Tampereen Parkinson-yhdistys ry

Parkkis Mansesta 3/2018

Hoidamme läheisesi kuin toivoisimme itseämme hoidettavan

Tarvitsetko aidosti asiakkaasta välittävää apua ja tukea arkeen?

Asiakkaan etu, laatu ja vastuullisuus ohjaavat aina Koskihoivan toimintaa.
Tuomme palvelut kotiisi ja voit maksaa myös palvelusetelillä.

Soita ja kysy lisää: **050 330 0099**

KoskiHoiva

Kotona on hyvä olla.

www.koskihoiva.fi

Merkkipäivän viettäjä!

Voit toivoa, että Sinua muistavat tukisivat yhdistyksemme toimintaa ja lahjojen ja kukkien sijasta laittaisivat lahjarahat yhdistyksen tilille.

Tampereen Parkinson-yhdistyksen pankkitilin numero on

FI95 5730 0451 73. Seuraavassa Parkkis Mansesta -lehdessä voidaan niin haluttaessa mainita merkkipäivän viettäjän ja lahjoittajien nimet.

Sisällys

Puheenjohtajalta	4
Tapahtunutta	5
Tulevia tapahtumia	16
Mietteitä	21
Tulipa mieleen	22
Pienten puheita	23
Muistoja	24
Kokemuksia	28
Opastusta	29
Tiedotteita	30
Hallitus	32
Ohjeita kirjoittajille	32
Kerhot	33
Parkkisvisa	34

Tuvalla on myytävänä liukulakanoita

- valkoiset, 110 x 170 cm, 34 €
- värilliset, 75 x 150-160 cm, 25 €
- värilliset, 75 x 240 cm (parisänky) 35 €
- värilliset, 75 x 255 -265 cm, 35 €

Myynnisssä on myös suruadresseja,
10 erilaista, hinta 12 €

Maksetaan Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille
IBAN FI95 5730 0820 0451 73

Kannen kuva: Tunnelmia Arboretumissa.
Kuva: Osmo Kaikuvuo

Parkkis Mansesta

2018 aikataulu

JÄSENTIEDOTE 4/2018. Materiaalit 12.10. postitus 12.11. alkavalla viikolla
Jäsentiedote ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja sen koko on A5 (148 x 210 mm).

Ilmoitushinnat, 4-väri:

on mahdollista saada etu- ja takakannen sisäsivuille tai takakanteen:

Sisäkannen koko sivu tai 75% takakannesta 160 euroa. Sisäkansissa lisäksi mahdollisia puoli sivua (100 €) tai 1/4-sivu (70€).

Ilmoitushinnat, mv (sisäsivut):

Koko sivu 80 € / puoli sivua 50 €
1/4 sivu 30 € / 1/8 sivu 20 €

Mainoksen muoto on joustava. Esim. puolikas sivu voi olla myös pystysuunnassa ja 1/8 sivu voi olla vaikka neliön muotoinen, hinta määräytyy pinta-alan mukaan. Kysy tarjous haluamastasi ilmoituksesta tai ilmoitussarjasta!

Tiedotteeseen tarjottavat kirjoitukset ja mainosmateriaali on lähetettävä sähköpostin liitteenä osoitteeseen
tamtiedote@kolumbus.fi
Lisätiedot: Osmo Kaikuvuo 040 510 9884

Tiedotusryhmä

Vastaava päätoimittaja Osmo Kaikuvuo,
040 510 9884, osmo.kaikuvuo@gmail.com
Tuija Kaikuvuo, tuija.kaikuvuo@gmail.com
Anu Salhoja, anu.salhoja@gmail.com
Anne Tolonen,
tampere.nuoret.parkkikset@outlook.com

Taitto ja painattaminen

Virjo Consulting, Tampere

Puheenjohtajalta

Hyvää loppukesää ja alkavaa syksyä!

Kesä on kohta takanapäin. Olemme eläneet erittäin kuuman ja tukalan kesän. Sairaille ja myöskin terveille on ollut vaikeaa kestää poikkeavan lämmintä ilmaa, hiki virtaa ja vettä kuluu. Nytkin tätä kirjoittaessani on 31 astetta lämmintä ulkona ja 35 astetta sisällä.

Olen pohdiskellut kevään ja alkukesän aikana kovastikin esteettömyyttä. On ihmeellistä, että ulko-ovien kohdalla on usein palo-ovia ja niiden korkeita rautaisia kynnyksiä, josta ei pääse kunnolla yli rollaattorilla ja pyörätuolilla. On kuitenkin paikkoja, joissa ei ole näitä ongelmia, palo-ovissa voi olla matalia kynnyksiä. Ongelmakohta kodeissa on vessat ja kylpyhuoneet. Pelätään, että vesi tulee kyseisistä huoneista valtoimenaan kodin muihin tiloihin ja kynnykset tehdään todella korkeiksi. Portaat ovat tietysti asia erikseen. Niitä on lähes joka paikassa. Pitäisikö vaimo jättää jotakin ovea, penkkiä vasten seisomaan ja odottamaan, kun rahtaan rollaattorin tai pyörätuolin ylös ja sen jälkeen - otanko vaimon selkääni vai yritänkö vetää tai työntää liimajalkaisen sairaan portaat ylös. Arkkitehtien pitäisi suunnitellessaan rakennuksia, olivat ne sitten julkisia tai yksityisiä, ottaa huomioon liikuntarajoitteiset henkilöt. Kukaan ei ole itse halunnut liikuntarajoitteiseksi, eikä myöskään vanhaksi. Entistä enemmän halutaan, että ikääntyneet asuvat kotona, siis kodeissa, jotka eivät ole laitoksissa. Tehkää hyvät rakennuttajat kodeista jo heti esteettömiä. Nykytekniikalla voidaan tehdä sähköovia ja sähköisiä avaimia, joilla pääsee helposti sisään. Jos halutaan, niin voidaan myös helposti nähdä kenen ns. avaimella on ovista kuljettu, onhan tämä jo tunnettua yrityksissä. Käyttäkäämme jo yrityksissä hyväksi havaittuja teknisiä laitteita myös kodeissa ikääntyneille ja sairaille helpottamaan elämistä.

Liittomme nimenmuutosprosessi on aiheuttanut jonkin verran keskustelua. Olen myös saanut muutaman nimenmuutosta vastustavan sähköpostin. Tämän kevään liittokokouksessa käsiteltiin nimenmuutosta Suomen Parkinson-liitto ry:stä Suomen Liikehäiriöliitto ry:ksi ja siihen liittyvää sääntömuutosta, jossa liitollemme tulisi kahden liittokokouksen tilalle vain yksi liittokokous, joka pidettäisiin keväällä. Liittokokous päätti, että oli päätös sitten kyllä tai ei, siitä tehdään päätös syysliittokokouksessa. Liiton nimenmuutosta on perusteltu sillä, että uusi nimi kuvaa paremmin sairauksia, joiden edunajaja liittomme on. Parkinson-tauti ei ole ainoa sairaus, jota liittomme edustaa. Parkinsonin tautia sairastavan näkyvät merkithän ovat juuri liikkeen häiriöitä. Liikehäiriöhän ei suinkaan tarkoita, että sairas olisi psyykkisesti häiriintynyt niin kuin minulle on

sähköposteissa selitetty ihmisten ymmärtävän.

Keväällä minua pyydettiin selvittämään jäsenistömme rakennetta ja ikäjakaumaa. Selvittäessäni sitä tuli monenlaisia asioita mieleen. 40-luvulla syntyneet on suurin ikäryhmä. Mietin, että aiheuttiko sota jotenkin herkistymisen liikehäiriösairauksille vai ovatko 40-lukulaiset vain muita aktiivisempia hakeutumaan yhdistystoimintaan. Sitä ei käsitykseni mukaan ole selvitetty. Myös puhutaan siitä, että potilasjäseninä olisi enemmän miehiä kuin naisia, kuitenkin jäsenistömme enemmistö on naisia. Olen laittanut tilastoja muualle lehteemme. Tänä vuonna on jäsenistöstämme siirtynyt pois jo niin monta henkilöä, että jäsenmäärä on pudonnut alle seitsemän sadan.

Syksy on tulossa ja toimintamme alkaa jälleen vilkkaana, toivon, että osallistutte monipuoliseen tarjontaamme aktiivisesti ja tietysti ajatellen omia voimavaroja. Yksinkertaisesti jos ei jaksa lähteä, pitää jäädä kotiin.

Tervetuloa mukaan!

puheenjohtajanne Osmo Kaikuvuo

Tapahtunutta

Oriveden kerhon kesätunnelmia ja syksyn tuloa odotellaan

Kesätapahtuma kesäisissä merkeissä pidettiin 12.6. Säynänimen leirialueella yhteistyössä Oriveden Diabetesyhdistyksen kanssa. Meitä oli paikalla hyvä joukko. Pelattiin, tarinoitiin ja kodassa paistettiin makkaraa. Pääpelinä oli ketjun tarkkuusheitto. Siinä ykkönen oli Mattilan Teuvo ja hän sai kotiinviemisenä Juhla Mokka paketin. Makkarat ja juomat meille tarjosi tänäkin vuonna Oriveden Moottorikerho.

Juhannuksen jälkeen tiistaina meillä oli jo perinteeksi muodostunut kesäretki. Tänä vuonna kohteena oli Keski-Suomi ja Jämsän suunta. Tätäkin retkeä suosi hieno sää. Matkaan lähdetiin 15 jäsenen voimin Tokeen Liikenteen pikkubussilla.

Aluksi ajettiin Jämsän Partalan huopatossukylään, jossa tossuj on tehty lähes sadan vuoden ajan. Saimme Lahtisen huopatossutehtaassa tietoa huovan käsittelystä ja mitä kaikkea siitä tehdään nykyään. Kauppojakin syntyi. Tuli samalla todistetuksi vääräksi sanonta ” hiljaista kuin huopatossutehtaassa”.

Näitäkin on nähty Oriveden suunnalla. Kuva: Kari Rannanautio.

Toinen kohteemme ja samalla lounaspaikkamme oli Jämsän metsien keskellä sijaitseva Ravintola

Hirvikartano. Aluksi isäntä esitteli paikan ja kertoili juohevaan tapaansa heidän hirvieläimistään. Mielenkiintoisin oli ”hirvipariskunta” Sauli ja Jenni. Sauli oli kiinnostuneempi vieraista ja Jenni seurasi epäilevän näköisenä vieraita. Talon isäntä arveli, että pariskunnalle voisi tulla perheenlisäystä ensi keväänä. Meitä viehättivät myös metsäkauriit. Alueella oli edellisviikolla vieraillut itse metsän kuningaskin.

Lounas nautittiin yli 100-vuotiaassa ravintolasalina toimivassa pirtissä. Lihakeitto oli riittävän kermaisaa ja lihaisaa. Jokaisen pöydän lihakulhot tyhjenivät meidän massuihimme. Mutta kyllä

sinne vielä kermaista täytekakkuakin mahtui.

Liisa Mattila tarjoaa Saulille apetta. Kuva: Kari Rannanautio.

Ketjun tarkkuusheittoa Säynäniemessä. Kuva: Kari Rannanautio.

Oriveden seudun Parkinson-kerhon retkiväki Hirvikartanossa.

Paluumatkalla poikkesimme vielä Jämsän keskustassa Vitikkalan kartanossa, jossa mielenkiintoisin paikka oli Virtasen kauppamuseo. Siellä oli paljon tuttuja tuoterasioita 50-60 vuoden takaa.

