

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 1/2025
3.3.2025**



Kuva Markku Terva-aho

Tervetuloa uudet jäsenet

Kutsuimme parin viime vuoden aikana liittyneet uudet jäsenet yhteiseen tilaisuuteen tammi-kuussa. Tämän ajatuksen oli ideoinut hallituksemme jäsen Kari Asikainen. Tilaisuus oli positiivinen yllätys. Noin kolmekymmentä uutta jäsentä oli paikalla. Tilaisuus antoi paljon ajattelemisen aihetta, jonka voisi tiivistää ”YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN”.

Me jo useita vuosia mukana olleet olemme iloisia uusista jäsenistä ja toivotamme heidät tervetulleiksi toimintaamme. Parin viime kuukauden aikana onkin uusia jäseniä liittynyt 13 henkilöä. Osaltaan tähän vaikutti joulukuussa Novassa sairastuneille ja heidän läheisilleen järjestetty ensitietopäivä, jossa jaettiin tietoa sairaudesta ja myöskin yhdistyksestämme sekä Liikehäiriösairauksien liiton palveluista. Tiedon jakaminen yhdistyksemme toiminnasta ja sen tarjoamasta tuesta onkin ensiarvoisen tärkeä.

Diagnoosi on voinut olla shokki. Se on voinut olla myös helpotus, kun viime aikoina koetut oireet ovat saaneet selityksen. Tosiasia on, että herra P hidastaa ja rasittaa elämäämme, eikä se suostu poistumaan matkastamme. Voimme kuitenkin keventää tilannetta. Tällöin hyvä ystävä ja läheinen voi olla arvokas. Suinkaan vähäisintä ei ole vertaistuki, jota saamme yhteisissä tapaamisissa. Kiinnostavaa on toisten kokemukset siitä, miten sairaus todettiin, mitkä oireet johtivat lääkäriin ja millainen tunne diagnoosin saaminen oli.



Sepänkeskus on keskeinen paikka kuukausittaisille koontumisille. Sinne on helppo tulla tapaamaan vertaisia.

”Kokemusasiantuntijan” apukin voi auttaa paljon.

Yhdistyksemme toiminnan tarkoitus on välittää tietoa sairaudesta ja järjestää erilaista toimintaa, mikä auttaa ja tukee jaksamista. Kerhotapaamiset voivat olla paikka, jossa löytää vertaistukea ja luotettavia ystäviä sekä saada tietoa sairaudesta. Kun saat mukaan kerhotoimintaan myös läheisesi, hänenkin ymmärtämys sairauden tuomiin haasteisiin lisääntyy.

Jyväskylän seudun kerhotapaamiset järjestetään kuukausittain Sepänkeskuksessa. Osallistujamäärät ovat kasvaneet ilahdutta-

vasti. Toivoisin myös, että muissakin maakuntakeskuksissa jokin ryhmä, ehkä pienempikin, voisi aloittaa yhteisiä kokoontumisia ja aloittaa yhteisen harrastuksen vaikkapa liikunnan parissa. Yhdistyksenä haluamme toimia eri tavoin tukenanne. Hyvässä seurassa Mörkökin pakenee ja olo kevenee.

Aurinkoisia päiviä ja aktiivista toimintaa kevätkaudelle!

*Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja*

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Kyllikinkatu 1
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja,
Puh. 040 532 2059
vilho.riuttanen@sci.fi

Taina Toikkanen
Varapuheenjohtaja,
puh. 040 8289 369
taina.toikkanen@gmail.com

Ari Liukko
Sihteeri,
puh. 0400 649 401
ari.liukko@isannointikaksikko.fi

Markku Terva-aho
Topamiini/toimitus
puh. 050 517 4868
markku.tervaaho@gmail.com

Markku Syrjälä
Kotisivujen ylläpito
Puh. 0400 542 723
markku.x.syrjala@gmail.com

Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija

Annukka Tuovinen
puh. 0400 391 853
annukka.tuovinen@liikehairio.fi

**Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43**

Liikehäiriösairauksien liitto ry

Käsityöläiskatu 4,
20100 Turku
puh. 02 274 0400
www.liikehairio.fi

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

Jyväskylän seutu
Kari Asikainen,
puh. 040 470 6002
jkl.parkkis@gmail.com

Järjestötoiminnan asiantuntijan terveiset:

Lämpimiä ajatuksia haastavassa maailmassa.

