Parkkis Mansesta 4/2020

Tampereen Parkinson-yhdistys ry

Parkkis Mansesta

2021 aikataulu

1/2021 aineisto 24.1. ilmestyy vuoden ensimmäisellä neljänneksellä

2/2021 aineisto 25.4. ilmestyy vuoden toisella neljänneksellä

3/2021 aineisto 29.8. ilmestyy vuoden kolmannella neljänneksellä

4/2021 aineisto 28.10. ilmestyy vuoden neljännellä neljänneksellä

Muutokset mahdollisia, niistä ilmoitetaan erikseen.

Ilmoitushinnat, 4-väri:

koko sivu 100 €, puoli sivua 50 € ja 1/4-sivu 30 €.

Mainoksen muoto on joustava. Esim. puolikas sivu voi olla myös pystysuunnassa. Kysy tarjous haluamastasi ilmoituksesta tai ilmoitussarjasta!

Tiedotteeseen tarjottavat kirjoitukset ja mainosmateriaali on lähetettävä sähköpostin liitteenä osoitteeseen

rekisteri@tampereenparkinsonyhdistys.fi tai

yllapito@tampereenparkinsonyhdistys.fi

Katso kohta ”ohjeita kirjoittajille”!

Lisätiedot: Osmo Kaikuvuo 040 510 9884

Tiedotusryhmä

Vastaava päätoimittaja Osmo Kaikuvuo,
040 510 9884, osmo.kaikuvuo@gmail.com
Tuija Kaikuvuo, tuija.kaikuvuo@gmail.com
Anna Murtonen

Taitto ja painattaminen

Oy Höntsy Ab, Tampere

Sisällys

Puheenjohtajalta 3
Järjestösuunnittelijan terveiset 4
Tapahtunutta 6
Kokemuksia 9
Jäseniltä 10
Yhdistyksen tapahtumia 12-13
Pienten puheita 14
Hymyillään 15
Apua arkeen 16
Ajatuksia 16
Tulevia tapahtumia 17
Toimintojen hinnat 21
Parkkisvisa 21
- vastaukset sivulla 23
Kerhot 22
Hallitus 23

Kannen kuva: Eräjärventie ja Hullunmettä. Kuva: Arja Rannanautio.

Puheenjohtajalta

Jälleen tuo yksinsana, joka alkaa K:lla on aiheuttanut toiminnassamme kovastikin keskustelua. En haluaisi keskustella lainkaan siitä K:sta, sillä eihän se suinkaan estä meitä suunnittelemasta ensi vuoden tapahtumia. Pyrimme järjestämään tapahtumia kaikesta huolimatta, ellei koko maata laiteta kokonaan kiinni. Huutista ja merkkipäiviä emme toistaiseksi vietä, mutta aloitamme nekin heti, kun vaan on mahdollista. Mikäli suunniteltuja tapahtumia ei pidetä, niin niistä ilmoitetaan. Jos halutaan, että Tampereen Parkinson-yhdistys elää ja voi hyvin eikä näivety, niin muistakaa suunnitelmat ja päivämäärät tulee tehdä edelleen.

Nyt on tärkeätä, että pidämme yhtä asioissa, niin potilaat, omaishoitajat, omaiset kuin läheisetkin. Erilaiset lait säätelevät meitä kaikkia. Yksi tärkeimmistä on YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. Muun muassa esteettömyyteen tulisi kiinnittää erityisesti huomio. Kaikkialla ei suinkaan ole niin kuin Parkkistuvan talossa, jossa ei ole suinkaan saatu pysyvää luiskaa tuvan tiloihin, vaikka olemme sitä jo muutamana vuotena vaatineet. (Valtioneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä 2§ Rakennukseen johtava kulkuväylä) Raha ei saa olla tässä tapauksessa esteenä. Jos rakennus olisi uusi, silloin se tulisi ehdottomasti tehdä.

Tämän syksyn aikana on pidetty kaksi vuosikokousta, kevät- ja syysvuosikokoukset. Syysvuosikokouksessa hallituksen jäsenet eivät vaihtuneet, kaikki jatkavat edelleen. Kokouksissamme keskustelimme myös yksikokousjärjestelmästä. Molemmat kokoukset tulivat siihen tulokseen, että toimimme samalla tavalla kuin liittomme ja tullemme siirtymään yksikokousjärjestelmään. Hallitus tulee esittämään kevätkokouksessa 12.4.2021 yhdistyksen sääntöjen muutoksen. Mikäli sääntömuutos hyväksytään, niin tulee mahdollisuus muuttaa kokousjärjestelyä.

Puheenjohtaja Osmo Kaikuvuo 4.12.2020. Kuva: Raisa Kaikuvuo.

Tiedottaminen on noussut näinä päivinä arvoon arvaamattomaan. Yhdistyksessämme on tällä hetkellä tiedotustoimikunta, johon kuuluu kolme henkilöä. Päätoimittaja on valinnut ympärilleen sopivaksi katsomansa henkilöt, jotka tekevät arvokasta työtä ilman palkkaa ja tietoisena tehtävän tärkeydestä. Mikäli joku henkilö on halukas kyseiseen toimintaan, tervetuloa. Tällä hetkellä meillä on seuraavat tiedotuskanavat: Parkkis Mansesta (lehti, jäsentiedote), kotisivut (tampereenparkinsonyhdistys.fi), facebook-ryhmä (tampereen parkinson-yhdistys ry), Instagram-ryhmä (tampereenparkinson) sekä sähköpostiosoitteet. Kannattaa jokaisen ilmoittaa mahdolliset sähköpostinsa ja puhelinnumeronsa. Meiltä on mahdollisuus saada sähköisillä

tiedotusvälineillä postia. Maapostiakaan ei ole unohdettu. Parkkis Mansesta on siinä tärkein. Merkkipäiviä viettäville lähetetään myös tulevaisuudessa onnittelukortteja.

Olen kirjoittanut tätä jo ainakin kuukauden ja tänä aikana on korona pandemia edennyt ja olen joutunut laittamaan Parkkistuvalla olevat toiminnat poikki tämän loppuvuoden ajaksi. Vesijumppakin peruutettiin Validia-talojen suljettua ovensa ulkopuolisilta. Pelkkis ja keilaus vielä mahdollisesti jatkavat. Mahtaako niihin olla osallistujia. Koskahan niiden toimitilat suljetaan, en tiedä.

