



Pohjois-Karjalan
Parkinsonyhdistys ry

POTEVAT 2 / 2026

Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistyksen jäsenlehti



Kutsu vuosikokoukseen

Pohjois-Karjalan Parkinson yhdistys ry:n syyskokous pidetään 5.11.2026
klo 14-16 Torikatu 9A7, 3 krs.

Kokouspaikka on esteetön (kulkuliuskat pyydettyinä).

Täytekakkukahvit! Tervetuloa!

Hallitus

Kokouksessa käsitellään sääntöjen syyskokoukselle määräämät asiat.

Puheenjohtajan pajatusta 30.8.2026

”
*Kun saapuu syys ja lehdet puiden
taas putoaa vain muisto jää...*



Kesä mennä hurautti taas ihan liian nopeaan – niin kuin aina. Lapsena kesät olivat pidempiä. Onhan syksykin kaunista aikaa niin kuin kaikki vuodenaajat. Elämä olisi paljon ikävämpää ilman vuodenaikojen vaihtelua. Vesi ropisee ikkunaan ja niinpä on aikaa keskittyä yhdistyksen asioihin.

Meitä on tässä Pohjois-Karjalan Parkinson-yhdistyksessä lähes 230 jäsentä, ympäri Pohjois-Karjalaa. Huhtikuussa järjestimme vertaistapaamisen Lieksassa, mutta jostain syystä Lieksalaiset jäsenemme tai muutkaan asiasta kiinnostuneet eivät osautuneet paikalle muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.

Yhteistyötä viriteltiin kevään korvalla Aivoyhdistyksen kanssa, retki Kalmonniemeen Sää suosi ja osallistujia oli runsaasti. Siellä laulettiin, pelattiin Mölkyä ja herkuteltiin makkaralla ja mehulla.

Yhdistysväki on kerännyt voimia ja niinpä aloitellaan taas yhdistyksen toimintaa. Boccia/sisäpelit jatkuvat ennallaan, samoin keskiviikkoisin keilaus. Karaoke loppui yhdistyksen omana toimintana, mutta sitä voi harrastaa Joensuun pääkirjastolla maksutta. Jos on innokkaita laulajia, pyritään järjestämään sinne tutustuminen.

Syksyn kuukausitapaamisiin on jo saatu lupautumaan mielenkiintoisia vierailijoita. Kannattaa seurata yhdistyksen kotisivuja ja sähköpostia. Pikkujoulu vietetään joulukuun alussa. Tulkaa mukaan vertaistapaamisiin, ne ovat ihan teitä kaikkia - meitä kaikkia varten. Tilaisuus tavata toisia joilla on samanlaisia vaikeuksia. Ja meille hallituksen jäsenille voitte esittää toiveita koskien yhdistyksen toimintaa.

Muistakaa ulkoilla sään salliessa ja omien voimien mukaan! Jos mieli on matalalla, kannattaa vaikka soittaa ystävälle. ☺☺

Nähdään!

t. Leena

Järjestöimmeisen terveiset

Luonto on ollut meille suopea tänä vuonna luonnon antimien kautta. En muista tällaista kesää ja syksyä, jolloin marjoja ja sieniä olisi näin paljon kerättävissä. Mahtavaa on ollut metsässä kulkea ja keräillä luontokultaa. Samallahan siinä on saanut myös mukavaa liikuntaa, ja kyllä on kropassakin tuntunut jatkuva kyykkyy – ylös meininki. Voi sitä ihanuutta, kun teet omin kätösin poimituista sienistä kastikkeen pottujen kanssa ja jälkiruoksi mustikkakukkoa. Pienet asiat saa elämän hymyilemään.

