

Kajaanin Reumayhdistys ry

Jäsentiedote 2/2019



TOIMINTA-AJATUS

Kajaanin reumayhdistyksen toiminnan tavoite on kannustaa reumaa sairastavia sekä muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia harrastamaan liikuntaa, huolehtimaan terveydestään ja olemaan aktiivinen oman sairautensa hoidon suhteen. Tähän tavoitteeseen päästäkseen yhdistyksemme tarjoaa tietoa, tukea ja tapahtumia jäsenilleen, heidän läheisilleen ja muille näistä asioista kiinnostuneille henkilöille.



Osoite: Yhdistystalo Tutun tupa
Tehdaskatu1 87100 KAJAANI
Puhelin: 040 0787 127
sähköposti kajaanin.reumayhdistys@gmail.com
Kotisivut www.kajaaninreumayhdistys.fi
Facebook Kajaanin reumayhdistys

Hyvä lukija!

Tänä vuonna yhdistyksemme toiminta painottuu Reumaliiton teemojen ”Hyvä kohtaaminen” ja ”Mielen hyvinvointi” mukaiseen toimintaan. Liikuntaa korostetaan omahoidon ja hyvinvoinnin edistäjänä. Vertaistapaamisten merkitys yhdistystyössä on tärkeä. Kun on lähtenyt yhdistyksen järjestämään tilaisuuteen ja siitä on jäänyt hyvä mieli, vahvistaa se kaikinpuolista jaksamista.

Uutena toimintamuotona alkoi kokeiluluontoisesti porinapiiri. Se kokoontuu itseohjautuvasti syyskauden aikana neljä kertaa kevyen yhdessä olon ja kahvitelun merkeissä.

Lähinnä fibromyalgiaa sairastaville tarkoitettu fibrokerho jatkaa kokoontumisia syyskaudella. Sisältö muokkautuu osallistujien toiveiden mukaiseksi.

Tiistaisin kokoontuvan harrastepiirin sisältöä monipuolistetaan edelleen. Perinteisen käsitöiden tekemisen lisäksi piirin tapaamisissa on tarkoitus kokeilla erilaisia aktiviteettejä. Asahi-liikuntaa jatkuu kuukauden 1. ja 3. tiistai.

Ikäbitti-koulutus toteutetaan lokakuussa.

Muilta osin yhdistyksen toimintaan sisältyy entiseen tapaan jäsenillat, vakioliikunta, matkat ja muu virkistystoiminta kuten pikkujoulu marraskuussa.

Toimintaryhmiä ohjaavat pääsääntöisesti omat jäsenemme. Yhdistyksemme tarjoaa vapaaehtoisille mielekästä toimintaa, jonka ohessa toimijat tukevat toinen toisiaan ja jakavat keskenään vertaisuutta tässäkin roolissa.

Tervetuloa mukaan toimintaan. Osallistumisesi on tietysti oman näköistäsi, voit olla keikkalainen tai pitkän linjan toimija. Erilaisia ja erimittaisia osallistumisen tilaisuuksia löytyy mahdollisuuksiesi ja kiinnostuksesi mukaisesti.

Yhdistys voi järjestää muitakin kohdennettuja ryhmiä, vaikkapa nuorille, miehille tai Sjögrenin syndroomaa sairastaville, heti kun kysyntää ilmenee.

Toivon sinulle oikein aktiivista ja kivutonta loppuvuotta 2019!

Puheenjohtajaterveisin
Laila Lukkari

TOIMISTO

Päivystäjä on paikalla kuukauden 1. ja 3. ti klo 10-12. Toimistossa voit hoitaa jäsenyyteen liittyvät asiat. Myynnissä on myös Reumaliiton suru- ja onnitteluadresseja sekä harrastepiirissä valmistettuja tuotteita. Tänä vuonna jäsenmaksu on 15 €.

Tietosuojaseloste:

Antamiasi tietoja säilytetään yhdistyksen jäsenrekisterissä ja niitä käytetään yhdistyksen omassa ja Reumaliiton toiminnassa. Henkilötietolain 26 §:n mukaan sinulla on oikeus tarkastaa henkilörekisteriin tallennetut tietosi.

HALLITUS

Puheenjohtaja	Laila Lukkari	040 078 7127
	laila.lukkari@gmail.com	
Varapuh.johtaja	Mirja Atjonen	044 370 8956
	mirja.atjonen@gmail.com	
Sihteeri	Liisa Haverinen	044 284 2138
	liisa.haverinen@gmail.com	
Jäsenasioiden hoitaja	Pirjo Heikkinen	044 300 8919
	pirjotuulikki.heikkinen@gmail.com	
Rahastonhoitaja	Kukka-Maaria Kempainen	040 044 7380
	kukka-maaria.kempainen@hotmail.com	

Hallituksen muut varsinaiset jäsenet:

Raija Blomqvist	050 4938512
	raija.blomqvist@hotmail.com

Hallituksen varajäsenet:

Ainomarja Sissala	044 971 0302
	ainomarja.sissala@gmail.com
Mirja Toivonen	040 717 1424
	mirja.toivonen26@luukku.com

VASTUUHENKILÖT

Kotisivut	Laila Lukkari
Harrastepiiri	Eija Tuohino Laila Lukkari
Jäsenillat	Raija Blomqvist Mirja Atjonen
Vaalivastaava	Ainomari Sissala
Fibrovastaava	Kukka-Maaria Kempainen

SUOMEN REUMALIITON TOIMIHENKILÖT KAINUUSSA

Valtuuston varsinainen jäsen Tuula Grönlund	050 322 1812
Aluetoimikunta:	
Tuula Grönlund, Kajaani, varsinainen jäsen	050 322 1812
Anja Jokelainen, Vuolijoki, varajäsen	08 688 5169

VAKIOLIIKUNTA

Kaukaveden allasosastolle ja kuntosalille voi saada tiettyjen diagnoosien (esim. Kela-kortin tunnus 202) ja lääketiet. selvitysten perusteella 120 €:n E-rannekkeen. Saatavana on myös kerta-, sarja- ja kausilippuja. Yhdistyksemme tukee jäsenten Kaukavedessä tapahtuvaa liikuntaa 15 €:lla tänä vuonna. Maksu suoritetaan kuittia tai kuitteja (yht. 120 €) vastaan.

Lämminvesiallasjumppa: Kaukavedessä lauantaisin klo 11.15-12.00

Kuntosalijumppa: Kainuun Fysioterapiassa maanantaina klo 12.40-13.40. Maksu 28 €/syksy, 14 kertaa. Voit osallistua myös yksittäisiin vuoroihin, jolloin maksu 3,00 €/kerta. Ohjelma Kotisivulla!

Opintokeskus Sivis tukee toimintaamme.

HARRASTEPIIRI

Piiri kokoontuu tiistaisin klo 12-14 Tutun Tutun Tu-valla. Ohjelmassa on käsitöitä, askartelua, vierailukäyntejä. Ohjelmaan voidaan sisällyttää lisäksi myös esim. sauvakävelyä, musiikkia, seniorielokuvissa käyntiä, lauta- ym. pelien pelaamista ja lukupiiriä.



Asahi-liikuntaa vetää vertaistukiohjaaja Arja Karjalainen syyskaudella klo 13-14 tiistaisin 17.9., 1.10., 15.10., 5.11., 19.11., 3.12.

Kerhoon kaivataan uusia jäseniä. Se toimii itseohjautuvana ja ideoita kerhon sisällöksi kaivataan.

JÄSENTAPAAMISIA

Jäsenillat klo 17-19

ma 30.9. vieraana jalkahoitaja Aino Uppa

ma 28.10. avoin

ma 25.11. sääntömääräinen syyskokous

pikkujoulu myöhemmin päätettävänä ajankohtana

Fibrokerho

ma klo 17-19, 16.9., 14.10., 11.11., 12.12.

Porinapiiri

to klo 17-19, 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.

Ikäbitti-koulutus Kainuun tietokoneyhdistys, Kalevankatu 2

to klo 10-12, 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.

Reumaviikko

ke 9.10. klo 17-19 vertaistapaaminen Sotkamon virastotalon kahviossa

la 12.10. klo 11-15 yhdistysesittely, myyjäiset ja arpajaiset Prismassa

Teemme myös erilaisia vierailuja ja teatterimatkoja yhdessä.

Tapahtumista ilmoitetaan keskiviikkoisin ilmestyvässä Koti-Kajaanissa ”Seurat toimivat” ja menovinkit -palstoilla. Seuraa myös kotisivuilta tapahtumia.

FIBROMYALGIAN VERTAISTUKIRYHMÄ

Kajaanin reumayhdistyksen uutena toimintana alkoi syksyllä 2018 kokoon-tua kuukausittain fibrojen vertaisryhmä. Fibromyalgiaa sairastavien ver-taistukiryhmän kokoontumiset ovat kerran kuukaudessa. Ohjelmassa on kahittelua ja avointa jutustelua esimerkiksi jaksamisesta työelämässä ja arjessa, sekä oireiden hoidosta ja helpottamisesta. Muutakin toimintaa suunnittelemme ja pyrimme toteuttamaan osallistujien toiveiden mukaan. Ryhmässämme on monessa eri elämäntilanteessa olevia osallistujia, osa työelämässä ja osa sen ulkopuolella. Osa on sairastanut fibromyalgiaa useampia vuosia, toisille sairaus voi olla aivan uusi ja tuntematon. Olet ter-vetullut mukaan tutustumaan ryhmäämme vaikket olisikaan vielä yhdistyk-sen jäsen, mutta kaipaavat matalan kynnyksen keskusteluseuraa ja vertaistu-kea. Terveisin Kukka-Maaria, fibrovastaava

Lisätietoa fibromyalgiaista ja Reumaliiton tapahtumia

Reumaliiton internetsivuilla www.reumaliitto.fi löytyy kattavasti tietoa fib-romyalgiaista ja esimerkiksi ravinnon ja liikunnan merkityksestä. Sivuilla löytyy myös ilmaiseksi luettavissa oleva tammikuussa 2018 ilmestynyt Fib-romyalgia ja liikuntaopas.

Vuosittain 12.5. vietetään kansainvälistä fibromyalgiapäivää, jonka tavoit-teena on tehdä fibromyalgiaoireyhtymää tunnetuksi terveydenhuollossa ja yleisön keskuudessa.

Reumaliitolla on myös reumatologin suoria Facebook-verkkoluentoja ja kyselytunteja fibromyalgiaista ja muista reumasairauksista. Luentoja voi katsoa myös jälkikäteen Facebookissa tai Reumaliiton YouTube-kanavalla. <https://www.youtube.com/user/SuomenReumaliitto> Ry

Reumaliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja myös fibromyalgiaa sairastaville.

Vuonna 2019 järjestettäviä kursseja ovat

-Fibromyalgia ja kipu, 7-11.10.2019, Nokian Eden, Nokia
sekä verkkokurssit

-Miten jaksan fibromyalgian kanssa työelämässä? 9.9-12.10.2019.

Lisätietoa [https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastaville-lahei-sille/sopeutumisvalmennus](https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/sairastaville-laheisille/sopeutumisvalmennus)

REUMALIITON TIEDOTUKSIA:

Syksyn 2019 suorilla luennoilla Reumaliiton Facebook -sivuilla **reumatologi Antti Puolitaival** puhuu reumasairauksista ja raskaudesta, sekä reumasairauksista miehillä. Syksyn viimeinen luento on kyselytunti.

- pe 4.10. klo 14 - 15 Reumasairaudet ja raskaus
- pe 8.11. klo 14 - 15 Reumasairaudet ja miehet
- pe 20.12. klo 14 - 15 Kyselytunti

Reumahoitaja vastaa kysymyksiin chat-palvelussa Reumaliiton verkkosivulla tiistai-iltaisin. Chat antaa reumasairauksia sairastaville mahdollisuuden kysyä lyhyitä, itseä askarruttavia kysymyksiä.

Reumahoitajalta voi kysyä omahoidosta tai esimerkiksi lääkkeisiin ja niiden käyttämiseen, rokotuksiin, matkustamiseen tai leikkauksiin liittyviä kysymyksiä.

Chat on avoinna tiistaisin klo 17.00–19.00 koko syyskauden 2019.

Suomen Reumaliitto ottaa kantaa

1. Reumaliitto kannattaa aktiivimallin leikkureiden ja velvoitteiden kuomoamista

Suomen Reumaliitto toi useaan otteeseen aktiivimallia valmisteltaessa esille sen epäreilun pitkäaikaissairaiden näkökulmasta. Malli ei huomioi ihmisten eri terveydentiloja, mitkä vaikuttavat työnhakemiseen ja saamiin sekä työntekemisen mahdollisuuksiin.

Olemmekin hyvin tyytyväisiä siitä, että tämä epäreilu malli tulee poistumaan.

2. Usea työtön on oikeasti osatyökykyinen tai työkyvytön, eli väärällä etuudella

Reumaliiton mielestä:

- on huolestuttavaa, miten vähän sairauksien aiheuttamista haasteista työelämässä puhutaan julkisuudessa.
- Osatyökykyisten tai työkyvyttömyyseläkehyllyn saaneiden ihmisten tulisi työttömyysetuuden sijaan olla esimerkiksi sairauspäivärahalla ja lääkinnällisessä sekä ammatillisessa kuntoutuksessa.
- Sairastuneille tulee yksilöllisesti katsoa oikeat palvelut ja toimet työkyvyn ylläpitämiseksi tai parantamiseksi ja työllistymiseksi.
- Terveys on kaikille ihmisille ensisijaista, ja niin sen tulee olla myös sosiaaliturvajärjestelmässä. Vasta sitten tai terveydenhoidon ohella tulee miettiä työllistymistä. Työhön paluu liian aikaisin tai terveydelle sopimattomaan työhön pahentaa sairautta.

3. Hallitusohjelman kirjaukset oikealla etuudella olosta tulee toteuttaa

Hallitusohjelmassa kirjataan:

"Nykyisin työttömyysetuuksien piirissä on henkilöitä, jotka eivät tosiasiaassa ole työkykyisiä. Tarkennetaan etuuksien saannin edellytyksiä, jotta ihmiset ovat tarpeensa mukaisella etuudella. Tässä yhteydessä tarkastellaan muun muassa sairauspäivärahaa, kuntoutuksen tukia ja työttömyyspäivärahaa. Samalla selvitetään etuuksien sitomista toimintakykyyn diagnoosin sijasta."

- Reumaliitto kiirehtii asian eteenpäin viemistä.

4. Sairastunut tarvitsee kuntoutusohjaajia ja työkykykoordinaattoreita

Lisätietoa pitkäaikaissairaiden haasteista työelämässä löytyy kannanotostamme osatyökykyisyyteen liittyen.

Käy lukemassa Reumaliiton kannanottoja liiton kotisivuilta!

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/uutiset/vammaissopimuksen-toeutumisessa-suomessa-merkittavia-haasteita>

Kainuun Sote tiedottaa päivystyspalveluista:

Yleinen hätänumero 112 - henkeä uhkaava tilanne

Henkeä uhkaavissa tilanteissa (esim. kova rintakipu, hengitysvaikeus, tajuttomuus tai onnettomuus) soita hätänumeroon 112. Vastaa esitettyihin kysymyksiin, toimi annettujen ohjeiden mukaan ja lopeta puhelu vasta saatua si luvan.

Päivystysapu 116117 - äkillinen sairastuminen tai tapaturma

Soita päivystysapuun 116117 mikäli tarvitset neuvoja äkillisen sairauden tai tapaturman hoidossa etkä ole varma pitääkö sinun lähtä päivystykseen.

Lankapuhelimesta soita puh. 08 6156 6000.

Kiireellisessä tilanteessa (esim. murtumat, äkillinen vatsakipu) voit hakeutua päivystykseen suoraan.

KELA

Kainuun Taksivälitys Oy

Korpitaxi.fi

0800 93153

info@korpitaxi.fi

Tilaa matka ed. päivänä viimeistään klo 14. Tilaa matka alueellisesta numerosta myös silloin, kun tarvitset taksia äkillisesti tai olet unohtanut tilata taksin edellisenä päivänä. Voit tilata tiedossasi olevat matkat seuraavan 14 vrk:n ajalle.



FYSIOTIIMI PALVELEE
Fysikaalinen hoito • manuaalinen terapia
• hieronta • MDT/LHT harjoitusterapia
• rangan käsittely • kinesioteippaus • akupunktio

Fysioterapeutti Jorma Leinonen p. 050 359 0061
Fysioterapeutti Leena Isotalus p. 040 769 3658

Kirkkokatu 22 www.fysiotiimi.fi

JÄSENETUJA JA YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Synlab (Cityterveys) Välikatu 17, Kajaani puh. 010 326 3260, antaa 12 % alennuksen laboratoriotutkimuksista sekä 5 % alennuksen magneettitutkimuksista Etuun ovat oikeutettuja Kajaanin reumayhdistyksen jäsenet sekä samassa taloudessa asuva perheenjäsen. Jäsenyys on todistettava yhdistyksen jäsenkortilla sekä henkilötodistuksella.

Kajaanin Jalkaterapia Ky antaa normaalihintaisista tuotteista 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Kainuun Fysioterapia antaa normaalihintaisista palveluista 5 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Konttorikolmio Kuurnantie 7, Kajaani puh. (08) 633 160, antaa normaalihintaisista tulostusväreistä 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Lehtikankaan Apteekki tarjoaa vuonna 2019 yhdistyksemme jäsenille 20 % alennusta Lääkehoidon arviointi-palvelusta (normaalihinta 99€, hinta jäsenille 79€). Ensimmäinen sairaanhoitajan käynti ilman perusmaksua (arvo 15 €). Ensimmäinen kotiinkuljetus maksutta Kajaanin kaupunkialueelle* (arvo 9,90 €)

Parturi - Kampaamo Hius Ma-Ri Kauppakatu 25, Kajaani puh. (08) 622 133, antaa normaalihintaisista palveluista ja tuotteista 10 % alennusta yhdistyksen jäsenille.

Alennus myönnetään näyttämällä voimassa olevaa jäsenkorttia

Reumaliiton sivulta löydät liiton tarjoamia jäsenetuja

<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tulemukaan-osallistujasenedut>



www.kajaaninjalkaterapia.fi

Kajaanin
Jalkaterapia Ky

Puh. 050-016 9188
Välikatu 19 Kajaani
YKSILÖLLISTEN JALAN- JA VARPAIDEN
APUVÄLINEIDEN VALMISTUS.

Kainuun
Fysioterapia

Tervetuloa Hyviin Käsiin !

Lönnotinkatu 14, 87100 Kajaani, puh. (08) 623 120
www.kainuunfysioterapia.fi - info@kainuunfysioterapia.fi



K A I N U U N
kanerva

- Hoivapalvelut
- Siivouspalvelut
- Remonttipalvelut

Osuuskunta Kainuun Kanerva
Jarrukuja 4, Kajaani puh. 08 623 362
www.kainuun-kanerva.fi

www.lehtikankaanapteekki.fi



Avainasiakkaillemme jopa **5%** alennusta ostoksista!

Lue lisää ja liity vaikka heti:

www.lehtikankaanapteekki.fi/kanta-asiakas



Avainapteekit

Palvelemme keskustassa vuoden jokaisena päivänä



YKKÖSAPTEEKKI

Kajaanin keskusta • Lohtajan ABC

Kajaanin Ykkösapteekki

Kauppakatu 18, p. 08 6122 555

Ma-Pe 8.30-21

La-Su 10-18

Pyhäpäivinä 10-18

Lohtajan apteekki

Taikatie 4 (ABC-asema)

Ma-Pe 9-17

www.kajaanin1apteekki.fi

Hyvä valikoima • Nykyaikaiset tilat • Lyhyet jonotusajat

YHTEYSTIETOJA

KAINUUN KESKUSSAIRAALA

HÄTÄNUMERO

Kiireellisessä tilanteessa

112

**Kiireellisissä asioissa sairaanhoitajan
ympärivuorokautinen puhelinneuvonta**

**116117
08 6156 6000**

Reumatautien poliklinikka

- ajanvarauksiin liittyvät asiat klo 9–12
- muut asiat klo 9–11

08 6156 2305
044 797 4840

Laboratorioon ajanvaraus

- sähköinen ajanvaraus
- puhelimitse ma-pe 7–18

[NordLab Kainuu laboratorion ajanvaraus](#)

02 0619 8019

Tekonivelkoordinaattori pe klo 8-10

- yhteydenotto, jos ongelmia tekonivelen kanssa

044 797 4042

KAJAANIN TERVEYSKESKUS

Kiireellinen päivystys hoidetaan Kainuun keskussairaalan yhteispäivystyksessä. Puolikiireelliset päivystysasiat hoidetaan pääterveysasemalla.

Kajaanin pääterveysaseman vastaanotto

Aukioloajat:

- ma-to klo 8-16
- pe, juhlapyhien aatto, joulukuun ja juhannusaattoon edeltävä päivä klo 8–15
- la-su sekä juhlapyhinä, joulukuun ja juhannusaattoon suljettu

Hoidon tarpeen arvioinnin tekee sairaanhoitaja joko puhelimitse tai vastaanotolla. Vastaanoton toiminta perustuu ajanvaraukseen. Jos tarvitset lääkärin, sairaanhoitajan tai kansanterveyshoitajan vastaanottoajan, ota etukäteen yhteys puhelimitse pääterveysasemalle. Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä.

Sairaanhoitaja (takaisinsoitto saman päivän aikana) 08 6156 7207

Potilastoimisto 08 6156 7229

- avoinna ma-to klo 8–16, pe ja juhlapyhien aattona
klo 8–15

- takaisinsoitto ma-to klo 8–15, pe ja juhlapyhien aattona
klo 8–14

Reseptit ja niiden uusiminen

- potilastoimisto 08 6156 7229

- sähköisesti Omakanta-palvelussa www.kanta.fi/omakanta

- sähköisesti Omasote-palvelussa omasote.kainuu.fi

Fysioterapia

- toimisto ja ajanvaraus ma-pe klo 8–14 8 6156 7261

Apuvälinelainaamo

- avoinna ma-pe klo 8–14 08 6156 7264

- myös Vuolijoen apuvälineet

- apuvälinehuolto 044 7970 169

Toimintaterapia

- puh. 044 7974 932

- sähköisesti Omasote-palvelussa omasote.kainuu.fi

Varaa aika vastaanotolle. Pienapuvälineisiin kuuluvat esimerkiksi ruokailun ja peseytymisen apuvälineet.

Kansanterveyshoitajat

Yhteydenotto internetissä omasote.kainuu.fi kautta tai puhelimitse, jolloin kansanterveyshoitaja soittaa takaisin kolme työpäivän sisällä.

Keskusta (Pohjolankatu, parittomat - 08 6156 7803

Kajaaninjoki), Onnela, Asemanseutu

Keskusta (Pohjolankatu, parilliset), Yläkaupunki 08 6156 7234

Purola-Puistola, Tihisenniemi, Kettukallio, 08 6156 7236

Armeijanlaakso, Tulliniemi

(Sissikadun ja Tihisenniemen välinen alue) 08 6156 7334

Lohtaja, Kätönlahti

Pikku-Kettu, Huuhkajanvaara, Syväoja, Hevossuo, 08 6156 7221
Teerisuo, Sarvivaara, Mainua, Lehtovaara, Hatulanmäki,
Halla-aho, Lahnasjärvi, Maasto, Koutaniemi,
Parkinniemi, Vuoreslahti

Kuurna, Kättö 08 6156 7813

Teppana, Karolineburg, Kuurnanranta 08 6156 7835
(Kuurnantie ja joen väli)

Kuusanmäki, Pöllyvaara, Nakertaja, Suvantola, 08 6156 7306
Jokivarsi Kontiosaari, Hetteenmäki, Paltaniemi

Jormua, Kuluntalahti, Takkaranta, Salmijärvi, 08 6156 7349
Hannusranta, Kirkkoaho, Komiaho, Vainio, Heinisuo

Kylmä, Soidinsuo, Laajankankaankatu (parilliset), 08 6156 7607
Rinnekatu (parittomat)

Lehtikangas, Rajavartiosto, Variskangas, (pikkulinnut), 08 6156 7618
Rinnekatu (parilliset)

Palokangas, Hoikankangas, Variskangas (isot linnut), 08 6156 7512
Laajankangas, Koulukuja, Tornikuja, Tornitie,
Petäisenniska

Työttömien, perhe- ja omaishoitajien terveystarkastukset, 08 6156 7268
ajokorttitarkastukset yli 70-vuotiaille

