



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 74

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI MARRASKUU 2014

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
Meheviä ja
mausteisia
liharuokia

75

**ASIAA, JOTKA
TEKEVÄT
SUOMALAISEN**

**OLETKO
MITÄ
SYÖT?**

**KIITOS
KANTAA**

Lukijat kiittävät
itselleen tärkeää
henkilöä

Valmiina juhlaan

Näin pukeudut pikkujouluihin
& valitset kauden kosmetiikan

Loihdi lumoava kakku yhteisiin juhlahetkiin!

Jäädylle Domino-suklaakakku

POHJA:

175 g Domino-keksejä
40 g voita sulatettuna

PUOLUKKASOSE:

100 g kotimaisia pakastepuolukoita
2 rkl tomusokeria

TÄYTE:

2 dl kuohukermaa
2,5 dl vaahdotuvaa vaniljakastiketta
2 dl Philadelphia Original -maustamatonta tuorejuustoa
2 dl tomusokeria
200 g Marabou Premium 86 % -tummaa suklaata
ripaus kanelia
100 g kotimaisia pakastekarpaloita
30 g marenkia murskattuna

PINNALLE:

30 g marenkia murskattuna
100 g kotimaisia pakastekarpaloita
kinuskikastiketta

Hienonna Dominot tehosekoittimessa. Sekoita joukkoon sulatettu voi. Painele seos tasaisesti leivinpaperilla vuoratun irtopohjavuoran pohjalle (Ø 23–24 cm). Soseuta sulaneet puolukat sauvasekoittimella ja mausta tomusokerilla. Lusikoi puolukkasose keksipohjan päälle ja laita vuoka pakastimeen täyteen sekoittamisen ajaksi.

Vatkaa kerma ja vaahdotuva vaniljakastike vaahdoksi. Sekoita joukkoon tuorejuusto, tomusokeri ja viimeisenä sulatettu jäähtynyt suklaa. Mausta kanelilla. Käänteile täyteen joukkoon karpalot sekä marenkimurska. Kaada täyte keksipohjan ja puolukkasoseen päälle, tasoita pinta ja peitä vuoka kelmulla. Jäädytä pakkasessa yön yli.

Koristele pinta marenkimurskalla sekä karpaloilla. Viimeistele kinuskikastikkeella.

Lisää reseptejä: keksihylly.fi



54

Periksiantamaton ratsastaja

Katja Karjalainen ratsastaa paralympiatasolla harvinaisesta sairaudesta huolimatta

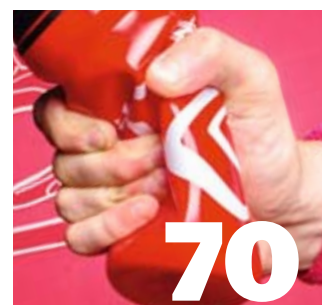


Ruoka-liitteessä

Esittelyssä
ananaskirsikka

Tässä numerossa

- | | |
|--|---|
| <p>16 Sinä & minä
Nämä 75 asiaa ovat ominaisia meille suomalaisille</p> <p>24 Juhlan aika
Esittelyssä pikkujoulujen upeimmat juhla-asut ja meikit</p> <p>32 Joka kodin apuri
Eskimon Elmukelmu auttaa kotikokkia monessa pulmassa</p> <p>36 Oletko mitä syöt?
Moni rakentaa identiteettiään syömänsä ruoan perusteella</p> <p>43 Onnea isälle
Kosmetiikkaa, lompakko vai kirja? Parhaat lahjavinkit isälle</p> <p>46 Hyvin pyyhkiä
Valitse sopiva siivousliina kodin eri pinnoille</p> | <p>50 Haluan kiittää sinua
Lukijat muistavat elämänsä vaikuttaneita henkilöitä</p> <p>61 Lämpöä kotiin
Takkatuli tai lisälämmitin sopii viileään tilaan</p> <p>62 Suojassa viimalta
Näin syntyy lämmin ja tyylikäs huppuhuivi</p> <p>64 Päätä perinnöstäsi testamentilla
Viimeisen tahdon voi kirjata ylös koska tahansa</p> <p>68 Hyvästit hytinälle
Laadukas aluskerrasto pitää lämpimänä lenkipolulla</p> <p>70 Hillitse hieman
Neljä vinkkiä stressinhallintaan</p> |
|--|---|



Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 23 Kolumni 31 Hyvännäköinen 35 Kirjat 48 Ole hyvä 57 Älykästä 74 Asiakasomistajasivut 112 Ristikko 113 Sinulla töissä 114 Lukijakilpailu

yhteishyvä *live*

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



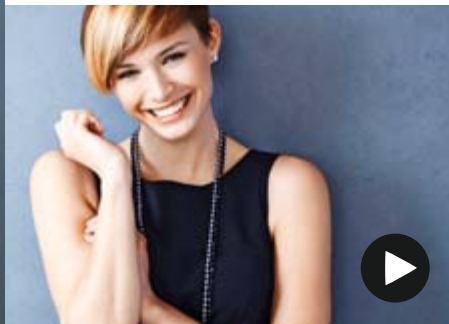
Apua arjen ruokaostokseen

Tutustu videolla S-ryhmän Foodie.fi-palveluun.



Kauniisti koroilla

Katso videolta vinkit sujuvaan korkokengillä kävelyyn.



Mitä päälle pikkujouluihin?

Tarkista pukeutumiskoodit eri tilanteisiin videolta.



Rajoja rikkova ratsastaja

Katso videolta, kuinka lähes sokea Katja Karjalainen ratsastaa.

Tulossa tässä kuussa:

- Tee itse joulukalenteri videon ohjeilla.
- Lue vinkit, kuinka selviät virkeänä pimeästä vuodenajasta.
- Asiantuntija neuvoo: älä tuo tarttuvaa tautia lomareissulta.
- Opi rintautintekniikka videolta.



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Ruokatrendejä on haisteltava

Jokunen kuukausi sitten kerroin tällä pääkirjoituspalstalla, kuinka haastavaa on tehdä ruokaostoksia perheessä, jossa jokaisella on omanlaisensa ruokatoiveet. Ruoasta oli meilläkin tullut keskeinen omakuvan rakentamisen väline.

Vaikka uskalsin tuolloin lainata tutkijoiden ajatusta, jonka mukaan ruoka on korvannut elämässämme uskonnon ja yhteiskunnalliset ihanteet, niin vähän vielä tiesin aiheesta.

Tässä *Yhteishyvässä* aiheen kimppuun palataan syvällisemmin (s. 36–41). Samalla selviää se, että ruokaan voi hurahtaa kuka tahansa asuinpaikkaan, koulutukseen tai ikään katsomatta. Tärkeää on se, mitä syöt, mutta myös se, mitä et missään tapauksessa syö. Facebook, Twitter ja muut sosiaalisen median kanavat liitvät sinut sutjakasti samanmielisten joukkoon.

Ruokaan liittyvän kulttuurimuutoksen taustalla on se, että yhä useammalla on paitsi varaa myös

mahdollisuus valita, mitä suuhunsa pistää. Kun parikymmentä vuotta sitten Prisman ruokaosastolla saattoi olla 5 000 erilaista tuotetta, niin nyt niitä on jo 25 000. Pienessä Salessa tuotteita on puolestaan 5 000, kun aikanaan niitä oli vain tuhatkunta.

Kasvaneesta valikoimasta huolimatta ruokatrendien nopeat muutokset ovat kaupalle vaikea paikka. Miten voimme ennustaa sen, että kiinnostava resepti nostaa ensi kuussa jonkin yksittäisen tuotteen kysynnän hetkelisest huippuunsa?

Kaiken ennakointi on tietysti mahdotonta, ja siksi jatkuva hereillä olo ja nopea reagointi ovat meille välttämättömyyksiä. Ilman asiakkaiden uusien tarpeiden jatkuvaa haistelua osuuskauat eivät pysty täyttämään näitä tarpeita. Ja juuri tähän tarkoitukseen kulutusosuuskunnat perustettiin. Muun muassa sosiaalisessa mediassa käytävät ruokakeskustelut ovat tässä salapolitiisin työssä todella arvokkaita.



S-Etu
4 €



74

Erin & UMO
joulukiertueella

Marraskuun edut ja uutiset

- 75 **Teatteri:** Kainon laulu ja Pekka Töpöhäntä Tampereen Työväen Teatterissa
- 76 **Matkalle:** Viking Linen jouluristeilyt
- 77 **Hotelliin:** Original Sokos Hotel Puijonsarven teatteripaketit
- 78 **Muut edut:** Kaunis hymy Oralista
- 79 **Uutisia:** Kotimainen myy hyvin

Palstalla tutustutaan arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

TEKSTI JULIA ISONIEMI
KUVA MIKKO LEHTIMÄKI

Lähempänä taivasta

Moni innokas vierailija saapuisi eläinten vanhainkotiin mielellään heti aamusta. **Heikki Laaksonen** joutuu kuitenkin pysymään tiukkana. Eläimet pitää juottaa, juoma-astiat pestä ja muut tärkeät tehtävät hoitaa rauhassa.

”Rutiinit vievät lähes koko aamupäivän”, Laaksonen sanoo.

Hän perusti Suomen ainoan eläinten vanhainkodin Ylistaroon Etelä-Pohjanmaalle puolisonsa **Liisa-Cristiina Laaksosen** kanssa. Jopa 200 ikääntyvästä eläimestä huolehtiminen vaatii sitkeää puurtamista aamusta iltaan.

Talvisin pariskunta pärjää kahdestaan, laidunkautena eläinten vanhainkodissa työskentelee pari harjoittelijaa. Vapaaehtoisvoimin pyörivässä Wanhassa Markissa saavat kesäisin vierailla myös ulkopuoliset.

Eläkepäiviään ovat päässeet viettämään vanhat tuotantoeläimet ja lopetusuhan alle joutuneet eläimet. Välillä eläimiä on löytynyt hylättyinä Laaksosten portin pielestä.

Heikki Laaksonen uskoo, että aikanaan paikalle löytyy jatkaja. Häneltä tosin vaaditaan paljon: ehdotonta eläinrakkautta, mutta myös realismia ja kykyä hallita raha-asioita.

”Tänäkin aamuna sain istuskella rauhassa ja nauttia luonnosta ja eläimistä. Me olemme pari metriä lähempänä taivasta, tällaisella mäen nyppylällä”, hän kuvailee.

Laaksoille kaikki eläimet – kanat, possut, vuohet, aasit, kanit, hevoset ja 300-kiloinen karju – ovat rakkaita. Eläimen kuolema on aina murheellinen tapahtuma, vaikka ne tuntavatkin tietävän oman lähdön hetkensä.

”Itkut on itkettävä ja hyväksyttävä se, että tämä on kaikilla meillä edessä. Eläimet ovat saaneet elää viimeiset vuotensa vapaata ja kiireetöntä elämää lajitoveriensa seurassa. Toivon itsellenikin samaa.”

Eläinten
vanhainkoti perustettiin

14

vuotta sitten.

Siellä asuu

150-200

eläintä.

Eri eläinlajeja on noin

20

Heikki Laaksonen aloittaa aamunsa
vanhojen eläinystävien ympäröimänä.
Jokainen eläin on Laaksoille rakas.

TEHDÄÄN HYVÄÄ



YKSI AINOA,
MAKU LUMOAVA.



Laktoosittomat uutuudet Mustikka, Vanilja, Suklaa. 480 ml.
Hetkiin iki-ihaniin yhdelle tai kahdelle.



Kilpailu Facebookissa, voita LUMI-laukku!



/ @ainojaatelo

Tee marraskuusta mukavampi

Alakulo hiipii katalasti mielenpohjalle, kun ulkona on kylmää, märkää ja pimeää. Kuinka tästä vuodenajasta selviää?

Marraskuun pimeys ja ankeus eivät katoa vain myönteisiä asioita ajattelemalla. Ihmismieleen perehtynyt Filosofian Akatemian tutkija **Lauri Järvilehto** kertoo, että aivojen hormonituotantoon voi vaikuttaa esimerkiksi ympäristön avulla. Mukava ympäristö ja seura vaikuttavat myönteisesti mielialaamme ja käytökseemme. Esimerkiksi romanttista elokuvaa katsellessa aivot erittävät oksitosiinia eli niin sanottua halihormonia. Näin arjen pienillä iloilla voi olla suuri vaikutus hyvinvointiimme ja jaksamiseemme.

