Tampereen Parkinson-yhdistys ry

JÄSENTIEDOTE 1/2018

TIEDOTE

2018 aikataulu

JÄSENTIEDOTE 2/2018. Materiaalit 18.4. postitus 21.5. alkavalla viikolla
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

Taitto ja painattaminen

Virjo Consulting, Tampere

Sisällys

Puheenjohtajalta	3
Tapahtunutta	4
Hoitokokemuksia	8
Järjestösuunnittelijan terveiset	10
Tulevia tapahtumia	10
Liikettä niveliin	15
Muistoja	16
Hallitus	19
Ohjeita kirjoittajille	19
Kerhot	20
Tulipa mieleen	21

Jäsentiedote kaipaa uutta nimeä!

Ehdota 1.4. mennessä, mikä olisi mielestäsi osuva nimi tiedotteelle. Laita ehdotus Osmolle osmo.kaikuvuo@gmail.com. Tiedotustoimikunta päättää voittajan ja **voittanut ehdotus palkitaan.**

Kannen kuva: Suomi 100 -juhlavalaistus. Kuva: Osmo Kaikuvuo

Puheenjohtajalta

Vuosi on kulunut ja olemme taas tiedoiltamme rikkaampia. Suomen ja yhdistyksemme juhlavuosi on mennyttä elämää.

Niin moni jäsenistämme on poistunut keskuudestamme. Meillä jälkeenjääneillä on syytä elää ja tuoda entistä paremmin ja aktiivisemmin Parkinson-sairautta esiin monin eri tavoin. Sairautemme, herra Parkinson on edelleen aika lailla hämärä niin sanotulle suurelle yleisölle. Parkinsonia sairastavat eivät suinkaan ole tyhmiä ja aivottomia, niin kuin useasti luullaan. Hyvin usein asiakaskontaktissa mm. lääkärissä puhutaan läheiselle, puolisolle, joka on potilaan, sairaan mukana. Sairas, potilas ymmärtää kyllä kuinka tuollainen on noloa ja alentavaa.

Hyvin usein pidetään Parkinsonin tautia sairastavaa humalaisena tai huumausaineitten käyttäjänä, kun parkkislainen horjuu, juuttuu paikalleen, käsi saattaa heilua holtittomasti, ilmekään ei värähdä, tavarat putoilevat lattialle tai lennähtävät minne sattuu. Me, jotka asummekin kotona, emmekä laitoksissa tarvitsemme ymmärrystä ja tietoa ulospäin ja erityisesti päättäjien huomion. Kaikki harrastaminen on meille tärkeätä ja antaa meille mahdollisuuden elää rikasta ja arvokasta elämää, mutta se ei suinkaan tule ilmaiseksi. Erilaiset kulttuuriharrastukset, kuten teatteri ja musiikki antavat meille kaikille mahdollisuuden elää mielenkiintoisempaa elämää kuin ilman sitä olisi.

Nyt on TEIJO- projekti telakalla. Ei ole minkäänlaista tietoa jatkuuko se, vai mitä tapahtuu. Oli suorastaan nautinto mennä Liikelaiturille, jossa sai päästää itsensä valloilleen yhteisötanssissa Marjon ja Eeron huomassa. Saimme aikuismuskarissa tutustua erilaisiin soittimiin, tehdä musiikkia ja soittaa, laulaa, emmekä suinkaan tarvinneet sävelkorvaa, vaan heittäytymisen taidon liittyä mukaan.

Tutustuimme Kölvissä maahanmuuttajiin ja musisoimme heidän kanssaan sekä teimme yhteisen laulun. Teatterityöpajassa opimme mitä kaikkea ja kaikenlaisia ääniä saammekaan aikaiseksi ja kuinka mm. keskustellaan pelkillä kirjaimilla. Tässäkin porukassa oli nauru herkässä ja ilo kupli niin tekemisissä ja sen jälkeen.

Sirkustyöpajoissa opimme monenlaista ja pääsimme kokeilemaan esimerkiksi nuorallakävelyä, kaatumaan hillitysti, tekemään kaikenlaisia temppuja ja tasapainoilemaan, hyppimään tramppoliinilla yms. Nyt nämä kaikki hienot asiat ovat poissa, ei tietoa koska jatkuu ja jatkuuko koskaan.

Liikuntaa voimme sentään harrastaa ja puheopetusta ja ”huutokuoro Tuskan parahdus” saataneen aikaiseksi.

On mahtavaa huomata, että yhteistyömme Tampereen Dystonia-ryhmän kanssa on alkanut ja siitä tulee olemaan molemminpuolinen hyöty. Virittelemme myös jälleen yhteistyötä Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa.

Ei suinkaan kaikki ole niin huonosti kuin käsityksen voi edellä mainituista saada.

Jäsenistömme määrä on pysynyt suurin piirtein samana, se oli vuoden vaihteessa 713. Onneksi askel liittyä Parkinson-yhdistykseen on lyhentynyt. Yhdistyksessä tapahtuu paljon, onneksi se ei ole laantunut vaikka rahaa ei samalla tavoin ilmeisesti olekaan käytettävissä. Tampereen kaupungilta on kantautunut kaikuja, että pitäisi säästää. Elämme toivossa, että säästökohteeksi emme joutuisi, jotta voimme kuitenkin järjestää laadukasta toimintaa ja tukea jäsenistöämme.

Millä voimme saada päättäjät uskomaan, että meihin ja potilasjärjestöihin satsaaminen kannattaa. Emme kuluta sote-euroja niin paljon, kun voimme hyvin ja voimme pitää psyykkistä ja fyysistä kuntoamme yllä.

Olemme tärkeitä!

puheenjohtaja Osmo Kaikuvuo

Tapahtunutta

Apilassa ajateltua 5.6.2017-10.6.2017

Kuinka voisin sanoiks` pukea,
miten hyvä on vertaistukea
saada samaa tautia sairastavilta!
On kuin syntyis` välillemme silta.

Apilaan kun saavuimme
ja aukes talon ukset,
aulaan toimme kantamukset,
laukut, vaan ei sukset.

Olli viestinviejänä Apilassa 2017.

Eteenpäin en tästä luista,
ellen Eijaa ja Perttiä muista:
apuaan he aina antoi,
valmisteli, valmiiks` kantoi.

