



Päijät-Hämeen Parkinson-yhdistys ry, LAHTI



JÄSENTIEDOTE

1/2025



YHDESSÄ OLEMME VAHVOJA

UUODEN 2024 KUULUMISIA, ILOISIA YLLÄTYKSIÄ

Vuosi meni nopeasti, vaikka olen ripeäliikkeinen, en aina tahtonut ajan kanssa pysyä mukana.

Yhdistyksellämme oli monenmoista toimintaa. Tutuiksi tulivat museot, kaupungintalo, Hollolan entinen kunnalliskoti ja paljon muuta tutustumisen arvoista.

Vertaistuki teki positiivisen tuloksen, osallistujia oli yli 100 enemmän, kuin edellisenä vuonna samoin kuukausikokouksissa kävi runsaammin väkeä verrattuna edellisvuoteen.

Jäsenmäärä kasvoi 25 henkilöllä.

Retkille ja yhteisiin tapahtumiin osallistui runsaasti väkeä, joka on järjestäjille mukavaa, se antaa voimia järjestää jatkossakin yhteisiä tapahtumia, esim. uuden vuoden tapahtumaan osallistui 44 henkilöä.

Kesällä saimme tiedon testamentti lahjoituksesta, jonka oli yhdistykselle jättänyt Olga Varsaluoma. Tästä olimme yllättyneitä, sekä kiitollisia.

Iloksemme hallitus päätti pitää tänä vuonna perusjäsenmaksun entisellään, eli 25,00€ / vuosi, vaikka liitto nosti omaa osuuttaan 2,00 €:lla, eli 12 €:oon, lisäksi hallitus hyväksyi samassa osoitteessa olevan (perheenjäsenen) jäsenmaksun suuruudeksi 20,00€.

Tässäpä vuosi lyhyesti. Otetaan kuluvana vuonna tavoitteeksi ylittää edellisen vuoden luvut.

Oikein mukavaa kevättä kaikille, ollaan yhteyksissä.

Annikki



Jyränkölän Hoivapalvelut

jyrankola.fi

Tarjoamme laadukasta ja ihmisläheistä hoivaa.
Ikääntyneiden ympärivuorokautisessa palveluasumisessa on nyt paikkoja vapaana!



Ota yhteyttä:

Anne Virtanen, puh. 050 463 0697



**Jyränkölän
Setlementti**

Viestipaja Oy ja Finway Oy tarjoavat

asiantuntevaa palvelua
autoilun apuvälineasioissa

asiakkaan tarpeet huomioiden
mm. hankinnat, asennukset, huollot

Autonsiirtopalvelumme toimii koko Suomessa.

VIESTIPAJA

AUTOSI LUOTTOVARUSTAJA

Laatukatu 9, 15680 Lahti

P. 03 7818 370, info@viestipaja.fi, www.viestipaja.fi



FINWAY

Kaipionsivu 3, ovi 50-51, 37570 Lempäälä

p. 044 783 3041, info@finway.fi, www.finway.fi

LASKIAIS ILOTTELU

Laskiaistiistaina 4.3.2025 alkaen klo 11.00

Heinolan Nuorisoyhdistyksen SPR:n majalla, osoitteessa:
Karjalantie 55, HEINOLA
(Kartanoa vastapäätä, rantaan menevä tie)

Tarjolla kotitekoista hernesoppaa lisukkeineen
Kahvia ja laskiaispullia
Mukavaa yhdessä oloa
vertaistukea
ym. ym. ym.

Kuljetus tapahtuu kimpakyydeillä, ilmoita kyydin tarve.
Tästä lystistä **perimme 5,00€ / jäsen ja 10,00 € ei jäsen.**

Ilmoittautuminen ja maksu **23.2.2025** mennessä.

Ilmoittaudu: Annikki p. **045 323 0347**

Maksa: yhdistyksen tilille **F119 4212 1120 0265 90**, muista **viite1041**

TERVETULOA, ISOLLA JOUKOLLA MUKAAN!



