

**Koulutus-
kalenteri**

**Jäsenkoulutukset
keväällä
2023**

Sisältö

Jäsenkoulutukset keväällä 2023	3
Hyvinvointikevät	4
Helmikuun teema: Tapojen muuttamisen psykologia	4
Maaliskuun teema: Virkeämpi työpäivä	5
Huhtikuun teema: Fiksut ravintovalinnat	5
Pro Goes Green: Ympäristötunteet	6
Ympäristö ja tulevaisuus mielessä	6
Ympäristö, tulevaisuus ja tunteet työyhteisöissä	7
Kulttuurinen moninaisuus	8
Kulttuurinen moninaisuus työyhteisössä	8
Luottamushenkilönä kulttuurisesti moninaisessa työyhteisössä	8
Kulttuurisesti moninaisen työyhteisön johtaminen	8
Webinaarisarjaan liittyvä työpajakeskustelu	9
Mieli työssä -koulutukset	10
Palautumisen taito työssä ja työstä	10
Muutoksessa mukana – joustava mieli työelämätaidona	11
Digiturvallinen työelämä	12
Käytännön ohjeita	13

Jäsenkoulutukset keväällä 2023

**Tervetuloa oppimaan
ja oivaltamaan
koulutuksiimme!
Jäsenkoulutuksiin ovat
tervetulleita kaikki
Pron jäsenet.**

**Löydät kalenterin
lopusta lisätietoja
ilmoittautumisesta ja
käytännön ohjeita
koulutuksista.
Kaikki Pron koulutukset
löydät myös Pron
tapahtumakalenterista.**

Hyvinvointikevät

Tule mukaan virkistymään! Nyt tarjolla kuukausittaiset teemapaketit hyvinvointisi tueksi. Kukin kokonaisuus koostuu vuorovaikutteisesta webinaarista ja viikoittaisista toiminnallisista taukoliikuntahetkestä, jotka tukevat työkykyäsi.

Sarjan tavoitteena on antaa uusia oivalluksia ja ennen kaikkea konkreettisia vinkkejä arjen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Valmentajina toimivat työhyvinvoinnin, liikunnan ja palautumisen rautaiset ammattilaiset Kati Boijer-Spoof Heikinheimo ja Riikka Ilmivalta Virkisteriltä.

Liitä webinaarit ja taukotuokiot osaksi (työ)päivääsi. Webinaarit toteutetaan Teamsissa aina kuukauden ensimmäisenä tiistaina, ja taukotuokioihin osallistut Vimeon kautta. Webinaarit pidetään klo 8.30–9.00 aamulla ja taukotuokiot klo 14.00–14.15. Voit myös katsoa tallenteet sinulle sopivana ajankohtana.

Lue alta tarkemmat tiedot kevään teemoista ja ilmoittaudu mukaan!

Helmikuun teema:

Tapojen muuttamisen psykologiaa

Webinaari: Tavoitteesta tapa!

- Miksi tavoitteet jäävät yleensä toteutumatta? Opi fiksun tavoitteen elementit.
- Kaksi tutkittua, käyttäytymistieteeseen perustuvaa menetelmää uusien tapojen omaksumiseen tai vanhoista luopumiseen

Taukotuokiot à 15 min:

Liikkuva Tauko®: koko kehon virkistys

Vinkkitauko: Yleisimmät esteet uusien tottumusten omaksumisessa – ja miten ne taklataan

Palauttava Tauko: puretaan kehon ja mielen jumeja lempeästi

Kouluttaja: Vastuvalmentaja, tietokirjailija ja luennoitsija Kati Boijer-Spoof Heikinheimo Virkisteriltä. Tutustu Katiin tarkemmin:

www.virkisteri.fi/kati

Ajankohdat: Webinaari tiistaina 7.2. klo 8.30–9.00, taukotuokiot tiistaisin 14., 21. ja 28.2. klo 14.00–14.15

Maaliskuun teema: Virkeämpi työpäivä

Webinaari: Buustia työpäivään fyysisestä aktiivisuudesta!

