JÄSENTIEDOTE
3/2014
20.8.2014

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Osoite:	Satakunnankatu 56, 33230 Tampere
Puhelin:	044 987 7830 toimistoon (tiistaisin 10–13)
	050 307 3470 arkipäivisin päiväaikaan
Sähköposti:	tamparkki@kolumbus.fi
Kotisivut:	www.tampereenparkinsonyhdistys.net
Pankkitili:	BIC OKOYFIHH
	IBAN FI95 5730 0820 0451 73

TAMPEREEN PARKINSON-YHDISTYS RY

Hallitus vuonna 2014

Puheenjohtaja	Irma Virjo	040 552 9144	ivirjo(at)gmail.com
Varapuheenjohtaja	Keijo Viinanen	040 558 7430	keijo.viinanen(at)phpoint.fi
Varsinainen jäsen	Jussi Kähärä	040 934 3177	jussikahara(at)hotmail.com
Varsinainen jäsen, rahastonhoitaja, emäntä, sihteeri	Taina Pensasmaa	050 358 9904	t.pensasmaa(at)gmail.com
Varsinainen jäsen	Marja-Liisa Lehtonen	044 063 8961	marjaliisa.tampere(at)gmail.com
Varsinainen jäsen,isäntä	Kari Tupala	045 112 3030	tupalakari(at)gmail.com
Varsinainen jäsen, liikuntavastaava	Erkki Töyssy	040 702 9237	etoyssy(at)gmail.com
Varajäsen	Pauli Katajisto	040 571 7879	pauli.katajisto(at)hotmail.com
Varajäsen	Jussi Pollari	0400 830 900	jussi.veli(at)hotmail.com
Varajäsen	Anneli Hytönen		hytann(at)gmail.com

(Huom. sähköpostiosoitteita käyttäessänne laittakaa (at):n tilalle @)

Tampereen Parkinson-yhdistyksen toimisto Parkkistuvalla (Satakunnankatu 56, Tampere) on auki tiistaisin klo 10 – 13. Paikalla on yhdistyksen jäsen tai jäseniä, joilta voi saada vertaistukea ja tietoa yhdistyksen toiminnasta.

Parkkistupaa voi vuokrata

perhejuhlia ja erilaisia tilaisuuksia varten. Vuokra on 50 €/päivä yhdistyksen jäseniltä ja 120 € ulkopuolisilta.
Tiedustelut Irma Virjo, puh. 050 307 3470.

Tampereen alueen Parkinson-kerhon johtoryhmä

Sinikka Järvinen	puheenjohtaja	040-7298928
Keijo Viinanen	varapuheenjohtaja	040-5587430
Matti Lahti	rahastonhoitaja ja sihteeri	0400-731703
Raili Lehtinen	varsinainen jäsen	041-5759344
Oiva Palkoranta	varsinainen jäsen	040-6815514
Jukka Lehtonen	varsinainen jäsen	040-3243500
Riitta Räsänen	varajäsen	040-5620009
Heikki Kovanen	varajäsen	044-3211030
Eila Lehtinen	kerhoemäntä	040-9391913

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Hyvät Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsenet!

Kesäjuhlamme 4. kesäkuuta 2014 Tervaniemen työväentalolla Kuhmalahdella onnistui oikein hyvin. Osanottajia oli noin sata. Kiitokset kaikille mukana olleille ja erityisesti teille, jotka teitte töitä juhlien onnistumiseksi!

Alkamassa on uusi syyskausi monine haasteineen. Vietämme Suomen Parkinson-liiton 30-vuotisjuhlavuotta. Vuoden teemana on ”Itsehoito osaksi hyvää arkea”. Kevään kokemuksista tiedämme, että ajatus ”Liike on lääke” on hyvin omaksuttu jäsenien keskuudessa. Keväällä Ratinan tiloissa aloitettu pätevän liikunnanohjaajan ohjaama jumppa on ollut uhanalaisena. Tampereen Parkinson-yhdistyksen edellinen puheenjohtaja Anja Auvinen on ohjannut merkkipäivänsä kunniaksi saamiaan varoja yhdistykselle liikunnan tukemiseen. Tampereen Parkinson-yhdistys kiittää lämpimästi tästä tuesta. Yksittäisten jäsenten paras kiitos on esitettävissä tulemalla mukaan. Kukin osallistuu kykyjensä ja voimiensa mukaan. Palkaksensa saa hyvän mielen, kun tuli lähdettyä mukaan. Tarkemmat tiedot liikuntavastaavan palstalla. Tämä koskee nyt tamperelaisia. Kerhot tarjoavat liikuntamahdollisuuksia omilla paikkakunnillaan. Lähtekääpä mukaan!

Syksyllä on taas aika valita toimihenkilöitä Tampereen Parkinson-yhdistykseen ja sen eri kerhoihin. Suomi on yhdistysten luvattu maa. Patentti – ja rekisterihallituksen yhdistysrekisterin yhdistysnetissä on 135000 yhdistystä ja lehtitietojen mukaan tämän vuoden alkupuolella on rekisteröity yli tuhat uutta yhdistystä. Voi vain ihmetellä, mistä näihin kaikkiin löytyy asioita toimeksi panevia henkilöitä! Meilläkin sekä yhdistyksessä että kerhoissa toiminta on melko pienen aktiivisten joukon varassa. Mukaan kaivataan uusia henkilöitä. Ei pidä ajatella, että ei kelpaa tai ei osaa. Toiminnassa mukana olleilta voi oppia ja uudet ideat ovat aina tervetulleita. Osallistukaa yhdistyksen ja kerhojen syyskokouksiin ja antakaa toimintaan oma panoksenne.

Suomen Parkinson-liiton juhlavuoden tapahtumiin kuuluu myös syyskuun 20. päivänä klo 13 – 15 järjestettävä Parkinson-kävely. Kyseessä on valtakunnallinen tapahtuma. Ja myös Euroopan alueella järjestetään monessa paikassa kävelytapahtuma samaan aikaan. Tarkoituksena on tehdä Parkinsonin tautia tunnetuksi. Tällä tietoa yhdistyksen alueella toteutetaan kävelytapahtuma Jämsässä ja Tampereella. Lähtekääpä mukaan ja kysykää järjestävältä taholta, tarvittaisiinko apuanne jossakin kohdassa.

Huomioikaa yhdistyksen yhteystiedoissa tapahtuneet muutokset. Miettikää, voitteko tarjoutua vapaaehtoiseksi (kirjoitus toisaalla tässä tiedotteessa).

