



© Jaana Leimio

*Lämpimästi tervetuloa
mukaan toimintaan*

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Jäsentiedote ilmestyy neljä kertaa vuodessa

SISÄLLYS

Puheenjohtajan palsta.....	2	<i>”Kun me lakkaamme liikkumasta, se ei johdu siitä, että vanhenemme,</i>
Esko Hatavara in memoriam.....	3	
Tapahtunutta	4	<i>vaan me vanhenemme sen takia, että lakkaamme liikkumasta.”</i>
Tulevia tapahtumia	10	
Liikettä niveliin	15	<i>Lauri ”Tahko” Pihkala</i>
Järjestösuunnittelijan terveiset!	16	
Kulttuuria	17	
Sitäsuntätä	20	
Aineistoaikataulut ja ilmoitushinnat.....	22	

Hallitus vuonna 2016

Puheenjohtaja Irma Virjo	040 552 9144	ivirjo@gmail.com
Varapuheenjohtaja Jaakko Ylinen	0400 481 588	jylinen@gmail.com
Sihteeri Seija Forsström, varajäsen	040 560 2539	seijaforse@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	etoysy@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

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Hyvät Tampereen
Parkinson-yhdistyksen jäsenet

Tampereen Parkinson-yhdistys (TPY) on ollut mukana viime vuonna alkaneessa TEIJO -hankkeessa, jota Suomen Kulttuurirahasto on tukenut isolalla apurahalla. TEIJO tarkoittaa ”tee itse taidetta ja osallistu”. Hankkeessa on mukana neljä kulttuurialan toimijaa ja yhdeksän sosiaali- ja terveysalan yleishyödyllistä toimijaa. TPY on yksi viime mainituista. TPY on tehnyt yhteistyötä Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen kanssa. Tämän yhteistyön tuloksena on ollut yhteisötanssia Tampereella, Virroilla, Kangasalla ja Lempäälässä. Hankkeeseen kuuluvat yhteisötanssit on nyt tanssittu. Osanottajat olivat tyytyväisiä. Siitä kertovat muun muassa seuraavat kommentit: ”Viikon kohokohta”, ”Toivoisin yhteisötanssin jatkuvan. Kiitos ohjaajille ja kanssaosallistujille mukavista yhteisistä hetkistä”.

TEIJO-hankkeessa on vielä syys-lokakuussa jäljellä niin sanottuja vaihtotunteja. Kyse on siitä, että kukin kulttuurialan toimija järjestää muutamia tapahtumia sellaisille sosiaali- ja terveysalan toimijoille, joiden kanssa heillä ei ollut pitkäkestoista yhteistyötä. Yhdistyksemme jäsenillä on siten mahdollisuus osallistua Teatteri Telakan, Sorin sirkuksen ja Kulttuurikeskus PiiPoon työpajoihin aivan ilmaiseksi. Sisä-Suomen tanssin aluekeskus puolestaan tarjoaa vaihtotunteja muille sosiaali- ja terveysalan toimijoille. Jäljellä olevien

vaihtotuntien aikatauluja ei ehditty saada tähän tiedotteeseen. Niistä tiedotetaan yhdistyksen nettisivulla, sähköpostitse ja Parkkistuvan ilmoitustaululla. Nämä kulttuurin tekijät osaavat ottaa osanottajien kyvyt huomioon. Tämä on hyvä tilaisuus tutustua lähemmin näihin taiteen tekemisen tapoihin. Keväällä osanottajien kokemukset olivat myönteisiä.

TEIJO:lle on tulossa jatkoa. Opetus- ja kulttuuriministeriön kärkihankkeessa pyritään vaikuttamaan taiteen ja kulttuuripalvelujen vakiintumiseen osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Taiteen edistämiskeskus on jakanut ensimmäistä kertaa valtionavustukset taiteen juurruttamiseksi sosiaali- ja terveyssektorille. Suurimman avustuksen sai Kulttuurikeskus PiiPoon kannatusyhdistys ry. Tampereen Parkinson-yhdistys ry on mukana tässä hankkeessa muiden TEIJO -toimijoiden kanssa. Avustusta haettaessa tehtiin aiesopimus ja syksyn tultua neuvotellaan varsinainen sopimus, jossa määritellään tarkasti tulevan toiminnan sisältö. Siitä tiedotetaan heti, kun tarkempaa kerrottavaa on.

Tätä kirjoitettaessa on juuri vietetty juhannus. Hyvää kesäaikaa kaikille! Elokuun lopulla käynnistämme sitten syksyn toimintaa. Tervetuloa mukaan!

*Ystävällisin terveisin
Irma Virjo*

ESKO HATAVARA IN MEMORIAM

14.4.1946 - 2.6.2016

Ikiliikkuja on poissa

Esko Hatavara nukkui pois läheistensä länä ollessa 2. kesäkuuta 2016, pitkään sairastettuaan, vain muutama viikko 70-vuotisjuhliensa jälkeen. Esko tunnettiin naapurustossamme viimeisen päälle tarkkana ja osaavana tekijänä. Hän oli työelämässä ollut paljon vartijana, muun muassa Koskikeskuksen lujuslaskelmat olivat Eskon työnäytteitä. Esko oli tekijämies. Aina piti olla jokin projekti joko oman talon tai tyttärien, Minnan ja Marinin avuksi. Vaari opetti kolmelle nyt jo aikuisiksi kasvaneille tyttärensijolle elämässä selviytymisen käytännön taitoja.

Liikunta kaikissa muodoissaan, hiihto etunenässä, oli Eskolle tärkeää. Hiihtokilometrejä ja patikkaretkiä Lapin tuntureilla Esko harrasti vielä sairauten diagnoosin saatuaan. Me asuimme naapureina lähes 25 vuotta ja olimme antamaan arvon Eskon avuliaalle luonteelle ja myöhemmin sille luottamukselle, jonka saimme kohdata, kun hän oli jo kovin sairas eikä aina pystynyt sosiaaliin kanssakäymisiin. Sain olla hänelle seuraksi puolison asiointireissujen ajan. Esko oli kovin kiintynyt tyttäriinsä ja lapsenlapsiinsa. Pyyntö vain ja vaari sin gahti vielä sairauden aikanakin apuun.



Päälimäiseksi meille jäi muistikuva avuliaasta moniosajasta, joka erityisesti piti tanssimisesta. Naapuruutemme päättyi, kun Eskon vointi heikkeni niin että itse rakennetusta talosta oli muutettava Pispän palvelutaloon, joka oli Eskon viimeinen koti kahden vuoden ajan.

Sinikka-vaimo kertoi viimeisestä kohtaamisesta kauniisti. ”Esko katsoi silmiini pitkään ja tunnisti minut selvästi. Se katse oli hyvästijättö.”

Perhe toivoo kukkatervehdysten sijaan muistamista Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille. Viestikenttään merkitään; Esko Hatavaran muistolle.

Mervi Räihä

*Tullut maailmaan käymään
lähtenyt jonnekin.*

Helena Anhava

TAPAHTUNUTTA

Keilat kaatuvat . . .



