AJANKOHTAISTA

ARKISTO

Karaokea Parkkistuvalla

Keskiviikkona 30.12.2015 klo 17.00 – 20.

Vetäjänä Heikki Kovanen, puh. 044 321 1030

Tervetuloa!

 (päivittty 21.12.2015)

Hyvät Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsenet

Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsentiedote 4 / 2015 ilmestyy jonkun verran myöhässä. Lisäksi on postilakko. Niinpä seuraavassa tietoa ajankohtaisista asioista.

YHTEISLAULUA

Parkkistuvalla tiistaina joulukuun 1. päivänä klo 17.

Meille laulaa ja meitä laulattaa Kikka Salmi, joka asuu samassa talossa kuin Parkkistupakin on. Kutsumme myös talon asukkaita mukaan.

Tervetuloa laulamaan joululauluja!

Kerho / Jäsenilta

maanantaina 7.12.2015 klo 17 Parkkistuvalla.

Teemana on Kelan yksilöllisen kuntoutuksen muutos 1.1.2016, kuntoutukseen hakeminen ja kuntoutuksen mahdollisuudet Parkinsonin tautia sairastaville.

Näistä asioista kertoo Seija Noppari, fysio-, uro- ja seksuaaliterapeutti sekä kuntoutuksen ohjaaja, Kuntoutuskeskus Kankaanpää.

Aamulehden joulumyyjäiset

lauantaina 12.12.2015 klo 11.00 – 15.00 Tampere-talon Sorsapuistosalissa.

Tampereen Parkinson-yhdistys ry on saanut myyntipöydän tähän tapahtumaan. Myyjäisten tuotto käytetään yhdistyksen hyväksi. Näissä myyjäisissä saa myydä vain itse tehtyjä käsitöitä ja askartelutuotteita sekä itse tehtyjä leivonnaisia.

Parkkistuvalla otetaan vastaan perjantaina 11.12.2015 klo 12 jälkeen iltapäivällä myyjäisiin tarkoitettuja käsitöitä, leivonnaisia ja muita herkkuja. Käsitöitä voi tuoda Parkkistuvalle aikaisemminkin.

Myyjäisten yhteyshenkilö on Sirkka Paavola, puh. 0400 268 900 ja sähköposti sirkka@paavolat.fi.

Me, jotka emmeole käsistämme käteviä, voimme osallistua lähtemällä ostoksille lauantaina 12.12!

Tampereen Parkinson-yhdistys ja Tampereen alueen Parkinson-kerho järjestävät yhteistyössä

PIKKUJOULUN Parkkistuvalla

Keskiviikkona 16.12.2015 klo 14.00 – 17 ja

Torstaina 17.12.2015 klo 14.00 – 17.

Ohjelmassa joululauluja, jouluista riisiherkkua, kahvia ja minijoulutorttuja sekä arpajaiset. Kumpanakin päivänä mukaan voidaan ottaa enintään 30 henkilöä. Pääsymaksu 10 €, maksetaan yhdistyksen tilille 14.12.15 mennessä.

Ilmoittautumiset Irma Virjolle 7.12.2015 mennessä, puh. 050 307 3470 tai sähköpostitse ivirjo(at)gmail.com (sähköpostissa at:n tilalle @). Erityisruokavaliosta syytä kertoa samalla.

Tervetuloa!

(Päivitetty 26.11.15 I. Virjo)

Hyvät Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsenet

 Yhdistyksessä tarjolla paljon liikuntaa. Kaikki varmaan muistavat, että liike on lääke. Ja sitä lääkettä olisi hyvä nauttia. Ottakaa yhteyttä eri ryhmien ohjaajiin ja kysykää mahdollisuudesta lähteä mukaan.

 Susanna Havimo tarvitsee vielä haastateltavia, jotka saavat kotipalveluita. Asiasta tarkemmin alla olevassa tiedotteessa. Ottakaa häneen rohkeasti yhteyttä ja kertokaa kokemuksistanne.

 Keskiviikkona 18.11.15 klo 17.00 on taas tilaisuus laulaa karaokea Parkkistuvalla.

Irma Virjo

Päivitetty 3.11.2015

SAIRAANHOIDON OPISKELIJA ETSII HAASTATELTAVIA

 8.9.2015

 Tampereen Parkinson-yhdistys ry

 Tiedote opinnäytetyöstä

Hyvä Parkinsonin tautia sairastava henkilö ja sairastuneen omainen!