■ ■ ■ ■ ■

TEATTERIESITYS ANSA KANSANTALOLLA

Olemme varanneet **22.3.2025 klo 14.00** näytäntöön
Lahden harrastajateatterin esitykseen 30lippua
Osoitteessa: Aleksanterinkatu 26, LAHTI

Ansa on tiivistunnelmainen kuvaus epätodelliselta ja epätoivoiselta näyttävästä tilanteesta, jonka keskelle päähenkilö joutuu. Näytelmä sisältää mielenkiintoisen henkilögallerian, jännitystä, koomisia hetkiä sekä yllättäviä käänteitä aina näytelmän loppumetreille asti. Onko kaikki sitä, miltä näyttää, kuka puhuu totta ja kuka valehtelee ja kenen henki on ehkä vaarassa? Ja miten kaikkeen tähän liittyvät taiteilija, sairaanhoitaja ja pastori

Maksu jäseniltä 5,00 € ja ei jäseniltä 15,00 €

Ilmoittautumiset ja maksut viimeistään **28.2.2025** mennessä.
Maksu yhdistyksen tilille: F119 4212 1120 0265 90, viite 1999
ilmoittautumiset: Annikki p. 045 323 0347

Tervetuloa nauttimaan teatterista!
Liput ilmoittautumisjärjestyksessä.



Liikehäiriösairaudet

Ma 10.3.2025 klo 13.00 -15.00

Jyränkölän juhlasali, Siltakatu 11 Heinola

Luennoitsijana neurologi Osmo Pammo



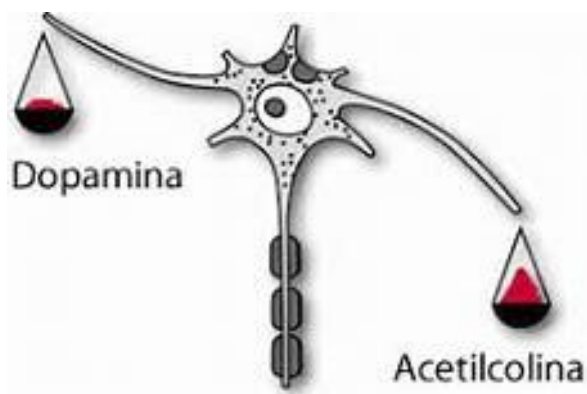
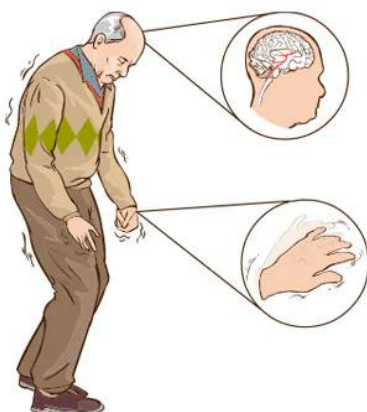
Tietotapahtumassa esittäytyvät
Liikehäiriösairauksien liitto ja Päijät-Hämeen eri
liikehäiriösairauksien yhdistykset.

Tapahtumassa on maksuton kahvitarjoilu!



Liikehäiriösairauksien liitto

Jyränkölän
Setlementti



**VIETÄMME VALTAKUNNALLISTA PARKINSONPÄIVÄÄ 11.4.2025
TRION 2. KERROKSESSA PALVELUTORIN LAVATILASSA.
MUKANA NEUROLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI OSMO PAMMO SEKÄ
AUTOILUN APUVÄLINEITÄ TOIMITTAVA VIESTIPAJA JA FINWAY.**

MENEMME KOUVOLANTEATTERIIN 25.4.2025.

HÄMEENKOSKELLA 26.5.2025 ON PERINTEINEN VIRKISTÄYTYMISPÄIVÄ.

**Seuraa nettisivuiltamme tarkempia tietoja edellä mainituista tapahtumista,
www.paijat-hameenparkinson.fi**

VIETIMME VIRKISTYSPÄIVÄÄ HÄMEENKOSKEN RAUHALASSA



Syksy jo esitteli antejaan, kun joukko "Parkkis" ihmisiä kokoontui viettämään virkistyspäivää Hämeenkoskelle maaseudun rauhaan. Aamu oli viileää ulkolämpötilan ollessa vain neljä astetta. Päivän jatkuessa sää lämpeni ja kirkastui, joten ulkoiluun ilma oli suosiollinen.

Osa porukasta teki retken Hämeenlinnan rajalle, toisten pelatessa Mөлккүä. Rauhalan isännän Kari Toivosen esitellessä talon historiaa, nautimme takkatulen ääressä kahvia ja pientä murkinaa.

Jälleen oli Mөлккү-porukka jatkamassa peliään, toisten ihaillessa pihapiiriä. Keskustelu kävi myös Parkinsonin-sairauden ympärillä, miten kesä on kulunut, toisilla heikommin toisilla entiseen tapaan, näin sairastuneet ja läheiset saivat toisiltaan vertaistukea.

