

Sykähdyksiä

Jyväskylän Sydänyhdistyksen jäsenlehti 1/2026



SYDÄNLIITTO
Jyväskylän Sydänyhdistys

Kansanterveys- ja potilasyhdistys

Perustettu vuonna 1971

Toimialue: Jyväskylä, Muurame ja Uurainen

Jäseniä noin 1250

Jäsenmaksu 25,00 €/vuosi,

perhejäsen 18,00 €/vuosi

YHTEYSTIEDOT

Ilmarisenkatu 17 C 1, 40100 Jyväskylä

Puh. 050 501 8882

Sähköposti: toimisto@jklksydan.fi

www.sydan.fi/jyvaskyla

Toimisto on avoinna:

ti ja to klo 10-12

HALLITUS v. 2026

Raimo Peltovuori, **puheenjohtaja**

puh. 040 502 1738

Heikki Pamilo, **varapuheenjohtaja**

puh. 040 570 1880

Tarja Niemi, **sihteeri**

puh. 044 702 2150

Varsinaiset jäsenet:

Merja Paukama puh. 040 730 1953

Aila Viinikainen puh. 050 554 0279

Tapani Kalenius puh. 040 566 9942

Anne Makkula puh. 050 414 6447

Tapio Ruosteinen puh. 040 092 2400

Varajäsenet:

Aino Vihlilä puh. 050 918 6524

Matias Saloranta puh. 040 854 4451

Taloudenhoitaja

Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki Osk

Hanna Jäntti puh. 040 734 2190

Sykehdyksiä 1/2026

Taitto ja tulostus: Suomen Uusiokuori Oy

Toimitussihteeri: Sara Antikainen

Etukannen kuva: Heikki Pamilo

SYDÄNJÄRJESTÖJEN ARVOT:

- luotettavuus
- rohkeus
- ihmisen kunnioittaminen
- tavoitteellisuus
- asiantuntemus

Kerro, miten sinun mielestäsi sydänjärjestöjen arvojen tulisi näkyä Sydänyhdistyksen toiminnassa!

Voit myös lähettää toivomuksia Sykehdyksiä-jäsenlehden jutuiksi tai palautetta Sydänyhdistyksen toiminnasta postitse osoitteeseen Ilmarisenkatu 17 C 1, 40100 Jyväskylä tai sähköpostitse toimisto@jklksydan.fi.

Käy tutustumassa nettisivuihimme osoitteessa www.sydan.fi/jyvaskyla sekä www.facebook.com/jklksydan



TUE SYDÄNTYÖTÄ LAHJOITUKSIN

Voit kannattaa Jyvässeudun sydäntyötä lahjoittamalla

Jyväskylän Sydänyhdistyksen tilille
K-S Osuuspankki FI71 5290 0220 2695 08.

Viestikenttään kirjoita LAHJOITUS.

Vastaanotamme myös testamentti- ja adressilahjoituksia.

Vleishyödyllisinä yhteisinä sydänjärjestöt eivät ole lahja- ja perintöverovelvollisia. Voimme käyttää saamamme lahjoitukset täysimääräisinä sydäntyön edistämiseen.

Kiitos tuestasi!

Puheenjohtajan tervehdys

Talven pakkaset ovat toivottavasti jääneet taakse ja katse on nyt suunnattuna kesään. Tilinpäätös ja vuosikertomus ovat valmistuneet ja aineisto on toimitettu tilintarkastajalle.

Talouslukemat ovat suurin piirtein budjetoidun mukaiset. Tilikauden tulos on hieman yli 18.000 euroa miinuksella. Suurimman siivun siitä vie taloyhtiön huoneistoon kohdistuva korjauslasku hieman yli 13.000 euroa, joka maksettiin kerralla pois. Kuten edellisessä lehdessä mainitsin, suljimme kahvion kesäkuun lopussa. Kahvion tulos oli alkuvuoden osalta hieman yli 1800 euroa tappiollinen. Siinä mielessä kahvion sulkeminen oli taloudellisesti ja toiminnallisesti aivan oikea ratkaisu.

Viime vuoden osalta hallintoa on työllistänyt lakanneen Keuruun seudun Sydänyhdistyksen alueiden Keuruun, Multian ja Petäjäveden elävöittämishankkeen eteenpäin vieminen. Viime vuoden aikana erilaisia siihen liittyviä verkostoitumispalavereita oli kaikkiaan 10 ja niissä kohdattiin hieman yli 800 henkeä. Saimme luotua alueella aktiivisesti toimivaan seitsemään eri yhdistykseen sydänyhteyshenkilöt. Tavoitteena on heidän kauttaan tiedottaa sydänterveyteen liittyvistä asioista ja tapahtumista.

Yhteiskunnan heikennykset palkkatukeen omalta osaltaan saivat aikaan sen, että hallituksessa päätettiin ainakin tällä hetkellä luopua omasta toimistosihteeristä toimistolla. Olemme



Sydänpiirin kanssa tehneet sopimuksen, jonka mukaan piirin toimistosihteeri Sara palvelee asiakkaitamme toimistolla tiistaisin ja torstaisin kello 10.00 - 12.00 välisenä aikana. Muuna aikana on käytössä toimiston puhelin ja sähköposti. Mikäli niiden kautta tuleviin yhteydenottoihin ei heti pystytä vastaamaan, niin ei hätää, Sara ottaa myöhemmin yhteyttä.

Yhdistykselle todella suuri kuluerä yli 6000 euroa vuodessa muodostuu jäsenlehddestämme Sykehdyksestä. Postituskulut edellä mainitusta summasta lohkaisevat suurimman osan. Olemme seuranneet jäsenrekisteriä ja todenneet, että suurimmalla osalla on sähköposti. Tulemmekin vuoden aikana kokeilemaan sähköpostin kautta lähetettävää tiedotetta. Siksi ehdottoman tärkeää onkin, että jokaisen sähköpostiosoitteet ovat jäsenrekisterissä ja että tiedot ovat oikeat. Puuttuvan sähköpostin voit ilmoittaa Sydänliiton muutoslomakkeella kotisivujemme kautta tai ilmoittamalla suoraan toimistollemme toimisto@jklksydan.fi.

Haasteista huolimatta tehdään vuodesta 2026 innostava ja lämminhenkinen ja pidetään huolta toisistamme.

Puheenjohtaja Raimo Peltovuori

Miltä arki tuntuu juuri nyt?

Seniorin itsearviointi auttaa seuraamaan omaa toimintakykyä.

