Tampereen Parkinson-yhdistys ry

Parkkis Mansesta 2/2018

Nimi jäsentiedotteelle!

Jäsentiedotteemme nimi on ollut yksinkertaisesti ja kruusailemattomasti Jäsentiedote.

Järjestetyssä nimikilpailussa saatiin 12 ehdotusta, kiitokset niitä tehneille. Yhdistyksen tiedotustoimikunta äänesti ja pisteytti nimiehdotukset, voittajaksi erottui

Parkkis Mansesta.

Nimestä käy heti ilmi, että tamperelaisesta parkkisasiasta on kyse. Ehdotuksen tekijä on **Jaakko Ylinen** ja hän saa palkinnoksi parisängyn liukulakanan.

Onnittelut sekä voittaneen nimiehdotuksen tekijälle että jäsentiedotteelle, jolla on nyt ikioma nimi!

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

Sisällys

Puheenjohtajalta	4
Tapahtunutta	5
Järjestösuunnittelijan terveiset	10
Tulevia tapahtumia	10
Mietteitä	14
Pienten puheita	15
Muistoja	15
Kokemuksia	16
Hallitus	19
Ohjeita kirjoittajille	19
Kerhot	20
Tulipa mieleen	21

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: Tampere kasvaa, ainakin ylöspäin. Kuva: Osmo Kaikuvuo

Parkkis Mansesta

2018 aikataulu

JÄSENTIEDOTE 3/2018. Materiaalit 20.7. postitus 20.8. alkavalla viikolla
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 kevättä ja tulevaa kesää.

Monta tärkeää kokousta on takana päin. Yhdistyksemme vuosikokous ja liittomme kevätliittokokous.

Kevätliittokokous ei mennyt niin kuin piti. Päätimme yhdistyksen hallituksessa ja keskustelimme myös vuosikokouksessa liiton tulevasta nimestä. Päätöksemme oli, että tuemme liittohallituksen linjaa muuttaa liittomme nimeksi Liikehäiriöliitto. Nimi tukisi paremmin sairautemme ilmentymää ja olisi ymmärrettävämpi, koska liittoomme kuuluvat myös Dystoniaa, Huntingtonia, essentiaalista vapinaa ja Lewyn kappaletautia sairastavia, eikä suinkaan ainoastaan Parkinsonia sairastavia. Nimenmuutos ei kuitenkaan mennyt läpi, koska kokouksessa eräs henkilö valitti, että nimenmuutoksesta ei kenttä tiennyt mitään, eikä myöskään suurin osa kokouksen osanottajista. Sillä lähes hurmosmaisella puheella saatiin estettyä nimenmuutos. Kokouksessa järjestettiin koeäänestys kättä nostamalla, niin suurin osa osanottajista oli lykkäyksen kannalla. Kommenttina lausuin, että on kummallista, jos todellakaan ei kokouksen osanottajat ole tienneet asiasta, koska lähes kaikki kevätliittokokouksen valtuutetuista oli myös paikalla syksyn 2017 liittokokouksessa, jossa asiaa jo käsiteltiin. Lähes joka yhdistyksellä on edustaja liittohallituksessa ja heidän olisi pitänyt tuoda asia yhdistykseen, vai onko edustajamme Jaakko Ylinen ollut ainoa, joka on siitä yhdistyksessään puhunut. On melkoista pelkuruutta, että ei nimenmuutosta voitu viedä läpi kokouksessa. Toivotaan, että se onnistuu ensi syksynä Oulussa.

Jälleen kerran on noussut puheissa esille Parkinson-sairaus, sitä ei viranomaiset ja iso yleisö tunne. Esimerkkinä on kuulemani kertomus siitä, kun eräs henkilö pysäytettiin poliisiratsiassa ja viranhaltija syytti kuljettajaa rattijuoppoudesta. Puhallutettiin, näyttö täysi nolla, kuljettaja yritti sanoa, että hänellä on Parkinson, viranhaltija sanoi, mikä se sellainen Parkinson on, olet huumeissa. Onneksi Parkinsonia sairastava kuljettaja sai soitettua puolisonsa paikalle ja poliisi uskoi miestä, siis puolisoa, mutta kuljettajaa, naista ei uskottu. On vielä paljon tekemistä, jotta huutomme kuuluu eteenpäin. Tarkoitus on ensi syksynä yrittää saada tietoisku poliisikoulun opiskelijoille asiasta. Yhteistyötähän me jo teemmekin Tampereen yliopiston, Tampereen teknillisen yliopiston ja Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa.

Nykypäivänä on yksi kiusaava asia, joka tulee lähes aina esille, kun jotain täytyy tehdä: se on raha ja toisena talous. Onneksi on meitä, jotka jaksamme (tosin ei aina) tehdä töitä yhteiseksi hyväksi, vaikka sitä rahaa ei aina olekaan paljoa ja tekemisistä ei suinkaan voida maksaa. Tässä tulee mieleen yksi asia jälleen, verkostoituminen. Siitä on ollut ja on hyötyä, koska lähes aina voimme tukeutua kavereihin ja yhteisöihin apua tarvitessamme. Tuossa joitakin pohdintoja, joita tuli mieleeni.

