

Jäsentiedote 2/ 2020



KAINUUN PARKINSON-YHDISTYS Ry

KAINUUN PARKINSON-YHDISTYS RY

Toimisto: Linnankatu 2 toinen kerros, Kajaani avoingin sopimuksen mukaan

Postiosoite: Linnankatu 2, 87100 Kajaani

Pankki: FI34 5760 0340 1043 21

Y-tunnus: 1464199-2

Sähköposti: kainuunparkinson@gmail.com

Kotisivu: kimppa.yhdistysavain.fi

Yhdistyksen sauna: Pulttikuja 4, Kajaani Saunavaraukset puh.040 571 1294

HALLINTO 2020

Mirjami Korhonen puheenjohtaja	puh. 050 598 6406
Pentti Heikkinen varapuh.johtaja	puh. 040 088 6881
Sinikka Husa-Paakkari jäsen	puh. 040 528 2360
Ari Juntunen jäsen	puh. 050 404 1128
Rauno Seppänen jäsen	puh. 050 366 5446
Pentti Heikkinen jäsen	puh. 040 088 6881
Kauko Heikkinen varajäsen	puh. 044 022 5287
Raija Karppinen varajäsen	puh. 040 771 5078
Tuovi Härkönen varajäsen	puh. 040 965 1533
Kauko Heikkinen liikuntavastaava	puh. 044 022 5287
Irja Parviainen jäsensihteeri	puh. 040 521 1475
Aaro Kaartinen rahastonhoitaja	puh. 050 441 9585
Sinikka Husa-Paakkari sihteeri	puh. 040 528 2360
Mirjami Korhonen tiedottaja	puh. 050 598 6406

Kaisa Turunen	toiminnantarkastaja
Helena Kähkönen	toiminnantarkastaja
Pirkka-Liisa Ovaskainen	varatoiminnantarkastaja
Jorma Trumf	varatoiminnantarkastaja

Hannu vertaistukihenkilö puh. 0400 682 732

Ylä-Kainuun Parkinson-kerho Puh. 050 3282357
yhteyshenkilö Maija-Liisa Pulkkinen

Kuhmon Parkinson-kerho puh. 040 8320378
yhteyshenkilö Marja Polvinen

Puheenjohtajan palsta 2/2020

Hyvät ystävät, yhdistyksemme jäsenet!

Viimeinen puolivuotiskausi on ollut poikkeuksellinen. Jos vuosi sitten olisi kysytty, niin tuskin kukaan olisi osannut ennustaa kevään kulkua. Pari kuukautta meni koti ja ikäkaranteenissa, ja yhdistyksen toiminnot keskeytettiin tykkänään. Kylässä ei saanut käydä, eikä vieraita kutsua; tilanne saattoi olla monelle yksinäinen. Nyt näyttää valoisammalta ja vapaammalta. Jos kuitenkin koronan toinen aalto tulee, niin meillä on kokemusta ja tiedämme suunnilleen, miten toimitaan.

Kevään aikana on kuitenkin tapahtunut jotakin. Yhdistyksen säännöt uudistettiin. Jotkut asiat ovat muuttuneet, joten uudistaminen tuli ajankohtaiseksi. Poikkesimme entisistä säännöistämme ja liiton mallisäännöistä tarkan harkinnan jälkeen perustellusti. Säännöt ovat luettavissa kotisivuillamme jäsentiedotteiden mukana.

Naistiimi kokoontui ennen koronakeskeytystä toimistolla joka toinen torstai. Tiimi on ideoinut uusia tuotteita, askarrellut uusia ja entisiä ja tehnyt konkreettista työtä varainhankinnan eteen. Näin olemme hyödyntäneet siviksen avustusta kouluttamalla toisiamme tuotteiden valmistamisessa ja erilaisten materiaalien käytössä. Syksyllä jatketaan ja joukkoon mahtuu katsomaan, kuuntelemaan ja tekemään.

