



Pohjois-Karjalan
Parkinsonyhdistys ry

POTEVAT 2 / 2025

Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistyksen jäsenlehti



Syyskuun alku yllätti loppukesän lämmöllä. Vesi on vähissä lämpimän kesän jälkeen Utransaarilla.
Kuva Tuomo Heikkinen

Kutsu

Pohjois-Karjalan Parkinson yhdistys ry:n syyskokous pidetään 5.11.2025
klo 14-16, Torikatu 9 A, 3 krs 80100 Joensuu (Salli-kokoustila).

Kokouksessa käsitellään sääntöjen syyskokoukselle määräämät asiat.

Puheenjohtajan pajatusta

"Syksyn tullen sieniä kasvaa karhun kankahalla.."

Syksy tekee tuloaan ja metsän antimia on saatu enemmän ja vähemmän. Itse olen viettänyt metsässä paljon aikaani, metsällä on jotenkin rauhoittava vaikutus. Onhan se mukava saada jotain sankon pohjallekin.

Karhuja saa todellakin varoa, niitä alkaa olla paljon, vahtimassa sieniä ja marjoja. Yksi karhu syö aika monta mustikkaa täyttääkseen vatsansa.

Syksyn saapuessa on aikaa muille harrastuksille ja yhdistystoiminnalle. On kiva tavata ystäviä ja vaihtaa kuulumisia.

Parkinson-yhdistyksemme liikuntavuorot ovat alkaneet, samoin karaoke-kerhomme.

Syyskuun 15. kokoonnuimme ensimmäiseen kuukausitapaamiseen. Vieraanamme oli terveydenhoitaja, muistihoitaja ja logoterapeutti Anna-Maija Pitkänen.

Teemme retken Utran saareen 25. päivä syyskuuta. Siellä kodalla on ohjelmassa makkaranpaistoa ja jutustelua.

Lokakuun vertaistapaaminen on 6.10, marraskuussa tavataan 3.11., vuosikokous on 5.11 ja pikkujoulu sitten 4.12.

Meitä, Pohjois-Karjalan Parkinson ry:n jäseniä on muuten tällä hetkellä 220, mikä ei ole ihan vähän. Olisi kiva nähdä teitä kuukausitapaamisissa ja muissa tapahtumissa.

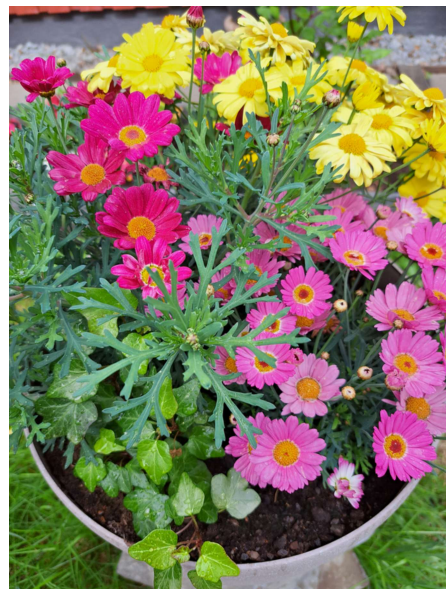
Tapahtumista tarkemmin viestitellään sähköpostitse tai sähköpostiosoitteen puuttuessa tekstiviestillä. Toivomme että ilmoitatte mahdollisen sähköpostiosoitteenne sihteerille. Liikehäiriösairauksien liiton lehti, Hermolla, ilmestyy 4 kertaa vuodessa. Siinä on arvokasta tietoa mm. kurssitoiminnasta ja

viimeisimmästä tutkimustiedosta. Tämä meidän oma lehtemme, Potevat, ilmestyy keväällä ja näin syksyllä, sisältäen tietoa yhdistyksen toiminnasta.

Pitäkää itsestänne ja toisistanne huolta. Ulkoilu ja kaikenlainen liikunta omien voimavarojen sallimissa rajoissa on aina hyväksi. Joensuun kaupungin liikuntatoimen sivuilta löytyy paljon mahdollisuuksia ja neuvontaa. Niitä kannattaa hyödyntää. Samoin on muissakin kunnissa, esimerkiksi Liperissä.

Voikaa hyvin ja pysykää terveenä!

Nähdään
toivoo **Leena**



Terveiset liittokokouksesta Aulangolta 17.5.2025

Liittohallituksen kokous pidettiin Aulangolla 16.5.2025 ja illalla oli Kanta-Hämeen Parkinson-yhdistyksen järjestämä juhla illallinen ja ohjelmaa.

