

Lähettilä: << LHT – Posti Oy << 476188  
Kainuun Parkinson-yhdistys ry Posti Green  
Syväojankatu 3 A,  
87700 KAJAANI



Naputan taas ikkunaan  
ruoka loppui kokonaan.  
Nyt jos annat jyvän mulle,  
keväällä taas laulan sulle  
TITITYY!!!!!!!

*Kainuun Parkinson-yhdistys ry*  
*Jäsentiedote 1/2023*

## KAINUUN PARKINSON-YHDISTYS RY

Toimisto: Syväojankatu 3 A, 87700 KAJAANI  
Avoinna sopimuksen mukaan  
Pankki: FI34 5760 0340 1043 21  
Y-tunnus: 1464199-2  
Sähköposti: [kainuunparkinson@gmail.com](mailto:kainuunparkinson@gmail.com)  
Kotisivu: [https://kimppa.yhdistysavain.fi/kainuun\\_parkinson](https://kimppa.yhdistysavain.fi/kainuun_parkinson)  
Yhdistyksen savusauna: Pulttikuja 4, 87500 Kajaani  
Saunavaraukset: puh. 040 571 1294

### Hallinto 2023

Mirjami Korhonen	puheenjohtaja	050 5986406
Lauri Järvinen	varap.joht	044 5567055
Alpo Oikarinen	sihteeri	040 0753394
Pentti Heikkinen	jäsensihteeri	040 0886881
Kauko Heikkinen	rahastonhoitaja	044 0225287
Raija Karppinen	varajäsen	040 7715078
Tuovi Härkönen	varajäsen, tiimiv.	040 9651533
Pekka Piirainen	varajäsen	050 3257946
Tarja Oikarinen	varajäsen	040 7504378
Eija Surkka	tiedottaja	esurkka@gmail.com

Helena Kähkönen	toiminnantarkastaja
Ulla Niskasaari	toiminnantarkastaja
Pirkka-Liisa Ovaskainen	varatoiminnantarkastaja
Jorma Trumf	varatoiminnantarkastaja

**Parkinson/Neuro kerho Ylä-Kainuu** 050 3282357  
yhteyshenkilö Maija-Liisa Pulkkinen

**Kuhmon Parkinson kerho** 040 8320378  
yhteyshenkilö Marja Polvinen

**Sotkamon tukiryhmä** 040 0886881  
yhteyshenkilö Pentti Heikkinen

## Hyvät ystävät

Syyskokous valitsi minut jatkamaan Kainuun Parkinson-yhdistyksen puheenjohtajuutta. Suostuin ja kiitän luottamuksesta. Suostuin siksi, että minun allekirjoitukseni on useassa savusaunamme keskeneräisissä uudistuksia koskevissa papereissa. Oletan, että on helpompi hoitaa asioita, kun on jo perehtynyt niihin.



Yhdistyksen ahkerat ja työteliäät talkoolaiset ovat uurastaneet parin viime vuoden aikana niin, että olemme kunnostaneet, korjanneet ja rakentaneet Petäisenniskassa sijaitsevalla savusauna-alueella ja tuunanneet koko tonttia. Tuo sauna sinänsä yhdistyksen omistamana on harvinaisuus. Sellaista ei ole kenelläkään muulla.

80-vuotta vanha sauna oli jo pahasti painunut, joten se kengitettiin ja kolme alinta hirsikerrosta uusittiin. Uusi liiteri rakennettiin ja tuvan kaapistot uusittiin. Ensi kesäksi jäi vielä mökin sammaloituneen katon puhdistaminen sekä esteettömän kompostoivan käymälän rakentaminen.

Talkootyöntekijöitä ei ole kovin paljon yhdistyksen jäsenmäärään verrattuna, mutta sitäkin sitoutuneempia, osaavia ja innostuneita. Jäseniä yhdistyksessämme on noin 200. Talkooväen ahkeruuden seurauksena yhdistyksen taloudellinen tilanne on hyvä, niin että pärjäämme talviajan kuluista silloin, kun sauna on muutaman kuukauden talviteloilla. Vuokrat, sähkön kulutus, vakuutukset ym. on maksettava talvenkin ajalta. Otamme mielellämme mukaan kaikki halukkaat ja ennen kaikkea uusia nuorempia tekijöitä. Me kaikki vanhemme ja sairaus etenee. Kaikille löytyy tekemistä.

