

TOIMINTAKALENTERI

KEVÄT–KESÄ 2021

Mitä yhteistä on hyvinvoinnilla ja vapaaehtoistyöllä?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta ulottuvuudesta: terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Vuonna 2020 korona järkytti tätä hyvinvoinnin kolminaisuutta monissa kodeissa. Sekä autettavien että apua tarjoavien määrä kasvoi. Vapaaehtoiset ovat työskennelleet korona-aikana etenkin lapsiperheiden, nuorten ja ikääntyneiden hyväksi. Jo ennen korona-aikaa suomalaisista noin 40 prosenttia teki jotakin vapaaehtoistyötä. Euroiksi muutettuna vapaaehtoistyön arvoksi on laskettu yli kolme miljardia! (yle.fi/uutiset Vapaaehtoistyö 23.9.2020)

Ilman naapuriapua ja muuta epävirallista auttamistyötä moni riskiryhmäläinen olisi jäänyt vaille huolenpitoa keväällä 2020. Esimerkiksi asiointiapua tarjottiin sosiaalisen median puskaradioiden kautta. Myös organisoidun vapaaehtoistyön toteuttamiseen tarvitaan yhä enemmän panostusta. Sillä täydennetään jo nyt julkisen sektorin palveluita, ja tulevaisuudessa vapaaehtoistyön tarpeen arvioidaan kasvavan. Sopivien vapaaehtoisten rekrytoimiseen, kouluttamiseen ja koordinoitiin käytetty työ on välttämätöntä muun muassa toimintaympäristöjen muutosten ja digitalisaation takia.

Voisi ajatella, että vapaaehtoisuuden ”ammattimaistuuksessa” kynnys lähteä toimintaan ehkä kasvaa. Mitkä asiat sitten motivoivat ihmisiä toimintakauden alkaessa yhä uudelleen vapaaehtoistyöhön? Ne ovat THL:n luettelemat yksilölliset hyvinvointiin vaikuttavat tekijät: sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja toiminnasta saatu hyvä mieli, onnellisuus. Vapaaehtoistyön tekemisestä ja työn tuloksista saatu yhteisöllisten ja yksilöllisten hyvinvointivaikutusten lisäksi vapaaehtoistoiminnan sivutuote on silkka julkisen rahan säästö. Tässä kaikki ovat voittajia.

Hyvää ja toivorikasta hyvinvointivuotta 2021!

Maria Virkki, toiminnanjohtaja



OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Omaisneuvonta

Omaisneuvonta on maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua, jossa omainen tai läheinen saa tukea omaan jaksamiseensa, toivoa muuttuneeseen arkeensa ja tietoa psyykkisistä sairauksista sekä mielenterveys- ja päihdepalveluista. Omaisneuvonnassa saa puhua omien sanoin huolista, ajatuksista sekä tunteista ja käydä näin läpi omaa elämäntilannetta.

Omaisnen tai läheisen toivoessa keskustelussa voi olla mukana myös vertainen. Vertainen on yhdistyksen koulutettu vapaaehtoinen, jolla on samankaltaisia kokemuksia sairastavan läheisenä.

Omaisneuvontaan voi varata ajan ottamalla yhteyttä Jaanaan 040 722 4961, Johannaan 044 726 1991 tai toimistoon 044 793 0586/toimisto@finfamiso.fi. Ajan voi varata myös verkkosivujen kautta. **Omaisneuvontaa on mahdollista saada myös puhelimitse ja muilla etäyhteyksillä.**

Lapset puheeksi

Tarjoamme maksutonta keskustelutukea vanhemmuuden tueksi lapsiperheille, joissa vanhempi on sairastunut psyykkisesti. Lapset puheeksi -keskustelumenetelmän avulla rakennetaan yhteistä ymmärrystä vanhempien, muiden lapsen elämän tärkeiden henkilöiden ja lapsen välille sekä kartoitetaan keinoja lapsen arkipäivän sujumiseksi. Keskustelu sisältää kahdesta kolmeen tapaamista. Lisätiedot ja ajanvaraus toimistolta.

Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta on tarkoitettu pitkäaikaiseksi tueksi kuormittavassa elämäntilanteessa olevalle omaiselle tai läheiselle. Tukihenkilö on yhdistyksen kouluttama vapaaehtoinen.

Tukihenkilötoiminta on luottamuksellista, ja sen käytännöistä sovitaan yhteisissä tapaamisissa yhdistyksen työntekijän kanssa.