- Tietopitoinen mutta hervottoman viihdyttävä luento homo sapiensin seikkailusta tietoyhteiskunnassa
- Vinkit ”lajityypillisemmän käyttäytymisen” toteuttamiseen
- Täsmäohjeet liikuntasuosituksen pilkkomiseen niin, että se toteutuu huomaamatta jo työpäivän lomassa, kognitiivista suoriutumistakin tehostaen

Taukotuokiot à 15 min:

Liikkuva Tauko: Disko 1

Liikkuva Tauko: Disko 2

Liikkuva Tauko: Disko 3

Kouluttaja: Työfysioterapeutti, tietokirjailija ja luennoitsija Riikka Ilmivalta Virkisteriltä. Tutustu Riikkaan tarkemmin: www.virkisteri.fi/riikka

Ajankohdat: Webinaari tiistaina 7.3. klo 8.30–9.00, taukotuokiot tiistaisin 14., 21. ja 28.3. klo 14.00–14.15

Huhtikuun teema: Fiksut ravintovalinnat

Webinaari: Fiksut ravintovalinnat

- Mitkä ovat tutkimusten mukaan suomalaisten yleisimmät haasteet ravitsemuksen osalta ja mitä niille voisi tehdä helposti arjessa?
- Mitkä top 3 -elementit ruokavaliossa vaikuttavat terveyteen, työssä jaksamiseen ja painonhallintaan eniten?

Taukotuokiot à 15 min:

Liikkuva Tauko®: Aineenvaihdunta käyntiin!

Palauttava Tauko: hermoston tasapainottaminen ruoansulatuksen tueksi (tästä vähemmän tunnetusta mekanismista on puhetta jo luennolla)

Liikkuva Tauko®: Aineenvaihdunta käyntiin!

Kouluttaja: Vastuuvallmentaja ja ravitsemustieteen erikoistunut Auktorisoitu Personal Trainer® Kati Boijer-Spoof Heikinheimo Virkisteriltä. Tutustu Katiin tarkemmin: www.virkisteri.fi/kati

Ajankohdat: Webinaari tiistaina 4.4. klo 8.30–9.00, taukotuokiot tiistaisin 11., 18. ja 25.4. klo 14.00–14.15

Pro Goes Green: Ympäristötunteet

Pyöriikö mielessäsi ilmastonmuutos ja siihen liittyvät kysymykset? Oletko huolissasi ympäristön tilasta ja tulevaisuudesta? Ympäristökriisi, muiden kriisien ohella, haastaa juuri nyt meidän kaikkien jaksamista. Yksi keino lisätä omaa ja lähiyhteisön jaksamista on ottaa huoli puheeksi ja pyrkiä löytämään konkreettisia välineitä ympäristöasioiden käsittelyyn ja tunnetaitojen vahvistamiseen.

Tule mukaan verkkotyöpajoihimme, jotka koostuvat asiantuntija-alustuksesta ja yhteistä työskentelyä. Toteutamme työpajat yhdessä Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen asiantuntijoiden kanssa. Lue lisää hankkeesta ja tutustu siinä tuotettuihin materiaaleihin hankkeen verkkosivuilla <https://www.ymparistoahdistus.fi/> tai Instagramissa @ymparistotunteet.

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä

Ympäristökriisi eri osa-alueineen haastaa meitä kaikkia monin eri tavoin. Se herättää huolta ja ahdistustakin. Miten yleisiä eri tuntemukset ovat viimeisimpien tutkimusten mukaan? Mitkä keinot auttavat ympäristötunteiden kohtaamisessa kokemusten ja hyvinvointiin liittyvän tiedon valossa? Miten ympäristöön liittyviä tunteita voisi ymmärtää ja miten keskustella niistä? Miten voimme löytää rakentavia tapoja tukea hyvinvointia ympäristökriisin keskellä? Työpajassa saat tietoa ympäristökriisistä ja sen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Mikä tärkeintä, saat käyttöösi konkreettisia välineitä ympäristöasioiden käsittelyyn ja tunnetaitojen vahvistamiseen. Työpaja on vuorovaikutteinen ja sisältää sekä alustusluennon että omaa työskentelyä. Työpaja ei edellytä ennako-osaamista eikä valmistautumista. Tervetuloa mukaan!

Kouluttaja: Työpajan ohjaa Tunne ry:n toiminnanjohtaja Taneli Saari. Taneli on ollut ympäristötunteiden kanssa tekemisissä sekä henkilökohtaisesti että työnsä kautta jo vuosien ajan. Taneli on myös Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen asiantuntija.

