



KESKI-SUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS

PALVELUMME SAIRASTUNEELLE JA LÄHEISELLE

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen toimintaesite | Kevät 2026

TIETOA

TUKEA

TOIVOA

70 Keski-Suomen
Syöpäyhdistys
2026



Sisällys

Tervehdys Keski-Suomen Syöpäyhdistyksestä	3
Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry yhteystiedot.....	4
Sairaanhoidajiemme palvelut.....	5
Tukea syöpään sairastuneen läheisille.....	6
Kurssitoiminta syöpään sairastuneen tukena	7
Tukihenkilöt	8
Muu vapaaehtoistoiminta	9
Vertaistukiryhmät ja kokoontumiset, kevät 2026	11
Lapsiperheet, joita syöpä koskettaa	13
Teemalliset tilaisuudet.....	14
Oppaat, kirjat, kortit, adressit ym. materiaalit.....	15
Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenyys	16
Naistoimikunta	17
Paikallisosastot	18
Jyväskylän seudun paikallisosasto	19
Joutsan seudun paikallisosasto	20
Jämsän seudun paikallisosasto.....	21
Ääneseudun paikallisosasto.....	22
Pihtiputaan kerho	23
Viitasaaren kerho.....	24
Valtakunnallinen apu ja tuki	25
Valtakunnalliset potilasverkostot	26
Omia muistiinpanoja ja kysymyksiä	26
Yhteydenottolomake.....	27

*Olemme tukenasi,
kun syöpä koskettaa
omaa tai läheistesi
elämää.*



Tervehdys Keski-Suomen Syöpäyhdistyksestä



Toimintamme tavoitteena on hyvä elämä ilman syöpää ja syövästä huolimatta. Tarjoamme sinulle ja läheisillesi tietoa, tukea ja toivoa sairauden kaikissa vaiheissa.

SAIRAAHOITAJIEMME PALVELUT

- LUOTO – psykososiaalinen keskustelutuki sairastuneelle ja läheiselle
- Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ohjaus.
- Rintaproteesit syövän takia rintaleikatuille naisille
- Kurssitoiminta sekä ohjaus Syöpäjärjestöjen ja Kelan syöpäkurseille.
- Tietoa syövän perinnöllisestä alttiudesta.

VAPAAEHTOIS- JA TUKIHENKILÖTOIMINTA

- Vertaistukiryhmiä
- Tukihenkilöitä
- Sopukka-kerho

TEEMALLISET TAPAHTUMAT

- Ensietopäiviä ja asiantuntijaluentoja

PAIKALLISOSASTOTOIMINTA

- Ryhmä- ja virkistystoimintaa eri puolilla Keski-Suomea

YHDISTYKSEMME JÄSENYYS JA JÄSENEDET

- Jäsenmaksumme vuodelle 2026 on 28 euroa.
- Jäsenenä tuet tärkeän toimintamme jatkuvuutta ja hyödyt jäseneduistamme.

Keski-Suomen Syöpäyhdistys on perustettu vuonna 1956. Vuonna 2026 juhlimme yhdistyksen 70-vuotistaivalta monin tavoin. Toiminta-alueemme on koko Keski-Suomi. Meillä on yli 4000 jäsentä ja aktiivista toimintaa eri puolilla maakuntaa. Olemme Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenjärjestö ja osa valtakunnallista Syöpäjärjestöjen kokonaisuutta.

Tiedotamme toiminnastamme verkkosivuillemme ja sosiaalisen median kanavissamme sekä uutiskirjeessä. Päivitämme mahdollisesti muuttuvat tiedot verkkosivuillemme.

Toivotamme sinulle ja läheisillesi hyvää kevään aikaa.

*Keski-Suomen Syöpäyhdistyksestä
Anne, Elina, Katriina, Tiina ja Virpi*

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry yhteystiedot

HENKILÖKUNTA

Anne Astikainen
toiminnanjohtaja
p. 050 5167 878

Katriina Nokelainen
toimistos sihteeri
p. 014 3330 220

Tiina Julin
sairaanhoidaja
p. 050 5914 180

Virpi Legra
sairaanhoidaja
p. 050 3529 117

Elina Valkonen
sairaanhoidaja
p. 050 3467 170

Henkilökunnan sähköpostit:
etunimi.sukunimi@kessy.fi

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry
Kilpisenkatu 5 B 9, 40100 Jyväskylä
p. 014 3330 220

syopayhdistys@kessy.fi

keski-suomensyopayhdistys.fi



keskisuomensyopayhdistys



@keskisuomensyopayhdistys



Esteetön kulku sisäpihan kautta!

Sairaanhoitajiemme palvelut

Sairaanhoitajiemme kanssa voit keskustella kai- kista syöpään liittyvistä asioista. Tukemme on asiantuntevaa, maksutonta ja luottamuksellista.

Autamme kasvokkain, puhelimitse ja ver- kossa. Tarvittaessa teemme kotikäyntejä tai tulemme tapaamaan sinua hoitoyksikköön.



Palvelum- eivät korvaa syöpähoidoista vas- taavan tahon antamaa neuvontaa, tutkimusta tai hoitoa eivätkä pois- sulje muita palveluita vaan täydentävät niitä.

LUOTO – PSYKOSOSIAALINEN KESKUSTELUTUKI

Kun syöpä koskettaa, elämän täyttää epävar- muus. Vaikeiden tunteiden ja epätietoisuuden keskellä ei kuitenkaan tarvitse olla yksin. Luoto on sairaanhoitajiemme tarjoamaa psykoso- siaalista keskustelutukea. Tuki on tarkoitettu sinulle, jos itse sairastat, läheisesi sairastaa tai kaipaat luotettavaa tietoa syövästä.

MUUT SAIRAANHOITAJIEMME PALVELUT

- Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ohjaus.
- Rintaproteesit syövän takia rintaleikatuille naisille
- Kurssitoiminta sekä ohjaus Syöpäjärjestö- jen ja Kelan syöpäkurseille.
- Tietoa syövän periytyvyydestä.

