



Pohjois-Karjalan
Parkinsonyhdistys ry

POTEVAT 1 / 2026

Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistyksen jäsenlehti

Kutsu vuosikokoukseen

**Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistys ry:n vuosikokous pidetään
torstaina 26.2.2026 klo 14-16. Osoite Torikatu 9 A 7, 3krs**

Kokouspaikka on esteetön (kulkuliuskat pyydettyäessä)

Kokouksessa käsitellään sääntöjen kevätkokouksella määräämät asiat.

Tervetuloa!

Hallitus



Hallitus 2026

Puh.johtaja

Leena Hopponen	leena.hopponen@pp.inet.fi	2025-2026
----------------	---------------------------	-----------

Vara puh.johtaja

Seija Turunen	seija.esko3@gmail.com	2026-2027
---------------	-----------------------	-----------

Varsinaiset jäsenet

Aarno Komu	aarnokomu08@gmail.com	2026-2027
Mirja Ovaska	mirja.ovaska@gmail.com	2026
Helena Falck	falckhelena@gmail.com	2026-2027
Maarit Vlasoff	maarit.rautiainen63@gmail.com	2025-2026

Varajäsenet

Tellervo Romppanen	telle.romppanen@gmail.com	2026-2027
Selja Rantonen	selja.rantonen@gmail.com	2026-2027
Esko Turunen	eskoat@outlook.com	2025-2026
Erja Hirvonen	erja.hirvonen61@gmail.com	2026-2027

Sihteeri/taloudenhoitaja

Evaliisa Luoma	evaliisa.luoma@gmail.com
----------------	--------------------------

Liikuntavastaava

Evaliisa Luoma	evaliisa.luoma@gmail.com
----------------	--------------------------

Puheenjohtajan pajatusta

Rati riti rallaa, tuli talvi, halla...

Joulun jälkeen olemme saaneet nauttia lumesta ja pakkasestakin. Pienet piiperoiset ovat päässeet pulkkamäkeen ja hiihtämistä harjoittelemaan. Oi sitä huoletonta lapsen elämää!

Meille aikuisille sairastuminen aiheuttaa huolta omasta tai läheisen terveydestä. Keskustelu saman kokeneen kohtalotoverin kanssa saattaa helpottaa ahdistusta, tunnetta siitä että maailma kaatuu päälle. Vertaistuki onkin kaikkein tärkeintä yhdistyksemme toiminnassa. Pohjois-Karjala on kuitenkin laaja alue, on vaikea tavoittaa ympäri maakuntaa asuvia jäseniä.

Olemme yhdistyksen hallituksessa pohtineet miten tavoittaisimme Joensuun ulkopuolella asuvat. Kuukausitapaamisiin on mahdollista osallistua myös etänä Teamsin kautta.

Suunnitelmissa on myös vierailla keväämmällä Joensuun ulkopuolella tapaamassa jäseniä. Kannattaa siis seurata tiedotusta yhdistyksen kotisivuilta (www.pkparkinson.fi). Pyrimme lähettämään yhdistyksen jäsenille myös sähköpostia tai tekstiviestejä tapahtumista.

Tulkaa rohkeasti mukaan tapaamaan toisia saman kokeneita tai samassa tilanteessa olevia. Mieli kevenee ja ajatukset vaihtuvat. Yhdistyksen ohjelmassa on mm. sisäpelejä, keilailua, karaokea, lautapelejä sekä kevään korvalla sauvakävelyä porukalla. Keväällä on myös retkeilyä lähiympäristössä sekä osallistutaan KYS-alueen yhteiseen tapahtumaan. Edellä mainituista aktiviteeteistä tarkemmin toisaalla tässä lehdessä.

Yhdistyksen kotisivuilta löytyy myös hallituksen jäsenten sähköpostiosoitteet. Meihin saa ottaa yhteyttä.

Pitäkää itsestänne ja toisistanne huolta.

Ulkoilua kannattaa harrastaa sään salliessa. Suomen talvi on ihmeellinen, luonto kaunis lumipuvussaan.

Nähdään!

t. Leena



Järjestötoiminnan asiantuntijan asiaa!