Toivotan kaikille hyvää syksyä ja edelleen aktiivisuutta itsehoidossa!

ystävällisin terveisin
Irma Virjo
puheenjohtaja

Tampereen Parkinson-yhdistyksen yhteystiedoista

Yhdistys luopuu lankapuhelimesta ja laajakaistaliittymästä, koska niitä vähän käytetään ja erityisesti, koska ne ovat kalliita. Toimiston puhelinnumero siis muuttuu. **Toimiston uusi numero on 044 987 7830.** Tähän numeroon vastataan tiistaisin klo 10 – 13. Numeroon saatetaan vastata myös muuhun aikaan, kun Parkkistuvalla on jotain toimintaa.

Yhdistyksen vanha kännykkänumero 050 307 3470 on edelleen käytössä. Nykyisin se on useimmiten allekirjoittaneella, mutta se saattaa olla myös jonkun muun yhdistyksen jäsenen käytössä. Siihen voi soittaa arkipäivisin päiväaikaan.

Yhdistyksen sähköpostiosoite säilyy ennallaan: tamparkki@kolumbus.fi.

Yhdistyksen kotisivuihin internetissä olemme olleet jo pitkän aikaa tyytymättömiä. Niitä on hankala käyttää. Niinpä muutos on tarpeen. Yhdistyksen uusien kotisivujen osoite on www.tampereenparkinsonyhdistys.net. Sivujen pääkäyttäjä on Kari Räihä. Hänen lisäkseen käyttöoikeudet on muutamilla yhdistyksen toimihenkilöillä. Tapahtumakalenterin käyttäjänä on Riitta Ahola. Hänen sähköpostiosoitteensa on riittaahola1@gmail.com. Tapahtumakalenterissa on ainakin kaksi osastoa Parkkistuvalla tapahtuu ja Muualla tapahtuu. Tavoitteenamme on, että saisimme kotisivuista hyvin toimivat ja elävät, joilla kannattaisi aika ajoin käydä vilkaisemassa yhdistyksen kuulumisia ja tapahtumia. Jäsentiedotehan ilmestyy 4 kertaa vuodessa mutta nettisivuille voidaan asioita päivittää paljon useammin. Kaikki, jotka järjestätte tilaisuuksia, joihin toivotte yhdistyksen jäsenten osallistuvan, tiedottakaa niistä Riitta Aholalle. Tämä kehotus koskee myös kerhojen edustajia.

Lisäksi pyydän huomaaman oman muuttuneen sähköpostiosoitteeni ivirjo@gmail.com.

Irma Virjo
puheenjohtaja

Vapaaehtoisia tarvitaan

Tampereen Parkinson-yhdistyksen toimiston aukiolo

Toimistoa on pidetty auki vapaaehtoisin voimin tiistaisin klo 10 – 13. Tätä toimintaa on nyt pohdiskeltu toiminnassa mukana olleiden ryhmässä. Totesimme, että aikaisemmin käytetty nimitys ”päivystys” ei ole oikein hyvä, koska se voidaan sekoittaa terveydenhuollon päivystystoimintaan. Kunnes keksimme hyvän iskevän nimen toiminnalle, puhumme vain toimiston aukiolosta. Tarkoituksena on, että toimistolla kävijä tapaa jonkun yhdistyksen jäsenen, joka voi antaa tietoja toiminnastamme ja myös vertaistukea. Tätä toimintaa on pyöritetty aika pienellä joukolla. **Mukaan kaivataan uusia henkilöitä**. Kylmiltään tätä ei tarvitse aloittaa. Voi olla sellaisen henkilön mukana, joka tuntee toimintaa. Muutoinkin on suunniteltu, että toimistolla voisi olla samanaikaisesti kaksi henkilöä. Tällöin on paremmat mahdollisuudet kunnolla huomioida kaikki kävijät. **Tarvitaan myös joku, joka ottaa tämän toiminnan pyöritettäväkseen.** Se tarkoittaa sitä, että rekrytoi henkilöt ja järjestää työvuorot.

Vapaaehtoisia tarvitaan myös **postitustalkoissa**. Lisäksi on tilaisuuksia, joissa tarvitaan **kahvinkeittäjää ja tarjoilun järjestäjää.**

Kiinnostuneet voivat ilmoittautua allekirjoittaneelle. On syytä huomata, että ei tarvitse sitoutua pitkäaikaisesti. Työpanos, joka on mahdollinen vain aika ajoin, on myös oikein tervetullut.

Käsittääkseni monissa kerhoissa on sama tilanne. Jos voitte antaa aikaanne kerhon toiminnan hyväksi, ottakaa yhteyttä kerhon puheenjohtajaan.

Puheluitanne odotellen
Irma Virjo, puh 050 307 3470

Miten pidentää Parkinsonin tautia sairastavan työuraa?

Suomen Parkinson-liiton neurologi Kirsi Martikainen ja Turun yliopiston neurologian emeritusprofessori Reijo Marttila ovat julkaisseet vertaisarvioidun tieteellisen katsausartikkelin (1) Suomen Lääkärilehdessä 23/2014. Artikkelissa todetaan mm. seuraavia keskeisiä asioita:

- Vuosittain yli 300 työikäistä henkilöä sairastuu Suomessa Parkinsonin tautiin. Suurin osa heistä päätyy parin vuoden kuluessa työkyvyttömyyseläkkeelle.
- Varhaisella eläkkeelle siirtymisellä on haitallinen taloudellinen vaikutus Parkinsonin tautia sairastavalle, hänen perheelleen ja yhteiskunnalle.
- Työurien pidentämisen tavoite tulisi koskea myös Parkinsonin tautia sairastavia.
- Parkinson-potilaat ovat itse lähteneet edistämään taudin ja työelämän yhteensovittamista.

Tästä perusteellisesta artikkelista on julkaistu suurelle yleisölle tarkoitettu versio ”Miten pidentää Parkinsonin tautia sairastavan työuraa?” Potilaan Lääkärilehdessä (2).

Potilaan Lääkärilehti on Suomen Lääkärilehden sähköinen kanava suurelle yleisölle. Potilaan Lääkärilehti tarjoaa lukijoilleen ja julkiseen keskusteluun ajankohtaista, tieteelliseen tutkimukseen nojaavaa tietoa terveyttä, sairautta ja terveydenhuoltoa koskevista aiheista. Potilaan Lääkärilehti julkaisee valikoiden Lääkärilehden aineistoa – kuten uutisia, tieteellisiä artikkeleita ja mielipidekirjoituksia. Tämä lehti löytyy vain internetistä osoitteesta http://www.potilaanlaakarilehti.fi/ ja aivan ilmaiseksi.

Lehdessä on monenlaista mielenkiintoista sisältöä. Siellä on esimerkiksi palstat tai osastot ”Lääkärin ääni” ja ”Potilaan ääni”. Tampereen Parkinson-yhdistyksen tiedottaja Mervi Räihä on yksi niistä henkilöistä, jotka ovat kirjoittaneet Potilaan ääni –osastoon. Sinne on jo ehtinyt kertyä paljon mielenkiintoisia kirjoituksia, jotka ovat edelleen löydettävissä lehden sähköisessä arkistossa.