RAI-asiantuntija Ville Salminen, Keski-Suomen hyvinvointialueen RAI-tiimi

Ikääntyessä arjen rytmi voi muuttua yllättävänkin huomaamatta. Voi olla, että kotona tuntuu hieman aiempaa hankalammalta liikua, muistiasiat mietityttävät tai kyläilyt ovat jääneet vähemmälle. Nämä pienet muutokset arjessa ovat usein ensimmäisiä merkkejä siitä, että omaa hyvinvointia kannattaa pysähtyä tarkastelemaan.

Juuri tätä varten Seniorin itsearviointi on kehitetty – se on maksuton ja vapaaehtoinen, verkossa täytettävä työkalu, jonka avulla voi arvioida omaa toimintakykyä ja hyvinvointia ja myös seurata siinä tapahtuvia pieniäkin muutoksia. Arviointi on suunniteltu vahvistamaan arjen sujuvuutta ennaltaehkäisevästi ja tukemaan hyvinvointia ja toimintakykyä jo varhaisessa vaiheessa.

Selkeä kokonaiskuva omasta hyvinvoinnista

Itsearvioinnissa kysytään arjen keskeisistä asioista: kotona pärjäämisestä, liikkumisesta, muistista, ravitsemuksesta, terveydestä ja sosiaalisista suhteista. Kysymysten kautta muodostuu kattava kokonaiskuva omasta tilanteesta. Seniorin itsearvioinnissa ei ole kyse kuntoarviosta, diagnooseista tai testipisteistä, vaan arkisista havainnoista siitä, mikä toimii hyvin ja mikä kaipaisi pientä vahvistamista. Tulosten mukana saa vinkkejä siitä, mitä voit tehdä oman toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tueksi. Vinkit liittyvät arjen pieniin, mutta merkityksellisiin asioihin: uneen, liikuntaan, ravintoon ja kodin turvallisuuteen.

Mitä Seniorin itsearvioinnin -seminaari kertoi arvioinneista?

Helmikuun alussa hyvinvointialue toteutti Seniorin itsearvioinnin -seminaarin, jonka tarkoituksena oli avata arvioinneista tähän mennessä saatuja tuloksia sekä kertoa, miten arviointia on hyödynnetty ja hyödynnetään jatkossa Keski-Suomessa.

Reilun yhdeksän kuukauden aikana yli 400 senioria eri puolilta Keski-Suomea on tehnyt Seniorin itsearvioinnin. Vastaajista noin puolet on ollut miehiä ja puolet naisia. Myös palautetta on kertynyt runsaasti, ja sen perusteella arviointia on jo muokattu ja kehitetty. Palautteet ovat sisältäneet hyviä huomioita ja täsmällisiä kehitysehdotuksia. Käyttäjien havainnot ja kehitysehdotukset ovat jatkossakin tärkeä osa Seniorin itsearvioinnin jatkuvaa parantamista.

Arjen esteettömyys – pienillä muutoksilla suuri vaikutus

Yksi arvioinnista esiin nousseista tuloksista liittyy kotiympäristön turvallisuuteen. Se onkin monelle tärkeä osa arkea: millainen valaistus kotona on, ovatko oviaukot riittävän leveitä ja onko peseytymistiloissa helppo kulkea? Tähän mennessä itsearvioinnin tehneistä senioreista 70 prosenttia on vastannut, että oma koti ei ole esteetön liikkumisen kannalta. Arvioinnin tulokset kannustavat tarkastelemaan omaa kotia uudesta näkökulmasta – miten pienillä muutoksilla voisi lisätä turvallisuutta ja sujuvuutta arjessa.



Kuluneen vuoden aikana Ville Salminen on kiertänyt Keski-Suomen kunnissa esittelemässä Seniorin itsearviointia. Tapaamiset ovat tuoneet arvioinnin tutuksi senioreille sekä paikallisille yhdistyksille ja järjestöille.

Muisti arjessa – pieniä tuntemuksia, joita ei kannata ohittaa

Myös muistiin liittyvät arjen huomioid nousivat esiin arvioinneissa. Noin 12 prosenttia vastaajista kertoi kokevansa muistipulmia joskus tai usein, kun taas 53 prosenttia ei ollut kokenut muistipulmia lainkaan. Arviointi auttaa huomaamaan, millaisissa tilanteissa muistaminen tuntuu haastavalta. Tulokset ohjaavat pohtimaan myös keinoja, joilla voi tukea omaa arkea: esimerkiksi rytmittämällä päivää, käyttämällä muistilappuja tai ottamalla ystävän tai läheisen mukaan arjen suunnitteluun.

Sosiaaliset suhteet ja arjen osallistuminen

Sosiaaliset suhteet ovat monelle voimavaran lähde ja tärkeä osa hyvinvointia, ja pienikin muutos osallistumisessa on hyvä huomata varhaisessa vaiheessa. Tehdyistä arvioinneista

nousi esiin, että osa vastaajista on kokenut osallistumisen mieluisiin sosiaalisiin tilanteisiin vähentyneen viimeisen kolmen kuukauden aikana.

- 5 % oli huolissaan osallistumisen vähentymisestä
- 21 % kertoi osallistumisen vähentyneen, mutta ei ollut huolissaan
- 72 % kertoi, ettei muutosta ole tapahtunut

Tulokset osoittavat, että muutokset osallistumisessa eivät aina ole suuria, mutta niiden varhainen huomaaminen on tärkeää. Jo pieni pysähtyminen voi auttaa näkemään, kaipaako oma sosiaalinen arki vahvistusta: yhden puhelun, tapaamisen tai uuden harrastusryhmän verran.

Tietoa hyvinvointialueelle – ja tukea ammattilaisilta

Arvioinnin tulokset eivät ohjaudu automaattisesti terveydenhuollon ammattilaiselle. Arviointi ei siis toimi yhteydenottolomakkeena, vaan se on tarkoitettu ensisijaisesti seniorin omiin tarpeisiin – varhaiseen tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Seniori voi kuitenkin halutessaan hyödyntää arviointia esimerkiksi Seniorin hyvinvointineuvolassa, jossa hoitaja voi tutustua arvioinnin sisältöön. Arvioinnin tulokset tarjoavat hyvän pohjan keskustelulle ja auttavat varmistamaan, että hyvinvointineuvolassa saa oikea-aikaista ja yksilöllistä tukea.

