

Kainuun Parkinson-yhdistys ry



Jäsentiedote 1 / 2024

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>
Yhdistyksen savusauna: Pulttikuja 4, 87500 Kajaani
Saunavaraukset: puh. 040 571 1294

Hallinto 2024

Mirjami Korhonen	puheenjohtaja	050 5986406
Lauri Järvinen	varap.joht	044 5567055
Alpo Oikarinen	sihteeri	040 0753394
Pentti Heikkinen	jäsens sihteeri	040 0886881
Kauko Heikkinen	rahastonhoitaja	044 0225287
Kirsti Kempainen	varajäsen	044 3515303
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	
Heikki Törmälehto	varatoiminnantarkastaja	

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

Kuhmon Parkinson kerho

Yhteyshenkilönä toimii toistaiseksi
Ulla Koistinen 050 4322013

Sotkamon tukiryhmä 040 0886881
yhteyshenkilö Pentti Heikkinen

Hyvä lukija!

Tietojeni mukaan Kainuussa toimii ainakin 12 potilasjärjestöä. Niistä kukin tarjoaa pitkäaikaissairaille tietoa sairaudesta ja potilaalle kuuluvista etuuksista. Lisäksi nuo järjestöt järjestävät monenlaista toimintaa ja tapahtumia. Ryhmässä koettu vertaistuki antaa uutta näkökulmaa sairauteen ja kokemuksia voi jakaa toisten potilaiden kanssa.



Olen sairastanut Parkinsonin tautia toistakymmentä vuotta ja seurannut äitini sairautta 25 vuotta. Yhdistystoiminnassa olen katsellut kanssasisarten ja -veljien sairautta pian 10 vuotta. Oireet voivat olla hyvin erilaisia ja moninaisia. Toisilla tauti etenee nopeasti ja oireita ilmaantuu harppauksin. Joidenkin tauti käyttäytyy sievästi ja antaa potilaan elää hyviä vuosia diagnoosista riippumatta.

Mutta olipa sairautesi mikä tahansa, jos se on tullut sinuun jäädäkseen, älä jää yksin. Kaltaisiasi on paljon ja te kaikki voitte olla toisillenne avuksi ja iloksi ajan kuluksi. Yhdistyksissä voi olla mukana seurailevana jäsenenä ja osallistua tapahtumiin katselemalla. Jos toimintahalua on ja rohkeutta löytyy, niin yhdistys tarjoaa toimintaa, joka voi olla liikuntaan, kulttuuriin, käsityöhön, hallinnollisiin tehtäviin ja vaikka tapahtumien järjestämiseen liittyvää vapaaehtoista työtä. Jäsenten joukosta löytyy erilaisia taitoja ja osaamista omaavia jäseniä, taidot kannattaa hyödyntää kaikkien jäsenten käyttöön. Houkuttele mukaan tiedossasi olevia muita samaa sairautta potevia ihmisiä, kuten myös omaiset, ystävät ja muut asiasta kiinnostuneet toivotetaan tervetulleiksi yhdistystoimintaan.

Parkinson yhdistyksessä toteutetaan neljän ällän teoriaa. Se tarkoittaa lääkkeitä, liikuntaa, lepoa ja lystinpitoa. Niillä pärjää pitkälle.

Sotkamossa jouluaattona 2023 pukkia odotellessa Mirjami



Yhteiset jouluiset myyjäiset toimistolla järjestettiin joulukuussa.

Mukana oli meidän lisäksi Terapia- ja liikuntastudio Omppu, Ateljee Kormano, Puusta käsin, Tanssiurheiluseura Kajaanin Casamba ry ja Oriflame edustus, Anja Pääkönen. Positiivisen kokemuksen myötä toivotaan jatkossakin yhteisten tapahtumien järjestämistä. Kiitos kaikille osallistujille.



Kuhmon kerhon kokoontumiset ja tapahtumat ilmoitetaan kutsuna puhelimitse entisille ja uusille jäsenille.