Asuimme siellä korkealla
-ei nyt sentään taivahalla-
Kuntoutuskeskus Apilassa
Kangasalan maisemassa.

Harjun rinteen alapuolla
Vesijärven selkä tuolla
lainehtii ja kimaltaa.
Hyvä on rantaa vaeltaa.

Kurssimme antoi, mitä lupasi,
Tääll` uusia ystäviä tapasi,
Ateriat runsaat keittiö laittoi;
hyvin syötiin – kyllä maittoi!

Torstai-iltana tilaisuus
monille tuttu (minulle uus`)
oli karaoke Heikin tuoma,
levylista saman luoma.

Viiden päivän kurssiajan
päätöspäivän, lauantain,
miete; Parkinson-masentajan
mahdin yhdess` voitamme ain`!

Olli Vehkavaara

Valkeakosken Parkinson-kerhon kuulumisia

Yhteisötanssia koskilaisittain. Ennen kuin projekti pääsi loppumaan, valkeakoskilaisille esiteltiin yhteisötanssia marraskuun kokouksessa. Tampereelta nääs paikalle tuli iskuryhmä, niinpä koskilaiset saivat ensikosketuksen projektin viime metreillä.

Myyjäisissä uutta ja vanhaa. Perinteiset myyjäiset Koskikarassa joulukuun alussa oli menestys, uusi nettoennätys tehtiin. Myyjäisissä oli uutta allekirjoittaneen valokuvien myynti. Vanhaa leivonnaiset ja arpajaiset, joissa palattiin nyt kolmenkorin, joka arpa voittaa systeemiin.

Veikko Hämäläinen

Heippa! Olitte te hyviä, tuumasivat Marjo Hämäläinen ja Osmo Kaikuvuo koskilaisille lähtiessään kotimatkalle.

Pöydän ympärillä riitti kiinnostuneita.

Kuulumisia Oriveden suunnalta

Viime syksyn teemana Oriveden seudun Parkinson-kerhon kuukausikerhoissa oli turvallisuus. Viimeisenä saatiin marraskuussa mukaan tietoa poliisipuolelta. Poliisin edustaja oli vanhempi konstaapeli Riku Asikainen Sisä-Suomen poliisilaitokselta. Yhdeksi aiheeksi nousi ajankohtaisena asiana valepoliisit ja kuinka kannattaa toimia, jos epäilee sellaisen soittelevan.

Tietysti keskustelutti turvallisuus ja mitenkä poliisia saa kiinni. Meillä Orivedellä on sillä tavalla hyvä tilanne, että meillä on poliisin ympärivuorokautinen päivystyspiste tuossa Valtion virastotalossa, joka on viimeinen maahamme rakennettu virastotalo 1990-luvun puolen välin paikkeilla. Tosin putkat ovat tyhjillään ja asiakkaat viedään Tampereelle. Oriveden Vanhan Poliisilaitoksen putkat ovat nykyään osa lasten kirjastoa.

”Tanssin jytkettä” oli marraskuun lopulla ilmassa, kun yhteisötanssin merkeissä kokoonnuttiin. Vetäjinä tutut tanssitaiteilija Marjo Hämäläinen ja musiikkimies Eero ”Safka” Pekkonen. Oman väen lisäksi saimme tanssiin mukaan vieraita Mäntän Parkinson-kerhosta.

Joulukuun kerhoa vietettiin 12.12. pikkujoulun merkeissä Palvelutalon Peilisalissa lähes koko jäsenjoukon ollessa paikalla. Jouluista musiikkia esitti Jussi Järvinen, jota säesti Oriveden seudun kansalaisopiston musiikin opettaja Riika Strandman. Hakanpään Matin omia jouluruno-ja esittivät kerhon runoduo Matti ja Tuula. Nautittiin monipuolinen jouluateria. Lopuksi pidettiin jouluarpajaiset ja laulettiin joululauluja. Jouluisen tunnelman loi luminen pihamaisema ulkona.

Tämä vuosi aloitettiin tammikuun kerhol-la ja vieraana oli Oriveden Diabetes-yhdistyksestä sihteeri Pirjo-Riitta Meskanen. Hän kertoi heidän toiminnastaan ja veti pienen jumppatuokion. Siinä samalla keskusteltiin yhteisestä kesäjuhlasta, joka viime kesänä jäi väliin sateiden takia.

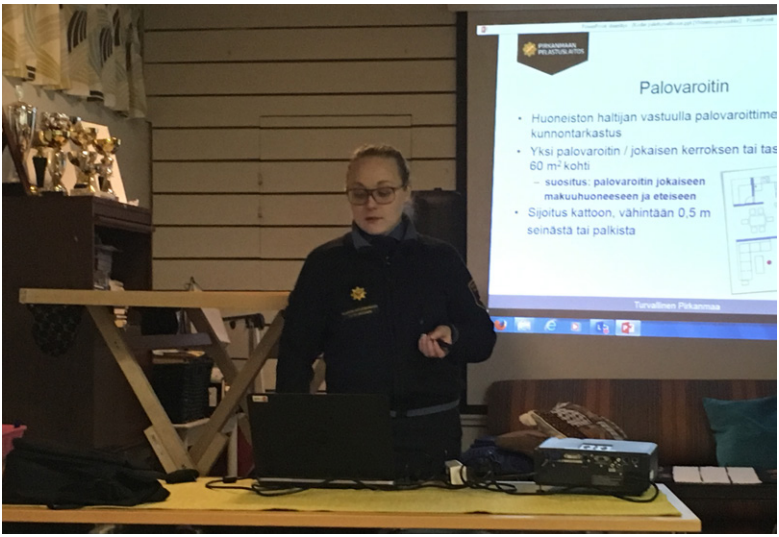
Vuosi 2018 tulee kerhomme toiminnan osalta jatkumaan vertaistukea tarjoavan kuukausikerhon puitteissa ja kerran kuussa bingoa pelaten. Kesällä matkustellaan ja kesäjuhlia vietetään. Tavoite on hyödyntää myös Tampereen Parkinson-yhdistyksen järjestämää toimintaa.

Talvisin terveisin!