Kerhomme syksyn toimintakausi alkaa syyskuussa. Toimimme pääsääntöisesti kuukausikerhon merkeissä, joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00. Järjestetään vertaistukea ja asiantuntijaesityksiä aiheista, jotka tukevat jokapäiväistä asumista kotona. Lisäksi pelataan bingoa joka kuukauden viimeinen perjantai klo 13.00. Molemmat tapahtuvat Kaupungintalon kerhotiloissa.

Syksyn liikuntaohjelmaan kuuluu yhteinen kävelytapahtuma Oriveden Reumayhdistyksen kanssa.

Uimahallin allasryhmissä polskutellaan MS-tiimin kanssa yhdessä. Itsenäisen harjoittelun kuntosaliryhmä terveyskeskuksessa jatkuu.

Kari Rannanautio

puheenjohtaja

Hämeenkyrö-Ikaalinen kevään 2018 toimintaa

12.1. Eija Mäkipää oli kertomassa Hämeenkyrön Ikäneuvon toiminnasta ja ohjauksesta. Olimme Kurjenmäellä, osallistujia 18.

9.2. Kurjenmäki. Joimme kahvit ja sen jälkeen esittelimme itsemme, koska olimme saaneet uusia ystäviä piiriimme. Esittelyn jälkeen riitti paljon keskustelua. Lopuksi Greetta veti hyvän tuolijumpan. Osallistujia 17.

9.3. Kurjenmäki. Tapaaminen alkoi kahvin merkeissä. Pelasimme bingoa. Vapaata keskustelua. Osallistujia 13.

13.4. Kokoonnuimme Ikaalisissa Jyllinkodilla, apteekista oli puhumassa Harri Purhonen. Kahvit ja keskustelua. Osallistujia 19.

11.5. Kurjenmäki. Tämän kevään viimeinen kokoontuminen. Vieraana meillä oli muistihoitaja Jenni Kaipila. Leila juhlisti maaliskuussa ollutta 80-vuotissyntymäpäiväänsä tarjoamalla meille "vertaistuki on parasta" täytekaakun. Osallistujia 16.

Siimanravistajien kuulumisia

Siimanravistajien kevät meni pilkkitapahtumien merkeissä. Jäsentenvälinen pilkkikisa pidettiin Pirkkalan Reipinniemessä 13.3.2018 seuraavanlaisin tuloksin:

Naisten sarja: 1. Anneli Hytönen 270g, 2. Mirja Lehto 240g, 3. Eliisa Vuorenmaa 110g, 4. Terttu Mäkelä 7g, 5. Siiri Vilen 5g

Miesten sarja: 1. Jorma Luhtala 870g, 2. Kari Heino 130g, 3. Tauno Vilen 120g, 4. Veijo Hytönen 10g. Kisan päätteeksi nautimme maittavan keittolounaan Reipin takkatuvassa. Perinteitä noudattaen Siimanravistajien ja ToKaSu:laisten pilkkitapah- tuma vietettiin 27.3.2018 Keijärvellä pilkkimisen, makkaranpaiston ja kahvittelun merkeissä kauniissa talvisäässä.

4.4.2018 vietimme mukavan pilkkitapahtuman Särkijärvellä. Päivä oli aurinkoinen, jäällä oli hyvä liikkua hankikannon ansiosta ja isot ahvenet kävivät vieheisiin.

Kiitos Tertulle ja Jormalle vieraanvaraisuudesta.

Siimanravistajien kesä aloitettiin istutettujen lohien narraamisella Tesomajärvestä sekä Pyhäjärvestä, joista saatiin vain ”kokemusta”. Jäsentenväliset mato-ongintakisat pidettiin 12.6.2018 Santalahden vierasvenesataman laitureilla. Päivä oli aurinkoinen, mutta erittäin tuulinen. Kala ei ollut oikein syönnillään, ainoastaan Hytösen Anneli ja Niemelän Kalle saivat kumpikin yhden kalan, Anneli 380g:n lahnan ja Kalle 90g:n ahvenen. Kisan jälkeen maistui lättykahvit uittotunnelin kahvilassa.

Aurinkoista syksyä toivottaa Siiri Vilén

Pyynikin kesäteatteri: Ehtoolehdon sankarit

Minna Lindgrenin kolmiosainen kirjasarja Ehtoolehdon elämästä löytää asukkaistaan niin herkullisia piirteitä, että lukija toivoisi miltei kuuluvansa joukkoon. Minna Lindgren on toimittaja, joka löytää huumorin elämän arjesta.

Tämän illan esitys Pyynikin kesäteatterissa unohti Lingrenin herkulliset kuvaukset neljän naisen ystävyydestä, vaikka he toisaalta halusivat elää omaa elämäänsä. Kun joku heistä hoksasi jonkin idean, esim. hautajaiset olivat heidän lempiharrastuksiaan, kaikki neljä olivat valmiina mukaan. Hautajaisista puhuttiin pitkään.

Mielestäni Tommi Auvinen olisi voinut ohjata kesäteatteriin ensimmäisen kirjan. Tällöin henkilöihin olisi voinut tutustua paremmin. Olen kuunnellut kirjat melko kauan sitten, mutta muistissani ei ole tämän iltaista hosumista ja huutamista.

Celia-kirjasto

Sinäkin voit nauttia Minna Lingrenin Ehtoolehto-kirjasarjasta liittymällä Celia-kirjaston asiakkaaksi. Tämä on loistava mahdollisuus lukemisesteisille henkilöille. Saat lainaksi ilmaisen kuuntelulaitteen, listan CD-levyistä (romaanit, dekkarit, elämäkerrat, runot, opintokirjat). Kirjasto tekee sinulle levyn, jota ei ole valmiina.

Levyt ovat aina uusia, eikä niissä ole mitään vikaa. Voit tehdä käsitöitä, askarrella, laittaa ruokaa tai vaikkapa istua puutarhassa eläytyen Kurt Wallanderin

tutkimuksiin tai kuunnellen elämäkertoja Juice Leskisestä tai Tellervo Koivistosta. Sinulla on valtavat mahdollisuudet. Voit kuunnella kuulokkeilla vaikka yöllä tai bussissa.

Soita numeroon 02 9533 3050 ja saat lisäohjeita. Mainitse neurologinen sairaus.

Yllättävän moni tämän illan yhdistyksen teatterivieraista ei tuntenut Celia-kirjastoa. Minä olen ollut ihastunut asiakas jo toistakymmentä vuotta ja olen useita henkilöitä saanut liittymään.

Terveisin Marsa, Marjaliisa Lehtonen

Parkkislaisia Pyynikin kesäteatterissa.
Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Esteettömyyden edistäminen Tampereella

Vammaisuus-sanan historia

Käsittelen arikkelin aluksi vammaisuus -termiä ja kerron sen alkuperästä. Vammaisuuden vanhan englanninkielisen vastineen handicap uskottiin aikoinaan tarkoittaneen kerjäämistä, suomeksi käsi kupilla – hand i cup. Käsityksen taustalla lienee vammautuneet sotaveteraanit, joille kuningas antoi ainoina luvan kerjätä kaduilla.

Nämä käsi kupilla kerjäämistarinat eivät kuitenkaan pitäneet paikkaansa. Käsitteen todellinen alkuperäinen merkitys on kuvattu The Oxford English Dictionary-sanakirjassa. Sen mukaan handicap sanaa käytettiin ensimmäistä kertaa jo 1300-luvun puolivälissä. Handicap on alun perin ollut eräänlaisen arviointipelin tai -leikin nimi, jossa käytettiin erilaisia tasoituksia, josta se vuosisatojen kuluessa siirtyi golfiin ja hevosurheiluun. Golfissa tasoitusta kutsutaan vieläkin handikapiksi ja raveissa käytössä ovat ns. tasoituslähdöt. Raveissa keskeisenä taustahenkilönä toimii handikaappari, jonka tehtävänä on arvioida ravureiden päivän kunto ja asettaa sen pohjalta hevoset eri pituisille tasoituslähtöpaikoille. Hänen päätöksistään ei ole valitusoikeutta.

1900-luvun alussa sanaa handicapped käytettiin jo nykyisessä merkityksessään, jossa viitattiin yksittäisiin ihmisiin. Sanan suomennos silloin olisi ollut oikeastaan ”tasoitettu, tasoituksen saanut”. Samalla sana ”handicap” siirtyi tarkoittamaan ihmisessä olevaa ominaisuutta, jonka perusteella hän tasoitusta tarvitsi tai hänelle ”tasoitusta” annettiin, mikä tarkoitti vammaa tai muuta suorituskykyä haittaavaa tekijää. 1900-luvun loppupuoliskolla tämä tasoitusilmiö siirtyi ihmisestä ympäristöön. Toimintaesteisyydestä aiheutuvat haitat noteerattiin niin vammaispalvelulaissa (1987) kuin enenevässä määrin myös maankäyttö- ja rakennuslaissa. Näin esteettömyysajattelun voidaan katsoa syntyneen!

Kohti yhdenvertaisuutta

Nykyajan vammaispolitiikassakin on pitkälti kysymys tasoituksesta. Termit vain ovat muuttuneet. Nykyään puhutaan yhdenvertaisuudesta tai positiivisesta erityiskohtelusta. Yhdenvertaisuuslaista löytyy esim. termi kohtuulliset mukautukset, jotka edellyttävät palvelun tuottajalta kohtuullisia esteettömyyskorjauksia, jotta vammaisilla ja muulla tavoin toimintaesteisillä ihmisillä olisi mahdollisuus käyttää palvelua. Mainitut vammaispalvelulaki ja maankäyttö- ja rakennuslaki esteettömyysasetuksineen ovat luonteeltaan ”tasoittavia” tai pikemminkin mahdollistavia. Niillä säädetään toimenpiteistä, joilla vammaiset kansalaiset pääsevät lähemmäksi yhdenvertaista asemaa muihin kansalaisiin nähden.

Juuri tästä tasoittavasta luonteesta lienee saanut alkunsa myös vammaispolitiikassa usein käytetty, nyt jo hiukan väljähtynyt lause: ”Jotkut tarvitsevat enemmän saadakseen yhtä paljon”.

Sellaista vammaispolitiikkaa, jota vammaisjärjestöt ajavat, voidaan myös kutsua tasoittavaksi. Ehkä niiden toimintaa kuvaa kuitenkin parhaiten yhdenvertaisuuden edistäminen ja vammaisten puolustaminen. Järjestöjen tavoitteena on muuttaa yhteisöä yhdenvertaisemmaksi. Kun toimenpiteet kohdistetaan yksilöön, voidaan puhua vammaisuuden lääketieteellisestä mallista. Siinä vammaisuus nähdään yksilöllisenä tragediana, luettelona ihmisen erilaisia vikoja tai vaivoja, joihin pyritään tarttumaan kuntoutuksen ja lääketieteen keinoin. Ilmeisesti invalidi-sana on perua juuri tästä traditiosta.

Lääketieteellinen näkemys vammaisuu-

desta on ollut korostuneen hallitsevassa asemassa aina näihin päiviin saakka. Väitän, että lääketieteellisen vammaisnäkemyksen ylivalta on ollut syynä siihen, että esteettömän ympäristön kehitys käynnistyi todenteolla vasta muutama vuosikymmen sitten. Kuntoutus ei yksin riitä vastaamaan niihin haasteisiin, joita eri tavoin vammaiset ihmiset kohtaavat.