Nyt sitten näistä ihanista muistoista työn äärelle. Liikehäiriösairauksien liitossa niin kuin kaikissa muissakin järjestöissä eletään ennen näkemättömiä aikoja. Hallitus uhkaa viedä edelleen kolmanneksen järjestöjen rahoituksesta ja se tarkoittaa sitä, että meidänkin toimintaamme tullaan supistamaan, jos nämä uhkailut toteutuvat. Eniten tässä on kuitenkin ihmetyttänyt se arvostuksen puute vapaaehtoistyön tukijärjestelmiä kohtaan. Myös se ymmärtämättömyyden määrä, jota julkisessa keskustelussa kuulee.

Tässä kohden haluan jakaa hieman järjestöjen rahoituksen historiaa. Järjestöjen rahoitus ei tule kansalaisten maksamista veroista vaan pelituotoista!

Raha-automaattiyhdistys eli Ray perustettiin 1.4.1938. Sen tehtäväksi annettiin kerätä rahapelitoiminnan tuottoja suomalaisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen tukemiseen. Perustamisen taustalla oli se, että 1920–30-luvuilla raha-automaatteja ylläpitivät monet eri toimijat, ja niiden tuotot päätyivät osittain yksityiseen voitontavoitteluun. Vuonna 1933 säädettiin, että raha-automaattitoiminta kuuluu hyväntekeväisyysjärjestöille, mutta järjestöjen välinen kilpailu johti siihen, että vuonna 1937 päätettiin keskittää toiminta yhdelle toimijalle. Näin RAY sai yksinoikeuden raha-automaattien ja myöhemmin kasinopelien järjestämiseen Suomessa. RAY:n tarkoituksena oli siis: kerätä varoja kansanterveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen, tukea sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaa ja hankkeita, pitää

rahapelitoiminta valvottuna ja yleishyödylliseen tarkoitukseen suunnattuna.

Suomen rahapelijärjestelmää uudistettiin 1.1.2017. RAY, Veikkaus ja Fintoto yhdistettiin uudeksi Veikkaus Oy:ksi. Samalla RAY:n aiemmin hoitama sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusten valmistelu ja seuranta siirrettiin STEAlle. STEA, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STM:n alainen) aloitti toimintansa tavallaan RAY:n avustusosaston seuraajana.

Järjestötyön näkökulmasta merkittävä muutos tapahtui myöhemmin vuonna 2024, kun sosiaali- ja terveysjärjestöjen rahoitus siirtyi rahapelituottoihin perustuvasta mallista valtion yleiskatteelliseen budjettirahoitukseen. STEA jatkaa edelleen avustusten valmistelua, maksatusta ja valvontaa. Tämä tarkoittaa sitä, että samasta STM:n (sosiaali- ja terveysministeriö) pussista, josta katetaan muutkin sote -menot, tulee rahoitus järjestöille, mutta niin menee rahapelituototkin STM:lle.

Liikehäiriösairauksien liitto on 10 työntekijän pieni liitto, jonka pääasiallinen tulo tulee STEA:lta ja jäsenmaksuista. Muita rahoituslähteitä olemme etsineet ja hakeneet jo vuosikausia, mutta suomalaiset ovat edelleen keskituloista kansaa ja rikkaita ei ole avaamaan pussinnyörejä meille jokaiselle järjestölle.

Miten tämä asia sitten koskettaa sinua hyvä lukija? Liitto hakee STEA:lta rahoituksen myös yhdistyksiemme toimintaan, tänä vuonna yhdistykset saivat 67 000 €. Yhdistysten vapaaehtoisten järjestämät monet vertaisryhmät ja muut tapahtumat eri paikkakunnilla onnistuvat tämän rahoituksen kannustamana.

Liitto käyttää STEA:lta saatuja avustuksia (933 000 €) sopeutumista tukevien kurssien järjestämiseen, tekee mm. oppaita sairastuneille ja läheisille (kukaan muu ei niitä Suomessa tee), toimittaa Hermolla-lehden ja www-sivut, pitää yllä

jäsenrekisteriä, tekee yhdistyslain velvoittamia asioita yhdistysten puolesta, antaa ohjausta ja neuvontaa, järjestää tietopäiviä, tapahtumia, vapaaehtoisten vertaisryhmiä ja koulutuksia... ja kaiken tämän tekee 10 työntekijää.

Meidän mahtavat vapaaehtoiset kyllä selviytyisivät ilman liiton tukeakin, mutta veikkaanpa vapaaehtoistyön muuttuvan silloin taakaksi -ei iloksi.

Toivoisin, että tämä sepustukseni oikaisisi kenties joitakin vääriä käsityksiä järjestömme rahoituksesta, joita tuo some maailma ja iltaapäivälehdet suoltavat yhtenään.

Elän kuitenkin siinä toivossa, että asiat tuppaa järjestymään

9.9.2026 Avataan liikehäiriösairauksien liiton vastasairastuneen tuki ja tieto www -sivut!

Sivustolta löydät kokemuksellista ja luotettavaa tietoa Parkinsonin taudin ja Parkinson plus -sairauksien alkuvaiheeseen, myös läheisille oma osio. Verkkosivuilla löydät kokemustietoa, podcasteja, videoita ja käytännön neuvoja, jotka auttavat ymmärtämään diagnoosia ja löytämään tukea arkeen. ☞☞

Verkkosivun osoite: www.liikehairio.fi.

KÄY TUTUSTUMASSA!

Voimia kaikille syksyyn

Annukka

Järjestötoiminnan asiantuntija
Liikehäiriösairauksien liitto ry
Hermannin aukio 2 A, 70100 Kuopio
Puh. 0400 391 853
annukka.tuovinen@liikehairio.fi

Edunvalvonta aiheena

Päivi Koponen, Pohjois-Karjalan edunvalvontatoimistosta kävi kertomassa meille edunvalvonnasta ja siitä kuinka tärkeää se on tehdä hyvissä ajoin ennen kuin on myöhäistä.



Edunvalvoja tai edunvalvontavaltuutettu voi olla tarpeen, kun esimerkiksi vaikea sairaus tai korkea ikä ovat heikentäneet asianomaisen henkisiä kykyjä niin, että hän ei itse kykene valvomaan etujaan tai hoitamaan asioitaan. ☞☞

www.oikeuspalveluvirasto.fi/edunvalvonta/



Kuukausitapaaminen Utran kodalla

Utran saaren kodalla paistoimme makaraa ja pelasimme mölkkyä ja kertailimme kuulumisia aurinkoisessa ja tuulisessa ilmassa tiistaina 11.8.2026 klo 13-16. ☺☺



”*Meillä oli taas niin mukavaa!*”

Tanhuvaaran urheiluopisto

Kyllä meillä oli taas niin mukavaa, kun 118 kiloista kisailijaa kokoontui Tanhuvaaran urheiluopistolle Savonlinnaan.

Savolaiset olympialaiset olivat tänä vuonna Mikkelin Parkinsonyhdistyksen järjestämä vuosittainen kesätapahtuma Mikkelin-, Keski-Suomen-, Pohjois-Karjalan- ja Kuopion Parkinson-yhdistyksen eli Kys-alueen yhdistysten kesken.

Ohjelmassa oli istumajumppaa, curlingia, bocciaa, pihapelejä ja tietenkin hyvää ruokaa ja kahvitte-
lua.

Voisiko kesätau-
ko vertaistoiminnassa paremmin alkaa. ISO KIITOS kaikille osallistujille, jotka olitte luomassa meille kaikille voimavaroja ja hyvää mieltä. ☺☺



Joensuun Parkinsonyhdistyksen retki Lieksaan

Kokoonnuimme 15.4. Prisman parkkipaikalle Lieksaan lähtö mielessä. Loppujen lopuksi meitä lähti vain Evaliisa, Eero ja minä. Tarkoituksena oli tutustua Lieksan parkkisihmisiin, kuulla heidän toiminnastaan sekä heidän toiveitaan yhdistyksen suhteen. Lieksan Lehdessä oli toivotettu ihmisiä tervetulleiksi järjestämäämme tapahtumaan.

