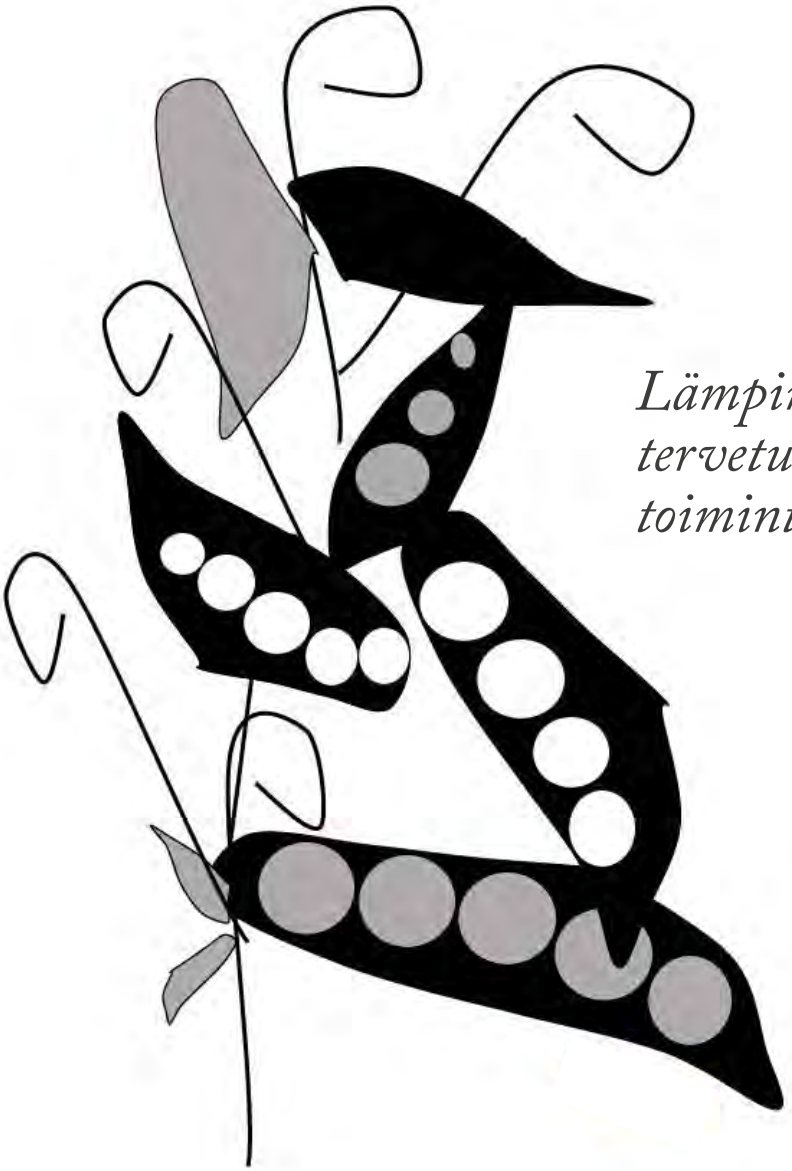
JÄSENTIEDOTE

2/2016



Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan

© Jaana Leimio

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Jäsentiedote ilmestyy neljä kertaa vuodessa

SISÄLLYS

Puheenjohtajan palsta 2
Tapahtunutta 3
Tulevia tapahtumia 10
Liikettä niveliin 13
Järjestösuunnittelijan terveiset! 14
Kulttuuria 15
Sitäsuntätä 20
Tampereen Parkinson-yhdistyksen kerhot 27
Aineistoaikataulut ja ilmoitushinnat 28

Hallitus vuonna 2016

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

Hallituksen ulkopuolelta:

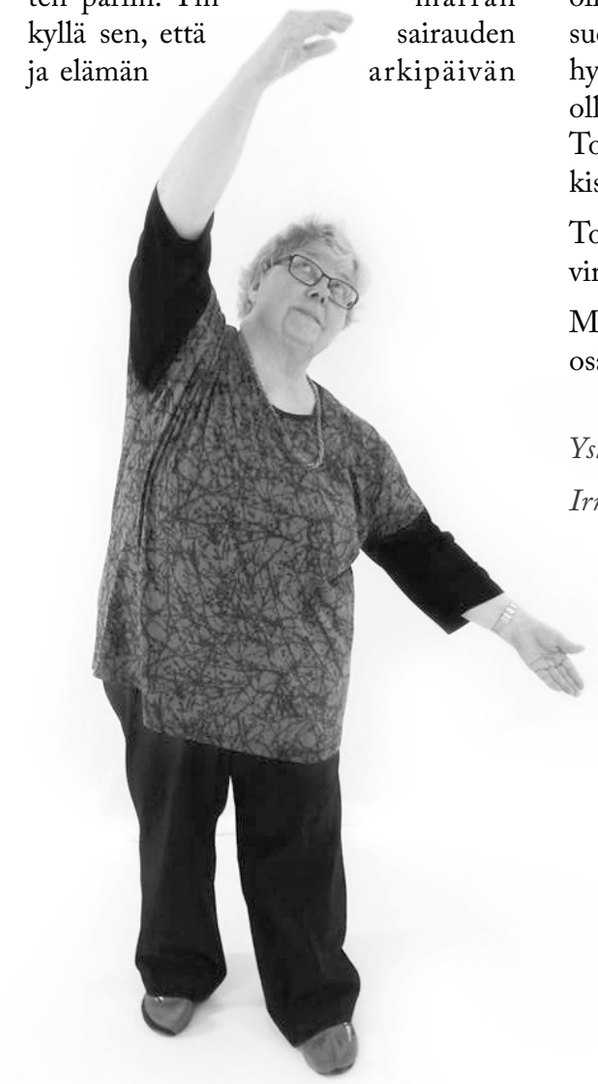
Jukka Lehtonen, liikuntavastaava	040 324 3500	jukkajude@gmail.com
Kari Tupala, isäntä	045 112 3030	tupalakari@gmail.com

Tuleeko nämä tiedot tähänkin lehteen?

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Hyvät Tampereen
Parkinson-yhdistyksen jäsenet

Tämän vuoden alku on sujunut ainakin puheenjohtajan näkökulmasta kiireisesti ja liiankin vauhdikkaasti. Yhdistyksen piirissä on ollut tarjolla paljon monenlaista toimintaa. Olisin suonut, että useampikin yhdistyksen jäsen löytäisi tiensä uusien ja virkistävien harrastusten pariin. Ymmärrän kyllä sen, että sairauden ja elämän arkipäivän hankaluuksien keskellä ei jaksa innostua. On helppo todeta: EVVK eli ei voisi vähempää kiinnostaa. Joukossa on niitä, jotka ovat saaneet itsensä liikkeelle ja todenneet, miten hauskaa ja kiinnostavaa uusien asioiden tekeminen yhdessä voi olla. Eikä aina tarvitse olla mitään uuttakaan. Monet vanhat suositut tapahtumat toimivat edelleen hyvin. Vaikkapa karaoke. Sielläkin voi olla mukana vaikka ei itse laulaisikaan. Toisten kanssa voi jutella ja lähteä virkistyneenä kotiin.



Toivotan kaikille hyvää loppukevättä ja virkistävää kesäaikaa!

Muistakaa, että kesätapahtumiinkin voi osallistua. Tervetuloa!

Ystävällisin terveisin

Irma Virjo

TAPAHTUNUTTA

Täällä Pohjantähden alla

Tuttu tähti, tuttu laulu. Eräänä iltana, kun olin yksin kotona ja menin hakemaan takkapuita, tähtitaivas pysähdytti. Sen ikiaikainen kauneus ei lakkaa minua kiehtomasta. Niin kuin usein, kyynelpadot aukesivat ja itkin, itkin. Jotenkin siinä ja silloin ymmärsin, että oli aika luopua kaikesta siitä, mikä oli pitänyt mukana ja osallisena yhteisössämme. Yksitoista vuotta olin kulkenut kertomassa taudistamme, 8 vuotta myös stimulaattorielämästä. Oli monta henkilökohtaista asiaa jotka johtivat päätökseen väistyä ja jättää estradit uusille voimille.

Ja Pohjantähden tähden minä tulen, minä lähden, ja Pohjantähden nähden itken vuokses kyyneleen. Annan edelleen suuren arvon niille jotka uhraavat aikaansa ja ennen kaikkea voimavarojaan yhteiseksi hyväksemme.

Kevättä kohti mennään, toivon että jokainen saisi voimia ja tulevaisuudenuskoa kun lehdet avaavat ujosti hennonvihreät silmunsa, vuokot kukkivat ja leskenlehdet.

Lapsellista tai ei, siteeraan akateemikko Kirsi Kunnasta hauskan kevät runon verran, hyvän kesän toivotuksin.

”Kun leskenlehti ilmestyy
on siihen hyvä syy,
painotuore lehtinen
kertoo meille uutisen–
ja otsikoi sen huolella–
ollaan kevään puolella!”

Mervi Räihä

Riihimäen Parkinson-kerho täytti pyöreitä vuosia

Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus, joka useimmiten näkyy käsien vapinana ja liikkeiden hidastumisena. Tauti puhkeaa yleensä ikäihmisillä mutta Parkinson voi ilmetä myös jo 25 – 30 vuoden iässä. Suomessa Parkinsonia arvioidaan sairastavan noin 15 000 ihmistä.

