

Turun seudun Parkinson-yhdistys ry

Jäsenlehti 3/2019

Parkissa

30 v



Kesän tapahtumia



**Kesällä syödään hyvin.
Kala syö myös kesällä...**



Turun seudun Parkinson-yhdistys ry

Tilinumero: FI93 5711 6140 0388 82

Sähköposti: turunparkinson@gmail.com

Kotisivut: <http://turunpy.parkinson.fi>

Hallitus v. 2019

Puheenjohtaja: Esko Myllylä
puh. 040 554 0463
esko.myllyla@gmail.com

Varapuheenjohtaja: Antti Reinikainen
puh. 0400 874 982
boknas1900@gmail.com

Hallituksen jäsenet:
Markku Laaksonen 040 241 1397
Pekka Hakala 040 481 4299
Jukka Jessen-Juhler 050 548 5068
Hannu Petäjoki 050 918 3607
Harri Ristikankare 044 358 6573
Heikki Kuivamäki 050 545 8043

Suomen Parkinson-liiton liittohallituksen jäsenet:

Esko Myllylä 2019
Antti Reinikainen varajäsen 2019
Juha Rinne 2019-2020
Valtteri Kaasinen varajäsen v. 2019

Liittokokousedustajat v. 2019

Esko Myllylä, Antti Reinikainen, Stig Lehtovaara,
Jukka Jessen-Juhler, Pekka Hakala, Harri Ristikankare,
Heikki Kuivamäki



Toimitusneuvosto

Jukka Jessen-Juhler
puh. 050 548 5068
Markku Laaksonen
Pekka Hakala

Taitto

Mekkala Tmi/
Jarkko Kokkala
puh. 0400 877 628
jarkko.kokkala@hotmail.fi

Paino

Lightpress Oy
puh. 02 277 4440
www.lightpress.com

Ilmoituskoot:

1/1 148 x 210 mm tai
134 x 193 mm
1/2 134 x 94 mm
1/4 64 x 94 mm
Lehden vastuu virheellisistä ilmoituksista rajoittuu ilmoitushintaan.

Vuosikerta

Parkissalehden voi tilata itselle tai lahjaksi ja tukea näin yhdistystoimintaa. Hinta 50 €

Vielä on kesää jäljellä!

”Sä etsit vielä tilaisuutta, kaipaat jotain, etsit uutta. On kuin ois kuuma kesä jo mennyt menojaan. Mutta vielä tulee noita, lämpimiä öitä joita, sä koko pitkän talven jaksoit odottaa”

Näin riimiteli Mamba-niminen Porilais yhtye 80-luvun loppupuolella. Tästä kappaleesta muodostui ikivihreä kesähitti – kiitos tarttuvan melodian ja ajattoman yksinkertaisen sanoituksen. Kappaleen julkistuksen aikana ei ilmaston lämpeneminen ollut minkäänlainen puheenaihe tavallisten suomalaisten parissa. Sen sijaan asiaan vihkiytyneet tiedemiehet varoittelivat jo tuolloin siitä että kulutamme jatkuvasti liikaa uusiutuvia ja uusiutumattomia luonnonvaroja. Kulutus teollistuneissa Länsi-maissa on pyöreästi kaksinkertainen verrattuna kestävän kehityksen kulutuslukuihin. Tuolloin aloitettiin myös keskustelua napajäätiköiden sulamisesta ja maapallon lämpenemisestä. Melko pitkään onnistuimme painamaan asian taka-alalle ja selittämään ilmielvien havaintojen mahtuvan pitkäaikaisten keskiarvojen vaihteluväliin.

Niin tai näin olemme nyt siinä tilanteessa jossa Suomen ilmastossa on pelkin aistein havaittavissa selkeitä muutoksia. Nämä havainnot perustuvat yksinomaan allekirjoittaneen hatariin muistikuviiin eikä niiden taustalla ole minkäänlaista tieteellistä tutkimustyötä.

Talvesta ei täällä Lounais-Suomessa enää voi nauttia siten kuin lapsena sen muistan. Tuolloin pysyvä lumipeite saatiin marraskuun lopulla ja se kesti ainakin maaliskuun puoleenväliin asti. Samoin oli ulkojaiden kanssa. Nykyään harvat kunnat/urheilu-



seurat/asukasyhdistykset jaksavat edes yrittää kenttien jäädyttämistä ja hiihtolatuksen kunnostamista lämpötilan pääasiassa pomppiassa -5 ja +15 asteen välillä.

Kevät on selkeästi pidentynyt aiemmista vuosista. Nykyään kevätkesän lämmin jakso saattaa yllättää jo varhain huhtikuussa. Toukokuu voi olla hyvinkin lämmin mutta varsinaisen kesän odotus vaan venyy ja kesäkuuhun osuu pitkiäkin kylmiä jaksoja. Juhannus sää saattaakin vaihdella melkoisesti niin että on arveluttavaa istua toppahaalareissa ja puhua keskikesän juhlasta.

Varsinaisia kesäkuukausia ovat Heinäkuu ja Elokuu. Vaikka illat lyhenevät vauhdilla voi Elokuussakin vielä hellerajakin ylittyä. Elokuusta onkin muodostunut minulle pitkien pimeiden ja lämpimien iltojen myötä kesän parasta aikaa. Ironista kyllä, Suomen liittyttyä Euroopan Unioniin on ilmastomekin lähtenyt kehittymään kohti Länsi-Eurooppalaista ilmastoa. Nähtäväksi jääkin alkavatko Suomalaiset enemmässä määrin siirtämään lomiaan Heinäkuulta Elokuulle kuten suurimmassa osaa Euroopan maista

on jo tapahtunut. Syyskuu – Lokakuu on parasta kalastusaikaa. Tätä häiritsee ai-noastaan kovat myrskytuulet, jotka näyttä-vät saapuneen syksyn vakiovieraaksi.

Lienee melko kiistatonta että säätila suh-teessa kalenterivuoteen on muuttunut. Näyttää myös siltä että ilmastonmuutoksen alkuvaihe, eli kun maapallon keskilämpö on noussut noin yhden asteen, on ollut Suomen kohdalla positiivinen. On kuiten-

kin varmaa että mikäli annamme keskiläm-pötilan nousta vielä toisen asteen tulevat negatiiviset luonnon ilmiöt peittoamaan positiiviset muutokset. Kaikista muutoksista huolimatta toivon että jokainen yhdistyk-semme jäsen pystyy oman kuntonsa puit-teissa nauttimaan luonnosta ja vielä par-haillaan olevasta kesästä sillä, ” vielä on kesää jäljellä”

Kesäisin terveisin, *Esko*



Turun seudun Parkinson-yhdistys ry:n



SYYSKOKOUS 2019

Keskiviikkona maaliskuun 31. päivänä

Asiantuntijaluento klo 18 – 19

Syyskokous klo 19

Kahvitarjoilu

Kokouspaikka:

Erityisosaamiskeskus Suvituuli, Suvilinnantie 2, 20900 Turku

Kokousasiat:

- yhdistyksen sääntöjen 6 §:n kevätkokouksen päätettäväksi määräämät asiat

- muut asiat

Hallitus

Kymmenen rohkelikkoa Tutkimusmatkaajaa

Kymmenen rohkelikkoa lähti tutkimusmatkalle uhmaten kevään kylmää viimaa, puskien eteenpäin kohti uusia maita, kuin kedon kukat, läpi routaisen maan ja löysivät he kaupungin, jonka tosin oli jo löytänyt muuan roomalainen, Kunas Roman Palemonin poika vuonna 1030.

No löydettiin siis toistamiseen tai sitten ei. Liettuan Kaunasiin siis päädyttiin. Kaunas oli siisti kaupunki ja ihmiset ystävällisiä, toisin kuin itä- euroopan maissa ,joissa usein on tuo palveluammatti unohtunut.

Vanhaan Kaupunkiin tutustuttiin paikallisen oppaan johdolla hyvinkin perinpohjaisesti. Intensiivisen historia pläjäyksen jälkeen energiaa tankattiin suklaabaarissa.

Kulkemiset hotellin ja kaupungin välillä hoituivat takseilla, joiden hinnat olivat suomen hintatasoon nähden melkein ilmaisia. Tosin sama matka saattoi maksaa 2 € tai 5 €.

Lauantaina jatkui kulttuuri sivistys paholaismuseoon tutustuen ja omatoimisesti kaupunkia kierrellen, testattiin myös toimiva Funikulari.



Illalla pidettiin nyttikestit rahastonhoitajan panorama huoneistossa ja kattoterassilla ihailtiin auringon laskua melko kesäisessä säässä.

Maanantaina oli Akropolis-ostoskeskus päivän teemana ja hyvä niin, kun museot oli kiinni maanantaisin. Sää oli kostea, saateen piiskatessa katuja. Iltapäivästä sateet loppuivat ja syötiin

MUU BBQ ruokapaikassa, jossa tarjoilu oli ystävällistä, ruoka hyvää ja osalle myös silmänruokaa.

Tiistaina tutkimusmatkaajat palasivat Turkuun Wizz-airin kanssa, useita kokemuksia rikkaampina.



MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS

erinomaisia asiakaskokemuksia

30v.

Meillä olet osaavissa käsissä

Yksilöllinen kuntoutus suunnitellaan tavoitteidesi mukaan. Hae harkinnanvaraiseen moniammatilliseen yksilökuntoutukseen, Suomen johtavaan neurologiseen kuntoutuskeskukseen. Myös yli 65-vuotiaille.

Olemme toteuttamassa ryhmää Parkinson-kuntoutujille 30.12. alkavalle kuntoutusjaksolle. Hae nyt!

Aluekerhojen yhteystiedot

Turun seudun Parkinson-kerho

Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki,
Naantali, Nousiainen, Parainen, Raisio,
Rusko, Sauvo, Turku
Sähköposti turunkerho@gmail.fi Puh.
joht. Markku Laaksonen
p.040 241 1397 aloittaa syksyllä.
markkulaa@gmail.com
Jukka syksyyn asti.
Sihteeri Anne Karvonen
Puh. 046 624 1519
anne.karwonen@suomi24.fi

Loimaan seudun Parkinson-kerho

Aura, Huittinen, Koski TL, Loimaa,
Marttila, Oripää, Punkalaidun, Pöytyä,
Säkylä, Urjala, Ypäjä (osa)
Puh.joht. Heikki Kuivamäki
Puh. 050 545 8043
suomi.design@netti.fi
Sihteeri Taina Kuivamäki
Puh. 0500 577 029
suomi.design@netti.fi

Forssan Seudun Parkinson-kerho

Forssa, Humppila, Jokioinen, Tammela,
Ypäjä (osa)
Puh.joht. Hannu Petäjoki
Puh. 050 918 3607
petajokihannu@gmail.com
Sihteeri Hannu Kärki
Puh. 050 529 3597

Salon seudun Parkinson-kerho

Ahvenanmaa/ Åland, Kemiönsaari/
Kimitoön, Paimio, Salo
salo.parkkis@hotmail.com
Puh.joht. Jarmo Virtanen
Puh. 044 053 5246
jarmo.virtanen.46@gmail.com
Sihteeri Tuire Aaltonen
Puh. 040 753 0974
tuireaaltonen@hotmail.com

Someron Parkinson-kerho

Puh.joht. Mauri Salminen
Puh. 044 012 0909
Sihteeri Anneli Paloposki
Puh. 040 505 1923
anneli.paloposki@gmail.com

Uudenkaupungin seu- dun Parkinson-kerho

Eura, Kustavi, Laitila, Pyhäranta,
Taivassalo, Uusikaupunki, Vehmaa
Puheenjohtaja Jyrki Caselius
Puh. 040 840 6929
jyrki.caselius@gmail.com

Olivia-ryhmä

Varhain Parkinsoniin sairastuneet
Puh.joht. Antti Reinikainen
Puh. 040 087 4982
Sihteeri Pekka Hakala
040 481 4299
oliviaryhma@gmail.com

SINAPIN PÄIVÄLEIRI

Alkoi aamiaisella klo 8 alkaen, 25 osallistujasta suurin osa oli paikalla Kokoonnuttiin kappeliin kuulemaan päivän ohjelmasta. Askartelussa tehtiin tyynyliina naruvärjäys menetelmällä. Ulkona kauliissa mutta tuulisessa säässä pelattiin mөлkyä ja kierrettiin luontopolkua rasteineen. Reinon heiton tuomarineuvoston päätöksellä ei-Parkkisilta vähennettiin 2 metriä. Voittopokaalin vei Veli, vaikka Toivo heittikin metriä kauemmaksi. Herkullinen lounaan ja tauon jälkeen Hannele kyseli "Tieräks?" Terhi TULE-tietokeskuksesta kertoi miten "Jalat jaksa". Kahveen, raparperipiikan ja vaniljakastikkeen ohessa arvottiin, pääpalkinnon arpajaisiin oli lahjoittanut Jal-

kojenhoito- ja hyvinvointipalvelut Marjo Oksanen ja korikaupalla Myllyn aptee-kin ja Naantalin aptee-kin sekä muiden lahjoittamaa tavaraa.. Leiripappi Jukka piti hartaushetken ja jakoi pyhän ehtool-lisen halukkaille. Muutamat rohkeat kävi-vät uimassakin Vielä nimet vieraskirjaan ja ilmeisen tyytyväisenä kotiin.

Kiitos arpajaisien lahjoittajille ja ar-vanostajille. Kiitos Tanjalle, Sirpalle ja kolmelle nuorelle avustajalle, jotka jak-soivat auttaa meitä hymyssä suin. Kiitos Terhille, jalat jaksa... Ja viimeinen kiit-os korvaamattomalle Hannelelle, jota ilman ei tästä olisi tullut sitä mitä tuli.

Virpi

BLOGIPARKKI 3/19: Hajahuomioita.

Miten olisi, jos laatisimme vähän usia sääntöjä ja toimintatapoja omaehtoisen liikunnan tukemiseen? Esim. tuettaisiin vain joukkuelajeja, jossa miniminä kahden hengen peliporukka, esim. sulkapallo, len-topallo, keilailu, frisbee golf, bocca, pari-tanssi, jne. Varaukset voisi keskittää yhdelle henkilölle ja pelipaikat varaisi yhdistys. Myös julkisiin kuntoilutapahtumiin voisi saada tukea sillä ehdolla, että osallistuu "parkinsonin taudin edustusjoukkueessa (tarkennetaan myöhemmin).

Emme myöskään voi unohtaa niitä jäse-niämme, jotka eivät enää pysty liikkumaan tai osallistumaan liikuntatapahtumiin. Kult-tuuria, tuettua teatterikäyntiä? Terve sielu sairaassa ruumiissa ja toisin päin.

Pitäisikö meidän suhtautua itseemme ja

tautiin vähän rennommin? Esim. teettä ä t-paitoja, joissa tekstiä tyyliin:

SORRY HITAUTENI, MINULLA ON PAR-KINSON

OHITA VAAN, MINULLA ON PARKINSON MIELUUMMIN OLISIN KÄNNISSÄ, MUT-TA MINULLA ON PARKINSON

jne. Sarkasmi ja ironia ovat vaikeita laje-ja, mutta kyynisyys, katkeruus ja itsesäili ovat helpompia. Ei tässä taudissa mitään naurettavaa ole, mutta kun sille ei voi mi-tään niin jonkinlainen (mustakin) huumori voi helpottaa ja silloin on helpompi kestä ä tilanne, jossa lautasellien ruokaa lentelee lattialle seisovan pöydän jonossa... ollaan positiivisia joululaulun sanoin "Hetken kes-tä ä elämä ja sekin synkkä ja ikävä".

Turun yhdistyksen tapahtumia

Hallituksen kokoukset 2019

8.8.2019	Kaikki	Lounatuuli klo 12
5.9.2019	Yhdistyksen ja Turun kerhon asiat	Lounatuuli klo 12
3.10.2019	Kaikki	Lounatuuli klo 12
7.11.2019	Yhdistyksen ja Turun kerhon asiat	Lounatuuli klo 12
3.12.2019	Kaikki	Lounatuuli klo 12

Olivia tapahtumia

Aika	Tapahtuma	Vastuuhenkilö
22.8 klo 18	Terassitapaaminen, Vaakahuone	Antti Reinikainen
5.9. klo 18-20	Vertaistuki, järjestötalolla, läntinen Pitkätie 33	
10.10 lko 18-20	Vertaistuki, järjestötalolla, läntinen Pitkä katu 30 Infoa lisää	Antti 046 5919 160

Äiti luki iltasatua eläinkirjasta pikkutytylleen. Hän näytti lehmän kuvaa kysyen mitä lehmä sanoo. Ammuu! Hyvä, Mitä koira sanoo? Hau hau! Loistavaa, oletpa sinä etevä. Mitä kissa sanoo? Miauu! Kyllä, kyllä Entäs sika? Tyttö mietti hetken ennenkuin vastasi hyvin matalalla äänellä<. OLUTTA!!

Turun Kerhon tapahtumia

Aika	Tapahtuma	Vastuuhenkilö
19.9.2019 klo 17-19	Kerhoilta Ruusikortteli	Markku / Anne
19.9.2019 klo 17-19	Omaistenryhmä	Omaiset itse
24.10.2019 klo 17-19	Kerhoilta Ruusikortteli	Markku / Anne
24.10.2019 klo 17-19	Omaistenryhmä	Omaiset itse
20.11.2019 klo 18	JOULUJUHLA ks ilmoitus takasivu	

Turun Seudun Liikunta tapahtumat

Aika	Tapahtuma	Vastuuhenkilö
Pe 16-18	Pelkkis Raisio Kaanaankoulu	Anne Karvonen
Ma 14-16	Keilaus 5.8 alk Rasionkeilahallissa	Pekka Hakala

Jääkarhunpoikasella oli itsetunto-ongelma. Se kysyi emolta: Äiti olenko minä 100% jääkarhu? Kyllä olet. emo vastasi. Pentu varmisti asiasta kysyen isältään samaa. Kyllä olet poikani äitisi on 100%, minä olen 100%, joten kyllä sinäkin olet. Miksi kyselet moista? NO kun minua paleltaa niin pirusti.

Someron Kerhon tapahtumat

Aika	Tapahtuma	Yhteyshenkilö
Ma klo 14-15	Neurologinen jumppa 5.8 alkaan, Someron Fysioterapia	Mauri Salminen 044 0120909
Ma 19.8. klo 10-12	Kokoontuminen Auranmaan kahvila	Mauri Salminen
To 29.8. klo 13-15	Omaisten tukiryhmä Auranmaan kahvila	Anneli Paloposki 040 5051923
Ma 16.9. klo 10-12	Kokoontuminen Auranmaan kahvila	Mauri Salminen
To 26.9. klo 13-15	Omaisten tukiryhmä Auranmaan kahvila	Anneli Paloposki
Ma 21.10. klo 10-12	Kokoontuminen Auranmaan kahvila	Mauri Salminen
To 31.10. klo 13-15	Omaisten tukiryhmä	

Loimaan seudun Parkinson Kerhon tapahtumat

Aika	Tapahtuma	Yhteyshenkilö
14.10. 14-16	Sadonkorjuupäivä, Alastaro Tuittujen Tuvalla	
11.11	Olohuone Loimaa suunnittelua ja pähkäilyä joulujuhlasta.	
09.12 klo 17.00	Joulujuhla Ravintola Kara Koski TL Hämeentie 6 Koski TL. Sihteeri avustaa käytännön asioissa 0400577029	

Forssan Kerhon tapahtumat

Kerhokokous klo 13.00 Mahdollisesti luennoitsija. kuukauden ensimmäinen maanantai.
Yhteyshenkilö Hannu Petäjoki 050 918 3607 Tai Keijo Välimaa. 040 847 6070
Ma. klo 10-11 Fysioterapia, Korkeavaha (lääkärin läheteellä)
Ma. 18-19 Kuntosali Tyykihovi Hannu Kärki. 050 529 8597
To. klo 16.15-17. Vesijumppa Vesihelmi. —.1/—
Pe. klo 10-11. Kuntosali. Heikanrinne. — // —
Kerhokokoukset pidetään OP kerhuhuoneessa os Sibeliuksenkatu 2 Forssa. Tyykihovin
os. Eteläinen puistokatu 4 Forssa.
Vesihelmen os. Eteläinen puistokatu 2 Forssa.
Heikanrinteen os. Linikkalankatu 6. Forssa.
Kokoukset ja retket ilmoitetaan Seutu-Sanomien seurauutiset sivulla. Myös netistä löytyy.

Salon Kerhon tapahtumat

Aika

Tapahtuma

Yhteyshenkilö

Salon seudun Parkinsonkerho kokoontuu joka kuukauden toinen perjantai klo 14-16 Salon Sytyssä, Helsingintie 6.

13.9

Syksyn ensimmäinen tapaaminen

Uudenkaupungin Kerhon tapahtumat

Kokoontumiset:

Sakunkulman päiväkeskus, Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikaupunki Pääsääntöisesti joka kk kolmas ma klo 14.00 - 16.00

Kahvit ostetaan päiväkeskukselta

Asiantuntijaluentoja tarpeen ja saatavuuden mukaan.

Tulevat kerhokokoontumiset 2019:

Kerhoilloista ja ohjelmasta ilmoitetaan Uudenkaupungin- ja Laitilan Sanomissa.

Keilaus: (omakust.) Aquariuksen keilahallissa tiistaisin klo 14:00.

RYHDY VAPARIKSI

Uusia vapaaehtoisia tarvitaan. Mieti voiko olla mukana tekemässä jotain ! Tehtäviin ei tarvitse sitoutuvan loppuiksi, toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Kun jaetaan tehtävät useammalle niin toiminnan pyörittäminen ei käy liian raskaaksi kenellekkään ja saadaan varmasti monipuoleisempaa toimintaa. Nyt uupumusta on ja toiminta pienenee.

Turun Yhdistys kaipaa Vapareita - Ota yhteyttä Yhdistyksen puhenjohtajaan tai jollekin hallituksen jäsenelle , pienikin apu on suuri apu.

Nimimerkillä pelkoa vai todellista tietämättömyyttä johonka voi törmätä.

Heräsin eräänä aamuna karmivaan kokemukseen. Kello oli 21.00 edellisenä iltana 6.6.-2019. Emme huomanneet mitään vaimoni kanssa ko.iltana. Olimme olleet mökillä ja saunomassa ja uimassa. Niin tuli iltana ja menimme nukkumaan. Minä, joka nukun melkein koiran unta, heräsin eriskummalliseen paukkeeseen ja rätinä. Luulin, että meillä olisi varkaita, ei meillä olikin pahempaa... Mennessäni olohuoneeseen ilmassa leijui sankka savu. Heräsin välittömästi vaimoni joka nukkuu yleensä sikeästi. Pyörähdin ympäri 180 astetta ja menin kodinhoituhuoneeseen. Sinne mennessäni tulivat liekit vastaan. Minä heitin kylpytakkini lattialla oleviin liekkeihin. Tuli sammui siihen, johonka vaimo palkitsi parilla kattilallisella vettä. Mutta eihän se tähän loppunut. Tuli oli valloillaan kodinhoituhuoneen katossa, jolloin sanoin vaimolleni että soita 112 palokunta paikalle. Palokunta tulikin paikalle, ensimmäinen alle kymmenen minuuttia. Tämän jälkeen ensihoitoyksikkö otti minut ja vaimoni hallintaan. Emme saaneet mennä lähellekään paloaluetta.



Jos jotain tästä tapahtumasta pitäisi sanoa, voisin antaa muutaman pikku vinkin:

- jos tellä on palopeittoja, laitakaa ne mahdollisimman lähelle ulko-ovea
- palon syttyessä soittakaa heti apua
- tarkistakaa palovaroittimet huolellisesti
- jos epäilette jotain vikaa sähkölaitteissa, huolehtikaa ne kuntoon
- varautukaa pahimpaan, ei sitä koskaan tiedä?

*Kaksi toisilleen vierasta miestä istui psykiatrin vastaanottotilassa odottaen vuoroaan. Hetken istuskeltuaan toinen rohkaisi mielensä kysyen: "Miksi olet täällä?" Toinen vastasi sotilaallisesti: "Koska Minä olen Mannerheim." Toinen nauraa ja pitää kaveriaan tosi hulluna, eihän se edes näytä Mannerheimilta. Kuka Sinulle sanoi, että olet Mannerheim? JUMALA!!!
ENKÄ SANONUT!!!*

LaPark kutsuu keilakisoihin Lahteen Kauden avaus 30.8.2019



Aika: **perjantaina 30.8.2019 klo 11**

Paikka: **Lahden keilahalli**, Launeenkatu 5, 15100 Lahti, www.lahdenkeilahalli.fi

Kisassa heitetään 3 sarjaa rataa vaihtamatta. Ennen kisaa on 5 minuutin harjoittelu.

KILPAILUSARJAT:

Henkilökohtainen kisa

- naiset
- miehet
- terveet

Parikilpailu eli 2 keilaajan joukkue

- naiset
- miehet ja sekajoukkueet

Parikilpailussa ainakin toisella osallistujalla on oltava Parkinsonin tauti. Jos parikilpailussa on "terve" keilaaja, yhteistuloksesta vähennetään 30 pistettä.

Heitetään kahdessa erässä, kumpaankin erään mahtuu 40 keilaajaa. Kullakin radalla on kaksi heittäjää. 1. erä aloittaa klo 11 ja ilmoittautuu kisapaikalla klo 10-10.45. Toinen erä aloittaa heti, kun 1. erä on valmis eli noin klo 12.15 ja ilmoittautuu klo 11.50 mennessä.

Ilmoittaudu 20.8.2019 mennessä, paula.anttila@phnet.fi tai puh. 0400 724 626.

Ilmoita haluatko 1. vai 2. erään, parikilpailuun osallistuvien heittojärjestys ja ne heittäjät, joilla ei ole Parkinsonin tautia.

Jos tarvitset kyytiä Lahden matkakeskuksesta keilahallille, ole yhteydessä.

Osallistumismaksu: **22 €** (sisältää kenkävuokran sekä pullakahvit kisan jälkeen)

Osallistumismaksu maksetaan viimeistään 20.8.2019 LaParkin tilille

FI56 4212 0010 2016 85

viitenumero **7634**

Tervetuloa keilaamaan ja sen jälkeen syömään ravintola Lokkiin, osoite Jalkarannantie 19, Lahti 😊

Paula Anttila

Kisakutsu on sivustolla keilat.suntuubi.com, jossa myös tulokset julkaistaan

Onko arkisessa selviytymisessäsi haasteita, kaipaisitko tukea sairauden kanssa pärjäämiseen – olisiko kuntoutus paikallaan?

Kela järjestää Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän läheisilleen kurssimuotoista kuntoutusta eri puolilla Suomea olevissa kuntoutuslaitoksissa. Kursseilla kuntoutusohjelma on pääsääntöisesti ryhmässä tapahtuvaa. Parkinsonin tautia sairastavan ja hänen läheisensä on mahdollista hakea myös Kelan kustantamaan yksilölliseen laitostuotoiseen kuntoutukseen, jos sairaus aiheuttaa haasteita arkeen. Tavallisesti sopivin kuntoutusmuoto on tällöin yksilöllinen harkinnanvarainen kuntoutus neurologisella linjalla. Kuntoutusjaksolla tapaavat aina yksilöllisesti Parkinsonin tautiin perehtyneen neurologin, sairaanhoitajan, fysioterapeutin, psykologin ja toimintaterapeutin. Ja mikä parasta - tähän kuntoutusmuotoon ei ole yläikärajaa!

Parkinson liitto tekee yhteistyötä Neuroliiton ja sen oman Maskussa sijaitsevan kuntoutuskeskuksen kanssa. Kuntoutuskeskus toteuttaa yllä mainittua Kelan harkinnanvaraista neurologisen linjan mukaisia yksilöllistä laitostuntoutusta. Olemme kuulleet, että Parkinsonin tautia sairastavat ja heidän läheisensä ovat kyselleet mahdollisuuksia päästä yksilölliseen laitostuntoutukseen siten, että kuntoutuksessa olisi samanaikaisesti muitakin Parkinson tautia sairastavia ja heidän läheisiään. Voimme iloksemme todeta, että olemme päättäneet vastata tähän pyyntöön. Kuntoutuskes-

kus on varannut Parkinson kuntoutujia ja heidän läheisiään varten kuntoutuspaikkoja 30.12.2019 alkavalle kuntoutusjaksolle. Kuntoutusjakson 1. osuus toteutuu 30.12.2019-3.1.2020 ja toinen 11 vuorokauden kestoinen osuus keväällä 2020.

Jos koet olevasi kuntoutuksen tarpeessa, varaa aika lääkärille ja kerro, miksi tarvitse kuntoutusta. Kuntoutukseen hakeutumiseksi sinun tulee täyttää Kelan kuntoutushakemuslomake (KU 132; liitteenä), liittää siihen lääkärin suositus ja toimittaa Kelan paikallistoimistoon. Hakemuksessa ja suosituksessa on hyvä mainita, että kyseessä on neurologisen linjan mukainen kuntoutus. Läheiselläsi on mahdollisuus osallistua kuntoutukseen 5 vuorokaudeksi, esimerkiksi kuntoutusjakson 1. osuuden ajaksi, jos läheisen osallistuminen on perusteltua ja se kirjataan kuntoutushakemukseen ja lääkärin suositukseen. Kela käsittelee kuntoutushakemuksen ja tekee päätöksen siitä, voidaanko kuntoutus myöntää.

Jos tarvitset apua kuntoutusasioissa, voit olla yhteydessä Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen kuntoutustoimistoon. Yhteystiedot löytyvät liitteenä olevasta esitteestä. Apua kuntoutushakemuslomakkeen täyttämiseen löydät täältä: <https://www.kuntoutuskeskus.fi/neurologinen-kuntoutus/hakuohjeet/>

Miten saa blondin työskentelemään kiivaasti koko päivän? Anna Hänelle kortti johon olet kirjoittanut molemmille puolille KÄÄNNÄ



JOULUJUHLA 2019

Aika Keskiviikkona 20.11 klo 18-22

Paikka Kupittan Paviljonki, Pyhän Henrikin aukio turku

Ruokailu Perinteinen joulujuhla hinta35 €

Yhdistyksen jäsenille 20 €

Hinta sisältää ruuan lisäksi tervetuliasiglökin ja alkoholiittomat ja ruokajoumat

Ohjelma Jouluaiheista ohjelmaa ja Pukki Vierailee.

Tuo tullessasi pienipaketti n.5 € niin pukilla on mitä jakaan jokaiselle.

... ja maksamalla 8.11.2019 mennessä

jäsenet 20 €, muut 35 €

Turun seudun Parkinson-yhdistys ry:n

tilille FI93 5711 6140 0388 82

Viestiksi osallistujien nimet ja tunnus ”JOULUJUHLA 2017”

Maksaminen tekee ilmoittautumisesta sitovan.

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä ruoka-aine allergioistasi.

TERVETULO!