Monta lämmintä kohtaamista nähtiin Hämeenlinnassa kun Liikehäiriösaikauksien liiton liittokokousedustajat saapuivat ympäri Suomen.

Meiltä olivat edustamassa Leena Hopponen, Seija Turunen ja Evaliisa Luoma. Saimme osallistua tapahtumaan jossa oli tasokasta kulttuuriohjelmaa ja laadukkaita luennoitsijoita.

Teemana oli osallisuus, saimme osallistua yhteisötanssiin. Yhteisötanssi on tapa liikkua. Siinä ei voi tanssia väärin (näimme esim. miten rollaattori on hyvä apuväline, ja se oli erittäin kaunista).

Liittokokouksessa oli huippu luentoja esim. professori Anne Juppo Helsingin yliopistosta puhui kiinnostavasti lääkkeiden kehittä- ja valmistus prosesseista. Hän on työskennellyt ulkomailla.

Lääkevalmistusta kokeillaan myös 3D-tulostamalla. Näin voidaan valmistaa yksilöllisiä täsmälääkkeitä juuri kullekin potilaalle sopivin pitoisuuksin. Parkinson potilaiden nielemis vaivoista; suurikokoiset, karheat tai tarttuvat tabletit ovat hankala niellä. Paha maku voi olla lääkkeen nielemistä hankaloittava seikka. Maun peitto on haasteellista. Lääke ei saa maistua liian hyvältä.

Lauantai oli kokouspäivä. Edustajille oli jaettu liki 30-sivuinen kokousmateriaali. Puheenvuoroissa toistui sama huoli, rahaa on vähän. STEA-avustusten pieneminen tuntuu kipeästi liiton ja yhdistysten toiminnassa. Liiton ja yhdistysten on muututtava.



Liitossa on henkilöstöä vähennetty ja kokoukset ja koulutukset järjestetään paljon etänä.

Vaikeuksista huolimatta on katsottava tulevaan. Vertaistuen merkitys korostuu entisestään.

Neuvontaa, ohjausta, omaistoimintaa, koulutusta, tietoa sairaudesta ja sen hoitomuodoista, kursseja ja kuntoutusta tarvitaan.

Hermolla lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Toiminta paikallisissa yhdistyksissä lähellä ihmisiä ja heidän arkea on tärkeää. Vertaistuki on voimaa: Yhdessä erilaisina -yhdessä olemme enemmän!

Evaliisa
(liittohallituksen jäsen 2025-2026)

Windows 10 käytön tuki loppuu, pitääkö hankkia uusi tietokone

Microsoft lopettaa Windows 10 käyttöjärjestelmän tukemisen 14.10.2025. Tämän jälkeen ei tule tietoturvapäivityksiä, joten Windows 10 koneita ei pidä kytkeä verkkoon. Mitä nyt neuvoksi, pitääkö hankkia uusi tietokone, jossa on Windows 11 järjestelmä?

Ensiksi kannattaa tarkistaa, voiko nykyiseen koneeseen asentaa Windows 11 järjestelmän. Jos koneesi täyttää Windows 11 järjestelmävaatimukset, silloin voi koneesesi päivittää Windows 11 järjestelmän ilmaiseksi.

Jos koneesi ei täytä Windows 11 järjestelmävaatimuksia, voit asentaa koneeseesi esimerkiksi Linux järjestelmän ja jatkaa nykyisen koneesi käyttämistä. Linux on myös ilmainen ja se ladataan verkosta.

Mistä apua asennukseen?

Verkosta löytyy suuri määrä ohjevideoita. Suosittelen YouTubessa "Opettajan mies" nimellä julkaisevan tubettajan ohjevideoita. "Opettajan mies" esittää asiat kansantajuisesti sekä opastaa yksityiskohtaisesti eri asennusvaiheet. "Opettajan miehen" löydät kirjoittamalla Googlen hakukenttään

Opettajan mies Windows 11.

Hakutuloksena saat listan "Opettajan miehen" julkaisemia Windows ohjevideoita. Valitse video, **Näin tarkistat toimiiko tietokoneessasi Windows 11.** Tämän videon ohjeilla selvität täyttääkö tietokoneesi Windows 11 järjestelmävaatimukset.

YouTube · Opettajan mies
Yli 5,2 t. katselukertaa · 3 vuotta sitten

Näin tarkistat toimiiko tietokoneessasi Windows 11



Comments · Joko kannattaa päivittää koneeseen Windows 11? Opettajan mies · 3.1K views · NEVER install these programs on your PC... EVER!!!