Myös kunnat ja hyvinvointialue hyödyntävät arviointien sisältämää tietoa. Tällöin vastaukset käsitellään anonymisesti eli vastauksia ei voi yhdistää keneenkään henkilökohtaisesti – Seniorin itsearviointiin vastaamalla auttaa siis samalla kehittämään alueen palveluita entistä paremmiksi kaikille senioreille.

Näin arviointi tukee sekä omaa hyvinvointia että koko alueen palvelujen kehittämistä.

Pieni pysähdys, joka kannattaa

Seniorin itsearviointi ei sido mihinkään. Sen voi tehdä omaan tahtiin, kotosalla ja sillä laitteella, joka on itselle luontevin. Arviointi tarjoaa arkeen selkeyttä, näkökulmaa ja ennen kaikkea mahdollisuuden vahvistaa hyvinvointia jo varhain – ennen kuin haasteet kasvavat. Seniorin itsearvioinnin täyttäminen on pieni teko, joka voi tuoda mukanaan suuren oivalluksen.



Hyvinvointia Kruunupuistossa

Teksti Anne Makkula. Kuvat Anne Makkula ja Raimo Peltovuori

”Luonnon vihreä ajatusviiva, elämän ja kuoleman tie, siipensä levittänyt vesilintu, luonnon kaunein huvipuisto, tummanvihreä kultasulkainen lohikäärme.” Näin kauniisti kuvasi Sakari Topelius 1800-luvun lopulla Punkkaharjua, paikkaa, jonne me 23 matkajaa olimme menossa helmikuun alussa. Talven kylmimmät pakkaset ja kevyesti leijailleet lumihuutalet olivat koristelleet koko menomatkan maisemat satumaisen kauniiksi. Perillä Punkkaharjun kuntoutuskeskus Kruunupuistoa ympäröivällä mäntykankaalla oli lunta vain saman verran kuin Jyväskylässäkin; huerteiset mustikanvarvut puhkoivat hankea. Vanhat kilpikarvaiset männyt, rantakoivikot ja siellä täällä kasvavat haaparyhmet olivat paksun, mutta kevyen lumikuorman peitossa. Kaunista oli nytkin, mutta miten mukava maisema olisi-kaan keväällä uuden vihreän kasvun aikaan tai syksyllä ruskan värittäessä luonnon punaisen ja keltaisen eri sävyihin.

Kruunupuisto sijaitsee Saimaan rannalla, lähin kaupunki on Savonlinna, jonne on matkaa n. 30 km ja Jyväskylään matkaa kertyy n. 250 km. Kruunupuiston jugend-tyylinen päärakennus on rakennettu v. 1903 ja alussa siellä hoidettiin tuberkuloosipotilaita. Toisen maailmansodan aikana se oli sotilassairaalakäytössä. Sitä on laajennettu ja saneerattu useampaan otteeseen ja v. 2023 avattiin uudistettu kylpylä, jossa parhaat löylyt sai Kelosaunassa. Nykyään Kruunupuisto tarjoaa sekä hotelli- ja ravintolapalveluita että kuntoutusta monille potilasryhmille, siellä on myös Kelan kuntoutuslomaa. Kruunupuistossa on hyvin ammattitaitoinen ja ystävällinen henkilökunta (n. 95 hlöä), huoneita on 128 kpl ja vuosittain siellä käy n. 4000 kuntoutujaa. Oopperajuhlien aikaan hotellihuoneet ovat kaikki varattuja (useat jo varattu edellisenä vuonna). Me yövyimme päärakennuksen Jugend-osassa siisteissä ja tilavissa 2 hengen huoneissa, joista pääsi sisäkäytäviä pitkin

kaikkiin muihinkin tiloihin; mm. vastaanoton aulakahvilaan, ravintolaan, kylpylään, myymälään, biljardisaliin, kirjastoon ja liikuntasaliin. Ravintola tarjosi noutopöydästä hyvin valmistettua herkullista kotiruokaa, erikoisuutena aamiaisella tarjotut paikalliset perinnepiirakat lanttusupikkaat. Päivällisellä löytyi vaihtoehtoja sekä kasvis- että lihan/kalansyöjille.

Olimme liikuntalomalla, joten meillä oli järjestetty ohjelmaa pari tuntia joka päivä. Osallistuminen ei suinkaan ollut pakollista, niinpä jotkut vaihtoivat liikuntasalin keppijumpan biljardisaliin ”keppijumppaan” ja suurin osa porukasta jäi lämpimään liikuntasaliin, kun ”pakkasenkestävät” lähtivät ulos saunakävelylle. Monilla meistä on tuolijumpasta sellainen käsitys, että siinä nostellaan olkapäitä ja heitellään hernepussia. Fysioterapeuttimme Ulla Anttonen todisti meille, että se on paljon muutakin. Tuolissa istuen teimme sellaisia liikkeitä, että jos sarjat olisivat olleet tuplasti pitempiä, olisi hyväkuntoisemmankin kuntoliijan posket alkaneet punottamaan. Toisena päivänä harjoitimme kehonhallintaa ja tasa-

painoa. Tasapainon hallintaan tahtoo kadota jo suhteellisen nuorellakin iällä, ellei sitä tahtoa pidä yllä. Saimme mukaamme kirjalliset treeniohjeet jokaisesta harjoitteesta ja nehen me kaikki teippaamme jääkaapin oveen Tarjan hyvän vinkin mukaan. Siellä piirongin laatikossahan niitä on jo ihan tarpeeksi. Kuntosalia saimme käyttää silloin, kun siellä ei ollut muita ryhmiä ja liikuntasalissa saimme pelata bocciaa oman ryhmän kesken. Puolet ryhmästä olivat ensikertalaisia boccia pelaajia, mutta he osoittautuivat hyvin tasavertaisiksi pelaajiksi, Mikko yllätti heittotarkkuudellaan koko porukan ja Tuulikki sai pomppuheitollaan pallon jäämään muiden pallojen päälle. Ullan vetämät leikkimieliset kilpailut olivat hauskoja; toisessa kaadettiin Olavinlinnan muurit ja sen jälkeen tornit ja toisessa yritettiin saada pallonarut jäämään orsille. Vapaa-aikaakin oli sen verran, että aurinkoisena päivänä ehti tehdä kävelyretkiä ympäristöön. Aulakahviossa oli mukavia pöytäryhmiä, joissa pelattiin korttia; ristiseiska ja Skibbo olivat suosituimpia, yhden pöydän ääressä pelattiin Aliastakin. Biljardisalissa oli kiva seurata Kaisan peluuta. Siellä oppi, että mustaan palloon ei saa osua liian aikaisin, mutta se ”ohuesti leikaten” jäi vielä epäselväksi.