Parkinsonin taudin aiheuttajaa ei tiedetä. Se tiedetään, että jostakin syystä aivojen syvissä osissa olevan tumakkeen dopamiinin tuotanto häiriintyy. Dopamiini on välittäjäaine, joka antaa käskyt lihaksistolle. Kun dopamiinia ei synny riittävästi, eivät käskyt mene perille.

Riihimäen Parkinson kerho on toiminut jo 20 vuotta. Kerho pyrkii kuukausittain kokoontumalla, järjestämällä jumppaa sekä vierailuita ja tapahtumia piristämään tautiin sairastuneiden arkea. 20-vuotista toimintaansa Tampereen Parkinson yhdistykseen kuuluva Riihimäen kerho juhlisti kutsumalla kerholaiset puolisoineen/avustajineen juhlakokoukseen perjantaina 11.3. kello 13.00 Riihimäen asemaravintolaan.

Kerhon sihteeri Teppo Tenkanen kertoi, että kerho ei ole kovin aktiivisesti järjestänyt teatteriretkiä tai muita vastaavia retkiä. Syynä tähän on Parkinsonin taudin luonne. Kerholaisten kunto vaihtelee niin paljon, että retkille lähtijöiden määrä vaihtelee tavattomasti. Pienimuotoisia retkiä kerho on toki järjestänyt – esimerkiksi kävimme tutustumassa Riihimäen uuteen palolaitokseen.

Riihimäen Parkinson-kerho 20 -vuotisjuhlalounaalla

Toivon hartaasti, että kerhon jäsenmäärä ei kasva lähivuosina. Tietenkin haluan, että mahdollisimman moni Parkinsoniin sairastunut tai hänen hoitajansa tulee mukaan kerhon toimintaan.

Teppo Tenkanen

Oriveden seudun Parkinson-kerho juhli 15 -vuotistaivaltaan

Oriveden seudun Parkinson-kerhon syntysanat lausuttiin Oriveden Palvelutalossa 21.2.2001. Toiminta saatiin aktiivisesti käyntiin Tampereen Parkinson-yhdistyksen tuella yhtenä aluekerhona.

Ensimmäisen kerran Oriveden seudun Parkinson-kerho kokoontui tiistaina 6.3.2001 Oriveden kaupungintalon kerhotiloissa. Ensimmäinen puheenjohtaja vuosina 2001 – 2003 oli Hely Tiusanen.

Toiminnan tärkein tavoite on ollut vertaistukitoiminta. Koko toiminnan ajan kerhon ”kotipesänä” on ollut Oriveden kaupungintalon kerhohuone, jossa on kokoonnuttu joka kuukauden toinen tiistai. Tällä hetkellä kerhossa on varsinaisia jäseniä 22 ja omaisjäseniä 13 yhteensä 35.

Oriveden seudun Parkinson-kerhon 15-vuotisjuhlia vietettiin 9.3.2016 Juhlan kunniaksi noustiin Kaupungintalon alakerrasta parrasvaloihin Valtuustosaliin. Paikalla oli noin 40 kerhon jäsentä ja kutsuvierasta.

Juhlan avasi uusi puheenjohtaja Kari Rannanautio. Hän esitti historiikin kerhon vaiheista. Juhlaesitelmän piti Tampereen kaupungin Hatanpään sairaalan

Perustajajäsenten muistaminen. Vas. Sihteeri-rahastonhoitaja Maila Saukkokoski, Helena Mattila, Annikki Myllymäki, Teuvo Mattila, Päiviö Tiusanen, Hely Tiusanen, Sinikka Haukijärvi-Kantola ja puheenjohtaja Kari Rannanautio. (Oriveden Sanomat Kati Pääkkönen)

neurologian ylilääkäri Jari Honkaniemi. Aiheena oli ” Edenneen Parkinson taudin lääke- ja muut hoidot”. Tampereen Parkinson-yhdistyksen tervehdyksen esitti puheenjohtaja Irma Virjo. Oriveden kaupungin tervehdyksen toi tilaisuuteen kaupunginjohtaja Juha Kuusisto. Parkinson-liiton onnittelut esitti aluesuunnittelija Lyyli Heikkinen ja samalla hän lahjoitti kerholle uuden päiväkirjan. Tampereen Parkinson-yhdistys lahjoitti aikanaan ensimmäisen päiväkirjan, johon on säntillisesti kirjattu kaikki kerhon tapahtumat ja joka alkaa olla täynnä. Lisäksi kerhoamme muistivat Mäntän Parkinson-kerho ja orivesiläiset vammaisjärjestöt.

Juhlayleisölle musiikkia esittivät nuoret Oriveden Opiston opiskelijat, Duo Frans ja Katariina. Lisäksi omia kirjoittamiaan runoja esitti kerhomme jäsen Matti Hakanpää. Muistettiin Oriveden seudun Parkinson-kerhon perustajajäseniä. Lopuksi nautittiin Oriveden Apteekin tarjoamat makoisat täytekakkukahvit.

Kari Rannanautio, puheenjohtaja

Parkinson-viikko Valkeakoskella
Juttu sivulla 26.

Valkeakoskilaisille tietoa rasvahappojemme tasapainosta

Sairaanhoitaja Heli Nyman ja Saku-Valtteri Hotari Zinzino -organisaatiosta jakoivat tietoa omega-rasvahappojen merkityksestä hyvinvoinnillemme. Selvityksen mukaan meissä vallitsee hiljainen matala-asteinen krooninen tulehdus, 95% väestöstä kärsii tästä, syyksi kerrottiin ravintomme köyhtyminen, siitä johtuva omega-3 ja omega-6 rasvahappojen epätasapaino, jonka korjaamiseksi he olivat asialla.

Tietoiskun jälkeen oli tuote-esittely maistiaisineen.

Veikko Hämäläinen

Saku-Valtteri Hotari tarjoili lusikallisen maisteltavaksi.

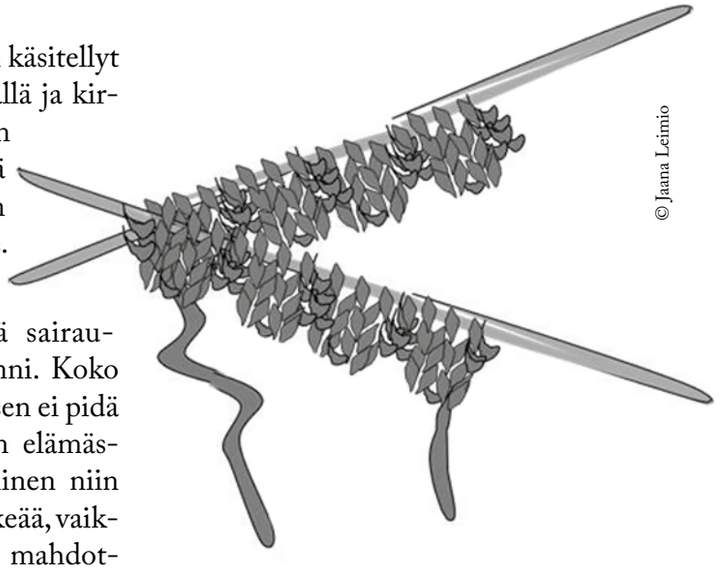
Piirtäjän kuva

Lapinniemen kylpylän huoneiston oven avaa kiltinnäköinen partasuinen mies. Hän ottaa takkini ja tuo jakkaran kenkien riisumista varten. Korkea huone, näkymä järvelle. Pöydän äärestä nousee jalka kipsissä hauraannäköinen nainen minua tervehtimään. Liikkuminen on vaikeaa. Minun taas on vaikea olla seisaallani, mutta halaamme lämpimästi kuin vanhat tutut. Tuttuuden tunne jatkuu koko kolmetuntisen vierailuni ajan. Mies ja kolme lähes aikuista lasta lähtevät kylpylään jättäen meidät juttelemaan rauhassa keskenämme.

Jyväskylässä asuva Jaana Leimio on ties monettako kertaa viettämässä perheineen talvilomaa ”mummulassa” äidin peruja olevassa lomaosakkeessa. Hiihtoladulla kaatuminen vaikeuttaa liikkumista, Jaana on kaatunut ennenkin ja jalan toiminta on ollut huonoa siitä saakka. Parkinsonin tauti diagnosoitiin vuonna 2007, mutta oireita oli vuosia aiemmin. Eläkkeelle hän jäi vuonna 2013. Marraskuussa asennetun DBS-laitteen avusta ei vielä ole täyttä varmuutta.

Jaana Leimio piirtää tietokoneella kortteja, tauluja ja kuvituksia eri tarpeisiin. Mittatilaustyönä mieluiten ekonomisista ja ekologisista syistä. Tähän ja edelliseen tiedotteeseen sekä yhdistyksen nettisivuille on Jaanan kuvia päässyt. Entinen it-alan asiantuntija tarttui hiireen, kun kynä ei enää kädessä pysynyt. Kuvat koostuvat erimuotoisista moduuleista, joita eri tavoin muotoilemalla, yhdistämällä ja värittämällä saadaan mitä erilaisimpia kuvia loputtomasti. Piirtämisen lisäksi Jaana on tehnyt lasihelmitöitä, kirjoittanut näytelmiä, pitänyt omaa

blogia ja verkkosivua. Jaana on käsitellyt myös sairastumistaan piirtämällä ja kirjoittamalla. Piirtämiseen hän on uppoutunut välillä niin, että arkipäivän pyörittäminen on jäänyt muun perheen vastuulle.