Yhteyshenkilönä toimii toistaiseksi
Ulla Koistinen puh. 050 4322013

Parkinson / Neuro Kerho Ylä-Kainuu

Kokoonnumme Palvelutalolle
joka kuukauden puolessa välissä ja viimeisenä
maanantaina klo 12.00



Kuhmon Parkinson kerho

Yhteyshenkilönä toimii toistaiseksi
Ulla Koistinen puh. 050 4322013



Sotkamo

keilaus parillisten viikkojen perjantaisin
klo 11.00. Yhteyshenkilö Pentti Heikkinen
puh. 040 0886881



Aivojumpparyhmät kevät 2024

Kainuun Parkinson -yhdistys ry:n jäsenille Kajaanissa
Kauppakatu 36 A 4, Kajaani (3.kerros)
aloitusajasta tiedotetaan kotisivulla.

Tervetuloa!

Kainuun Parkinson-yhdistys tunnetaan ympäri Suomen aktiivisena ja vilkkaasti toimivana yhdistyksenä

Konkreettisenä työnä olemme tehneet remonttia saunalla ja sen ympäristössä. Lisäksi olemme tehneet polttopuuta ja saunavastoja sekä lämmittäneet saunaa omalle väelle ja vieraille. Olemme tehneet käsitöitä, keitelleet hilloja ja laulaneet karaokea ja yhteislauluja. Olemme pitäneet arpajaisia ja myyjäisiä ja kirjoittaneet avustushakemuksia rakennusprojektia varten.

Tekoset savusauna-alueella on tehty, saatu päätökseen ja maksettu. Voit lukea yksityiskohtaisemman tekstin Joulukuussa -23 ilmestyneessä Hermolla-lehdessä (s.56). Lisäksi Kainuun Sanomat julkaisi mittavan jutun juhannus-saunasta, jossa lämmiteltiin yhdistyksemme savusaunaa..



Saunalla saunavastan teko kurssilla...



Karaoke kaikui saunalla järjestettyjen myyjäisten yhteydessä.

Nyt se on sitten näillä nävyvin valmis... nimittäin saunalla tehtävät remontit!

Viimeisenä, vaan ei vähäisempänä , rakennettiin uusi invavessan mitat täyttävä huussi.

Kolmisen vuotta on vierähtänyt kun saunan alimmat hirret vaihdettiin, ja siitä eteenpäin on tapahtunut paljon, niin mökin sisällä, kuin ulkona. Vielä kerran, KIITOKSET kaikille osallistujille, teitte todella ison työn.



Tästä se alkoi, uudet hirret paikoillaan.






Yhdessä vietettiin monta ruoka/kahvi hetkeä ja suunnittelupalaveria...



Ja tehtiin ahkerasti töitä.



Ja viimeiseksi oli tuloksena uusi uljas huussi!

<p>MAANANTAI: Kätevästi käsillä alkaen 22.01.2024 klo 14.00 – 17.00 toimisto, joka toinen tiistai Tammikuussa: 22.1, Helmikuussa: 5.2, 19.2, Maaliskuussa: 4.3, 18.3, Huhtikuussa: 8.4, 22.4, Toukokuussa: 6.5 ja 20.5</p>	
<p>TORSTAI: Keilaus alkaen 11.01.2024 klo 12.00 – 13.00 Puisto/Keilakeskus Tammikuussa: 11.1, 18.1, 25.1, Helmikuussa: 1.2, 8.2, 15.2, 22.2, 29.2 Maaliskuussa: 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, Huhtikuussa: 4.4, 11.4, 18.4, 25.4, Toukokuussa: ilmoitetaan myöhemmin</p> <p><i>18 e / rata +kengät 2 e</i> <i>Ratamaksu jaetaan radan pelaajien lukumäärän mukaan.</i></p>	
<p>PERJANTAI: Tuolijumppa, Kainulan opiston tilat (ent. Linnan lukio) Linnankatu 6 C alkaen pe 12.1 klo 10-11</p> <p>Tammikuussa: 12.1, 19.1, 26.1, Helmikuussa: 2.2, 9.2, 16.2, 23.2 Maaliskuussa: 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, Huhtikuussa: 5.4,</p> <p><i>Maksu 50 euroa /hlö/12 krt</i> <i>ilmoittautuminen Kainulan sivulla.</i></p>	

