

Turun seudun nivelyhdistys ry

Åbonejdens artrosförening rf

Lonttistentie 9 B 15

20100 Turku

Käynti Helsinginkadun puolelta

YHTEYSTIEDOT

Puhelin **040 351 3833**

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

www.nivelverkko.fi

AUKIOLOAJAT

Ma-ke **10.00-13.00**

Kesätauko **2.7.-3.8.2026**

Helmikuu 2026



Vapaaehtoisten kiitosiltamaa vietettiin tammikuun lopulla upeassa Sinitavassalissa.

Tässä uutiskirjeessä

(klikkaamalla pääset suoraan aiheeseen)

Sisällys

AJANKOHTAISTA	2
AUKIOLOAJAT	2
VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN	2
NIVELPOSTI 1/2026 JAKELUAIKATAULUT	2
UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT	2
VARAA AIKA ALARAAJAKONSULTAATIOON	2
LIIKUNTA	3
VIELÄ EHDIT MUKAAN KEVÄÄN LIIKUNTARYHMIIN ..	3
HELMIKUUSSA ALKAVAT ALLASJUMPAT	
RUUSUKORTTELISSA JA LEHMUSVALKAMASSA	3

ALLASJUMPAT AURINKOSÄÄTIÖN ALTAALLA
NAANTALISSA KÄYNNISTYVÄT UUELLEEN 4.2.

ALKAEN 3

RUUSUKORTTELIN MAKSUTON KUNTOSALIVUORO
YHDISTYKSEN JÄSENILLE ALKAA 2.2. 3

KAARINAN VISIITIN KUNTOSALITOIMINTA
KÄYNNISTYY UUELLEEN 3

JÄSEN, MUISTA HYÖDYNTÄÄ MAHDOLLISUUS
ILMAISEEN LIIKUNNAN KOKEILUKERTAAN 3

ENSITIEITOILLAT 4

ENSITIEITOILTA NIVELRIKOSTA JA
TEKONIVELLEIKKAUKSISTA 4

FÖRELÄSNING (PÅ SVENSKA) 4

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET 4

KEVÄÄN JÄSENRETKET 4

La 28.2. klo 14:00 Turun Kaupunginteatteri: Sohva –
työpaikkakomedia. 4

La 14.3. Helsinki - yksi bussi, kaksi retkeä 4

To 23.4. Aira Samulinin Hyrsylän Mutka. 5

Ke 20.5. Loimaa: maatalousmuseo Sarka ja
laavukahvit Harjureitin Kantolaavulla. 5

Ke 10.6. Kustavi: Pionien koti ja Kustavin
Käsityökylä. 5

Ke 26.8. Lohja: Alitalon viinitila ja Mustion Linna. ... 5



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY
ÅBONEJDENS
ARTROSFÖRENING RF



Sähköinen uutiskirje

VERTAISTOIMINTA	5
VERTAISTAPAHTUMAT HELMIKUUSSA.....	5
YHTEISLAULUT.....	6
LUKUPIIRI.....	6
RUNOJEN ILTA.....	6
SKIPBOKAFFET	6
GEOÄTKÖTAPAAMINEN	6
NIVELTREFFIT.....	6
NIVELKERHOT HELMIKUUSSA	7
JÄSENASIOITA.....	7
MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET	7
MUIDEN TAPAHTUMIA.....	7
EVÄITÄ ARKEEN -HYVINVOINTITAPAHTUMA	
IKÄÄNTYNEILLE.....	7
VANHUSTYÖN NEUVOTTELUKUNNAN KEVÄTRISTEILY	
.....	7

AJANKOHTAISTA

AUKIOLOAJAT

Palvelemme arkisin maanantaista keskiviikkoon klo 10.00-13.00. Iltaisin palvelemme tapahtumien yhteydessä. Sovittaessa palvelemme myös muina aikoina.

Aukioloajat koskevat käyntejä toimistolla sekä puhelinsoittoja. Jos puheluusi ei vastata toimiston aukioloaikana, palvelemme todennäköisesti toimitilassa asioivia. Tällöin kannattaa soittaa hetken kuluttua uudelleen tai jättää soittopyyntö vastaajaan.

VÄLITÄ UUTISKIRJE ETEENPÄIN

Tätä uutiskirjettä saa vapaasti välittää eteenpäin! Jos tunnet jonkun, joka voisi olla kiinnostunut toiminnastamme, kopioi linkki tai lähetä sähköpostiviesti edelleen haluamaasi osoitteeseen.

NIVELPOSTIN 1/2026

JAKELUAIKATAULUT

Jakeluteknisistä haasteista johtuen osa lehdistä jaetaan helmikuun puolivälissä.

Osa Nivelposti-lehdistä on jo löytänyt perille puutteellisin osoitetiedoin. Sinun ei tarvitse olla asiaan liittyen yhteydessä toimistoon, vaan voit pitää saamasi lehden.

Luethan tämän uutiskirjeen tarkasti. Tiedotamme helmikuun tapahtumista tehostetusti somessa ja nettisivuilla.

Näköislehteä pääset lukemaan verkkosivuiltamme saman tien:

www.nivelposti.fi/nivelrikko/nivelposti-lehti



UUSIEN JÄSENTEN KAHVIT

Ti 3.2. klo 10-12 Kosken leipomon kabinetissa (Yliopistonkatu 15). Uusi (tai muuten yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut) jäsen, tulethan kahville kanssamme ja tutustumaan toimintaamme! Paikalla on yhdistyksen hallituksen jäseniä, jotka kertovat yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta. Kosken Leipomo tarjoaa kahvit. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kevään toiset kahvit: **Ti 21.4.** klo 10.00-12.00

VARAA AIKA ALARAAJAKONSULTAATIOON

Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta Relaxion oy:stä tulee tekemään alaraajaongelmien konsultaatiota kahtena ajankohtana keväällä. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitilassa. Varaa aika olemalla yhteydessä toimistoon.

Ke 11.2. klo 14.00-18.00 välillä

Ke 18.3. klo 14.00-18.00 välillä

LIIKUNTA

VIELÄ EHDIT MUKAAN KEVÄÄN LIIKUNTARYHMIIN

Näissä ryhmissä on vielä hyvin tilaa, mutta myös muissa ryhmissä on vielä vaihtelevasti paikkoja jäljellä. Ajantasaisen paikkatilanteen voit tarkistaa ryhmäkohtaisista linkeistä yhdistyksen verkkosivuilta tai olemalla yhteydessä toimistoon.

Kun tulet mukaan ryhmän jo käynnistettyä, maksat vain jäljellä olevista kerroista. Ilmoittautuminen toimistolle.

Pilatesta Raisiossa

keskiviikkoisin klo 14.00-14.45 Tasalanaukion liikuntatilassa (Tasalanaukio 5 A, 3. kerros.) Ohjaaja Ella Lehto.

Joogaa Impivaarassa

maanantaisin klo 13.45-14.45 Impivaaran uimahallin liikuntasali Kekkuriassa. Ryhmä kokoontuu 10 minuuttia ennen aloitusta aulassa, missä vapaaehtoinen jakaa sisäänpääsyrannekkeet. Ohjaaja Jenna Hakala.

FasciaMethodia Kaarinassa

Maanantaisin klo 17.00-18.00 Valkeavuoren liikuntahallin pienessä. Ohjaaja Hanna Pihlajamaa.

HELMIKUUSSA ALKAVAT ALLASJUMPAT RUUSUKORTTELISSA JA LEHMUSVALKAMASSA

Tarkemmat päivämäärä- ja hintatiedot sekä ilmoittautuminen:

www.nivelposti.fi/liikunta/allasjumppa

Ruusukortteli

Maanantaisin klo 9.45-10.15 (30 min)

Lehmusvalkama

Huom! Altaan syvyys 145 cm.

Tiistaisin klo 9.30-10.00 (30 min)

Tiistaisin klo 10.10-10.55 (45 min)

ALLASJUMPAT AURINKOSÄÄTIÖN ALTAALLA NAANTALISSA KÄYNNISTYVÄT UUDELLEEN 4.2. ALKAEN

Ryhmät keskiviikkoisin klo 11.30 (45 min, pukuhuoneet klo 11.15 alkaen) ja klo 12.25 (45 min, pukuhuoneet klo 13.45 asti). Ohjaaja Ella Lehto.

RUUSUKORTTELIN MAKSUTON KUNTOSALIVUORO YHDISTYKSEN JÄSENILLE ALKAA 2.2.

Vuoro on maanantaisin klo 13.00-14.30 Ruusukorttelin uusissa kuntosalitiloissa. Sekä Sali 1 että Sali 2 ovat yhdistyksen vuoron käytössä. Kuntosalit sijaitsevat kellarikerroksessa, johon pääsee aulasta portaita tai hissillä. Kellarikerroksessa on opasteet. Naisten pukuhuoneet löytyvät molemmista kuntosaleista, miesten pukuhuone saman käytävän varrelta, josta on kulku saliin. Käytävän varrelta löytyy myös esteetön wc salien käyttäjille. Yhdistyksen vapaaehtoinen paikalla. Ei ennakoilmoittautumista – tule silloin, kun itsellesi sopii.

Tule-tietokeskuksen fysioterapeutti paikalla ohjaamassa ja antamassa harjoitteluvinkkejä maanantaina 16.2.2026.

KAARINAN VISIITIN KUNTOSALITOIMINTA KÄYNNISTYY UUDELLEEN

Myös Nivelyhdistyksen ja Reumayhdistyksen yhteinen kuntosalivuoro saadaan todennäköisesti uudelleen käyttöön. Osallistujat lunastavat vuoron käyttöä varten Kaarinan kaupungilta rannekkeen. Tiedotamme aloitusajankohdasta ja käytänteistä lisää, kun ne tarkentuvat.

JÄSEN, MUISTA HYÖDYNTÄÄ MAHDOLLISUUS ILMAISEEN LIIKUNNAN KOKEILUKERTAAN

Nivelyhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus testata lajin sopivuutta itselleen maksutta yhden kerran liikuntakauden aikana. Maksuttomista kokeilukerroista

Sähköinen uutiskirje

sovitaan aina etukäteen ottamalla yhteyttä toimistoon. Kokeilukerran voi pääsääntöisesti käyttää vain sellaiseen lajiin, mihin ei ole aikaisemmin osallistunut, ellei soveltuvuuden testaamiseen ole erityistä tarvetta (esimerkiksi muutos omassa toimintakyvyssä). Mikäli laji ei sovellu sinulle, voit ilmoittaa toimistolle, ettet jatka ryhmässä ja kokeilukertaa ei laskuteta. Mikäli jatkat ryhmässä kokeilukerran jälkeen, kokeilukerta laskutetaan ryhmän kausimaksun laskutuksen yhteydessä ja maksuttoman kokeilukerran voi käyttää toisen lajin kokeiluun.

ENSITIETOILLAT

Oletko saanut nivelrikkodiagnoosin tai onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe? Yhdistys järjestää maksuttomia ensitietoiloja, jotka on tarkoitettu nivelrikkoa sairastaville, leikkaukseen meneville tai sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ensitietoillat ovat avoimia kaikille, eivätkä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Ensitietoillat pitää fysioterapeutti. Leikkaukseen liittyvien tietojen antamisesta vastaa hoitava taho.

Keväällä 2026 järjestetään Turussa kaksi ensitietoiltaa suomeksi

ENSITIETOILTA NIVELRIKOSTA JA TEKONIVELLEIKKAUKSISTA

Ma 16.3. klo 17.00

To 23.4. klo 17.00

FÖRELÄSNING (PÅ SVENSKA)

Ons 1.4. kl. 17.00

Ilmoittaudu ensitietoihin etukäteen toimistolle, p. 040 351 3833 tai toimisto@nivelposti.fi.

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Ons 1.4. kl 17.00 **Föreläsning (på svenska): Att leva med artros – hur kan den förebyggas och behandlas? Ett fysioterapeutiskt perspektiv.** Ft Sabina Renwall. I Gallerisalen, Gillesgården, Auragatan 1G, Åbo. Inspelningen publiceras senare på Arthronet.

KEVÄÄN JÄSENRETKET

Ilmoittautuminen kaikille retkille alkaa **sunnuntaina 1.2.** verkossa, puhelimitse maanantaina 2.2. klo 10. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **tutustuthan yhdistyksen retkien osallistumisehtoihin:** www.nivelposti.fi/toimintaa/retket

La 28.2. klo 14:00 Turun Kaupunginteatteri: Sohva – työpaikkakomedia.

Hinta 51 € sis. teatterilipun ja väliaikatarjoilun. Ilm. viim. ke 11.2. klo 13.

La 14.3. Helsinki - yksi bussi, kaksi retkeä

Lähtö Turusta klo 10.00 (muut pysäkit Tuomiokirkko, Piispanristi, Kaarinan keskusta, Piikkiön Puostantie, Paimion Neste.) Paluu Turkuun n. klo 19:30. Yhteinen lounas menomatkalla Taukopaikka Lahnajärvellä. Ilm. viim. ma 9.2. klo 13. haluamaasi ohjelmaan:

Kansallisoopperan La Traviata (30 paikkaa) Hinta 165 €/eläkeläinen, 175 €/muut sis. kuljetuksen, lounaan menomatkalla, oopperalipun ja väliaikatarjoilun.

TAI

Finlandia-talo ja Hakasalmen Huvila (25 paikkaa) Hinta 85 € (museokortilla 74 €) sis. kuljetuksen, lounaan menomatkalla, sisäänkäynnin ja opastuksen Finlandia-näyttelyyn, iltapäiväkahvit ja sisäänkäynnin Hakasalmen huvilaan.

To 23.4. Aira Samulinin Hyrsylän Mutka.

Lähtö Turusta klo 10.00 (muut pysäkit Tuomiokirkko, Piispanristi, Kaarinan keskusta, Piikkiön Puostantie, Paimion Neste). Paluu Turkuun noin klo 19. Hinta 80 € sis. kuljetuksen, lounaan menomatkalla Salossa ravintola Rikalassa, vierailun ja Kitin tarinatunnin Hyrsylän Mutkassa ja iltapäiväkahvit. Ilm.viim. ke 1.4. klo 13.00.

Ke 20.5. Loimaa: maatalousmuseo Sarka ja laavukahvit Harjureitin Kantolaavulla.

Lähtö Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskukselta klo 9:45 ja Turun linja-autoasemalta klo 10.00 (muut pysäkit Runosmäestä K-supermarketin kohdalla Tampereentien varressa ja Auran ABC). Paluu Turkuun n. klo 17:00 (tarkentuu). Hinta 65 € (museokortilla 57 €) sisältää kuljetuksen, sisäänkäynnin, Ruokamatka historiaan -opastuksen ja lounaan Sarka-museossa sekä iltapäiväkahvit laavulla. Ilm.viim. ke 29.4. klo 13.

Ke 10.6. Kustavi: Pionien koti ja Kustavin Käsityökylä.

Lähtö Turusta klo 10.00 (muut pysäkit Länsikeskus ja Raison kirkko) Paluu Turkuun n. klo 17.00. Hinta 65 € sis. kuljetuksen, opastetun kierroksen Pionien Kodissa, lounaan ja vierailun Kustavin Käsityökylässä. Ilm. viim. ke 20.5. klo 13

Uutta: elokuinen jäsenretki!

Ke 26.8. Lohja: Alitalon viinitila ja Mustion Linna.

Lähtö Turusta klo 9.30 00 (muut pysäkit Tuomiokirkko, Piispanristi, Kaarinan keskusta, Piikkiön Puostantie, Paimion Neste) Paluu Turkuun n. klo 18.00. Hinta 65 € sisältää kuljetuksen, lounaan ja opastetun tilakierroksen Alitalon viinitilalla sekä opastetun kierroksen Mustion Linnassa. Ilm. viim. ke 17.6. klo 13.

VERTAISTOIMINTA

Vertaisryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15, ellei muuta erikseen mainita. Käynti yhdistyksen tiloihin on Helsinginkadun puolelta. Vertaistoiminta on kaikille avointa, ota siis kaverikin mukaan! Ryhmän kohdalla on merkitty etäyhteys, jos se on mahdollista, pyydä linkkiä toimistolta:

toimisto@nivelposti.fi. Ryhmän kohdalla myös maininta, jos siihen tarvitsee ennakoilmoittautua.

Kevään vertaistoimintaa päivitetään verkkosivuille tammikuun alussa:

www.nivelposti.fi/toimintaa/vertaistoiminta

VERTAISTAPAHTUMAT HELMIKUUSSA

Ke 4.2. Klo 15-17 **Hyvät nivelet oikealla ravinnolla – talven vinkit.** Keskustellaan ravinnosta ja sen vaikutuksista omaan terveyteen. Vinkkejä saadaan Saksassa tehdyn tutkimuksen pohjalta. Ilmoittaudu mukaan 3.2. mennessä. Mukaan otetaan enintään 10 osallistujaa.

Ma 9.2. klo 15.00-16.00 **Info: Kelan kustantama, asiakkaalle maksuton kuntoutus kaikenikäisille aikuisille.** Yhdistyksen tiloissa.

Ke 11.2. klo 15.00-16.00 **Nivelrikon vertaistapaaminen** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7, kerhohuoneessa 1. Tule mukaan kuulemaan luentoa nivelrikon kanssa elämisestä sekä juttelemaan omista kokemuksista.

Ti 24.2. klo 17.00-19.00 **Nivelrikon vertaisilta** Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Puntarikatu 1. Katsotaan yhdessä luentoa nivelrikon ei-leikkauksellisesta hoidosta ja keskustellaan omista kokemuksista nivelrikon kanssa elämisestä. Kahvitarjoilu.

YHTEISLAULUT

Ke 4.2. klo 18.00-19.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa. Yhteislauluihin osallistuminen on maksutonta. Kahvi/tee + pulla 3 € Kahvila Lehmusherkusta. Laulamme Hannu Mäkilän johdolla, haitarissa Pekka Rantanen.

Kevään muut yhteislaulut:

Ke 4.3.

Ke 1.4.

Ke 6.5.

LUKUPIIRI

Ke 18.2. klo 17.00-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Keskustellaan Rachel Joycen kirjasta *Harold Fryn odottamaton toivioretki*. Mukaan voit tulla myös etäyhteydellä. Ole silloin yhteydessä toimisto@nivelposti.fi ja pyydä linkkiä.

Kevään muut lukupiirit:

Ke 11.3.

Ke 15.4.

Ke 13.5.

RUNOJEN ILTA

Ke 25.2. klo 17.00-18.30 yhdistyksen tiloissa.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat lukea, kuulla tai keskustella runoista. Illat järjestetään Nivelyhdistyksen tiloissa. Ei ennakkoilmoittautumista. Kahvitarjoilu.

Kevään muut runojen illat:

Ke 18.3.

Ke 22.4.

SKIPBOKAFFET

Ti 10.2. klo 11.00-13.00

To 26.2. klo 11.00-13.00

Yhdistyksen tiloissa.

Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelua ja Skip-Bon pelaamista. Jos peli ei ennestään ole tuttu, saat opastusta paikan päältä. Vapaaehtoinen kaffemaksu.

Kevään muut Skipbokaffet:

Ti 10.3.

To 26.3.

To 9.4.

To 7.5.

GEOKÄTKÖTAPAAMINEN

Ti 3.2. klo 14.00-16.00 yhdistyksen tiloissa.

Huom! Osallistuaksesi sinulla tulee olla tunnus geokätköilyyn ja hieman kokemusta.

Tule mukaan tapaamaan muita geokätköilijöitä ja ratkomaan yhdessä muun muassa relaatioita ja riimipareja. Ratkottavat kätköt valitaan aina kerran alussa uusimmista vaihtoehdoista.