Jaana on sairastumisensa alusta lähtien vastustanut sitä, että sairauteen ja sairastamiseen jää kiinni. Koko elämä ei ole pelkkää sairautta, sen ei pidä antaa vaikuttaa ihan kaikkeen elämässä. Normaalin elämän jatkaminen niin kauan kuin mahdollista on tärkeää, vaikka työssä käyminen muuttuisi mahdottomaksi. Harrastukset tuovat elämään sellaista sisältöä, jota työstä ennen sai.

Jaana on innostunut myös älyrannekkeen mahdollisuuksista auttaa Parkinsonin tautia sairastavia ja kaikkia muitakin kroonisia tauteja sairastavia. Rannekkeeseen voisi ohjelmoida kaikki sairauteen/sairauksiin liittyvät tiedot. Siitä voisi hädän hetkellä auttajataho nähdä lääkityksen, oireet, yhteystiedot omaisiin ym. Lääkkeen ottamisen ajankohdan muistuttajana ranneke toimisi myös. Lääkäreitä voisi auttaa tiedot liikkumisesta ja unen laadusta.

Toinenkin missio hänellä on, löytää tauti mahdollisimman varhain. Voitaisiinko esim. joukkotarkastuksiin liittää pientä neurologista testiä, kuten esim. diabeteksesta on ollut? Parkinson-liitto voisi laatia pienen kyselyn, ja sen mukaan voitaisiin tehdä muutama testi. Tulosten perusteella voitaisiin suositella lääkärissä käyntiä. Ainakin taudin tunnettuus paranisi.

railustani jäi äärettömän hyvä mieli. Meitä kahta suurin piirtein samanikäistä naista yhdistää tämän sairauden lisäksi rohkea suhtautuminen elämään ja kokemus oman lapsen menettämisen tuskasta. Emme olleet aikaisemmin tavanneet silmästä silmään, vaikka olimmekin kavereita verkkoyhteisöissä. Molemmilla on turvallinen lähipiiri, perhe ja ystävät. Me molemmat saimme uuden ystävän. Yhteydenpito jatkuu.

Maarit Turunen ja Jaana Leimio

Siimanravistajien kuulumisia

Perinteitä noudattaen Siimanravistajat ja ToKaSu:laiset pilkkivät Keijärvellä 23.2. Veljellisesti ”kisailtiin” ruutukisana, kaikki samassa ruudussa, johon Laatikaisen Leo oli kairannut 45 reikää. Marjatta Lehtimäen emännöimän kahvituksen aikana nosteltiin saalispussit vaa’alle. Perinteisesti ToKaSu:laiset voittivat jälleen.

Siimanravistajat Säkylässä 1.3.

1.3. starttasi reipas joukko Siimanravistajia pikkubussilla Säkylän Pyhäjärvelle pilkille. Siellä kauniissa talvisäässä ratkottiin jäsenten välinen kisa. Tulokset: Naiset: 1. Mirja Lehto 530 g 2.Terttu Mäkelä 430 g 3. Sinikka Järvinen 150 g, Miehet: 1. Jorma Luhtala 510 g 2.Keijo Viinanen 380 g 3.Kalle Niemelä 150 g

Nuotiomakkarat ja kahvit maistuivat lopuksi, jonka jälkeen kotimatka saattoi alkaa.

18.3. Siimanravistajat kisailivat jälleen, tällä kertaa suuntasimme Pirkkalan Reipinniemeen. Päivä oli kaunis, mutta tuuli meinasi ”viedä mennessään”. Kisan jälkeen lämmiteltiin takkatulen ääressä makkaran paiston ja kahvittelun merkeissä. Kalojen punnituksessa saatiin seuraava järjestys: Naiset: 1.Anneli Hytönen 240 g 2. Mirja Lehto 200 g 3. Sinikka Järvinen 160 g, Miehet: 1.Kalle Niemelä 670 g 2. Tauno Vilén 290 g 3. Jorma Luhtala 140 g (Kalle sai suurimman kalan, made 600 g)

28.3. Siimanravistajat suuntasivat Sastamalaan Särkijärvelle Tertun ja Jorman kutsusta viettämään pilkkipäivää. Kahvittelun jälkeen siirryttiin jäälle narraamaan Särkijärven ”kuuluisia pikkuahvenia”. Anneli ei niihin tyytynyt, vaan nappasi hauen.

Onkimisen jälkeen lohisoppa ja kahvit maistuivatkin makoisilta. Vietettiin mukava päivä yhdessäolon merkeissä, joten kalasaalis ei ollut tällä kertaa pääasia. Lämmin kiitos isäntäväelle vieraanvaraisuudesta.

Tauno Vilén

Metson ala-aulassa taiteellisia ojennuksia. Kuva: Pekko Hujanen

Parkinson-viikolla tanssittiin

Teijo-hankkeen yhteisötanssijat esiintyivät ensimmäistä kertaa julkisesti yleisölle kansainvälisenä Parkinson-päivänä 11.4. Mukana olivat Tampereen tanssiryhmä ja pari vahvistusta Lempäälästä. Kokoonnuimme Laikun lavalle puolen päivän aikaan ja kertasimme esitykset. Selkätanssi, Leijat ja Nocturne, jonka Antti Virjo myös lauloi Eero Pekkosen soiton lisäksi. Laikun lavalle ei yleisöä eksynyt muutamaa satunnaista ohikulkijaa lukuun ottamatta. Tiedotusvälineet jättivät meidät myös huomiotta useista heille lähetetyistä tiedotteista huolimatta.

Pääkirjasto Metsossa oli yleisöä. Ala-aulaan alkoi tulla ihmisiä kirjastoväen kuulutuksen jälkeen. Eeron saatua soittopelinsä kuntoon pääsimme vauhtiin. Jokainen teki parhaansa ja jokaisen kappaleen jälkeen suosionosoitukset olivat suuret. Myönteisen ihmetteleviä kommentteja kuului sieltä täältä. Esityksen jälkeen kokoonnuimme vielä yläkerran kahvioon jäähdyttelemään ja purkamaan tunteitamme.

Esiintymisestä jäi hieno tunne. Vuoden mittaan ryhmäläiset ovat oppineet tuntemaan toisiaan hyvin. Tanssi oli vapautunutta yhdessä tekemistä, pystyi unohtamaan katsovat ventovieraat ihmiset.Tanssi jopa näytti hyvältä poikani ottamien valokuvien ja videopätkän perusteella.

Maarit Turunen

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ensi askeleet tietotekniikassa

Kurssi Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsenille

Tavoite: osanottajat oppivat käyttämään sähköpostia, WhatsAppia ja Facebookia sekä käsittelemään sähköpostin liitteitä. Opettajana Veijo Hytönen, joka toimii Tampereen kaupungin tietotekniikkaluotsina. Kurssi toteutetaan kahtena kolmen tunnin jaksona Parkkistuvalla

Kurssipäivät: 23.5. klo 12–15 ja 30.5. klo 12–15.

Ryhmän koko 4–8 henkilöä. Oman kannettavan tietokoneen voi ottaa mukaan. Ilmoittautuminen Irma Virjolle su 15.5. mennessä, puh. 040 552 9144.

Stimulaattoripotilaiden tapaaminen ke 25.5. klo 15 Parkkistuvalla

Keskustelemme ajankohtaisista hoitoon liittyvistä asioista. Tarvittaessa voimme yhdessä tutustua potilaan oman säätölaitteen käyttöön.

Tervetuloa stimulaattoripotilaat ja puolisot, sekä myös muut tästä hoidosta kiinnostuneet jäsenet!

Irma Virjo

Peli-illat ja karaoke

Peli-illat jatkuvat kesätauon jälkeen keskiviikkoisin 7.9. alkaen. Karaokea laulamme tai vain nautimme muiden laulamisesta keskiviikkoisin 11.5, 31.8, 5.10. ja 9.11. Karaokeiltoina ei ole peli-iltoja. Onneksemme Eila hoitaa kahvitukset. Tilaisuudet alkavat klo 17 ja päättyvät noin klo 19.

Terv. Heikki, Keijo ja Jukka

Tampereen Parkinson-konkarit

Omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu kello 13 Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56 (katutaso) ”kahviraha” 3 €. Seuraavat tapaamiset: ti 10.5, ti 31.5. Seuraavassa jäsentiedotteessa syksyn tapaamiset. Kaikenikäiset ja -kokoiset tervetulleita mukaan iloiseen joukkoomme!!

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

Tapaamisiin!! Taina Pensasmaa

Läheisten iltaryhmä

Vertaistukiryhmä Parkinsonintautia sairastavien läheisille jää kesälomalle. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on 8.9 klo 17. Aurinkoista ja lämmintä kesää kaikille.

Siiri Vilén

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

Siimanravistajat

Kesän mato-ongintakisoista tiedotetaan jäsenistölle myöhemmin. Siimanravistajat kokoontuvat taas syksyllä, joka kuukauden toinen tiistai, alkaen 13.9. Hyvää kesää ja kireitä siimoja!

Tauno Vilén
puh. 045 639 8878

Tampereen Seudun Nuoret Parkinsonin Tautia Sairastavat

9.5. Luontoelämysretki, kohdetta ei vielä päätetty.

13.6. Sään salliessa retki Viikinsaareen tai muuta ulkoilua, minkä jälkeen illastamme jossakin myöhemmin sovittavassa ravintolassa

Kotisivuilta voi käydä tarkistamassa(http://trenuoret.suntuubi.com/tapahtumat). Lisätietoja voi kysellä sähköpostitse tre.nuoret.parkkikset@outlook.com.

