

POHJOIS-HAAGAN

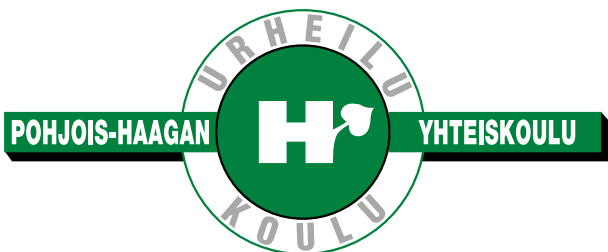
YHTEISKOULU



PHYK

URHEILULUKIO
YLEISLUKIO

2019



Pietari Hannikaisen tie 6

00400 Helsinki

phyk@phyk.fi

www.phyk.fi

kanslia 09 4777 530

yleiset hakua koskevat kysymykset:

lukiohaku@phyk.fi

Rehtori Tuomas Raja

tuomas.raja@phyk.fi

Apulaisrehtori (urheilu) Lea Hakala

lea.hakala@phyk.fi

Opinto-ohjaajat Elina Rintala ja Kari Jokinen

lopo@phyk.fi

Yhteystietoja lisää osoitteessa www.phyk.fi/yhteystiedot

Pohjois-Haagan yhteiskoulu sijaitsee liikenteellisesti keskeisellä paikalla Pirkkolan urheilupuiston läheisyydessä. Kouluun pääsee vaivattomasti kaikkialta suur-Helsingin alueelta mm. busseilla 40, 41, 43, 51, 52, 56, 63 ja 552. Itä- ja Länsi-Helsingin yhdistävä Jokeri-linja 550 kulkee aivan koulun sivuitse ja Hämeenlinnanväylän bussipysäkki on lähellä. Kouluun pääsee myös junalla: Huopalahden ja Pohjois-Haagan asemat ovat kävelymatkan päässä.



”Elämäsi kunnossa - hymy huulessa mutta täysillä” on koulumme toiminta-ajatus. PHYK:ssa voit opiskella joko urheilulukiossa tai yleislukiossa.

Urheilulukion urheilulinjalla opiskelu ja urheilu täydentävät sujuvasti toisiaan. Koulumme on yksi Suomen viidestätoista virallisesta urheilulukioista. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi lukiollemme erinomaisin arvioin urheilun erityisen koulutus-tehtävän jatkoluvan lokakuussa 2017. Tutustu urheilulukiomme toimintaan tämän esitteen sisäsi-
vuilla.

Yleislukiomme on hyvästä työskentelyilmapiiristä tunnettu laadukas lukio, jossa jokainen voi rakentaa oman yksilöllisen opinto-ohjelmansa. Tutustu yleislukiomme toimintaan tämän esitteen sisäsi-
vuilla.

Tervetuloa myös käymään koulullamme paikan päällä!



Myös Antti Niemi kävi PHYK:n yläasteen liikunta- ja matematiikkalinjan ja urheilulukion.

YHTEISTYÖ

Koulumme kuuluu Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiaan (Urhea). Teemme tiivistä yhteistyötä Olympiakomitean, eri lajiliittojen ja muiden pääkaupunkiseudun urheiluoppilaitosten kanssa. Käytännön valmennusyhteistyötä on Mäkelänrinteen lukion ja muiden Urheaan kuuluvien oppilaitosten kanssa. Koulujen välisessä kilpailutoiminnassa on laajaa kansainvälistä yhteistyötä. Lisäksi toimimme yhteistyössä Haagan autokoulun ja Helsingin yliopiston fysiikan laitoksen kanssa.

PHYK:N YLEISLUKIO

YLEISLUKION ALOITUSPAIKKOJA n. 50

Opiskelijat voivat rakentaa oman yksilöllisen opinto-ohjelmansa yleislukiossamme. PHYK:n yläkoulussa arvostettu matemaattisten aineitten opetus jatkuu tasokkaana myös PHYK:n lukiossa. Tervehenkisyys, liikunnallisuus ja hyvä työskentelyilmapiiri leimaavat yleislukion toimintaa.

SEURAAVASSA JOITAKIN ESIMERKKEJÄ ERI AINERYHMIEN KURSSEISTA:

Äidinkieli ja kirjallisuus:

Koulussamme voi suorittaa puheviestintätaitojen päättökokeen ja syventäviä luku- ja kirjoitustaidon kursseja.

Kielet:

Lukion aloittaville on tarjolla niveltäviä kursseja ja yo-kokeeseen valmistautuville abikursseja. Kielten opinnoissa toteutetaan opintomatkoja ulkomaille.

A englanti, ruotsi, saksa

B1 ruotsi

B2 ranska, saksa

B3 espanja, ranska, saksa

Matematiikka ja luonnontieteet:

”Ällä” –kerhot kaikkein korkeimpiin matematiikan arvosanoihin tähtäville, matematiikan tekniset apuvälineet -kurssi, talousmatematiikka, kemian, fysiikan ja biologian työkurssit sekä biologian retkeily- ja erätaitokurssi. Matematiikassa, fysiikassa ja kemiassa ylioppilaskirjoituksiin valmistavat kurssit.

Humanistis-yhteiskunnalliset aineet:

Psyykinen valmentautuminen, yhteiskuntaopin eheyttävä kurssi sekä vuosittain koulukohtaisia kursseja kuten media- ja ajankohtaiskurssi, empatiakurssi, yrittäjyyskurssi ja urheiluhistorian kurssi. Lisäksi yo-kirjoituksiin valmistavat kurssit.

Liikunta (yleislukiossa):

Erilaisia liikuntakursseja tarjolla yhteensä 18, esim. uusiin lajeihin tutustuttavat kurssit, retkeily- ja erätaitokurssi, esiintymiskurssit, golfin Green Card –kurssi ja talviliikuntakurssi.

Muut taito- ja taideaineet:

Bändikurssit, studiotekniikka ja äänitys, valokuva- ja lyhytelokuvakurssi, kotitalouden kursseja: kunnan eväät opiskeluun, urheilijan ruokavalio ja kansainväliset keittiöt. Koulussamme voi suorittaa kuvataidediplomin, musiikkidiplomin, liikuntadiplomin ja kotitalousdiplomin.

Muita koulun kursseja:

Teemaopintokurssit, erotuomari-, toimitsija- ja ohjaajakurssit. Lisäksi toteutetaan ulkomaille suuntautuvia opintomatkoja eri oppiaineiden yhteydessä.

Yleislukion opiskelija voi pyrkiä myös urheilulukion valmennustoimintaan mukaan, jos lajiryhmissä on tilaa. Toisaalta urheilulukion opiskelija voi valita myös yleislukion valinnaista liikuntaa, jos se sopii hänen opiskeluohjelmaansa.

PHYK:N URHEILULUKIO

URHEILULUKION ALOITUSPAIKKOJA n. 80

Urheilulukion valmennuslinjalle hyväksytyt oppilaat valmentautuvat oman lajinsa parissa kolmena aamuna tai muuna ajankohtana viikossa.

Koulussa on urheilijoita kaiken kaikkiaan yli 30 eri lajista. Suosituimpia lajeja ovat **jalkapallo, jääkiekko, koripallo, salibandy, tennis, maastohiihto, yleisurheilu, muodostelma- ja taitoluistelu, voimistelu eri muodoissaan, tanssi, kamppailulajit, ringette, jääpallo, mailapelit, golf, uintilajit ja eri kestävyysurheilulajit**. Voimisteluliiton toimesta **joukkuevoimistelu** on nostettu uudeksi merkittäväksi painopistelajiksi koulussamme. Valmentajamme ovat lajiensa huippuasiantuntijoita. Heidät on esitelty toisaalla tässä esitteessä.

Myös uusia ns. päälajeja voi syntyä, jos hakijoiden määrä ja taso on riittävän korkea. Koulumme on osa Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiaa (Urhea). Urhean toimintaperiaatteisiin nojautuen joissain lajeissa valmentaudutaan yhteistyössä Mäkelänrinteen lukion ja muiden Urheaan kuuluvien oppilaitosten kanssa. Tenniksessä maamme kärkipelaajia harjoittelee Talin tenniskeskuksessa ja opiskelee koulussamme. Golfissa koulumme kuuluu pääkaupunkiseudun golfakatemiaan.

Joissain lajeissa opiskelijat hyödyntävät valmennustunteja itsenäisesti tai oman valmentajan johdolla harjoitellen. Näiden ns. **yksilöllisten lajien urheilijoiden** harjoitus suunnitelmat tulee hyväksyttää etukäteen. Yksilöllisten lajien urheilijoille järjestetään viikoittain myös yhteisiä ominaisuusharjoituksia. Opiskelijat osallistuvat niihin, jos se on valmentautumisen kokonaissuunnittelun kannalta järkevää.

Urheilulukion valmennuslinjalle hyväksytyt oppilaat valitaan valmennusryhmiin lukuvuoden alkaessa. Ryhmiin voi päästä mukaan kesken lukuvuodenkin, jos ryhmissä on tilaa. Vastaavasti sieltä voi pudota pois, jos asetetut vaatimukset eivät täyty. Koululla on oma valmennuskiintiö kullekin lajille sen mukaan mitä toimintaedellytykset ja valmentajien määrä mahdollistavat.

Urheilulukiolaisille kuuluu myös valmennusopin kurssi, jossa perehdytään urheiluvalmennuksen perusteisiin ja tukitoimiin, kuten psyykinen valmennus, teippaus, lihahuolto ja urheiluravitseminen. Myös esim. erotuomari-, ohjaaja- ja toimitsijakursseilla voi täydentää urheilulinjan opintoja.

Valmennuskursseja voi lukion aikana suorittaa 18 ja joissain tapauksissa enemmänkin. Jos osallistut valmennukseen säännöllisesti koko lukuvuoden, saat valmennuksesta pääsääntöisesti viisi kurssia vuosittain.

PHYK:N URHEILULUKIO

LIIKUNTAOLOSUHTEET JA KILPAILUTOIMINTA

Tehokkaaseen liikuntatoimintaan vaadittavat ulkoiset olosuhteet ovat erittäin hyvät. Koululla on kaksi omaa liikuntasalia ja kuntosali. Pirkkolan urheilupuisto sijaitsee koulun tuntumassa ja on hyödynnettävissä kaikkine palveluineen. Oulunkylän ja Talin urheilupuistot sekä Ruskeasuon salibandykeskus sijaitsevat myös lähellä koulua. Töölön Kisahalliin, Kaarelan ja Malmin jäähalleille, Töölön pallokentille ja halleille, Myyrmäen jalkapallohalliin, Liikuntamylyyn ja muille Myllypuron urheiluhalleille on sujuvat yhteydet. Käytämme runsaasti myös muita Helsingin seudun liikuntapaikkoja.

PHYK osallistuu erittäin aktiivisesti koulujenväliseen kilpailutoimintaan. Mitaleita ja mestaruuksia on kertynyt huima määrä, vaikka pääasia kisaamisessa ei olekaan menestys vaan reipas tervehenkinen osanotto. Kansainväliset kilpailutapahtumat esim. koululaisten MM-kisoihin osallistumisen muodossa ovat tärkeä osa kilpailutoimintaa. Vuonna 2013 tyttöjen jalkapallojoukkue voitti koululaisten maailmanmestaruuden.

Kokemuksemme mukaan PHYK on onnistunut valinta joko kilpaurheilijoille tai niille liikunnan harrastajille, jotka lukuaineiden vastapainoksi haluavat välillä fyysistä ponnistelua.

PHYK:n liikuntatoiminnasta vastaa kokonaisuudessaan apulaisrehtori Lea Hakala.

LOMAKKEET

Tämän esitteen keskiaukeamalta löydät keltaisen urheilulukion hakulomakkeen. Tämä tulee palauttaa haettaessa urheilulinjalle. Lisäksi sähköisen taustatietolomakkeen bit.ly/phyk-lukiohaku täyttävät kaikki Pohjois-Haagan yhteiskouluun, niin urheilulinjalle kuin yleislinjalle, hakevat oppilaat.

Sähköisen opintopolku.fi -haun yhteydessä joudut urheilulinjalle hakiessasi vastaamaan uudestaan joihinkin samoihin kysymyksiin mihin vastasit jo hakulomakkeessa. Pyydämme kuitenkin toimitamaan koululle tämän kaksipuolisen lomakkeen, joka löytyy myös opintopolku.fi -sivuilta sekä koulumme kotisivuilta www.phyk.fi. Järkevää on täyttää ensin hakulomake ja tehdä sitten sähköinen haku hakulomakkeen tietojia apuna käyttäen.

Lomakkeet tulee palauttaa tiistaihin 12.3.2019 klo 15.00 mennessä Pohjois-Haagan yhteiskouluun.

Liitteenä tulee olla kopio yhteishaun hakemukselta (sähköisen haun opintopolku.fi -tuloste) sekä kopio välitodistuksesta tai viimeisimmästä todistuksesta.



Tuomas Raja, rehtori ja valmentaja

Raja on arvostettu yleisurheiluvallmentaja Suomen Urheiluliiton ja Helsingin Kisa-Veikkojen parista. Hän on valmentanut useita urheilijoita nuorten ja aikuisten arvokisoihin sekä Suomen mestaruuksiin. Raja seuraa tiiviisti PHYK:n urheilutoimintaa ja pyrkii mahdollisuuksiensa mukaan myös osallistumaan valmennustoimintaan.

Lea Hakala, apulaisrehtori, urheiluvastaava, liikunnanopettaja ja koripallovalmentaja

Hakala on Suomen kaikkien aikojen menestynein naiskoripalloilija ja maamme ensimmäinen koripalloammattilainen. PHYK:ssa hän vastaa koulun urheilutoiminnasta kokonaisuudessaan ja erikseen myös tyttöjen koripallovalmennuksesta.

Harri Jokela, liikunnanopettaja ja koripallovalmentaja

Jokela toimii Koripalloliiton All Stars valmentajana tytöille sekä valmentaa Hongan junioreita. Hänet on valittu Suomen valmentajat ry:n vuoden valmentajaksi. Hän toimii PHYK:n poikien koripallovalmentajana.

Timo Parviainen, koripallovalmentaja

Parviainen on Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian (Urhea) koripallosehtori ja Koripalloliiton All Stars valmentaja pojille. PHYK:ssa hän toimii koripallovalmentajana keskittyen erityisesti fyysiseen valmennukseen.

Martti Kuisma, koripallovalmentaja

Kuisma on tehnyt mittavan uran koripalloammattilaisena ulkomailla ja pelannut pitkään Suomen maajoukkueessa. Tällä hetkellä hän toimii koripallovalmentajana HNMKY:ssä ja PHYK:ssa.

Jalkapallovalmennus

Valmennus toteutetaan koulun omien valmentajien johdolla sekä seurayhteistyönä.

Jaakko Nevanlinna, liikunnanopettaja ja jalkapallovalmentaja

Nevanlinnalla on kokemusta monien eri joukkueiden valmennustehtävistä (esim. Veikkausliigassa HJK:n, SJK:n ja Jaron fyysinen valmentaja). Nevanlinna vastaa PHYK:n poikien jalkapallovalmennuksesta ja fyysisestä valmennuksesta laajemminkin.

Juska Savolainen, jalkapallovalmentaja

Savolainen on mittavan ammattilaisuransa päätettyään palannut entiseen opinahjoonsa takaisin. Hän toimii yhtenä PHYK:n poikien ja tyttöjen jalkapallovalmentajana niin lukiossa kuin yläasteellakin.

Päivi Lehto, jalkapallovalmentaja

Lehto valittiin vuonna 2013 vuoden helsinkiläiseksi valmentajaksi. Siihen yhtenä tekijänä vaikutti PHYK:n tyttöjen voittama jalkapallon koululaisten maailmanmestaruus. PHYK:ssa hän valmentaa tyttöjalkapalloilijoita.

Mika Johansson, jalkapallon maalivahtivalmentaja

Johansson vastaa PHYK:n maalivahtivalmennuksesta.

Jääkiekkovalmennus

Valmennus toteutetaan liittojohtoisesti koulun omien valmentajien johdolla ja seurayhteistyönä.

Pyry Lukkarila, jääkiekkovalmentaja

Lukkarila toimii Suomen jääkiekkoliiton aluevalmentajana Etelä-Suomessa. Hän vastaa PHYK:n jääkiekkoilijoiden valmennuksesta lukiossa ja yläasteella.

Toni Nenonen, jääkiekkovalmentaja

Nenonen on toiminut jääkiekkoliiton eri kartoitusohjelmissa, eri seurojen valmennuspäällikkönä ja ammattivalmentajana Norjassa. PHYK:ssa hän toimii jääkiekkovalmentajana.

Sami Kaartinen, jääkiekkovalmentaja

Kaartinen toimii Lukkarilan ja Nenosen ohella PHYK:n jääkiekkovalmentajana.

Antti Meriläinen, jääkiekon maalivahtivalmentaja

Meriläinen on toiminut eri seurajoukkueissa ja nuorten maajoukkueissa maalivahtivalmentajana. PHYK:ssa Meriläinen valmentaa jääkiekkomaalivahteja.

Joonas Naava, salibandyvalmentaja

Naava toimii nuorten maajoukkueen valmentajana ja EräViikinkien urheilujohtajana. Hän vastaa PHYK:n lukion salibandyvalmennuksesta.

Jukka Lehto, salibandyvalmentaja ja fyysinen valmentaja

Lehto toimii EräViikinkien valmennuspäällikkönä sekä fyysisenä valmentajana niin EräViikinkien miesten edustusjoukkueessa kuin juniorijoukkueissakin. PHYK:ssa hän toimii salibandyfyysisenä valmentajana.

Lauri Kapanen, salibandyvalmentaja

Kapanen on jo pitkään kuulunut Suomen salibandy- maajoukkueen avainpelaajiin. PHYK:ssa hän toimii salibandyvalmentajana Naavan ja Lehdon ohella.

Esa Määttä, jääpallovalmentaja

Määttä on takanaan pitkä ura Suomen jääpallomaajoukkueen avainpelaajana ja ammattilaisena Ruotsin pääsarjassa. Määttä valmentaa tällä hetkellä Ruotsin pääsarjassa Uppsalassa, mutta osallistuu PHYK:n jääpallovalmennuksen koordinointiin.

Tero Määttä, jääpallovalmentaja

Määttä on pelannut pitkään ja ansiokkaasti niin Suomen kuin Ruotsinkin pääsarjoissa. Tällä hetkellä hän pelaa Botnian edustusjoukkueessa ja toimii samalla myös joukkueen toisena valmentajana. PHYK:ssa hän valmentaa jääpalloilijoita.

Juha Stark, yksilöllisten lajien valmentaja

Stark toimii monipuolisesti PHYK:n eri valmennustehtävissä. Hän organisoii yksilöllisten lajien valmennustoimintaa ja toimii tämän ryhmän valmentajana. Lisäksi hän osallistuu esim. jäälajien valmennukseen.

LIIKUNNANOPETTAJAT JA VALMENTAJAT

Kirsi Sipiläinen, liikunnanopettaja ja valmentaja

Sipiläinen on yksi tyttöjen pääliikunnanopettajista. Tanssi, aerobic ja telinevoimistelu ovat hänen erikoisalaansa.

Nina Sandsund ja Henriikka Latva, muodostelmaluisteluvallmentajat

Sandsund ja Latva ovat ansioituneita muodostelmaluisteluvallmentajia ja vastaavat yhdessä PHYK:n muodostelmaluisteluvallmennuksesta.

Merja Huttunen, taitoluisteluvallmentaja

Huttunen toimii taitoluisteliiton vallmentajana sekä teknisenä arvostelijana. PHYK:ssa hän vallmentaa yksinluistelijaita.

Anu Kuusela, joukkuvoimisteluvallmentaja

Kuusela on Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtaja ja vastaa PHYK:n joukkuevoimisteluvallmennuksesta.

Eren Gürler, yleisurheiluvallmentaja

Gürler vallmentaa PHYK:ssa yleisurheilijaita.

Matti Virtanen, ringettevallmentaja

Virtanen on Suomen Ringetteliiton vallmennus- ja koulutuspäällikkö. Virtanen toimii PHYK:n ringettevallmentajana.

Anna Mustonen, tanssi- ja kehonhuoltovallmentaja

Mustonen on tanssitaiteen maisteri ja hän toimii PHYK:n tanssivallmentajana sekä pitää kehonhuollollisia oheisharjoituksia eri lajien urheilijaita.

Saku Siivonen, tennisvallmentaja

Saku Siivonen on HVS:n vallmennuspäällikkö ja organisoii PHYK:n tennispelaajien vallmentautumista.

Krista Puhakka, fysioterapeutti ja fyysinen vallmentaja

Puhakka toimii PHYK:n fysioterapeuttina ja yksilöllisten lajien vallmentajana.

Edellä mainittujen vallmentajien ohella PHYK:ssa toimii myös muita vallmentajia Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (Urhea) kautta. Tällöin vallmentaudutaan yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun urheiluoppilaitosten kanssa.

Tarpeen mukaan muitakin vallmentajia työskentelee PHYK:ssa lyhytkestoisemmissa tehtävissä. Lisäksi opetukseen ja vallmennukseen osallistuu eri lajien vierailevia asiantuntijaita luennoitsijoina ja kouluttajina.

Lisäksi PHYK tekee tiivistä vallmennusyhteistyötä monien seurojen kanssa. Kaikkein eniten seurayhteistyötä on jääkiekossa, jalkapallossa, taitoluistelussa ja tenniksessä. Kouluun pääseminen ei kuitenkaan missään lajissa edellytä johonkin tiettyyn seuraan kuulumista. Seurayhteistyö ainostaan tehostaa ja tukee koulun omaa vallmennustyötä.

YLEISLUKION VALINTAPERUSTEET

Opiskelijat valitaan suoraan lukuaineiden keskiarvon perusteella. Hakijat täyttävät sähköisen taustatietolomakkeen bit.ly/phyk-lukiohaku tiistaihin 12.3.2019 mennessä. Erillistä ainevalintakorttia koulullamme ei ole.

URHEILULUKION VALINTAPERUSTEET

Hakijat pisteytetään seuraavasti:

- **Lukuaineiden ja liikunnan arvosanojen keskiarvosta saa enintään 10 pistettä.** Haettaessa ilmoitetaan välitodistuksen keskiarvo tai mukaan liitetään vastaavien yläasteen jaksoarvostelujen kopiot. Lopulliset keskiarvopisteet lasketaan kevään päättötodistuksen arvosanoista.
- **Liiton tai urheiluseuran lausunnon tai hakijan selvityksen perusteella saa 0 - 5 pistettä.** Urheilupisteisiin vaikuttavat urheilulliset ansiot. Pisteiden antamista varten tarvitaan lausunto liitolta (PHYK hankkii) ja seuralta/valmentajalta (hakija itse hankkii). Hakija voi myös itse selvittää liikunnan harrastustaan, lajeja ja muita mahdollisia taustatietoja.
- **Pohjois-Haagan yhteiskoulun lukio voi antaa koulun lajiohjelman tai jonkin muun merkityksellisen synn perusteella 0 - 5 lisäpistettä.**

Tämän esitteen keskiaukeamalta löydät **keltaisen urheilulukion hakulomakkeen**. Tämä tulee palauttaa haettaessa urheilulinjalle. Lisäksi **sähköisen taustatietolomakkeen bit.ly/phyk-lukiohaku** täyttävät kaikki Pohjois-Haagan yhteiskouluun, niin urheilulinjalle kuin yleislinjalle, hakevat oppilaat.

Sähköisen opintopolku.fi -haun yhteydessä joudut urheilulinjalle hakiessasi vastaamaan uudestaan joihinkin samoihin kysymyksiin mihin vastasit jo hakulomakkeessa. Pyydämme kuitenkin toimittamaan koululle tämän kaksipuolisen lomakkeen, joka löytyy myös opintopolku.fi -sivuilta sekä koulumme kotisivuilta www.phyk.fi. Järkevää on täyttää ensin paperinen hakulomake ja tehdä sitten sähköinen haku hakulomakkeen tietoja apuna käyttäen.

Lomake tulee palauttaa tiistaihin 12.3.2019 klo 15.00 mennessä Pohjois-Haagan yhteiskouluun. Palautuksen voi tehdä tuomalla sen koululle, lähettämällä postitse tai skannattuna sähköpostilla lukiohaku@phyk.fi.

Liitteenä tulee olla kopio yhteishaun hakemuksesta (sähköisen haun opintopolku.fi -tuloste) sekä kopio välitodistuksesta tai viimeisimmästä todistuksesta.

AVOIMET OVET

ke 12.12.2018 klo 13.30

pe 11.1.2019 klo 13.00

to 17.1.2019 klo 13.30

ma 28.1.2019 klo 13.30

ti 5.2.2019 klo 13.30

sekä

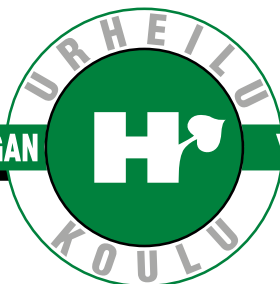
erityisesti vanhemmille

suunnattu tilaisuus

to 17.1.2019 klo 18.30

**(myös oppilaat
tervetulleita)**

POHJOIS-HAAGAN



YHTEISKOULU

Pietari Hannikaisen tie 6, 00400 HELSINKI

phyk@phyk.fi



**taustatietoja-
lomake**



www.phyk.fi