Toivossa on hyvä elää, ensi vuonna jatkamme eteenpäin. Pysytelkää mahdollisuuksien mukaan kotioloissa ja terveinä.

Hyvää joulua ja vuoden 2021 odotusta!

puheenjohtajanne Osmo Kaikuvuo

Järjestösuunnittelijan terveiset

Näin se syksy jälleen tuo meille aamu- ja iltahämärää ja siihen väliin harmaat päivät. Samalla tämä aika antaa mahdollisuuden nauttia siitä kodin lämmöstä, tunnelmavaloista ja turvallisesta arjesta. Näihin kannattaa tukeutua nyt, kun korona on hieman heilauttanut elämäämme. Ihan kokonaan ei silti kannata hautautua neljän seinän sisään vaan lähteä rohkeasti turvallisesti järjestettyihin tapahtumiin ja harrastuksiin.

Myös sinne kotisohvalle on tarjolla mukavia juttuja verkkoluentojen ja verkkokurssien muodossa. Parkinsonliiton vapaaehtoisille suunnatut koulutuspäivätkin, jotka oli tarkoitus viettää Ilkon kurssikeskuksessa, siirtyivät verkkoluennoiksi 16.-18.11. Tästä on lähetetty kutsut ja ilmoittautumisohjeet vapaaehtoisille. Liiton kotisivujen etusivulta näet muita ajankohtaisia tapahtumia verkossa.

Jos kaipaat ihmistä, jonka kanssa jutella vaikkapa sitten tämän poikkeusajan tuomista ajatuksista, niin liiton vertaistukihenkilöille voi aina soittaa. He ovat valmiita kuuntelemaan. Heidän yhteystietonsa löytyvät mm. Hermolla-lehdestä. Myös minulle voi soittaa, oli asia mikä tahansa.

Heljä Tuomi.

Puhelin on hyvä korvike silloin, jos kasvokkaiset tapaamiset eivät onnistu.

Parkinsonliiton ensi vuoden kurssit on julkaistu. Uusi kurssiesite löytyy liiton kotisivuilta www.parkinson.fi osiosta Kuntoutus. Kurssiesitteestä löytyvät myös ensi vuoden Tuetut lomat, jotka MTHL järjestää yhdessä Parkinsonliiton kanssa.

Alkuvuoden kursseja v. 2021

Parkinson -verkkokurssi. Alkaen 27.1. Haku päättyy 28.12.2020

Menossa mukana, Masku 8.-12.2. Kurssi sisältää täysihoidon, omavastuu 100 €. Haku päättyy 8.1.2021

Voimavaroja arkeen, Parkano alkaen 10.2. Haku päättyy 13.1.2021

Tahdolla ja taidolla –parikurssi, Rovaniemi 22.-24.2. majoitus omatoimisesti. Haku päättyy 4.1.2021

Avaimia työssä jaksamiseen, Tampere 19.–20.3. ja 23.–24.4. Haku päättyy 17.2.2021

Puhumalla paras, Tampere 23.-25.3. Haku päättyy 22.2.2021

Dystonia -verkkokurssi. Alkaen 26.4. Haku päättyy 26.3.2021

Kurssihakemukset löytyvät liiton net-sivuilta tai niitä voi kysyä minulta. Lisätietoa voi kysyä myös vs. kuntoutussuunnittelija Miia Kivipurolta p. 02 2740 418, ma-to klo 10-14.

Alkuvuoden 2021 lomia;

22.3.–27.3. **Apua tarvitseville aikuisille,** Kruunupuisto Oy, Punkaharju. Haku päättyy 22.12.2020

21.4. –26.4. **Voimaa vertaisuudesta,** Lehmirannan lomakeskus, Salo. Haku päättyy 21.1.2021

Minulta saa tarvittaessa lisätietoja ja ohjeita hakemiseen.

Nautinnollisia hämäränhyssy-hetkiä!

Heljä Tuomi
Järjestösuunnittelija, Tampereen aluetoimisto
040 092 4032 helja.tuomi@parkinson.fi

Parkkistupaa vuokrataan

Tilaan mahtuu 35-40 henkilöä. Tupaa vuokrataan jäsenille ja muille tarvitsijoille kokouksiin, syntymäpäiviin ja kaikenlaisiin tilaisuuksiin. Tuvan keittiössä on astiastot isoillekin ryhmille. Lisäksi käytössä on nykyaikaiset laitteet; jääkaappi, astianpesukone, liesi, kahvin- ja vedenkeitin, mikro sekä pakastin. Tuvalta löytyy myös videotykki, cd-soitin ja fläppitaulu.

Hinta yhdistyksen jäsenille 50 euroa ja muille vuokraajille 120 euroa/kerta.

Tuvan vuokraus ja lisätiedot: Osmo Kaikuvuo, p. 040 510 9884

Tapahtunutta

Oriveden kuulumisia

Yhdessä Oriveden Reumayhdistyksen kanssa järjestettiin 14.10. Palvelutalossa luento: Parisuhde voimavarana, kun perheessä on sairautta. Illan luennoitsijana oli Tarja Pakkala Reumaliitosta.

Lokakuun kerhossa oli vieraana Oriveden Sydänyhdistyksen puheenjohtaja Ulla Eronen. Hänen teemanaan oli terveellinen ravinto. Saimme kysymyksiimme tarpeelliset vastaukset.

Tarja Pakkala.
Kuva: Kari Rannanautio.

Lahjoitus Tampereen Parkinson-yhdistykselle

Yhdistyksemme sai pianon lahjoituksena Ransu ry:ltä (Esko ja Maija-Leena Raipia sekä poikansa Panu Raipia). Pianon merkki on Rubinstein & Sons ja se on ollut Panu Raipian kotikäytössä. Sitä voi soittaa Parkkistuvalla ensi vuonna. Tervetuloa soittamaan ja kuuntelemaan!

Suurkiitokset Esko Raipialle ja koko perheelle!