Kuusenkerkkä on yksi materiaali, jota olemme hyödyntäneet monella tavalla. Jo perinteeksi tullut hillonvalmistuskurssi toteutui jälleen. Kuusenkerkästä valmistetut rieskat olivat myyjäisissä kysytyjä ja menivät hyvin kaupaksi. Uutuutena tänä vuonna kehitettiin kuusenkerkkäjuoma, jota maustettiin raparperimehulla ja lisättiin mansikkaa tuomaan kauniin punaista väriä. Kauko ja Ari tarjoilivat juomaa myyjäisten kahviossa.

Syksyn tullessa ohjelma jatkuu, ja pyrimme toteuttamaan tapahtumat suunnitellusti. Tässä tiedotteessa on esitelty syksyn toimintaa ja järjestettyjä tapahtumia. Tulkaa rohkeasti mukaan, vaikka vain katsomaan ja rupattelemaan. Tutustuminen ehkä innostaa toimimaankin. Yhdessä tekeminen on myös hauskaa.

Mirjami

KOKOUSKUTSU

Kainuun Parkinson-yhdistys ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

pidetään Tutun Tuvalla

marraskuun 11 päivänä 2020

Tehdaskatu 1, Kajaani.

Kokouksessa käsitellään syyskokoukselle kuuluvat asiat, nykyinen hallitus ja puheenjohtaja valittiin viime syksynä vuodeksi, joten kaikki ovat erovuorossa.

TERVETULOA!

Hallitus

Kotisivut tutuksi Kotisivujen osoite: kimppa.yhdistysavain.fi

Miten kirjaudun kotisivuille?

Mene Googleen kirjoita Kainuun Parkinson-yhdistys ry ja paina enter
(kimppa.yhdistysavain.fi)

Valitse Kainuun Parkinson-yhdistys ry ja paina enter
ja kotisivut avautuvat

ETUSIVULLA: Ajankohtaista tietoa

TAPAHTUMAKALENTERI: Kuukausittain (paina kuukauden nimeä niin
näet koko kuukauden tapahtumat)

JÄSENTIEDOTTEET: Uusin jäsentiedote, yhdistyksen säännöt ja
vasemmalla puheenjohtajan tiedotteet

LIITY JÄSENEKSI: Jäsenasiaa

KUVIA: Kuvia tapahtumista

SAUNA: Kuvia ja saunan osoite

YHTEYSTIEDOT: Hallitus ja yhteystiedot

Järjestösuunnittelijan terveisiä:

Syksyn toiminta alkaa käynnistyä. Toivottavasti korona ei sotke sitä liikaa. Yhtenä tapahtumana tälle syksylle on alla oleva mielenkiintoinen kurssi Kajaanissa. Siihen kannattaa hakea. Musiikillahan on iso merkitys aivojen toiminnalle. Kaikesta muustakin Parkinsonliiton toiminnasta tietoa saa edelleen minulta.

Musiikkipainotteinen voimavara, rytmi ja liike -

kurssi liikehäiriösairauksia sairastaville ja läheisille Kajaanissa **Joutenlammen kurssikeskuksessa 6.-8.11.2020** (4h+8h+5h). Kurssin tavoitteena on musiikin ja liikkumisen avulla saada keinoja itsehoitoon sekä tuoda arkeen iloa ja jaksamista. Kurssilla käytetään neurologisille sairausryhmille kehitettyä RGM-menetelmää.

Kurssi on maksuton ja siellä tarjotaan kurssipäivinä lounas ja/tai päivällinen ja kahvit. Majoittuville hinta on 60€.

Haku 5.10. mennessä Parkinsonliiton hakulomakkeella sähköisesti kotisivuillamme www.parkinson.fi/kurssihakemus. Paperisia hakulomakkeita saa liiton järjestösuunnittelijoilta ja keskustuimistosta. Hakemukseen liitetään kopio mielellään alle 6 kk vanhasta sairauskertomuksesta tai lääkärinlausunnosta. Matkakorvauksen myöntämiseksi Kela edellyttää, että lausunnossa on myös suositus kurssille. Hakulomakkeet toimitetaan os. Parkinsonliitto ry/kuntoutustoimisto, PL 905, 20101 Turku. Lisätiedot kuntoutusuunnittelija Miia Kivipuro p. 02 2740418, kurssi@parkinson.fi ja jukka.tauriainen@parkinson.fi, 0400 856004.