SAIRAANHOITAJIEMME PALVELUT AJANVARAUKSELLA

Toimistollamme Kilpisen- kadulla Jyväskylässä

- Ma–pe klo 9–15
- Ajanvaraus ma–to klo 9–15 p. 014 3330 220

Terveysasemilla

Terveys- asema	Tammi- kuu	Maalis- kuu	Touko- kuu
Joutsa	29.1.	26.3.	21.5.
Jämsä	28.1.	10.3.	13.5.
Keuruu	21.1.	25.3.	20.5.
Saarijärvi	20.1.	19.3.	12.5.
Viitasaari	22.1.	25.3.	21.5.
Äänekoski	29.1.	26.3.	19.5.

- Ajanvaraus ma–to klo 9–15 p. 014 330 220

Sairaala Novassa

- Maanantaisin klo 12–15 ja keskiviikkoisin klo 9–12.
- Pyydä Novan hoitajaa tekemään soittopyyntö tai ajanvaraus.



Tukea syöpään sairastuneen läheisille

Syöpään sairastuminen koskettaa sairastuneen lisäksi aina myös hänen läheisiään. Yhdistyksemme tarjoaa myös läheisille tukea ja apua, jotta he jaksavat tukea sairastunutta ja säilyttävät myös omat voimavaransa muuttuneessa elämäntilanteessa.

KESKUSTELUAJAT LÄHEISELLE

Sairaanhoidajiemme vastaanotolle läheinen voi tulla maksutta keskustelemaan kaikista sairauden herättämistä ajatuksista, kysymyksistä ja tunteista. Vastaanotolle voi tulla yksin tai sairastuneen kanssa yhdessä.

TUKIHENKILÖ LÄHEISELLE

Yhdistyksessä toimii koulutettuja tukihenkilöitä ja läheisvertaisia, joiden kanssa läheisen sairastumisen mukanaan tuomia tunteita ja ajatuksia voi yhdessä käsitellä. Parhaimmillaan vertaistuki tukee läheistä käsittelemään sairastumisen mukanaan tuomaa elämänmuutosta, omaa suhtautumista siihen sekä sopeutumista tilanteeseen. Syöpään sairastuneen läheisenä voit saada tuekseen vertaistukijan tai saattohoidon tukihenkilön, jos läheisen syöpä on parantumaton.

VERTAISRYHMÄT, JOIHIN LÄHEINEN VOI OSALLISTUA

Avoim kohtaamispaikka kaikille, joita syöpä koskettaa tiistaisin 13.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5. klo 13.00–14.30.

Tule yksin tai läheisesi kanssa. Mukana yhdistyksen vertaisohjaaja. Ei ennakko-ilmoittautumista. Ryhmä kokoontuu

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tiloissa osoitteessa Kilpisenkatu 5 B 9.

Avoimet päiväkahvit syöpään sairastuneiden läheisille torstaisin 22.1., 19.2., 19.3., 23.4. ja 21.5.2026 klo 13–14.30. Avoin ryhmä on tarkoitettu kaikille, jonka läheinen on sairastunut syöpään. Ryhmää ohjaavat Leila Pankkonen ja Tarja Vikström. Ei ennakkoilmoittautumista

Lisätietoja kaikesta läheisille suunnatusta tuesta sekä ajanvaraus sairaanhoidajiemme vastaanotolle ma-to klo 9–15 p. 014 3330 220.



Kurssitoiminta syöpään sairastuneen tukena

Kurssien tavoitteena on tarjota vertaistukea ja kuntoutumisen tukea syöpään sairastuneen ja hänen läheistensä toipumiseen sairauden aiheuttamassa muutostilanteessa. Kurssit on tarkoitettu lähtökohtaisesti alle viisi vuotta sitten syöpään sairastuneille.

Autamme sinua löytämään elämäntilanteeseesi sopivaa apua ja tukea Syöpäjärjestöjen ja Kelan kurssitarjonnasta.

KESKI-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS JÄRJESTÄÄ VUONNA 2026 SEURAAVAT KURSSIT:

VOIMAA ARKEEN – Parantumaton syöpää sairastavien yksilökurssi 25.–29.5. Peurunka, Laukaa. Hakuaika päättyy 24.4.2026.

HYVINVOINNIN AVAIMET – Yksilökurssi eläkeikäisille syöpää sairastaville 7.–11.9. Peurunka, Laukaa. Kurssi on tarkoitettu eläkeikäisille syöpään sairastuneille, joilla sairastumisesta on kulunut enintään viisi vuotta, tai sairaus on uusiutunut. Hakuaika kurssille päättyy 7.8.2026.

LIIKUNNALLINEN AVOKURSSI syöpään sairastuneille 15.9. alkaen viikon välein seitsemän tapaamista sekä seurantatapaaminen. Kurssilla innostetaan ja rohkaistaan liikkumaan syöpähoitojen jälkeen sekä kannustetaan terveyttä edistävään elämäntapaan. Tämän kurssin toteutuminen varmistuu myöhemmin, tiedotamme tästä verkkosivuilamme ja somessa.

Kaikkien kurssien toteutumisen edellytyksenä on Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskuskuksen (STEA) avustus.



Kursseille haku

Hakukaavakkeita yhdistyksen toimistolta tai yhdistyksen verkkosivuilta:
keski-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/kuntoutuskurssit



Tukihenkilöt

Sairastuneella tai hänen läheisellään on mahdollisuus saada yhdistyksemme kautta tukihenkilö. Tukihenkilömmme ovat vapaaehtoisia, jotka haluavat auttaa ja tukea syöpään sairastunutta sekä hänen läheisiään sairauden aiheuttamassa elämänmuutoksessa. Tukihenkilöt on koulutettu Syöpäjärjestöjen yhteisten toimintaperiaatteiden mukaisesti ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Kohtaamiset ovat aina luottamuksellisia. Tukihenkilö ei korvaa ammatti-ihmiseltä tai läheiseltä saatua tukea vaan täydentää sitä.

VERTAISTUKIJAT

Vertaistukijoina toimivat vapaaehtoiset, jotka ovat itse sairastaneet syövän tai heidän läheisellään on ollut syöpä. Heillä on omakohtainen kokemus elämästä syövän kanssa, ja he auttavat sairastunutta omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Parhaimmillaan vertaistuki tukee sairastunutta käsittelemään sairastumista, omaa suhtautumista siihen ja tuo iloa ja virkistystä. Vertaistukijan kanssa voi tavata kasvotusten tai keskustella puhelimessa.