*Miesten sarjan mitalikolmikko
Ystävänpäivän keilakisassa Tampereella
kuva Maarit Turunen*

Tampereen Parkinson Bowling (TPB) -keilakerhon keilaajien menestyksen voi aistia keilahallin harjoituksissa maanantai- ja torstai-aamuisin. Harjoitusvuorot alkavat klo 9. Sitä ennen pitää huolehtia varusteista: vaihtaa heittokengät jalkaan ja siirtää pallot keilaradan telineeseen sekä maksaa ratamaksu. Sanomattakin on selvää, että keilaajatkin pitäisi huoltaa ennen heittoharjoituksen alkua. Valitettavan usein lämmittelyt ja venyttelyt käytännössä unohtuvat, kun on kiire radalle. Ensimmäisiin heittoihin ei kunnolla valmistauduta. Siinä sitä on aamu-uniselle keilaajalle tekemistä.

Mikä saa 10–15 keilaajaa kaksi kertaa viikossa aamuharjoituksella liikkeelle? Tärkein taitaa olla positiivinen ilmapiiri. Keilaus on myös sosiaalinen tapahtuma ja samalla erinomaista lääkettä koordinaation heikkenemistä vastaan. Ja onhan siinä toki se kilpailuelementtikin muka-

na, vaikka kilpailua käy kukin lähinnä itsensä kanssa. Monella meistä on ensimmäinen ISO RAJA eli 200 PISTETTÄ voitettu kanta. Erkki Töyssy saavutti tänä vuonna jokaisen keilaajan unelman eli 300 pistettä. Onnittelut Erkille. Pentti, Penko, Rajalalla kolmesatasia on kaksi ajalta ennen Parkinsonia.

Sokerina pohjalla ovat Parkinson -yhdistysten ja -kerhojen väliset kisailut, joissa ”hermojakin koitellaan”. Kerhojen väliset kilpailut antavat mahdollisuuden verrata omaa tasoa muiden tasoon. Keilajoukkueita on linjan Pori - Joensuu eteläpuolelta kymmenkunta, jotka järjestävät kilpailuja.

TPB - keilaajat ovat osallistuneet kuluvan vuoden ensimmäisen vuosipuolikkaan aikana kolmeen kisailuun, joissa TPB - kerho on menestynyt erinomaisesti. Jaossa oli 12 kulta-, hopea- ja pronssimitalia, joista TPB - keilaajat veivät leijonan osan:

- kultaa TPB 11 / 12 jaossa 90 %
- hopeaa TPB 4 / 12 jaossa 33 %
- pronssia TPB 2 / 12 jaossa 16 %
- YHTEENSÄ 17 / 36 47 %

Lähes puolet kaikista mitalisijoituksista ja mitaleista saatiin tuliaisina Tampereelle. Luvut kertovat puolestaan. Kaikki kilpailut kattavat tulokset löytyvät Keski-Uudenmaan Parkinson -kerhon nettisivuilta. Merkille pantavaa on, että kaikki joukkuekultamitalit voittivat Tampereen joukkueet. Erityisesti naisten tulokset ovat parantuneet. TPB -kisajoukkueisiin pääsystä pitää kohta järjestää viralliset karsinnat.

Matti Lahti



Vieraita ja isäntäväkeä, kuva Seppo Jyräs

Jämsän aluekerhon vierailu Tampereella 12.5.2016

Jämsästä saapui iloinen joukko pikkubussilla Parkkistuvalle Tampereen Parkinson-yhdistyksen vieraaksi. Mukana oli vähän toistakymmentä kerhon jäsentä ”kavereineen”, kuten esittelyssä tuli ilmi. Entisiä poika- ja tyttökavereita oli mukana useita. Tamperelaisten lisäksi isäntäväellä oli edustus Valkeakoskelta ja Nokialta.

Jukka Lehtosen esittämien runojen jälkeen Irma Virjo kertoi yhdistyksen toiminnasta. Jämsäläiset kutsuttiin mukaan kesäjuhlaan Juhalaan heinäkuun lopulla ja syksyn avaukseen Ilkkoon elokuussa. Yhdistyksen 30-vuotisjuhla ja Parkinson-liiton liittokokous ovat huhtikuussa 2017. Myös syyskuun Kelpo polku-kävelytapahtumaan esitettiin kutsu, mutta

jämsäläiset aikovat järjestää oman kävelytapahtuman.

Jämsän kerhon puheenjohtaja Lea Virtanen kertoi heidän kokoontuvan kerran kuussa vapaa-seurakunnan tiloissa. Paikan vuokra on hyvin edullinen, vain viisi euroa koko vuodesta. Kerhotapaamisissa on ollut asiantuntijoita luennoimassa, liikuntaa, keskustelua ja kerholaiset ovat käyneet teatteriretkillä. Puheenjohtajan kotona on käyty myös vierailulla. Tapaamisissa on ollut paikalla vajaa parikymmentä ihmistä ja tiedotus on sujunut sähköpostin välityksellä.

Parkkistuvalla jatkettiin jumpan merkeissä. Ensi Marja-Liisa Lehtonen vetreytti aivoja eri alkukirjaimilla alkavien eri aihealueiden sanojen keksimiskilpailulla ja Jukka Lehtosen opastuksella laitettiin lihakset kevyeen jumppaan ja venytykseen.

Välillä juotiin kahvit ja kuultiin myös Eero Virtasen runonlausuntaa. Eero seppitti tilaisuudessa runon ”Taikametsä”. Jämsän ”äijästä” kuultiin myös tarinaa. Karaokelaulanta ei oikein innostanut, mutta Meksikon pikajunan tahdissa saivat vieraatkin kokeilla yhteisötanssia isäntien mallin mukaan. Yhteislaulussa tuotti vaikeuksia muistaa Keski-Suomen laulun melodia.

Lopuksi pidettiin Irma Virjon tuoma-roima perinteinen tamperelainen pubi-visa. Muodostettiin muutaman ihmisen joukkueita, keksittiin niille nimet ja alettiin ratkoa visaisia kysymyksiä. Paikallista kieltä piti osata kahdessakin kysymyksessä. Mitä tarkoittaa Tampereen-kielinen ilmaisu ”ei seväliä”? Mitä ilmaisua aviovaimo käyttää miehestään, joka a) on paikalla ja b) on muualla? Vastaus ensimmäiseen on ”kyllä” ja toiseen a) toi, b) meiram miäs. Lisäksi arvuuteltiin Tampereen paloaseman suunnitellutta arkkitehtiä (Vivi Lönn), Ikurin Turbiinia (Pate Mustajärvi) ja mikä lintu teki pesän koivun latvaan korkealle (peippo). Fröbelin palikoiden toista tarkoitusta haettiin opetusvälinekäytön lisäksi (lastenmusiikkiyhdytys). Tampereen kaupungin perustamisvuosi tuotti ongelmia (1779), Tuntemattoman sotilaan kirjoittajan tiesivät taas kaikki (Väinö Linna), Louis Armstrongin soittimen suurin piirtein (trumpetti). Joukkue ”Jääräpäät” vei voiton niukasti, mutta palkinnot jaettiin joka joukkueelle.