Jukka Tauriainen

Parkinson / Neuro Kerho Ylä-Kainuu
Kokoonnumme Palvelutalolle
joka kuukauden viimeisenä maanantaina klo 12.00



Kuhmon Parkinson kerho
Kokoonnumme Tarinatuvalle
joka kuukauden 3. torstai klo 13.00

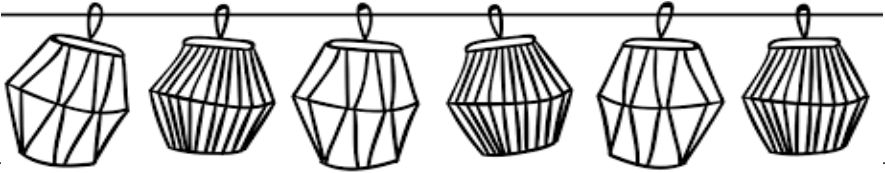


Sotkamo
Turinatupa joka kuukauden 3. tiistai klo 11.00 ja
keilaus parillisten viikkojen perjantaisin
klo 11.00. Yhteyshenkilö Pentti Heikkinen
puh. 0400886881



Aivojumpparyhmät syksy 2020
Kainuun Parkinson -yhdistys ry:n jäsenille Kajaanissa
Kauppakatu 36 A 4, Kajaani (3.kerros)
Keskiviikkoisin klo 10.00–11.30
2.9., 9.9., 16.9., **23.9. ei kerhoa**, **30.9. ei kerhoa**,
7.10., 14.10., **21.10. ei kerhoa**, 28.10.
4.11, **11.11 ei kerhoa**, 18.11., 25.11., 2.12.
14.12. Muistiyhdistyksen joulujuhla

Tervetuloa
Ohjaaja Anitta Mäkitupa puh. 040 1896831



Valonilta

Tiistaina 15.9.klo 15.00 saunalla. Leppoisaa yhdessä oloa lyhtyjen valossa. Tarjolla kahvia, pullaa ja makkaran paistoa.

Tervetuloa nauttimaan syksyn pimenevästä illasta.

LAULAJAT VASTAAN PARKKIKSET

Sotkamon Karaokeklubi haastaa

Parkinson-yhdistyksen keilakisaan!

Tapahtuma toteutetaan Vuokatin keilahallilla

la 12.12.2020 klo 10–15.

Ohjelmassa mm. laulua (kuinkas muuten)!

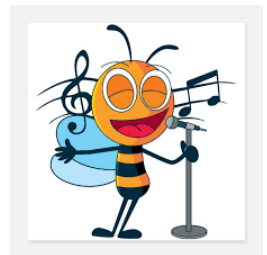
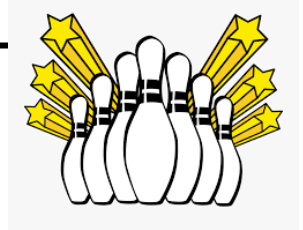
Mahdollisuus ruokailuun!

joulumyyjäiset: koristeita, lahjaesineitä, käsitöitä,

kuusenkerkkähilloa ja -rieskaa, ym. ym.

TERVETULOA

keilaamaan, katsomaan, ostoksille ja tapaamaan toisiamme.



MAANANTAI:**Ohjattu jumppa naisille ja miehille**

alkaen 7.9 klo 15.00–16.00

Kainuun Fysioterapia Oy

Fysios, Lönnrotinkatu 14

Syyskauden omavastuu 15 €

**KESKIVIikko:****Muistijumppa**

alkaen 2.9 klo 10.00–11.30

Muistiyhdistyksen tila,

Kauppakatu 36 A 4

Syyskauden omavastuu 10 €

**TORSTAI:****Boccia**

alkaen 3.9 klo 13.00–15.00

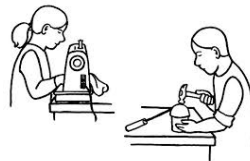
Kajaani halli

Syyskauden omavastuu 12 €

Ideasta – tuotteeksi

alkaen 17.9 klo 15.00–19.00

toimistolla, joka toinen torstai

**PERJANTAI:****Keilaus**

alkaen 4.9 klo 12.00–13.00

Puisto/Keilakeskus

Omavastuu 4 € /kerta

kengät 1,50 €/kerta



YHDISTYKSEN TAPAHTUMAT SYKSYLLÄ 2020

SYYSKUU

Ke 2.9. **Neurologisten vammaisjärjestöjen yhteinen kalastustapahtuma Ruuhijärvellä klo 11–15.00**
Tapahtuman teemana on kala, sen käsittely ja kokkaus ruoaksi. Nokipannukahvia, tikkupullaa ja kisailua.
Ilmoittautuminen 23.8 mennessä Sinikka 040 5282360

