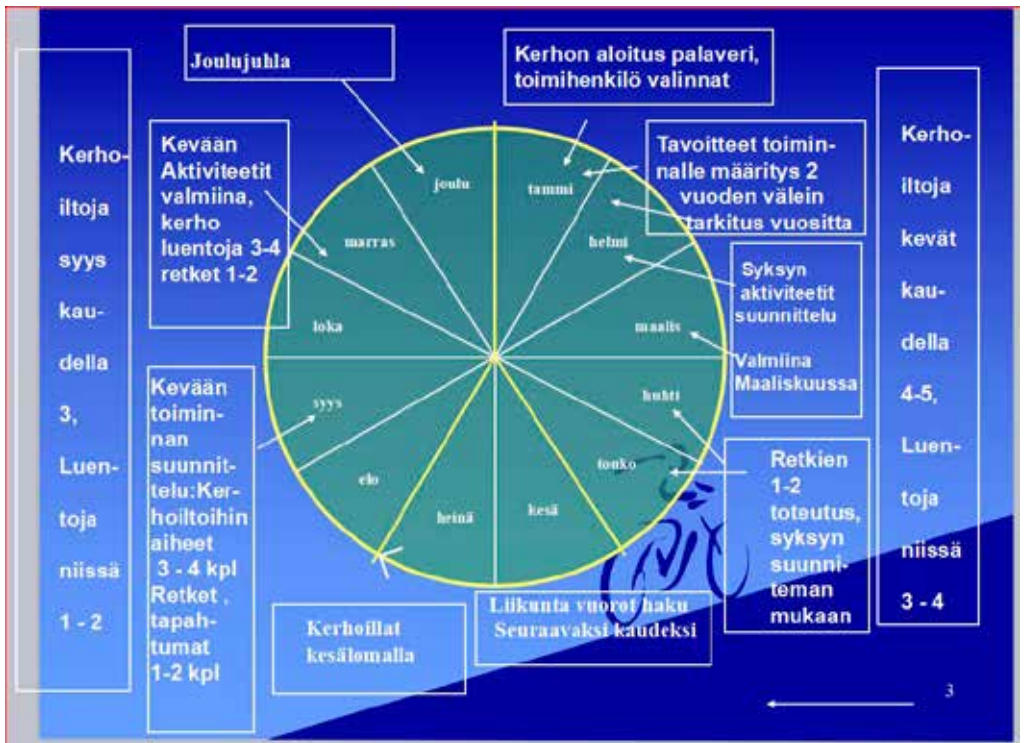


Parkissa



Toiminnan suunnittelun vuosipiirakka



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 Kuivalainen



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 €

Yhteistyö on voimaa!

Seuraavan kerran kun liikut Turun keskustassa, kulje pa Lantistä Pitkakatua pitkin. Silmät kannattaa laittaa sirrilleen **Lounatuulet Yhteisötilon** kohdalla, sillä saman katon alla ovat nyt sekä **Turun Parkinson-yhdistyksen toimisto**, toukokuussa katutasossa ovensa avaava Neuropiste ja yläkerrassa työikäisiä palveleva Neuroneuvonnan työhönvalmennus.

Neuropiste tarjoaa mm. Parkinsonin tautia sairastaville avoterapiapalveluina neurologiseen kuntoutukseen erikoistunutta fysioterapiaa. Käytännössä se voi olla lantionpohjaterapiaa, lymfaterapiaa, toimintakykyarviointia, henkilökohtaista NeuroTrainer-valmennusta, kotikuntoutuspalvelua tai etäkuntoutusta. Palveluihin kuuluu myös toimintaterapia, puheterapia sekä ryhmäterapiat.

Neuropiste on Parkinsonliiton, Neuroliiton ja KK-Verve Oy:n yhteinen osakeyhtiö, joka tarjoaa neurologiseen kuntoutukseen erikoistuneita avoterapiapalveluita. Toimintaa aiotaan laajentaa kysynnän kasvaessa muun muassa neuropsykologiseen kuntoutukseen sekä neurologin vastaanottopalveluihin ja tavoite on laajentaa toimintaa jatkossa valtakunnalliseksi.

Neuropisteeseen pääsee asiakkaaksi eri tavoin. Voit maksaa terapian itse, hakea siihen Kela-korvausta hoitotahosi kautta, lähete omalta hoitavalta lääkäriltä terveyskeskuksesta tai sairaalasta. Voit myös hakea maksusitoumusta omalta kunnaltasi tai vakuutusyhtiöltä. Maksusitoumuksella terapia on asiakkaalle maksutonta.

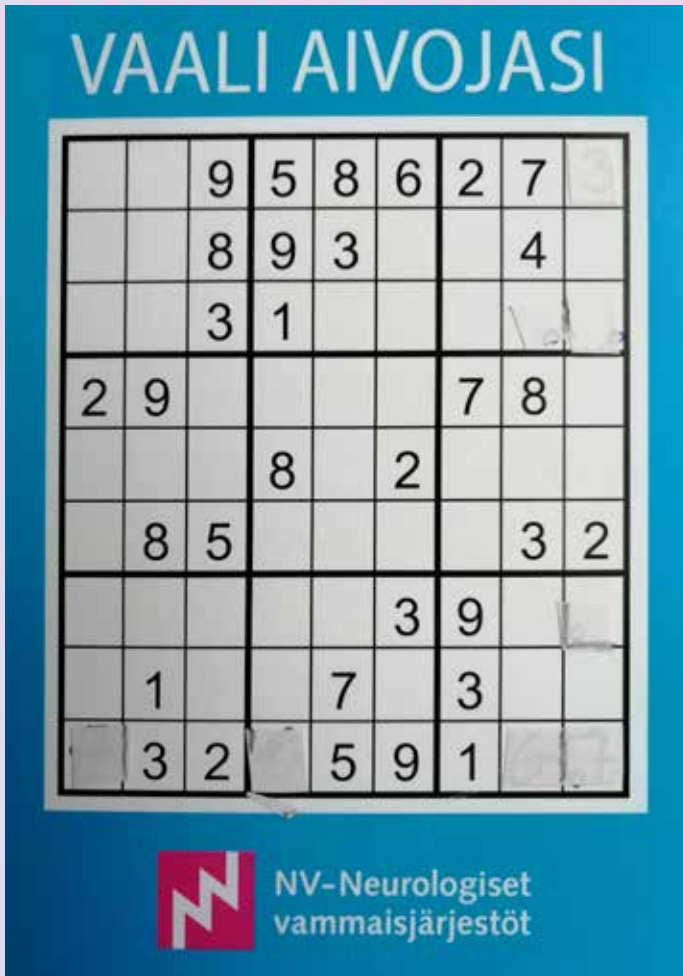
Työikäisille Parkinsonin tautia sairastaville on samassa talossa tarjolla myös **Neuroneuvonnan työhönvalmennusta**. Hanke on Parkinsonliiton, Neuroliiton ja Aivoliiton yhteinen ja siinä kehitetään uutta mallia jolla tuetaan erityisesti kognitiivisten haasteiden kanssa kamppailevien työssä pysymistä, työhön palaamista tai työn löytämistä. Tulevaisuudessa mallia on tarkoitus hyödyntää valtakunnallisesti. Tukitoimia pohditaan yksilöllisesti jokaisen sairastavan kanssa. Mukana keskusteluissa ovat myös työnantaja ja työterveyshuolto. Hankkeen palvelut ovat maksuttomia eikä niihin tarvita lähetettä.

Liitot pysyvät edelleen itsenäisinä ja jäsenyhdistysten toiminta jatkuu ennallaan, mutta yhteistyöllä saadaan varmasti neurologisia sairauksia sairastaville monipuolisia ja laadukkaista palveluita.