YHDISTYKSEN TAPAHTUMAT KEVÄÄLLÄ 2024

TAMMIKUU

Ke 17.01 Porinat Tutun tupa klo 13.00

HELMIKUU

Ke 14.02 Porinat Tutun tupa klo 13.00

MAALISKUU

Ke 27.03 Porinat Tutun tupa klo 13.00

HUHTIKUU

Ke 17.04 Kevätkokous Tutun tupa 13.30
10-11.04 Matka Haukiputaalle

TOUKOKUU

Ke 08.05 Siivoustalkoot saunalla klo 9
Ke 22.05. Porinat saunalla klo 13.00

KESÄKUU

Ke 05.06 Porinat saunalla klo 13.00

HEINÄKUU

Ke 10.07 Porinat saunalla klo 13.00

ELOKUU

Ke 07.08 Porinat saunalla klo 13.00



Koulutusta....

Marraskuussa järjestettiin Ravintola Wanhalla kerholla koulutus - ja virkistyspäivä. Koulutuksen ja yhteisen keskustelun teemana oli: Yhdistyksen ja kerhojen/toimintaryhmien välisen yhteistyön ja viestinnän kehittäminen. Vetäjänä toimi Liikehäiriösairauksien liitto ry:stä Järjestötoiminnan asiantuntija Paula Mustonen.

Yhdessä käytiin läpi mm seuraavia aiheita:

- Vertaisryhmätoiminnan idea
- Ryhmän ja yhdistyksen yhteydenpito
- Toiminnan suunnittelu
- Vastuhenkilöt ja työnjako
- Tiedon kulku



Pikkujoulussa muistettiin ansioituneita jäseniä, jotka ovat tehneet arvokasta työtä yhdistyksen ja koko jäsenistön hyväksi.

Kunniapuheenjohtajaksi kutsuttiin monia eri tehtäviä hoitanut **Aaro Kaartinen**.



Kunniajäseniksi kutsuttiin **Lauri Järvinen** ja **Pentti Heikkinen**, jotka ovat monipuolisilla taidoillaan ahkeroineet hallituksen päätöksenteossa, suunnittelu-tehtävissä ja remonttityömaalla yllättävissä ja arvaamattomissakin työvaiheissa .



Sinikka Husa-Paakkari on toiminut yhdistyksen sihteerinä ja laaja-alaisesti huolehtinut yhdistyksen edustavuudesta.

Lisäksi kiertävä mitali ansioituneelle saunan lämmittäjälle siirtyi seuraavaksi vuodeksi Veikko Kemppaiselta **Marjatta Piiraiselle**.



Tulevaa.....

Tarkoituksenamme ei ole hirvittävästi lisätä ainakaan töiseviä juttuja nykyisen toimivan porukan tehtäväksi. Jos uusia toimijoita ilmaantuu, niin annamme kaiken tukemme ja kokemuksemme käyttöön asioiden eteenpäin viemiseksi.

Osallistumme liiton kokous- ja juhlatilaisuuksiin. Rahaa hankimme entisillä keinoilla kirpputoria, myyjäisiä ja arpajaisia pitämällä

Matka Haukiputaalle

Pohjois-Suomen yhteinen tapaaminen Haukiputaan ONNELASSA toteutetaan ke-to viikolla 15 siis 10. - 11.4.24



Sitovat ilmoittautumiset Mirjamille 15.1 mennessä.

Osallistumisen omavastuu on 90,- euroa, joka maksetaan yhdistyksen tilille (FI34 5760 0340 1043 21) 1.4 mennessä, yhdistys maksaa loput.

Lisätietoja laitetaan kotisivulle sitä mukaa, konsa tiedetään.

Ohjelma on monipuolinen, mutta ei liian tiukka.

- Liikehäiriöliitosta Paula Mustonen pitää puheenvuoron
- Karaokea, yhteislaulua
- Pieniä sairaskertomuksia
- Neurologi Laura Kytövuori kertoo Parkinsonin tautiin liittyvästä tutkimuksesta.
- Äänen huoltoa ja muita taudin aiheuttamien harmien esto- ja korjauskeinoja.

Lähde mukaan, soita tai lähetä viestiä.

mirjami.korhonen@outlook.com, 0505986406

Tervehdys Liikehäiriösaikauksien liitosta!

Uusi vuosi on edessä ja vuosi 2023 on taakse jäänyt. Menneen vuoden aikana oli runsaasti kohtaamisia Kajaanin ja Kuhmon tietopäivien, Suomussalmen retken ja yhdistysaktiivien koulutuspäivän merkeissä. Myös muut liiton tapahtumat, kurssit, webinaarit ja tuetut lomat ovat tavoittaneet hyvin kainuulaisia. Omasta ja kollegoideni puolesta kiitän teitä kaikkia mukavista kohtaamisista ja yhteistyöstä, jota on ilo jatkaa aktiivisen yhdistyksenne kanssa.



Monipuolinen vertais- ja kerhotoimintanne tsemppaa, motivoi, tukee ja tuo toivoa arkeen sairastuneelle ja läheiselle. Vertaistuen merkitystä ei voi liikaa korostaa. Vertaistuen kuntouttava merkitys on valtava ja se nähdään osana hoitoketjua tulevaisuudessa toivottavasti vielä vahvemmin, sillä uusia hyvinvointialueita velvoittaa yhteistyö potilasjärjestöjen kanssa

Uusimman Hermolla -lehden välissä jaettiin Liikehäiriösaikauksien liiton vuoden 2024 palveluesite, josta löytyvät kurssit, lomat ja muut palvelumme. Nämä kaikki ja paljon muuta löydät myös kotisivuiltamme <https://www.liikehairio.fi/> Innostan hakemaan mukaan kursseille ja lomille saamaan tietoa, tukea, motivaatiota itsehoitoon, vertaistukea ja virkistystä. Kurssitarjonnassa on myös Parkinson-verkkokursseja, joihin voi osallistua helposti kotisohvalta.

Vinkkaan kotisivuiltamme äskettäin valmistuneen Digiapu-sivuston, jonne on koottu digituen tarjoajat sekä erilaisia digilaitteisiin ja sähköisiin palveluihin liittyviä ohjeistuksia. Löydät kootusti tietoa myös tietoteknisistä apuvälineistä ja helppokäyttötoiminnoista, kun Parkinsonin tauti hankaloittaa digilaitteiden käyttöä.

<https://www.liikehairio.fi/palvelut/digiapu/>

Tänä vuonna juhlistamme 40-vuotta täyttävää liittoa juhlaseminaarilla ja iltajuhlalla Turussa lauantaina 16.3. (kts. lisää uusin Hermolla-lehti). Lämpimästi tervetuloa! Huhtikuussa vietetään Parkinsonin taudin tietoisuusviikkoa ja maailman Parkinson-päivänä 11.4. järjestämme avoimen verkkotapahtuman Parkinsonin taudista ja sen hoidosta. Tästä ja monesta muusta tiedotamme kuukausittain Liikehäiriösaikauksien liiton uutiskirjeessä. Olethan jo tilaaja? Siitä saat kätevästi suoraan sähköpostiisi mm. liiton alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat ja ajankohtaiset asiat. Tilauslinkin löydät kotisivujemme oikeasta alanurkasta.

Oikein hyvää alkanutta vuotta 2024! Nähdään ja kuullaan!

Paula Mustonen, järjestötoiminnan asiantuntija, Oulu
p. 040 085 6004 / paula.mustonen@liikehairio.fi.

Tulevia koulutuksia:

Järjestämme yhdessä Siviksen kanssa kurssit:

- kuusenkerkkätuotteiden valmistuksesta,
- savusaunan lämmittämisestä,
- kankaankudonnasta ja käsitöistä,
- saunavastojen teosta
- ja muista jäsenistölle merkityksellisistä opeista.

Ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin

SIIVOUSTALKOOT SAUNALLA

ke 8.5 klo 9.00

Tervetuloa mukaan!



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:

Lähetäjä:

Kainuun Parkinson-yhdistys ry
Syväojankatu 3 A,
87700 KAJAANI

<< LHT – Posti Oy <<

Posti Green

476188