

Vaasan seudun Parkinson-yhdistys ry ja Vaasan Parkinson-kerho



Kädessäsi on nyt vastaperustetun yhdistyksen
ihka ensimmäinen jäsentiedote!

Vertaistukea – hyvää mieltä – kuntoa

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Pohjanmaalle on joulukuussa 2009 perustettu Vaasan seudun Parkinson-yhdistys ry ajamaan Vaasan sairaanhoitopiirin alueen (15 kuntaa: Kaskinen, Korsnäs, Kristiinankaupunki, Laihia, Luoto, Maalahti, Mustasaari, Närpiö, Oravainen, Pedersöre, Pietarsaari, Uusikaarlepyy, Vaasa, Vähäkyrö, Vöyri-Maksamaa) suomenkielisten Parkinsonin tautia sairastavien ja heidän läheistensä yhteistä asiaa ja etuja sekä aktivoimaan syrjäänvetäytynneitä sairastuneita tärkeän vertaistuen piiriin.

Järjestäytynyt toiminta alueella alkoi kuitenkin kerhomuodossa jo vuonna 1996 Tampereen Parkinson-yhdistys ry:n aluekerhana. Kerhotoiminta jatkuu vireänä ja entisellään, mutta nyt uuden yhdistyksen toistaiseksi ainoana aluekerhana. Toivotamme kaikki jäsenet tervetulleiksi mukaan yhdistykseemme ja sen toimintaan. Yhdessä mahdollisuuksiemme mukaan aktiivisesti toimien saamme aikaan koko jäsenkuntaa hyödyttävää toimintaa!

Tulle Törmä, puheenjohtaja

Jäsenistö

Yhdistyksessämme on tällä hetkellä kaikkiaan 97 jäsentä – sairastavia ja heidän läheisiään – seitsemän eri kunnan alueelta. Alueemme muodostavassa Vaasan sairaanhoitopiirissä on kaikkiaan 15 kuntaa.



Yhdistyksen hallitus

Puheenjohtaja Tulle Törmä
Sihteeri Tuula Einola
Liikuntavastaava Martti Einola
Rahastonhoitaja Marja Törmä
Jäsen Onerva Saari

Kerhon johtokunta

Puheenjohtaja Tulle Törmä
Sihteeri ja rah.h. Kyllikki Peltonen
Kerhon liikuttaja Martti Einola

Yhdistys – jäsenistön virallinen edustaja

Yhdistyksen jäsenistöön kuuluu sekä sairastavia että heidän läheisiään, mutta varsinainen käytännön toiminta tapahtuu aluekerhossa. Tällä hetkellä yhdistyksellämme on yksi kerho – Vaasan Parkinson-kerho.

Yhdistys toimii jäsenistön edunvalvojana sekä linkkinä Suomen Parkinson-liitto ry:een. Jäsenet ovat siis yhdistyksen jäseniä, yhdistys on liiton jäsen.

Yhdistyksen tarkoituksesta on:

- toimia Parkinsonin tautia tai siihen läheisesti liittyviä liikehäiriösairauksia sairastavien, heidän läheistensä ja heidän hyvinvoinnistaan kiinnostuneiden tahojen yhdyssiteenä ja tuki-yhdistyksenä
- aktivoida sairastavia toimimaan omien asioidensa puolesta
- helpottaa liikehäiriösairauksia sairastavien ja heidän läheistensä asemaa
- edistää liikehäiriösairauksia sairastavien lääkinnällistä ja sosiaalista kuntoutusta ja huoltoa
- lisätä sairastavien ja heidän läheistensä tietoa liikehäiriösairauksista ja niiden hoito- ja tutkimusmahdollisuksista
- antaa jäsenistölle tarpeellista vertaistukea sekä ylläpitää liikunta- ja virkistystoimintaa
- lisätä liikehäiriösairauksia koskevaa tietoa yhteiskunnassa
- vaikuttaa siihen, että

liikehäiriösairauksien aiheuttamat ongelmat tulevat otetuksi huomioon yhteiskunnallisessa päätöksenteossa

- avustaa ja ohjata yhdistykseen kuuluvia aluekerhoja

Yhteistoiminta

Yhdistyksemme on *Suomen Parkinson-liiton* jäsen.

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



Vanha Apteekki

Palvelemme
ma-pe 9-18, la 9-15
Päivystys joka 3. viikko
ma-la 9-22, su 10-22

Tule ja liity kanta-asiakkaaksi!

Vaasanpuistikko 13, 65100 Vaasa
(06) 357 5300

Liikunta on lääkettä. Tule mukaan!



Parkinsonin taudissa liikunta on aivooverenkierrolle tärkeää lääkettä.

Säännöllinen liikuntaharrastus tukee sekä toimintakykyä että itsenäistä selviytymistä kotioloissa, ja lääkityksen ohella liikunta onkin tärkeä osa Parkinsonin taudin hoitoa. Parkinsonin taudin pääoireet – liikkeiden hitaus, jäykkyys ja lepovapina – aiheuttavat eriasteisia seurannaisvaikutuksia esim. liikeratojen kaventumista eli nivelen koukkisuutta, ryhdin kasaan painumista ja tasapainovaikeuksia.

Vaikka liikunnalla ei pystytä estämään taudin oireita ja taudin etenemistä, voi jokainen sairas tunut lievittää sairaudesta johtuvia seurannaisvaikutuksia liikunnan avulla.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös mielialaan. Parantunut liikkeiden hallintakyky vahvistaa minäkuvaan ja itsetuntoa helpottaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. On helpompi rentoutua ja sairauteen liittyvät unihäiriöt vähenevät.