Talo tarjosi maanantaina bingoillan. Se oli yhteinen koko talon välle ja aulakahvio olikin melkein täysi. Bingtongeluukaan ei ollut kaikille tuttua, siinä menetti palkintonsa, jos ei huutanut bingoa tarpeeksi ajoissa. Mutta yhteislaulut olivat kaikille tuttuja. Keskiviikkona Marjan musiikki-iltana saimme esittää laulutoiveita, joita lauloimme yhdessä Marjan säestäessä haitarilla. Marja oli yksi hierojistamme, jonka käsittelyyn osa meistä pääsi päivien aikana. Senkin taidon hän osasi kiitettävästi.

Markku Toikkanen, joka meidät vei Punkkaharjulle, tuli myös hakemaan pois. Mikkelin ja Juvan välillä poikkesimme menen tullen Siiskosen kotileipomoon kahvilassa, niinpä bussissa olikin loppumatkan ajan melkoinen tuoreen leivän tuoksu. Neljän päivän pikalomasta jäi niin mukavat mielikuvat, että sinne täytyy päästä uudelleen jonakin lämpimämpänä ajankohtana. Kiitokset Tarjalle ja Pohjolan Matkalle hyvin järjestetystä liikuntalomasta ja kaikille muillekin mukavasta matkaseurasta.



TAPAHTUMAT kevät/syyskuu 2026

Sääntömääräinen kevätkokous ke 22.4.2026

klo 17.00 yhdistyksen toimitaloissa, os.
Ilmarisenkatu 17 C 1, Jyväskylä.
Kokouksessa käsitellään sääntöjen
kevätkokoukselle määrämät asiat.
Ei etäosallistumista.
Kahvitarjoilu klo 16.30.

Tervetuloa! Hallitus

Tule viettämään leppoisaa

KEVÄTPÄIVÄÄ LADUN MAJALLE

la 16.5.2026 klo 10 – 14

kevyen liikunnan, seurustelun ja
kahvittelun merkeissä

Tilaisuuden tarkempi ohjelma tarkentuu
myöhemmin

Sydänmessu Vesalan leiri- ja toimintakeskuksessa

su 27.9.2026 klo 12.00

Tarkempi ohjelma tarkentuu myöhemmin

TIEDOTTAMINEN

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan
Sydän-lehdessä, Sykähdyksessä,
Facebookissa

www.facebook.com/jklsydan

ja kotisivuillamme

www.sydän.fi/jyvaskyla

lisäksi tarvittaessa

Keskisuomalaisessa.

**Ajantasaisimman tiedon
löydät kotisivuiltamme.**

SINUSTAKO SYDÄMELLINEN VERTAISTUKIHENKILÖ?

Ole yhteydessä yhdistyksemme
hallituksen puheenjohtaja

Raimo Peltovuoreen
p. 040 502 1738

**Kerron mielelläni
lisää!**



VERTAISTUKIHENKILÖT

**Oletko juuri sairastanut infarktin?
Pelottaako sydänleikkaus?
Arveluttaako arkielämä
sydänsairauden kanssa?**

Yhdistyksemme koulutettuja
vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä ovat:

Heikkilä Kirsi	040 5198744
Hirvonen Raili	040 7184710
Laurén Jari	044 3742671
(sydänsiirrokkaat)	
Liiri Marja-Liisa	045 2032666
Neijonen Teijo	040 5418474
(Keuruu)	
Pamilo Heikki	040 5701880
Peltovuori Raimo	040 5021738
Pitkänen Jari	040 7041508
Reivo Jaakko	040 0246283
Saloranta Matias	040 8544451
Suonio Timo	040 5231668
Tuominen Johanna	040 8477161

Ota rohkeasti yhteyttä!

Vertaistukihenkilöt vierailevat kevä- ja
syyskaudella Sydänsairaalassa tiistaisin
ja torstaisin klo 17.30-18.30 kesäkaudella
keskiviikkoisin klo 17.30.

Meitä tapaa myös
Sydänkerhon/Sydänkahvilan tapaamisissa
toimistolla.

Tervehdys Keski-Suomen Sydänpiiriltä!

Poimintoja kevään 2026 toiminnasta



Sydänjärjestön kurssit

Kursseille haetaan sähköisellä hakemuksella, joka löytyy kurssikalenteristamme jokaisen
kurssin kohdalta.

Kurssien tarkemmat tiedot, hakuaajat ja hakulomakkeet löytyvät: sydan.fi/kurssit

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Poimintoja vuoden 2026 kursseista:

- **21.-23.5. Elämää sydänsairauden kanssa -teemana liikuminen.** Kuortaneen
Urheiluopisto, Kuortane. Hakemukset jätettävä viim. 19.4.2026. Lisätiedot Tuula Vimpeli,
040 8432 876.
- **27.-29.5. Elämää sydänsairauden kanssa.** Kunnonpaikka, Vuorela. Hakemukset jätettävä
viim. 15.4.2026. Lisätiedot Mari Härkönen, 017 261 1834.
- **25.-27.6. Sydänkurssi vähävaraisille.** Kunnonlähde Kankaanpää, Kankaanpää. Hakemukset
jätettävä viim. 24.5.2026. Lisätiedot Terhi Saari-Hannibal, 044 2430 779.
- **16.-18.9. Elämää sydänsairauden kanssa -tunne itsesi ja voi hyvin.** Kunnonpaikka,
Vuorela. Hakemukset jätettävä viim. 5.8.2026. Lisätiedot Mari Härkönen, 017 261 1834.

Terveysmittaus- ja neuvontapäivät

Tapahtumissa on mahdollisuus mittaauttaa verenpaine, hemoglobiini, verensokeri ja kokonais-
kolesteroli. Mittaukset maksavat 2-12 €.

- **Lievestuoreen Apteekki** to 23.4. klo 9.30-11.30. Liepeentie 8, 41400 Lievestuore. Ennako-
ajanvaraus apteekista tai numerosta 020 719 9440
- **Säynäsalon Apteekki** ke 29.4 klo 10-12, Parviaisentie 6, 40900 Säynäsalu. Ennako-
ajanvaraus apteekista tai numerosta 014 374 1221.