TEIJO
tee itse taidetta ja osallistu

Teijo-hanke tarjoaa lisää osallistumisen mahdollisuuksia

Nyt TEIJO tarjoaa mahdollisuuden tutustua muidenkin toimijoiden tarjontaan.

Sorin Sirkuksen sirkustyöpaja Liikelaiturilla tiistait 10.5, 17.5. ja 24.5. klo 14–15 ja Kangasalan Jalmarin Kodossa maanantait 9.5, 16.5. ja 23.5. klo 14–15.

Tule tutustumaan sirkukseen!

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

Kulttuurikeskus Piipoon Nukketeatterin perusteet

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

Tule kokeilemaan nukketeatterin taikaa. Nukketeatterissa arkipäivän esineet voivat muuttua vaikka kuninkaiksi tai jättiläisiksi. Mukaasi tarvitset vain oman hengityksen ja yhteinen leikki voi alkaa.

Näihin työpajoihin voi yhdistyksen jäsenistä osallistua kuka tahansa! Myös muualla kuin omalla paikkakunnalla! Osallistuminen on MAKSUTONTA!

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

Kulttuuriterveisin
Marjo Hämäläinen

Tampereen Elonpolkuja - verkosto

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

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

Elonpolkuja-verkoston yhteyshenkilö
Marja-Liisa Lehtonen

Kesäretki Juhalaan ti 26.7.

Kaarina Maununtyttärentie 96

Tarkemmin jäsentiedotteessa 1/2016. Ilmoittaudu heti, ei unohdu.

Marja-Liisa Lehtonen, marjaliisa.tampere@gmail.com, Keijo Viinanen, keikalvi@gmail.com

Koulurantaan elokuussa

Kysymyksiä Koulurannasta kuulee monesta suusta. Joka tapauksessa kyseessä on ihastuttava paikka, joka on nykyisin Kouluranta ry:n hallinnassa. Suomen Parkinson-liitto omisti ennen Koulurannan. Yhdistykset ja jäsenistö halusivat rahoittaa Koulurannan hallintaa.

Paikka tarjoaa erilaisia aktiviteetteja. Päivän päätteeksi ihoa lempeästi hyväilevät saunan löylyt rauhoittavat matkalle Nukkumatin maille. Kouluranta jättää kaipauksen seuraavaan kertaan.

Kesän loppupuolella 17.-19.8. meillä on mahdollisuus uusia käyntimme. Kouluranta on meille varattu. Pääsemme heti lounaspöytään ja lähtiessä lounaalta, jaksamme kotiin. Koulurannan osuus retken hinnasta on 103 €. Hinta muodostuu majoituksesta, 20 € / yö / hlö (omat lakanat), talon lakanat koko ajalta 10 €. Sekä ruuista (aamiainen, lounas, iltapäiväkahvi ja runsas iltapala). Maksu maksetaan yhdistyksen tilille 15.7. mennessä (tilitiedot viimeisellä sivulla), viestilaatikkoon sana Kouluranta.

Matka tehdään kimppakyydein, josta hinta lasketaan tasan, kuljettaja ei maksa. Ilmoittaudu 31.5. mennessä (Kouluranta tarvitsee tiedot). Samalla kerrot otatko kyytiin (montako) vai haluatko kyydin. Erikoisruokavalio on tärkeä.

Yritetään saada rahallista tukea retkeemme. Jos haluat kysyä avustusta apteekistasi, saat sitä varten kirjelmän ja tiedon muiden mahdollisista käynneistä samassa apteekissa.

TOIVON SINUNKIN MUKAAN TULOASI!

Marja-Liisa Lehtonen
marjaliisa.tampere@gmail.com

Syyskauden avaus

Aloitamme syyskauden perinteiden mukaan leppoisissa tunnelmissa Ilkon kurssikeskuksessa lauantaina 27.8. klo 12-17. Hinta 25 € sisältää ruokailun seisovasta pöydästä ja iltapäiväkahvit.

Tule mukaan pelaamaan pihapelejä, jutustelemaan, osallistumaan tietokilpailuun ym. Kuulet myös Tampereen Parkinson-yhdistyksen ja -kerhon suunnitelmista talvikaudelle.

Ilmottautumiset viimeistään 1.8.
Jukka Lehtonen puh. 040 324 3500
jukkajude@gmail.com

Maksu Tampereen Parkinson-yhdistys FI95 5730 0820 0451 73 tai paikan päällä (mieluummin tilille).

LIIKETTÄ NIVELIIN

Kesä tulee ja pidämme taukoa yhteisistä riennoista, mutta edelleen liikunta on lääkettä. Liikuta itseäsi miellyttävillä tavoilla. Olemme kaikki Parkinsonin kanssa erilailla ”naimisissa” ja siksi kannattaa hakea itselle sopiva tyyli pitää keho ja mieli kunnossa. Se ei läheskään aina ole helpoa mutta kannattavaa ja välttämätöntä. Kotivenyttelylläkin saa ihmeitä aikaan.

Tiistaisin klo 10-12 Ruotulan tenniskeskus **pelaamme pelkkistä ja kuntosali** käytössä vain 2 €/kerta, Heikki Kovanen, puh. 044 321 1030.

Torstaisin alkaen 8.9. klo 17.30-18.30 Ratinan **kuntosali omatoimisena**.
Kausimaksu 30 €, kertamaksu 5 €.
Jukka Lehtonen, puh. 040 324 3500
jukkajude@gmail.com

Perjantaisin alkaen 9.9. Ratinassa **salijumppa** klo 13.30-15. Jumpan lisäksi **pelaamme pukkaa ja sählyä** ym.
Kausimaksu 70 €, kertamaksu 8 €.
Jukka Lehtonen.

Sunnuntaisin alk. 11.9. Validia-talolla Ritakatu 7 **vesijumppa** klo 13-14.30.
Kausimaksu 100 €, kertamaksu 10 €.
Jukka Lehtonen.

Keilailu jatkuu entisellään. Matti Lahti puh. 0400 731 703 ja Timo Salo puh. 050 309 332.

Maksut Tampereen alueen Parkinson-kerhon tilille (tilinumero Jukalta). Ilmoittaudu ajoissa niin mahdut mukaan. Leena jatkaa jumppien vetäjänä. Jipii! Tule mukaan! Meillä on hauskaa. Liikunta on myös sosiaalinen tapahtuma.

Mukavaa kesää! Jukka

KELPO POLKU kävely

Valtakunnallinen Parkinson – kelpo polku kävely toteutetaan myös Tampereella lauantaina 24.9. klo 12–15.

Merkitse päivä jo nyt kalenteriisi! Seuraavassa jäsentiedotteessa on tarkempaa tietoa.

JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAN TERVEISET!

Kevät tulee vinhaa vauhtia ja aurinko lämmittää mukavasti. Toiminta yhdistyksessä ja kerhoissa jatkuu vielä aktiivisesti ennen kesätaukoa.

Kerhotapaamisten yhteydessä on mahdollista katsoa Parkinson-viikolla esitetty Juha Rinteen videoluento Parkinson tauti ja muisti ja se löytyy liiton nettisivulta, www.parkinson.fi/tietoa/videot.

Liiton kerhonvetäjien ja liikuntavastaavien järjestökoulutus 31.5.- 2.6.2016 toteutetaan Helsinki-Tukholma risteilynä. Koulutuksessa käsitellään perustaitoja yhdistyksen ja kerhojen luottamustehtävissä, vinkkejä kerho-ja liikuntatoimintaan sekä Parkinson-liiton toimintaa. Koulutus on tarkoitettu erityisesti uusille kerhonvastaaville ja niille, jotka eivät vielä ole olleet järjestökoulutuksessa. Koulutus on osallistujille maksuton. Matkakuluja Helsinkiin voi tiedustella omalta yhdistykseltä. Ilmoittautumiset netin kautta 30.4.2016 mennessä, mutta peruutuspaikkoja kannattaa tiedustella hakuajan jälkeen https://my.sureypal.com/kerhojaliikuntakoulutus2016

Sosiaaliturvan neuvonnasta ja ohjauksesta on vuoden alusta vastanneet sosionomit Timo Klaavu ja Anna Hokkanen ja he ovat tavattavissa puhelimitse klo 8-16 välisenä aikana. Yhteystiedot Timo Klaavu, puh. 040 542 5200, timo.klaavu@neuroliitto.fi ja Anna Hokkanen, puh. 040 500 1657, anna.hokkanen@neuroliitto.fi. Me liiton järjestösuunnittelijat olemme edelleenkin käytettävissä niin sosiaaliturvaan kuin kuntoutukseen ja palvelujärjestelmiin liittyvissä kysymyksissä.

Muistutan vielä Suvituulen syksyn sopeutumisvalmennuskursseille ja tuetuille lomajaksoille hakemisesta. Sopeutumisvalmennuskurssien hakuaika on kaksi kuukautta ja tuettujen lomajaksojen kolme kuukautta ennen kurssin ja lomajakson alkamista. Lisätietoja kursseista saa kuntoutuksen sihteeriltä Hannele Hyppöseltä puh. (02) 274 0418 ja hannele.hypponen@parkinson.fi sekä lomajaksoista Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry puh. 050 406 4616, www.mtlh.fi ja järjestösuunnittelijoilta.

Energistä ja pirteää kevättä ja kesää :) !