Hyvää kevättä, aurinkoista ja lämmintä kesää, ei lannistuta!

puheenjohtaja Osmo Kaikuvuo

Tapahtunutta

Oriveden kuulumisia

Oriveden seudun Parkinson-kerhon talven ja kevään kerhoillat on täyttänyt tieto ja kerhon ”rahasampo” bingon pelaaminen.

Tammikuulla vieraana oli yhteistyökumppanimme Oriveden Diabetesyhdistyksen edustajana pirteä Pirjo-Riitta Meskanen. Hän jumppautti meitä ja kertoi Diabetesyhdistyksen toiminnasta.

Helmikuulla ATK:n ja älypuhelimen salaisuuksista kertoili Lassi Rentto KT-Honkavasta rennolla tyylillään. Hän ehti antamaan yksilöllistä opastusta siinä ohessa. Ja tietysti myös kertoili liikkeen hyvistä palveluista, joita moni kerhomme jäsen onkin käyttänyt.

Kirjastopalveluista ja niiden tulevaisuudesta Orivedellä piipahti maaliskuun kerhopäivässä kertomassa kirjastotoimenjohtaja Liisa Asiala.

Huhtikuussa paneuduimme ” Edunvalvontatestamenttiin” pahan päivän varalle. Siitä ja sen laatimisesta seikkaperäistä tietoa antoi Säästöpankki Sinetin johtaja Leif Eekkinen. Todettakoon, että pankin pohja on luotu jo vuonna 1908, kun perustettiin Eräjärven Säästöpankki.

Parkinson viikolla Oriveden Sanomat julkaisi artikkelin ”Parkinson tautiin sairastuneiden elämänlaatua ei huomioida hoidossa”. Lauantaina Oriveden K-Supermarketin aulassa puheenjohtaja jakoi makosia ja tietoa Parkinson sairaudesta. Mielenkiintoista oli, että aika moni ohi kulkiessaan kaivoi kukkaroa, koska heille tuli sponttaani ajatus, että kyseessä oli keräys. Siinä vajaan kolmen tunnin aikana

Oriveden kerhon lupsakka puheenjohtaja Kari Rannanautio.

Parkinson-viikon materiaalia Orivedellä.

useampi kävi kertomassa, että omaisilla tai ystävällä on ollut Parkinson-tauti. Tiedon jakamisessa hyvä tietopaketti on ollut mielestäni liiton tiedote ” Vastasairastuneen Parkinson-potilaan opas”. Tulihan siinä muutakin tarinoitua ja myytyä entisille Asemaseudun asukkaille Oriveden asemaseudun historiaa osa III.

Tulevan kesän ohjelmassa tullee olemaan kesätapahtuma Oriveden Diabetesyhdistyksen kanssa Säynäniemen leirialueella sekä kesäretki huopatossutehtaalle ja Jämsään.

Kari Rannanautio

puheenjohtaja

Pojat pohtivat visailupähkinöitä. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

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

Maila Hietikko-Kaukola kertomassa evakkotiestään. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Innokasta asioihin paneutuvaa vuosikokousväkeä. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

UPYn pj Anneli Vuoristo-Salonen tervehtii yhdistyksensä juhlayleisöä. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Liittokokousosanottajien selkiä ja Powerpointia. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Huutokuorosta Huutikseksi!

Päätimme muuttaa Huutokuoro Tuskan parahduksen nimen yksinkertaiseen muotoon HUUTIS. Uusi nimi ilmentää monipuolista äänenkäyttöä, mutta ei niin totisessa mielessä kuin Huutokuoro. Lisäksi nimen myötä haluamme näyttää. miten annamme huutia puhevaikeuksille, epäselvälle, liian nopealle ja hiljaiselle puheelle ja änkyttämiselle.

Huutis on kokoontunut kaksi kertaa ja väkeä on riittänyt, joitakin uusia äänitelijöitä mahtuisi silti mukaan! Seuraavaksi kokoonnumme puhisemaan, pihisemään ja sihisemään ke 9.5. klo 13.30 Parkkistuvalle tunniksi pariksi. Silloin saamme nähdä, mitä harjoituksia loistava ohjaajamme Eija Nieminen on kehitellyt avuksemme tällä kerralla. Aikaisemmilla kerroilla harjoitteet ovat olleet hyvin monipuolisia - olemme puhaltaneet pillillä vesipulloon, turpajumpanneet, tehneet äänneharjoituksia, lausuneet ja laulaneet yksin ja yhdessä, leikkineet juorua, heilutelleet kieliämme ja pullistelleet poskiamme, eihän niitä kaikkia muistakaan, mutta hauskaa on ollut! Ja kotiin viemisiksi olemme saaneet ohjeita kotiharjoituksia varten.

Huutiksen vetäjä Eija Nieminen näyttää turpajumpan mallia. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Järjestösuunnittelijan terveiset

Aurinko paistaa ja vettä sattaa.. taitaa tulla kesä. Hyvä niin, luonto alkaa viheriöimään ja pikku hiljaa mennään kesää kohden. Toimintakautta on vielä vähän jäljellä niin yhdistyksissä kuin kerhoissakin, jotenka tsempataan ennen kesää.