Muutos vammaispalveluissa

Toimin kymmenen vuotta Tampereen kaupungin vammais- ja esteettömyysasiamiehenä. Näiden vuosien aikana vammaispalvelujen ympäristö muuttui merkittävästi niin Tampereella kuin koko maassa. Pidän tärkeimpinä positiivisina muutoksina Tampereella kahta asiaa. Olen ylpeä siitä, että Tampereella ja Pirkanmaalla on saatu kehitysvammaisten pitkäaikainen laitoshoito lähes lakkautettua valtion asiaa koskevan periaatepäätöksen mukaisesti.

Vielä aloittaessani vammaisten kanssa toimimiseni hoitoapulaisen sijaisena Ylisenmäellä 1980-luvun alussa siellä asui lähes 400 asukasta! Tänään tuolla mäellä ei enää järjestetä kehitysvammaisten asumista. Ihmiset, jotka on sysätty syrjään yhteiskunnasta ja joita on aikojen kuluessa ehditty kutsua tylsämielisiksi, vajaamielisiksi ja viimeksi kehitysvammaisiksi, asuvat nyt kotikunnissaan heitä varten rakennetuissa palvelu- ja ryhmäkodeissa. Laitoshuollon alasajo osoitti, että puhe kehitysvammaisten ”laitoshoidon tarpeesta” ei millään tavoin liittynyt kehitysvammaisten todellisiin tarpeisiin, vaan maan tapaan siirtää heidät pois yhteisöistään.

Toinen merkittävä eteenpäinmeno on tapahtunut henkilökohtaisen avun kohdalla. Kun kymmenen vuotta sitten henkilökohtaisen avun päätöksiä oli kaupungissamme noin sata, nyt niitä on yli tuhat. Henkilökohtainen apu on vaikeavammaisen ihmisen tärkein käyttöliittymä arkeen, maailmaan ja itsenäisyyden mahdollistaviin valintoihin!

Vammaisten työllisyys on sen sijaan pysynyt surkeana, mikä luo mielestäni yhden merkittävimmistä vammaispoliittisista haasteista. Ammattiin valmistuvilla vammaisilla nuorilla on osin vaikeuksia saada jopa harjoittelupaikka kaupungilta.

Edellisen vammaisneuvoston jäsen Janna Maula teki vuonna 2014 selvityksen vammaisten tamperelaisnuorten työllistymisestä. Rukkaset naulasta raportissaan hän totesi, että vain noin 10 % alle 29-vuotiaista nuorista oli mukana palkkatyössä, suurin osa heistäkin määräaikaisina tai osapäiväisinä. Reilusti yli puolet nuorista katsoi kuitenkin kykenevänsä ja halusi ammatillista koulutustaan vastaavaan työsuhteiseen työhön. Moni vastaajista katsoi, että he eivät voi muuttaa lapsuudenkodistaan itsenäiseen asumiseen, koska heillä ei ole siihen varaa. Vammaisjärjestöjen tulee pitää vammaisten työllistymistä kaupungin eri toimialoille jatkuvasti esillä. Uskoisin nykyisen pormestarin kiinnostuvan asiasta jo ammattijärjestötaustansa takia.

Haluan kiinnittää huomiota myös kuljetuspalveluihin, jotka ovat olleet eniten esillä vammaisneuvostossa niiden kymmenen vuoden aikana, jotka toimin neuvoston esittelijäsihteerinä. Myönteistä on, että kuljetuspalvelujen omavastuuosuus määräytyy arvolipun mukaisesti. Sen eteen vammaisneuvosto teki suuren työn. Vammaisten liikkumiseen kiinnittyy voimakkaimmin vammaisten elämisen säätely ja sitä myötä yritykset kaventaa vammaisen ihmisen itsemääräämistä. Vammaista ihmistä hallinnoidaan ja säädellään sen mukaan, mistä olisi mahdollisuus saada kaupungin tarvitsemia säästöjä aikaan.

Kun vammaispalveluiden menoista lähes 99 % on subjektiivisia oikeuksia, niin ainoa keino saada säästöjä aikaan on palvelun säätelyn tiukentaminen. Nyt on esim. jo

vuosia keskusteltu siitä, että vammaisten kuljetuksia liitettäisiin osaksi palvelubussiliikennettä. Ainoastaan vammaisneuvoston voimakas ja hyvin perusteltu vastustus on estänyt tätä toteutumasta. Kuljetusten ennakkotilausajat, tolppakyytien minimointi ja yhdistely ovat hankaloittaneet vammaisten liikkumista jopa niin, että osa matkoihin oikeutetuista ei halua niitä käyttää.

"hankintojen hyvätkään käytännöt eivät kohtaa niiden ihmisten tarpeita, jotka viime kädessä kokevat muutokset omassa nahassaan."

Otan vammaispalveluista vielä kantaa kaupungin tekemiin hankintoihin, jotka ovat viime vuosina olleet säännöllisesti esillä vammaisneuvostossa. Näen, että hankintojen hyvätkään käytännöt eivät kohtaa niiden vammaisten ihmisten tarpeita, jotka viime kädessä omassa nahassaan kokevat palveluissa tapahtuvat muutokset.

Kilpailuttamisen liiketaloudellinen logiikka ei kohtaa vammaisen ihmisen arjessa selviytymisen logiikkaa, jossa tarvitaan yksilöllisiä ja usein jopa koko eliniän kestäviä ratkaisuja. Hankintojen logiikka perustuu liiketalouden ohella vanhakantaiseen näkemykseen vammaisista yhtenäisenä, samanlaisten ihmisten joukkona. Vammaispalvelujen hankintojen tulee perustua vammaisten yksilöllisiin tarpeisiin. Niitä tulee tehdä huomattavasti enemmän suorahankintoina tai jättää palvelu kilpailuttamatta.

Esteettömyyden edistäminen

Esteettömyystyö on parhainta yhdenvertaisuuden mahdollistamista, koska esteetön toimintaympäristö ei erottele ihmisiä heidän toimintakykynsä mukaan. Esteettömyystyö on ollut viime vuosien varrella moninaista. Pyrimme yhdessä vammaisneuvoston esteettömyystyöryhmän kanssa vaikuttamaan siihen, että luiskia ja hissejä rakennettaan portaiden yhteyteen ja että äänimerkkejä asennetaan liikennevaloihin. Saimme läpi ehdotuksemme, että kaupungin nettisivujen saavutettavuutta lisätään toiminnolla, joka puhuu näytössä olevan tekstin.

Esitimme kaupungin viestinnälle, että kaupungin nettisivujen ja sähköisten palvelujen tulee olla kaikille helposti käytettäviä. Pyrimme huolehtimaan siitä, että raideliikenteestä ja joukkoliikenteestä tulee esteetöntä. Koulutimme arkkitehtiopiskelijoita ottamaan huomioon asuinrakentamisessa vanhukset ja vammaiset. Teimme kymmenittäin esteettömyyskartoituksia valmistuneisiin rakennuskohteisiin. Olimme suunnittelijoiden apuna maastossa ja kaduilla, mittasimme rotvallikivien korkeuksia ja suojateiden seepraraidoituksen laatua eri kaupunginosissa. Istutimme viranomaisia, suunnittelijoita ja opiskelijoita pyörätuoleihin. Laitoimme heille putkinäkölasit silmille ja pistimme heidät ylittämään Hämeenkadun suojateitä. Järjestimme lukuisia palavereja hankkeiden arkkitehtien kanssa. Väitän, että tämä työ on edistänyt merkittävästi Tampereen esteettömyyttä.

Esteettömyyden arvioinnissa pitää ottaa kantaa moniin eri asioihin, kuten esim. tasoeroihin, tilantarpeeseen, etäisyyksiin, tilojen hahmottamiseen, käytettävyyteen, aistimiseen, ymmärtämiseen, kuulemiseen ja näkemiseen. Koen, että kymmenessä vuodessa rakennuttajien ja arkkitehtien tieto esteettömyydestä on kasvanut merkittävästi ja esim. vammaisneuvoston näkemyksiä esteettömyydestä kysytään säännöllisesti niin rakennusvalvonnasta, kaavoituksesta kuin myös eri hallintokunnista. Vaikka tieto esteettömyydestä on hankesuunnittelussa parantunut huomattavasti, niin valitettavasti monesti hankkeiden toteutuksessa esteettömyys on jää-

nyt määräyksissä esitettyjen vaatimusten tasolle.

Kaupungin tilojen peruskorjauksissa esteettömyys on otettu huomioon lähes poikkeuksetta. Esim. oppilaitosten peruskorjaukset on toteutettu esteettömyyden suhteen hyvin. Nuorison Monitoimitalo 13 on erinomainen esimerkki siitä, miten vanhaan arvokkaaseen rakennukseen voidaan toteuttaa esteettömyysratkaisut. Vanha nuorisotila Vuoltsu onnettomine esteellisyysratkaisuineen oli vammaiset henkilöt poissulkeva, nyt sekin avautuu peruskorjattuna, suunnitelmien mukaan myös esteettömänä.

Monitoimitalo 13:n lisäksi haluan mainita muutaman muunkin peruskorjatun rakennuksen. Milavida-museon peruskorjaus onnistui esteettömyyden suhteen kohtuullisen hyvin. Maininnan ansaitsevat myös mm. Pyynikin ja Kalevan uimahallien peruskorjaukset kuten myös Klassillisen lukion, Sampolan työväenopiston, Tampere-talon ja Santalahden Tredun sosiaali- ja terveysosaston peruskorjaukset unohtamatta pääkirjasto Metson peruskorjausta, jossa arkkitehti perehtyi ennakkosuunnittelussa huolella kirjaston käytettävyyteen vammaisten näkökulmasta. Mainitsemieni kiinteistöjen peruskorjausten esteettömyys ei aina ole täydellistä, mutta ne päästävät kaikki sisään ja ulos ja niiden kanssa voidaan elää ja toimia. Ne kertovat paikallisesti siitä, miten paljon esteettömyyttä arvostetaan.

Kymmenen vuoden perspektiivillä merkityksellisin esteettömyyskorjaus on mielestäni tapahtunut rautatieasema-alueen peruskorjauksessa. Muistamme hyvin, miten vaikeata liikkuminen oli kaikille matkustajille peruskorjausta edeltäneellä asema-alueella. Muistan kuinka Aamulehden yleisönosastolla joku kirjoitti peruskorjauksen valmistuttua, että jälleen on verorahoja tuhlattu kalliiseen, täysin käyttämättömään tunneliin. Kirjoitimme yhdessä esteettömyystyöryhmän puheenjohtaja Toivo Enqvistin kanssa vastineen, jossa osoitimme, että tunneli liukuportaineen ja hisseineen laiturialueille on parasta, mitä Tampereella on rakennettu vuosikymmeniin. Esteettömyys on parhaimmillaan juuri silloin, kun se palvelee huomaamattomasti kaikkia kansalaisia.

"esteettömät bussit maksoivat ainoastaan muutaman sata euroa enemmän kuin aiemmin tilatut bussit!"

Uudehkoista julkisista rakennuksista nostaisin kärkeen Taysin Silmäkeskuksen ohella Tesoman palloiluhallin ja Vuores-keskuksen sekä yliopiston Taysin kampuksen esteettömyyden. Myös paljon kritiikkiä esteettömyystyöryhmältä saanut Tipotie on huomattavasti esteettömämpi kuin aiempi Satamakadun toimipiste.