Tukisuhteen sisällöt ja kesto määrittyvät tuen tarpeen ja tavoitteiden mukaan. Lisätietoja Jaanalta.

Nuoret

Tarjoamme nuorille aikuisille yksilöllistä keskustelutukea. Keskusteluun voidaan kutsua mukaan nuoren niin toivoessa myös nuori vertainen. Yhdistyksemme välittää myös tukihenkilöitä nuorille.

Yhdistyksemme vieraillee alueen kouluissa ja nuorten palveluissa kertomassa nuorille tarjottavasta tuesta ja toiminnasta. Lisäksi järjestämme mahdollisuuksien mukaan tapahtumia ja ryhmiä.

Yhdistys on mukana myös Tukinetissä, jossa osa FinFamin verkkoryhmistä on suunnattu nuorille aikuisille. Seuraa ilmoittelua somekanaviltamme. Lisätietoja Johannaalta.

OMAISSNEUVONTA HALIKON SAIRAALASSA

Omaisneuvontapiste Halikon sairaalassa
torstaisin kello 12–14.30
Märyntie 1, Märynummi

Omaisneuvontapisteeseen voi tulla keskustelemaan yhdistyksen työntekijän kanssa. Ajan voit varata numerosta 040 722 4961.

Omaisneuvonta Halikossa jatkuu juhannukseen saakka. Syyskausi alkaa elokuun alussa. Helatorstaina 13.5. ei omaisneuvontaa.

ILMOITTAUTUMINEN TOIMINTAAN

Toimintakalenteri sisältää sekä kaikille avoimia että ilmoittautumista edellyttäviä tapahtumia.

Ilmoittaudu toimintaan ottamalla yhteyttä tapahtuman tai toiminnan tiedoissa mainittuun työntekijään tai toimistoon.

Yhteystiedot löytyvät toimintakalenterin viimeiseltä sivulta.



AJANKOHTAISTA

Ilmoittautuminen uuteen vanhempainryhmään

Uusi vanhempainryhmä alkaa lokakuussa, ja ilmoittautumisia ryhmään otetaan jo vastaan. Vanhempainryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsella tai nuorella on mielenterveyden ongelmia, haasteellista käyttäytymistä, päihteiden käyttöä tai muuten huolta herättävä tilanne.

Ryhmä alkaa lokakuussa lauantaina järjestettävällä kurssilla, jonka jälkeen ryhmä kokoontuu vuoden ajan kerran kuukaudessa yhdistyksen toimistolla.

Ryhmä on osallistujille maksuton, mutta aloitukseen ja lopetukseen liittyvistä kurssipäivistä osallistujat maksavat omavastuusuuden. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Marialle.

Kevätseuranta

Osallistutaan yhdessä kevätseurantaan! Seuraa kasvi- ja eläinlajien valmistautumista uuteen kesään havainnoimalla luontoa, innosta mukaan myös läheisesi. Havainnot voi merkata lomakkeeseen, joita on saatavilla toimistoltamme ja verkkosivuiltamme Läheisille-osiosta.

Halutessasi voit osallistua arvontaan palauttamalla täytetyn lomakkeen toimistolle 11.6. mennessä.

Lomakkeen palauttaneiden kesken arvotaan lounaslahjakortti kahdelle Ravintola Kastuun.

AVOIMET RYHMÄT

Avoimiin ryhmiin ovat tervetulleita kaikki kohderyhmään kuuluvat, eikä niihin tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Vertaiskahvila

Vertaiskahvila on avoinna joka kuukauden ensimmäinen perjantai toimistolla. Paikalle ovat tervetulleita kaikki, joilla on huoli läheisensä mielenterveydestä, päihteiden käytöstä tai omasta jaksamisestaan läheisen sairastaessa. Tarjolla on maksutta kahvia, teetä ja pientä purtavaa. Kahvilaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset.

Kahvila on avoinna 5.2., 5.3., 9.4. ja 7.5. kello 10–12. Ilmoitamme myöhemmin kahvilan teemat – seuraa ilmoittelua somessa. Lisätietoja Jaanalta.

Käsityökahvila

Käsityökahvila kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin, pääsääntöisesti toimistolla. Käsityökahvilassa tehdään käsitöitä, nautitaan teetä tai kahvia pienen ilta-palan kanssa ja saadaan vertaistukea.