Milla Roos
Järjestösuunnittelija,
Parkinsonliitto ry.

Aivoluento tapahtuma Uusikaupunki

Turun kerho osallistui Uuden kaupungin kerhon kanssa aivoluennotille Uudessakaupungissa. Ennen luentoa pidettiin keilakisa istumisen vastapainoksi. Keilaajia oli mukavasti 14 keilaajaa. Valistunut kisassaraati jakoi palkinnot online. Onnistuneesta heitosta, kaadosta ja paikosta sai suun makiaksi. Myös epäonnistuneesta heitosta - kouruun menneestä sai lohdutukseksi suku lakua, joka kylläkin loppui kesken. Kouruheittojen suurehko määrä taisi johtua osaksi Suku-laku palkinnoista :) Kiitos kaikille osallistujille mukavaa oli.



Liikunta on tärkeää!

Parkinsonin taudissa on tärkeää liikkua säännöllisesti – se tuo hyvää mieltä! Liikuntamuodon voi valita oman mielenkiinnon ja voinnin mukaan. Ota venyttelyt, lihaskuntoharjoitukset ja tasapainotreeni osaksi viikko-ohjelmaasi.

Liikunnan olisi hyvä sisältää lihaskuntoharjoituksia ja lihasvoiman hallinnan harjoituksia tasapainon ylläpitämiseksi. Pallopelien kautta voi treenata reaktiokykyä. Tasapaino-ongelmista kärsivä voi kokea allasvoimistelun lattialla tehtävää harjoitusta helpommaksi. Rytmikäs liikunta, kuten tanssi, voi helpottaa liikkumista ja kestävyyttä. Tärkeintä on kuitenkin se, että liikunnasta tulee hyvä mieli ja olo! Itselle sopivaa liikuntalajia miettiessä, voi asiasta keskustella fysioterapeutin tai liikuntaryhmien vetäjän kanssa. Kaupungit järjestävät asukkaalleen ryhmäliikuntaa, samoin Parkinson-yhdistykset.

Taudin edetessä tasapainovaikeudet voivat pahentua, mutta liikunnan jatkaminen on yhä tärkeää. Voi olla, että joutuu luopumaan rakkaasta liikuntaharrastuksestaan, mutta tällöin olisi hyvä löytää itselle sopiva



vaihtoehto tilalle. Apuvälineistä saa myös tarvittaessa apua, esimerkiksi sauvakävelysauvat voivat auttaa tasapainon ylläpitämisessä.

Päivittäinen venyttely on hyvä ottaa osaksi rutiineja. Tällä voi lievittää vartalon jäähmyyttä ja ylläpitää nivelten liikeratoja. Venyttelyllä voi myös lievittää mahdollisia taudin mukanaan tuomia kipuja ja kramppeja.

Lähde: <https://www.terveyskyla.fi/ai-votalo/sairaudet/parkinsonin-tauti/homma-hoidossa-parkinsonin-taudin-hoito/liikunta-on-tarkeaa>

Keuhkot kuntoon golfilla!

Raikas ulkoilma, auringon lämpö ja mukava seura eivät ole ainoita positiivisia asioita, joista pääset nauttimaan kävellessäsi kentällä - myös keuhkosi rakastavat golfia! Heti liikkeelle lähtiessäsi hengityksesi tehostuu ja keuhkojen kautta lihaksiisi kulkee paremmin happea. Säännöllisesti golfatesa keuhkolihaksesi vahvistuvat ja huomaat hengästyväsi vähemmän, jolloin kestävyyskuntosi paranee.

Lisää liikunnan tutkituista vaikutuksista keuhon ja keuhkoihin UKK-instituutissa.





OMAKOTI ANKKURI AVAUTUU TURKUUN

Avaamme Turun Pansioon uuden vaikeavammaisten kodin syyskuussa 2019. Tarjoamme asukkaillemme turvallista asumista ja ympärivuorokautista hoivaa.