Kari Rannanautio

puheenjohtaja

Kävimme 9.1. Pellervontuvalla tapaamassa paikallista dystonia-ryhmää. Kuva: Osmo Kaikuvuo



Palotarkastaja vieraili vuoden ensimmäisessä jäsenillassa 8.1. kertomassa kodin turvallisuudesta.
Kuva: Osmo Kaikuvuo

Toiminnanjohtaja Hanna Mattila vieraili 5.2. Parkkistuvalla ja hän kertoi mm. liiton tulevaisuudesta ja kuuli jäsenkuntaamme.
Kuva: Osmo Kaikuvuo

Hoitokokemuksia

DYSTONIA, tahto ja lihakset eri tahtilajissa

Dystonia on aivojen liikesäätelyn häiriö. Suomeksi sitä voi kutsua lihasvääntösairaudeksi, joka ilmenee vääntävinä ja nykivinä liikkeinä tietyllä alueella. Useimmiten häiriö kohdistuu niskan alueen lihaksiin aiheuttaen pään kiertymistä tai nykiviä liikkeitä. Häiriö voi kohdistua silmän alueelle, äänihuuliin tai käden lihaksiin.

Syytä dystonian syntyyn ei tiedetä. Sairaus on yleisempi naisilla kuin miehillä. Tarkkoja tietoja sairastavien määrästä Suomessa ei ole. Jostain syystä Varsinais-Suomessa dystoniaa on diagnosoitu 1000-1300 sairastavaa, koko Suomessa noin 2000. Määrä ei ole tarkka, koska dystoniaa on vaikeampi tunnistaa ja diagnosoida kuin parkinsonia.

Viimeisinä työvuosinani pieniä oireita alkoi tulla esiin kirjoittamisessa. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen kokenut terveyskeskuslääkäri antoi lähetteen kokeneelle neurologille, joka aika pian vastaanotolla totesi: ”Sinulla on idiopaattinen suvuittain esiintyvä dystonia.” Hän lähetti tiedot eteenpäin ja jäin odottelemaan. Moni on yrittänyt parantaa oloaan lääkärin määräämillä betasalpaajilla jopa muutaman vuoden saamatta oikeaa diagnoosia.

(Kaikki eivät asu yliopistosairaaloiden alueella, jolloin tunnistaminen lienee vaikeampaa.) Ensimmäisellä käynnilläni Hatanpäällä neurologi teki monia testejä ja näin sulki pois parkinsonin vaihtoehdon.

Koska dystonian syy on useimmiten tuntematon, ei parantavaa lääkehoitoa ole.

Oireita voidaan kuitenkin lievittää botuliinipistoksin ja erilaisilla lääkehoidoilla. Ympäristökuntien asukkaat saavat pistokset TAYS:ssa ja tamperelaiset TAYS-Hatanpäällä (entisen Hatanpään nykyinen nimi). Näiden yhdistyminen toki voi muuttaa asioita. Entä SOTE?

Seitsemisen retkellä syyskuussa 2017.

Botuliinihoito

Liiallisesti toimivaan lihakseen pistetty botuliini/xeomin estää lihaksen supistumiskäskyn hermo-lihasliitoksessa ja lihaksen voima heikkenee. Lihaksen rentoutuessa häviää ensimmäisenä lihaskipu ja tämän jälkeen korjaantuu myös virheasento. Vaste on hyvin yksilöllinen, näin ei aina tapahdu.

Oirekuvan avulla neurologi päättelee oikeat pistoskohdat. Hän käyttää apunaan lihassähkötutkimusta. Hoito edellyttää tarkkuutta ja annokset ovat aluksi pieniä. Botuliini (tai Xeomin) on todettu hyvin turvalliseksi lääkeaineeksi. Pistoksen teho alkaa 1-2 viikon sisällä ja teho on yksilöllistä. Yleisimmin pistosväli on noin kolme kuukautta, minkä jälkeen hermo muodostaa uuden yhteyden lihakseen ja oireet palautuvat. Tällöin pistokset uusitaan. Hoidon teho säilyy vuosia. Oirekuva voi kuitenkin muuttua ja hoidon toteutus vaatii lääkäriltä perehtyneisyyttä. *Potilaan kannalta olisi erittäin tärkeää, että potilas-neurologi hoitosuhde olisi pysyvä.*

Tällä hetkellä TAYS-Hatanpäällä tilanne ei ole sellainen. Kolmen kuukauden kuluttua tapaan siellä aina eri erikoistuvan neurologin. Pysyvää hoitosuhdetta ei kehity.

Omaa tilannetta auttaa se, että käyn hoidossa yksityisellä, dystoniaan perehtyneellä fysioterapeutilla kaksi kertaa kuussa. Hän antaa mukaani pistoskertaa varten hoitopalautteen, johon kirjaa ne lihakset, joissa on eniten aktiivisuutta. (Syvien lihasten aktiivisuutta on vaikeampi tunnistaa pistoskäynnillä.) Erikoistuva neurologi ottaa tiedon vastaan ja osaa näin helpommin etsiä oikeat kohdat. Valitettavasti näin ei aina käy.

Potilas ei saa parasta vastetta, jos tätä yhteistyötä ei koeta tarpeelliseksi.

Dystoniapotilaan pistoshoidon kannalta tuo yhteistyö neurologin ja fysioterapeutin kesken pitäisi saada toimimaan.

Lääkityksenä monella dystonikolla on käytössään useimmiten iltaisin otettava *Rivatril*, joka rauhoittaa dystonoivien lihasten aktiivisuutta ja näin helpottaa uneen pääsyä.

Dystonia rajoittaa monilla jonkin verran sosiaalista toimintaa. Paikallaan istuminen pitkään on hankalaa. Korkeaselkäinen tuoli tuo helpotusta. Olen joutunut luopumaan vapaaehtoistyöstä ATK-Seniorit Mukanetissa dystonian seurauksena. Aikaa kuluu liikunnan parissa kroppaa ja lihaksia kuunnellen. Rauhalliset kävelylenkit ovat tarpeen.

Omakannasta tulostamalla ja fysioterapeutin viestillä hain ja sain erityisuimakortin. Tosin maksu vuodessa on 130 euroa, mutta sillä voi käydä vesijuoksemassa vaikka joka päivä.

Kerran myönnetyn erityisuimakortin saa käydä uusimassa (maksamassa) ilman eri hakumenettelyjä.

Erittäin hyvää virkistystä ja hoitoa on *vertaistuki* kaikissa muodoissaan.

