

Kainuun Parkinson-yhdistys ry



Jäsentiedote 2/2023

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
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

Puheenjohtajan palsta

Hyvät ystävät!

Kirjoitin tällä palstalla tammikuussa, että toivon mukaan nyt kesällä sauna-alueen korjaus- ja remonttiurakat olisivat valmiit. No melkein onkin. Vanhan pikkuvessan korvaaminen nykyaikaisella kompostoivalla esteettömällä puuceellä on viimeistelyä vailla. Paljon on tehty. Ahkerat ja työhön sitoutuneet talkootyöläiset ovat vastuullisesti vieneet työvaiheita eteenpäin.



Vielä on jäljellä paperityöt. Niitä ovat raportoinnit, maksuhakemukset työtuntien laskemiset ja selitykset, mitä on ostettu rakentamiseen ja mitä kalusteisiin.

Pikkutarkkaa puuhaa.

Remonttitoiden aikana hyödynsimme koronan tekemällä paljon ulkotöitä. Koronan leviämisestä ei ollut niin suurta huolta, kun vielä ruokailuja porrastettiin niin, että emme menneet kaikki yhtä aikaa pieniin tiloihin. Sauna-alue laajeni ja rakennukset saivat uutta ilmettä. Mutta jäsen määrä pieneni noin kymmenellä hengellä koronavuosien aikana.

Lopuksi haluan antaa neuvon kaikille miehille. Kun käynte yksin asuvan naisen tai yksinhuoltajaäidin kotona (millä tahansa asialla), niin ottakaa mukaan työkalupakki.

Taloudessa on aina jotakin pientä tehtävää tai korjattavaa. Naisille tietysti voisi ohjeeksi sanoa, että tehkää muistilistaa, luetteloa kodin korjattavista kohteista, etteivät vain unohdu silloin, kun mies sattuu paikalle työkalupakin kanssa.

Hyvää loppu kesää kaikille ja tervetuloa mukaan yhdistyksen tapahtumiin

Mirjami



KOKOUSKUTSU

*Kainuun Parkinson-yhdistys ry:n
sääntömääräinen SYYSKOKOUS*

Tutuntuvalla,

Keskiviikkona 22.11 klo 13.00

*Kokouksessa käsitellään syyskokoukselle
kuuluvat asiat.*

TERVETULOA!
Hallitus

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)
TAPAHTUMAT:	Tietoja yhdistyksen tapahtumista
JÄSENTIEDOTTEET:	Uusin jäsentiedote, yhdistyksen säännöt ja vasemmalla puheenjohtajan tiedotteet
LIITY JÄSENEKSI:	Jäsenasiaa
KUVIA:	Kuvia tapahtumista
SAUNA:	Kuvia ja saunan osoite
YHTEYSTIEDOT:	Hallitus ja yhteystiedot

**Tervetuloa viettämään
saunalle yhteistä
Karaoke ja myyjäistapahtumaa
Sunnuntaina 10.9 klo 13
vetäjänä Maire
Kaikki joukolla mukaan
ja tuo ystäväsikin!**



**Neuropäivä Kuhmossa
la 23.9**

Tervetuloa ensisijaisesti kuhmolaiset
(jos on tilaa jää, niin muutkin pääsevät mukaan)

Torstaina 2.11 Wanhalla kerholla, Kajaanissa

- Hallituksen kokous klo 10-12
- Lounas klo 12.30
- Kerhojen ja yhdistyksen välinen yhteistyö
klo 14-16
Tilaisuuteen kutsutaan kerhojen vetäjät.



HAASTEKISA

Sotkamon Karaokeklubin kanssa
Vuokatin keilahallilla

Lauantaina 9.12

klo 10 - 14

Ohjelmassa keilausta ja karaoke

sekä myyjäiset

Makeat palkinnot!

Vetäjänä Timo ja Raili



Tulossa ...

14-16.11

Linja-autoretki jonnekin

Seuraa kotisivuja...

PIKKUJOULU

Joutenlammella

Keskiviikkona 29. 11 alkaen klo 13.00.



Ken lahjan tuo (max 5 e)

hän lahjan saa!

Tarjolla jouluruokaa...