Heikkisen Lyyli

Järjestösuunnittelija
Tampereen toimipiste
puh. 0400 924032
lyyli.heikkinen@parkinson.fi

KULTTUURIA

RUNOJA KANGASALTA

Minä se vaan tässä,
joka sairastan, joka sairastan
Parkinsonin tautia,
tässä elämässä,
Kädet tärisee, mutta ei se haittaa
Jalka se heittää
sitä ei voi peittää
Mennään vaan
että heilahtaa
Muita se varmaan
joskus naurattaa.
Siitä huolimatta,
uskoa tulevaan
Elämäähän tämä on vaan.

Virve Laurila

ONNELA PARKINSON

Hei, Hei. Ei, Ei, Kyllä, Kyllä
Luulivat että paloin loppuun, mutta
Ei, Ei, kun vapisee ja vapisee.
Joku Liikkuu, Liikkuu, tauti se on,
joka kiusaa, ei lopu, Parkinsonhan
se on joka jalkaa vääntää ja kättä hemputtaa
Dopamiinin puutehan se on.
Loppuelämähän sitä kestettävä on.

Kari Onnela

MEIDÄN VIISU!

Miks ei sulla kädet heilu
Käyntisi on horjuvaa.
Joskus ehkä kaatuiletkin
Muistisi on torjuvaa.

Kramppaileeko sulla jalat
vai kenties levottomat.
Etkä silloin unta saa
vaan nouset ramppaamaan.

Kävele, kävele väsyksiin asti,
sitten sänkyyn joutuisasti.
Joskus se auttaa, sitten taas ei,
mikä ne unenlahjat vei.

Tämä tauti, joka kiusaa meitä,
ei otettaan heitä.
Olemme kaikki yksilöitä,
eri tavoin tauti kohtelee meitä.

Kerran kuussa tapaamme,
sitten taas jaksamme.

Ulla

Tuomo Rantasella näyttely Valkeakoskella

Tuomo Rantanen sairastaa servikaalista dystoniaa. Levyseppähitsaajan koulutuksen saaneena hänen käsissään rauta tottelee ja muotoutuu taideteoksiksi. Näyttelyn nimi on ”Raudan rajattomuus II”. Näyttely oli esillä Valkeakosken kirjastossa maaliskuun 19 päivään asti.

Valkeakosken seudun Parkinson-kerhon kokouksessa pitkäaikaisemmat jäsenet muistivat Tuomon aikoinaan osallistuneen kerhon toimintaan, nyt Tuomo vaikuttaa Punkalaitumella.

Veikko Hämäläinen

Harkinnanvaraista avustusta

Olen harrastanut vesijuoksua kesästä 2012 lähtien. Vierumäen urheiluopistolla sain uimahallin valvojalta yksityisopetusta, kun hallissa ei ollut muita asiakkaita kuin ystäväni ja minä. Kouvolassa asuessani pystyin vielä käymään yksin hallissa, mutta tasapainovaikeuksien ja jähmettymisoireiden lisääntymisen myötä harrastus jäi. Viime vuoden lopulla silmiini osui sattumalta kaupungin nettisivulla hakuilmoitus harkinnanvaraisesta avustajapalvelusta vammaiselle. Avustaja olisi mahdollista saada enintään 50 tunniksi vuodessa ja nimenenomaan kodin ulkopuoliseen toimintaan, ei siivousavuksi kotiin.

Hain palvelua ja myös sain koko 50 tunnin edestä. Soitin uimahalleihin ja kysyin suihkutuoli- ym. varustusta, jota avustajan lisäksi tarvitsin. Yllätyksekseni minulle kerrottiin, että uudessa uintikes-

Kuvakollaasi Tuomon teoksista. Teoksia oli esillä 21. Kuva: Tuomo Rantanen

kuksessa on mahdollista varata invavarustettu tilaussauna, johon voi ottaa myös toista sukupuolta olevan avustajan mukaan. Vesijuoksuongelmani ratkesi, nyt olen käynyt lähes viikoittain avopuolisoni kanssa uimahallissa. Kangasalan Kuohussa on sama mahdollisuus, siellä emme ole vielä käyneet.

Mihin tätä minulle myönnettyä avustajapalvelua siis saatoin käyttää? Kaupassa käynnit ja lähes kaikki muut asiat, joihin en pysty, hoitaa puolisoni nytkin. Hänen töissä ollessaan teen kotona mitä kykenen, pääsen sentään yksi liikkumaan kävelyetäisyyksille.

Tampereen kaupunki järjestää Vapaalla Afterwork –tapahtumia eri kulttuuripisteissä. Minä pyysin avustajaa mukaani taidemuseoon, jossa oli näyttelyn ”Välimeren valoa” opastettu kierros ja jousikvartetti FINESTre:n konsertti. Museossa minua työnnettiin pyörätuolissa, koska paikallaan seisominen on mahdotonta.

Avustajapalvelun tuottaa kaupungille Aspa-palvelut, josta avustaja tilataan puhelimitse tai netin kautta. Viimeistään viikkoa ennen tarvetta tilattu avustaja toimitetaan varmasti, myöhemmin mahdollisuuksien mukaan. Edellisenä päivänä sain tekstiviestillä hänen nimensä.

Olin sopinut tapaavani avustajan taidemuseon vieressä olevassa Cafe Aleksanterinpuistossa. Aulassa minua odotti nuorehko mies, lähellä omien poikieni ikää. Hän oli odottanut minun tulevan pyörätuolilla, koska siitä oli maininta museokäynnin yhteydessä. Jouduimme vaihtamaan paikkaa Pyynikin uimahallin kahvioon, koska Aleksanterinpuisto menikin jo kiinni. Siinä kahvikupin ääressä tutustuttiin, minulla ei ollut kokemusta avustajan kanssa toimimisesta, hän on Aspalla vakituisena työntekijänä.

Olin varannut museon pyörätuolin käyttööni opastuksen ja konsertin ajaksi. Tuoli oli varmaan lahjotuksena saatu yksilö, se liikkui varsin kömpelösti. Opastusta oli tullut kuulemaan runsaasti väkeä ja liikkuminen ahtaassa tilassa oli hankalaa. Jäimme suosiolla joukon viimeisiksi, oppaan innostunut puhe kaikui seuraavasta huoneesta ja monta taulua edellä ennen kuin ehdimme näkemään sitä mistä hän kertoi. Näyttelyn maalauksista sai kuitenkin paljon enemmän irti kuin ilman opastusta. Olin puolisoni kanssa käynyt kävelemässä näyttelyn läpi jo kerran ja ehkä menemme vielä uudestaan. Avustajan kanssa vaihdoimme mielipiteitä tauluista, ihasteltiin ja ihmeteltiin.

Tampereen Filharmonian muusikoista koostuva FINESTre-jousikvartetti kvartetti soitti kierroksen loputtua taidemuseon yläkerrassa vajaan tunnin mittaisen konsertin Sibeliusta, Jouni Kaipaista ja Shostakovichia. Minulla oli pyörätuolissa hyvä istuinpaikka, avustajapoika seisoi konsertin ajan vierelläni.

Ennakkoon olin ajatellut tilanteen paljon oudommaksi. Olin tottunut saamaan apua vain hyvin tuntemaltani ihmiseltä, vierasta apua tosin joskus joudun pyytämään juuttuessani kaupungilla vaikkapa liikennevaloihin. Tämän nuoren miehen kanssa oli kuitenkin vaivatonta olla, hänen osuutensa oli kitkuttelevan pyörätuolin työntämistä ja kävelemään lähtiessäni muutaman askeleen verran kanssani käsikynkkää kävelemistä. Saatanpa pyytää häntä toisenkin kerran seurakseni.

Maarit Turunen

OLENKO OIKEASSA

Kun olin nuori, tiesin paljon,
melkein kaikesta minulla oli mielipide,
varma ja oikea.
Kerroin mielipiteeni pyytämättä.
Silloin olin nuori.

Vuodet kuluivat ja kas kummaa,
en ollut enää ihan varma kaikesta.
Tuntui, että toistenkin tiedot
on otettava huomioon.
Oli peiliin katsomisen aika.

Perheen kanssa eläessä
taisi olla viisasta, etten aina kertonut
kovin pontevasti mielipidettäni.
Saatoin kuitenkin olla useimmiten
oikeassa.
Se oli oppimisen aikaa.

Lapsieni kasvaessa huomasin olevani
melkein ”kalkkis”.
Minun oli tarkistettava tietojani.
En lähimainkaan tiennyt enää
kaikesta kaikkea.
Se oli epävarmuuden aikaa.

Nyt olen vanha ja tietoni sekä taitoni
ovat myös vanhoja.
Olen oppinut sen, että on viisasta
olla tuomatta esiin omia varmoja
mielipiteitä.
Se on hyväksymisen aikaa.

Kaikkitietävyyteni on rapissut kovaa
vauhtia alas.
Nyt kerron – jos joku kuuntelee – miten
kauan sitten tehtiin ja elettiin.
Huononeva muisti ja
hidastuneet askeleet sekä vuosien
kuluminen
antavat muistikuviin oman värityksensä.

Mutta silti ----- olen minä vieläkin
joskus oikeassa,
tiedän elämänkokemuksen perusteella
paljon,
vaikka kuulen ”ei se niin ollut” tai
”miltä vuosisadalta tuo on”.
Teen kuitenkin viisaasti,
kun joskus vaikenen.

Maila Hietikko-Kaukola

PARKKISTUPAA VOI VUOKRATA

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

Tiedustelut puh. 050 307 3470

Tampereen alueen Parkinson-kerhon

KEVÄTKOKOUS

Maanantaina 23.5.2016
klo 17 Parkkistuvalla

Käsitellään kerhoa koskevia ajankohtaisia asioita.