Keli oli hyvä, ja turvallisesti Evaliisa kurvasi Tukipisteen pihaan. Paikka oli minulle ennestään tuttu; olin käynyt siellä kymmenen vuotta parkinson- ja dystoniakerhossa.

Meidät otettiin ystävällisesti vastaan ja ohjattiin meille varattuun huoneeseen. Joimme aamukahvit, ja kahvilla sai käydä aina halutessaan.

Lieksalaisia parkinsonihmisiä tapahtumaan tuli kolme ja omaisia hieman enemmän. Keskustelu sujui juohevasti. Heillä ei ollut mitään erikoisempaa yhteistoimintaa. Meillä oli aikoinaan Karpalossa joka vuosi viikoittainen kuntosalivuoro. Ehdotin, että he hakisivat samanlaisen vuoron itselleen. Eräs lieksalainen tiesi, ettei täksi syksyksi vuoroa saa, koska sali menee remonttiin.

Seuraavaksi ohjelmassa oli fysioterapeutti Anu Härkösen mielenkiintoinen esitelmä ”Luonto ja terveys”. Se herätti paljon keskustelua. Siitä en kerro enempää, sillä hän tulee Joensuuhun kuukausitapaamiseen luennoimaan 2.11.2026.

Tapahtumasta jäi hyvä mieli. Saimme vertaistukea puolin ja toisin. Vieraamme vaikuttivat tyytyväisiltä ja virkistyneiltä.

Yhdistyksen kannattaisi varmaan vierailla Joensuun keskustan ulkopuolella olevissa kylissä, joissa kaikki toiminta on loppunut.

Tulkaapa joukolla mukaan kuukausitapaamiseen 2.11.2026! 🌸

Aarno

Liikehäiriösairauksien liiton risteily 25.-27.8.2026



Liikehäiriösairauksien liitto RISTEILEE

Helsinki	Tukholma	Helsinki
Ti 25.8.	26.8.	27.8.
17.15	10.00 16.30	10.10

Viking Gabriella

Lisätietoja osoitteesta
www.liikehairio.fi/ajankohtaista/tapahtumat

Matkakertomus

Tiistaina 25.8.

Lähdimme neljä henkilöä Joensuusta kohti Helsinkiä 25.8 klo 9 junalla, Helsinkiin saavuimme noin klo 14.

Rautatieaseman vastapäätä odotimme ja odotimme raitiovaunua nro 5 kuten oli meille mainostettu että pääsemme suoraan Katajanokan terminaaliin mutta kuinka ollakaan semmoista raitiovaunua ei tullutkaan (ehkä klo 16, mutta silloin meidän olisi pitänyt olla jo terminaalissa).

No eipä mitään hätää kun olemme PK:sta niin aloimme kysellä odottavilta ihmisiltä miten pääsisimme perille. Yksi naisihminen selitti että menkää nro 4 ratikalla joka menee Stockmannin kohdalta ja niin me teimme ja olimme ajoissa noutamassa lippujamme terminaalista.

Klo 17 lähti laiva Viking Gabriella kohti Tukholmaa.

Klo 17.30 menimme buffet ruokailuun, joka oli hyvää ja runsas.

Klo 19-21 oli meille liiton työntekijät järjestäneet ohjelmaa (liitosta oli mukana Heljä Tuomi, Annukka Tuovinen, Mirjami Tiitinen ja Pia Vierimaa) laivan kymppi kerroksessa.

Pj Riaz Zabihian ja vara pj. Jari Haapa-aho pitivät avauspuheenvuoron, yleinen info risteilyyn liittyen, tutustuttiin toisiimme leikin avulla ja liikettä niveliin tanssin voimin.

Loppuillan jokainen järjesti omaa ohjelmaa.....!