Erityisesti saunanlämmittäjiä tarvitsemme lisää. Ensi kesää varten laitamme jo tähän tiedotteeseen muutamia talkoopäiviä, jotta ne ovat tiedossa hyvissä ajoin. Kaikkien kunto ei riitä tarttumaan lapion varteeseen, mutta vaikka vain juttuseurana ja puhekaverina voi osallistua. Se kannustaa tekijöitä ja lisää yhteishenkeä.

Oikein mukavaa kevättä kaikille. Toivottavasti voin kirjoittaa elokuussa seuraavaan jäsentiedotteeseen, että kolmen vuoden uurastus on saatu päätökseen. Saunominen voi jatkua, sillä polttopuitakin on tehty talkootyönä tuleviksi vuosiksi.

Kiitokset jäsenille.

-Mirjami-

## Katkaistaan kaamos ja tammikuun pitkät viikot

Ke 25.1.23 käydään

Suomussalmella Kylpylä Kiannon Kuohussa.

Tutustutaan paikalliseen kerhoon, mukana on Jukka Tauriaisen tilalle tullut Paula Mustonen.

- Bussi lähtee rautatieasemalta klo 12.15
- Perillä ollaan klo 13.45, tulokahvit
- Paula kertoo työstään ja liitosta
- klo 15.15 kylpylään uimaan, kuka haluaa 5.50E/henkilö
- klo 15.15 Paulan aktivointiharjoituksia niille, jotka eivät ui
- klo 17.30 päivällinen
- klo 19.30 lähtö Kajaaniin
- klo 21.08 Paulan juna lähtee Ouluun



Matkan omavastuu 10 €/ henkilö,  
sis. ruuan, kahvin + matkan

(maksetaan yhdistyksen tilille: FI34 5760 0340 1043 21) 18.1.mennessä.

Ilmoittautumiset Tuoville puh. 040 9651533 tai

Mirjamille puh. 050 5986406

## Yhdistyksen Kevätkokous

Tutun tuvalla ke 15.3.klo 13.30,

sääntöjen määräämät asiat

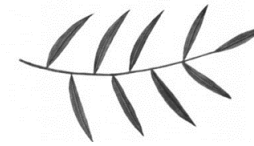
**TERVETULOA!**



## Parkinson / Neuro Kerho Ylä-Kainuu

Kokoonnumme Palvelutalolle

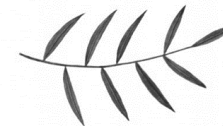
joka kuukauden viimeisenä maanantaina klo 12.00



## 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. 040 0886881



## Aivojumpparyhmät kevät 2023

Kainuun Parkinson -yhdistys ry:n jäsenille Kajaanissa

Kauppakatu 36 A 4, Kajaani (3.kerros)

Aloitusaajasta tiedotetaan kotisivulla.

**Tervetuloa**

## Maistuisiko lauluillat saunalla

Parkinsonin tauti saattaa huonontaa ääntämme. Puhe hiljenee ja muuttuu melkein kuiskaukseksi. Siksi **ääntä kannattaa treenata laulamalla** ja siihen on ainakin **viisi hyvää syytä**.

**Ensiksi** laulaminen parantaa hengityselinten terveyttä. Se vahvistaa keuhkoja ja syventää hengitystä, jolloin veren happipitoisuus lisääntyy.

**Toiseksi** se lievittää kipua ja stressiä. Jos ihminen hyräilee tai laulelee, niin hän ei voi olla pahantuulinen. Verenpaineekin laskee.

**Kolmanneksi** laulaminen tekee hyvää sydämelle. Ryhti paranee ja puheentuottaminen selkiytyy.



**Neljänneksi** se edistää muistia ja oppimista. Jos ehdotat vanhainkodissa, että lauletaan, niin väki tuumaa yhteen ääneen, ettei osata. Mutta kun joku aloittaa laulun, niin kaikki laulavat ja muistavat sanat ulkoa.

**Viidenneksi** se lisää onnellisuutta. Laulu tuntuu hyvälle, se vapauttaa kehossa mielihyvähormoneja. Varsinkin kuorolaulua on tutkittu ja tulos on, että kuorossa laulavat sairastavat muita vähemmän. Lisäksi yhteenkuuluvuuden tunne lisää onnellisuutta ja jopa pidentää ikää.





Meillä on laulamiseen oivallinen paikka. Savusauna joen rannalla, ja vastapäätä Onnen ja autuuden saari.



Viime kesänä herättelimme jo kertaalleen laulamista saunalla. Ilta oli kaikkine tapahtumineen hupaisa, tunnelma oli viehättävän lystikäs, joten siitä on hyvä jatkaa.

Seuraa kotisivujen ilmoittelua ja tule mukaan porinoihin, niin tehdään sopimuksia ja päätöksiä laulu- tai karaoketilaisuuksista.



