

Jäsentiedote 2 / 2010

Vaasan seudun Parkinson-yhdistys ry ja Vaasan Parkinson-kerho



Hyvää loppuvuotta kaikille!

Kesä ja syksykin ovat taas ohi, talvea odotellaan. Otetaan tulevasta vuoden-austa kaikki positiivinen irti ja olkaamme sitten pahoilla keleillä liukastelematta!

Syksy on yhdistyksen ja kerhon toiminnassa ollut vilkas. Yhteistyö sosiaalialan oppilaitosten kanssa on vilkastunut. Vaasan ammattiopiston kolme kuntosuuntautuvaa lähihoitajaopiskelijaa järjesti meille niska-hartiaseudun hierontaa, tasapaino-tuolijumppaan sekä rentoutumista. Parhaillaan ovat menossa sosionomiopiskelijoiden vetämät ryhmäkeskustelut, erikseen sairastaville ja läheisille.

Todella antoisaa yhteistyötä meidän kannattamme – ja toivottavasti heidänkin. Lämpimät kiitokset heille!

Syksyn sisäpelivuorot Terviksessä ovat alkaneet, lisää pelaajia toivotaan mukaan. Samoin kaivataan osallistujia Vaasan kaupungin järjestämään neurojumppaan ettei se tyrehtyisi! Liikunta on lääkettä!

Pikkujouluaatterialle toivomme taas kerran runsasta osanottoa. Läheiset ovat myös tervetulleita mukaan, jäsenistön osalta kerho tukee ruokailua. Katso sivu 5.

Yhdistyksemme ensimmäinen vuosikokous pidetään 19.02.2011. Tulkaa mukaan vaikuttamaan toimintamme suuntaan. Ilman velvoitteita! Katso sivu 6.

Oikein hyvää loppuvuotta, joulua ja uutta vuotta sekä jaksamista kaikille!



Tulle Törmä, puheenjohtaja

Syyskauden tapaamiset

- 10.11. Ryhmäkeskustelu 4
- 16.11. Kuukausitapaaminen
- 17.11. Ryhmäkeskustelu, päättö
- 07.12. Pikkujolu Molpessa

Tapahtumapaikkana Vaasassa Vuorikodin kerhuhuone, Vuorikatu 4, E-porras, pohjakerros.
Pitkänlahdenkadun puoleinen siipirakennus.

Kuukausitapaamiset joka kuukauden kolmas tiistai klo 14-16.

Tervetuloa mukaan kaikki, mutta erityisesti te, jotka ette vielä ole olleet mukana hakemassa vertaistukea!

Uudet jäsenkortit jaossa

Liitolta tulleet uuden yhdistyksemme jäsenkortit ovat jaossa. Jako suoritetaan tämän jäsentiedotteen mukana ellette ole korttia jo tapaamisissamme aiemmin saaneet.

Muista merkitä käänöpuolelle kehen häätapaiksessa otetaan yhteys + puhelinnumero!



Liiton aluetyöntekijän terveiset!



Lyyli Heikkinen
aluetyöntekijä

Sykskausi on alkanut vauhdikkaasti työn merkeissä. Nyt syksyn alussa kerho- ja yhdistysvierailuja on ollut vähemmän kuin viime syksynä ja keväällä. Työn painopiste on keskittynyt erilaisten koulutusten järjestämiseen sekä yhteistyöpalaveriin ja verkostojen rakentamiseen. Tämä perusto verkostojen rakentaminen on suhteen uuden työntekijän tehtävää henkilökohtaisesti, niin että kasvot ja persoona tulevat tutuiksi. Toivotavasti myöhemmin pääsee vähän helpomalla yhteistyön rakentumisessa ja voi keskittyä enemmän asia- sisältöihin ja toiminnan kehittämiseen. Toki olen nyt syksyn aikana tehnyt kerhovierailuja niihin kerhoihin, joissa en ole vielä vierailut. Koulutukseen liittyen olen mukana mm. ammattikorkeakoulujen järjestöpäivillä, jolloin kansanterveys- ja vammaisjärjestöt esittelevät toimintaansa opiskelijoille mm. elävät kirjat menetelmällä. Kustakin potilasjärjestöstä on mukana pari kokemuskouluttajaa, joita opiskelijat voivat haastatella sairauteen liittyvistä kysymyksistä sekä potilasjärjestön ja paikallisyhdistyksen toiminnasta.

Lisäksi olen tehnyt yhteistyötä Tays:n ja Kanta-Hämeen keskussairaalan kanssa Parkinsonpotilaiden ja omaisten ensitietopäivien järjestämisessä. Tavoitteeni on, että alueeni keskussairaaloissa järjestettäisiin säännöllisesti ensitietopäivät hiljattain diagnoosin saaneille ja heidän omaisilleen.

Vaasan sairaanhoitopiirin alueella toimii 22 kansanterveys- ja vammaisjärjestön aluetyöntekijöiden muodostama yhteistyöeli YP= Yhteisin purje. YP:n puiteissa laadittiin (10.5.2010) kirjelmä Vaasan sairaanhoitopiirin joholle ja esitettiin toivomus tiiviimmästä yhteistyöstä YP:n järjestöjen kanssa. Aikaisemmin järjestöt ovat olleet mukana ensitietopäivien ja potilasiltojen järjestämisessä, mutta viimevuosina näitä toimintoja ei ole enää järjestetty. YP toivoa näiden toimintojen elvyttämistä uudelleen.

YP:n kirjelmä johti siihen, että sairaanhoitopiirin johto kutsui YP:n järjestöjen aluetyöntekijät yhteistyöpalaveriin 22.9.2010.

Yhteistyöpalaverissa molemmilta osapuolilta löytyi rakentavaa tahtotilaan. YP esitti vuosittaisen tapaamisen järjestämistä sairaanhoitopiirin tiloissa paikallisille ja alueellisille järjestöille ja yhdistyksille, joissa sairaala tiedottaisi ajankohtaisistaasioista ja tulevaisuuden suunnitelmissa.

Sairaanhoitopiirin johto piti ehdotusta hyvänä ja päättää, että keväällä 2011 pidetään ensimmäinen neuvottelutilaisuus. Yhdyshenkilöön YP:stä Tuula Pettoniemi (stki) ja sairaalasta johdon sihteeri Raija Vierikko. Järjestöt ja yhdistykset saavat tilaisuuteen kutsun ja mahdollisuuden esittää yksilöllisiä kysymyksiä ja kehittämistarpeita etukäteen sairaalan joholle. Meillä on tarkoitus NV:n (neurologiset vammaisjärjestöt) puiteissa viedä ensitietopäiviin ja potilasiltoihin liittyvää yhteistyökuviota eteenpäin niin, että voisimme ensi keväänä järjestää vaikka yhteisen tilaisuuden.

Pirteätä alkanutta syksyä ja toimintakautta!

Yhteistyön merkeissä Lyly!



Muistakaan käydä tutustumassa kotisivuihimme ja seuratkaa niitä osoitteessa

www.vaasaparkinson.fi

Elleit selläsi ole internetyhteyttä käytä tutustumassa sivuihin vaikkapa lastesi tai tuttaviesi luona. Heitäkin saattaa kiinnostaa!

Muista tärkeää liikunta. Tule mukaan!

SYKSYLLÄ viikot 36-49

KEVÄÄLLÄ viikot 2-18 (ei vko 9)

Kerhon liikuntalajeja ja pelejä ovat tällä hetkellä jumpa, vesivoimistelu, curling, boccia, frisbee, puhallustikka.

Aktiivisia osallistujia kaivataan!



Vesivoimistelu

Maanantai klo 12.00–12.30

Vaasan uimahalli

Kevyt neurojumpa

Maanantai klo 14.00–14.45

Tervis, Hietalahdenkatu 6, Vaasa

Sisäpelit

Perjantai klo 13–15

Curling, boccia, puhallustikka,
frisbee

Tervis, Hietalahdenkatu 6, Vaasa

KYSY KERHON LIIKUTTAJALTA!

Martti Einola, 044 - 329 8775

martti.einola@postia.fi

**Tarvitsetko avustajaa
uimahallikäyntiin?**

Jäsenillämme on oikeus ilmaiseen
avustajaan uimahallikäynneillä.
Avustjakortin saat kassalta asiaa
varten tehtyä lääkärintodistusta ja
passikuva vastaan!