Ke 9.9. Vertaistukiporinat Tutun tuvalla klo 13.30
Ke 23.9. Kuukausitapaaminen Tutun Tuvalla klo 13.30
28.–30.9. Neljän ällän päivät
Kylpylä Hotelli Rauhanlahti

LOKAKUU

Ke 14.10. Vertaistukiporinat Tutun tuvalla klo 13.30
Ke 28.10. **Kuukausitapaaminen Tutun Tuvalla klo 13.30**
- Vierailijana neurologi Perttu-Pekka Piirainen
Yhdistykseen tutustuminen ja luento.

MARRASKUU

Ke 11.11. Vertaistukiporinat Tutun tuvalla klo 13.30
Ke 25.11. Kuukausitapaaminen Tutun Tuvalla klo 13.30

JOULUKUU

Ke 9.12. Vertaistukiporinat Tutun tuvalla klo 13.30
La 12.12. Laulajat vastaan Parkkikset keilahallissa
Vuokatin keilahalli, myyjäiset klo 10–15
Ke 16.12. Pikkujoulu Joutenlammella klo 13.00
Pe 18.12. Joulusauna klo 13.00

SYYSRETKI RAUHALAHTEN 28.–30.9 2020

NELJÄN ÄLLÄN PÄEVÄT

lääke, liike, lepo ja lystinpito

Kylpylä Hotelli Rauhalhti, Katiskaniementie 8

KUOPIO

Alkuviikon kylpyläloma 2 vrk (ma-ke)



*majoitus kylpylähotellissa

*päivittäin aamiaiset

*maanantai ja tiistai hotellipäivälliset sekä karaoke tanssit

*klo 8.30 tiistai ja keskiviikko vesijumppa

*kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

*viikoittainen kylpylän vapaa ajan ohjelma

*mahdollisuus lisämaksullisiin liikuntaryhmiin, kahvakuula, jumppa jne.

Hinta 132 e/hlö/2hh

lisämaksu yhden hengen huoneesta 58e/2vrk

Päivittäinen ohjelma muotoutuu myöhemmin

NELJÄN ÄLLÄN PÄEVILLE ovat tervetulleita kaikki liikehäiriö sairauksia sairastavat läheisineen ympäri Suomen sukupuoleen, ikään, kotipaikkaan tai kuntoon katsomatta.

Tämä loma on myös mukava mahdollisuus kokoontua tapaamiseen esim.

kuntoutusryhmät, kerhot sekä ystävät yhteen eri paikkakunnilta

Jokainen tekee varauksen suoraan hotellista itse

Varaukset 31.8 mennessä Rauhalahden myyntipalveluun

puh 030 60830 tai myynti@rauhalhti.fi

Sopimushintainen loma edellyttää, että varauksen yhteydessä mainitaan varauskoodi PARKINSON

Lisätietoja Hermolla lehti 2/2020

ja Mirjami Korhonen 050 5986406, Riitta Hiltunen 040 0655100

Kainuun Parkinson -yhdistys

Liikuntavastaavan tervehdys!

Hyvät Kainuun Parkinson yhdistyksen jäsenet.

Kevään ja alkukesän poikkeusolot on toivon mukaan helpottamassa, on aika katsoa tulevaan syksyyn ja talveen.

Kaikki kerho- ja liikuntaryhmät on tarkoitus aloittaa syyskuulla. Kaikki löytyy jäsentiedotteesta.

Toivon runsasta osanottoa tapahtumiin, on erittäin tärkeää, että liikumme oman vointimme mukaan, yksin, kaksin tai porukalla.