Kolmetuntinen vierailu kului rattoisasti, uusia tuttavuuksia solmittiin ja vanhoja viriteltiin. Mukavaa oli.

Maarit Turunen

TAIKAMETSÄ

*Vuorten taakse kauas
jos vain tahdot tulla mukaan
harva siellä käynyt on
ei ehkä liene kukaan
Se on taikametsä,
siellä asuu haltioita
vaan hyviä ne kaikki ovat,
pelkosi jo voita*

*Tuulimyllyt puhtaasti niin
energiaa jauhoi
lisävoimaa koskesta vaan
voimalaitos kauhoi
Lämmön tuotti asukkaille
aurinko ja kennot
sillä kulki puhtaasti
niin autot sekä lennot*

*On tällaisesta unelmoinut
myöskin ihmiskunta
tähän saakka se on ollut
niin kuin toiveunta
Haltiat kun kerran
sinne insinöörit päästi
laskemaan vaan
kuinka paljon tuotossa he säästi*

*Aikansa he laskivat
ja sitten saatiin tulos
idea on hyvä
vaan se äänestettiin ulos
Siitä pois kun jäisi
kaikki sähkön siirtomaksut
ohenisi lompakat
myös johtajien paksut*

Ihmeitä ja kiitollisuutta



Oli kyllä ihmeiden kevät tämä kevät 2016. Syksyllä 2015 aloittivat yhteisötanssiryhmät Virroilla ja Tampereella ja Kangasalakin otti startin jo joulukuussa. Keväällä Lempäälä liittyi joukkoon. Yhteensä 74 eri ihmistä on osallistunut kevään tansseihin ainakin yhden tanssikerran. Eero (Safka) Pekkoson ja Riitta-Liisa Helmisen kanssa johdattelimme 41 tanssikerralla osallistujia kuuntelemaan kehoaan, tanssimaan, iloitsemaan liikkeestä, yhdessäolosta ja musiikista.

Ihme oli se kun ihmiset tulivat! Olivat uteliaita ja uskalsivat astua uudesta ovesta sisään johonkin ihme yhteisötanssiin. Ripustivat takkinsa, ottivat kengät jalastaan, asettuivat tuoleille istumaan. Panivat itsensä alttiiksi jollekin oudolle. Kiitos!

Ihme oli se, kun ihmiset jäivät! Eivät lähteneet kesken pois, vaikka välillä olikin outoa ja nolostutti. Uskoivat, että

seuraavalla kerralla outo on tutumpaa ja tulivat seuraavillekin kerroille. Kiitos!

Ihme oli se kun ihmiset innostuivat! Tanssivat ja nauttivat, hengittivät ja nauroivat, ihmettelivät ja hikoilivat, joivat kahvia ja höpöttivät. Kiitos!

Ihme oli se kun ihmiset halusivat tanssia, esiintyä! Parkinson-viikolla tanssivat ULKONA keskellä päivää ja yleisen kirjaston aulassa! Pyörivät pitkin latioita ja tuoleja improvisoiden Eeron säestäessä.

Olen niin kiitollinen näistä ihmeistä! Kiitollinen kun sain tutustua ihaniin ihmisiin ja ihailla heidän tanssiaan tunnista toiseen. Kiitollinen Irmalle, Reiskalle, Karille ja Rajalle, jotka tekivät näiden ryhmien tanssimisen mahdolliseksi. Kiitollinen jokaisesta liikkeestä ja halauksesta. Kiitollinen tiedosta, että tälle on luvassa jatkoa!

Marjo Hämäläinen

Hämeenkyrö-Ikaalinen Parkinson-kokoontumispiiri retkellä 13.6.

Kokoonnuimme ruokapalvelu Mampseliin Tippavaaraan. Söimme hyvän lounaan. Jatkoimme matkaa Matti Järvenpään Rautapuistoon.

Tutustuimme ensin Iivari kappeliin, joka on 140 vuotta vanha kuusi. Menimme oksien alle, ihan kuin Iivari olisi ottanut meidät syleilyynsä. Matti kertoikin että kun kuusta halaa niin saa energiaa.

Oli siellä katsottavaa, oli vanhaa autoa, pyörää ja ne taideteokset kahvipannuista, maitotonkista.

Oli myös Tarja Halosesta ja Pentti Arjärvestä näköispatsaat.

Matkamme jatkui Mannamäen näkötornille, joka sijaitsi korkealla mäellä. Sieltä olivat mahtavat näkymät.

Sitten joimme kahvit ja kotimatka alkoi. Päivä oli kaunis ja antoisa. Meitä osallistujia oli 22.

Raija Heinikangas



Runsaslukuinen yleisö sijoittuu paikoilleen katettuun katsomoon jonka paikkaluku on 850.

Kirkkaa katsomassa

Valkeakosken Seudun Parkinson-kerho kävi Apialla kesäteatterissa, musikaalissa Kirill Babitzinin elämästä. Kirkana hänet kaikki tuntee ja tietää. Suomalaisten itsetuntoa ei teatteriesityksen mukaan

mikään muu voi nostaa enempää kuin se kun venäläinen laulaa ruotsiksi suomen MM-juhlinnan kunniaksi. Pirtsakka esitys kaiken kaikkiaan.

Veikko Hämäläinen

Oriveden seudun Parkinson-kerho keväästä kesään

Huhtikuun kerhoiltpäivässä vieraana oli Oriveden Apteekin proviisori Sari Yrjölä kertomassa ajankohtaisista lääkehoitoon liittyvistä asioista. Lisäksi järjestöasioista ja ajankohtaisista palveluasioista oli tietoa tuomassa järjestösuunnittelija Lyyli Heikkinen Parkinson-liitosta.

Valtakunnallisella Parkinson-viikolla materiaalia jaettiin Oriveden Apteekkiin, Terveyskeskukseen ja Kaupungin kirjastoon, jossa lisäksi oli kerätty Parkinson sairauteen liittyvää kirjallisuutta omalle esittelypöydälleen. Puheenjohtaja oli perjantai-iltapäivällä jakamassa tietoa ja tarjoamassa makeisia Oriveden K-supermarketilla.

Toukokuun huippuhetki oli ma 30.5. matka Tokeen Liikenteen bussilla Tampereelle Sorin Sirkukseen. Meitä oli matkassa ystävien kanssa vajaat kolmekymmentä henkeä hienoja sirkustempuja katsomassa.

Perinteinen kesätapahtuma pidettiin ti 14.6. yhdessä Oriveden Diabetesyhdistyksen kanssa Säynäniemen leirialueella. Meitä oli makkaraa paistamassa ja kesäpelejä pelailemassa leppoisassa kesäsäässä 19 henkeä. Makkarat ja mehut meille tarjosi Oriveden K-supermarket.

Syksyllä aloitetaan syyskuun toisena tiistaina kerhon merkeissä ja aiheena Oriveden kaupungin vammaispalvelut, jotka meille tuottaa kuten kaikki sote-palvelut Tampereen kaupunki.