Pimeään aikaan kannattaa valmistautua silloin, kun voimia vielä riittää. Itselle voi laatia esimerkiksi lenkkeilyohjelman. Valmis ja selkeä suunnitelma on helppo laittaa käytäntöön silloin, kun jaksaminen on koetuksella. Liikkuessa erittyy myös endorfiinia, joka tuottaa mielihyvää.

Käytä mielikuvitustasi ja keksi sellaista tekemistä, mitä voi tehdä vain pimeään ja kylmään vuodenaikaan. Esimerkiksi hyvän kirjan lukeminen takkatulen loimussa tekee marraskuisesta illasta tunnelmallisen.

”Pimeistä illoista voi nauttia myös kynttilän valossa lämmintä kaakaota sie- maillen”, Järvilehto vinkkaa.



Turvallisesti talvirenkailla

- Nastarenkaita saa käyttää marraskuun alusta aina pääsiäistä seuraavaan maanantaihin tai keliolosuhteiden niin edellyttäessä.
- Käyttöpakko talvirenkailla on 1. joulukuuta–28/29. helmikuuta.
- Talvirenkaiden kulutuspinnan pääaurien syvyyden on oltava vähintään kolme millimetriä, mutta renkaat on hyvä uusia, kun urien syvyys alkaa olla alle kuusi millimetriä.
- Urasyvytyden voi mitata rengasliikkeistä tai Autoliitosta saatavalla urasyvyysmittarilla.
- Suosi mahdollisimman uusia talvirenkaita, sillä vuosien saatossa renkaan kumiaines kovettuu ja pito heikentyy. Renkaan valmistusajan

kohdan voi tarkistaa sen kyljestä.

- Nastarenkaissa pito tehdään kumi- ja lamellitექniikalla, joiden lisäksi jääpitoa lisätään nastoilla. Kitkarenkaissa pito perustuu vain kumi- ja lamellitექniikkaan.
- Muista, että Keski- ja Etelä-Euroopan maastoon tarkoitetut kitkarenkaat, eivät sovi Suomen talveen.



Herkkua pikkulinnuille

Lintujen talviruoka voi olla myös kaunis koriste puutarhaan. Sydämen- tai tähdenmuotoiset ruoat syntyvät piparkakkumuottien avulla rasvasta, siemenistä ja pähkinöistä.

Tarvitset:

- Auringonkukansiemeniä
- Hasselpähkinöitä
- Kookosrasvaa
- Rypsiöljyä
- Piparkakkumuotteja
- Tuorekelmua

Tiivistä piparkakkumuottien pohja huolellisesti tuorekelmulla. Sekoita kuorettomat auringonkukansiemenet ja murskatut hasselpähkinät keskenään. Seoksessa voi halutessaan käyttää myös maapähkinöitä, kauraa ja hirssiä. Täytä siemenillä ja pähkinöillä kaksi kolmasosaa muoteista.

Sekoita keskenään yhtä paljon kookosrasvaa ja rypsiöljyä. Rypsiöljyn ansiosta seos ei kovetu kylmässä liikaa. Kookosrasvan sijasta voit käyttää myös suolaamatonta iheraa. Kaada seosta pähkinäsiemensekoituksen päälle niin paljon, että muotti täyttyy. Sekoita varovasti, jotta mahdolliset ilmakuplat lähtevät pois.

Työnnä piparkakkumuottien keskelle esimerkiksi pillit, jotta ripustusnarulle jää reikä. Siirrä muotit varovasti pakkaseen ja anna seoksen jäähmettyä kunnolla.

Pujota reikään naru ripustamista varten. Jos teet kerralla isomman määrän, voi ylimääräiset linnunruoka-annokset pakastaa.

Älä tuo tauteja sisälle

Ruoki lintuja sellaisilta lintulaudoilta, joilla ne eivät voi istua ja ulostaa ruoan sekaan. Putsaa ruokintapaikan alusta ruoantähteistä suojahanskoja käyttäen. Siivous on tärkeää etenkin lauhalla säällä, jolloin taudit leviävät herkimmin. Pese lintulauta ulkona kuumalla vedellä ja astianpesuaineella.

Pidä rotat loitolla

Linturuokintaa ei kannata jättää tekemättä rottien pelossa. Valitse ruokintapaikka oikein ja laita ruoka riittävän korkealle paikalle, jotta rotat eivät pääse siihen kiinni. Poimi myös tippuneet ruoantähteet pois ruokintapaikan alta, jotta pitkähännille ei jää syötävää.

Lue lisää
lintujen talvi-
ruokinnasta.

yhteishyvä.fi

LÄHDE: BIRDLIFE SUOMEN VASTAAVA SUOJELU- JA TUTKIMUSJOHTAJA TERO TOIVANEN



Iskä

Isän nimitys *iskä* rantautui Helsingin slangiin 1970-luvulla. Laajalti lasten ja nuorten puhekieleen kotiutunut nimitys on lähtöisin hämäläismurteiden alueeseen kuuluvasta Kymenlaaksosta. *Iskä* on saanut rinnalleen myös *äiskän*.

Asiantuntija: Kirsti Aapala Suomen murteiden sanakirjan toimituksesta



HYVÄ TIETÄÄ

Mehevä Gorgonzolapihvi

Rosson uudelta ruokalistalta löytyy kaikkien rakastama klassikko: mehevä härkäpihvi, joka on höystetty italialaisella sini-homejuustolla.

"Gorgonzolahärkään käytetään ainoastaan kotimaista naudan sisäfileetä, ja nimensä pihvi saa gorgonzolajuustolla maustetusta vaaleasta kastikkeesta ja mehukkaasta juustopalasta pihvin päällä", kertoo Rosson ketjupäällikkö **Merja Helistö**.

Lisukkeena tarjoillaan savustettuja punajuuria ja lohkoperunoita. Uudelta listalta löytyy myös muita raikkaita herkkuja, kuten Kuha Romana ja Mixed Grill -ateria. Menu julkaistaan lokakuun 28. päivänä Rossoissa kautta maan.



SOK

Mitä hauskaa sinä kuulit kaupassa? Lähetä lyhyt keskustelunpätkä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi. Julkaisemme parhaat jutut.



IÄKÄS MIES PALAA KASSALLE:

”Voisin maksaa nämä silmälasit. Näin vasta autolla, että olivat jääneet taskuuni.”

Lähettänyt Onneli Mäki



UUSI!

© Moomin Characters™

Paras valinta vauvallesi

Täysin uudistunut kotimainen Muumivaippa on kaupoissa marraskuussa! Muumi Baby -teippivaippa on pehmeämpi, imukykyisempi, istuvampi ja entistäkin hellävaraisempi.

**Muumi
BABY**

Suomen ainoalta
kertakäyttövaippojen valmistajalta
muumivaipat.fi



Uutuutena
myös
New Born!



HYVÄ TIETÄÄ

Tervehdys rauhan puolesta

21. marraskuuta vietetään maailman tervehtimispäivää. Sen ideana on rauhan rakentaminen siten, että ihmiset juttelevat toisilleen. Ihmisiä kannustetaan tervehtimään ainakin kymmentä henkilöä päivän aikana.

Tiedätkö, millaisia tervehtimistapoja ja -perinteitä eri kansoilla on? Esimerkiksi Italiassa ystävykset voivat tervehtiä toisiaan pusulla molemmille poskille. Sveitsissä poskipusuja annetaan kolme. Huulet eivät kosketa ihoa lainkaan, vain posket hipaisevat toisiaan. Virallisissa tapaamisissa kättely on sopivin tervehtimistapa.

COLOURBOX



THINKSTOCK

Kierrätä hautakynntilät huolella

Hautapaikalle sytytetty kynttilä on kaunis näky, mutta hautakynntilöistä jäljelle jääneet roskat eivät. Tämän vuoksi hautakynntilöiden kierrätyksessä kannattaa olla tarkkana ja ottaa lisäksi huomioon hautausmaiden omat käytännöt.

Millainen hautakynntilä on paras kierrätyksen kannalta?

Kierrätyksen kannalta paras vaihtoehto on esimerkiksi lasipurkissa oleva kynttilä. Kurkkupurkin lasi kelpaa lasinkeräykseen, kun taas kynttilälyhtyjen lasi kuuluu sekajätteeseen. LED-kynttilät ovat sähkölaite-romua, jolle on oma keräyksensä.

Millaisia hautakynntilöitä kannattaa ostaa?

Kannattaa ostaa mahdollisimman vähän jätettä tuottavia hautakynntilöitä. Luontoa voi säästää esimerkiksi hankkimalla metallisen kynttilälyhdyn, johon voi vaihtaa aina uuden kuorettoman lyhtykynttilän.

Miten muoviset hautakynntilät pitää kierrättää?

Muoviset hautakynntilät ovat elinkaarensa päässä sekajätettä. Kynttilöiden metalliosat kuuluvat metallinkeräykseen.

LÄHDE: HSY:N JÄTEHUOLLON VASTAAVA TIEDOTTAJA SAARA MIETTOLA JA HSY:N OHJEISTUKSET JÄTEHUOLLON ASIAKKAILLE

Eipäs
JUUPAS

Väite: Alle 15-vuotiaalta työntekijältä voidaan vaatia yhtä pitkiä työpäiviä kuin muiltakin.

Totuus: Ei voida. Alle 15-vuotias henkilö, joka on koulun loma-aikana töissä, saa työskennellä enintään seitsemän tuntia vuorokaudessa ja 35 tuntia viikossa.

LÄHDE: FINLEX.FI

ELISE TAMMINEN



TÄSÄ KOHTAA elämässä

Juttusarjassa tutustutaan eri elämäntilanteissa oleviin Yhteishyvän lukijoihin. Vinkkaa kiinnostavasta henkilöstä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

Tapio Vik, 74, Helsinki

”Tähän ikään mennessä olen ehtinyt juhlia monet pikkujoulut. Tänä vuonna juhlimme kahdestaan vaimoni kanssa hyvän ruoan ja kuohuvan kera. Olen joskus tykännyt enemmänkin pikkujouluista, mutta nyt se alkaa olla taakse jäänyttä elämää. Aikoinani olen käynyt enimmäkseen työpaikan juhlissa. Niissä oli mukavaa se, kun näki työkavereita ja sai hyvää ruokaa. Työkavereiden kanssa olemme joskus olleet myös pikkujouluristeilyllä. Golf- sekä tenniskavereiden kanssa olemme juhlineet yhteisiä pikkujouluja.”

Energian- SÄÄSTÖVINKIT kotiin 4/5

Alan asiantuntijat kertovat,
miten voit helposti säästää
energiaa kodin eri tiloissa.



SAULI PALMU

Säästä sähköä kodinhoituhuoneessa

Pese pyykki ekotehokkaasti

- Hanki energiatehokas ja sopivan kokoinen pyykinpesukone.
- Pese täysiä koneellisia ja käytä oikeaa pesuohjelmaa. Veden lämmittäminen vie suhteessa eniten virtaa.
- Käytä ympäristöä vähän kuormittavaa, esimerkiksi Joutsenmerkittyä, pesuainetta.
- Älä annostele pesu- tai huuhteluainetta liikaa. Pesutulos ei parane, vaikka pesuainetta laittaisi enemmän kuin suositellaan.
- Esipesua ei useinkaan tarvita, paitsi hyvin likaisia vaatteita pestäessä.

Kuivaa pyykki säästeliäästi

- Jos ostat kuivausrummun, valitse lämpöpumputekniikkaa käyttävä malli. Se kuluttaa vähemmän energiaa kuin perinteinen.
- Linkoa pyykki pesukoneessa mahdollisimman kuiviksi. Se vähentää koneellisen kuivaamisen tarvetta.
- Silitä tai mankeloi pyykki hieman kosteana, niin tekstiilejä ei tarvitse kostuttaa uudestaan.
- Kesällä pyykki kuivaa nopeasti ulkona.

Älä polta jalkapohjiasi

- Valitse kodinhoituhuoneeseen tarkoituksenmukainen valaistus. Valaistuksen osuus huoneen energiankulutuksesta on kuitenkin varsin pieni.
- Sääda lattialämmitystä pienemmälle. Lattialämmityksen ei tarvitse polttaa jalkapohjia vaan tuntua hieman lämpöiseltä.

LÄHDE: ASIAANTUNTIJA ELINA OVASKAINEN MOTIVASTA

ARVID
NORDQUIST
CLASSIC



Runsas maku. Reilu jälkimaku. Valitse 100% sertifioitu kahvi.