Kesän aikana haettavissa olevat syksyn Suvituulen sopeutumisvalmennuskurssit:

1318 Palaset paikoilleen, alle 3 vuotta sairastaneet ja omaiset 20.-24.8., haku 12.6.
1418 Ulkona ja luonnossa liikkuen, omatoimiset sairastavat ja omaiset 20.-24.8., haku 12.6.
1618 Puhumalla paras, Parkinson-puheongelmaiset ja omaiset 10.-14.9., haku 18.6.

Tuetut lomajaksot Voimaa vertaisuudesta:
12.-17.8. Yyterin Kylpylähotelli, haku 12.5.
2.-7.9. Härmän Kylpylä, haku 2.6.
16.-21.9. Ylläsrinne, haku 16.6.
8.-13.10. Kruunupuisto, haku 8.7.
28.10.-2.11. Elämyksiä luonnosta -loma Vuokatin Urheiluopisto, haku 28.7.

Stimulaatiohoitoa käyttävien ja harkitsevien tilaisuutta on suunniteltu syksylle. Tilaisuudessa ovat läsnä Janne Tammelin Medtronicista sekä Taysin neuromodulaatiohoitaja. Alustava päivä maanantai 10.9. klo 13-15 Parkkistuvalla.

Aurinkoista alkavaa kevättä ja kesää Lyly!!!

Lyyli Heikkinen SPL/ järjestösuunnittelija, Tampereen toimipiste

lyyli.heikkinen@parkinson.fi p. 0400 924 032

Tulevia tapahtumia

Tampereen Parkinson-yhdistyksen omaisten päiväryhmä

Kevään 2018 viimeiset tapaamiset: ti 29.5. ravintolalounas Saludissa klo 13.

Syksyn ensimmäinen tapaaminen ti 11.9.

TERVETULOA!!

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

Yhteisötanssitaiteilun jatkoa – Sinullekin tarkoitettu!

Tietoa – myös tutkimustietoa taiteen erinomaisista hyvinvointivaikutuksista tulee nykyään päivittäin meidän kaikkien tietoisuuteen erilaisilta kanavilta. Jos jostain syystä olet välttynyt tältä tiedolta, voit vaikka käydä vilkuilemassa suomalaisin voimin käynnistettyä ArtsEqual-hanketta (www.artsequal.fi). Taideyliopiston koordinoima ArtsEqual-hanke tutkii, kuinka taide julkisena palveluna voisi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa. Hanketta rahoittaa Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvosto.

Onkin aivan upeaa, että Tampereen Parkinson-yhdistys on ajan hermolla edelleen järjestäen jäsenilleen hyvinvointia tuottavaa yhteisötanssia TEIJO -hankkeen jatkotoimintana yhteistyössä Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen kanssa, joka myös rahoittaa toimintaa. Eikä tässä vielä kaikki! Yhdistys haki avustusta kahdestakin kohteesta. Taiteen Keskustoimikunnalta (TAIKE) tuli myönteinen päätös. Esitysprojekti Sara Hildénin museossa Kimmo Kaivannon näyttelyyn liittyen kolautti tanssijoiden kehoa ja mieltä sen verran, että sille haluttiin jatkoa. Ja siitä siis innostui myös TAIKE. Sara Hildénin taidemuseo oli ilman muuta yhteistyöhaluinen.

Mitä sitten on tarjolla? Keväällä jo vähän vetreytettiin mielikuvitusta ja jäseniä neljän tanssikerran verran, mutta elokuun lopulla alkavat kerran viikossa tapahtuvat tanssitreenit Liikelaiturilla.
Tanssit tapahtuvat klo 14 - 15.15 seuraavasti: tiistaina 28.8. ja keskiviikkoina 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. Ensin treenataan perusasioita ja sitten ryhdytään harjoittelemaan tulevaa esitystä Hildénin museolle. Ja Eero ”Safka” Pekkonen on tietenkin messissä!

Yhteisötanssissa syntyy yhteyksiä.
Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Syyskaudella museon näyttelyn taiteilija on brittiläinen Anj Smith, jonka teokset tulevat olemaan esitettävän tanssiesityksen lähtökohtina. Tarkempaa tietoa taiteilijasta, näyttelystä ja marraskuun esityspäivistä kerrotaan seuraavassa jäsentiedotteessa. Tutustumme näyttelyyn yhdessä ja tietenkin tanssien.

Merkkaapa siis almanakkaasi yllä olevat päivät varatuiksi tanssille!

Aurinkoa ja iloa kesääsi, syksyllä nähdään!

Terveisin Marjo
yhteisötanssitaiteilijasi :)

Tanssimaan ovat edelleen tervetulleita kaikki innostuneet tanssijat! Se innostus onkin ainoa vaatimus! Voit osallistua, vaikket haluaisi mukaan esitykseen. Esiintymään pääsevät kaikki, jotka suhteellisen säännöllisesti pääsevät harjoituksiin, joista on kaksi lähempänä esitystä myös Sara Hildénin museolla. Maksu yhdeltä tanssikerralta kera kaffen ja pullan on 6 €.

PS. Yhdistys tarjoaa vielä keväällä, MAANANTAINA 28.5 klo 14 -15 Parkkistuvalla, mahdollisuuden **tutustua yhteisötanssiin**. Tule sinäkin ja tuo kiinnostunut, mutta ehkä arka kaveri mukanasi. Ja oma lempimusiikki mukaan (CD).
Kahvimaksu 3 €. TERVETULOA!