<p><b>TIISTAI:</b>  <b>Kätevästi käsillä</b>  alkaen 24.01.2023 klo 14.00 – 17.00  <b>toimisto, joka toinen tiistai</b>  Tammikuussa: 24.1,  Helmikuussa: 7.2, 21.2,  Maaliskuussa: 7.3, 21.3,  Huhtikuussa: 4.4, 18.4,  Toukokuussa: 9.5 ja 23.5</p>	
<p><b>TORSTAI:</b>  <b>Boccia</b>  alkaen 12.01.2023 klo 13.00-15.00  <b>Kansanpirtti</b>  Tammikuussa: 12.1, 19.1, 26.1  Helmikuussa: 2.2, 9.2, 16.2, 23.2  Maaliskuussa: 2.3, 16.3, 23.3  Huhtikuussa: 6.4, 13.4, 20.4, 27.4  Toukokuussa: 4.5, 11.5</p> <p>Ostavastuu 12,- euroa/kevätkausi</p>	
<p><b>PERJANTAI:</b>  <b>Keilaus</b>  alkaen 13.01.2023 klo 12.00 – 13.00  <b>Puisto/Keilakeskus</b>  Tammikuussa: 13.1, 20.1, 27.1,  Helmikuussa: 3.2, 10.2, 17.2, 24.2,  Maaliskuussa: 3.3, 10.3, 17.3, 24.3,  Huhtikuussa katso ilmoittelua kotisivulla  Toukokuussa katso ilmoittelua kotisivulla</p> <p>Ostavastuu 5 € /kerta  kengät 1,50 €</p>	 

## YHDISTYKSEN TAPAHTUMAT KEVÄÄLLÄ 2023

### TAMMIKUU

Ke 18.01

Porinat Tutun tupa klo 13.00

- Tuula Korhonen Avustajasi Oy :sta esittelee yrityksen toimintaa etänä.

Ke 25.01

Suomussalmen retki

### HELMIKUU

Ke 15.02

Porinat Tutun tupa klo 13.00

- Heidi Keronen kertoo palleatiivisesta hoidosta.

### MAALISKUU

Ke 15.03

Porinat Tutun tupa klo 13.00 sekä kevätkokous klo 13.30

### HUHTIKUU

Ke 12.04

Porinat Tutun tupa klo 13.00

- Jalkojen hemmottelu -hoito, oma pesuvati ja pyyheliina mukaan, Oriflame, Anja Pääkkönen ohjaa jalat kuntoon kesäksi.

### TOUKOKUU

Ke 10.5

Porinat Tutun tupa klo 13.00

Ke 15.05.

Saunan siivoustalkoot klo 9-15

### KESÄKUU

Ke 14.06

Porinat saunalla klo 13.00

- Lauletaan yhdessä

### HEINÄKUU

Ke 12.07

Porinat saunalla klo 13.00

- Lauletaan yhdessä

### ELOKUU

Ke 09.08

Porinat saunalla klo 13.00

- Lauletaan yhdessä



Suunnitteilla ...  
Huhtikuussa viikolla 16  
matka Rokualle...  
seuraa kotisivuja....

## Parkinson viikon tapahtumia 2022



Parkinson viikolla järjestettiin Kansanpirtillä LauluMatka konsertti, jossa Kari Jokelainen lauloi tunnin verran ja sen jälkeen Renne Karppinen juonsi karaokea. Puolet yleisöstä oli ugranilaisia.

Savusaunamme heräteltiin talviunilta ja lämmitettiin sauna kaikille halukkaille kylpijöille. Saunomisen jälkeen maistui pullakahvit sekä oli mahdollista tehdä pikku ostoksia.



### PIKKUJOULU JOUTENLAMMELLA

Perinteistä pikkujoulua vietettiin Joutenlammella. Ohjelmassa oli mm. hyvää ruokaa, Joulupukin vierailu ja ahkerien saunan-lämmittäjien muistaminen pienellä lahjalla.

### Viikolla 15 järjestetään savusaunan lämmityskurssi.

Uusia lämmittäjiä tarvitaan, joten tervetuloa kaikki asiasta kiinnostuneet mukaan!



Perinteinen karaoke - ja keilakisa Vuokatin karaokeklubin kanssa kilpailtiin Vuokatin keilahallilla ennen joulua.

## KEVÄÄN LUENTOJA:

### Tutun tupa klo 13.00 ke 18.1

- Tuula Korhonen Avustajasi Oy :sta esittelee yrityksen toimintaa etänä.