Jos koneesi täyttää järjestelmävaatimukset Tähän on "Opettajan miehen" ohjevideo **Windows 11 - näin päivität sen helposti koneellesi.**



Windows 11 - näin päivität sen helposti koneellesi

YouTube · Opettajan mies · 9.2.2022

9 avainkohtaa tässä videossa

Vaihtaisinko Linuxiin?

Mikäli koneesi ei täytä windows 11 järjestelmävaatimuksia, etkä halua ostaa uutta tietokonetta, on yksi vaihtoehto vaihtaa Linuxiin. Linux on ladattavissa myös ilmaiseksi netistä. "Opettajan miehellä" on yksityiskohtaiset ohjevideot **Linux Mint** versioon, joka muistuttaa Windows järjestelmää ja on siten helppo omaksua.

Linux Mint ladataan verkosta omalle koneelle, missä siitä luodaan USB muistitikulle Linux Mint käynnistys- ja asennustikku. "Opettajan miehellä" on viiteen videoon jaksettu Linux Mint käyttöjärjestelmän käyttöönotto.

- 1) Windows 10 tuki loppuu – jos vaihdat Linux Minttiin, mikä ...
- 2) Windowsista Linux Minttiin (osa 2) – Näin teet muistitikun ...
- 3) Windowsista Linux Minttiin (osa 3) – Näin käynnistät Linux ...
- 4) Windowsista Linux Minttiin (osa 4) – Näin asennat Linux Mintin ...
- 5) Windowsista Linux Minttiin (osa 5) – Käytön aloittaminen

Asensin näillä ohjeilla omaan vanhaan läppäriin **Linux Mint** käyttöjärjestelmän ja hyvin toimii. **Windows 10 tukea rajoitetusti vielä vuoden!** Ilmoitetun Windows 10 tuen päättymispäivän lähestyessä on Microsoft alkanut peruuttelemaan ja tarjoaa vuoden jatkoaikaa tietoturvapäivityksille ESU ohjelman kautta. Tästäkin on "Opettajan miehellä" ohjevideo, jonka löydät kirjoittamalla Googlen hakuun **opettajan mies esu windows 10**

Näin saat vielä yhden vuoden tietoturvapäivityksiä Windows ...



Taidanpa liittää kolme läppäriä ESU-ohjelmaan elleivät jo siihen kuulu. Pitää tarkistaa. Hyvä ja selkeä video taas kerran. Nämä sinä osaat. Kiitos! 11:02 · Go to channel · Tavallisimmat ongelmat langattomissa lähiverkoissa(wifi) ja...

Eero Puhakka

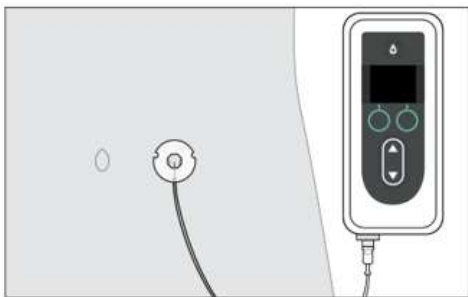
ProDuoDopa edenneen Parkinsonin taudin hoitoon

Produodopa (foslevodopa/foskarbidopa) on uusi hoitomuoto Parkinsonin taudin hoitoon. Sitä annetaan jatkuvana ihon alle annettavana infuusiona pienen pumpun avulla 24 tuntia vuorokaudessa. Produodopa pyrkii tasaamaan dopamiinitasoa elimistössä, mikä lievittää Parkinsonin taudin motorisia oireita, kuten vapinaa, jäykkyyttä ja hidasliikkeisyyttä, etenkin silloin kun suun kautta otettavat lääkkeet eivät enää riitä.

Hoito on tarkoitettu edenneen Parkinsonin taudin potilaille, joilla on vakavia motorisia vaihteluita ja jotka eivät ole saaneet apua perinteisistä hoidoista. Googleta ProDuoDopa, niin saat enemmän tietoa hoidosta ja laitteista / työtarpeista.

Minulle hoito aloitettiin 3.9.2025. Menin kutsuttuna neurologian osastolle klo 10.00. Edeltävästi olin puolisoni ja tyttäreni kanssa tutustumassa ProDuoDopa infuusiohoitoon. Osastolla aloitin itse toteuttamaan hoitoa niin, että hoitajaa seurasi ja ohjasi.