Liikettä niveliin, kesä lähestyy!

Kesä lähestyy, liikkuminen helpottuu. Muista liikunta ja sopiva lääkitys, ne antavat hyviä jaksoja.

Jäämme yhteisliikunnassa kesätauolle ja jatkamme seuraavasti:

Vesijumppa Validia-talolla 16.9. alkaen.

Kuntosali Ratina 13.9. alkaen, salijumppa Ratina 14.9. alkaen.

Tenniskeskuksella mahdollisuus käydä vaikka koko ajan tiistaisin klo 10.00-12.00.

Liikunta-ajat eivät muutu, maksut pysyvät myös samana ja Leena jatkaa ohjaajana.

Kausimaksun maksavia toivotaan lisää. Tule rohkeasti mukaan. Meillä on airosti hauskaa.

Tilaa löytyy niin sali- kuin vesijumpastakin (määrä mahdollistaa sopivat

hinnat).

Myös Dystonia-, MS-potilaat ja tietenkin läheiset mukaan.

Mukavaa kesää Seppo ja Jukka.

Bingomylly pyörii

ja syöksee numeroituja palloja!

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

Bingoa pelaamme vielä kerran tänä keväänä, 23.5., Parkkistuvalla peli- illan päätteeksi noin kello 18.00. Kierros maksaa 2,5 € ja palkinnot ovat ihan mukavia.

Tule kokeilemaan onneasi!

Tampereen Parkinson-yhdistyksen kesän avajaiset ja kevään lopettajaiset Kintulammen luonnonsuojelualueella Kortejärvellä

ma 4.6.2018 kello 12.00 alkaen

Mahdollisuus saunomiseen ja yöpymiseen. Jos haluat yöpyä, ota makuupussi mukaan.

Maksu 15 € yhdistyksen tilille, sisältää ruoan ja iltapäiväkahvin. Omat makkarat mukaan!

Ilmoittautuminen Jukka Lehtonen 040 324 3500 26.5. mennessä

Tarkempaa tietoa retkestä ja ohjelmasta saa kotisivultamme
www.tampereenparkinsonyhdistys.net tai Marjaliisa Lehtonen 044 063 8961

Vammaiskortti tulee Suomessa käyttöön

Korttia voi hakea Kelan kautta 21.5.2018 alkaen. Hakuohje ja lomake löytyvät Kelan verkkosivuilta ja Vammaiskortti.fistä. Lomakkeita saa myös Kelan palvelupisteistä.

Kortti toimii kommunikoinnin ja osallistumisen apuvälineenä Suomessa ja muissa EU-maissa. Sillä voi todentaa vaivattomasti vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan esim. julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuessaan liikunta- ja kulttuuritapahtumiin. Vammaiskortissa voi olla myös A-merkintä, joka kertoo henkilön tarvitsevan useimmiten mukaansa avustajan tai tukihenkilön.

Vammaiskorttia voi hakea jo myönnetyillä virallisilla päätöksillä. **Tällaisia päätöksiä ovat mm.**

- Kelan eläkettä saavan hoitotuki
- Omaishoitosopimus
- Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelupäätös
- Sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuen päätös
- Päätös saattajapalvelusta

Kortti maksaa 10 €.

Ehtoolehdon sankarit
Pyynikin kesäteatterissa keskiviikkona 1.8. klo 18

Vauhdikas dekkarikomedia viisaista vanhuksista hölmössä ympäristössä. Ohjaus Tommi Auvinen. Kirjasarja, josta näytelmä on tehty, on Minna Lindgrenin huippuoivallus arkipäivää elävistä vanhuksista. Heissä on värikkäitä persoonia. Heidän ystävyytensä toisiinsa on herkullista, vaikka se joskus ottaa koville. Kirjailija löytää kuuntelijan nauruhermot. Pyynikillä näemme ensimmäisen kerran nämä kirjat näytelmänä. Nähtyäsi Ehtoolehdon sankarit voit miettiä kuka heistä kuvaa sinua parhaiten.

Paikat ovat riveillä 1–3. Pyörätuolipaikkoja on kolme. Rollaattorilla pääsee mukavasti ensimmäiselle riville. Avustajan voit ottaa matkaan ja hänen lippunsa maksaa 15.00 €. Avustajasta ei tarvita todistetta.

Liput ovat eläkeläisten lippuja ja maksavat 33,00 € kpl.
Lippuvaraukset viimeistään 15.7. Marjaliisa Lehtonen puh. 0440 638 961

Mietteitä

Palindromi

Palindromi-sana johtuu kreikan sanoista palin 'takaisin' ja dromos 'tie, suunta'. Suomalaiseksi vastineeksi on ehdotettu sanaa molempiperoinen sana, koska palindromi on luettavissa sekä etu- että takaperoisesti.

Palindromeja esiintyy erityisen paljon englannissa ja suomessa. Suomea on kuvailtu "palindromien kieleksi". Maailman pisin palindromisana on suomen kielen saippuakivikauppias. 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).