Tampereen seudun pienilukuinen dystoniaryhmä kokoontuu kuukauden joka toinen tiistai klo 17 – 20 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9.

Osalla kerhomme aktiivijäsenistä dystonian kanssa eläminen on jatkunut vuosia. Aktiivisten kerholaisten määrä on vähälukuinen, joten olemme iloisia yhteistyömahdollisuudesta Parkinson-yhdistyksessä.

Omia kokemuksiaan kirjoitteli servikaalista dystoniaa sairastava.

(Jokaisen kokemus on yksilöllisen erilainen.)

Lähteenä: Suomen Parkinson-liiton julkaisu 3/2013, päivitetty 6/2016.

Järjestösuunnittelijan terveiset

Toimintavuosi on käynnistynyt ripeästi niin yhdistyksissä, kerhoissa kuin myös eri verkostoissa. Vuoden 2018 kurssitarjonta ja lomajaksot löytyvät liiton nettisivuilta kuntoutus-osion alta, myös Parkinson postissa on haettavissa olevat kurssit ja lomajaksot. Lisäksi kuntoutuksen sihteeri Hannele Hyppöseltä saa ajankohtaista tietoa hakumenettelystä jne. hannele.hypponen@parkinson.fi, puh. 02 274 0418.

Alueella tapahtuvaa toimintaa:

1) Tampereen Aivoviikon Liikunta ja aivoterveys- yleisöluento torstaina 15.3.2018 klo 17.30-20, Tampereen yliopiston Linna-kiinteistön K103-luentosali. Aiheesta luennoi UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori, Tommi Vasankari. Kts. erillinen tiedote.

2) Parkinson-viikolla kansainvälisenä Parkinson-päivänä 11.4.2018 klo 17.30-19.30 on tarkoitus pitää Turussa videoluento, joka on katsottavissa alueella. Olen alustavasti varannut Aleksanterinkadun luentosalin videoluentoa varten. Lisätietoa saa allekirjoittaneelle.

3) Valtakunnalliset Kohtaamispäivät Tampereen Hiedanrannassa 26.-27.4.2018. Kohtaamispäivillä tuodaan esille kolmannen sektorin ja vapaaehtoistoiminnan merkitystä ja asemaa tämän päivän Suomessa. Tiedustelut Artteli-kumppanuusyhdistys ry yhteisökoordinaattori Nina Lindberg p. 050 308 5639,
info@artteli-ry.fi

4) Kuntoutuskeskus Apilan tuettu lomajakso 14.-19.5.2018 Voimaa vertaisuudesta apua tarvitsevat aikuiset 14.-19.5.2018, hakuaika päättyy 14.3.2018

5) Härmän Kylpylän tuettu lomajakso 2.-7.9.2018 Voimaa vertaisuudesta omatoimiset aikuiset, hakuaika päättyy 2.6.2018.

Lisätietoja tuetuista lomajaksoista saa Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n palvelupuhelinneuvonta p. 050 406 4616 klo 9-13, https://goo.gl/vsqpt1 .

Pirteitä pakkaspäiviä ja aurinkoista kevättä!

Lyyli Heikkinen SPL/ järjestösuunnittelija, Tampereen toimipiste
lyyli.heikkinen@parkinson.fi p. 0400 924 032

Tulevia tapahtumia

Käytkö katsomassa lähdössä olevaa sukulaistasi tai ystävääsi?

Tunnetko itsesi avuttomaksi kuoleman edessä – kun pitäisi tukea ja lohduttaa toista…

Suunnittelemme yhdessä Pirkanmaan Hoitokodin kanssa kurssia kuolevan kohtaamisesta.

Tämä saattohoitokoulutus toivottavasti antaa sinulle valmiuksia tähän tärkeään asiaan.

Ota yhteyttä Osmo Kaikuvuohon 040 510 9884 tai osmo.kaikuvuo@gmail.com

Tampereen Parkinson-yhdistyksen omaisten päiväryhmä

Omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu kello 13 Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56 (katutaso) (”kahviraha” 3,-)

Kevään 2018 seuraavat tapaamiset: ti 13.3., ti 10.4., ti 8.5. ja ti 29.5. (ehkä muualla kuin Parkkistuvalla).

Kaiken ikäiset ja kokoiset tervetulleita mukaan iloiseen joukkoomme!!

Taina: 050 358 9904 tai t.pensasmaa@gmail.com

Tapaamisiin! *Taina Pensasmaa*

Siimanravistajat

Ravistajat kokoontuvat keväällä Parkkistuvalla 13.3., 10.4. ja 8.5. klo 15.00.

Tervetuloa mukaan!

Tauno Vilén puh. 045 639 8878

Siiri Vilén puh. 040 734 8251

Peli-illat

Peli-illat jatkuvat keskiviikkoisin klo 15-19. Iltoihin sisältyvät tietovisa, bingo kaksi kertaa kuukaudessa, kahvittelua, jutustelua ja erilaisia pelejä.

Karaoke

Keskiviikkoisin 7.2., 7.3., 11.4. ja 16.5. lauletaan karaokea 16.30-19
Tule mukaan rohkeasti!

toivovat Heikki ja Jukka

Bingottelua!

Olemme jokusen kerran pelanneet Parkkistuvalla bingoa keskiviikon peli-iltoina tietokilpailun jälkeen. Ja mukavan jännittävää on ollut! Kierros maksaa 2,50 euroa ja palkinnot ovat sellaisia, että ’niitten kanssa kehtaa kotiin mennä’, kuten eräs voittaneista sanoi. Jatkossa bingoamme kaksi kertaa kuussa. Bingoilloista ilmoitetaan Aamulehden Menot-palstan Yhdistykset-osiossa.

Suuri päiväbingo

ti 6.3. klo 13 Parkkistuvalla!

Pelaamme niin monta kierrosta kuin pelaajat tahtovat, ei siis lopeteta aivan hetkeen... Kierroksen hinta on 2,5 euroa, palkinnot ovat ihan mukiinmeneviä. Ja se pieni jännitys rinnan alla, pääsenkö huutamaan BINGO! kun aina tuppaa tulemaan niitä viereisiä numeroita.

Askartelu- ja käsityökerho

Kokoonnumme Parkkistuvalla kerran kuukaudessa ma klo 16.00-18.30.

Päivät ovat ma 12.3., 16.4. ja 14.5.