Ohjeita on annettu kirjallisina potilasopas ja videona.



Osastolta pääsin 5.9.2025. Kotona olen tehnyt hoidot itsenäisesti. Apuna ja tukena tukena puoliso ja video. Olen ollut virkeämpi heti hoidon aloituksesta. Yöt olen nukkunut hyvin. Off-vaiheita ei ole ollut.

Tyytyväinen Helena

Virkistyspäivä Outokummun Erä- ja luontokeskukseen 27.5.2025.



Virkistysiltapäivä Utran saarella 25.9.2025.



Kuukausitapaaminen 15.9.

Vieraanamme oli terveydenhoitaja, muistihoitaja ja logotera-peutti Anna-Maija Pitkänen. Hän avasi meille logoterapeuttista näkökulmaa siitä miten ihmisellä on synnynnäinen tahto löytää asioille ja elämälle tarkoitus.

Seuraavan tarinan on työstänyt tekoäly Anna-Maijan antamien ohjeitten ja kehotusten pohjalta.

Tarinani: Kun elämä hidastui

Kun sain Parkinsonin diagnoosin, ensimmäinen ajatukseni oli: *"Nyt kaikki loppuu."* Katsoin peilistä ihmistä, jota en oikein enää tunnistanut. Käteni vapisi, askeleet olivat epävarmoja, ja mielessäni kaikui pelko: *"Entä jos en enää pärjää?"*

Aluksi näin vain sen, mitä olin menettämässä. Työ jäi taakse, harrastukset muuttuivat, arki vaati enemmän voimia. Mutta vähitellen opin, että elämä ei päättynyt diagnoosiin – se vain hidastui. Ja siinä hiljaisemmassa rytmissä aloin kuulla jotain uutta.

Opin katsomaan luontoa toisin silmin. Kun kävelin metsässä ja pysähdyin, kuulin lintujen laulun selvemmin kuin ennen. Huomasin, kuinka koivun lehdet värisivät tuulella – melkein samalla tavalla kuin käteni. Se ei tuntunut enää pelkältä heikkoudelta, vaan muistutti minua siitä, että olen osa suurempaa rytmiä.

Keväällä ensimmäiset leskenlehdet tienpientareella kertoivat minulle: *elämä jatkuu, uudistuu, kasvaa esiin myös kylmän jälkeen.* Syksyn ruska taas näytti, että kauneus ei katoa, vaikka lehdet lakastuvat. Luonto opetti minulle, että kaikilla vuodenaajoilla on arvonsa – niin myös elämänvaiheilla.

Ymmärsin, että voin edelleen tehdä pieniä asioita, jotka kantavat. Voin istuttaa kukkia pihalle ja nähdä, kuinka ne nousevat mullasta.

Voin istua järven rannalla ja seurata veden liikettä, kun omat askeleeni käyvät raskaiksi. Luonto muistuttaa minua: vaikka liike hidastuu, elämä virtaa eteenpäin.

Ehkä tärkeintä on ollut oppia suhtautumaan tautiin. En voi muuttaa sitä, että minulla on Parkinsonin tauti. Mutta voin valita, miten siihen suhtaudun. Voin päättää, että tämä sairaus on vain yksi luku elämässäni – ei koko kirja.

Kun katson tulevaisuuteen, en näe pelkkää sairautta. Näen päiviä, joissa voin yhä löytää merkityksen: kevätauringon lämmön, syksyn sateen tuoksun, metsän rauhan, lapsenlapsen naurun.

Parkinsonin tauti hidasti minut, mutta se myös avasi silmäni näkemään: elämässä on edelleen paljon kaunista. Ja niin kauan kuin voin vastata elämän kysymykseen *"Mikä tänään on merkityksellistä?"*, minulla on myös toivoa.

Mitä ajatuksia tarinasta nousee?

1. Älä kysy vain "Miksi minä?", vaan kysy myös "Mitä varten vielä elän?"

– Kun huomaat, että elämä odottaa sinulta vielä jotakin, löydät voimaa jatkaa.

2. Etsi merkitys pienistä hetkistä.

– Katse lapsen silmissä, lämmin kädenpuristus, ystävän soitto – juuri niissä hetkissä sydän sykkii syvintä elämää.

3. Valitse asenteesi.

– Sairautta ei voi aina parantaa, mutta voit päättää, millä mielellä kohtaat sen. Myönteinen ja toiveikas asenne ei poista kipua, mutta se antaa sille uuden merkityksen.