Lisätiedot: Nina Suominen p. 050 529 2285
nina.suominen@mehilainen.fi

Omakoti Ankkuri
Pernontie 33, Turku
vammaispalvelut.
mehilainen.fi

 HOIVA
MEHILÄINEN

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.karvonen@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

Turun yhdistyksen tapahtumia

Yhdistyksen tapahtumia

Aika	Tapahtuma	Vastuuhenkilö
2.5.2019 klo 12	Hallitus kokous Lounatuulet	Esko
6.6.2019	Karuna - Kallioranta	Antti/Esko/Markku
13.6.2019	Hallitus Kemiö, Mjösund	Esko

Olivia tapahtumia

Vertaistuki-ilta 15.5
klo 18:00 - 20:00
Järjestötalossa.

Osoite on Läntinen
pitkäkatu 33, 2 ker-
ros.

Tervetuloa.

Antti ja Pekka

SOVELTAVAN LIIKUNNAN TÄRSKYT

Kupittaaan urheiluhalli
9.5.2019 klo 14-17

KAIKKI OSAA - KAIKKI MUKAAN!

Mukana mm.
yleisurheilu
judo
melonta
koripallo
maalipallo
pyörätuolitanssi
tanssi
suunnistus



salibandy
jalkapallo
uinti
soveltava golf
Maliken retkipolku
buffet
makkaranpaistoa

Lisätiedot:

outi.yliheikkila@turunkvtuki.com
p. 044 235 3047

MAKSUTON TAPAHTUMA

Tapahtuma tarjoaa elämyksiä eri urheilulajeissa
soveltavan liikunnan asiakkaille. Päaset itse

kokeilemaan.

Järjestäjä ei vakuuta osallistujia



Turun Kerhon tapahtumia

Aika	Tapahtuma	Vastuuhenkilö
20.5.2019 k/010 atk Kerho on Kesälomalla	Kerhopäivä, Metsäjukola	Anne/Jukka
19.9.2019 klo 17-19	Kerhoilta Ruusikortteli	Markku/Anne
19.9.2019 klo 17-19	Omaisten ryhmä	Omaiset itse
24.10.2019 klo 17-19	Kerhoilta Ruusikortteli	Markku/Anne
24.10.2019 klo 17-19	Omaisten ryhmä	Omaiset itse
20.11.2019 klo 17-19	Kerhoilta Ruusikortteli	Markku/Anne
20.11.2019 klo 17-19	Omaisten ryhmä	Omaiset itse

Turun Seudun Liikunta tapahtumat

Liikunnat ovat kesätauolla, jatkuvat taas syksyllä. Tietoa elokuun Parkissassa. Pelkkistä kesällä Jarkko Niemisen kentällä jos halukkaita löytyy. Tarkemmat tiedot löytyvät WhatsApp:ssa.

***** Yritin kerran*

*Olla Normaali *****

Turun Kerhon toukokuun Kerhoilta onkin Kerhopäivä

20.5 Kokoonnutaan Naantaliin Metsäjukolaan viettämään yhteistä aikaa merelliseen ympäristöön. Ohjelmaa rakennamme yhdessä paikanpäällä mm pihapeleistä , ruuvantekemiseen ja saunomiseen. Ota vapaus ja tuo omia pelejä ajatuksia mukana sekä paljon retkimieltä. Aloitellaan päivää klo 10.00 alkaen ja paikalla voi olla aina iltaan asti oman aikataulun mukaan.

Ilmoittaudu Anne K / Jukka mielellään ajoissa . viimeistään 17.5. Ruokailua varten täytyy tietää osallistujien määrä ja varaudu 5 € ruokamaksuun.