Kaikki Arvid Nordquist kahvit ovat 100% vastuullisesti sertifioituja. Se tarkoittaa että huolehdimme sekä ihmisistä että ympäristöstä. Lisäksi kahvimme valmistetaan aina 100% korkealaatuista Arabica-pavuista. Reilusti hyvää kahvia.

PEOPLE • PLANET • COFFEE

100% VASTUULLISESTI SERTIFIOITU
100% ILMASTOKOMPENSOITU
100% ARABICA-PAPUJA



Maailman paras lastensairaala

Uusi lastensairaala suunnitellaan lasten ja vanhempien ehdoilla. Kun pikkupotilaat astuvat sairaalan ovista sisään, voi parantuminen alkaa.

Helsingin Meilahteen nousee vuonna 2017 uusi lastensairaala, joka korvaa nykyisten Lastenklinikan ja Lastenlinnan vanhentuneet tilat. Uusi Lastensairaala -tukiyhdistyksen ja -säätiön puheenjohtaja **Anne Bernerin** mukaan siitä tulee maailman paras lastensairaala.

”Lastensairaala suunnitellaan lasten ja vanhempien ehdoilla. Sairaalassa tavoitellaan maailman parhaita lääketieteellisiä tuloksia ja panostetaan tieteeseen ja tutkimukseen. Lisäksi uusi rakennus on energiatehokas ja ympäristöystävällinen”, Berner sanoo.

Vanhemmat voivat yöpyä uudessa sairaalassa samassa huoneessa lastensa kanssa ja olla heidän tukenaan myös teho-osastolla.

Eroon turhasta odottelusta

Hankkeen toiminnallista suunnittelua johtava osastonylilääkäri **Pekka Lahdenne** on vakuuttunut siitä, että nykyinen sairaalateknologia, lääketiede ja henkilökunnan osaaminen pääsevät paremmin oikeuksiinsa uudessa rakennuksessa, sillä kaikki toiminnot on koottu saman katon alle.

”Olemme kehittäneet tapoja, joilla potilaita hoidetaan. Esimerkiksi jonottamisesta ja turhasta odottelusta on pyritty eroon. Lapsi voi tulla suoraan kotoa leikkaukseen, kun etukäteisvalmistelut on tehty poliklinikkakäynneillä”, Lahdenne kertoo.



”S-ryhmä ja kaksi miljoonaa asiakasomistajaa ovat lahjoittaneet hankkeeseen yhteensä miljoona euroa.

Lisäksi uuden sairaalaan tietoturva ja -tekniikka on päivitetty 2000-luvulle. Tulevaisuudessa lapsi voi ottaa sairaalassa videoyhteyden kotiin, sukulaisiin, kavereihin tai vaikka kouluun.

”Yhteys normaaliin elämään on merkittävä osa lapsen parantumista”, Lahdenne perustelee.

Lapsen maailma

Uusi rakennus on valmistuessaan noin 50 000 neliömetrin kokoinen. Ulkoapäin se ei näytä perinteiseltä sairaalalta, sillä rakennuksen julkisivua koristaa kirkkaista väreistä koostuva paletti.

”Tarkoituksena on, että lapsen maailma näkyy sairaalassa sekä sisällä että ulkona. Rakennukseen tulee useita leikkitiloja ja sairaalakoulu. Kun lapsi astuu sisään sairaalaan, voi paraneminen alkaa”, Berner sanoo.

S-ryhmä ja alueosuuskauppojen kaksi miljoonaa asiakasomistajaa ovat lahjoittaneet Uusi Lastensairaala 2017 -hankkeeseen yhteensä miljoona euroa. Lisää tarvitaan, sillä suunnitellun velan osuus rakennusbudjetista on edelleen merkittävä, lähes 50 miljoonaa. Lahjoitukset vähentävät velanottoa tarvetta ja -hoitokuluja.

”Yhteisiin talkoisiin voi osallistua vaikka järjestämällä harrasteryhmän kanssa tempauksen. Summan voi lahjoittaa Uuden Lastensairaalan verkkosivuilla oleviin digilippaisiin. Lahjoituksen voi tehdä myös oman osuuskaupan nimettyyn lippaaseen ja liittää mukaan henkilökohtaisen tervehdyksen”, kertoo asiakkuuspäällikkö **Kaisa Vernerma** SOK:sta.

Uusi sairaala maksaa 160 miljoonaa euroa, josta osa saadaan lahjoituksista ja kansalaiskeräyksistä.

UUTUUS

Flora & Voi

TÄYDELLISET YHDESSÄ



Leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan

KÄYTÄMME VUODESSA NOIN
39 RULLAA VESSAPAPERIA PER
HENKIÖ.

Juhani

on suosituin
miehen nimi.

SINÄ

**Tummat silmät,
ruskea tukka?**
Ei aivan. Meistä
89 prosentilla on
siniset, vihreät tai
harmaat silmät.

Meistä on...

NAISIA: 2 771 000

MIEHIÄ: 2 680 000

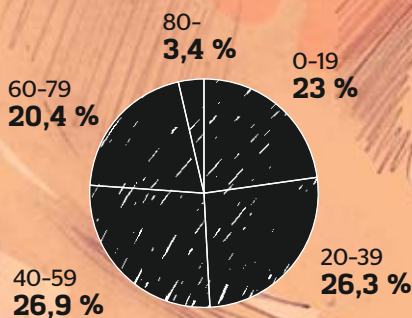
Asumatko seinäsi takana
Korhoset, Virtaset tai Mäkitset?
Todennäköisesti, sillä ne ovat
yleisimmät sukunimet.



Keskipituus:
178 cm
Keski-ikä:
40,5 vuotta



Moni meistä ajaa Toyota
Corollalla. Se on Suomen
yleisin henkilöautomalli.
Yleisin auton väri on
puolestaan harmaa.



MIESVÄESTÖN IKÄRAKENNE
(Ikä / %)

**Lounasta
SYÖMME
KELLO 11.**



KOIRA ON USKOLLINEN TOVERIMME.
HANKIMME USEIMMITEN LABRADORIN-
NOUTAJAN JA ANNAMME SILLE
NIMEKSI BELLA.

**TERVETULOA
SUKUJUHLIIN!**



Valmistujaisjuhlien suosikkitarjottavamme on
voileipäkakku - etenkin lihatäytteellä.

Suattaapi olla...

Puhumme yleiskielen lisäksi länsi- ja itämurteita. Ne jakautuvat
kahdeksaan murrealueeseen: länsimurteita on kuusi, itämurteita kaksi.

MINÄ

Maria

on suosituin
naisen nimi.

LOTTOAMME INNOKKAASTI.

RIVISSÄ SUOSIKKINUMEROMME ON 9,

INHOKKINUMEROMME 38.

Onko sukunimesi Korhonen, omistatko labradorinnoutajan ja ajat nurkan takana sijaitsevaan S-markettiin harmaalla autolla? Löytyykö sinulta sauna, kesämökki tai Kirkan levy? Yhteishyvä selvitti, millaisia me suomalaiset olemme ja millaista arkea elämme keskimäärin.

TEKSTI NIINA MARIA KORHONEN
KUVITUS ANTTI JUHANI NIKUNEN

Syöme ja juomme vuodessa:



51 kg
hedelmiä



77 kg
lihaa



61 kg
vihan-
neksia



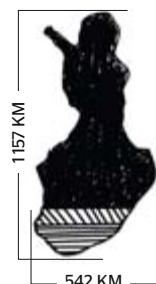
4,4 kg
voita



23 kg
juustoa



129 l
maitoa

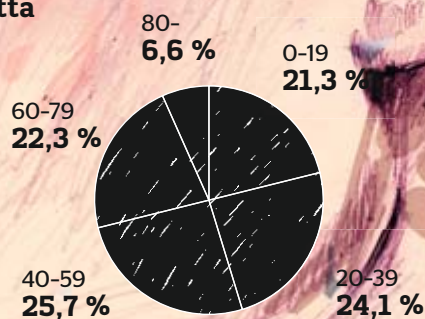


ASUMME MAASSA, JOSTA
78 % ON MAATA,
9 % MAKEAA VETTÄ
JA 13 % MERIVETTÄ.

Moni meistä katselee maailmaa lasien läpi.
40-49-vuotiaista miehistä 53 prosentilla ja
naisista 74 prosentilla on silmälasit.



Keskipituus:
164 cm
Keski-ikä:
43,3 vuotta



NAISVÄESTÖN IKÄRAKENNE
(ikä / %)

Joka kolmas meistä hikoilee enemmän kuin
haluaisi. Hikisin käsin kättelyä välttää lähes 25 %.

75 % meistä elää perheen kanssa:



Avioparit,
ei lapsia
35,8 %



Avioparit,
lapsia
29,5 %



Avoparit,
ei lapsia
14,2 %



Avoparit,
lapsia
8,2 %



Äiti ja
lapsia
10,1 %



Isä ja
lapsia
2,1 %



Rekisteröityjä
pareja
0,1 %

Käymme elokuvissa

keskimäärin 1,4

kertaa vuodessa.



**Ruokaostoksilla
vilautamme
vihreää korttia**



Kotitalouksistamme
78 % on asiakas-
omistajatalouksia.

Hankimme keskimäärin 1,8 lasta

**58,7 % meistä asuu
omistusasunnossa.**

Asuintilaa meillä on
keskimäärin 39,6 m²/hlö.

ASUNTOVELKAA MEILLÄ
ON NOIN 93 620 €
/ASUNTOKUNTA.

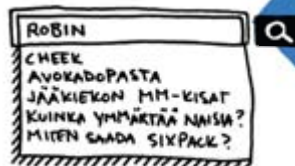
**Lempi-
lomakuukautemme
on heinäkuu. Lomalla
matkustamme
mieluiten Viroon,
Ruotsiin ja
Espanjaan.**

**TYÖMATKAMME
KESTÄÄ KESKIMÄÄRIN
46 MINUUTTIA.
KULJEMME SEN
MIELUITEN
AUTOLLA.**



**KUUNTELEMME
MIELELLÄMME
KOTIMAISTA MIEHIÄ**

Kaikkien aikojen
myydyimmät albumit
ovat Jari Sillanpään,
Eppu Normaalin ja
Kirkon tuotantoa.



**Teemme noin 30 miljoonaa
Google-hakua joka päivä.**



53 %



56 %

Harrastaa liikuntaa
vähintään 3 x viikossa

**SUOSIKKIURHEILULAJIMME
OVAT KÄVELY, PYÖRÄILY JA
KUNTOSALIHARJOITTELU.**

MITÄ TIENAAimme?

/kuukausi

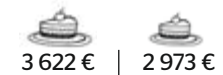
Miehet | Naiset

Johtaja



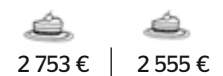
6 312 € | 5 145 €

Asiantuntija



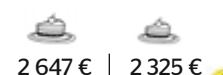
3 622 € | 2 973 €

Toimistotyöntekijä



2 753 € | 2 555 €

Palvelu- ja hoitotyöntekijä



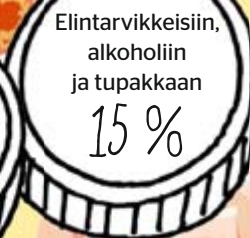
2 647 € | 2 325 €

Maanviljelijä



2 311 € | 2 211 €

KULUTUSMENOISTAMME MENEE VUOSITTAIN



PER KOTITALOUS

MIESTEN TYÖVIIKOT OVAT PIDEMPÄÄ KUIN NAISTEN:
MIEHET TEKEVÄT ANSIOTYÖTÄ KESKIMÄÄRIN 38
TUNTIA, NAISET 32 TUNTIA VUOKOssa.

Naiset
solmivat avioliiton
keskimäärin
31-vuotiaana,
miehet
33-vuotiaana.

73 %
VIHITYISTÄ OTTAA
YHTEISEKSI NIMEKSI
MIEHEN SUKUNIMEN.

VAPAA-AJALLA SUUNTAAMME MÖKILLE, JONNE MEILLÄ
ON KOTOA MATKAA KESKIMÄÄRIN
90 KILOMETRIÄ. MÖKKIEMME KESKIKOKO ON 48
NELIÖTÄ JA OMISTAJIEN KESKI-ikä 61 VUOTTA.

Rakastamme
erikoisia
päivämääriä

Tämän vuoksi
ryntäsimme vihille
päivämäärinä
08.08.08 ja 12.12.12.

Juhlalumua!