4. Rakkaus on sydämen suurin voima.

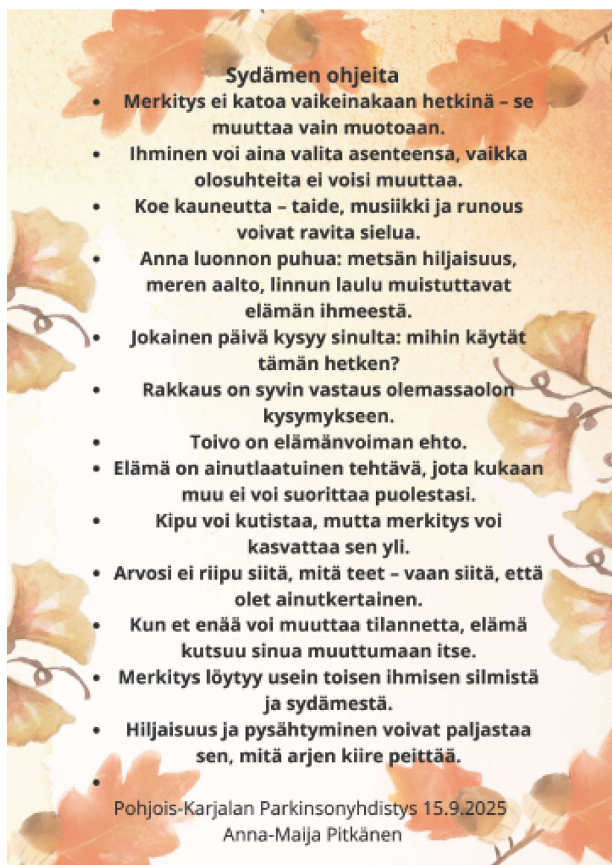
– Kun et enää voi tehdä kaikkea, mitä ennen, voit silti rakastaa, kuunnella ja lohduttaa. Se riittää.

5. Anna myös itsellesi lupa levätä.

– Arvo ei riipu suorittamisesta. Olet tärkeä jo olemalla.

6. Muista, että sinulla on vielä tehtävä.

– Se ei ehkä ole suuri tai näkyvä, mutta se voi olla juuri se, mikä tuo valoa ympärillesi.



OLKA-toiminnan syksy käyntiin yhteistyön merkeissä

OLKA-toiminnan syksy on saatu käyntiin. OLKA vapaaehtoiset aula-avustajat kohtaavat kiireettömästi keskussairaalan pääaulassa. Mukana on vapaaehtoisia eri yhdistyksistä, mutta myös henkilöitä, joilla ei ole taustalla yhdistystä. Palaute asiakkailta on ollut hyvää. On tullut turvallinen tunne, kun on voinut vaihtaa vapaaehtoisen kanssa pari sanaa tai saanut tarvittaessa opastusta oikeaan paikkaan löytämisessä. Toiminta antaa myös vapaaehtoisille paljon; toiminnallani on merkitystä.

Vertaistuen osalta Pohjois-Karjalan Ilcon, kirurgisen vuodeosasto 2G:n ja OLKAN yhteistyö jatkuu. Vapaaehtoiset vertaistukijat vierailevat kerran kuussa sekä tarvittaessa osastolla. Vertaistukijat ovat olleet rinnalla kulkemassa mm. uudenlaiseen arkeen sopeutumisessa.

Syksyn aikana eri toimijat esittelevät omaa toimintaansa ja tarjolla olevaa tukea sairaalan OLKA-pisteen teemapäivissä. Parhaimmillaan asiakkaiden kohtaamisista on ohjautunut ihmisiä yhdistyksen ryhmiin tai sovittu vertaistuki-tapaamisesta. Tämän lisäksi yhteistyötä on tiivistetty sairaalan eri yksiköiden ja yhdistysten kanssa mm. Kuulo-, Silmä-, Sydän- ja Syöpäkeskuksessa. Yhdessä tekemisen merkeissä avattiin keväällä OLKA-pisteet Kiteen ja Nurmeksen sotekeskuksiin paikallisten yhdistysten ja sote-henkilöstön kanssa.

Yhteistyö Pohjois-Karjalan Parkinson-yhdistyksen kanssa on ollut antoisaa ja aktiivista. Yhdistyksen materiaalia on saatavilla keskussairaalan OLKA-pisteellä, teemapäiviä on pidetty ja on osallistuttu vapaaehtoistoimintaan.