Julkisen rakentamisen arkkitehtuurin valtavirta, joka on värimaailmaltaan harmaansävyinen ja suuria lasipintoja suosiva, tuottaa hankaluuksia näkövammaisille. Tämä valtavirta hallitsee niin Tipotien kuin uusien kauppakeskusten toteutusta. Kuulemisympäristöjen esteettömyyden edistämisessä ei vieläkään aina tiedosteta induktiosilmukan merkitystä, vaikka se on lakisääteinen varuste uusissa julkisissa kokoontumistiloissa. Edistystä tässäkin on tapahtunut, esim. Tampere-talossa suurissa saleissa on erilliset kuuluvuuskartat, joiden pohjalta kuulokojeen käyttäjät voivat valita parhaimmat istuinpaikat.

Otan esiin vielä Tampereen joukkoliikenteen esteettömyydessä tapahtuneet muutokset viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vuonna 2009 perustimme joukkoliikenteen viranomaisten kanssa työryhmän pohtimaan esteettömyyden edistämistä. Ensimmäisessä neuvottelussa viranomaiset toivat esiin, että bussiliiken-

ne on niin nopeatahtista, että se ei sovellu pyörätuolin käyttäjille. Huomattavasti parempi ja yksilöllisempi vaihtoehto oli heidän mielestään vammaispalvelun myöntämät kuljetukset.

Vammaisneuvoston jäsenet Toivo Enqvist ja Kari Lähteenmäki perustelivat työryhmässä, miksi joukkoliikenteen pitää olla esteetöntä. He kertoivat, että yhdeksän poistumista kotoa kuukaudessa, minkä kuljetuspalvelut pääsääntöisesti tarjoavat, eivät riitä osallistumiseen ja asiointiin. Joukkoliikenne parhaimmillaan voisi tuoda aivan uusia liikkumisen mahdollisuuksia vaikeavammaisille tilanteissa, joissa koti ja asiointikohteet ovat sopivalla etäisyydellä bussien reiteistä. Työryhmässä päästiinkin pian yhteisymmärrykseen siitä, että uudet hankittavat bussit tilataan silloin tulevan EU:n bussidirektiivin esteettömyysmääräysten mukaisina. Jos oikein muistan, niin nämä esteettömät bussit maksoivat ainoastaan muutaman sata euroa enemmän kuin aiemmin tilatut bussit! Vuoteen 2020 mennessä kaikkia kaupungin nyssejä voidaan luonnehtia esteettömiksi.

Raitsikka

Raitsikka puhuttaa meitä kaikkia. Raitsikan laadun keskeinen ominaisuus tulee olla sen soveltuvuus monenlaisille matkustajille. Raitsikka kuuluu niin lapsille, vanhuksille, vammaisille, työssäkäyville kuin työttömillekin. Kaikille näille käyttäjäryhmille liikkuminen raitsikalla tulee olla mahdollista, turvallista ja sujuvaa. Raitsikan esteettömyys perustuu ihmisten yhdenvertaiseen kohteluun ja syrjimättömyyteen. Esteettömän raitsikan toteuttaminen ei ole kustannuskysymys, vaan ensisijaisena tekijänä on oikea asenne.

Raitsikan suunnittelussa esteettömyys on otettu hyvin huomioon. Kalustossa huomio on kiinnitetty esteettömyyden näkökulmasta apuvälineiden käyttäjien vaunuun pääsyn sujuvuuteen, tilaratkaisuihin, vaunujen ja sen eri varusteiden värien erottelukykyyn, kuulutuksien saatavuuteen, näyttöjen sijoitteluun ja maksutapahtuman esteettömyyteen. Myös etukäteisinformaatio kuuluu osana matkaketjuun, raitsikan nettisivujen tulee olla kaikkien käytettäviä.

Esteettömyys ei ole pistemäistä, vaan se muodostaa ketjun, jonka kaikkien lenkkien on oltava vahvoja. Myös rakentamisen aikana on huolehdittava esteettömyydestä. Tässä ei ole onnistuttu. Jatkuvasti muuttuvien raitiotietyömaiden ja katukaivantojen liikkumisjärjestelyt tuottavat ongelmia meille kaikille, mutta erityisesti eri tavoin toimintaesteisille ihmisille.

Työmaat on erotettu aitauksilla varsin hyvin, mutta jalkakäytävien ja suojateiden väliaikaiset ratkaisut johtavat monesti huomattavaan liikkumisen hankaloitumiseen. Aiemmin itsenäisesti jalkakäytävillä liikkuneen näkövammaisen on lähes mahdoton kulkea turvallisesti työmaita väistelevillä jalkakäytävillä ja yllättäviin paikkoihin siirretyillä suojateillä.

Rollaattorin ja pyörätuolin käyttäjille jyrkästi luiskatut reunakivet, epätasaiset pinnoitteet ja kapeat väylät ovat erityisen hankalia. Kun rakentamisvaihe kestää useita vuosia, tulisi sen aikana kiinnittää esteettömään liikkumiseen kaupungilla huomattavasti enemmän huomiota. Joka tapauksessa odotan innokkaana – ja myös vähän jännittynein tuntein raitsikan valmistumista. Tuleekohan siitä Euroopan esteettömin raitsikka? Aika näyttää, mutta selvää on jo nyt, että siitä tulee esteettömämpi kuin Turun raitsikasta!

Jukka Kaukola

Tampereen kaupungin vammais- ja esteettömyysasiamies (emeritus)

Kirjoitus on lyhennelmä Kaukolan jäähyväisluennosta 3.12.2017

Tulevia tapahtumia

Syyskausi alkaa perinteisesti Ilkon kurssikeskuksessa.

Tulethan mukaan kuulemaan tulevasta toiminnasta ja viettämään mukavaa syyspäivää lauantaina 8.9.18 klo 12.00--17.00.

Ruokailu seisovasta pöydästä heti alkuun, myöhemmin kahvitus.

Ohjelma on vapaamuotoinen, voit esittää jotakin tai kertoa tarinan - tai vain nauttia...

Kaikki tämä vain 25 euroa, maksetaan yhdistyksen tilille ja ilmoitus tulosta Jukalle 1.9.18 mennessä.

Tilinumero FI955730 0820045173, Jukka puh. 040 324 3500 jukkajude@gmail.com

Tule mukaan mukavaan joukkoon!

Terveisin Jukka

Tampereen Parkinson-yhdistyksen omaisten päiväryhmä

Syksyn 2018 tapaamiset (tilavuokra + kahviraha 4,-) Parkkistuvalla klo 13. 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11. Joulukuun pikkujoululounaspäivä ilmoitetaan seuraavassa jäsentiedotteessa.

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

Tervetuloa! Tapaamisiin!

Läheisten iltaryhmä

Vertaistukiryhmä Parkinsonin tautia sairastavien läheisille kokoontuu syksyllä 2018 seuraavasti: 6.9., 4.10., 1.11. ja 29.11. klo 17.00.

Tervetuloa mukaan!

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

Jäsenillat syksyllä 2018

Jäsenillat pyritään pitämään jälleen kuukauden ensimmäisenä maanantaina.

3.9. maanantai kello 17.00	Omaishoitajuus
1.10. maanantai kello 17.00	Liiton nimenmuutos
5.11. maanantai kello 16.00	Edunvalvonta ja sen hankkiminen
3.12. maanantai kello 17.00	Apuväline-esittely

Siimanravistajat

Siimanravistajat kokoontuvat syksyllä 2018 joka kuukauden toinen tiistai seuraavasti: 11.9., 9.10.,13.11. ja 11.12. Parkkistuvalla klo 15.00.

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

Liikettä niveliin!

Hyvästä joutuu maksamaan (kohtuullisesti), jotta pystymme jatkossakin pitämään kustannukset kurissa ja tarjonnan laadukkaana.

Tarvitsemme selkeät tiedot Ratinan kuntosalin ja salijumpan käyttäjistä sekä Validia-talon vesijumppaajista.

Omatoiminen kuntosali Ratinassa torstaisin klo 18-19, syyskausi 22.9.-6.12.2018. Kevätkausi 10.1.2019-2.5.2019, kausimaksu 30 euroa, kertamaksu 5 euroa.

Salijumppa Ratinassa perjantaisin klo 13.15-14.45, syyskausi 14.9.-7.12.2018. Kevätkausi 11.1.2019-3.5.2019, kausimaksu 100 euroa, kertamaksu 10 euroa.

Vesijumppa Validia-taloilla sunnuntaisin klo 13.00-14.15, syyskausi 16.9.-9.12.2018. Kevätkausi 13.1.2019-5.5.2019. Kausimaksu 120 euroa, kertamaksu 12 euroa.

Maksa (mielellään) kausimaksu yhdistyksen tilille FI95 5730 0820 0451 73, niin olet mukana liikunnan ilossa antamassa ja saamassa myös vertaistukea.

Leena jatkaa iloksemme sali- ja vesijumpan vetämistä. Rohkeasti mukaan!

Ilmoittaudu Jukalle 040 3243 500 tai Sepolle 040 7701 548

Terv. Seppo ja Jukka.

Huutis jatkuu!

Tarpeelliseksi todettu Huutis jatkuu edelleen noin kahden viikon välein

Aloitamme **tiistaina 11. syyskuuta kello 14.00 Parkkistuvalla** Satakunnankatu 56 Tampere.

Pyrimme pitämään suullisen ilmaisun kunnossa meitä siinä opastavan Eija Niemisen johdolla. Lausumme runoja ja loruja, puhallamme pulloihin, lauleskelemme ja turpajumppaamme. Se kaikki on kivaa.

Tule joukkoomme, niin uusi kuin vanhakin kävijä!

Bingomylly pyörii

ja syöksee numeroituja palloja!

…ja me pelaajat jännitämme, osuuko kohdalle vai tuleeko taas se himputin viereinen numero!

Bingoa pelaamme Parkkistuvalla peli-illoissa tietovisan jälkeen peli-iltojen päätteeksi noin kello 18.00. Kierros maksaa 2,5€ ja palkinnot ovat ihan mukiinmeneviä.

Tule kokeilemaan onneasi!

Karaoke-illat

Parkkistuvalla keskiviikkoisin 12.9. ja 10.10. sekä 14.11. klo 17-19.30.

Peli-illat

alkavat 19.9. ja jatkuvat keskiviikkoisin klo 15-19 lähelle joulua. Tietovisa alkaa noin klo 16.30 ja bingoa pelataan sen jälkeen.

Muuten kahvitellaan, rupatellaan, pelaillaan pelejä tai ollaan vain muiden seurassa.

Tule reippaasti mukaan!

Hallitus	Juhlat, kokoukset yms.	Iltaryhmä	Konkarit	
ke 29.8. klo 10-	Jäsenilta 3.9. klo 17-	torstai 6.9. klo 17	tiistai 11.9. klo 13	m
ke 12.9. klo 10-	Syyskauden avaus 8.9. klo 12-15 Ilkko	torstai 4.10. klo 17	tiistai 25.9. klo 13	to
ke 10.10. klo 10-	Jäsenilta 1.10. klo 17-	torstai 1.11. klo 17	tiistai 9.10. klo 13	Ka
ke 31.10. klo 10-	Jäsenilta 5.11. klo 16-17	torstai 29.11. klo 17	tiistai 30.10. klo 13	
ke 14.11. klo 10-	Syysvuosikokous ma 5.11. klo 17-		tiistai 13.11. klo 13	
ke 12.12. klo 10-	Liittokokous 17.11.		tiistai 27.11. klo 13.00	
	Pikkujoulu pe 30.11. Ravintola Viola		Parkkistupa	
	Kerhot ja toimintaryhmät			
Yhteisötanssi, Liikelaituri	Kangasala	Hämeenkyrö-Ikaalinen	Jämsä	
ti 28.8. klo 14-15.15	Ei tietoja	Ei tietoja	Ei tietoja	12 o st ar
ke 5.9. klo 14-15.15				10 m H La Ra
ke 12.9. klo 14-15.15				14 Vi Pc
ke 19.9. klo 14-15.15				h e
ke 26.9. klo 14-15.15				12 (M
ke 3.10. klo 14-15.15				
ke 17.10. klo 14-15.15				
ke 24.10. klo 14-15.15				
ke 31.10. klo 14-15.15				
ke 7.11. klo 14-15.15				
ke 14.11. klo 14-15.15				
ke 21.11. klo 14-15.15				
ke 28.11. klo 14-15.15				
Kaksi esitystä Sara Hildenin taidemuseossa marraskuun lopulla (22.11. ja 25.11.)				

