

Jäsentiedote 1 / 2012

Vaasan seudun Parkinson-yhdistys ry ja Vaasan Parkinson-kerho



Liittomme toiminnanjohtaja ja aluetyöntekijä vierailivat luonamme.
Vasemmalta Tuija Vuorinen, liiton aluetyöntekijä Lyyli Heikkinen, Tulle Törmä,
toiminnanjohtaja Helena Noroila, Marja Törmä



Puheenjohtajan palsta

Hyvää alkavaa kevättä kaikille jäsenillemme!

Paljon on pakastellut ja lumitöitä teettänyt sitten viime tiedotteen. Jos vanhat merkit paikkansa pitävät, päästään molemmista riesoista onneksi kuitenkin kohtapuoliin!

Ilahduttavaa on viimeaikoina ollut, että olemme saaneet uusia aktiivisia jäseniä toimintamme piiriin. Toivottavasti suuntaus jatkuu!

Yhdistys- ja kerhotoimintamme piristykseksi saimme vieraiksemme toiminnanjohtaja Helena Noroilan sekä aluetyöntekijä Lyyli Heikkisen liittomme tämänvuotisen teeman "Hyvinvoiva yhdistys" merkeissä.



Kevään bonuksena on tarjolla retki Keski-Suomeen Kangasniemelle vastavierailuna Jyväskylän kerhon visiitille. Mukavia hetkiä varmasti luvassa. Ilmoittautukaa!

Jälleen kerran muistamme jäsenistöämme tämän postituksen mukana olevalla jäsenmaksulomakkeella. Eräpäiväksi oli merkitty 9.3., mutta sen voitte unohtaa. Uusi eräpäivä on 30.4. Kiitos.

Vihdoin saimme järjestetyksi Vaasassa yleisöluennon Parkinsonista. Ks. sivu 6!

Hyvän kevään ja alkukesän toivotukset kaikille jäsenillemme. Tulkaa mukaan toimimaan positiiviseen joukkoon!

Tulle Törmä, puheenjohtaja

Liiton toiminnanjohtajan terveiset!

**Teemavuosi 2012:
Hyvinvoiva yhdistys alkaa hyvinvoivasta jäsenestä**

Sosiaali- ja terveysalalla on vapaaehtoistoiminta rajattu usein auttamistoiminnaksi. Vapaaehtoistoimintaan kuuluu auttamisen lisäksi myös organisoitu järjestötoiminta. Sairastuneilta ja heidän omaisiltaan vaaditaan arkielämässä paljon, koska sairauden mukanaan tuomat muutokset ovat usein suuria. Valmiiden palveluiden rinnalle yhdistykset ja liitto yhdessä luovat edellytyksiä vapaaehtoistoiminnalle, johon ihmiset tuntevat tarvetta liittyä ja toimia ja jossa ihmiset voivat toteuttaa itseään, harrastaa, auttaa toisia tai saada itse apua.

Parkinson-liiton ja Vaasan seudun Parkinson-yhdistyksen kotisivuille on mm. kerätty tietoa erilaisista ongelmista



ja miten niistä voisi selvitä. Moni huomaa jo tässä vaiheessa, ettei ole huoliensa kanssa yksin. Tiedolla ja koulutuksella on tarjottavanaan sosiaalisia ja henkilökohtaisia merkityksiä, joista vertaisohjauksen kehittämistä on hyvä jatkaa.

Liitto haluaa nostaa yhdistysten vapaaehtoisten tekemän vertaistuen esiin ja kannustaa eri tavoin siinä toimivia. Vertaistuki on läsnä kaikissa järjestötoiminnan kohtaamisissa, esimerkiksi virkistystoiminnassa. Käyttövoimana toimii ilo, joka syntyy elämyksistä, toiminnasta ja ihmissuhteista. Iloa saa tuntea ja se saa myös näkyä ulospäin: me teimme sen!

*Hyvää yhdistyskevättä toivottaen
Helena Noroila, toiminnanjohtaja*

Virallisia kuulumisia

Liitto

Yhdistyksemme hallitus sai 14.3. vieraikseen liiton toiminnanjohtaja Helena Noroilan sekä aluetyöntekijä Lyyli Heikkisen.

Yhdistyksestämme olivat mukana puheenjohtajan lisäksi uusi varapuheenjohtajamme Tuija Vuorinen sekä rahastonhoitajamme Marja Törmä. Keskusteluissa käsiteltiin ajankohtaisia yhteistyöasioita, mm.

Yhdistys

Vaasan seudun Parkinson-yhdistyksen toinen **vuosikokous** pidettiin 3. maaliskuuta Vaasassa Filantropia Centerissä, Vaasanpuistikko 17.

Yhdistyksen hallituksen puheenjohtajana jatkaa Tulle Törmä (1. kausi) ja varapuheenjohtajana Tuija Vuorinen (1.). Muiksi jäseniksi hallitukseen valittiin Jouko Vaaranmaa (1.), Marja Törmä (1.) ja toiselle kaudelle jatkavat edelleen Onerva Saari (2.) sekä Timo Teppo (2.).

Liittokokousedustajiksi vuodelle 2012 valittiin Marja Törmä ja Tulle Törmä.

Hallituksen järjestäytymiskokouksessa samana päivänä valittiin hallituksen ulkopuolelta sihteeriksi Tuula Einola, rahastonhoitajaksi Marja Törmä, liikuntavastaavaksi Osmo Saari ja varaliikuntavastaavaksi Jouko Vaaranmaa.

Kerho

Tammikuun kerhotapaamisessa Parkinson-hoitaja Tuula Niemen alustuksen jälkeen valittiin Vaasan Parkinson-kerhon johtokunta vuodelle 2012. Puheenjohtajana jatkaa Tulle Törmä ja varapuheenjohtajana Timo Teppo. Sihteeriksi valittiin Tuija Vuorinen, rahastonhoitajaksi Kyllikki Peltonen, kerhon liikuttajana jatkaa Osmo Saari.



Hallitus 2012: Timo Teppo, Tuija Vuorinen, Tulle Törmä, Jouko Vaaranmaa, Marja Törmä, Tuula Einola (sihteeri hallituksen ulkopuolelta), Onerva Saari

Muu yhteistyö

Vaasan seudun yhdistykset ry

Yhdistyksemme on jäsenenä Vaasan seudun yhdistykset ry:ssä (VSY), joka on vammais- ja potilasjärjestöjen sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen yhteenliittymä alueellamme. Yhdistyksellä on toimitilat Filantropia Centerissä osoitteessa Vaasanpuistikko 17, 9. kerros. Oma yhdistyksemme on vuokrannut sieltä yhteisistä tiloista kaappitilaa yhdistysmateriaalin säilytystä varten. Siellä meillä on aulassa ilmoitustaulu, jolla on tietoa tulevista tapahtumista mm. niille, joilla ei ole nettiyhteyttä. Yhdistyksemme hallitus kokoontuu VSY:n tiloissa joka kuukauden 1. maanantai.

Datero ry

Yhdistyksemme on liittynyt jäseneksi Datero ry:een, joka tarjoaa ilmaiseksi mm. kuntoutukseen liittyviä tietokone-ohjelmia ja muita alan palveluja, esim. ohjausta ohjelmien käytössä ja selkokielisiä tietokoneenkäyttökursseja.

Yhteisin Purjein -yhteistyöryhmä

Yhteisin Purjein on kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen yhteistyöryhmä, joka järjesti jälleen 21.3.2012 Vaasan ammattikorkeakoululla **järjestöpäivän** sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijoille. Oma yhdistyksemme oli myös paikalla mukana "elävässä kokemuskirjastossa", jonka puitteissa kaksi jäsentämme kertoi sairaudestaan omalta kohdaltaan ja vastasi opiskelijoiden kysymyksiin.