Kovin on uutisrikas kansainvälinen ja myös kansallinen viestintä tällä hetkellä. Usein uutisointi liittyy vaikeisiin, ikäviin ja uhkaaviinkin asioihin.

Tällaisena aikana korostuu meidän oma ajatusmaailmamme. Pyyhkimättä ongelmia maton alle, on hyvä pysähtyä huomaamaan, että oma pää ei lähde mukaan negatiivisiin ajatuskuviin. Omalla myönteisellä asenteella voimme muokata omaa arkea positiivisempaan suuntaan. Positiivinen asenne helpottaa myös ratkaisujen keksimistä arjen haasteisiin.

Jos maailma tuntuu painavan kasaan, on hyvä tietoisesti ottaa aikaa vain itselle, etsiä hetki tai paikka, jossa on hyvä olla, ja kerätä siinä voimia. Monille ihmisille musiikki on tärkeä tunnelman luoja. Jos sinä kuulut heihin, laita soimaan mieleistäsi musiikkia, ja anna sen viedä sinut hetkeksi mukanaan. Tai ehkä kaipaavat tähän hetkeen, että joku ohjaa sinut rentoutumaan ja päästämään hetkeksi ajatukset vapaak-

si arjen huolista. Siinä tapauksessa voit tehdä Liikehäiriösairauksien liiton kotisivujen materiaaleista vaikkapa ääniohjatun matkan kesämuistoihin ja rantalaiturille [liikehairio.fi/content/uploads/2021/03/03-rantalaiturilla.mp3](https://www.liikehairio.fi/content/uploads/2021/03/03-rantalaiturilla.mp3)

Positiivista tukea saa ympärillä olevilta läheisiltä. Tukeudutaan vain rohkeasti heihin ja ollaan myös itse tarvittaessa heidän tukena. Läheisiä ihmissuhteita voi luoda myös yhdistyksen ja vertaisryhmien tilaisuuksissa. Vertaisuudesta saa uskomattoman paljon voimaa.

Tukea on tarjolla myös liiton kurssitoiminnan ja tuettujen lomien kautta.

Liikehäiriösairauksien liiton palvelut täydentävät julkisen terveydenhuollon ja Kelan järjestämiä palveluita. Liitolta on ryhmämuotoista kurssitoimintaa liikehäiriösairaille, joille Kela tai mikäään muu taho ei sellaista järjestä. Näitä ovat epätyypillisiä parkinsonismeja (ns. Parkinson plus -oireyhtymää), essentiaalista vapinaa ja Huntingtonin tautia sairastavat. Parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastaville kurseja tarjoo liiton lisäksi Kela.

Läheisten kannattaa tutustua myös Omaishoitajaliiton tarjoamiin palveluihin. Kelan kautta voi hakeutua omaishoitajan kuntoutuskurssille joko yksin tai yhdessä aikuisen omaishoidettavan kanssa.

Tutustu kursseihimme täällä:

<https://www.liikehairio.fi/content/uploads/2025/01/palveluesite-2025-web.pdf>

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää liikehäiriösairauksia sairastaville ja läheisille viiden vuorokauden mittaisia lomajaksoja. Loma tarjoaa mahdollisuuden virkistyä ja saada vertaistukea. Lomajaksoilla on mukana Liikehäiriösairauksien liiton perehdyttämä vertaisohjaaja.

Tutustu lomiin täällä:

<https://www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/tuetut-lomat>

Kevättalven aurinkoa päiviisi!

Heljä ja Annukka



Keski-Suomen Parkinson –yhdistys ry:n sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

Ti 25.3.2025 klo 16.00

**Paikka: Sepänkeskus, Reaktori-sali,
Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä**

**Kokouksessa käsitellään sääntöjen
7 §:ssä mainitut asiat.**

Tervetuloa päättämään yhteisistä asioista.

Kahvitarjoilu

Hallitus

Parkinson-viikon tapahtumia:

Yhdistyksemme järjestää opastetun kierroksen
**Jyväskylän Taidemuseossa
torstaina 10.4.2025 klo 13-14**

Esillä on mielenkiintoinen näyttely, joka esittelee *Kotien taidetta, taidearteita yksityisiä kokoelmista*. Pääsymaksu on **8 euroa**, myös museokortti käy. Mukaan mahtuu 25 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittaudu sähköpostilla osoitteeseen taina.toikkanen@gmail.com

Tule mukaan seuraamaan

**Maailman Parkinson-päivän webinaaria
etäkatsomoon Sepänkeskuksen
Aula-tilaan pe 11.4.25 klo 13-15.30**

Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Ohjelmatiedot julki myöhemmin. Mikäli et pääse mukaan yhteiseen etäkatsomoon, voit ilmoittautua <https://link.webropol.com/ep/maailmanparkinsonpaiva2025> ja saat sähköpostiisi linkin kotikatselua varten.

K-S Parkinson-yhdistyksen hallitus v. 2025

Keski-Suomen Parkinson – yhdistys ry:n vuoden 2025 hallituksen ”virkakausi” alkoi vuoden alusta. Hallituksen kokoonpano on seuraava:

Istumassa vas. **Aila Leppänen** (varajäsen, liikuntavastaava), **Vilho Riuttanen** (puheenjohtaja), **Taina Toikkanen** (varapuheenjohtaja, varaliikuntavastaava), **Ari Liukko** (hall. jäsen, sihteeri).

Takarivi vas. **Jorma Salonen** (rahastonhoitaja), **Markku Syrjälä** (varajäsen, kotisivuvastaava), **Kari Asikainen** (hall. jäsen, jäsenrekisterin hoitaja), **Lauri Pietilä** (varajäsen), **Tapio Jauhiainen** (hall. jäsen), **Kari Kontio** (varajäsen).



Uusien jäsenten tapaaminen kiinnost

Ensimmäisen kerran Keski-Suomen Parkinson-yhdistys päätti kutsua parin viimeisen vuoden aikana jäseniksi liittyneet henkilöt yhteistapaamiseen. Tilaisuus järjestettiin Sepänkekussa, samassa paikassa, jossa kuukausitapaamisetkin järjestetään.

Osallistujamäärä oli pienoinen yllätys, sillä paikalle tuli yli kolmekymmentä osallistujaa, etäisimmät Hankasalmeelta saakka. Tilaisuudessa osallistujat tutustuivat toisiinsa pienryhmissä ja esittelivät sitten tutustumisen kohteensa myös muille läsnä olleille.

Esittäytymisen jälkeen yhdistyksen puheenjohtaja **Vilho Riuttanen** kertoi osallistujille kuinka tärkeää on tavata muita sairastavia ja samojen asioiden parissa olevia ihmisiä ja saada siten tukea sairauden käsittelyyn.

-Ei ole syytä jäädä yksin murehtimaan ja miettimään, mitähän kaikkea se herä Parkinson meille tuokaan tulleensa. Kannattaa kääntyä rohkeasti muiden jo pidempään toiminnassa mukana olleiden puoleen, joilta saa sitä vuosien varrella kertynyttä vertaistukea, kertoi Vilho.

Uusien jäsenten kokoontumistilaisuus-



den alullepanija **Kari Asikainen** kertoi yksityiskohtaisesti kerhotoiminnasta, yhdistyksestä ja liiton palveluista. Jäseneksi henkilö liittyy valtakunnalliseen Liikehäiriösaikautien liittoon ja sen kautta paikallisyhdistyksen jäseneksi. Yhdistysten alueilla voi toimia paikallisia kerhoja, jotka voivat järjestää itsenäistä toimintaa alueellaan. Keski-Suomen yhdistyksen alueella toimii tällä hetkellä vain Jyväskylän seudun kerho. Tavoitteena on käynnistää kerhoja Keski-Suomen alueelle lisää, esimerkiksi Keuruun, Hankasalmen, Saarijärven ja Äänekosken seuduille. Ongelmaksi on koettu aktiivisten ja riittävän hyväkuntoisten toimijoiden löytäminen.

Uusille jäsenille kerrottiin myös eri liikuntaharrastuksista, retkistä ja yh-

teistoiminnasta naapuriyhdistysten kanssa. Pelkkis-pallopelin ja keilauksen pariin uusia jäseniä onkin jo tullut ilahduttavasti.

Tiedon saantia Parkinsonin taudista, lääkähoidosta ja tutkimuksen näkemistä osallistujat pitivät tärkeänä. Diagnoosin saanti on aina jonkinlainen järkytys, mutta on hyvä muistaa, että tauti etenee aina yksilökohtaisesti. On lukuisia yli kymmenen vuotta sairastaneita parkkislaisia, joiden kunto ja liikuntakyky on säilynyt varsin hyvänä.

Teksti ja kuva: Markku Terva-aho

Kaiken maailman kissanristiäiset!



Valmiina kastajaisiin hienossa mekossa.

Urbanin sanakirjan mukaan kissanristiäisillä ymmärretään perinteisesti pippaloita, jotka ovat täysin turhanpäiväisiä ja tyhjästä nyhjäistyjä. Tällaisilla kemuilla juhlitaan yleensä jotain niin vähäpätöistä saavutusta, "ettei niiden tunnelman tyhjyyttä tai kävijämäärää voi verrata edes lumihankeen sammuneen katapultsarin hautajaisiin".

Mirja Antikainen ja Jussi Pollari päättivät kääntää asian kuitenkin aivan toisin päin. He järjestivät vastahankitulle kissavauvalleen kunnan ristiäiset - vai olivatko ne nimiäiset! Asiahan saa ihan toisen merkityksen, kun sanapari kirjoitetaan erikseen muotoon *kissan ristiäiset*.

Merkittävä juhla vaati ilman muuta ennakkovalmisteluja. Kastettavalle piti tietenkin saada kastekolttu ja löytää kummit. Asia ratkesi hienosti, kun kummeiksi ilmoittautuivat **Make** ja **Anu Toikkanen** heti kun kuulivat Mirjan ja Jussin hankkineen kissa-



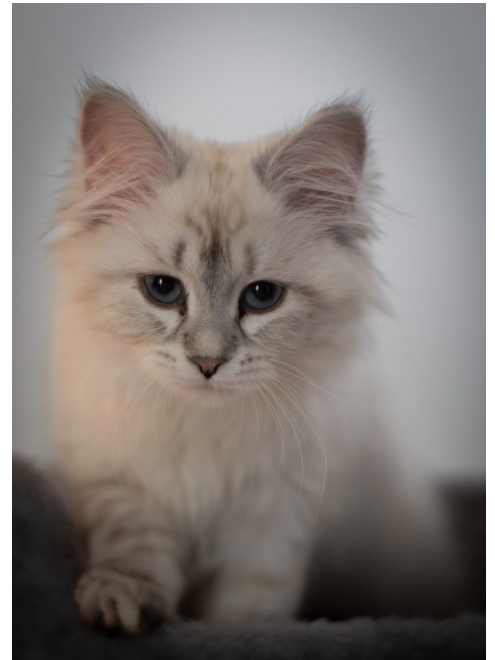
vauvan. Kastettavan pukuasiakin ratkesi, kun Anu poikansa **Rainen** avustuksella valmistivat asiaan kuuluvan kastekoltun.

Kissanristiäisiä vietettiin tammi-kuun 23 päivä klo 14 alkaen pienessä piirissä. Paikalla olivat "kissaperheen" lisäksi kummit Anu ja Make sekä Raine Toikkanen.

Itse ristiäiset sujuivat mallikkaasti. Kissalapsi sai kasteessa nimen **Berta Birgitta**. Kastemaljuna toimi Mari-skooli. Berta oli hieman hämentynyt saamastaan huomiosta ja pakenikin välillä turvaan ja omaan rauhaan sohvan alle. Kummit saivat tilaisuudesta muistoksi kastetodistuksen kuvan kera.

Tässä kerrottu tapahtuma on upea osoitus siitä, että kaikkea ei pidä ottaa niin vakavasti. Elämässä on ihan riittävästi oikeastikin murehdittavia asioita. Anu, Mirja ja Jussi sairastavat kaikki Parkinsonin tautia, joten pieni leikkimielinen tuo piristystä elämään.

Kissan ristiäisissä mukana olivat (vas.) **Make** ja **Anu Toikkanen**, **Mirja Antikainen** ja **Jussi Pollari** sekä **Raine Toikkanen** kuvaajana.



Ylväs, vaikkakin hieman hämillinen **Berta Birgitta** valmiina elämän haasteisiin.

Kesäretki Kunnanpaikkaan Siilinjärvelle 4.6.2025

Lähtö Jyväskylän tilausajolaiturista Harjukadulta keskiviikkona 4.6. klo 7.00. Paluu samana iltana noin klo 19.00.

Mukaan pääsee myös Vaajakosken ABC-huoltoasemalta klo 7.20.

Osallistumismaksu on 35 €/hlö. Yhdistys maksaa kuljetuksen. **Osallistumismaksuun sisältyy**

ruokailu, kahvit, paikan esittely ja erilaisia ulkopelejä ja muita aktiviteetteja.

Retki toteutetaan yhdessä muiden itäisen Suomen Parkinson-yhdistysten kanssa. Paikalle odotetaan noin 150 Parkinson-yhdistysten jäsentä. Lähde mukaan vaihtamaan ajatuksia muidenkin alueiden parkkilaisten kanssa. Mukaan voit pyytää myös läheisen.

Mukaan mahtuu 50 nopeinta, pidä kiirettä.

Ilmoittautuminen 15.5. mennessä maksamalla osallistumismaksu 30 € tilille FI06 5290 0220 6727 43 **Maksaessasi käytä viitenumeroa 1106.**

Lisätietoja **Asikaisen Karilta**, p. 040 470 6002, sähköposti kari.asikainen@me.com

Kuukausitapaamisessa tietoa uudesta vammaispalvelulaista



Jyväskylän vammaisneuvoston puheenjohtaja Satu-Maria Virtanen oli kertomassa uudesta vammaispalvelulaista kerhotapaamisessa helmikuussa.

Uusi vammaispalvelulaki tuli voimaan vuoden alusta, joten sen tulkinta kentällä on vielä uutta ja melko epävarmaa ja se vaatii vähän lisää paneutumista. Asia koettiin ilmeisen tärkeäksi, sillä paikalla oli noin 50 kiinnostunutta. Lakiuudistuksen tavoitteena on mm. *toteuttaa vammaisen henkilön yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa, * ehkäistä ja poistaa esteitä, jotka rajoittavat vammaisen henkilön yhdenvertaisuuden, osallisuuden ja osallis-

tumisen toteutumista yhteiskunnassa, * tukea vammaisen henkilön itsenäistä elämää ja itsemääräämisoikeuden toteutumista * turvata vammaisen henkilön yksilöllisen tarpeen mukaiset, riittävät ja laadukkaan hyvät palvelut Uusi vammaispalvelulaki tuo muutamia uusia palveluita ja joitain muutoksia olemassa olevien palveluiden sisältöihin ja termeihin (esimerkiksi asunnonmuutostöistä puhutaan esteettömän asumisen tukena ja kuljetuspalveluista liikkumisen tukena). - Uusi laki sisältää ihan uusia palveluja, kuten valmennus, jota henkilö saa niihin asioihin, joissa tarvitsee sitä omassa elämässään. Lailla on kolmen



Satu-Maria Virtanen toimii Jyväskylän vammaisneuvoston puheenjohtajana sekä Jyväskylän Seudun Invalidit ry:n puheenjohtajana ja Invalidiliiton liittovaltuuston jäsenenä.

vuoden siirtymäaika. Se miten laki oikeasti toimii, on syytä seurata, kertoi **Satu-Maria Virtanen.**

Satu-Maria Virtasen mukaan lakia sovelletaan etenkin erityispalvelujen järjestämiseen, kuten vammaispalvelulain tarkoittamaa taksikyttä, kodin muutostöitä ja henkilökohtaista apua koskien.

Vammaisille tarkoitetut palvelut löytyvät Keski-Suomen hyvinvointialueen nettisivuilta www.hyvaks.fi osoitteesta.

Yhdistyksen omat suruadressit myynnissä

K-S Parkinson -yhdistykselle on teetetty myyntiin omalla logolla varustettuja suruadresseja. Adressit ovat normikokoisia kotimaisia laatutuotteita, joissa on tyylikäs selkänöyri, postituskuori ja muistolausesisälehti. Adressit on pakattu sellofaanipussiin.

Adressia on saatavana kerhotapaamisissa tai tilaamalla sähköpostitse markku.tervaaho@gmail.com tai puh. **050 517 4868.**

Adressin hinta on 15 €/kpl. Postitse tapahtuvaan toimitukseen lisätään 5 € postimaksu.

Muistolauseista on saatavana erillinen lista. Listassa muistolauseet on jaoteltu adressikohtaisesti numeroinnin mukaisesti. Tilauksen yhteydessä kerro adressin numero ja haluamasi muistolause. Maksaessasi yhdistyksen tilille **FI06 5290 0220 6727 43**, käytä maksuviitettä **1096.**

Adressien myynnillä kerätään varoja Parkinson-yhdistyksen toiminnan tukemiseksi.