Tervetuloa kokoukseen!
Johtoryhmä

Mukavia lukumuistoja

Enni Mustosen kirjat: Paimentyttö, Lapsenpiika, Emännöitsijä

Suomalaiseen kirjallisuuteen kuuluu ilahduttavan monta kirjailijaa, jotka kukin kirjoittavat tai ovat kirjoittaneet Suomen historiasta hyvin asioihin paneutuneena. Yksi heistä on Enni Mustonen. Kirjasarja kertoo 10-vuotiaan orpotytön, Idan, lehmipaimenessa olosta. Äidin kuoltua elämästä tuli haaste. Ida Eriksonin tulevaisuus näytti lupaavalta, sillä hänet tunnetaan rivakkana työntekijänä, nuoresta iästään huolimatta. Hänen kohdalleen osui tukevia aikuisia, jotka antoivat työhön liittyviä neuvoja.

Herrasväet kulkivat samoissa juhlissa ja kahvikutsuilla. Keskusteluissa vilahtivat erilaiset tarpeet huushollien hoitamisesta. Hyvän työntekijän maineellaan Idan ollessa vielä keskenkasvuinen, hän pääsi lapsenpiiaksi Topeliuksen perheeseen. Aino Sibeliuksella oli pienet lapset ja kolmas tulossa, perheenpää Janne Sibelius kulki kaveriporukoissa juhlimassa unohtaen välillä kokonaan perhevelvollisuudet. Tähän sotkuun Ida pestattiin lapsenpiiaksi, mutta hän huomasi olevansa myös siivooja ja köksä. Sibeliukset päättivät muuttaa ulkomaille, jolloin Ida jäisi ilman palveluspaikkaa.

Albert Edelfelt oli vuokrannut atelieerin Elisabetinkadulta, Kaisaniemestä. Niin Idan pestuu alkoi kuuluisan taiteilijan huushollerskana nelikerroksisen talon ylimmässä kerroksessa. Hissiä ei talossa ollut. Uunien lämmittäminen päivittäin vaati puiden kantamista pihavarastosta. Kyökissä oli puuhella, jonka yhteydessä oli kuuman veden säiliö. Kyökissä oli myös amme, jossa Albert-herra kylpi, kun Ida teki hänelle sopivan veden. Kylmä vesi tuli sisään ja viemärijohtoa pitkin ulos. Huussit olivat pihan perällä. Ida saattoi kuljettaa pottatuolia monta kertaa päivässä likakaivoon. Vossikalla kuljettiin pitempiä matkoja. Ruoka-aineet Ida toi pääasiassa Kauppatorilta vossikan kyydissä. Hakaniemen halli oli hyvä asiointipaikka.

Herrat tapasivat käydä illallisella Kampissa tai Seurahuoneella. Runsaan lasien kallistelun jälkeen kolisteltiin yömyöhällä atelieeriin katsomaan Albertin tekeillä olevia töitä. Albert oli pyytänyt mallikseen Aino Acten. Rouva Acte ei kuitenkaan jaksanut istua mallina kuin hetken aikaa. Näyttelijä Elli Tompuri tuli ”tuuraamaan” rouva Auteta. Valmiista töistä tehtiin näyttely Ateneumiin. Menestys oli valtava. Albert huomasi Idan kauniin vartalon ja niin Idakin istui mallina. Idan emännöitsijän tehtäviin kuului välillä käydä siivoamassa Edelfeltin neitien luona Aleksanterinkadulla.

Kansan kirjasto oli Idalle kuin aarreaitta, hän lainasi taidekirjoja, joiden avulla tutustui jo tuttujenkin taiteilijoiden töihin. Häneen teki suuren vaikutuksen Hugo Simbergin ”Haavoittunut enkeli”, joka oli kuulemma maalattu Tampereen uuden kirkon seinään.

Albert ja Ida elivät lämpimän, kauniin rakkauden. Kummankin tiedostaessa, ettei tästä tulisi koskaan tämän valmiimpaa. Kun Albert Edelfelt kuoli, Ida ei missään tapauksessa voinut jäädä Helsinkiin. Hän lähti käymään ystävänsä luona, ennen kuin suuntaisi esim. Ouluun tai vieläkin pohjoisemmaksi. Laivamatkalla hän tapasi mamselli Irenen, joka oli vuosia sitten ollut hänelle melkein äiti. Kuultuaan Idan tarinan, mamselli Irene otti jälleen ohjat käsiinsä ja ohjasi Idan tulevaisuuden oikeille raiteille.

Taiteilijoiden elämää
Idan kautta tirkistelleenä

Marja-Liisa Lehtonen

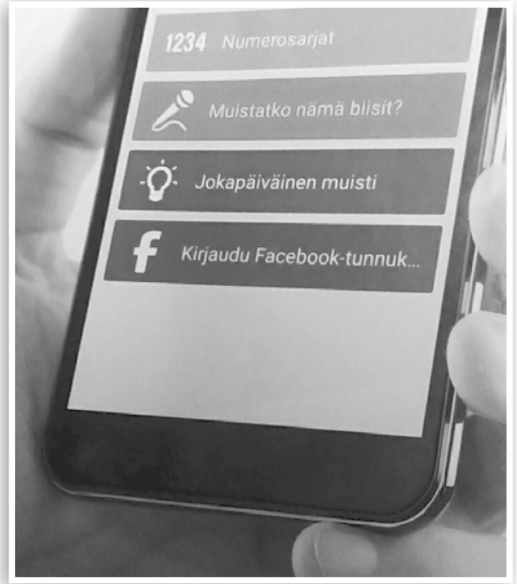
SITÄSUNTÄTÄ

Muisti koetukselle

Käytössäni oleva lataus matkapuhelimeen testaa muistanko numerosarjoja ja laulunsanoja. Sanatehtäviä on haasteena, kuvamuisti pistetään koetukselle. Jokapäiväistä muistamista pyritään parantamaan. Siinä osa-alueita joita sovelluksella voi harjoittaa.

Numerosarjoissa numerot ovat esillä, eteenpäin mennessä numerot on kirjoitettava uudestaan järjestyksessä, numeroiden määrä kasvaa tehtävän edetessä. Laulujen sanoissa, kuuntelet vaikkapa kun Paula Koivuniemi laulaa ”Kuuntelet Tomppaa”. Teksti näkyy näytöllä ja siitä puutuu pari sanaa, jotka on valittava listalta. Sanaleikeissä kysellään yleistietohenkisiä merkityksiä sanoille. Kuvakysymyksissä katsot kuvaa. Kuvan häipymisen jälkeen kysytään esim. mitä kukkia oli miehen kädessä ja minkä värinen oli sohva.

Totisena puurtamisena en tätä pidä, yksinkin pystyy pitämään hauskaa. Aina parempi, jos voit harrastaa kaverin kanssa, asiasta tulee kahta hauskempaa ja pieni kilpailuhenki panee pistämään parastaan. Eikä sosiaalisuutta mikään voita.



Valitse osa-alue ja yritä muistaa, arvatakin tietty saa.

En tiedä kuinka monia erivaihtoehtoja muistinkehittämisen ympärille on kehitetty. Itse käytän Valittujen Palojen Muistimestaria, sen lataus on ilmaista ja tapahtuu joko App Storesta tai Google Playstä. Sen olen huomannut, että pienikin hetki aivotoimintaa virkistää. Aika kuluu rattosammin. Eikä harjoittaminen katso aikaa eikä paikkaa.

Veikko Hämäläinen

Kirjan elämää

Aamujäykin jaloin tallustin reilun kolmen kilometrin matkan keskussairaalan vieressä sijaitsevaan Tampereen ammattikorkeakouluun. Sokkeloiselta kampukselta löysin talon, jossa oli kirjastoon vieviä opasteita. Istuin hetken ala-aulassa, kunnes muutama opiskelija tuli ohjaamaan eteenpäin. Huoneessa oli erilaisia tuoleja aseteltu puoliympyrään. Valitsin pehmeimmän näköisen nojatuolin ja aloin tarkastella muita paikalla olevia ihmisiä.

Meidät oli kutsuttu eläviksi kirjoiksi sosionomiopiskelijoiden järjestämään Elävä kirjasto -tapahtumaan. Idea on lähtöisin Tanskasta, jossa Roskilden festivaaleilla vuonna 2000 ensimmäistä kertaa järjestettiin toiminnallinen tapahtuma erilaisten ihmisten kohtaamiseen. Tarkoituksena on vähentää ennakkoluuloja ja auttaa ymmärtämään ja hyväksymään ihmisten erilaisuutta.

Opiskelijat alkoivat kertoa mistä on kyse. Me kirjat valitsimme itsellemme nimet. Minä olin Parkinson-ihminen, muut edustivat mielenterveyskuntoutujaa, entistä huumeidenkäyttäjää, vegaani-eläinsuojelijaa, näkövammaista, omaishoitajaa, entistä väkivallan ja päihteiden käyttäjää jne. Kirja esiteltiin muutamin termein, jotka yleisesti kuvaavat käsityksiä, joita ihmisillä on tämän edustamaa ilmiötä kohtaa. Parkinson-ihminen–kirjan esittelyssä oli ”Älyssä vikaa”, ”Vapiseva ihmisraunio”, ”Pyörätuoliin sidottu jatkuvasti apua tarvitseva” ja ”Muhammad Ali”.