Ajankohta: 8.2. klo 17.00–18.30

Ympäristö, tulevaisuus ja tunteet työyhteisöissä

Ilmastokriisi ja ympäristökysymykset haastavat meitä kaikkia monin eri tavoin. Moni kokee huolta myös nuorten hyvinvoinnista ja tulevaisuuden toivosta. Miten voimme tukea mielen hyvinvointia ympäristökriisin keskellä? Miten näitä kysymyksiä pitäisi käsitellä työyhteisöissä?

Tervetuloa mukaan työpajaan, jossa saat perustietoa ympäristökriisistä ja sen vaikutuksista mielen hyvinvointiin, sekä konkreettisia työkaluja näiden kysymysten käsittelyyn. Työpaja on vuorovaikutteinen ja sisältää sekä alustusluennon että yhteistä työskentelyä. Työskentelyssä käydään läpi työ- ja muiden yhteisöjen mahdollisuuksia tukea tunteiden kohtaamista ja myötätuntoista kulttuuria tässä monien kriisien ajassa. Työpaja ei edellytä ennakko-osaamista eikä valmistautumista. Tervetuloa mukaan!

Kouluttaja: Työpajan ohjaa ympäristökasvattaja, LL Hanna Rintala opiskelijoiden mielenterveysjärjestö Nyyti ry:stä. Hän on myös Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen asiantuntija. Hanna on ollut ympäristötunteiden kanssa tekemisissä sekä henkilökohtaisesti että työnsä kautta jo vuosien ajan.

Ajankohta: 13.4. klo 17.00–18.30

Kulttuurinen moninaisuus

Eri syistä lisääntyvä maahanmuutto ja kansainvälistyvä työelämä asettavat uusia vaatimuksia työpaikoille, esihenkilöille ja luottamushenkilöille. Ammattiliitto Pro järjestää keväällä 2023 kolme kulttuurista moninaisuutta käsittelevää webinaaria sekä webinaareihin liittyvän työpajan, jossa syvennetään webinaarien sisältöä.

Kulttuurinen moninaisuus työyhteisössä

Monikulttuuristuva työyhteisö edellyttää kaikkien vastaantuloa ja osallistumista sekä myös omien asenteiden tarkastelua. Webinaari on suunnattu kaikille Pron jäsenille.

Webinaarissa käsiteltävät aiheet:

- mitä on kulttuurinen moninaisuus
- moninaisen työyhteisön edut ja haasteet
- rakenteellinen rasismi ja etuoikeudet
- syrjinnän yleisyys sekä työsyrijintää koskeva lainsäädäntö.

Kouluttaja: Tanja Lehtoranta

Ajankohta: 14.2. klo 17.30–18.30.

Luottamushenkilönä kulttuurisesti moninaisessa työyhteisössä

Luottamushenkilöillä on iso rooli työpaikan eri taustoista tulevien työntekijöiden tukijoina. Heidän työnsä tukee koko työpaikan monikulttuurisuuden johtamista. Webinaarissa käsitellään sitä, miten luottamusmies ja työsuojeluvaltuutettu voivat tukea kaikkia työntekijöitä ja työyhteisön yhdenvertaisuutta arjessa.

Webinaari on suunnattu erityisesti henkilöstön edustajille. Suosittelemme Kulttuurinen moninaisuus työyhteisössä -webinaariin osallistumista ennen tätä webinaaria.

Kouluttaja: Tanja Lehtoranta

Ajankohta: 7.3. klo 15.00–16.00.

Kulttuurisesti moninaisen työyhteisön johtaminen

Esihenkilöt ovat keskeisessä roolissa työyhteisön hyvinvoinnin ja syrjimättömyyden kehittäjinä. Muutosprosessit ovat usein hitaita ja vaativat organisaatiolta osaamista, rohkeutta ja kulttuurisen moninaisuuden johtamista. Webinaarissa käsitellään esihenkilön roolia kulttuurisesti moninaisen työyhteisön johtamisessa sekä rekrytointia.

Webinaari on suunnattu erityisesti esihenkilötyötä tekeville jäsenille. Suosittelemme Kulttuurinen moninaisuus työyhteisössä -webinaariin osallistumista ennen tätä webinaaria.

Kouluttaja: Tanja Lehtoranta

Ajankohta: 14.3. klo 17.30-18.30.

Webinaarisarjaan liittyvä työpajakeskustelu

Työpaja kokoaa webinaarisarjan keskeisiä sisältöjä ja nostaa esiin erityisesti työn arkeen liittyviä kysymyksiä luottamuksesta: miten luottamus rakentuu tai rapautuu? Mitä ovat ääneen lausumattomat säännöt, normit tai käytännöt? Entä millä tavoin työyhteisö voi vaikuttaa osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden, tai vastaavasti ulkopuolisuuden, kokemukseen?

Keskusteluteemat ovat osa Mobile Futures -tutkimushanketta <https://mobilefutures.fi/fi/>.

Työpajan osallistujat voivat tuoda keskusteluun omia kysymyksiään ja kokemuksiaan luottamuksellisesti. Keskustelun vetäjinä toimivat työympäristö- ja tasa-arvoasiantuntija Tanja Lehtoranta (Ammattiliitto Pro) sekä YTT, erikoistutkija Sari Vanhanen (Siirtolaisuusinstituutti).

Ajankohta: 21.3. klo 17.00–18.30

Kouluttajat:

Sari Vanhasella on laaja-alainen kokemus aikuis-kouluttajana erityisesti korkeakoulutettujen täydennyskoulutuksessa. Meneillään olevassa Mobile Futures -hankkeessa hän paneutuu luottamuksen kysymyksiin työmarkkinoilla työntekijöiden ja työyhteisöjen kannalta. Hänen asiantuntemustaan ovat mm. kotoutumista edistävä työ, monialainen yhteistyö, asiantuntijuuden kehittyminen sekä työssä oppiminen.

Tanja Lehtoranta on kiinnostunut työelämän moninaisuuden kehittamisestä kuten syrjimättömästä työelämästä, työhyvinvoinnin ja työturvallisuuden edistämisestä kulttuurisesti moninaisessa työyhteisössä sekä monimuotoisuuden johtamisesta. Tanja valmistui viime vuonna Monikulttuurisuuden asiantuntijan erikoistumiskoulutuksesta.

Mieli työssä -koulutukset

Tule vahvistamaan hyvinvointiasi Pron ja Mieli ry:n yhteistyössä toteuttamissa Mieli työssä -valmennuksiin. Hyvinvoiva mieli tuo intoa, energiaa, motivaatiota ja sitoutumista työhön. Mieliystävällisen työpaikan rakentaminen on meidän kaikkien yhteinen asia – näissä koulutuksissa saat eväitä vietäväksi omalle työpaikallesi!

Mieli työssä -webinaarit ja niihin liittyvät itseopiskeltavat Mieli työssä -verkkokoulutukset keskittyvät mielen hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistamiseen. Koulutuksista saat vinkkejä, miten voit soveltaa teemaa oman työsi arkeen, mielen hyvinvointia edistävästi.

Keväällä on tarjolla kaksi koulutuskokonaisuutta. Kokonaisuuteen liittyy verkkokoulutus, jonka teemoja syvennetään asiaa käsittelevässä webinaarissa. Verkkototeutus avautuu kaksi viikkoa ennen webinaaria. Verkkokoulutus opiskellaan omaan tahtiin Pron verkko-opiskeluympäristössä Pro-pajassa. Verkko-osio kannattaa käydä läpi ennen webinaaria, mutta se on avoinna vielä noin kaksi viikkoa webinaarin jälkeen, jotta voit tarvittaessa palata aiheen pariin.

Palautumisen taito työssä ja työstä

Palautumisen merkityksestä puhutaan varsin paljon, mutta työpäivän aikana tapahtuva palautuminen on tutkimusten mukaan suomalaisilla työntekijöillä vähäistä. Stressillä ja palautumisella on valtava merkitys niin työkyvyillemme kuin mielillemme. Tässä koulutuksessa opettelet palautumisen taitoja, opit tunnustamaan palautumisen esteitä ja luomaan uusia toimintatapoja työpaikallesi. Näin voit vaikuttaa merkittävästi omaan ja kollegoidesi työhyvinvointiin.