Ilmoittautuminen 10.11 mennessä

Tuoville, puh. 040 9651533
(muista mainita erityisruokavalio)

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

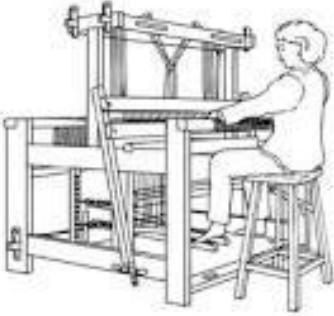





Sotkamo
Turinatupa joka kuukauden 3. tiistai klo 11.00 ja
keilaus parillisten viikkojen perjantaisin
klo 11.00. Yhteyshenkilö Pentti Heikkinen
puh. 0400886881



Kajaanin neurotreeni ryhmä
Kauppakatu 36 A 4, Kajaani (3.kerros)
Keskiviikkoisin klo 10.00–11.30
Aloitusaika löytyy kotisivulta
Lisätiedot ryhmästä ja ilmoittautumiset;
Elli Heikkilä- Anttonen p. 044 748 0663

Tervetuloa!

<p>MAANANTAI Kangaspuilla kudonta kurssi</p> <p>Toimistolla, alkaen 04.09.2023 klo 14-17 joka toinen ma</p> <p>Syyskuussa: 4.9, 11.9, 18.9, Lokakuussa: 2.10, 16.10, 30.10, Marraskuussa: 13.11, 27.11 Joulukuussa: 4.12, 18.12</p>	
<p>TIISTAI Boccia, Kansanpirtti alkaen 05.09.2023 klo 13-15</p> <p>Syyskuussa: 5.9, 12.9, 19.9, 26.9, Lokakuussa: 3.10, 10.10, 24.10, 31.10 Marraskuussa: 7.11, 14.11, 21.11, 28.11 Joulukuussa: 5.12</p>	
<p>TORSTAI Keilaus, Puisto/Keilakeskus alkaen 07.09.2023 klo 12-13</p> <p>Syyskuussa: 7.9, 14.9, 21.9 ja 28.9 Lokakuussa: 5.10, 12.10, 19.10 ja 26.10 Marraskuussa: 2.11, 9.11, 16.11, 23.11 ja 30.11 Joulukuussa: 7.12, 14.12 omavastuu 6 e + kengät</p>	
<p>PERJANTAI Tuolijumppa, Kainulan opiston tilat (ent. Linnan lukio) alkaen pe 8.9 klo 10-11</p> <p>Syyskuussa: 8.9, 15.9, 22.9, 29.9 Lokakuussa: 6.10, 13.10, 27.10 Marraskuussa: 3.11, 10.11, 17.11, 24.11 Joulukuussa: 1.12 Hinta 50 e/12 krt</p>	

KAINUUN PARKINSON – YHDISTYS RY

Tapahtumat syksyllä 2023

ELOKUU

Ke 23.08 Leikkimielinen musiikkietovisa saunalla klo 13
vetäjänä Maire

SYYSKUU

6-19.9 Kirppis Tavarakirppis paikka nro 77
Su 10.09 Karaoke ja myyjäiset saunalla klo 13
Ke 13.09 kk-tapaaminen klo 13, Tutuntupa
La 16.09 Esteettömään luontopolkuun tutustuminen klo 13
La 23.09 Neuropäivä Kuhmossa

LOKAKUU

Ke 11.10 kk-tapaaminen klo 13, Tutuntupa

MARRASKUU

To 02.11 Ravintola Wanhalla kerholla
Hallituksen kokous alk. klo 10, lounaan jälkeen ohjelmassa
Yhdistyksen ja kerhojen yhteistyö aina klo 16 asti
14-16.11 Linja-autoretki jonnekin....
Ke 22.11 Syyskokous Tutun tuvalla klo 13
Ke 29.11 Pikkujoulut Joutenlammella klo 13

JOULUKUU

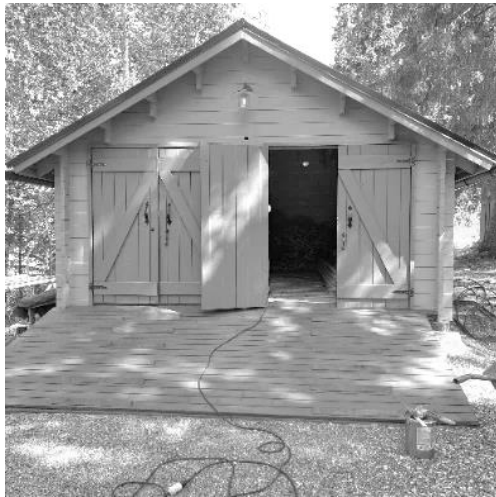
La 09.12 Perinteiset haastekisat Sotkamon karaokeklubin kanssa Vuokatin
keilahallilla klo 10.00 – 14.00. Timo ja Raili vetää.