Luovutuskirja.
Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Puheenjohtaja ja piano.
Kuva: Kari Rannanautio.

Tekstiilityönäyttely Parkkistuvalla marraskuussa 2020

Näyttely pidettiin marraskuussa, kun korona oli jo syönyt osallistujia, joista pieni osa pääsi tutustumaan Raija Vastamaan ilmiömäisiin teoksiin. Teokset olivat myös aikaisemmin näytteillä Lempäälässä. Toivottavasti näemme vielä joskus keväällä Raijan teoksia.

Perhosia ja kukkia Raijan näyttelystä. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Kaksi isoa työtä Raijalta. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Palaveri korona-aikana

Omaisten iltaryhmä kokoontui lokakuun alussa Parkkistuvalla. Elämme Covid 19-viruksen aiheuttaman epidemian keskellä. Sen vuoksi päätimme kokoonkutsujamme Siiri Vilenin aloitteesta noudattaa varotoimia tarkasti. Meillä kaikilla oli maskit ja luovuimme kahvittelusta. Ryhmämme tapaamisissa on ollut enimmillään noin 20 osanottajaa. Osalla oli erilaisia esteitä niin kuin aina on, kun kuitenkin olemme Parkinson-potilaiden omaisia ja itsekin voimme sairastua. Osa oli ehkä jäänyt kotiin varotoimena.

Itse olin mukana edellisen kerran maaliskuun alussa. Pitkän tauon jälkeen oli tosi hienoa osallistua tähän vertaistukiryhmään. Oli mukava vaihtaa kuulumisia siitä, miten on pärjätty nykyisessä elämäntilanteessa. On ollut vaikeuksia ja hyviäkin asioita joukossa. Tärkeä on tunne siitä, että muut ymmärtävät, miltä tuntuu.

Erilaisia käytännön vinkkejäkin jaoimme toisillemme. Yksi niistä tässä lehden lukijoille: Tampereella on teattereissa turvatoimet järjestetty hienosti. Teatteriin uskaltaa mennä.

Irma Virjo

Omaisten ryhmä Parkkistuvalla korona-aikaan. Kuva: Irma Virjo.

Kokemuksia

Kantapää on taaskin kovilla

Kantapää on taaskin kovilla,
se takoo puupäähän oppia.
Tottunut on virheitä paikkaamaan,
joten hommia sillä on jatkuvaan.
Joskus päivä on tyyliä asento Vee,
ei kaikki kun Strömsössä mee.
Teet jotain ja pian taas huomaatkin,
kaikki meni kautta kantapään... tietenkin.

Ois pitänyt jäädä kotiin, peiton alle,
nukkua tää päivä ja unohtaa,
Eikä huudella puolelle maailmalle,
ennen kun asiat valmiiksi saa
Ois pitäny järkee käyttää, ajatella,
miettiä edes hetkinen,
mut kun mä oon mä, elän tunteella,
ja muutenhan oma itseni olis en.

Virheitä, kokeiluja, mokia,
ei ekoja, ei ees tokia.
Ehkä joskus opin jotain itsekin,
eikä kantapää hoida sitäkin.
Jos vaikka muisti pelaa, pää toimii,
hyväks havaitut jutut, huonoista poimii.
Ehkä eläen kautta kantapäiden,
virheet kokemukseks muuttuu vähitellen...

Sari Järvinen

Tuvalla on myytävänä liukulakanoita ja adresseja

Sängyssä nukkuma-asennon vaihtaminen ja kääntyminen voi olla parkkiksella todella hankalaa ja vaivalloista. Tähän tuo liukulakana pientä helpotusta – ja aina parempi, jos vielä yöasu on liukasta materiaalia.

Saatavana on valkoisia ja pastellivärisiä, sekä yhden hengen että parisängyn poikkilakanoita. Kaikilla lakanoilla pesusuositus on 60 astetta, mutta kestävät 90 astetta.

Parisängyn lakanat	35 €
Yhden hengen sängyn lakanat	25 €

Myynnissä on myös suruadresseja, 10 erilaista, hinta 12 €.

Adressien mallit värssyineen ovat nähtävillä yhdistyksen kotisivuilla osoitteessa

https://tampereenparkinsonyhdistys.fi/parkkistuvalla-myytavana/

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

Jäseniltä

Pappani Nikolai Peltomäki ja ensiapua eläimille

Viime kesänä elokuun alkupuolella kävin minulle tutuissa sukulaispaikoissa Soinin Kukonkylän Patamanperällä enojani Matti ja Pekka Peltomäkeä tapamaassa. Vanhaa Peltomäkeä, siis mummulaani, ovat yli 50-vuoden ajan isännöineet Pekka ja Kaarina Peltomäki.

Tällä kertaa enollani Pekalla oli tarjota hienoa historian havinaa, kun hän vei minut navettaan, johon oli tuotu esille hienossa kunnossa oleva vanha lääkekaappi, jonka

Lääkekaappi kesällä 2020. Kuva: Kari Rannanautio.

ovessa luki: Ensiapua elämille. Kooltaan se oli isohko, korkeutta 80 cm ja leveyttä 48 cm. Sisältäen lääkepurkkeja, ohjeita, kuten Ensiapua eläimille: Ohjeita tavallisimmissa taudeissa ja onnettomuustapauksissa. Löytyi vanhoja Soinin Apteekin laskuja. Soini on tänään noin 2000 asukkaan aktiivinen kunta Etelä-Pohjanmaalla.

Tämän lääkekaapin hoitajana ja Kukonkylän kotieläinten hyvinvoinnin ja useasti myös omistajiensa elämän turvaajana toimi pappani Nikolai Peltomäki (1886–1970). Tämä tehtävä oli nähdäkseni tietynlainen luottamuksen osoitus osaamisesta ja vastuullisuudesta kyläläisten hyväksi.

Tuohon aikaan oli joka talossa kotielämiä, kuten lehmiä, sikoja ja hevonen, elettiinhän 1930-luvulla vahvasti omavaraistaloudessa, joten oli tärkeää, että ”eläinten ensiapua” oli lähellä, koska tuohon aikaan eläinlääkärin saatavuus oli vaikeaa. Toimeksiantajana oli Soinin Apteekin lokakuun 1932 laskun mukaan Kukonkylän Pienviljelijäyhdistys.

Tuo lasku kertoo, että pappani oli ostanut mm. spriitä, denaturoitua spriitä ja Glaubersuolaa. Nikolai-pappa auttoi lääkekaapin avulla kyläläisiä 1940-luvun loppupuolelle, mitään dokumenttia asiasta ei

Jukka Lehtoselta kirja

Liikuntavastaavaltamme ja hallituksen jäseneltä on ilmestynyt kirja nimeltään ***Elämämme päivät***. Kirjan hinta on 25€. Sitä saa Jukalta itseltään:

(040 32403500, jukkajude@gmail.com).

Lääkekaapin tarvikkeet.
Kuva: Kari Rannanautio.

ole. Papalla oli myös kunnallisia luottamustehtäviä ennen sotia, kunnanvaltuuston ja köyhäinhoitolautakunnan jäsenyys.

Läheisten muistelua lääkekaapin tiimoilta

Äidilleni, joka tänä syksynä täytti 95-vuotta, kerroin tästä mummulan löydöstä. Hän muisti heti, missä lääkekaappi tuvassa sijaitsi ja että sen ovessa oli hevosen kuvan. Lisäksi hän kertoi, että he perheen lapset leikkisästi totesivat heidän olevan ”Eläinlääkärin lapsia”, kun isä lähti hoitovälineineen ja lääkkeineen hoitamaan eläimiä. Itse muistan kyllä äitini kertoneen tästä lääkekaapista ja papasta vuosia sitten.

Missä sitten Pappa ja tietotaito sekä lääkkeet liikkuivat. Pekka-eno muisteli, että Pappa ensisijaisesti hoiti Kukonkylän kotieläimiä. Itä-Ahtärin suuntaan apu vei Leikkarin perälle ja Rasimäelle asti. Lehtimäen rajalle Kuoppalan perällekin ensiapua annettiin.

Matti-enoni muisteli, että apua annettiin yölläkin. Aikoinaan maataloissa kuten Peltomäelläkin ulko-ovet olivat auki öisinkin. Kerran yhtenä yönä ovien ollessa auki romaanimies tuli tupaan ja kysyi ”Onko tämä se talo, jossa on lääkekaappi”. Nikolai-pappa auttoi kaikkia eikä kukaan apua tarvitseva jäänyt sitä vaille.

Peltomäen veljekset muistelivat, että hoidettavina olivat yleensä lehmät ja hevoset. Hevonen oli loukannut jalkansa. Lehmillä usein meni peruna kurkkuun. Sen poistamiseksi papalla oli käytössä spiraalimainen letku, jolla tämä peruna rynkytettiin/työnnettiin pois. Poikimishalvaus oli vaativa hoitotehtävä. Syksyisin saattoi tapahtua, että lehmä turposi, jos oli syönyt apilaheinää. Tätä hoidettiin öljyllä.

Mitä olivat lääkekaapin hoitotarvikkeet?

Kuka sitten sai luvan antaa ensiapua eläimille? Tuttavani eläinlääkäri Heikki Sirkkolan mukaan tällaiset henkilöt olivat käyneet mahdollisesti jonkinlaisen kurssin, karjakko-oppia tai maamieskoulun. Virkalääkärin kanssa kenties sovittu, että saavat hankkia lääkkeitä apteekista. Suurin osa on ollut vapaasti myynnissä olevia lääkkeitä. Tietysti pirtu on ollut eri asia.

Poikimahalvauspumpulla pumpattiin ilmaan lehmän utareeseen. Se tukahdutti maidon muodostumisen ja verestä ei mennyt niin paljoa kalsiumia pois. Sen puute aiheutti usein jopa tappavan halvauksen poikimisen jälkeen. Kun opittiin pistämään kalsiumia suoneen, tuo hoito jäi pois.

Glaubersuola on ollut ulostuslääke. Burowista tehtiin ilmeisesti hevosille jalka-

jatkuu sivulla 14

Yhdistyksen tapahtumia keväällä 2021, muutokset ma

Hallitus	Juhlat, kokoukset yms.	Huutis	Läheisten iltaryhmä
keskiviikkona kello 13-			torstai kello 17-
13.1.	viikko 14 Parkinson-viikko	Tarkkaile Aamulehden menotpalstaa	7.1.
17.2.	ma 12.4. klo 17- vuosikokous	Yhteyshenkilö Eija Nieminen 0443638638	4.2.
17.3.	to 6.5. klo 13- Merkkipäivätilaisuus?		4.3.
7.4.			1.4.
5.5.			6.5.
Parkkistupa	Parkkistupa	Parkkistupa	Parkkistupa

Liikunta			
Keilailu, TPB	Pelkkis + kuntosali	Tuolijumppa	Vesijumppa
maanantai kello 10-11	tiistai kello 10-12	perjantai kello 13.00-14.00	sunnuntai kello 13-14.15
torstai kello 10-11		alkaa 8.1.	alkaa 10.1.
Kaupin keilahalli	Ruotulan tenniskeskus	Parkkistupa	Validia-talo, Ritakatu 7

Aluekerhot ja ryhmät			
Hämeenkyrö-Ikaalinen-Viljakkala	Jämsä	Orivesi	Mänttä
Kokoontuu kuukauden toinen perjantai kello 16-18	Yhteyshenkilö: Heikki Savolainen, puh 0505972553 meili: heksa.o.savolainen@gmail.com.	Kuukausikerho, joka kuukauden toinen tiistai kello 13 Bingo joka kuukauden viimeinen perjantai. Maaliskuussa kerhon 20-vuotisjuhlat kaupungintalolla Miesten piiri: vanhat autot ja moottoripyörät katselmus	
Päivätoimintakeskus Aurinkorinne		Kaupungintalon kerhotilat	

HDOLLISIA

Karaoke	Konkarit, omaisten päiväryhmä	Peli-illat (tietovisa, bingo)	Siimanravistajat
keskiviikko kello 17-19.30 alkaa 13.1. Parillisilla viikoilla	tiistai kello 13- 26.1. 23.2. 30.3. jatkoa seuraavassa lehdessä Tarkkaile Aamulehden menotpalstaa	Pelit keskiviikko kello 16-17 Tietovisa keskiviikko n. klo 17.15 Bingo keskiviikko n. klo 17.45 alkaa 20.1. Parittomilla viikoilla	tiistai kello 15- 12.1. 9.2. 9.3. 13.4. 11.5.
Parkkistupa	Parkkistupa	Parkkistupa	Parkkistupa