Sopeutumisvalmennuksen, kuntoutuksen ja omahoidon merkitys Parkinsonin tautia sairastavalle

Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen, toimintakykyyn ja arjen sujuvuuteen. Sairauden kanssa eläminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset haasteet kietoutuvat yhteen. Siksi pelkkä lääkehoito ei useinkaan riitä ylläpitämään hyvää elämänlaatua. Sopeutumisvalmennus, kuntoutus ja omahoito muodostavat kokonaisuuden, joka antaa sairastuneelle ja hänen läheisilleen välineitä arkeen, toimintakyvyn ylläpitämiseen ja sairauden kanssa elämisen hallintaan.

Sopeutumisvalmennus – tukea arkeen ja yhteisöllisyyteen

Sopeutumisvalmennus on moniammatillista ja yhteisöllistä tukea, jossa keskitytään tiedon, taitojen ja vertaistuen tarjoamiseen. Parkinsonin tautiin liittyvät muutokset voivat herättää epä tietoisuutta, pelkoja ja kysymyksiä, joihin on helpompi löytää vastauksia yhdessä muiden sairastuneiden kanssa. Sopeutumisvalmennuksessa käsitellään esimerkiksi: sairauden vaikutuksia arkeen ja toimintakykyyn, keinoja hallita oireita ja jaksamista, oikeuksia, palveluita ja yhteiskunnan tukimuotoja sekä vertaistuen voimaa ja yhteisön merkitystä.

Kun sairastunut saa mahdollisuuden pohtia omaa tilannettaan turvallisessa ympäristössä ja ammattilaisten ohjaamana, syntyy rohkeus ja luottamus suunnitella tulevaisuutta. Myös läheiset hyötyvät sopeutumisvalmennuksesta – heidän roolinsa on usein suuri, ja arjen haasteet koskettavat koko perhettä.

Kuntoutus – toimintakyvyn tukipilari

Kuntoutus on Parkinsonin tautia sairastavalle yhtä tärkeä osa hoitoa kuin lääkitys. Se ei paranna sairautta, mutta se auttaa ylläpitämään toimintakykyä, liikkumista,

tasapainoa, lihasvoimaa ja puhetta. Varhainen kuntoutus on erityisen hyödyllistä, sillä sen avulla voidaan ehkäistä toimintakyvyn nopeaa heikkenemistä ja vahvistaa keinoja toimia arjessa mahdollisimman itsenäisesti. Keskeisiä kuntoutusmuotoja ovat: Fysioterapia, joka ylläpitää liikkuvuutta, tasapainoa ja voimatasoja. Toimintaterapia, joka tukee arjen toimintojen sujuvuutta ja itsenäisyyttä. Puheterapia, joka auttaa puheen, äänenkäytön ja nielemisen haasteissa. Ryhmämuotoinen liikunta, kuten tanssi, keilaus, kävelyryhmät ja vesiliikunta, joita monet alueiden yhdistykset järjestävät.

Omahoito – aktiivinen rooli hyvinvoinnin rakentajana

Omahoito on niitä pieniä ja suuria valintoja, joita sairastunut tekee päivittäin. Se ei tarkoita yksin jäämistä, vaan aktiivista osallistumista oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Parkinsonin tauti vaikuttaa jokaiseen yksilöllisesti, joten omahoito on myös oman itsensä kuuntelemista ja toimintatapojen muokkaamista tarpeiden mukaan. Tutkimuksissa on osoitettu, että aktiivinen omahoito parantaa elämänlaatua ja ylläpitää toimintakykyä. Pienet päivittäiset teot voivat olla hyvin merkityksellisiä pitkällä aikavälillä.

Tärkeitä omahoidon osa-alueita ovat:

- Säännöllinen ja monipuolinen liikunta
- Riittävä lepo ja palautuminen
- Ravitsemuksesta huolehtiminen
- Lääkityksen johdonmukainen toteutus
- Mielekkäät harrastukset ja sosiaaliset suhteet
- Asenteen ja toivon ylläpitäminen

Sopeutumisvalmennuksen ja kuntouksen järjestämisvastuut

- **Hyvinvointialueet** (vammapalvelulaki): Hyvinvointialueet vastaavat sopeutumisvalmennuksesta silloin, kun se myönnetään vammapalvelulain perusteella. Palvelu on määrärahasidonnainen ja yksilöllisesti harkittava.
- **Kela** (lääkinnällinen kuntoutus): Kela järjestää sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja osana vaativaa lääkinällistä ja harkinnanvaraista kuntoutusta. Kursseille voivat osallistua myös läheiset.
- **Järjestöt** (STEA-avusteinen toiminta): Järjestöt toteuttavat täydentäviä sopeutumisvalmennuksen (kurssitoiminnan) muotoja STEA-avustusten turvin. Toiminta painottuu vertaistukeen eikä korvaa julkisen sektorin lakisääteisiä velvoitteita.