Koulutus koostuu kahdesta osasta, verkkokoulutuksesta ja webinaarista:

Itsetuntemus vahvistaa mielen terveyttä -verkko-koulutuksessa tarkastelet sitä, millaista työ on mieleesi ja mielen hyvinvointisi kannalta, pohdit työsi voimavaroja ja kuormitustekijöitä ja saat eväitä palautumiseen. Verkkokoulutuksen kesto on noin 45 minuuttia.

Teemaa syventävässä webinaarissa käsitellään seuraavia asioita:

Palautumisen merkitys työssä

Mitä on stressi ja sen vaikutukset työntekoon

- Miten tunnistan sopivan stressin ja milloin kuormitus on liikaa

Riittääkö uni palautumiseen – voimavarojen vahvistaminen palautumalla

- Monimuotoinen palautuminen

Webinaarin kouluttaja: Anna Nuorteva.

Anna on Työelämän mielenterveyden asiantuntija ja kouluttaja, KM. Hän on toiminut yli kymmenen vuoden ajan työelämän, työhyvinvoinnin ja osaamisen kehittämisen asiantuntijana ja lähijohtajana koulutus- ja valmennuskentällä. Annan vahvuus kouluttajana on työelämän ja mielen hyvinvoinnin yhteyden luominen, voimavarojen tunnistaminen sekä palautumisen vahvistaminen työn arjessa. Annan kouluttaessa osallistujat pääsevät sovelta- maan osaamistaan omaan arkeen ja työhön.

Ajankohta: Verkkokoulutus avoinna 20.2.–26.3., webinaari 9.3. klo 17.00–18.30

Muutoksessa mukana – joustava mieli työelämätaitona

Muuttuva työelämä haastaa mieltä. Työssä tapahtuu päivittäin muutoksia, jotka edellyttävät joustavuutta, soveltamista, ratkaisua ja päätöksi eli muutosjoustavaa mieltä. Muutosjoustava mieli on työelämätaito, jota voi oppia ja vahvistaa. Muutosjoustava mieli auttaa vastaamaan työn haasteisiin ja vahvistaa näin työn mielekkyyttä ja työn voimavaroja.

Koulutus koostuu kahdesta osasta, verkkokoulutuksesta ja webinaarista:

Muutoksessa mukana -verkkokoulutuksessa

opit, miten muutos vaikuttaa mieleen, mitä on muutosjoustavuus (resilienssi) ja miksi sitä tarvitaan työssä. Saat myös taitoja vahvistaa muutosjoustavuutta yksilö- ja ryhmätasolla. Verkkokoulutuksen kesto on noin 45 minuuttia.

Teemaa syventävässä webinaarissa käsitellään seuraavia asioita:

Työelämän muutokset haastavat mieltä

Muutosjoustava mieli työelämätaitona (resilienssi)

- Mitä on muutosjoustavuus
- Miten voin vahvistaa muutosjoustavuutta työssäni

Webinaarin kouluttaja: Tiina Tuominen.

Tiina on Työelämän mielenterveyden asiantuntija- psykologi, PsM. Tiina on kouluttava psykologi ja asiantuntija, joka on tehnyt asiakastyötä usean vuoden ajan nuorten aikuisten parissa yliopistolla ja työterveydessä. Tiinan vahvuus kouluttajana on syvällinen asiantuntemus alaltaan sekä osallistujien oivalluttaminen. Tiinan kouluttaessa dialogisuus ja näkökulmien monipuolisuus on aina läsnä.

Ajankohta: Verkkokoulutus avoinna 3.4.–7.5., webinaari 20.4. klo 17.00–18.30

Digiturvallinen työelämä

Digiturvallisuus kuuluu ihan kaikille! Tämän koulutuskokonaisuuden tavoitteena on, että opit toimimaan turvallisesti digimaailmassa ja osaat tunnistaa omaan työskentelyysi liittyviä uhkia ja ennen kaikkea hallita niistä syntyviä riskejä – digimaailman hyödyntämisen mahdollisuuksia unohtamatta!

Koulutuksessa opit, mitä on digitaalinen turvallisuus, mistä osa-alueista se koostuu, ja kenen vastuulla on toteuttaa digitaalista turvallisuutta. Opit tunnistamaan riskit ja uhat ja toimimaan turvallisesti työssä ja vapaa-ajalla.