Suosittelen lämpimästi tutustumista Potilaan Lääkärilehteen!

Irma Virjo

1. *Martikainen Kirsti ja Marttila Reijo: Tukitoimet voisivat pidentää Parkinsonin tautia sairastavan työuraa. Suomen Lääkärilehti 2014;69:1649-1653a.*
2. *http://www.potilaanlaakarilehti.fi/tiedeartikkelit/miten-pidentaa-parkinsonin-tautia-sairastavan-tyouraa/#.U-pupOwcT14*

JÄÄHYVÄISIÄ

Hyvät Tampereen alueen Parkinson-kerhon jäsenet

Kesä alkaa kallistua lopuilleen, vaikka onkin tällä hetkellä kuumimmillaan.
On taas aika aloittaa kerhotoiminta.

Kuten monet tiedättekin, minulta kevät ja kesä on mennyt sairastellen.

En ole pystynyt olemaan täysillä mukana. Tässä vaiheessa on tärkeää löytää kerholle uusi puheenjohtaja.

Vetoankin teihin jäseniin - nyt haku päälle! Syyskokouksessa olisi tehtävä valinta.

Kerho on perustettu 29.12.2009, eli viisi vuotta tulee täyteen.

Koko tuon ajan olen ollut puheenjohtajana. Nyt on vaihdon aika...

Ei tätä työtä pelätä kannata. Se on antoisaa ja mielenkiintoista.

Haluan tässä yhteydessä kiittää jokaista, joka on jaksanut käydä minua katsomassa - niin sairaalassa kuin kotonakin.

Ystävällisin terveisin!

Sinikka Järvinen
Tampereen alueen Parkinson-kerhon pj.

MIKÄÄN EI OLE PYSYVÄÄ

Minä poistun aktiivisesta Tampereen Parkinson-yhdistyksen ja -kerhon toiminnasta - ainakin toistaiseksi. Koska nykyiseltä asunnoltani on Satakunnankadun Parkkistupaan n.220 km, niin ymmärrätte varmaan syyn.

Tässä vajaan vuoden olen miettinyt asuinpaikkakuntaani, ja nyt olen päättänyt ainakin toistaiseksi asettua Kauhavalle.

Olen ollut tien päällä vuodessa lähes 40 tkm ja lisäksi istunut junassa lukemattomia tunteja. Nyt on pakko rauhoittua, muuten parkkis jäykistää minut autonajoasentoon.

Valtavan suuret kiitokset kaikille teille, jotka otitte minut hyvin vastaan parkinson-toimintaan. Tässä yhteydessä pitäisi mainita nimiä, mutta teitä on niin monta enkä halua asettaa ketään paremmuusjärjestykseen. Olette kukin tavallaan paras.

Kiitokset myös teille, jotka olen tutustuttanut tähän toimintaan. Teille oli kiva esitellä asiaa ja yritin tehdä sen houkuttelevaksi.

Nyt syyskauden alussa kaikki alueella asuvat Parkinsonpotilaat ja -omaiset, sekä muut asiasta kiinnostuneet aktiivisesti mukaan! Ainakin minä sain paljon apua ja hyvää mieltä toiminnasta. En unohda teitä!

Kaikkea hyvää teille toivottaen

Jussi Pollari

TAPAHTUNUTTA

HÄMEENKYRÖN-IKAALISTEN PARKKISKERHO

Kerhon heinäkuun kokoontumista Ikaalisissa voi sanoa jo perinteeksi. Kutsu metsästysmajalle saunomaan, rupattelemaan ja kahvittelemaan otettiin mielihyvin vastaan. Niinpä porukkaa oli 17 henkilöä. Ohjelmassa oli mm tietokilpailu ja runsaasti yhteislaulua hanurin säestyksellä. Illan mittaan kuumennettiin makkarat ja paistettiin muurinpohjaletut. Useille siis oli tekemistä ja puuhimista. Sääkin oli suosiollinen ja niinpä odottelemme pian jo ensi heinäkuuta.

Irma Ilomäki

Hämeenkyrön retkeläisiä.

KESÄN KULKUA ORIVEDELLÄ

Kesä on taas lopuillaan. Kevät alkoi mukavasti, mutta sitten kylmät yllättivät.
Ei tullut makkaran paistoretkestä eikä muustakaan yhteisestä ulkoilusta mitään.
Osa lähti kuitenkin Kuhmalahden juhliin mukaan ja kovasti pitivät päivästä.
Onneksi tuli sitten vielä ihan oikea vanhan ajan kesä, sellainen kuin aina lapsenakin oli. Aurinko on paistanut ja lämmintä riittänyt. Ehkä hieman liian pitkäänkin kerralla tälle ialle ja kunnolle.

Kaikesta huolimatta saimme aikaan retken. Säynäniemen leirintäalueelle menimme kaikki kynnelle kykenevät makkaran paistoon. Hauskaa oli koko porukalla.

Kauniin järven rannalla vietimme lämmintä kesäpäivää. Kahvit nautimme leirintäalueen kahviossa ja Matin runojen jälkeen kotiin palattiin hyvillä mielin.

Syksyä ja toiminnan alkua odotellen!

Maila Saukkokoski

Orivetiset kesäretkellä.

OMAHOITOA / OMAISHOITOA

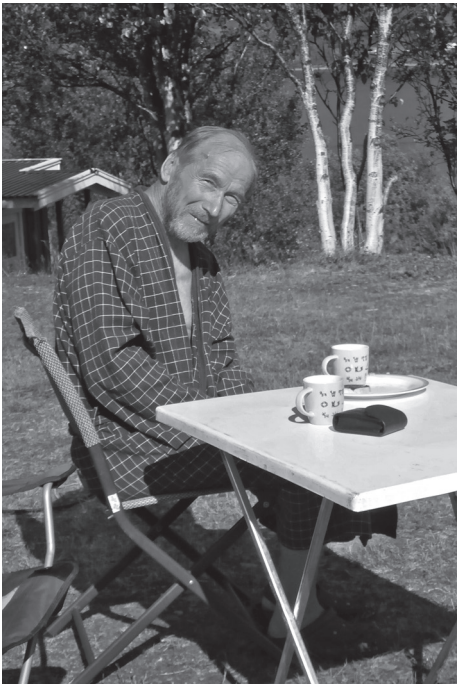
Vaikka päätimme viime vuonna, että Saksan-Itävallan matka on viimeinen campingmatkamme, innostuimme kuitenkin pakkaamaan matkailuauton ja lähtemään kohti pohjoista. Matkalla varmistui, että teemme nostalgisen Jäämerenkierroksen.