Kirjastossa meitä sai kuka tahansa paikalle tullut lainata 20 minuutiksi. Lainaaja ja kirja aloittivat keskustelun, jossa sai turvallisesti udella toisesta mitä halusi. Kysymyksiin ei ollut pakko vastata ja ”kirjastonhoitajat” eli opiskelijat pitivät huolta, että kirjat palautettiin yhtä hyvässä fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa kuin lainatessa.

Minua lainattiin päivän aikana neljä kertaa. Kolme lainaajaa oli yksin ja kerran oli neljän ihmisen yhteislaina. Kysyin joka lainan aluksi miksi minut lainattiin ja osalla oli joku lähiomainen, joka sairasti Parkinsonin tautia. Osa ei tiennyt sairaudesta mitään ja siksi kiinnostin. Keskustelut olivat hyväntahtoisia, sain puhua kuin ”ruuneperi” ja se oli suurimmaksi osaksi hyvin terapeuttista. Jossain määrin minua häiritsi kommentit ”olet kuitenkin säilyttänyt valoisan elämänasenteen” ja ”kaikkea hyvää kaikesta huolimatta”. En ole vielä sisäistänyt rooliani vammaisena, vaikka tässä tilanteessa sitä nimenomaan edustin.

Sain kuitenkin jakaa tietoa, mistä sairaudessa on kysymys, miten se on minun kohdallani toiminut, miten erilaisia taudinkulkuja voi olla, miten minä ja minun ympäristöni ovat asiaan suhtautuneet. Myös taukohuoneessa toisten kirjojen kanssa virinneet keskustelut olivat mielenkiintoisia ja avartavia. Ennakkoluulot toisenlaisia ”valtavirrasta poikkeavia” ihmisiä kohtaan on itsellä samanlaiset kuin kellä tahansa. Uskalsin antaa kahvilipukkeeni entiselle rikolliselle ja hän haki minulle kahvia varastamatta lipukettani ja laittamatta kahvin sekaan tyrmäystippoja.

Jaoimme myös tunteen, että tilaisuudessa sai lähes narsistisesti uppoutua omaan itseensä. Sai kertoa itsestään ja toinen kuunteli vapaaehtoisesti ja mielenkiinnolla. Tilanne oli kuitenkin erilainen kuin terapeutin vastaanotolla. Kirja sai vastavuoroisesti kysyä lainaajalta hänen ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Kirjoituksistani Parkinson työssä –sivustolle ja toiminnastani yhdistyksen tiedotusryhmässä oltiin myös kiinnostuneita. ”Googeltamalla” *marakatti blogi* pääsee lukemaan kirjoituksiani sairastamisen kulusta.

Keskustelut tapahtuivat keskellä kaikkea. Nyt sivulliset saattoivat kuulla asioita, joita ei ollut tarkoitus. Kirjalle annettiin ohjeet olla paljastamatta salaisuuksia ja lainaajan kertomaa ei saanut kertoa eteenpäin. Olisi ollut helpompaa puhua hieman rauhallisemmassa ympäristössä.

Minun oli lähdettävä tilaisuudesta ennen loppukeskustelua. Täytin kirjallisen palautelomakkeen, jossa kysyttiin päivän käytännön järjestelyjen sujumisen lisäksi hyödyllisyydestä, haastavuudesta, mitä eniten kysyttiin ja halusta tulla vastakin kirjaksi. Kokemus oli hyvä ja mielelläni osallistun uudestaan.

Maarit Turunen

Parkinson-viikon jälkeen

Ennen Parkinson-viikkoa ja sen aikana lähetin paikallisiin lehtiin ja radiokanaville tiedotteita ja kutsuja viikon tilaisuuksiin. Toimittajia kutsuttiin Parkistuvalle keskustelemaan ja tekemään haastatteluja. Reaktio näihin lähestymisyrityksiin oli yksi ainoa sähköpostivastaus ilmaisjakelulehdeltä, joka kuului: ”Emme voi osallistua tilaisuuksiinne.” Yhtään toimittajaa ei yhdessäkään tilaisuudessa näkynyt.

Tästä suivaantuneena kirjoitin seuraavan tekstin, jonka aioin lähettää Aamulehden mielipidepalstalle. Irma Virjo viisaana kaukonäköisenä naisena toppuutteli intoani ja teinkin sitten uuden sovittelevamman tekstin, jonka lähetin omissa nimissäni lehteen. Tätä kirjoittaessa sitä ei ole vielä ilmestynyt painettuna.

”PARKINSON PIILOSSA

Parkinson-viikko on sujahtanut ohi tiedotusvälineiltä ja sitä kautta ihmisiltä, jotka eivät luonnostaan ole tietoisia sairaudesta. Olin jokin aika sitten elävänä kirjana TAMK:n sosionomiopiskelijoiden elävässä kirjastossa. Kirjan nimeksi tuli ”Parkinson-ihminen”. Kirjan esittelytekstiin valitsin ilmaisut ”älyssä vikaa”, ”vapiseva ihmisraunio” ja ”Muhammad Ali”. Nämä ovat yleisiä kuvitelmia, joita ihmisille tulee mieleen Parkinsonin tautia potevasta ihmisestä.

Lainaajien kanssa keskusteluissa tuli ilmi, että monen perhettä lähellä on ihmisiä, joilla on tämä sairaus. Sitä on omassa tai puolison suvussa ja haluttiin tietää, miltä se tuntuu. Ehkä omalta vaarilta ei kehtaa kysyä samaa kysymystä tai vaari on ennättänyt jo kuolla. Kylläkin johonkin toiseen sairauteen, sillä Parkinson ei tapa. Eikä tartu.

Vaikka sairaus on parantumaton, se useimmilla etenee hitaasti ja ihminen pystyy elämään monipuolista ja onnellista elämää senkin jälkeen, kun ei pysty enää käymään töissä. Tampereella paikallinen Parkinson-yhdistys toimii aktiivisesti ja järjestää toimintaa ja tapahtumia niin mielen kuin ruumiinkin virkistykseksi. Yhteistyössä Teijon kanssa toteutettu yhteisötanssiryhmä antoi tästä näytteitä Parkinson-viikolla Laikun lavalla, pääkirjasto Metsossa ja yleisötilaisuudessa vanhalla kirjastotalolla. Tiedotusvälineiden edustajat eivät vaivautuneet paikalle.

Parkinson-viikon tarkoitus on häivyttää ennakkoluuloja, lisätä suvaitsevaisuutta, lisätä tietoa. Miten saamme äänemme kuuluviin, jos meidät piilotetaan uutisia janoavalta yleisöltä?

Maarit Turunen, tiedotusryhmän jäsen, Tampereen Parkinson-yhdistys”

Pätkiä elostamme Portugalissa

25-vuoteen Algarvessa sisältyy monia hyviä ja parempia juttuja; maajussina olemisesta, maan byrokratiasta, viinitilan perustamisesta, hyvän viinin valmistukseen.

Aloitan aivan ensimmäisestä päivästä, ostamallamme maatilalla Aljezurissa, tammikuussa v. 1990, jolloin ystävästämme herra Parkinsonista ei ollut tietoakaan.

Olimme yön, maatilan meille välittäneen rouva Cracan luona, koska hän ei ollut saanut tehtyä meille sähkösopimusta. Sunnuntaina, lounaan jälkeen, sitten ajoimme ”kotitilallemme”. Suunnittelimme kiinteistön korjauksia, kiersimme tilallamme, lenkkeilimme koiramme kanssa ympäristöön tutustumassa ja tapasimme joitakin rinteemme alapuolella asuvista portugalilaisista naapureista.

Ennen pimeän tuloa, kun ei ollut sähköjä, teimme iltateetä kaasuliedellä. Menimme ajoissa ainoaan vuoteeseen jonka olimme ottaneet tilan myyjiltä. Portugalissa oli yleinen tapa ostaa huonekalut kiinteistön yhteydessä. Oli kylmä. Haalimme kaikki vähänkin lämpöä antavat vaatteet filttiemme päälle. Koiramme,

joka ei koskaan nukkunut vuoteessamme, halusi myös tulla peitteiden alle.

Aamulla oli kohmeinen olo, mutta kun aurinko paistoi, lämmittelimme talon seinustalla itsemme vetreiksi. Lähdimme valmistamaan aamuteetä. Kaasupullo oli eilen mennyt tyhjäksi, ei ollut sähköä, mutta jonkin aikaa tuumattuamme menimme haalimaan kuivia oksia ympäristöstä, MEILLÄ OLI TULITIKKUJA. Sytytimme nuotion talon päätyyn ja saimme teemme. Jälkeenpäin, kun jo ymmärsimme portugalin kieltä, kuulimme naapureiden arvelleen taloomme muuttaneen intiaaneja, jotka lähettivät savumerkkeinä aamu-uutisia.Teen jälkeen lähdimme jonottamaan sähkötoimiston avautumista ja sopimuksen tekoa, ja tietysti ostamaan kaasupulloa.

JO kahden päivän kuluttua syttyivät valot.

Tasan viikon kuluttua, sunnuntaina aamulla, ulkoa kuului aivan hirveä kiljunta. Ryntäsimme ulos, korvia vihlova kiljunta voimistui. Menimme alas rinnettä portugalilaisten taloille ja siellä pienellä aukiolla olivat kaikki n. 20 asukasta koolla. Heidän keskellään oli puupöytä ja siinä sika joka kiljui.

Oli teurastusaika. Kaula oli aukaistu ja naiset ottivat verta astioihinsa niin kauan kun sydän sitä pumppasi. Aikamoinen aamu, mutta päivä siitä vielä parani. Lähdimme iltapäivälenkille koiramme kanssa. Tupien piipuista tuprusi tummaa savua. Emännät olivat tekemässä verimakkaroita tai muita verituotteita. Näitä paistoksia tarjottiin meille joka ovella ja palanpainikkeeksi paikallista, kotitekoista viinaa, Madronhoa. Selvisimme kuitenkin onnellisesti kotiin lenkiltämme.