Kerhon vetäjänä toimii monitaituri Raija Vastamaa 040 590 3746, raija.vastamaa@gmail.com.

Käsissämme syntyy kaikenmoista hienoa, tule mukaan puheliaaseen seuraan. Ei haittaa, vaikka kädet olisivat kankeat, mukavaa tekemistä kyllä löytyy!

Jäsenillat

aina kuukauden 1. maanantaina Parkkistuvalla klo 17.00:

5.3. Maila Hietikko-Kaukola kertoo evakkoajoistaan, Johanneksen klinikka esittäytyy

7.5. Pirkanmaan hoitokodin edustaja hoitotyön opettaja Hanna Hävölä selvittää saattohoitokurssin järjestämistä yhdistyksen jäsenille

Yhdistyksen tapahtumia

Hallitus	Iltaryhmä	Juhlat ja kokoukset	Konkarit	A k
3.1. klo 10.00-	11.1. klo 17-		23.1. klo 13-	
7.2. klo 10.00-	8.2. klo 17-	kevätvuosikokous 9.4. klo 17-	13.2. klo 13-	
7.3. klo 10.00-	8.3. klo 17-	Parkinsonpäivän juhla 11.4.	13.3. klo 13-	
4.4. klo 10.00-	5.4. klo 17-	kesäkauden avaus kesäkuun alku	10.4. klo 13-	
2.5. klo 10.00-	3.5. klo 17-	syyskauden avaus mahd. Ilkko	8.5. klo 13-	
		Syysvuosikokous marraskuun alku	29.5. aika ja paikka ei vielä tiedossa	

Jämsän seudun Parkinson-kerho	Mäntän seudun Parkinson-kerho	Nokian Parkinson-kerho	Oriveden seudun Parkinson-kerho	Riihimä Parkins
		Joka kuukauden 2. maanantai. SPR:n tilat, Pirkkalaistori 1	Kuukausikerho sekä bingo kerran kuussa	

Tampereen alueen Parkinson-kerho

TPB, keilailu	Vesijumppa	Salijumppa	Kuntosali	Kuntosal
maanantai 9-10	sunnuntai 13-14.15	perjantai 13.30-15.00	torstai 18-19	tiistai 10-12 Ruotulan
torstai 9-10 Kaupin keilahalli	Validia-talo Ritakatu 7	Ratina (ohjattu)	Ratina	tenniskesk

Askartelu- ja käsityökerho	Nuoret Parkkikset	Siimanravistajat	Bingo (peli-ilta)
15.1. klo 16-	12.3. sosiaalityöntekijä etuuksista	9.1. klo 15-	28.2. klo 18-
12.2. klo 16-	9.4. Peli-ilta	13.2. klo 15-	6.3. klo 13-
12.3. klo 16-	14.5. Nuotioilta Kintulammi	13.3. klo 15-	14.3. klo 18-
16.4. klo 16-	11.6. kesäteatteri Viikinsaari	10.4. klo 15-	28.3. klo 18-
14.5. klo 16-	13.8. minigolf Pyynikki/Ylöjärvi	8.5. klo 15-	11.4. klo 18-
			25.4. klo 18-
			9.5. klo 18-
			23.5. klo 18-

...en ...son-kerho	Sastamalan seudun Parkinson- ja dystoniakerho	Valkeakosken seudun Parkinson-kerho
		Joka kuukauden 3. perjantai, klo 12-15, Valtakatu 20, entinen musiikkikirjasto

...li+pelkkis	Peli-ilta	Karaoke	Jäsenillat
2	keskiviikko 15-19	10.1. klo 17-19.30	8.1. klo 17-19
...us	Parkkistupa	7.2. klo 17-19.30	5.2. klo 17-19
		7.3. klo 17-19.30	5.3. klo 17-19
			9.4. klo 17
		4.4. klo 17-19.30	Vuosikokous
		16.5. klo 17-19.30	7.5. klo 17

Onko äänesi hiljentynyt? Kysytäänkö sinulta jatkuvasti MITÄ?

Onko puheesi muuttunut epäselväksi?

Tule huutokuoro Tuskan parahdukseen!

Suunnitelmissa on polkaista kokoon HUUTOKUORO, jossa ääntä käytetään monipuolisesti, kuiskauksesta karjuntaan. Tavoitteena on pidätellä puhevaikeuksien tuloa ja/tai pahenemista. Ohjaajana toimii innostava puheopettaja, tarkoitus on kokoontua näitten ongelmien tykö kerran viikossa Parkkistuvalla (kahviraha 3 €).

Jos kiinnostuit, ilmoittaudu Eija Niemiselle 044 363 8638 tai eijaniemnen@luukku.com 15.3.2018 mennessä, 15 ensimmäistä mahtuu mukaan!

Ilosanoma yhteisötanssijoille!

Yhteisötanssi jatkuu kevään aikana joitakin kertoja ja syksyllä viikoittain. Mukana ovat jälleen tanssitaiteilija ja koreografi Marjo Hämäläinen ja muusikko Eero Safka Pekkonen.

Tampereen Parkinson-yhdistyksen ja kerhojen koulutus STEAn avustuksen hakemisesta ja selvityksen tekemisestä!

aika: Torstaina 8.3.2018 11.00-15.30

paikka: Aleksanterinkatu 21 A, 5 krs 33100 Tampere

OHJELMA

11.00 Lounas Ravintola Selmassa, sisäänkäynti Tuomiokirkonkatu 8 puolelta

Kuulemiskierros

Harjoitellaan pienryhmissä STEAn avustuksen hakemista ja selvityksen tekoa

Kahvitauko ja taukojumppa

Uusien vapaaehtoisten rekrytoiminen ja ajankohtaiset asiat

15.30 Tilaisuuden päätös

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Ilmoittautumiset Tampereen aluekoulutukseen 2.3.2018 mennessä järjestösuunnittelija Lyyli Heikkiselle lyyli.heikkinen@parkinson.fi, p. 0400 924032. Ilmoitathan myös erityisruokavaliot.

Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Liikettä niveliin

Liikunnan ja itselle mielekkään liikkumisen tuomaa iloa ei korvaa mikään muu. Olosuhteet ja oma fyysinen tila ovat ratkaisevia liikunta-asioissa ja pidemmälle edennyt sairaus vaatii avustajan mukaan. Tarvittaessa ota yhteyttä, mietitään asioita yhdessä.