Olemme käyneet Hammerfestissa ensimmäisen kerran 1967, ja olin ajatellut, että 50 vuoden kuluttua menemme sinne jälleen. Joukon sairaus on kuitenkin muuttanut kaikkia suunnitelmiamme. Hän oli viime lokakuussa aivan kuolemaisillaan ja tuntui että juuri nyt on lähdettävä, jos aiomme vielä mennä.

Matka onnistui yli odotusten (11 vrk, 3250 km). Menimme ylös Rovaniemen, Pyhätunturin, Inarin ja Utsjoen kautta. Jatkoimme länteen ja tällä kertaa ajoimme mahtavan Altan kanjonin alaspäin. Säät olivat kerrassaan upeat: meri ja taivas hohtivat kirkkaan sinisinä ja lumiset tunturit kuvastuivat veteen. Palasimme Skibotnista Kilpisjärven kautta Suomeen ja länsirajaa pitkin Ouluun.

Kun vielä kyläilimme parin ystävän luona, tuntui että reissu oli täydellisesti onnistunut!

Maija Eräranta



Jouko Eteläranta.

SIIMANRAVISTAJIEN KUULUMISIA

Perinteiset jäsenten väliset mato-ongintakisat järjestettiin Vanhan Kesoilin laitureilla 10.6.2014.
Tulokset:
Lapset: 1. Ella Rantanen 40g
Naiset: 1. Elsa Rantanen 530g, 2. Siiri Vilén 100g, 3. Mirja Lehto 90g
Miehet: 1. Keijo Viinanen 430g, 2. Asko Rantanen 390g, 3. Tauno Vilén 120g, 4. Kalle Niemelä 90g, 5. Lauri Taipale 50g, 6. Oiva Palkoranta ja Kari Heino tasatuloksella 40g.

Mato-ongintahaastekisa ToKaSu/Siimanravistajat järjestetään Ti 26.8.2014 Vanhan Kesoilin laitureilla klo 17-19

Siimanravistajat kokoontuvat jälleen syksyllä joka kuukauden toinen tiistai klo 17.00 Parkkistuvalla, alkaen 9.9.2014.

Tervetuloa mukaan!
Tauno Vilén
puh. 045-639 8878

TULEVIA TAPAHTUMIA

HEJSAN NUORET PARKKISKOLLEGAT

Toivottavasti teillä oli loistava kesä. Ja toivottavasti mahdollisimman moni saa vielä jatkaa kesän viettoa jossain muodossa, kelitkin kun sen vielä hyvin sallii, kop, kop.

Jatketaan jutustelua ja toiminnan kehittämistä syksyn ensimmäisessa kokouksessa, joka on siis maanantaina 8.9. kello 17-19 yhdistyksen tiloissa Satakunnankatu 56. Tiloihin on oma sisäänkäynti Satakunnankadun puolelta, aivan valoristeyksen puoleisessa kulmassa.

Meri lupasi jatkaa meidän kestitsemistämme, joten ottakaa se pari euroinen mukaan kahvikulujen kattamiseen, kiitos.

Anu ja **Pekka** - http://trenuoret.suntuubi.com

TAMPEREEN ALUEEN PARKINSONKERHON SYYSKOKOUS PARKKISTUVALLA

keskiviikkona 15.10.2014 klo18.00.
- henkilövalintoja
- esitetään hyväksyttäväksi toimintasuunnitelma ja talousarvio

Kerho tarjoaa kokouskahvit. Toivon runsasta osanottoa.

Sinikka Järvinen
puheenjohtaja

SYKSYN KERHOILLAT

Kerhoilta joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 17.00 Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56.

1.9.2014	Kuulumisia ja toiveita.
6.10.2014	Vierailijana on Marjo Hämäläinen ja aiheena on yhteisötanssi.
3.11. 2014	Aihe Aamulehden menoinfossa
?.12.2014	Pikkujoulun aika

PELI-ILLAT

Aloitamme peli-illat Parkkistuvalla taas lomien jälkeen torstaina 28.8.2014 klo 17.00 - 19.00. Toivotaan pelihenkistä porukkaa. Tervetuloa vanhat ja uudet!

Keijo Viinanen, puh. 040-558 7430

KARAOKEILLAT

Syksyn ensimmäinen karaokeilta 29.9.2014 klo 17.00-20.00.
Seuraava ilta noin kuukauden kuluttua, tiedot Aamulehden menoinfossa.
Karaokeiltoja on tarkoitus pitää kerran kuussa.
Illoista vastaa **Heikki Kovanen** puh. 044-321 1030
Apuna **Jussi Pollari** puh. 0400-830900

KÄSITYÖKERHO

Käsityökerho kokoontuu jälleen alkaen maanantaina 22.9.2014 klo 16.00 Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56.

Tulethan mukaan iloiseen joukkoomme. Tuo ideoita tullessasi ja jos mahdollista - ystäväsikin!

Aiheeksi tulevalle kaudelle ajattelin ”Luonnosta kotiin.” Luonnosta löytyy paljon ideoita. Jotakin pientä, jotain aivan uutta - sellaista johon jokainen pystyy, unohtamatta myyjäisiäkään.

Ensimmäisen illan aiheena voisi olla pihlajanmarjat.

Jokainen saa tietysti tehdä myös omaa työtään, sukkaa, tumppua jne. tai olla vain mukana - kuten ennenkin. Näkemisiin!

Anneli Manninen puh. 040-768 1653 tai
Sinikka Järvinen puh. 040-729 8928

KAAMOSTANSSIT

Kangasalla, Suoraman työväentalolla, osoitteessa Tupatie 8 tanssitaan taas kaamostansseja.
Aika sunnuntai 26.10.2014 klo 14.00-16.45, orkesteri Raija Törmälän orkesteri.
Liput 10 €, arpajaiset ja tietenkin kahvit ja pullat.

Jes - sinne mennään!

LÄHEISTEN ILTARYHMÄ

Vertaistukiryhmä Parkinsontautia sairastavien läheisille kokoontuu jälleen syksyllä Parkkistuvalla, alkaen 10.9.2014 klo 17.00.

Tervetuloa!
Siiri Vilén, puh. 040-7348251

PARKINSON-KONKARIT

Omaisten vertaistukiryhmä ”konkarit” kokoontuu Parkkistuvalla tiistaisin klo 13.00.

Syksyn 2014 tapaamiset seuraavasti: 9.9.2014, 30.9.2014, 21.10.2014, 11.11.2014 ja 2.12.2014.

Kaikki me tarvitsemme joskus olkapäätä - sellaista ihmistä, joka tietää ja ymmärtää tunteemme.

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

Tervetuloa kaikki ”vanhat ja myös uudet konkarit”!