Päivä päättyi lettu- ja kahvi nautintoon ulkosalla auringon yrittäessä pilkistää, kuin toivottaen kaunista syksyn jatkoa.

Yhdistys kiittää Karia mahtavasta päivästä, jonka hänen miljöö tarjosi meille.



Yhdistyksen puheenjohtaja kiittämässä Rauhalan isäntää Karia.

Kävimme katsomassa mitä Hollolan entiselle vanhainkodille kuuluu.



Harmaana marraskuun maanantaina lähdimme vertaistukikerhon kanssa hakemaan mielen virkistystä, tutustumalla Hollolassa sijaitsevaan Enjou Nature B&B:hen.

Olimme kuulleet myönteistä kyseisestä paikasta, joten halusimme itse kokea onko puheissa perää. Paikka on rakennettu 1950 luvulla ja se on palvellut ennen Hollolan vanhainkotina. Paikka sijaitsee luonnon keskellä, hiljaisuudessa.

Saavuttuamme paikkaan meitä oli vastaanottamassa hymyilevät Leena Nummela ja Jonna Fontana.

Aluksi saimme nauttia talon herkullisesta kahvipöydän antimista sekä maistaa tosi hyvää ruusukvittenihilloa, joka oli tehty paikalla kasvavista pensaista.

Sitten Leena kertoi talon nykyisestä toiminnasta. Kysyimme: mistä nimi juontuu, saimme vastauksena, että omistajat ovat Saksasta, Hollannista ja Sveitsistä. Kävimme myös opastetun kierroksen talossa.

Joukkomme oli tyytyväinen päivän antiin ja iloisina lähdimme kotimatalle paljon nähneinä ja kokeneina.

■ ■ ■ ■ ■

Tyttärenpoikani ihmetteli takkatulta ja kysyi äidiltään. "Äiti, mikä tuolla takassa oikein palaa?" Kun äiti ei tarpeeksi nopeasti ehtinyt vastaamaan, poika tiesi itse: "Siellä taitaa palaa hermo!".

VERTAISTUKI

Olemme parkkislaisia,
mutta elämme täyttä elämää
periksi emme anna, vaan jatkamme
niin kuin ennen.

Emme sille mitään mahda,
kun kehoon hiipi sairaus
terveisiin päiviin meillä on kaipausta.

Kotiin emme jää yksin,
vertaistukeen askeleemme vie.

Saamme purkaa sisintämme,
näyttää myös pahanmielemme.

Myös vitsit lentää, naurumme raikaa
se on yhteenkuuluvuutemme taikaa.

Tuki ystävän on kullan arvokas
ja se mieltämme lämmittää
pitkää ystävyttämme saamme jatkaa
meitä kerholaiset ei hylkää.

Myös perheidemme apu on tärkeää,
he sinut tuntee, taudin tietää, siten ymmärtää.

On meillä ryhmä suuremmin,
tuonut se on monta ystävää.

Tukea ja turvaa saamme
ystäviltä vertaistukikerhon,
Matti jakaa tietoutta ja neuvoja
asioissa mutkikkaissa.

Vertaistuessa on asiaa
myöskin hieman viihdettä,
keilaamista, teatteria, retkiäkin teemme
Toimintaa on monenmoista,
yhdessä me niitä tehdään.

Kerhossa voi harrastaa,
laulaa sekä soittaa,
silloin itsensä voi voittaa.
yhdistys on tukena
ja meitä kannustaa.
suurin aarre meille on
yhteenkuuluvuus.



HYVÄ YSTÄVÄ

Sinulla, kumppanillasi tai tuttavallasi on Parkinson-tauti, tms. neurologian liikehäiriösairaus.
Mitään sairautta ei toivota tulevan, saati sitten sellaista, jota ei vielä tarkkaan tunneta ja jonka
aiheuttajakin on toistaiseksi tuntematon.

Liittytyäsi muiden joukkoon Parkinson-yhdistykseen, huomaat että elämä jatkuu sittenkin.
Jäsenenä opit tietämään monia perusasioita taudista. Myös uusimmat lääketieteen tulokset sekä keksityt
lääkkeet saat jäsenenä parhaiten tietoon. Huomaat, että taudin etenemistä voidaan hidastaa lääkkeillä
vuosikausia ja tilaa kohentaa tulevina vuosina.

Oma fyysinen kuntosi ja henkinen vireytesi ovat hyvinvointisi kannalta ratkaisevia tulevina vuosina.