Kokoontumiset 18.1., 15.2., 15.3. ja 19.4. kello 17–18.30. Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Varmista kokoontumispaikka ja muut lisätiedot Jaanalta.

Avoin chat mielenterveys-omaisille Tukinetissä

Oireileeko läheisesi psyykkisesti ja kaipaisit vertaistukea omaan tilanteeseesi? FinFamin alueyhdistysten toteuttama avoin chat mielenterveysomaisille tarjoaa mahdollisuuden käydä vertaistuellisia keskusteluja nimettömänä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Osallistuminen vaatii rekisteröitymisen, johon saa tarvittaessa apua toimistoltamme. Chattia ohjaavat FinFamin työntekijät ja vapaaehtoiset.

Chat toteutuu Tukinetissä (www.tukinet.net) keskiviikkoisin kello 17–19.

Omaisten tietoillat Halikon sairaalassa

Halikon sairaalan hoitajien ja yhdistyksemme vertaisten toteuttamat omaisten tietoillat järjestetään **helmikuusta alkaen jokaisen kuukauden ensimmäisenä torstaina kello 17–19 sairaalan (Märyntie 1, Märynummi) alakerrassa.** Opastus pääovelta.

Illan aikana yhdistyksen vertainen kertoo tarinansa elämästään sairastuneen rinnalla ja hoitajat kertovat sairauksista, psykiatrisesta hoidosta ja lääkehoidosta. Tilaisuus on suunnattu henkilöille, joiden omainen tai läheinen sairastaa.

SULJETUT RYHMÄT

Suljettuihin ryhmiin hakeudutaan ottamalla yhteyttä ryhmästä vastaavaan työntekijään. Ryhmät kokoontuvat kerran kuukaudessa ja kokoontumispäivät ovat vain osallistujien tiedossa.

Vaellaan yhdessä -keskusteluryhmä

Vaellaan yhdessä -keskusteluryhmä on suunnattu kaikille yli 35-vuotiaille, joiden läheinen sairastaa psyykkisesti tai on päihderippuvainen. Ryhmässä vaellaan eri teemojen parissa keskustellen ja tehdään niihin liittyviä pieniä harjoituksia. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset.

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin. Ryhmä on tammikuussa ja syyskuussa täydentyvä, ja uudet osallistujat voivat hakeutua siihen ottamalla yhteyttä Jaanaan.

Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille

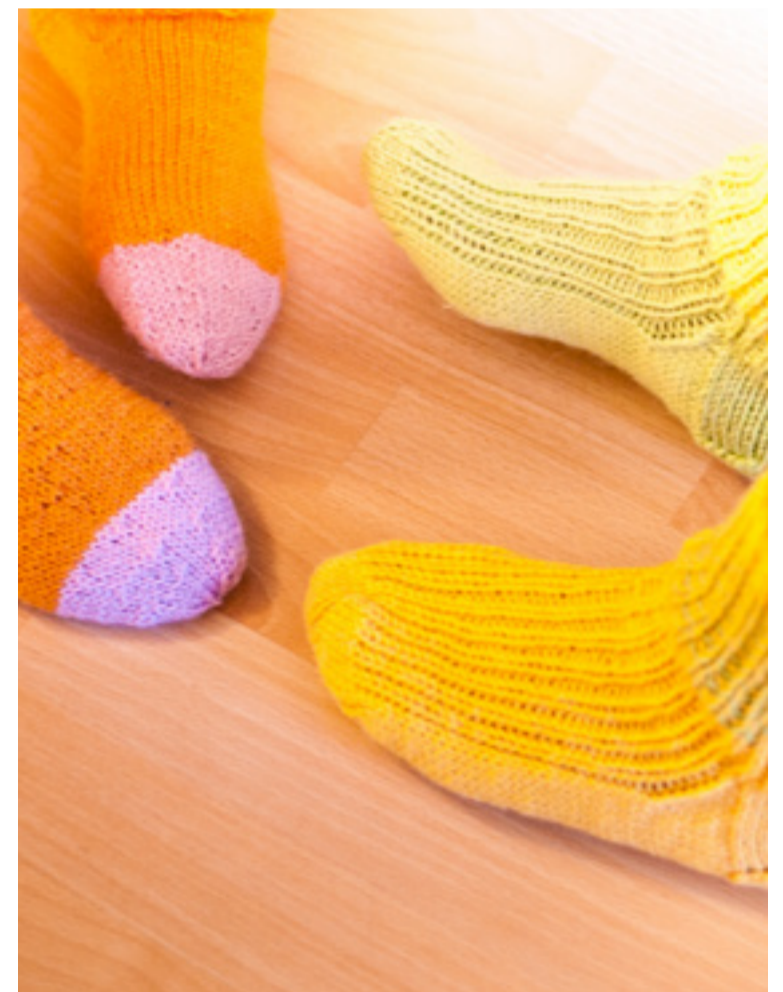
Päihderiippuvaisten läheisille suunnatussa vertaistukiryhmässä saa tukea muilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Ryhmässä käsitellään vaihtuvia teemoja – tavoitteena on, että osallistujat löytäisivät voimavaroja ja keinoja omaan jaksamiseensa.