Ryhmävoimaa -hanke

Hankkeen tavoitteena on mm. löytää keinoja liikuntaryhmien perustamiseksi kahteen neurologiseen sairausryhmään (aivohalvaus ja Parkinson) kuuluville. Ensimmäiseen testiliikuntaryhmään osallistui neljä yhdistyksemme jäsentä ja toiseen viisi. Kolmas ryhmä aloitti toimintansa 15.3. Oili Viskarin vetämänä ja mukana on tällä tietoa ainakin kolme

utta Parkinson-diagnoosin saanutta. Toivomme, että kyseiset henkilöt saavat voimaa ja rohkeutta myös liittyäkseen jäseneksemme ja osallistuakseen muuhunkin toimintaamme! Tulle Törmä on hankkeen ohjausryhmässä yhteyshenkilönä myös vuonna 2012.

Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU

VAU:n Vaasan seudun liikuntatoimikunnassa ovat toimineet yhdistyksestämme Osmo Saari ja Tulle Törmä. Vuonna 2012 Jouko Vaaranmaa jatkaa Tullen tilalla Osmon kanssa. VAU:n tehtävänä on suunnitella, toteuttaa ja kehittää liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten henkilöiden sekä elinsiirtoväen liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen mahdollisuuksia ja olosuhteita. Suunnitelmassa on erilaisten pienimuotoisten, yhteisten liikuntatapahtumien toteuttaminen.

Uutta aineistoa

Sosiaaliturvan tarkistuslista

Tämän tiedotteen postituksen mukana saatte vastailmestyneen painatteen "Sosiaaliturvan tarkistuslista", josta on helppo tarkistaa erilaiset etuudet ja mistä ne ovat haettavissa. Tutustukaa!

Sosiaaliturvaopas pitkäaikaissairaille ja vammaisille 2012

Järjestöjen 100-sivuinen sosiaaliturvaopas 2012 on kansanterveys-, potilas- ja vammaisjärjestöjen yhdessä kokoama opas. Se on tarkoitettu pitkäaikaissairaita ja vammaisia edustavien järjestöjen sekä sosiaaliturvan ammattilaisten antamaa neuvontaa ja ohjausta varten. Siitä hyötyvät myös omaa sosiaaliturvaansa pohtivat henkilöt. Oppaan lähteenä ovat sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö ja siitä järjestöille kertynyt tieto soveltamiskäytännöistä.

Oppaan löydät nettisivuilta www.sosiaaliturvaopas.fi ja sieltä voit ladata sen itsellesi pdf-muodossa.

ATK-kurssi alkanut

Jäsenistön toivomuksesta on saatu aikaiseksi tietokoneenkäyttökurssi jäsenillemme. Kurssi toteutetaan Datero ry:n voimin. Se alkoi 14.3. ja parin kokoontumiskerran jälkeen osallistujat jaetaan kahteen pienryhmään yksilöllisempää opetusta varten. Kurssi alkaa ihan alkeista ja tavoitteena on saada jäsenet hyödyntämään tietokoneita ylipäättään tai parantamaan olemassa-olevia taitojaan.

Ensimmäinen kurssi on tällä kertaa jo täynnä, mutta jos kiinnostusta riittää, niin syksyllä voidaan aloittaa uusi kurssi Vaasassa!



Dateron järjestämällä ATK-kurssilla aloitti yhdeksän jäsentämme Kirsti Lehtisen oppilaina. Toivottavasti saamme syksyllä uuden kurssin ja lisää innokkaita oppilaita!



Muista kerhon kirppis!

Tue toimintaamme tavaralahjoituksin
Neuvoja antavat ja avustavat
Kyllikki Peltonen, 040 - 552 3357
Raiili Haapala, 050 - 336 1716

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

Jäseneksi Dateroon

Yhdistyksemme on liittynyt jäseneksi Datero ry:een, joka tarjoaa ilmaiseksi mm. kuntoutukseen liittyviä tietokoneohjelmia ja muita alan palveluja, esim. ohjausta ohjelmien käytössä ja selkokielisiä tietokoneenkäyttökursseja. Datero ry:n palvelukset löydät Vaasan kaupunginkirjaston yhteydestä. Datero lainaa mm. asiantuntijoiden valitsemia tietokoneohjelmia, joita ei ole myynnissä tavallisissa kaupoissa. Lainaus on maksutonta ja saat halutessasi henkilökohtaista ohjausta niiden käytössä. Tiedustelut pedagoginen ohjaaja: anneli.haapaharju@datero.fi tai 050-302 8041.



Vaasan seudun yhdistykset ry: Edunvalvontakoulutus

Koetko edunvalvonnan tärkeäksi: olisiko hyvä, että yhdistyksellämme olisi oma edunvalvontakoulutettu henkilö, jolla olisi tietämys sosiaalipalveluista ja muista etuuksista? Tällainen henkilö voisi auttaa omien jäsenten etujen ajamista. Jos kiinnostuit, niin varaa kalenteristasi lauantai 15.9.2012. Tarkempi ohjelma aikatauluineen ja ilmoittautumiset myöhemmin.

Tapahtunutta

I Esteettömyyspäivä Vaasan ammattiopistolla 1.12. Esittäytyminen ja keskusteluja opiskelijoiden kanssa.



I Yhdistyksen ja kerhon pikkujoulun vietimme 12.12. Vaasassa ravintolassa Kaksi Kupolia. Ruoka ja tunnelma oikein hyvät!

I Tammikuun kerhotapaamisessa 17.1. Parkinson-hoitaja Tuula Niemi kertoi meille mm. itsehoidosta ja lääkkeistä. Arvata voi, että kysymyksiä sateli...



I Helmikuun kerhotapaamisessa 21.2. Stefan Jáfs (Vasa HandiTec) vaimoineen esittelivät ja myivät meille hyödyllisiä apuvälineitä arjen tarpeisiin.

I Maaliskuun kuukausitapaaminen oli 20.3. Vapaata keskustelua jäseniä kiinnostavista aiheista.

I Järjestöpäivä Vaasan ammattikorkeakoululla 21.3. klo 15-19. Aiheena ”Kokemuksellinen kirjasto”. Jäsenistämme ainakin kaksi ”elävää kokemuskirjaa” opiskelijoiden lainattavissa.

Tulevia tapahtumia ja tapaamisia

I Huhtikuun kuukausitapaamisessa 17.4. on luvassa tietoa kylpylä- ja hoitomatkoista Viroon. Saammeko oman ryhmän matkaan?

I Retki Jyväskylän Parkinson-kerhon vieraaksi Koulurannan toimintakeskukseen Kangasniemelle viikonloppuna 5-6.5. *Ks. erillinen juttu alla!*

I Neurologian ylilääkäri Keijo Koiviston pitämä yleisöluento Vaasa-opiston Koskimiessalissa ma 7.5. klo 18, Opistokatu 1, Vaasa. Aiheena ”Parkinsonin tauti ja sen hoito”. Kahvit klo 17.30. Tilaisuuden tarjoaa lääketehdas H. Lundbeck. Tervetuloa!

Kuukausitapaamisten paikka:

Vuorikodin kerhohuone, Vuorikatu 4, Vaasa, E-porras, pohjakerros.
Pitkänlahdenkadun puoleinen siipirakennus.
Joka kuukauden 3. tiistai klo 14-16.

Kerhon vastavierailu Koulurantaan

Retki Jyväskylän Parkinson-kerhon vieraaksi Koulurannan toimintakeskukseen Kutemajärven rannalle Kangasniemelle 5-6.5.

Kerho maksaa edestakaisen bussikyödin. Mukavaa yhdessäoloa ja reippailua!

Ilmoittautumiset pikaisesti ja lisätiedot:
Tuija (040) 5019256 tai
tuija.m.vuorinen@gmail.com

Koulurantaan mahtuu kerralla yöpymään 23 henkilöä. Tällä hetkellä ilmoittautuneita on 16 + kaksi omalla majoituksella.

Koulurannan hinnat (*omakustanteiset*):
- yöpyminen 15 eur / hlö (omat lakanat)
- aamupala 5 eur
- ruoka 7,50 eur
- kahvi + pulla 2,50 eur
- iltapala 5 eur

Vaasan seudun Parkinson-yhdistyksen hallitus 2012

Tulle Törmä	puheenjohtaja	0500-761 233	tulle@netikka.fi
Tuija Vuorinen	varapuheenjohtaja	040-501 9256	tuija.m.vuorinen@gmail.com
Marja Törmä	rahastonhoitaja	050-5557620	mansikka@netikka.fi
Onerva Saari	jäsen	050-308 1341	osmoonerva@luukku.com
Timo Teppo	jäsen	050-517 7217	
Jouko Vaaranmaa	jäsen, varaliikuntavast.	0500-179 004	jouko.vaaranmaa@hotmail.com
(Tuula Einola	hall. ulkop.sihteeri	044-324 5553	tuula.einola@luukku.com)
(Osmo Saari	hall. ulkop. liikuntavast.	0400-579 336	osmoonerva@gmail.com)

Vaasan Parkinson-kerhon johtokunta 2012

Tulle Törmä	puheenjohtaja	0500-761 233	tulle@netikka.fi
Timo Teppo	varapuheenjohtaja	050-517 7217	
Tuija Vuorinen	sihteeri	040-501 9256	tuija.m.vuorinen@gmail.com
Kyllikki Peltonen	rahastonhoitaja	040-5523357	kyllikki.peltonen@luukku.com
Osmo Saari	liikuttaja	0400-579 336	osmoonerva@gmail.com

Tiedotustoimikunta

Yhdistyksen moninaisia tiedotusasioita hoitamaan ja kehittämään on perustettu tiedotustoimikunta, jonka jäseninä ovat Tuija Vuorinen, Eeva-Liisa Kajava sekä Tulle Törmä.

Toimikunnan tehtäviin kuuluu määritellä yhdistyksen sekä kerhon tiedotustarve ja sen jälkeen suunnitella, toteuttaa, ylläpitää sekä kehittää tiedotusaineistoa ja sen jakelua.

Vinkit ovat tervetulleita!

NV-työryhmä

Neurologisten vammaisjärjestöjen yhteinen NV-työryhmä aloittaa Vaasassa toimintansa, yhdistyksestämme ovat mukana Tuija Vuorinen sekä Eeva-Liisa Kajava.

Kurssit, koulutus, tuetut lomiat

Tuija Vuorinen on lupautunut keräämään ja välittämään tietoa jäsenillemme erilaisista kursseista, koulutuksista sekä tuetuista lomista. Hienoa, että saamme jatkossa keskitetysti ja entistä helpommin tietoa!

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

Lomakkeen löydät myös Parkinson-Postia -lehdestä.

Voit myös soittaa puheenjohtajalle tai sihteerille saadaksesi lomakkeen postitse.

Joko olet hankkinut itsellesi liikuntakaverin?

– Älä unohda monipuolista liikuntaa! –

KEVÄÄLLÄ viikot 2-18 (ei vko 9)

Pitkäaikaissairaiden vesivoimistelu

Maanantai klo 12.00–12.30

Vaasan uimahalli

Seniори II (ent. neurologiapotilaiden voimistelu)

Maanantai klo 13.00–14.00

Tervis, Hietalahdenkatu 6, Vaasa

Kerhomme omat sisäpelit

Perjantai klo 13–15

Curling, boccia, puhallustikka, frisbee

Tervis, Hietalahdenkatu 6, Vaasa

Voit kysyä myös yhdistyksen liikuntavastaavalta
ja kerhon liikuttajalta!

Mitä haluaisit lukea jäsentiedotteestamme?

Auta jäsentiedotettamme kehittymään!

Vinkit, toivomukset, jutut, kuvat, ym.
tiedotteen toimitukselle osoitteella:
tulle@netikka.fi tai 0500-761 233

Tiedotustoimikunta tutkailee aineiston
ja julkaisee harkintansa mukaan.

Aforismi

*Ole oma itsesi.
Hevonen vailla ratsastajaa
on yhä hevonen.
Ratsastaja vailla hevosta
on vain ihminen.*

(Stanislaw Jerzy Lec)



Hyödyllisiä linkkejä

www.vaasaparkinson.fi

www.parkinson.fi

www.parkinsonsaatio.fi

www.parkinsoninfo.fi

www.parkkis.ning.com

www.tautisenhyvat.fi

www.seniorinetti.fi

Lisää kotisivuillamme...

Yhteistoiminta

Yhdistyksemme suorat jäsenyydet:

*Suomen Parkinson-liitto ry
Vaasan Seudun Yhdistykset ry
Datero ry*