SAATTOHOIDON TUKIHENKILÖT

Saattohoidon tukihenkilöt tarjoavat tukea ja kiireetöntä läsnäoloa parantumaton syöpä sairastaville ja saattohoidossa oleville sekä heidän läheisilleen. Saattohoidon tukihenkilöllä ei tarvitse olla omakohtaista kokemusta syövästä, mutta hänellä tulee olla voimavaroja kulkea syöpä sairastavan ja hänen läheisensä rinnalla elämän loppuvaiheessa.

Saattohoidon tukihenkilöt voivat olla tukena syöpä sairastavan kotona tai sairaalan vuodeosastoilla.

TUKIHENKILÖIDEN KOULUTUS

Syöpäjärjestöjen järjestämä tukihenkilökoulutus antaa tukihenkilöille hyvät valmiudet toimia vertaistukijana tai saattohoidon tukihenkilönä.

Tukihenkilötoimintaan haluaville ja toimintaan sopiville henkilöille järjestetään peruskoulutuksia vuosittain ja tarpeen mukaan. Osa koulutuksista toteutuu valtakunnallisina verkkokoulutuksina.

Toiminnassa jo mukana oleville tukihenkilöille järjestetään säännöllisesti täydennyskoulutusta, työn- ja toiminnanohjausta sekä virkistystoimintaa. Tapaamiset ovat pääsääntöisesti ryhmämuotoisia mutta tarvittaessa tukihenkilöllä on mahdollisuus myös kahdenkeskiseen tapaamiseen sairaanhoitajan kanssa.

Tukihenkilön hakeminen

Voit hakea tukihenkilöä ottamalla yhteyttä yhdistyksen sairaanhoitajaan tai linkin kautta yhdistyksen nettisivuilta: keski-suomensyopayhdistys.fi/tukihenkilotoiminta/haluan-tukihenkilon





KEVÄÄN 2026 TUKIHENKILÖKOULUTUKSET

VERTAISTUKIJAT

Valtakunnallinen syöpäjärjestöjen vertaistukijakoulutus järjestetään huhtikuussa. Koulutus toteutetaan verkossa (Teams-alustalla) tiistai-iltaisoin 7.4., 14.4., 21.4. ja 28.4.2026 klo 17-19. Hae mukaan koulutukseen ottamalla yhteyttä yhdistyksen sairaanhoitajaan.

SAATTOHOIDON TUKIHENKILÖT

Kevään saattohoidon tukihenkilökoulutus järjestetään Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tiloissa kahtena erillisenä koulutuskertana 12.3 sekä 19.3.2026 klo 16.30–20.30. Koulutukseen haetaan verkkosivujemme kautta

ja kaikkiin hakijoihin otetaan yhteyttä. Koulutus toteutuu, jos hakijoita on vähintään 5. Lisätietoja antaa sairaanhoitaja Tiina Julin tiina.julin@kessy.fi tai p. 050 5918140.

Tiedotamme
tukihenkilötoiminnasta
ja -koulutuksista
verkkosivuiltamme ja
somessa.



Muu vapaaehtoistoiminta

Toimintaamme mukaan lähtevät vapaaehtoiset ovat yhdistyksemme voimavara. Tukihenkilöiden lisäksi toimintaamme tarvitaan myös muita vapaaehtoistoimijoita erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin, joita yhdistyksemme järjestää. Myös kertaluontoisiin vapaaehtoistehtäviin saa hyvän perehdytyksen. Tule mukaan antoisaan ja merkitykselliseen vapaaehtoistoimintaan!

Lisätietoja vapaaehtois-
toiminnastamme
sairaanhoitaja Tiina Julin
p. 050 5914 180,
tiina.julin@kessy.fi



Vertaistukiryhmät ja kokoontumiset, kevät 2026

Vertaisryhmissä keskustellaan muiden kanssa tilanteesta olevien kanssa. Vertaisten tapaaminen auttaa huomaamaan, ettei ole sairautesi kanssa yksin.

Ryhmät on lähtökohtaisesti tarkoitettu heille, joiden sairastumisesta on alle viisi vuotta. Suuri osa ryhmistämme on avoimia, joten niihin voi tulla mukaan kesken kaudenkin.

Ryhmät kokoontuvat, kun ilmoittautuneita on vähintään kolme. Tarkistathan mahdollisesti muuttuvat tiedot verkkosivujemme ajankohtaista-osiosta.

Ilmoittautuminen vertaisryhmiin

Ilmoittaudu viimeistään ryhmän kokoontumista edeltävänä arkipäivänä klo 12.00 mennessä, ellei toisin mainita.

- Ilmoittautumiset ensisijaisesti sähköisesti Webropolilla. Kullakin vertaisryhmällä on verkkosivuiltamme oma ilmoittautumislinkkinsä.
- Ilmoittautumiset puhelimitse ma-to klo 9–15 puh. 014 3330 220



SEURAAVAT RYHMÄT KOKOONTUVAT KESKI-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN TILOISSA, OS. KILPISENKATU 5 B 9

Kirjoittamalla vertaistukea!

Käynnistämme helmikuussa 2026 kaksi kirjallisuusterapeuttista ryhmää.

Ryhmät kokoontuvat 10 kertaa viikon välein Jyväskylässä Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tiloissa. Toinen ryhmistä on suunnattu työikäisille (aloitus 5.2.) ja toinen eläkeikäisille (aloitus 6.2.). Ryhmään voit osallistua, jos aktiiviset syöpähoidot ovat ohitse, sairaus ei ole parantumaton eikä sinulla ole meneillään aktiivista mielenterveysperusteista hoitosuhdetta. Ryhmiä ohjaa koulutettu kirjallisuusterapiaohjaaja, sairaanhoitaja ja Jyväskylän yli-

opiston tutkija Johanna Holopainen. Ryhmät ovat osa tutkimusta, ja osallistumalla tuotat arvokasta aineistoa. Kiinnostuitko? Lähetä Johannalle tekstiviesti puh: 0504336222 viimeistään 18.1. Johanna on sinuun yhteydessä mahdollisimman pian ja antaa lisätietoja ryhmistä sekä tutkimuksesta.

Elämässä eteenpäin -ryhmä pitkäaikaista/kroonista syöpää sairastaville keskiviikkoisin 21.1., 18.2., 18.3., 15.4., 13.5. klo 16.00–17.30. Ohjaajana yhdistyksen sairaanhoitaja.