		Liikunta		
Keilailu, TBP	Kuntosali	Pelkkis + kuntosali	Salijumppa	Vesijumppa
aanantai klo 9-10	torstai 18-19	tiistai 10-12	perjantai 13.15-14.45	sunnuntai 13-14.15
rstai klo 9-10	Ratina	Ruotulan tenniskeskus	Ratina (ohjattu)	Validiatalo, Ritakatu 7
upin keilahalli				

Mänttä	Orivesi	Riihimäki	Sastamala	Valkeakoski
2.9. vieras maishoitajajärjestö ä. Porinapata, rpajaiset.	Kuukausikerho, joka kuukauden toinen tiistai klo 13	Ei tietoja	Ei tietoja	Paikka: Valtakatu 20, entinen musiikkikirjasto.
0.10. Sote-merkitys eille? Vieras Lyyli eikkinen tai Armi htinen tai Armi aninen	Bingo, joka kuukauden viimeinen perjantai.			Aika klo 12-15
4.11. Syyskokous eras Susanna oikola	Paikka: Kaupungin talon kerhotilat.			Pe 17.8.
engityslaitteen sittely, arpajaiset	Kävelytapahtuma Oriveden reumayhdistyksen kanssa			Pe 14.9.
2.12. Pikkujoulu Morva?)	Uimahallin allasryhmä MS-tiimin kanssa.			Pe 12.10.
				Pe 9.11.
				Pe 7.12.

Tanssimaan, tanssimaan!

Yhteisötanssitreenit alkavat elokuun lopulla Liikelaiturilla. Osallistumaan voivat tulla ihan kaikki yhteisötanssista kiinnostuneet yhdistyksen jäsenet. Ei ole olemassa mitään rajoituksia: jos osaat hengittää, osaat myös yhteisötanssia. Helppoa kuin heinänteko! Sinä olet aina parhaimmillasi, kun tulet paikalle. Tarvitset liikkumiseen sopivat joustavat vaatteet ja luistamattomat sisätossut (ei mielellään lenkkareita) tai paljain jaloin. Myös jarrusukilla voi tanssia, mutta ei tavallisilla.

Syksyn yhteisötansseissa tähdätään esitykseen Sara Hildénin museolle marraskuussa torstaina 22.11. ja sunnuntaina 25.11. Tansseihin voi osallistua, vaikka et haluaisi esiintyä. Esitys tulee pohjautumaan museolla olevaan näyttelyyn ja osallistujien kokemuksiin näyttelystä.

Muusikko Eero ”Safka” Pekkonen on mukana sekä tanssitreeneissä että esityksessä.

Ensimmäinen tanssikerta on tiistaina 28.8. klo 14 - 15.15 ja sen jälkeen aina keskiviikkoisin: 5.9.,12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. ja 28.11. Lisäksi tulee vielä esitykseen liittyviä harjoituskertoja museolla erikseen sovittavina aikoina. Osallistumismaksu / kerta on 5 € ja se maksetaan paikan päällä. Maksu sisältää opetuksen lisäksi kaffen ja pullan. Esiintymisistä ei peritä maksua.

Liikelaiturille voi tulla kahta kautta. Yliopistonkatu 58 D on osoite ja 1. kerros. Tampere-taloa vastapäätä olevasta porttikongista mennään sisään ja suoraan kohti D-rapun ovea. Siitä muutama porras ylös ja ovi oikealla. Esteetön sisäänkäynti Pinninkadun puolelta (Pinninkatu 57) yliopiston Linna-rakennusta vastapäätä porttikongista sisään, ovi heti oikealla, jossa oman “ovikellon” kohdalla lukee Sisä-Suomen tanssin aluekeskus ja jota tarvittaessa painetaan. Sitten käytävää eteenpäin hissiin ja 1 krs.

Tanssitreenit päättyvät aina yhteiseen kaffitteluun kastettavan kera. Jotta kastettavaa riittää kaikille, onkin tärkeää, että saan tiedon osallistujamäärästä. Siis ole hyvä ja ilmoittaudu tanssimaan jo nyt ensimmäiselle tanssikerralle:

hamalainen.marjo@gmail.com tai tekstarilla 0400 422 952 (huom. uusi numero!). Mahdollisiin puhelintiedusteluihin voin vastata rajallisesti, mutta voin soittaa Sinulle, kun pyydät sitä tekstiviestillä.

Tule ihmeessä mukaan! Sinua tarvitaan!

Terv. Marjo

Oriveden kerhon toimintaa

Kerhomme syksyn toimintakausi alkaa syyskuussa.

Kuukausikerho kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai klo 13.00.

Järjestetään vertaistukea ja asiantuntijaesityksiä aiheista, jotka tukevat jokapäiväistä asumista kotona.

Bingoa pelataan joka kuukauden viimeinen perjantai klo 13.00. Molemmat tapahtuvat Kaupungintalon kerhotiloissa.

Syksyn liikuntaohjelmaan kuuluu yhteinen kävelytapahtuma Oriveden Reumayhdistyksen kanssa.

Uimahallin allasryhmissä polskuttelemme MS-tiimin kanssa yhdessä.

Itsenäisen harjoittelun kuntosaliryhmä terveyskeskuksessa jatkuu.

Mäntän kerhon toimintaa

12.9. Kerhokausi alkaa. Vieraana Anne Kumpulainen omaishoitajajärjestöstä. Porinapata eli miten kesä meni. Keskustelua ryhmissä ja arpajaiset.

10.10. Sote – mitä se merkitsee meille? Vieraana järjestösihteeri Lyyli Heikkinen. Mikäli hän ei pääse niin silloin sos. työntekijät Armi Lehtinen tai Armi Raninen.

14.11. Syyskokous, vieraana Susanna Poikola Hapela Oy:stä. Hengityslaitteen esittely.

12.12. Pikkujoulu (mahdollisesti Morvassa).

Valkeakosken kerhossa tapahtuu!

Kokoontumispaikkana on entinen musiikkikirjasto, Valtakatu 20.

Aika perjantaisin 12-15, ovi aukaistaan klo 11.50. 17.8., 14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12.

Tervetuloa! Terv. Eki

Mietteitä

Palindromi

Palindromi on sana, virke, luku tai mikä tahansa merkkijono, jonka merkkien järjestys on etu- ja takaperin sama. Palindromia toiseen suuntaan luettaessa voivat sanavälit, välimerkit ja isot kirjaimet olla eri kohdissa.

Palindromeja esiintyy erityisen paljon englannissa ja suomessa. Suomea on kuvailtu ”palindromien kieleksi”. Maailman pisin palindromisana on suomen kielen saippuakivikauppiass. Suomi on fonemaattinen kieli, tästä syystä Suomen kielen palindromit ovat kaksinkertaisesti palindromeja: sekä ääneen luettuina että kirjoitettuina. Näin ei muissa kielissä enimmäkseen ole: esim. englannin ”eye” on palindromi vain kirjoitettuna. Yksi ranskan harvoista fonemaattisista palindromisanoista on ”été” (kesä).

Maailmalla on koettu hetkiä, jolloin päivämäärä, vuosi ja kellonaika on sama etu ja takaperin. Palindromipäivän palindromihetkiä on ollut seuraavasti:

10.01.1001 kello 10:01,

11.11.1111 kello 11:11,

20.02.2002 kello 20:02

Seuraava palindromiminuutti koetaan 01.01. 2112 kello 10:10. Sitä seuraava on 21.12. 2112 kello 21:12 ja sitä seuraava on 22.2. 2222 kello 22:22.

Innostunut sonni.

Iso, rikas sika sökösakissa kirosi.

Isä, älä myy myymälääsi!

Neulo taas, niin saat oluen!

Hymyillään…

Opettaja näytti oppilaille kirahvin kuvaa ja kysyi mikä eläin se oli. ”Kaneli”, vastasi oppilas. Opettaja huokaisi ja selitti: ”Se on kameli eikä kaneli ja sitä paitsi se on kirahvi eikä kameli!”

Ylämaan mummo makasi kuolinvuoteellaan ja sukulaiset halusivat hänen vielä kerran kuulevan säkkipillin soittoa. Säkkipillin vaiettua sukulaiset kääntyivät mummon puoleen innokkaina kuulemaan tämän mielipiteen soitosta. ”Luojan kiitos, siitä ei lähde hajua!” sanoi mummeli myrtyneenä.

Mies kutsui kotiinsa poliisin, koska syytti naapurin nuorta naista siveettömästä käytöksestä. Hän sanoi, että nainen riisui aina ikkunan edessä vetämättä verhoja eteen. Poliisi katsoi ulos miehen ikkunasta ja totesi, ettei siitä mitään näkynyt. ”No juu, ei siitä kunnolla näykään, mutta kiipeäpäs tuohon apupöydälle!”

Ystäväni veli oli luvannut vaihtaa vanhaan autooni laturin hiilet. Päätimme tehdä jekkua ja matkalla ostimme autoon sopivat laturin hiilet, grillihiiliä ja puukon. Perillä otin pikku käsilaukustani muovipussiin panemamme puukon ja hiilenköntin ja kaverini selitti veljelleen, että kun emme tienneet minkä kokoiset hiilet autossa oli, niin toimme tuon puukon. Sillä sopii veistellä sopivan kokoiset hiilet laturiin! Seurasi hiljaisuus, veli katsoi meitä silmät ympäripyöreinä, hänen kasvoillaan vaihteli aito ihmetys, huvittuneisuus ja epäusko – emmehän me voineet niin tyhmiä ja tietämättömiä olla, vaikka naisia olimmekin! Veli nauroi helpottuneena ja vapautuneesti, kun sitten annoimme hänelle ne oikeat laturin hiilet ja selitimme pilamme, ja kyllä meillekin nauru maistui!

Mies tuli aamulla työpaikalleen ja selitti tohkeissaan: ”Näin naisen ajavan autoa ja meikkaavan samalla silmiään peili kädessään, se näytti tosi vaaralliselta. Minä hämmästyin ja ällistyin niin, että partakoneeni tipahti kahvikuppiin!”

Tulipa mieleen

Täytyykö sinun käydä vessassa monta kertaa yössä?

Minun piti ’juosta’ wc:ssä pahimmoillaan neljä kertaa yössä, mikä oli todella rasittavaa - aika usein en sitten enää saanutkaan unta vaan jäin valvoskelemaan aamuyön tunteina.

Jostain sitten luin luontaistuotekaupoissa myytävistä väinönputkitableteista ja kokeilin niitä – pitkästä aikaa sain nukuttua koko yön ilman yhtään vessakäyntiä!