Keskiviikkona 26.8.

Meriaamiainen klo 8 alkaen.

Saavuimme Tukholmaan klo 11.

Opastettu kiertoaajelu alkoi klo 11.30 terminaalin edestä, kiersimme hyvässä aurinkoisessa Tukholmassa lähes 3 tuntia ja ihmetellessä naapurimaatamme.

Jotkut jäivät bussista ja lähtivät omatoimisesti ostoksille.

Muut menivät kiertoaajelun jälkeen laivaan takaisin.

Laiva lähti Tukholmasta klo 17.30 takaisin kohti Suomea.

Meillä alkoi samaan aikaan liiton ohjelmaa klo 20 asti kymppi kerroksessa.

Meille esiteltiin syksyn ja ensi vuoden toimintaa, liiton palveluiden esittelyä, DiMod-hankkeen esittely, kaksi kokemustoimijoiden esittelyä, Asahia ja muuta hauskaa ohjelmaa (naururyppyjä tuli muutama lisää)

Buffet illallinen odotti meitä heti klo 20.

Loppuilta meni laivan ohjelman parissa kuka miten.....!

Torstaina 27.8.

Saavuimme Suomeen ja Helsinkiin noin klo 10.10.

Joensuun juna lähti klo 13.14 ja kotiin oli mukava palata ! ☺

Evaliisa



Kohtaamisia ja toimintaa Kiteen OLKA-pisteellä

Kiteen OLKA-toiminta on kuluneen vuoden aikana saanut uusia muotoja. Sote-keskuksessa toimivien aula-avustajien lisäksi keväällä 2026 käynnistyi juttukaveritoiminta Kiteen kuntoutussairaalassa. OLKA-toiminnan vapaaehtoiset vierailevat kerran kuukaudessa kuntoutussairaalassa tapaa-massa potilaita, jotka toivovat juttuseuraa. Juttukaverin kanssa voi keskustella tavallisista arjen asioista ja elämästä tai juuri siitä, mikä sillä hetkellä mietityttää. Juttukaveritoiminta on lähtenyt mukavasti käyntiin yhteistyössä Siun soten ja kuntoutussairaalan kanssa.

Vuonna 2026 Kiteen sote-keskuksen vapaaehtoisilla aula-avustajilla on ollut jo yli 4 700 kohtaamista. Aula-avustajat ovat paikalla arkisin klo 8-11 vapaaehtoisten resurssien mukaan. Vihreästä liivistä tunnistettavien OLKA-vapaaehtoisten kanssa voi vaihtaa päivän kuulumiset, keskustella kiireettömästi tai kysyä apua sote-keskuksessa asiointiin.

OLKA-pisteellä tapahtuu

OLKA-pisteellä järjestettävien teemapäivien tarkoituksena on tehdä yhdistysten toimintaa ja tukea tutuksi asiakkaille, potilaille ja läheisille. Myös Kiteen OLKA-pisteellä eri toimijat ovat järjestäneet teemapäiviä monipuolisesti kuluneen vuoden aikana. Syyskuussa OLKA-toiminta oli mukana Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asiakas- ja potilasturvallisuusviikolla. Kiteellä potilasjärjestöt olivat yhdessä esillä kertomassa, millaista tukea he voivat tarjota potilaille ja läheisille. Yhteistyössä nostettiin esiin teeman mukaisesti myös yhdistystoiminnan merkitystä osana pitkäaikaissairaiden turvallista arkea. Lokakuussa teemapäivän Kiteen OLKA-pisteellä järjestävät Suomen Ultraharvinaiset ry sekä Keski-Karjalan Reuma ja Tules ry.