Pyydän Teitä osallistumaan opinnäytetyöhöni, jonka tarkoituksena on kartoittaa kaikenikäisten Parkinsonin tautia sairastavien tarpeita kotihoidon asiakkaana Pirkanmaalla, ja selvittää miten tautia sairastavien sekä omaisten/omaishoitajien tarpeisiin vastataan.

 Osallistumisenne tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisenne milloin tahansa syytä ilmoittamatta.

 Opinnäytetyölle on myönnetty lupa Tampereen ammattikorkeakoulusta ja Tampereen Parkinson-yhdistykseltä, joka toimii opinnäytetyön yhteistyötahona.

 Opinnäytetyö toteutetaan haastattelemalla viittä Parkinsonin tautia sairastavaa ja viittä omaista tai omaishoitajaa, parihaastatteluina. Haastattelut tapahtuvat Tampereen Parkinson-yhdistyksen tiloissa Parkkistuvalla Tampereella tai muussa erikseen sovitussa paikassa syksyn 2015 aikana. Haastattelu kestää noin tunnin. Haastattelun menetelmänä on teemahaastattelu, ja teemakysymyksiin saatte tutustua etukäteen.

 Aineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelumateriaali on ainoastaan opinnäytetyön tekijän käytössä. Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta ja lupa haastattelun nauhoittamiseen. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, eikä yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan opinnäytetyöstä. Opinnäytetyö on luettavissa sähköisessä muodossa Theseus- tietokannassa huhtikuussa 2016.

 Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoa opinnäytetyöstäni, vastaan mielelläni.

 Ystävällisin terveisin

 Susanna Havimo

 Opinnäytetyön tekijä Opinnäytetyön ohjaaja

 Susanna Havimo Raija Kokko

 Sairaanhoitajaopiskelija (AMK) Lehtori, sairaanhoitajakoulutus

 Tampereen ammattikorkeakoulu

 +35840 509 6965 +35850 311 9640

 Susanna.havimo@health.tamk.fi Raija.kokko@tamk.fi

 (Päivitetty 12.9.2015 I. Virjo)

Jäsentiedotteessa 3/2015

 on havaittu seuraavia painovirheitä:

 Etukannessa

 Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n pankkitili on

 BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73

 ja takakannessa

 Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n syyskokous pidetään

 maanantaina 26.10.2015 klo 17.00 Parkkistuvalla.

 Pahoittelemme virheitä.

 (päivitetty 12.9.2015 I Virjo)

Kirpputori Parkkistuvalla

16.10. – 18.10.2015 klo 11 – 16.

Tampereen Parkinson-yhdistyksen toiminnan tukemiseksi järjestetään kirpputori. Lämpimät kiitokset teille kaikille, jotka olette antaneet lahjoituksia kirpputoria varten.

Kirpputori on auki

perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina 16.10. – 18.10.2015 klo 11 – 16 kunakin päivänä.

Tervetuloa tutustumaan kirpputorin tarjontaan, tekemään ostoksia ja tapaamaan tuttuja kahvikupin ääressä!

Irma Virjo

Päivitetty 15.10.2015

Stimulaattoripotilaiden tapaaminen

keskiviikkona 30. syyskuuta 2015 klo 13.00 Parkkistuvalla

Aiheena omaan säätölaitteeseen tutustuminen. Asiantuntijana paikalla Janne Tammelin, Medtronic Finland Oy. Lisäksi keskustellaan muistakin stimulaattoripotilaita kiinnostavista asioista.

Samana päivänä 30.9.2015 klo 17 alkaen

Karaokea Parkkistuvalla.

Seuraavalla viikolla on hyvä huomata kaksi tapahtumaa, joista löytyy iloa ja mielenvirkistystä:

 Jäsen / kerhoilta Parkkistuvalla

maanantaina 5.10.2015 klo 17.00

 Johanna Peltola: Yhden klovnin sirkusesitys mm. klovneriaa ja jonglöörausta, jota voi halutessa kokeilla itsekin.

 Yhteislaulua Parkkistuvalla

torstaina lokakuun 8. päivä klo 13 – 15.

Meille laulaa ja meitä laulattaa Kikka Salmi, jonka monet tamperelaiset tuntevat esiintymisistä esimerkiksi vanhusten palvelutaloissa, puistokonserteissa tai tanssilavalla.

 Tervetuloa mukaan!

Irma Virjo

 (päivitetty 27.9.2015)

 Nyt on ajankohtaista erilaisiin liikuntaryhmiin ilmoittautuminen!

KKI-VESIJUMPPA SYKSY 2015

Alkaminen varmistunut, päivitys 3.9.2015.

Kalevan uintikeskuksessa maanantaisin klo 16.00 – 16.45.

Vesijumppaa on ajalla 14.9. – 14.12.2015 14 kertaa.

Ohjaajana toimii Leena Järvisalo

Ryhmä aloitetaan, jos löytyy 10 sitoutunutta henkilöä.

Syksyn kausimaksu 36 €.

Lisäksi huomattava, että kukin osallistuja maksaa joka kerta hallin sisäänpääsymaksun, jonka suuruus riippuu asianomaisen iästä ja maksutavasta (esim. bussikortti tai erityisuimakortti).

 Sitovat ilmoittautumiset pyydetään toimittamaan viimeistään 9.9.2015 Marja-Liisa Lehtoselle sähköpostitse marjaliisa.tampere@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 0440638961. Marja-Liisa Lehtonen ilmoittaa 10.9.2015 alkaako kyseinen ryhmä. Kausimaksu maksetaan Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille BIC OKOYFIHH

IBAN FI95 5730 0820 0451 73 aloituskertaan mennessä.

KKI-KUNTOSALI SYKSY 2015

Alkaminen varmistunut 10.9.2015.

Ratinassa kuntosali torstai-iltana klo 17.30 – 18.30.

Kuntosalia on ajalla 17.9. – 10.12. 13 kertaa.

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo on ohjaamassa joka toisella kerralla. Joka toisella kerralla on vertaisohjaaja. Ryhmä aloitetaan, jos löytyy 8 sitoutunutta henkilöä. Syksyn kausimaksu 20 €.

Sitovat ilmoittautumiset pyydetään toimittamaan viimeistään 9.9.2015 Marja-Liisa Lehtoselle sähköpostitse marjaliisa.tampere@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 0440638961. Marja-Liisa Lehtonen ilmoittaa 10.9.2015, alkaako kyseinen ryhmä. Kausimaksu maksetaan Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille BIC OKOYFIHH

IBAN FI95 5730 0820 0451 73 aloituskertaan mennessä.

KKI-SALIJUMPPA SYKSY 2015

Alkaminen varmistunut 10.9.2015.

Ratinassa liikuntasali 3 perjantaisin klo 13.30 – 15.00. Salijumppaa ajalla 18.9. – 11.12. 13 kertaa.

Aluksi on 45 minuuttia salijumppaa liikunnanohjaaja Leena Järvisalon ohjaamana. Sen jälkeen pelataan bocciaa. Salin lattiaan laitetaan asiaan kuuluvat teippaukset.

Ryhmä aloitetaan, jos löytyy 10 sitoutunutta henkilöä. Syksyn kausimaksu 42 €.

Sitovat ilmoittautumiset pyydetään toimittamaan viimeistään 9.9.2015 Marja-Liisa Lehtoselle sähköpostitse marjaliisa.tampere@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 0440638961. Marja-Liisa Lehtonen ilmoittaa 10.9.2015, alkaako kyseinen ryhmä. Kausimaksu maksetaan Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille BIC OKOYFIHH

IBAN FI95 5730 0820 0451 73 aloituskertaan mennessä.

 YHTEISÖTANSSI ALKAA

MISSÄ: Liikelaituri, Yliopistonkatu 58 D, Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen tila Pienteollisuustalossa yliopiston lähellä.

OHJAAJAT: Yhteisötanssitaiteilija, fysioterapeutti Marjo Hämäläinen yhdessä alexander-opettaja, näyttelijä Riitta-Liisa Helmisen ja muusikko Eero (Safka) Pekkosen kanssa.

KOSKA: Keskiviikkoisin klo 14 -15.30. Syksyn tanssikeskiviikot: 16.9, 23.9, 7.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12 ja 9.12.

