi. Heidän johdollaan yhteisesti lauletut joululaulut kajahtavat komeasti. Lopuksi on tanssia.

Vietetään yhdessä mukava pikkujoulu! Tervetuloa!

Ilmoittautuminen maksamalla osanottomaksu 40 € viimeistään 25. marraskuuta Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille FI95 5730 0820 0451 73.

Kaikki tarjottavat ovat laktoosittomia. Muu mahdollinen erityisruokavalio ilmoitettava Eija Niemiselle puh. 044 363 8638 viimeistään 25.11.2016.

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Yhdistyksen toimisto: Parkkistupa, Satakunnankatu 56, 33230 Tampere
Avoinna kuukauden 1. ja 3. tiistaina klo 13-16, jolloin puh. 050 566 9588
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