1,9 MILJ.

meistä katsoo
itsenäisyyspäivän
juhlavastaanottoa

37 MILJ.

lähetämme
joulukortteja (kpl)

40 MILJ. €

ostamme kukkia
pääsiäisenä

439 %

kuohuviinien myynti
kasvaa vapun alla

3 X

grillimakkaroiden
syöntimäärä
kolminkertaistuu
juhannuksena

2 KM

Unohtuiko maito?

Sen hakee
nopeasti,
sillä meillä
on matkaa
lähikauppaan
keskimäärin
2 kilometriä.

KATSOMME TV:tä

3 TUNTIA 2 MINUUTTIA

VUOROKAUDESSA.

Laske oma
painoindeksisi

$$\text{PAINO KILOINA} : (\text{PITUUS METREINÄ} \times \text{PITUUS METREINÄ}) = \text{NORMAALI-PAINON INDEKSI ON 18,5-25.}$$



Yli puolet meistä on ylipainoisia tai lihavia

Meitä lihottavat istuva elämäntapa, vähäinen liikunta, elintason nousu ja jatkuvasti saatavilla oleva, epäterveellinen ruoka.

Vuodessa jokainen
meistä tuottaa
keskimäärin 500
kiloa roskaa.
Ruokaa heitämme
pois 23 kiloa
per henkilö.

ODOTETTU ELINIKÄMMÄ

77,5 v. ♂

83,4 v. ♀

KUOLEMME TODENNÄKÖISESTI:

1

Verenkierto-
elinten sairauksiin



4

Tapaturmiin



2

Kasvaimiin



5

Hengityselinten
sairauksiin



3

Dementiaan
ja Alzheimerin
tautiin



6

Alkoholiperäisiin tauteihin
ja tapaturmaperäisiin
alkoholimyrkytyksiin



Uskonto on osa
monen elämää:

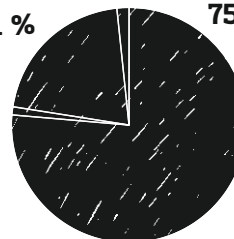


Uskontokuntiin
kuulumattomat
22,1 %

Muut
1,4 %

Evangelis-
luterilaiset
75,3 %

Ortodoksit
1,1 %

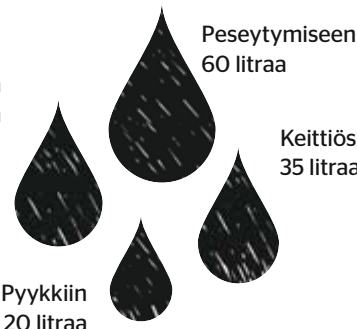


70,5 % MEISTÄ
äänioikeutetuista
äänesti viime
eduskuntavaaleissa.

Kotitöitä
teemme noin
kolme tuntia
vuorokaudessa.

Käytämme vuorokaudessa vettä

WC:ssä
40 litraa

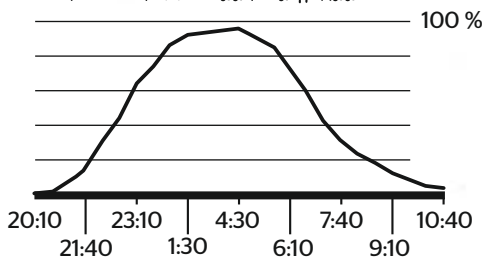


Läträämme vedellä liikaa: Keskimäärin
jokainen suomalainen käyttää vettä 155 litraa
vuorokaudessa. Tavoite olisi 100-120 litraa.



Varaudumme pahaan päivään. Noin 60 % meistä säästää tai sijoittaa varojaan.

MENEMME NUKKUMAAN JA HERÄÄMME

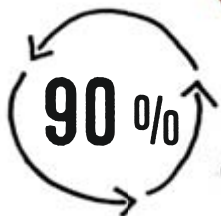


3,2 MILJ.

KIMPPALÖYLYT

Rakastamme saunomista. Suomessa on niin paljon saunoja, että kaikki suomalaiset voisivat saunoa yhtä aikaa.

NAISILLA VAIHDEVUODET alkavat noin 51 vuoden iässä.



Kierrätämme tunnollisesti

Yli 90 % pantillisista juomapakkauksista palautetaan keräykseen.

Olemme tyytyväisiä asuinoloihimme ja ihmissuhteisiimme. Tyytyväisyys elämään ansaitsee mielestämme arvosanan 8.

KULUTAMME 11,6 LITRAA 100-PROSENTTISTA ALKOHOLIA 15 VUOTTA TäYTTÄNYTTÄ ASUKASTA KOHTI PER VUOSI.



Haloo, kuuluuko?

SOITIMME VIIME VUONNA PUHELUITA NOIN 8,6 MINUUTTIA JA LÄHETIMME 2,6 TEKSTIVIESTIÄ PÄIVÄSSÄ.

LAINAAMME KIRJASTOSTA KESKIMÄÄRIN 17 KIRJAA VUODESSA.

LÄHTEET: TILASTOKESKUS, VÄESTÖREKISTERIKESKUS, TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS, LIIKENTEEN TURVALLISUUSVIRASTO TRAFI, KOTIMAISTEN KIELTEN KESKUS, MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖN TIETOPALVELUKESKUS TIKE, MOTIVA, FINDIKAATTORI.FI, KULUTTAJALIITTO, SITRA, VIESTINTÄVIRASTO, KIRJASTOT.FI, OPTISEN ALAN TIETOTUSKESKUS, S-RYHMÄ, VALO VALTAKUNNALLINEN LIIKUNTA- JA URHEILUORGANISAATIO, SUOMEN ELOKUVASÄÄTIÖ, FINNPANEL, GOOGLE, IF, IITELLA, KAUPPAPUUTARHA-LIITTO, ALKO, DUODECIM, MUSIIKKITUOTTAJAT IFPI FINLAND, SUOMEN SAUNASEURA, SERLA, TEKNIikka & TALOUS, SUOMEN KENNELLIIITTO, VEIKKAUS, HKSCAN JA TAMRO.



Ruokavalioita

Timo Parvela on Kirkkonummella asuva kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja, peuroja ja muuta maailmanmenoa.

Vehnä. Diabetes. Punainen liha. Syöpä. Voi. Sydänkohtaus. Sokeri. Uusi sydänkohtaus. Tuoremehu. Sepelvaltimotauti. Suola. Verenpainetauti.

Karppaaminen, paleoliittinen ruokavalio, Atkinsin dieetti, gluteiiniton ruokavalio, lautasmalli, ravintoympyrä, sateenkaarimalli.

Syömisestä on tullut aika hankalaa. Samaan aikaan, kun elämme pidempään kuin koskaan, suoltaa tiede uusia ja uusia tietoja turvallisiksi kokemiemme elintarvikkeiden ja ruokailutottumusten haitallisuudesta. Se, mikä oli vielä eilen hyväksi, on huomenna pahasta ja päinvastoin.

On kuitenkin pelkästään inhimillistä, että yritämme tavoitella terveyttä ja pitkää ikää olet mitä syöt -periaatteella. Seuraavassa on lueteltu muutamia kokemukseen perustuvia ihmedieettejä, joiden tarkan ja tieteellisen suunnittelun perusteena on ollut nimenomaan mahdollisimman pitkä elinaikaodote.

1970-luvun dieetti. Koska seitsemänkymmentälukulaisia on yhä keskuudessamme sankoin joukoin, täytyy heidän lapsuutensa ruokavaliossa olla jotain taikaa.

Dieetin kulmakivi on tietysti uunilenkkimakkara, johon viillettyihin koloihin on upotettu juustosiivuja. Lisäksi ranskanleipää ja voita, ruokajuomana punainen maito ja janojuomana avaruusteknologian kylkiäisenä kehitetty Rymd-juoma, joka maistuu ja näyttää siltä kuin muovinen hiekkalapio olisi liuotettu nesteeseen. Näillä eväillä sitä jaksaa.

Monet entisajan opiskelijat ovat eläneet pitkään ja elävät aina vaan. Meidän aikanamme, vanhoina hyvinä aikoina, opiskelijat eivät konstailleet ruoan kanssa. Söimme, mitä opintolainalla saimme. Kultaisen nuoruuden opiskelijadieetti pitää sisällään lähinnä tonnikalaa sekä makaronia. Näistä aineksista voi valmistaa monenmoisia herkkuja, joista mainittakoon maittava tonnikalaa ja makaronia alumiinikattilassa -herkku. Myöhemminhän on tosin todettu alumiiniastioiden aiheuttavan muun muassa muistihäiriöitä, mutta se on täyttä puppua. Mihinkäs minä jäinkään?

Eksoottisten ruokien dieetti. Kahdeksankymmentäluvulla eksoottiset ravintolat rantautuivat lopullisesti maahamme. Siis pizzeriat. Voitimme lopulta ennakkoluulomme vierasmaalaisia pöperöitä kohtaan ja hullaannuimme Välimeren herkusta. Kotikaupunkini pizzerian seinällä oli plakaatti, jonka eräs opiskelija oli saanut syötyään pizzan vuoden jokaisena päivänä. Koska kyseinen kaveri on tietojeni mukaan edelleen elossa, täytyy tämän olla tosi terveellistä.

Norsu-dieetti. Norsut ovat tunnetusti pitkäikäisiä. Päivittäiseen ruokavalioon kuuluu noin 150 kiloa heinää ja sata litraa vettä. Siitä vaan.

Simpukka-dieetti. Vanhin tunnettu eliö on simpukka, joka eli yli viisisataa vuotta huljutellen vettä putkistonsa läpi ja siivilöiden pieneliöitä. Kuulostaa ihan mahtavalta. Ratkaisevaa tämän dieetin onnistumisessa on sen määrätietoinen ja tinkimätön toteuttaminen. Simpukkaa siinä auttaa se, että sillä ei ole lainkaan päätä.





Vaalealla naisella pitsimekko, 39,95 €. Koot S-XXL. Aventura. Sokokset ja suurimmat Prisma. Kaulakoru, 27,95 €. Kaiio. Sokokset. Musta-hopeinen juhla-laukku, 19,95 €. Myös mustana. Premoda Trendy. Prisma. Stay-up-sukat, 10,95 €. Amar. Sokokset. Miehellä puvuntakki, 169 €. Housut, 69,95 €. Koot B42-B58 ja C46-C58. Kino Business. Pukupaita, 39,95 €. Koot 36-44. Kino Business. Sokokset. Punainen silkkikravatti, 24,95 €. Sokokset. Tummalla naisella mekko, 79,95 €. Koot 34-44. Kaiio. Sokokset. Juhla-laukku, 24,95 €. Kaiio. Myös mustana. Sokokset. Stay-up-sukat, 16,95 €. Vogue. Sokokset. Rannekoru kuvaus-rekvisiittaa Sokoksesta.

Juhlan aika

Pikkujouluna on lupa leikitellä näyttävillä ja värikkäillä asusteilla. Juhla-asun alle puetaan kauniit alusvaatteet, ja meikin kruunaavat punaiset huulet.

KUVAT NICO BACKSTRÖM
MEIKKI JA HIUKSET KAISA RINNE
KUVAUSPAIKKA SOKOS HOTELLI TAMMER, TAMPERE

MEIKIT tehtiin We Care Icon -tuotteilla: Matt Wear Long Lasting Makeup -meikkivoide. Natural Wear Loose Powder Ultra-Fine -puuteri. Perfect Wear Blush Natural Glow -poskipuna. Funky n' Fabulous Volume Mascara -ripsiväri. Magnetic Eyes Smooth Wear Eyebrow Definer -kulmakynä. Magnetic Eyes Smoky Eyes Kit -luomiväri. Perfect Volume Lip Gloss -huuli-kiilto. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

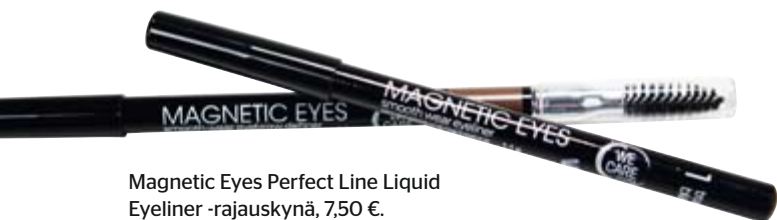


YLLÄ Kaariliivit, 19,95 €. Koot D-E75-95 ja F75-90. Maxi-alushousut, 12,95 €. Koot M-XXL. Actuelle. Sokokset ja Prismat.