Taina Pensasmaa

STIMULAATTORIIN LIITTYVÄ TAPAAMINEN

keskiviikkona 24.9.204 klo 13.00 Parkkistuvalla

Stimulaattoripotilaat ovat tavanneet Parkkistuvalla kaksi kertaa vuodessa. Tämän vuoden huhtikuussa tapaamisessa oli mukana syväaivostimulaattoreita valmistavan yrityksen Medtronicin edustaja Janne Tammelin. Tällä kerralla on tarkoituksena kokoontua vaihtamaan kuulumisia ja keskustelemaan tärkeiksi koetuista asioista ilman ulkopuolisia asiantuntijoita. Stimulaattorista kiinnostuneet voivat tulla kyselemään muiden kokemuksista.

Tervetuloa stimulaattoripotilaat ja stimulaattorista kiinnostuneet puolisoinenne!

Pyydän ilmoittautumisia viimeistään 22.9.2014 kahvitarjoilun järjestämisen takia.

Irma Virjo, sähköposti ivirjo@gmail.com tai puh. 050 307 3470.

JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAN PALSTA

JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAN TERVEISET!

Loma on hikoiltu ja pidetty ja nyt olen taas sorvin ääressä päivittämässä ja täydentämässä alkavan syksyn toimintakalenteria. Toiminta alkaa liikunnan merkeissä. Tampereella järjestetään lauantaina 23.8. Parkkiadit Tampereen Tenniskeskuksessa. Lauantaina 20.9. klo 13–15.00 järjestetään ensimmäinen valtakunnallinen Parkinson-kävelytapahtuma Suomessa. Kävelytapahtuma on osa Euroopan laajuista Parkinson- kävelyä. Euroopan Parkinson-säätiön tavoitteena on paikallisten kävelytapahtumien avulla lisätä kaikkialla Euroopassa tietoutta Parkinsonin taudista ja sen vaikutuksista sairastavien ja heidän perheidensä elämään sekä koko yhteiskuntaan. Tulevaisuudessa on tarkoitus järjestää vuosittain vastaava valtakunnallinen tapahtuma. Tänä vuonna Tampereen Parkinson-kävelytapahtuma toteutetaan Tammerkosken kansallismaiseman ympäristössä. Kävely alkaa Finlaysonin alueelta ja jatkuu Tampellan, Koskipuiston, Verkatehtaan/Kehräsaaren kautta Laukontorille alarantaan sekä jatkuu edelleen keskustorin kautta Finlaysonin alueelle. Kävelytapahtumaan voi osallistua joko koko reitille tai osaan reittiä. Kävelyn yhteydessä kerrotaan Tampereen historiasta ja tapahtumista. Tervetuloa mukaan runsaslukuisesti kävelemään Tammerkosken kulttuurimaisemassa!

Parkinson-liitto järjestää syksyn aikana erilaisia kursseja ja tapahtumia. Keski- ja myöhäisvaiheen Parkinsonin tautia sairastavien kurssille 10.-14.11. on vielä hakuaikaa 2.9. saakka. Omaishoitajien voimavarapäivät järjestään Suvituulessa 17.–19.11. ja sinne on hakuaikaa 17.10. saakka. Keski- ja myöhäisvaiheen kurssiin ja voimavarapäivään liittyen kannattaa olla yhteydessä kuntoutuksen sihteeriin Hannele Hyppöseen puh. (02) 274 0421.

Suvituulessa järjestetään myös Tukihenkilökoulutus 4-14.10. joka toteutetaan kahtena lauantaipäivänä ja yhtenä tiistai-iltana. Tukihenkilökoulutuksesta vastaa järjestösuunnittelija Milla Roos puh. 050 409 3365 ja sen hakuaika päättyy 19.9.

Muistutan vielä Parkinson-liiton **neuvontapuhelimesta 020377667** ja hoitajan päivystys on viikoittain torstaisin klo 10–12 ja järjestösuunnittelijoiden päivystys tiistaisin klo 12–15 sekä neurologin päivystys kerran kuukaudessa tiistaisin 9.9. alkaen klo 10–12 ja liikuntavastaavan keskiviikkoisin klo 9.30–11.30 3.9. alkaen.

Pirteää syksyä helteisen kesän jälkeen **Lyly**!

LIIKETTÄ NIVELIIN

ILOUUTINEN - JUMPPA JATKUU

Osa meistä onnellisista osallistui Leenan jumppaan todeten sen erinomaiseksi kehon lihaskunnon kannalta. Liikkumista on hyvin monenlaista. Monipuolinen liikunta pitää mielen virkeänä.

Tasapaino ja liikehallinta ovat tärkeitä kaikille, mutta eritoten meille parkkislaisille. Sairaus etenee eri tahtiin ja eri polkuja, mutta jos valitset makaamisen tai sohvalla istumisen, antaudut sairaudelle.

Voit myös taistella vastaan. Esimerkiksi osallistumalla Leenan jumppaan. Älä ajattele, että olet kankea, ei sinusta ole voimistelijaksi. Huomaat melko pian, miten kankeus antaa periksi, lihakset voivat paremmin. Sinä suoritat liikkeet oman kuntosi mukaan – et enempää.

Voit tehdä tänä syksynä ikään kuin uudenvuoden lupauksen. Uusi toimintavuosi alkaa, joten kokeile. Meille on tarjolla erinomainen tilaisuus hoitaa kehomme hyvinvointia.

Keilaamisessa tehdään isoja liikeratoja. Liikkeet ovat hyviä ja tehokkaita. Mikäli haluamme huolehtia kehomme jatkuvasta hyvinvoinnista, lisäämme harrastuksiimme Leenan jumpan. Se on hyvä ja monipuolinen itsehoitomuoto.

Lisää lihasvoimaa saamme kuntosaliharjoittelulla. Sitä suositellaan nykyisin aloitettavaksi hyvinkin iäkkäänä ja tavoitteeksi riittää lihasten kunnon ylläpitäminen normaalitasolla. Kuntosalilaitteet huolehtivat siitä, ettei lihasvoima pääse heikkenemään. Edellä mainittujen liikuntamuotojen lisäksi voimme harjoittaa kehon kimmoisuutta ja ketteryyttä pelaamalla pelkkistä Tenniskeskuksessa omat taidot, halut ja jaksaminen huomioon ottaen. Kuntosali on käytettävissä ja talon sauna aina, kun se on lämmin (useimmiten on).

Kaikki tämä naurettavan pienellä hinnalla - liikuntatuntien kertamaksut ovat yleisesti 6 – 10 €.

Jos aika ja voimavarat eivät riitä kaikkeen, suosittelen Leenan jumppaa kaikille ja sen lisäksi esim. Tenniskeskusta tai Keilahallia.

Tarkemmat tiedot Tampereen kerhon liikuntamahdollisuuksista löydät toisaalta tässä tiedotteessa.

Marja-Liisa Lehtonen

PARKINSON-VÄKI KÄVELEE KOKO EUROOPASSA 20.9.2014

Samalla, kun Suomen parkkislaiset kävelevät Suomen Parkinson-liiton 30-vuotisjuhlavuoden merkeissä, kävelemme yhdessä sekä Pohjois-, että koko muun Euroopan Parkinsonväen kanssa. Kävelyreitti on esteetön.

On hienoa ajatella, että klo 13 me kokoonnumme Finlaysonin Palatsin pihaan. Kuinka monta tuhatta saman asian ääressä kokoontuu samaan aikaan heidän valitsemassaan kokoontumispaikassa.

Varustaudu mukavalla vaatetuksella ja kengillä säätilan mukaan. Kävelemme kosken rantaa, tutustuen siihen Tampereeseen, jota ei enää ole, kuin myös tähän päivään. Yksi tärkeä kokonaisuus tässä kävelyssä on - teemme tunnetuksi sairautta nimeltä Parkinsonin tauti.

Kutsu mukaasi ystäviä ja tuttavia. Ota mukaan reppuun pienet eväät. Matkaa ei kerry kovin paljon, n. 1 km, mutta saatat kuulla monia asioita ensimmäisen kerran omasta kotikaupungistasi.

Marja-Liisa Lehtonen

Reippahasti kävellen.

LIIKUNTAA SYYSKAUDELLA 2014

Tampereen alueen Parkinson-kerhon järjestämät liikuntatilaisuudet tarjoavat useita mahdollisuuksia 'liikunta-lääkkeen' nauttimiseen:

PELKKIS ja/tai PUKKA

Tampereen Tenniskeskuksen monitoimisali on käytössä 23.8. alkaen **tiistaisin klo 10.00 - 12.00.** Siellä pelataan **pallopelejä**: pelkkistä ja pukkaa. Ohjattu **kuntosalivuo-**

ro syys-lokakuun vaihteessa. Tule oppimaan laitteiden tekniikka. Salivuoron kertamaksu on 2 €. Lisätietoja: Heikki Kovanen, puh. 044 321 1030.

KEILAILU
Kaupin Keilahallista on Tampereen Parkinson-Bowling (TPB)-kerholla harjoitteluvuorot 10.8. alkaen maanantai- ja torstaiaamuina klo 9.00 – 10.00. Ratamaksu on 7,25€/hlö (2 hlöä/rata). Lisätietoja: Jussi Kähärä, puh. 040 9343 177 tai Timo Salo, puh. 050 309 3320.

JUMPPA
Ratinan stadionin voimistelusalissa kokeiltiin kevätkaudella 2014 ohjattua voimistelua. Leena Järvisalon vetämät, Parkinsonin tautia sairastaville suunnatut, voimistelutuokiot jatkuvat yllättävän rahoituksen turvin Ratinan stadionin salissa 3, perjantaisin 5.9. alkaen klo 13.30 – 14.15. Kertamaksu on 2 €. Kolikoita tarvitaan myös parkkimaksua varten. Lisätietoja Heikki Kovaselta, puh. 044 321 1030.

OMA LIIKUNTA
Kannattaa nauttia liikunta-lääkettä myös omatoimisesti, esimerkiksi sauvakävelyn muodossa. Ruotulan Tenniskeskuksessa ja Kaupin keilahallissa käyntiin voi yhdistää sauvakävelyn ja vaikkapa saunan.

PAIKOITUSASIAA
Ratinan stadionin lähialueet ovat maksullisia. **Suvantokatu ja Ratinan rantatie ovat 2-vyöhykettä: max. 4 h ja 1,60 e/h.**
Ratinan rantatien varrella osa stadionin puoleisista parkkipaikoista on erikoisluvallisia (pääsisäänkäynnin jälkeen).

Lisää tietoa liikuntamahdollisuuksista saa ja toiveita sekä ehdotuksia ottavat mielihyvin vastaan yhdistyksen liikuntavastaava Erkki Töyssy, puh. 040 702 9237 tai Tampereen kerhon liikuntavastaava Jukka Lehtonen, puh. 040 324 3500.

Matti Lahti
Tampereen kerhon sihteeri
puh. 0400 731 703

TASAPAINOA JA LIIKEHALLINTAA MONIPUOLISELLA LIIKUNNALLA

Aivot säätelevät kaikkia liikkeitämme sekä tulkitsevat kiputuntemuksiamme. Moni tekijä voi häiritä liikkumista ja laajemmin koko kehon liikkeiden hallintaa. Niin ikään ikääntyminen aiheuttaa muutoksia liikkumisessamme.

Liikuntasuosituksissa on vahvasti korostettu kestävyysliikunnan ja lihaskunnon harjoittelua. Lisäksi kehon tasapainon ja liikehallinnan harjoittelun on osoitettu olevan erittäin tärkeää muun liikunnan ohella.

Aivot ja keskushermosto säätelevät kaikkea tietoista liikkeiden hallintaa. Harjoittelun ja kokemusten avulla aivot oppivat, kehittyvät ja ohjaavat liikkumistamme kaiken ikää. Aistimme välittävät koko ajan tietoa ympäristöstä ja kehosta. Tätä tietoa käsitellään keskushermostossamme hermosolujen muodostamissa verkostoissa. Isoissa aivoissa sijaitsevan otsalohkon takaosassa on liikeaivokuori, joka vastaa liikkumisestamme ja liikkeiden tuottamisesta. Vastaavasti niiden alapuolella olevien pikkuaivojen keskeinen tehtävä on säädellä kuhunkin tilanteeseen sopivia liikkeitä, liikesarjoja ja niiden tarkkuutta sekä tasapainon hallintaa.

Liikkeiden käskyt aivoista välittyvät kehon eri osiin selkäytimen ja ääreishermoston kautta. Liikkeiden mallit ovat pääasiassa liikeaivokuoren muistissa, mutta esimerkiksi kävelyn perusliikkeet eivät vaadi tietoisuutta, vaan ne saavat alkunsa selkäydintasolta. Näin ollen kävely onkin melko automaattista eikä tarvitse paljon keskittymistä.

Aivojen kipua aistivilla osilla on myös yhteys liikeaivokuoreen. Niinpä kipu saattaa häiritä ja jopa hidastaa keskushermoston kykyä käskyttää lihaksia oikea-aikaisesti ja riittävän nopeasti. Kivun pitkittyessä on selän asennon tunnistamisessa ja hallinnan säätelyssä myös havaittu häiriöitä.