Elämänusko säilyy, kun hyväksyt tilanteen ja ryhdyt hoitamaan asiaa, oma aktiivisuus hoidon
arkipäivässä sekä sen suunnittelussa on avuksi, samoin yhteys toisiin sairastaviin.

Tärkeää on opetella elämään sairauden kanssa ja PUHUA tautiin liittyvistä sekä muista tuntemuksista
sekä TIETÄÄ, että et ole sairauden kanssa yksin, me olemme” sinuja” keskenämme.

Tulemalla mukaan toimintaan ja liittymällä jäseneksi (ei pakollinen) huomaat, että PÄÄMÄÄRÄ meillä on
yhteinen: VOITTAAN TAUDIN YLIVALTA.

Päijät-Hämeen Parkinson-yhdistys toivottaa sinut lämpimästi ja rohkeasti mukaan yhteiseen projektiin.
Yhteystiedot löydät tästä lehtisestä.

Aurinkoisin kevätterveisin

Annikki Estola-Ruokolainen

sihteeri

email: annikki.er20@outlook.com

p.045 323 0347



Matka Kouvolan teatteriin

Marraskuun ilmoitellessa loppuaan, yhdistyksemme otti "varaslähdön" jouluun ja matkasimme Kouvolaan Joulushow:ta katsomaan.

Linja-auton täytyessä iloisista matkaajista matkamme aluksi suuntautui Korialle tutustumaan Palvilihan tarjontaan.

Matkamme jatkui Ravintola Höyryyn, jossa nautimme makoisan aterian jälkiruokineen. Vatsat täysinä suuntasimme ostamaan kuuluisaa Kouvolan "lakua".

Tämän jälkeen vihdoinkin pääsimme teatterille ja hakemaan varatut paikat sekä nauttimaan teatterin antimesta. Joulushow oli hillittömän iloinen "pläjäys" vuoden aikana tapahtuneista asioista. Siinä unohtui niin Herra Parkinson kuin alkava "joulutressi".

Porukan palatessa linja-autolle, jokaisella oli hymy huulilla, joka viestitti, että esitys oli onnistunut. Matkalla oli hyvää aikaa vertaistuelle, joka antaa voimaa arkiseen elämään.

■ ■ ■ ■ ■

Kuusivuotias Onni ja neljävuotias Eero olivat vaarin ja mummon kanssa autoajelulla. Vaari kysyi Eerolta, että onko sinulla tyttökaveria siellä päiväkodissa. "Ei ole, me ollaan vaan sellaisia poikamiehiä, tarkensi Eero.





HEINOLAN PARKINSON-KERHO Jouluisissa tunnelmissa

Lunta tuiskuttaa, on raikas talvisää. Luonon ollessa kauniissa talvipuvussaan kerholaiset kokoontuivat yhteen viettämään pikkujoulua Heinolan Uimahallin kabinettiin.

Aloitimme laulamalla joululauluja haitarimusiikin säestyksellä, Haitarin näppäimistöä näppäili monelle Heinolaiselle tuttu kaveri Antti Aronen.

Äänen avauksen jälkeen pääsimme nauttimaan perinteisiä jouluherkkuja, kuten joululaatikoita unohtamatta kinkkua, jälkiruokana kahvi ja torttu.

Ruokailun lomassa vertaistuki tuli esille, ihmisten keskustellessa miten Herra Parkinson on seurannut askeleita.

Toisille Parkinson oli ollut lempeämpi, kuin toisille, mutta elämän iloa Herra Parkinson ei ollut saanut nujerrettua.

Odotettiin ja pukki tulla tupsahti tupaan, lahjasäkki mukanaan. Kysyttäessä pukilta, millä hän tänä vuonna oli liikkeellä, pukki vastasi että ”mopolla”, lunta ei ollut vielä tarpeeksi reen jalaksen alle.





VIHON VAIHTEEN TUNNELMISSA

Auringon paistaessa, kuin maaliskuussa, yhdistyksen väki saapui juhlimaan vuoden vaihtumista juhlaan Messilän Kartanoon.

Juhlasali oli ”täpösen” täysi juhlivista vieraista. ”Porukkamme” ollessa iäkkäämpää, niin tilaisuus alkoi heti puolen päivän jälkeen.

Aluksi kohotimme maljan kuluvaan vuoden loppu tunneille ja uuden vuoden alulle.