YLLÄ Tummallalla naisella topatut rintaliivit, 17,95 €. Koot B-D75-85. Hipsterit, 9,95 €. Koot S-XXL. Icon. Sokokset ja Prismat. Myös sinisenä. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Rannekoru kuvausrekvisiittaa. Vaalealla naisella topatut rintaliivit, 19,95 €. Koot B-D70-85. Tai-alushousut, 9,95 €. Koot S-XXL. Actuelle. Sokokset ja Prismat. Stay-up-sukat, 10,95 €. Amar. Sokokset.

” Kauniisti istuvat alusvaatteet ovat juhlapukeutumisen perusta.

OIKEALLA Balconette-rintaliivit, 19,95 €. Koot A-C70-80. Alushousut, 9,95 €. Koot S-XXL. Icon. Sokokset ja Prismat. Stay-up-sukat, 16,95 €. Vogue. Sokokset. Rannekoru kuvausrekvisiittaa.



Magnetic Eyes Perfect Line Liquid Eyeliner -rajauskynä, 7,50 €. Magnetic Eyes Smooth Wear Eyebrow Definer -kulmakynä, 5,90 €. Perfect Wear Blush Natural Glow -poskipuna, 8,90 €. We Care Icon. Poskipunasivellin, 9,90 €. Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



Tunikamekko, 24,95 €. Koot XS-XL.
Housut, 29,95 €. Koot XS-XL. Premoda
Trendy. Prisma. Juhlalaukku, 24,95 €.
Myös mustana. Kaiio. Sokokset. Kaula-
koru, 27,95 €. Kaiio. Suurimmat Sokok-
set. Rannekoru kuvausrekvisiittaa.

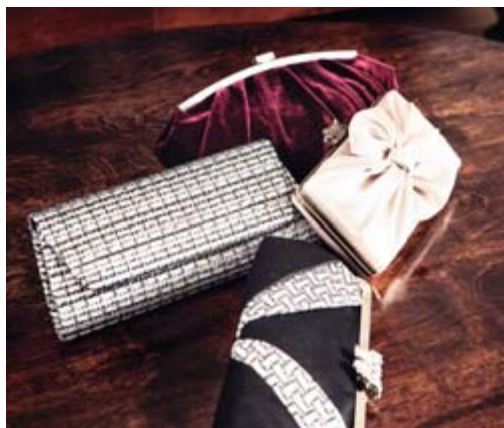




Trikoomekko, 24,95 €. Koot XS-XL. Neulebolero, 29,95 €. Myös tummanpunaishena. Koot XS-XL. Premoda Trendy. Prismat. Samettinen juhlalaukku, 24,95 €. Myös viininpunaisena. Premoda Trendy. Prismat. Stay-up-sukat, 16,95 €. Vogue. Sokokset. Kengät ja rannekoru kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.



Vasemmalla hartiahuivi, 24,95 €. Myös mustana ja punaisena. Keskellä juhlahuivi, 24,95 €. Myös punaisena ja mustana. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Oikealla hartiahuivi, 24,95 €. Myös punaisena, mustana ja sinisenä. Kaiio. Sokokset.



Punainen juhlalaukku, 24,95 €. Myös mustana. Premoda Trendy. Prismat. Beige juhlalaukku, 39,95 €. Kaiio. Sokokset. Koristeltu musta juhlalaukku, 34,95. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Musta-hopeinen juhlalaukku, 19,95 €. Myös mustana. Premoda Trendy. Prismat.



Magnetic Eyes Perfect Eye Shadow -luomiväri, 6,90 €. Useita eri sävyjä. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

”Näyttävät korut ja pikkulaukku lisäävät asuun säihkettä.

Juhlakengät, 99,95 €. Koot 36-41. Kaiio. Mustana kaikki Sokokset, viininpunaisena suurimmat Sokokset.





Vaalealla naisella sininen trikootunika, 24,95 €. Koot S-XXL. Aventura. Myös mustana. Sokokset ja suurimmat Prismat. Juhlalaukku, 19,95 €. Myös musta-hopeisena. Premoda Trendy. Prismat. Kaulakoru kuvausrekvisiittaa. Tummalla naisella pusero, 39,95 €. Koot 34-44. Myös mustana. Housut, 69,95 €. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Paljettihattu, 12,95 €. Myös kultaisena. Icon. Sokokset ja Prismat. Samettinen juhlalaukku, 24,95 €. Myös viinipunaisena. Premoda Trendy. Prismat. Rannekoru kuvausrekvisiittaa. Miehellä puvuntakki, 169 €. Housut, 69,95 €. Koot B42-B58 ja C46-C58. Pukupaita, 39,95 €. Koot 36-44. Kino Business. Sokokset. Punainen silkkikravatti, 24,95 €. Sokokset.



Magnetic Lips Perfect Volume Lip Gloss -huulikiilto, 4,90 €. Useita eri sävyjä. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



Fashion Nails Nail Polish -kynsilakka, 4,50 €. Useita eri sävyjä. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



Magnetic Lips Moisture Wear Lipstick -huulipuna, 7,50 €. Useita eri sävyjä. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



Perfect Cover Highlighter -valokynä, 9,90 €. We Care Icon. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

Kaipaako
korkokenkä-
kävelysi
harjoittelua?
Katso vinkit videolta.



yhteishyvä *live*

WOW NO COW!



The idea behind Oatly was to find a way to make a nutritious alternative to milk without going thru the body of a cow. Today that sounds really smart, but back when we started in the early 1990s most people thought we were crazy. That's okay, everything has its time. Who is the crazy one now?

ANNA KIMALTAA

Hehkua iholle, glitteriä kynsiin ja reilusti väriä ripsiin. Meikeillä leikittely on sallittua, kun valmistaudutaan juhlaan.



1 DIOR GLOW MAXIMIZER -POHJUSTUS-VOIDE, 30 ml, tasoittaa ihon epätasaisuuksia ja tuo iholle luonnollista hehkua. Sokokset ja Emotionit.

2 LUMENE LONGWEAR BLUR FOUNDATION -MEIKKIVOITEEN, 30 ml, blur-efekti häivyttää ihon pienet virheet ja ohuet juonteet sekä tasoittaa ihon sävyä. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.

3 LUMENE LUMINOUS MATT -PUUTERI sopii sekä meikin kiinnitykseen että korjailuun. Puuteri antaa meikille kestävän mattapinnan. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.

4 GUERLAIN COQUE D'OR POWDER SPRAY -HAJUVESI on sensuelli ja hienostunut tuoksu, joka sopii erinomaisesti juhlaan. Tuoksu kuuluu ylelliseen Guerlain-joulukokoomaan. Suurimmat Sokokset ja suurimmat Emotionit.

5 MAVALA-KYNSILAKAT, 5 ml, hohtavat juhla-kauden sävyissä. Lakka levittyy tasaisesti muutamalla vedolla. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.

6 RIMMEL GLITTER BOMB -PÄÄLLYSLAKAT, 8 ml, viimeistelevät juhlatyylin kimmalluksellaan. Lakkaa voi levittää esimerkiksi värillisen lakan päälle. Useita eri sävyjä. Suurimmat Sokokset, Prisma ja Sokos.fi.

7 DIOR DIORIFIC GOLDEN SHOCK TOP COAT -PÄÄLLYSLAKKA, 12 ml, antaa kynsille kiiltoa ja kultaista kimmallusta. Ylellinen kynsilakka sopii erityisesti juhlaan. Sen kultahiput heijastavat valoa kauniisti. Suurimmat Sokokset ja Emotionit.

8 RIMMEL 3D EXTRA LASH MASCARA -RIPSIVÄRI tekee ripsistä pitkät ja paksut tyvestä kärkeen. Paakkuuntumaton väri tarttuu lyhyimpiinkin ripsiin. Suurimmat Sokokset, Prisma ja Sokos.fi.

9 LUMENE NATURAL CODE EYE DRAMATIZER DUAL DRAMA MASCARA -RIPSIVÄRI lisää ripsien tuuheutta ja pituutta. Muoviharjassa on tehostepää, joka erottelee ripset kauniisti. Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.

10 LANCÔME GRANDIÔSE -RIPSIVÄRI pidentää ja taivuttaa ripset sekä antaa niille volyymin. Ruusu-uute vahvistaa ripsiä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

Katso videolta vinkit kynsien lakkauksen kolmella eri tavalla.
yhteishyvä *live*

Joka kodin apuri

Muovikelmu pitää tuoreena niin ruoan kuin saunavihdatkin. Eskimo Elmukelmua on tehty kotikokkien ja niksinikkareiden tarpeisiin Satakunnassa jo 40 vuotta.

äpinäkyvää kelmua kiertyy vauhdilla pahvisen hylsyn ympärille. Kun 50 metriä on täynnä, koneen terä katkaisee kelmun ja kelmurulla pyörähtää syöttökuljettimelle. Tuotantokoneen toisella laidalla koneen ajuri **Taru Salminen** lisää pahveja, jotka kone taittelee koteloksi ja siirtää toiselle kuljettimelle.

Kotelokuljettimen ja rullakuljettimen risteyksessä valmis tuorekelmulla pyörähtää koteloonsa. Sulkija liimaa kotelon kiinni, ja kuljetin saatelelee valmiin pakkauksen laatikkoon.

Salmisen ajama Rollo-rullauskone valmistaa Elmukelmua Rauman Lapissa sijaitsevalta tehtaalla kahdessa vuorossa. Salminen on tullut töihin aamukuudelta, tarkastanut koneen ja jatkanut siitä, mihin hänen kollegansa on iltakymmeneltä lopettanut.

Kelmun valmistus 7 300-metrisestä raakarullasta kaupoissa myytäväksi 50 metrin pakkauksiksi on yhden naisen työmaa.

Suomalainen perheyrittäjä

Ensimmäisenä ruoan säilyttämiseen soveltuvaa tuorekelmua alkoi Suomessa valmistaa A. Ahlström Oy:n tehdas Eurassa 1970-luvulla. 1990-luvun lopulla Ahlströmin ruoka-puolen paperi- ja kertakäyttöastiat siirtyivät Fredmanin perheyrittäjälle ja kelmutuotanto muiden mukana Eurasta Lappiin. Tänäpä 40-vuotista Elmukelmua valmistaa veljesten **Peter** ja **Clas Fredmanin** omistama Eskimo Finland Oy.

Tehtaan tuotantopäällikkö **Juha-Pekka Valo** näyttää mummolasta löytämänsä 80-luvun kelmupakkausta. Punainen pakkaus on aikansa designia, mutta tuorekelmu sen sisällä lähes samaa tavaraa kuin tänäänkin.

”Kelmun ominaisuuksia ja pakkausta on vuosien saatossa parannettu, mutta perusraaka-aine ja valmistustapa ovat säilyneet lähes samana”, sanoo toimitusjohtaja Peter Fredman.

Ryttyjä ei kaivata

Moni tunnistaa Elmukelmun nimeltä, mutta vain harva tietää, mistä nimi on peräisin. Kelmu on LD-polyeteenipohjaista kalvoa, joka valmistetaan polyteenimuovista puristetusta granulaatista kuumentamalla ja puhaltamalla. Nimi on lyhenne elintarvikemuovi-sanasta.

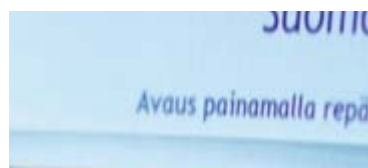
Kelmussa käytettävän kalvon raaka-aine tulee 550 kilon raakarullalavoissa Pohjanmaalta, kotimaiselta valmistajalta.

”Kotimaisuus on meille tärkeää. Haluamme hankkia raaka-aineet läheltä. Silloin laatua on helpompi hallita”, sanoo hankinnoista vastaava logistiikkajohtaja Clas Fredman.

Hänen mukaansa muitakin raaka-aineita on testattu, mutta ominaisuudet eivät ole täyttäneet tuotannon ja kuluttajien tiukkoja vaatimuksia.

”Liian tahmea tai pehmeä kalvo menee rullatessa helposti ryttyyn eikä toimi käytössä”, selventää tuotantopäällikkö Juha-Pekka Valo.

Hänen mukaansa hyvä kalvo-raaka-aine on sitkeää, tarttuvaa ja kirkasta. Kelmu rullautuu ulos





1.



”Liian tahmea tai pehmeä kalvo menee rullatessa helposti ryttyyn eikä toimi käytössä.”



2.



3.

1. Elmukelmu valmistetaan raemaisesta granulaatista kuumentamalla ja puhaltamalla. **2.** Ajuri Taru Salminen seuraa, kun kone leikkaa 7 300-metrisestä raakarullasta 50 metrin rullia, jotka toimitetaan kauppoihin. **3.** Riikka Luoma vastaa ammattikeittiöön myytävien pakkausten valmistamisesta.