Luontaistuotekaupasta löytyy myös kurpitsansiemen—soijauutevalmisteita, jotka nekin ovat toimineet minulla,” ne on kehitetty parantamaan yli 45-vuotiaiden elämänlaatua vähentämällä pakottavien wc-käyntien tarvetta”. Kannattaa kokeilla, jospa saisit nukkua rauhassa jonkin yön.

Tykkäätkö täytellä sanaristikoita…
mutta et pysty enää kirjoittamaan kynällä?

Voit täytellä ristisanoja myös netissä, mikäli tietokoneen käyttö luonnistuu. Googlaat vain sanalla sanaristikot tai ristisanat, niin saat esiin ristikkotahoja. Niistä kannattaa valita ilmaiset ristikot ja sitten vain viihtymään ristisanojen pariin.

Vanhat kädet

Nämä kädet ovat vanhat kädet, vanhan naisen kädet. Ne ovat olleet joskus nuoretja kauniitkin. Sormuksilla koristeltujen sormien kynnet punaisiksi lakattuina,tärkein koristus vihkisormus.

Ne ovat tekevät kädet, eivät kuitenkaan känsäiset. Joskus niissä on ollutrakkoja merkkinä fyysisestä ahkeruudesta.

Niillä on tehty paljon erilaisia töitä, on ansaittu palkka ansiotyössäkirjoittamalla sekä koneella että kynällä erilaisia asiakirjoja. Kädet ovat vastanneet kahden oman lapsen hoidosta ja nykyisin osallistuvat kuuden lapsenlapsen hyvinvoinnin ylläpitämiseen mahdollisimman paljon. Näille käsille ovat kuuluneet lähes kaikki kotityöt, kuten ruoan laitto, leipominen, säilöminen, siivoaminen ym.

Nämä kädet ovat osanneet jonkun verran ommella, mutta puikot ja virkkuukoukku ovat olleet niille mieluisia pideltäviä. Sukkia ja lapasia on vuosien mittaankertynyt varmasti satoja pareja. Viimeisin mainittava aikaansaannos on, kun nämäkädet valmistivat kolme vuotta sitten jouluksi viisi jussipaitaa. Se onsaavutus, josta voi olla ylpeäkin.

Nyt nämä kädet voisivat jo levätäkin, ei niiltä enää odoteta tuloksia, mutta eivät ne osaa kokonaan pysähtyäkään. Sormien nivelrikko rajoittaa jonkun verran tekemisiä. Perheeni saa kuitenkin edelleen sukkia ja lapasia kuten ennenkin.

Kun katson näitä käsiä, muistan oman äitini vanhat, suonikkaat ja ahkerat kädet.

Minulla on nyt samanlaiset.

Maila Hietikko-Kaukola

Pienten puheita

Mikko myöhästyi tunnilta ja opettaja kysyi, mikä oli poikaa viivyttänyt. *Näin kyltin, jossa luki, että Jeesus tulee. Jäin odottamaan.*

Isosisko Sara 6 v. härnää pikkuveljeään: *Lällällää, Vili ei osaakaan sanoa ÄSSÄÄ…* Johon **Vili 4 v.** vastasi raivoisasti: *Ofaampaf, kuuntele vaikka: haiffta paffka!!*

Älä kaikkia ota, jätä auringollekin ihailtavaa, opasti 4-vuotias poika vuotta nuorempaa siskoaan, joka poimi koriinsa voikukkia.

Serkukset 5 v. ja 4 v. - ei ollut oikein mitään kivaa tekemistä.

Emilia hihkaisi: *Hei minä keksin, leikitään hiihtäjää!*

Tomi: *Joo jippii - kumpi on sukset?*

Muistoja

Yhdistyksen toimintaa 1990-luvulla ja vähän myöhemminkin

Jäsentiedotteessa 3/2017 s. 19 oli kirjoitukseni ”Havaintoja Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n arkistosta”. Kerroin, mitä arkistosta löytyy ja mitä puuttuu vuosien varrelta. Pyysin lukijoita ottamaan yhteyttä, jos he voisivat täydentää arkistoa. Alkuvuodesta 2018 Krista Launis soitti kertoen tutkineensa edesmenneen miehensä Pekka Launiksen yhdistykseen liittyviä papereita. Tämä yhteydenotto johti muistelutilaisuuteen Parkkistuvalla toukokuussa.

Keskustelussa mukana

Paikalla olivat Krista Launis, Raija Heikkilä, Sirkka Haukijärvi-Kantola, Antti Virjo ja Irma Virjo. Keskustelun loppuvaiheissa mukana oli myös Osmo Kaikuvuo. Seuraavassa lyhyesti taustatietoja keskustelussa mukana olleista henkilöistä ja aikanaan yhdistyksessä vaikuttaneista puolisoista.

Krista Launis hakeutui yhdistykseen 1990-luvun alkupuolella, koska koki tarvitsevansa muiden omaisten vertaistukea. Tätä vertaistukea etsi myös Raija Heikkilä. Krista ja Raija muistelivat osallistuneensa yhdessä yhdistyksen kevätkokoukseen jo vuonna 1990. Krista Launis oli yhdistyksen hallituksen varajäsenenäkin vuonna 1991. Molemmat osallistuivat yhdistyksen toimintaan ja tukivat puolisoitaan.

Parkinsonin tautiin sairastunut Kristan puoliso Pekka ei aluksi kokenut yhdistystä tarvitsevansa. Myöhemmin Pekka Launis (1944 – 2012) tuli toimintaan mukaan. Hän toimi yhdistyksen varapuheenjohtajana vuonna 1994 ja hallituksen varsinaisena jäsenenä 1993 sekä vuosina 1996 - 2001.

Yhdistyksen toiminnan muistelijoita. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Artturi Heikkilä oli Parkinsonin tautiin sairastuttuaan etsinyt yhteyttä samaa sairautta sairastaviin ja löysi Tampereen yhdistyksen erinäisten mutkien jälkeen 1990-luvun alkupuolella. Hän oli yhdistyksen hallituksen varsinainen jäsen vuonna 1991, varapuheenjohtaja vuonna 1992. Vuosina 1993 – 1995 ja 1998 – 2002 hän oli hallituksen varsinainen jäsen ja rahastonhoitaja. V. 1997 hän oli hallituksen varajäsen. Vuosina 2003 ja 2004 hän oli hallituksen varsinainen jäsen ja lisäksi vuonna 2003 jäsenrekisterinhoitaja.

Sirkka Haukijärvi-Kantola toimi 1.5.1995 alkaen Suomen Parkinson-liiton Tampereen alueen aluesihteerinä. Hän jäi tästä tehtävästä eläkkeelle heinäkuussa 2009.

Antti Virjo toimi Tampereen Parkinson-yhdistyksen varapuheenjohtajana 2006 – 2011 ja jäsenrekisterin hoitajana 2006 – 2015. Hän toimitti yksin yhdistyksen jäsentiedotetta 7 vuotta ja oli mukana tiedotustoimikunnassa myös 2016 - 2017. Hän oli Suomen Parkinson-liiton liittohallituksen jäsen 2008 – 2009 ja varajäsen 2006 sekä 2010 – 2013.

Irma Virjo oli yhdistyksen puheenjohtaja 2012 – 2016.

Osmo Kaikuvuo on toiminut yhdistyksen puheenjohtajana vuodesta 2017 alkaen.

Poimintoja keskustelusta

Vilkas keskustelu polveili monenlaisissa asioissa. Yhdistyksen toimintahan lähti liikkeelle Tampereen MS-yhdistyksen piiristä (Jäsentiedote 1/2017 ss. 3-4). Sen Parkinsonin tautia sairastaville jäsenille järjestettiin omia seminaareja. Mukana olleet perustivat Tampereen Parkinson-kerhon, joka sittemmin rekisteröityi yhdistykseksi 14.4.1989.

Yhdistyksellä oli 1989 – 1991 valtion työllistämistuella osa-aikainen toiminnanjohtaja Anita Purola, jonka kotona Siurossa oli yhdistyksen toimisto. Krista Launiksen mielestä yhdistyksen 1990-luku oli yhtä kuin Artturi Heikkilä. Artturi otti asiat hoitaakseen. Yhdistykselle hankittiin toimistotila osoitteesta Amurinkatu 10 -12 Tampereella. Osoite tarkistettiin 1993: Suokatu 6, Tampere, toimitila pysyi samana. Yhdistyksen taloudellinen tilanne oli aluksi huono. Alkuvuosilta oli velkaa. Artturi Heikkilä teki paljon töitä talouden saamiseksi vakaalle pohjalle. Varainhankintaa kehitettiin. Artturi Heikkilä sai yhdistykselle ensimmäisen tietokoneen lahjoituksena. Hän opetteli tietokoneen käyttöä ja oli lopulta siinäkin ekspertti.

Alkuvuosina sopeutumisvalmennuskurssien järjestäminen Parkinson-potilaille oli yhdistyksen tärkeä tehtävä. Kurssien organisoimisessa oli paljon työtä. Kursseja ei tuolloin muiden tahojen järjestämänä ollut tarjolla. Nykyisinhän erikoissairaanhoito järjestää ensitietopäiviä ja monet tahot tarjoavat sopeutumisvalmennusta ja kursseja eri vaiheessa sairautta oleville potilaille sekä omaisille.

Alkuvaiheessa ei myöskään ollut saatavana potilaille ja omaisille suomenkielistä kirjallista tietoa Parkinsonin taudista. Artturi Heikkilän kontaktien kautta saatiin Yhdysvalloista käsiin Parkinsonin tautia koskevien kirjojen luettelo. Sieltä valittiin tuorein kirja, vuonna 1993 julkaistu ”Parkinson’s Disease. The Complete Guide for Patients and Caregivers”. Melkoisen paperisodan jälkeen tuli lupa kirjan suomentamiseen ja julkaisemiseen. Sisätautien erikoislääkäri Pekka Launis teki valtavan työn kääntäessään kirjan suomeksi ja sovittaessaan ohjeet suomalaisiin oloihin. Kirjan nimeksi tuli ”Parkinsonin tauti. Opas potilaille ja heidän omaisilleen”.

Kirjassa oli 120 suurikokoista sivua. Tau-

Muistelijoita nykyisen puheenjohtajan kera.

tia koskevien perusasioiden lisäksi siinä selostettiin näppäryyden ja liikunnan heikentymistä koskevia ongelmia, mielentilojen vaihtelua ja vaikeuksia puheessa, nielemisessä ja sukupuolielämässä ym. Oppaasta otettiin 650 kappaleen painos, joka myytiin loppuun kolmessa kuukaudessa. Kirjasta otettiin toinen 1500 kappaleen painos ja myöhemmin vielä kolmaskin painos. Kirjan tuotto tuli Tampereen Parkinson-yhdistykselle käytettäväksi jäsenten kuntoutukseen ja virkistykseen.

Pieni törmäys Parkinson-liiton kanssa sattui kirjan kustantamisen yhteydessä. Kun tamperelaiset ehdottivat liitolle yhteistyötä, vaati liiton silloinen puheenjohtaja, professori Urpo Rinne nimeään kirjaan tarkastajan ominaisuudessa. Pekka Launis oli varma tekstistään eikä suostunut. Kun professori Rinteen talousongelmat myöhemmin tulivat julkisiksi, oltiin Tampereella tyytyväisiä jääräpäisyydestä.