Kevään muut geokätkötapaamiset:

Ti 3.3.

Ti 7.4.

NIVELTREFFIT

Ti 17.2. klo 13.00-14.30 Nivelitreffit Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16.

Tervetuloa lounastamaan ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tarjolla on keittolounas 11,2 € tai koko lounasbuffet 14,00 € hintaan. Lounas on omakustanteinen.

Kevään muut Nivelitreffit:

Ti 17.3.

Ti 21.4.

Ti 19.5.

NIVELKERHOT HELMIKUUSSA

Ti 10.2. klo 13.00-14.30 **Raision ja Naantalin**

Nivelkerho Raision seurakunnan tiloissa (Kirkkoherrankuja 2, Raisio). Aiheena tietoa tekoälyn hyödyistä ja haitoista. Aihetta käydään läpi pienin esimerkein ja keskusteluin. Aiheesta kertomassa vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvonen.

Ti 10.2. klo 16.00-18.00 **Kaarinan Nivelkerho**

Kansalais-toiminnan keskus Puntarissa (Puntarikatu 1, Kaarina). Aiheena hyvinvoinnin tukipilarit, ft Samu Kaukoranta Relaxionista. **Huomaa aiempi aloitusaika!**

Ke 11.2. klo 16-17.30 **Härkätien Nivelkerho**

Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvättyläntie 9, Lieto). Aiheena Kelan kustantama, asiakkaalle maksuton kuntoutus kaikenikäisille aikuisille. Lisäinfoa kuntoutukseen liittyen: kuntoutusvaihtoehdot, hakuohjeet ym. Aiheesta kertomassa palveluvastaava Tiina Suro.

JÄSENASIOITA

MUISTATHAN HYÖDYNTÄÄ JÄSENEDET

Meillä on yli 60 jäsenetuliikettä. Tutustu tuotteisiin ja palveluihin nettisivuillamme:

<https://www.nivelposti.fi/yhdistys/jasenedut>

Jäsenedut löytyvät myös Nivelposti-lehden takakanasta.

Jäsenkortti esitetään etua käytettäessä. Mikäli sinulla on sähköinen jäsenkortti, toimii se matkapuhelimesasi. Mikäli sinulla on perinteinen, pahvinen jäsenkortti ja haluat vaihtaa sen sähköiseen, olethan yhteydessä toimistoon.

MUIDEN TAPAHTUMIA

EVÄITÄ ARKEEN -HYVINVOINTITAPAHTUMA IKÄÄNTYNEILLE

Ma 9.2. klo 10-13 Eväitä arkeen -hyvinvointitapahtuma Kauppakeskus Länsi 1, Viilarinkatu 5. Eväitä arkeen on Turun eri asuinalueilla kiertävä maksuton aluetapahtuma, jossa myös Nivelyhdistys on mukana. Tapahtumassa saat monipuolisesti tietoa Länsikeskuksen alueen harrastusmahdollisuuksista sekä toiminnasta ikääntyneille. Tapahtumassa on monipuolisia esiintyjä ja tietoisuuksia harrasteista, terveydestä ja hyvinvoinnista, liikkumiskyvyn testausta ja liikuntaryhmiin tutustumista. Voit tulla oman aikataulusi mukaan. Lisätietoa tapahtumasta löydät:

<https://kalenteri.turku.fi/fi-FI/page/693bf6c3cb659a4e75813c84>.

VANHUSTYÖN NEUVOTTELUKUNNAN KEVÄTRISTEILY

Ma-ti 21.-22.4. Risteily Viking Gracella. Risteilyllä viihdyttää Souvarit ja tämän lisäksi neuvottelukunta järjestää omia kuoro/huumoriesityksiä.

Lähtö klo 20.45

Paluu klo 19.30

Mahdollisuus varata eri hyttiluokkia, joiden hinnat voit katsoa liitteenä olevasta mainoksesta. Lisätietoja antaa ja sitovat ilmoittautumiset Eeva Himmaselle

0407223542 tai ehimmanen@gmail.com.

Ilmoittautumiset 20.3. mennessä.