Sanotaanhan laulussakin ” ei jaksakaan lintukaan yksin vaelttaa, se lentää parveksaan” näihin sanoihin on hyvä päättää ja toivottaa oikein kuulakasta syksyä ja tietenkin liikunnan iloa.

Tule mukaan!

Terveisin Kauko



Pikkujoulu

Perinteisesti vietämme pikkujouluja Joutenlammella 16.12. alkaen klo 13. Jos lahjan (max 5 €) tuot, niin lahjan saat! Tarjolla on joulupuuro, kinkkua ja torttukahvit.

Tervetuloa



Uutena Parkinson-yhdistykseen

Minulla diagnosoitiin Parkinson tammikuussa 2020. Olihan se melkoinen uutinen minulle, perusterveelle ja liikunnalliselle ihmiselle. Oire, jonka takia hakeuduin neurologille, oli vasemman käden vapina, joka alkoi flunssan yhteydessä syyskuussa 2019. Kun sitten myöhemmin olin lukenut enemmän Herra Parkinsonista, niin havaitsin, että minulle on kyllä ollut oireita jo aiemmin, mutta niitä en ole osannut yhdistää mihinkään neurologiseen sairauteen. No, siinä sitä nyt oltiin kumminkin uuden tilanteen edessä; yhtä uusi tilanne oli puolisololleni ja aikuisille lapsilleni sekä lukuisille ystäville, jotka osasivat myötäellä tilannetta.

Hakeuduin melko pian paikallisen Parkinson-yhdistyksen jäseneksi; sitä minulle suositeltiin neurologian polillakin. Sopeutumisvalmennus olisi ollut keväällä, mutta se lykkääntyi Koronan takia. Yhdistyksestä etsin lähinnä vertaistukea; aiemmin en ollut tuntenut kuin yhden samaa sairautta potevan henkilön.

Mitä vertaistuelta etsin:

- sellaisen henkilön/henkilöiden tapaamista, jotka aidosti pystyisivät sekä kuuntelemaan minua että jakamaan kokemuksia
- faktatietoa sairaudesta ja sen etenemisestä; vaikka sitä on saatavilla netissä, niin toisen henkilön kertomana sillä on aivan oma painoarvonsa
- tietoa, apua, uskoa ja toivoa luovaa keskustelua

Ehkä tuo viimeainittu eli toivoa luova keskustelu on se tärkein, kun välillä maailma kaatuu päälle huonoja vaihtoehtoja miettiessä.

Kieltämättä Kajaanin Parkinson-yhdistykseen kutsui mukaan myös tieto keskustan lähellä olevasta savusaunasta – toivottavasti pian pääsen sinne kylpemään. Savusauna nimittäin liittyy vahvasti lapsuudenkotiini Veneheitossa. Missään ei ole niin hienot lölyt kuin savusaunassa!

Uskon, että vähitellen, kun tutummaksi tullaan, minut löytää myös muista yhdistyksen tapahtumista, joita tuntuu olevan ihan kiitettävästi. Tällä hetkellä – kuten aina syyskesällä ja syksyllä – kalenterini on buukattu täyteen marja- ja sienestysretkiä! Liikunta on paras lääke, sen olen jo oppinut ja minulla jatkuvat tuttuun tapaan entiset liikunnalliset harrastukseni eli Pilates sekä ratsastustunnit!

Tähänastiset kokemukset yhdistyksestä ovat olleet positiivisia ja toivon, että minäkin voin antaa jotain yhdistykselle!

Mukavaa syyskesän jatkoa teille kaikille, ystävät! Ja hus metsään; nyt on vuosikymmenen sienisato!

Terveisin Ulla Niskasaari

Senteistä Euroiksi

Kainuun Parkinson-yhdistyksen naistiimi on kokoontunut joka toinen torstai ideoimaan ja toteuttamaan uusia myytäviä tuotteita yhdistyksen hyväksi. Naisten käsistä on syntynyt sukkaa, kasseja, hattuja, pehmoleluja, saunatarvikkeita, koriste-esineitä ym. On keitetty talkoilla kuusenkerkkähilloa ja leivottu kuusenkerkkärieskoja. Yhdistyksemme miehet ovat kunnostautuneet puutöissä: on syntynyt kenkärenkejä, hierontimia, taulun kehyksiä, lukutelineitä ja korujakin.