TATU - osaavat asukkaat, varautuvat taajamat

Kaipaako naapurustosi turvallisuustarkastusta, olisiko tarpeen perustaa naapuriapu- tai elvy-
tysrinki? TATU-hanke tulee apuun (paitsi Jyväskylän keskusta-alueille). Puh. 044 491 4457,
outi.raatikainen@sydan.fi,
@taajamienturvallisuus. K-S ELY on rahoittanut TATU:n EU:n maaseuturahastosta.

Tapahtumat

- **Sydänkahvila** on mukava kohtaamispaikka. Kahvilaan voit osallistua Jyväskylän
Sydänyhdistyksen toimistolla, Multialla Nepalla (Keskustie 33) tai kotoa käsin osoitteessa
www.bit.ly/Sydankahvila Sydänkahvilassa on terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä
teemoista etäyhteydellä tapahtuva alus-tus, jonka jälkeen on vapaata keskustelua
aiheesta. Maksuton, vapaa pääsy.
 - **7.4. klo 13-14 Aivoterveystietä kaiken ikää -tietoisuuskäsi, K-S Muistiyhdistys ry**
 - **5.5. klo 13-14 Toukokuun visailut**
 - **1.9. klo 13-14** (aihe tarkentuu myöhemmin)
- **Sydänliiton verkkoluennot** eli webinaarit löytyvät osoitteesta sydan.fi/verkkoluennot/
- **Sydänviikkoa vietetään 17.-24.5.2026** teemalla Hyvinvointia lounaasta. Sydänviikolla
kannustetaan kaikkia nauttimaan monipuolisesta ja terveellisestä lounasruoasta.
Parempien lounas-valintojen tukena voi käyttää Sydänmerkkiä.

Vertaistuki

- **Paikalliset ja valtakunnalliset koulutetut vertaistukihenkilömme** antavat tukea
sairastuneille ja läheisille: sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistukihaku.
Vertaistukihenkilöä voit myös tiedustella soittamalla toimistollemme 045 108 9331.

Sydämellisin terveisin, **Keski-Suomen Sydänpiiri ry**

Toimistomme puhelinajat ovat ma-to klo 10-13. Ota yhteyttä p. 045 108 9331
tai toimisto.keski-suomi@sydan.fi.



MATKAT JA RETKET 2026

www.sydan.fi/jyvaskyla

Olemme ottaneet käyttöön sähköisen ilmoittautumislomakkeen. Löydät sen kunkin retken tai matkan kohdalta nettisivuiltamme.

Muista käydä seuraamassa päivittyksiä verkkosivuilla, tiedot tarkentuvat lähempänä matkaa. Huom! jos matkanjärjestäjä peruu matkan, saat rahasi takaisin, muussa tapauksessa joudut maksamaan peruutus- ja mahdolliset muut kulut. Ilmoittaudu ennen maksua. Ilmoittautumiset ovat sitovia.

8.4.26 Jyväskylän sinfonian avoimet harjoitukset

(ilmaiset) klo 10-11 Paviljongin Encore-salissa. Mukaan mahtuu 20 ensiksi ilmoittautunutta.

24.6.26 Umpimähkä/sokkomatka

Tutulla reseptillä ollaan menossa kesäisenä päivänä jonnekin. Lähtö klo 6.50 Palokan S-Marketin pysäkki, klo 7.05 Killerin parkkipaikka, klo 7.15 Sepänkatu 3 Gradia ja klo 7.30 Jyväskylän matkakeskus. Matkalla on kahvihetkiä ja lounas. Paluu n klo 20. **Ilmoittautumiset ja maksut 18.5.26 mennessä. Hinta 100e jäsen /120e ei-jäsen. Viite 120 744.**

1.7.26 Kanavateatteri Kuusa

Näytelmänä Avioliittosimulaattori, joka on lämmin ja hulvaton komedia kahden maailman yhteentörmäyksestä, rakkaudesta ja siitä, miten vaikeaa ja ihanaa on löytää yhteinen kieli. Tarjolla on munkkikahvit ja makkarat ja mehut. Lähtö klo 16.30 Jyväskylän matkakeskus. **Ilmoittautumiset ja maksut 31.5.26 mennessä. Hinta 47e, viite 120757.**

22.7.26 Mikkelin kesäteatterin Iso lita

on kertomus 1970-luvun savolaiseen maalaiskylään sijoittuva hersyvän hulvaton kertomus seminologi lita Railosta. Luvassa on menoa ja meininkiä, kun kylän asukkaat setvivät parisuhdeasioitaan. Lähtö klo 9.45 Palokan S-Marketin pysäkki, klo 10 Killerin parkki, klo 10.05 Sepänkatu 3 Gradia, klo 10.15 Jyväskylän matkakeskus tilausajolaituri. Paluu n klo 18. Matka sisältää kuljetuksen, lounaan ravintola Bistro Holvissa, teatterilipun ja väliaikakahvin. **Ilmoittautumiset ja maksut 15.6 mennessä. Hinta 90e jäsen /110e ei-jäsen, viite 120760.**

18-20.8.26 Kotimaanmatka Ouluun, Ranualle, Hailuotoon ja Turkansaareen

Tutustumme Ouluun ja sen historiaan, käymme Pudasjärven kautta Ranuan arktisessa eläinpuistossa, jossa elelee jääkarhuja, ilveksiä, naaleja, pöllöjä ja muita pohjoisen eläimiä. Vieraillemme Perämeren suurimmalla saarella, Hailuodossa. Käymme Turkansaaren ulkoilmamuseossa, helmessä keskellä Oulujokea. Matkan ajan meillä on opastus kohteissa. Lähtö klo 7.15 Jyväskylän matkakeskus, klo 7.25 Sepänkatu Gradian pysäkki, klo 7.40 Killerin parkki, klo 8 Palokan S-Marketin pysäkki. Paluu Jyväskylään n klo 21.15. **Ilmoittautumiset ja maksut 13.7.26 mennessä. Hinta 490e jäsen/510e ei-jäsen, viite 120773.** Matka tehdään yhteistyössä Jyväskylän Valmetin Eläkeläisten kanssa.

25.8.26 Rhea-ristely Päijänteellä

Lähtö klo14 Jyväskylän satamasta ja paluu klo 17. Matkalle mahtuu150 ensiksi ilmoittautunutta. **Ilmoittautumiset 21.8.26 mennessä.**

22.9-25.9.26 Ulkomaan matka Helsinki-Tukholma-Uppsala-Turku- Naantali

Matkaohjelma tarkentuu myöhemmin, seuraa sivujamme.