Saimme kuulla musiikkia Kalervo Mäkelän soittaessa viulua ja Matti Leskisen vedellessä haitaria.

Musiikkituokion jälkeen pääsimme nauttimaan mahtavasta ruokapöydän tarjonnasta, herkkua oli siinä monenlaista, jokainen nautti pöydän antimista ja vatsa ”pulleana” saimme jatkaa päivän viettoa.

Kuulimme Raunon mukavia juttuja, joka sai suupielet hymyyn. Ohjelmassa oli myös kuorolaulua Kimmo Puunenän johdolla.

Tarjolla oli myös pientä aivovoimistelua, joka yhdisti tutut ja vieraammat yhdessä pohtimaan vastauksia. Päätimme kahvitte luun.

Kevätkokous

Päijät-Hämeen Parkinson-yhdistyksen kevätkokous on keskiviikkona 19.3.2025

D-klubilla Karjalankatu 16 klo 12.00.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa

PÄIJÄT-HÄMEEN PARKINSON-YHDISTYKSEN TOIMINTAA

- MAANANTAI** - Mөлккү klo 13.30, Kisapuiston tennishallin viereisellä kentällä, **sään salliessa**.
Tiedustele toteutumista Antti Kautiaiselta p. 040 5669545.
- Vertaistukitapaaminen klo 11.30 – 13.00, Kirkkokatu 5, Veteraanisalissa, toinen krs.
- Läheisten keskustelupiiri, kuukauden 1. maanantai klo 11.30 – 13.00, Kirkkokatu 5 Oliviasalissa, toinen kerros.
- TIISTAI** - Yhteistä ulkoilua 2025 kuukauden ensimmäinen tiistai. Kysy lisää p. 045 3230347
- KESKIVIikko** - Mөлккү klo 10.00 Suurhallissa
- Puhallustikka klo 12.00 Suurhallissa
- **Kuukausikokous joka kuukauden 3. keskiviikko klo 13.00**
D-klubi, Karjalankatu 16, sisäpiha. Asiantuntijan luentoja.
- TORSTAI** - Askartelukerho kokoontuu, aika ja paikka sovitaan
Tiedustelut Annikilta p. 045 3230347
- **Heinolan kerho kokoontuu joka kuukauden 1. torstai klo 10.30 – 12.00**
Heinolan uimahallin kokoustilassa Urheilukatu 3.
- PERJANTAI** - Keilausta keilahallissa klo 11.00 – 12.00
Muusta toiminnastamme ilmoitamme sähköpostilla ja kotisivuillamme
www.paijat-hameenparkinson.fi/

Päivät-Hämeen Parkinson-yhdistys ry

Hallitus

puheenjohtaja, jäsenrekisterinhoitaja	Matti Ruokolainen	040 5440995
varapuheenjohtaja, virkistysvastaava	Kari Simmala	040 0976018
sihteeri, rahastonhoitaja, tiedottaja	Annikki Estola-Ruokolainen	045 3230347
liikuntavastaava	Aapeli Hyppölä	040 0844713
tiedottaja	Rauno Sisso	050 3388132
kuntoutusvastaava	Kaija Meriläinen	040 7369610
porektivastaava	Hannu Pöntinen	040 0353325

Vertaistukikerhon vetäjä	Matti Ruokolainen
Läheistenkerhon vetäjä	Annikki Estola-Ruokolainen

HEINOLAN KERHON hallitus

puheenjohtaja	Kari Lautaoja	045 3429998
varapuheenjohtaja	Matti Ruokolainen	040 5440995
sihteeri, rahastonhoitaja	Annikki Estola-Ruokolainen	045 3230347
jäsen	Pekka Nyman	050 0359184
jäsen	Salli Hannukka	040 7164719

Yhtäkkiä pensas alkoi laulaa
mäenrinteessä polunmutkassa,
ja oli jo maaliskuu,
juuri kun olin menettänyt toivoni
että talvi ikinä loppuisi.

Ja olikin maaliskuu
ja toivo nousi
kirkkaina valopuikkoina
sinertäviltä hanginta.

Ja pensas lauloi peipposen äänellä
mäenrinteessä polunmutkassa
kun haihtuvat hangenrippeet
sinersivät

Lintu pensaassa
raksuttaa kuin juttelisi.
Kertoo asioita -
todempia kuin päivän lehti
satuttavampia kuin pääkirjoitus

Sillä on salattu tieto
oikeista asioista

(Maaria Leinonen - Varjon vierellä valo - 2005)