MAKSU: Syyskausimaksu 48 € (sisältää ohjaukset, kaffet + pullat). Maksetaan 30.9 mennessä yhdistyksen tilille

BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73.

Yksittäisiin kertoihin voi osallistua – sikäli kun tilaa on - VAIN ilmoittautumalla vähintään 3 päivää aikaisemmin Marjo Hämäläiselle. Kertamaksu 7 € maksetaan osallistumiskerralla käteisenä.

ILMOITTAUTUMINEN ja TIEDUSTELUT: Viimeistään 9.9.2015 Marjo Hämäläiselle sähköpostiosoitteeseen marjo.hamalainen@sisasuomentanssi.fi tai puhelimitse 045 652 1138 (tai tekstiviestillä). Mukaan otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä enintään 20 henkilöä.

 (päivitetty 12.9.2015 I Virjo)

 Tampereen alueen Parkinson-kerhon kerhoilta

 maanantaina 7.9.2015 klo 17 – 19

Parkkistuvalla

Aiheena: Minä ja Parkinson. Alustus ja keskustelua omiin ja toisten kokemuksiin perustuen.

 (päivitetty 5.9.2015 IV)

Hyvää kesää kaikille!

t. Irma Virjo, puheenjohtaja

(päivitetty 31.5.2015

SYYSKAUDEN VESIJUMPAT:

Kaupungin liikuntatoimi järjestää lämminvesivoimistelua Validia-talossa, Ritakatu 1, kaksi neurologista ryhmää:

 403107J perjantaina klo 9 – 9.30

 403108J perjantaina klo 9.30 – 10.00.

 Ohjaaja Minna Niemelä. Molemmissa syyslukukausi 4.9. – 11.12.2015 15 kertaa. Kausimaksu 75,- € (huom. ei hallimaksua).

 Ilmoittautumiset alkavat 20.7. klo 9 ja päättyvät 18.8.

 Ryhmiin ilmoittaudutaan sähköisesti http://www.kuntapalvelut.fi/tampere/ HelleWi -Liikuntapalvelujen ilmoittautumisjärjestelmä.

 Myös henkilökohtainen ilmoittautuminen onnistuu seuraavilla paikoilla:

 Tampereen stadion, 13.8. klo 9 - 14

Hervannan vapaa-aikakeskus, 14.8. klo 9 - 14

Tesoman uimahalli, 17.8. klo 9 - 14

Tammelakeskus, 18.8. klo 9 - 14

 Osallistujat arvotaan ilmoittautuneista.

 Tampereen Parkinson-yhdistyksen oma vesijumpparyhmä maanantaisin klo 16 – 16.45 Kalevan Uintikeskuksessa. Kausimaksu ja alkamisajankohta tarkentuvat tälle palstalle. Jokainen maksaa hallimaksun. Alle 65-vuotiaat pääsevät halliin edullisesti erityisuimakortilla: 120,- € / vuosi (ostopäivästä lukien) ja 70,- € / puoli vuotta. Ko. kortista lisäselvitystä Marja-Liisa Lehtoselta.

 (päivitetty 13.07.15 KR)

 Tampereen Parkinson-yhdistys ry järjestää yhteistyössä OK-opintokeskuksen kanssa

 Parkinson-viikon yleisötilaisuus:

”Oikeutena asiantunteva hoito”.

Torstaina 9. huhtikuuta 2015 klo 15.30

Vanhan kirjastotalon musiikkisali

Keskustori 4, Tampere

Ohjelma:

Puheenjohtaja Irma Virjo

Tampereen Parkinson-yhdistys ry:

Avauspuheenvuoro

Potilasasiamies Marja Nieminen

Tampereen yliopistosairaala:

Potilaan oikeudet, potilasasiamiehen työ.

Lopuksi mahdollisuus kysymyksiin.

Tervetuloa!

Mahdolliset tiedustelut:

Irma Virjo puh. 050 307 3470

 tai sähköposti ivirjo(at)gmail.com

 (päivitetty 4.4.2015)

 Tiedoksenne hieronnasta

TAKK tarjoaa hierontaa (45min) hintaan 2e Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsenille

11.-13.5.2015. Aikoja saa varata useampia.

Tarvitsemme neurologisia asiakkaita tutkintotilaisuuteen. Tietoa saa myös levittää muille neurologisille asiakkaille, sama asia pätee heihin.