1.11.26 Karstulan mieslaulajat Hevosvoimaa

Lähtö klo 11.10 Jyväskylän matkakeskus, klo11.15 Sepänkatu, 3 Gradian pysäkki, klo11.30 Killerin parkki ja klo 12.00 Palokan S-marketin pysäkki. **Ilmoittautumiset ja maksut 9.10.26 mennessä. Hinta 50ejäsen/60e ei-jäsen, viite 120799.**

26.11.26 Sellisti Jussi Makkonen ja pianisti Nazig Azezian konsertoivat Hotelli Keurusselällä

Musiikin lomassa kuullaan tarinoita Sibeliuksen elämästä ja tunnelmallisista jouluisista Ainolassa. Ennen konserttia nautimme pikkujouluaterian. Lähtö klo 15.45 Jyväskylän matkakeskus ja klo 15.55 Killerin parkkipaikka, paluu n klo 20.30 Jyväskylään. **Ilmoittautumiset ja maksut 22.10.26 mennessä. Hinta 89e, viite 120 809**

MATKOJEN KAIKKI ILMOITTAUTUMISET

Ilmoittautumiset Sydänyhdistyksen toimistolle (puh. 050 501 8882 tai sähköposti toimisto@jklsydan.fi). Toimiston ovet ovat avoinna ti ja to klo 10-12.

Muista mainita erityisruokavaliosi ja mahdollinen huonetoivo. Matkoilla on mukana nimetty vastaava.

MAKSUT

Muista ilmoittautua ennen matkaa ja odota ilmoittautumisesi vahvistamista. Maksut Keski-Suomen **OP Sydänyhdistyksen tilille FI71 5290 0220 2695 08 käyttämällä kyseisen matkan viitenumeroa.** Jos maksat samalla suorituksella useamman henkilön osalta, kirjoita viestikenttään heidän nimensä ja viitenumero. Jos olet lähdössä yöpymistä sisältävälle matkalle yksin eikä osallistujista löydy huonekaveria, niin varaudu maksamaan 1hengen huoneesta aiheutuvat kulut. Toimistossa ei ole maksupäätepalvelua. **Matkavakuutus on pakollinen.** Tarkista, että se on kattava ja korvaa myös mahdolliset odottamattomat kulut.

MATKAEHDOT

Matkoilla on voimassa yleiset valmismatkaehdot (Kilpailu- ja kuluttajavirasto: yleisiä matkaehtoja <http://www.kkv.fi/>). Ulkomaanmatkoilla ja tuetuilla lomilla ovat käytössä lisäksi ko. matkatoimiston ilmoittamat erityisehdot ja peruutusehdot. Matkavarauks on voimassa, kun varausmaksu tai lyhyemmällä matkoilla koko maksu on maksettu eräpäivään mennessä. **Kun kyseessä on valmismatka, peruutuskulut määräytyvät peruutushetkellä olevien todellisten kulujen mukaan.** Mikäli matkustaja peruuttaa sitovan ilmoittautumisen jälkeen matkansa ilman ylivoimaista estettä, veloitamme yhdistyksen toimistokuluina ulkomaanmatkojen osalta **30e** ja kotimaan matkojen osalta **20e**.

Matka Riikaan

Teksti Anne Makkula. Kuvat Raimo Peltovuori

Lämpimänä maanantaiaamuna 8.9.2025 lähti 38 reipasta matkajaa Empun uuden bussin kyydissä kohti etelää. Ensimmäinen pysähdys oli Vierumäen Matkakeitaalla ja seuraava Helsingin Länsi-Satamassa. Megastarilla ylitimme Suomenlahden Tallinnaan ja siellä siirryimme jälleen autoon. Keskustan eteläpuolella Emppu kehotti katsomaan oikealla puolella olevaa keltaista rakennusta. Se on koulu, jossa hän aloitti opintonsa 7-vuotiaana. Nopea illallinen Pärnussa Ravintola Edelwaississa ja matka jatkui kohti Riikaa. Bussin ikkunasta näki maisemia kauemmaksi kuin henkilöautosta. Keskisuomalaiseen mäkiseen ja järviseen maastoon tottuneena maisemat näyttivät yksitoikkosilta; vain tasaista peltoa ja pitkiä suoria teitä. Edellisellä matkalla Salon seudulla ihmettelimme isoja peltoaukeita, mutta nämä olivat monta kertaa isompia. Vilja ja tuorerehut oli jo kerätty, pystyssä oli vielä rypsi tai rapsi ja maisit. Maissia ei siellä viljellä jyvien vuoksi, vaan siitä tehdään biopolttoainetta. Latvian pinta-alasta puolet on metsää. Minun ja monen muunkin mielestä se oli monin paikoin aivan liian tiheää. Harvennushakkuut olivat jo myöhässä. Matkan aikana aurinko laski, ilta pimeni ja taivaanrannalle nousi lähes oranssin värinen kuu. Riikaa lähestyttäessä se oli jo noussut kaupungin valojen yläpuolelle.



Hyvin nukutun yön ja runsaan aamiaisen jälkeen hotellimme (Tallink Hotel Riga) aulaan tuli oppaamme Marija, joka oli opiskellut suomen kieltä Riikan yliopistossa ja asunutkin vuoden verran Suomessa. Hän oli oppaanamme Latviassa kaksi päivää. Riika on Baltian suurin kaupunki, siellä on n. 600 000 asukasta. Se on merkitty Unescon maailmanperintöluetteloon ja Euroopan kulttuuripääkaupunkina se oli vuonna 2014. Riikassa on kunnostettu paljon vanhoja rakennuksia ja se onkin tunnettu runsaasta Jugendtyylisestä arkkitehtuuristaan.

Kiertoaajelun aikana näimme ydinkeskustan ympärillä olevia asuin- ja teollisuusalueita, ylitimme Daugavajoen kahta eri siltää pitkin, kiersimme vanhan kaupungin ympärillä olevan kanaalipuiston ja jalkauduimme vanhan muurin viereen Ruutitornin lähelle. Marija kertoi kaupungin värikkästä historiasta, sen monista miehittäjistä (mm. Puola, Saksa, Ruotsi ja Venäjä/Neuvostoliitto) 1500 – 1900 -luvulla. Ensimmäisen kerran Latvia itsenäistyi v. 1918 Venäjältä. Toisen maailmansodan aikana syksyllä 1941 sitä pommitti sekä puna-armeija että natsi-Saksa. Silloin Riika kärsi suuria aineellisia tappioita, mutta silloin katosi myös n. 70 000 Latvian juutalaista. Toisen kerran Latvia itsenäistyi 21.8.1991 Neuvostoliitosta ja liittyi EU:hun 1.4.2004 ja Natoon samana vuonna.