Kehon hallintaa ja ketteryyttä liikunnalla

Liikkeiden hallinta on siis monen fysiologisen elinjärjestelmän summa. Liikehallintakyvyt liittyvät päivittäisiin toimintoihin ja tehtäviin. Ne ovat suhteellisen pysyviä kykyjä suorittaa liikkeet ja liikkuminen tarkasti, tehokkaasti ja taloudellisesti.

Useita liikehallintakykyjä tarvitaan yhtäaikaisesti eri liikkeissä. Liikehallinnan osa-alueita ovat seuraavat:

Tasapainokyky, jonka avulla ylläpidetään ja hallitaan tasapainoa eri asennoissa tai liikkeiden suorituksessa. Ikääntyminen ja eri sairaudet vaikuttavat tasapainokykyä heikentävästi ja vastaavasti harjoittelu kehittää sitä.

Reaktiokyky tarkoittaa reagointia nopeasti kuulo-, näkö- tai tuntoaistin kautta välittyvään ärsykkeeseen. Reaktiokyky on myös liikenopeutta, ts. liikkeen nopea aloittaminen, itse liike sekä sen lopettaminen oikeaaikaisesti.

Rytmi-koordinaatiokyky on liikkeen ajoittamistarkkuutta sekä raajojen koordinoitua liikuttamista.

Liikeaistin erottelukyvyn avulla tulkitaan liikeaistin välittämää informaatiota.
Varsinkin lihasvoiman tarkoituksenmukainen käyttö kuuluu kinesteettiseen erottelukykyyn.

Suuntautumiskyky tarkoittaa kykyä määrittää kehon asentoa ja liikkeitä tilan ja ajan suhteen. Sen avulla koordinoidaan liikkeitä myös tarkoituksenmukaisesti.

Liikehallinnan harjoittelun ei tarvitse aina olla fyysisesti kovin rasittavaa. Joskus voi olla tarpeen harjoittaa vaikkapa pelkkää vartalon asennon hallintaa eri alkuasennoissa, kuten esimerkiksi konttausasennossa tai kyykistysliikkeessä. Toisinaan riittää kun harrastaa monipuolista liikuntaa, jossa on ketteryyttä, nopeutta ja tasapainoa sekä raajojen koordinaatiota vaativia ominaisuuksia. Tällöin lihasten ja verenkiertoelimistön lisäksi myös aivot ja koko hermojärjestelmä saavat harjoitusta.

Liiku monipuolisesti

Eri liikuntalajeissa liikehallinnan vaatimukset painottuvat eri tavoin. Helpoimpia, vähiten liikehallintakykyjä edellyttäviä lajeja ovat kävely, kuntojumppa ja hölkkääminen. Eniten liikehallintaa vaativia lajeja ovat esimerkiksi rullaluistelu, laskettelu ja itsepuolustuslajit.

Useissa liikuntalajeissa voidaan säännöllisellä harjoittelulla kehittää yhtä lailla liikehallintakykyjä kuin kuntokykyjäkin. Varsinkin tanssilliset lajit ja itsepuolustuslajeista kehitetyt liikuntamuodot kehittävät erinomaisesti liikehallintaa. Näihin lajeihin kuuluvat myös monissa paikoissa tarjolla olevat Zumba- ja Asahi -ryhmäliikuntamuodot.

Nopeus- ja ketteryysominaisuudet heikentyvät helposti iän myötä, joten koko kehon sekä raajojen koordinaatiota ja liikenopeutta sisältävien lajien harrastaminen aikuisiällä on suositeltavaa. Myös kuntoutuksen tulisi sisältää entistä enemmän toiminnallista harjoittelua ja koko kehon liikehallinnan harjoittamista.

Liikuntaa voi harrastaa vähäisilläkin liikehallintakyvyillä, koska monissa lajeissa edellytykset ovat vähäiset. Kävelyä voi selkäoireisetkin harrastaa hyvillä mielin, koska se on helppoa ja muuten terveyttä edistävä liikuntamuoto. Kuitenkaan suomalaisten suosimat lenkkeily- tai muut kestävyysliikuntamuodot eivät silti kehitä riittävästi liikehallintaa. Kestävyysliikunnan lisäksi tulisi liikkua monipuolisesti ja harrastaa muunkin tyyppistä liikuntaa, joka kehittää liikehallintaa.

Lisäksi harjoittelun tulee olla säännöllistä ja riittävästi elimistöä kuormittavaa. Monissa lajeissa on kuitenkin hyvä opetella oikea suoritustekniikka, jotta vältyttäisiin tuki- ja liikuntaelimistön haitalliselta kuormittumiselta.

Marjo Rinne,
terveystieteiden tohtori,
fysioterapeutti
UKK-instituutti

TESTAA - LIIKUNKO RIITTÄVÄSTI? ISTUNKO LIIKAA?

UKK-instituutin sivuilla on uusi sovellus liikuntapiirakasta, jonka täyttämällä saat vastauksen kysymyksiin:

- Vastaako oma liikuntani terveysliikunnan suositusta?
- Kertyykö minulle päivittäistä istumista liikaa?

http://www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi/

SITÄ SUN TÄTÄ

IKÄLISÄÄ JA PARKKISPÖHÖÄ

Kun katsoo peiliin, sieltä katsoo toisaalta vieras, toisaalta tuttu kasvo. Naaman vielä tunnistaa mutta kaulasta alaspäin on outoja näkymiä. Minne se hoikka ja iloinen on hävinnyt? ”Minä lapsena olin niin iloinen, ja nuorena niin nauravainen – nyt kaikki mitä jäljellä on, on riisuttu, rääkyvä nainen.”- Anna-Leena Härkönen

Aika muuttaa ihmisen, saati sitten tauti. Kun on muutaman vuoden elänyt parkkiksena, lääkkeiden sivuvaikutukset alkavat näkyä joillakin turvotuksena, joillakin ihoongelmina tai muuna. Osa pääsee kuin koira veräjästä. Vaatteet, ne vääränkokoiset, menevät kirpparille, uusia ei huvita ostaa näön vuoksi, vaan käyttömukavuus ratkaisee. Korkkarit ovat historiaa, vanhaa hyvää rouva-mallia saa hakea pitkään. Olen kantanut kasapäin kenkiä kierrätykseen, kun 2h jälkeen jalat ja varpaat kramppaavat minkä tahansa kengän sisällä.

Kun muutos vaikuttaa pysyvältä, on turha huijata itseään varastoimalla vaatteet tulevaa käyttöä varten. Itse olen jakanut sikistyneitä vaatteitani pienikokoisemmille, jolloin molemmat ovat tyytyväisiä. Muodin muutokset joka tapauksessa tekevät niistä käyttöön sopimattomia.

