

TOPAMIINI

KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 1/2017
16.2.2017



Väärä tuomio

Maailma on täynnä kummallisuuksia. Luonossa tapahtuu asioita, joita on joskus vaikea ymmärtää. Revontulet, maapallon magneettikentät, mustat aukot, painovoima... ja Parkinsonin tauti.

Helmikuun Jyväskylän seudun kerhon kuukausitapaamisessa saimme kuulla mielenkiintoisen uutisen eräästä jäseneltämme. Henkilö on saanut 10 vuotta sitten Parkinson-diagnoosin. Edellisen kerran hän oli käynyt neurologin vastaanotolla seitsemän vuotta sitten. Tuolloin hän sanoi itse maininneensa, että noinkohan hänellä lainkaan on Parkinsonin tautia, kun ei koe lääkkeillä olevan oloilaansa mitään vaikutusta. Neurologin vastaus oli ollut, että kyllähän tuon näkee päältä päin, että Parkinson sinulla on!

Mitäpä siinä sitten muuta kuin pilleriä poskeen. Kun neurologille oli vaikea päästä, henkilömme tyytyi vain terveyskeskuslääkärillä käyntiin. Nyt, vuonna 2017 tehdyissä uusissa tutkimuksissa oli tultu siihen tulokseen, että kyseisellä henkilöllä ei todellakaan ole Parkinsonin tautia! Nyt on sitten edessä lääkityksen ”alasajo”. Joskus siis voi kuulla myös neurologin suusta vallan ihmeellisiä asioita.

No, eikös sen pitäisi olla iloinen asia?

Miten sen nyt ottaa? Kun olet 10 vuotta syönyt Parkinson-lääkkeitä ilman, että olisit havainnut niillä olleen kummempaa vaikutusta todettuihin terveysongelmiin, tulee mieleen, että onko potilas joutunut lievän myrkytyksen uhriksi? Vai onko niin, että pitäisi kiljua riemusta, kun diagnoosi onkin osoittautunut vääräksi?

Tätä pohti kyseinen henkilökin.

Kun on asennoitunut elämään Parkinsonin kanssa, yhtäkkiäkin diagnoosin kumoaminen aiheuttaa päässä uuden myllerryksen. Sitä joutuu jälleen käymään läpi tunteuksensa ja olotilansa. Mikä tämä sairaus sitten on, kun ei ole Parkinsonia?

Toisaalta meidän jokaisen kannattaa itsekkin olla aktiivisia neurologilla käynneissämme eikä missään tapauksessa saa päästää kontrollivälejä vuosien mitaisiksi. Pelkkä terveyskeskuslääkärillä käynti ei ole riittävä.

Omalta kohdaltani näen asian niin, että ellei minulle tule kutsua vuoden välein neurologille, otan kyllä itse yhteyttä ja kyselen, koska äijän olotilaa tarkistetaan. Samaan kehotan kaikkia muitakin. Tietenkin yksityisille neurologeille pääsee, kun tilaa vain ajan. Se maksaa hieman enemmän kuin kunnallinen, mutta avunkin saa nopeammin.

Mitä sitten opimme edellä mainitusta esimerkistä? Ainakin sen, että ollaan me melkoisen kiinnostavaa sakkia, kun esimerkkihenkilömmekin



Pj sekä aputoimittajat Oosa, Eina ja Niila tauolla.

kysyi, voiko hän kuitenkin käydä kerhotapaamisissamme, vaikka hänellä ei olekaan Parkinsonia!

Tuo kertoo, millainen merkitys vertaisuudella ja yhteisöllisyydellä on meille kaikille. Toisistamme me saamme voimaa ja tukea arjessa. Monen kohdalla on niin, että ne ymmärtävät ihmiset ovat aika harvassa. Silloin vertaistuki nousee arvoon arvaamattomaan. Tarvitsemme toisiamme.

Aurinkoisia kevätpäiviä kaikille. Tavataan tapahtumissa. Ja toivottavasti ystävämme saa vihdoin oikean diagnoosin!

Terveisin

*Markku Terva-aho
puheenjohtaja*

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 4, 3. krs.
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.suntuubi.com

Markku Terva-aho
Puheenjohtaja
Puh. 050 517 4868
markku.tervaaho@gmail.com

Ritva Roine
Sihteeri
Puh. 045 131 4171
ritva.roine@elisanet.fi

Parkinson-liiton järjestösuunnittelija

Annukka Tuovinen
Puh. 0400 391 853

Suomen Parkinson-liitto ry

Suvituuli, Suvilinnantie 2,
20900 Turku
Puh. 02 274 0400
www.parkinson.fi

**Pankkitili:
FI62 1045 3000 1392 60**

K-S Parkinson -yhdistyksen kevätkokous 6.3.2017

Sepänkeskuksessa,
Kyllikinkatu 1,
Jyväskylä, alkaen klo 15.00.
Kahvitarjoilu!

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen kevätkokoukselle määräämät asiat. Tervetuloa päättämään ja keskustelemaan yhteisistä asioista.

Hallitus

Terveisiä järjestösuunnittelijalta

Oikein kivaa alkanutta juhluvuotta. Suomi juhlii 100 vuotista itsenäisyyttä ja tänä vuonna tulee myös kuluneeksi 200 vuotta siitä, kun englantilainen lääkäri James Parkinson julkaisi kuvauksen Parkinsonin taudista.

Juhlimme näitä merkkipäiviä isosti Helsingissä Finlandia-talolla Maailman Parkinson-päivänä 11.4.2017.

Liitolla on jälleen tarjolla kuntoutuskursseja niin Turussa Suvitusten erityisosaamiskeskuksessa kuin yhteistyökurssseja täällä meitä itä- ja

keskisuomalaisia lähempänä. Kuntoutusta järjestää myös Kela alueemme monissa kuntoutuskeskuksissa. Kysy lisää minulta tai kuntoutuksen sihteeriltä Hannele Hyppöseltä p. 02 274 0418. Tuetut lomat ovat vuosi vuodelta kasvattaneet suosiotaan ja meillä onkin tarjota ympäri Suomen 10 lomaa. Suosittelen lämpimästi!

Liiton teemana on 2017 – 2018 ”ohjaus ja neuvonta”, joka käsittää monenlaisia palveluja. Parkinson-postia lehden Tietonurkassa on neuvontapalvelujen yhteystiedot. Tietonurkasta löytyvät sosiaaliturvan, neurologin, liikuntatyöntekijän, hoitajan ja vertaistukihenkilöiden yhteystiedot. Myös me järjestösuunnittelijat osataan ohjata eteenpäin asiassa kuin asiassa. Ota siis rohkeasti yhteyttä!

Käy tutustumassa myös liiton kotisivuihin www.parkinson.fi, siellä



on paljon hyödyllistä tietoa toiminnasta ja mm. erilaisia kyselyitä ja tutkimuksia liikehäiriösairauksien hoidon kehittämiseksi.

Oikein mukavia talvipäiviä toivottaen

Annukka 😊

**HOTELLI
ALBA**

UUSI JALKAOITOLA AVATTU!

Tällä kupongilla ensimmäinen
käynti hintaan 40 €

Tervetuloa!

Jalkahoitola Sari Hannele

Kettusentie 6 A, Palokka

040 960 9420

www.jalkahoitolasarihannele.com



Kevätkauden 2017 pelivuorot ovat alkaneet

Tarkat paikka ja aikatie-dot löytyvät 4/2016 Topamiinista ja yhdistyksemme kotisivuilta.

Keskiviikkoisin 11.30-13.00 monitoimitalolla sulisvuorolle on varattu neljä kenttää. Niistä tarpeen mukaan 1-2 kenttää muutetaan meille uuden pelin, **Pelkkiksen**, pelaamiseen.

Peli on kovin suosittua mm. Tampereen ja Etelä-Suomen Parkinson-yhdistyksissä. Kuvassa oikealla **Jorma Salonen** esittelee pelivälineet: appelsiinin kokoinen superlonpallo, joka ei satu vaikka lentäisi silmäkulmaan, ja pelkkismaila, joka on pingismailaa hieman kookkaampi.

Välineitä voi hankkia edullisesti mm. Tampereelta, mutta alkuun pääsee yhdistyksen lainavälineillä. Pelaaminen tapahtuu suliskentällä. Verkon korkeus on vain 1 m. Pelkkis-pallopeli on kehitetty tenniksestä ja pallon liike on rauhallisempaa kuin suliksessa ja tenniksessä. Pelkkiksen sanotaan kehittävän mm. niitä ominaisuuksia, joita Parkinson meissä rassaa. Näitä ovat mm. tasapaino, reagointikyky, lihaskunto, koordinaatio ja ryhti.

Pelkkiksen löydät netistä komennolla: youtube.com/pelkkis.

Alakuvassa **Kari Asikainen** ja **Jussi Pollari** Pelkkis-nelinpelissä odottavat pallon tuloa ja taustalla on käynnissä kuuden hengen sulispeli.



Tervetuloa kokeilemaan ja viihtymään, eikä maksa mitään.



Liukkauden torjuntaan

Jos sinulla on porakone, pop-niitteja ja liikuttamista odottavat lenkkarit, on sinulla silloin helppo ja halpa konsti estää kaatumisia liukkauden vuoksi.

Poraa niittejä vastaavalla poralla tarvittavan syvyiset reijät lenkkarin pohjaan ja purista niittipihdeillä niitit reikiin.

Ja sitten vaan lenkille (ei sisätiloihin)!

Alkutaival Parkinsonin kuljettamana

Täytin 40 ja pidin ystä-villeni juhlat sen kunni-aksi. Elämä maistui ja työtä riitti. Naapureiden mielestä tein liikaakin työtä.

Minulla oli kenttäsirkkeli, jolla saha-sin ympärivuoden ja keväisin muuta-man kuukauden kierrin sen kanssa monen pitäjän alueella. Lisäksi vilje-lin peltoa, vuokramaineen yli 80 heh-taaria. Syksyisin puin rahtia ja kuiva-sin sekä omat että naapureiden viljat. Lisäksi ajoin puuta metsästä itselle ja muille. Päivät olivat työtä kellon ym-päri koko vuoden. Toki otin hieman lomaakin, pari ulkomaanreissua vuo-dessa toivat vaihtelua ja virkistystä.

Aloin ihmettelemään miksi sa-hattu puu ei enää tuoksunutkaan mil-tään. Toinen ikävä asia oli kipeyty-neet kädet ja ristiselkä. Kaikki työ, erityisesti paperihommat alkoivat viivästyä aikatauluista. Kunnan maa-taloussihteerikin joutui välillä kyse-lemään papereitani. Myös työkoneet alkoivat temppuilemaan. Siis kun kuormasin uudella koneella puita, niin noin tunnin työskentelyn jälkeen

tukit eivät pysyneet kuormaajan kou-rassa ja monta vaaratilannetta tuli eteeni tukkien lennellessä sinne ja tänne. Soitin kuormaajan valmistajal-le kysellen mikä kuormaajassa vika-na. Huoltoasentaja kävi toteamassa kuormaajan toimivuutta ja sehän toi-mi niin kuin pitikin. Siis käteni eivät totelleet aivojeni käskyjä. Siinä vai-heessa huolestui myös vaimoni ja tilasin ajan neurologille.

Se oli heinäkuuta kun menin vastaanotolle. Neurologi teki erinäi-siä kokeita mm hajutesti, käsialanäy-te ja tasapainotestejä. Hän sanoi kä-sien kipuilun johtuvan jännetuppitu-lehduksesta ja kirjoitti kuukauden sairausloman. Kuitenkin heti loman loputtua kädet ja selkä olivat päivä-päivältä kipeämmät. Niinpä loka-kuussa menin terveyskeskuslääkärin vastaanotolle ja hän sanoi epäilevän-sä Parkinsonin tautia. Samaa olimme jo pelänneet vaimonikin kanssa. Äi-dilläni oli myös sama tauti ja oireeni sopivat myös siihen. Loppuvuoden olin sairauslomalla ja tammikuun alussa vuonna 2003 neurologi vah-visti diagnoosin aloittaen lääkityk-sen..

Ensin reaktioni oli helpotus, löytyihän moninaisiin oireisiin syy.