Eija ja Pauli Kivinen
edelleen Algarvessa

Opinnäytetyö kotihoidon kokemuksista

Valmistun tänä keväänä sairaanhoitajaksi Tampereen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyöni ’Parkinsonin tautia sairastava ja hänen omaisensa kotihoidon asiakkaina’ on valmistunut.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Parkinsonin tautia sairastavien ja heidän omaistensa kokemuksia kotihoidon asiakkaina Pirkanmaalla. Tavoitteena oli lisätä tietoa Parkinsonin tautia sairastavan kotihoidon toteutumisesta sairastuneen ja hänen omaisensa näkökulmasta sekä kehittää kotihoitoa. Tehtävinä oli selvittää, minkälaisia ovat Parkinsonin tautia sairastavan tarpeet kotihoidon asiakkaana, minkälaisia kotihoidon palveluita sairastuneet saavat ja miten palvelut on järjestetty. Lisäksi tehtävänä oli kuvata, miten sairastuneet ja heidän omaisensa tai omaishoitajansa kokee kotihoidon palvelujen toimivuuden. Tutkimusmenetelmä oli laadullinen, ja aineisto kerättiin viidellä teemahaastattelulla, jotka analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että Parkinsonin taudin luonteeseen liittyvät tarpeet vaikuttivat paljon sairastuneen avuntarpeeseen ja kotihoidon toimintaan sairastuneen kanssa. Parkinsonin tautia sairastavilla oli käytössä hyvin erilaisia kotihoidon palveluita riippuen sairauden oireiden vaikutuksesta toimintakykyyn. Omaiset arvostivat mutkattomuutta kotihoidon palveluiden järjestämisessä ja kohdennettua tarpeisiin vastaamista. Kotihoidon palvelujen hakemiseen toivottiin selkeyttä ja tarvittaessa konkreettista apua palvelujen järjestämiseksi. Hoitajien tilannetajua ja muita vuorovaikutustaitoja arvostettiin, mutta hoitajien vaihtuvuuden moni omainen koki hoitotilanteissa hankalaksi. Suurin osa vastaajista tunsi kiitollisuutta saamastaan kotiavusta. He kokivat kotiavun helpottavan arjessa toimimista.

Jatkossa voi olla hyödyllistä selvittää, onko kotihoidon palveluja käyttävien Parkinsonin tautia sairastavien kokemuksissa alueellisia eroja Suomessa. Parkinsonin tautia sairastavien omaisten ja omaishoitajien kokemuksia arjessa selviämisestä olisi tärkeää selvittää lisää, etenkin kun omaishoidon merkitys tulee kasvamaan.

Opinnäytetyö on luettavissa sähköisesti viikon 19 alussa ammattikorkeakoulujen tietokannassa https://www.theseus.fi/. Työ on löydettävissä työn otsikolla 'Parkinsonin tautia sairastava ja hänen omaisensa kotihoidon asiakkaina' tai tekijän nimellä 'Havimo, Susanna'.

Lämmin kiitos haastatteluihin osallistuneille!

Kevätterveisin Susanna Havimo

Antti Virjo ja potkupyörä.
Kuva: Irma Virjo

Potkupyörä liikkumisen apuvälineenä

Kun liikkuminen huononee esim. Parkinsonin taudin tai muun syyn takia, mitä asialle voi tehdä? Kyseessähän on useimmiten tasapaino-ongelma, eli: miten välttää kaatumiset ja kyetä kuitenkin liikkumaan kodin ulkopuolella?

Tavallinen polkupyörä ei käy, se on liian kiikkerä. Kolmipyöräinen voisi olla tukevampi, varsinkin jos kaksi pyörää sijaitsee edessä.

Itse päädyin potkupyörään, joka on kesäinen vastine potkulaudalle. Siinä potkulaudan jalakset on korvattu neljällä ilmatäytteisellä kumipyörällä. Joitakin ominaisuuksia:

1. Pyörällä saa ajaa jalkakäytävällä.

2. Pienen maavaran takia vaatii melko tasaisen alustan.

3. Pyörä on tukeva, sitä on vaikea saada kaatumaan liukkaallakaan kelillä, jos ajetaan järkevillä nopeuksilla ja vältetään alamäkiä.

4. Ohjaus eroaa polkupyörän ohjauksesta siinä, että etupyörät on saatu jousen avulla pyrkimään suoraan eteenpäin, kääntyminen vaatii siis jonkin verran käsivoimia. Potkupyörää ei oikeastaan voi ajaa yhdellä kädellä varsinkin kun jarruttaminen tapahtuu kahdella käsijarrulla

Vaikka potkupyörä on tarkoitettu ulkokäyttöön, olen itse käyttänyt sitä sellaisissa kaupoissa, joissa on kunnon käytävät, esim. Kaukajärven S-marketissa ja K-rautakaupassa. Koskaan ei asiasta ole huomautettu..

Itselläni on potkupyörä ollut pari vuotta. Alussa se tuntui vähän raskaalta, mutta ajettuani läpi talven erilaisilla huonoillakin keleillä tuntuu pyörä nyt suorastan kiitävän eteenpäin.

Antti Virjo

Tapahtunutta...

Parkinson-viikko Valkeakoskella

Perinteisin kuvioin kului Parkinson-viikko Valkeakoskella. Kirjastossa oli infopöytä tiedonjakamiseksi. Kerhon toimintaa esiteltiin, sekä kerhon edustaja oli päivittäin tavattavissa tunnin ajan. Valkeakosken Sanomissa viikon veikkaajana toimi kerhon edustaja, nyt Erkki Töyssy.

Veikko Hämäläinen

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYKSEN KERHOT

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

ALUEKERHOT

Jämsän seudun Parkinson-kerho

Pj Lea Virtanen puh. 040 514 6942, eero.virtanen@ppa.inet.fi
Kuukauden 2. keskiviikko klo 13.30–16 Vapaasrk:n toimitilassa Mottilantie 2.

Kangasalan seudun Parkinson-kerho

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

Mäntän seudun Parkinson-kerho

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

Nokian Parkinson-kerho

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

Oriveden seudun Parkinson-kerho

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

Pohjois-Pirkanmaan Parkinsonkerho

Pj Reino Vainionpää, puh 046 617 1280
Tiistaisin klo 12.45–15
Virtain liikuntahallissa.

Riihimäen Parkinson-kerho

Pj Aini Paukkunen, puh. 045 113 5304, aini.paukkunen@saunalahti.fi.
http://www.riksuparkkis.webnode.fi/
Kuukauden 2. tiistai klo 15 seurakunnan virastotalon neuvotteluhuoneessa, Temppelikatu 9, III krs.

Sastamalan seudun Parkinson- ja dystoniakerho

Ritva Haavisto, puh. 044 213 0682 ja Arja Korpela 050 466 3979, arja.korpela@kopteri.net. Kuukauden viimeinen torstai klo 16–18 Sastamalan seurakuntatalolla. Seuraa ilmoituksia Alueviestin järjestöpalstalla.

Tampereen alueen Parkinson-kerho

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

Valkeakosken seudun Parkinson-kerho

Pj Erkki Töyssy, puh. 040 702 9237, etoyssy@gmail.com. Kuukauden 3. tiistai klo 13 seurakuntatalon takkahuoneessa.

vaihtuiko puh viimekertaisesta?

HARRASTEKERHOT

Siimanravistajat

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

Tampereen Parkinson Bowling

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

MiniParDy, Sastamalan harrastekerho

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

RYHMIÄ, JOTKA EIVÄT OLE JÄRJESTÄYTYNEET KERHOIKSI:

Hämeenkyrön - Ikaalisten Parkinson -ryhmä

Raija Heinikangas, puh. 0400 323 283, raijaheinikangas@hotmail.com

Lempäälän Parkinson-ryhmä

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

Tampereen Nuoret Parkkikset

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

TIEDOTUS

2016 aikataulut

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

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

2016 ilmoitushinnat

Jäsentiedote ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja sen koko on B5.

MUSTAVALKOISET MAINOKSET:

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

4-VÄRIMAINOKSET:

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

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

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

Painatus ja taitto
Juvenes Print, Suomen Yliopistopaino Oy

Port Payé
Finlande
115496
Posti Oy

ECONOMY

Posti Green

PARKKISTUVALLA MYYTÄVÄNÄ

Suruadresseja (12 €)

Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n hyväksi. Osa adresseista on ilman muistolausetta; mukana olevasta erillisestä muistolause-listasta voi halutessaan valita. Osassa adresseista on valmiiksi erilaisia muistolauseita.

Liukulakanoita (34 €)

Helpottaa vuoteessa kääntymistä. Laitetaan tavallisen aluslakanan päälle keskivartalon kohdalle. Liukulakanan korkeus on n. 110 cm ja koko leveys n. 180 cm. Kiiltävän liukuosan korkeus on n. 110 cm ja leveys n. 90 cm.

Tervetuloa tutustumaan tuotteisiin Parkkis-tuvalle aukioloaikana. Annamme mielellämme lisätietoja myös puhelimitse ja toimitamme tuotteet halutessasi kotiisi.

Tuotteet lähetyskuluineen maksetaan yhdistyksen tilille: FI95 5730 0820 0451 73.

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

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

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