Kerhon liikuntamuodot

KEVÄTKAUSI päättyy 28.05.!
SYKSYLLÄ jatketaan taas viikosta 36 alkaen!

Vesivoimistelu

Maanantai klo 12.00–12.30
Vaasan uimahalli

Kevyt neurojumppa

Maanantai klo 14.30–15.15
Tervis, Hietalahdenkatu 6, Vaasa

Sisäpelit

Perjantai klo 13–15
Curling, boccia, puhallustikka, frisbee
Tervis, Hietalahdenkatu 6, Vaasa

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

KERHON LIIKUTTAJA

Martti Einola
044 - 329 8775
martti.einola@postia.fi

Tarvitsetko avustajaa uimahallikäyntiin?

Jäsenillämme on oikeus ilmaiseen avustajaan uimahallikäynneillä. Avustajakortin saat kassalta asiaa varten tehtyä lääkärintodistusta vastaan!

Tapahtunutta

- Helmikuun kerhotapaamisessa vieraanamme oli liiton uusi aluetyöntekijä Lyyli Heikkinen.
- Maaliskuun kerhotapaamisessa vieraanamme oli Vaasan kaupungin vammais- ja esteettömyysasiamies Tiina Mäki.



- Kaikkiaan 21 jäsenen joukolla kävimme Jalasjärvellä 14.04. kuuntelemassa neurologian ylit lääkäri Keijo Koiviston mielenkiintoista esitelmää Parkinson-lääkkeitten kehittämisestä.



- Huhtikuun kerhotapaamisessa vierainamme olivat Vaasan seudun omaishoitajat ry:n pj Leena Minkkinen sekä vpj Matti Orrenmaa kertomassa omaishoita-juuteen liityvistä asioista.

Tulevia tapahtumia

- Kerhon **kesäiltapäivä** 09.06. klo 14 Vaasan invalidien paikassa "Koivulassa" Huvilatie 31 (Isolahden päässä). Grillausta, ulkopelejä.
- Tulossa **kesäretki** elokuussa, Björköby/Svedjehamn. Merenkurkun maailmanluonnonperintökohde, ruokailu.
- **Syysretki** 31.08. Kohteena Österhankmo. Purtavaa ja ulkopelejä.

*Seuratkaa aktiivisesti
Pohjalaisen ja Vaasan Ikkunan
toimintapalstoja sekä
yhdistyksemme kotisivuja
www.vaasaparkinson.fi*

Sähköpostiosote nopeaan tiedottamiseen!

Jotta saisisit tietoa tapahtumista mahdollisimman nopeasti,
lähetä sähköpostiosoitteesi
yhdistyksen käyttöön osoitteella:
tulle@netikka.fi

Osoitettasi ei käytetä muuhun kuin yhdistyksemme sisäiseen tiedottamiseen eikä sitä luovuteta ulkopuolisille!

Jos haluat, saat sähköpostisi piilokopiona (salattuna) siten, että nimesi ei näy listalla muille.

Osoitteenmuutokset pyydämme samaan @-osoitteeseen!

Varainkeräystä kerhon hyväksi

Kerholla on jo usean vuoden ajan ollut kirpputorilla paikka, jonka tuotto käytetään kerhotoiminnan pyörittämiseen.

Voit lahjoittaa ja itse viedä osastollemme myytävää tavaraa – merkitset vain tavaraan selkeästi hinnan sekä osastomme numeron 142.

Tarvittaessa Kyllikki ja Raili auttavat sinua hinnoittelussa ja tavaran viemisessä.

Kirpputorin osoite

Oma-Tori
Osasto 142
Liisanlehontie 2, Vanha-Vaasa

Kirpputorin hoitajat

Kyllikki Peltonen
040 - 552 3357

Raili Haapala
050 - 336 1716

Liiton lähetämiä tiedotuksia

● Puhe- ja hengityskuntoutus-kurssi (kaksi eri ryhmää)

Kysy: 02-274 0418, kuntoutuksen sihteeri

● Tuetut luontoliikuntalomat

Koulurannassa (kolme eri)

Kysy: 02-274 0418, kuntoutuksen sihteeri

Tietoja Parkinson-postia -lehdestä ja lisää myös kerhotapaamisissa!

Tautisen Hyvät -verkkolehti

Parkinsonin tautia sairastavien ja heidän läheistensä ikioma äänenkannattaja!

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.

Yhdistykselle tulossa kotisivut!

Yhdistyksen ja kerhon yhteiset kotisivut ovat loppusuoralla – toivottavasti tämän tiedotteen ilmestyessä jo valmiina ja julkaistuina...

Meillä on ihan ikioma osoite (domain) ja tilan kotisivuillemme tarjoaa suosiossaan **Anvia Oyj**. Siitä suurkiitos heille!

Tarkoitus on päivittää sivuja sen verran tiuhaan, että uudet tapahtumat ja tiedot ovat mahdollisimman tuoreina jäsenistön käytettävissä.

Käykääpä tutustumassa sivuihimme ja seuratkaa niitä osoitteessa
www.vaasaparkinson.fi

Yhteystiedot

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

Yhteystiedot toimitukseen

Vinkit, toivomukset, jutut, kuvat, ym. tiedotteen toimitukselle osoitteella: tulle@netikka.fi

Otamme mielellämme vastaan aineistoja julkaisavaksi toimituksen harkinnan mukaan.

Hyödyllisiä linkkejä

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