Vaasan KuninkaanApteekki

Kuninkaantie 72-74

Puh. 316 8700

www.vaasankuninkaanapteekki.fi

Palvelemme arkisin 9-20, lauantaisin 10-16

Palveleva * Yksilöllinen * Erilainen

Tapahtunutta

- Kesäiltapäivä Koivulassa 09.06. Pelattiin ja grillattiin.
- Kesäretki Björköbyhyn 10.08. Mártes museum, Salteriet, tutustuttiin maailman luonnonperintökohteeseen, ruokailtiin Björkö Värdshusetissa.
- Syysretki Österhankmoseen 31.08. Juteltiin, grillattiin, saunaan ja melottiin.
- Syyskuun kerhotapaamisessa sisionomi- ja terveydenhoitaja-opiskelijat kertoivat tulevasta ryhmäkeskustelujaksosta.
- Sisäpelivuorollamme 1.10. järjestivät Vaasan ammattiopiston kolme kuntoutumiseen suuntautuvaa lähihoitajaopiskelijaa tilaisuuden, jossa saimme niska-hartiaseudun hierontaa, tasapaino-tuoliumpaa sekä rentoutumista. Ja kakkukahvit!

Sähköpostiosoitteeseen! nopeaan tiedottamiseen!

Nopean tiedon saamiseksi lähetä sähköpostiosoitteesi yhdistyksen käyttöön osoitteella: tulle@netikka.fi

Vain yhdistyksemme sisäiseen tiedottamiseen eikä sitä luovuteta ulkopuolisille! Jos haluat, saat sähköpostisi pilokopiona (salattuna) siten, että nimesi ei näy listalla muille.

Osoitteenvaihdotset pyydämme samaan @-osoitteeseen!

Tulevia tapahtumia

- Sisionomiopiskelijoiden vetämät **ryhmäkeskustelut** jatkuvat. Viimevuotiseen malliin sairastaville ja läheisille erillisinä ryhminä. Viisi keskustelutapaamista á 2 tuntia. Vielä 10.11. ja yhteinen 17.11.



- Kerhon **pikkujoulu** ti 7.12. Strand-Möllessä Molpessa. Bussikuljetus vanhalta linja-autoasemalta reittiä Vaasanpuistikko - Tori - Vaskiluoto - Sundom - Molpe. Lähtö klo 17.00 Jouluaterian omavastuu 20 €/hlö. Kerho sponsoroi jäsenilleen erotuksen ja tarjoaa kuljetuksen! Ei-jäsenille ateria 33 €. Tervetuloa kaikki jäsenet ja läheiset mukaan! **Ilmoittautuminen** Tullelle marraskuun aikana!



- Yhdistyksen vuosikokous 19.02.2011 Vuorikodin kerhohuoneessa. Katso sivu 6.



- Alustavan tiedon mukaan ensi toukokussa järjestetään Vaasassa **ensitietopäivät** diagnoosin lähiaikoina saaneille.

Seurakaa aktiivisesti Pohjalaisen ja Vaasan Ikkunan toimintapalstoja sekä yhdistyksenne kotisivuja www.vaasaparkinson.fi

Kutsu yhdistyksemme ensimmäiseen vuosikokoukseen

Vuosikokous pidetään **19.02.2011** klo 14.00 Vuorikodin kerhuhuoneessa Vuorikatu 4, E-porras, pohjakerros. Pitkänlahdenkadun puoleinen siipirakennus. Kokouksessa käsitellään säännöissä määritetyt asiat.

Ennakkoilmoittautuminen kahvitarjoilun järjestämiseksi.

Tervetuloa yhdessä vaikuttamaan tulevaan toimintaamme. Henkilövalintoja hallitukseen ei suoriteta vastoin kenenkään tahtoa.

Merkitää heti kalenteriinne. Kutsu esitetään jo näin varhaisessa vaiheessa, koska ei ole varmaa, että ehdimme saada seuraavan jäsentiedotteemme ulos riittävän ajoissa.

Tervetuloa, toivottaa Hallitus



Muista kirppiksemme!

Oma-Tori, osasto 142
Liisanlehdontie 2,
Vanha-Vaasa

Tarvittaessa avustavat
Kyllikki Peltonen, 040 - 552 3357
Raili Haapala, 050 - 336 1716

Tautisen Hyvät -verkkolehti

Parkinsonin tautia sairastavien ja heidän läheistensä ikioma äänekannattaja!