Hyvää ja marjaisaa loppukesää!

*Kari Rannanautio
puheenjohtaja*

Siimanravistajien kuulumisia

Siimanravistajien perinteiset mato-ongintakisat pidettiin 14.6. Kangasalan Pohtiolammella. Paikan isäntä otti meidät ystävällisesti vastaan, kertoen Pohtiolammen historiasta. Saimme onkia pikkukalaa ravintolan vieressä olevasta lammesta, jonka ranta oli tasaista nurmikkokenttää jossa oli rollaattorin kanssa helppo liikkua. Ilma oli puolipilvinen ja sopivan lämmin, kalakin söi kohtalaisesti, joten saimme mitalit tällä kertaa jakoon.

Kisatulokset: Naiset: 1. Anneli Hytönen 340 g, 2. Mirja Lehto 220 g, 3. Terttu Mäkelä 180 g. Miehet: 1. Jorma Luhtala 470 g, 2. Veijo Hytönen 200 g, 3. Tauno Vilén 110 g. Kiertopalkinnon sai halutuunsa Jorma Luhtala.

Kisan päätteeksi nautimme maistuvan lohikeiton jonka ravintolan kokki meille valmisti.

*Lämmintä kesää ja kireitä siimoja!
Tauno Vilén*

Hyvän kunnon teesi

- älä taluta sauvoja, vaan lyki niillä
- älä pelkää keppiä, vaan jumppaa sillä
- älä kerää painoa, vaan nostele niitä
- juo usein, nuku hyvin, syö terveellisesti
- juokse henkesi edestä!

TULEVIA TAPAHTUMIA

Syyskauden avajaiset

Ilkon kurssikeskuksessa Kangasalla. Lauantaina 27.8. klo 12-17. Hinta 25 € sisältää ruokailun seisovasta pöydästä ja iltapäiväkahvit. Ilmoittautua voi aina 22.8. (maanantai) asti. Tule mukaan viettämään mukava päivä mukavassa porukassa. Sateen sattuessa sisätiloissa. Toivotaan kaunista syyskeliä. Kuulet Tampereen yhdistyksen ja kerhon suunnitelmista. Irma pitää tietokilpailun, Jukka runoilee ja kuka tahansa voi esittää vaikka sirkustempuja tai tanssiesityksen... Ilmoittaudu Jukalle 040 324 3500 tai jukkajude@gmail.com. Maksu yhdistyksen FI95 5730 0820 0451 73 tilille tai paikan päällä.

Terveisin Jukka

Syksyn kerho- / jäsenillat Parkkistuvalla

Maanantaina 5.9. klo 17. Aiheena lääkehoito. Asiantuntijana apteekkari Kristiina Järvinen Tampereen Kirkko-Apteekista.

Maanantaina 3.10. klo 17. Tietovisa tamperelaiseen tapaan, vetäjänä Irma Virjo.

Maanantaina 7.11. klo 17. Aihe ei vielä varma. Katso Aamulehden Menot infosta.

Siimanravistajat

Siimanravistajat kokoontuvat syksyllä 2016 joka kuukauden toinen tiistai seuraavasti: 13.9, 11.10, 8.11. ja 13.12. Parkkistuvalla klo 15. Tervetuloa mukaan!

Tauno Vilén 045 639 8878

Tampereen Parkinson-yhdistyksen omaisten päiväryhmä

Omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu kello 13 Parkkistuvalla.

Syksyn tapaamiset: ti 13.9, ke 5.10, ti 25.10, ke 16.11, ti 29.11. ja ti 13.12.

Kaikenikäiset ja -kokoiset tervetulleita mukaan iloiseen joukkoomme!!

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

Tapaamisiin!!

Taina Pensasmaa

Läheisten iltaryhmä

Vertaistukiryhmä Parkinsonintautia sairastavien läheisille kokoontuu syksyllä seuraavasti: 8.9, 6.10, 3.11. ja 1.12. klo 17 Parkkistuvalla.

Tervetuloa mukaan!

Siiri Vilén

040 734 8251

siiri.vilen@pp1.inet.fi

Tampereen Seudun Nuoret Parkinsonin Tautia Sairastavat

Vertaistapaamiset joka kuukauden toisena maanantaina klo 17-19, ellei alla toisina mainita. Kokoonumispaikka vaihtelee.

8.8. Jutusteluilta Parkkistuvalla. Lukupiiristä kiinnostuneet kokoontuvat varsinaisen vertaistapaamisen jälkeen klo 19 tuvalla.

12.9. Retki Vähä-Riutan nuotiopaikalle. Ohjelmassa omien eväiden paistoa ja jutustelua. Uimassakin voi käydä.

10.10. Keilausta Ylöjärven esteettömällä keilahallilla.

14.11. Saunomista, uimista ja jutustelua Pitkäniemen mökillä klo 17-20.

12.12. Pikkujoulut Parkkistuvalla.

Lisätietoja Annelta osoitteesta: tre.nuoret.parkkikset@outlook.com tai kotisivuilta <http://trenuoret.suntuubi.com/tapahtumat>

Käsityö/askartelukerho

Aloitamme taas kesän tauon jälkeen elokuussa. Ilta kuluu vaikkapa pienten yllätyspussien ja tulevan suunnittelun merkeissä.

Olet tervetullut mukaan! Myös Sinä ”uusi” jos kiinnostuit, tule joukkoomme.

Terv. Anneli 040 768 1653

Sinikka 040 729 8928

Peli-illat ja karaoke

Syksy lähestyy. Peli-illat alkavat. Vanhat konkarit paikalle ja uudet rohkeasti mukaan. Pelailemme korttia, shakkia ja kokeilemme bingoa ym.

Aloitamme keskiviikona 7.9. klo 17 ja jatkamme aina keskiviikkoisin samaan aikaan.

POIKKEUS keskiviikkona 21.9. kokeilemme päiväaikaan klo 12-15!

Karaokeillat ovat keskiviikkoisin 31.8. , 5.10. ja 9.11. alkaen klo 17.

Tule mukaan iloiseen seuraan jutusteleen, kahvitteleen – yhdessä murheet puolittuu.

Terv. Jukka

Tampereen alueen Parkinson-kerhon syyskokous

maanantaina 26.9. klo 17 Parkkistuvalla

Tule kuuntelemaan suunnitelmia ja ker tomaan omia toiveita.

Kahvitarjoilu!

Stimulaattoripotilaiden tapaaminen

torstaina 29.9. klo 14 Parkkistuvalla.

Asiantuntijoina mukana Tampereen yliopistosairaalan neuromodulaatiohoitajat Terhi Gustave ja Minna Korte.

Tervetuloa stimulaattoripotilaat ja puoliset!

Irma Virjo

Mahdollisuuksien päivä 22.9.

Sinulla on kokonainen päivä aikaa jakaa se osiin. Kortejärven maisemissa tämä kaikki onnistuu. Voit kerätä puolukoita tai sieniä heti pihapiiriin ulkopuolelta. Kintulammen ulkoilualue parin kilometrin päässä, on mukava päiväkävelykohde.