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä. Ryhmä on täydentyvä, ja uudet osallistujat voivat hakeutua siihen ottamalla yhteyttä Johannaan.

Suljettu vertaisten ryhmä

Vertaistukiryhmä kaikenikäisille omaisille ja läheisille, joiden läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelmia. Ryhmässä osallistuja saa tukea omaan jaksamiseensa sekä läheisen sairauteen liittyviin asioihin. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset.

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin. Ryhmä on täydentyvä ja uudet osallistujat voivat hakeutua siihen ottamalla yhteyttä Jaanaan.



ILMOITTAUTUMINEN TOIMINTAAN

Toimintakalenteri sisältää sekä kaikille avoimia että ilmoittautumista edellyttäviä tapahtumia.

Ilmoittaudu toimintaan ottamalla yhteyttä tapahtuman tai toiminnan tiedoissa mainittuun työntekijään tai toimistoon.

Yhteystiedot löytyvät toimintakalenterin viimeiseltä sivulta.

Omaisneuvonnat ja monet muut toiminnot on mahdollista järjestää myös verkossa ja puhelimitse.

TAPAHTUMAT, RETKET, KURSSIT JA KOULUTUKSET: KEVÄT-KESÄ 2021

TAMMIKUU

Vertaisviikonloppu

Vertaisviikonloppu on tarkoitettu omaisille, joiden arkea kuormittaa läheisen mielenterveys- tai päihdeongelma. Viikonloppu järjestetään teemalla "vertaistuesta voimaa" lauantaista sunnuntaihin 23.-24.1. Bergvikin kartanossa Salossa. Viikonloppu tarjoaa keinoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseksi sekä vertaistukea yhteisen keskustelun ja toiminnan avulla.

Viikonlopun omavastuuosuus on 40 euroa, joka sisältää majoituksen, ohjelman, ruokailut ja saunan käytön. Omavastuuosuus maksetaan vasta osallistumisen jälkeen.

Mukaan mahtuu 15 henkilöä. Yhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia.

Ilmoittautumiset 11.1. mennessä toimistolle.

HELMI-MAALISKUU

Mielipidekirjoittamisen kurssi

Haluaisitko oppia laatimaan vastineen mielipidekirjoitukseen tai kirjoittamaan yleisönosastolle? Miten suunnitellaan julkaisukelpoinen mielipidekirjoitus?

Tule hiomaan kirjallista ilmaisu-taitoasi pienen ja turvallisen porukan kanssa. Mielipidekirjoittamisen kurssi toteutetaan 4.2., 18.2. ja 4.3. kello 17.30-19.30 toimistolla. Aikaisempi kokemus kirjoittamisesta ei ole tarpeen.

Ohjaajana toimii FM, äidinkielenopettaja Pauliina Kallio.

Ilmoittautumiset 28.1. mennessä toimistolle.

HUHTIKUU

Kevätleiri

Järjestämme kevätleirin teemalla "rohkeutta ilmaisuun" yhteistyössä Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n kanssa 9.-11.4. Sinapin leirikeskussa (Sinapintie 74, Turku). Lisätietoa leiristä myöhemmin keväällä. Seuraa ilmoittelua verkkosivuiltamme ja somekanaviltamme.

Luontoretki Vuohensaaren

Teemme kevätseurannan vauhdittamiseksi retken Vuohensaaren lintutorni Timalille 12.4. Kävelemme esteetöntä luontopolkua pitkin lintutornille, ja mukaan voi halutessa ottaa omat kiikarit ja eväät. Lähtö kimppakyydeillä Farmoksen tontilta kello 16.30. Säävaraus. Kyytijärjestelyjen vuoksi ilmoittautumiset 9.4. mennessä toimistolle.