Kävelykierroksen aikana kuljimme Vanhankaupungin kauniita, kapeita katuja pitkin ja ihastelimme koristeellisia rakennuksia. Pyhän Jaakobin kirkon ja Parlamenttitalon välistä kulkevat naiset ovat joskus kuulleet kirkontornin kyljessä olevan pienen kellon kilinän. Me emme kuulleet – onneksi. Mutta viisi minuuttia myöhemmin kaikki kaupungin kirkonkellot pauhasivat, kun kello oli tasan 12. Kun saavuimme Kolme veljestä-talojen luo, pysähdyimme hämmästyneinä kuuntelemaan, kun



kaksi katusoittajaa puhalteli tuubastansa Maamme-laulun sävelet. Muutaman tuoppiin pudotetun lantin jälkeen jatkoimme kävelyä Heili Karjalasta-humpan tahtiin. Saimme myös kuulla, miksi Kissatalon tornissa oleva kissa pyllistää Kiltatalon suuntaan ja monta muuta mukavaa tarinaa Riikan historiasta. Katsastimme vielä ulkoapäin Tuomiokirkon ja Mustapäiden talot ja kiirehdimme lounaalle Kalku Varti ravintolaan. Iltapäivä ja ilta olikin vapaata aikaa, jonka sai käyttää omien mieltymyksiensä mukaan.

Torstaina istuimme taas bussin kyydissä, kun Emppu kuljetti meitä Länsi-Latvian maaseudulle Rundalen palatsiin. Menomatalla Marija kertoi tämän Itämeren Versaillesiksi kutsutun barokkilinnan historian pääkohdat. Palatsi on rakennettu vuosina 1736-1740 kuurinmaalaisen herttuan ja Venäjän leskikesarinna Anna Ivanovnan suosikin (=rakastajan) Ernst Johann von Bironin kesäasunnoksi ja sen suunnittelija on Francesco Rastrelli, joka on suunnitellut myös Pietarin Talvipalatsin. Palatsin sisätilat ovat pääosin rokokoota ja rakennuksessa on 138 huonetta. Jakaannuimme kahdeksi ryhmäksi ja ensimmäiset tutustuivat ensin sisätiloihin ja toiset palatsin ranskalaistyyliin puutarhaan, joka on n. 10 ha kokoinen ja jossa on paljon erilaisia kukkia, pensaita, puita ja n. 4000 eri ruusulajia. Osa niistä oli vielä kukassa.

Sisällä palatsissa kuljimme yli kymmenen loisteliaan huoneen läpi (mm. Kultasali, valkoinen tanssiaisiali, Galleriahalli, ruokasali, biljardisali, työhuone, kirjasto, herttuan ja herttuattaren makuuhuoneet). Huoneiden kaikissa pinnoissa oli katsottavaa; taidokkaat katto-

maalaukset, erilaiset kudo-
tut silkkitaipetit, marmo-
riseinillä roikkuvat taulut
ja muut taideteokset, par-
kettikuviot, jopa ovien
kahvat ja ikkunanpielet oli-
vat koristeltuja. Tätä kul-
lan kimallusta ja kristallien
hohtoa yritimme sulatella
yhtäaikaa palatsin vieressä
nautitun herkullisen lou-
naan kanssa.

Bussin nokka osoitti
etelään, kun starttasimme
matkamme kauimmaiseen

kohteeseen, Liettuan puolelle Sialuiain kau-
pungin liepeillä olevalle Ristikukkulalle. Siir-
ryimme todella tunnelmasta toiseen. Parinsa-
dan metrin päässä oli polveileva kumpare, joka
oli täynnä erikokoisia ja -näköisiä ristejä. Usko-
taan, että ensimmäiset ristit on tuotu mäelle
jo vuonna 1831 Marraskuun kansannousun jäl-
keen. Taisteluissa kaatuneiden ja kadonneiden
omaiset ovat tulleet sinne muistelemaan ja
rukoilemaan perheensä puolesta. Ristejä tuo-
ttiin aina lisää ja vuonna 1900 niitä oli n. 150 kpl.
Neuvostoliiton aikana niitä tuhottiin maan-
siirtotraktoreilla vuosien 1961 ja 1984 välillä
neljä kertaa. Uskonnon harjoittaminenhan oli
siellä silloin kielletty. Latvian uuden itsenäisyy-
den alkuaikoina, syyskuussa 1993 paavi Johan-
nes Paavali II vieraili kukkulalla. Nykyään siellä
arvellaan olevan n. 200 000 ristiä.

Paluumatka hotellille kului jännittävissä
merkeissä. Riga-Arenalla pelattiin koripal-
lon EM-kisojen semifinaalipeliä Suomi-Geor-
gia ja me seurasimme peliä puhelimien avulla.
Yllättävä ja mukava lopputulos selvisi samalla
minuutilla, kun bussi pysähtyi hotellimme
eteen ja sen jälkeen yhteinen illallinen hotellin
ravintolassa kului iloisissa tunnelmissa.

Kotimatalle lähdimme puoli tuntia suun-
niteltua myöhemmin, ettei Empun työaika
venyisi yli rajoitusten. Silti Tallinnaan jäi riit-
tävästi tuliaisten ostosaikaa. Matka jatkui
Megastarilla Helsinkiin, pieni pysähdys Vieru-
mäellä ja kotona Jyväskylässä olimme hyvissä
ajoin ennen puolta yötä. Tarja ja Aila olivat taas
yhdessä Pohjolan Matkan kanssa koonneet
hyvän matkan. Ja olimmehan me matkusta-
jatin aina oikeassa paikassa sovittuna aikana,
joten ISO KIITOS kaikille!

SYKÄHDYKSIÄ LEHDEN LUKIJOILLE

Buugi
LIIKUNTA- JA
HYVINVOINTIKESKUS

TARJOUS!

LOUNASTREENIT

SYÖ JA TREENAA
YHTEISHINTAAN VAIN

14€

TARJOUS MA-LA KLO 10.30-13.30

TARJOUS!