Yhteisötanssi	Tampere Nuoret Parkkikset	Teatterikerho	Toimintatyhmä Lempäälä
tiistai 14-15.15 19.1. 26.1. 2.2. 9.2. 16.2. 2.3. 9.3. 16.3. 23.3. 30.3	Yhteyshenkilö Anne Tolonen Tampere.nuoret.parkkikset@outlook.com	perjantai kello 14.00-tuolijumpan jälkeen	Suunniteltu on, selviää alkukeväästä. Yhteyshenkilö Raija Vastamaa
Liikelaituri		Parkkistupa	

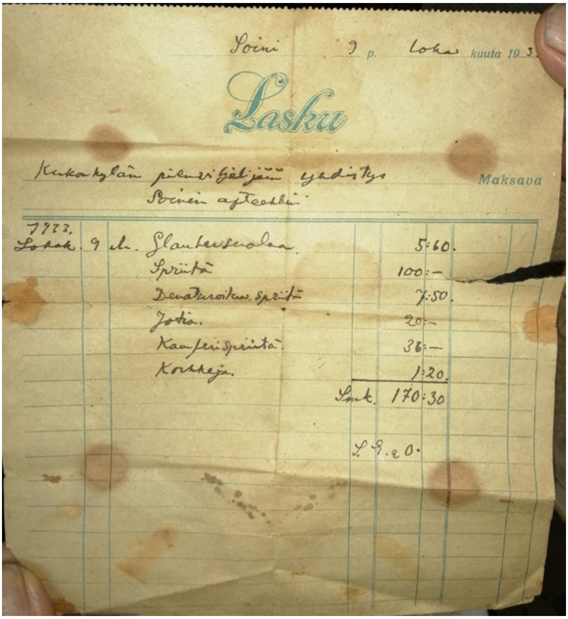
Nokia	Sastamala	Valkeakoski	Virrat , Pohjois-Häme
		Kokoontumiset perjantai kello 12-15 22.1. 19.2. 19.3. 16.4. 14.5. Valtakatu 20, entinen musiikkikirjasto	

hauteita pienien vammojen hoitamiseen. Kreoliinia käytettiin ihon, ihmisen ja eläimien märkivien haavojen hoitoon, joskus leikkausaluekin putsattiin sillä. Saatettiin sillä hoitaa myös kapisia koiria ja sikoja, ei se välttämättä tehonnut, mutta paras hoitokeino aikoinaan. Pellavansiemenistä keitettiin kiisselimäistä limaa ja annettiin hevosille ähkyssä. Suolahapolla hoidettiin ilmeisesti pilaantunut, emäksinen pötsi. Vaseliinia käytettiin erilaisten voiteiden pohjana. Näin kertoili lääkekaapin hoitovälineistä ja aineista kokenut eläinlääkäri Heikki Sirkkola.

Hyvää Joulua!

Kari Rannanautio

Orivesi



Soinin apteekin lasku vuodelta 1932. Kuva: Kari Rannanautio.

Pienten puheita

Olimme lastenlasten kanssa hautausmaalla pyhäinpäivänä viemässä kynttilöitä. **Kaksostytöt 4 v. ja isoveli 6 v.** olivat haltioissaan kynttilämerestä. Tulimme vauvana kuolleen poikamme haudalle ja sanoimme lapsille: *'Tässä on setänne Valtteri.'* Kotiin päästessään lapset selittivät innoissaan reissua ja tyttö tokaisi: *'Me käytiin Valtterin haudalla! Se on kuollu sukupuuttoon.'*

3-vuotias tyttö pyysi äidiltään, että hän haluaisi joululahjaksi omat hiihtimet ja hiihtimen varret.

Mikä **viikonpäivä** tulee keskiviikon jälkeen? *"No torventai."*

Perhe oli kokoutunut kirkkoon vihkiäisiin. Kun pappi saapui sakastista vihkimään parin, **pikkupoika nousi** penkille seisomaan ja hihkaisi kuuluvalla äänellä: *'Äiti, Äiti kato Batman!´* Pappi ei voinut muuta kuin palata sakastiin nauramaan.

6-vuotiaallamme oli kuuma saunassa. Hän totesi löylyissä seuraavaa: *"Mulla on niin kuuma, että kulmakarvat valuu silmille."*

2-vuotias Ari katseli äidin kanssa eläinkirjaa, ja äiti kertoili eläinten taustoja: *"meidän esi-isät olivat apinoita..."*. Iltapäivällä Ari vietiin anopille hoitoon äidin mennessä asioille. Siellä pikkumies totesi alkajaisiksi: *"Äiti sanoi, että isoisä oli apina!"*

Hymyillään

Covid-19 rokote saadaan käyttöön heti kliinisten kokeiden jälkeen - se täytyy testata ensin turkulaisilla, sitten eläimillä ja viimeksi vapaaehtoisilla koehenkilöillä.

'Olen vielä tiukassa kunnossa', leuhki mies toiselle ylpeän näköisenä. 'Juoksen edelleen Cooperin testin kahteentoista minuuttiin, ihan kuin kouluaikoina muinoin'.

'Tietääkö kukaan, mikä on avioerojen suurin syy?' kysyi opettaja oppilailta. 'Avioliitto': kuului vastaus.

Ruotsalainen, suomalainen ja norjalainen kilpailivat siitä, kenellä on paras isä.

– Norjalainen: "Isäni on laulaja ja kun hän kulkee kadulla kaikki sanoo 'vau julkkis'".

– Ruotsalainen: "Isäni on kuningas ja kun hän kulkee kadulla kaikki kumartaa ja sanoo 'arvon kuningas'".

– Suomalainen: "En oikein tiedä mikä isäni on mutta kun hän kulkee kadulla kaikki sanoo 'herra Jumala."