SYLVA

Fuck Cancer -kahvit

Vertaisryhmä syöpää sairastaville ja sen sairastaneille noin 18–40-vuotiaille nuorille aikuisille 20.1., 17.2., 17.3., 14.4., 12.5. ja 9.6. klo 16.30–18.00. Kahvit ovat Fuck Cancer -brändin alaista, Sylva ry:n koordinoimaa valtakunnallista toimintaa syöpään sairastuneiden nuorten aikuisten ja heidän läheistensä hyväksi. Ohjaajana yhdistyksen sairaanhoitaja.

Vertaisryhmä rintasyöpään sairastuneille

keskiviikkoisin 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5. klo 17.00–18.30. Ohjaajana vertaisohjaaja ja Else Turtiainen ja Eija Takala. Toteutus yhteistyössä Rintasyöpäyhdistys Europa Donnan kanssa.



Vertaisryhmä levinnyttä rintasyöpää sairastaville

maanantaisin 19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5. klo 17.00–19.00. Ohjaajana Päivi Lahtinen. Toteutus yhdessä Rintasyöpäyhdistys Europa Donnan kanssa.

Avoin vertaisryhmä kaikille syöpää sairastaville maanantaisin 2.2., 2.3., 13.4. ja 4.5. klo 17.00–19.00

Tähän ryhmään olet lämpimästi tervetullut, olipa syöpäsairautesi mikä tahansa. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja Anna-Liisa Tikkala.

Avoin kohtaamispaikka kaikille, joita syöpä koskettaa

tiistaisin 13.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5. klo 13.00–14.30.

Tule yksin tai ystävän kanssa. Mukana yhdistyksen vertaisohjaaja. Ei ennakkoilmoittautumista.

Jyvässeudun Heimoveljet kaikille syöpää sairastaville miehille joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., 6.5. klo 18.00. Ryhmää ohjaa Veli Seppänen.

Lisätiedot Harri Väisänen p. 040 5776 619, harri.e.vaisanen@gmail.com.

Avoimet päiväkahvit syöpään sairastuneiden läheisille torstaina 22.1., 19.2., 19.3., 23.4. ja 21.5.2026 klo 13–14.30. Avoin ryhmä on tarkoitettu kaikille, jonka läheinen on sairastunut syöpään. Ryhmää ohjaavat Leila Pankkonen ja Tarja Vikström. Ei ennakkoilmoittautumista.

Avoin vertaisryhmä lapsiperheiden vanhemmille, joita syöpä koskettaa

Kevätkaudella alkaa kokoontua uusi vertaisryhmä, joka on tarkoitettu lapsiperheen



vanhemmille, joita syöpä koskettaa. Perheessä sairastunut voi olla vanhempi tai lapsi ja ryhmään voi osallistua vaikka perheen olleet aikuiset. Ryhmä kokoontuu kevään aikana kolme kertaa: 11.3., 8.4. ja 20.5. klo 17.30–19.30. Ohjaajana Syöpäyhdistyksen sairaanhoitaja/vertaisohjaaja.

Avoim vertaisryhmä 13–15-vuotiaille nuorille, joita syöpä koskettaa

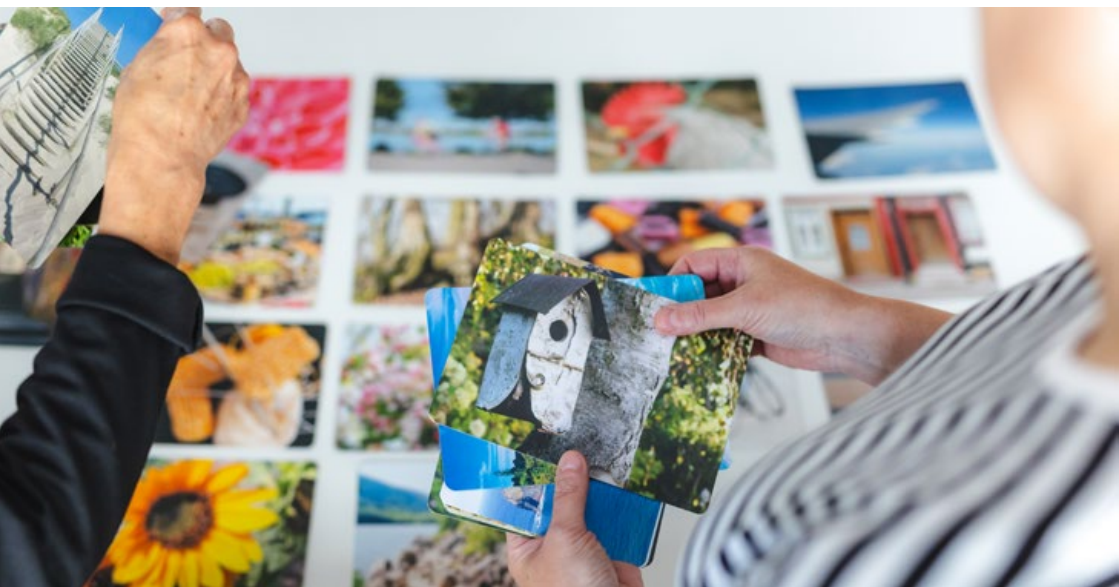
Nuorten toiminnallinen ryhmä kokoontuu kevään aikana kolme kertaa. Vertaisryhmä on tarkoitettu 13–15 -vuotiaille syöpään sairastuneille/syövän sairastaneille nuorille sekä nuorille, joiden vanhempi on sairastunut syöpään. Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 28.1., 25.3. ja 20.5.2026 klo 17.30–19. Kokoontumispaikka vaihtelee, joten seuraathan verkkosivujamme ja sometiedotusta. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaaja Mari Putkonen ja sairaanhoitaja Tiina Julin. Lisätietoa tiina.julin@kessy.fi, puh. 050 5914180.

MUUALLA KOKOONTUVAT RYHMÄT

Keuruun avoimet kahvit syöpään sairastuneille keskiviikkona 21.1., 25.3. ja 20.5. klo 16.00–17.30, Seurakuntatoimisto, kerhuhuone (Kippa), Kippavuorentie 7. Ohjaajana yhdistyksen sairaanhoitaja.