Ahkerilla talkoolaisilla oli
kesän 2023 urakkana
saunalla....

vanhan pienen huussin
poisto ja sen tilalle uuden
invamitat täyttävän
huussin rakentaminen.





Kolmen vuoden iso UURASTUS on saatu päätökseen.

Savusauna, saunamökki, laituri, liiteri, ulkokuussi ja piha-alue on hiki otsalla rakennettu, korjattu ja virkistetty.

Mukana työssä on ollut kaikkiaan yli 30 jäsentä. Toiset ahkerammin ja toiset vähemmän, mutta kaikkien työpanos on ollut arvokas ja tärkeä.

Siitä ISO KIITOS ja voimia tulevaan!





Piristävä ryhmäloma Rokualle tehtiin huhtikuussa....

Retken ohjelmassa oli mm. luento, hauskaa yhdessäoloa kodan lämmössä ja arpajaiset. Kaiken kruunasi illanvietto karaoke laulujen kera.



Kesäkuussa kuusenkerkkähilloja valmistui monen monta purkkia hillokurssin aikana.

Samalla oli mahdollista opetella saippuan tekoa.





Yhdistys on varannut Tavarakirppikseltä
paikan nro 77
ajalle 6-19.9.2023

Tervetuloa tekemään edullisia löytöjä!

Teemme yhdessä retken esteettömälle luontopolulle Terveysmetsään,
joka sijaitsee sairaalarinteessä lähivirkistysalueella Kajaanissa

keskiviikkona 16.9. klo 13

Tervetuloa mukaan!



Kainulan opiston tiloissa, entisellä Linnan lukiolla alkaa

Tuolijumppa perjantaina 8.9. klo 10-11.

Ryhmä on jumppaa tuolilla istuen tai tuolista tukien.

Tiloihin on esteetön pääsy pyörätuolilla ja rollaattorilla.

Ryhmässä täytyy olla vähintään 6 osallistujaa.

Hinta on 50 euroa/hlö sisältäen 12 jumppakertaa (maksetaan itse).

Ilmoittautuminen Kainulaan 1.6. alkaen.

Tuolijumppa tarkoitettu kaikille naisille sekä miehille.

Tulkaa mukaan....

Toukokuussa järjestettiin Kajaanissa tietopäivä edenneestä Parkinsonin taudista ja sen nykyhoidosta. Päivän aikana kuultiin tärkeätä tietoa moniammatillisesti, sillä paikalla oli neurologi, kuntoutusohjaaja, sosiaalityöntekijä, puhe- ja toimintaterapeutti. Oman terveisensä toivat myös Kainuun keskussairaala ja Liikehäiriösairauksien liitto.



Huhtikuussa Tutun tuvalla oli porinoissa Oriflamen edustaja ohjaamassa kaikille halukkaille jalkahoitoa, teemana jalat kuntoon kesäksi



Kangaspuilla kudonta kurssi

Käytettävissämme on kahdet kangaspuut.

Kurssi alkaa toimistolla 4.9. klo 14-17,
kokoontaan joka toinen maanantai.

Tervetuloa!



KAINUUN PARKINSON-YHDISTYS RY
OSALLISTU – OLE MUKANA ANNA TUKESI PARKINSON JA DYSTONIA TYÖLLE
LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu 25 € vuodessa

Jäsenenä voit

- vaikuttaa tulemalla mukaan yhdistyksen toimintaan
- osallistua yhdessä järjestettyihin retkiin, matkoihin ja tapahtumiin
- saada Hermolla lehden 4 kertaa ja yhdistyksen jäsentiedotteen 2 kertaa vuodessa
- saada Liikehäiriösairauksienliitto ry:n järjestösuunnittelijan palveluja
- Yhdistyksen omistama, kuuluisa savusauna on käytettävissä jäsenhintaan

KAINUUN PARKINSON-YHDISTYS RY
Syväojankatu 3 A
87700 KAJAANI

JÄSENHAKEMUS

Nimi:

Syntymä aika: (pp.kk.vvvv)

Osoite:

Postinumero ja -paikka:

Kunta:

puh:

Sähköposti:

Jäsentyyppe: Parkinson () Dystonia () Omainen ()

Kannattajajäsen () Yritys/yhteisö ()

En halua Hermolla lehteä ()

Lähetäjä:

Kainuun Parkinson-yhdistys ry
Syväojankatu 3 A,
87700 KAJAANI

<< LHT – Posti Oy <<
Posti Green

476188