Tampereen Parkinson-kerho tarjoaa paljon hyviä vaihtoehtoja:

Vesijumppa (ohjattu) sunnuntaisin Validia-talot, Ritakatu 7 klo 13-14.15.

Maksu kertamaksulla 10 € tai kausimaksulla 100 €.

Salijumppa (ohjattu) Ratinassa perjantaisin klo 13.30-15 (jumppa ja pukan peluu), kertamaksu 8 € tai kausimaksu 80 €.

Kuntosali (omatoiminen) Ratinassa torstaisin klo 18-19, kerta 5 €, kausimaksu 30 €.

Pelkkis ja kuntosali Ruotulan tenniskeskuksessa tiistaisin klo 10-12, kertamaksu 2 €.

Keilaus, TPB Kaupin keilahallilla maanantaisin ja torstaisin klo 9-10. Tarkemmin Timo Salo 050 309 3320.

Maksut maksetaan suoraan yhdistyksen tilille FI95 5730 0820 0451 73

Olen saanut kaverikseni Seppo Lähteenmäen urheilumiehen ”henkeen ja vereen”.

Liikunta-asioissa ota yhteys Jukka Lehtonen 040 324 3500 ja Seppo Lähteenmäki 040 770 1548.

Parkinson-liitto on valinnut minut **vuoden Liikuttajaksi.** Koen, että hieno titteli on meille kaikille!

Hyvä Tampere!

Jatketaan samalla linjalla ja otetaan käyttöön liikuntakortit.

Haaste! Joka kuun ensimmäisenä maanantaina (kuukausitapaamisessa) palkitaan kortteja palauttaneita.

Liikuntaterveisin Jukka Lehtonen, liikuntavastaava

Pienten puheita

Nuutti (9 v.) istui keittiön pöydän ääressä ja odotteli ruokaa. Yhtäkkiä poika lennähti lattialle seisomaan ja hihkaisi:

- Heitä pönttö voltti ja mitä muuta Turkuun kuuluu!

Tuukka (7 v.) selitti vaarille sängyssään iltasadun jälkeen: *kun mä suljen silmäni, mun mieleeni tulee heti se ruma v-sana, mutta mä ajattelen, että se tarkoittaa, että vatvee.*

Tuukka (2 v.) ilmestyi keittiöön ja sanoi mummolle: *an knagei*. Meni hetki ennen kuin hoksasin, että kaveri halusi nakkeja. Toinen mummo asuu Turussa.

Raisa harmitteli, ettei ollut saanut nimipäivänään kukkia. Siihen Tuukka (3 v.) totesi, että *me ollaan isin kanssa kannettu sulle kaupasta niin paljon kukkia, että luulis jo riittävän!*

Muistoja

Paikka joka pysyy mielessä

Istun bussissa ja minua jännittää. Jännitykseen sekoittuu muutakin, pelkoa, liikutusta – en osaa tarkkaan ottaen sanoa mitä. Vaistoan vähän samanlaisia tunteita kanssamatkustajissakin.

Bussin ovet sulkeutuvat ja lähdemme liikkeelle. Mukana oleva opas aloittaa selostuksensa: ”Tästä Imatran Valtiohotellin pihasta ajoaika Suomen ja Venäjän rajalle kestää n. 10 – 15 minuuttia. Onhan teillä ihan jokaisella passit nyt mukana”, hän tarkistaa. Sitten seuraa selostus rajamuodollisuuksista, jotka ovat tarkkoja ja niitä pitää noudattaa ehdottomasti.

On kaunis kesäkuinen päivä vuonna 1991, ja siinä bussissa istuessa tulee mieleen, että kymmeniä vuosia sitten matkasimme toiseen suuntaan samoissa maisemissa, eikä silloin kukaan kysellyt passia. Meillä oli vain kiire päästä pois sodan jaloista. Pelkäsimme, että lentokoneet kohdistavat pommitusta maanteillä kulkeviin evakkojonoihin. Siitä matkasta on kulunut monta kymmentä vuotta. Olin silloin lapsi ja muistan pohtineeni, että mahdammeko piankin palata takaisin kotiin. Pakenimme jo toista kertaa pois sodan jaloista.

Lapsuudenkotini oli ns. raja-alueella eikä sinne ole päässyt käymään Neuvostoliiton aikana. Vallanvaihto naapurimaassa aiheutti sen, että nyt meillä on mahdollisuus ylittää raja ja käydä siellä missä kotimme oli joskus ollut.

Rajan tullimuodollisuuksista selvittyämme olemme pian Enson keskustassa. Katselen mielenkiinnolla paikkaa, jossa olen syntynyt. Kaikki näyttää ränsistyneelle ja hoitamattomalle. Opas kertoo, että Ensossa on ollut Suomen ensimmäinen koulu, jossa on ollut mm. suihkut oppilaille, nyt se koulu ei ole enää käytössä. Kaksikerroksisen ison rakennuksen kaikki ikkunat ovat rikki ja piha kasvaa pitkää heinää.

Ensosta bussi suuntaa kohti Jääsken kirkonkylää ja pysähdymme Vuoksen rannalla olleen kirkon vieressä olevalle hautausmaalle. Kirkosta ei ole jäljellä kuin muutama kivi ja hautausmaalla näkyy ortodoksien ristejä vierellään muovikukkia.

Vietämme hiljaista hetkeä paikalla, johon ovat haudattuina esi-isäni monien sukupolvien ajan. Kesäinen tuuli heiluttaa hiljalleen koivujen oksia ja me laskemme tuomamme kukat yhden kiven viereen. Kiven joka lienee ollut kirkon rappukivi. Hetki on koskettava ja nostaa tunteet pintaan. Tuntuu niin epäoikeudenmukaiselle tällainen tuhoaminen.

Matka jatkuu kohti kotikyläämme Kuurmanpohjaa. Tie on kapea ja kuoppainen. Pian kuljettaja ilmoittaa, ettei voi enää jatkaa ajoa tien huonokuntoisuuden vuoksi.

Nousemme autosta ja jatkamme matkaa kävellen. Tarkkailemme siskoni kanssa tienvarsimaisemia löytääksemme jotain tuttua. Tien vasemmalta puolelta etsimme kallioita, joilla lapsena leikimme. Niitä melkein vastapäätä olisi sitten kotimme. Vaikka mitään rakennuksia ei enää olisikaan, niin uskomme, että kuusiaita on uhmannut aikaa ja sotaa.