Verkkovertaisryhmä melanoomaan tai muihin ihosyöpään sairastuneille henkilöille ja heidän läheisilleen 20.1., 17.2., 17.3., 15.4., 19.5. ja 16.6. klo 17.00–18.30.

Verkkovertaisryhmän etäkohtaamiset toteutuvat Teams-alustalla ja ne ovat luottamuksellisia ja vapaamuotoisia mahdollisuuksia kohdata toisia ihosyöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Ryhmää ohjaavat Maria Pajunen ja Sirpa Yksjärvi. Ryhmään ilmoittautumiset viimeistään ryhmän kokoontumista edellisena arkipäivänä klo 12 mennessä: syopayhdistys@kessy.fi. Saat sähköpostiisi Teams-osallistumislinkin viimeistään ryhmän tapaamispäivänä.





Lapsiperheet, joita syöpä koskettaa

SYÖPÄÄN SAIRASTUNEET LAPSET

Lapsen sairastuminen syöpään on kriisi, joka mullistaa koko perheen arjen, elämän ja jaksamisen. Perheessä jokainen perheenjäsen reagoi omalla tavallaan ja omassa tahdissaan. Perhe voi halutessaan saada tukea yhdistyksemme sairaanhoitajilta muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

Yhdistyksessämme toimii **Sopukka-**kerho, joka on syöpään sairastuneiden lasten ja heidän vanhempiensa vertaisryhmä. Sopukka järjestää vuosittain virkistysretkiä ja erilaisia tapahtumia, joista tiedotetaan perheitä sähköpostilla ja verkkosivuillamme.

Yhdistyksemme tarjoaa lapsiperheille myös runsaasti jäsenetuja, joista voit lukea lisää verkkosivuiltamme www.keski-suomen-syopayhdistys.fi tai tiina.julin@kessy.fi p. 050 5914 180.

LAPSIPERHEET JOISSA VANHEMPI SAIRASTAA SYÖPÄÄ

Kun vanhempi sairastuu syöpään, valta mielen pelko ja hätä omasta ja perheen tulevaisuudesta. Oma ja toisen vanhemman jaksaminen mietittyvät, ja mieleen tulee huoli lapsista. Vanhemman sairastuminen

*“Sopukan retkillä
on kivaa, kun
tapaa muita
lapsia.”*

syöpään haastaa vanhemmuutta ja koko perheen arkea. Myös lapsilla ja nuorilla on huolta ja monenlaisia mietteitä vanhemman sairastuessa.

Yhdistyksemme tarjoaa monenlaista tukea muuttuneessa elämäntilanteessa. Yhdistyksen sairaanhoitajalle voi varata ajan yksilökeskusteluun tai perheelle yhteisesti. Käytössämme on *Lapset puheeksi* -menetelmä, jonka avulla pyritään perheen toimivan arjen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen syövästä huolimatta. Keväällä alkaa myös vertaisryhmä lapsiperheiden vanhemmille, joiden perhettä syöpä koskettaa. Myös kirjallista tukimateriaalia on tarjolla yhdistyksen tiloissa.

Yhdistys järjestää perheille myös virkistysretkiä ja -tapahtumia, joista tiedotetaan somessa ja verkkosivuillamme.

Teemalliset tilaisuudet

TERVEYTTÄ SUOLESTA

17.3.2026 klo 17.00–19.00

Avoin ja maksuton tilaisuus kaikille asiasta kiinnostuneille.

Paikka: Sairaala Novan auditorio. Sisäänkäynti Novan pääovista, auditorio sijaitsee Novan infopisteen ja R-kioskin lähellä katutasossa.

Asiantuntijana professori (emeritus) ja tutkimusjohtaja **Jukka-Pekka Mecklin**. Tilaisuudessa käydään läpi ruuansulatuskanavan monet terveyden kannalta tärkeät tehtävät. Esitys on hauskalla tavalla ajatuksia synnyttäviä. Ei ennakkoilmoittautumista. Lämpimästi tervetuloa!

VIRKISTYSPÄIVÄT YHDISTYKSEN JÄSENIILLE 17.–19.4.2026

Lämpimästi tervetuloa jäsenten virkistyspäiville 17.–19.4.2026 Peurunkaan, Laukaaseen. Päivillä on tilaa 80 osallistujalle. Vapaa-ajan ohjelmasta vastaa Jyväskylän seudun paikallisosasto.

Ilmoittautuminen päiville alkaa 10.3.2026 klo 9.00 ja päättyy 12.3. klo 15.00. Virkistyspäiville ilmoittaututaan ensisijaisesti Webropol-linkin kautta. Aktiviteetteihin ilmoittaututaan paikan päällä ja niihin varataan paikkoja riittävästi. Paikat varataan ilmoittautumisjärjestyksessä. Lopullinen ohjelma hintoineen ja ilmoittautumisohjeineen julkaistaan yhdistyksen verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa 13.2.2026. Huomioithan ystävällisesti seuraavaa:

- Virkistyspäiville osallistujia ei ole vakuutettu yhdistyksen puolesta. Suosittelemme oman vakuutuksen ottamista.
- Peruutus on veloittamaton mahdollinen 27.3.2026 saakka. Sen jälkeen joudumme veloittamaan 50 % ja alle 7 vrk ennen tulopäivää 100 % varatusta majoituksesta ja palveluista.
- Yhdistyksen jäsenmaksun vuodelle 2026 tulee olla maksettuna ennen päiville ilmoittautumista.
- Syksyn virkistyspäiviä ei tällä kertaa järjestetä yhdistyksen 70 v juhlallisuuksien vuoksi.

Seuraa verkkosivujamme ja sosiaalisen median tapahtumiamme, joissa on ajankohtaiset tiedot myös niistä tapahtumista, jotka eivät näy esitteessä. Ilmoittautumiset os. syopayhdistys@kessy.fi tai toimistoomme p. 014-3330 220 (ma-to klo 9–15).



Oppaat, kirjat, kortit, adressit ym. materiaalit

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen toimistolla on tarjolla erilaisia oppaita ym. materiaaleja syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Potilasoppaat

Suomen Syöpäpotilaat ry ylläpitää kattavaa ja ajanmukaista potilasopasvalikoimaa. Oppaiden tarkoituksena on tukea syöpäpotilaita ja heidän läheisiään asiallisen ja ymmärrettävän tiedon hankinnassa syöpäsairauteen liittyen. Yksityishenkilöille oppaat ovat maksuttomia. Voit noutaa oppaita syöpäyhdistyksen toimistosta aukioloaikana tai tilata Suomen Syöpäpotilaat ry:ltä.