1990-lukua muisteltaessa tuli esiin yhdistyksen monipuolinen liikuntatoiminta. Yksi keskeinen henkilö oli Liisa Lappalainen, joka pitkään ohjasi keskiviikkoisin voimistelua Nääshallin liikuntatiloissa ja torstaisin lentopalloa eli siitä vammaisille erityisesti sovellettua muotoa, jota nimitettiin hilpeästi sikalentikseksi. Lentopalloryhmä kutsui itseään nimellä ”Taipumattomat”. Liisa Lappalainen oli voimistelunopettaja. Hän laati Parkinson-potilaille soveltuvia liikesarjoja, joista julkaistiin monivärinen opaskirja ”Miten hoidan itseäni?”. Kirjan tekemiseen osallistui myös Parkinson-liiton liikuntavastaava. Opaskirjan kustansi lääketehdas Orion.

Yhdistyksen väki teki yhteistyötä Suomen Parkinson-liiton aluesihteeri Sirkka Haukijärvi-Kantolan kanssa. Yhdistyksen toimisto – yksi huone – oli myös Sirkan työhuone. Liiton silloisen toimitusjohtajan linjaus oli, että aluesihteeri työskentelee alueensa pääyhdistyksen kanssa samoissa tiloissa. Tämä oli myös rahakysymys, selvittiin halvemmilla vuokrilla. Se oli

tärkeää, kun tavoitteena oli rakentaa Suvituuli. Sitä varten kuljettiin myös lipas kädessä keräämässä rahaa.

Sirkka muisteli, että 1990-luku oli monella tapaa aktiivista aikaa. Artturin ja Sirkan työpöydät olivat vastakkain. Artturi tuntui välillä melkein asuvan toimistolla, kun oli niin paljon tehtävää. Jäsenet kävivät heitä tapaamassa. Toimistolla oli erityisesti säpinää, kun liikuntaporukka tuli Nääshallista Lissun johdolla kahville. 1990-luvulla perustettiin useita uusia Parkinson-kerhoja mm. Hämeenlinna 1995, Riihimäki 1996, Vaasa 1996, Mänttä 1997, Nokia 1997 ja Valkeakoski 1998. Jämsän kerho siirtyi 1998 Kuopion Parkinson-yhdistyksestä Tampereen Parkinson-yhdistykseen.

Yhteistyö jatkui edelleen tiiviinä, kun muutettiin Tampereen Parkinson-yhdistyksen uusiin (=nykyisiin) tiloihin Satakunnankadulle vuonna 2003. Tilaa oli huomattavasti enemmän ja liiton aluesihteerikin sai oman työhuoneen. Moninaisten yhteisten asioiden hoitaminen oli kätevämpää. Yhdistyksen jäsenien oli edelleen helppo tulla aluesihteerin ja yhdistyksen väen puheille. Krista Launis totesi, että meillä oli kivaa keskenämme.

Krista Launis luovutti kunniapuheenjohtaja Irma Virjolle yhdistyksen 15-vuotishistoriikin 1987 – 2003 liitettäväksi yhdistyksen arkistoon. Hän on täydentänyt historiikkia yhdellätoista liitteellä, joissa on esimerkiksi henkilöhaastatteluja.

Huomionosoituksia edellä mainituille

Krista ja Pekka Launis kutsuttiin Tampereen Parkinson-yhdistyksen kunniajäseniksi vuonna 2003. Artturi Heikkilä kutsuttiin kunniajäseneksi vuonna 2009. Sirkka Haukijärvi-Kantolalle luovutettiin yhdistyksen standaari vuonna 2009, jolloin hän jäi eläkkeelle. Antti Virjo kutsuttiin kunniajäseneksi 2017 ja Irma Virjo kunniapuheenjohtajaksi 2017.

Nykyisen puheenjohtajan raportti

Nykyinen puheenjohtaja Osmo Kaikuvuo kertoi vaikutelmia Suomen Parkinson-liiton kevätliittokokouksesta ja liiton yhdistys- ja kerho-aktiiveille järjestämästä kevään koulutustilaisuudesta. Osoittautui, että 1990-luvulla kohdattiin ongelmia jäsenrekisterin kanssa samoin kuin myöhempinä vuosinakin ja myös tätä nykyä. Rekisteri ei vastaa yhdistysten toivomuksia. Keskustelussa on myös tullut esiin ääniä, jotka kysyvät, mihin yhdistykset tarvitsevat liittoa. Tämäkin oli aivan tuttua 1990-lukulaisille.

Lämpimät kiitokset tapaamisessa mukana olleille mielenkiintoisesta keskustelusta, josta tämä kirjoitus antaa vain kalpean aavistuksen!

Irma Virjo

Kokemuksia

Kokemuksia yhteisötanssista

Keväällä 2016 yhteisötanssiin osallistui 39 yhdistyksen jäsentä Kangasalla, Lempäälässä, Tampereella ja Virroilla. Kevään lopuksi osallistujilta pyydettiin arviota kokemuksista lomakkeella, jonka sai täyttää nimettömänä.

Aluksi pyydettiin ottamaan kantaa muutamiin väittämiin asteikolla 1 – 5, jossa 1= täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=vaikea sanoa, 4=jokseenkin samaa mieltä ja 5=täysin samaa mieltä.

Väittämästä *"Osallistuminen on hyvinvointini kannalta hyödyllistä"* arviot vaihtelivat välillä 4 – 5 ja keskiarvo oli 4,7.

"Olen kokenut liikkumisen ja tanssin iloa" -väittämän arviot vaihtelivat välillä 3 – 5 ja keskiarvo oli 4,7.

"Yhdessä toimiminen ja yhteisöllisyys on antanut minulle voimia" – väittämän arviot *vaihtelivat välillä 3 – 5 ja keskiarvo oli 4,6.*

"Olen saanut vertaistukea" – väittämän arviot vaihtelivat välillä 3 -5 ja keskiarvo oli 4,5.

Kysymykseen *"Mikä oli hyvää?"* kirjoitti 29 henkilöä oman vastauksensa, joista seuraavassa esimerkkejä.

"Rento tunnelma"

"Yhteisöllisyys, toisten tapaaminen, iloiset kaverit"

"Elävä musiikki siivittää liikkumista. Tulee liikuttua monipuolisemmin kuin alun perin arvelee pystyvänsä. Olen löytänyt itsestäni rohkeutta ja uudenlaista itsetuntoa."

"Erilaisten ihmisten rohkea heittäytyminen. Samalla saa itse rohkeuden heittäytyä. Tanssin myötä saat fysioterapian. Ilmapiiri tekee kaikista iloisia."

"Hyvät "vetäjät"– sujuva yhteistyö. Sujuva opetus. Elävä musiikki. Kahvi."

"Erittäin monipuolinen, huumori, musiikki"

"Hyvät vetäjät, musiikkimies, hyviä liikkeitä, hyvä ilmapiiri"

"Ja ne kahvihetket"

Kysymykseen *"Mitä pitäisi kehittää / tehdä toisella tavalla?"* Saatiin 14 vastausta, joista esimerkkejä:

"Lisää ja useammin"

"En osaa sanoa. Nykyiset ohjaajat ovat mielestäni kekseliäitä."

"Varmistaa jatkuvuus."

"Enpä osaa sanoa!"

Kohtaan "Muita kommentteja" tuli 17 vastausta. Niistä esimerkkejä:

"Viikon kohokohta"

"Toivottavasti on joskus viä tähän maholisuus"

"Tanssi virkisti mieltä ja sielua ei vain fyysistä minää"

"Mukavaa – jatketaan."

"Laulua!"

"Elävä musiikki tärkeätä."

Kokemukset olivat siis hyvin myönteisiä. Tänä syksynä on Tampereella mahdollisuus kokea yhteisötanssin iloa. Jatkosta emme tiedä mitään. Nyt siis kannattaa tulla mukaan.

Tervetuloa!

Irma Virjo

Huomatkaa Marjo Hämäläisen kirjoitus sivulla 18.

Opastusta

Parkinsonin taudissa **puheilmaisua** haittaavat liiallinen puhenopeus, äänen voimakkuuden pieneminen, änkyttäminen ja puheen puuroutuminen (puhelihasten liikelaajuuden kaventuminen).

Puheen hankaluuksien välttämiseksi pitäisi opetella uusi puhetekniikka:

1. **Hidasta puhetta** venyttämällä sanojen pituutta. Jokainen sana venyy kuin kuminauha, pidä lisäksi taukoja 2-3 sanan välein.

2. **Käytä suuria suunliikkeitä.** Silloin puhe hidastuu ja selkeytyy automaattisesti.

3. **Puhu voimakkaalla äänellä.** Harjoittele äänen voimakkuutta esim. ääneen lukien kuuluvalla äänellä ja yritä vähitellen siirtää hyvä äänenvoimakkuus myös keskustelupuheeseen.

Pieniä apuvälineitä, jotka hiukan helpottavat elämää

Saatavissa apuvälinekaupoista, myös nettikaupoista.

Sukanvetolaite mahdollistaa sukan pukemisen kumartumatta. Siivekkeet taitellaan sukanvetolaitteen päälle, sukka pujotetaan laitteeseen. Laite laitetaan lattialle ja sukka vedetään jalkaan naruista vetämällä. Pituus 40 cm (30-40€)

Nappikoukun avulla esim. kauluspaita voidaan napittaa vain yhtä kättä käyttäen. Koukku viedään napinreiästä läpi napin ympärille ja nappi vedetään reiän läpi. Nappikoukun toisessa päässä on yleensä koukku, jota voidaan käyttää vetoketjun avaamiseen ja sulkemiseen. Pituus on n. 21 cm, kahva muovia (5-8 €).

Saapasrengin avulla kenkien ja saappaiden riisuminen on mahdollista kumartumatta. Toinen jalka asetetaan painoksi saapasrengin päälle ja kenkä riisutaan toisesta jalasta saapasrengin hahlon avulla (13-14 €).

Tabletinpainin helpottaa tabletin ottoa läpipainopakkauksista. Materiaali muovi. Tabletin maksimikoko 20 x 17 mm (7-8 €).

Pehmeä, taipuisa **kääntölevy** autonpenkille, tuolille tai sängylle. Sisäpinta on liukasta nailonia ja ulkopinta vahvaa puuvillaa. RST keskilaakeri. Kääntölevyt irrotettavissa puhdistuksen ajaksi (35-40€).

Tabletinhalkaisija, käytännöllinen apuväline tabletin jakamiseen kahteen yhtä suureen osaan, jakaa tabletin täsmällisesti ja siististi (7-10€).