Liikehäiriösairauksien liiton kurssitoiminta

Liikehäiriösairauksien liitto tarjoaa liikehäiriösairaille ja heidän läheisilleen kursseja, jotka tukevat sopeutumista sairauteen ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin.

Valikoimasta löytyy diagnoosikohtaisia kursseja sekä kaikille eri liikehäiriösairauksia sairastaville yhteisiä, teemallisia kursseja. Valtaosalle kursseista voi hakeutua yhdessä läheisen kanssa. Läheisille on tarjolla myös oma läheisten verkkokurssi. Osa kursseista järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, jolloin kurssilla on myös muita neurologisia sairauksia sairastavia.

Löydät vuoden 2026 kurssitarjontamme täältä:

<https://www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/kurssit> ja myös täältä

<https://www.liikehairio.fi/content/uploads/2025/11/palveluesite-2026-web.pdf>

Voit myös soittaa ja kysellä kursseistamme kussitoiminnan asiantuntijoille puh. 02 2740 418 (ti-to klo 12-14) tai kurssi@liikehairio.fi

Hakeuduhan kuntoutuksen äärelle, ja muistathan...sosiaalinen kassakäyminen ja vertaistuki on keskeinen hyvinvoinnin rakentaja!

Iloista keskitalvea!

Annukka

annukka.tuovinen@liikehairio.fi

p. 0400 391 853



Meitä parkkislaisia on paljon. Aina löytyy joku, jolle soittaa ja jonka kanssa voi keventää mieltään. Koskaan ei ole tarvinnut jäädä yksin.

Kuka minä olen, keitä olemme, suku tutuksi

Kun ikää on karttunut, alkaa monille menneet asiat kiinnostamaan. Työelämässä ollessa päiväkohtaiset asiat vievät huomion ja kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa rajoittuu suppeaan lähipiiriin.

Minun lapsuudessa sukuloitiin paljon, sillä perheet olivat suuria. Meidän vanhemmilla oli paljon sisarusia, niinpä serkkuja oli myös paljon. Kaupungistumisen myötä sisarukset perustivat perheensä kaupunkiin. Kotitilalle jäi ja perusti perheensä yleensä yksi lapsista. Tilalla asui yleensä myös vanha isäntäpari, meille he olivat ukki ja mummi.

Kotitila oli siten lasten lapsille mummola. Kesällä riitti mummolassa elämää, kun kaupunkisisarusten lapset, serkut, tulivat lomavieraiksi ja he saattoivat olla pitkiäkin aikoja. Meistä lapsista oli tietysti mukavaa, kun oli paljon leikkikavereita. Mummo ja talon miniä saattoivat olla välillä muutakin mieltä.

Me lapset kasvoimme, opiskelimme ja valmistuimme työelämään sekä perustimme perheemme. Nuoret aikuiset elimme ”ruuhkavuosia”, työelämän lisäksi omat ja lasten harrastukset täyttivät illat ja viikonloput. Yhteydenpito muuhun sukuun muuttui satunnaiseksi. Omassa elämässäni minulla oli yksi setä ja seitsemän tatiä. Yksi elämänvaihe oli, kun serkkuja tavattiin vain hautajaisissa.

Nyt eläkeläisenä olisi aikaa muullekin suvulle, huomaa kuinka vähiin on kanssakäyminen serkkujen kanssa jäänyt. Siispä suku tutuksi uudestaan, kirjoita perheesi tarina. Tarkoitus ei ole tehdä varsinaista sukututkimusta vaan kevyempi sukutarina. Tietoja haetaan

samoista lähteistä, kuin sukututkimusta tehtäessä, mutta ei tavoitella aukotonta sukupuuta.

Vanhoista, yli sadan vuoden ikäisistä asioista löytää tietoja julkisista lähteistä, mutta nuoremmista tietosuojasäännökset rajoittavat tietojen saantia ja käyttöä. Sukutarinassa ovat isossa roolissa aikaisten muistamat tapahtumat. Usein käy, kuten meille kävi, omat vanhempamme sekä isovanhempamme ehtivät kuolla emmekä voi saada heiltä tietoja. Lähimenneisyyden tietolähteinä olemme me, nyt eläkeikäiset serkukset, omilta vanhemmiltamme kuullut tarinat sekä oman elämän tapahtumat.

Mistä alkaisin?

Omat isovanhemmat ovat hyvä lähtötaso, josta aloittaa. He ovat mahdollisesti olleet mukana elämäsi varhaisvuosissa ja sinulla on heistä muistikuvia. Omat vanhemmat ovat myös jo siirtyneet tästä ajasta, mutta he ovat sinulla muistissa ja muistoissa. Kirjoita heistä oman muistisi ja tuntemuksesi mukainen tarina.

Nyt sinulla on alkutahdit serkkutapaamiseen. Tarvitset avuksesi muutamia serkkuja suunnittelemaan tapaamista (paikka, ajankohta, tarjoilut) sekä tiedottamaan ja lähettämään kutsuja. Tapaamisen ajankohta on syytä lyödä kiinni ja tiedottaa ainakin puoli vuotta ennen aiottua tapaamista. Osallistujat maksavat tapahtuman kulut ja maksut kerätään ilmoittautumisen yhteydessä.

Kutsun yhteydessä pyydetään eri perhekunnilta oman perheen tarina. Tapaamisessa tarinat yhdistetään ja näin syntyy sukutarina.



Parkinsonin tauti on ikävä seuralainen. Mutta ei se elämää estä. Se on jopa tuonut elämääni hyviä asioita, kuten roppakaupalla uusia ystäviä.

Tällainen serkkujen tapaamisen järjestäminen on melko isotöinen tapahtuma ja siihen tarvitaan muutama innostunut henkilö juoksemaan asioita kokoon. Itse tilaisuudessa ei tarvita juurikaan valmistettua ohjelmaa, vaan se hoituu serkkujen itsensä toimesta, kun tutustutaan sukulaisiin uudestaan.

Edellisistä tapaamisista voi olla useita vuosia, joten puhumista riittää.

Tilaisuuden aikana päivitetään yhteystiedot ajan tasalle. Nykyisin on tavallista, että puhelinnumero ei ole julkisesti näkyvissä numeropalveluissa ja yhteydenotto voi tyssätä siihen.

Vaikka serkkutapaaminen ei toteutuisi, kirjoita siitä huolimatta oman perheesi tarina ”Näin meillä elettiin” alkaen omista isovanhemmistasi, vanhemmista, itsestäsi ja sisaruksista, lapsistasi ja lastenlapsista.

Tarina olisi sopiva jakaa esimerkiksi joululahjana perheenjäsenille.

Kirjoittamalla hoidat myös muistiasi. Hyvää kevättä kaikille Parkeille ja läheisille.

Terveisin Eero

Hei vaan kaikille!

Lupasin jotain yrittää kirjoittaa tähän numeroon. Jotain vähän itsestäni.

Olen Jaana, nyt jo eläkeläinen, vaikkei se ole mikään esittelyn aihe iän puolesta. Nyt jo heti eksyin aiheesta, siis olen Joensuusta ja muutaman vuoden kuluulunut yhdistykseen. Näyttäytynyt oon tuolla Karaoke-ryhmässä Leenan kanssa.

Aika vähän muussa toiminnassa on tullut käytyä. Aika aktiivisesti oon ollut mukana muissa toiminnoissa vapaaehtoisena.

Harrastanut olen kaikenlaisia kädentaitoja ja ne veivät aikaa nykyisin enemmän ja enemmän tämän meille kaikille yhteisen taudin takia. Sorminäppäryyttä yritän pitää yllä kaikin keinoin. Liike on se lääke, mikä ärsyttävä hokema, sitäkin olen yrittänyt tehdä.

Nyt syyskuun alussa aloin käymään Joensuun Jääkarhuissa avannossa. Mitä hullun hommaa mietin joka kerran kun ensin mennään kastautuaan, seuraavat kerrat ovatkin jo helppoja. Vesihän on lämpimämpää kuin ilma.

Mulle tulee diagnosista keväällä 6 vuotta. Monta asiaa alkoi olla pielessä ja sainkin parissa kuukaudessa tietää minkä jo tiesin jo ihan työni kautta. Yksi mikä alkoi huonota oli äänen voimakkuus ja pääsinkin Parkinsoniin perehtyneen puheterapeutin oppiin. Silloin aloitin myös laulamaan päivittäin mitä muistin ja sitten puhelimen sovelluksesta karaokea. Sen avulla sain äänenvoimakkuutta takaisin. Nyt oon mukana kahdessa kuorossa, sopraanoa pitäisi yrittää muiden mukana lauleskella. Esiintymisiäkin on ollut mm. Kaustisilla ja Rääkkylässä ja vanhusten-palvelutalossa. Suosittelen kovasti ääneen huoltoa siinä missä kaikkea mikä antaa itselleen apua ja melihyvää yksin ja toisten joukossa.