Kallioita ei näy ja myöhemmin toteamme, että ne ovat peittyneet näiden vuosikymmenien aikana kasvaneen puuston taakse. Kotipiha löytyy, kun huomaamme tien

ja puutarhan välissä kasvavan tuttua spirea-pensasta. Sen kukat ovat vaaleanpunaisia. Sireenit ja juhannusruusut kukkivat. Puutarhan kymmenistä omenapuista on jäljellä vain pari sammaloitunutta runkoa ja niissäkin on muutama kukka siellä täällä.

Seisoessamme siinä kylätiellä, lähestyy meitä kaksi maastopukuista miestä kivääri olalla ja iso koira mukanaan, ilmeisesti rajavartijoita. Pelko käväisee mielessä, että olemmeko väärässä paikassa, mutta vartijat vain tervehtivät meitä ja jatkavat matkaansa.

Maila Hietikko-Kaukola

Elämäni runo

Kahdeksan vuosikymmentä elettynä
kokemuksia karttunut
paljon muistiin jäänyt
muistanko tarkasti – en.
Paljon olen unohtanut.
Unohdinko jotain tärkeää!

Olen kokenut suuria muutoksia:
lapsena jouduin jättämään kotini
ja leikkipaikat Karjalassa.
Sinne jäivät nuket, lelut.
Mietin, veivätkö vieraan valtakunnan
sotilaat ne omille lapsilleen.
Vanhempieni rakkautta ei kuitenkaan
ole kukaan minulta vienyt.

Iso muutos elämääni tuli
kun rakastuin pohjalaiseen poliisiin.
Uusi paikkakunta.
vieraat ihmiset,
vain yksi tuttu rakas ihminen.
Sanoin mie ja sie, tuijotettiin.
Ihmettelin, miksi nämä ihmiset täällä
käyttävät
r-kirjainta d:n sijasta.
Aika ja halu sopeutua auttoivat ymmärtämään,
ei puhumaan heidän laillaan.

Sain elämältä kaksi kertaa
suuren ja ihmeellisen lahjan,
tytön ja pojan.
Hankimme oman talon
ja se oli täynnä elämää.

Lapset kasvoivat,
painoivat valkolakin päähänsä.
Muuttivat pois kotoa.
Niinhän sen pitikin mennä.
Ei se ollut vaikea asia.

Kuitenkin koin eron ikävän
lapsien lähtemisestä ennen lopullista
muuttoa.
Tyttö lähti vaihto-oppilaaksi USA:han.
Saattelimme Vantaan lentokentälle,
edessä oli vuoden ero.
Voi sitä kyynelten määrää,
mielessä huoli,
oliko se poikanen jo lentokykyinen.

Poika lähti armeijaan,
äiti melkein sairas huolesta,
miten se äidin pieni poika
(lähes 2 m pitkä) pärjää.

Molempien poikasten siivet kantoivat
ja emo huolehti suotta.

Aika kului ja vuodet vierivät
sain monta lapsenlasta,
jäin eläkkeelle,
puoliso kuoli.
Muutin yksin Etelä-Pohjanmaalta
Tampereelle.

Nyt elämä on muistelemista ja
herra Parkinsonin kanssa elämistä.

4.11.2014 Maila Hietikko-Kaukola

Haastattelussa aika uusi puheenjohtaja

Mikä on nimesi? Osmo Yrjö Risto Kaikuvuo

Minkä ikäinen olet ja millainen on elämäntilanteesi?

Täytin viime syksynä 65 v., eläkkeellä olen ollut pari vuotta. Olin Postin palveluksessa 40 vuotta ja työelämässä 43 vuotta.

Oletko potilasjäsen?

En ole, olen omainen, vaimolla on Parkinsonin tauti. Minulla on kyllä itselänikin sairauksia aivan riittävästi: diabetes, verenpainetauti, uniapnea ja laktoosi-intoleranssi, nämä luettelin vakavuusjärjestyksessä. Onneksi tautini ovat tasapainossa.

Minkälainen on perheesi?

Asun kahdestaan vaimoni kanssa Armonkalliolla, meillä on kolme aikuista lasta ja kahdeksan lastenlasta. Heistä vanhin on 16 ja nuorin 4-vuotias. Naimisissa olemme olleet ensi kesänä 45 vuotta ja olen ollut omaishoitajana viime toukokuusta alkaen.

Mikä on lempivitsisi?

Koulussa tunnilla opettaja kyseli lapsilta näitten isien ammatteja. Pikku-Jussi kertoi, että hänen isänsä oli töissä seksiklubilla ja myi palveluksiaan asiakkaille klubin takahuoneessa. Opettaja häkeltyi täysin ja kysyi sitten välitunnilla pojalta, että oliko tarina totta. ”Ei ole,” sanoi Pikku-Jussi, ”mutta en millään kehdanut sanoa kaikkien kuullen, että isä pelaa Ilveksessä jääkiekkoa!”

Harrastatko jotakin? Harrastan nykyisin Parkinson-yhdistystä, sillä se vie aika lailla aikaa ja paukkuja. Lisäksi luen paljon, pääasiassa dekkareita. Kuuntelen myös musiikkia, suosikkejani ovat Hector, Leonard Cohen ja Popeda. Ja sitten hoidan lapsenlapsia, kesäisin mökkeilemme.

Kuinka tulit lähteneeksi mukaan Parkinson-yhdistyksen toimintaan?

Vaimo kävi yhteisötanssissa ja tavallisesti vein hänet ja hain kotiin puolentoista tunnin kuluttua. Vaimo oli innoissaan ja hän alkoi pyydellä minua mukaan.

Kerran sitten lähdin rohkeana miehenä katsomaan, minkälaista se tanssihomma oikein oli ja jäin heti koukkuun! Sittemmin olen osallistunut moniin aktiviteetteihin – teatterityöpajaan, aikuismuskariin, peli-iltoihin, käsityökerhoon jne.

Miten sinusta tuli yhdistyksen puheenjohtaja?