Tiedotteita

Yhdistyksen jäsentilastoja 29.7.2018

jäsenet	miehet	naiset	yhteensä		Liittyne 2018
lukumäärä	307	387	694		37
jäsenet	omaiset	kunnia	ainais	ainais muu	kannat
lukumäärä	119	4	3	4	9
syntymävuosi	1970	1971	1972	1973	1974
lukumäärä	2	0	1	1	0
syntymävuosi	1960	1961	1962	1963	1964
lukumäärä	12	6	6	5	2
syntymävuosi	1950	1951	1952	1953	1954
lukumäärä	26	26	20	16	19
syntymävuosi	1940	1941	1942	1943	1944
lukumäärä	20	29	21	34	27
syntymävuosi	1930	1931	1932	1933	1934
lukumäärä	4	13	12	17	13
syntymävuosi	1920	1921	1922	1923	1924
lukumäärä	0	0	1	0	0
syntymäaika puuttuu					

et	Eronneet yms.	Muutos vuodessa				
	59	-22				
taja	Dystonia	muu lhs	Parkinson	yhteensä		
	3	7	545	694		
						yhteensä
4	1975	1976	1977	1978	1979	1970-1979
	4	1	0	0	0	9
4	1965	1966	1967	1968	1969	1960-1969
	5	0	2	3	5	46
4	1955	1956	1957	1958	1959	1950-1959
	15	16	7	8	14	167
4	1945	1946	1947	1948	1949	1940-1949
	32	34	26	23	28	274
4	1935	1936	1937	1938	1939	1930-1939
	16	12	19	21	28	155
4	1925	1926	1927	1928	1929	1920-1929
	0	0	0	5	7	13
						664
						30
						694

Tampereen Parkinson-yhdistys ry

Hallitus vuonna 2018

puheenjohtaja	Osmo Kaikuvuo	040 510 9884	osmo.kaikuvuo@gmail.com
varapuheenjohtaja	Jaakko Ylinen	0400 481 588	jjylinen@gmail.com
varsinainen jäsen, liikuntavastaava, isäntä	Jukka Lehtonen	040 324 3500	jukkajude@gmail.com
varsinainen jäsen	Marjaliisa Lehtonen	044 063 8961	marjaliisa.tampere@gmail.com
varsinainen jäsen, rahastonhoitaja, sihteeri	Taina Pensasmaa	050 358 9904	t.pensasmaa@gmail.com
varsinainen jäsen	Erkki Töyssy	040 702 9237	etoyssy@gmail.com
varsinainen jäsen	Raija Vastamaa	040 590 3746	raija.vastamaa@gmail.com
varajäsen	Seppo Lähteenmäki	040 770 1548	seppo.lahteenmaki49@gmail.com
varajäsen	Kari Rannanautio	040 736 8078	krannanautio@gmail.com
varajäsen	Anne Tolonen	050 547 5977	
emäntä	Raija Hemmilä		

Hallituksen ulkopuolelta

jäsenrekisterinhoitaja, merkkipäivävastaava	Tuija Kaikuvuo	tuija.kaikuvuo@gmail.com

Ohjeita kirjoittajille

Jäsentiedotteeseen toivotaan kirjoituksia, joissa kerrotaan tapahtumista yhdistyksen ja kerhojen piirissä – sekä jo tapahtuneista että tulevista. Hoitokokemuksista voi kertoa. Toivotamme tervetulleiksi myös runot ja pakinat. Myös teatteri-, elokuva- ja kirja-arvioita voi tarjota julkaistavaksi. Harrastuksistaan voi myös kertoa.

Tiedotusryhmä päättää tarjottujen kirjoitusten julkaisemisesta. Aiheiden tulisi liittyä oman yhdistyksemme ja sen jäsenien toimintaan. Jäsentiedotteessa on rajallisesti tilaa, joten suurta yleisöä kiinnostaville kirjoituksille on syytä etsiä muita julkaisukanavia.

Kirjoitukset tulee lähettää sähköpostin liitteenä osoitteella tamtiedote@kolumbus.fi doc- tai rtf-muodossa. Tekstiä ei pidä muotoilla tai asetella, varsinkaan ylimääräisillä välilyönneillä tai rivinvaihdoilla. (Lihavoinnit ja vastaavat ok) Kuvat lähetetään myös sähköpostin liitteenä mieluiten jpg- muodossa. Kuvateksti voi olla kuvatiedoston nimenä tai sen voi kirjoittaa erikseen kirjoitustiedoston loppuun.

Kirjoitukset varustetaan kirjoittajan nimellä. Kirjoittaja voi halutessaan käyttää nimimerkkiä, mutta kirjoittajan nimen pitää olla toimituksen tiedossa.

Tiedotustoimikunta pyrkii kuittaamaan tiedotepostilaatikkoon saapuneet viestit. Jos kuittausta ei kuulu parin kolmen päivän sisään, on syytä tiedustella asiaa tiedotustoimikunnan jäseniltä sähköpostitse tai puhelimitse. Yhteystiedot löytyvät tiedotteesta. Tietotekniikka on ihmeellistä. Aiemmin on esimerkiksi sattunut, että viesti on ohjautunut roskapostiin, josta sitä ei välttämättä huomata.

Tiedotustoimikunta

Tampereen Parkinson-yhdistyksen kerhojen yhteystiedot

Aluekerhot

Jämsän seudun Parkinson-kerho
Pj. Lea Virtanen 040 514 6942, eero.virtanen@ppa.inet.fi

Kangasalan seudun Parkinson-kerho
Pj. Sari Koponen 046 666 6818, sari@hoitola-arki.fi, sihteeri/rahastonhoitaja Anneli Saarinen, 0500 495 859 annelisaarinen@gmail.com

Mäntän seudun Parkinson-kerho
Pj. Marja Pajuniemi 050 340 0359, marja.pajuniemi@phpoint.fi

Nokian Parkinson-kerho
Pj. Terttu Teikari 044 596 2367.

Oriveden seudun Parkinson-kerho
Pj. Kari Rannanautio 040 736 8078, krannanautio@gmail.com

Riihimäen Parkinson-kerho
Pj. Aini Paukkunen 045 113 5304, aini.paukkunen@saunalahti.fi

Sastamalan seudun Parkinson- ja dystoniakerho
Pj. Tuula Jussilainen, 040 839 7228

Tampereen alueen Parkinson-kerho
Yhteyshenkilöt Jaakko Ylinen 0400 481 588 jjylinen@gmail.com ja Jukka Lehtonen 040 324 3500 jukkajude@gmail.com

Valkeakosken seudun Parkinson-kerho
Pj. Erkki Töyssy 040 702 9237, etoyssy@gmail.com

Harrastekerhot

Siimanravistajat
Pj. Tauno Vilén 045 639 8878, tauno.vilen@pp.inet.fi

Tampereen Parkinson Bowling
Timo Salo 050 309 3320

MiniParDy, Sastamalan harrastekerho
Pj. Tarja Kolu puh. 040 831 4500, tarja.kolu@gmail.com

Ryhmiä, jotka eivät ole järjestäytyneet kerhoiksi:

Hämeenkyrön - Ikaalisten Parkinson-ryhmä
Yhteyshenkilö Raija Heinikangas 0400 323 283, raijaheinikangas@hotmail.com

Lempäälän Parkinson-ryhmä
Yhteyshenkilö Raija Vastamaa 040 590 3746, raija.vastamaa@gmail.com

Tampereen Nuoret Parkkikset
http://trenuoret.suntuubi.com/, Anne Tolonen,
tampere.nuoret.parkkikset@outlook.com

Virtain Parkinson-ryhmä
Yhteyshenkilö Kaisa Kolu puh. 050 522 6593

Tulipa mieleen

Parkkisvisa

1. Mikä on tavallisen kuusisivuisen nopan vastakkaisten sivujen yhteinen silmäluku?
2. Mikä ääniala sijoittuu basson ja baritonin väliin?
3. Minä vuonna Konginkankaan bussionnettomuus tapahtui ja montako kuolonuhria se vaati?
4. Suomessa on 40 kansallispuistoa, mitkä niistä ovat esteettömiä?
5. Minkälainen vaate on jumpsuit?
6. Suomen suurin puu, mitä lajia se on ja missä se kasvaa?
7. Minkä rotuisia koiria olivat filmisarjojen Rin Tin Tin, Lassie ja Belle?
8. Ketä kutsuttiin Reissu-Lasseksi?
9. Mitä tarkoittaa sana karate?
10. Kun Citroen 2 CV (Rätti-Sitikka) päätettiin suunnitella, niin millaiset ohjeet suunnittelijat saivat?
11. Minkälainen on braille-kirja ja kuka on ajatuksen isä?
12. Mikä sävelmä soi Edvin Laineen Tuntemattoman sotilaan lopussa?
13. Mikä on kirjan ja ruusun päivä?
14. Minkälainen frisbeegolfkeskus on tullut Tampereen Ruotulaan tänä vuonna?
15. Mistä Popedan Pate Mustajärvi syyttää Eeli Sapetreeniä?

Vastaukset takakannen sisäsivulla.

Mietelause

Ihmiset tahtovat kaikenlaista,
vieraita tavaroita vieraista maista.
Pian ovat kaapit täynnä kamaa,
elämä on kuitenkin yhtä ja samaa.
Iloon ei tarpeen tavaraa hankkia.
Onneen ei tarvita edes pankkia.

Uppo-nalle

Parkkisvisan vastaukset

1. 7
2. Bassobaritoni
3. Vuonna 2004, 23 kuolonuhria
4. Ei yksikään, esteetöntä kansallispuistoa ei ole. Pyörätuolireittejä on useassa puistossa: Etelä-Konneveden, Kolin, Kurjenrahkan, Lauhanvuoren, Leivonmäen, Oulangan, Rokuan, Syötteen, Teijon, Torronsuon ja Urho Kekkosen kansallispuistoissa.
5. Naisten haalariasu.
6. Heinolassa tsaarin poppeli (kork. 34,5 m, tyvi 865 cm, paksuus 1½ metrin korkeudessa 637 cm).
7. Saksanpaimenkoira, skotlanninpaimenkoira ja bernhardilainen
8. Lauri Kristian Relanderia, joka oli Suomen tasavallan toinen presidentti vuosina 1925–1931. Relander sai lempinimen Reissu-Lasse, koska matkusti aikansa mittapuun mukaan paljon.
9. Tyhjä käsi.
10. Autolla pitää pystyä kuljettamaan korillinen kananmunia ehjinä auton takapenkillä, vaikka ajaisi perunapellolla
11. Pistekirjoituskirja, ranskalainen Louis Braille kehitti vuonna 1824.
12. Jean Sibeliuksen Finlandia.
13. Kirjan ja ruusun päivä on kirjaa juhlistava vuosipäivä, jota useimmiten vietetään 23. huhtikuuta. Ajatus on, että miehet antaisivat naisille ruusuja ja naiset miehille kirjoja. Ajankohta valittiin kirjallisen historiansa ansiosta: 23. huhtikuuta 1616 kuoli kaksi maailmankirjallisuuden klassikkokirjailijaa, Miguel de Cervantes ja William Shakespeare.
14. Suomessa ainoa kansainväliset mitat täyttävä 27-väyläinen rata harjoitus- ja lämmittelyalueineen. Rata on toteutettu siten, että väylät voidaan muuttaa vaativaksi 18-väyläiseksi kilparadaksi.
15. Kun naiseni on kapiainen laulussa Kersantti Karoliina (Elisabeth Rehn).

APUVÄLINEITÄ ARKEEN

kysy lisää

R30 menee kiinni ja auki nappia painamalla muutamassa sekunnissa.
Täydellinen valinta liikuntarajoitteiselle henkilölle, joka haluaa pysyä liikkeessä.

www.tesomanapteekki.fi

APTEEKKI
Tesoman apteekki auttaa lähelläsi.

Tesoman valtatie 37, 33310 Tampere
Puh. 010 420 4711
apteekki@tesomanapteekki.fi

Avainapteekit

A
Posti Oy

Posti Green

Kokouskutsu
Kutsu Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen, joka pidetään

maanantaina 5.11.2018 kello 17.00
Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56, 33230 TAMPERE
Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

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

Tervetuloa kaikki jäsenet syyskokoukseen!
Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n hallitus
Kahvitarjoilu ja täytekakku!

Kyynelkoivu Arboretumissa. Kuva: Osmo Kaikuvuo

Tampereen Parkinson-yhdistys ry

Yhdistyksen toimisto Parkkistupa, Satakunnakatu 56, 33230 Tampere
Avoinna kuukauden 1. ja 3. tiistai klo 13 – 16, jolloin puh. 050 566 9588 ja paikalla 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