OLKA-toimintaa tehdään tiiviissä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Olemme olleet iloisia yhteistyöstä ja siitä, miten olemme voineet yhdessä eri yhdistysten kanssa tuoda sairaalan ja sotekeskuksien asiakkaille, potilaille ja läheisille tietoa, tukea, turvaa ja merkityksellisiä kohtaamisia. Yhdessä olemme enemmän! toteavat OLKAN työntekijät Hanna ja Leena.

Lisätietoa Pohjois-Karjalan OLKA-toiminnasta: pksotu.fi/olka-toiminta/

Kirjoittaja: Hanna Kääriäinen, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys



Kuntoutuskurssilla on ihan parasta!

"Yksi tuli sieltä ja toinen tuli täältä, idästä, lännestä, pohjan päältä."
(Eino Leino: Maantiellä)

Minulla kävi tuuri; pääsin Liikehäiriö-sairauksien kuntoutuskurssille Kunnonpaikkaan. Kurssi on kolmiosainen kurssi, jonka ensimmäiset 5 päivää olivat marraskuussa 2024, toiset 5 päivää huhti-toukokuussa 2025, ja loput 5 päivää ovat lokakuussa 2025.

Meitä on 11 kurssilaista, joista osa on omaisena mukana. Sain huonekaveriksi Annikin, jonka kanssa juttu on luistanut hyvin. Koko porukka on tullut tutuksi, olen saanut kurssilta uusia ystäviä.

"Kurssin tavoitteena on etenevän pitkäaikais-sairauden sopeutumishaasteiden käsittely, omahoidon ja toimintakyvyn edistäminen lisäämällä tietoa ja käytännön harjoituksilla." Olemme saaneet sairauteen liittyvää tietoa ja keinoja tunnistaa ja käsitellä myös siihen liittyviä tunteita.

Asiantuntijaluentoja on kuunneltu: psykologin, sosiaalityöntekijän, ravitsemusterapeutin, neurologin, sairaanhoitajan, fysioterapeutin. Paljon olemme keskustelemalla läpikäyneet asioita, kokemuksia. Liikuntaa on ollut ryhmissä; vesijumppaa, kuntosalia, curlinkia jne. Mukana olleilla läheisillä on ollut omaa ohjelmaa. Välillä on ollut suorastaan kiire.

Ensimmäisellä jaksolla teimme omat tavoitteet toimintakyvyn tukemiseksi, tavoitteita on sitten tarkistettu ja tarkennettu matkan varrella. Minäkin lupailin käydä kuntosalilla ja lenkkeillä joka päivä useita tuhansia askelia. Vähän olen tavoitteita viilannut pienemmiksi.

Kuntoutuskurssi on antanut paljon eväitä elämään tämän sairauden kanssa. Parasta on ollut tutustua vertaisiin, on käyty monenlaisia keskusteluja. Ja on sanottava vielä että

Kunnonpaikan ruoka on siis niiin hyvää!
Kurssilla syödään vähän väliä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapalakin vielä.

Voin suositella!
Leena



Esko Turunen

Esko ihmettelee: Mikähän se häntä elättää näinkin pitkään?????Joten juhlimme Eskoa Nilsiä Tahkolla 14.6. lähipiirin kanssa.

Juhlat oli aivan ihanat, jäi ihania muistoja ja ennen kaikkea "Juhlakalu" jaksoi erittäin hyvin. Laulettiin, pikku puheita ja "totinen" tietovisailu ken tuntee päiväsankarin parhaiten, pisteet oli tiukassa voittaja joukkueelle. Tietysti hyvää ruokaa juomien kera ja täytekakkukahvit avekilla.

Tietovisailun kysymykset esitti reipas lapsenlapsemme Alma13-v ja kirjurina toimi miniämme Sari. Juhlapaikka ja tarjoilut oli odotuksien mukaiset.

Lahjatulvalta vältyttiin, kun Pohjois-Karjalan Parkinson yhdistykselle osoitimme lahjan, josta kertyi ihan kiva summa.

Saamme olla kiitolliset, kun olemme päässeet aika pitkälle tässä iässämmme! Sairauksia on riittävästi ja monia elämän kolhuja on ollut matkalla Eskolla kuten myös omaishoitaja puolisolani Seijalla, mutta ei anneta ainakaan vielä periksi. "Elämä on rimpuilua" Juise Leskisen sanoin.

Te Ihanat Ystävät annatte virtaa ja elämän iloa. Kiitos!