Ennen vuodenvaihdetta 2017 Irma Virjo (edellinen pj.) haeskeli sähköpostilla uusia toimijoita yhdistykseen. Minä vastasin, että voisin ottaa jonkin homman hoitaakseni ja minulle tarjottiin pj:n paikkaa. No, minä otin sen.

Miten asiat ovat sujuneet?

Aika mukavasti, olihan Irma alkuaikoina perehdyttämässä ja neuvomassa. Yleensä ottaen, töitä ja tehtäviä on mahtavasti enemmän kuin kuvittelin. Toimin 8 vuotta ison urheiluseuran puheenjohtajana, eikä siellä ollut tehtäviä lainkaan näin paljon. Joskus ihmettelen, mitä me vaimon kanssa oikein teimme ennen näitä yhdistyshommia!

Mitä mietit?

Vertaistuki on tärkeää, mutta ajoittain se tuntuu muuttuvan vertaismasentamiseksi. On joskus vaikeaa nähdä paljon huonommassa kunnossa olevia vertaismasentujia ja nähdä heissä ikään kuin oma tulevaisuutensa sairastavan omaisen kanssa. Tottahan jokaisella on oma taudinkuvansa, niin että yksi yhteen ei voi laskea, mutta suuntahan on sama.

Mikä on mottosi?

Älä tee mitään heti, voihan olla, että pystyt delegoimaan!

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

1. Mikä maksaa 50 g pandankakalla lannoitettua teetä?
2. Kuka kirjoittaa komisario Koskisesta?
3. Monesko hääpäivä on rauta/briljanttihääpäivä?
4. Kuinka moni Raamatun kymmenestä käskystä alkaa sanalla “älä”? (Oikea vastaus katsotaan uusimman v. 2012 käännöksen mukaan).
5. Mikä on Harry Potterin koulun nimi?
6. Mikä on Harley Parkinson?
7. Mainitse laji, jossa vain voittajat tulevat selkä edellä maaliin.
8. Mikä pitää olla energiansäästölampun lumen-arvo, jotta sen valaistusteho vastaa 60 watin hehkulamppua?
9. Kummassa on enemmän kaloreita, hunajassa vai siirapissa?
10. Mille eläimille tamperelainen yritys valmistaa painevaatteita?
11. Mikä on liejupiru?
12. Milloin Tampereella oli eläintarha ja missä se sijaitsi?
13. Mikä on kaikkein suomalaisin kala?
14. Mikä on kiinalaisten vastine astronautille?
15. Kuka on säveltänyt Myrskyluodon Maijan musiikin?
16. Ketkä ovat ohjanneet Tuntemattomat sotilaat 1, 2 ja 3?
17. Ketä/mitä juhlitaan 6. syyskuuta?
18. Mikä on Suomen pisin paikannimi?
19. Millä kyyhkyt ruokkivat poikasiaan?
20. Kenen kirjoittama ja minkä niminen on runo alkaa: ”Suomalainen on sellainen joka vastaa kun ei kysytä, kysyy kun ei vastata, ei vastaa kun kysytään”?

Vastaukset seuraavalla sivulla.

Oriveden yhdistyksen pikkujoulutunnelmaa palvelutalossa

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

Parkkisvisan vastaukset

1. 2 800 €
2. Seppo Jokinen
3. 75. hääpäivä
4. 6
5. Tylypahka
6. Rollaattori
7. Köydenveto
8. N. 600-700 lumenia
9. Hunajassa 330/100 g, siirapissa 301
10. Kameleille ja koirille
11. Salamanteri
12. 1964-1972 Tampere-talon paikalla entisessä teurastamossa
13. Made in Finland
14. Taikonautti
15. Lasse Mårtensson
16. Edvin Laine, Rauni Mollberg ja Aku Louhimies
17. Suomenhevosta
18. Äteritsiputeritsipuolilautatsijänkä (Savukoskella)
19. Kupumaidolla
20. Suomalainen, Jorma Etto

Yhteisötanssin iloa Orivedellä

NV-Neurologiset vammaisjärjestöt

SOVELTAVA LIIKUNTA SOVELI RY

Liikunta ja aivoterveys

Neurologiset vammaisjärjestöt toteuttavat yhteistyössä Soveltava Liikunta SoveLi ry:n kanssa kaikille avoimen luentotilaisuuden liikunnan merkityksestä aivoterveydelle. Tilaisuus on osa valtakunnallista Aivoviikkoa.

Aiheesta luennoi UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori, Tommi Vasankari.

Aika Torstai 15.3.2018, kello 17.30 – 19.45
Paikka Tampereen yliopiston Linna-rakennus, luentosali K103, Kalevantie 5
Sisäänkäynti Sali sijaitsee -1 kerroksessa. Esteetön kulku Pinninkadun puolelta. Kalevantieltä saavuttaessa siirry hissillä yksi kerros alaspäin.

OHJELMA

klo 17.30 **Kahvitarjoilu ala-aulassa**
Infopöydällä tietoa liikunnasta ja terveydestä

klo 18.00 **Tilaisuuden avaus**
Ville Keskinen ja Lyyli Heikkinen, Neurologiset vammaisjärjestöt

Luento ja keskustelua liikunnan merkityksestä aivoterveydelle
Tommi Vasankari, johtaja, UKK-instituutti

klo 19.30 **Tilaisuuden päätös**
Infopöydällä tietoa liikunnasta ja terveydestä

Ilmoittautumiset 9.3.2018 mennessä:
https://www.webropolsurveys.com/S/33DEEE744165F11F.par

Lisätiedot Ensisijaisesti sähköpostilla:
Järjestösuunnittelija Ville Keskinen,
ville.keskinen@neuroliitto.fi,
puh. 0400 976 740

Järjestösuunnittelija Lyyli Heikkinen,
lyyli.heikkinen@parkinson.fi,
puh. 0400 324 092

Huom: Tilaisuudessa ei ole yleisavustajaa.

Tommi Vasankari

Kuva Kimmo Torkkeli

Lämpimästi tervetuloa!

A
Posti Oy

Posti Green

Tampereen Parkinson-yhdistys ry

Kevätkokous

Maanantaina 9.4.2018 kello 17

Parkkistupa, Satakunnankatu 56, 33230 Tampere

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat: muun muassa toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2017.

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

Kahvitarjoilu

Osmo Kaikuvuo puheenjohtaja

Tervetuloa!

Yhteisötanssijoiden pikkujoulua 12.12.

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