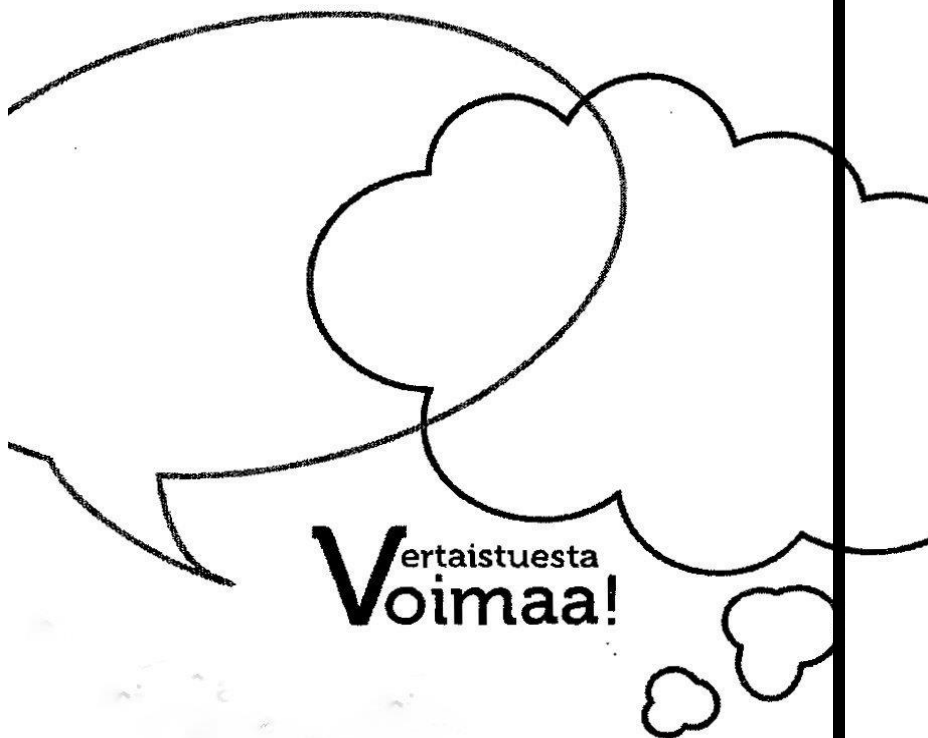


AATU

4/2019



Vertaistuesta
Voimaa!

Kymenlaakson
AVH-yhdistys ry



www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2019

puheenjohtaja	Esa Vitikainen puh.040 547 4473 vitikainenesa@gmail.com
sihteeri	Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 marjo.toyryla@hotmail.com
jäsenasiat ja rahastonhoitaja	Leena Punkanen puh. 040 773 0887 leena.punkanen@saunalahti.fi
varapuheenjohtaja	Tomi Iivonen puh.040 762 6239 tomi.iivonen@dnainternet.net
hallituksen muut jäsenet:	
varsinaiset jäsenet	Asko Vepsä puh.050 582 8770 Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 Pertti Töyrylä Kari Stenholm puh.040 156 3117 Päivi Viira paivi.viira@gmail.com
varajäsenet	Jussi Leppänen puh. 050 353 0442 Raimo Lehtonen puh.040 581 0325

ALUEKERHOT

Haminan AVH – kerho

Tarkka-ampujankatu 1, Hamina

Kokoontuminen joka kuukauden toinen tiistai klo 13

Kerhovastaava Esa Vitikainen, puh 040 547 4473

Karhulan AVH – kerho

Korttelikoti Ratikka, Isännänraitti 3, Karhula

Kokoontuminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 16

Kerhovastaava Asko Vepsä, puh 050 582 8770

Kuusankosken AVH – kerho

Etappi, Urheilukentäntie 3, Kuusankoski

Kokoontuminen joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo13

Kerhovastaava Elma Mäkinen, puh 0400 335 097

Suur – Kouvolan AVH – kerho

Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola

Kokoontuminen joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 18

Kerhovastaava Tomi Iivonen, puh 040 762 6239



VALITAN, ODOTAN, TOIVOTAN

Kaamos ja pimeä syksy. On pakotettava itsensä päivittäin ulos harrastuksiin tai muuten vain haukkaamaan raitista ilmaa. Onneksi nykyään jo normaalit arkiaskareetkin käyvät liikunnasta. Ongelmani on kaihi silmissä. Lukeminen käy hankalaksi. Pimeällä ajo autolla alkaa olla vaikeaa.