Retki Kunnanpaikkaan

Oli mieluista lähteä Parkinson-yhdistysten kevättapahtumaan 4.6. Kunnanpaikkaan. Kokoonnuimme ensimmäiseksi auditorioon, jossa meidät jaettiin kolmeen joukkueeseen: vihreisiin, sinisiin ja keltaisiin. Tämä oli hyvä idea. Keltaisten ryhmässä tapasin monia ystäviä Koulurannan tapahtumien ajoilta. Kuopion yhdistyksen puheenjohtaja Hannu Daavitsainen avasi tapahtuman. Hän toivotteli osallistujat tervetulleiksi ja kertoi päivän tapahtumista.

Liikuntalajeina oli mölkkyä, tikanheittoa, mini-golfia, petankkia sekä tuolijumppaa. Lisäksi oli mahdollista laulaa karaokea, ja siihenkin oli kullekin värille oma aikansa. Joensuun yhdistyksestä Pekka ja Esko osallistuivat karaokeen näyttäen, että vieläkin laulu kajahtaa komeasti Karjalan kunnailta. Laulajia oli yllättävän paljon. Salin reunoilla pysyi tanssahtelemaankin.

Ruokailukin sujui mallikkaasti. Jokainen meni syömään omalla värillään merkittyihin pöytiin. Näin vältyttiin tungokselta. Ruoka oli maukasta, samoin kahvit lisukkeineen. Monet lajit jäivät minulta väliin. Tuttavia löytyi muistakin joukkueista, ja heidän kanssaan oli mukava porista. Juttua olisi riittänyt, mutta kotiinlähtö oli edessä liiankin nopeasti. Suuret kiitokset järjestäjille ja toimihenkilöille! Kaikki sujui suurenmoisesti, ja päivä oli todella virkistävä.

Aarno

Annukka järjestöimmeisen terveiset

Kirjoitin terveiseni Kuopion Parkinson - yhdistyksen jäsenkirjeeseen ensimmäisen kerran 19.8.2010. Olin juuri aloittanut työni Suomen Parkinson-liitossa. Kirjoitin näin;

"Olen erittäin iloinen tästä saamastani työstä, koska pystyn tässä työssä toteuttamaan keräämiäni taitoja ja oppimaan myös uutta. Minulle on myös tärkeää, että voin olla tukemassa pyyteetöntä kansalaistoimintaa, jota tässä maassa on paljon, mutta joka ei näy ja saa asianmukaista arvostusta. Koen, että yksi tärkeistä tehtävistäni vapaaehtoistyön tukemisen lisäksi on viedä tietoa niin viranomaisille kuin tavan kansalaisillekin."

Potivat – jäsenkirjeeseen, silloin vielä Joensuun Parkinson–yhdistys, kirjoitin ensimmäisen kerran vuonna 2013 "Asiaa hyvinvoinnista".

Maailma muuttuu ja nyt muuttuu myös järjestökenttä oikein isosti. Työurani on kestänyt 15 vuotta tässä nykyiseltä nimeltään Liikehäiriösairauksien liitossa. Mikä on sitten muuttunut noista ensimmäisistä sanoistani? Toisaalta ei mikään ja toisaalta paljonkin. Olen ainakin saanut hurjasti lisää oppia reppuuni teidän kanssanne toteutuneiden monien kohtaamisten kautta. Edelleenkin perustehtäväni, ja tärkein tehtäväni on olla sairastavien ja heidän läheistensä ja vapaaehtoisten tukena sekä viedä tietoa eteenpäin monella tapaa monelle taholle. Mutta se ei ole valitettavasti muuttunut, että järjestötyön arvostus on edelleen heikkoa.

Tänä aikana suurin muutos on järjestöjen toimintaedellytysten radikaali heikkeneminen valtion leikkausten kautta. Meidänkin liitossamme jouduttiin tekemään viime vuonna kipeitä henkilöstöleikkauksia eli resurssit tehdä tätä työtä vähenivät kolmanneksella. Meillä liitossa on kova huoli liikehäiriösairauksia

sairastavien ja heidän läheistensä sekä vapaaehtoistemme hyvinvoinnin ja palvelujen vähenemisestä. Hyvinvointialueilla laitetaan samaan aikaan väkeä pois, jolloin tuen ja ohjauksen antajia on hoitotahollakin vähemmän.

Tuen tarvehan ei häviä työntekijöitä vähentäessä!