●●● kotelosta rypistymättä ja katkeaa helposti pakkauksen muovista katkaisuterää vasten.

Myös Taru Salminen pitää raakakalvon laatua tärkeänä työnsä onnistumisessa. Harjaantunut silmä näkee jo 7 300-metrinen raakarullan päältä, onko kalvo kelpoista.

”Ei tässä testejä tarvita. Jos kelmu on huonoa, sen tuntee ja näkee, kun nostaa rullaa akseliin ja laittaa kalvoa hylsille”, Salminen toteaa.

Kehitteillä biohajoava kelmu

Kalvon valmistukseen liittyvät myös tulevaisuuden haasteet. Bioraaka-aineet puhuttavat pakkauslalla.

”Biohajoavia raaka-aineita kehitetään aktiivisesti, ja seuraamme kiinnostuneena tilannetta”, Peter Fredman sanoo.

Hänen mukaansa nykyisissä biomuoveissa on haasteena kosteus. Myös hyvä tarttuvuus vaatii raaka-aineelta tiettyjä ominaisuuksia.

Muovi ei maadu, mutta tehdas pyrkii käyttämään kaiken kelmun tuotannossa syntyneen hävikin uudelleen. Kun varastohyllyn toisessa päässä on lavallinen uusia 20 kilon raakakelmurullia, toisessa päässä on kierrätykseen lähdyssä pakkausmuovipaaleja sekä hävikki- ja jämrullalavoja.

”Sekajätettä meiltä ei tule juuri lainkaan. Kaatopaikalle päättyy vain 0,05 prosenttia koko tehtaan jätteestä. Elmukelmun tuotannosta kaikki menee kiertoon tai kakko-laatuuna myytäväksi”, tuotanto-päällikkö Valo kertoo.

Kaikissa tehtaan valmistamissa tuotteissa näkyy haarukka-lasi-symboli takeena materiaalin elintarvikekelpoisuudesta. Uusiomuovista ei saa niin puhdasta, että se soveltuisi käytettäväksi suoraan elintarvikkeiden kanssa. Sen vuoksi käytetty kelmu kierrätetään energijakeena, ja hävikkirullat granuloidaan uusiokäyttöön Satakunnassa.

50 miljoonaa metriä

Taru Salminen on saanut ajettua lavan täyteen kelmurullia. Tästä eteenpäin niistä huolehtivat varastotyöntekijät, jotka noutavat lavat varastoon trukilla. Sieltä rullat lastataan kuljetusautoihin.

Eniten Elmukelmua toimitetaan suomalaisille kaupan keskusliikkeille ja ammattikeittiöille, mutta yhä enemmän kelmua lähtee Lapista myös ulkomaanvientiin. Vuodessa kelmua valmistuu 50 miljoonaa metriä. Kelmun tärkein tehtävä on pitää ruoka tuoreena, mutta klassikko-tuotteesta on muuhunkin.

”Tuorekelmua voi käyttää keittiössä monella tapaa. Esimerkiksi kattilan päälle pingotettu, haarukalla rei’itetty kelmu käy kattilankannesta”, vinkkaa markkinointiviestinnän sisällöntuottaja **Elina Kiiski**.

Kelmulla voidaan myös paketoida saunavihta pakastimeen tai kaalinlehdet hauteeksi kipeään polveen. •



SINCE 1706



TEE MAKUSI MUKAAN

Voita matka Lontooseen, iltapäiväteen kotikaupunkiin. Pääset Twinings-teekauppaan räätäloimään ihan oman teesekoituksen yhdessä teemaestro Stephen Twiningin kanssa.

Tarkemmat kilpailuohjeet osoitteessa twinings.fi/lontoo



Neron elonpolku

Juice Leskinen oli sekä rock-musiikin että lyriikan mestari, jonka legendaariset laulut ovat edelleen klassikoita. Nilsiäläinen toimittaja, esikoiskirjailija **Antti Heikkinen** on kirjannut taiteilijan taipaleen perinpohjaiseen, upeaan elämäkertaan, jossa on paljon uutta tietoa.

Kirjoittaja haastatteli lähes sataa Juicen sukulaista, ystävää ja työtoveria sekä penkoi lukuisia arkistoja ja lehtileikkeitä. Maestron musiikki kuuluu kirjan sivuilta, mutta Heikkinen tuo monipuolisesti esiin myös Juicen persoonan. Itsepäisellä, ongelmien ja itsetuntonsa kanssa painiskelevalla nerolla oli kääntöpuolensa: ujo, haavoittuva ja rakastava sisin.

Teos sisältää myös kuvamateriaalia sekä kirjeitä ja runoja, joita ei ole aiemmin julkaistu.

ANTTI HEIKKINEN: RISAINEN ELÄMÄ
450 s. Siltala



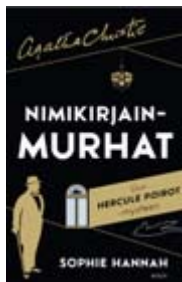
Pieni piiri

JENS LAPIDUS: VIP-HUONE
Suom. Jaana Nikula
407 s. Like
Uuden sarjan aloitus-osassa asianajaja Emelie Jansson kohtaa rahoitusalan pelureita ja Balkanin rikollisia.



Tähtäimessä

JACK HIGGINS: KAKSINTAISTELU & KOSTON KIERRE
Suom. Ilkka Terho, Mika Tiirinen
666 s. Gummerus
Kaksi räjähtävää Sean Dillon -trilleriä ilmestyy yhtenä niteenä. Pokkari.



Poirot'n paluu

SOPHIE HANNAH: NIMIKIRJAINMURHAT
Suom. Terhi Vartia
350 s. WSOY
Christien perikunta julkaisee fanien toiveesta uuden Poirot-mysteerin. Kirjailija pysyy hienosti Dame Agathan viitoittamalla tiellä.



Kiekkokunkku

ARI MENNANDER: TEEMU
256 s. Otava
Kuvitettu teos osuu maaliin. Kun kurkistaa maailmankuulun super tähden, huippu-urheilijan ja perheenisän elämää, löytää paljon uutta ja silottelematonta.



Risteytymiä

KJELL WESTÖ: KANGASTUS 38
Suom. Liisa Ryömä
334 s. Seven
Menneisyyden muistot piinaavat 1930-luvun helsinkiläistarinassa. Lähihistorian aatteet ja kohtalot lipuvat liki. Pokkari.



Rumaa jälkeä

JO NESBØ: ISÄNSÄ POIKA
Suom. Outi Menna
528 s. Johnny Kniga
Isän kohtalo saa narkomaanipojan pakemaan vankilasta, jossa hän on istunut huumepalkalla toisten rikosten vuoksi. Sonny-poika alkaa kostaa.



Lottovoittajat

ANNA-LEENA HÄRKÖNEN: KAIKKI OIKEIN
280 s. Otava
Tavispariskunta voittaa loton jättipotin, seitsemän miljoonaa, ja joutuu rahapysykoosiin. Nokkelasti rakennettu teos pureutuu olennaiseen: tuoko raha onnea?



Jouluksi

LORNA BYRNE: TOIVON VIESTI ENKEILEILTÄ
Suom. Tarja Kontro
233 s. Seven
Kirjailija kertoo kohtaan ihmistä sekä varjelevista enkeleistä. Erikoispainoksessa on uusi luku joulunajasta. Pokkari.



”Useat ostavat kaupasta itsensä näköisiä tuotteita ja mainostavat valintojaan netissä.

Oletko MITÄ syöt?

Moni piirtää minäkuvaansa sen perusteella, mitä syö tai mitä välttää. Trendit näkyvät myyntipiikkeinä, mutta tutut valmisruoat, vihannekset ja lihat myyvät tasaisesti vuodesta toiseen.

Ruoasta on tullut monelle suomalaiselle tärkeä identiteetin rakentamisen väline. Tutkijat puhuvat niin sanotusta identiteettisyöjästä. Hän noudattaa tiettyä, ehkä hyvinkin tiukkaa, ruokavaliota ja määrittää itseään ja maailmankuvaansa sen perusteella, mitä suuhunsa laittaa. Identiteettisyöjä julkaisee Facebookissa tai kuvapalvelu Instagramissa kuvia syömistään ruoka-annoksista tai ostamistaan laadukkaista raaka-aineista.

”Identiteettisyöjän minäkuva ja itsetunto saavat polttoainetta muiden sosiaalisessa mediassa antamasta palautteesta ja ihailevista kommentteista”, sanoo markkinoinnin professori **Harri Luomala** Vaasan yliopistosta.

Identiteetin rakentaminen ruokavalion avulla ei Luomalan mukaan liity mihinkään tiettyyn koulutustasoon, asuinpaikkaan tai elämäntilanteeseen. Ruokaan voi hurahtaa niin nuori kaupunkilainen opiskelija kuin keski-ikä ylittänyt maaseudun asukas.

Raakaruokaa ja dieettejä. Ruokapuheen lisääntyminen liittyy Harri Luomalan mukaan muun muassa suomalaisten kasvaneeseen tulotasoon ja ruokakauppojen entistä suurempaan valikoimaan. Kuluttaja voi valita kaupasta juuri itsensä näköisiä tuotteita ja mainostaa ostosvalintojaan netissä.

Uudet ruokatrendit nousevat nykyään julkisuu-teen aiempaa nopeammin varsinkin sosiaalisen median rummuttamana. Pari vuotta sitten karp-paus oli kuumien dieetti, tänä vuonna on kohistu gluteenittomasta ruokavaliosta, paleodieetistä ja raakaruosta.

Ruokakulttuurin professori **Johanna Mäkelä** Helsingin yliopistosta arvioi, että useille nykyisille ruokatrendeille on ominaista se, mitä ei syö, ei niinkään se, mitä syö. Lautaselta jätetään pois esimerkiksi viljatuotteet, rasva, liha tai peruna.

”Aiemmin jonkin ruoan tai raaka-aineen jättäminen pois ruokavaliosta liittyi allergioihin. Nykyään valinnat ovat yhä useammin eettisiä ja terveydellisiä”, Mäkelä toteaa.

Kuulutko ruokaheimoon? Ruokareseptit ja tiedot ruokatrendeistä leviävät erityisesti blogien kautta. Harri Luomalan mukaan suosittujen ruokablogien pitäjät ovat eräänlaisia mielipidejohtajia.

”He voivat vaikuttaa ruokatrendien syntymiseen”, Luomala sanoo.

Uusi ilmiö on Johanna Mäkelän mukaan ”maallikkoasiantuntijoiden” roolin kasvu. Suosittujen ravintoblogien pitäjät esittävät blogeissaan virallisesta linjasta poikkeavia suosituksia. Mäkelän mukaan viranomaisten ravintosuosituksia saa kysenalaistaa, mutta sosiaalisessa mediassa



50 %

ruokakauppojen
tuotetuotteista on
valmistettu suomalaisista
raaka-aineista.

78 %

ruokakauppojen
tuotetuotteista
on valmistettu
Suomessa.

- esitettyihin suosituksiin kannattaa suhtautua kriittisesti.

Ruokainnostukseen liittyy paljon myönteisiä ilmiöitä, kuten terveystietoisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen. Mäkelä puhuu ruokaheimoista. Niillä hän tarkoittaa esimerkiksi vannoutuneita erikoiskahvien harrastajia tai ystäväporukoita, jotka kokoontuvat toistensa luo kokeilemaan uusia, jännittäviä reseptejä. Ruoka tai juoma ei ole heille vain vatsantäytettä vaan rakas harrastus ja inspiroiva sosiaalisuuden muoto.

Tutut hittituotteet. Ulospäin näyttää siltä, että suomalaiset syövät entistä terveellisemmin. Mutta syömmekö todella niin kuin väitämme esimerkiksi sosiaalisessa mediassa?

Ruokatrendit näkyvät S-ryhmän päivittäistavarakaupan valikoimassa ja myynnissä, mutta todelliset hittituotteet pysyvät vuodesta toiseen samoina. Esimerkiksi viiden suosituimman valmisruoan joukkoon kuuluvat kahden eri valmistajan hampurilaiset, lihapyörykät, maksalaatikko ja jauhelihapizza.

”Ne ovat olleet suosikkeja jo pitkään koko Suomessa”, toteaa ryhmäpäällikkö **Antti Oksa** SOK Marketkaupan ketjuohjauksesta.

