



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 87

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI LOKAKUU 2015

yhteishyvä.fi

Ruoka-liite
Kaikki irti
kasviksista

7

**TAKKIA,
JOILLA
PAKETET
VIIMAA**



**YHDESSÄ
SYÖPÄÄ
VASTAAN**

**KOSKETUSTA JA
KESKUSTELUA**

Näitä punkproffa
ja muut Suomeen
tulleet kaipaavat

**KUN KÄVELY
TOI ONNEN**

**MISTÄ APU
VATSAN
VAIVOIHIN?**

**NAUTI
SYKSYSTÄ**

Suosi juureksia,
sisusta parveke
& lue elämäkertoja

**Eira otti
ja lähti**

Nyt myös mummot karkaavat
maailmalle au pair -vuodeksi



Alpron raikkaat tuorejuomat löydät kylmähyllystä

Herkulliset makuvaihtoehdot
makeuttamaton manteli ja soija

– kokeile ja nauti!

www.alpro.fi

Join
us on 
www.alpro.fi





30

Fiilis edellä

Sporttinen katumuoti antaa vapauden liikkua ja elää asenteella



Ruoka-liitteessä

Mehevät tahnat ja kastikkeet

Tässä numerossa

- | | |
|---|--|
| <p>18 Miten meillä menee?
Opi kuusi asiaa Suomeen kotiutuneilta ulkomaalaisilta</p> <p>40 Herkkuja mullan alta
Kotimaiset juurekset ovat varsinaisia vitamiinikunkkuja</p> <p>44 Arkipäivien pelastaja
Miksi suomalaisissa kodeissa syödään niin paljon jauhelihaa?</p> <p>50 Pekka hoitaa
Mielenterveyskuntoutujalle työ tuo päivään tärkeää rytmiä</p> <p>56 Suuri seikkailu kutsui
Au pair -mummot Eira ja Raija karkasivat maailmalle</p> <p>63 Syksyn sävyissä
Löydä oma, lämmin suosikkisi kauden takkivalikoimasta</p> | <p>67 Viivytään vielä hetki
Näin parvekkeesta syntyy kodin tunnelmallisin nurkka</p> <p>68 Askel askeleelta onnellisempi
Mirja Kärnä käveli yksin ja löysi rauhan</p> <p>72 ”Yhdessä voimme onnistua”
Tulevaisuudessa kaupan ja asiakkaiden vastuulliset valinnat ratkaisevat</p> <p>76 Mouruaako taas mahassa?
Toiminnallinen vatsavaiva on ikävä seuralainen</p> <p>81 Keidas kotona
Nyt kuviolaattaa kylppäriin</p> <p>82 Uuden isännän aika
Sukupolvenvaihdos vaatii malttia ja järjestelmällisyyttä</p> |
|---|--|



Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 29 Kolumni 39 Hyvännäköinen 42 Ole hyvä 49 Kirjat 87 Asiakasomistajasivut 96 Ristikko 97 Sinulla töissä 98 Lukijakilpailu

yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livestä löydät innostavia videoita, uusimmat reseptit ja lehden juttujen lisäksi uusia artikkeleita. Tutustu osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live.



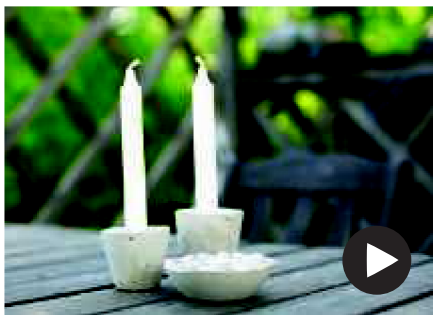
Hupia lasten kanssa

Katso videolta, kuinka kaiverratte kurpitsan ja teette hurjan lyhdyn.



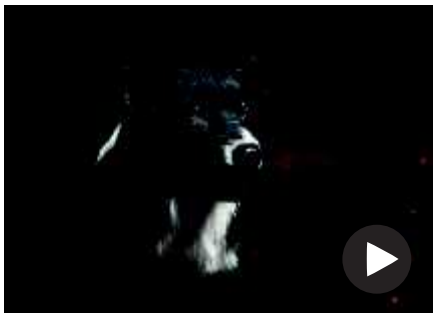
Opi helpot huivisolmut

Joko olet katsonut nettihittimme, jolla näytetään kahdeksan helppoa huivisolmua?



Tee kynttilänjalat betonista

Betonista syntyy rouheat kynttilänjalat kotipihassa. Katso ohjeet videolta.



Loista pimeällä polulla

Näin erotut koiran kanssa lenkkeillessä pimeältä lenkipolulta.



Katso kaikki videot
Yhteishyvä Livestä

Uusia videoita tulossa tässä kuussa:

- Sienten käsittelyvinkit
- Näin huollat ja lankkaat kengät
- Vinkit autonrenkaiden vaihtamiseen



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Katu-uskottavuutta Prismasta

Käsi sydämelle. Kuka pitää Prismaa ykkösjuuttuna, kun haluaa ostaa nuorekasta vaatetta ja jalkinetta? Sulautuvatko perheen teinit tapetteihin, kun ehdotatte ostosreissua Prisman vaatepuolelle?

Niinpä. Minunkin mielikuvissani Prisma on ennen kaikkea hyvän valikoiman ruokakauppa, joka on halpuuttamisen ansiosta saanut paljon uusia asiakkaita. Edullinen ruoka on innostanut etenkin nuoria liittymään osuuskaupan jäseneksi. Mutta muu tarjonta on tainnut jäädä heillekin etäiseksi.

Nyt tilanne muuttuu. Prismaan on tuotu juuri näinä päivinä uusia urheilupukeutumisen ja katumuodin merkkejä. Uudet brändit ovat hittejä maailmalla, mutta Suomeen esimerkiksi Starter, Cheetah ja Danskin tuodaan ensi kertaa – yksinoikeudella Prismaan. Esimakua näet tämän lehden sivulta 30 alkaen.

Uusien brändien tuloa on pohjustettu reippaalla kampanjalla, jolla on

haluttu ruokkia merkkien kiinnostavuutta ja muuttaa meidän kaikkien mielikuvia ruokahyllyjen takaisesta Prismasta.

Aluksi viestittiin uusien merkien tulosta Suomeen. Vasta loppumetreillä paljastui, että nyt merkit ovat Suomessa, Prismassa. Yllätykset eivät jää tähän. Prisman valikoimiin on tulossa lisää kiinnostavia tuotteita ja merkkejä.

Uudistuksessa osuuskauppojen on muistettava perustehtävänsä, siis omistajinamme olevien asiakkaiden saama hyöty. Siksi uudet merkit tuodaan juuri Prismoihin, joissa katu-uskottavuuden hinta ei nouse pilviin ja joiden verkosto kattaa varsin tasapuolisesti koko Suomen.

Kaupallinen uudistustyö ei vie lokakuussa kaikkea huomiotaamme. Ruokakaupoissamme näkyy syöpätutkimukseen ja syövän torjumiseen rahaa keräävä Roosa nauha -keräys, jonka tukemiseen haastan kaikki mukaan.



S-Etu
2-4 €



89 Linnanmäen kausi huipentuu Valokarnevaaliin

Lokakuun edut ja uutiset

- 87 Teatteri:** Hyväntuulinen Pesulan likat Valkeakoskella
- 88 Musiikki:** Coupe Mondiale ja Guardia Nueva Logomossa Turussa
- 89 Perheille:** Satujen kapsäkki Kokkolassa
- 90 Matkalle:** Jouluostoksille Pietariin
- 91 Tapahtumat:** Arvostettu Finlandia Trophy Espoossa

Palstalla tutustutaan arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

TEKSTI TANJA KALLIO
KUVA MINNA KURJENLUOMA

Talveksi uuteen kotiin

Harmaat, mustat ja ruskeat pikkutassut käyvät toinen toistaan kovempaa vauhtia, kun neljä touhukasta kissanpentua temmeltää emonsa jaloissa. Pentujen isä tarkkailee pesuetta taustalla. Päällisin puolin kissaperheellä on nyt kaikki hyvin.

Löydettäessä kissaperheen emo- ja isäkissa harhailivat itäsuomalaisen talon pihapiirissä. Emo oli tiineenä eikä eläimillä ollut riittävästi suojaa, ruokaa tai ihmiskontaktia.

Valvontaeläinlääkärin ja muutaman mutkan kautta kissat päätyivät Helsinkiin **Mia Raatikaisen** rivitalon alakertaan. Raatikainen on eläinsuojeluyhdistys Rekku Rescuen vapaaehtoisena antanut tilapäisen kodin jo noin 150 hylätylle kissalle. Rekku Rescue auttaa kissoja ja koiria sekä Suomessa että Virossa.

”Perimmiltään syyni ovat itsekkäitä. Tutustun näin uusiin kissoihin ja saan tehdä jotain hyödyllistä”, Raatikainen kertoo.

Joka kesä Suomessa hylätään satoja kissoja. Raatikaisen mukaan hylätty kissa voi kuitenkin selviytyä, jos se löydetään mahdollisimman nuorena ja viedään sellaiselle löytöeläinasemalle, jolla on yhteys eläinsuojeluyhdistykseen. Yhdistyksen avulla löytyy usein tilapäiskoti ja myöhemmin myös oikea koti.

”Liian villejä kissoja ei yleensä sijoiteta, koska kesyttäminen on kissalle raskasta. Silloin eläimen lopettaminen on inhimillistä sempää. Kissaa pitää pystyä käsittelemään ja sen tulisi olla omistajilleen ilo”, Raatikainen sanoo.

Löytökissat viedään aina eläinlääkärille, ne madotetaan, rokotetaan ja kastroidaan. Yhdistyksen saamat lahjoitukset kattavat suurimman osan kiinteistä kuluista, mutta Raatikainen myöntää käyttäneensä eläimiin myös omia varojaan. Hän toivookin, että kissanottajat pohtisivat, voivatko he antaa lemmikille huolehtivan kodin myös kesän jälkeen.

”Hylkääminen on julmin vaihtoehto.”

20 000

kissaa on SEY:n arvion mukaan kodittomana vuosittain.

210

kissaa sai viime vuonna uuden kodin Rekku Rescuen kautta.

TEHDÄÄN HYVÄÄ



LÖYDÄ UUSI TAPA PUHDISTAA KASVOSI

UUSI 3-IN-1 MICELLAR WATER PUHDISTAA,
POISTAA MEIKIN JA KOSTEUTTAA IHOASI. SAATAVANA
NORMAALILLE, KUIVALLE JA HERKÄLLE IHOILLE.



UUTTA



Elämänmakuista iltaseuraa

Mikä onkaan parempi syy käpertyä viltin alle hyvän kirjan kanssa kuin pimeä ja kolea ilta? Nyt kirjaston hyllyiltä tarttuu mukaamme ikisuosikki-dekkarien lisäksi elämäkertoja ja muistelmia.

”Elämäkertojen lajityyppi ilahduttaa monipuolisuudellaan. Luettavaa löytyy niin historiasta kuin kulttuuristakin kiinnostuneille. Samassa hyllyssä voi nähdä sekä historianharrastajan että jalkapallotähden elämäkertaa etsivän nuoren”, kertoo kirjastonhoitaja **Pirkko Kangas** Tampereen kaupungin pääkirjasto Metsosta.

”Viime aikojen suosikkeja ovat olleet **Ville Haapa-salon** muistelmat Venäjältä, toimittaja **Maarit Tyrkön** muistelmateos **Urho Kekkosesta**, **Aino Sibeliuksesta** ja

Tove Janssonista kertovat elämäkerrat sekä **Anna Kortelaisen** teos *Avojaloin*, johon on koottu tarinoita Karjalankannakselta. Elämäkertoista etsitään tositarinoita ja elettyä elämää.”

Televisionäkyvyys, lehtiartostelu ja kirjapalkinnot kirittävät kysyntää, ja halutuimpien kirjojen varausjonoissa voikin olla useita satoja odottelijoita. Myös oman lähiseudun merkkihenkilöt, tapahtumat ja paikat kiinnostavat.

”Tampereella **Juice Leskisestä** kertovaa elämäkertaa on lainattu tiuhaan”, Kangas vinkkaa.

Inspiroidu syksyn kirjatarjonnasta: Turun kirjamessut 2.–4. ja Helsingin kirjamessut 22.–25. lokakuuta.

”Voimistelun avulla voitin rintasyövän”

Tarja-Liisa Lindqvist, 73, on elävä esimerkki siitä, kuinka liikunta auttoi toipumaan naisten yleisimmästä syövästä.

LUE
Tarja-Liisan
pidempi tarina
verkossa.
yhteishyvä live

”Syöpäpotilas tarvitsee syyn taistella ja pitää kiinni elämästä. Minulle voimistelu oli paras kannustin”, kertoo rintasyöpää sairastanut **Tarja-Liisa Lindqvist**.

Joulukuussa 2006 Lindqvist löysi rinnastaan kyhmyn. Pian edessä olivat leikkaus, sytostaatit ja sädehoidot.

”Puoli vuotta kestäneet hoidot pysäyttivät arjen hetkeksi kokonaan. Ensin olisin voinut jäädä sänkyyn makaamaan. Onneksi voimisteluryhmän tuki auttoi jaksamaan. Kävin samaan aikaan sekä sytostaattihoidoissa että harjoituksissa. Myös lääkärit ja perhe kannustivat jatkamaan, eivätkä patistaneet lepäämään.”

Syöpäsäätiön rintasyövän vastaista Roosa nauha -keräystä vietetään lokakuussa. Teemana on liikkuminen: liikunta, aktiivinen arki sekä passiivisuuden, kuten istumisen, vähentäminen. Nämä parantavat elämänlaatua ja vaikuttavat suuresti terveyteen.

Lindqvist aloitti liikunnan balettitunneilla, jonne äiti vei tytön 4-vuotiaana. Nykyisin 73-vuotias Lindqvist harrastaa yhä yhdeksän tuntia voimistelua viikossa.

”Olen elävä esimerkki siitä, että vakavasta sairaudesta voi selviytyä liikunnan ja positiivisen ajattelun avulla. Hyvä peruskunto auttoi toipumaan, eikä syöpä uusiutunut lääkkehoidojen jälkeen. Voimistelua jatkan niin pitkään kuin olen terve.”



Roosaa rinnalle

Tutun keräyssymbolin eli roosanvärisen silkkinauhan on tänä vuonna suunnitellut muotisuunnittelija **Katri Niskanen**. Roosa nauha -tuotteiden tuotolla Syöpäsäätiö tukee suomalaista syöpätutkimusta ja syöpään sairastuneita.

S-ryhmä on keräyksen pääkumppani. Roosa nauhoja ja tuotteita myydään kaikissa Prismoissa, S-marketeissa, Alepoissa, Saleissa ja ABC-liikennemyymälöissä.

Mitä suosittelet syksyyn, Seppo Hovi?

"Lomakauden jälkeen ihmiset aktivoituvat ja hakeutuvat mielellään musiikin äärelle. Muusikolle syksy tarkoittaa kiireistä aikaa. Toteutan tenori **Jyrki Anttilan** ja basso **Jaakko Ryhäsen** kanssa yhden elämäni hienoimmista konserttisarjoista. Esitämme lauluviihteen helmiä, joihin kuuluvat esimerkiksi *Ystävän laulu*, *Romanssi* ja *Sinun silmiesi tähden*. Säestän lauluja pianolla ja haitarilla, minkä lisäksi kerron tarinoita ja taustoja kappaleiden takaa", kertoo koko kansan pianisti **Seppo Hovi**.

Mikä on muusikon oma menovinkki syksyyn?

"Vapaailtanani katsos, mitä Oopperassa on meneillään. Tänä syksynä odotan etenkin *Oopperan kummituksen* näkemistä."

Hovin, Anttilan ja Ryhäsen Viihteellä-kiertue lokakuussa Hyvinkäällä, Porissa ja Tampereella sekä marraskuussa Kajaanissa, Järvenpäässä ja Hämeenlinnassa. S-Etukortilla liput etuhintaan.



FANTASTICO MUSIC

Anna markkinointilupa ja voita Putous-liput

Jos sinäkin olet Putous-viihdeohjelman fani, nyt kannattaa olla kuulolla. Jokaisen Putous-lähetyksen katsomosta on varattu 150 paikkaa S-ryhmän omistajille.

Mene osoitteeseen s-kanava.fi/putous, päivitä yhteystietosi ja anna markkinointilupa. Erillistä kirjautumista ei tarvita. Näin olet mukana Putous-lippujen arvonnassa. Huomioithan, että arvannon ikäraja on 18 vuotta.

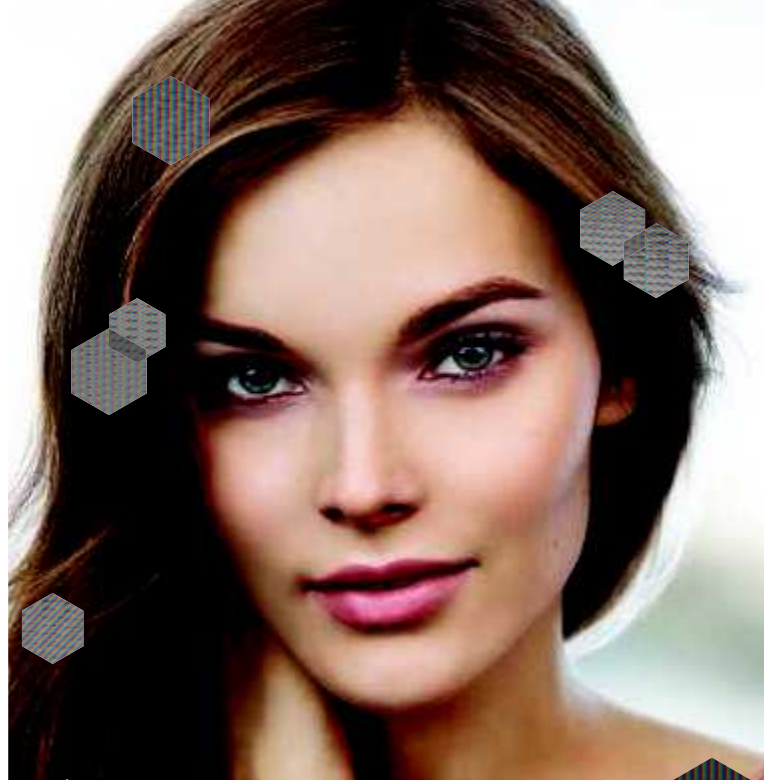
Omistajana oleminen kannattaa – ja viihdyttää!

PUTOUS ALKAA 24. LOKAKUUTA
MTV3:LLA.

Salme Pasi vei voiton viime vuonna. Kuka voittaa Vuoden sketsihahmo -kilpailun nyt?



MTV



MEIKITÖN TUNNE,
LUONNOLLISEN HEHKUVA IHO

UUSI

NUDE PERFECTION
GLOW

HELEYTTÄÄ
KOSTEUTTAA

PEITTÄÄ KEVYESTI
SK 15



Normaaliille ja kuivalle iholle.
Suomalaisen lakan siemenuute
heleyttää ihoa.

LUMENE
FINLAND



HYVÄ TIETÄÄ

Muista äänestää suosikkihuiviasi

Yhteishyvän ja Novitan neulekilpailun kärkikymmenikkö on nyt valittu ja lukijoiden on aika äänestää joukosta suosikkinsa. Esiraadin valitsevat huivimallit ovat esillä Yhteishyvä.fi:ssä. Äänestysaikaa on 12. lokakuuta saakka.

Kaikki kilpailuun osallistuneet työt myydään marraskuussa Suomen Kädentaidot -messuilla Tampereella. Myynnistä saatu tuotto lahjoitetaan lyhentämättömänä Naisten Linjalle.

Paljastamme lukijoiden valitseman voittajan ja huivin ohjeen joulukuun Yhteishyvässä.

ANNA ÄÄNESI OSOITTEESSA
WWW.YHTEISHYVÄ.FI.



123RF



HUI KAUHISTUS!
Näin kaiverrat
kurpitsasta hurjan
lyhdyn.
yhteishyvä live

Hullutteletko halloweenina?

Kyselimme asiaa Prisma Kuopiossa.



**Elma Korhonen ja
tyttärenpoika Juhoka
Kainulainen, Lapinlahti**

"Meillä ei vietetä amerikkalaista halloweenia vaan pyhäinpäivää. Pyhäinpäivänä kutsumme usein vieraita. Syömme ja viemme haudoille kynttilöitä. Nostamme myös läheisten kuvat esille. Tällä tavalla kerromme lapsenlapsille edesmenneistä sukulaisista."



**Mauri ja Elli Lukkarinen,
Kuopio**

Mauri: "Halloween on enemmänkin pari-kolmekymppisten juttu. Omaan lapsuuteeni se ei kuulunut, joten en ole osannut siirtää tätä tapaa omille lapsilleni." Elli: "Koulussa on halloween-kauhukierros, jolloin saa pukeutua naamiaisasuihin ja syödä herkkuja. Se on kivaa."



**Natalia Peltoperä,
Kuopio**

"Järjestämme yhdessä naapureidemme kanssa koko naapuruston lapsille karkki vai kepponen-kierroksen. Halloweeniin kuuluu herkuttelu sipseillä ja muilla naposteltavilla. Halloweenista on tullut meille vähän kuin toinen vappu."



**Marko ja Eetu Salomaa,
Siilinjärvi**

"Halloween sujahtaa kalenterissa ohi samalla tavalla kuin pyhäinpäivä. Sukulaisten haudat ovat niin kaukana, että kynttilöitä tulee vietyä vain jouluna. Halloweenin sijaan juhlimme perinteisempiä pyhiä: joulua, vappua ja pääsiäistä."

PENTTI VÄSKÄ



KOSKA KIVUN KANSSA ELÄMINEN KÄY VOIMILLE.

TENS E2 ELITE Lääkkeetön apu - laite, joka helpottaa lihas- ja nivelkipuja parantaen näin elämän laatua*.

- ✓ Täsmähoitoa selälle, hartioille, nivelille ja lihaksille.
- ✓ Pestävät Long Life elektrodit kestävät jopa 150 käyttökertaa.

All for Healthcare

www.omaomron.fi

*tiedostodata



Surffaa fiksusti netissä

Kun asioit verkkopankissa, ostat tuotteita verkkokaupasta, poikkeat Omalle S-kanavalle tai surffaillet somessa, kannattaa muistaa seuraava: voit välttää digimaailman vaaroja omalla toiminnallasi.

”Kyberturvallisuus on sitä, että internetissä voi käyttää yhteiskunnan palveluja turvallisesti”, kiteyttää Viestintäviraston kyberturvallisuus-asiiantuntija **Antti Kiuru**.

”Perusasiat ovat kunnossa silloin, kun palomuri toimii, virus-torjunta on ajan tasalla ja ohjelmistopäivitykset tehtyinä. Kuluttajalta vaaditaan nettifiksua. Siihen kuuluu terve epäluuloisuus ja taito tunnistaa huijausyritykset. Ei kannata ladata kaikkea, klikata auki jokaista viestiä tai kertoa itsestä henkilökohtaisia asioita”, Kiuru jatkaa.

Tunnistautuminen tuo turvaa

Vastuullisuus ja hyvä maine ovat yrityksille tärkeimpiä keinoja vähentää hakkereiden mielenkiintoa, mutta muutakin suojausta tarvitaan. Esimerkiksi S-ryhmän nimissä on levitetty huijausviestejä, joissa kan-

nustetaan soittamaan maksulliseen numeroon palkinnon toivossa.

”Emme koskaan lähetä tällaisia viestejä ja yritämme aina kertoa mahdollisimman nopeasti asiakkaillemme huijausyrityksistä”, kertoo SOK:n riskienhallintayksikön päällikkö **Mikko Koskinen**.

S-ryhmässä laitteiden ja tietojen suojaaminen on hyvällä mallilla pitkäjänteisen työn, korkeatasoisten ratkaisujen sekä luotettavien yhteistyökumppaneiden ansiosta.

”Jatkuvasti testattavia, riski-

kartoitettuja palvelujamme voi käyttää epäroimättä. Esimerkiksi asiakastietoa sisältäviin palveluihin kirjautuminen edellyttää aina tunnistautumista”, Koskinen sanoo.

On hyvä muistaa, että sataprosenttista turvaa ei verkkomaailmassa voida saavuttaa. Kun digitalisoituminen jatkuu, huijausviestejä on yhä vaikeampi tunnistaa ja palvelunestohyökkäykset tehostuvat.

”Meidän pitää parantaa osaamistamme jatkuvasti. Vastuu on jokaisella”, Kiuru ja Koskinen muistuttavat.

Vältä turhat riskit

1. Älä avaa sähköpostiviestiä, joka vaikuttaa oudolta.
2. Älä ikinä lähetä sähköpostitse henkilö- tai pankkitunnuksia.
3. Käytä mielikuvitusta salasanojen keksimisessä. Unohda ”sala-sana” ja ”0000”.
4. Lataa verkkoon vain kuvia ja tietoja, jotka voisit laittaa julkiselle ilmoitustaululle.
5. Malta mielesi. Jos asia kuulostaa liian hyvältä, usein se myös on sitä.

SYKSYN DORO MATKAPUHELIMET



Doro Liberto® 820

Helppokäyttöinen älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin-toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus. Väri: musta. www.doro.fi



Doro PhoneEasy® 631

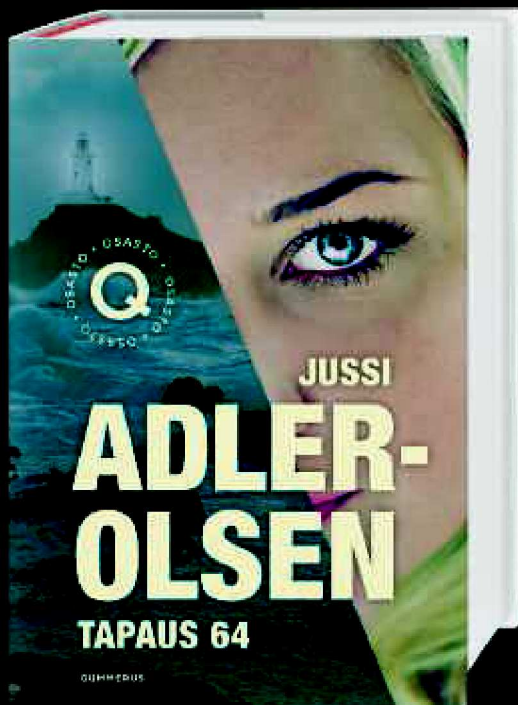
Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukka-puhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuudet. Väri: roosa ja grafiitti. www.doro.fi



Doro PhoneEasy® 507S

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: harmaa. www.doro.fi

Vangitseva dekkari kostosta



Jussi Adler-Olsen: TAPAUS 64

Tanskassa katosi syyskuussa 1987 epätavallisen monta ihmistä. Kadonneilla näyttäisi olevan jokin kytkös äärioikeistolaiseen puolueeseen. Osasto Q joutuu panemaan kaikkensa peliin ratkaistakseen tapauksen.

Tanskan suosituimman dekkaristin **Jussi Adler-Olsenin** kirjat ovat myyntimenestyksiä myös Suomessa ja muualla Euroopassa.



KUVA: PHILLIP DRAGO JØRGENSEN

GUMMERUS

PAREMPAA
ravintola-
PALVELUA

Sarjassa kerromme, kuinka S-ryhmän hotellit ja ravintolat parantavat palvelujaan.



SOK

Coffee Housessa teet tarjoillaan erityisessä vinossa mukissa, jonka siivilään tee-lehdet asetetaan.

Mitä kahvilat tarjoavat teenjuojille?

Teenystävät otetaan nyt entistä paremmin huomioon Coffee Housessa, joka laajensi viime kuussa teevalikoimaansa.

”Teenjuonti on nousussa, ja haluamme tarjota siitä pitävälle lisää vaihtoehtoja”, kertoo Coffee Housen Brand Manager **Minna Vainio**.

Mustan ja vihreän teen lisäksi tarjolla on erilaisia hedelmähaudukkeita sekä rooibosta. Niin pussi- kuin irtoteevalikoimassakin korostuvat luomu ja puhtaat raaka-aineet. Myös henkilöstöä on koulutettu oikeanoppisen teen valmistuksen saloihin.

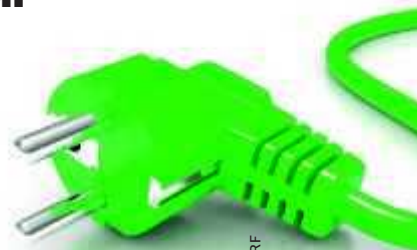
”On tärkeää, että esimerkiksi veden lämpötila on kullekin eri teelaadulle sopiva. Vihreä tee tulee tehdä 70-asteiseen ja muut teet 100-asteiseen veteen”, Vainio opastaa.

S-ryhmän suhteellinen energiankulutus on laskenut

4,0 %

vuoteen 2013
verrattuna.

LUE LISÄÄ: VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI



123RF

Yhteishyvä 110 vuotta

Yhteishyvä täyttää tänä vuonna 110 vuotta. Seuraamme sarjassa Yhteishyvän vaiheita eri vuosikymmeniltä ja julkaisemme uudelleen otteita lukijoiden rakastamasta Sattuman Ville -sarjakuvasta. Sitä julkaistiin Yhteishyvässä vuosina 1927–1952. Sarjakuvan on piirtänyt Akseli Halonen. Tämä on osa 10/2015.

Kerran kuussa ja nopeasti netissä



1990-luvulla Yhteishyvä alkoi tipahtaa postiluukusta vain kerran kuussa. Aiempaa harvempi julkaisutahti teki lehdestä entistäkin tuhdimman. Pääosassa olivat kuluttajaa kiinnostavat tiedot ja tuotteet, mutta juttuaiheiksi kelpasivat myös argentiinalainen tango ja suomalainen mäkihyppyvalmennus. Sivumäärää kasvatti myös suosittu ruokalehti, joka ilmestyi erillisenä liitteenä.

Vuosikymmenen loppupuoli kului internethuimassa. Yhteishyvä oli ensimmäisiä suomalaisia lehtiä netissä, ja lehden sisältöjä suunniteltiin monikanavaisesti. S-kanava.net-portaalia rakennettiin Yhdysvalloista haettujen oppien pohjalta, mutta verkkokaupalle aika ei ollut vielä kypsä.

SARRI KUKKONEN

Sattuman Ville apumiehenä.



Assassin's Creed Syndicate Special Edition

(PS4, Xbox One)

Julkaisupäivä 23.10.



Just Dance 2016

Tanssipelien ykkönen!

(PS4, Xbox One, PS3, Xbox 360, Wii)

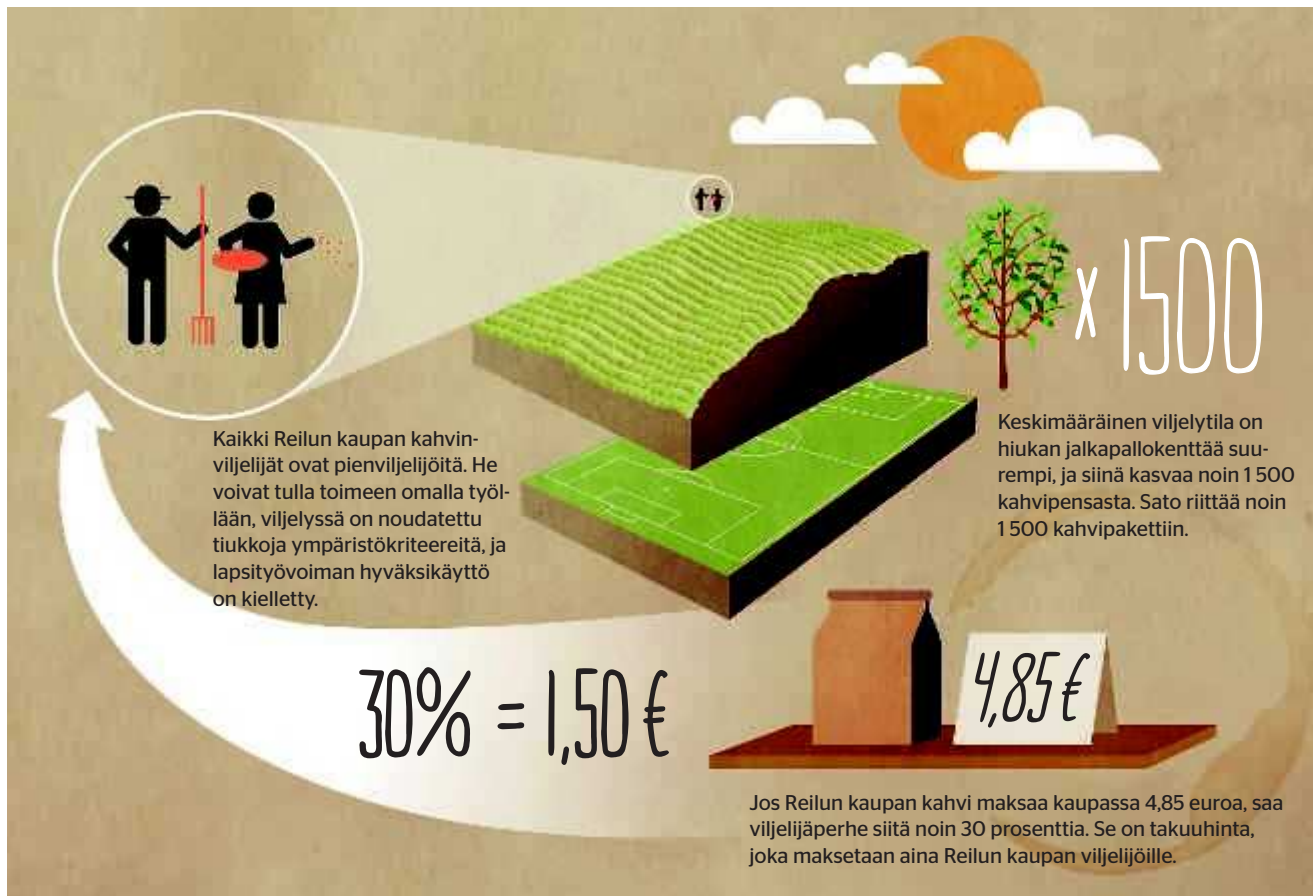
Julkaisupäivä 22.10.

PRISMA
prisma.fi

HYVÄ TIETÄÄ

Reilut kahvit porisemaan

Lokakuun 19.–25. vietetään Reilun kaupan viikkoa. Kun mittaat seuraavan kerran kahvia suodatinpussiin, mikset valitsisi luonnon ja viljelijöiden kannalta kestävästi tuotettua kahvia? Kerromme alla, miksi se kannattaa.



Salaattimestarin salaiset aseet

Kätevät sisä- ja pöytäpuutarhat pidentävät kaupasta ostettujen ruukkuyrttien ja salaattien elämää. Kokeile ja rouskuta kotona kasvatettua!

Kokeile myös tomaateille



TREGRENIN HERBIE-SISÄPUUTARHA soveltuu valmiille yrttiruukuille tai kasvien kasvattamiseen siemenistä. Tehokas valo- ja kastelujärjestelmä sekä vesiviljelyyn kehitetyt ravinteet varmistavat tuottoisan sadon. Kasvamaan mahtuu kerrallaan 2–6 kasvia. Kodin Terrat.



Sopii pieneenkin keittiöön

FISKARSIN KITCHENGARDEN BASIC -PÖYTÄPUUTARHAN suojakupu luo kasvi-huoneen kaltaiset olosuhteet: sopivan kosteuden ja suojan vedolta. Yrtit ja salaattit voi siirtää sisään suoraan kaupan muoviruukuihin. Kasvualusta ja yrttiruukut ovat konepestäviä. Kodin Terrat.

Osta 2 Marabou-tuotetta, saat nettileffan!



Ota kuva kuitista, lähetä se ja teksti "Marabou"
viestinä numeroon 17143. Saat paluuviestinä
leffakoodin. Viestin hinta operaattorikohtainen.

Lisätietoja: [Facebook.com/MarabouSuomi](https://www.facebook.com/MarabouSuomi)



Ota kuva kuitista ja lähetä se viestinä numeroon 17143. Saat paluuviestinä leffakoodin Plejmo-palveluun. Kampanja-aika 1.9.-31.10.2015.
Kampanjassa mukana Marabou-keksit, Marabou-suklaalevyt, Marabou-suklaapatukat, Marabou-nappirullat sekä Marabou Mix- ja Daim Mix -pusseja.
[Facebook.com/MarabouSuomi](https://www.facebook.com/MarabouSuomi)

Mmm...Marabou

MITEN MEILLÄ MIENNEE?

Istutimme Suomeen juurtuneen amerikkalaisen, englantilaisen, kenialaisen ja turkkilaisen yhteen ja kysyimme, mitä Suomi voisi oppia muiden maiden kulttuureista. Ainakin meidän pitäisi uskaltaa puhua enemmän ja lempeämmin.

TEKSTI MERI ESKOLA

KUVAT MINNA KURJENLUOMA JA JUHO KUVA



Keskustelemassa



Tim Walker, 28, opettaja ja Taught By Finland -blogin pitäjä. "Olen kristitty. Jeesus on roolimallini."



Howard "Howy" Jacobs, 60, professori ja Helsingin yliopiston Biotekniikan instituutin johtaja. "Life is energy."



Hülya "Hissu" Kytö, 67, DaisyEläkeläiset ry:n toiminnanjohtaja ja DaisyLiittö-yhdistyksen puheenjohtaja. "Älä koskaan unohda unelmiasi."



Nancy Hursti, 45, Monikulttuurisuusyhdistys Familia ry:n kerhoemäntä ja perheohjaaja. "Haluan auttaa Suomeen tulevia ulkomaalaisia naisia."



●●● **Oppi 1:**
Keskustele, kunnioita ja kosketa toista

”Toisten ihmisten kunnioitus on tärkein arvoni. Kohtaan jokaisen vailla ennakkoluuloja. Maahanmuuttaja-termi on mielestäni loukkaava, se laittaa ulkomaalaiset samaan nippuun. Minulla on myönteinen elämänasenne. Halaan jokaista tapaamaani ihmistä, ventovieraitakin. Suomessa pitäisi kosketella enemmän. Tunteiden näyttäminen on tärkeää. Ilman sitä ei pysty elämään”, sanoo suomen-turkkilainen **Hülya Kytö**.

Lontoossa syntynyt **Howy Jacobs** uskoo ihmisoikeuksiin: kunnioitukseen toisten vapautta, ihmisarvoa ja ilmaisunvapautta kohtaan.

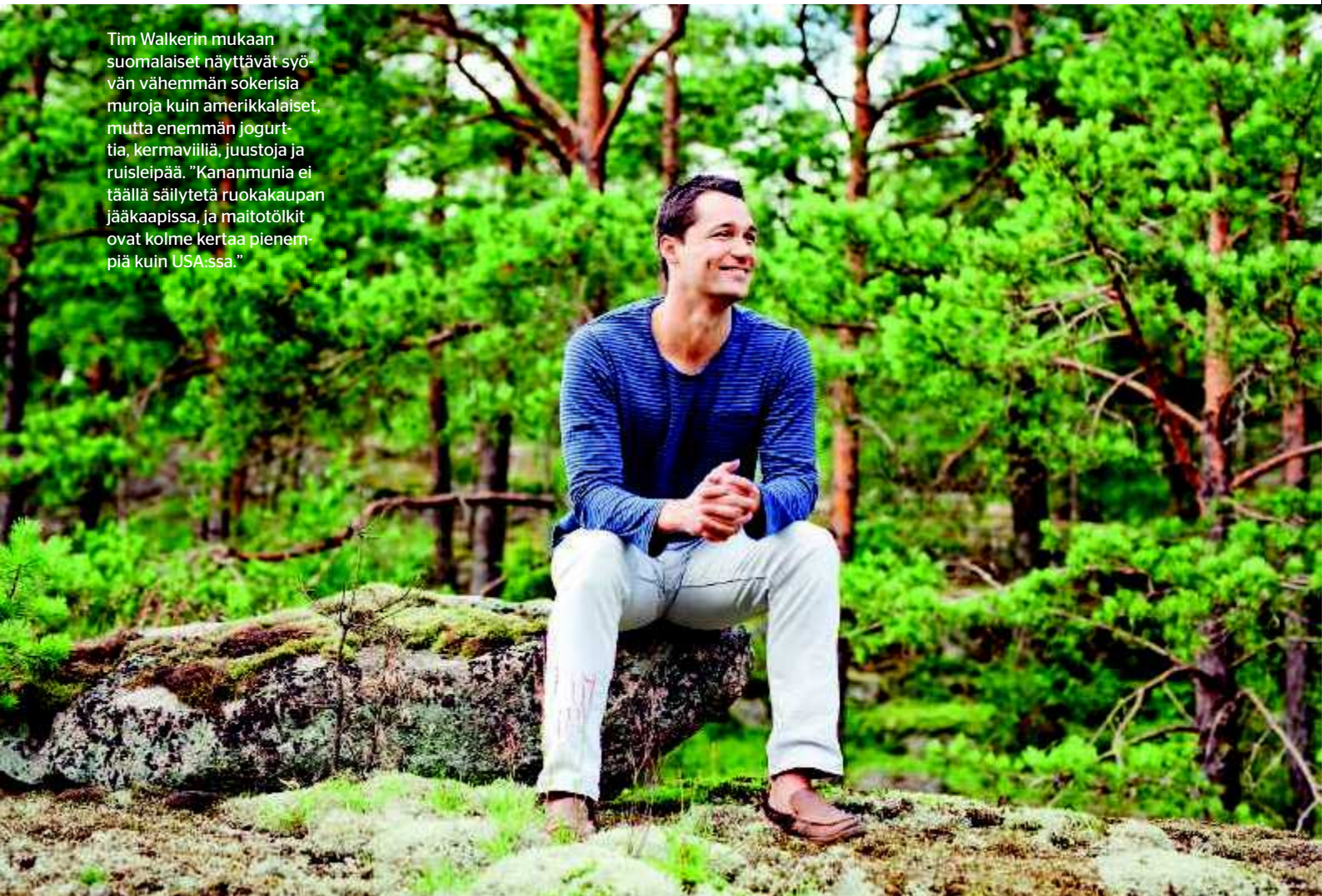
”Demokratia tarkoittaa myös vähemmistöjen oikeuksien tunnustamista. Vähemmistöjä kohdel-

laan usein kuin vammaisia. Me punkkarit emme tarvitse erityiskohtelua. Ulkonäköni pakottaa ihmiset suhtautumaan minuun rennommin ja keskittymään siihen, mitä sanon. Olen myös tiedemies, ja työhöni kuuluu esittää kysymyksiä.”

Yhdysvaltalaisen **Tim Walkerin** elämänarvoista tärkein on kristinuskko. Hän sanoo olevansa innostunut ja myönteinen ihminen, joka uskaltaa olla läheisilleen myös kriittinen.

”Tärkeintä elämässä on rakastaa Jumalaa ja lähimmäistään. Toivon, että rakkaus näkyy päivittäin teoissani. Rukoilen ja luen Raamattua, jotta saan selville Jumalan tahdon. Armon käsite on tärkeä. Se tuo toivoa silloin, kun tekee virheitä. Suomalaisten ja amerikkalaisten ero näkyy kommunikointitavassa. Amerikkalaisille toisten huomioiminen on niin tärkeää, että he saattavat

Tim Walkerin mukaan suomalaiset näyttävät syövän vähemmän sokerisia muroja kuin amerikkalaiset, mutta enemmän jogurtia, kermaviiliä, juustoja ja ruisleipää. ”Kananmunia ei täällä säilytetä ruokakaupan jääkaapissa, ja maitotölkit ovat kolme kertaa pienempiä kuin USA:ssa.”





”Olen oopperahullu, Savonlinna ja Verona ovat lempi-paikkojani. Sibeliuksen Finlandia on aivan mahtava. Säkkijärven polkka liikuttaa minua kovasti. Ja Metsäkukkia-valssi, se muistuttaa kesäilloista ja lavatansseista”, sanoo Hissu Kyto.

sännätä kesken keskustelun tervehtimään jotain toista. Olen todella oppinut arvostamaan suomalaisten hitaampia keskusteluja.”

Myös **Nancy Hursti** on kristitty. Hänen perheensä käy kirkossa joka sunnuntai.

”Elämäni tärkein asia on perhe. Ajattelen perheenjäseniäni, kun olen heidän luonaan Keniassa, ja ajattelen heitä Suomessa. Myös työ on tärkeää, sillä ilman sitä Suomessa ei tapaisi muita ihmisiä.”

Oppi 2: Autä ja rakasta yli perheräjojen

Kydön perheeseen kuuluu kolme lasta, neljä lastenlasta, 86-vuotias äiti sekä sisarukset Turkissa.

”Lasken perheeseeni myös DaisyLiitto-yhdistyksen ja Muistojen koti -kulttuuri-keskuksen ihmiset. Puhun lasteni kanssa turkkia, avoimesti kaikista asioista. Kaipa-paan tiiviitä perhesuhteita. Se turkkilainen kulttuuri, josta 18-vuotiaana lähdin yksin setäni luo Amerikkaan, on häipynyt.”

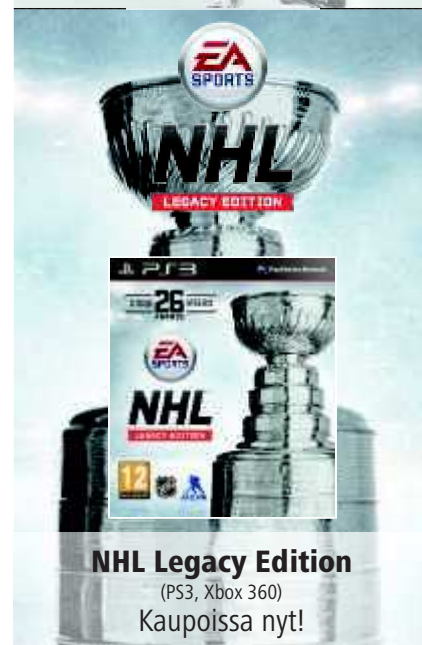
Jacobs on sinkku. Hänen perheeseensä kuuluvat sisar lapsineen sekä ympäri maailmaa asuvat ystävät.

”Puhun sisareni kanssa kaikesta, meillä on salakielikin. Sisarenpoikani on luvannut pitää minusta huolen vanhana, mutta inhoaisin olla holhottavana. Ulkomaalaisena olen huomannut merkillisen asian: suomalaiset kohtelevat minua aina kohteliaasti, kunnioittavasti ja myönteisen uteliaasti, kun toisilleen he saattavat olla työkeitä. Ehkä he ovat yhtä suurta perhettä, jossa perheen sisäisiä jäseniä ei tarvitse kohdella silkkihansikkain.”

”Halaan jokaista tapaa-maani ihmistä.”



NHL 16
(PS4, Xbox One)
Kaupoissa nyt!



NHL Legacy Edition
(PS3, Xbox 360)
Kaupoissa nyt!



FIFA 16
(PS4, Xbox One, PS3, Xbox 360)
Kaupoissa nyt!



●●● Walkerin perheeseen kuuluvat suomalaisen vaimon ja kahden lapsen lisäksi hänen Yhdysvalloissa asuvat vanhempansa ja sisaruksensa.

”Menin niin nuorena naimisiin, että lasken ydinperheeseeni yhä vanhempani. Olemme onnekkaita, sillä ystävämme ja perheemme jakavat henkiset arvomme. Rakkaus vaimooni luo turvallisen perustan perheellemme.”

Hurstin perheeseen kuuluvat suomalaisen aviomiehen lisäksi kolme lasta, kaksi lastenlasta sekä Keniassa asuvat sisarukset, tädit, sedät ja serkut. Lapsenlapset vierailevat joka viikonloppu. Keniaan Hursti soittaa Skypellä tai Viberilla päivittäin.

”Tuntuu kuin olisin heidän luonaan, kun näemme internetpuheluissa. Kun äitini oli vielä elossa, hän matkusti viiden kilometrin päähän puhelinkoppiin odottamaan soittoaani. Saattoi kulua koko päivä, ennen kuin puhelu meni läpi. Afrikkalainen perhe on todella läheinen.”

Oppi 3: **Kutsu vieraita kotiin, mutta viihdy myös yksin**

Jacobs omistaa kaupunkiasunnot Tampereella ja Helsingissä sekä osuuden Lapin-mökistä.

”Suomalaiset näyttävät elävän puolet elämästään pienillä tuloilla pankin orjana, koska asuntojen hinnat ovat järkyttävän suuret. Kiinteistöomaisuuden pitäminen voi muodostua todelliseksi taakaksi, ja ongelma vain moninkertaistuu, kun ihmiset eroavat, niin kuin usein tapahtuu. Tunnen Suomessa ihmisiä, jotka pysyvät yhdessä vain asuntolainan takia. Itse asuin Skotlannissa 15 vuotta kolmen-neljän kämppiksen kanssa. Rakastin kämppiksiäni, mutta nautin nyt suunnatonta yksin asumisesta. Lapin-mökki on pako- paikka, jossa pystyn keskittymään työhöni. Kotini ovet ovat auki vierailijoille vain kutsusta. Paitsi silloin, kun pidän isot, satojen vieraiden bileet.”

Walkerin perhe muutti juuri Kuopioon, josta hänen vaimonsa sai opiskelupaikan.

”Helsingissä meillä oli pieni asunto, jossa vaatehuone toimi työhuoneenani. Olisi kiva omistaa isompi koti, mutta taloudellinen riippumattomuus on meille nyt tärkeämpää. Yksi syy Suomeen muuttoomme oli se, ettei meidän tarvitse tinkiä arvoistamme taloudellisista syistä.”

Kydöllä on asunnot Turussa ja Turkin Bodrumissa.

”Olen syntynyt Istanbulissa Bosporinsalmen rannalla, ja vesi on minulle tärkeä elementti. Etsin kauan sellaista asuntoa, jonka ikkunoista näkyy Aurajoelle. Kotini ovet ovat yleensä auki, mutta joskus suomalainen puoleni tulee esille ja haluan olla yksin. Olen keräilijä, ja kotini matkamuistoista näkee, missä olen ollut.”





"Olen sanonut lapsilleni, että minua ei saa laittaa vanhainkotiin, vaan minut tulee lähettää takaisin Keniaan. Voin istua siellä puun alla varjossa muiden isoäitien kanssa", Nancy Hursti sanoo.



**OSTA 3 Henkel -tuotetta,
LAHJOITAMME NELJÄNNEN
valitsemaasi kohteeseen**

Kampanja voimassa 1.9.-31.10.2015



Katso ohjeet www.henkelkampanja.fi



Yhteistyössä:



Hope

**HELSINKI
MISSIO**



●●● Hursti asuu miehensä ja nuorimman tyttärensä kanssa Vantaalla. Kesäaikaan koti on täynnä vieraista, jotka viiptyvät viikkokausia. Talvisin talo täyttyy vieraista vain joulupäivänä.

”Kulttuurissani aikuiset viettävät aikaa yhdessä erillisissä ryhmissä, miehet, naiset ja vanhukset erikseen. Isovanhempien tehtävä on opettaa lapsille, miten kulttuurissamme eletään.”

Oppi 4: **Kokkaa muille ja poimi mustikoita**

Hurstin perheessä laitetaan usein kahta ruokaa, suomalaista ja kenialaista. Mies kokkaa, lapset eivät juurikaan.

”Opin ruoanlaiton toiselta kenialaiselta naiselta vasta tullessani Suomeen. Suomeen muutto

oli shokki, kun jouduinkin tekemään kotityöt ihan itse. Keniassa jopa köyhillä perheillä on palvelustyttö, hänelle maksetaan vain vähemmän. Nykyään olen hyvä kokki, ja ystävät pyytävät minulta usein kenialaisia suosikkejaan.”

Kytö syö lämpimän aterian kerran päivässä työpaikkansa iranilaisen **Shahla**-kokin valmistamana.

”Illalla syön ehkä jogurtin. Pidän ruoanlaitosta, mutta en itselleni. Laitan turkkilaista ruokaa, josta lapseni pitävät, mutta lapsenlapseni eivät.

Nyt aineksia löytää Turustakin, mutta 1970-luvulla kävin ruokaostoksilla Tukholmassa. Ruoka ei ole tärkeää minulle. Musiikki on voimanlähteeni.”

Jacobs puolestaan kokkaa mielellään.

”Olen kasvissyöjä, mutta syön tarvittaessa kalaa.

”Uskon, että onnellinen lapsuus kannattelee suomalaisia vielä aikuisenakin.”

Howy Jacobs sanoo olevansa yhdessä asiassa häpeämättömän kansallismielinen. ”Etsin aina kunnollisia englantilaisia teepusseja. Niissä ei ole mitään hassuja nauhoja tai lipukkeita, ja ne tuottavat juoman, joka oikeasti maistuu joltain.”



Juutalainen äitini syötti lapsuudessani niin paljon lihaa, että sain tarpeekseni. Ruokakaupoissa on liian pienet valikoimat ja vihannekset ovat kalliita. Suomalaisten raakojen avokadojen sisäänostajan täytyy olla sama henkilö, joka on vastuussa englantilaisista vesihanoista! Suomalaisia erikoisuuksia, marjoja ja sieniä, pitäisi markkinoida paremmin.”

Walkerista tuli Kuopiossa koti-isä.

”Olen huono kokki ja tunnen nyt sympatiaa perheenäitejä kohtaan. Koti-isät ovat Amerikassa todella harvinaisia, minua katsottaisiin siellä vinoon. Vaimoni on ravitsemustieteilijä, ja hän on aina kokannut. Yliopistossa opiskellessani osasin vain muutaman ruokalajin, joita parantelin. Suomalaisen mustikanpöimintävimmassa on jotain kaunista. Yhdysvalloissa on paljon lapsia, joilla ei ole mahdollisuutta viettää joulilaita kesä marjoja pöimien. Uskon, että suomalaisten onnelliset lapsuudet kannattelevat heitä vielä aikuisuudessakin.”

Oppi 5: **Mahdollistetaan aivotuonti**

Kydön mielestä Suomessa on vain kaksi tabua: uskonto ja raha.

”Ruoka on Suomessa kallista. Suomalaisten rahankäytössä ihailen sitä, että kuka tahansa voi säästää ja lähteä matkalle. Turkissa eläkeläinen ei voi edes unelmoida matkustamisesta. Täällä johtaja ja siivooja voivat matkustaa. Se on tasa-arvoa.”

Jacobsista julkisen sektorin palkkojen pitäisi olla realistisempia, jos Suomeen halutaan houkuttaa ulkomaalaisia työntekijöitä.

”Suomen tulevaisuus riippuu aivotuonnista eikä harmoninen yhteiskunta ole riittävä houkutin.”

Yhdysvalloissa Walkerilta kului kolmannes tuloista sairausvakuutuksiin eikä lasten kanssa kotiin jäänyt vaimo saanut taloudellista tukea.

”Päivittäistavarat, vaatteet ja elektroniikka ovat Suomessa kalliita. Amerikkalaisturistit järkyttyvät hinnoista, koska eivät pääse hyötymään Suomen halvasta terveydenhuollosta, koulutuksesta ja julkisesta liikenteestä. Valtionbudjetin leikkauksia voitaisiin kohdistaa työttömyysetuuksiin. Olen kuullut, että joskus on kannattavinta pysyä työttömänä. Jos se on totta, olen järkyttynyt.”

Oppi 6: **Päätöksentekijä, kanna vastuusi**

Suomalainen yhteiskunta on jäykkä, eikä vastuuta päätöksenteossa haluta ottaa, sanoo Kytö.

”Kun asia saadaan päätettyä, sitä on käännetty niin pitkään, että päätös on vanhentunut. Parasta

● ● ●

FRIGGS

VIRKEYTTÄ, VOIMAA & VASTUSTUSKYKYÄ...

23 VAIKUTTAVAA AINETTA!



Kalaöljy

Vitamiinit



Kivennäis- ja hivenaineet

Lääketehtaan kehittämä koostumus.

C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
B-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Magnesium ja kalsium edistävät lihasten normaalia toimintaa.

midsona.fi



TRI TOLONEN

AIKAA EI SAA TAKAISIN.

Itsestä ja toisista
välittäminen on
myös terveydestä
huolehtimista.



Tri Tolosen
Isokarpalo -
luonnon apu
virtsauteille.

Tri Tolosen
Berberin + kromi
edistää aineen-
vaihuntaa ja
sokeritasapainoa



Tri Tolosen E-Epa
on puhdas ja vahva.
1 kapseli vastaa
4-6 kpl tavallista
kalaöljykapselia!
Sopii myös kala-
allergisille.

Valikoimat voivat vaihdella myymälöittäin.

Tri Tolosen terveystuotteet - parasta huolenpitoa

- Suomessa on rauhallinen, tasainen elämänlaatu. Ihmisten sanaan voi vielä luottaa. Haastavinta on kovin sulkeutunut yhteiskunta.”

Jacobsista suomalainen politiikka on hieman jämähtänyttä. Kompromisseihin pyritään niin kii-
vaasti, että puolueet unohtavat vakaumuksensa.

”Vihreät ovat vaaleanvihreitä, kansallismieliset-
kin ovat enemmän lupsakoita kuin vihaisia. Suo-
messä parasta on se, miten yhteiskunta pärjää kyl-
män ilmaston kanssa. Sosiaalinen tasa-arvoisuus

”Täällä
ihmisen
sanaan voi
luottaa.”

tekee kaduista turvallisia, ja kan-
salaiset kunnioittavat koulutusta
sekä tieteitä. Vappuna voi tuntua
hassulta, että kaikilla on yliop-
pilaslakit päässään, mutta se on
mahtava kansallinen arvokannan-
otto. Sukupuolten tasa-arvossa

Suomi on outo maa. Naiset ovat näkyvästi politi-
kassa, mutta yritysten johdosta he puuttuvat.”

Walker sanoo, että hyvinvointivaltio-termi on
Amerikassa kirosana. Suomessa se toimii.

”Suomalainen politiikka on mielenkiintoista,
monipuoluejärjestelmä toimii. Täällä on paljon
hallituspuolueita, joilla kaikilla on valtaa. Parasta
on levollinen elämänrytmi, ihmisillä on aikaa
istahtaa kahville juttelemaan. Suomalainen pulla-
kahvittelu sopii verkkaiseen rytmiin. Pahinta on
alkoholin ongelmakäyttö, jonka yhteiskunta sallii.”

Hurstin mielestä Suomessa on parasta itsenäi-
syys ja hiljaisuus.

”Nairobissa tulen hulluksi metelistä! Haasta-
vinta Suomessa on sosiaalisuuden puute. Ihmiset
eivät tapaa tai tervehdi kadulla, eivätkä he tunne
naapureitaan. Suomesta on tullut kotini. En haa-
veilisi Keniaan paluusta, jos sosiaalinen elämä olisi
täällä toisenlaista.” •

Mitä sinä haluaisit
tehdä paremmin?
Keskustelu jatkuu
Yhteishyvän
Facebook-sivulla.





Just Smile!

Voita upea Chiquita-tablettitietokone

Mikä tuo hymyn Sinun huulillesi? Kerro se meille sivulla chiquita.fi ja osallistut tablettitietokoneen arvontaan.

Kampanja-aika 1.10–30.11.2015.
kesken arvotaan yhteensä 10 kpl tablettitietokoneita.





WC-paperiäkin voi olla Raikas

KOKEILE & IHASTU



Mieto ja raikas tuoksu. Sisältää kurkku-uutetta.



**Muista myös
imukykyiset Lotus
Emilia talouspyyhkeet**

Pojat putoilevat

Minussa heräsi poika-asianainen, kun pysähdyin miettimään poikia, koulupudokkaita. Kuinka sellaisen annetaan tapahtua? Eivätkö vanhemmat välitä? Entä opettajat? Miksi he eivät pelasta lapsia tällaiselta tragedialta? He, jos ketkä, ovat tietoisia oppilaan tilanteesta. Pojat vain jätetään heitteille.

Suren poikavauvojen kohtaloa kuin se olisi ennalta määrätty. Tulevaisuuden paikkoja pedataan tytöille. Keskeneräinen tasa-arvo vaatii sitä. Nassikoille rähjätään ja heiltä odotetaan tyttömäisiä asioita. Pojat eivät saa jekkuilla tai keikkua tuolilla. Heitä moititaan aina, kun he juuttuvat puuhastelemaan tietokoneensa ja kännykkänsä kanssa. Kaikki, mistä he innostuvat, muuttuu kielletyksi. He tekevät useimmiten asiat väärin.

Poikien tilanteeseen aletaan havahtua. Heistä ollaan syystä huolissaan. He eivät loista luokissa. He eivät ahkeroi eivätkä harrasta lukemista. Suositaanko tasa-arvon nimissä tyttöjä ja samalla sorsitaan poikia? Entä suosiiko opettaja oppilaita temperamentin mukaan? Syrjäytyvin oppilas lienee hiljainen poika. Häntä ei huomaa kukaan.

Vielä on mahdollisuus pelastaa ysiluokkalaiset putoamasta systeemin ulkopuolelle. Mihin mä muka tätä tartten? Ei vois vähempää kiinnostaa. Tämä on normaalia hormonien aiheuttamaa mölinää, mutta se iskee pojilla huonoon aikaan, kun yläasteen loppusuora häämöttää. Lannistunut tai lannistettu teini tarvitsee onnistumisen kokemuksia. Nyt ei ole syllistämisen vaan tukemisen aika.

Pojat eivät ole syyäpäitä siihen, että naiset eivät ole vallanneet pörssi-yhtiöiden hallituksia. Pojilla on tunteet, vaikkeivät he saakaan itkeä silloin, kun heitä kohdellaan väärin.

Teini käy koulua itseään varten. Aivan varmasti hän murisee, kun hänen ajankäyttönsä puututaan ja häntä patistetaan koulutöihin. Mutta kun hän onnistuu seuraavissa kokeissa, se palkitsee, kannustaa ja huojentaa: Ai eiks mun päässä ookkaan vikaa? Enks mä ookkaan tyhmä? Et.

Kati Tervo on helsinkiläiskirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista sekä koti-illoista.





Naisen toppi, koot XS-XL. NYC Ballet
-collegeshortsit, koot XS-XL. Dan-
skin. Miehen t-paita, koot S-XXL.
Myös mustana, harmaana ja sinisenä.
Starter. Collegehousut, koot S-XXL.
Myös sinisenä. Cheetah. Prismat.
Kengät, pipot, säärystimet ja hanskat
kuvausrekvisiittaa Prismasta.

Fiilis edellä

Katumuoti ammentaa nyt urheilusta. Upeat nuoret näyttävät, miten tyyli napataan tanssijoilta tai koristähdiltä ja homma hoidetaan asenteella.

JAA ITSESTÄSI

liikunnallinen kuva Instagramissa tai Facebookissa hashtagilla **#fiilisedellä** **#prisma** **#yhteishyvä**. Palkitsemme parhaat Danskinin, Cheetahin ja Starterin vaatteilla.



KUVAT OFER AMIR MEIKKI JA HIUKSET MARI VAALASRANTA STAILAUS KATARIINA KAATRASALO



Trikoopaita, koot XS-XL. Jumpptoppi, koot XS-XL. Collegehousut, koot XS-XL. Danskin. Prismat. Cruiser-lauta kuvausrekvisiittaa Prismasta.



Treenipaita, koot 8-16-vuotiaille. Myös limenä. Cheetah. Collegehousut, koot 128-164 cm. Starter. Prismat. Kengät, kello ja pallo kuvausrekvisiittaa Prismasta.



Hugo, 12 v. "Treenaan jalkapalloa monta kertaa viikossa ja pelaan seurassa. Tykkään vaatteista tosi paljon ja valitsen itse, mitä laitan päälleni. Merkillä ei ole väliä, vaan sillä, miltä vaate näyttää ja tuntuu. Farkut, collegeit ja t-paidat ovat jokapäiväisiä juttuja, mutta verkkarit laitan jalkaan ainoastaan urheillessa."

Otto, 21 v. "Löysin oman juttuni breakdancesta. Breakkaamisessa parasta on se, että siinä ei ole sääntöjä. Ytimessä on oman tyylin löytäminen ja rakentaminen. Sama pätee pukeutumiseen. Itse olen aika huoleton ja rento pukeutuja. Kengät ovat tärkeitä. Ne määräävät, millaisen kosketuksen maahan saa."

Vasemmalla pojan hupparitakki, koot 128-164 cm. Myös mustana. Lippalakki. Starter. Treenipaita, koot 8-16-vuotiaille. Myös oranssina. Treenishortsit, koot 8-16-vuotiaille. Cheetah. Miehen huppari, koot S-XXL. Myös mustana ja punaisena. Loose fit -treenipaita, koot S-XXL. Myös sinisenä ja punaisena. Collegehousut, koot S-XXL. Myös mustana. Lippalakki. Starter. Keskellä tytön hupparitakki, koot 8-14-vuotiaille. T-paita, koot 8-14-vuotiaille. Collegehousut, koot 8-14-vuotiaille. Myös harmaana. Danskin. Naisen huppari, koot XS-XL. Collegehousut, koot XS-XL. Danskin. Oikealla tytön hupparitakki, koot 128-164 cm. Treenitoppi, koot 128-164 cm. Myös sinisenä. Leggingsit, koot 128-164 cm. Myös sini-vihreänä. Danskin. Prisma. Mankka, kengät, kuulokkeet, kypärä, säärystimet ja skeittilauta kuvausrekvisiittia Prismasta.



Miranda, 18 v. "Olen tanssinut kuusivuotiaasta alkaen, ja liikkeestä on tullut luonnollinen osa elämääni. Aloitin baletilla, mutta nykyään myös hiphop, jazz, show- ja nykytanssi kuuluvat kalenteriini. Tanssi on aina esteettistä, ja vaatteilla on iso merkitys. Niiden täytyy olla käytännöllisiä ja hyvännäköisiä. Vaatteet auttavat myös tulkinassa."

Saimi, 8 v. "Housuilla pitää aina pystyä tekemään spa-gaatti. Käyn sirkuskoulussa, jossa treenataan akrobatiaa ja muita sirkusjuttuja. Jotta tulee notkeaksi, pitää venytellä joka päivä. Tykkään vaatteista, joissa on kiva liikua ja jotka ovat nättejä."

Lilja, 8 v. "Harrastan balettia, showtanssia ja hiphoppia. Baletista tykkään eniten, koska siinä liikkeet ovat kau- niita ja asut ihania. Mieluiten treenaan topissa ja mikro- shortseissa."

APTEEKKIVAHVUINEN EDULLINEN VITAMIINIPORE



12 vahvaa vitamiinia!

Aktiivinen elämä vaatii elimistöltä paljon. Lasillisesta raikkaan poreilevaa juomaa saat **B-vitamiineja** stressinhallintaan, runsaasti piristävää **C-vitamiinia**, **magnesiumia** lihaksille, **sinkkiä** vastustuskyvylle ja **kalsiumia** luustolle.

Sisältää **20** poretablettia.

www.midsona.fi

B-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa. C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Magnesium edistää lihasten normaalia toimintaa. Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

Miehen Loose fit -treenipaita, koot S-XXL.
Myös harmaana ja punaisena. Treenishortsit,
koot S-XXL. Lippalakki. Starter. Tytön jumppa-
toppi, koot 128-164 cm. Myös limenä. Jumppa-
caprit, koot 128-164 cm. Myös limenvärisellä
somisteella. Danskin. Prismat. Kengät, skeitti-
lauta ja tytön lippalakki kuvausrekvisiittaa
Prismasta.





NYC Ballet -t-paita, koot XS-XL. Myös harmaana.
NYC Ballet -collegecaprit, koot XS-XL. Danskin.
Prismat. Reppu, hanskat, juomapullo ja aurinko-
lasit kuvausrekvisiittaa Prismasta.

UUTUUS Dove | DermaSpa bodycare collection

👉 Dove yhdistää dermatologisen ihonhoidon ja spa-tunnelman



Dove tuo nyt uusimmat edistysaskeleensa
ihonhoidon alalta sarjaan yllällisen spa-laatuista
vartalonhoitotuotteita. Samettiset kosteusvoiteet
sisältävät ihon pintasolukon ytimeen* saakka
vaikuttavaa, ja ihon täyteläisen kosteutetuksi jättävää
Cell-Moisturiser™-teknologiaa. Asiantuntijoiden
tarjoamaa ihonhoitoa ja
spa-tasoinen tunne ihollasi.

goodness³

Tekee ihosta tasaisemman
ja sädehtivän näköisen.
Jättää iholle samettisen pehmeän tunteen.



*ihon pintakerroksessa



KATSO, millaisissa tunnelmissa Prisman uudet merkit otettiin vastaan.

yhteishyvä *live*



Balettipuku, koot 4-16-vuotiaille. Hupparitakki, koot 8-14-vuotiaille. Danskin. Prismat. Kengät, säärysimet ja sukkahousut kuvausrekvisiittaa Prismasta.



Collegepaita, koot S-XXL. Myös sinisenä. Collegehousut, koot S-XXL. Myös sinisenä. Cheetah. Prismat. Hikipanta ja manikka kuvausrekvisiittaa Prismasta.

Uudet brändit nyt Prismassa

DANSKIN syntyi vuonna 1882 vastamaan New Yorkin tanssijoiden ja ballerinojen tarpeisiin. Pian teknisistä ja kauniista vaatteista tuli kaikkien amerikkalaisten tanssijoiden, voimistelijoiden ja luistelijoiden suosikkimerkki.

Nykyään Danskin tarjoaa tytöille ja naisille mukautuvia ja saumattomia vaatteita joogaan, pilatekseen, fitness-harjoitteluun, kuntoliikuntaan ja vapaa-aikaan.

STARTER-vaatemerkin tähtilogon tunnistavat joukkuelajien fanit ympäri maailman, sillä se esiintyy lippalakeissa, t-paidoissa ja takeissa yhdessä tunnetuimpien urheiluseurojen tunnusten kanssa. NHL, NBA, NFL ja MLB tekevät kaikki yhteistyötä Starterin kanssa.

Starter pääsi Major League Baseball -seurojen ja niiden fanien vaatetajaksi jo 1970-luvulla. Todelliseksi hitiksi nousivat satiiniset tiimitakit ja lippikset. Nykyään Starter on Yhdysvaltain neljänneksi suurin urheilu- ja vapaa-ajanvaatemerkki.

CHEETAH on Yhdysvalloissa vuonna 1973 perustettu tuotemerkki, joka yhdistää aktiivisesti elävät ja liikkuvat ihmiset sekä tekniset, hyvännäköiset ja -tuntuiset vaatteet toisiinsa. Merkki vaatettaa niin naiset, miehet kuin lapsetkin. Cheetah tarkoittaa gepardia ja kielii nopeudesta, ketteryydestä ja tyylistä oli laji mikä tahansa.



VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.

BEN & JERRY'S

UUTUUS!

Ihanan
raikas
mustikka &
jogurtti



**Ilmasto-
oikeuden-
mukaisuutta
nyt!**

Sulana se on pilalla.

Ben & Jerry's haluaa toimia ilmastonmuutoksen pysäyttämiseksi muun muassa niiden Reilun kaupan pientuottajiensa puolesta, joiden elinkeinoa ilmaston lämpeneminen ja muuttuvat sääolot uhkaavat.

Osallistu ilmastoliikkeeseen osoitteessa benjerry.fi/ilmasto

SOS

Osta 2 Domino-keksipakkausta,
saat Domino-säilytysrasian!



Syötä kuitenkin tiedot: keksihylly.fi

Kampanjassa mukana Domino Original 350 g ja 525 g, Domino Minttu 350 g, Domino Suklainen 354 g, Domino Super Original 345 g, Domino Super Choco 345 g ja Domino Talvilajitelma 525 g.

Kampanja-aika 1.–31.10.2015. Rasioita rajoitettu 5000 kpl:n erä. Katso tarkat säännöt: keksihylly.fi.

HYVÄNNÄKÖINEN

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVA IDA NISONEN



HOIDATKO
ihoa ikäsi
mukaan?
Lue vinkit.
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

AARTEENMIETSÄSTYS

Omalle ihotyypille sopivat seerumit ja voiteet ovat meikkipussin aarteita, kun tarvitset tehokosteutusta, sävyn tasoitusta tai pikafiksiä pieniin juonteisiin.

1. CLARINSIN MISSION PERFECTION -SEERUMI, 30 ml, korjaa kasvojen värieroja, kuten punaisuutta ja aknejälkiä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.
2. NIVEAN Q10 PLUS ANTI-WRINKLE SERUM PEARLS -SEERUMI, 40 ml, tehostaa ihosolujen uudistumista. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.
3. SHISEIDON ULTIMUNE EYE POWER INFUSING EYE CONCENTRATE -TEHOTIIVISTE, 15 ml, suojaa herkkää ihoa silmien ympäriltä. Sokokset ja Sokos.fi.
4. LV:N KASVOSEERUMI, 30 ml, tehokosteuttaa ja sopii meikin pohjustukseen. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.
5. L'ORÉAL PARIS'N AGE PERFECT -PÄIVÄVOIDE, 50 ml, vähentää ikääntyvän ihon pigmenttiläiskä. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.
6. NIVEAN Q10 PLUS ANTI-WRINKLE MOISTURIZING -PÄIVÄVOIDE, 50 ml, silottaa ryppyjä ja tekee ihosta nuoremmankäköisen. Sokokset, Emotionit, Prismat, S-marketit, Salet, Alepat ja Sokos.fi.
7. LUMENEN BRIGHT NOW VITAMIN C -HELEYYTÄVÄ PÄIVÄVOIDE, 50 ml, tekee ihosta heleän. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.
8. LUMENEN TIME FREEZE -KIINTEYTTÄVÄ PIKAKAUNISTAJA, 30 ml, kiinteyttää ja häivyttää juonteita. Prismat.
9. BIOTHERMIN BLUE THERAPY ACCELERATED -SEERUMI, 30 ml, tehoaa syviin rypyihin, velttoon ihoon ja pigmenttimuutoksiin. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.
10. ESTELLE & THILDIN BIOCALM SOOTHING MOISTURE -PÄIVÄVOIDE, 50 ml, rauhoittaa herkkää ihoa. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

Herkkuja mullan alta

Hintansa puolesta kotimaisia juureksia voi käyttää huoletta tuhlaillen arjen ruokiin, mutta hienojen aromiensa vuoksi ne jalostuvat myös gurmeeksi.

Juurekset, kuten punajuuri, porkkana ja lanttu, kuuluvat kiinteästi kaikkien tuntemiin perinneruokiin, mutta nykyisin niitä käytetään myös huippuravintoloiden tähtiraaka-aineina. Luovissa käsissä niistä syntyy mitä tahansa savustusta selleripyreestä palsternakkamousseen.

Juuresten ja muiden kasvien hyviä vaikutuksia ei voi kiistää. Ne monipuolistavat ja keventävät aterioita – vieläpä edullisesti. Keho kiittää saamistaan vitamiineista, kivennäisaineista ja kuidusta ja suu herkullisesta mausta. Juureksia syödään useimmiten kypsennettyinä, sillä silloin ne sulavat helposti. Terveysvaikutukset ovat kuitenkin tehokkaimmillaan kypsennämättöminä. Siksi kotimaisista juureksista tehdyt raasteet, smoothiet ja raakamehut ovat suosittuina kuin koskaan.

Herkullisimmillaan juurekset ovat tuoreina, mutta oikein varastoituna ne säilyvät pitkään. Juurekset pysyvät hyvinä pimeässä ja viileässä, noin 2–6 asteessa. Vain bataatti on arka kylmälle ja pilaantuu nopeasti alle 10 asteen lämpötilassa. Jos juureksen pinnalla on hometta, sitä ei kannata syödä. Paperipussi on muovia parempi kääre kaikille juureksille, erityisesti lantulle. •

Mukuloista makein

BATAATTI

Muhkea bataatti on kotoisin Etelä-Amerikasta. Tämä sweet potato on makea ja tärkkelyspitoinen mukula. Sitä käytetään perunan tapaan keitettynä, uunissa kypsennettynä, muhennoksena tai sosekeitossa. Grillatut bataattikiekot ovat mainio liharuokien lisäke. Mausta bataatti sitrusmehulla tai -kuoriraasteella.

Makujen voimamies

SELLERI

Mukulasellerin kuoren rosoisuus on peräisin sivujuurien ja lehtien jättämistä arvista. Valkoinen malto tummuu helposti, mutta tummuminen ei vaikuta makuun. Selleri on liemien, vuokien ja muhennosten maustaja. Kasvis-syöjän herkkupihvi syntyy keitetystä viipaleesta, joka leivitetään korppujauhoilla ja paistetaan.

Salaatin pirstäjä

RETIISI

Mehevän ja kirpeän retiisin väri ja muoto vaihtelevat. Kirpeät retiisit ovat parhaimmillaan dippilautsella, salaateissa ja ruokien koristeena. Niistä voi pikamarinoida etikalliemessä mummon kurkkujen tapaisen lisäkkeen. Ranskalaisittain retiisit nautitaan voimakareen ja suolahtiutaleiden kanssa.

”Valitse juureslaadista aina napakka yksilö.”

MITÄ EROA?

Juureslaarin suosikki

PORKKANA

Porkkana on suomalaisten suosikkijuures. Se on hyvä A-vitamiinin esiasteen sekä B- ja C-vitamiinin lähde. Porkkanaa käytetään lihapatoihin ja kastikkeisiin, laatikoihin sekä gratiineihin. Raastettuna se sopii salaatteihin, sämpylä- tai ohukaistaikinaan sekä kakkuihin. Spiraalileikkurilla siitä saa raakaravintoa suosiville kasvisspagettia.

Vitamiini-kunkku

LANTTU

Lanttu saa kirpeän arominsa sinappiöljystä. Sen paksu kuori kätkee alleen C-vitamiinia ja A-vitamiinin esiastetta. Kellanoranssia maltoa käytetään liha-keitossa, raakaraasteessa ja joulupöydän laatikossa. Lanttu antaa makua lihapatoihin, juurespihveihin tai uunijuuresten joukkoon.

Kaikkien kaveri

PALSTERNAKKA

Porkkanan muotoinen palsternakka on väritään kellanvalkoinen. Sen makea, hienostunut aromi on peräisin aromaattisista öljyistä. Palsternakka antaa makua liemissä, kastikkeissa ja padoissa ja täydentää mainiosti juuressoseen tai paahtajuuresten makukimaraa. Lastuiksi leikatusta palsternakasta syntyy friteeraamalla sipsejä.

Säilykkeiden ykkönen

PUNAJUURI

Etikkaliemeen säilötyt punajuuret ovat perinteinen lisäke, mutta punajuuri sopii myös muuhun ruoanvalmistukseen. Kokonaiset punajuuret keitetään kuorimatta ja juuri paikallaan, jotta väriaineet eivät liukene keitinveiteen. Punajuuri kuuluu rosolliin, borsikelittoon, raaste- pihveihin sekä sinihomejuustolla maustettuun uunivuokaan.

OLE HYVÄ

KOONNUT SANNA AUTIO, sanna.autio@sok.fi
SOK, PL 1, 00088 S-RYHMÄ

Gluteenitonta lautaselle

Piikkoisa kahdelle

Sopivan ohuek viipaleet



GLUTO FETTUCCINE -TUOREPASTA valmistetaan riisi- ja maissijauhoista sekä vedestä. Gluteeniton, lisäaineeton, maidoton ja munaton pasta tehdään Suomessa. Keittoaika on noin minuutti tai suoraan paistinpannalla kaksi-kolme minuuttia.



VAASAN TAIKA -TUMMA TÄYSJYVÄ-PAAHTOLEIPÄ sisältää täysjyvävehnää, -ruista ja -ohraa sekä auringonkukan- ja meloninsiemeniä. Leivän viljasta 56 prosenttia on täysjyvää.



VAASAN TAIKA -VAALEA TÄYSJYVÄ-PAAHTOLEIPÄ leivotaan täysjyväruukiista, -vehnästä, -kaurasta ja -speltistä sekä rukiin jyvistä ja rouheesta. Leivän viljasta 68 prosenttia on täysjyvää.

Purtavaa salaattiin

Kokeile myös keiton pinnalle

RAINBOW'N VALKOSIPULI-KRUTONGIT ovat oliivi- ja palmuöljyssä paistettuja vehnäleipäpalasia. Valmistusmaa sekä vehnän ja valkosipulin alkuperämaa Italia.



RAINBOW'N SALAATTIJUUSTO-KUUTIOT ÖLJYSSÄ saavat makunsa aurinkokuivatusta tomaatista, yrteistä, valkosipulista ja paprikasta. Valmistusmaa ja maidon alkuperämaa Saksa.

Käytä öljyä kastikkeena

Uutta kotiin

IITTALAN KASTEHELMIJUOMALASI noudattelee sarjan kolmiulotteista linjaa. Oiva Toikan suunnittelemat kirkkaat ja harmaat lasit myydään kahden kappaleen pakkauksessa. Prismat.



Thana klassikko!



Taattua tanskalaista tyyliä



HOUSE DOCTOR on tanskalainen sisustusmerkki, joka on nyt saapunut kodin osastolla varusteluihin Sokoksiin. Valikoimassa on muun muassa persoonallisia tynnyjä, valaisimia, koristetauluja ja säilytyslaatikoita.

Teetä & suklaata

FAZERIN DA CAPOA, klassikko vuodelta 1916, saa nyt paloina pussissa. Martinique-rommi maustaa ja kosteuttaa nämä suklaakuorrutetut palat.



RAINBOW'N PUUTARHAN MARJAT -MUSTA TEE yhdistää pehmeän täyteläisen mustan teen ja raikkaat marjat. Pakkauksessa on 20 pyramidipussia. Valmistusmaa Saksa. Teen alkuperä Aasia ja Afrikka.



ATRIAN NAUDAN XXXL-JÄTTILEIKE on kotimaisesta nautanlihasta ohueksi nuijittu. Paista leike öljyssä kuumalla pannulla.





TÄYDELLÄ HÖYRYLLÄ SIIVOAMAAN.

Hygieenistä puhtautta Kärcher-höyrypuhdistimella.

Höyrypuhdistimella puhdistat kodin kovat pinnat luonnollisesti, ilman pesuaineita. Höyry tavoittaa hankalatkin nurkat, irrottaa pinttyneen, rasvaisen lian ja poistaa jopa 99,99 % bakteereista*. Keittiöstä kylpyhuoneeseen, kaakeleista pesualtaisiin, liesitasoista rosteripintoihin grilliäkään unohtamatta - höyryllä teet puhdasta jälkeä ilman kemikaaleja.

www.karcher.fi

*Perusteellisesti puhdistaessa Kärcherin höyrypuhdistin poistaa koviilta lattiapinnoilta 99,99% kotiloissa tavanomaisista bakteereista.



KÄRCHER

makes a difference

ARKIPÄIVIEN PELASTAJA

Noin puolet kaikesta suomalaisten syömästä lihasta kokataan jauhettuna. Tammisen liha-alan ammattilaiset kertovat nyt, miksi jauhelihasta tuli niin suosittua.

Keskiyön taittuessa rekka peruuttaa kiinni lihatukun lastauslaituriin. Rakennuksen sisään liukuu vankkoja kiskoja pitkin toistakymmentä naudanruhoa. Näistä lähes 400-kiloisista ruhoista ryhdytään pian valmistamaan suomalaisen keittiön klassikkoa: jauhelihaa.

Aamukuuden hämärässä veitset heiluvat ripeästi punaiseksi värjäytyneiden teräsessujen edessä, kun lihanleikkaajat aloittavat työnsä. Kotimaista-luomujauheliha valmistetaan Lihatukku Harri Tammisella alusta alkaen tarkasti käsityönä. Ruhot leikataan luuttomiksi, ja jauhelihaksi päätyvät naudan etupään lihakset.

”Eläimen luut ja lihakset ovat aina samassa järjestyksessä, siksi työ on välillä yksitoikkoista. Minä pidän kuitenkin rehellisestä käsillä tekemisestä ja olen ylpeä siitä, että saan tehdä puhdasta ruokaa suomalaisille”, sanoo lihanleikkaaja **Harry Sjögren**.

Ammatin hän oppi 1980-luvulla Elannon lihamestarikoulussa. Tammisella Sjögren on työskennellyt yrityksen perustamisesta eli vuodesta 1994 lähtien. **Harri Tammisen** lihatukussa työskenteli aluksi neljä perheenjäsentä ja kymmenen ulkopuolista, mutta nykyisin siitä on kasvanut Vantaalla ja Espoossa toimiva yli sadan hengen yritys. Tällä hetkellä johdossa on poika **Pasi Tamminen**.

”Perheyriksen hyvä henki on säilynyt, mutta liha-ala on yleisesti muuttunut. Kaupat tuovat nykyään jonkin verran ulkomaista lihaa omaan myyntiin, kun ennen kaikki kulki tukkuliikkeiden kautta”, Sjögren kertoo.

Muutoksesta kielii myös se, että kuluttajat ovat entistä kiinnostuneempia luomulihasta.

”Minusta luomu on hyvä asia. Koko maan ruokkiminen luomulla ei kuitenkaan onnistuisi, sillä luomun tuotantokustannukset ja vaatimukset ovat aivan eri luokkaa, ja monelle juuri hinta on kynnyskysymys. Muissa tuotteissa, kuten vaikka pastassa, tavallisen ja luomun hintaero ei ole niin suuri kuin lihoissa.”

Tarkalla reseptillä. Kun Sjögren ja muut leikkaajat ovat erotelleet luomulihat, ne päätyvät **Toomas Kruutmannin** käsittelyyn. Hän nostaa koneen avulla noin 500 kiloa lihaa kerrallaan esijauhatuksen. Hetken päästä terän läpi tulee ulos karkeaa, kahdeksan millimetrin paksuista ”maalaisjauhelihaa”, kuten lihatukussa vitsaillaan.

”Kuluttajilla on helposti käsitys, että jauhelihaksi jauhetaan mitä tahansa lihaa. Näin ei kuitenkaan ole, vaan jokaisella jauhelihalle on oma reseptinsä. Esimerkiksi rasvaprosentti vaihtelee lihaksiston mukaan. Tietokoneen avulla pystymme tasaamaan jauhelihalle halutun rasvapitoisuuden”, kertoo markkinointipäällikkö **Jari Kousa**.

Kaikesta suomalaisten syömästä lihasta noin 50 prosenttia on jauhelihaa. Sillä välin, kun Kotimaista-luomujauheliha siirretään esijauhauksesta sekoittimeen, Kousa ehtii pohtia suosion syitä.

”Vaikka ulkona syöminen on yleistynyt, kokaataan Suomessa edelleen paljon kotona. Molemmat vanhemmat käyvät töissä, ja perheelle on loihdittava illalla ruokaa helposti ja nopeasti. Jauhelihaa voi valmistaa monella eri tavalla, ja se kestää myös ●●●





🔺 Jokainen lihanleikkaaja pystyy käsittelemään 250 kiloa nautaa tunnissa. Työ on sekunnintarkkaa: mitä nopeammin liha siirtyy eteenpäin, sitä parempi sen laatu on.

🔺 Kotimaista-luomujauhelihan naudat tulevat Outokummussa ja Paimiossa sijaitsevilta teurastamoilta. Luomuliha leikataan ja valmistetaan ensimmäisenä aamulla.

🔺 Toomas Kruutmann valvoo jauhelihablenderiä. ”Syön jauhelihaa viikottain: makaronilaatikossa, perunamuusin kastikkeena ja keitoissa. Sitä on niin helppo valmistaa.”





”Sika–nauta- ja nauta–sika-sekoitteet ovat suomalainen erikoisuus.

- pakastamisen. Meillä ainakin on aina pakka-
sessa hätävarana jauhelihaa pikaruoksi”, kolmen
lapsen isä luettelee.

400 gramman perussetti. Nyt ulos tulee koti-
kokille tutumman näköistä, kolmen millimetrin
paksuista jauhelihaa. Sekoittimessa sekoitettu liha
on käytetty vielä kertaalleen myllyn läpi. Pakkaa-
mon puolella terä leikkaa linjalla kulkevan pitkän
jauhelihanauhan sopivan kokoisiksi annoksiksi.

”Tammisen myydyin pakkauskoko on
400 grammaa. Pienet, kerralla syötävät pakkausk-
set ovat Suomessa tyypillisiä, kun taas esimerkiksi
Ruotsissa ostetaan kerralla kahden–kolmen kilon
paketteja”, kertoo tuotekehityspäällikkö ja tekni-
nen päällikkö **Mikko Jääskeläinen**.

Linjaston päässä jauheliharasiat suljetaan ja
mukaan suhautetaan annos hapen ja hiilidiok-
sidin seosta. Vaaraton suojakaasu auttaa lihaa
säilymään, mutta saattaa tuoksahtaa hetkelli-
sesti kotona pakettia avattaessa. Liha säilyvy-
den ja laadun kannalta tärkeintä on kuitenkin
kylmäketju. Siitä huolehditaan erityisen tarkasti
lihatukussa, jossa lämpötilat vaihtelevat nolasta
viiteen asteeseen.



Heli Agajevin (vas.) ja Maarika Aitin linjalla kulkee 68 jauhe-
liharasiaa minuutissa. Läpinäkyvä pakkaus lisää tuotetur-
vallisuutta, sillä kuluttaja näkee lihan ennen ostopäätöstä.

MERINOVILLA
PARAS SUOJA
KYLMAÄ JA
KOSTEUTTA
VASTAAN
SUOMEN
SUOSITUIN.
100%
MERINOVILLA-
KERRASTO.
EI KEINOKUITUJA.

NORTH

**NORTH 100%
MERINOPAITA
MERINOHOUSUT**

**USKOMATON
HINTA!**

**MUISTA ISÄÄ
LÄMMÖLLÄ**

TALVEN MERINOVILLAISET HITTITUOTTEET:



**MERINO-
SUKAT 60%**

**MERINO-
ÄLYSORMIKKAAT**

**MERINO-
TUUBIKAULURI**

MERINOPIPO

Valikoima voi vaihdella myymälöittäin.

KATSO LÄHIN MYYMÄLÄ
WWW.MERINOVILLA.FI
WWW.NORTHOUTDOOR.FI





VAIHTAMALLA PARANEE

Hyvä pankki on luotettava ja turvallinen, mutta eniten asiakkaita kiinnostaa kuitenkin palveluiden hinta. Edullisimman kumppanin löytää vain vertailemalla.

Finanssialan keskusliiton kesällä julkaistussa tutkimuksessa ilmeni, että palveluiden hinta on tärkein tekijä pankin ja vakuutusyhtiön valinnassa. Kolme neljästä vastanneesta katsoo ensin hintalappua ostopäätöstä tehdessään. Luotettavuus ja tietoturva koettiin heti hinnan jälkeen tärkeimmiksi tekijöiksi.

Saman tutkimuksen mukaan pankkia on viimeisen vuoden aikana vaihtanut vain viisi prosenttia kyselyyn vastanneista. Vaikuttaa siltä, että vaikka hinta ratkaisee, ei pankkipalveluita ja niiden hintoja kilpailuteta säännöllisesti.

Syynä tähän voi olla se, että pankin vaihtaminen koetaan vaivalloiseksi. Kun riittävän hyvä kumppani on löytynyt, ei suhteen ehdoista viitsit enää neuvotella. Uskollisuus omaa pankkia kohtaan vaikuttaa olevan suuri, eikä vieraisiin juurikaan vilkuilla.

Pankkisuhde voi kuitenkin parantua vaihtamalla. Pankkia vaihdetaan useimmiten asunnon oston tai myymisen yhteydessä, mutta hereillä kannattaa olla myös palvelumaksujen muuttuessa. Tiedätkö sinä, paljonko pulitat pankillesi?

Meillä S-Pankissa hintojen vertailu on helppoa. Peruspankkipalveluille eli käyttötilille, maksukortille ja verkkopankkitunnuksille kun ei hintalappua ole ollenkaan. Osuuskauppojen asiakasomistajat saavat ne aina maksutta.

Piipahda lähimmässä toimipisteessämme laskemassa, paljonko voisit asiakkaanamme säästää vuodessa palvelumaksuissa. Pankin vaihto ei ole ollenkaan sellainen ruljanssi, kuin saattaisi kuvitella. Voimme hoitaa puolestasi suurimman osan tarvittavista toimenpiteistä vanhan pankkisi palveluiden siirrossa. Tervetuloa asiakkaaksemme!

Syksyisin terveisin

Raija



S-Pankki
S-PANKKI.FI

”Luomun ja rotukarjan suosio kasvaa edelleen.”

HERKULLISET
jauhelihareseptit
yhden klikkauksen
päässä!
yhteishyvä.fi

”Kuluttajan vastuulla on huolehtia kauppareissun jälkeen katkeamattomasta kylmäketjusta. Kotona sopiva säilytyslämpötila on 2–4 astetta. Tällöin me voimme taata, että jauhelihalle luvattu 8–9 päivän säilyvyysaika pitää”, Jääskeläinen muistuttaa.

Näkemiin sekoitteet. Suomessa lihan tuotantolaitoksia valvotaan tarkasti. Tästä syystä kuluttaja voi syödä kotimaista lihaa turvallisin mielin.

Yksi Tammisen ylpeydenaiheista onkin lihan jäljitettävyyys. Jokaisen luomuliha tuotteen mukana kulkee eränumerosarja, jonka perusteella voidaan tarkistaa muun muassa eläimen ikä, kasvattitila ja teurastuspäivämäärä. Koodi seuraa lihan mukana valmiiseen pakkaukseen. Näin kuluttaja voi katsoa eläimen kasvattitilan Tammisen kotisivuilta.

Jauheliha sekoitteet sika-nauta ja nautasika ovat suomalainen erikoisuus. Niitä ei juurikaan tunneta muualla maailmalla. Sekä Kousa että Jääskeläinen uskovat niiden jäävän tulevaisuudessa vähemmälle käytölle myös Suomessa.

”Nyt arvostetaan hyvää, laadukasta ja selkeää lihaa. Sekä luomun että lajityypillisesti kasvatetun rotukarjan suosio kasvaa” Jääskeläinen sanoo. •

Myös Atria valmistaa luomujauhelihaa, jonka löydät S-ryhmän valikoimista.



”Tammisella valmistetaan päivässä noin kahdeksan tonnia jauhelihaa. Siitä viitisentoista prosenttia on luomua”, kertovat Jari Kousa (vas.) ja Mikko Jääskeläinen.

Kurkistus kuninkaan uraan

Jari Litmanen on epäilemättä Suomen tunnetuin jalkapalloilija. Omaelämäkerta *Litmanen 10* kertoo lahtelaispelaajan tarinan lapsuuden ensimmäisistä urheilukokemuksista alkaen. Litmasen ohessa tutuiksi tulevat myös hänen seuransa Lahden Reippaasta kansainvälisiin suur-seuroihin.

Kirja ei jätä epäselväksi, mikä on ajanut ”jalkapallon kuninkaan” elämää. Jalkapallon imu on kaikessa vahvasti yli muun, ja on lähes käsittämätöntä, kuinka systemaattisesti Litmanen on peliuraansa rakentanut.

Uskomattomalta tuntuu myös, miten jatkuvista loukkaantumisista kärsinyt pelaaja on sitkeästi kuntouttanut itsensä vuodesta toiseen. Litmanen on

aina asettanut joukkueen etusijalle, ja lojaalius valmentajia sekä yhteisiä tavoitteita kohtaan paistaa jokaisesta luvusta.

Teoksessa kuvataan hyvin tarkasti Litmasen uran vaiheet. Fani jaksaa varmasti kiinnostua, mutta toisaalta yksityiskohtaisuus vie hieman voimaa henkilökuvalta. Vaikka urheilija tulee tutuksi, mies jalkapalloilijan kengissä jää etäiseksi.

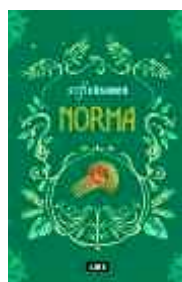
Tarinaa rytmittävät Litmasen pelaajakaverien ja valmentajien haastattelut sekä lukuisat listaukset tärkeistä stadioneista ja vastustajista. Kirjan loppuun on koottu kattavat tilastot Litmasen aikuisena pelaamista otteluista.

JARI LITMANEN: LITMANEN 10
Tammi. 300 s.



Oudon ajan-kohtainen

ILKKA REMES: JÄÄTYVÄ HELVETTI
WSOY. 448 s.
Remes herättää kylmiä väristyksiä ajan-kohtaisilla uhkakuvilla. Venäjän uhka, propaganda, tiedustelu ja informaatio-sota ovat voimakkaasti läsnä.



Odotettu uutuus

SOFI OKSANEN: NORMA
Like. n. 300 s.
Virolaisnaisten kohtaloita kuvannut Oksanen tuo nyt henkilögalleriaansa uuden nimen, Norma Rossin, jonka elämä saa jälleen heittäytymään Oksanen vietäväksi.



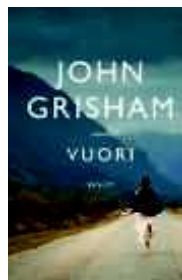
Saagan päätösluku

LIZA MARKLUND: RAUTAVERI
Suomentanut Sirkka-Liisa Sjöblom. Otava. 335 s.
Rautaveri lopettaa tähti-reportteri Annika Bengtzonista kertovan 11-osaisen sarjan. Viimeisessä osassa Bengtzon kohtaa omat kipupisteensä.



Ilmeitä nukkekodissa

MARJATTA KUREN-NIEMI & MAIJA KARMA: ONNELIN JA ANNELIN TALVI
WSOY. 96 s.
Tarina kahdesta ystävästä, Onnelista ja Annelista, on todellinen hyvinmielinen seikkailu. Myös valkokankaalla.



Likaista peliä Virginiassa

JOHN GRISHAM: VUORI
Suomentanut Jorma-Veikko Sappinen. WSOY. 338 s.
Laman vuoksi pakkolomalle joutuva lakimies sotkeutuu pikkukaupungin politiikkaan. Taattua jännitystä!



Turistisaaren rikottu rauha

ANNA JANSSON: TUHOPOLTTAJA
Suomentanut Sirkka-Liisa Sjöblom. Gummerus. 301 s. Pokkari.
Anna Janssonin dekkareissa ihmisten suhteet ja yhteiskuntakriittiset näkemykset lisäävät juonikeitosten makua.



TEKSTI PETRA SNECK
KUVAT LARI LAPPALAINEN

PEKKA HOITAA

Mielenterveyskuntoutujalle työ on usein paljon muuta kuin elannon hankkimista. Pekka Kourulaa työnteko auttaa voittamaan itsensä ja lähestymään rennommin uusia ihmisiä.



Seurasimme päivän ajan, miltä espoolaisessa Prismassa työskentelevän **Pekka Kourulan**, 52, arki näyttää. Kauniaislainen Kourula on mielenterveyskuntoutuja. Hänelle työ tuo päivään rytmiä ja ihmiskontakteja.

”Tuttu ja turvallinen työpaikka merkitsee minulle paljon.”

7.00 AAMUNAVAUS. Kourulan päivä alkaa aamukahvilla, ennen kuin hän lähtee töihin Prisma Isoon Omena. Hän on työskennellyt hedelmä- ja vihannesosastolla seitsemän vuotta.

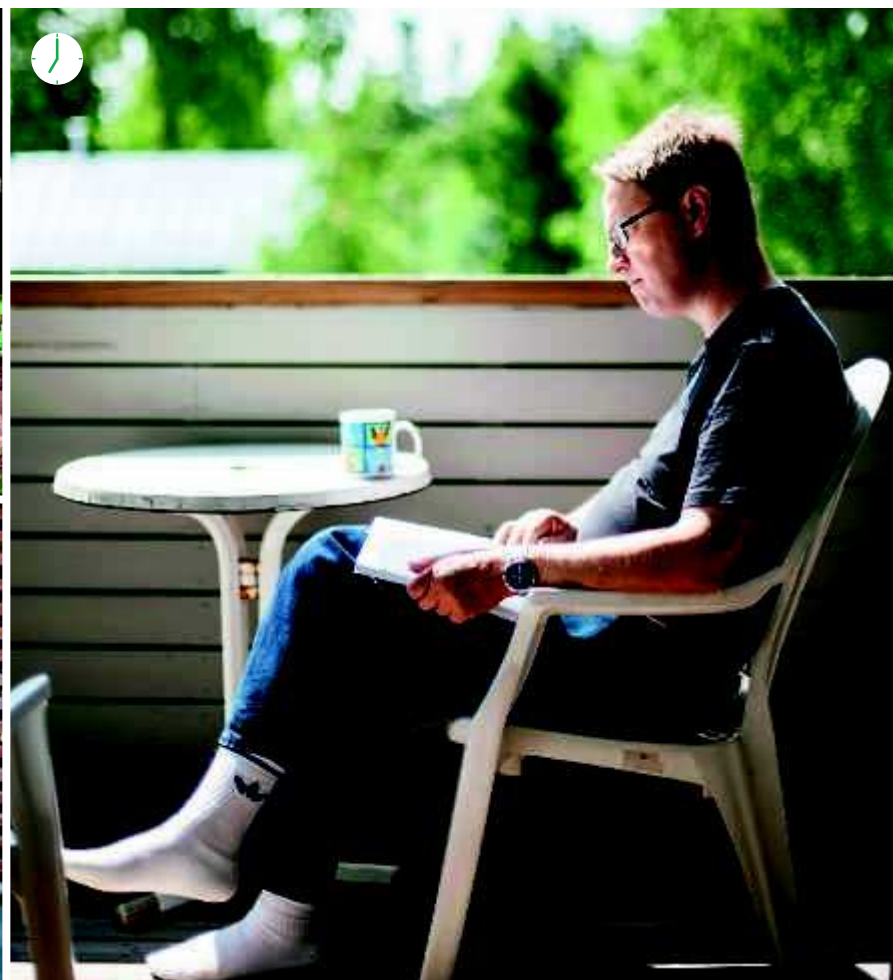
7.30 FILLARILLA PÄÄSEE. Kourula liikkuu paikasta toiseen mieluiten pyörällä: niin töihin, ostoksille kuin ystäviään tapaamaan.

7.45 HENGÄHDYSTAUKO. ”Tämä on mielestäni paras osa Kauniaista. Luonto on lähellä, ja maastossa kulkee kivoja polkuja. Kerran ranskanbulldogini syöksähti vauhdikkaasti suoraan metsikköön. Ihmettelin miksi, kunnes huomasin, että peuran se siellä tollotti hölmönä vain parinkymmenen metrin päässä”, Kourula muistelee.

”Ilman työtä päivärytmin kanssa voisi olla ongelmia.”

8.00 RYTMIÄ ARKEEN. Kourula työskentelee pari tuntia maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin.

”On kahdenlaisia mielenterveyskuntoutujia: niitä, jotka eivät tee mitään, ja niitä, jotka haluavat kovasti töihin ja opiskelemaan. Minä olen todella kiitollinen tästä työpaikasta. On nastaa, että saan vielä palkkaakin työstä, josta tykkään.”





• • •



8.15 KYPSEYSASTE. Kourula ahertaa hevi-osastolla, ja hänen vastuulleen kuuluvat muun muassa banaanit.

”Hommat ovat yksinkertaisia, mutta niissä joutuu laskemaan. Paljonko vanhoja banaaneja laitetaan päälle ja uusia alle? Vaikka en ole vielä kertaakaan nähnyt unta banaaneista, tiedän hyvin, mikä on oikea kypsyyssaste”, Kourula vitsailee.

9.00 TYÖKAVERI. HOK-Elannon toimipisteissä työskentelee mielen-terveyskuntoutujien lisäksi myös valtaosa S-ryhmän työllistämistä kehitysvammaisista työntekijöistä.

”Minulle tarjoutui mahdollisuus kokeilla kaupan alaa ja tykäs-tyin siihen kovasti”, kertoo Kouru-
lan työkaverina hommia paiskiva
Jari Nieminen.

9.15 TARKKANA. Päivän aikana Jari Nieminen vie roskia, purkaa lei-piä varastosta ja siistii lastauslaitu-rin lavoja. Kun tarvitaan voimaa ja tekniikkaa, Niemisen sähkötruikin käyttötaidolle on kysyntää.

”Minulle riitti yhden päivän trukkikoulutus, ainuttakaan virhettä ei ole tullut.”

9.20 KASVUNPAIKKA. Jesper Westerlundille Kourula ja Nieminen ovat melko uusia työkavereita.

”Jarista ja Pekasta on meille todella paljon apua. Joskus heitä pitää muistuttaa asioista, mutta se ei ole mikään ongelma. Erilaiset työntekijät auttavat meitä muita kas-vamaan. Olisi tylsää, jos me kaikki olisimme samanlaisia”, Westerlund pohtii.

9.30 TIIMINVETÄJÄ. Hedelmä- ja leipäosaston tiiminvetäjä **Sari Suvanto** on iloinen, että hänen työpaikkaansa otetaan osatyökykyisiä.

”Se on yhteiskunnallisesti oikein. Jokaiselle löytyy kyllä oma tehtävä. Kaikesta näkee, että työ on Pekalle todella tärkeä asia.”

9.45 APU KAUPASSA. ”On hienoa, että töihin otetaan erilaisia ihmisiä. Itse kiinnitän huomiota myyjiin lähinnä siinä mielessä, onko heidän yleisilmeensä asiakaspalvelijana siisti”, kertoo ruokaostoksilla oleva asiakas **Mona Laiho Ivanoff**.

10.00 RUPATELLIJA. Monelle osatyökykyiselle työyhteisö ja selviytymisen asiakkaiden kanssa antavat itseluottamusta.

”Olen muuttunut edukseni. Vaikka olen Karjalasta kotoisin, olen ●●●



Kuulostaa jännältä, maistuu mahtavalta!



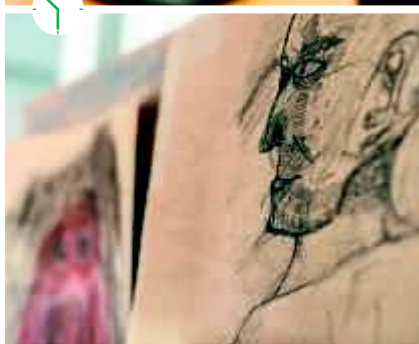
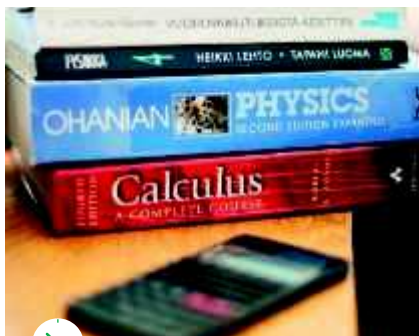
UUTUUS

Maitosuklaata, jossa vohvelia ja merisuolaa.

Mmm...Marabou

Valikoima vaihtelee myymälöittäin

...



ollut aikamoinen tuppisuu. Nyt puhun enemmän myös asiakkaiden kanssa. Murteestani en luovu, sillä mielestäni kieltä rikastaa se, että ihmiset puhelevat eri tavoilla”, Kourula sanoo.

10.30 KOTIINMENOAIKA. ”Kaksi tuntia työtä on sopiva määrä kerrallaan. Opiskelun ja työn yhdistäminen kävi aiemmin raskaaksi. Jos taas työtä ei olisi, päivärytmin kanssa voisi tulla hankaluuksia”, Kourula pohtii.

Työkyvyttömyyseläkkeen lisäksi voi ansaita vajaat 750 euroa. Kourulan mukaan palkka riittää hyvin elämiseen.

12.00 VAIHDE VAPAALLE. Kourula viettää vapaa-aikansa lähinnä kavereiden kanssa. Lisäksi hän pelaa salibandya kerran viikossa.

”Olen ollut aikamoinen tuppisuu. Nyt uskallan puhua myös asiakkaiden kanssa.”

”On kiva, kun kenttä on sen verran pieni, että jaksan juosta pallon perässä.”

16.00 VIELÄ MATKAA. Kourula opiskelee työn lisäksi Helsingin yliopistossa. Hän lukee fysiikkaa ja matematiikkaa lähinnä harrastukseksi ja pitääkseen mielensä virkeänä.

”Luonnontieteiden kandidaatiksi on kyllä vielä melkoisesti opintopisteitä suoritettavana. Ystäväni sanoikin, että kyllä minusta vielä kandi tulee – seitsemänkymmentävuotiaana.” •

LEIVÄSTÄ VIRTAA KOULULIIKUNTAAN!

TEHDÄÄN YHDESSÄ HYVÄÄ SUOMEN ALAKOULUILLE.



OSTAMALLA NÄITÄ
LEIPIÄ TUET SUOMEN

KOULULIIKUNTA!

TUHANSIA UUSIA
LIIKUNTAVALINEITA
ALAKOULUIHIN



YHTEISTYÖSSÄ
SUOMEN OLYMPIA-
JOUKKUE

SUMMA KASVAA
2 SENTTIÄ
/OSTETTU PUSSI



Kampanja-aika: 17.8.–31.12.2015



Työtä aitoon tarpeeseen

S-ryhmä on palkannut kehitysvammaisia ja mielenterveyskuntoutujia 1990-luvun alusta lähtien. Suurin osa heistä työskentelee HOK-Elannon toimipisteissä. HOK-Elanto onkin palkittu työstään suvaitsevaisuuden edistämiseksi työmarkkinoilla.

”Asiakkaamme ovat erilaisia ihmisiä, joten mikseivät myös työntekijämme. Kaikki työntekijät palkataan silti aitoon tarpeeseen: hyväntekeväisyydestä ei ole kysymys”, korostaa HOK-Elannon henkilöstöjohtaja **Antero Levänen**.

S-ryhmän yritykset voivat työllistää vammaisia ja pitkäaikaissairaita omien tarpeidensa mukaisesti. Työtehtävät suunnitellaan kunkin työntekijän työkyvyn ja osaamisen mukaan.

Tulevaisuudessa vammaisten ja vajaakuntoisten työllistäminen ei ole ongelmatonta, uskoo Levänen.

”Työpaikoista käydään yhä kovempaa kisaa, kun paikkoihin pyrkivät muun muassa maahanmuuttajat, seniorit ja harjoittelupaikkoja vailla olevat nuoret. Jo nyt on yhä hankalampaa löytää mukautettuja työpaikkoja.”

Myös työtehtävien automatisoituminen tuo omat haasteensa, kun kokonaisia työtehtäviä katoaa.

”Esimerkiksi pullonpalautushuoneet on jo isommissa Prismoissa automatisoitu. Erikoisosaamista vaativia tehtäviä tulee kyllä tilalle, mutta niihin tarvittavaa ammattitaitoa ei löydy kaikilta.”

Kehitysvammaliiton tutkimuksen mukaan erityisesti pula työhönvalmentajista jarruttaa kehitysvammaisten työllistymistä. On arvioitu, että oikeanlaisen tuen avulla noin 3 000 kehitysvammaista kykenisi työllistymään palkkatyöhön.

Tämän lisäksi eläkkeen ja palkan yhteensovittamista pitäisi joustavoittaa.

”On määritelty tuloraja, jonka jälkeen eläke jää lepäämään. Säilyttääkseen edes saman tulotason, työntekijän täytyisi yli kaksinkertaistaa nykyiset viikkotuntimääränsä ja kuukausiansionsa. Tämä taas on kohtuuttoman iso harppaus. Kannustinloukon tilalle pitäisikin kehittää paljon joustavampi systeemi”, toteaa Kehitysvammaliiton tutkimuspäällikkö **Hannu Vesala**.





Eira Tajanen luki lehdestä jutun ja lähti. Au pair -elämä opetti jälleen nauttimaan arjesta.

TEKSTI NINAROSE MAOZ
KUVAT NINA DODD JA RAMI MARJAMÄKI

Suuri seikkailu kutsui

Eira, 69, ja Raija, 64, päättivät, ettei koskaan ole liian myöhäistä valloittaa maailmaa. Niin au pair -mummot lähtivät reissuun.

EIRA TAJANEN, 69, Vantaa:

”Mikään ei pidätellyt minua Suomessa. Olen eronnut, eivätkä vanhempani ole enää elossa. Minulla on yksi aikuinen tytär ja tyttärentytär, mutta he asuvat ulkomailla.

Jäin eläkkeelle viime keväänä 68-vuotiaana. Olisin saattanut jatkaa työuraani vielä pari vuotta, mutta näin sattumalta lehtijutun au pair -mummoista ja pidin sitä uutena mahdollisuutena. Olin pelännyt eläkkeelle jäämistä, koska työni myyntipääällikkönä oli ollut hyvin hektistä.

Kuulin kahden perheen etsivän yhteistä au pairia Oxfordissa Englannissa. Perheiden äidit olivat

suomalaisia, isät brittejä. Äidit toivoivat, että lapset kuulisivat enemmän suomea. Tapasin äidit ja lapset heidän Suomen-reissullaan, ja kemiamme kohtasivat. Tunsin, että minusta olisi heille hyötyä. Pian lensin Lontooseen, jossa toinen perheistä oli minua vastassa. Minusta tuntui heti siltä, kuin olisin tullut kotiin.

Uskon, että työurani auttoi minua sopeutumaan uuteen paikkaan ja toisten kotiin. Olin tottunut sekä erilaisiin ihmisiin että tilanteisiin ja asunut suuren osan elämästäni hotelleissa. Vähän oli kuitenkin myös opeteltavaa, sillä olin elänyt pitkään yksin. Juuri itsenäistyvällä nuorella au pairilla tilanne on varmaankin hyvin erilainen.

”Tunsin, että minusta olisi hyötyä lapsille.”

Asuin perheessä, jossa on 3-vuotias **Lilja**. Hoidin häntä muutamana päivänä viikossa ja tarvittaessa myös iltaisin. Toisen perheen luona vierailin säännöllisesti. Siellä hoidokkini oli 1,5-vuotias **Matilda**. Työskentelin yhteensä 30 tuntia viikossa. Pidän siivoamisesta, joten tein sitä mielelläni, vaikkei se kuulunutkaan työnkuvaani.

Tein alusta asti selväksi, että vaikka halusin luoda lapsiin läheisen suhteen, en veisi heidän isovanhempiensa paikkaa. Halusin olla lapsille turvallinen, rakastava aikuinen. Uskon, ettei sellaisia ole kenelläkään liikaa.

Minun ja lasten sekä vanhempien välille syntyi heti aito, lämmin kiintymys. Huomasin sen joka aamu, kun saavuin Matildan luo. Hihkaisin työlle hyvät huomenet, ja aurinkoinen neito juoksi heti halaamaan. Puhetta pulppusi, mutta sitä ymmärsin vain minä. Isäntäperheeni luona kuulin, kun Lilja tuli päiväkodista kotiin. Pienet jalat tömistivät rappusissa ja ovi työntyi auki. Tyttö kiipesi syliini ja kysyi: ”Eira, luetko minulle?”

Työn vastapainoksi tarvitsin palautumista. Lähes seitsemänkymppisenä ei enää jaksa samalla tavalla kuin alle viisikymppisenä, jolloin tulin itse isoäidiksi. Vastuukin on ihan erilainen, kun kyse on vieraista lapsista. Siksi en jättänyt heitä hetkeksikään silmistäni.

Vapaa-ajalla luen ja liikun. Ollessani au pairina liityin kuntoklubiin: kävin uimassa, salilla ja saunassa. Tein myös pitkiä lenkkejä luonnossa. Tutustuin kaupungissa asuviin suomalaisiin äiteihin, mutta ikäistäni seuraa en löytänyt.

Oxford on upea paikka. Oli lumoavaa kulkea historiallisten rakennusten keskellä ja tuntea menneisyys ympärillään. Rakennukset olivat tulleet

tutuiksi televisiosta. Saatoin kävellä sisään paikkoihin, joissa vaikkapa komissaarit Morse ja Lewis olivat istuneet.

Thailen brittien käytöstä. Jopa nuoret pyysivät automaattisesti anteeksi, jos törmäsivät kadulla. Bussissa tervehdittiin ja kiitettiin, kaupoissa myyjät keskustelivat asiakkaiden kanssa. Meillä olisi-kin paljon opittavaa toisten huomioimisessa.

Lämpötiloihin suhtauduin turhan optimistisesti. Kuvittelin, että talvi olisi leuto ja kevät tulisi aikaisin. Kattia kanssa. Sisälläkin oli kylmä, eivätkä edes villasukat ja villapaita pitäneet talvella lämpimänä. Paikalliset ovat tottuneet siihen, että nukutaan kosteissa lakanoissa.

Kaikkein eniten opin maailmalla itsestäni. Lihansyöjänä sopeuduin perheen kasvisruokavalioon, vaikka vatsani esitti toisinaan vastalauseita. Eläkkeellä osasin nauttia arkielämästä, jossa ei tarvinnut pyyntäytyä hienoksi. Tein jälleen kotiaskeita lapsi kainalossa ja vaatteissani oli kuolaa tai ruokaa. Lapsista oli haikea erota. Samoin äidit tulivat läheisiksi.

Olen ikääntynyt hyväkuntoisena ja haluan lähteä au pairiksi uudestaan. Nyt etsin uutta perhettä Etelä-Ranskan rannikolta. Haluan jonnekin ihanaan paikkaan – ja lämpimään.”

...

Oxfordissa ollessaan Eiran päätyönä oli leikkiä, lukea ja huoltaa. Matildan, 1, ja Liljan, 3, suosikkeja ovat lääkärileikit.



Eiran ja Raijan vinkit

- Hallitse ainakin englannin tai kohdemaan kielen alkeet.
- Lähde matkaan avoimin mielin. Reissussa pärjää, kun on utelias ja kiinnostunut.
- Ota huomioon perheen tottumukset. Omat tavat joutuvat joustamaan.
- Tee kirjallinen sopimus työajoista, korvauksista sekä velvoitteista, jotta myöhemmin ei tule erimielisyyksiä.



Raija Partanen on matkannut jo viisi kertaa au pairiksi Kiinaan. Hänet kuvattiin Suomessa viime kesänä.

●●● **RAIJA PARTANEN, 64, Mikkeli:**

”Ensimmäinen au pair -keikkani vuonna 2012 kesti kesän ajan. Näin lehti-ilmoituksen, jossa etsittiin hoitajaa kahdelle tytölle Shanghaihin Kiinaan. Minut valittiin kymmenien hakijoiden joukosta. Pian perhe kysyi minua uudelleen luokseen. Yhteensä olen ollut au pairina Shanghaissa neljä kertaa. Nytkin olen parhaillaan menossa, tällä kertaa Hongkongissa, jonne perhe on muuttanut.

Aluksi minut vei halu lähteä ulkomaille. Muulla tavoin minulla ei olisi ollut varaa reissata näin pitkään. Itku pääsi kuitenkin lähtiessä. Seuraavilla kerroilla lähdin matkaan tutuksi tulleen perheen vuoksi.

Huoneeni ovi on aina avoinna. Alkuun alakouluikäiset tytöt kyselivät, saavatko tulla huoneeseeni. Perheen äiti topppuutteli ja käski antaa rauhaa. Sanoin kertovani kyllä, jos haluan levätä.

Tehtäviini kuuluvat ruoanlaitto ja paikkojen kunnossa pitäminen. Päivällä ehdin myös levätä, sillä isot siivoukset hoitaa ayj eli tati. Suurimmalla osalla ulkomaalaisista on kotiapulainen.

Aikaiset aamuherätykset ovat vaikeimpia, sillä olen aamu-uninen ja herätyskello soi arkisin 5.50. Herätän lapset, laitan aamiaista ja vien koulu-bussille seitsemältä. Koulupäivät ovat Kiinassa pitkiä ja lapset saapuvat kotiin vasta hieman ennen neljää. Harrastuksille ei arkisin jää aikaa, sillä läksyt vievät vielä parisen tuntia.

Toimin myös kielipoliisina. Pidän huolta, etteivät lapset puhu suomea ja englantia sekaisin. Perhe on ollut maassa jo niin pitkään, että lasten suomen kielen eteen täytyy tehdä töitä. Viikonloppuisin retkeilemme ja vietämme aikaa yhdessä.

Shanghaissa ollessani asuimme compound-alueella, kuten täällä nimitetään ulkomaalaisten asuntoalueita. Kotimme oli pilvenpiirtäjän 47. kerroksessa. Alueella oli kaikki tarvittava: pieni ravintola ja klubitalo, uima-allas, kuntosali, keilahalli ja pingistilat. Pingis on Kiinan kansallisuusurheilulaji. Taloyhtiön alueelta ei olisi tarvinnut poistua minnekään, mutta halusin alkuaikoina nähdä kaiken.

”Taloyhtiön alueelta ei olisi tarvinnut poistua minnekään.”

●●●

SYTYTÄ VALOT AIVOIHIN KÄYTTÄMÄLLÄ B12-SUIHKETTA!

Espoolainen **Erkki Palviainen** on vankkumaton luomu ja superfoodin eli superruuan kannattaja. Ravintolisinä hän käyttää suihkemuo-toisena **Nordic Health™ B12**, D-vitamiinia ja magnesiumia, koska ne imeytyvät hyvin. Hän ei syö mitään synteettistä ravintolisää vaan nauttii ne luonnonravinteina ja mielellään suihkevalmisteina. Erityisen mieltynyt hän on B12-suihkeeseen.

- En saa B12-vitamiinia tarpeeksi ruuasta, olenkin katsonut parhaaksi turvautua suihkeeseen, sillä se imeytyy todella tehokkaasti limakalvoilta suoraan aivoihin. Kun laitoin sitä ensimmäisen kerran suuhuni, tajusin välittömästi, että minulla on ollut siitä vajetta.

Eräiden arvioiden mukaan jopa 70% ihmisistä on B12-vitamiinin puute. Suihke on on paras, sillä tablettimuotoiset B12-ravintolisät imeytyvät todella huonosti, alle 1%. Eräät tut-

kijat ovat sitä mieltä, että B12 vahva puutos voi laukaista alkavan dementian ja Alzheimerin taudin. Suomalaiset lääkärit ovat havainneet B12-vitamiinin puutosta yleisesti jo lapsillakin. B12-vitamiinin puutos aiheuttaa myös pistelyä ja puutumista raajoissa sekä ongelmia hemoglobiinin kanssa. Hermosäryissä B12 on suurta hyötyä.

- B12-vitamiinin puutos vaikuttaa monin tavoin. Illalla on nukahtamisvaikeuksia ja aamulla on vaikea herätä, myös hapenottokykyyn tulee ongelmia.

- Kun aloin ottamaan B12-vitamiinia suihkeena, on kuin valot olisi laitettu päälle, virkeystaso nousi muutamassa päivässä.



”Vireystaso nousi huikeasti; Tuntuu, kuin olisi laittanut valot päälle aivoihin ja ikävät puutumat jäsenistä hävisivät. **NordicHealth™ B12-suihke** on huipputuote!

MAINOS

Suihkauta
tutkitusti
hyvin imeytyvät
vitamiinit
suuhun!

BOOST B12 -VITAMIINISUIHKE

B12-vitamiini vähentää väsymystä ja edesauttaa hermoston sekä aivojen normaalia toimintaa. Kromi auttaa pitämään yllä kehon normaalia verensokeripitoisuutta.

DLUX D3 -VITAMIINISUIHKEET

Huippuimeytyvä, vatsasystävälliset! Neljä eri vahvuutta.



ERKKI PALVIAINEN

MULTIVIT -MONIVITAMIINI- MINERAALISUIHKE

14 vitamiinia ja mineraalia yhdessä. Sisältää myös jodia ja seleeniä.

SAATAVANA:



sokos.fi

**NORDIC
HEALTHSPRAYS**
POHJOISMAIDEN TERVEYSSUIHKEET

www.nordichealthsprays.fi

VALITSE SINÄKIN VALMISTE, JOKA IMEYTYY!

LISÄTIETOJA:
PUH. 0400 323 592.
INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI

TULE TUTUSTUMAAN!
I love me -messuilla
osastomme nro 6n71



"Kiina on upea ja ystävällinen maa. Pahinta siellä on ilmanlaatu, jota pitää seurata koko ajan", Raija sanoo.

●●● Enää en kierrä maata samalla tavalla, vaan viihdyn ihan kotona. Asioiden hoitaminen tuo hyötyliikuntaa itsestään. Tulen hyvin toimeen tankero-englannillani. Lisäksi ymmärrän kiinaa sanan sieltä, sanan täältä.

Kiinassa minua kiehtovat vastakohdat sekä uuden ja vanhan rinnakkaiselo: tuhansia vuosia vanha kulttuuri, siirtomaa-aikaiset rakennukset, vanhat, ränsistyneet asuinalueet ja toisaalta uudet, huippumodernit rakennukset.

Au pair saa taskurahaa, eikä muuta rahaa tarvitsi välttämättä juurikaan. Shanghai ja Hongkong ovat kuitenkin sellaisia ostosparatiiseja, että hankin laukut tuliaisiksi pullolleen.

Minulla ei ole omia lapsenlapsia, ja au pair-perheestä tulikin nopeasti läheinen. On todella mukavaa olla tyttöjen varamummo. Saan paljon halauksia ja kuulen vähintään kymmenen kertaa päivässä 'Raija, mä rakastan sua!'

Olen aina pitänyt lapsista ja ennen oman, hartaasti toivotun lapseni syntymää vietin paljon aikaa sisarusteni lasten kanssa. Au pair -perheeni lapset ovat samanikäisiä kuin sisarusteni lapsenlapset, ja olenkin saanut rinnalle uuden, rakkaan perheen. Minun on helppo kiintyä, mutta en osannut arvata, että välillemme muodostuisi näin vahva tunneside.

Perhe ja ystävät ovat kannustaneet ja iloinneet 'suuresta seikkailustani'. He ovat kokeneet, että olen ollut rohkea lähtiessäni uuteen elämään

toiselle puolelle maapalloa. Ensimmäistäkään negatiivista palautetta en ole saanut, korkeintaan ihmettelyä. Ennakkoluuloja en ole kokenut Suomessa, enkä varsinkaan Kiinassa, jossa eri sukupolvet ovat perinteisesti huolehtineet toisistaan." •

Harkitsetko lähtöä?

- Tarkista kohdemaan viisumikäytäntö. Australia ja Yhdysvallat eivät myönnä viisumia yli 50-vuotiaille. Helpointa on lähteä Eurooppaan.
- Jos kielitaitosi ei ole hyvä, etsi suomalaistaustainen isäntäperhe.
- Yleisimmin au pair halutaan 9-12 kuukaudeksi.
- Isäntäperhe maksaa yleensä au pairin lennot ja tarjoaa ylläpidon sekä majoituksen omassa huoneessa. Au pair saa lisäksi pienen taskurahan, joka riittää välttämättömään elämään.
- Käyttämällä au pair -järjestöä varmistut, että isäntäperheesi on sitoutunut yleiseen työsopimukseen ja sinulla on tarvittaessa tukihenkilö turvanasi.
- Muun muassa Nordic Nannies välittää myös iäkkäitä au pairreja. Lisäksi perhettä voi etsiä esimerkiksi ulkosuomalaisen Facebook-ryhmistä tai keskustelupalstoilta.
- Varaa perheen etsintään aikaa. Vanhemmille au pairreille ei ole tarjolla yhtä paljon paikkoja kuin nuorille, mutta osa perheistä etsii nimenomaan iäkkäämpää henkilöä, jolla on elämänkokemusta.

Synttäritarjous!



Tilaa 6 kk lehdet

VAIN

25 €

norm.

+ KAUPAN PÄÄLLE

MOOMIN
by IvanaHelsinki

UPEA SYNTTÄRIARVONTA

Arvomme
25 kpl

- 25 kpl äreiden kunniaksi
- 25 kpl emme Ivana Helsingin
- 25 kpl k Tulip pussilakanasettejä.
- 25 kpl sisältää:
- 25 kpl 10cm pussilakana
- 25 kpl 60cm tyynyliina,
- 25 kpl satiinipuuvilla
- 25 kpl p 69,00 €/setti)

IVANA HELSINGIN MUUMI-LAUKKU

Kaikille rakas Tove Janssonin Muumipäiväkirjan seikkailee Paola Suhosen suunnittelema, tummansinisessä laukussa. Laukussa on laadukas silkkinen pintamateriaali ja kevyesti topattu sisävuori. Irrotettavien kantokeijun pituus 120 cm ja laukun koko 18x17x8 cm.

Arvo
59,00 €

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☒ **Kyllä kiitos!** Tilaan Koti ja keittiö -lehden upean synttäritarjouksen ja saan **6 kk:n lehdet** (6 nroa) **nyt VAIN 25 €!** (norm. 42,90 €)

Tilaustunnus 104425

☒ Saan **KAUPAN PÄÄLLE** Ivana Helsingin Muumi-laukun, arvo 59,00 €.

☒ Osallistun arvontaan ja **voin voittaa:**

- **35.000,00 €** puhtaana käteen
- **5.000,00 €** sisustusrahaa
- **Ivana Helsingin Black Tulip -pussilakanasetin** (arvo 69,00 €)

Tilaukseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisano.

Etnimi	Sukunimi	410/104425
Osoite	Syntymävuosi	
Postinumero ja -toimipaikka	Puhelin	
Sähköpostiosoite	Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilla ja sen valitsemissä yhteistyökumppaneilta. Sähköpostiosoitetta ei luovuteta kolmansille osapuolille.		
<input type="checkbox"/> tekstiviestillä <input type="checkbox"/> sähköpostitse		

Aller Media Oy järjestää arvonn, jonka päävoittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. Arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä tilanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 27.11.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 24.11.2015 mennessä tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnissa. Ivana Helsingin Black Tulip -pussilakanasettien (25 kpl) arvonta suoritetaan 3.11.2015 ja siihen osallistuvat kaikki tästä kampanjasta tilanneet. Voittajille ilmoitetaan voitoista henkilökohtaisesti. Voittajien nimet voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisverot maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontoihin. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää omien yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun (ma-pe 8.30-16.30): Aller Media Oy/Asiakaspalvelu, Porsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta 8,4 snt/min.

TILAA NETISSÄ:
kotijakeittio.fi/synttarit
TAI PUHELIMITSE:
075 328 5101
(hintaa 8,4 snt/min, ma-pe 8.30-16.30)
Tilaustunnus: 104425

Koti ja keittiö
maksaa
tilauksen
postimaksun

KOTI
JA KEITTIÖ

Aller Media Oy
Tunnus: 5006760
Info: K2
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tarjous on voimassa 30.10.2015 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Koti ja keittiö -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Tilaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamien tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilaajalahjan arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaajalahjoja uudestaan.



Isona minäkin olen vahva ja ketterä.

Purina ONE tukee kissasi terveyttä sen kaikissa elämänvaiheissa. Purinan ravitsemusasiantuntijoiden kehittämä Purina ONE on korkealuokkaista ja maittavaa täysravintoa, joka auttaa kissaasi voimaan hyvin tänään ja huomenna.

Osallistu kilpailuun!



Pääpalkintona 10 eläinlääkäriasema Animagin lahjakorttia (á 100 euroa).
Purina ONE -pakkaus (800 g) lahjana tuhannelle ensimmäiselle osallistujalle.
» purinaone.fi/kissa/kilpailu

KOONNEET NIINA KORHONEN JA ENNA KOIVUNEN
KUVAT IDA NISONEN JA KARI LOUSAARI

Syksyn sävyissä

Kaipaatko tyylikästä kaupunkiseuralaista vai sporttista kaveria? Vinkkiemme avulla löydät sen oikean syksyn takkivalikoimasta.

Lukijamallimme Suvi Suovaara, 39, yrittäjä

"Tärkeintä takissa on lämpimyys, en halua palella. Shoppailen harvoin. Hyvän vaateen löytyessä saatan ostaa samasta mallista usean kappaleen. Kun materiaalit ovat laadukkaita, vaatteet kestävät hyvänä pitkään ja vaatekaapissa pyörii vähemmän tavaraa."

VÄRIÄ ELÄMÄÄN. Takki, koot 36-46. Myös mustana ja vadelmanvärisenä. Aventura. Huivi. Myös luumuna, tummansinisenä ja harmaana. L'asessor. Poolo kuvausrekvisiittaa. Sokokset.

LUKIJAMALLIKSI?

Lähetä itsestäsi valokuva ja lyhyt esittely osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi. Mainitse myös ikäsi, asuinpaikkakuntasi sekä vaatekokosi.



...



Kashmirvilla laskeutuu kauniisti



Sopii niin farkkujen kuin siistien housujen pariin



Ihanan pehmeä ja ilmava

LISÄÄ LÄMPÖÄ?
Katso videolta, kuinka kaulahuivin voi sitoa kahdeksalla eri tavalla.
yhteishyvä live

KLASSIKKOAINESTA.
Takki, koot 36-46. Aventura. Sokokset. Ei saatavana Kajaanin ja Kouvolan Sokoksista.

KAUPUNKIKELPOINEN. Takki, koot 38-48. Myös kamelinvärinenä. Milo. Sokokset. Saatavana viikolla 42. Ei Kajaanin, Kouvolan, Kotkan, Lohjan ja Salon Sokoksista.

KEVYTTÄ LÄMPÖÄ.
Pusakka, koot 34-44. Myös vadelmanvärinenä. Icepeak. Prismat.

Helppo pakata pieneen tilaan



SPORTTISEEN MENOON.
Toppatakki, koot S-XXL. Myös mustana. Puma. Prismat.

Vedenpitävä monikäyttö-takki



TUULTA PÄIN. Parka, koot 34-46. Teipatut saumat. Myös valkoisena ja mustana. Didrikson. Prismat.

Pituus lämmittää myös jalkoja



VILUKISSALLE. Toppatakki, koot XS-XL. Täytteessä untuva-höyhensekoitusta. Myös tummansinisenä. London Fog. Prismat.

TOTUUKSIA YLI VIISIKYMPPISISTÄ:

Yli viisikymppinen on jo nähnyt kaiken.

TILAA JA VOITA
35 000 €
PUHTAANA KÄTEEN.

(Paitsi näin
halvan hinnan.)



TILAA 5 KK VAIN
20 €
Norm. 37,90



Arvo
69,90 €

Yli viisikymppisiä on monenlaisia.

Useimmiten ihan toisenlaisia kuin kuvittelisi. Siksi Oma Aika on monipuolinen, älykäs, rohkea lehti, joka ottaa luonnosta pois – ja antaa tilalle kiinnostuttuja ja ajankohtaista tietoa.

OMA AIKA – KUN TIEDÄT, MITÄ TAHDOT.

KAUPAN PÄÄLLE Hanna Sarénin tyylikäs olkalaukku

Hanna Sarénin suunnittelema muodikas olkalaukku on tyylikkään naisen kaupunkikassi. Se kulkee mukana juuvasti olkapäällä ja siihen mahtuu kaikki tarvittava kannettavasta tietokoneesta ostoksiin. Vetoketjuellisessa kangaslaukussa on suunnittelijan metallinen riippulogo. Koko: 49 x 34 x 11 cm.

Tilaa helposti netissä www.omaaikalehti.fi/tilaukset tai puhelimitse: **075 328 5101** (Ma-pe 8.30–16.30. Puh. hinta 8,4 snt/min.)

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☒ Kyllä kiitos!

Tilaan Oma Aika -lehden **tutustumistarjouksena** ja saan 5 kk:n lehdet (5 nroa) **VAIN 20 €!** (norm. 37,90 €)
Saan **kaupan päälle** Hanna Sarénin tyylikkään olkalaukun (arvo 69,90 €). Tilaustunnus 105894

☒ Kyllä! Osallistun raha-arvontoihin ja **voin voittaa 5.000,00 € tai 35.000,00 €** puhtaana käteen!

Tilauseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etinimi	Sukunimi	570/105894
Lähiosoite		
Postinumero ja -toimipaikka		
Puhelin	Sähköposti	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta <input type="checkbox"/> sähköpostitse <input type="checkbox"/> tekstiviestinä		

Tilaus ehdot: Tilaaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiamme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilaaajalahjan arvo vähennetään tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Tarjous on voimassa 30.11.2015 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Oma Aika -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun (ma-pe klo 8.30–16.30): Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 8,4 snt/min.



Oma Aika
maksaa
tilauksen
posti-
maksun

OMA Aika

Aller Media Oy
Tunnus: 5007487
Info: O2
00003 VASTAUSLÄHETYS

Aller Media Oy järjestää arvonnän, jonka päävoittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. Arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä tilanneet 5.000,00 € arvonta suoritetaan 27.11. ja siihen osallistuvat kaikki 3 arkipäivää ennen arvontaa tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnissa. Voittajien nimet voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdistä tai internet-sivuilla. Arpajaisverot maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontoihin.

catmandoo.com

Seuraa meitä facebookissa:



catmandoo
Official



Dom

Softshell ulkoilukengä. Lämmin sisävuori ja hengittävä, vedenpitävä Hydrolite pintamateriaali. Kestävässä ulkoilukengässä pitävät ICE-TECH jääpiikit. Naisten ja miesten mallit. Väri: naiset harmaa/musta, miehet musta

Koot: naiset 37-42, miehet 37-46

Dom-kenkä saatavissa vko 43!



Erika

Lasten lämmin karvakaaluksinen talvikenkä. Materiaali kestävä PU. Nyörikiinnitys edessä piristää kengän ilmettä.

Väri: Musta, Koot: 32-39



Chara

Naisten pitkävirtainen, lämmin karvakaaluksinen talvikenkä. Materiaali kestävä PU. Nyöritys kengän etuosassa.

Väri: musta/pinkki, valkoinen

Koot: 36-42



Teri

Lyhytvartinen talvikenkä ulkoiluun. Naisten ja miesten mallit. Väri: naiset harmaa/pinkki, miehet musta/punainen

Koot: naiset 36-42, miehet 37-46

**Ulkoilukengät viileneviin
sääolosuhteisiin ja talveen
nyt koko perheelle!**

Saatavilla kaikista Prismoista kautta maan.

OY SULTRADE LTD

info@sultrade.fi / 09 85 95 91 / www.sultrade.fi



Official Partner of
the Finnish Olympic Team

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVA IDA NISONEN

Viivytään vielä hetki

Tunnelmalliset valot ja
lämpimät tekstiilit kutsuvat
viihtymään parvekkeella
pitkälle syksyyn.



TEE ITSE

helpot ja rouheat
kynttilänjalat
betonista.

yhteishyvä *live*

KAITEELLA Tunturi-torkkupeitto, 130 x 170 cm. Pentik. Sokokset. Cotton Balls -valosarja, 24 palloa. Myös valkoisena. Decora. Prisma. **PENKILLÄ** valkoinen lyhty, 30 cm. Roosa, ruskea ja hiekanvärinen Eve-tyynynpäällinen, 50 x 50 cm. House. Prisma. **PÖYDÄLLÄ** Mariskooli-tarjoiluastia, 155 mm. liittala. Taika-muki, 4 dl. Teema-lautanen, halkaisija 17 cm. liittala. Sokokset ja Prisma. Paju-kynttilänjalka neljälle kynttilälle. Pentik. Sokokset. **SEINÄLLÄ** Huurremarja-kranssi sekä lämminvalkoisena että kuparinkultaisena. Prisma. **TUOLINNOJALLA** Coral-fleecehuopa, 130 x 170 cm. House. Berries Garland Frosty karpalo -valosarja. Saatavana myös Frosty tyrni. Decora. Prisma. **LATTIALLA** Paju-kynttilälyhty, 16 x 35 cm. Paju-pöytälyhty, 11 x 14 cm. Pentik. Sokokset. Kastehelmi-kynttilälyhdyt. liittala. Sokokset ja Prisma. Kaikki valosarjat toimivat paristoilla. Kynttilät kuvausrekvisiittaa Prismasta.

Askel askeleelta ONNELLISEMPI

Maisemien vaihtuessa mieli päästää irti vanhasta ja antaa tilaa uudelle. Tämän oivalsi Mirja Kärnä, 34, kuljettuaan jalan neljätuhatta kilometriä Suomesta Espanjaan.

Hiekka rahisee vaelluskenkien alla, kun **Mirja Kärnä** kävelee laakeassa ja puuttomassa maastossa pitkin Santiago de Compostelaa. Hän vaeltaa ensimmäistä kertaa kuuluisalla pyhiinväellusreitillä, ja takana on jo satoja kilometrejä. Kaukana horisontissa pilkkahtaa tuttu kävelijä, jonka kanssa hän on ystäväystynyt vaelluksen aikana. Kun Kärnä yrittää saada ystävän kiinni, hänet valtaa yhtäkkiä riipivä ja lohduton suru. Se kumpuaa jostain menneisyydestä, eikä hän ymmärrä sen syytä.

Kärnä saapuu pieneen kylään, jossa on muutama kivitalo, kirkko ja baari. Muut vaeltajat ovat juuri laskemassa reppujaan baarin terassille, mutta Kärnä suuntaa kirkkoon. Hän istuu kirkon takaosaan, nojaa pänsä edessään olevaan penkkiin ja antaa kyynelten tippua maahan.

Kärnästä tuntuu, ettei kukaan muu voi tuntea niin kauheaa lohduttomuutta. Häntä pelottaa, sillä omien tunteiden hallinta tuntuu kadonneen.

Vaikka iltapäivä on jo pitkällä, Kärnä päättää jatkaa matkaansa. Surun syytä hän ei keksi, mutta askel askeleelta tunne alkaa helpottaa.

Onnellisuuslihas pitää pinnalla. Kärnä kaataa lasiin itse tehtyä viinimarjanlehtijuomaa ja istuu pöydän ääreen Kuopion-kodissaan. Vieressä nojaa turkoosi rinkka, joka on jo pakattu tulevan viikonlopun vaellukselle Turun saaristoon.

Moni voisi pitää Kärnäa hurahtaneena, sillä harva rakastaa kävelemistä ja siitä puhumista yhtä paljon. Kaikki sai alkunsa **Paulo Coelho**n teoksesta *Pyhiinväeltäjä*, joka innoitti Kärnänsä ensimmäiselle, viisi vuotta sitten tehdylle vaellukselle. Reissu muutti naisen elämän. Käveleminen vei silloin

mennessään, ja nyt jalat ovat kantaneet jo neljä pitkää vaellusta.

”En ole urheilija, vaan kävely merkitsee minulle pikemminkin henkistä tutkiskelua. Olennaista on suostua kohtaamaan sen aikana ikävät tunteet ja möröt. Ensimmäisen vaellukseni aikana pintaan nousi ennen kaikkea arvottomuuden tunne. Tajusin

ajattelevani, etteivät matkalla tapamani ihmiset pidä minusta, koska olen täysin arvoton”, Kärnä kuvailee.

Kärnä sai valaisevan oivalluksen kävellessään yksin ilman muita ärsykeitä. Tunteen käsittely alkoi sen tunnustamisesta ja hyväksymisestä. Vähitellen samantaiset ajatukset oli helpompi tunnistaa ja arvottomuuden tunne alkoi helpottaa.

”Nyt ajattelen, että hankalille tunteille kannattaa avata ovi. Niille voi sanoa, että ’käykää sisään ja lähtekää ulos, kun siltä tuntuu.’”

Kärnä uskoo, että jokaisella on oma onnellisuuslihas, jota voimistamalla pysyy pinnalla, vaikka elämä heittelee. Lihaksen treenaaminen on simppeleä: kävele ja ole itsesi kanssa.

Mies tunsi kävelyn vaikutukset. Kärnänsä neljäs ja viimeisin pitkä vaellus kesti seitsemän kuukautta. Matka alkoi Suomen Hattulasta ja kulki vanhoja pyhiinväellusreittejä Saksan, Luxemburgin ja Ranskan läpi Espanjaan. Kilometrejä kertyi kaikkiaan lähes 4 000. Kärnä etsi etukäteen tietoa netistä ja vaellusoppaista ja säästi rahaa kymppitonniin. Ennen kävelyä hän treenasi ainoastaan rennoilla juoksulenkeillä.

Raskainta ei suinkaan ollut kävelyn fyysisyys. Henkisesti vaikein paikka tuli eteen Itä-Ranskassa, jossa yöpaikkaa oli lähes mahdotonta löytää.





Mirja Kärnä, 34

Mottoni on... älä oleta mitään ja hyväksy kaikki. Tarkoitin sitä, että haluan edetä kuin vesi. Jos vastaan tulee kivi, täytyy luottaa siihen, että niin oli tarkoitus. Kiven voi kiertää rauhassa.

Nauroin viimeksi... kun näin kaksivuotiaasta kummipoikaani ja hänen neljävuotiaasta veljeään. Minulla on nauru herkässä.

Itkin viimeksi... kun katsoin Greyn anatomia-draamasarjaa. Olen koukussa ja itken sarjan tapahtumille.

Moka, joka opetti eniten... olen tehnyt usein töitä vain oman arvoni nostamisen vuoksi, en niinkään sisäisestä palosta. Se vie voimat ja väsyttää. Nyt vältän sellaisia töitä.

Tätä en ole kertonut muille... että vahvuuteni takana on äärimmäistä herkkyyttä. Ahdistun tilanteissa, joissa aistin ihmisten välillä negatiivista energiaa, vaikka se ei liittyisi minuun.

Haluan vielä oppia... käyttämään villi-vihanneksia ruoanlaitossa.

●●● Teltankin Kärnä oli lähettänyt kotiin, sillä se painoi liikaa.

”Silloin olin valmis luovuttamaan. Tunsin hirveää häpeää. Miten kehtaisin jättää reitin kesken, kun olin sitoutunut siihen julkisesti sekä läheisilleni että blogissani? Lopulta sain idean eräältä vaeltajapariskunnalta. Kun olin kävellyt päivän, matkustin junalla hostellille ja palasin aamulla samaan paikkaan jatkamaan kävelyä.”

Neljännän kävelyn merkitys kirkastui Etelä-Ranskassa. Kun Kärnä saapui itävaltalaisen miehen pitämän majatalon pihaan, mies kysyi ensimmäisenä, joko pelko on hävinnyt. Hän siis tunsikävelyn vaikutukset.

”Mietin hetken ja sanoin, että on. Kävelyt eivät ole minulle uskonnollisia kokemuksia, mutta en yhtään ihmettele, miksi pyhiinvaellukset kuuluvat eri uskontoihin. Kävellessä käsittelemättömät tunteet alkavat virrata kehossa. Kun kulkee eteenpäin ja maisemat vaihtuvat ympärillä, myös mieli päästää vanhasta irti ja antaa tilaa uudelle”, Kärnä selittää.

Muuttunut minä. Paperilla on koukeroinen musta kuvio. Viivaa ja ympyrää, kakkärää ja yhteen liittyneitä vetoja. Se on Kärnäni piirtämä intuitiivinen tussityö, jonka tekemistä hän kutsuu energia-virtausten seuraamiseksi. Sen tarkoituksena on antaa käden viedä kynää ilman, että ajatukset määrittävät suuntaa.

Nähdessään tussityön kotinsa seinällä Kärnä muistaa, mitä on oppinut: hyväksymisen. Vaikka

piirroksista ei tullut sellaista kuin Kärnä odotti ja toivoi, siitä tuli hyvä, hellyttävä.

”Olen oppinut kävelyillä myös neutraalia suhtautumista. Vaelluksella ei tarvitse muuta kuin ruokaa, lämpöä ja turvallisen nukkumapaikan. Kaikki ovat hikisiä, kaikilla on rakot kantapohjissa eikä kukaan kysele, mitä olet saanut työelämässä aikaiseksi.”

Nyt Kärnäällä on oma yritys, joka järjestää kävelyjä ja kursseja. Niiden aikana etsitään yhteyttä itseen ja toiseen ihmiseen. Hitaalle, suoritus-paineettomalle luonnossa liikkumiselle on Kärnäni mukaan tilausta: tarvittava luontotankkaus jää, kun arjessa ollaan kaukana metsistä.

Kävelyiden innoittamana Kärnä on kirjoittanut myös *Neljä valkoista koiraa Santiagon tiellä* -romaanin, joka on juuri julkaistu.

”Aiemmin olin epävarma ja lukossa. Annoin ympäristön ohjailla valintojani. Ennen ensimmäistä matkaani mietin, pitäisikö vain ottaa järkevä työ eikä lähteä kuukaudeksi haahuilemaan maailmalle. Onneksi lähdin”, Kärnä sanoo.

Eniten kävelyt ovat opettaneet luottamaan tulevaan. Nyt Kärnä uskoo, että mitä tahansa tapahtuukin, se on loppujen lopuksi hyväksi.

”Jos valitsee pelon ja odottaa jo valmiiksi jotain pahaa, siitä tulee itseään toteuttava ennustus”, Kärnä sanoo.

Ja siksi pitää uskoa hyvään. •



Vaeltaessaan yksin Mirja Kärnä oppi kohtaamaan pelkonsa siitä, missä nukkua seuraava yö tai keneltä pyytää apua.

OTA KAIKKI IRTI UPEASTA SYKSYSTÄ!

Lokakuun ajan S-Etukortilla!



SÄÄSTÖKOKO

Terveyskaistan Nivelteho
80 g / 120 kaps.
Kuuden tehoaineen
yhdistelmä nivelille.

29,90 (39,90)
373,75/l (498,75) .fi



HYVIN IMEYTYVÄ

Terveyskaistan
Magnesiumsitraatti
132 g / 120 tabl.

9,90 (14,25)
75,-/kg (107,95/kg) .fi



HUIPPUTARJOUS

Terveyskaistan
Trio kalaöljy
250 g / 120 + 30 kaps.
Viiden kuukauden annos.

29,90 (39,90)
119,60/kg (159,60/kg) .fi



APUA JAKSAMISEEN

Bio-Qinon® Q10 GOLD 100 mg
42 g / 60 kaps.

Sisältää aitoa ja luonnollista
ubikinonia ja C-vitamiinia.
Edistää energia-aineenvaihduntaa ja
vähentää väsymystä ja uupumusta.

39,50 (47,25) .fi

Bio-Qinon® Q10 GOLD 100 mg
107 g / 150 kaps.*

72,90 (89,95)
681,31/kg (840,65/kg) .fi



HIUKSILLE, KYNSILLE JA IHOILLE

Biotiini Strong 13,8 g / 60 tabl.

11,- (15,50) .fi

VATSAN HYVINVOINNILLE

Lacto seven 40 g / 100 tabl.
Maitohappobakteerit matkalle mukaan,
antibioottikuurin aikana, herkälle
vatsalle, ruokavaliomuutoksissa.

14,95 (19,95) .fi



VAHVA D-VITAMIINI

D-Pearls® 125 µg
22 g / 120 kaps.

Hyvän imeytymisen takaamiseksi
rasvaliukoinen D3-vitamiini on liuotettu
kylmäpuristettuun oliiviöljyyn.

22,90 (27,90) .fi

PAREMPI VASTUSTUSKYKY

Echinaforce punahattu-uute 100 ml

Flunssan voi välttää. Echinaforce punahattu-
uute flunssan ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.
Vahvistaa vastustuskykyä ja torjuu viruksia.
Katkaise flunssakierre.

12,95 (16,10) 129,50/l (161,-/l) .fi

UUTUUS YSKÄN LIEVITYKSEEN

Vogelin Yskänsuihke 30 ml

Kuivan ja kutisevan yskän lievitykseen.
Sisältää hunajaa, ukontulikukkaa, rohto-
salkoruusua. Vaikuttavat aineet 100 %
luonnollisia.

10,90 (12,95) .fi



SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

”Vain yhdessä voimme onnistua”

Tulevaisuudessa pärjäävät ainoastaan vastuullisesti toimivat yritykset. Siksi S-ryhmä haluaa näyttää esimerkkiä ja tehdä kestävät valinnat helpoksi asiakkailleen.

Mitä jos älypuhelimesi näyttäisi tulevaisuudessa kultakin kaupan hyllyltä vastuullisimman tuotteen? Entä jos oman porakoneen sijaan ostaisitkin käyttöoikeuden yhteiseen koneeseen?

S-ryhmä haluaa näyttää esimerkkiä vastuullisuudesta myös tulevaisuudessa. Siksi katse suunnataan jo nyt 20:n tai jopa 30 vuoden päähän ja mietitään uusia vastuullisen kuluttamisen tapoja nykyisten rinnalle. Ideoimisen avuksi S-ryhmä on koonnut yhteen Advisory Groupin, joka koostuu vastuullisuuden asiantuntijoista. Kysyimme ryhmän jäseniltä **Mari Pantsarilta** ja **Markus Terholta**, millainen on vastuullinen kaupparyhmä tulevaisuudessa ja miten se näkyy asiakkaille.

Mitä kaupan vastuullisuus tarkoittaa?

Pantsar: ”Kaupat ovat tärkeitä portinvartijoita, sillä ne pystyvät vaikuttamaan kuluttajien valintoihin. Jotta liiketoiminnasta tulee ympäristölle kestävää, myös kuluttajat pitää saada mukaan.

Mari Pantsar työskentelee Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitrassa. Hän johtaa tiimiä, jonka tavoitteena on vauhdittaa Suomen kehitystä ekologisesti kestävämmäksi ja kilpailukykyisemmäksi.



”Asiakas voisi määrätä, kuinka usein kotiovelle toimitetaan maitoa, leipää tai vihanneksia.”

Olen työskennellyt koko ikäni ekologisesta ja taloudellisesta näkövinkkelistä. Uskon, että ympäristön huolehtimisesta voi tehdä kannattavaa liiketoimintaa. Tulevaisuudessa vain vastuullisesti toimivat yritykset menestyvät. Se on globaali trendi.”

Terho: ”Kaupalla on suuri rooli vastuullisuudessa, sillä se ohjaa, mihin ihmiset kiinnittävät huomiota ja kuinka he kuluttavat. Kaupalla on erittäin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa ihmisten arkipäivän käyttäytymiseen ja siihen, kuinka vastuulliset valinnat tehdään asiakkaalle helpoksi.

Menestyvä liiketoiminta edellyttää jatkossa vastuullisia arvoja. Kaupan toiminnan pitää olla kannattavaa, mutta sen pitää huomioida roolinsa myös suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. Liiketoiminnan ja arvojen pitää olla harmoniassa.”

Mitä asiakkaat vaativat kaupaltaan tulevaisuudessa?

Pantsar: ”Tulevaisuudessa kaikki digitalisoitavissa oleva digitalisoituu. Kuluttajien käyttäytymisen muuttuu ja meidän pitää ymmärtää heidän tarpeensa sekä niihin vaikuttavat tekijät, jotta voimme luoda uusia ratkaisuja.

Perinteisesti ajatellaan, että kehityksen draiveri on julkisella sektorilla, mutta erityisesti sosiaalisen median kehittyessä kuluttajat nostavat omat vaatimuksensa lainsäädännön yläpuolelle. Ilmastomuutos ja luonnonvarojen väheneminen vaikuttavat tuotteiden hintoihin. Nyt pitää tehdä rohkeita kokeiluja erityisesti energiantuotannossa ja energian säästämiseksi.”

Markus Terho työskentelee Sparkter-konsulttiyrityksessä. Työssään hän keskittyy asiakaskokemuksen johtamiseen ja kestävä kehityksen uudistusten toteuttamiseen.



”On koko Suomelle todella iso mahdollisuus, jos saamme omistajat ymmärtämään vastuullisuuden merkityksen.”

●●● **Terho:** ”Läpinäkyvyys lisääntyy, eivätkä asiat pysy enää yksinomaan asiantuntijoiden tiedossa. On siis parempi tehdä asiat niin, ettei läpinäkyvyys haaita yrityksen toimintaa. Vastuullisuus valtavirtaistuu, ja siksi esimerkiksi S-ryhmän pitää tarkastella liiketoimintojaan niin, että se on valmiina muutoksiin.

Jo lähitulevaisuudessa ihmiset odottavat kaikkien tuotteiden olevan vastuullisia. Kuluttajat alkavat olettaa, että myös kauppa toimii päästöttömästi. Tulevaisuutta on myös päästötön toimitusketju asiakkaalle asti.”

Millaisena näet kaupan ja S-ryhmän 20 vuoden päästä?

Pantsar: ”S-ryhmä on energiantuotannoltaan oma-varainen. Myytävät tuotteet on valmistettu ekologisesti kestäväällä tavalla. Lähituotteita suositaan, ja kauempana valmistetut tuotteet on tuotettu samoilla kestäväillä periaatteilla. Tuotannon pitäisi olla niin tehokasta, että kaikki raaka-aineet pystytään hyödyntämään.

Kauppa ei vain myy tuotteita, vaan se tarjoaa yhä enemmän palveluja ja jakamismahdollisuuksia. Tulevaisuudessa ei tarvitse ostaa omaa porakonetta, vaan asiakas voi hankkia yhteiseen koneeseen esimerkiksi käyttöoikeuden. Jakamis- ja kiertotalous lisääntyy.”

Terho: ”Tulevaisuudessa tapahtuu eriytymistä tuoteryhmien välillä, ja kotitalouksien perustarvikkeiden hankkiminen automatisoituu. Asiakas määrittelee virtuaalisesti, kuinka usein maitoa, leipää, vihanneksia tai pesuaineita toimitetaan kotiovelle.

Toisaalta myös henkilökohtainen palvelu nousee joissain tuoteryhmissä ratkaisevaan rooliin. Ihmiset voivat esimerkiksi tilata unelmiensa olohuoneen kalusteineen rautakaupasta, ja kauppa toteuttaa sen ilman että asiakas valitsee erillisiä tuotteita eri kaupoista ja remontoisi itse kotiaan.”

Miten S-ryhmä voi panostaa vastuullisuuteen vielä paremmin?

Pantsar: ”S-ryhmän pitää tehdä ympäristölle kestävät valinnat helpoiksi kuluttajille esimerkiksi

asettelemalla vastuullisimmat tuotteet paremmin esille. Myös S-ryhmän omistuspohja antaa mahdollisuuksia vastuullisuuden kasvattamiselle. On koko Suomelle todella iso mahdollisuus, jos saamme omistajat ymmärtämään vastuullisuuden merkityksen.”

Terho: ”S-ryhmä on arvostettu brändi, jolla on yhteys melkein kaikkiin suomalaisiin. Siksi se voi omalla toiminnallaan näyttää esimerkkiä ja osoittaa ihmisille arjessa, että kestävät muutokset ovat mahdollisia.

Advisory Groupin pyrkimyksenä on kehittää S-ryhmän omaa toimintaa, mutta sen rinnalla on yhtä tärkeää saada isot joukot eli asiakkaat tekemään hyviä valintoja.” •

Advisory Group pähkinänkuoressa

Advisory Group on alkuvuodesta perustettu vastuullisuuden neuvonantajaryhmä, joka haastaa S-ryhmää toimimaan yhä vastuullisemmin. Ryhmä tuottaa tietoa yhteiskunnan tarpeista sekä uusista mahdollisuuksista ja auttaa S-ryhmää vastaamaan näihin tulevaisuuden tarpeisiin.

Ryhmään kuuluvat **Mari Pantsarin** ja **Markus Terhon** lisäksi Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholm**, Aalto-yliopiston Kauppakorkeakoulun johtamisen professori **Minna Halme**, UPM:n sidosryhmäsuhteiden johtaja **Pirkko Harrela**, ajatushautomo Demos Helsingin tulevaisuudentutkija **Aleksi Neuvonen**, europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäinen**, WWF:n pääsihteeri **Liisa Rohweder** sekä ihmisoikeuksien asiantuntija ja kirjoittaja **Susan Villa**.

Yksi ostos = yksi ateria
kodittomille koirille ja kissoille

**Whiskas® ja Pedigree®
juhlistavat Eläinten
Päivää 4. lokakuuta**

Jokaista 1.9.–4.10.2015 ostettua
Whiskas®- tai Pedigree®-tuotetta
kohden lahjoitamme aterian
kodittomille koirille tai kissoille
SEY:n kautta.



Lisätietoa: whiskas.fi ja pedigree.fi

Mouruaako taas mahassa?

Toiminnallinen vatsavaiva on ikävä mutta vaaraton seuralainen. Oireita voi helpottaa hellimällä vatsaa hyvillä hiilareilla ja hiljentämällä tahtia.

Vatsa oikuttelee juuri silloin, kun olisi muutakin tekemistä. Maha turpoaa ilmapalloksi, housunkaulus kiristää, ja istuminen tekee kipeää. Suolisto tuntuu menneen lakkoon, mistään ei kuulu kurahdustakaan. Lopulta tilanne laukeaa joko ripuliin tai ummetukseen sen mukaan, millä päällä maha on tänään päättänyt olla.

Elämä huvilivilivatsan kanssa turhauttaa. Silloin voi lohduttaa tieto, ettet ole yksin. Erilaiset vatsavaivat ovat hyvin yleisiä syitä hakea apua perusterveydenhuollosta. Toistuvia, ohimeneviä ruoansulatuskanavan oireita kutsutaan toiminnallisiksi vatsavaivoiksi.

”Yleisimpiä toiminnallisia vatsavaivoja ovat ärtyneen suolen oireyhtymä eli IBS, toiminnallinen ylävatsavaiva eli dyspepsia sekä toiminnalliset nielemiseen liittyvät ruokatorvioireet. Vaivoja yhdistää se, ettei niiden taustalta ole löydetty mitään elimellistä syytä”, kertoo gastroenterologian erikoislääkäri ja lääketieteen tohtori Jari Koskenpato HYKSistä.

Ärtyneen suolen oireyhtymän oireita voivat olla ummetus, ripuli, vatsakivut ja turvotus. Ylävatsavaiva taas aiheuttaa aterian jälkeistä vatsan turpoamista, ylävatsakipuja tai polttelua.

”Arviolta noin 80 prosenttia vaivoista kärsivistä on naisia. Kärjistäen ärtyvä suoli on tyypillisesti istumatyötä tekevien, itsestään huolehtivien naisten vaiva. Oireet ovat toisilla lieviä, toisilla ne taas haittaavat elämistä hyvinkin paljon.”

Apu löytyy etsimällä. Kun vatsaansa valitteleva asiakas saapuu lääkärin vastaanotolle, varmistetaan ensimmäiseksi, ettei oireiden taustalla ole mitään elimellistä vikaa tai sairautta.

”Tämä on nykytekniikalla helppoa ja onnistuu pääasiassa potilaan oireiden kartoituksella ja muu-

tamilla tutkimuksilla. Joskus on sen sijaan vaikeaa vakuuttaa asiakas siitä, ettei hänellä ole mitään vakavaa sairautta kovista oireista huolimatta”, Koskenpato kertoo.

”Tutkimusten jälkeen käyn yleensä potilaani kanssa tämän elintavat läpi. Ei ole harvinaista, että taustalla on huono ruokavalio, paljon istumista ja jatkuvaa pidättelyä. Jos elintapaohjeet eivät auta, määrätään lääkkeitä sen mukaan, halitseeko oirekuva ummetus, ripuli vai suolen toiminnan vaihtelu. Jos vaiva liittyy vahvasti

...

1.

Elli, 22. ”Vatsani oireilee viikoittain. Se toimii liian nopeasti, turpoaa tai tulee pistävää kipua. Istuminen ja epäsäännölliset ruoka-ajat pahentavat oireita. Onneksi olen oppinut, että liikunta ja säännöllinen syöminen helpottavat oloani.”

2.

Markus, 21. ”Ollaan vatsan kanssa kavereita. Se roikkuu mukana eikä oireile turhia. Vain kymmenen kuppia kahvia voi saada sen murahtelemaan. Syön säännöllisesti viisi kertaa päivässä, siis useasti mutta vähän kerrallaan.”

3.

Henri, 33. ”Tajusin aikuisena, ettei aamupala sovi minulle. Juon aamuisin rauhassa kahvia ja odotan, että vatsani käynnistyy hiljalleen. Ruokaa syön ensimmäisen kerran lounasaikaan. Arki on huoletonta, kun ymmärtää vatsaansa.”

4.

Maarit, 36. ”Ajattelen mahaani päivittäin, sillä pudotan painoa. Ulkoisesti treenaan vatsalihaksia, sisäisesti syön mahdollisimman terveellisesti. Kiinnitän huomiota ateriarhythmiin sekä siihen, että muistan välipalat ja kasvikset.”





5. **Petri, 47.** "Vatsani toimii hitaasti, ja vessaan pitää päästä rauhassa. Esimerkiksi työmatkoilla mietityttää, ehtiikö palaverien välissä vessaan tai mistä löytyy siisti wc. Stressi, kahvi ja vedenjuonnin vähyyys pahentavat oireita."

6. **Anne, 47.** "Jännitys ja kiire saavat mahani sekaisin. Silloin saa juosta ruokapöydästä suoraan vessaan. Stressivat-
saa rauhoitan Gefilus-tuotteilla ja vaihtamalla kahvin teehen. Olen sekasyöjä, joka saisi syödä terveellisimmin."

7. **Hilkka, 65.** "Vältän ruoka-aineita, kuten paprikaa, jotka turvottavat ja kipeyttävät vatsani. Minulla on arpi keisarinleikkauksesta, ja iän myötä aineenvaihdunta on vähän hidastunut. Ne eivät haittaa. Olen aika tyytyväinen vatsaani."

”Ärtyvä suoli on usein istumatyötä tekevien, itsestään huolehtivien naisten vaiva.”

- stressiin tai aistiongelmaan, voidaan harkita myös hermoston kautta vaikuttavia lääkkeitä. Uusia hoitomuotoja kartoitetaan koko ajan. Yhtä täsmälääkettä ei ole, koska oireet voivat aiheutua hyvin monista eri asioista.”

Toiminnallisiin vatsavaivoihin voi joskus olla vaikeaa saada määritelmää tai apua. Diacorin ravitsemusterapeutti **Katja Nissisen** vastaanotolle asiakkaat saapuvat usein siinä vaiheessa, kun elimellistä vikaa ei ole löytynyt, mutta oireisiin olisi saatava helpotusta.

”Moni asiakkaistani on kärsinyt oireista vuosikymmeniä. Onneksi kipuun saa nykyisin apua, kun toiminnallisia vatsavaivoja ymmärretään entistä paremmin.”

Kesytä kuitujen avulla. Elintapa- ja ruokavalio- muutokset purevat toiminnallisiin vatsavaivoihin hyvin. Hoitomuoto riippuu oireen laadusta.

”Jos ummetus on kaikkein vaikein oire, hoito aloitetaan huolehtimalla kuidun ja nesteen saannista sekä liikunnasta. Liukoisen kuidun lähteitä ovat esimerkiksi kauralese, psyllium sekä pellavan- ja chiansiemenet. Ne ovat erityisen hellävaraisia

Tyynnytä vatsasi

VÄHEMMÄN, PAREMPAA, HITAAMMIN. Syö pieniä aterioita noin neljän tunnin välein. Syö helposti sulavaa, ravinteikasta ruokaa: täysjyväviljaa, marjoja, kalaa, kanaa, hedelmiä ja höyrytettyjä kasviksia. Istu alas, syö rauhallisesti ja pureskele hyvin. Juo paljon vettä.

RAUHOITA KIIRE. Stressi lisää vatsavaivoja. Yritä rauhoittua aina, kun voit. Nuku riittävästi. Käytä vapaa-aikaasi tietoisesti vain palautumiseen, älä kuormita itseäsi harrastuksilla.

LIIKU. Kevyt, rauhoittava liikunta on tärkeää perushoitoa. Pyöräile, kävele, käy uimassa tai pelaa sellaista peliä, josta pidät ja joka saa mielesi iloiseksi.

ÄLÄ KIOUSAA KIOUSATTUA. Ärtynyt vatsa ei kaipaa lisähaasteita. Alkoholi, energiajuomat, kahvi ja isot, raskaat ateriat lisäävät etenkin ylävatsaoireita.

PISTÄYDY VARIKOLLA. Älä taistele kehon luonnollista rytmiä vastaan ja siirrä vessakäyntiä ”parempaan ajan-kohtaan”. Käy pöntöllä silloin, kun kehosi pyytää.

●●●

hajuttoman TEHOKAS TÄITARTUNNAN EHKÄISYYN

Free Uutuus!
Täikarkote

Teho säilyy jopa kaksi vuorokautta kuivissa
hiuksissa, sopii koko perheelle.



BERNER

- vatsalle. Lisäksi vettä tulisi juoda 1–1,5 litraa päivässä”, Nissinen neuvoo.

Liukoisen kuidun lisääminen auttaa myös ripulioireisiin. Ripulia vähentää usein myös soke-
rin välttäminen.

Jos oireita on eniten ylävatsassa, on tärkeää välttää isoja, rasvaisia aterioita. Kaalit, pavut, sipulit, paprika, lanttu ja hiilihappojuomat voivat pahentaa oireita, samoin kahvi, raaka banaani, sitrushedelmät, kaakao, suklaa ja kurkun kuori. Turpoilevan vatsan kesyttämistä voi kokeilla maitohappobakteereilla.

Kannattaisiko hidastaa tahtia? Apu voi löytyä myös niin sanotusta FODMAP-ruokavaliosta, joka on tutkimuksissa lievittänyt suolisto-oireita noin kolmella neljästä. FODMAP-ruokavaliossa rajoitetaan tiettyjen huonosti imeytyvien hiilihydraattien nauttimista. Tällaisten hiilihydraattien lähteitä ovat muun muassa palkokasvit, sipuli, kaalit, omena, päärynä, vesimeloni ja sokerialkoholeilla, kuten ksylitolilla, makeutetut tuotteet.

Ruokavaliota voi kokeilla oma-aloitteisesti pari viikkoa. Ruokavalion pidemmästä noudattami-

sesta kannattaa keskustella asiaan perehtyneen ravitsemusterapeutin kanssa.

Nissinen uskoo, että vatsavaivoja lievittäisi usein myös elämäntahdin hidastaminen.

”Työterveyshuollon asiakkailla on usein kiire ja stressiä. Toiminnallisista vatsavaivoista kärsivien arvellaan reagoivan vatsallaan ja aistivan kipua muita herkemmin. Siksi stressi pahentaa oireilua.” •

Hae apua, jos...

- kotikonstit eivät auta. Ravitsemusterapeutilta saat tarkat ja yksityiskohtaiset ruokavalio-ohjeet esimerkiksi ärtyneen suolen oireyhtymän oireiden lievitykseen.
- oireet mietityttävät. Monet sairaudet ja yliherkkyydet voivat oireilla toiminnallisten vatsavaivojen tapaan. Lääkäri voi varmistaa, ettei kyse ole esimerkiksi ruoka-allergiasta, keliakiasta, vatsahaavasta tai laktoosin imeytymishäiriöstä.
- vatsa ei ole ainoa vaiva. Hakeudu välittömästi lääkäriin, jos kivut ovat sietämättömiä, ne ovat alkaneet äkillisesti, niihin liittyy väsymystä, yleistilan laskua, verisiä ulosteita, kuumeilua tai yhtäkkiä laihtumista.



Voita matkaa Lontooseen, illapäiväteen kotikaupunkiin. Palkinto on kahdelle, ota ystäväsi mukaan! Pääpalkinnon lisäksi arvomme viikoittain ihastuttavia tee-astiasiaja sekä uutuus tee-makuja.

KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVAT TAVARANTOIMITAJAT



ABL:N MONTBLANC BLUE -SEINÄLAATTA vie merenalaiseen maailmaan tai vuoriston viileään tunnelmaan. Koko 20 x 50 cm. Paketissa 1,2 m². Toimitusmyynnissä. Kodin Terrat.

3 vinkkiä laatoittajalle

1. Päätä ensin, haluatko korostaa vai piilottaa. Eriväriset laatat ja erilaiset pintakuviot sopivat sekä yksityiskohtien korostamiseen että suurten pintojen päällystämiseen.
2. Suunnittele valaistus huolella. Kauniit kuviot pääsevät oikeuksiinsa kohdevalaistuksessa.
3. Leikittele kuvioilla myös lattialla. Muista valita karkeapintainen lattialaatta, jotta se ei ole liukas jalan alla.

Vinkit antoi hankintapäällikkö Minna Ulenius SOK Rautakaupasta.

Keidas kotona

Kylpyhuoneen oven takaa voi paljastua kodin hienoin ja kiehtovin huone, kun pinnoille valitaan rohkeasti kuvioituja laattoja.



LATTIAMAILMAN METRO IN -SEINÄLAATAN kaunis fassettireuna tuo sisustukseen jännittävän kolmiulotteisen ilmeen. Myös valkoisena. Koko 7,5 x 15 cm. Toimitusmyynnissä. Kodin Terrat.



ABL:N DECOR BULEVAR COLD -SEINÄLAATTA muodostaa suurella pinnalla näyttäviä kuvioita. Myös Warm-sävyinä. Koko 10 x 30 cm. Paketissa 1 m². Toimitusmyynnissä. Kodin Terrat.

ABL:N AMBIENTE MONTBLANC ANTRACITE -LATTIALAATAN lasitettu mattapinta on helppo puhdistaa. Myös Pearl-sävyinä. Koko 45 x 45 cm. Paketissa 1,42 m². Kodin Terrat.



REGIN KOSKI-KYLPHYHUONE-KALUSTERYHMÄ on mustalla sisustavan unelma. Sisältää allaskaapin, pyramidi-altaan, vesilukon, korkean sivukaapin, Cubix-vetimet ja LED-kehyspeilin. Toimitusmyynnissä. Kodin Terrat ja S-Raudat.



REGIN MERI-KYLPHYHUONE-KALUSTERYHMÄ on klassinen kokonaisuus pieneenkin kylpyhuoneeseen. Sisältää allaskaapin, posliinialtaan, vesilukon, korkean kaapin, Giia-vetimet sekä peilin. Toimitusmyynnissä. Kodin Terrat ja S-Raudat.

Uuden isännän aika

Mäkitalon tilalla sukupolvenvaihdos sujui mutkitta, sillä Juha-isän saappaat olivat Atelle ennestään tutut. Asiantuntijoilta saatiin tärkeää apua paperitöihin.

Pojan suu käy vilkkaampaan tahtiin kuin isän. Säkyläläisen Mäkitalon tuvan penkeillä istuvat vastakkain vanha ja nuori isäntä **Juha**, 61, ja **Atte**, 33, **Mäkitalo**. Molempien silmissä on samanlainen tuima tuike, kun puhutaan maatalan asioista: tilakokojen paisumisesta, työn sitovuudesta sekä jokakeväisestä uuden kasvun ihmeestä.

”Yritän olla isääni viisaampi ja kertoa jo nyt pojilleni **Akselille** ja **Aleksille** kaikesta tilanhoitoon liittyvästä”, Atte Mäkitalo sanoo ja lisää oppineensa itse paljon yrityksen ja erehdyksen kautta.

Mutta hyvin ovat asiat menneet perille näinkin. Atte Mäkitalo on istunut traktorin pukilla nassikasta saakka, joten tilan työt olivat tuttuja, kun hän otti isännän hommat vastaan keväällä 2014.

Mäkitalo kokeili nuorempana myös lentopalloammattilaisen uraa, mutta päätyi tilalliseksi lapsuudenhaaveen siivittämänä. Hän tiesi, mihin ryhtyi, koska oli suorittanut isänsä tavoin maa-mieskoulun ja hankkinut myöhemmin vielä agrologin tutkinnon.

”Olin valmistautunut konkreettiseen muutokseen erittäin hyvin, mutta henkinen myllerrys tuli yllätyksenä. Tilanomistajan vastuuta ei ymmärrä, ennen kuin se lankeaa omille harteille.”

Vanha isäntä kertoo asian tuntuneen hänestä päinvastaiselta.

”Olin haaveillut jo pitkään siitä, etten ole enää vastuussa tästä kaikesta. Kun sopimuspaperi oli allekirjoitettu, oloni oli kevyt.”

Pehmeän laskun eläkepäiviin turvaa se, että hänen ja **Hanna-Leena**-vaimon uusi koti sijaitsee vain kivenheiton päässä tilalta.

”Saan yhä kanaloiden hälytykset kännykkääni, mutta nyt voin laittaa puhelimeni myös äänettömälle”, Juha Mäkitalo kertoo.

Kaikki paperille. Mäkitalojen sopimuspaperissa listattiin tarkkaan sekä tilukset että irtain. Atte Mäkitalo osti vaimonsa **Saijan** kanssa vanhemmiltaan isoisoisänsä 1950-luvulla perustaman tilan, jota hänen isänsä hoiti aikanaan ensin perikunnan nimissä ja vuonna 1983 tehdystä sukupolvenvaihdoksesta lähtien omissa nimissään.

Nykyisin tila käsittää kymmeniä hehtaareja peruna- ja rehuvehnäpeltoa, kaksi broilerin kasvatushallia sekä useita rakennuksia. Kauppaan kuuluivat myös perunanviljelysopimukset ja siipikarjan kasvatussopimukset paikallisten elintarviketehtaiden kanssa. Vaikka sovittavia asioita oli paljon, mistään ei oikaistu.

”Kaikki kirjattiin sopimukseen aina siemenperunoita ja lannoitteita myöten. Laitettiin sinne sekin, että klapit toimitetaan



Lue S-Pankin maatalarahoituspääällikkö Tarmo Koskelan vinkit vaihdokseen.

Kun suunnittelet maatalan sukupolvenvaihdosta, muista järjestelmällisyys ja varaa riittävästi aikaa. Jos veroseuraamuksista ja yrittäjätuista halutaan ennakkopäätökset, asiaan tulee tarttua pari vuotta ennen haluttua ajankohtaa.

Maatalan sukupolvenvaihdos on vaativa prosessi, jossa useimmiten vaikeinta on päätöksen tekeminen. Se vaatii rohkeutta.

Suunnitteluvaiheessa pitää selvittää tilan kauppasumma ja kaupan rahoitus. Lisäksi on otettava huomioon erilaiset käytännön asiat, kuten vanhan isäntäparin asuminen.

Kauppasummaa määritettäessä tilan kannattavuus on ensimmäinen asia. Usein päädytään lahjaluonteiseen kauppaan, jotta velkataakka ei halvaannuta tilan toimintakykyä.

Muista siirtää uuden yrittäjän nimiin muun muassa vakuutukset, maatalousviranomaisilmoitukset, peltojen vuokrasopimukset, kiinteistön lainhuuto, lahjaveroilmoitus, ALV- ja ennakoperintäkisterit, sähkö- ja vesisopimukset sekä jäsenyydet osuuskunnissa.

Atte Mäkitalo (oik.) aikoo kehittää tilan toimintaa edelleen Saija-vaimonsa kanssa. Pojat Akseli ja Aleksi ovat isänsä mukana touhuissa. Myös vanha isäntäpari Juha ja Hanna-Leena viihtyvät yhä tilalla.





Pojasta peruna paranee? Tilan nimikkotuote Mäkiperuna on sekä Atte että Juha Mäkitalon ylpeydenaihe.

vanhemmille maksutta ja isällä on edelleen verstaan käyttöoikeus sekä oikeus tehdä tilan töitä, vaikkei velvollisuutta olekaan.”

Atte Mäkitalolla on kaksi sisarusta, jotka olivat koko ajan tietoisia sukupolvenvaihdon vaiheista.

”Heitä on yritetty pitää hyvänä ja auttaa arjessa, vaikka tilasta ei riittänytkaan lohkottavaksi osuuksia eikä meillä ollut muuta omaisuutta lahjoitettavaksi”, Hanna-Leena Mäkitalo kuvailee.

Ennen sopimusten allekirjoittamista selvitettiin eri tavat, joilla sukupolvenvaihdos oli mahdollista toteuttaa. Apuna käytettiin useita asiantuntijoita. Heidän kanssaan selvitettiin niin tilan kannattavuutta kuin edullisinta kauppatapaakin. Tärkeintä oli pitää tilan pyörät pyörimässä sekä taloudellisesti että toiminnoiltaan.

Maailman tärkein ammatti. Mäkitalot varasivat selvityksiin runsaasti aikaa. Verottajalta ja Maatalousyrittäjien eläkelaitokselta haettiin ennakkopäätökset. Etukäteen varmistettiin, että vanha isäntä saa luopuvan maatalousyrittäjän tuen ja uusi isäntä aloittelevan maatalousyrittäjän starttirahan.

Mitään lopullista aikarajaa ei vaihdokselle asetettu. Sukupolvenvaihdon ajankohtaan vaikuttivat lopulta talouden laskusuhdanne, siipikarjankasvatuksen kierto sekä vuodenaajat.

Vaihdos osui lopulta maaliskuuhun, koska kanalat oli järkevää myydä silloin, kun ne olivat tyhjinä. Lisäksi uusi satokausi on keväällä vasta suunnitteilla, joten pelloista saatava uuden sadon tuotto meni uudelle isännälle.

”Paras vinkkini sukupolvenvaihdosta harkitseville on, että kannattaa ottaa asioista selvää ja käyttää asiantuntijoita, jotka painiskelevat maatilan pyörittämiseen liittyvän byrokratian kanssa työkseen”, itsekin sivutoimisesti ProAgrian kasvinviljely- ja veroasiantuntijana toimiva Atte Mäkitalo kehottaa.

Hän muistuttaa myös, että maanviljelijän ja kotieläintuottajan ammatit ovat maailman tärkeimpiä, koska ne turvaavat ihmisten ravinnon saannin.

”On tärkeää, että ammateille on jatkajia tulevaisuudessakin.” •

Sisarukset kannattaa pitää mukana neuvotteluissa, vaikka heille ei siirtäisi osuuksia. Näin vältetään tulevilla konflikteilla esimerkiksi perinnönjaon yhteydessä.

Kaikki vaihtoehdot kannattaa käydä läpi. Vaikka perusteellinen pohjatyö vie aikaa ja rahaa, se maksaa itsensä takaisin yleensä myös taloudellisesti, kun tilan toiminta jatkuu katkeamattomana.

Tilakauppa kannattaa ajoittaa alkuvuoteen, jolloin uuden kasvukauden kulut ja tuotot menevät uudelle yrittäjälle. Elokuun lopun jälkeen tehdyissä tilakaupoissa kuluva vuoden maataloustuet maksetaan entiselle yrittäjälle.

Pyydä rohkeasti apua. Käytä asiantuntijoita, jotka osaavat selvittää maatilan kannattavuuden, kauppasumman suuruuden sekä veroseuraamukset. Asiantuntija voi auttaa myös vaihdoksen läpiviemisessä.

S-Pankista saat maatilan pankkipalvelua sekä asiantuntija-apua muun muassa sukupolvenvaihdokseen. Lue lisää s-pankki.fi/maatilat.

Keskittämällä vakuutuksesi

SINULLA ON

VARAA

VALITA.



LÄHITAPIOLAN OMAETU JOPA **17%** + S-RYHMÄN BONUS JOPA **5%**



MAHONIA
MAHONIA
MAHONIA
MAHONIA
MAHONIA
MAHONIA
MAHONIA
MAHONIA
MAHONIA
MAHONIA

Kun keskität vakuutuksesi LähiTapiolaan, voit säästää vakuutusmaksuissa jopa 17%. Lisäksi vakuutukset kerryttävät sinulle S-ryhmän Bonusta, parhaimmillaan 5%. Lue lisää: lahitapiola.fi/omaetu

Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiolan alueyhtiöt, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola Varainhoito.



Yhteishyvän lukijoille / S-Etukortilla lokakuun Ford-tarjous nyt Ford-jälleenmyyjiltä



Autoveroton hinta varusteineen	17.290,00 €
Etusi	-2.263,77 €
Arvioitu autovero, CO ₂ 114 g/km	3.773,77 €
Toimituskulut	600,00 €
HINTA NYT	19.400,00 €

Saat edun S-Etukortilla Ford-jälleenmyyjiltä lokakuun ajan.
Katso lähin Ford-jälleenmyyjäsi: ford.fi

Kattavat vakiovarusteet mm. Ford Takuu 5 vuotta / 100 000 km;
Metalliväri (eri värejä); Vakionopeudensäädin; Lämmitettävä
tuulilasi; Nahkaverhoitu ohjauspyörä; Ilmastointi; Radio/CD,
USB-liitin ja kauko-ohjaus ohjauspyörässä; Sähkötoimiset etu- ja
takasivuikkunat; Kauko-ohjattava keskuslukitus; Mäkilähtöapu;
Ford MyKey –ohjelmoitava avain.

FORD B-MAX

> Ford Easy Access –ovijärjestelmä ja Ford 1.0 EcoBoost –moottori

Sivuliukuovet muodostavat helppopääsyisen 1,5 metriä leveän oviaukon
sisätiloihin, jotka ovat tyylikkää ja monipuolisesti muunneltavat. Ylistetty
ja palkittu, polttoainetaloudellinen 1.0 EcoBoost –bensiniinimoottori
on puolestaan Suomessa hyväksi todettu ja täydentää Ford B-MAXin
erinomaisia ajo-ominaisuuksia.

FORD **B-MAX** 1.0 EcoBoost
M5 100 hv Trend

19.400⁰⁰ €

(sis.toim.kulut)

Etusi **2.263,77 €**

TAI

244 €/kk*

Edullisella Ford Credit
1,9%-rahoituksella*



Ford B-MAX S-Etukorttitarjous koskee yksityisasiakkaiden tilaus sopimuksia 1.-31.10.2015. *Ford Credit -esimerkilaskelma / Ford B-MAX 1.0 100 hv Trend. Auton hinta toimituskuluineen yhteensä 19.400 €. Käsiraha 3.500 €, luoton perustamiskulu 150 €, rahoitetaan 16.050 €. Laina-aika 72 kk, korko 1,9%, käsittelymaksu 8 €/kk, kk-erä 244 €. Luottokustannus 1.668 €, luottohinta 21.068 €, tod. vuosikorko 3,34 %. Edellyttää hyväksytyn luottopäätöksen ja kaskovakuutuksen. Luoton myöntäjä Ford Credit, Äyritie 24, 01510 VANTAA. Kuvan auto erikoisvarustein.

Lokakuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 87-92 | Terveisiä osuuskaupasta s. 92

TEATTERI

S-Etu
3 €



Varkauden Teatterin lokakuu

- S-Etukortilla Ella ja presidentti -satuseikkailun liput 10 e (norm. 13 e) la 3.10. klo 13 ja ti 6.10. klo 10. Ei Bonusta.

Tämä koko perheen näytelmä on täynnä elämäniloa, hauskoja sattumuksia ja hassunkurisia roolihahmoja.

- S-Etukortilla Taivaan tulet -näytelmän liput 19 e (norm. 22 e) la 3.10. klo 18 ja la 10.10. klo 13. Ei Bonusta.

Suomen suosituimpiin kuuluvan tv-sarjan ensimmäiseen tuotantokautteen pohjautuva näytelmä nähdään nyt ensi kertaa ammatti-teatterissa.

- S-Etukortilla Sugar - Piukat paikat -musikaalin liput 30 e (norm. 33 e) pe 30.10. klo 19. Ei Bonusta.

Pennittömät muusikot Joe ja Jerry sattuvat vahingossa mafiosojen tekemän verilöylyn silminnäkijöiksi. Säilyäkseen hengissä miehet tälläytyvät naisten hepeniin ja värväytyvät soittajiksi Floridaan matkaavaan nais-orkesteriin.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Liput: 044 364 8830, www.varkaudenteatteri.fi,
www.lippupalvelu.fi
Lisätiedot:
www.varkaudenteatteri.fi

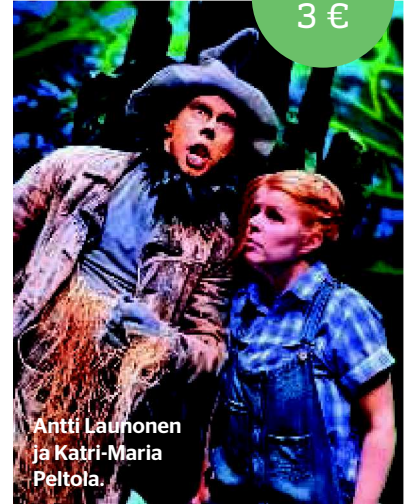
S-Etu
5 €

Pesulan likat Valkeakosken kaupunginteatterissa

- S-Etukortilla Pesulan likat -näytelmän liput 23/21/17 e (norm. 28/26/22 e) 1.11.-12.12. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Pesulan likat on hyväntuulinen draama-komedia musiikilla höystettynä.

Valkeakosken kaupunginteatteri,
Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.
Liput: 040 335 7027, ma, ke, pe klo 12-15 ja ti, to klo 12-17. Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm) ma-su klo 7-22, Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Ei nettimyynnistä.
Lisätiedot: www.valkeakoskenteatteri.fi



Antti Launonen
ja Katri-Maria
Peltola.

S-Etu
3 €

Kuopion kaupungin-teatteri esittää

- S-Etukortilla Sylytyksin-näytelmän perusliput 27 e (norm. 30 e) la 10.10. klo 19.15 Maria-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Anna-Elina Lyytikäisen *Sylytyksin* pureutuu kipeään ja vaiettuun aiheeseen: lapsettomuuteen.

- S-Etukortilla Ihmemaa Oz -näytelmän perusliput 19 e (norm. 22 e) pe 9.10. klo 18.30 Minna-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Olli-Matti Oinosen uusi näyttämösovitus *Ihmemaa Oz* -näytelmästä kunnioittaa alkuperäistä teosta ja tarjoaa jännittävän ja hauskan fantasian, joka tempaisee koko perheen huiiman sadun lumoihin.

- S-Etukortilla Housut pois -musikaalin perusliput 36,50 e (norm. 39,50 e) pe 23.10. klo 19 Minna-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Housut pois -musikaali on hulvaton selviytymistarina, jossa kuusi työttömäksi jäänyttä miestä keksii itselleen uuden ja perinteistä poikkeavan tavan tehdä rahaa.

Kuopion kaupunginteatteri,
Niiralankatu 2, Kuopio.
Liput: Kuopion kaupunginteatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen lippukassat ja verkko-kauppa. Hinnat sisältävät 2 e:n palvelumaksun Teatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen lippukassoilta ostettaessa. Palvelumaksut vaihtelevat ostopaikan mukaan.
Lisätiedot: www.kuopionkaupunginteatteri.fi,
0600 9 6100 (1,98 e/min+pvm).

TEATTERI

S-Etu
2/10 €



Karoliina Kudjoi (vas.) ja Suvi-Sini Peltola.

KARI SUNNARI

Tampereen Työväen Teatteri esittää

- **S-Etukortilla Yksi halusta toinen rakkaudesta -näytelmän liput 26 e (norm. 36 e) la 31.10. klo 13. Ei Bonusta.**

Kari Heiskasen uusi draamakomedia on tarina aikalaisistamme. Kolmen perheen kulissien repeäminen naurattaa, järkyttää ja synnyttää mitä kiehtovinta teatteria.

- **S-Etukortilla Kolme iloista rosvoa -musiikkinäytelmän liput 13 e (norm. 15 e). Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Riemastuttava koko perheen näytelmä on hilpeä tarina hyväksymisestä ja ystävydestä.

Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 28-32, Tampere.

Liput: Suuren näyttämön vieressä olevasta lippumyymälästä ma-pe klo 12-19, la klo 11-19, 03 217 8222.

Lisätiedot: www.ttt-teatteri.fi

S-Etu
7 €



Tarina moottoritehtaan suurmiehestä

- **S-Etukortilla John Wickströmin elämä -näytelmän liput 18 e (norm. 25 e) la 3.10. klo 19 Vaasan kaupunginteatterissa. Ei Bonusta.**

John Wickströmin elämä on Antti Tuurin uutuusnäytelmä vaasalaisesta moottoritehtaan patruunasta.

Vaasan kaupunginteatteri, Pitkäkatu 53, Vaasa.

Liput: Teatterin lippukassa, 06 325 396.

Lisätiedot: www.vaasankaupunginteatteri.fi

MUSIIKKI

S-Etu
3,50/
4,50 €



Ryhänen, Anttila ja Hovi Viihteellä-kiertueella

- **S-Etukortilla Viihteellä-kiertueen liput 32 e (norm. 35,50 e). 4 lippua/ S-Etukortti. Ei Bonusta.**
- La 10.10. klo 15 Hyvinkää-sali, Hyvinkää
- La 24.10. klo 18 Promenadi-sali, Pori
- Su 25.10. klo 15 Yliopiston juhlasali, Tampere
- La 7.11. klo 15 Kaukametsän sali, Kajaani
- Pe 27.11. klo 19 Järvenpää-talo, Järvenpää

- **S-Etukortilla Viihteellä-kiertueen liput 35 e (norm. 39,50 e). 4 lippua/ S-Etukortti. Ei Bonusta.**

- La 28.11. klo 16 Verkatehdas, Hämeenlinna

Tenori Jyrki Anttila, maailmankuulu basso Jaakko Ryhänen ja elävä legenda Seppo Hovi esittävät *Lauantai toivotut* -hengessä rakastetuimpia säveliä viihde- ja operettimaailmasta.

Liput Pori ja Hämeenlinna:

Lippupalvelu 0600 10 800 (1,96 e/min+pvm).

Liput Hyvinkää, Tampere, Kajaani ja Järvenpää:

Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).

Lisätiedot: www.operart.fi

S-Etu
3,50 €



Coupe Mondiale ja Guardia Nueva Logomossa

- **S-Etukortilla Guardia Nuevan Coupe Mondiale -iltakonserttiliput 31,50 e (norm. 35 e) to 8.10. klo 19-21 Logomossa Turussa. Ei Bonusta.**

Coupe Mondiale 2015 -harmonikkakilpailu on nuorten harmonikkataiturien kansainvälinen suurtapahtuma, joka järjestetään Turun Logomossa 6.-11. lokakuuta. Korkeatasoiseen kilpailuun osallistuu toistasataa nuorta harmonikkataiteilijaa noin 20-25 eri maasta.

Festivaali tarjoaa kilpailusarjojen rinnalla useita konsertteja. *Coupe Mondialen* torstain iltakonsertissa esiintyy 16 muusikon viihde- ja tango-orkesteri *Guardia Nueva*, jonka solisteina ovat upeääninen Jonna Pirttijoki ja tangokuningas Teemu Roivainen.

Logomo, Köydenpunojankatu 14, Turku.

Liput: bookings.coupemondiale2015.fi

Lisätiedot: www.coupemondiale2015.fi

Toivo Kärjen juhlakonsertti Kuopion Musiikkikeskuksessa

- **S-Etukortilla Kuopion kaupunginorkesterin Toivo Kärki 100 -konsertin liput 27 e/permanito (norm. 30 e) ja 22 e/parvet ja ryhmät väh. 20 hlöä (norm. 25 e) to 8.10. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Max. 2 etulippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Tänä vuonna tulee kuluneeksi sata vuotta Toivo Kärjen syntymästä. Juhlavuoden kunniaksi vibrafonisti Panu Savolainen on jazztrionsa kanssa halunnut tuoda Kärjen musiikin uudella tavalla tähän päivään ja uusille sukupolville. Kärjen unohtumattomat sävellykset kuten *Muista minua*, *Jos vielä oot vapaa*, *Kaksi vanhaa tukkijätkeä* ja *Täysikuu* soivat tuoreina sinfoniaorkesterisovituksina Kuopion kaupunginorkesterin käsissä.



S-Etu
3 €

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.

Liput: Kuopion Musiikkikeskus ja Kuopion kaupunginteatteri 0600 9 6100 (1,98 e/min+pvm), Kuopio Info ja Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), www.lippu.fi. Hinnat sisältävät Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 2 e/lippu.

Lisätiedot: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

MUSIIKKI

S-Etu
3 €



The King's Singers
Helsingissä

- S-Etukortilla An Evening with The King's Singers -konsertin liput 52/42/32 e sis. toimitusmaksun (norm. 55/45/35 e) pe 23.10. klo 19 Finlandiatolassa Helsingissä. Ei Bonusta.

Finlandiatolo, Mannerheimintie 13 e, Helsinki.
Liput: www.lippu.fi, liput sis. toimitusmaksun 2,50-3,50 e.
Lisätiedot: www.royalmusic.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA

S-Etu
15 %



Kuukauden elokuva
Yksin Marsissa

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e) 9.-31.10. Max. 4 lippua/S-Etukortti tai koodi, ei voi yhdistää muihin etuihin. Ei Bonusta.

Ridley Scottin scifi-jännäri perustuu samannimiseen menestyskirjaan, jossa kuolleeksi luultu astronautti Mark Watney jää yksin Mars-planeetalle. Hän taistelee pysyäkseen hengissä ja löytääkseen keinoon viestittää Maahan olevansa elossa. Maassa NASA sekä Watneyn miehistö suunnittelevat rohkeaa, joskin melko mahdotonta pelastustehtävää. Pääosissa mm. Matt Damon, Kate Mara ja Jessica Chastain. Elokuvateattereissa 9.10.

Liput: Finnkinon teatterit tai verkkokauppa koodilla lokakuu15.
Lisätiedot: www.finnkino.fi

PERHEILLE

S-Etu
2-4 €



Vielä ehtii Linnanmäelle

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen rannekkeet 35 e (norm. 37-39 e) 18.10. saakka. Ei Bonusta.

Tule tutustumaan Linnanmäen huvipuiston sataan toivottuun uudistukseen ja osallistu kauden päätösjuhlaan Valokarnevaaliin 10.-18.10. Valokarnevaalissa esiintyvät mm. Antti Tuisku, Raappana ja Krista Siegfrieds.

Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa Pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita makuelämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisään-pääsyn huvipuistoon koko kauden.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: Osasta Prismoja, S-marketteja ja Sokoksia sekä pääkaupunkiseudun Original ja Break Sokos Hotellit majoituksen yhteydessä.
Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

Satujen kapsäkki
Kokkolassa

S-Etu
2 €

- S-Etukortilla Satujen kapsäkki -satuhetken liput 6 e (norm. 8 e) pe 23.10. klo 18 Katariinan kamarissa. Ei Bonusta.

Nyt kirjoitetaan sadut uusiksi! *Satujen kapsäkki* on innostava ja improvisoiva satuhetki perheen pienimmille. Esityksen kesto 35 minuuttia.

Kokkolan kaupunginteatteri,
Torikatu 48, Kokkola.
Liput: Lipputoimisto, 06 822 9800
ma-pe klo 11-17, www.lipputoimisto.fi,
www.teatteri.kokkola.fi
Lisätiedot: www.teatteri.kokkola.fi

MATKALLE

S-Etu
6 €



Tunnelmallinen joulu
Tallinnassa

- S-Etukortilla Eckerö Linen joulumatka Tallinnaan alk. 219 e/hlö (norm. alk. 225 e/hlö) Original Sokos Hotel Virussa ja alk. 254 e/hlö (norm. alk. 260 e/hlö) Solo Sokos Hotel Estoriassa 23.-26.12. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. 3 yötä Original Sokos Hotel Virun 2 hlön standard-huoneessa tai Solo Sokos Hotel Estorian 2 hlön Solo King-huoneessa, kolmena aamuna runsaan hotelliaamiaisen, kaksi illallista sis. lasillisen talon viiniä hotellissa 24.-25.12. sekä elävää musiikkia molemmilla illallisilla, vapaan pääsyn Café Amigo -yökerhoon sekä edestakaiset laivamatkat kansi-paikoin.

Lähde valmiiseen jouluun Tallinnaan suomalaisella m/s Finlandialla.

Lisätiedot ja varaukset:
www.eckeroine.fi, 0600 0 4300
(1,75 e/puh.+pvm/mpm). Etuhintaiset joulumatkat on varattava 30.10. mennessä.



S-Etu
10 €

Herkutteluristeily
Tukholmaan

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma-herkutteluristeily esim. 128,50 e/hlö B2-hytissä (norm. 138,50 e/hlö). Bonusta matkan hinnasta.

Esimerkkihinta sis. Helsinki-Tukholma-risteilyn 2 hengen B-hytissä, Food Garden -illalliskupongin (arvo ravintolassa 38 e) sekä Food Garden -aamiaisen menon ja paluumatkalla. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset: www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 4 1577
(1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm),
booking@vikingline.com. Tuotetunnus FSLYX.

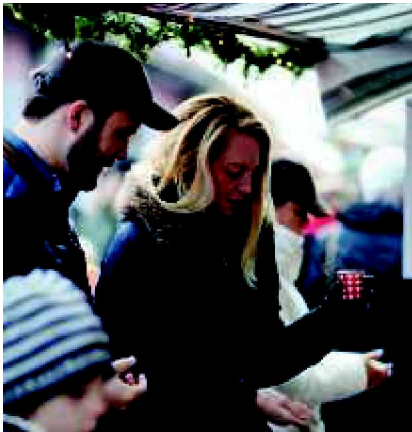
MATKALLE

Pohjolan Matkan joulunalusmatkoja

Joulumarkkinat Tallinnassa ja Tartossa

- **S-Etukortilla Tallinnan ja Tarton joulumarkkinamatkalla Dorpat-hotellissa tervetulojuomakuponki (olut tai virvoitusjuoma) veloitusetta (norm. 3 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Joulumarkkinat Tallinnassa ja Tartossa 10.-12.12. alk. 233 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna (B-luokan hytissä) ja Tallinna-Hki kansipaikoin, bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, majoituksen 2 hh:ssa, aamiaiset hotellissa, 1 opastetun kiertokävelyn/-ajelun Tallinnassa ja Tartossa sekä 2 x illallisen. Liittymäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta satamaan.



S-Etu
3/4 €

Sigtunan joulumarkkinat

- **S-Etukortilla Viking Line -risteily ja Sigtunan joulumarkkinat -matkalla juomakuponki laivalla veloitusetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Viking Line -risteily ja Sigtunan joulumarkkinat 12.-14.12. alk. 29 e/hlö Helsingistä sis. risteilyn valitussa hytti luokassa sekä kuljetukset perillä Tukholmassa sisältäen käynnin Sigtunassa. Liittymäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta satamaan.

Suurtorin ja Skansenin joulumarkkinat Tukholmassa

- **S-Etukortilla Suurtorin ja Skansenin joulumarkkinat Tukholmassa -matkoilla juomakuponki laivalla veloitusetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Suurtorin ja Skansenin joulumarkkinat 28.-30.11. sekä 5.-7.12. Tukholmassa alk. 45 e/hlö Helsingistä sis. risteilyn valitussa hytti luokassa, kuljetukset Tukholmassa sekä sisäänkäynnin Skansenin joulumarkkinoille. Liittymäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta satamaan.

Lisätiedot ja varaukset:

www.pohjolanmatka.fi/joulunalusmatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

S-Etu
7,50 €

Jouluostoksille Pietariin

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Jouluostoksille Pietariin -matkalla kahvi ja sämpylä Allegro-junamatkalla veloitusetta (norm. 7,50 e). Lisäksi puna- ja valkoviinit ruokailujen yhteydessä asiakasomistajahintaan. Bonusta matkan hinnasta.**

Jouluostoksille Pietariin -matka 10.-13.12. alk. 349 e/hlö Helsingistä (alk. hinta Solo Sokos Hotel Vasilievsky) sis. junaliput Hki-Pietari-Hki 2.lk:ssa, bussikuljetukset suomenkielisen oppaan johdolla Pietarin Suomen asema-hotelli-Pietarin Suomen asema, majoituksen valitussa hotellissa (Solo Sokos Hotel Vasilievskyssä tai Solo Sokos Hotel Palace Bridgessä) 2 hh:ssa, Solo Sokos Hotel Palace Bridgen kylpyläosaston käytön ohjeiden mukaisesti, buffet-aamiaiset hotellissa, ryhmäviisumin ja viisumin rekisteröintimaksun sekä ryhmämatkavakuutuksen viisuminhankintaa varten.



VISIT PETERSBURG

Lisämaksusta esimerkiksi retki Eremitaasiin tai Fabergé-museoon, opastettu kaupunkikiertoajelu tai ohjelmallinen illallinen.

Lisätiedot ja varaukset:

www.pohjolanmatka.fi/smatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

HOTELLIIN

S-Etu
15 €



Sielulle siivet Kolilla

- **S-Etukortilla Sielulle Siivet -tapahtuma alk. 297 e/hlö/3vrk/2hh (norm. 312 e) 28.-31.10. Break Sokos Hotel Kolilla.**

Hinta sis. kolmen vuorokauden majoituksen standard-luokan huoneessa, torstain ja perjantain lounaan sekä molempien päivien ohjelman.

Kaija Juurikkalan ja Päivi Kaskimäen johdolla tutustutaan omaan sisimpään keskellä kansallismaisemaa.

Break Sokos Hotel Koli, Ylä-Kolintie 39, Koli. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Break Sokos Hotel Kolin myyntipalvelu, 020 123 4662, sales.koli@sokoshotels.fi



S-Etu
4,50 €

Teatterimatalle Kouvolaan

- **S-Etukortilla Love Story -teatteripaketti alk. 70 e/hlö/vrk/2 hh (norm. alk. 74,50 e) la 10.10., pe 30.10., la 7.11., pe 20.11., pe 4.12., la 5.12. ja pe 11.12. Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvolaan.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, aamu-saunan, teatterilipun Love Story -musikaaliin ja käsiohjelman.

Yksi kaikkien aikojen kauneimmista rakkaustarinoista nähdään nyt Kouvolan Teatterin suurella näyttämöllä.

Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Lisätiedot ja varaukset: 020 123 4651 (8,35 snt/puh.+17,17 snt/min).

HOTELLIIN

**Teatterimatkalle
Savonlinnaan**

- S-Etukortilla Tukkijoella-teatteri-paketti alk. 74,50 e/hlö/2hh:ssa (norm. 79 e) Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, hotellin asukassaanun käytön, teatterilipun sekä keittiömestarin jälkiruoan veloituksetta ruokailijoille hotellin ravintolassa *Perlina di Castello*ssa.

Teuvo Pakkalan klassikko *Tukkijoella* on nähtävänä Savonlinnassa. Majoitu mukavasti Original Sokos Hotel Seurahuoneella ja nauti teatteriesityksestä Savonlinnasalissa vain kivenheiton päässä hotellista.

Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Savonlinna.
Lisätiedot ja varaukset: 015 20 203, 015 20 202, sales.suur-savo@sok.fi
Lisätiedot teatterista: www.savonlinnanteatleri.fi

S-Etu
4,50 €

TAPAHTUMAT



**Kolmannen iän
messut Joensuussa**

- S-Etukortilla Kolmannen iän messuille vapaa pääsy (norm. 10 e) la 10.10. klo 10-15 Original Sokos Hotel Kimmelissä. Ei Bonusta.

Kolmannen iän messuilla on teemana seniorien liikunta, kauneus ja hyvinvointi. Paikalla on monipuolisesti näyttelle-asettajia, minkä lisäksi kuullaan pieniä tietoisuuksia messujen pääaiheista. Messut huipentuvat *Supernaisten*, Pirkko Mannolan, Vieno Kekkosen ja Marjatta Leppäsen, haastatteluun.

Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu.
Liput: Ovelta tapahtumapäivänä.
Lisätiedot: www.sokoshotels.fi

S-Etu
10 €

**EasyFitissä
asiakasomistaja-
päivä**

- S-Etukortilla toinen kuntoilu-kuukausi veloituksetta (norm. 29,90/39,90 e/kk), kun ostaa asiakkuuden EasyFitin verkkokaupasta asiakasomistajapäivänä ma 5.10. Edun saa näyttämällä S-Etukorttia EasyFit Wellness -avainta noudettaessa.

EasyFit on kotimainen liikuntakeskusketju kaikenikäisille naisille ja miehille. Kaikissa keskuksissa on uudet, turvalliset ja helppokäyttöiset kuntosalilaitteet sekä runsas ryhmäliikuntatarjonta. Asiakkuuden voi valita joko yhteen liikunta-keskukseen (29,90 e/kk) tai kaikkiin Suomen EasyFit-keskuksiin (39,90 e/kk). Aloitusmaksu 29,90 e.

Asiakkuuden ostaminen, toimipisteet ja lisätiedot: www.easyfit.fi

S-Etu
29,90/
39,90 €

TAPAHTUMAT



**LadyLine kutsuu
tutustumaan**

- S-Etukortilla lokakuun kuntoilut veloituksetta (norm. alk. 49 e/kk), kun aloittaa kuntoilun asiakasomistajapäivänä ma 5.10. Bonusta myöntävissä LadyLine-hyvinvointikeskuksissa. Etu koskee uusia sopimuksia.

Kotimainen LadyLine on viihtyisä, erityisesti naisten tarpeita varten suunniteltu täyden palvelun hyvinvointikeskusketju. Olipa tavoitteena painonhallinta tai yleiskunnon kohotus, stressin purku tai liikunnan tuoma hyvän olon tunne, LadyLinesta saa haluamansa.

Toimipisteet ja lisätiedot: www.ladyline.fi

S-Etu
49 €

S-Etu
5 €



Elizaveta Tukhtamysheva.

ANTTILEHTO

**Kansainvälinen taito-
luistelukilpailu Espoossa**

- S-Etukortilla Finlandia Trophyn All Event -perusliput sis. toimituskulut alk. 45 e (norm. 50 e) ja 4-12 v. lapset alk. 30 e (norm. 35 e) pe-su 9.-11.10. Barona Areenalla. Ei Bonusta.

Arvostetussa kansainvälisessä taitoluistelukilpailussa, *Finlandia Trophy*ssa, on viime vuosina nähty kilpailemassa iso joukko kansainvälisiä tähtiä ja kotimaisia huippuluistelijaita - jopa olympiavoittajia ja maailmanmestareita. Koko perheen tapahtumassa pääsee nauttimaan jännittävistä kisatunnelmista ja luistelun säihkeistä yksinluistelun, jäätanssin ja muodostelmaluistelun parissa.

Barona Areena, Urheilupuistontie 3, Espoo.
Liput: 0600 1 0800, www.lippupalvelu.fi.
Ovella myytävien lippujen hintaan lisätään 3 e/lippu.
Lisätiedot: www.finlandiatrophy.com

MUUT EDUT



Suun terveyttä Oralista

- S-Etukortilla Terve ja puhdas suu -hoitopaketti 195 e (norm. 213,90/221,90 e*) 1.-31.10.

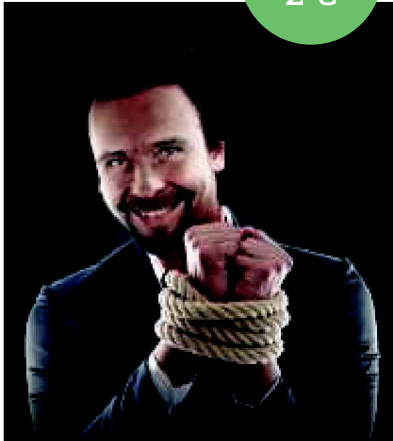
Paketti sis. hammaslääkärin tekemän tarkastuksen ja suuhygienistin tekemän hammaskiven poiston (45 min), pasta-puhdistuksen sekä tarvittaessa fluorauksen. Mukaan saa myös kotihoito-ohjeet. Mahdolliset muut tarvittavat toimenpiteet (esim. röntgenkuvat) laskutetaan erikseen.

Lokakuussa Oralissa on myös maksuton implanttikonsultaatio.

Lisätiedot ja ajanvaraus: www.oral.fi, 010 400 3400.
*Vähennetään Kela-korvaus voimassaolevan Kela-korvauksen mukaisesti (45,50 e). Norm. 213,90/221,90 e ilman Kela-korvausta.

MUUT EDUT

S-Etu
2 €



Ilari Johanssonin
stand up -kiertue

• S-Etukortilla Ilari Johansson Turvasana -stand up -kiertueliput 27,50 e (norm. 29,50 e), opiskelija, eläkeläinen, varusmies, työtön 22,50 e (norm. 24,50 e) 17.10.2015–16.1.2016. Suosituskärrä 15 v. Ei Bonusta.

Liput: www.lippu.fi
Lisätiedot, kiertuepaikkakunnat ja -ajat:
www.suomenstandupclub.fi/ilarijohansson

S-Etu
10 %



Pelastus lumisiin
talviaamuihin

• S-Etukortilla Tuulilasiusuoja 10,80 e + toimituskulut (norm. 12 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.

Tehokkailla magneeteilla kiinnittyvä tuulilasiusuoja estää lumen ja jään kiinnittymisen. Sisältää suojapussin, koko 99 x 166 cm. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa.

Tilaukset: www.punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilauskuponkiin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki. Avoinnna ma-pe klo 10–16.

Terveisiä osuuskaupasta
Esittelemme tällä palstalla
S-ryhmän osuuskauppoja.
Tällä kertaa vuorossa on
Etelä-Karjalan Osuuskauppa.



TEKSTI MARI KOSKI

Uudistusten aikaa

Etelä-Karjalan Osuuskaupassa viime vuodet ovat olleet vauhdikasta investointien aikaa, joka huipentui Imatran Prisman avajaisiin. Uudistunut Original Sokos Hotel Lappee puolestaan tarjoaa vierailleen ainutlaatuisen palvelukokonaisuuden.

Etelä-Karjalan Osuuskauppa eli Eekoo on alueellaan tunnettu toimija ja merkittävä työllistäjä.

58 000 asiakasomistajaa osallistuu toimintaan antamalla aktiivisesti palautetta ja vaikuttamalla osuuskaupan vaaleissa.

Eekoossa työskentelee ympäri-vuotisesti tuhat osaaajaa. Lisäksi se työllistää välillisesti eri alojen ammattilaisia – etenkin viime vuosina, kun uusia toimipaikkoja on rakennettu paikallisilla voimin.

”Original Sokos Hotel Lappee palvelee nyt osana kauppakeskus IsoKristiinaa. Hotellivieraat löytävät saman katon alta monipuolisesti erilaisia viihtymisen palveluja, jotka täydentyvät vielä elokuvateatterilla ja Lappeenrannan kaupunginteatterilla”, kertoo toimitusjohtaja **Mervi Sillanpää-Jaatinen**.

Myös ravintolatarjontaan on tullut lisää valinnanvaraa, ja syyskuun alussa avattiin moderni Prisma-keskus Imatralla.

”Takana on iso työ. Nyt katsoimme innokkaasti tulevaisuuteen”, Sillanpää-Jaatinen summaa.

Osuuskauppa vaikuttaa alueellaan myös kulttuurin ja urheilun tukijana. Lisäksi se on Luonnonsuojeluliiton pääyhteistyökumppani saimaannorpan suojelutyössä.

Yhteistyö paikallisten tuottajien kanssa mahdollistaa kattavan valikoiman lähiruokaa, etenkin leipomotuotteita sekä lihaa, kananmunia, vihanneksia ja marjoja.

”Paikalliset tuotteet erilaistavat valikoimaa mukavasti. Etelä-karjalaiset rieskat, ruisleivät tai lanttusupikkaat ovat hyviä tuliaisia”, kertoo Sillanpää-Jaatinen.

”Sijaintimme itärajan tuntumassa tuo toimintaamme oman ulottuvuutensa ja olemme tottuneet turisteihin. Venäläinen ostosmatkailu näkyy Lappeenrannassa ja Imatralla, vaikkakin haastava taloustilanne on vähentänyt selvästi turismia.”

TEKSTI MERJA LAKSOLA
KUVA NINA KAVERINEN



Kaupan oma pankki

Tiesitkö, että S-ryhmän asiakasomistajana voit säästää tukun rahaa keskittämällä myös pankkiasiasi S-Pankkiin?

S-Pankin palveluvalikoima ja verkosto laajenivat, kun S-Pankki ja LähiTapiola Pankki fuusioituivat toukokuussa 2014. Nyt sulautumisessa on edetty viimeiseen vaiheeseen, jossa tuotteet ja palvelut yhdistyvät ja toiminta siirtyy samoihin kanaviin. Esimerkiksi verkkopankkeja on jatkossa vain yksi. Fuusion ansiosta valikoimiin on saatu suosittu asuntolaina.

”Saamme joka kuukausi parituhatta hakemusta, mikä aiheuttaa ajoittain ruuhkaa. Tilanne helpottuu uusien ja tehokkaampien järjestelmien avulla”, kertoo S-Pankin toimitusjohtaja **Pekka Ylihurula**.

Sijoituspalvelutalo FIM on ollut osa S-Pankkia vuodesta 2013 lähtien. Tämä on mahdollistanut muun muassa helpon rahastosijoittamisen.

”Kuukausittain kertyvän Bonuksen voi siirtää automaattisesti halumaansa rahastoon. Pienistä puroista kertyy vähitellen isoja summia.”

Kätevää pankkiasiointia

S-Pankin pankkipalveluita tarjotaan yli tuhannessa S-ryhmän toimipaikassa ympäri Suomea. Pankkiasioita voi hoitaa Prismojen ja Sokosten asiakaspalvelupisteissä, minkä lisäksi rahaa voi nostaa ja tallettaa myös kauppojen kassoilla.

”Peruspankkipalvelut ovat meillä edelleen maksuttomia”, Ylihurula muistuttaa.

Noin 130 asiakaspalvelupisteen lisäksi käytettävissä on lähes sata asiantuntevaa S-Pankkiiria, jotka opastavat muun muassa sijoitus- ja asuntolaina-asioissa. Lisäksi kaupan ja pankin yhteinen sovellus, kansainvälistäkin tunnistusta saanut S-mobiili, tekee arjen pankkiasioinnista helppoa.

”S-mobiili on S-ryhmän oivallus, jossa asiakasomistajuuden edut sekä mobiilipankki yhdistyvät kätevässä älypuhelinsovelluksessa.”

S-mobiilissa voi tarkkailla

Bonuksen kertymistä ja maksutapaetua sekä nähdä ostoksiin liittyvät takuukuitit, henkilökohtaiset edut ja kupongit. Pankkiosiossa voi maksaa laskuja, seurata tilitapahtumia ja siirtää rahaa rahastoon säästöön.

Lisää digitaalisia palveluja

S-Pankissa uskotaan, että digitaalinen murros iskee seuraavaksi pankkitoimialaan.

”Me näemme sen mahdollisuuden. Koska olemme osa kaupan toimintaa, pystymme sen ansiosta rakentamaan ainutlaatuisia digitaalisia palveluja. Mobiili liittyy entistä tiiviimmin tulevaisuuden digitaalisiin tekemisiimme”, Ylihurula sanoo.

”Meidän tehtävänä on tehdä raha-asoiden hoitamisesta niin helppoa, että asiakkaamme voivat keskittyä mukavampiin asioihin.” •

Lataa S-mobiili puhelimesi sovelluskaupasta. Löydät sen hakusanalla S-mobiili.

Elämää
laineilla
live

VAIN ELÄMÄÄ -TÄHDET LIVEKEIKALLA m/s FINLANDIALLA.



10.10. Pave Maijanen



22.10. JVG



29.10. Maija Vilkkumaa



5.11. Anssi Kela



19.11. Antti Tuisku



26.11. Virve Rosti



3.12. Sanni

**Keikka
risteilylipun
hinnalla. Katso
päivän hinta
eckeroline.fi**

Huippuviihdettä vaikka pikkujoulujen merkeissä. Näe Vain elämää -tähdet säihkymässä m/s Finlandian iltaminiristeilyillä. Voit yhdistää keikan myös Päivä Tallinnassa -risteilyyn tai hotellimatkaan. Elämää laineilla -livekeikat paluumatkalla Tallinnasta klo 20.



MATKAMYynti
puh. 06000 4300
(1,75 €/puhelu+pvm/mpm)

eckeroline.fi

ECKERÖ LINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN



Bonusta matkoista
ja laivaostoksista.



SILMÄASEMA
40 VUOTTA

Bonus tuplana
jopa 10%
Bonus
S-Etukortti
S-Paino
4516 7001 6245 8798
KORTINNUMERO
1000000000000000
S-kanava.fi

TUPLAPÄIVÄT
osta 2
maksa 1

+ BONUS TUPLANA

Nyt koko kehysvalikoimasta

TOISET LASIT KAUPAN PÄÄLLE



MARC BY MARC JACOBS



CARRERA
EYEWEAR SINCE 1956



ETUSI JOPA 733 €

AJANVARAUS

silmälääkärille tai optikolle:

010 190 200 (mpm/pvm)



SILMÄASEMA

optikko | silmälääkäri | silmäsaaraa

Normaalihintaisten silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Voit valita kehykset koko valikoimasta, linssit ja aurinkolasit erityismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia eikä siihen voi yhdistää muita alennuksia. Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. S-Etukortilla Bonus tuplana, jopa 10 % syyskuussa maksetuista ostoksista. Voimassa 31.10.2015 asti. Etusi arvo jopa 733 €. Hintaesimerkin kehys: Gucci, Dolce&Gabbana tai Fendi 349 € + moniteholinssi Hoya Amplitude 1.6 HVA 349 € + näöntarkastus 35 €. Lisää asiakasomistajuudesta: www.s-kanava.fi.

RISTIKKO 10

...AATINUT JYRKI TAKALA

96 YHTEISHYVÄ LOKAKUU 2015

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.



MITÄ EMILIA
valitsee yllään Marks
& Spenceriltä?

yhteishyvä *live*

TEKSTI TOMI RONKAINEN
KUVA ANSSI VUOHELAINEN

EMILIA PIKKARAINEN, uimari, markkinointi-yhteistyössä Marks & Spencerin kanssa.

Emilian valinnat

”Olen esteetikko, ja muoti on minulle tärkeää. Eloisasta luonteestani huolimatta tyylini ei ole liian räikeä tai erottuva. Pidän tyttömaisista, kauniista vaatteista.

Teen markkinointiyhteistyötä Suomen Marks & Spencerin kanssa. Se tarkoittaa, että lisään sosiaaliseen mediaan päivityksiä asuista, jotka sopivat sekä arkeen että juhlaan. Lisäksi tuon edustustilaisuuksissa esille heidän tyyliään. Olen iloinen, että minulle entuudestaan tuttu brändi on saapunut Suomeen.

Pidän Marks & Spencerin laajasta ja kaikille sopivasta valikoimasta. Myynnissä on paljon näyttäviä asuja ja perinteisiä brittiläisiä tuotteita, joita monet muut suomalaiset myymälät eivät tarjoa. Poimin mallistoista itseäni puhuttelevia muodikkaita ja ajankohtaisia tuotteita.

Päätyöni on uinti. Tavoitteenani on uida urani toistaiseksi parhaat suoritukset ensi kesänä Rion olympialaisissa. Olen silloin uimarina parhaassa iässä. Uudessa ei tarvitse miettiä muotia, mutta heti treenien jälkeen tykkään laittautua.”

yhteishyvä

111. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)
Yhteishyvän levikki 1 848 957 (LT 2014)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 768 011
Telefaksi 010 768 0380

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääälliköt Sanna Suokko ja
Tanja Kallio (opintovapaalla)
Konseptipääällikkö/ruoka Sanna Autio
Vastaava tuottaja Niina Korhonen
Tuottaja Enna Koivunen
Verkkotuottajat Mari Koski ja Jenni Saarilahti
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyntä Maija Owie

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

TOIMITUS ALMA 360

Monimediatuottaja Johanna Flinkkilä
Toimitussihteeri Heidi Hänninen
AD Mika Soikkeli
Graafikko Jere Saarelainen
Kuvatoimittaja Nea Ilmevalta
Kannen kuva Ofer Amir

Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 10/2015
REPRO Aste Helsinki Oy

Osuustoiminnallinen S-ryhmä on jäsentensä eli kahden miljoonan asiakasomistajan omistama yritys, jonka tehtävänä on tuottaa etuja ja palveluja asiakasomistajille. S-ryhmä koostuu itsenäisistä alueosuuskaupoista ja niiden omistamasta Suomen Osuuskauppojen keskuskunnasta (SOK). Lue lisää osuustoiminnasta: www.s-kanava.fi



Asiakasomistajaposti on pakattu PE-LD-muoviin. Muovi voidaan kierrättää materiaalina tai hyödyntää energiana. Muovin hyötykäyttämömahdollisuuksissa on alueellisia eroja.

Lehdessä mainittujen tuotteiden valikoimat vaihtelevat toimipaikoittain. Tarkista tuotteiden saatavuus omasta myymälästäsi.

LUKIJAKILPAILU



TULE MUKAAN

Yhteishyvän matkaan myös Facebookissa, Instagramissa ja Pinterestissä.



Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Lokakuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Pentikin Metsikkö-astiaston. Kotimainen keramiikkasarja on saanut inspiraationsa Hvitträskin kansallismaisemista. Palkinnon arvo on 500 euroa.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

NÄIN VASTAAT:

- **15.10.2015** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu.
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 10/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittaja julkaistaan numerossa 12/2015.



Miellyttävin juttu elokuun lehdessä

Elokuun suosikkijutussa pohdittiin, miten myönteisellä ajattelulla voi parantaa omaa elämänlaatuaan. Elokuun lukijakilpailun palkinnon voitti **Terttu Virolainen** (Vantaa).



S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT

OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg**, PL 35, 01531 Vantaa, 010 762 6000
 0530 **Etelä-Karjalan Ok**, PL 27, 53101 LAPPEENRANTA, 010 762 0013
 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok**, PL 70, 60101 SEINÄJOKI, 010 764 9200
 0117 **Helsingin Ok Elanto**, PL 53, 00441 HELSINKI, 010 766 0210
 0637 **Jukolan Ok**, Porokylänkatu 18, 75530 NURMES, 010 763 7505
 0816 **Koillismaan Ok**, Huoparintie 1, 93600 KUUSAMO, 010 763 3115
 0823 **Ok Arina**, Nuottasaarentie 1, 90400 OULU, 044 788 5935
 0122 **Ok Hämeenmaa**, PL 41, 15111 LAHTI, 03 813 0304
 0319 **Osuuskauppa Keskimaa**, PL 176, 40101 JYVÄSKYLÄ, 010 767 3070
 1145 **Ok Keula**, PL 130, 26101 RAUMA, 02 833 0220
 1341 **Ok KPO**, PL 516, 67101 KOKKOLA, 020 780 7065
 0622 **Ok Maakunta**, PL 33, 87101 KAJAANI, 010 763 6020
 0617 **Ok PeeÄssä**, PL 77, 70101 KUOPIO, 010 762 8000
 0524 **Ok Suur-Savo**, PL 1, 50101 MIKKELI, 015 206 2024
 0510 **Kymen Seudun Osuuskauppa**, PL 157, 45101 KOUVOLA, 010 762 4020
 1130 **Pirkanmaan Ok**, PL 130, 33101 TAMPERE, 010 767 0011
 0643 **Pohjois-Karjalan Ok**, PL 102, 80101 JOENSUU, 010 762 2003
 1233 **Suur-Seudun Ok SSO**, Prismantie 2, 24800 HALIKKO, 075 3030 1010
 1146 **Satakunnan Ok**, PL 14, 28101 PORI, 029 009 6000
 1240 **Turun Ok**, PL 186, 20101 TURKU, 010 764 4999

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1326 **Lappajärven Ok**, PL 21, 62601 LAPPAJÄRVI, 06 569 0200

MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010
 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ, ÅLAND, 018 561 07
 0513 **Haapasaaren Ok**, Haapasaari, 48100 KOTKA, 05 260 0227
 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE, 018 55 485
 1372 **Petsmo Hlg**, 66540 PETSMO, 06 346 6204
 1346 **Småbönders Hlg**, 68750 SMÅBÖNDERS, 06 867 6639
 1275 **Sottunga Andelshandel**, 22720 SOTTUNGA, 018 55 127

OSOITTEENMUUTOKSET

Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

Päivitämme S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisterissä olevat osoitteet väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä. Jos olet tehnyt virallisen muuttoilmoituksen maistraattiin eikä sinulla ole väestötietojärjestelmässä voimassa olevaa osoitteenluovutuskieltoa, osoite päivittyy automaattisesti meille eikä erillistä osoitteenmuutosilmoitusta tarvitse tehdä. Muussa tapauksessa ota yhteys S-ryhmän toimipaikkaan. Voimassaolevan osoitteesi voit tarkastaa Omalta S-Kanavalta www.s-kanava.fi.

Paikallisosuuskaupat, jotka eivät kuulu bonusjärjestelmään: Osoitteenmuutokset on ilmoitettava omaan osuuskauppaan (yhteyshenkilö yllä).

Huomioitava: Yhteishyvän toimitukseen ei voi tehdä osoitteenmuutoksia tai perua asiakasomistajapostia.

Kuukauden lopussa tulevan asiakasomistajapostin osoitepöytäkirja tehdään jo alkukuusta, joten usein seuraava asiakasomistajaposti tulee vielä vanhaan osoitteeseen.

S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

010 765 858 (0,088 €/min) palvelee kaikissa asiakasomistajapostinne liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20.

Palautetta voi lähettää www.s-kanava.fi-sivujen kautta.



Kruunuksi juhlapöytään

Näin syntyy pimeiden iltojen klassikko Havin kruunukynttilä.

HAVI

Hyvää isänpäivää

Miten isä ja työtö tekivät tukan letittämisestä yhteisen jutun?

Rakkaus on tekoja

Pyysimme lukijoita kertomaan, miten he osoittavat rakkauttaan.

Yhteishyvä 11/2015 ilmestyy 28.10.2015 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa www.yhteishyva.fi/live. Marraskuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.

"Tallessa kuin takuukuitit
Omalla S-kanavalla!"



BONUSOSTOT



BONUSTA TULOSSA



TAKUUKUITIT



TILAA S-LEIKKORTTI
PERHEENJÄSENILLES



PÄIVITÄ YHTEYSTIETOSI

Oma S-kanava on osuuskaupan omistajan kotipesä verkossa. Sieltäpä onkin kätevä vilkaista, että mikä sitä Bonusta meidän perheelle oikein tuottaa. Tilata oman kaupan uutiskirje sähköpostiin. Ja löytää ne kadonneet takuukuitit.

S-kanava.fi



Omistajan kassakortti