- Ujo, paksu, ahne Loiri. Olen hauska poju.
- Nisumaa oli isäsi ilo aamusin!
- Aale, pääpelaaja, ajaa, lepää, pelaa.
- Assin uusi opas nukkui kiukkunsa pois uunissa.
- Elli lainaa ratikassa kitaraani Alille.

Matemaatikon täytyi lähteä työmatkalle lentäen, vaikka hän pelkäsi kuollakseen terroristeja ja lentokonepommeja. Hän laski todennäköisyyden sille, että koneessa olisi pommi. Hän ei ollut tulokseen alkuunkaan tyytyväinen, joten hän laski todennäköisyyden kahdelle pommille. Nyt hän jo aikalailla rauhoittui, varsinkin kun todennäköisyys kolmesta pommista samassa koneessa oli jo häviävän pieni. Niinpä mies lähti lennolle kaksi pommia omassa matkalaukussaan…

Pappi meni palvelutaloon tapaamaan mummelia, joka kuitenkin nukkui hänen saapuessaan. Pappi istui odottelemaan mummon heräämistä ja siinä odotellessaan söi vähitellen mummon rusinakulhon tyhjäksi. Kun mummo herä-si, pappi pahoitteli rusinoiden syömistä. "No, ei se mitään, minä jo ehdin imeskellä niistä kaikki suklaat", lohdutti mummeli pappia.

Tavaratalon johtaja kyseli alaisiltaan, montako asiakasta heillä oli sinä päivänä ollut. Eräs myyjistä sanoi palvelleensa yhtä asiakasta. "Vain yhtä", ihmetteli johtaja, "mitä sinä hänelle myit?" "Myin hänelle uisteluvälineet, veneen uistelua varten, peräkärryn veneen kuljettamiseksi ja maastoauton peräkärryn vetämistä varten. Mielestäni se on aika hyvin, sillä mies tuli alun perin ostamaan tamponeja vaimolleen. Sanoin hänelle, että voisit oikeastaan lähteä kalaan, koska sinun viikonloppusi on jo pilalla!"

Mietteitä…

Jos kartta ja maasto eivät vastaa toisiaan, muutetaan karttaa eikä yritetä muuttaa maastoa.

Joka tietoa jäsentää, se tuskaa vähentää.

Jotkut oppivat lukemalla, jotkut kuuntelemalla, toiset oppivat muiden virheistä, mutta joidenkin täytyy itse päästä pissaamaan sähköpaimenen lankoihin.

Pessimisti on se, joka kaksi pahaa nähdessään valitsee ne molemmat.

Pienten puheita

Tuukka (7 v.) istui suu auki hammaslääkärin tuolissa hammastarkastuksessa. Äkkiä hän kuiskasi kähisten kuin vanha vaari: *Nyt kuolema tulee!*

Ilkka (4 v.) kehui äidilleen: *Mä uskallan hypätä vaikka kuinka korkealta, kun pidän itsestäni lujasti kiinni!*

Raisa (5 v.) sanoi mummulleen: *Mummu, istu mallina, minä piirrän apinan.*

Nuutti (9 v.) kysyi äidiltään: *Pitääkö mun mennä aikuisena töihin, kun mä jo keksin mikä on elämän tarkoitus?*

Muistoja

Tähtien yö

Sisäinen tunne huokuu - vierellä toinen
ja vierellä toinen
Uteliaina - onnellisina
Toinen ja se toinen - vierellä toisen
Maailmakin aivan erinmoinen - Yllämme tähtitaivas
Vierellä se toinen - Vertainen
Yö syleilee - pimeys hivelee - tähdetkin hymyilee
Mitä miettii - se toinen - vierellä toisen
Yö meitä ja sitä toista - vierellä toisen
HYVÄILEE

Runoon liittyvää:

Olimme Koulurannassa n. viisi vuotta sitten Tampereen kerhon porukalla. Oli mukava reissu. Eräänä iltana Marsa keksi, menimme kaikki illan pimettyä makaamaan pihanurmikolle ihailemaan tähtitaivasta. Seuraavana aamuna syntyi runo:
Tähtien yö.

Jukka Lehtonen

Muistoja (jatkuu)

Kiitos Jukka!

Köllöttelimme todella kylkikyljessä makuualustoilla. Tunnelma, joka todennäköisesti virtasi ylitsemme, keskuudessamme, toiselta toiselle, kuten Jukka runossaan osuvasti puki sanoiksi. Ei tarvittu sanoja. Me kuuluimme yhteen.

Tunne oli niin vahva, että lähtöpäivänä olisi mieluusti jäänyt sinne – syrjään pahasta maailmasta.

Lämpimin ja siunaavin ajatuksin muistan silloin mukana olleita; Sinikkaa, Jukkaa ja Oivaa. Toivottavasti he ovat kylkikyljessä katsomassa tähtitaivasta siellä jossain.

Kiitos Jukka vielä kerran, oli ihana viivähtää muistoissa hetken aikaa.