Voisi olla hyvä, jos asiakkaita pääsisi hierontaan jo aikaisemmin eli olisivat jo tuttuja hierontaopiskelijoille. Eli jos haluavat lisää aikoja, voivat tulla jo 29.4. alkaen samalla hinnalla.

 Hieronta-aikoja voi varata NUMEROSTA 044 7906518 PÄÄSIÄISEN JÄLKEEN. Vastaamme puhelimeen pääsääntöisesti maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Vastaajaan voi myös jättää yhteydenottopyynnön tai kysellä aikoja sähköpostitse osoitteesta hierontaklinikka@takk.fi

Hieronta tapahtuu osoitteessa Tampereen valtatie 15 (4.krs). Talossa on hissi ja sisäänkäynnissä takakautta on tasamaata ja etuovella on ramppi portaiden lisäksi.

Ystävällisin terveisin

Susanna Luomansuu

Kouluttaja, työfysioterapeutti

Palvelut ja liiketalous

Sosiaali- ja terveysala

p. 044 7906 115

susanna.luomansuu@takk.fi

TAKK

Tampereen valtatie 15

PL 15, 33821 Tampere

www.takk.fi

TAKK hierontaklinikka

 (päivitys 4.4.2015 I.Virjo)

ROHKEASTI MUKAAN TUTUSTUMAAN YHTEISÖTANSSIIN!

EI MITÄÄN ASKELKUVIOITA!

ELÄVÄÄ HARMONIKKAMUSIIKKIA!

Yhteisötanssi on ohjaajan johdolla ja musiikin tahdissa tapahtuvaa yhdessä tehtävää liikuntaa. Tukevat tuolit ovat lähtökohtana ja tukena koko ajan. Liikunta aloitetaan tuolilla istuen ja siitä liikettä laajentaen myös seisomaan nousten ja liikkuen. Kukin osallistuu voimiensa ja jaksamisensa mukaan. Tämä liikuntamuoto soveltuu erittäin hyvin sellaisillekin Parkinson-potilaille, joiden toimintakyky on huonontunut ja jotka tarvitsevat rollaattoria tai pyörätuolia. Mutta se on erinomainen liikuntamuoto myös parempikuntoisille parkkiksille ja muillekin henkilöille.

Kunnossa kaiken ikää hankkeeseen liittyen tarjoamme nyt mahdollisuuden tutustua yhteisötanssiin todelliseen tutustumishintaan! Mahdolliset saattajat voivat myös osallistua. Yhteisötanssin ohjaaja, koreografi ja lääkintävoimistelija Marjo Hämäläinen toimii ohjaajana. Häntä avustaa alexander-opettaja Riitta-Liisa Helminen. Muusikko Eero Pekkonen säestää. Tanssitunnin jälkeen juodaan yhdessä kahvit.

Ajankohdat: maanantai 30.3.2015 klo 13.00 – 14.30

 maanantai 27.4.2015 klo 13.00 – 14.30

 maanantai 11.5.2015 klo 13.00 – 14.30.

Paikka: Liikelaituri, Yliopistonkatu 58 D 1 krs. Tampere-taloa vastapäätä, sisäänkäynti sisäpihalta .

 Toinen reitti: Pinninkadun puolelta yliopiston Linna-rakennusta vastapäätä porttikongista sisään, ovi heti oikealla, jossa lukee oman "ovikellon " kohdalla Sisä-Suomen tanssin aluekeskus, josta painetaan. Sitten käytävää eteenpäin hissiin ja 1 krs.

 Seuratkaa opasteita. Neuvoa voi kysyä Marjo Hämäläiseltä, puh. 045 652 1138.

Hinta: 5 € /kerta, maksetaan paikan päällä.

Varusteet: Mukavat vaatteet. Tanssisaliin ei saa mennä ulkokengillä, pitää olla sisäliikuntaan sopivat tossut tai sitten voi olla sukkasillaan.

Monet Parkinson-potilaat ovat kokeneet, että kävely saattaa tökkiä pahasti, mutta tanssiminen musiikin tahdissa onnistuu silti. Kannattaa tutustua yhteisötanssiin.

 Tervetuloa!

 Irma Virjo

 (päivitetty 24.3.2015)