Pihapiiri tarjoaa mahdollisuuksia erilaisiin ulkopeleihin; Betangue, mölkky ym. Tai voit nauttia leppoisasta oleskelusta ja seurustelusta yhdistyksen jäsenten kanssa. Halutessasi voit nauttia pehmeistä löylyistä saunassa, joka vie kylpijät ajanlaskussa huiman askeleen taaksepäin.

Syksyllä on usein sateista, mutta se ei haittaa, sisälle tupaamaan mahtuu mukavasti ja siellä on omat juttunsa. Sisätossut jalkaan.

Matkaa on Tampereen keskustasta n. 25 km, joka onnistuu tutuksi tulleella kimpakyydillä. Ilmoittaudu 15.9. mennessä. Samalla kerrot menetkö kyytiin vai otatko kyytiin ja erikoisruokavaliot.. Aloitamme päivän kymmenkahveilla (maatalon päivärytmin mukaan klo 10). Ajoaika kaupungista on n. ½ tuntia.

Sinulle tämä päivä maksaa 15 €, joka sisältää kaksi kahvia ja lounaan sekä Kortejärven maatilalan lämmin-

henkisen ympäristön, mielialan laatuspaikan. Maksun voit maksaa yhdistyksen tilille samalla, kun ilmoittaudut (tilinro tämän tiedotteen takakannessa). Viestilaatikoon etunimesi ja Kortejärvi.

Ota kotoa mukaasi ruokailuvälineet ja tarvittaessa saunomistarvikkeet sekä halutessasi makkaraa, jota voit grillata pihagrillissä.

OSOITE:
KELTOLAHDENTIE 47

AJO-OHJE: Tie nro 9 ja Kaitavedentien (vanhan Aitolahdentien) risteyksestä Teiskoon. Sorilasta oikealle, Viitapohja. Muutama kilometri, Kotileipomo Nisutiina tarjoaa hyviä tuotteita. Pulesjärven kaupungin virkistysalue. Tästä n. 3 km, tiessä tulee mutka. Mutkasta kääntyy vasemmalle Keltolahdentie. Huonoa tietä kilometrin verran ja vasemmalle Kortejärvi, n. 1 km.

Tervetuloa nauttimaan syksystä ja yhdessäolosta!

Marja-Liisa Lehtonen

0440 638 961

marjaliisa.tampere@gmail.com

Tampereen Parkinson-yhdistyksen
ja Tampereen alueen
Parkinson-kerhon yhteinen
PIKKUJOULU
Ma 5.12.2016 klo 17

Tampereen Parkinson-yhdistys ry
täyttää ensi vuonna 30 vuotta
30-VUOTISJUHLA
Pe 21.4.2017

Stimulaattoripotilaille tiedoksi neuromodulaatiohoitajista

Tampereen yliopistosairaalassa työskentelee kaksi neuromodulaatiohoitajaa Terhi Gustave ja Minna Korte.

Heidän tehtäviinsä kuuluu:

- DBS-ohjaus ja neuvonta (DBS = deep brain stimulator = syväaivostimulaattori).
- ERI-koodi.
- Käsiohjaimen käytön ohjaus.

On syytä huomata, että nämä hoitajat eivät tee säätöjä DBS:ään.

Hoitajat ovat tavoitettavissa kesäaikaan tiistaisin klo 9-15 puh. 03 3116 4647 ja syyskuun alusta myös perjantaisin klo 9-15.

Irma Virjo

Duodopa - potilaiden tapaaminen

keskiviikkona 12. 10. klo 13 Parkkistuvalla.

Stimulaattoripotilaat ovat jo muutama vuoden ajan kokoontuneet kaksi kertaa vuodessa keskustelemaan omaan hoitoonsa liittyvistä asioista. Nyt on tarkoitus selvittää, olisiko tarpeen järjestää omia tapaamisia myös Duodopa -potilaille.

Tervetuloa Duodopa -potilaat ja puoliset keskustelemaan hoitokokemuksista.

Irma Virjo

Valtakunnallinen Parkinson - kelpo polku kävely Suomessa lauantaina 24.9. klo 12-15

Suomen Parkinson-liitto on yhdessä Lääkäriliiton ja Tehyn sekä lääkeyritys AbbVien kanssa luonut hoitopolkumallia pitkäaikaissairaille, Parkinsonin tauti esimerkkinä. Seuraavien vuosikymmenten aikana Parkinsonin tautia sairastavien lukumäärän uskotaan jopa kaksinkertaistuvan nykyisestä, noin 14 000 sairastavasta, kun väestö ikääntyy. Krooniset, pitkäaikaissairaudet aiheuttavat nykyisinkin merkittävän osan terveydenhuollon menoista joka tulee siis vain kasvamaan. Samalla terveydenhuolto ei vastaa Parkinsonin tautia sairastavienkaan toiveita tai tarpeita esim. pysyvän lääkärisuhteen osalta, sillä toiminta on keskittynyt akuuttien sairauksien hoitoon. Kelpo polku malli on luotu kuvaamaan hyvää ja toimivaa hoitopolkua, jossa yhdistyvät sairastavan tarpeet sujuvaan ja kustannustehokkaaseen hoitoon terveydenhuollossa. Kiteytettynä tavoitteena on antaa oikeaa hoitoa oikea aikaisesti ja oikeilla resursseilla. Oikean hoidon tavoitteena on lievittää lääkityksellä Parkinsonin taudin oireita ja ylläpitää sairastuneiden elämänlaatua ja toimintakykyä mahdollisimman pitkään. On huomioitava myös itse sairastavan ja hänen läheistensä asiantuntijuus sairaudesta, se tulisi nykyistä paremmin ottaa huomioon hoitotyössä.

Kelpo polun eteenpäin viemiseksi Suomen Parkinson-liitto järjestää yhdessä Parkinson-yhdistysten kanssa kävelytapahtuman jossa haastetaan päättäjät, terveydenhuollon ammattilaiset ja läheiset kävelemään sairastavien rinnalla hy-



KELPO POLKU — Parkinsonin tauti

vän hoidon puolesta. *Tapahtuman suoje-
lijana toimii Tasavallan presidentti Sauli
Niinistö.* Lähde sinäkin mukaan ja haasta myös lääkärisi ja hoitajasi mukaan kävelemään, kävelyjä toteutetaan 25:llä eri paikkakunnalla vapaaehtoisten voimin.

Päätapaus on Narinkkatorilla Helsingissä. Jo useat yhdistykset ovat ilmoittautuneet mukaan. Kävely toteutetaan myös seuraavilla paikkakunnilla: Heinola, Hämeenlinna, Iisalmi, Joensuu, Jyväskylä, Jämsä, Kajaani, Kankaanpää, Kemi, Kiuruvesi, Kouvola, Kuopio, Lappeenranta, Mikkeli, Nivala, Pieksämäki, Pihtipudas, Pori, Rauma, Savonlinna, Seinäjoki, Tampere, Turku ja Varkaus.