Yhdistyksen nimissä alkuvuodesta pidettiin kirpputori Tavarakirppiksellä, josta tuottoja tuli kolmatta sataa euroa. Ystävänpäivänä pidimme arpajaiset Keilahallilla. Ystävänpäivän hengessä halusimme halukkaita ja jaoimme mietelauseita. Siihen ne halaukset sitten loppuivat, kun tuli koronavirus - rajoitukset, jonka myötä muukin toiminta/kokoontuminen loppui. Kotosalla naisten kädet eivät kuitenkaan levänneet ja uusia tuotteita syntyi karanteenissakin.

Monet henkilöt ovat lahjoittaneet yhdistykselle kankaita, lankoja ja kaikkea muutakin, mitä voi ideoimalla jatkojalostaa. Kirpputoritavaraakin on tullut kiitettävästi. Jatkossa toivomme, että tavaralahjoituksista sovittaisiin Tuovin kanssa, kun toimistotilamme ovat pienet eikä säilytystilaa ole kovin paljon. Tuovi puh. 040 965 1533.

Järjestimme heinäkuun 3.–4. päivä Kansanpirtin takapihan terassilla myyntitapahtuman, jossa kirpputoritavaroiden lisäksi myimme tuotteitamme, arpoja ja pidimme kahviota. Kahden päivän myynti vastasi vuotuista kävelykadun myyntiä. Tavarakirppikselle varasimme 2 viikon paikan 15.7 lähtien. Tuotto jäi kolmasosaan edellisestä kerrasta.

Syksyllä pidämme arpajaisia. Kehittelemme kesätapahtumamme tiimoilta syntyynyttä ideaa: Kansanpirtillä pidettävää yhteistä vammaisjärjestöjen joulumyynti-kirppis-tapahtumaa. Sotkamon keilahallilla on varmaankin taas joulukuussa haastekisa keilauksessa Sotkamon karaokeklubin kanssa. Tapahtuman yhteydessä myymme tuotteita ja arpoja. Mitä muuta, kertokaa ja ideoikaa kanssamme koska Ideoista syntyy tuotteita ja Senteistä se Euro kasvaa.

Heli ja Tuovi



*Mitä mä tekisin ilman käsityötä,
valvoisin varmaan kaiken yötä.
Sukat on kivat jalkaan laittaa,
taas lenkki jos toinenkin sitten maittaa.
Sirkka Sipilä*



Ideasta – tuotteeksi joka toinen torstai
alkaen 17.9. klo 15.00–19.00

Toimistolla (Linnankatu 2. toinen kerros)

Syyskauden kokoontumiset: 17.9., 1.10., 15.10.,
29.10., 12.11., 26.11., sekä 10.12.

Yhdyshenkilö: Tuovi puh. 040 965 1533

Tervetuloa!

OSALLISTU - OLE MUKANA

ANNA TUKESI PARKINSON JA DYSTONIA TYÖLLE

LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu 25 € vuodessa

Jäsenenä voit

- vaikuttaa tulemalla mukaan yhdistyksen toimintaan
- osallistua järjestettyihin retkiin, matkoihin ja tapahtumiin
- saada Parkinson lehden Hermolla 4 kertaa ja yhdistyksen jäsentiedotteen 2 kertaa vuodessa
- saada Suomen Parkinsonliiton järjestösuunnittelijan palveluja
- käyttää melkein kaupungin keskustassa olevaa savusaunaa ja saunatupaa edulliseen hintaan

KAINUUN PARKINSON-YHDISTYS RY

Linnankatu 2, 87100 Kajaani

JÄSENHAKEMUS

Nimi:

Syntymä aika: (pp.kk.vvvv)

Osoite:

Postinumero ja -paikka:

Kunta:

puh:

Sähköposti:

Jäsentyyppi:

Parkinson () Dystonia () Omainen ()

Kannattajajäsen () Yritys/yhteisö ()

En halua Hermolla lehteä ()

Päiväys ja allekirjoitus: