

cera  
derm

## Luonnollinen suoja ihollesi

Kotimainen Ceraderm Voide on tehokas hoito- ja suojavoide kuivien ja ärtyneiden ihoalueiden hoitoon. Muodostaa ihoa vahvistavan ja hengittävän suojan. Erinomainen suojavoide käsille, kestää pesua lämpimällä vedellä. Ei sisällä säilöntäaineita, emulgaattoreita, väriaineita tai hajusteita.

Toimii erinomaisesti huulirasvana sekä pienten ihovaurioiden ja ruuhjeiden näkymättömänä laastarina!

Erittäin riittoisaa - vain helmen verran riittää molempien käsien voiteluun!

Saatavana 30g tuubissa sekä SV-korvattavassa 200g tuubissa.

Apteekeista

SV-  
korvattava



SV-  
korvattava

Xyliderm-geeli on ksylitolia sisältävä perusvoide kuivan ja atooppisen ihon hoitoon. Ksylitoli lievittää ihon kutinaa estämällä iholle haitallisten bakteerien kasvua ja niiden aiheuttamaa tulehdusta.

### Ksylitoli

- Lievittää kutinaa estämällä haitallisten bakteerien kasvua
- Tehokas kosteuttaja
- Suojaa ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä

### Glyseroli

- Tehokas tulehduksen estäjä
- Tehokas kosteuttaja
- Suojaa ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä

Saatavana 100ml tuubissa sekä SV-korvattavassa 500ml pumppupullossa.

Apteekeista

Markkinointi: Bitalab Oy, 010 830 5800, info@bitalab.fi



Itella Green

# Jäsentiedote

1/2016



OHJOIS-SAVON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

## POHJOIS-SAVON ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

Toimisto sijaitsee Voiportissa  
Tulliportinkatu 52, 70110 Kuopio  
Sisäänkäynti järjestöaloon  
asukastuvan aulasta.  
www.pohjoissavo.allergia.fi  
Tykkää meistä myös Facebookissa!

### Toiminnanjohtaja

Titta Kekäläinen, terveydenhoitaja ja sairaanhoitaja (YAMK)

Tavoitat parhaiten sähköpostilla  
pohjoissavo.allergia@gmail.com  
puh. 044-557 0040 (tavoitat toiminnanjohtajan puhelimitse joka kuukauden 1. maanantai klo 15-17. Muulloin jätä viesti vastaajaan tai tekstiviesti, niin olen sinuun yhteydessä)

### Allergia- ja astmaneuvoja

Anna-Maija Kiviranta, sairaanhoitaja  
Tavoitat parhaiten sähköpostilla  
allergianeuvonta.savo@gmail.com  
puh. 044-4890040 (tavoitat allergianeuvojan puhelimitse joka kuukauden 3. maanantai klo 15-17. Muulloin jätä viesti vastaajaan tai tekstiviesti, niin olen sinuun yhteydessä)

### Yhdistyksen hallitus

Sinikka Kokki (pj), Elisa Silvennoinen, Heidi Autio, Irmeli Hakkarainen, Kirsi Lukkarinen, Minna Dufva-Virkkunen, Satu Korpi, Tiina Tervo ja Toini Neuvonen

Voit tukea toimintaamme lahjoituksin tilille  
FI0746002120036860

Lämpimät kiitokset hallituksellemme, vapaaehtoisille, ilmoittajillemme, yhteistyökumppaneille ja tukijoillemme.

**Kiitokset vuoden 2015 kannattajajäsenillemme!** Kaavin apteekki, Kuopion Ensimmäinen apteekki, Kuopion Uusi apteekki, Priima Apteekki Iisalmi, Suonenjoen apteekki, Tuusniemen apteekki, Varpaisjärven apteekki, Vuorelan apteekki.

Etukannen kuva: Titta Kekäläinen

*Tervehdys jäsenemme,*

*Uutta vuotta on kuljettu jo hyvän matkaa ja aurinko alkaa heräilemään ”talviuniltaan”. Päivät pitenevät ja kehokin heräilee kevättalveen ja sitä kautta kesään.*

*Talven pakkasiin on hyvä varautua pitämällä ihosta huolta säännöllisellä rasvauksella. Pakkanen voi aiheuttaa myös astmaoireita ja sen vuoksi apuna voi käyttää hengityksen lämmittimiä. Kevään edetessä siitepölykausi tulee ajan-kohtaiseksi. Allergioista kärsivä, muista aloittaa allergialääke ajoissa (maaliskuussa), niin allergiaoireet eivät pääse niin pahaksi. Seuraa Allergia- ja Astmaliiton sekä www.siitepoly.fi tiedotteita siitepölykauden kehittymisestä.*

*Olemme aloittaneet kevään toiminnan ja se jatkuu kesäkuulle saakka. Olemme yrittäneet satsata ohjelmasuunnittelussa sekä aikuisiin että lapsiin. Toivottavasti tarjonnassamme löytyy tapah- tumia sinunkin arkeesi.*

*Viime vuonna alkaneen Iisalmen toiminnan myötä meille on tullut uusia jäsenetäjäjä myös Iisalmen alueelle. Kuopioonkin on tainnut tulla joku- nen uusi jäsenetäjäjä. Pidä jäsenkorttisi kukkarossa ja hyödynnä kaikki rahanarvoiset etumme.*

*Toimistomme aukioloajat muuttuvat 1.2.16. alkaen kts. vierinen sivu. Toimiston ollessa suljetuna tavoitat meidät jatkossa parhaiten sähköpostilla. Mikäli aukioloajat eivät sovi sinulle, niin voimme sopia tarvittaessa muun ajan tapaa- miseen toimistolla.*

*Kiitokset sinulle, että olet jäsenemme. Toivotta- vasti voimme palvella sinua tarpeidesi mukaan. Tule tapaamaan meitä tapahtumiin tai toimistol- la. Kerro meille myös toiveistasi ja anna pa- lautetta. Tavoitteenamme on olla jäseniä lähellä ja toteuttaa jäseniemme mukaista toimintaa.*

*Toivotan sinulle aurinkoista talvea ja kevättä.*

*Titta Kekäläinen  
Toiminnanjohtaja*

## IISALMI JA LÄHIALUE:

**Eijan Salonki**, Savonkatu 17 A, Iisalmi p. 017-823451. Intialainen päähieronta ja energia- hoidot -10 %. UUSI!

**Expert Saarivainio**, Pohjolankatu 28, Iisalmi p. 010-3877660. Korttia näyttämällä ”tiukin hinta” kaikista tuotteista. UUSI!

**Kenkäliike.fi** Louhenkatu 7, Iisalmi p. 017-814400. Kaikista normaalihintaisista liikkeestä ostetuista kengistä - 10 % (ei koske nettikauppaa). UUSI!

**Olofix**, Riistakatu 5, Iisalmi p. 045-1863102. Hieronnasta—10 %. UUSI!

**Parturi Kampaamo Mabe**, Sankarinkatu 6, Iisalmi p. 017- 826906. No nothing –tuotteet herkänihon tuotteet—10 %. UUSI!

**Pelixir kuntoklubi**, Untamonkatu 8, Iisalmi p. 0400-729280. Liittyminen kuntoklubin jäse- neksi, ensimmäinen kuukausi veloituksetta. Kertamaksu kuntoklubille 8 € (norm. 10 €). Katso myös Pelixirin jäsenedet! UUSI!

**Spa Hotel Runni** Lomaile 2 vuorikautta uudistuneella Spa Hotel Runnilla ja saat kol- mannen vuorokauden puoleen hintaan (- 50%). Kerro etuudesta varausta tehdessä. [www-runni.fi](http://www.runni.fi) p. 017-768751. UUSI!

**Ykkösapteekki**, Savonkatu 15, Iisalmi p. 017-813666. Vapaakaupantuotteet ja kosmetiikka - 5 %. UUSI!

## KATSO MYÖS VALTAKUNNALLISET ALLERGIA- JA ASTMALIITON JÄSEN- EDUT OSOITTEESTA [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

Valtakunnallisia jäsenetäjäjäme ovat mm. Holidayclubin, Allergiakauppa.fi ja Viking Linen edut jne. Kurkkaa netistä ja käytä edut hyväksesi!

Huom! Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys ja Allergia- ja Astmaliitto eivät vastaa mah- dollisesti virheellisistä tai muuttuneista jäseneduista. Jäsenetäjäjä kannattaa tarkastaa aina palve- luntuottajalta.

## VALTAKUNNALLISESTI SINUA PALVELEVAT MYÖS SEURAAVAT NEUVON- TANUMEROT:

**Allergia- ja astmaneuvoonta** p. 0600 14419. Ma-ke klo 9-13 ja to klo 13-17 (0,87 €+pvm) Numeroon vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset, jotka ovat asiantuntijoita allergiassa ja astmassa.

**Sisäilma- ja korjausneuvonta** p. 020 7575181 ma-to klo 9-15 (normaali puhelinmaksu). Numeroon vastaavat sisäilma- ja korjausneuvonnan ammattilaiset (rakennusinsinöörit ja ra- kennusterveysasiantuntijat).

**Iho- ja kosmetiikkaneuvonta**, Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen farmaseutti ja kos- metologi Merike Laine, p. 010 2790991 ja voit lähettää myös sähköpostia [kosmetiikka@allergiahelsinki.fi](mailto:kosmetiikka@allergiahelsinki.fi). Katso myös [www.kosmetiikka-allergia.fi](http://www.kosmetiikka-allergia.fi)

**Ruoka-allergianeuvonta**, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys dieetikokki, restonomi (AMK) Tuula Jokinen p. 045-2352861 ma-to 10-14. Katso myös [www.erimenu.fi](http://www.erimenu.fi)

## PAIKALLISETUMME JÄSENKORTTIA NÄYTTÄMÄLLÄ

Jäsenedut ovat sinua varten yritysten kanssa neuvoteltuja lisäetuja, mitä saat bonukse-  
na jäsenkortillasi. Esitä jäsenkortti ostoksia tai varauksia tehdessä. Näin hyödynnät  
etusi ja säästät selvää rahaa!

### KUOPIO JA LÄHIALUE:

**Floristin KukkaStudio**, Kauppakatu 49, 70110 Kuopio (käynti Ajurikadun puolelta)  
puhelin: 040 7211467. Kuopio, -10% silkkisistä viherkasveista, ruukkukukista, leikkokukis-  
ta sekä sisustus- ja lahjatavaroista. Kukat vaihtuvat vuodenajan- ja sesonkien mukaan.  
[www.floristinkukkastudio.fi](http://www.floristinkukkastudio.fi)

**Intersport, Haapaniemenkatu ja Kolmisoppi Kuopio**, -15 % tekstiilit ja jalkineet, - 20 %  
Footbalance-pohjalliset. [www.intersport.fi](http://www.intersport.fi)

**Itä-Suomen Yliopiston Apteekki**, itsehoitovalmisteet ja kosmetiikka -10%  
[www.itasuomenyliopistonapteekki.fi](http://www.itasuomenyliopistonapteekki.fi)

**Kauneus- ja Laserklinikka Aida**, Puijonkatu 22 B, 2 krs, Kuopio, -10 % Bakel-sarjan  
ihonhoitotuotteista ja Bakel tuotteilla tehdyistä kasvohoidoista/ihonpuhdistuksista.  
[www.kauneushoitolaaida.com](http://www.kauneushoitolaaida.com).

**Kunnonhoito Fysioterapia ja Rentoutus**, Kivikaari 7 Kuopio, -10 % hierontahoidoista.  
p. 017-3632 790

**Kunnonpaikka, Vuorela**. Kylpylä 93 €/ 10 kerran sarjalippu, aikuinen (norm. 98 €).  
Kuntosali 53 €/ 10 kerran sarjalippu (norm. 55 €), 6 € kuntosalilippu (norm. 7 €). Kuntosali  
ja kylpylä 13,50 yhteislippu/hlö. Kuntosali kausikortti 53 €/kk (norm. 60 €). Tarjous koskee  
jäseniä ja perheen jäseniä [www.kunnonpaikka.fi](http://www.kunnonpaikka.fi) P. 017-476 111.

**Kuopion Autokauppa**, -35 % ovh:sta kaikista renkaista, rengashotellipalvelu 35 €/kausi  
sekä renkaanvaihto 35 €. [www.kuopionautokauppa.fi](http://www.kuopionautokauppa.fi) p. 017 364 2211

**Laakson Reseda**, Kuopio, -10 % Suolahuonehoidoista (myös mahdollisista tarjoushinnois-  
ta). [www.reseda.fi](http://www.reseda.fi) P. 040-5669124. UUSI!

**LeoSport**, Kuopio ja Siilinjärvi, -10% varaosat ja polkupyörähuollot. [www.leosport.fi](http://www.leosport.fi)

**MarjuTuote, Tuusmäki**, -10 % normaalihintaisista tuotteista mm. silkkikukka-asetelmat,  
[www.marjutuote.fi](http://www.marjutuote.fi)

**Sonesta Healthcare Oy** Mahdollisuus vuokrata ja ostaa Fellowes ilmanpuhdistimia.  
Sonesta Healthcare Oy antaa -10 % alennuksen tuotteistaan. P. 09- 825 6160.  
[www.sonestahealthcare.fi](http://www.sonestahealthcare.fi)

**Virkistysuimala Fontanella, Siilinjärvi**. Kylpyläliput jäsenille seuraavasti: Aikuiset 10  
€ ma-pe ja 11,50 € la-su sekä pyhäpäivinä. Lapset 4-14.v. 6 € ma-pe ja 6,80 € la-su sekä  
pyhäpäivinä. Aikuisten kylpylälippuun sisältyy kylpyläkäynti 2 tuntia tai yhdistelmäkäyttö  
1 tunti kuntosali + 1 tunti kylpylä tai ½ tuntia squash + 1 ½ tuntia kylpylä. Squash 5,50 €/ ½  
tuntia ja kuntosali 5,50/hlö. Tarjoushinnat ovat tarkoitettu jäsenille ja jäsenen mukana  
myös perheenjäsenille. [www.fontanella.fi](http://www.fontanella.fi) P. 017- 462 1200

## TOIMISTOMME PALVELEE

Toimisto auki joka kuukauden 1. ja 3. maa-  
nantai klo 15-17 (poikkeukset mahdollisia)  
Toiminnanjohtaja on tavattavissa toimistolla  
joka kuukauden 1. maanantai ja allergianeuo-  
voja tavattavissa toimistolla joka kuukauden  
3. maanantai. Toimisto on muuten avoinna  
sopimuksen mukaan.

### Maksuttomat Allergia- ja Astmaliiton oppaat saatavillasi mm.

Allergia, Allerginen nuha, Astma, Astmalap-  
si liikkuu, Atooppinen iho, Lasten ja nuorten  
astma, Lasten ruoka-allergia, Ruokayliherk-  
kyys, Siitepölyallergia ja Sisäilmaopas. Saa-  
tavilla myös jäseneksi liittymislomakkeita ja  
vertaistukitiedotteita. Oppaita voit tilata  
myös osoitteesta [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

### Vuokrataan

Elixair ilmanpuhdistin, 25 €/kk  
Ufox ilmankostutin, 5 €/kk

### Myydään edullisesti mm.

Hengityksen lämmittimiä  
Pölysuodattimia ikkunoihin  
PEF-mittareita  
Suola- ja vesipiippuja  
Nenänhuuhtelukannuja  
Ruoka-allergisen keittokirja

Lisäksi saatavilla **tuotenäytteitä** mm. kosme-  
tiikkatuotteista ja pesuaineista

Olemme toimistolla sinua varten, tervetuloa!

### Etsimme yhteyshenkilöä Suomenjoen alu- eella

Jotta saisimme järjestettyä Suomenjoen alu-  
eella jäsenillemme toimintaa, etsimme jäse-  
nistämme yhteyshenkilöitä tältä alueelta.  
Haluatko olla järjestämässä kanssamme si-  
nulle ja muille asuinalueesi jäsenille toimin-  
taa. Ole yhteydessä Tittaaan ja tuumataan  
asiaa yhdessä!

## INFOA JÄSENILLE

Tiedätkö mikä on Allergiatunnus?

Allergiatunnuksen tarkoituksena on varmis-  
taa markkinoille tuotteita ja palveluita, jotka  
soveltuvat herkkäihoisille sekä allergiaa ja  
astmaa sairastaville.

Allergiatunnus on tärkeä osa Allergia- ja Astma-  
liitto ry:n edunvalvontaa, ja sen tarkoituksena on  
varmistaa markkinoille allergianäkökulman si-  
sältäviä tuotteita ja palveluita, jotka soveltu-  
vat herkkäihoisille sekä allergiaa ja astmaa sai-  
rastaville.

Se on puolueettomasti tutkituille ja turvallisiksi  
todetuille tuotteille myönnetty luotettavuuden  
osoitus. Tunnus kertoo tuotteesta, joka täyttää  
tarkat tuotekohtaiset vaatimuskriteerit eikä sisäl-  
lä hajusteita tai muita yleisesti ärsyttäviä tai her-  
kistäviä aineita.

Kodinkoneissa Allergiatunnus kertoo ominai-  
suuksista, joiden avulla voidaan vähentää ko-  
deissa ja yritystiloissa sisäilman epäpuhtauksien  
määrää.

Allergiatunnus auttaa valitsemaan tuotteita, jotka  
eivät yleisesti ärsytä, herkistä ihoa tai aiheuta  
hengitystieoireita. Tuotteet ovat aina hajusteetto-  
mia ja ne soveltuvat jokapäiväiseen käyttöön.  
Allergiatunnuksella merkityt tuotteet soveltu-  
vat niin perheen pienimmille kuin nuorille, ai-  
kuisille, naisille, miehille ja vanhuksille.

Tutustu aiheeseen lisää Allergia- ja Astmaliiton  
internet sivuilla.

[www.allergia.fi/allergiatunnus/](http://www.allergia.fi/allergiatunnus/)

Sieltä löydät Allergiatunnus logon, tuotteet ja  
kriteerit. Sinne voit antaa palautetta tai kysyä  
em. asiaan liittyviä asioita. Sivujen uutiset-  
osiossa on tuoreimmat tiedotsluonteiset asiat,  
jotka liittyvät Allergiatunnukseseen, sen harhaan-  
johtavaan käyttöön tai informaatiota tuotteiden  
mainonnasta yms.

(Lähde: [www.allergia.fi/allergiatunnus/](http://www.allergia.fi/allergiatunnus/), viitattu 1.2.2016)

## KEVÄÄN 2016 TOIMINTA

### KUOPIOSSA:

#### LIIKUNTATAPAHTUMAT

**Pilates** perjantaisin 15.1.2016 klo 17.15 alkaen 10 kertaa Ryhmä on jo täynnä.

Suunnitellamme alkukesään yhden kerran puistotaijita. Seuraa ilmoitteluamme internetissä tai liity postituslistallemme.

#### TOUHUA KOKO PERHEELLE JA VERTAISTAPAHTUMAT - tekemistä aikuisille ja lapsille ...

**13.2 klo 10-12** valtakunnallisen 112-päivän teemalla järjestämme tapahtuman Kuopion torilla. Olemme torilla kertomassa anafylaksiasta ja sen ensiavusta sekä hoidosta. Mukana sairaanhoitajia, jotka ohjaavat Epipen tai Jext adrenaliinikynien käyttöä. Kerromme tilaisuudessa myös yhdistyksestämme ja sen toiminnasta. Mukana mahdollisesti myös ambulanssi, johon perheen pienimmät ja aikuiset voivat tutustua.

**19.3 klo 12-15** järjestetään koko perheen yhteinen ulkoilutapahtuma Kunnanpaikan kodalla, Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela. Mahdollisuus luisteluun, hiihtoon, mäenlaskuun tai vaikka lumikenkäilyyn. Tehdään päivästämme yhdessä mukava! Ota omat ulkoiluvälineet mukaan. Yhdistys tarjoaa makkarat ja mehut. Tapahtumassa on myös arpajaiset. Ulkoilun päätteeksi jäsenperheillämme on jäsenkorttia vilauttamalla mahdollisuus edulliseen uintiin Kunnanpaikan kylpylässä. Päivän erikoistarjouksena uinti aikuisille 9.30 € ja 4-14 vuotiaille lapsille 5.50 €. Intersport, Kuopio on mukana tapahtumassa. Tervetuloa!

**11.6 klo 11** alkaen teemme koko perheen yhteisen retken Kuopion Eläinpuistoon, Rantasuontie 39, 70870 Hiltulanlahti. Lähdemme yhdessä katselemaan eläimiä (ohjattukierros) ja voimme nauttia jokaisen omat eväät ja makkarat eläinpuiston retkipisteellä. Yhdistys maksaa 20 ensimmäiseksi ilmoittautuneelle jäsenperheidemme lapsille (0-15 vuotta) eläinpuistolipun. Aikuiset maksavat oman lipun. Jokainen tulee eläinpuistoon omilla kyydeillä. Ilmoittautuminen Titalle sähköpostilla tai tekstiviestillä 31.5. mennessä.

**9.8. klo 17** alkaen järjestetään perinteinen jäsenilta Kunnanpaikan rantasaunalla, Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela. Ohjelmassa liikuntaa kokoperheelle, saunomismahdollisuus, buffetti ja arpajaiset. Lisäksi mukana edellisvuosien tapaan tuote-esittely mm. Laakson Resedan Minna Yilmaz kertoo halukkaille suolahuoneesta. Ohjelma tarkentuu myöhemmin keväällä.

Keväälle suunnitteilla myös keilausilta Kuopioon. Seuraa ilmoitteluamme.

## KEVÄÄN 2015 TOIMINTA

### KEVÄTKOKOUS 30.3.2015 klo 18.00. Voiportissa Kuopiossa (Tulliportinkatu 52)

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous. Käsiteltävänä sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen sääntömuutokset. Kahvitarjoilu!

#### ASIAANTUNTIJALUENNOT TAI LUENTOKESKUSTELUT

Valtakunnallisella Allergiaviikolla (vko 14) vietämme ihoiltaa Niiralan apteekissa (Prisman vieressä Kuopiossa) Apteekin kosmetologi kertoo meille ihonhoidosta ja herkälle iholle sopivista tuotteista. Tarkempi ajankohta ilmoitetaan internetsivuilla ja sähköpostilla.

#### ARKEEN VOIMAA -ryhmä

Kuopion kaupungin ja Kuntaliiton yhteistyössä järjestämä ryhmä pitkäaikaissairaille henkilöille. Tapaamisia on yhteensä kuusi ja ne järjestetään viikon välein. Ryhmässä käydään läpi asioita, jotka ovat yhteisiä em. henkilöille, esim. kipu, ravitsemus, liikunta, lääkitys, mieliala jne. Ryhmään osallistuminen on maksutonta (materiaalit, tilat ja kahvit). Jokainen kustantaa itse matkat ryhmätapaamisiin. Ryhmää ohjaa koulutetut vertaisohjaajat. Vuonna 2016 järjestetään muutamia ryhmäkokonaisuuksia. Ilmoittautuminen ja lisätietoja muun muassa aikatauluista Tiina Nykky tiina.nykky@kuopio.fi tai p. 044-7182462. Katso myös <https://www.kuopio.fi/web/hyvinvointi/arkeen-voimaa>

#### TULE TAPAAMAAN MEITÄ...

Seuraa internet tai facebook sivujamme.. Kerromme siellä kevään aikana, missä muualla esim. apteekeissa voit tavata meidät. Esittelemme tilaisuuksissa yhdistyksen toimintaa, vastaamme kysymyksiinne ja kerromme allergioista & astmasta sekä mittaamme ihonkosketusta.

#### IISALMESSA:

**1.3 klo 17.30** Keilausta Paikkana: Kuntoklubi Pelixir , Untamonkatu 8., Keilausten omavastuu on jäsenille 3 €/hlö ja alle 12 vuotiaat ilmaiseksi sekä kaikenikäisille ei jäsenille 6 €/hlö. Ota tasaraha mukaan tapahtumaan. Ilmoittautumiset tapahtumaan Titalle 24.2. mennessä.

**5.4 klo 17.30** vertaistapaaminen Palvelukeskus Ilvolanpirtissä, Ilvolankatu 22 B. Tarkempi aihe tarkentuu myöhemmin seuraa ilmoittelua.

**7.5 klo 11** alkaen teemme koko perheen patikkaretken kansallismaisemiin Väisälänmäelle Lapinlahdelle. Kokoonnumme parkkialueella. Omat eväät mukaan. Kysy tarkemmat ajo-ohjeet Titalta.