Tervetuloa mukaan kävelemään yhteisen asian puolesta!

Kenttäpostia 2/2016

Kelpo polku Tampereella

Syyskuun kävelytapahtuman järjestää työryhmä, johon kuuluvat Raija Hemmi-
lä, Jukka Lehtonen, Harri Ojanen, Maarit Turunen ja Irma Virjo Tampereen Parkinson-yhdistyksestä sekä opettaja Tarja Tittonen ja fysioterapiaopiskelija Jaana Laurikka Tampereen ammattikorkeakoulusta. Kävelyn aloituspaikka on Hämeenpuistossa Puutarhakadun pohjoispuolella. Reitti kulkee puistoa pitkin suihkulähteelle ja siitä enimmäkseen kävelyteitä pitkin Parkkistuvalle, Satakunnankatu 56.

Lähtöpaikalla ja reitin varrella on kolme opiskelijoiden suunnittelemaa toimintapistettä, jossa voi saada opastusta ja vinkkejä liikkumiseen. Parkkistuvalla tarjotaan osallistujille mehua ja keksejä. Osallistujat saavat Kelpo polku-avainnauhan ja mahdollisuuden osallistua arvontaan, jossa on palkintoina mm. lahjakortteja.

Matkaan voi lähteä milloin tahansa klo 12 ja 15 välillä, mukaan saa kartan jossa on arvontalipuke. Se palautetaan täytettynä Parkkistuvalla olevaan laatikkoon. Reitti on hieman yli kilometrin pituinen ja esteetön. Sen voi halutessaan kiertää useampaan kertaan. Yhdistyksen jäseniä on lähtöpaikalla valmiina lähtemään kävelyseuraksi tarvittaessa.

Lähde mukaan kävelemään hyvän hoidon puolesta ja haasta läheisesi, hoitavat tahosi ja asioistasi päättävät ihmiset mukaan!

Maarit Turunen

LIKETTÄ NIVELIIN

Syyskausi alkaa!
Liikuntavuorot jatkuvat seuraavasti:

Vesijumppa

Sunnuntaisin 11.9. alkaen klo 13-14.30.

Validia talot Ritakatu 7.
Tule nauttimaan lämpimästä vedestä,
mukavasta seurasta ja hyvästä
ohjauksesta.

Kausimaksu 100 €, kertamaksu 10 €.

Salijumppa

Ratinassa perjantaisin 9.9. alkaen
klo 13.30-15.

Leena vetää 45 min jumpan ja sitten
pelataan pukkaa, sählyä jne.

Kausimaksu 70 €, kertamaksu 8 €

Kuntosali

Ratinassa omatoimisesti
torstaisin 8.9. alkaen klo 18-19.

Kausimaksu 30 €, kertamaksu 5 €

Ilmoittautumiset Jukalle 040 324 3500
jukkajude@gmail.com.

Maksut Tampereen alueen
Parkinson-kerhon tilille
FI87 5731 6520 1549 17.

Pelkkistä & kuntosalilla

Ruotulan tennishallilla mahdollisuus
käydä kesälläkin pelaamassa pelkkistä
tai kuntosalilla tiistaisin klo 10-12.

Maksu 2 € paikan päällä.

Tiedustele Heikiltä 044 321 1030
tai Jukalta 040 324 3500.

Keilailu

Jatkuu elokuussa.

Maksu 8 € paikan päällä.

Tarkempia tietoja
Matti Lahti 0400 731 703 tai
Timo Salo 050 309 3320.

JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAN TERVEISET!

Nyt tätä tervehdystä kirjoittaessani olen
jäämässä kesälomalle. Loman jälkeen
elokuussa toiminta pyörähtää taas käyn-
tiin rivakasti ja niinpä muistutan tervehd-
yksessäni syksyn alkavasta toiminnasta.

Tampereen Parkinson-yhdistyksen ja
kerhojen vastaavien työpaja siirtyy tors-
taille 8.9. klo 11- 15. Koulutuspaikka-
na on edelleen liiton Tampereen aluetoi-
misto luentosali, Aleksanterinkatu 21 A,
5 krs. Ilmoittautumiset perjantaihin 2.9.
mennessä.

Tays:n vastasairastuneiden ensitietopäi-
vät pidetään tiistaina 18.10. ja 25.10.
klo 12-15.30 Taysin palvelutalon luen-
tosalissa. Ilmoittautumiset ja lisätietoa
saa kuntoutusohjaaja Kirsi Mattilalta 03
311 65644, kirsi.m.mattila@pshp.fi .

Liiton vuoden lopun sopeutumisval-
mennuskurssien hakuaika on vielä me-
neillään seuraavien kurssien osalta: 1)
Menossa mukana- kurssi Parkinsonin
tautia yli 7 -vuotta sairastaneet ja omai-
set 7-11.11, hakuaika 7.9. saakka. 2)
Elämässä eteenpäin- kurssi Parkinsonin
tautia 3-7- vuotta sairastaneet ja omai-
set 28.11.-2.12, hakuaika 28.9. saakka.
3) Kätevä emäntä ja isäntä- kurssi Par-
kinsonin tautia yli 7 vuotta sairastaneet
ja omaiset, hakuaika 28.9. saakka

Neurologiset vammaisjärjestöt järjes-
tävät Tampereella Palvelusuunnitel-
ma-koulutuksen torstaina 15.9. klo
17-19.30. Alustajana CP-liiton palvelu-
päällikkö Ilona Toljamo. Koulutuspaik-
ka tarkentuu myöhemmin.

Lisäksi ensi syksyille on suunniteltu il-
tatilaisuutta vastasairastuneen itsehoi-
dosta. Ajankohdasta ja koulutuspaikasta
tiedotetaan myöhemmin, kun aikataulu
tarkentuu lomien jälkeen.

Lopuksi muistuttaisin vielä valtakunnal-
lisesta Parkinson – kelpo kävelytapah-
tumasta lauantaina 24.9. klo 12-15. Ta-
pahtuman suojelijana toimii Tasavallan
presidentti Sauli Niinistö. Tulkaa mu-
kaan sankoin joukoin sekä haastakaa
mukaan kävelemään ystävät, tuttavat,
hoitotaho, muut yhdistykset jne.

Mukavaa kesää ja alkavaa syksyä!!

Heikkisen Lyyli J!

Mihin Sinä haluaisit liikkumisella vaikuttaa?

- verenpaineeseen
- sokeritasapainoon
- kolesteroliarvoihin
- astman ja muiden hengityssairauksien hoitoon
- tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon
- mielenhuoltoon
- työssä ja vapaa-ajalla jaksamiseen
- painonhallintaan ja ulkonäköön
- unen määrään ja laatuun
- ihmissuhteisiin
- rentoutumiseen, virkistytymiseen

*Liikunta vaikuttaa
näihin kaikkiin*

KULTTUURIA

Englantilaista vaellusta

Kesäkuun alussa suuntasimme elämäkumppanini kanssa omatoimimatalle Brittein saarille. Tilasin lennot, majoitukset ja siirtymäkuljetukset etukäteen ja tutustuimme tuleviin maisemiin netin kautta. Vietimme neljä päivää Lontoossa, kolme Bathissa, kaksi Southamptonissa ja vielä yhden päivän Lontoossa.