Muutaman päivän päästä totuus kui-tenkin alkoi ahdistamaan. Sairastin siis parantumaton ja etenevää tau-tia. Lääkkeitä kokeiltiin, muistitesti ja työkyvyn kartoitus tehtiin. Vuoden kuluttua diagnoosista posti toi eläke-paperit ja minä itkin että tässäkö tä-mä elämä oli? Elämän pääsisältönä kun oli ollut työ ja se loppui 42 vuo-tiaana. Tässä vaiheessa söin jo levo-dopaakin 625mg/vrk ja monia muita-kin särky-, ja mielialalääkettä. Ha-keuduinkin kuitenkin sopeutumisval-mennuskurssille joka oli minulle iso asia. Löysin muitakin nuorena sairas-tuneita ja vertaistuki antoi minulle paljon. Myöhemmin olin paljon myös antamassa vertaistukea asues-sani Tampereella.

Nyt diagnoosista on yli 14v ja lääkitys vielä kohtuullinen esim. le-vodopa määrä 400mg/vrk. Tauti ko-ettelee erilaisin oirein mutta kuiten-kin sanon että elämäni Parkinsonin kuljettamana on ollut elämisen ar-voista. Kehotankin kaikkia osallistu-maan kerhotoimintaamme jospa siel-tä löytyisi sinullekin sisältöä elä-mään!

Jussi Pollari

Edenneen Parkinsonin taudin tietopäivä 8.3.2017 klo 12-15

Paikka: K-S Keskussairaala, luentosali 1.

Tietoa duodopainfuusiopumpusta

- Klo 12.00 Tilaisuuden avaus
- Klo 12.05 Neurologin puheenvuoro
- Klo 13.00 Ravitsemusterapeutin puheenvuoro
- Klo 13.30 Kahvitauko
- Klo 14.00 Fysioterapeutin puheenvuoro
- Klo 14.30 Suomen Parkinson-liiton toiminta
- K-S Parkinson-yhdistyksen toiminta
- Klo 15.00 tilaisuus päättyy

Ilmoita osallistumisestasi ja mahdollisesta ruoka-allergiastasi neurologian poliklini-kalle puh. 014 269 5560 tai ulla.rajakallio @ksshp.fi viimeistään 3.3.2017 mennessä.

Paikalla myös lääkevalmistaja Abbvien edustaja Marko Seppänen.

Tervetuloa joukolla mukaan.

Varmistathan lääkkeittesi riittävyyden

Tarkista, että lääketta on riittävästi kotona. Apteekissa liimataan lääkepurkkiin tarra, jossa on annosteluohjeet. Lisäksi tarran etu- tai takapuolelta löytyy reseptin jäljellä oleva lääkemäärä sekä reseptin viimeinen voimassaolopäivä. Vuoden alusta uusien reseptien voimassaoloaika pitenee yleensä kahteen vuoteen. Reseptin voit uusida joko apteekissa, lääkärissä, tk:ssa tai kanta.fi nettiosoitteessa.

Paperiset reseptit ovat historiaa. Jos tarvitset muutosta annosmääriin ja olet esim. KSSHP:n asiakas, soitto Neurologian poliklinikalle puh. 014-269 5560 ma-pe klo 9-11 ja klo 12-15 voi auttaa tai saat ainakin tiedon, miten asia etenee.

Muista ottaa reseptin uusiminen esille asioidessasi neurologilla. Jos olet edellisellä kerralla ostanut aptee-

kista lääketta 3:ksi kuukaudeksi, voit ostaa seuraavan erän Kela-korvattuna vasta 3 viikkoa ennen lääkkeen loppumista. Jos taas olet ostanut 2:ksi kuukaudeksi, osto aika on 2 viikkoa ja jos 1:ksi kuukaudeksi, osto aika on 1 viikko ennen lääkkeen loppumista.

YO-apteekkien kanta-asiakkaille on tarjolla ilmainen palvelu, joka muistuttaa asiakkaita sähköpostin tai tekstiviestin avulla, kun seuraavan lääke-erän voi hankkia Kela-korvattuna.

Älä jätä lääkkeiden noutoa ihan viimeisten pillereitten varaan, koska lääke on voinut tilapäisesti loppua apteekista, eikä sitä ole saatavissa tukustakaan. Eikä sitä löydy lähiseudun apteekkeistakaan. Voi olla että tietoliikenne on ruuhkautunut tai on sähkökatkoja, jolloin apteekki ei voi palvella. Tällaisia tilanteita on jos-

kus sattunut. Lääkkeiden ottamisen varmistamista ja riittävyyttä voi seurata myös älypuhelimella. Sepän keskuksessa kuukausitapaamisemme yhteyteen **3.4.2017 on suunnitteilla kurssi**, jossa mentäisiin läpi Android-käyttöjärjestelmällä varustettujen älypuhelimien perustoimintoja, käytännön vinkkejä ja tutustuttisiin ilmaiseen Orionin Hyvinvointin sovellukseen, joka on ladattavissa älypuhelimille.

Jos saamme opettajat kurssille järjestymään, 15 ensimmäistä ilmoittautunutta, joilla on Androidkäyttöjärjestelmän versiot 5,6 tai 7 puhelimissaan, mahtuvat tälle kurssille mukaan. Ilmoittautumiset numeroon 0400 640717 Olavi Heiska.

*Ei oppi ojaan kaada,
OH*

Jopa 40000 äänikirjaa ilmaiseksi

Tiesithän, että Parkinsonia sairastavalla on lakisääteinen oikeus saada kuunneltavakseen äänikirjoja Celian sähköisestä kirjastosta. Aikaisemmin palvelu kuului vain näkövammaisille, mutta viime vuosina kuunteluoi-keutta on jaettu laveammalle. Kymmenien tuhansien äänikirjojen kokoelma karttuu vuosittain n. 1000 uudella teoksella. Lainattavien teosten kirjallisuusluetteloon pääsee tutustumaan internetissä myös ilman käyttä-

jätunnuksia osoitteessa <https://ws234.celialib.fi> valitsemalla vierailijakäyttö ilman kirjautumista.

Celian äänikirjojen käyttäjäksi voi rekisteröityä kaupunginkirjastossa, Vapaudenkatu 39-41, 3. kerros, opetusstudio. Sitä varten on varattava aikaa puolisen tuntia. Ajanvaraus rekisteröintiä varten tehdään pääkirjaston puhelimella 014 266 4104. Oma ilmoitus lukemisesteestä (esim. Parkinsonin tauti) riittää. Lääkärintodistusta ei vaadita, mutta henkilöllisyystodistus on oltava mukana.

Celian äänikirjoista ja niiden lainaamisesta kerrotaan myös **3.4. klo 14.30 Parkinson-kerhotapaamisessa** Sepänkeskuksessa.

Kari Asikainen



SEURAAVA TOPAMIINI NRO 2/2017

Seuraava Topamiini nro 2/2017 ilmestyy toukokuun 19. päivä. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 5.5.2017 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@

[gmail.com](mailto:markku.tervaaho@gmail.com)). Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisi saada juttuja kerhojen järjestämistä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa. Ei-

kä runotkaan ole pahitteeksi. Tekstejä julkaistaan tilan sallimissa puitteissa.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg

Teksti: esim. word

Valmis aineisto: pdf-tiedosto

Kerhotapaamiset

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kerhotapaamiset keväällä 2017 Sepänkeskuksessa, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä.

6.3.2017 klo 14.30-16.30 Aloite-
taan yhdistyksen tarjoamalla kahvil-
la ja pullalla, jonka jälkeen klo 15
Keski-Suomen Parkinson-
yhdistyksen sääntömääräinen

kevätkokous. Kokouksen jälkeen
runon lausuntaa, pari pakinaa ja va-
paata jutustelua

3.4.2017 klo 14.30-16.30 Kahvin ja
pullan lomassa tiedotusasiat, älypu-
helinkoulutusta sekä tietoa äänikirjo-
jen lainauksesta Celia- nettikirjaston
kautta.

Niille, jotka eivät halua osallistua
älypuhelinkoulutukseen, on tarjolla

pelejä ja visailuja.

15.5.2017 klo 14.30 Lähdetään ul-
koilemaan Halssilan Hiihtomaahan,
jossa on mahdollisuus mm. sauvakä-
velyyn oman kunnan mukaisesti.
Laavulla paistetaan makkaraa ja
muurinpohjalettuja.

Autotie perille. Asiasta lisätietoa
myöhemmin.

Liikunnan omatoimiryhmät Jyväskylässä

Omatoimiryhmät ovat maksuttomia
eikä niissä ole ohjaajaa paikalla.

Ryhmät kokoontuvat **28.4.2017**
saakka.

Boccia
ti 14.45–16.15

Paikka: Monitoimitalo, palloilusali
Ryhmä on tarkoitettu kaikille lajista
kiinnostuneille.

Pehmissulis
ke 11.30–13.00

Paikka: Monitoimitalo, palloilusali.
Ryhmässä pelataan kevennettyä sul-
kapalloa tavoitteena iloinen liikunta.

Pehmislentis
la klo 9.30–11.30

Paikka: Pohjanlammen koulu
14.1.–29.4.2017

Ryhmässä pelataan lentopalloa hel-
potuin säännöin. Pelin on tarkoitus
ylläpitää tasapainoa sekä lihaskuntoa.

Keilaus

Jyväskylän keilahalli, Pupuhudan-

tie 4, tiistaisin klo 13.00. Omakustan-
teinen.

**Lisätietoja liikuntavastaa-
viltta:**

Raimo Kiili, puh. 044 542 4082 ja
Matti Janhonen, puh. 040 755 5335.

**Jyväskylän kaupunki, eri-
tisliikuntapalvelut:**

Erityisliikunnanohjaaja
Heli Sohkanen, puh. 014
266 4272.

VALTAKUNNALLISEN AIVOVIIKON TAPAHTUMAT

Liikunta ottaa aivoihin

Ma 13.3.2017 klo 14-18
Jyväskylän yliopisto, Agora
(auditorio 2)

**Kaiken kansan aivoillapäi-
vä klo 14–18**

Klo 14.00 Tilaisuuden avaus
Yliopistonlehtori, dosentti *Jan Wik-
gren/JY*

Klo 14.15 Voidaanko elämäntavoil-
la tehostaa oppimista?

Tutkija, FT *Eero Haapala/JY*

Klo 14.45 Terävän mielen salai-
suus—liikunta, aivot ja ikääntyvä
väestö: Väitöskirjatutkija, PsM *Juha*
Strömmer/JY

Klo 15.15 Miten liikunta näkyy
aivoissa? Väitöskirjatutkija, LitM
Ilona Ruotsalainen/JY

Klo 16.00 Kahvit. Yliopiston ja
järjestöjen esittelyt aulassa.

Klo 16.45 Kokemus-puhuja (vielä
avoin, seuraa kotisivujamme)

Klo 17.15 Kestävyyskunto, aivot ja
oppiminen: Yliopistolehtori, dosentti
Jan Wikgren/JY

Klo 17.45 Päätössanat. *Jan Wik-
gren*

Kannattaa tulla kuulemaan korkeata-
soisia esitelmiä ja perehtymään aivo-
huoltoon! Viime vuonna järjestetty
tilaisuus oli suurmenestys.

**Ilmoittautumisohjeet tulevat kotisi-
vuille.**

VIITASAARI

Autismin kirjo arjessa

Ti 14.3.2017 klo 12-16 Kaupungin-
talo, valtuustosali ja aula, Keskus-
tie 10.

* Autismin kirjo arjessa, kuntoutus ja
tukitoimet: KM, ohjaava opettaja

Tero Kujala

* Kahvi ja järjestöjen esittelyt aulas-
sa

* Sote järjestöjen näkökulmasta
Raili Haahki, KYT, toiminnanjoht.

* Viitasaarelta maailmalle, NV-
nuoren kokemuspuheenvuoro, *Salla*
Saukkoriipi

Lisätietoja Merja Uusi-Maahi, puh
0400 772 712

Tervetuloa!

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 4, 3. krs

40100 Jyväskylä

UUTTA ILMETTÄ keittiöön ja eteiseen

**uusilla ovilla mittatilaustyönä,
myös työpöydän kannet sekä
lisälaatikostot. Asennus päivässä.**

Puusepänliike LAMPI-KALUSTE

Sulunperäntie 21, Vaajakoski

Puh: 050 566 2591

Fysioterapiaa kotiin!

**Toiminta- ja liikuntakykyä sekä
turvallisuutta arkeen.
Kuntoudu kotona, omassa ympäristössäsi.
Alkaen 50 € käynti.**

Kati Laakso, fysioterapeutti

Puh. 0400-691 869

JYVÄSKYLÄN YKKÖSAPTEEKKI



Seppälän Citymarket

Vasarakatu 29, 40320 Jyväskylä

Palvelemme: ma-la 9-20, su 12-18

www.jyvaskylanykkosapteekki.fi