Viime vuonna hyvän lounaan jälkeen nautiskeltiin kevät auringosta jälkiruokia odotellessa

Ajo-Ohje Metsäjukolaan



Someron Kerhon tapahtumat

Aika	Tapahtuma	Yhteyshenkilö
Maanantaisin klo 14 -15 Ei kesä – heinäkuussa	Neurologinen jumppa, Someron fysioterapia	Mauri Salminen 044 0120909
Ma 20.5. klo 10 -12	Kokoontuminen, Uimahallin kokoustila, Ensiapu - tietoisku	Mauri Salminen
Ma 27.5. klo 13.30 -15	Omaisten tukiryhmä, Auranmaa	Anneli Paloposki 040 5051923
Ma 24.6. klo 12 alkaen	Kesäpäivän vietto, Someron Yhteismetsän saunalla	Mauri Salminen

Loimaan seudun Parkinson Kerhon tapahtumat

Aika	Tapahtuma	Yhteyshenkilö
13.5 klo14-16 29.5.19 10.6 klo14-16	Kaisa ja Jaakko Välimaa Tuimalantie 124 Turun yhdistyksen kesän avajaiset Taina ja Heikki Kuivamäki Pajatie 1 Forssan seudun Parkinson kerho vieraaksi. Turustakin varmaan saamme vieraita.	Koski Ti Kallioranta Karuna. Ypäjä
8.7 13.7 klo9-11 12.8 klo 14	Jaakko järjestää Mellilän järvellä kesäpäivät. Aika avoin Alastaron tori . Arpajaiset ja kahvia ym. myytävää. Hilkka ja Teuvo Väinölä Koskentie654. Kahvit Väinölässä klo 14. Jatkamme Yrjö Liipolan taidemuseoon	Koski TI keskusta
9.9 klo14-16	Olohuone, Heimolinnankatu 3. Loimaa. Kelasta henkilö selvittämään tukiraha - asioita Sihteeri Taina avustaa pulmissa	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. klo16.15-17. Vesijumppa Vesihelmi. —//—
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
Kesä-, heinä- ja elokuussa ei ole kerhoa. Tiedustelut Anne Hoikkala, puh 040 485 3760.		
6.6 auki	Kesätanavaus Sauvon Kalliorannassa Antti Retki Someron Parkinsonkerhon vieraaksi	Jarmo Virtanen puh 0440 535 246
13.9	Syksyn ensimmäinen tapaaminen	

Parkinsonjumpat jatkuvat elokuun puolivälissä Salon uimahallin liikuntatilassa tiistaisin klo 14-15.15 ja Perniön liikuntahallin peilisalissa klo 15.15-16.30. Tiedustelut Tuire Aaltonen, puh 040 753 0974.

Uudenkaupungin Kerhon tapahtumat

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:

Maanantai 18.3.2019 klo 14:00 - 16:00

Maanantai 15.4.2019 klo 14:00 - 16:00

Maanantai 20.5.2019 klo 14:00 - 16:00

Kerhoilloista ja ohjelmasta ilmoitetaan Uudenkaupungin- ja Laitilan Sanomissa.

Keilaus:

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

***** *Ruotsalainen sotalaiva oli partioimassa, kun se näki edessäpäin valoa.*

Kapteeni käski ottaa radiolla yhteyttä tuohon toiseen laivaan.

- *Olette kurssillamme, väistäkää!*

- *Ei, teidän on väistettävä, kuului vastaus.*

Kapteeni hämmästyi ja suutahti:

- *Täällä puhuu kapteeni. Siirtykää heti kurssiltamme.*

- *Me emme aio väistää, kuului taas vastaus. Nyt kapteeni suuttui tosissaan.*

- *Väistäkää heti! Tämä on sotalaiva!*

- *Väistäkää itse. Tämä on majakka. ******



Olen nyt ollut Turun kerhon jäsen vajaa pari vuotta ja siitä hallituk- sessa tämän vuoden alusta. Minulla on ollut tauti vuodesta 2005, joten siinä olen jo vähän kokeneempi. Parkinson on melko subjektiivinen kokemus, joka joskus ja joissakin tapauksissa, johtaa melko itsekkäisiinkin näkökulmiin yhteisissä asioissa. Ilmenemismuotoina ovat mm. muutoseikoilla viisastelu, pilkkujen viilailu ja kaikenkat-tava negatiivisuus. Ei tietenkään tarvitse kehua, jos ei ole aihetta, mutta ehkä joskus voisi kannustaa niitä jäseniä, jotka suostuvat ylimääräiseen työhön, omalla ajallaan, meidän kaikkien puolesta ja henkilökohtai- sella vastuulla, kuten yhdistyslaki määrää.

Olen jäävi arvioimaan yhdistyksemme hallituksen toimintaa, mutta kyllä siellä toi- mitaan vastuullisesti, kun samaan aikaan jäsenet ikääntyvät ja uusia ei löydy tilalle. Olemme keskustelleet mm. siitä, miksi ker- homme/ liittomme vaikuttaa kerjäläiseltä moneen muu- hun vastaavaan liittoon ver- rattuna. Tähän on yksinkertainen vasta-us:

meidän ”nimikkotautimme” ei ole riittävästi esillä ja julkinen mielikuva ei täysin vastaa todellisuutta. Monella muulla liitolla on pal- jon paremmat media-, poliittiset ja vaikut- tajasuhteet. Tämä hei- jastuu kaikkeen toi- mintaan, mukaan lukien vapaaehtoistyö.

Meillä on edessämme monenlaisia haas- teita ja tarvitsemme apua mm. viestinnässä (erityisesti some), hallinnollisessa osaami- sessa (kirjanpito, avustushakemukset) ja vaikuttajaosaamisessa (media, kontaktit). Muussa tapauksessa kerhon toiminta kul- minoituu muu- tamaan liikuntapäivään, ker- hoiltaan ja kesäretkeen – tosin nekin ovat mukavia ja tärkeitä vertaistuen käytännön sovelluksia, joita voisi olla enemmänkin.

Lyhyesti: me tarvitsemme uusia jäseniä – kaikista ikäryhmistä. Myös alasta (yhdis- tystoiminta) kiinnostuneet opiskelijat ovat tervetullei- ta. Tauti ei ole pakollinen.

Markku Laaksonen

Jos haluat ilmoittautua/saada lisätietoa, lähetä posti: markkulaa54(at)gmail.com



Kursseja Suvituulussa

Puhumalla paras – sopeutumisvalmennuskurssi Parkinsonia sairastaville puheongelmallisille ja läheisille

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1119 Suvituuli, Turku	30.9., 1.10., 2.10. ja 3.10.	7+6+6+6h	31.8.

Tavoitteena on vaikuttaa asiantuntijoiden avulla myönteisesti Parkinsonin tautia sairastavan puheeseen, nielemiseen ja hengi- tykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelun avulla tavoitteena on myös tukea sairauteen sopeutumista. Huom! aika muuttunut!

Ensitietopäivä Parkinsonin taudin diagnoosin hiljattain saaneet ja läheiset

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1619 Suvituuli, Turku	1.10. klo 10–16	6h.	29.8.

Ensitietopäivät täydentävät omasta hoitoyksiköstä saatua tietoa ja antavat val- miuksia sairauden sopeutumishaasteiden käsittelyyn. Ensitietopäivä on tarkoitettu henkilöille, joilla sairaus ja sairastuminen on suhteellisen uusi asia. Ohjelmassa on asiantuntijaluentoja sairaudesta, liikunnan merkityksestä ja sairautteen sopeutumisen haasteista. Ensitietopäivään hakeudu- taan oman hoitoyksikön maksusitoumuksella tai itse maksaen.



Kursseja Suvitulessa

Yhdessä erilaisina Parkinson Plus -oireyhtymää sairastavat ja läheiset

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1319 Maskun Neurologinen Kuntoutuskeskus	5.–8.11. Yöpyville omavastuu 80 €	4 pvä.	3.10.