### Tutun tupa klo 13.00 ke 15.2

- Heidi Keronen kertoo palleatiivisesta hoidosta.

### Tutun tupa klo 13.00 ke 12.4

- Jalkojen hemmottelu- hoito,
  - oma pesuvati ja pyyheliina mukaa
- Oriflame, Anja Pääkkönen ohjaa jalat kuntoon kesäksi.



## SIIVOUSTALKOOT SAUNALLA

keskiviikkona 15.5

klo 9.00

Tervetuloa mukaan!



## Tervehdys Liikehäiriösairauksien liitosta!

Aloitin marraskuun alussa järjestötoiminnan asiantuntijana Oulussa. Kainuun - ja Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistysten lisäksi toimin yhteyshenkilönä myös Dystonia -ja Huntington-yhdistyksiin. Asun Kempeleessä ja perheeseeni kuuluvat mies ja jo aikuiset lapset. Olen koulutukseltani sairaanhoitaja-diakonissa. Neurologiset sairaudet ja niiden tuomat haasteet arkeen ovat tulleet tutuksi aikaisemmissa työtehtävissä erityisdiakoniatyöntekijänä näkövammaisten ja heidän läheistensä parissa sekä muisti- ja aivoterveystyössä Oulun Seudun Muistiyhdistyksessä. Viimeksi olen työskennellyt vertaistoiminnan suunnittelijana Aivoliitossa. Minut tavoittaa puhelimitse numerosta 040 085 6004 ja sähköpostiosoitteeni on [paula.mustonen@liikehairio.fi](mailto:paula.mustonen@liikehairio.fi).



Kainuun Parkinson - yhdistys vaikuttaa erittäin aktiiviselta toimijalta. Verkkosivujenne virkeä ilme, vilkas kerhotoiminta, retket ja runsaat vertaistapaamiset Kainuun alueella ovat vaikuttavaa ja hyvinvointia lisäävää toimintaa. Vinkkaan näin vuoden vaihtuessa Liikehäiriösairauksien liiton sopeutumista tukevista kursseista. Innostan myös hakemaan tuetuille lomille, joita on tarjolla mm. Rokua Health & Spa kuntoutuskeskuksessa. Uusimman Hermolla -lehden välissä on vuoden 2023 kurssikalenteri ja muut palvelumme omana esitteenä. Nämä kaikki ja paljon muuta löydät myös verkkosivuiltamme [liikehairio.fi](http://liikehairio.fi).

Olen kiitollinen tehtävästäni ja mielenkiinnolla perehdyn eri liikehäiriösairauksiin ja järjestötyöhön yhdessä teidän ja osaavien kollegojen kanssa. Haluan omalla työpanoksellani olla edistämässä sitä, että jokainen sairastunut ja hänen läheisensä voisi elää parasta mahdollista elämää. Nähdään ja kuullaan!

Hyvää alkanutta vuotta 2023!

Paula Mustonen

Tulevia koulutuksia:

**Kätevästi käsillä**, joka toinen ti alkaen 24.1

**Savusaunan lämmityskurssi** viikolla 15, uudet lämmittäjät Tervetuloa!

**Kuusenkerkkätuotteiden valmistus**, touko-kesäkuun vaihteessa.

**Metsän antimet, klapin teko, saunavastat**, heinäkuun puolivälissä



**Boccia tutuksi**

**Kevään aikana järjestetään kolmen eri tasoisen ryhmän kesken boccia pelit, jossa ensimmäisessä ryhmässä olisi ensimmäistä kertaa pelaamassa olevat, toisessa ryhmässä olisi muutaman kerran pelaneet ja kolmannessa "vanhat konkaripelaajat". Opetellaan yhdessä pelin säännöt ja pelataan hauska peli.**

**Kätevästi käsillä -kurssi alkaa  
24.1 klo 14-17, joka toinen torstai toimistollamme.**

Tervetuloa mukaan kaikki kiinnostuneet.  
Suunnitelmissa on mm. koneneulonnan opettelua, ompelua koneella ja saumurilla, isoäidinneliöiden tekoa sekä mm. askartelua pääsiäiseen.



Suunnitellaan ja tehdään porukalla jotain kivaa myyjäisiin ja arpajaisiin.

## **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 Hermolla lehden 4 kertaa ja yhdistyksen jäsentiedotteen 2 kertaa vuodessa
- saada Liikehäiriöliiton järjestösuunnittelijan palveluja
- käyttää melkein kaupungin keskustassa olevaa savusaunaa ja saunatupaa edulliseen hintaan

**KAINUUN PARKINSON-YHDISTYS RY**

**Syväojankatu 3 A  
87700 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: .....