Uima-asun käyttöoikeusrannekkeet ja -merkit

Ranneke ja merkki oikeuttavat käyttämään uimapukua uimahallin sauna- ja pesutiloissa. Uima-asun käyttöoikeusrannekeita ja -merkkejä on myynnissä yhdistyksellä. Lisätietoja saat sairaanhoitajiltamme.

Muut materiaalit

Meiltä voit myös ostaa syövän kokeneiden kertomuksia sairauden vaiheista sekä kortteja ja adresseja, joilla tuet syöpätyötä.



Suomen Syöpäpotilaat ry ylläpitää kattavaa potilasopasvalikoimaa. Esimerkiksi näitä ja muita oppaita voit noutaa tai tilata syöpäyhdistyksen toimistolta tai voit ladata ne verkkosivuilta osoitteesta www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat/.

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenyys

Syöpäyhdistyksen jäsenenä tuet syöpään sairastuneiden ja läheisten hyvinvointia ja jaksamista kaikissa sairauden vaiheissa. Samalla olet tukemassa tärkeän toimintamme jatkuvuutta.

Yhdistykseen voivat liittyä jäseneksi syöpään sairastuneet, heidän läheisensä, erilaiset yhteisöt ja yritykset - kaikki, jotka haluavat olla tukemassa yhdistyksen toimintaa.

Yhdistyksen jäseneksi voit liittyä

- lähettämällä meille takakannessa olevan yhteystietolomakkeen, jonka postimaksu on maksettu. Lähetämme postitse jäsenmaksupankkisiirron jäsenmaksua varten.
- täyttämällä liittymistiedot verkkosivuillamme keski-suomensyopayhdistys.fi/jasenyys/liity-jaseneksi/
- olemalla yhteydessä yhdistyksen toimistoon p. 014 3330 220 tai sähköpostitse syopayhdistys@kessy.fi

Henkilöjäsenmaksu on 28 €/kalenterivuosi. 70 v juhlavuotemme kunniaksi toivotamme yhteisöt tervetulleiksi kannatusjäseniksi 70 euron vuosimaksulla.

Jäsenyystiedustelut
p. 014 3330 220 tai
syopayhdistys@kessy.fi



Jäsenedut 2026

- Syöpä-lehti 4 kertaa vuodessa
- Alennuksia lukuisten yritysten palveluista.
- Kalajoella sijaitsevan lomaosakkeen käyttöoikeus viikolla 22.
- Lapsipotilaiden perheiden tuki
- Virkistyspäivät yhdistyksen jäsenille

Tarkistathan kaikki päivitetyt jäsenetumme verkkosivuiltamme keski-suomensyopayhdistys.fi/jasenyys.



Naistoimikunta

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen yhteydessä toimiva vapaaehtoinen naisten joukko järjestää erilaisia hyväntekeväisyystapahtumia ja on näin suurena apuna yhdistyksen varainhankinnassa.

Anne Routti, puheenjohtaja,
p. 040 8364 312
anneroutti@gmail.com

TAPAHTUMAT

Naistoimikunnan Ystävänpäiväjuhla 14.2.26
Priimuksessa klo 18. Illalliskortti 90 euroa.
Tiedustelut Anne Routti.



Paikallisosastot ja kerhot

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen paikallisosastot ja kerhot ovat kiinteä osa yhdistyksen toimintaa. Paikallisosastojen ja kerhojen tapaamisissa on syöpään sairastuneiden, heidän läheistensä ja muuten asiasta kiinnostuneiden mahdollisuus tavata virkistuksen ja vertaistuen merkeissä. Ota yh-

teyttä paikallisosastosi puheenjohtajaan ja seuraa paikallislehtiä sekä yhdistyksen verkkosivuja keski-suomensyopayhdistys.fi ja Facebook-päivityksiä.

*Tule mukaan
aktiiviseen
paikallisosasto-
toimintaamme!*



Jyväskylän seudun paikallisosasto

Anne Raivio, puheenjohtaja
p. 040 7483 556
raivioanne@gmail.com

Marja Pakkanen, sihteeri
p. 040 7195 061
marja.pakkanen@hotmail.com

Toiminnasta ilmoitetaan
yhdistyksen verkkosivusivulla
[keski-suomensyopayhdistys.fi/
paikallisosastot/jyvaskylan-
seudun-paikallisosasto/](https://keski-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/jyvaskylan-seudun-paikallisosasto/)
sekä Facebookissa.



TAPAHTUMAT JA RYHMÄT:

- **Käsityökerho kaikille, joita syöpä koskettaa** joka kuukauden toinen maanantai klo 17.00 (12.1, 9.2, 9.3, 13.4 ja 11.5) Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tiloissa. Vetäjinä Anne Raivio & Sanna Talasjärvi. Ei osallistumismaksua eikä etukäteisilmoittautumista.
- **Keilausta syöpään sairastuneille/syövän sairastaneille** Scandic Laajavuoren keilahallissa. Keilausvuoro jokaisen kuukauden viimeisenä tiistaina, aina klo 17.00–18.30 (27.1, 24.2, 31.3, 28.4 ja 26.5). Ilmoittautumiset Mari Putkoselle p. 040 7718 023 keilausvuoroa edeltävään perjantaihin mennessä. Ei osallistumismaksua.
- **Vuosikokous helmikuussa Albassa 18.2. klo 18.**
- **Juhlistamme Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen 70-v. juhlavuotta!**
Kevätretki teatteriin 13.3 Huoneteatterin esitykseen *Exän uus ja vanha*. Esityksen jälkeen tarjolla pientä suolaista kera kakukahvien. Tilaisuus on tarkoitettu syöpää sairastaville/syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen, edellyttäen Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenyyttä. Seuraa tarkempaa ilmoittelua yhdistyksen verkkosivuilla.