Marsa

Perhonen

Perhonen elät hetken
Hetken kauniin
Siivillä värein hehkuvin
lentelet
Kukoistat
Elät siis hetken
kukoistaen

Jukka

Kokemuksia

Liikkumisen sietämätön keveys

Liikunta on tärkeää kaikille, eritoten Parkinsonin tautia sairastaville. Liikunnan merkityksen huomaa todella hyvin istuttuaan tunnin pari autokyydissä tai elokuvissa. Jalkoja on vaikea saada toimimaan ja liikkumaan kunnolla istunnon jälkeen ja kaatuminen on vaarana. Tai jos saa vaikka ankaran flunssan tai jonkin muun voimat vievän taudin, eikä pysty/jaksa liikkua 3-4 päivään, on pelkona kävelyn vaikeutuminen, liimajalkaisuuden lisääntyminen, lisää tasapainovaikeuksia, lisää kaatuilua, lisää univaikeuksia, lisää ummetusta ja lisää monta muuta rasittavaa vaivaa.

Mutta miten sitten voi liikkua, kun liikuntakyky on jo aika lailla huono? Pyöräily tai hölkkääminen eivät ole realistisia vaihtoehtoja ihmisille, joilla on huono tasapaino ja liimajalka. Jalat voivat kesken menemisen ¨liimaantua¨ kiinni maahan ja kun ylävartalo jatkaa liikettä, seurauksena on kaatuminen - näin minullekin on jokusen kerran käynyt. Kävely ei oikein suju, paitsi hitaasti rollaattorilla, talvella lumisena aikana ulkoilu rollella on todellista etenemiskamppailua ja tosi hankalaa.

Salijumpassa et pysy mukana ja selviä kunnialla, jos et pysty menemään lattialle ja nousemaan sieltä ylös nopeasti. Uiminen ei yksinkertaisesti onnistu, olen kaksi kertaa ollut vähällä hukkua yrittäessäni, en vain enää ole pystynyt lainkaan hallitsemaan lihaksiani. Ensimmäisellä kerralla minut nostettiin hiuksista ylös, kun olin jo vajoamassa pohjaan. Toisella kerralla sain viime hetkellä altaan reunasta kiinni. Olin kuitenkin aikoinaan keskitasoa parempi uimari. Vesijumppa voi olla aika kinkkistä, jos ei pysty itse riisumaan ja pukemaan tai jos on inkontinenssia. Myös kaatuilun seurauksena tulleet muhkeat mustelmat

ympäri vartaloa voivat olla tehokas henkinen este uima-asun käytölle, eihän kukaan halua, että puolisoa epäiltäisiin väkivaltaiseksi. Ainakin ihmetteleviä katseita keräisit vihreänkeltaisine mustelminesi ja sinisenmustine ruhjeinesi…

Myös erilaiset ja eri paikoissa ilmenevät kivut saattavat tehokkaasti karsia liikoja liikkumishaluja, itse olen kärsinyt ja kärsin selkä-, niska- ja ylävatsakivuista. Kun kivut ovat kovina päällä, sitä keskittyy vain olemaan hiljaa vaatteittensa keskellä, ettei enää koskisi kovemmin, ei siinä jumpat tule mieleen. Särkylääkkeitäkään ei voi käyttää määrättömästi.

Kuntopyörän käyttö ei onnistu, koska minulla on kauan ollut voimakas asentovirhe, taivun ja kallistun vasemmalle. Jatkuva asennon korjaaminen ja kallistumisen vastustaminen on aiheuttanut yläraajojen liikarasitustilan. Käsivarret ja kyynärpäät kipuilevat niin makoisasti, että ajoasennossa pyörän selässä ei kestä olla kuin hetken. Tästä syystä viime keväänä hankittu tandem-polkupyöräkin on saanut odottaa autotallissa ensiajelua. Jospa sitten tulevaisuudessa jonakin kauniina päivänä pystymme ajamaan vaikka vain pienen lenkin!

Mahdollisuudet liikuntaan ovat siis aika rajalliset ja vähissä, mutta kyllähän sitä onneksi aina jotain löytyy. Vanha kunnon murtomaahiihto on yksi mahdollinen – kunhan vain löytää tasaisen maaston ja pitää sauvat hyvänä tukena. Haittana on tietysti lajin harrastusajan rajallisuus.

Yhteisötanssissa olen käynyt aina, kun sitä vain on ollut tarjolla ja kun olen ollut tanssikunnossa. Yhteisötanssi on todella mukavaa, aikamoisen tehokasta liikuntaa ja tuttujen, mukavien ihmisten tapaamista.

Olen aivan äskettäin saanut potkupyörän, siis sellaisen, jossa on kaksi jalasta ja isohkot pyörät, on lokasuojat ja käsijarrut hillitsiminä. Sillä pysyn ainakin pystyssä, etenen sitten kävellen tai potkutellen, eivätkä pienet lumipaakut ole esteenä. Yritän ottaa päivittäisen pienen lenkin päiväohjelmaan tai ainakin 3-4 kertaa viikossa.

Olen yrittänyt ratkaista ongelmaa polkemalla restoraattorilla (polkulaite) noin tunnin joka päivä, joskus 50 ja joskus 70 minuuttia. Hankin laitteen viime heinäkuussa ja siitä pitäen olen polkenut päivittäin, joitakin harvoja poikkeuspäiviä lukuun ottamatta. Polkeminen sujuu vaikka televisiota katsellessa. Aluksi kierroksia tuli tuossa ajassa noin 2500-2700, nyt tahti on hidastunut huomattavasti, hyvä jos poljen 1 800-2000 kierrosta. Poljen kuitenkin sellaisella tahdilla, että hengästyn. Lisäksi pyöritän restoraattoria käsillä viitisentoista minuuttia, kierroksia noin 400-450.