Odotan Kotkasta kutsua kaihileikkaukseen. Jonotukseni alkoi elokuun puolivälissä. Odotan tätä kirjoittaessani myös vielä syyskokousta, pikkujoulua ja sitten oikeaa joulua sekä uutta vuotta ja päivän vähittäistä pitenemistä. Lunta en odota. Siitä ei ole muuta hyötyä, kuin maiseman valaisu. Vaikka tekee se mahdolliseksi talviurheilun, jota kyllä odotan innokkaasti.

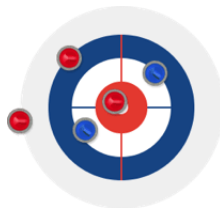
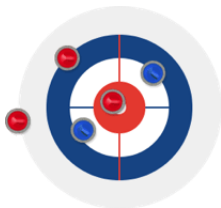
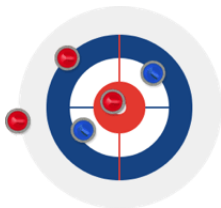
Tämä vuosi on mennyt taas nopeasti. Ajan kuluu ei huomaakaan, kun on lähes vakio viikko-ohjelmat. Yhdistyksemmekin on paljolti noudattanut vanhoja rutiineja. Kun on samat ikä-ihmiset ”puikoissa”, niin ei meiltä uutta ja mullistavaa ideaa enää löydy. Jäsenkuntammekin ikääntyy samaa vauhtia ja vähenee myös luonnollisen poistuman kautta. Uusien, varsinkin nuorempien jäsenien löytäminen on hankalaa.

Toivotan jäsenillemme ja kaikille lukijoille Hyvää ja Rauhallista Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta. Ensi vuoden teemana Aivoliitolla on luonto. Otamme sen huomioon toiminnassamme. Ensimmäiseksi tutustutaan talviseen luontoon todennäköisesti Laskiaisena.

HYVÄÄ JA RAUHALLISTA JOULUA JA ONNELLISTA UUTTA VUOTTA!

Esa

<p>HAMINAN AVH – KERHO</p> <p><u>tiistaina klo 13</u> joulukuun 10. päivä tammikuun 14. päivä helmikuun 11. päivä maaliskuun 10. päivä</p>	<p>KARHULAN AVH - KERHO</p> <p><u>maanantaina klo 16</u> joulukuun ilm. myöh. tammikuun 27. päivä helmikuun 24. päivä maaliskuun 30. päivä</p>
<p>KUUSANKOSKEN AVH – KERHO</p> <p><u>keskiviikkona klo 13</u> joulukuun 4. päivä tammikuun 8. päivä helmikuun 5. päivä maaliskuun 4. päivä</p>	<p>SUUR – KOUVOLAN AVH – KERHO</p> <p><u>keskiviikkonaklo 18</u> joulukuun 18. päivä tammikuun 15. päivä helmikuun 19. päivä maaliskuun 18. päivä</p>



CURLING-ryhmä jatkuu perjantaisin, klo 14 – 15.30
LEHDOKIN NUORISOTILASSA, Lehtomäessä,
Madekuja 1, **alkaa 10.1. 2020**

TUOLIJUMPPAA PORUKKATALOLLA Kouvolassa
jatkuu klo 12 maanantaisin .
Vetäjänä Tomi. KVV:n järjestöjen yhteinen ryhmä!

TEATTERIA KOUVOLASSA

Suur-Kouvolan kerho tekee teatterivierailun Kouvolan kaupunginteatteriin katsomaan

HERRASMIESHUIJAREITA

perjantaina **6.3.2020 klo 14.00** alkavaan näytökseen.

TEATTERI ON TARKOITETTU KOKO YHDISTYKSEN VÄELLE AINA HAMINASTA KUUSANKOSKELLE!

Hinta on 36 euroa! Jokainen maksaa oman matkansa!

Ilmoittautuminen 10.2.2020 mennessä Tomille, p. 040-762 6239 tai sp. tomi.iivonen@dnainternet.net

SALAPERÄINEN LASKIAINEN

Yhdistys tekee perinteisen LASKIAISRETKEN, jonka kohde ilmoitellaan myöhemmin, eli seuraavassa AATUSSA.

Laskiaissunnuntai, ja siis retkipäivä, on 23.2.2020.

Hinta määräytyy taas kohteen ja herneiden markkinahinnan mukaan.

Ilmoittautuminen retkelle on 10.2.2020 mennessä Tomille, katso osoitteet yläpuolelta!

TARKEMMAT TIEDOT JA BUSSIAIKATAULUT LÖYTYVÄT SEURAAVASTA AATUSTA!

APUVÄLINEMESSUT 7-9.11

Invalidi- ja Näkövammaisten liitot sekä Expomark Oy järjestävät aina parittomina vuosina Apuvälinemessut Tampereella. Nyt messut olivat pystyssä viidettätoista kertaa. Tapahtumalla on siis jo 30 vuoden historia.

Kouvolan Vammaisjärjestöjen yhdistys KVV ry. järjesti messuille matkan perjantaina 8.11. Aamutuimaan Kouvolasta lähti liikkeelle kaksi loppuun asti varattua linja-autoa. Osallistujien määrä kuvastanee messujen merkitystä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden yhdenvertaisuuden mahdollistajana. Osansa oli varmaan myös sillä, että KVV pystyi tarjoamaan matkan ja messulipun veloitusetta.

Itse huomasin Apuvälinemessut ensimmäisen kerran nelisen vuotta sitten, kun surfailin netissä ja etsin apuvälineitä omaa arkeani helpottamaan. Olin nytkin katsellut netistä etukäteen messujen näytteilleasettajia ja lavaohjelmia. Ensimmäinen yllätys tuli vastaan jo Tampereen Messukeskuksen sisäänaajossa. Miten ihmeessä täällä voi olla niin paljon linja-autoja! Paljon oli väkeä liikkeellä myös varsinaisessa näyttelyhallissa. Jopa niin paljon, että etukäteen tekemäni messuohjelma jäi kassiin ja lähdin kulkemaan joukon mukana.

Messujen Liikuntamaalle oli varattu oma hallinsa. Tarjolla oli vammaisurheilun ja liikunnan kokeilumahdollisuuksia ja tietoutta 30 toimintapisteellä. Mukana oli myös oman yhdistyksemme laji sisäcurling. Itse kävin ajamassa paria kolmipyöräistä Solian ja Malikkeen testiradalla. Ko. yhteisöjen vuokrattavat pyörät ja muut liikuntavälineet löytyvät netistä välineet.fi sivustolta. Voi olla, että minulla on sieltä yksi sähköavusteinen kolmipyörä ensi kesänä koeajossa.

Varsinaisessa näyttelyhallissa kuuntelin esityksen päälle puettavan ala-raajarobotin (exoskeleton) käytöstä kävelykuntoutuksessa. Se mahdollistaa pahastikin liikuntarajoitteisen pystyasennon ja rajoitetun kävelyn osin jopa itsenäisesti. Kokemusesittelijänä oli alaraajahalvaantunut nuori, jonka alppihiihtoura oli katkennut auto-onnettomuuteen.

Tutkailin myös näkemisen apuvälineitä läheiseni tarpeisiin. Aika Pelle Peloton -olo tuli, kun heikkonäköinen esittelijä osoitti tekstiä edessään ja silmälasin sangassa oleva laite muutti saman tien tekstin puheeksi. Laite oppii kuulemma tunnistamaan kasvoja, kertoo ulkona kylttien tekstit ja osaa opastaa myös kaupassa. Vähemmän high techiä olivat erilaiset sähköiset suurennuslaitteet.

Tarjolla ja näkyvillä oli myös runsaasti perinteisempiä hoito- ja apuvälineitä, isompia ja pienempiä. Näytteilleasettajia oli 200 ja messuvieraita oli kolmen päivän aikana 12.000. Kun väkeä on paljon, pitää varautua siihen, että esittelijöillä ei ole paljon aikaa yhdelle asiakkaalle, ei ainakaan suosituimmilla ständeillä. Olin ajatellut ostaa rannetuen, mutta ostamatta jäi, kun en saanut taklattia myyntipisteen toimintaterapeutilta huomiota itselleni. Toisaalta tarttui mukaan yhden miehen pajan monitoimikorkinavaaja.

Tällä reissulla oli tehokasta messuaikaa rapiat päälle kolmisen tuntia. Kokonaan käymättä ja näkemättä jäi esteettömän matkailun osasto, OsallISEKSI-kortteli ja Pimé Café, joka oli nimensä mukaisesti täysin pimeä kahvila. Ehkä sitten ensi kerralla.

Kari Stenholm

MUUTTOLINTUJEN ELÄMÄ

Kahden maan asukas on kotonaan kummassakin maassa, mutta ei oikein kotoudu kumpaankaan. Monet suomalaiset elävät kuin muuttolinnut talvet tai osan talvesta Espanjassa ja kesät Suomessa. Kesän lopulla keskitytään järjestelemään asiat ja matkalaukut niin, että voidaan vaihtaa Suomen kylmenevät aamut vielä pitkälle marraskuulle jatkuvaan kesään etelässä. Kesää Espanjassa jaksaa harva viettää, sillä kuumuutta ei moni jaksa sietää. Kunnosta riippuen kuumuus jopa vangitsee ilmastoituun asuntoon suurimmaksi osaksi päivää, eikä ole mitään mieltä tyytyä häkkilinnun elämään, jos voi valita Suomen vaihtelevan mutta todennäköisesti miellyttävämmän kesäilmaston.

Vastaavasti keväällä alkaa koti-ikävä ja Suomi vetää puoleensa niin, että iloisin mielin pakataan taas laukut ja lennähdetään kotiin yhtä matkaa kiurujen tai peipposten kanssa. Ensimmäinen ruokakaupassa käynti on aina pienoinen shokki, vaikka tietää hintaeron Espanjaan, on se silti joka kerran pään pyörittämisen paikka. Miten voi terveellinen ruoka, joka sentään on elämän perusehto, olla niin arvokasta täällä pohjoisessa? Koko talven suomalaiset asuvat arktisessa maassa pimeässä ja kylmässä maksaen asumisestaan ja kodin lämmittämisestä valtaosan tuloistaan. Loput rahat menevätkin sitten ruokaan.

Toinen kulttuuritörmäys tulee ihmisten kohtaamisesta ja varsinkin siitä miten meillä suomalaisilla on tapana kohdata vanhuksia, vammaisia, lapsia tai selvästi ulkomaalaisen näköisiä kanssaeläjiä. Kuuntelimme Suomi-seurassa Espanjassa pitkään asuneen suomalaisen toimittajan luentoa maan kulttuurista ja tavoista. Hän korosti sitä,

että kohteliaisuus ja hyvätuulisuus on enemmän sääntö kuin poikkeus ja kertoi, että lastentarhan ensimmäinen vuosi harjoitellaan kohteliasta ja hyvää käytöstä neljän ikäisenä. Vanhuksia ja lapsia kohdellaan hyvin huomaavaisesti, eikä puhettakaan ettei auttava käsi ojennu linja-autosta ulos astuvaa vanhaa ihmistä kohti tai auttamaan painavan kassin kanssa matkustajaa.

Työskennellessäni vuosia ulkomailla pidin tätä itsestäänselvyytenä, mutta palattuani Suomeen sain huomata ettei enää edes oven avaaminen huomaavaisesti ole itsestään selvää. Varsinkaan silloin, jos kohteena on etnisesti erottuva äiti lastenrattaineen. Suomessa asiakaspalvelun taso riippuu siitä, keneltä näytät, Espanjassa asiakas on aina hymyn ja tervehdyksen arvoinen. Suomessa ei edelleenkään turhaa mielistellä eikä tuntemattomia tervehditä edes samalla kylällä. Espanjassa yhteiskunnassa on totuttu erilaisiin kulkijoihin ja turisti, jollainen väliaikainen asukas myös on, solahtaa helposti joukkoon, jos vain itse huomaa käyttäytyä samoin kuin muut.

Palvelujen siirtymisessä verkkoon on myös selvä ero: Suomessa saa kaupassa hyvin usein kuulla "ei oota" ja neuvon että tuote on saatavana verkkokaupasta. Espanjassa saa useammin neuvon "meillä ei ole, mutta menkääpä tuohon vastapäiseen kauppaan...". Verkkoasioinnista Espanjassa olen vasta hankkimassa kokemuksia ja täytyy myöntää että ongelmia on sikäli, että juuri kun olet löytänyt etsimäsi englannin kieliseltä sivulta ja klikkaat eteenpäin, seuraavalla sivulla odottaa vain espanjan kielinen osio. Täytyy kasvattaa kielitaitoa ja hankkia tukihenkilö, jolla on taidot hallussa. Verkkoasioinnin ehkä absurdein kokemus Suomessa on ollut veroilmoituksen täyttö. Iäkäs anoppini ei

kuule eikä pysty käyttämään nettiä, joten ei palvelutalossa sellaista hänellä olekaan, joten hoidamme hänen veroilmoituksensa. Kun yritin neuvojen mukaan mennä täyttämään verovähennyksiä vero.fi -palveluun toisen henkilön puolesta, selvisi että iäkkään mummelin, jolla ei ole nettiä, pitäisi ensin mennä nettiin suomi.fi -palveluun ja antaa minulle siellä valtakirja!

Espanjalaisessa kulttuurissa on myös edistyttyvä roskien lajittelun opettelemisessa, ja niiden suomalaisen joka kevään ärtymyksenaiheiden eli koiran jätösten keräämisen kanssa. Satunnaisen kävijän on vain opittava sulkemaan silmänsä toisten toiminnalta ja kierrätettävä itse niin kuin parhaiten pystyy. Täytyy oppia myös katsomaan mihin astuu, ettei tarvitse jatkuvasti huuhdella varpaita tai tossujen pohjia. Dyykkaamisesta on kyllä sikäli tehty taitolaji, sillä kaikki vähänkin kelvollinen tavara asetetaan roskisten viereen ja siitä ne kyllä yhdessä vilauksessa häviävät uuteen kotiin.

Asuessani ja matkaillessani ulkomailla ennen sairastumistani en kritisoinut toisten maiden olosuhteita. Ajattelin että talo elää tavallaan ja mikä minä vieras olen sitä arvostelemaan. Sairastuminen jätti kuitenkin jälkeensä sen, että ärsyynnyn helposti sellaisistakin asioista, joihin en voi mitenkään vaikuttaa. Minun on vaikeampi sopeutua erilaisuuteen ja sopeuttaa omaa toimintaani oikeaan mittakaavaan. Olosuhteisiin tottuminen maata vaihtaessa vaatii pidemmän ajan kuin ennen. Toinen piirre, joka tekee matkailusta vaikeampaa, on hermostuminen ja stressaaminen asioista, jotka ovat turhia. Olen vuosia matkustanut eri maissa lentokentillä ja joskus koneesta vain myöhästyy tai jatkolennotta jää syystä, jolle

ei voi mitään. Nyt menee edellinen ilta ja yö niin, että päässä kelaaja koko ajan aikataulu, ennättäminen ajoissa, kaiken sujuminen siten että matka onnistuu jne. Pelkästään se, ettei lähtöselvitys onnistukaan netissä voi suistaa minut kohtuuttomaan murehtimiseen kunnes asia on kentällä hoidossa. Ongelman tunnistaminen tai puolison rauhoittelu ei tehoa, päässä pyörii vaan sama levy koko ajan. Mutta kaikkea huolimatta aion jatkaa muuttolintuna ja siedätän itseäni sekä lähimmäisiäni kaikkeen stressiin, joka tällaiseen elämään kuuluu!

Virpi Herranen



KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY TOIMINTASUUNNITELMA 2020

Yleistä

Kymenlaakson AVH - yhdistys ry on Kymenlaakson sairaanhoitopiirin alueella toimiva aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä **yhdessäolo-, etu- ja palveluyhdistys**. Sen tarkoituksena on toimia aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä **yhdyssteenä ja tukijana** ja **tehdä tunnetuksi** edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Yhdistys on Aivoliitto ry:n jäsen ja kuuluu paikallisiin vammaisjärjestöihin ja tekee yhteistyötä niiden kanssa. Suunnitelmavuosi on yhdistyksen 32. toimintavuosi. Vuoden avaintoimintoja ovat vertaistuki, virkistys, yhdessäolo, liikunta ja musiikki. Vuoden teemana Aivoliitolla on luonto. Tärkeää on tarjota uusille jäsenille mahdollisuus kohdata toisia saman kokeneita sekä yhteisön, johon liittyä ja kuulua.

Jäsenistö

Yhdistyksessä on jäseniä tällä hetkellä yhteensä n. 250 jäsentä. Tavoitteena on, että jäsenmäärä kasvaisi tai ainakin vähenemisen hidastuisi.

Vastasairastuneiden saamiseksi yhdistyksen jäseneksi tehostetaan yhteistyötä toiminta-alueen hoitoyksiköiden kanssa. Selvitetään, mitkä hoitoyksiköt AVH- potilaita hoitavat ja luodaan niihin yhteydet järjestösuunnittelijan avustamana.

Hallinto

Sääntöjen mukaan yhdistyksessä päätösvaltaa käyttää jäsenistö kaksi kertaa vuodessa kokoontuvissa yhdistyksenkokouksissa. Syyskokous valitsee hallituksen, johon kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kuusi kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittua varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Syyskokous valitsee kaksi varsinaista ja kaksi varatoiminnantarkastajaa tarkastamaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa.

Hallitus kokoontuu säännöllisesti vuoden aikana päättämään toiminnasta ja taloudesta. Hallitus voi nimetä työryhmiä ja vastuuhenkilöitä harkintansa mukaan.

Varsinainen toiminta

1. Tiedotustoiminta

Yhdistyksen jäsenlehti AATU ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Siinä tiedotetaan jäsenistölle tapahtumista ja toiminnasta. Kotisivuilla tiedotetaan ajankohtaisista asioista, tulevista tapahtumista ja sinne liitetään erilaista tietoa liiton ja alueen tärkeistä toiminnoista sekä valokuvia. Paikallislehtien järjestöpalstalla ilmoitamme myös tapahtumista.

2. Virkistystoiminta

Yhdistys järjestää jäsenistön toivomuksesta retkiä ja matkoja erilaisiin kohteisiin. Laskiaisretki järjestetään laskiaissunnuntaina ja marras-joulukuussa kokoonnutaan viettämään yhdistyksen pikkujoulujuhlaa. Teatteri ja/tai konserttimatka tehdään samoin kesäretket, joiden kohteet päätetään myöhemmin. Retkiä voidaan markkinoida myös muille yhdistyksille, koska retkiä on jouduttu peruuttamaan osanottajapulan takia.

3. Yhdistystoiminta

Yhdistyksen vuosikokoukset pidetään edelleen Kouvolassa ja niiden yhteydessä mahdollisesti luentoja ja tietoisuuksia ajankohtaisista asioista

4. Kerhotoiminta

Yhdistyksellä on neljä aluekerhoa; Haminassa, Karhulassa, Suur-Kouvolassa ja Kuusankoskella. Kerhot järjestävät kuukausittain jäsentapaamisia alueensa jäsenistölle.

5. Vaikuttamistyö

Yhdistys seuraa SoTe -uudistuksen myötä sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden ja palveluiden muuttumista alueella. Hallitus arvioi muutosten vaikutuksia jäsenistön palveluiden saatavuuteen ja tarvittaessa reagoi havaitsemiinsa asioihin. Hallitus huolehtii, että keskeisistä

sosiaaliturvaan liittyvistä muutoksista tulee artikkelit yhdistyksen lehteen. Hallitus käyttää asiantuntijana alueen järjestösuunnittelijaa.

6. Vertaistukitoiminta

Vertaistukitoimintaa kehitetään kouluttamalla yhdistykseen uusia vertaistukihenkilöitä. Tukitoimintaa organisoidaan ja jatketaan Haminassa Hoikussa säännöllisiä vierailuja. Järjestetään myös henkilökohtaisia vertaistukijoita tarpeen mukaan. Järjestösuunnittelija toimii tässä kaikessa apuna.

7. Liikunta

Kouvolassa gurling pelikerho jatkaa toimintaansa Kaupungin järjestämässä ryhmässä. Tuolijumppaa ja muuta kevyttä liikuntaa pyritään yhdistämään kerhojen tapaamisiin.