Pientä muutosta on kuitenkin tapahtunut vuosien aikana. Oksan mukaan naudan jauheliha oli pitkään lihatuoteryhmän ykkönen. Viime vuosina maustamattomat broilerituotteet ovat kivunneet myyntitilastojen kärkeen samaan aikaan kun marinoitujen broilereiden myynti on vähentynyt.

Kun karppaus löi läpi pari vuotta sitten, voin ja kananmunien myynti räjähti ja ostoskorit lastattiin täyteen maitorahkaa. Samoin kävi, kun kokki **Henri Alén** kehui Mutti-tomaattimurskaa Twitter-tilillään. Kaupat tyhjentyivät Mutti-purkeista sellaisella vauhdilla, että S-ryhmä joutui tilaamaan nopeasti uuden lastin suoraan Italiasta.

Avokadopasta on esimerkki vielä vauhdikkaammasta buumista. Kun ruokakirjailija, bloggaaja **Hanna Gullichsen** julkaisi avokadopastan reseptin blogissaan, kaikki halusivat yhtäkkiä kokeilla sitä.



Helka Miettunen jätti vatsavaivojen vuoksi ruokavalioistaan pois kaikki maito- ja viljatuotteet.

HELKA MIETTUNEN, 23, HELSINKI

”Vatsakivut talttuivat paleodieetillä”

”Siirryin poikaystäväni kanssa paleo-ruokavalioon viime vuoden lopussa. Se tarkoittaa, että olen hylännyt kokonaan maito- ja viljatuotteet sekä roskaruuan, kuten pizzat ja hampurilaiset.

Sen sijaan syön runsaasti lihaa, kasviksia, perunaa ja hedelmiä. Paleodieetin esikuvana on ruoka, jollaista kivi-kauden ihmiset olisivat voineet syödä tuhansia vuosia sitten.

Siirryin paleodieettiin, koska kärsin pitkään kovista vatsakivuista. Lääkärissä ei löydetty syytä kivuille, joten päätin kaverini suosituksesta kokeilla paleodieettiä. Se tehosi: vatsakivut lähtivät kokonaan.

Halusin myös kyseenalaistaa virallisia ravintosuosituksia. Esimerkiksi leipää ja kuitua suositellaan syömään ihan liikaa.

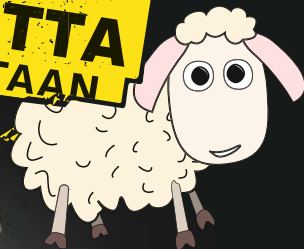
Saan tietoa paleodieettiin sopivista ruokaohjeista netistä. Koska urheilen paljon, tarvitsen hiilihydraatteja. Siksi syön paljon perunaa ja riisiä.

Lempiarkiruokani on kanakastike kookosmaidolla. Sallin itselleni myös pienen paheen. Syön silloin tällöin karkkia.”

”Paleodieetin esikuvana on ruoka, jollaista kivi-kauden ihmiset olisivat voineet syödä tuhansia vuosia sitten.”

MERINOVILLA

PARAS SUOJA
KYLMAÄ JA
KOSTEUTTA
VASTAAN



SUOMEN
SUOSITUIN.

100%
MERINOVILLA-
KERRASTO.
EI KEINOKUITUJA.



ACTIVE 100%
MERINOVILLAPAITA
miehille & naisille

USKOMATON
HINTA!

29⁹⁰

ACTIVE 100%
MERINOVILLAHOUSUT
miehille & naisille

USKOMATON
HINTA!

29⁹⁰

TALVEN MERINOVILLAISET HITTITUOTTEET:

ACTIVE TUUBIHUIVI

ARCTIC POOLO

ACTIVE60% SUKKA



Kauluri, pipo &
huppu samassa!
Musta tai fuksia



Poolo,
miehille
& naisille



49⁹⁰



Miehille &
naisille, musta
tai fuksia

4⁹⁵

USKOMATON
HINTA!

USKOMATON
HINTA!


USKOMATON
HINTA!

PRISMA

KATSO LÄHIN MYYMÄLÄ
WWW.MERINOVILLA.FI

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin. Hinnat svh-hintoja.





”Kiinnitän paljon huomiota ruoan terveellisyyteen. Vältän huonoja rasvoja ja käytän ruoanlaitossa vain rypsiöljyä.”

Tiina Pelkonen ei ole koskaan kokeillut erityisruokavaliota. Hän luottaa virallisiin ravitsemussuosituksiin ja noudattaa niitä tarkasti.

TIINA PELKONEN, 58, JÄRVENPÄÄ

”Luotan ravitsemussuosituksiin”

”Olen aina ollut niin sanottu sekasyöjä, enkä ole koskaan kokeillut mitään erityisruokavaliota. Kiinnitän paljon huomiota ruoan terveellisyyteen. Aloitan päivän tekemällä itselleni, miehelleni ja 20-vuotiaalle tyttärelleni hedelmä-marjasmoothiet. Syön muutenkin runsaasti hedelmiä, marjoja ja pähkinöitä.

Vältän huonoja rasvoja ja käytän ruoanlaitossa vain rypsiöljyä ja maitotuotteista rasvattomia tai vähä-rasvaisia vaihtoehtoja. Suolaa meillä käytetään vähän.

Riisin tai pastan pitää olla täysjyvää. Täysin valkoista leipää en syö koskaan. Pyrin välttämään myös punaista lihaa. Olen vähän sokeriaddikti, mutta yritän korvata huonoja hiilareita esimerkiksi kuivatuilla hedelmillä.

Luotan virallisiin ravitsemussuosituksiin. Kuten THL:n entinen pääjohtaja **Pekka Puska** on todennut, vaarallisin lisäaine on suola. Elintarvikelisiä aineista ei ole tutkimuksissa todettu olevan terveyshaittoja.”

Luomun osuus myynnistä on

1,8 %.

Kasvu tammi-heinäkuussa 10 % verrattuna samaan ajanjaksoon vuonna 2013.

S-ryhmän myydyimmät tuotteet

- maito
- banaani
- keskiolut
- kotimainen kurkku
- kotimainen tomaatti

●●● ”Avokadopasta-ainesten, kuten avokadon sekä parmesaani- ja pecorinojuuston, myynti vähintään kaksinkertaistui useiden viikkojen ajaksi”, Antti Oksa kertoo.

Avokado ei kuitenkaan missään vaiheessa päässyt lähelle hedelmä- ja vihannesosaston viiden kärkeä. S-ryhmän viisi myydyintä hevi-tuotetta ovat tomaatti, banaani, kurkku, peruna ja omena.

S-ryhmän päivittäistavarakaupan asiantuntijat seuraavat esimerkiksi sosiaalisessa mediassa uusia ruokatrendejä ja niiden saapumista Suomeen.

Terveellisyys nosteessa. Selvimät megatrendit ruoassa ovat tällä hetkellä terveellisyys sekä yleinen kiinnostus ruokaan ja ruoanlaittoon.

”Muita trendejä ovat muun muassa aitous, luonnollisuus, helppous, eettisyys, kotimaisuuden arvostus ja halu tietää enemmän tuotteen alkuperästä”, Antti Oksa sanoo.

Terveellinen ruoka ei ole yksiselitteinen käsite. Oksan mukaan se tarkoitti kymmenen vuotta sitten lähinnä vähärasvaista ja -suolaista ruokaa. Nykyään se voi tarkoittaa kuluttajasta riippuen sokerin välttämistä, vähähiilihydraattisuutta tai lisäaineiden karttamista. Eettisyys taas merkitsee joillekin eläinten esimerkillistä kohtelua, joillekin pientä hiilijalanjälkeä.

S-ryhmässä eettisyys näkyy erityisesti luomun suosiona. Oksan mukaan luomutuotteiden myynti on kasvanut parhaimpina vuosina jopa kymmeniä prosentteja vuodessa ja tänäkin vuonna noin kymmenen prosenttia. Oksa arvioi, että tuotteiden alkuperä, eettisyys, terveellisyys ja tuotantoketjun läpinäkyvyys kiinnostavat kuluttajia jatkossakin.

”Yritämme vastata näihin tarpeisiin ja tarjota sitä ruokaa, jota suomalaiset haluavat.” •

Kaipaatko ideoita ruoanlaittoon?

Tutustu videolla Foodie.fi-palveluun.

yhteishyvä *live*

Nitor® tekstiiliväri

Uusi väri Uusi tyyli

20 eri värisävyä

- loputtomasti mahdollisuuksia

Värijää itsellesi
raikkaat syksyn värit
nestemäisillä Nitor
Tekstiiliväreillä,
värinpitävästi.

Koralli

Myyränharmaa

Petrootti

Fuchsia

Osallistu kilpailuun ja voita lomamatka

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ja postita kuponki ennen marraskuun loppua. Arvomme kaikkien vastanneiden kesken 500 euron arvoisen matkalahjakortin sekä 5 tuotepalkintoa.

Lisätietoa tekstiilinväryksestä osoitteessa www.piresma.fi

Vastaa kysymyksiin ja voita!

- | | Ei | Kyllä |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Oletko uudistanut vaatteitasi aiemmin värjäämällä pesukoneessa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Oletko koskaan värjännyt pesukoneessa kodin tekstiilejä? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Onko Sinulla nyt kotona jotain mielivaatteita tai kodintekstiilejä, jotka voisit uudistaa värjäämällä ne uusilla väreillä? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Askarruttaako Sinua joku seikka pesukonevärjäyksessä, mikä? | | |

Täytä nimesi ja osoitetietosi ja lähetä kuponki 25.11.2014 mennessä osoitteeseen: Oy Piresma Ab, Kattilalaaksontie 1, 02330 Espoo

Nimi:.....

Osoite:.....

Postinumero ja -paikka:.....

Ikäsi:..... Puh:.....

Nitor tekstiilivärit löydät Prismojen pesu- ja puhdistusaineosastolta. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiola alueyhtiöt sekä LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö.

Kodin ja kotiväen turva kerralla kuntoon

Nyt on oikea aika tulla asiakkaaksi LähiTapiolaan, sillä tarjoamme sinulle kotivakuutuksen 25 %:n alennuksella. Hankkiessasi samalla henkivakuutuksen, saat sen puoleen hintaan. Ja mikä parasta – kun ostat kotivakuutuksen, saat vielä alaikäisten lasten tapaturmavakuutukset maksutta. Tarjoushinnat koskevat ensimmäisen vuoden vakuutusmaksuja. Kampanja-aika on 1.11. – 30.12.2014. www.lahitapiola.fi/kotikuntoon

Näistäkin vakuutuksista saat



KOONNEET NIINA KORHONEN JA REBECA ROMERO
KUVAT THINKSTOCK, ALEKSI POUTANEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

ONNEA ISÄLLE!

Anna isälle lahjaksi jotakin, mitä hän todella tarvitsee. Kosmetiikka, hyvä kirja tai harrastuksiin liittyvät tarvikkeet ovat suosituimpia lahjatoiveita.



KUUSAMON VUOSIUISTIN 2015 on oiva lahja isälle, joka kalastaa. Vuonna 2015 tulee kuluneeksi 20 vuotta ensimmäisestä Kuusamon Vuosiuistimesta. Suurimmat Prismat.



ET MUUTEN TÄTÄKÄÄN USKO - VILLE HAAPASALON 2000-LUKU VENÄJÄLLÄ on kiinnostava lukupaketti näyttelijä Ville Haapasalon Venäjä-muistelmista. Tietokirjan on kirjoittanut Kauko Röyhkä ja kuvannut Juha Metso. Kustantaja Docendo. Prismat ja Sokokset.



AKTIIVISUUSRANNEKE mittaa isän askeleet, etäisyydet ja poltetut kalorit. Se seuraa unirytmää ja herättää tarvittaessa aamulla. LED-merkkivalot osoittavat päivän tavoitteissa edistymisen. Ranneke on vesitiivis, ja siinä on ladattavat paristot. Fitbit. Prismat.



REINO-AAMUTOSSUISSA on perinteikäs kudottu ruutukuosipäällinen ja varressa piilovenyke. Tossut lämmittävät kotona viihtyvän isän jalkoja. Suomen Kumitehdas. Prismat ja Sokokset.



LOMPAKKO on tilava, ja se sisältää useita korttilukeroita sekä kaksi setelitaskua. Nahkainen lompakko sopii tyylikkääseen isän taskuun. A. Eriksson. Prismat ja Sokokset.

” Kosmetiikkapakkaus on oiva lahja isälle, joka kaipaa vinkkejä ihonhoitoon ja oikeanlaisten tuotteiden valintaan.