Joskus kävelen sisällä rollaattorin kanssa 20-30 kertaa reittiä eteisestä keittiöön ja siitä olohuoneeseen, onpahan sekin liikettä. Käyn kerran tai kaksi viikossa fysioterapiassa ja joskus jään sen jälkeen kuntosalille. Veivaan pari tuntia eri laitteissa. Suosikkejani ovat vartalonkiertolaite ja soutulaite, joilla voi yrittää pitää yllä laajoja liikeratoja, ne kun tahtovat lyhentyä ja toiminnot tuppaavat menemään nypyttämiseksi ja nylkyttämiseksi. Jalkaprässi on myös mainio laite, jaloissa on hyvä olla kunnon lihaksia, vaikka käskyt eivät aina perille menisikään. Joskus tosin tuntuu siltä, että mitä enemmän poljen sitä tottelemattomimmiksi jalkani käyvät…joudun useasti todellakin nykimään jalkojani liikkeeseen.

Käyn aina välillä läpi varvasohjelman, harotan varpaita, kävelen varpaisilla, yritän nostaa esineitä varpailla jne.

Minulla on kotona lyhyt keppijumppaohjelma, jolla yritän ylläpitää ylävartalon liikkuvuutta. Tämän kepitysohjelman käyn läpi (melkein) joka päivä. Minulla on kotona selätin, tasapainotyyny, iso jump-

papallo ja vastuskuminauha, niin että välineistöä löytyy ja niitä käyttelen vaihtelevalla innolla. Riipuskelen aina välillä leuanvetotangossa, leukojen vetämisestä en tosin edes uneksi, venyttelen vain.

Aina ei ole riittävästi motivaatiota, päivät poikkeavat kovasti toisistaan. Toisinaan on niin huonoja päiviä ja niin keljumoinen olo, ettei mikään huvita, saati sitten onnistu. Joskus kaikki sujuu kepeästi, mutta niinhän se on aivan terveilläkin ihmisillä!

Tuija Kaikuvuo

Hei!

Olen Jukka, kello on noin kolme, aamua odottelen. Tyypillistä ainakin minulle. Nukahdan hyvin, mutta yö on lyhyt. Hahaa! Yö on mieluummin pitkä kuin lyhyt? Vai onko se tunneasia. Niin tai näin!

Tänään perjantaina 13.4. olemme lähdössä Helsinkiin liittokokoukseen. Kiva nähdä tuttuja kasvoja, kuulla kuulumisia. Jumppa jää sen takia väliin, harmi!

Paljon on ollut tapahtumia niin omassa siviilielämässä kuin Parkinson-elämässä. Parkinson on etenevä sairaus, kohdallani hitaasti etenevä. Olen mukana monessa toiminnassa ja mielelläni kerron omista kokemuksistani. Toisinaan mietin, jättäisinkö tämän tilaisuuden väliin ja olen siihen jopa pystynyt. Porukka ympärillä on vaan niin mukavaa! Silti laajasta tarjonnasta

täytyy ymmärtää kuoria kermat päältä. Jokainen toimii omien halujensa ja voimavarojensa mukaan.

Toiminta yhdistyksessä on antanut paljon tietoutta ja totuttanut elämään elämää Parkinsonin kanssa. Minulle on tullut tasapaino-ongelmia siinä määrin, että hommasin käyttööni "Ferrarin", rollaattorin. Siitä on uskoakseni paljon hyötyä tulevaisuudessa.

Lopettelen nyt, aamu sarastaa kohta. Kaksi rakkaintani kohta herää ja meno alkaa. Uusi mukava perheenjäsen Hertta kääpiösnautserin pentu ja Tuula rakas, vähän vanhempi.

Taas on aamuun vielä muutama tunti. Eput laulaa radiossa näin kulutan aikaa, juuri niin nyt teen.

Meille kaikille, joilla on ongelmia tasapainon kanssa ja muitakin kävelyyn liittyviä vaikeuksia, suosittelen apuvälineiden käyttöä. Otin käyttöön rollaattorin viikko sitten. Yhdessä kävimme

liittokokouksessa Helsingissä. Ja hyvin meni. Tosin ruuhkaisissa busseissa kulkeminen oli vaikeaa. Keskiovesta sisään ja maksamaan. Rollaattorilla kulkemisen pitäisi olla kuten lastenvaunujen kanssa kulkeminen. Eihän se aina ole helppoa mutta helpottaa...