Käy tutustumassa osoitteessa

www.tautisenhyvat.fi

Jäseneksihakulomake

Jos läheisesi tai sairastava ystäväsi ei vielä ole yhdistyksemme jäsen, voitte täyttää allaolevassa osoitteessa olevan jäseneksihakulomakkeen, tulostaa sen ja lähettää allekirjoitettuna postimaksutta liittoon (lähetystunnus lomakkeessa).

www.parkinson.fi/jäseneksi/jäsenhakemus

Voit myös soittaa puheenjohtajalle saadaksesi lomakkeen postitse.

Turvallisuusvinkki

Global Safety & Security Solutions Oy on suomalainen yritys, joka suunnittelee ja valmistaa GSM-verkkoihin tarkoitettuja ilmoituksensiirto-, kauko-ohjaus- ja paikannuslaitteita.

Kotimainen Mimas Lite+ -henkilöturvalaite:

Hätäpainikkeen yhdellä painalluksella laite lähetää tekstiviestin ennaltamäärätyihin numeroihin (esim. läheiselle, ystäälle tai hoitajalle) ja sillä saa tarvittaessa myös puheyhteyden. Laite on pienikokoinen ja se on helppo kuljettaa mukana. Mimas Lite+ toimii GSM-verkossa, tarvitset sitä varten oman liittymän.

Laite soveltuu hyvin sairastaville, jotka joutuvat silloin tällöin tai usein jäämään yksin joksikin aikaa.

Yhtiö on kiinnostunut tekemään yhteistyötä kanssamme. Mahdolliseen suoraan kaupantekoon tarvitaan vähintään 10 tilausta. Soittele Tullelle jos olet kiinnostunut. Keskustellaan asiasta myös lisää seuraavassa kuukausitapaamisessamme!



Mimas Lite+

Esite ja ohjekirja löytyvät osoitteesta:
http://www.globalsafety.fi/index.php?page=mimaslite1&hl=fi_FI



Ryhmästiä lisäpotkua omaan liikuntaan

Liikunta on oleellinen osa Parkinsonin taudin itsehoitoa. Jos tuntuu, että liikunnan aloittaminen ei jostain syystä oikein onnistu, niin osallistu ensi vuoden alusta alkavaan, liittomme organisoimaan ryhmäliikuntatoimintaan Vaasassa. Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa ja siinä on mahdollisuus saada tietoa liikunnan merkityksestä omassa itsehoidossa ja kokeilla eri liikuntalajeja. Ilmoita kiinnostuksestasi jo tämän vuoden loppuun mennessä Tulle Törmälle 0500-761 233 ja lisätietoja saa myös Parkinson-liiton Raija Pohjavirralta puh. 0400- 924 031.

Vaasan seudun Parkinson-yhdistyksen hallitus

Tulle Törmä	puheenj.	0500-761 233	tulle@netikka.fi
Tuula Einola	sihteeri	044-324 5553	tuula.einola@luukku.com
Martti Einola	liikuntavast.	044-329 8775	martti.einola@postia.fi
Marja Törmä	rahastonh.	050-5557620	mansikka@netikka.fi
Onerva Saari	jäsen	050-308 1341	osmoonerva@luukku.com

Vaasan Parkinson-kerhon johtokunta

Tulle Törmä	puheenj.	0500-761 233	tulle@netikka.fi
Kyllikki Peltonen	sihteeri	040-5523357	kyllikki.peltonen@luukku.com
Martti Einola	liikuttaja	044-329 8775	martti.einola@postia.fi

Hyödyllisiä linkkejä

www.vaasaparkinson.fi
www.parkinson.fi
www.parkinsonsaatio.fi
www.parkinsoninfo.fi
www.parkkis.ning.com
www.tautisenhyvat.fi
www.seniorinetti.fi

Yhteistoiminta

Yhdistyksemme on *Suomen Parkinson-liiton* jäsen.

Olemme mukana jäsenenä myös *Vaasan seudun yhdistykset ry:ssä*, joka on alueemme vammais- ja potilasjärjestöjen yhteenliittymä.