Toteutustapa

Koulutus koostuu verkkokoulutuksesta ja verkkotyöpajasta. Opiskelet ensin itsenäisesti, omaan tahtiin valtionhallinnon digitaalisesta oppimisympäristössä, eOppivassa, kaikille avoimen verkkokoulutuksen ”Digiturvallinen työelämä”. Verkkokoulutuksen läpikäymiseen menee aikaa 30–60 min.

Verkkokoulutuksen jälkeen pääset syventymään teemaan tarkemmin verkkotyöpajassa. Työpajaan mahtuu mukaan 30 osallistujaa. Työpajan asiantuntijavieraana toimii Kimmo Rousku, joka on yksi eOppiva-sisällön pääkäsikirjoittajista. Työpajassa myös jaetaan käytännön kokemuksia ja huomioita digiturvallisuudesta muiden osanottajien kanssa.

Ajankohta: Verkkotyöpaja 23.3. klo 17.00–18.30. Verkkokoulutus suoritetaan omaan tahtiin ennen työpajaa.

Kouluttajat:

Verkkotapaamista ohjaavat eOppiva-tiimin asiantuntijat, jotka ovat fasilitoinnin ja työpajatyöskentelyn ammattilaisia. Työpajan asiantuntijavieraana toimii Digi- ja väestöviraston digitaalisen turvallisuuden johtoryhmän pääsihteeri ja ICT-asiantuntija Kimmo Rousku. Kimmo tunnetaan sosiaalisessa mediassa ja julkisuudessa nykyisin IT-Kimmona, joka huijaa huijareita ja kerrottavana on useimmiten mitä uskomattomin ja opettavin tarina.

Käytännön ohjeita

Ilmoittautuminen

Koulutuksiin ilmoittautuminen tapahtuu [Pron tapahtumakalenterin](#) kautta.

Tieto ilmoittautumisestasi tallentuu ilmoittautumisjärjestelmässä omiin koulutustietoihisi. Koulutukset ovat prolaisille maksuttomia.

Muistathan, että ilmoittautuminen on sitova. Jos et siis pääsekään mukaan koulutukseen, peruuta ilmoittautumisesi. Peruuttamatta jäänyt käytämätön koulutuspaikka voi olla pois toiselta koulutukseen ilmoittautujalta. Voit peruuttaa ilmoittautumisesi järjestelmässä niin kauan kuin ilmoittautumisaika koulutukseen on käynnissä.

Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen voit perua osallistumisesi sähköpostilla (koulutus@proliitto.fi) tai soittamalla 09 172 731/Pron koulutuspalvelut. Jos peruutuksen synä on äkillinen sairastuminen, ilmoita siitä mahdollisimman pian koulutuspalveluihin ja voit myöhemmin tarvittaessa toimittaa lääkärintodistuksen asiasta. Huomaathan, että jos emme saa tietoa poissaolostasi, niin perimme osan osallistumiskuluista sinulta.

Koulutusten toteutus

Koulutuksemme toteutetaan verkossa webinaareina, verkkotyöpajoina ja itsenäisesti opiskeltavina verkkokursseina sekä niiden yhdistelminä. Koulutuskohtaiset tiedot toteutustavasta löydät kunkin koulutuksen tiedoista eTapahtumasta. Tarkemmat osallistumisohjeet ja linkit saat sähköpostiisi ennen koulutusten käynnistymistä.

Verkkokoulutuksiin ja työpajoihin suosittelemme osallistumaan tietokoneen välityksellä – näin pääset osallistumaan täysipainoisesti ja saat koulutuksesta parhaan mahdollisen kokemuksen. Lisäksi tarvitset verkkoyhteyden ja työpajoihin osallistumista varten kuulokkeet, joissa on mikrofoni. Varaathan työpajaosallistumiseen häiriöttömän ajan ja paikan. Webinaareihin voit osallistua myös älypuhelimella.

Kohdataan koulutuksissa, opitaan yhdessä!



koulutus@proliitto.fi



09 172 731



proliitto.fi | Edut ja palvelut |
Työelämän koulutukset

[Pron tapahtumat ja koulutukset](#)



@proliitto.fi