Kurssin tavoitteena on, että kuntoutuja muodostaa realistisen kuvan nykytilanteestaan sekä saa keinoja ja rohkeutta toimia jatkossa etenevien ja vaikeidenkin oireiden kanssa. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on tai epäillään olevan Parkinson Plus -sairaus (esim. MSA, PSP, CBD). Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja mm. sairauden hoidosta ja sosiaaliturvasta. Ryhmissä käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita ohjatusti. Lisäksi kursseilla on liikuntaryhmiä ja ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

Kaikille kursseille haetaan liiton hakemuslomakkeella, hakemus toimitetaan osoitteeseen: Parkinsonliitto ry/Kuntoutustoimisto, PL 905, 20101 Turku, sähköinenhakulomake löytyy www.parkinson.fi/kurssihakemus

Lisätietoja: Kuntoutuksen sihteeri Hannele Hyppönen, p. 02 2740 418 (ma–to klo 10–14), hannele.hypponen@parkinson.fi

Muut kurssit löytyvät www.parkinson.fi/kuntoutus Parkinson-liitto pidättää oikeuden kurssien muutoksiin.



Uupumusoire neurologisissa sairauksissa Luento verkossa ja Helsingissä ke 15.5.2019

Neuropsykologian erikoispsykologi Elina Okker kertoo moniin neurologisiin sairauksiin liittyvästä uupumusoireesta, sen huomioimisen ja hoitamisen keinoista sekä vaikutuksesta arkeen. Uupumusoire, mitä se on? Kuinka siihen voi itse vaikuttaa? Miten sen kanssa tulla toimeen?

Maksuton teemaluento on tarkoitettu sinulle, joka sairastat MS-tautia, harvinaista neurologista sairautta, Parkinsonin tautia tai jotakin liikehäiriösairautta tai jos sinulla on ollut aivoverenkierto-häiriö. Myös läheiset ovat tervetulleita kuuntelemaan luentoa.

Tule kuuntelemaan luentoa paikanpäälle Helsinkiin tai seuraa luentoa omalta koneelta kotona. Luennosta ei tehdä tallennetta.

Aika: Keskiviikko 15.5. klo 17.30–19.00.

Paikka: Kulttuuritalon kokoustila Aino, Sturenkatu 4, Helsinki tai oma tietokone

Ilmoittautumiset to 2.5. mennessä osoitteessa tapahtumat.neuroliitto.fi

Valitse ilmoittautuessasi osallistutko verkkoluennolle vai luennolle Helsingissä. Verkkoluennontoon ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse tarkemmat tiedot ja luentolinkki.

Lisätiedot

Anna Hokkanen, sosionomi
anna.hokkanen@neuroliitto.fi | p. 040 500 1657



neuroliitto.fi

3/2019



ELÄVÄ KIRJA – koulutus

Maanantaina 20.5.19 klo 17. - 19.30 Suvituuli,
Suvilinnantie 2, 20900 TURKU

Mikä on Elävä kirjasto?

Elävä kirjasto on yhdenvertaisuutta edistävä, toiminnallinen menetelmä mm. järjestöille, seurakunnille, kirjastoille ja kouluille - ja kaikille muillekin kiinnostuneille. Elävä kirjasto pyrkii edistämään erilaisten ihmisten välisen kohtaamisen ja vuoropuhelun kautta moninaisuuden, ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittamista.

Elävä kirjasto toimii kuten tavallinenkin kirjasto, mutta paperisten kirjojen sijaan Elävästä kirjastosta lainataan oikeita ihmisiä keskustelua varten. Neurologiset vammaisjärjestöt ovat kouluttaneet jäseniään eläviksi kirjoiksi aikaisemmin Turussa ja Porissa ja nyt tarvitsemme Turkuun lisää kirjoja oppilaitos-yhteistyöhön.

Eläväksi kirjaksi NV-kirjastoon?