Lisää ajatuksia myöhemmin, nyt kaivattaisiin Uni-Jukkaa ja unihiekkaa…

Pysytään pystyssä!

t. Jukka

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, emäntä	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	

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

TIETOKILPAILU TIETÄVÄISILLE

1. Mikä on ensimmäisenä Suomessa rauhoitettu selkärangaton eläin?
2. Minkä ulkomaisen punk-yhtyeen tulo Suomeen keikalle estettiin v. 1978?
3. Oliko ensimmäisissä Coca-cola-juomissa kokaiinia?
4. Montako kiloa jää siemeniä 25 kg säkistä auringonkukan siemeniä, jos kuorten paino otetaan pois?
5. Minkä maan lippu on vanhin edelleen käytössä oleva?
6. Mistä maasta tuli Tetris-tietokonepeli ja milloin se keksittiin?
7. Mikä on Kalevalan runomitta?
8. Mikä on Nemon piste?
9. Mikä on Suomen ainoa säännöstelemätön suurjärvi?
10. Millä nimellä Jarkko Suo paremmin tunnetaan?
11. Miten sanotaan kiitos japaniksi. viroksi ja saksaksi?
12. Ketä laulajaa kutsutaan Walesin tiikeriksi?
13. Mikä kirja alkaa: Alussa olivat suo, kuokka – ja Jussi.
14. Monennenko kerran Janne Ahonen osallistui olympialaisiin v. 2018?
15. Millä aineella voi estää nurmikon sammaloitumisen?

Vastaukset sivulla 23.

Voimisteluliikkeitä jaloillesi

- Ojenna ja koukista nilkkoja
- Pyöritä nilkkoja molempiin suuntiin
- Harota varpaita
- Poimi esineitä varpailla
- Nosta poikittaisholvia varpaat maassa
- 'Raavi' lattiaa varpailla
- Kävele varpaisilla
- Istu jalkapöytä vasten lattiaa tuolin alla, etummaisen säärilihaksen venytys
- Nojaa seinään jalat suorina koko jalkapohja lattiassa, pohjelihaksen venytystä
- Nouse varpaille 20 kertaa
- Koukista polvia 10 kertaa selkä suorana, ota tukea tuolista tms.
- Käytä rentoutusrullaa
- Laita tennispallo jalkapohjan alle, liikuta palloa koko jalkapohjan alueella

			Liikunta				
Yhteisötanssi	Hallitus	Juhlat yms.	Keilailu, TBP	Kuntosali	Kuntosali + pelkkis	Salijumppa	Vesijumppa
kevät 2018 ke 23.5. klo 14-15 Parkkistupa ma 28.5. klo 14-15 Parkkistupa	ke 29.8. klo 10- ke 12.9. klo 10- ke 10.10. klo 10-	syyskauden avaus 8.9. klo 12-15 Ilkko Syysvuosikokous ma 5.11. klo 17- Liittokokous 17.11. Pikkujoulu pe 30.11.	maanantai klo 9-10 torstai klo 9-10 Kaupin keilahalli	torstai 18-19 Ratina	tiistai 10-12 Ruotulan tenniskeskus	perjantai 13.30-15.00 Ratina (ohjattu)	sunnuntai 13-14.15 Validiatalo, Ritakatu 7
syksy 2018 ke 14-15.15 Liikelaituri ti 28.8. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 5.9. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 12.9. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 19.9. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 26.9. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 3.10. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 17.10. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 24.10. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 31.10. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 7.11. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 14.11. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 21.11. klo 14-15.15 Liikelaituri ke 28.11. klo 14-15.15 Liikelaituri	ke 31.10. klo 10- ke 14.11. klo 10- ke 12.12. klo 10-	Pikkujoulu pe 30.11.					

Kaksi esitystä Sara Hildenin taidemuseossa marraskuun lopulla

Parkkisvisan vastaukset

1. Raakku eli jokihelmisimpukka. Rauhoitettiin v. 1955.
2. Sex Pistols, poliittiset lapsijärjestöt, Lastensuojelun Keskusliitto ja jopa SAK vaativat yhtyeen pysäyttämistä rajalle.
3. Vuonna 1886 keksittyyn Coca-Colaan lisättiin sen alkuvuosina kokapensaan lehtiä, joista valmistetaan kokaiinia. Siitä jätettiin lehdet pois v.1905.
4. 12,5 kg, auringonkukan siemen painaa melko tarkkaan saman verran kuin siemenen kuori.
5. Tanskan (Dannebrog)
6. Neuvostoliitto, 1984
7. Nelipolvinen trokee, joka on suomalaisen runouden perinteinen mitta. Sitä kutsutaan myös anakronistiseksi kalevalamitaksi (tarkoittaa ajoitukseltaan väärää, epäajanmukaista tai vanhentunutta, mutta myös liian uudenaikaista asiaa, jotakin väärässä ajassa, esim. rannekello Asterixilla).
8. Vanhojen avaruusalusten hautausmaa eteläisellä Tyynellämerellä, jonne on ohjattu hallitusti lähes 300 satelliittia, avaruusalusta tai niiden osaa vuodesta 1971. Nemo on latinaa ja tarkoittaa ei kukaan. Nimi sopii hyvin paikalle, joka sijaitsee kauempana maalta kuin mikään muu kohta maapallolla. Pisteestä on n. 2 700 km lähimmille saarille.
9. Kitkajärvi Kuusamon ja Posion kuntien alueella Lapin rajalla.
10. Lauri Tähkä
11. Arigato, aitäh, danke
12. Tom Jonesia
13. Täällä Pohjantähden alla, Väinö Linna
14. Seitsemännen
15. Kalkilla

Tietovisan naisjoukkue on hyvässä terässä. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

A
Posti Oy

Posti Green

Kesäistä kukkaloistoa odotellessa. 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