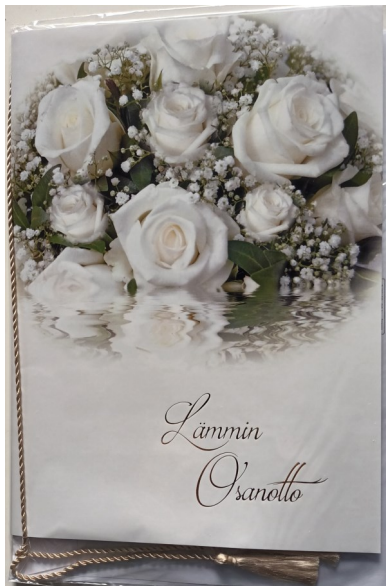
Nro 2



Nro 3



Nro 4



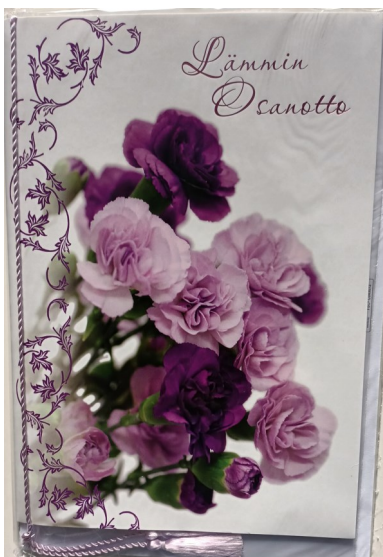
Nro 5



Nro 6



Nro 7



Nro 8



Nro 9



Nro 10

Julkaisija:
Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry
Kyllikinkatu 1
40100 Jyväskylä

Kerhotoimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja
www.ksparkkis.parkinson.fi.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kevään 2025 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

13.1. ma
3.2. ma
3.3. ma
7.4. ma
5.5. ma

Kokoontumisajat klo 14.30—16.30.

Varmista kerhotapaamisten aiheet kotisivuiltamme.

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

Yhteyshenkilö **Kari Asikainen**, puh. 040 470 6002 tai jkl.parkkis@gmail.com

Liikuntakerho

Neurotanssia tiistaisin Alkaen 7.1. klo 12.30-13.30 Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50, pohjakerros (käynti sisäpihan puolelta Väinönkadulta). **Tuntia ei ole 22.4.**

Salille on esteetön kulku myös rollaattorilla ja pyörätuolilla. Ohjaajana **Heta Hämäläinen**.

Lisätietoja ailaleppanen@gmail.com tai puh. 040 716 7368.

Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa tai keilaamaan

Lisätietoja liikuntavastaavilta **Aila Leppänen**, puh. 040 7167 368 ja **Taina Toikkanen**, puh. 040 8289 369.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kaikille avoimet, maksuttomat Liikuntavuorot

Tanssiliikunta
tiistaisin klo 12.30-13.30 (ei 22.4.)

Jyväskylän tanssiopisto
Vapaudenkatu 48-50

Pelkkis ja boccia 8.1. alken keskiviikkoisin 11.30 -13.30 Monitoimitalon palloiluhalli Kuntoportti 3

Pelkkis ja boccia Perjantaisin 3.1. alkaen Vaajakosken liikuntahalli klo 9.30—11.00 (ovikoodi Ailalta tai Tainalta)

Keilailu
torstaisin klo 15-16
Pupuhuhdan keilahalli
Pupuhuhdantie 4
Radan hinta on **20 €/h**
ja se jaetaan keilaajien kesken.

Ajankohtaisin tieto ja tapahtumien aikataulut löytyvät osoitteesta:
www.ksparkkis.parkinson.fi



Vas. keilaharrastaja, pelivuoro torstaisin klo 15-16
Jkl:n Keilahallilla.

Oik. pelkkispelaajat tauolla, pelit keskiviikkoisin klo 11.30-13.30 Monnarilla.



SEURAAVA TOPAMIINI NRO 2/2025

Seuraava Topamiini nro 2/2025 ilmestyy touko–kesäkuun vaihteessa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 15.5.2025 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit myös antaa juttuvinkkejä,

mitä haluat lehdessä käsiteltävän. Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämistä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa. Kuten olet havainnut, jäsenten kirjoitukset ovatkin lisääntyneet lehdessämme ja saman suuntauksen toivomme jatkuvan.

Kuvat elävöittävät aina myös juttujen sisältöä. Älä siis arkaile.
Aineistovaatimukset:
Kuvat: jpg (min. 1 Mt)
Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitextinä!)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto