

Suomen CP-liitto ry

Kurssiesite 2018



Sisällysluettelo:

Sopeutumisvalmennus.....	3	Aikuisten kurssit.....	8
Perhekurssit.....	4	Hakulomake kursseille	
Nuorten kurssit.....	6	Kurssiluettelo	10

Lisätiedot:

Sopeutumisvalmennuskurssit:

Kurssisihteeri **Anne Heiskanen**

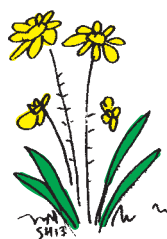
044 0592 600, anne.heiskanen@cp-liitto.fi

Sosiaalisen kuntoutuksen asiantuntija **Päivi Ritvanen**

040 7659 497, paivi.ritvanen@cp-liitto.fi

Hakemukset postitetaan osoitteeseen
Anne Heiskanen/Suomen CP-liitto ry,
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki

Kurssiesitteiden ja hakulomakkeiden tilaukset sekä
esitteiden osoitteenmuutokset kurssisihteeri Anne
Heiskaselle.



Kuvitus: Sanni Hallanvaara • Taitto: ROKdesign • Painopaikka: Forssa print



Sopeutumisvalmennus

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat CP-liiton perinteikästä ja ainutlaatuista toimintaa. Vuonna 2018 järjestämme kurssuja perheille, aikuisille ja nuorille. Kaikki 13 kurssia toteutetaan Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEAn rahoittamana.

Mitä sopeutumisvalmennuskurssit ovat?

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat ryhmämuotoista kuntoutusta. Niiden tarkoituksena on vahvistaa osallisuutta ja tukea sosiaalista toimintakykyä erilaisissa elämäntilanteissa. Kurssien tärkeimpinä elementteinä ovat vertaisuuden voima ja vertaisten tuki.

Millaisia sopeutumisvalmennuskurssit ovat?

Kurssit tarjoavat tietoa, tukea ja turvallisen tilan oman tilanteen käsittelyyn. Jokainen kurssi on ainutkertainen tapahtuma, joka muotoutuu osallistujiensa näköiseksi ja oloiseksi. Työvälineitä ovat luottamus, ilo, keskustelu ja kurssin teeman mukainen toiminta. Varsinaisen ohjelman lisäksi vieteään yhdessä rentoa vapaa-aikaa.

Kurssien ohjaajina toimii perhe- ja sosiaalityön, erityisopetuksen, liikunnan, taiteen tai hyvinvoinnin osaajia, kulloisenkin teeman mukaisesti. Jokaisella kurssilla työskentelee myös tarvittava määrä avustajia tai muita lähityöntekijöitä.

Kenelle kurssit ovat tarkoitettu?

Kurssit on tarkoitettu Suomen CP-liiton toimintapiiriin kuuluville liikuntavammaisille henkilöille ja heidän omaisilleen. Kaikki kurssin teemasta kiinnostuneet voivat hakea ja osallistua kurseille. Osallistujan ei tarvitse olla paikallisyhdistyksen jäsen.

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Osallistujat sopeutumisvalmennuskurseille valitsee kuntoutustoimikunta. Valinnoista ilmoitetaan kirjeitse kaikille hakijoille.

Toiminnan taustalla

Asiantuntijoista koostuva kuntoutustoimikunta päättää vuosittain kurssien teemat, kohderyhmät ja sisällöt. Se arvioi ja kehittää toimintaa, jotta kurssit pysyvät kiinni elävässä elämässä ja vastaavat osallistujien tarpeisiin.

Tervetuloa sopparille!



Perhekurssit

Perhekurssien tavoitteena on tukea perheen hyvinvointia ja jaksamista. Ammatillisen tuen lisäksi keskeisenä voimana ovat perheiden keskinäinen tuki ja kokemusten vaihto. Koko perheen – myös vammattomien sisarusten – osallistuminen kurssille on tärkeää.

Kurssiohjelma

Perhekurseilla lapsille ja vanhemmille on erilliset ohjelmat. Näiden ohella vietetään myös perheiden yhteistä aikaa vapaamuotoisen ja ohjatun toiminnan merkeissä.

Lapset jaetaan kurssin ajaksi iänmukaisiin pienryhmiin, joilla on omaa, mukavaa ja tavoitteellista toimintaa. Lastenryhmien toiminnasta vastaavat lähityöntekijät ja lasten toiminnan ohjaajat.

Vanhempien ohjelma painottuu ryhmätyöntekijän ohjaamiin yhteisiin keskusteluihin ja asiantuntija-alustuksiin. Näiden lisäksi voidaan piipahtaa tutustumassa kurssipaikan lähistöltä löytyviin kohteisiin. Vanhempien yhteinen vapaailta alkaa illallisella kurssipaikan ulkopuolella. Vapaaillan aikana työntekijät huolehtivat lapsista.

Henkilökunta

Perhekurseilla työskentelee kurssinjohtajan ja ryhmätyöntekijän lisäksi tarvittava määrä lähityöntekijöitä. Työntekijät hoitavat lapsia vanhempien ohjelman aikana. Toiminnan kokonaisuudesta vastaa lasten toiminnan ohjaaja.

Kurssille hakeminen ja valitseminen

Kurssille voit hakea tässä kurssiesitteessä olevalla hakulomakkeella, joka lähetetään CP-liiton toimistoon kurssisihteeri Anne Heiskaselle. Lomakkeen voi tarvittaessa tulostaa CP-liiton verkkosivuilta (cp-liitto.fi/tukea/sopeutumisvalmennus). Vaihtoehtoisesti voit käyttää sivuilla olevaa sähköistä lomaketta.

Hakemukseen liitetään kopio lääkärinlausunnosta, epikriisistä, kuntoutussuunnitelmasta tai palvelusuunnitelmasta. Tällä osoitetaan hakijan kuuluminen kurssin kohderyhmään ja varmistetaan, että kurssijärjestelyt vastaavat hakijan tarpeita.

Osallistujat sopeutumisvalmennuskurseille valitsee kuntoutustoimikunta. Valinnoista ilmoitetaan kirjeitse kaikille hakijoille. Hakuajan jälkeen kannattaa kysyä mahdollisia peruutuspaikkoja, joita täytämme aina kurssin alkamiseen saakka.

Kurssit ovat maksuttomia

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat osallistujille maksuttomia. Myös kurssiin liittyvät matkakulut korvataan halvimman mahdollisen matkustustavan mukaan. Ota matkoihin liittyvissä asioissa yhteyttä Anne Heiskaseen.

Ansionmenetyskorvaukset

Vanhempien on tietyin edellytyksin mahdollista saada kurssin ajalta kuntoutusrahaa tai erityishoitorahaa. Erityishoitorahasta saat lisätietoja kurssilta sekä Kelan paikallistoimistoista.

Perhekurssien hakuaika päättyy 28.3.2018.

Perhekurssien hakuaika päättyy 28.3.2018.

Perhekurssi (kurssinumero 100301) Pienten lasten perheet

on tarkoitettu lasten perheille, jossa vammaisen lapsi on 0-3-vuotias. Kurssilla keskitytään pienten lasten perheitä askarruttaviin asioihin.

Kurssi pidetään **4.6.–10.6.2018**, kurssipaikka on Eurajoen kristillinen opisto

Perhekurssi (kurssinumero 100303) Perheen hyvinvointi

on tarkoitettu perheille, jossa vammaisen lapsi on 4-10-vuotias. Kurssilla keskitytään perheen hyvinvointia tukeviin keskusteluihin ja toimintaan.

Kurssi pidetään **11.6.–17.6.2018**, kurssipaikka on Eurajoen kristillinen opisto.

Perhekurssi (kurssinumero 100306) Hemiplegialasten perheet

on tarkoitettu 3-6-vuotiaiden hemiplegialasten perheille. Kurssilla käsitellään hemiplegiaan ja ikävaiheeseen liittyviä, perheille tärkeitä asioita.

Kurssi järjestetään **28.6.–4.7.2018**, kurssipaikka on Eurajoen kristillinen opisto.

Perhekurssi (kurssinumero 100302) Hemiplegialasten perheet

on tarkoitettu 7-12-vuotiaiden hemiplegialasten perheille. Kurssilla käsitellään hemiplegiaan ja ikävaiheeseen liittyviä, perheille tärkeitä asioita.

Kurssi pidetään **7.7.–13.7.2018**, kurssipaikka on Eurajoen kristillinen opisto.

Perhekurssi (kurssinumero 100307) Itsenäistyvien nuorten perheet

on tarkoitettu 13-17-vuotiaiden, opintopolullaan nivelvaiheessa olevien vammaisten lasten perheille. Nuorilla ja vanhemmilla on pääosin omat ohjelmansa ja nuoret majoittuvat vanhemmista erillään. Kurssilla on myös perheiden yhteistä toimintaa.

Kurssi pidetään **21.7.–27.7.2018**, kurssipaikka on Eurajoen kristillinen opisto.

Nuorten kurssit

Nuorten kurssien tavoitteena on tukea aikuistumista. Kursseilla tehdään asioita porukalla ja saadaan uusia kavereita. Niillä pidetään hauskaa ja tehdään ikävaiheeseen kuuluvia asioita, joita muutkin nuoret tekevät. Samalla harjoitellaan uusien ihmisten kanssa toimimista, vastuun ottamista ja itsestä huolehtimista.

Kurssiohjelma

Kursseilla on tietty teemansa, jonka mukaisesti toimitaan yhdessä. Lopullinen kurssiohjelma rakennetaan yhdessä nuorten kanssa kurssilla. Keskustelut nuoria askarruttavista asioista kuuluvat olennaisena osana toimintaan. Varsinaisen ohjelman lisäksi kurssilla on rentoa ja mukavaa vapaa-ajanviettoa.

Henkilökunta

Nuorten kursseilla työskentelevät kurssin johtaja, kaksi ohjelmasta vastaava ohjaajaa ja tarvittava määrä avustajia. Kaikki voivat turvallisesti tulla kurssille, koska apua on saatavilla kaikkiin tarvittaviin toimiin.

Kurssille hakeminen ja valitseminen

Kursseille voit hakea tässä kurssiesitteessä olevalla hakulomakkeella, joka lähetetään CP-liiton toimistoon kurssisihteeri Anne Heiskaselle. Lomakkeen voi tarvittaessa tulostaa CP-liiton verkkosivuilta (cp-liitto.fi/tukea/sopeutumisvalmennus). Vaihtoehtoisesti voit käyttää sivuilla olevaa sähköistä lomaketta.

Hakemukseen liitetään kopio lääkärinlausunnosta, epikriisistä, kuntoutussuunnitelmasta tai palvelusuunnitelmasta. Tällä osoitetaan hakijan kuulumisen kurssin kohderyhmään ja varmistetaan, että kurssijärjestelyt vastaavat hakijan tarpeita.

Osallistujat sopeutumisvalmennuskursseille valitsee kuntoutustoimikunta. Valinnoista ilmoitetaan kirjeitse kaikille hakijoille. Hakuajan jälkeen kannattaa kysyä mahdollisia peruutuspaikkoja, joita täytämme aina kurssin alkamiseen saakka.

Kurssit ovat maksuttomia

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat osallistujille maksuttomia. Myös kurssiin liittyvät matkakulut korvataan halvimman mahdollisen matkustustavan mukaan.

Hakuaika nuorten kursseille päättyy 20.4.2018.



Hakuaika nuorten kursseille päättyy 20.4.2018.

Nuorten kurssi (kurssinnumero 100311) Viikonloppu kaupungissa

on tarkoitettu 13-17-vuotiaille nuorille. Nuorten viikonloppu pidetään Helsingissä ja tarkoituksena on porukalla tehdä, toimia ja jutustella. Viikonloppu on hyvä hetki kokeilla kurssimeininkiä, jos viikon kurssi tuntuu vielä liian pitkältä. Tiedossa on siis toiminnallista ohjelmaa ja yhdessä tekemistä viikonlopun ajan. Kurssi pidetään **15.6.–17.6.2018**, kurssipaikka on Iris-keskus Helsingissä

Nuorten kurssi (kurssinnumero 100309) Musiikkia ja liikettä

on tarkoitettu 13-17-vuotiaille nuorille. Kurssi on täynnä musiikkia, bändisoittamista, tanssia ja liikettä. Aikaisempaa soitto- tai tanssikokemusta ei tarvitse olla – kurssilla opitaan yhdessä tarvittavat taidot. Tavallisten soittimien ohella musiikin tekemiseen käytetään myös iPadeja. Nuoret saavat vaikuttaa kurssin ohjelmaan. Jokaisen osallistujan mielipide ja teot ovat tärkeitä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Toiminnan lomassa on aikaa keskustella pienemmällä tai isommalla porukalla nuorille tärkeistä asioista. Kurssin pidetään **26.6.–2.7.2018** kurssikeskus Moijalassa Hattulassa.

Nuorten kurssi (kurssinnumero 100312) Kaupunkiseikkailu

on tarkoitettu 10-12-vuotiaille nuorille. Kurssi on täynnä toimintaa: kaupunkisuunnistusta, yhteisiä retkiä, osallistumisia erilaisiin tapahtumiin ja hienoa yhteismeininkiä. Nuoret osallistuvat kurssin suunnittelemiseen ja toteutukseen. Kurssi pidetään **17.7.–23.7.2018**, kurssipaikka on Iris-keskus Helsingissä



Aikuisten kurssit

Aikuisten kurssien tavoitteena on tukea aikuisuutta, lisätä tietämystä erilaisista toimintamahdollisuuksista, antaa rohkeutta osallistumiseen ja helpottaa yksinäisyyttä. Kurs-sien tarkoituksena ilon kipinöiden tunnistaminen tässä ja nyt. Aikuisten kursseille voivat osallistua myös vaikeasti liikuntavammaiset ja puhevammaiset henkilöt.

Kurssiohjelma

Kursseilla keskustellaan ja toimitaan kurssin teeman mukaisesti. Lopullisen kurssiohjelman tekevät kurssilaiset yhdessä. Kurssilla haetaan vertaisuuden ja onnistumisen kokemuksia, jotka toisivat voimavaroja arkeen myös kurssin jälkeen. Varsinaisen ohjatun ohjelman lisäksi kurssilla on rentoa ja mukavaa vapaa-ajantoimintaa.

Henkilökunta

Aikuisten kursseilla työskentelevät kurssin johtaja, yksi tai kaksi ohjelmasta vastaavaa ohjaajaa sekä tarvittava määrä avustajia. Kaikki voivat turvallisesti tulla kursseille, koska apua on saatavilla kaikkiin tarvittaviin toimiin.

Kursseille hakeminen ja valitseminen

Kursseille voit hakea tässä kurs-siesitteessä olevalla hakulomakkeella, joka lähetetään CP-liiton toimistoon kurssisihteeri Anne Heiskaselle. Lomakkeen voi tarvittaessa tulostaa CP-liiton verkkosivuilta (cp-liitto.fi/tukea/sopeutumisvalmennus). Vaihtoehtoisesti voit käyttää sivuilla olevaa sähköistä lomaketta.

Hakemukseen liitetään kopio lääkärinlausunnosta, epikriisistä, kuntoutussuunnitelmasta tai palvelusuunnitelmasta. Tällä osoitetaan hakijan kuuluminen kurssin kohderyhmään ja varmistetaan, että kurssijärjestelyt vastaavat hakijan tarpeita.

Osallistujat sopeutumisvalmennuskursseille valitsee kuntoutustoimikunta. Valinnoista ilmoitetaan kirjeitse kaikille hakijoille. Hakuajan jälkeen kannattaa kysyä

mahdollisia peruutuspaikkoja, joita täytämme aina kurssin alkamiseen saakka.

Kurssit ovat maksuttomia

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat osallistujille maksuttomia. Myös kurssiin liittyvät matkakulut korvataan halvimman mahdollisen matkustustavan mukaan.

Aikuisten kurssien haku-aika päättyy 20.4.2018.





Kurssinnumero	Kurssiaika tai kurssin nimi	Kurssipaikka	
Tiedot vammaisesta hakijasta	Sukunimi	Etunimi	
	Syntymäaika	Kotikunta	
	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite	
	Osoite		
Vammaa koskevat tiedot	Diagnoosit		
	<hr/> <hr/>		
	Hoitava lääkäri / terveyskeskus / keskussairaala		
	Lääkitys		
Ruoka- ja muut allergiat			
Apuvälineet ja avun tarve	Luettele kaikki päivittäiset apuvälineet, jotka otat mukaan kurssille		
	<hr/> <hr/>		
	Missä seuraavissa toimissa tarvitset apua ja kuinka paljon		
	Pukeutuminen	<input type="checkbox"/> Erittäin paljon	<input type="checkbox"/> Jonkin verran
Peseytyminen	<input type="checkbox"/> Erittäin paljon	<input type="checkbox"/> Jonkin verran	<input type="checkbox"/> En ollenkaan
WC-käynnit	<input type="checkbox"/> Erittäin paljon	<input type="checkbox"/> Jonkin verran	<input type="checkbox"/> En ollenkaan
Syöminen ja juominen	<input type="checkbox"/> Erittäin paljon	<input type="checkbox"/> Jonkin verran	<input type="checkbox"/> En ollenkaan
Liikkuminen	<input type="checkbox"/> Erittäin paljon	<input type="checkbox"/> Jonkin verran	<input type="checkbox"/> En ollenkaan
Puhuminen / kommunikointi ja kommunikoinnin apuvälineet			
Kuvaile avuntarvettasi tarvittaessa tarkemmin			
<hr/> <hr/> <hr/>			
Miten asut	<input type="checkbox"/> Molempien/toisen vanhemman luona	<input type="checkbox"/> Omassa taloudessa	
	<input type="checkbox"/> Asumispalveluyksikössä	<input type="checkbox"/> Muu asumismuoto, mikä:	
<hr/>			

Terveystila	Pitääkö kurssilla ottaa huomioon jotain terveystilaasi liittyvää? Mitä: _____ _____ _____	
Elämäntilanne ja tarve sopeutumisvalmennukseen	Miksi haluat (tai perheenne haluaa) kurssille juuri nyt? Mitä erityisesti odotat kurssilta? _____ _____ _____	
Kurssille hakevat vanhemmat	Nimi	Syntymäaika
	Osoite (jos eri, kuin hakijan)	
	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite
	Nimi	Syntymäaika
	Osoite, ellei sama kuin hakijan	
Kurssille hakevat sisarukset (jatka tarvittaessa eri liitteelle)	Sisarukset (kerro myös sisarusten mahd. diagnoosit) _____ _____ _____	Henkilötunnus _____ _____ _____
	Kurssille osallistuvien ruoka-aine- ja muut allergiat: _____ _____	

Liitä hakemukseen kopio lääkärintodistuksesta/epikriisistä taikka kuntoutus- tai palvelusuunnitelmasta, joka ei ole vuotta vanhempi. Siten osoitat kuuluvasi toiminnan kohderyhmään ja autat meitä varaamaan kurseille oikean määrän avustajia. Tietoja ei luovuteta kurssitoiminnan ulkopuolisille henkilöille.

Allekirjoitus	<input type="checkbox"/> Annan luvan luovuttamieni tietojen rekisteröintiin ja käyttämiseen sopeutumisvalmennuskurssien toteuttamista ja tilastointia varten. Allekirjoitus _____
---------------	--

Aikuisten kurssien hakuaika päättyy 20.4.2018.

Aikuisten kurssi (kurssinnumero 100315) Musiikkia ja liikettä

on tarkoitettu aikuisille, jotka haluavat kokeilla uutta toimintaa sekä voimistua ja rentoutua musiikin kautta yhdessä toisten kanssa. Aikaisempaa soitto- tai tanssikokemusta ei tarvitse olla – kurssilla opitaan yhdessä tarvittavat taidot.

Kurssi pidetään **6.6.–12.6.2018** kurssikeskus Moijalassa Hattulassa.

Aikuisten kurssi (kurssinnumero 100316) Minun näköiseni elämä

on aikuisten oma keskustelupainotteinen kurssi. Ohjelma painottuu ohjattuihin keskusteluryhmiin. Aiheet tulevat osallistujilta ja kaikilla on merkittävä osa ryhmän jäsenenä keskusteluiden eteenpäin viemisessä.

Kurssille voivat osallistua myös puhevammaiset henkilöt. Kurssilla ei ole kiirettä. Jokaiselle varataan tilaa sanoa sanottavansa ja tulla kuulluksi.

Kurssi pidetään **6.7.–15.7.2018** kurssikeskus Moijalassa Hattulassa.

Aikuisten kurssi (kurssinnumero 100317) Voimaa luonnosta Moijalassa

on tarkoitettu aikuisille, joiden on omassa arjessaan vaikea päästä kokemaan luontoa ja sen hyvinvointivaikutuksia. Haemme hengityksen rytmiä ja kesäisiä elämyksiä pihasta, puutarhasta, rannasta ja tähtitaivaan alta. Haistelemme, maistelemme ja tunnustelemme kesää.

Kurssi pidetään **19.7.–25.7.2018** kurssikeskus Moijalassa Hattulassa.

Aikuisten kurssi (kurssinnumero 100314) Taidetta ja teatteria

on tarkoitettu aikuisille, jotka haluavat kokeilla itseilmaisua taiteen keinoin. Kurssilla on kuvataidetyöpaja ja luovan ilmaisun työpaja, joiden sisällön kurssilaiset luovat ohjaajien tuella itse. Taiteilun lomassa keskustellaan osallistujille tärkeistä teemoista. Varsinaisen ohjelman lisäksi kurssilla on myös aikaa vapaaseen oleiluun.

Kurssin pidetään **31.7.–6.8.2018** kurssikeskus Moijalassa Hattulassa.

Aikuisten viikonloppu (kurssinnumero 100333) Onnellisuutta opettelemaan

on tarkoitettu nuorille aikuisille, joilla vamman vaikutus toimintakykyyn on alkanut todentua vasta aikuisiässä. Kurssilla kokeillaan omaan oloon ja hyvinvointiin vaikuttamista hengityksen, liikkeen, ravinnon ja mielen avulla. Vertaistuki antaa eväitä tulevaisuuden suunnitteluun. Kurssilla käydään läpi myös julkista palvelujärjestelmää ja sen tarjoamaa tukea.

Kurssi pidetään **3.8.–5.8.2018**, kurssipaikka on Eurajoen kristillinen opisto

Suomen CP-liitto ry

Sopeutumisvalmennuskurssit

Perhekurssit • Perhekurssien hakuaika päättyy 28.3.2018

Pienten lasten perheet (0-3v)	4.6.-10.6.2018	Eurajoen kr. opisto, Eurajoki
Perheen hyvinvointi (4-10v)	11.6.-17.6.2018	Eurajoen kr. opisto, Eurajoki
Hemiplegialasten perheet (3-6v)	28.6.-4.7.2018	Eurajoen kr. opisto, Eurajoki
Hemiplegialasten perheet (7-12v)	7.7.-13.7.2018	Eurajoen kr. opisto, Eurajoki
Itsenäistyvien nuorten perheet (13-17v)	21.7.-27.7.2018	Eurajoen kr. opisto, Eurajoki

Nuorten kurssit • Nuorten kurssien hakuaika päättyy 20.4.2018

Viikonloppu kaupungissa (13-17v)	15.6.-17.6.2018	liris-keskus, Helsinki
Musiikkia ja liikettä (13-17v)	26.6.-2.7.2018	Mojjala, Hattula
Kaupunkiseikkailu (10-12v)	17.7.-23.7.2018	liris-keskus, Helsinki

Aikuisten kurssit • Aikuisten kurssien hakuaika päättyy 20.4.2018

Musiikkia ja liikettä	6.6.-12.6.2018	Mojjala, Hattula
Minun näköiseni elämä	6.7.-15.7.2018	Mojjala, Hattula
Voimaa luonnosta Mojjalassa	19.7.-25.7.2018	Mojjala, Hattula
Taidetta ja teatteria	31.7.-6.8.2018	Mojjala, Hattula
Onnellisuutta opettelemaan	3.8.-5.8.2018	Eurajoen kr. opisto, Eurajoki

Lisätietoja sopeutumisvalmennuskursseista:

Kurssisihteeri **Anne Heiskanen** | 044 0592 600, anne.heiskanen@cp-liitto.fi

Sosiaalisen kuntoutuksen asiantuntija **Päivi Ritvanen** | 040 7659 497, paivi.ritvanen@cp-liitto.fi
cp-liitto.fi/tukea/sopeutumisvalmennus



Suomen CP-liitto ry

Malmin kauppatie 26

00700 Helsinki

p. 044 0592 600

cp-liitto.fi