8. Yhteistyö terveydenhuollon yksiköiden kanssa

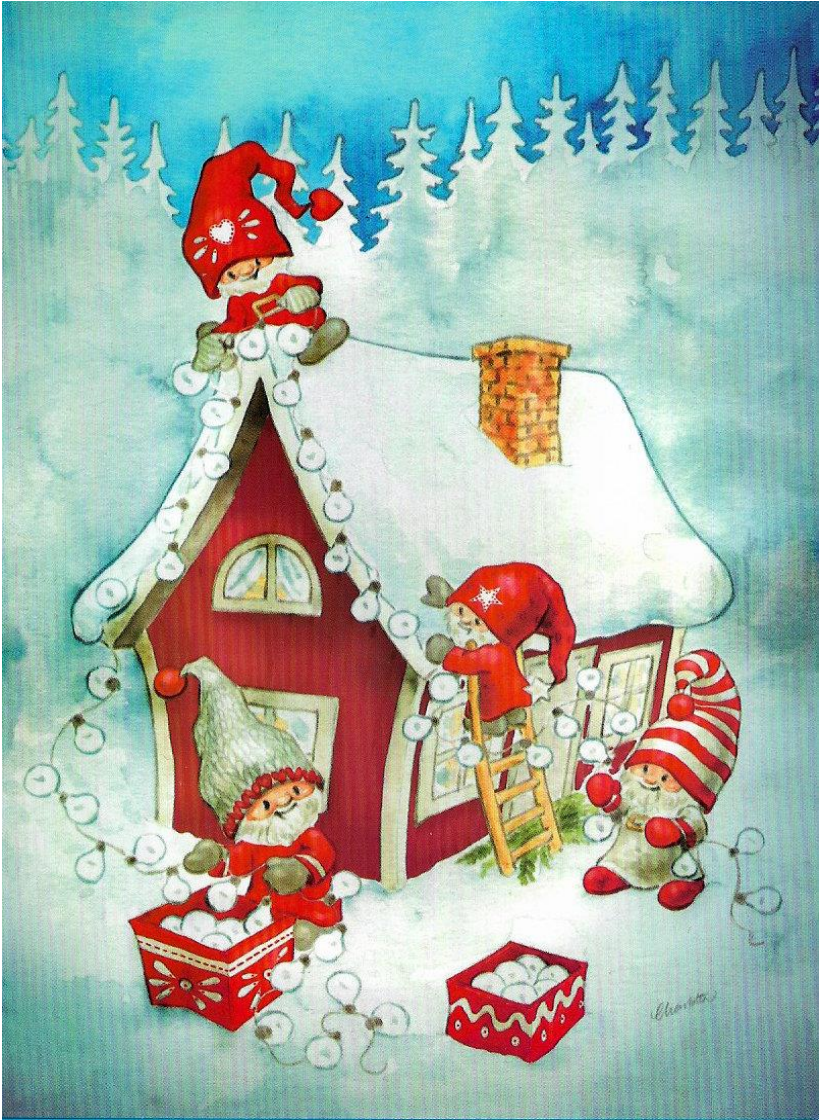
Yhteistyö riippuu siitä, mitä tapahtuu terveyden huollon järjestelyissä Kymenlaaksossa. Alkanutta yhteistyötä neurologian yksiköiden kanssa jatketaan. Osallistutaan tarvittaessa niissä järjestettäviin tilaisuuksiin. Jatketaan ensitietotoimintaa Haminassa Hoikun kanssa. Yhteistyösuhteita pyritään muiden laitosten kanssa edelleen luomaan ja ylläpitämään. Yhdyshenkilötoimintaa kehitetään alueella. Tälläkin alueella järjestösuunnittelija on aktiivisessa roolissa.

9. Muu toiminta

Tunnettuuden lisäämiseksi osallistumme erilaisiin tapahtumiin esittelemään toimintaamme ja kerromme aivoverenkiertohäiriöiden riskitekijöistä, oireista ja oireiden mukaisesta hoidon oikeasta aloituksesta. Osallistumme myös liiton järjestämiin aluetapaamisiin, järjestöpäiville ja liikunta- ym. koulutuksiin. Ahaa – aivotreeniä jatketaan.

Talous

Yhdistys rahoittaa toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja kunta-avustuksilla. Yhdistys hakee Aivoliitolta toimintatonna. Muina rahoituslähteinä ovat osallistumismaksut.



**ILOISTA JOULUA JA KAIKKEA HYVÄÄ
ALKAVAA VUOTEEN !**

tv Hallitus



Posti Green

Seuraava lehti ilmestyy joulukuussa
Aineisto lehteen 1/2020 **28.01.2020 mennessä**

Aatu on tärkein yhteysväline välillämme
Tulevista tapahtumista tiedotetaan sekä **Aatussa**, että
ilmaisjakelun **keskiviikko** lehdessä.

Julkaisija: **Kymenlaakson AVH – yhdistys ry,**
Toimitus: Eija Pyötsiä Kari Stenholm
 Tuula Naukkarinen Päivi Viira

Sähköpostiyhteys: tuula.naukkarinen@kypm.net

Painos: 280

PAINO

Digitaalipaino Seppo Talja Oy
Kouvolankatu 34, 45100 Kouvola