Joutsan seudun paikallisosasto

Sirpa Takala, puheenjohtaja
p. 040 5915 196
sirpatakala1@gmail.com

Katri Viinikainen, sihteeri
p. 0400 840 913
katri.viinikainen@hotmail.com

Riitta Nurminen, rahastonhoitaja
p. 040 7597 806
riitta.nurminen67@gmail.com

TAPAHTUMAT JA RYHMÄT:

- Keväällä teatteri-/konserttiretki
- Ulkoilutapahtuma kansallispuistoon alkukesästä
- Kesällä risteily

RoosaRouvat

RoosaRouvat kokoontuvat noin kerran kuussa erikseen sovitussa paikassa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaneille ja sairastaville naisille vertaistukitoimintana.

Kuntosalivuoro on Jousen alakerrassa, Myllytie 8, alkaen 13.1.2026 tiistaisin klo 13.30–14.30.

RoosaRouvien yhteyshenkilö:
Tuula Lahtela p. 0400 708 221

Joutsan seudun paikallisosasto toimii Joutsan ja Luhangan kunnan alueella.

Tarkemmat tiedot paikallisosaston toiminnasta ilmoitetaan Joutsan Seudussa.



Kankeromiehet

Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaneille ja sairastaville miehille vertaistukitoimintana. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa, paikasta ilmoitetaan Joutsan Seudussa.

Sauvakävely tiistaisin klo 16.00 alkaen, vaihtoehtona kuntosali Jousen alakerrassa, Myllytie 8, alkaen 13.1.2026 klo 14.30–15.30.

Kankeromiesten yhteyshenkilö:
Seppo Pänkäläinen p. 0400 787 664

Jämsän seudun paikallisosasto

Riitta-Liisa Soikka, puheenjohtaja/sihtööri
p. 040 7514 697
riittaliisa.soikka@gmail.com

Toiminnasta ilmoitetaan kaupunkilehti Vekkarin seurapalstalla ja yhdistyksen verkkosivulla kohdassa paikallistoiminta.



TAPAHTUMAT JA RYHMÄT:

- **Avoin naisten vertaisryhmä, alle viisi vuotta sairastumisesta.**

Ryhmä kokoontuu kevätkaudella neljä kertaa, tiistaina 13.1., 10.2., 10.3 ja 14.4. klo 16.30–18.00 Jameksen tiloissa Mottilantie 11, Jämsä. Tapaamisten pääpaino on vertaistukea antavalla luottamuksellisella keskustelulla. Joillakin kerroilla alustajina kunkin aiheen asiantuntija. Ryhmä on avoin ryhmä, joten mukaan voi tulla kesken kaudenkin ja ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville syöpätyypistä riippumatta. Ohjaajana on vertaisohjaaja Riitta-Liisa Soikka. Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmään viimeistään ryhmäker-taa edeltävänä perjantaina Riitta-Liisalle p. 040 751 4697.

- **Avoin naisten ja miesten ryhmä sairastuneille läheisineen, jäsenille ja asiasta muuten kiinnostuneille.**

Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 4.3. ja 1.4. klo 17.00–18.30 Jameksen tiloissa Mottilantie 11, Jämsä. Ei ennakkoilmoittautumista.

- **Kevätkaudella jatkuu ohjattu kuntosalitoiminta kahdessa ryhmässä.**

Tällä hetkellä ryhmät ovat täydet, mutta peruutuspaikkoja voi tiedustella Riitta-Liisalta puh. 040 751 4697.

- **Virkistyspäivä tiistaina 20.1.26 klo 8.30–noin 15.00.**

Virkistyspäivä on maksuton ja tarkoitettu syöpää sairastaville, sen sairastaneille ja heidän läheiselleen Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenille.

Virkistyspäivät järjestetään yhteistyössä Jämsänkosken Gradian kanssa (Koulutie 12, Jämsänkoski).

Virkistyspäivään kuuluu jalkahoitoja tai hieronta, yhdessä tekemistä ja yhdessä olemista. Päivän aikana nautitaan aamupala ja lounas. Ilmoittautumiset ja lisätiedot ajalla 15.–30.12.25 Riitta-Liisalle puh. 040 751 4697.

- **Kesällä järjestämme teatteriretken.**

Muista tapahtumista saat lisätietoja Riitta-Liisalta p. 040 751 4697 ja niistä tiedotetaan tarkemmin Vekkarin seurapalstalla ja yhdistyksen verkkosivulla.

Ääneseudun paikallisosasto

Oili Kautto, puheenjohtaja
p.0400 916 802
kauttoili@gmail.com

Tuula Kauppinen, sihteeri
kauppinen.tuula@gmail.com

**Kokouksista ilmoitetaan
myös Pikkukaupunkilaisen
seurapalsta ilmoituksella.**

**Tervetuloa vanhat ja uudet
jäsenet.**

i

TAPAHTUMAT JA RYHMÄT:

- **Naisten ryhmä alle 3 v sairastumisesta** keskiviikkona 18.2. ja 15.4. klo 18.00 Rinkeli, Kauppakatu 23, Äänekoski.
- **Naisten ryhmä alle 3 v sairastumisesta** maanantaisin 19.1., 2.3. ja 11.5. klo 18.00 Suopunki, Suolahti.
- **Kerhoillat** keskiviikkoisin 14.1., 25.2., 14.3., 22.4. ja 20.5. klo 18.00 Rinkeli, Äänekoski.
- **Kerhoillat** keskiviikkoisin 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 13.5. klo 18.00 Suopunki, Suolahti.
- **Omatoiminen kuntosaliharjoittelu** perjantaisin klo 13.00–14.00 Hurrikaanisali, Äänekoski.
- **Ohjattu vesijumppa** keskiviikkoisin klo 12.20–13.00 Vesivelho, Äänekoski.

Kaikki ryhmät on tarkoitettu syöpään sairastuneille. Lisätiedot Oili Kautto, 0400 916 802 tai kauttoili@gmail.com. Ei ennakoilmoittautumista.

Tarjoamme yhdistyksen jäsenille 2 ilmaista uintikertaa maaliskuun aikana Äänekosken uimahallissa.

- **Kesäretki** 1.7.26 Valamon luostariin ja Lintulaan.

Ääneseudun Heimoveljet

Lisätietoja:
Erkki Laitinen, puheenjohtaja
p. 040 562 6714

Aamukahvi- ja keskustelutilaisuudet vertaisryhmätapaamisina kuukauden ensimmäinen tiistai klo 12.00 Äänekosken kaupungintalon alakerran kahvion kokoushuoneessa.