Mutta edelleen olen kiitollinen tästä työstä ja onneksi saan vielä tehdä asioita, joissa tapaam vapaaehtoisia ja muuta jäsenistöä. Se on tämän työn suola ja antaa lohtua sekä voimaa jatkaa eteenpäin. Me jäljellä olevat työntekijät teemme kaikkemme, että voimme olla tukenanne edelleen. Olkaa siis yhteydessä ja tuumaillaan yhdessä, kuinka päästä eteenpäin silloin, kun asiat ovat solmussa

Lämmintä ja valoista syksyajakaa toivottaen

Annukka

Ps. Pidä huolta itsestäsi vaikkapa osallistumalla kivoille kursseillemme!

TULEVIA KURSSEJAMME:

1925 Ilmaisullinen tanssi ja liike, Omatoimiset liikehäiriösairaat
14.10.-16.10.2025, Jyväskylä, Jyväskylän tanssiopisto, Haku: 21.9.2025 mennessä

2125 Kehollinen ilmaisu, Omatoimiset liikehäiriösairaat
28.10.-30.10.2025, Helsinki, Iiris-keskus (Marjaniementie 74), Haku: 5.10.2025 mennessä

2325 Puhe-verkkokurssi, Puheongelmaiset liikehäiriösairaat ja läheiset
18.11.-20.11.2025, Verkossa, Haku: 26.10.2025 mennessä

Pikkujoulu torstai 4.12.2025 klo 16-19

Pikkujoulu on tänä vuonna ravintola Ticatorillo osoite Torikatu 20,80100 Joensuu (samassa yhteydessä on Amarillo).

Hinnat ovat pompanneet viime vuosina

Jäsen maksaa omavastuuna 20€ ja seuralaisena oleva, ei jäsen maksaa 50€.

Ilmottautuminen tapahtuu maksamalla yhdistyksen pankkitilille 16.11 mennessä jäsen 20€ ja ei jäsen 50€.

Yhdistyksen tili FI58 4108 0010 9747 91 käytä maksaessasi viitenumeroa 16120

Ruoka-ainerajoitteet ilmoitettava sihteerille sähköpostilla 16.11 mennessä
info@pkparkinson.com
Esteetön paikka.

Menu:

Alkupalat

- salaattivalikoima ja passion vinegrettiä (L,G)
- rosolli ja punajuurikerma (L,G)
- meloni-halloum salaatti (L,G)
- marinoitua punasipulia (VE,G)
- limemarinoituja kurkkuja (VE,G)
- kirsikkatomaatteja (VE;G)
- sienisalaattia (L,G)
- kalamestarin herkkua (L,G)
- kinkkua ja viskisinappia L,G)
- karjalanpiirakoita ja munavoita (L,G)

Pääruoka

- ylikypsää härkää punaviinikastikkeessa (L,G)
- kermaperunat (L,G)
- lanttulaatikkoa (L,G)
- porkkanalaatikkoa (L,G)
- kasvispaistosta (VE, G)

Jälkiruoka

- vaniljapannacotta ja mansikkamelbaa
- suklaata ja keksejä
- kahvia ja teetä

Tervetuloa!



Virkistysiltapäivä Utran saarella 25.9.2025.

Syksyinen ulkoilutapahtuma Utran saarella torstai 25.9 klo 13-16.

Kuukausitapaamiset

Torikatu 9 A, 3krs 80100 Joensuu Salli-kokoustila
maanantaisin klo 14-16 seuraavasti 15.9, 6.10, 3.11

Karaoke ryhmä

kokoontuu maanantaisin klo 14-16 Urheilutalossa isossa kokous-
huoneessa Koskikatu 12, 80100 Joensuu 13.10, 10.11, 8.12

Sisäpelit

ovat maanantaisin Väisälänkadun liikuntahalli,
Väisälänkatu 4, 80170 Joensuu klo 11.30-13.00

Keilaaminen

keskiviikkoisin Joensuun Kuntokeidas,
Linnunlahdentie 10, 80110 Joensuu klo 15-16

Oletko kiinnostunut

Pohjois-Karjalan Parkinson yhdistyksen hallitusjäsenyydestä?

Yhdistys toimii vain jos yhdistyksessä on vapaaehtoisia toimijoita.

Hallituksessa on tänä vuonna useita erovuoroisia jäseniä, joten
tarvitsemme lisää aktiiveja mukaan toimintaan.

Mikäli sinua kiinnostaa vapaaehtoistyö ja hallitustyöskentely,
esimerkiksi sihteerin tai tiedottajan tehtävä, toiminnantarkastajana
tai muutoin jäsenenä, ota yhteyttä sihteeriiin info@pkparkinson.com