Vapaaehtoisten virkistysilta

Vapaaehtoisten virkistysilta järjestetään 19.4. Tiedot toimintakalenterin viimeisellä sivulla.

TOUKOKUU

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu -koulutus sote-alan ammattilaisille

Mielenterveysomaistyön koulutus tarjoaa keinoja mielenterveys- ja päihdeomaisten kohtaamiseen. Käsiteltäviä teemoja: Miten läheisen sairaus vaikuttaa perheenjäseniin, millaista tukea ja tietoa omaiset tarvitsevat, FinFamin tuki ja omaisen kokempuheen-vuoro. Koulutus järjestetään Halikon sairaalan kokoustilassa (Märyntie 1, Uutela-rakennus, 3. kerros) 13.4. kello 12.30-15.30.

Lisätietoa koulutuksesta Marialta. Ilmoittautumiset 6.4. mennessä: <https://webropol.com/ep/Kun-Yksi-Sairastuu-Halikko-2021>

Koulutuksesta voi halutessa jatkaa omaisneuvokoulutukseen, jonka työpajat järjestetään 4.5. ja 11.5.

Vertaistuellisen omaisneuvonnan työpajat sote-alan ammattilaisille

Vertaistuellisen omaisneuvonnan työpajat ovat jatkoa mielenterveysomaistyön koulutukselle. Työpajat on suunnattu sote-alan ammattilaisille, jotka ovat kiinnostuneita toteuttamaan omaisneuvontaa yhdessä vertaisneuvojan kanssa tai päivittämään mielen-terveysomaistyön osaamistaan.

Työpajoissa sote-alan ammattilaiset ja vertaisneuvoajat tutustuvat toisiinsa ja pohtivat roolejaan omaisten kohtaamisessa ja tukemisessa. Työpajat järjestetään Salon seudun koulutuskunta-yhtymän neuvotteluhuone Koulumessissä (Taitajankatu 6, Salo) 4.5. ja 11.5. kello 12-15.30. Lisätietoa koulutuksesta Jaanalta.

Ilmoittautumiset 23.4. mennessä: <https://webropol.com/ep/AmmattilaistenTyopajaKevat2021>

KESÄKUU

Kesäretki Naantaliin

Teemme kesäretken Naantaliin 19.6. Lähtö Salon torin turistipysäkiltä kello 9. Omavastuuosuus 30 euroa henkilöltä, alle 12-vuotiailta 10 euroa ja alle kolmevuotiaat pääsevät mukaan maksutta.

Maksu suoritetaan vasta retkelle osallistumisen jälkeen.

Tiedot kesäretken ohjelmasta päivittyvät verkkosivuiltamme ja lähetetään sähköpostitse jäsenille. Lisätietoa Jaanalta.

Ilmoittautumiset 21.5. mennessä Jaanalta.

Koronavirustilanteen vaikutus yhdistyksen toimintaan

Seuraamme koronavirustilanteen kehittymistä ja järjestämme toiminnot ajankohtaisen tilanteen mukaan. **Omaisneuvonnat ja monet muut toiminnot on mahdollista järjestää myös verkossa ja puhelimitse.**

Ethän tule sairaana paikalle.

Toimistollamme ja muualla toiminnoissamme on saatavilla maskeja. Pidämme tapaamisissa ja tilaisuuksissa huolta turvaväleistä ja hyvästä käsihygieniasta. Pidäthän sinäkin.

Pidämme tapaamisissa ja tilaisuuksissa huolta turvaväleistä ja hyvästä käsihygieniasta.





YHTEYSTIEDOT JA VIESTINTÄKANAVAT

Toimiston osoite ja puhelin

Turuntie 8 as 13
(4. kerros)
24100 Salo

044 793 0586

Verkkosivut ja sähköposti

toimisto@finfamisalo.fi
www.finfamisalo.fi

Sosiaalinen media

Instagram: @finfamisalo
Twitter: @FinFamiSalo
Facebook: www.facebook.com/finfamisalo

VAPAAEHTOISTYÖ

Tule vapaaehtoiseksi

Etsimme uusia vapaaehtoisia mukaan FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n toimintaan. Kaikki yhdistyksen toimintaan tulevat vapaaehtoiset osallistuvat peruskoulutukseen. Halutessaan he voivat kouluttautua erilaisiin tehtäviin.

Vapaaehtoisille järjestetään lisäksi yhteisiä virkistystapahtumia, ryhmätapaamisia ja työnohjauksia. Kaikki vapaaehtoistoimintamme on ammatillisesti ohjattua, ja toimintaan voi osallistua juuri sen verran kuin haluaa.

Meillä voit toimia vapaaehtoisena muun muassa:

yhdistyksen toiminnan esittelijänä
vertaistuellisen kahvilan vapaaehtoisena
vertaisryhmän ohjaajana
chatin vertaisohjaajana Tukinetissä
Prospect-ohjaajana
tukihenkilönä
vertaisneuvojana
kirjoitustehtävissä (omaisnäkökulman tuojana yhdistyksen verkkosivuille, someen ja paikallislehtien mielipidepalstoille)

Ota yhteyttä – etsimme juuri sinulle sopivan tehtävän! Yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta vastaa Jaana.

VAPAAEHTOISTEN VIRKISTYSILTA

Järjestämme virkistysillan vapaaehtoisille 19.4. kello 17 Matildan Marinassa. Ilmoittautumiset Jaanalle 8.4. mennessä.

LIITY JÄSENEKSI

Yhdistyksen jäsenenä olet mukana tukemassa mielenterveysomaisten hyväksi tehtävää työtä. Jäsenenä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n julkaiseman Labyrintti-lehden ja kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän alueyhdistyksemme toimintakalenterin. Yhdistyksen jäsen on oikeutettu jäsenetuihin. Lisätietoa jäseneduista verkkosivuiltamme ja toimistoltamme. Todistuksen jäsenyydestä voi hakea toimistolta.

Voit liittyä jäseneksi ottamalla yhteyttä toimistoomme tai täyttämällä verkkosivuiltamme olevan lomakkeen (www.finfamisalo.fi/liity-jaseneksi) ja maksamalla jäsenmaksun.

Ilmoitathan meille jäseneksi liittymisen yhteydessä nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi, että voimme lähettää sinulle jäsenpostia. Voit lähettää tiedot verkkolomakkeella, sähköpostitse tai ottamalla yhteyttä Mariaan.

Maksu suoritetaan Lounaismaan Osuuspankin tilille: FI89 5410 0220 0954 94. Saaaja: FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry
Viestikenttään: jäsenmaksu

JÄSENLAJIT

Jäsen (15 €) saa Labyrintti-lehden, yhdistyksen jäsenpostin ja jäsenalennukset, jotka koskevat myös samassa taloudessa asuvia perheenjäseniä. Jäsenyys oikeuttaa yhteen ääneen yhdistyksen kokouksissa.

Kannatusjäsenelle (10 €) ei lähetetä Labyrintti-lehteä eikä jäsenpostia, eikä kannatusjäsenyys oikeuta jäsenetujen saamiseen.

Ainajäsen (100 €) on oikeutettu saamaan Labyrintti-lehden, yhdistyksen jäsenpostin sekä jäsenalennukset. Ainajäsenyys on henkilökohtainen.

Yhteisöjäsenelle (50 €) lähetetään sopimuksen mukaan Labyrintti-lehti ja jäsenpostit, mutta yhteisöjäsenyys ei oikeuta jäsenalennuksiin.

TYÖNTEKIJÄT

Maria Virkki

Toiminnanjohtaja, KM

041 318 0228
maria@finfamisalo.fi

Jaana Knaapi-Lehtonen

Omaistyön koordinaattori, KK

040 722 4961
jaana@finfamisalo.fi

Johanna Sydänoja

Omaistyön koordinaattori, FM, sosionomi (AMK)

044 726 1991
johanna@finfamisalo.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS

Yhdistykselle valittiin marraskuussa uusi hallitus vuodelle 2021. Hallituksen jäsenet kerrotaan verkkosivuiltamme Yhdistys-sivulla.

Yhdistyksen seitsemänjäseninen hallitus kokoontuu noin 10 kertaa vuodessa hoitamaan yhdistyksen asioita. Hallituksen toimikausi on yksi kalenterivuosi.

VARSINAIS-SUOMEN MIELEN- TERVEYSOMAISET – FINFAMI RY

Teemme tiivistä yhteistyötä Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n kanssa, jonka toimisto sijaitsee Turussa.

Toimiston puhelin arkisin kello 10–14
044 793 0580

Sähköposti
omtls@vsfinfami.fi