Voit osallistua Elävä kirja-koulutukseen, jos olet sinut sairautesi/vammasi kanssa tai olet omainen/läheinen ja haluat jakaa tietoa omasta kokemuksestasi. Olet luonteeltasi avoin ja haluat keskustella ihmisten kanssa itsestäsi ja kokemuksistasi.

Koulutuksessa saat perustietoa Elävästä kirjastosta sekä teet "kirjan takakannen" esittelysi. Kouluttajana toimii Neuroliiton järjestösuunnittelija Maaria Lillberg, Milla Roos sekä Outi Korpelainen.

Koulutus on maksuton ja on tarkoitettu NV - järjestöjen Varsinais-Suomen paikallisyhdistysten jäsenistöille. Koulutuksessa on tarjolla pientä iltapalaa. Ilmoittautumiset sekä erityisruokavaliot maanantaihin 13.5.19 mennessä

Maaria Lillberg
maaria.lillberg@neuroliitto.fi
0400 976 718
Tervetuloa koulutukseen!

*** *Virtanen meni eräänä lämpimänä iltapäivänä parvekkeelleen ihastelemaan säätä. Hänen seinänaapurinsa, arabitaustainen mies, oli samaan aikaan viereisellä parvekkeella puistelemassa mattoa. Virtanen katseli hetken naapurinsa touhuja, kunnes tokaisi: "Mikä on Ahmed, eikö starttaa?" *****

Leiripäivä 13.6.2019 Sinapin leirikeskuksessa

Tänä vuonna emme onnistuneet saamaan pidempää aikaa, koska seurakunnan toinen leirikeskus on remontissa ja Sinapin leirikeskus on tupaten täysi.



Otetaan siis kaikki irti siitä yhdestä päivästä. Aloitetaan jo klo 8 aamiaisella päärakennuksen ravintolassa. Jatetaan Villa Staffansin puolella. Villa Staffans on esteetön ja huoneissa voi tarvittaessa levähtää. Ohjelma sisältää sään mukaan sisä- ja ulkopelejä, askartelua, musiikkia, rauhoittumista kappelissa ja tietysti tuttujen tapaamista, verratonta vertaistukea. Sinapin herkkupöydästä nautitaan lounasta ja iltapäivällä kahvia. Arpajaiset. Virallinen ohjelma päättyy klo 16.

Sauna ja uintikin ovat mahdollisia. Avustajia ja yhdistyksen edustajia on paikalla. Leiripäällikkö on diakonissa Tanja Rantapere.

Päivän hinta on sisältäen aamiaisen, lounaan ja iltapäiväkahvin, sekä päivän ohjelman vain 20 €. Voit maksaa sen tullessasi paikanpäällä

Sinappiin pääsee parhaiten autolla, joten kimppakyytejä suositellaan. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Virpille 31.5. mennessä puhelimitse mieluummin tekstiviestinä tai soita 040 5078 302.

<https://www.turunseurakunnat.fi/kirkot-ja-tilat/leirikeskukset/sinapin-leirikeskus>
<https://www.parkinson.fi/turun-seudun-parkinson-yhdistys-ry>

Karunan kesäkauden avajaiset 6.6. klo 12

Ilmoittautuminen 25.5.2019 mennessä Pekalle 040 481 42 99 tai Antille 0400 874 982. Maksamalla 20 euroa per henkilö yhdistyksen tilille FI93 5711 6140 0388 82. Kerro samalla osallistujien nimet ja mahdolliset allergiat. Ilmoita, tuletko omalla autolla tai tuletko yhdistyksen järjestämällä yhteiskuljetuksella eli bussilla? Bussin hinta yhteensä 10 eur per matkustaja, maksu kerätään matkalla linja-autossa. Lähtö Turusta 10:45, laiturin nro 10. Matkalta pääsee kyytiin kun sopii Antin ja/tai Pekan kanssa. Luvassa "kaikkia" kiva, pelailua etc.