Oikein mukavaa kevään odotusta kaikille

Terveisin Jaana

Seijan ja Eskon kuulumisia

Joulun odotus oli vähä kuin syksyä sään suhteen, mutta silti saimme joulun.

Kivaa meillä oli yhdessä, pientä ohjelmaakin saatiin omasta takaa, lahjapussit jokaiselle ja hyvä perinteinen jouluateria kruunasi tilaisuuden.

On harmillista yhdistyksemme laaja-ala, joten kaikki jäsenemme ei jaksakaan lähteä näihin yhteisiin tilaisuuksiin. Jälleen kerran mielipiteeni on. Tuleekin koittaa saada näitä yhteisiä tapahtumia vuorostaan eripuolelle aluetta! Voimmehan Joensuun alueelta ja ympäristöstä matkata vuorostaan ohi Joensuun. Näin saisimme yhteen jäsenistöä. Jäseniä tulisi huomioida tasapuolisesti.

Olen lupautunut läheisten tukihenkilöksi kykyjeni ja voimavarojeni mukaa. Minuun saa yhteyden puh.0452327726 ja sähköpostilla seija.esko3@gmail.com. Kuuntelevana korvana tavatessa kasvotusten. Olen ollut yhdistyksemme jäsen puolisoni kanssa puolisoni diaknoosin saatua. Taitaa olla jo yhdeksäs vuosi menossa. Toivonkin uudet jäsenet tervetulleiksi myös puoliset, saa paljon tietoa, ehkä neuvoja ja sitä tärkeää vertaistukea! Usein sairastavan läheinen t. läheiset jää oman onnensa varaan.

Läheisenä teemme kuitenkin arvokasta tukea sairastavalle, huolehtien hänen kotona olemiseen mahdollisimman kauan.

Tässä hieman kerron meistä.

Aamuisin usein puolisoni sanoo kuntonsa hyvin huonoksi, kipuja joka puolella kehoa ja sellainen "tuskainen" olo.

Kehoitan kuitenkin häntä, ensin klo 7 ensimmäinen lääkitys, pukeminen autettuna, 8 aikaan monipuolinen aamupala, sen jälkeen lepohetki.

Jospa puettais ulkoiluvaatteet ja yritetään tuonne ulos. Ensin tulee: "en ainakaan jaksaa kuin 50m"

Minä: "ei tehdä päätöstä etukäteen, vaan mennään askel kerrallaan" ja niin hän rollaattorin kanssa mennä viipottaa (lumella potkukelkka). Usein tulee matkaa 1km- 3 jopa joskus 4km

Kävelen vierellä ja pyydän tekemään selän- ja takareisien venytyksiä silloin tällöin matkan varrella, siinä samalla pieni lepohetki saa rollassa istua jos matka alkaa takkuilemaan.

Olen havainnut luonnossa liikkumisen kuitenkin virkistävän ja itsetunto kohenee, pystyimpä vielä tuohon. Kerran viikossa pyrimme käymään ohjatussa vesijumpassa, EL:n kerkossa ja tietysti Parkinson kerhossa tilanteen mukaan.

Yksin ei pidä mökkiinsä jäädä pian ei uskalla mihinkään.

Vaihtelua samme elämäämme menemällä Katinkultaann useita kertoja vuodessa, siellä tavataan ystäviämme, he ovat ympäri maataamme.

Kuitenkin usein minua vaivaa riittämättömyys, kun ei voi auttaa sairastavaa, vaikka voitavansa on tehnyt. Kaipa useille läheisille tuttu tunne?

Meitä tarvittaessa auttaa omien poikien perheen jäsenet. Emme pyydä usein apua, koska ovat kiireisiä omissa yrityksissään ja perheissään.

Nauttikaamme vielä tästä päivästä mitä elämme yhdessä. Onhan meillä useimmilla kuitenkin lapsemme ja lapsenlapsemme he tuovat sen hienon elämän merkityksen meillekin.

Kaikille Toivon Hyvää tätä kuluvaan vuotta! Välittäkäämme toinen toisistamme ja itsestämme!

Seija

**Yhdistyksemme sai viettää yhteistä joulujuhlaa
4.12.2026 Joensuussa Tikorillassa**





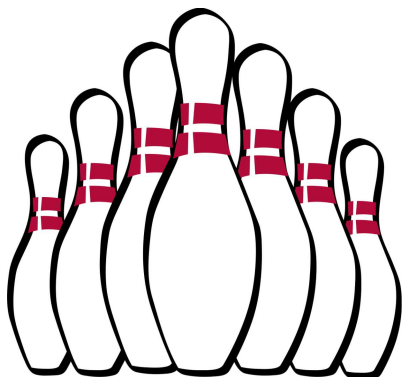
Liikunta

Talvella liikkuminen ulkona voi hankaloitua, jos ulkona on kylmää, liukasta ja pimeää. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että liikkuminen pitäisi lopettaa. Säännöllinen liikunta vahvistaa lihaksia, ylläpitää toimintakykyä sekä virkistää mieltä.

MUISTA AINAKIN SEURAAVAT ASIAT LÄHTIESSÄSI ULOS LIIKKUMAAN:

- Huolehdi monipuolisesta ravitsemuksesta ja riittävästä nesteytyksestä
- Valitse kengät kelin mukaan ja käytä tarvittaessa liukuesteitä tai apuvälineitä
- Tarkista jalankulkusää ennen kuin lähdet ulos
- Pimeään tullen käytä heijastimia sekä ota otsa- tai taskulamppu mukaan ulkoilessa
- Pukeudu lämpimästi ja kelin mukaan
- Varaa tarpeeksi aikaa matkoihin ja keskity kävelemiseen

Turvallisia talviliikkumisen hetkiä!



Kevät 2026 liikunta

● SISÄPELIT ESIM. BOCCIA, SISÄ CURLING

Tiistaisin klo 12-13.30

Reijolan yhteisötila, Yhteisösali.
Urheilupuistontie 2, Reijola.

● KEILAAMINEN

Keskiviikkoisin klo 14-15

Joensuun Kuntokeitaalla
Linnunlahdentie 10, Joensuu

● KEVÄÄN KUUKAUSITAPAAMISET

2.2.2026; 2.3.2026; 27.4.2026
klo 14-16

Torikatu 9 A 7 (3.krs), Joensuu
Salli kokoustila.

● KARAOKE RYHMÄ

9.2.2026; 9.3.2026; 13.4.2026
klo 14-16

Koskikatu 12, Joensuun Urheilutalo

● VUOSIKOKOUS

26.2.2026, klo 14-16, Torikatu 9 A 7
(3.krs), Joensuu, Salli kokoustila.

● UUSI! PELIRYHMÄ, LAUTA- JA KORTTIPELIT

20.2.2026; 27.3.2026; 24.4.2026
klo 12-14

Torikatu 9 A 7 (3.krs), Joensuu
Salli kokoustila.

Tango Parkinson

Sävel: Kotkan ruusu

Sanat: Eero Vanhatalo

Tää tauti yhteen meidät tänne toi sen tähden
Parkinsonin tango soi ja vaikka tauti vetää
selän kumaraan me tämä tanssi loppuun
tannistaan.

On jalat jäykät, kädet vapisee mut tanssin
tahti mielen aukaisee ja illan kuutamossa
kanssas sun mä elän lemмен hetken
lumotun.

Jos synkkyys joskus mielen pimentää tään
illan muisto mieltä lämmittää vaik' ei taudin
hellitäkään kuristus jää mieleen kätes, lämmin
puristus.

Tään tangon rytmi meidän tanssi on ei sitä
voita Doctor Parkinson vaik' öinen tummuus
synkät varjot meille luo oi korvissasi viel'
soida rytmi tuo.

Ja vaikka tauti vetää selän kumaraan me
tämä tanssi loppuun tanssitaan.



Laulun lahja

Parkinsonin tauti hiljentää puheääntä, olette varmaan monikin sen huomannut. Puoliso pyytää usein toistamaan asian. Työkaverit eivät aina kuule mitä sanot.

"Laulaminen on lupaava kuntoutusmuoto Parkinsonin tautiin, sillä se parantaa tutkitusti äänen ja puheen laatua.(voimakkuus, rytmi, selkeys), lievittää ääniongelmia ja voi jopa hidastaa puheterapian tarvetta. Musiikki ja rytmi auttavat myös motoriikassa, kuten kävelyssä, ja parantavat elämänlaatua yhdessä laulamalla ja tanssimalla. Laulaminen lisää äänen ilmeikkyyttä, voimaa, puheen ymmärrettävyyttä ja tuo iloa rajoitteiden keskellä, osoittaen positiivisia vaikutuksia sekä puheeseen että liikkumiseen."(Yle ja Tekoäly) Omasta kokemuksesta voin vahvistaa että tuo kaikki on totta. Laulu tuo iloa elämään.

Laulamaan pääsee myös Parkinson-yhdistyksen karaokekerhossa mukavassa porukassa. Laulamaan kokoonnutaan kerran kuukaudessa Joensuun Urheilutalon kokoushuoneessa. Tila on toisessa kerroksessa, jonne pääsee hissillä.

Vetäjinä ovat edelleen Leena ja Jaana. Laulutoiveita kannattaa miettiä jo kotona, laittaa vaikka lapulle että muistaa mitä olisi kiva laulaa. Voidaan laulaa yhteislaulunakin. Joskus on jopa "pistetty jalalla koreasti".

Viime syksynä lauluharrastus hieman hiipui, olisiko siihen ollut syynä paikan vaihdos. Välillä kokeilimme Torikadulla olevaa tilaa mutta palasimme sitten urheilutalolle.

Karaoke-kerho kokoontuu 9.2, 9.3., 13.4. klo 14-16.

Laulamisiin! terveisin Leena ja Jaana



26.6.2026 - 1.8.2026

ANTTI HEIKKISEN JA ILJA
TEPON REMONTTINEN
MUSIIKKIKOMEDIA

RAKKAUTTA JA
RAUTANAULOJA

MUSIIKKIKOMEDIA

Teatteriin, teatteriin heinäkuussa

Pohjois-Karjalan Parkinson yhdistys järjestää jäsenilleen perinteisen teatteriesityksen heinäkuussa

Utran Uusi teatteri

Rakkautta ja rautanauloja

Peruslippu 32€ ei jäsen, ja omavastuu jäsenille 16€.

Tohmajärven kesäteatteri

Pikku Pietarin piha

Omavastuu jäsenille 10€.

Jakokosken kanavateatteri

Ostereita yhdelle

Omavastuu jäsenille 10€.

Esitysajat ilmoitamme myöhemmin.

Sitovat ilmoittautumiset sihteerille 16.7.2026 mennessä.

Kerro teatteri mihin osallistut ja maksa yhdistyksen tilille FI58 4108 0010 9747 91, käytä viitenumeroa 16078.

Kys-alueen yhteinen kesätapahtuma toteutuu tiistaina 2.6.2026 klo 10-16 Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnassa.

Ohjelma tarkentuu vielä helmikuun alussa pidettävässä Teams palaverissa, mutta tässä tämän hetken suunnitelma:

- | | |
|-------------|--|
| 10.15-10.45 | Saapuminen, tervetuloa ja rymiin jakautuminen |
| 11.00-11.45 | Tuolijumppa |
| 12.00-13.00 | Lounas noutopöydästä |
| 13.00-13.45 | Ohjattu aktiviteetti Savolaiset olympialaiset (Ryhmä 1)/ sisäcurling ja boccia (ryhmä 2) |
| 14.15-15.00 | Ohjattu aktiviteetti Savolaiset Olympialaiset (ryhmä 2)/ sisäcurling ja boccia (Ryhmä 1) |
| 15.00-16.00 | Iltapäiväkahvit ja makea kahvileipä. |

Hyvää kotimatkaa!

Ruoka ja kahvi yhteensä 21€



Kevätretki Kuhasaloon

Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistys järjestää Kuhasaloon KALMONKATISKAAN torstaina 21.5 klo 13-16 kevätretken.

Kalmonkatiska sijaitsee Joensuun kaupungin Kuhasalon eli Kukkosaaren virkistysalueen Kalmoniemessä. Lähimmältä pysäköintipaikalta majalle on matkaa luontopolkua pitkin noin 400 m.

Kohteen virallinen osoite on Kukkosaari 5B Joensuu

Omat eväät, makkaran ja mehun yhdistys kustantaa
Ohjelma on vapaa paitsi MÖLKKYÄ on tietysti

Kaikki joukolla mukaan
Tervetuloa!



