



PORI

## **PORIN SEUDUN PARKINSON – YHDISTYS ry**

### **Toimintasuunnitelma vuodelle 2023**

Porin Seudun Parkinson-yhdistys ry on perustettu v. 2002.

Jäsenmäärä oli vuoden 2022 alussa 273 ja vuoden lopussa 258.

Porin Seudun Parkinson-yhdistys ry on Liikehäiriösairauksien

liitto ry:n (ennen Parkinsonliitto ry)jäsenyhdistys.

Pohjois-Satakunnan Parkinson-kerho on yhdistyksen kerho.

### **Tavoitteet**

Yhdistyksen perustehtävä on parantaa Parkinsonin tautia sekä muita neurologisia sairauksia sairastavien ja heidän läheistensä elämän laatua. Se tapahtuu luentoja kuunnellen, kuntoillen, retkeillen, laulaen ja muutenkin viihteellistä puolta unohtamatta.

Yhdistyksen toiminta on vuonna 2023 pääpiirteiltään samankaltaista kuin kuluvanakin vuonna. Tarkoituksenamme on toimia Liikehäiriösairauksien liitto ry:n teeman mukaisesti.

Liikehäiriösairauksien liiton arvot ovat inhimillisyys, osallisuus, asiantuntemus, tasavertaisuus ja luotettavuus.

**Porin Seudun Parkinson-yhdistys ry:n arvot ovat:  
YHTEISÖLLISYYS, INHIMILLISYYS, YHDENVERTAISUUS  
JA LUOTETTAVUUS.**

Porin Seudun Parkinson-yhdistyksen tavoitteet sopeutetaan liiton tavoitteisiin.

Yhtenä tärkeänä tavoitteena on jäsenistön aktiivisuuden lisääminen.

Yhdistyksen toimintaan osallistuu ja tilaisuuksissa käy tällä hetkellä parhaillaan 20% jäsenistöstä. Osallistumisprosentin nostamiseksi kaivataan vinkkejä.

Yhdistys toivookin, että uudet yhdistykseen liittyneet tulisivat toimintaan mukaan ja näin saisimme uusia ideoita toiminnan virkistämiseksi.

### **Yleistä**

Yhdistys vaikuttaa vammaisneuvoston päätöksentekoon jäsenistön eduksi.

Yhdistys pyrkii tuottamaan kerhotapahtumiin jäsenistöä kiinnostavia aiheita.

Lääkäreiden luennot ovat aina kiinnostaneet kuulijakuntaa ja jatkossakin pyrimme saamaan lääkärin/neurologin luennon vuodelle 2023.

Asiaohjelmien lisäksi kerhotapahtumien toinen puolisko on omistettu kevyemmälle ohjelmalle ja tähän osioon kaipaamme vinkkejä niistä peleistä, leikeistä, kilpailuista yms., joista kerhoväki on kiinnostunut.

Kerhotapahtumien kävijämäärä pitäisi saada nostettua tavalla tai toisella.

Hallitus ottaa mielellään vastaan ohjelmaehdotuksia, jotka lisäisivät innostusta kerhossa käymiseen.



PORI

## Retket Poikeljärvelle ja Hevosluotoon

Kevätretkipäivä Kirjurinluotoon ja kesäretki Kvistiluoto/Hevosluoto ovat vuoden 2023 ohjelmassa mukana.

Makholmaakaan emme täysin ole unohtaneet.

Kesä- ja talvipäivät ovat suunnitelmassa, tutustuminen Koivuniemen Herran kotieläintilaan, keila-/teatterimatka Seinäjoelle, Rauman vierailu yms.,

## Kanssakäymisiä

Pyrimme lisäämään yhteistoimintaa muiden yhdistysten välillä.

Rauman yhdistyksen kanssa otamme mittaa toisistamme keilaamalla ja myös Seinäjoen suunnalta on tullut alustavaa kutsua keilakisoihin.

Pyrimme myös osallistumaan toistemme luentoihin.

Osallistumme Tampereen tai Porin järjestämään Ystävänpäivän keilakisaan ja harkitsemme myös keilakisaa Seinäjokisten kanssa.

Osallistumme mahdollisuuksien mukaan Turkulaisten tai liiton järjestämälle laivaristeilylle.

## Yhteistyö

Jatkamme yhteistyötä Satakunnan Ammatillisen Korkeakoulun (SAMK) fysioterapiaopiskelijoiden potilaina. Saatava hyöty on molemminpuolinen; opiskelijat testaavat meitä ja kuntouttavat koululla, altaalla, kuntosalilla sekä maastossa.

Samoin Winnovan opiskelijat tarjoavat meille oppilastyönä edullisella hinnalla mm. jalkojen hoitoa, hierontaa yms.

## Edustajakokoukset

Yhdistyksen vuosikokouksessa valitsevat edustajat osallistuvat liiton vuosikokoukseen.

## Kokoukset ja kerhot

Yhdistys pitää sääntöjen mukaisen vuosikokouksen maaliskuussa.

Yhdistyksen sääntömuutos astui voimaan 24.10.2022, klo 11:36:11.

Hallituksen kokoukset ovat joka kuukauden kolmas keskiviikko, kesä-, heinä- ja joulukuuta lukuun ottamatta.

Kerho- ja kokouspaikka on Satakunnan Yhteisökeskus, Otavankatu 5 A..

Kerhot ovat kuukauden toinen ja neljäs keskiviikko klo 13.00 – 15.00.

Pohjois-Satakunnan Parkinson-Kerho kokoontuu aina kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 13.00 aiemmin Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa ja jatkossa ns. Kasevan tiloissa.

## Tiedotus

Tiedote lähetetään sähköisenä/paperisena kaksi kertaa vuodessa.

Niihin ohjelmiin kootaan yksilöidysti tässä suunnitelmassa mainitut asiat.

Yhdistyksen omat kotisivut ovat käytössä, mutta aina on kehittymisen varaa.

Aiemmin käyttämämme Satakunnan Kansan Menot.palsta on todettu toimivan huonosti, joten se on jäänyt pois käytöstä.

Tiedotusta myös Whatsappin ja Facebookin kautta.



PORI

## Viikko-ohjelma

Liikunta on kaikille ehdottoman tärkeää – se on yhdistyksen toiminnassa asetettu ensimmäiselle sijalle! Toimintaa onkin jokaiselle arkipäivälle.

Liikuntatapahtumia on lisätty jäsenistön toivomuksien mukaan.

Tällä hetkellä lajeina ovat:

maanantaina keilaus, tiistaina vesijumppa Diakonialaitoksella, keskiviikkona jooga Kansalaisopistolla, torstaina tanssijumppa ”Kauppiksella” ja perjantaina kuntosali Urheilutalolla.

Lisäksi omatoimiseen liikuntaan kannustavat nimivihot ovat Kirjurinluodolla ja Katinkurussa kävely-, juoksu- ja pyöräilykertojen merkitsemiseksi.

Vuoden lopussa arvomme kävijöiden kesken lahjakortin.

Kesäkaudella heitämme torstaisin Petanqueta Toejoen ala-asteen viereisellä kentällä.

## Muuta toimintaa

Vuoden aikana järjestämme retkiä ja tutustumiskäyntejä, pidämme laulu-, peli- ja muita tapahtumia sekä käymme teatteri- ja konserttiesityksissä.

Järjestämme arpajaisia ja pelaamme bingoa.

Kaikkien yhteisen Pikkujoulujuhlan vietämme marraskuun lopulla ja sieltä lähdemme joululomalle.

Koronavuosien jälkeen osallistumme taas SRK-keskuksessa joulumyyjäisiin.

## Talous

Pidämme yhdistyksemme talouden vakaalla pohjalla.

### -STEA

STEA:n avustuksen (n. 2.100,00 euroa) käytämme kuntosaleihin ja Pohjois-Satakunnan Parkinson-Kerhon kuluihin.

### -PORI

Satakunnan hyvinvointialueen avustuksen käytämme kevät- ja talvitapahtumiin yms.

### -SIVIS

Opintokeskus Siviksen avustuksen käytämme kerhokuluihin.

### -Satak.SHP

Toiminta siirtynyt hyvinvointialueelle, tämän vuoden osalta ei vielä tietoa avustuksesta.

### -Yhdistys

Tiedotteisiin myytävien mainostulojen määrät pyrimme pitämään ennallaan.

Kotisivuillemme myymme yhteistyökumppaneillemme vuosimainoksia.

### -Projektit

Vuonna 2022 saimme Pentti Mannilan muistorahastolta hakemuksemme mukaisesti 10.000 euroa käytettäväksi jäsentemme arjesta selviytymistä kehittäviin ja ylläpitäviin toimiin.

Jatkohakemuksemme mukaisesti saimme tälle vuodelle 6.000 euroa.

Käytämme summan fysioterapiaopiskelijamme kotikäynteihin sekä kaikille ohjattuun liikuntaan ja neurotanssi -projektin jatkoon.

**On huomioitava, että rahoitusta saimme vuonna 2022 ja lisää vuodelle 2023, mutta jatkossa ei ole tällaista rahaa käytettävissä, ellei jostain ilmaannu lahjoituksia tms.**

## Vastuukysymys

Jäsenemme osallistuvat kaikkeen yhdistyksen toimintaan omalla vastuullaan.

Porissa 17.02.2022  
Hallitus