Keskusteluja, luentoja, tutustumiskäyntejä, retkiä yms.

Pihtiputaan kerho

Helena Paananen, yhteyshenkilö
p. 040 8410 272
helena_paananen@hotmail.com

Pihtiputaan kerho kokoontuu joka toinen kuukausi.

Tarkemmat päivämäärät ja kellonajat kullekin tapahtumalle ilmoitamme paikallislehti Kotiseudun Sanomissa Seuratoiminta-palstalla ja kerhon Facebook-sivulla.

i

TAPAHTUMAT:

- Loppiaisaattoiltana 5.1. kerho osallistuu Kahvila-Ravintola Mantassa järjestettävään Karaoke Sotaan ainakin yhdellä 3-henkisellä joukkueella. *"Teemme yhdessä hyvää laulaen."*
- Helmikuussa kokoonnumme Hubteekkiin valitsemaan kerholle toimikunnan vuodelle 2026. Samalla luomme katsauksen menneeseen vuoteen ja suunnittelemme tulevaisuutta kahvin ja korvapuustien kerralla.
- Huhtikuun lopulla kokoonnumme keväiseen vertaistukitapaamiseen kevätlauluja laulaen ja keväisistä herkuista nauttien. Kutsumme paikalle myös Neuvontahoitajan Kessyltä kertomaan syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen tärkeistä asioista.
- Kesäkuussa kokoonnumme nuotion ääreen Ritovuoren laavulle. Paistamme makkaraa, laulamme nuotiolauluja ja vaihdamme kuulumisia.
- Heinäkuussa järjestämme syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen yhteisen teatteri-/musiikkiteatteriretken johonkin lähiseudulla olevaan esitykseen. Retken kohde selviää, kun tapahtumia järjestävien ohjelmistot ilmestyvät.
- Talven ja kevään aikana kerho osallistuu myös Jumalanpalvelusryhmään Pihtiputaan kirkossa.
- Talven ja kevään aikana kerho osallistuu myös Jumalanpalvelusryhmään Pihtiputaan kirkossa.



Viitasaaren kerho

Yhteyshenkilö:

Sirpa Toikkanen

p. 050 4117 283

s.kortteenpera@gmail.com

**Toiminnastamme ilmoitetaan
Viitasaaren Seutu -lehden
Menoseutu-palstalla sekä
Viitasaaren Facebook-
ryhmässä.**



TAPAHTUMAT:

Toimintamme on tarkoitettu Viitasaaren seudulla asuville syöpään sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Kokoonnumme yleensä noin kerran kuukaudessa. Kerhon kokoontumisiin ei ole ennakoilmoittautumista.

Kokoonnumme keväällä 2026 Viitasaaren seurakuntakeskuksessa:

- torstai 15.1. klo 13.00,
mukana Viitasaaren apteekkari
- torstai 12.2. klo 13.00
- torstai 19.3. klo 13.00
- torstai 16.4. klo 13.00
- torstai 21.5. klo 13.00

Lähempänä kevään kokoontumisia sovimme eri alojen asiantuntijoiden kanssa vierailuita kerhoomme keskustelemaan yleiseen hyvinvointiin liittyen.

Kesän aikana järjestämme yhteisen kesäteatteri matkan.



Valtakunnallinen apu ja tuki



Syöpäjärjestöjen maksuton neuvontapuhelin:

p. 0800 19 414
ma ja to klo 10.00–18.00
sekä ti, ke ja pe
klo 10.00–15.00

Livechat
neuvontahoitajan kanssa:
kaikkisyovästä.fi

Sähköpostineuvonta:
neuvonta@cancer.fi

Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen etuusneuvonta:

p. 0800 411 303 keskiviikkoisin klo 15.00–17.00. tai etuusneuvonta@cancer.fi.
Toimeentulo- ja etuus-
kysymykset.

SYÖPÄKIPULINJA

Palvelee potilaita, heidän läheisiään ja terveydenhuoltohenkilöstöä valtakunnallisesti. Tarvittaessa otetaan yhteys potilasta hoitavaan tahoon ja etsitään yhdessä ratkaisua kipuongelmaan. Syöpäkivun hoidon kokee neet asiantuntijat ma–pe klo 9.00–12.00 p. 050 3696 707.

- Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry colores.fi
- Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry europadonna.fi

VALTAKUNNALLISET POTILASJÄRJESTÖT

- Suunis – Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry suunis.fi
- Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry propo.fi
- Sylva – Suomen Syöpäsairaiden Lasten ja Nuorten Yhdistys sylva.fi
- Suomen Syöpäpotilaat ry syopapotilaat.fi



Yhteydenottolomake

Tällä lomakkeella voit

- liittyä Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen jäseneksi,
- ilmoittaa yhdistyksellemme osoitteesi muutoksesta tai
- jättää yhteystietosi Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen sairaanhoitajan yhteydenottoa varten. Yhteydenoton tarkoituksena on esitellä Syöpäyhdistyksen palveluita.



Allekirjoitus ei sido Sinua mihinkään. Palvelumme eivät myöskään edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Yhteystietojesi käsittely on luottamuksellista ja tietoturvallista. Voit halutessasi kieltää niiden käytön myös myöhemmässä vaiheessa. Tietojasi ei luovuteta kolmannelle osapuolelle eikä kaupallisiin tarkoituksiin.

Liityn jäseneksi (28 €/vuosi 2026)

Osoitteeni on vaihtunut. Ilmoitan yhdistykselle osoitteenmuutoksesta.

Haluan Syöpä-lehden
(lehti on jäsenetu)

Kyllä En

Toivon Keski-Suomen
syöpäyhdistyksen sairaan-
hoitajan yhteydenottoa

Kyllä Ei

Yhteystietoni (nimi ja sähköposti)
saa liittää Keski-Suomen Syöpä-
yhdistyksen uutiskirjeen tilaajalistalle

Kyllä Ei

Jäsennumero (jos olet jo jäsen)

Nimi

Osoite

Postinumero Postitoimipaikka

Sähköposti

Puhelinnumero

Pvm

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

KESKI-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS RY
Kilpisenkatu 5 B 9
40100 Jyväskylä

VASTAUSLÄHETYS
sopimus 5008089
00003 Helsinki

Irrota sivu, taita tästä ja niittaa yläreunasta