Yhteistyössä syntyy hyviä asioita

OLKA-toiminta perustuu yhteistyöhön eri toimijoiden ja Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen kanssa. Tänä vuonna valtakunnallisella OLKA-viikolla elokuussa Siun OLKA -palkinto myönnettiin Kiteen sote-keskukselle. Kiteen sote-keskus on ottanut OLKA-toiminnan luontevaksi osaksi toimintaansa ja yhteistyö on ollut sujuvaa. Vapaaehtoiset aula-avustajat ja juttukaverit kuntoutussairaalassa on otettu lämpimästi vastaan ja toimintoja on kehitetty yhteistyössä eteenpäin. Yhteistyössä syntyy hyviä asioita ja merkityksellisiä kohtaamisia.



Kirjoittaja: Hanna Kääriäinen, OLKA-koordinaattori, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry



**Kiireettömiä kohtaamisia
Tietoa yhdistysten toiminnasta
Vapaaehtoistoimintaa
Vertaistukea**

Liikunta

Joensuussa toimivat liikuntaryhmät

Tiistaisin klo 11.30-13.00

Bocciaa, pelkkistä ja sisäcurlingia.

- Reijolan yhteisötila, Yhteisösali, Urheilupuistontie 2, Reijola
- ei maksua jäseneltä

Keskiviikkoisin klo 14.00-15.00

Keilaus

- Joensuun Kuntokeitaalla
- ei maksua jäseneltä

Kuukausitapaamiset maanantaisin

7.9.2026

Klo 14-15

- Ravitsemusterapeutti Emmi Haapalainen



Klo 15-16

- Apuväline esittelyä Kai Stenberg
- Torikatu 9 A, 3. krs

5.10.2026

- Asahi Tuula Riikonen,
- huomioi paikka Urheilutalo 2. krs

2.11.2026

- Luonto ja Parkinsonintauti. Fysioterapeutti Anu Härkönen
- Torikatu 9 A, 3. krs

Muu toiminta

Vapaaehtoisille koulutuspäivät Tampereella 6.-7.10.2026.

Suu makeaksi!

Hallituksessa mietimme miten tuomme Parkinsonyhdistystä tutuksi ja saimme idean tehdä oma karamelli. Ulkoasun hioimme yhdessä ja karamelli valmistettiin Narskuttelu Oy:llä, Kiteellä.

Pienessä pussissa on viisi mansikan makuista karamellia.



”

Kansalaisopisto on järjestänyt sovellettua jumppaa liikehäiriösairaille, seurataa kansalaisopiston ilmoittelua ja tarjontaa!



Pikkujoulu 2.12.2026 klo 17.00 alkaen



Kauppakatu 44, 80100 Joensuu
www.ravintolausva.fi, Puh. 050 3000 243,
kauppakatu@ravintolausva.fi

Hinnat seuraavasti:

Jäsen 10 €

Ei jäsen 44 €

Avustaja 22 €

Ilmottautuminen tapahtuu maksamalla yhdistyksen
tilille 18.11 mennessä

Yhdistyksen tili FI58 4108 0010 9747 91

Viite: 212267

Ruoka-ainerajoitteet ilmoitettava sihteerille
info@pkparkinson.com ilmoittautumisen
yhteydessä

Ruokalista

Vihersalaattia, talon salaatin kastiketta

Perinteistä metsäsienisalaattia

Rosolia ja punajuurikermää

Jouluinen juustosalaatti ja paahdettua kurpitsan
siementä

Graavilohta

Smetanasilliä

Lasimestarinsilliä

Katkarapuskagenia

Perinteistä Joulukinkkua ja sinappia

Karjalanpaistia

Porkkanalaatikkoa

Lanttulaatikkoa

Keitetyt perunat ja tillivoita

Karjalanpiirakoita ja munavoita

Mallasleipää ja levitettä

Vesi ja kotikalja

Kahvi / Tee

Joulutorttuja ja piparkakkuja

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

Valokuvat

Erja Hirvonen, Leena Hopponen ja Evaliisa Luoma



*Hyvää Joulua ja
Onnellista Uutta Vuotta 2027!*

Toivottaa Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistys ry