Mies ulkoilutti koiraansa puistossa ja paikalle pyrähti kolme poikaa. 'Saako koiraa silittää?' pojat kysyivät. Mies vastasi:' Silittäkää vain, minulla onkin ensiapupakkaus mukana.'

Kuuluisia viimeisiä sanoja

"Kyllä sä voit sytkällä kurkistaa vähän bensatankkiin, ihan nopeesti vaan..."

"Mitäköhän tapahtuu, jos työnnän tän naulan pistorasiaan…"

"Oottakoste borarit oikiasti kaikki homoja?"

"Vai teollisuusvartija, et sitte päässy poliisiks vai?"

"Hankiin erullista venäläästä pirtua hääboolihin, niin saa koko sukuo juora kunnolla…"

"Perkelehen pelastusliivit, mäen kyllä viitti pitää…"

"Katto ny tua karhunpentu on varmahan täällä mettäs aiva yksiksensä…"

"Helevetin nopia kairata, ku jää on näin ohutta…"

Parkinson-ranneke

Rannekkeita löytyy sinisenä hintaan 4 euroa.

Rannekkeita on saatavana Parkkistuvalla. Voidaan myös postittaa, jolloin postituskulut 1,75 euroa tulevat ostajalle.

Tilaukset puheenjohtaja Osmo Kaikuvuo puh. 040 510 9884 tai

osmo.kaikuvuo@gmail.com.

Maksut yhdistyksen tilille

FI95 5730 0820 0451 73.

Apua arkeen

Joustosangan avulla sakset avautuvat, kun puristusote vapautetaan eikä leikkaamiseen tarvita paljoa voimaa. Sakset sopivat sekä oikea- että vasenkätisille.

Pehmustettu kahva on miellyttävän tuntuinen, ja sen ansiosta lusikkaa on helppo pitää kädessä.

Lusikassa on taipuva pää, jonka kääntää mihin tahansa kulmaan.

Kaatokahva, jonka avulla kaataminen onnistuu raskaista pulloista.

Ajatuksia

Väärin kuultuja laulun sanoja

Mul on jano, lasi vettä

Mul on jano lähteesi vettä

- Pave Maijanen – Jano-

On morsiammell ruuvattu pää

On morsiammell kruunattu pää

-Tapio Rautavaara: Kulkurin valssi-

Rahoistansa sen jo tonttu näki

Raostansa sen jo tonttu näki

-Tonttujen juhlayö-

Hän kohta minut sitoi ämmän köysiin

Hän kohta minut sitoi lemmen köysiin

-Georg Malmsten: Heili Karjalasta-

Et ehkä sääriäni kaipaa, ei se saa tuskaa muuttumaan

Et ehkä sääliäni kaipaa, ei se saa tuskaa puutumaan

-Yö: Joutsenlaulu-

Kanafarmari, kanafarmari, on kaikkien kaveri. Teiden kukko!

Karavaanari, karavaanari on kaikkien kaveri. Teiden tukko!

-Samuli Edelmann: Karavaanari-

Tulevia tapahtumia

Hyvät huutislaiset!

Huutiksen koronatauko jatkuu vielä!

Emme vielä tohdi järjestää Huutiksia, vaikka se on ollut niin kovin suosittu. Nurinkurisesti: suosittu pitää peruuttaa suosionsa tähden. Parkkistuvalla on ollut niin paljon väkeä, että turvavälien pitäminen ei mitenkään onnistuisi. Kasvomaskit ja käsidesin käyttö ei paljon tilannetta parantaisi. Mutta heti koronatilanteen salliessa Huutis järjestetään. Asiasta tiedotetaan jäsenille sähköpostilla sekä Parkkis Mansesta -lehdessä, mikäli lehti ilmestyy sopivasti.

TULKAA SILLOIN KAIKKI VANHAT JA UUDET HUUTISLAISET MUKAAN!

Hokemia kotiharjoitteluun

Puuvati, kivivati, savivati, etureki, takareki, etureppu, takareppu, ylämäki, alamäki.

Living levene, lavana, lavana, levene, levene, livene, livene, luvene, luvene.

Purhopirhiäinen pirisi purasen pirtissä.

Mika juhku jahkiaista, juhkujahkiteltavata, mika tiiri taariaista, tiiri taariteltavata, mikä vikli valkuaista, vakli vikliteltavata.

Mustan kissan paksut posket säämiskä pitäisi valmistaa.

Illin lilli tillin sillalla illalla istuskeli.

Omaisten päiväryhmä

Kevät 2021: 26.1., 23.2., 30.3... jatkuu seuraavassa jäsentiedotteessa. Tiistaisin klo 13.00 Parkkistuvalla.

Aamulehden menoinfossa ilmoitus kyseisenä päivänä.

TERVETULOA!

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

Tapaamisiin!

Siimanravistajat kokoontuvat

Keväällä 2021:

tiistaisin 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.
Parkkistuvalla klo 15

Tervetuloa mukaan!

Siiri Vilén 040 734 8251

Yhdistyksen hallitus kokoontuu:

Kaikki kokouspäivät ovat keskiviikkoja ja kokoukset alkavat klo 13.00.

13.1., 17.2., 17.3., 7.4. ja 5.5.

Kokoukset pidetään Parkkistuvalla ja ne ovat avoimia jäsenille.

Päivystykset Parkkistuvalla

Hallituksen jäseniä voi edelleen nähdä päivystäjinä tuvalla kuun 1. ja 3. viikolla kello 13-16. Sinulla on mahdollisuus saada vertaistukea, hankkia aineistoa sairaudesta, ostaa liukulakanoita ja adresseja. Muutenkin voit tulla rupattelemaan kanssamme ja juomaan vaikka kahvit.

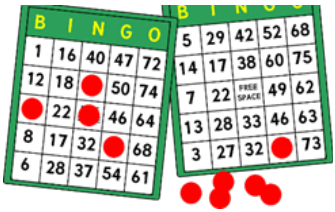
Peli-illat

jatkuvat joka toinen keskiviikko klo 16.00-19.00, parittomina viikkoina.

Pelit alkavat klo 16, tietovisa Parkkistuvan tietäväisille viisaille klo 17.15 ja sen jälkeen laitetaan bingomylly pyörimään! Bingossa on mukavasti jännitettävää ja kivat palkinnot.

Seuraa Aamulehden Menoinfon yhdistykset-palstaa.

Peli-illat ovat 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4. ja 12.5.



Pelataan bingoa ja kannatetaan yhdistystä!

Bingon peluu on mukava tapa kannattaa yhdistystämme. Pelaamme Parkkistuvalla bingoa keskiviikon peli-iltoina tietokilpailun jälkeen ja aloitamme pelaamisen ehkä myös Huutiksen yhteydessä.

Ja jännittävähän bingon pelaaminen on! Kierros maksaa 2,50 euroa ja palkinnot ovat sellaisia, että 'niitten kanssa kehtaa kotiin mennä', kuten eräs voittaneista sanoi.

Tervetuloa pelaamaan!

Karaokea laulamaan

Suosittua karaokea järjestetään keväällä 2021 joka toinen keskiviikko. Heikki ja Juha vetävät sitä joko yhdessä tai erikseen, takuulla taitavasti.

Mikrofoniin jokainen saa oman suusuojan käytettäväksi laulaessaan. Turvavälejä noudatetaan, käsidesiä on saatavilla.

Karaokessa ei tarvitse laulaa yksin, jos ei halua, sillä siellä laulamme myös yhteislauluja. On todistettu, että laulaminen auttaa pitämään kauemmin äänen kunnossa ja kuuluvana. Laulu on nimenomaan hyväksi Parkinson-potilaalle, jonka sairaus aiheuttaa äänen hiljentymisen ja puheen muuttumisen epäselväksi.

Seuraa Aamulehden Menoinfon yhdistyspalstaa, siellä on ilmoitus aina karaokepäivinä.

Karaoke-illat ovat:13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5. ja 19.5.

Tervetuloa kaikki mukaan!

Läheisten iltaryhmä

Vertaistukiryhmä Parkinsonintautia sairastavien läheisille kokoontuu keväällä 2021 seuraavasti: torstaisin 7.1. 4.2. 4.3. 1.4. ja 6.5. klo 17.00 Parkkistuvalla.

Tervetuloa mukaan!

Siiri Vilen 040 7348251
siiri.vilen@pp1.inet.fi

Teatterikerho

Hei teatterinteosta ja näyttelemisestä kiinnostuneet!

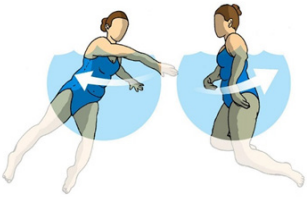
Tervetuloa perjantaisin tuolijumpan jälkeen kello 14.00.

Saisimme mukavan yhdessä tekemisen ohessa puheharjoitusta….

Mikäli saamme tarpeeksi osanottajia, niin hankimme ammattitaitoisen vetäjän, mahdollisesti Suomen teatteriopistosta.

Tervetuloa, hauskaa riittää!

Allasjumppaa lämpimässä vedessä



Ohjattua vesijumppaa järjestetään sunnuntaisin klo 13.15-14.15 Validia-taloilla, Ritakatu 7.

Saunat ovat lämpiminä, mahdollisuus osallistua avustajan kanssa. Huom! Avustaja ilmaiseksi.

Maksu on 100 euroa/kausi, saman perheen toiselta osallistujalta 80 €.

Tule nauttimaan vesijumpasta ja saunan lämmöstä!

Yhteisötanssi jatkuu Liikelaiturilla!

Tantsut ovat tiistaisin klo 14-15.15:

19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.

Tanssimme Liikelaiturilla Yliopistonkatu 58 D 1. kerros.

Tanssin jälkeen istumme kaikki yhdessä kahvilla ja teellä keskustellen monenmoisia.

Mitkään asiat eivät meitä silloin huolestuta.

Huomaathan, että voit tulla avustajasi kanssa, häneltä emme peri minkäänlaista maksua.

Liikelaiturille voi tulla kahta kautta.Tampere-taloa vastapäätä olevasta porttikongista mennään sisään ja suoraan D-rappuun. Siitä muutama porras ylös ja ovi oikealla. Esteetön sisäänkäynti Pinninkadun puolelta (Pinninkatu 57) melkein yliopiston Linna-rakennusta vastapäätä porttikongista sisään, ovi kongissa heti oikealla, jossa oman ”ovikellon” kohdalla lukee Sisä-Suomen tanssin aluekeskus ja jota tarvittaessa painetaan. Sitten käytävää eteenpäinhissiin ja 1. krs.

Kannattaa tulla kokeilemaan. Osaat tanssia, jos osaat hengittää!

Yhteisötanssia.

Tuolijumppaa kaatuvaisille!

Tuolijumppa perjantaisin kello 13.00-13.45 Parkkistuvalla.

Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja tehokkaita.

Meille kaatuileville tuolijumppa on turvallista ja taatusti tarpeellista!

Säännöllinen harjoittelu tuottaa tuloksia! Parkinsonin tautia sairastavien on liikuttava, jotta liikuntakyky säilyy edes jonkinlaisena – olipa liike sitten kävelyä, poljinlaitteella polkemista, tanssimista, kumilankojen venyttelyä – tai tuolijumppaa.

TPB keilaus

Tampereen Parkinson-yhdistyksessä pääset myös keilaamaan. Tampere Parkinson Bowlingissa on hyvä keilaporukka - tule kokeilemaan maanantaisin ja torstaisin klo 10-11 Tampereen keilahallille Kauppiin.

Yhteyshenkilönä toimii Anneli Hytönen, puhelin 040 517 9007.

Tuolijumppaa Parkkistuvalla.

Yhdistyksen toimintojen hinnasto

Tenniskeskus	3 € kerta (pelkkis, pukka, kuntosali)
TPB	3 € kerta (keilaus, Kaupin keilahalli)
Vesijumppa	100 € kausi tai 10 € kerta (Validia-talo)

Vesijumpassa alennus 20 €, jos samasta taloudesta osallistuu kaksi henkilöä tai sama henkilö osallistuu molempiin jumppiin.

Yhteisötanssi	8 € kerta (Liikelaituri)

Avustajat voivat osallistua ilmaiseksi.

Parkkistuvalla tapahtumat osallistumismaksut:

Huutis	3 € sisältää kahvin ja pullan
Karaoke	3 € sisältää kahvin ja pullan
Konkarit	3 € sisältää kahvin ja pullan
Läheisten iltaryhmä	3 € sisältää kahvin ja pullan
Peli-ilta	3 € sisältää kahvin ja pullan
Siimanravistajat	3 € sisältää kahvin ja pullan
Tuolijumppa	50 € kausi sisältää kahvin ja pullan
Teatterikerho	3 € sisältää kahvin ja pullan
Vuosikokoukset	ei maksua, sisältää kahvin ja pullan

Parkkisvisa tietoviisaille 4/2020

1. Montako säkeistöä on suvivirressä?
2. Mitkä ovat Ruotsin viralliset vähemmistökielet?
3. Mihin tuli maailman ensimmäiset liikennevalot ja koska?
4. Missä on ainoa maaraja Suomen ja Ruotsin välillä?
5. Mikä on tytön nimi Leevi and The Leavingsin laulussa?
6. Mikä on Mummolaakso?
7. Mitä on kombutsa?
8. Mikä Viikinsaaren ekumeeninen kappeli oli alun perin?
9. Millainen on kermodeskarhu?
10. Kuka sai tänä vuonna Nobelin rauhanpalkinnon?
11. Kuvaile Islannin lippu.
12. Luettele lehmän mahat.
13. Montako seurakuntaa Tampereella on ja mitkä ne ovat?
14. Minkä maalainen Leif Wager oli alun perin?
15. Montako kasvilajia Tampereella kasvoi v. 2011?

Vastaukset sivulla 23

Tampereen Parkinson-yhdistyksen kerhojen yhteystiedot

Aluekerhot

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

Sastamalan seudun Parkinson- ja dystoniakerho
Yhteyshenkilöt Ritva Haavisto 044 213 0682 ja Arja Korpela 050 466 3979, arja.korpela@kopteri.net.

Valkeakosken seudun Parkinson-kerho
Pj. Juha Rautiainen 0400 550783, juha.rautiainen@pp6.inet.fi

Harrastekerhot

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

Tampereen Parkinson Bowling
yhteyshenkilö Anneli Hytönen 040 517 9007

Ryhmiä, jotka eivät ole järjestäytyneet kerhoiksi:

Hämeenkyrön - Ikaalisten - Viljakkalan Parkinson-ryhmä
Yhteyshenkilöt Ulla Hilden 040 868 0715, ullahilden1@hotmail.com, Pirjo Torn-Lettoniemi 040 016 2678

Jämsän seudun Parkinson-ryhmä
Yhteyshenkilö Heikki Savolainen, puh 0505972553, heksa.o.savolainen@gmail.com.

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

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

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

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

Tampereen alueen Parkinson-kerho on sulautunut yhdistykseen ja on lopettanut itsenäisen toimintansa.

Tampereen Parkinson-yhdistys ry

Hallitus vuonna 2021

puheenjohtaja	Osmo Kaikuvuo	040 510 9884	osmo.kaikuvuo@gmail.com
varapuheenjohtaja varaliikuntavastaava	Seppo Lähteenmäki	040 770 1548	seppo.lahteenmaki49@gmail.com
liikuntavastaava	Jukka Lehtonen	040 324 3500	jukkajude@gmail.com
varsinainen jäsen	Tuulikki Balvik	040 761 4822	tuulikkibalvik@gmail.com
varsinainen jäsen	Juha Säde	040 548 7324	juha.sade@luukku.com
varsinainen jäsen, sihteeri, taloudenhoitaja	Taina Pensasmaa	050 358 9904	t.pensasmaa@gmail.com
Orivesi	Kari Rannanautio	040 736 8078	krannanautio@gmail.com
varajäsen	Arvo Juntunen	050 91803533	
varajäsen	Kari Puusniekka	050 525 7036	kari.puusniekka@gmail.com
varajäsen	Pirkko Österholm	040 937 8188	pirkko.osterholm1@luukku.com

Hallituksen ulkopuolelta

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

Parkkisvisan vastaukset tietäväisille

1. 6+1, piispa Teemu Laajasalo kirjotti 7:n, mutta sitä ei viedä virsikirjoihin.
2. Suomi, saame, meänkieli, romani, jiddish
3. USA; Oklahoma City 1935
4. Märketin majakalla, Pohjoisessa raja seurailee jokia.
5. Laura Jenna Ellinoora Aleksandra Camilla Jurvanen
6. Yhdistys naisille, jotka eivät ole heteroita.
7. Kombutsa on sienillä ja bakteereilla käynyttä teetä, volgansieniteetä.
8. Putka.
9. Valkoinen: kermodeskarhu eli aavekarhu: Pohjois-Amerikassa Tyynenmeren rannikon Kermodessaarella mustakarhuista yksi kymmenestä on valkoinen.
10. Maailman ruokaohjelma
11. Sinisellä pohjalla punainen valkoreunainen risti.
12. Verkkomaha, pötsi, satakerta ja juoksutusmaha.
13. 15, Harjun, Messukylän, Tuomiokirkon-, Eteläinen ja Ruotsalainen.
14. Norjalainen
15. 1225 eri kasvia

A
Posti Oy

Posti Green

Hyvää uutta vuotta 2021!

Toivottavasti pääsemme 2021 koronasta eroon ja voimme aloittaa toimintamme.

Jäätyvää Pyhäjärveä tammikuussa 2020. Kuva: Osmo Kaikuvuo.

Tampereen Parkinson-yhdistys ry

Yhdistyksen toimisto Parkkistupa, Satakunnakatu 56, 33230 Tampere

Avoinna kuukauden 1. ja 3. tiistai klo 13 – 16, jolloin puh. 050 566 9588 ja paikalla yhdistyksen jäsen tai jäseniä, joilta voi saada tietoa yhdistyksen toiminnasta ja vertaistukea.

Poikkea juttelemaan!

Arkisin päiväaikaan puh. 050 307 3470. Sähköposti info@tampereenparkinsonyhdistys.fi

Kotisivut: www.tampereenparkinsonyhdistys.fi

Pankkitili BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73