Mieliala on tärkein asuste. Suhtautuminen sairauteen muovaa ilmettä tehokkaammin kuin kasvojen kohotus kosmetologilla. Kun silmät sädehtivät, suu vetäytyy hymyyn, ei ole kovin tärkeää onko jalassa piikkikärkiset vai läskipohjakengät. Olen lihonut stimulaattorin jälkeen kymmenisen kiloa. Pienikokoiselle ihmiselle se on paljon, vaikka ystävät toista vakuuttavat. Mutta enpä vaihtaisi stimua edeltäneeseen ajkaan, jolloin olin kyllä laiha mutta en päässyt neljän seinän sisältä ulos.

Kuka olisi se uskalikko, joka rohkenisi ehdottaa hius-kauneushoitolaa kerran pari vuodessa kuntoutuksena muiden lisäksi?

Kampanjanomaisesti opiskelijoiden harjoitustyönä tämä olisi mahdollista kunkin kerhon alueella ja pienin kustannuksin. Yritykset työharjoittelijoiden osaamisympäristöinä saisivat näin myös hyvää pr-rää. Samalla nuoret, tulevat asiakaspalvelijat, saisivat arvokasta tietoa parkkiselämän kiemuroista. Kampanja poikisi myös pitkäaikaisia asiakassuhteita. Turhuuden turhuus, sanoo moni. Olkoon, mutta kukapa ei halua tervehtiä aamun peilikuvaa ilolla?

kysyy **mervi räihä**

Tampereen Parkinson-yhdistyksen osana toimivat kerhot

Aluekerhot

Aluekerhot tarjoavat alueellaan paikallista toimintaa yhdistyksen sääntöjen ja omien toiminta- ja taloussuunnitelmiensa mukaan.

Hämeenlinnan seudun Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Jouni Kotiranta puh. 045 353 2965 tai 050 573 4511, sähköposti jouni.kotiranta@gmail.com. Kerho kokoontuu joka kuukauden 3. tiistai klo 14 Poltinahon seurakuntatalon kerhohuoneessa, Turuntie 34. Kerhon kotisivut http://hspkparkkis.suntuubi.com. Facebook: Hämeenlinnan seudun Parkinson-kerho

Janakkalan Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Ritva Meronen puh. 050 3570741, sähköposti merori.a@gmail.com. Kerho kokoontuu joka kuukauden 2. maanantai klo 16.30 Tapaila-kodin takkahuoneessa Harvialantie 10.

Jämsän seudun Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Anja Kaipio puh. 0400 244 629. Sähköposti anja.jukka@luukku.com. Kerho kokoontuu kuukauden 2. keskiviikkona klo 13.30–16.00 Vapaa-srk:n toimitilassa Mottilantie 2.

Kangasalan seudun Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Kari Onnela, puh. 041 506 2817. Sähköposti kari.onnela@luukku.com. Kerho kokoontuu joka kuukauden 1. tiistai klo 15.00 – 17.00 uuden kirjastotalon kokoushuoneessa.

Mäntän seudun Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Juha Kohvakka, puh 040 553 3394, sähköposti kohvakka.juha@suomi24.fi.

Nokian Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Terttu Teikari, puh. 044 596 2367 Kerho kokoontuu kuukauden 2. maanantaina klo 15.30 seurakuntatalossa Korkeemäenkatu 8.

Oriveden seudun Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Vappu Markkanen, puh. 0500 692 340, sähköposti vappu.markkanen@pp.inet.fi.
Kerho kokoontuu kuukauden 2. tiistai klo 13 kaupungintalon alakerran kerhohuoneessa.

Pohjois-Pirkanmaan Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Reino Vainonpää puh 040-7153498, varapuheenjohtaja Paavo Pohjola puh. 044 375 5304 sähköposti paavo.pohjola@netti.fi. Kerho kokoontuu tiistaisin klo 12.45–15 Virtain liikuntahallissa.

Riihimäen Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Aini Paukkunen, puh. 045 113 5304, sähköposti aini.paukkunen@saunalahti.fi. Kerho kokoontuu kuukauden 2. tiistaina klo 15.00 srk:n virastotalon neuvotteluhuoneessa Temppelikatu 9, III krs.

Sastamalan seudun Parkinson- ja dystonia-kerho
Puh.joht. Seppo Sipilä, puh. 040 7413757, sähköposti sepposipila45@gmail.com. Kerho kokoontuu kuukauden viimeisenä torstaina klo 16.00–18.00 Sastamalan srk-talon työtuvassa.

Tampereen alueen Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Sinikka Järvinen puh 040 729 8928, sähköposti jarvinensinikka@hotmail.com. Kerhoillat pääsääntöisesti kuukauden 1. maanantai klo 17 yhdistyksen toimitilassa Satakunnankatu 56. Muista tapahtumista jäsentiedotteessa ja Aamulehden tapahtumakalenterissa.

Valkeakosken seudun Parkinson-kerho
Puheenjohtaja Erkki Töyssy, puh. 040 7029237, sähköposti etoyssy@gmail.com. Kerho kokoontuu kuukauden 3. tiistai klo 13.00 seurakuntatalon takkahuoneessa.

Harrastekerhot

Siimanravistajat
Kalakerho kaikille asiasta kiinnostuneille.
Puheenjohtaja Tauno Vilén, puh. 045 639 8878, sähköposti tauno.vilen@pp.inet.fi. Kerho kokoontuu kuukauden 2. tiistai klo 17 yhdistyksen toimitilassa. Muista tapahtumista jäsentiedotteessa ja Aamulehden tapahtumakalenterissa

Tampereen Parkinson Bowling
Keilauksen harrastajille. Puheenjohtaja Jussi Kähärä puh. 040 934 3177, sähköposti jussikahara@hotmail.com. Keilaus Kaupin keilahallilla talvikuukausina maanantaisin ja torstaisin klo 9–10. Kertamaksu 6 euroa.

MiniParDy, Sastamalan harrastekerho
Puheenjohtaja Tarja Kolu puh. 040 8314500, sähköposti tarja.kolu@kopteri.net.

Port Payé
Finlande
115496
Itella Posti Oy

ECONOMY

Itella Green

KOKOUSKUTSU

Kutsu **Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen**, joka pidetään keskiviikkona 29.10.2014 klo 17.00 Parkkistuvalla, Satakunnankatu 56, 33230 TAMPERE.
Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat: valitaan muun muassa yhdistyksen luottamushenkilöt ja hyväksytään ensi vuoden 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!
Irma Virjo
puheenjohtaja

JÄSENTIEDOTE 4/2014 AIKATAULU

Aineisto Riitta Aholalle 10.11.2014 mennessä
kirjapainoon 17.11.2014 alkavalla viikolla
postitus 24.11.2014 alkavalla viikolla

Aineiston lähettämisohjeet ja mainosten hinnat löytyvät tiedotteen 1 / 2014 takakannen sisäsivulta.