AAMUPALATREENIT

TREENAA JA NAUTI TUKEVA AAMUPALA
YHTEISHINTAAN VAIN

10€

TARJOUS MA-LA KLO 8.00-10.00 (LA KLO 8.30-10)

HINTA SISÄLTÄÄ BUFFET-LOUNAA TAI -AAMUPALAN
SEKÄ TUNNIN RYHMÄLIIKUNTA-/KUNTOSALITREENIT TAI
SULKAPALLO-/PADEL-/PINGIS-/ULKOTENNISPELIT

WWW.BUUGI.FI

SYKERAITTI 7

050-5455374

INFO@BUUGI.FI

**PALVELEMME
SILMÄLASI-
ASIOISSA
VUOSI-
KYMMENTEN
KOKEMUKSELLA.**



**Kauppatorin
OPTIIKKA**

Avoinna ma-to
klo 10-17
Väinönkatu 36, JKL
p. 014 621 488

Terveisiä toimistolta!

Jyväskylän Sydänyhdistyksen toimisto
palvelee 9.3.2026 alkaen
tiistaisin ja torstaisin klo 10-12.

Puhelimitse voi tavoitella ma-to klo 10-13
tai laittaa sähköpostia osoitteeseen
toimisto@jklsydan.fi

Matkojen ja retkien ilmoittautumista
varten olemme ottaneet käyttöön
sähköisen ilmoittautumislomakkeen.
Löydät lomakkeet nettisivuiltamme.
Kun matka lähenee, laittelen viestiä
kaikille mukaan mahtuneille.
Mikäli jäät varasijoille, ilmoitan
siitä pikimmiten.

Kevätterkuin,
Sara Antikainen
toimistosihteeri



Säätiön tarkoituksena on edistää ikääntyvien ihmisten
edellytyksiä monipuoliseen ja virikkeelliseen elämään ja
asumiseen joko omassa, vuokra- tai palvelukodissa.

Lisäksi säätiön tarkoituksena on tukea ikääntynyttä väestöä
aktivoivia ja avustavia yhdistyksiä ja toimijoita sekä edistää
omaishoitajien hyvinvointia myöntämällä apurahoja.

Apurahojen hausta ilmoitamme lehdissä ja nettisivuillamme.

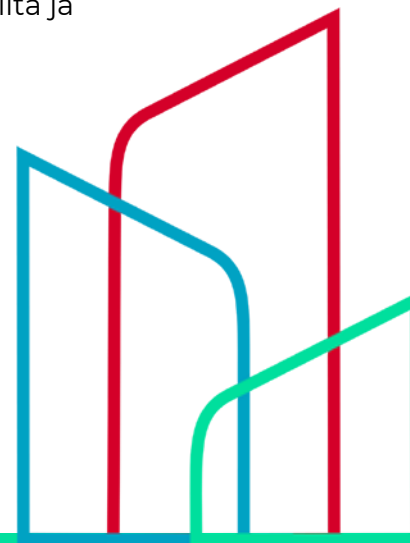
Asuntotarjontamme +55-vuotiaille

- Senioritalo Kalervonkoti
Osoitteessa Keljonkankaantie 58, 40530 JKL
- Yksioitä ja kaksioita Jyväskylän keskustassa ja
lähiympäristössä

Vapaita asuntoja voi katsella nettisivuilta ja
tiedustella toimistolta.

Sammonkodin Säätiö sr

Sammonkatu 8 A 8
40100 Jyväskylä
www.sammonkodinsaatio.fi
toimisto@sammonkodinsaatio.fi
Puh. 045 180 1702



Yritysten jäsenedut 2026

Kalaliike Mäkinen, Kauppakatu 8, puh. 040 588 4060. Tuotekohtaisia alennuksia.

Villentornin fysioterapia ja hieronta, Yliopistokatu 17 b 2 krs., puh 050 575 2069.

Ajanvaraus: www.villentorninfysio.fi/ajanvaraus

Tarjous: Hieronta 50 min. 44 €, Hieronta 100 min. 84 €.

(Tarjous voimassa vuoden 2026 loppuun saakka, varatessa mainitse Sydänyhdistys)

Synsam Forum, Vapaudenkatu 49-52, Forum, 1. krs., puh. 010 237 2300,

Synsam Keljo, Kauppakeskus Keljo, Kylmälähdentie 6, puh. 010 237 2005,

Synsam Seppä, Kauppakeskus Seppä, Ahjokatu 5, puh. 010 237 2017.

-20 % Synsam Lifestyle – sopimuksen kuukausimaksusta, -30 % silmälasista, -25 % aurinko- ja urheilulaseista ja -25 % piilolinseistä. Alennukset eivät koske Meta-älylaseja.

Edut eivät voimassa synsam.fi -verkkokaupassa, eikä yhdistettävissä muihin tarjouksiin.

Edut voimassa kaikissa Suomen Synsam -liikkeissä.

Edut myönnetään, kunhan asiointin aluksi mainitsee ”Jyväskylän Sydänyhdistys”.

Buugi Liikunta- ja hyvinvointikeskus, puh. 050 545 5374: -10 % liikuntapalveluista

Vaarus Jalkahoitola, Haukkamäentie 2, 40270 Palokka, puh. 040 588 2471.

Tunnin jalkahoidosta alennus 5 €.

Jalkahoitola Tasapaino, koti- ja laitospäynnit (Jyväskylä, Laukaa, Äänekoski, Konnevesi, Hankasalmi, Toivakka ja Muurame), puh. 041 319 9981

* 5 € alennus palveluiden hinnasta

Scandic Laajavuori, Scandic Eden Nokia ja Scandic Aulanko

tarjoavat yhdistyksenne jäsenille vapaa-ajan kylpylädun:

- 20% alennus kylpylöiden kertalipuista (aikuiset, lapset ja alennusryhmäläiset) kaikkina viikonpäivinä (pois lukien sesonkiajankohdat*)
- etu on henkilökohtainen ja saatavilla kylpylän vastaanotossa henkilö- tai jäsenkorttia näyttämällä
- etua voi hyödyntää itselleen ja yhdelle (1) samaan perheeseen kuuluvalla seuralaisella
- etua ei voi yhdistää muihin etuihin tai alennuksiin

*Sesonkiajankohdat: 25.12.-6.1., vkot 8-9, pääsiäinen, heinäkuu ja vko 42

Lisäedut Scandic Laajavuori **Kuntosali** • Sisältyy kylpylälipun hintaan

Keilaus • -20 % normaalihinnoista

Hieroja- kuntohoitaja Jari Pilkkakangas • -10 % normaalihinnoista

ETUDET VAIN JÄSENKORTTIA NÄYTTÄMÄLLÄ!