Lentoyhtiön kautta tilasin lentokentille avustuspalvelun, koska jonottaminen on minulle mahdotonta ja turvatarkastuksessa on erityisjärjestelyitä DBS-laitteen takia. Helsinki-Vantaan kentällä soitimme kutsupisteessä avustajalle, joka tuli pyörätuolin kanssa ja saattoi meidät lähtöselvityksen ja turvatarkastuksen kautta lähtöportille. Vältimme jonot ja minut tarkastettiin käsin, koska turvaportin läpi en voinut mennä stimulaattorin ja pyörätuolin takia. Koneeseen pääsimme ennen muita tunnelia pitkin, portaita ei tarvinnut nousta.

Vastassa Gatwickin kentällä ei ollutkaan ketään, vaikka varmistimme asian lentohenkilökunnalta matkan aikana. Laskeutumisessa oli jotain vialla, putki ei ollut valmiina ja matkustajat joutuivat laskeutumaan portaita pitkin kentälle ja kävelemään jonkin matkaa terminaaliiin. Sieltä oli pitkä matka passintarkastukseen, jossa oli pitkät jonot. Selitimme tilanteeni jollekin virkailijalle ja hänen avullaan pääsimme eteenpäin. Matkalaukkujen vastaanotossa piti odottaa kauan. Onneksi paikalla oli penkkejä,

joilla istua. Ruuhkaisen lentokentän läpi päädyimme ruuhkaiselle rautatieasemalle, jossa saimme matkakorttimme ostettua ja ladattua.

Lontoossa asuimme Croydonissa, joka sijaitsee lentokentän ja Cityn puolessa välissä. Sieltä on noin 20 minuutin junamatka Victorian tai London Bridgen asemille keskustassa. Holiday Inn-hotellin toinen hissi oli lähes koko ajan rikki ja kymmenkerroksisen hotellin kaikki asujat joutuivat ajoittain odottamaan hissiä pitkään. Mekin päädyimme kuudennesta kerroksesta muutaman kerran kävelemään raput edestakaisin, kun ei ollut kantamuksia mukana.



Lontoossa kuljimme junien lisäksi busseilla ja Undergroundilla, metrolla. Sen pitkät maanalaiset käytävät olivat ruuhkaiset ja pitkät liukuportaat kulkivat kerrosten läpi. Kumppanin vahva käsivarsi joutui monta kertaa ojentumaan apuun tasapainoni horjuessa. Lontoossa myös käveltiin, paljon, hienoin reitti oli Camden Townista Regent Parkin läpi kanaalin vartta pitkin Kensingtoniin ja Hyde Parkiin.

Matkan kohokohdan piti olla kiipeäminen O2-areenan katolle. Se tarkoittaa kuplahallimaisen rakennuksen yli



kiipeämistä yhteensä noin 600 metriä. Korkeutta hallilla on 52 m merenpinnan yläpuolella ja jyrkimmät kohdat ovat noin 30 asteisia. Matkaan menee yhteensä noin puolitoista tuntia ja sinne kiivetään oppaan kanssa vaijeriin sidottuina varustuksena turvavaljaat ja kiipeämiskengät. Alusta on joustavaa ja pomppia ei olisi saanut. Ylhäällä on näköalatasanne.

Olimme hankkineet liput etukäteen ja innokkaina matkasimme Thamesin jokilaivalla kohti Greenwichiä. Täytimme lomakkeet, jossa kyseltiin omaisten tietoja ja mahdollisia esteitä kiipeämiselle. Lyhyen perehdytyksen jälkeen puimme varusteet päallemme. Oli alkanut sataa ja oppaamme oli koko ajan yhteydessä säätiedotukseen. Meiltä kyseltiin olimmeko valmiita jatkamaan matkaa ja kerrottiin, että sään huonontuessa kiipeäminen peruttaisiin. Ukkonen jyrähteli ja salamoi hieman.

Kiipeäjien määrä oli pudonnut jo vain meihin kahteen ja toiseen pariskuntaan. Pääsimme reitin alkuun, jossa piti sitoa itsensä turvavaijeriin. Silloin alkoi sataa rankasti ja kiipeilyalusta muuttui jääliukkaaksi. Silloin päätin luovuttaa ja palasimme lähtöpaikkaan. Saimme uudet liput seuraavaksi päiväksi. Sade yltyi ja toinenkin pariskunta palasi oppaan kanssa takaisin.

Seuraavana päivänä aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta, kunnes iltapäivällä alkoi harmaantua. Ilma oli painostava ukkosen myötä. Juuri meidän vuoromme alkaessa alkoi sataa rankasti. Saimme maksetuista lipuista rahat takaisin, koska kiipeäminen epäonnistui toistamiseen. Pettymys oli suuri. Minä olin käynyt katolla kolme vuotta sitten, mutta matkakumppani olisi halunnut jakaa kokemuksen. Tulimme siihen lopputulokseen, että meitä varjeli jokin korkeampi voima; tarkoitus ei ollut päästää meitä vaaraan.

Bathiin matkustimme junalla ja majoitimme viehättävään Bed & Breakfastiin. Patikoimme kaupunkia ympäröivillä kukkuloilla luonnonsuojelujärjestö National Trustin ylläpitämän Bath Skyline Walkin. Reitti on 6 mailia (9,6 km) pitkä ja osittain melko huonosti merkitty. Onneksi matkan varrella oli muitakin vaeltajia, joiden neuvot ohjasivat oikealle polulle. Reitti kulki peltojen halki ja tiheissä metsiköissä. Enimmäkseen mentiin ylös- tai alaspäin. Edellisen yön sade liukasti kivisen ja puiden juuria vilisevän polun vaaralliseksi kulkea ja ilman kumppanin apua ja kannustusta en olisi kyennyt matkaa jatkamaan. Toisena päivänä menimme bussilla läheiseen Bathastonin kylään ja kiipesimme Solsbury Hill-kukkulalle. Sinne meni kapea autotie lähes huipulle, viimeiset kymmenet metrit kapea ja jyrkkä polku. Kukulan laki on tasainen ja sieltä oli hienot näkymät Bathiin ja maaseudulle.

Junalla jatkoimme matkaa Southamptoniin, joka osoittautui tylsemmäksi paikaksi kuin olimme kuvitelleet. Jalkakäytävien laatat olivat irrallaan, koko paikassa oli huolimaton ilme. Yön yli nukuttuamme pienessä majatalossa läksimme lautalla päiväksi Isle of Wightille. Siellä olisi ollut paljon näkemistä, mutta tyydyimme kulkemaan pitkin merenrantaa ja idyllisen Cowesin katuja.

Viimeisen välimatkan menimme linja-autolla takaisin Lontooseen ja sieltä Croydoniin. Illalliselta palatessa löysimme toimiston, josta sai vuokrata Mini-Cabin eli yksityisen taksin. Tilasimme sen hakemaan meidät aamulla aikaisin lentokentälle.

Gatwickin lentokentällä oli hyvin merkitty paikka, jossa piti odottaa etukäteen tilattua avustuspalvelua. Tylyn tuntui ja huonosti englantia puhuva mies tuli pyörätuolin kanssa ja kuskasi meidät lähtöselvitykseen ja turvatarkastukseen. Tavaramme seikkailivat jossain pitkään. Lähtöterminaalissa oli aidattu paikka, jossa piti odottaa tiettyyn kellonaikaan avustajaa viemään lähtöportille. Sain kaulaan ripustettavan hälytyslaitteen, johon tietoni oli ohjelmoitu. Viimeisen loputtomalta tuntuvan matkan pitkiä käytäviä pitkin lähtöportille minua tuli työntämään ystävällinen nainen. Pääsin istumaan portin lähelle ja pyörätuoli voitiin viedä pois. Loppumatkan kuljin kuten kuka tahansa muu matkustaja. Onneksi jono passintarkastuksessa Helsingissä ei ollut pitkä. Matkatavaroita piti sen sijaan hakea pitkän matkan takaa. Lähetimme tekstiviestin lentoparkkiin ja sieltä tuli mies hakemaan meidät pikkubussilla auton säilytyspaikalle.

Koko ajan yltyvässä vesisateessa ajoimme Tampereelle. Paluupäivää lukuun ottamatta päivittäin kävelemieni askelten määrän keskiarvoksi tuli 30 000 askelta. Enimmillään kävelin 38 000 askelta. Ilman todella hyviä jalkineita olisin ollut vaikeuksissa. Hyvät matalat vaelluskengät toimivat niin kaupungin kaduilla kuin metsäpoluillakin.

Maarit Turunen

SITÄSUNTÄTÄ

Kaikenlaisen käsityön, askartelun ja näpertelyn taivas

Olen löytänyt paikan, johon kannattaa tutustua. Bussilla nro 80 korrjyrtellään päätepysäkillä asti, Irjalaan. Kourutal-tankadun varrella on monta samanlaista taloa, kaikki ovat nro 3. Taloissa on eri kirjaimet. Heti bussista ulos astuttuasi, näet metsän reunassa ASKARTELU (A-B-talon seinässä).

Tila on auki arkisin klo 8.30-15, kellari-kerroksessa (kesällä suljettu). Pajan tarkoitus on olla ikäihmisille virikkeiden antaja ja ikääntymisen myötä pitempään kotona asumisen mahdollistaja. Varsinaista alaikärajaa ei ole. Käytännössä eläkeläisille kaupunki pajaa ylläpitää.

Kaksi ohjaajaa antaa auliisti neuvojaan. Kerran kuussa käy leikkaaja. Hänelle tilataan aika, esim. mekon leikkaukseen. Tällä ohjaajalla on mukanaan peruskauvoja, joiden avulla hän leikkaa asiakkaan kankaasta palat. Monelle ompelua harrastavalle juuri leikkaus on se pelottava vaihe. Valmiit palat on yksinkertainen yhdistellä ompelemalla.

Sinne voi viedä tuunattavia vaatteita, jotka yhdessä ohjaajan kanssa muuttuvat uudelleen käyttövaatteeksi. Pajalla on useat kangaspuut; maton, shaalin, kaitaliinan ja monen muun kutomiseen. Seinillä on malleja; lapiasista, koriste-esineistä, koruista ynnä muista. Parasta aikaa yksi rouva tekee vanulla täytettyjä Muumi-perheen jäseniä.

Juhlapyhien lähestyessä, ohjaajat tuovat koreja esille, joissa on malleja aiheeseen. Kätevästi pääset selville erilaisista malleista, joita voit ottaa työn alle, katselemalla valokuvakirjaa (kuvat on otettu nimenomaan asiakkaiden tekemistä töistä).

Ohjaus on maksutonta, tietyille töille on laskettu hinta. Esim. maton kutomisesta veloitetään metrihintaa.

Lisäksi voit, jos kiinnostaa, käydä tiistai-aamupäivisin puutyöverstaalla tekemässä jotain uutta tai korjaamassa vanhaa. Sielläkin on ohjaaja, joka neuvoo työn vaiheita.

Tällaisia on muitakin. Kannattaa ottaa selvää sinua lähellä olevista palvelukeskuksista.

Marja-Liisa Lehtonen

Lainattavia kirjoja

Parkkistuvalla on pieni määrä lainattavia kirjoja. Rulokaapissa, jonka päällä on erilaisia standaareja. Ylähyllyltä saattaa löytyä hyvinkin mielenkiintoisia kirjoja. Ne ovat löytyneet varastokomeron kätöistä. Hyllyllä on myöskin vihko, johon voit merkitä lainauksesi.

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYKSEN KERHOT

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

ALUEKERHOT

Jämsän seudun Parkinson-kerho

Pj Lea Virtanen puh. 040 514 6942, eero.virtanen@ppa.inet.fi
Kuukauden 2. keskiviikko klo 13.30-16.00 Vapaaseurakunnan 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 voimistellaan 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 kerhuhuoneessa.

Pohjois-Pirkanmaan Parkinson-kerho

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.
Kerhon kotisivu: <http://www.riksuparkkis.webnode.fi/>
Kuukauden 2. tiistai klo 15.00 srk:n virastotalon neuvotteluhuoneessa, Temppelikatku 9, 3. 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 jyylinen@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 13.00 srk-talon takahuoneessa.

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 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

2016-2017 aikataulut

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

JÄSENTIEDOTE 1. Materiaali 25.1. postitus 27.2. alkavalla viikolla

JÄSENTIEDOTE 2. Materiaalit 19.4. postitus 22.5. alkavalla viikolla

JÄSENTIEDOTE 3. Materiaalit 30.6. postitus 14.8. alkavalla viikolla

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

KOKOUSKUTSU

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

torstaina 10.11.2016 klo 17.00

Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56, 33230 Tampere

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Päätösasioissa valitaan muun muassa yhdistyksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja vuosiksi 2017-2018, sekä hallituksen jäseniä ja varajäseniä erovuoroisten tilalle ja hyväksytään vuoden 2017 toimintasuunnitelma ja talousarvio.

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

Tervetuloa syyskokoukseen!

Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n hallitus

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Yhdistyksen toimisto: Parkkistupa, Satakunnankatu 56, 33230 Tampere
Toimiston puhelin puh. 050 566 9588 HUOM! uusi numero.

Avoinna kuukauden 1. ja 3. tiistaina klo 13-16, jolloin paikalla on yhdistyksen jäsen tai jäseniä, joilta voi saada tietoa yhdistyksen toiminnasta ja vertaistukea. Poikkea juttelemaan! Arkisin päiväaikaan voi soittaa myös puh: 050 307 3470. Sähköposti: tamparkki@kolumbus.fi

Kotisivut: www.tampereenparkinsonyhdistys.net

Pankkitili: BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73