BULLDOG-LAHJAPAKKAUS sisältää kosteusvoiteen, 100 ml, kasvojen puhdistusaineen, 150 ml, ja parranajogeelin, 175 ml. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



BIOOTHERM HOMME AQUAPOWER STARTER KIT -PAKKAUS sisältää tehokosteuttajan, 20 ml, partavaahdon, 50 ml, ja puhdistusgeelin, 40 ml. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



PHILIPS-PARTAKONEESSA on uudistettu ajopää, joka joustaa kahdeksaan eri suuntaan ja ajaa parran tarkasti. AquaTec-tekniikan ansiosta parranajokone soveltuu niin kuiva- kuin märkäajoon. Suurimmat Prismat ja suurimmat Sokokset.



CALVIN KLEIN ONE -TUOKSUPAKKAUS sisältää Eau de Toilette -tuoksun, 50 ml, ja stick-deodorantin, 75 g. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

TUOREITA YRTTEJÄ JOKA PÄIVÄ

Uudet Fiskars keittiöpuutarhat antavat iloa
yrttien kasvatukseen kotona ja piristävät
päivittäistä ruoanlaittoa.

UUTUUS!



FISKARS®

the touch of orange

Tuotteiden saatavuus saattaa vaihdella ketju- tai osuuskauppakohtaisesti.
Tarkista saatavuus verkkosivuilta www.prisma.fi ja www.terra.fi

www.fiskars.fi

MITÄ EROA?

TEKSTI HELENA SAINNE-LAITINEN
KUVAT JUUSO PALONIEMI

Hyvin pyyhkii

Ennen kodin siivoustyöt hoituivat mätysuopavedellä ja vaaterievulla. Hygieniavalistus on sittemmin parantanut kotien siisteyttä, ja teknologian kehitys näkyy myös siivousliinojen valikoimassa.

Kaupan siivoustarvikehyllyllä on kymmeniä pyyhkimiseen tarkoitettuja liinoja. Merkittäviä eroja on lähinnä liinojen materiaaleissa, imukyvyssä ja hävittämistavassa. Useimmiten ostopäätökseen vaikuttavat käyttäjän mieltymykset. Yksi tykkää ohuesta "chifonettimaisesta" keittiöliinasta, kun toinen tarttuu imukykyisempään sieniliinaan. Kaikilla räteillä syntyy puhdasta jälkeä, kunhan siivoustekniikka on hallussa.

Puhdasta ja raikasta siivousliinaa on ilo käyttää. Käytön jälkeen liina pestään joko käsin tai pesukoneessa. Liinan voi pestä myös astianpesukoneen aterintelineessä löyhästi rullattuna. Pöpöiltä ja hajuhaitoilta säästyy, kun liina huuhdellaan pesun jälkeen kylmällä vedellä, puristetaan mahdollisimman kuivaksi ja kuivutetaan ilmastavasti.

Hygieniasyistä on fiksua olla erityyppiset ja -väriset siivousliinat kodin eri kohteisiin: yksi keittiön tiskipöydän pyyhkimiseen, toinen wc-tiloihin ja kolmas pölyjen pyyhintään. •



Koko kodin siivoukseen

RAINBOW'N OHUT KEITTIÖLIINA

Yleisliina sopii käytettäväksi kaikissa kodin kohteissa sekä kuivana että kosteana. Imukyvyssä ohutliina häviää sieniliinoille, mutta ohut rei'itetty materiaali (50 % viskoosi, 50 % polyesteri) huuhtoutuu helposti ja kuivuu nopeasti. Liinan voi pestä myös pesukoneessa 60 asteessa. Valmistusmaa Kiina.



Rasvatahroihin

RAINBOW'N MIKROKUITULIINA

Hellävarainen tekokuituliina (85 % polyesteri, 15 % polyamidi) sopii kaikkeen siivoukseen. Kuivana mikrokuitu latautuu sähköisesti ja imee pölyn itseensä levittämättä sitä huoneilmaan. Kosteana liina irrottaa lika- ja rasvatahrat. Liinan voi pestä 60 asteessa. Älä käytä liinan pesussa huuhtelu- tai valkaisuainetta. Valmistusmaa Saksa.

Pinttyneeseen likaan

VILEDAN WETTEX POWER 2 IN 1-SIENILIINA

Liina on yhdistelmä sieniliinaa ja hankaussientä. Pinttynyt lika poistetaan liinan raitapuoella, raidattomalla puolella kuivataan. Kokeile ensin huomaamattomaan paikkaan, onko liina riittävän hellävarainen kohteelle. Liina hävitetään polttamalla eli sen voi lajitella energiajätteisiin. Valmistusmaa Ruotsi.



”Siivoojan silmä ja nenä kertovat parhaiten, milloin liinan palvelusaika on päättynyt.



Allergiaperheen kotiin

SININ STAATTINEN LIINA

Liina sopii allergiaperheisiin. Kuivana käytettävä staattinen liina aktivoituu pyyhittäessä. Syntyvä hankaussähkö tehostaa pölyjen ja eläinten karvojen keräämistä sekä sitomista. Kun liinan kiinnittää moppiin, sillä ylettyy myös korkealla oleviin kohteisiin. Liina hävitetään sekajätteen mukana tai polttamalla. Valmistettu Kaukoidässä.



Kosteaan pyyhintään

SININ KOSTEA SIENILIINA

Magnesiumkloridilla terästetyllä vedellä kostutettu sieni on suunnattu niille, joiden esteettistä silmää kostea liina viehättää kuivaliinaa enemmän. Selluloosasta ja puuvillakuidusta valmistettu imukykyinen liina voidaan hävittää kompostoimalla. Valmistusmaa Saksa.

Kertakäyttöön

AJAXIN UNIVERSAL-YLEISPUHDISTUSLIINA

Kätevät, pesuaineella käsitellyt kertakäyttöliinat sopivat parhaiten pieniin siivouskohteisiin sekä väliaikaisiin olosuhteisiin, kuten vuokramökille, jossa siivoustarvikkeita on rajoitetusti. Sulje pakkaus tiukasti, jotta liinat eivät kuivu. Käytettyjen liinojen paikka on roskikassa, ei wc-pöntössä. Valmistusmaa Ranska.



Keittiön pinnoille

VILEDAN WETTEX SOFT & FRESH -TALOUSLIINA

Rullasta voi leikata halutun kokoisen palan. Ohut mutta imukykyinen liina kuivuu nopeasti ja pysyy raikkaana pitkään. Parhaimmillaan liina on keittiön pöytäpintojen siistimisessä. Luonnonmateriaaleista (30 % puuvilla, 70 % selluloosa) valmistetun liinan voi hävittää biojätteen mukana. Valmistusmaa Ruotsi.



OLE HYVÄ

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

Juomia moneen janoon

Clipperin Sleep Easy -luomuyrttitee sopii iltateeksi. Siinä maistuvat kaneli, kamomilla, rooibos, sitruunamelissa, valeriaana ja appelsiinimauste. Sisältää 20 pussia.

Clipperin Detox-luomuyrttitee sisältää elimistöä puhdistavia aineita, kuten hibiscusta, nokkosta, lakritsijuurta ja luonnollisia makuaineita, sekä kuivattua aloe vera -tiivistettä. Sisältää 20 pussia.

Valion pehmeä rasvaton rahkajuoma on käyttövalmis, vähälaktoosinen juoma. Se sopii vaikkapa välipala- tai palautusjuoman pohjaksi marjojen, hedelmien tai mehukeiton kanssa. Saat kuitua juomaan, kun lisäät sekaan hiutaleita tai mysliä. Pakkauksessa on 0,75 litraa rasvatonta juomaa. Sadassa grammassa on seitsemän grammaa proteiinia.



GoGreenin kookosjuoma on maidoton, vegaaninen, luonnollisesti laktoositon ja gluteeniton. Lempeänmakuinen juoma höystää puuron, välipalasmoothien tai myöhäisillan drinkit.



Rynkebyn luomumehusarja on lisäaineeton. **Appelsiinitäysmehu** ja **monihedelmäporkkanamehu** löytyvät kaupan mehuhyllystä litran pakkauksissa.



Valion Yuju-vilvoitusjuomissa yhdistyvät vesi, mehu ja maito. Laktoositon, D-vitamiinoitu juoma sisältää myös kalsiumia.

Hedelmäinen ja **marjainen** -makuja saa korkillisessa 2,5 dl:n pulloissa sekä hedelmäistä juomaa myös litran pakkauksessa.



Uutta Kotimaista-sarjassa

RUUKKUSALAATTIMIXISSÄ on kahta erilaista salaattia. Siitä saa helposti aikaan värikkään ja maukkaan salaatin. Katkaise salaatti ruukusta, revi lehdet kulhoon ja lisää muut ainekset.



BABYPORKKANAT ovat suomalaisia kuorittuja ja muotoiltuja porkkanoita. Ne ovat maukkaita naposteltavia sellaisenaan. Lisäksi niitä voi keittää lisäkkeeksi tai lisätä pata- ja uuniruokiin. Porkkanat suositellaan huuhteltavan kylmällä vedellä ennen käyttöä. Näin niistä tulee raikkaampia. Pussillisessa (250 g) on 75 kilokaloria.



KASVISSOSEKEITTO valmistetaan porkkanasta, palsternakasta, kukkakaalista ja selleristä. Makua keittoon antavat sulatejuusto, persilja ja viherpippuri. Valmis pakaste (400 g) kuumennetaan joko kattilassa liedellä tai mikroaaltouunissa. Keitto on laktoositon ja gluteeniton.



MANNASUURIMOT ovat vehnän ydinrakeita, joista voi valmistaa puuroja, vellejä ja jälkiruokia. Pussi painaa yhden kilon.

Lisäaineeton kotimainen levite

Keiju Rypsi on lisäaineeton kasviöljyjä ja -rasvoja sisältävä levite, joka sopii leivälle, ruoanlaittoon ja leivontaan. Levite sisältää 75 prosenttia rasvaa, ja se valmistetaan Suomessa.



Nuhanenälle

Serlan raikas menthol-nenäliina on pehmeä, ja se tuoksuu raikkaalta. Liinassa on tukkoisuutta lieventävää mentolia, joka valmistetaan minttuöljystä. Pakkauksessa on 70 nenäliinaa, ja sen voi sulkea uudelleen teippi-kiinnityksellä.



Oikaisu: Lokakuun Ole hyvä -palstalla esitellyn Housen Tovi-astiaston suunnittelijan nimi oli väärin. Sarjan on suunnitellut Mari Isopahkala, ei Maija Isopahkala, kuten tekstissä mainittiin.



ANIMAL COLLECTION



KERÄILYKAMPANJASSA IHANAT ELÄINASUT!

Kampanjaan voit osallistua ostamalla Libero Comfort tai Up&Go Animal -collection vaippoja.

Libero
www.libero.fi

Haluan kiittää sinua

Kiitos on pieni, mutta sitäkin merkittävämpi sana. Se unohtuu helposti, mikä voi harmittaa jälkikäteen. Kolme lukijaa sai kiittää jotakuta heille tärkeää henkilöä. Mistä he kiittävät ja miltä kiitos tuntuu sen saajasta?

Katja Hagman, 39, Espoo

”Annoit minulle runouden”

”Olin kahdeksanvuotias ujo pikkutyttö, kun tulin äitini mukana runonlausuntapiiriin. Sinä, **Else-Maj**, vedit piiriä nuorisoseuran talossa Ruotsinpyhtäällä. Olet muistoissani kaunis, tarunhohtoinen ja lempeä nainen, itsekin kuin runo.

Olin nuorin, istuin äitini sylissä, enkä uskaltanut puhua. Kiitos, että annoit minulle aikaa. Näit ujouteni taakse, etkä yrittänyt saada minua väkisin ulos kuolestani. Runouden lisäksi annoit minulle paljon enemmän: rohkeuden olla oma itseni. Olen siitä sinulle kiitollinen. Annoit minulle keinoja ilmaista itseäni ja autoit unohtamaan pelkoni. Avullasi uskalsin käyttää ääntäni.

Et ehkä itsekään tiedä, kuinka iso merkitys sinulla ja runoilla on ollut elämässäni. Siksi uskallan nyt esiintyä työssäni ja vapaa-ajallani. Muistan, kun harjoittelin kirkkoherran läksiäisiin säettä **Eino Leinon** runosta *Hymyilevä Apollo*. Kävimme läpi jokaisen sanan, merkityksen ja äänenpainon. Sanoit minulle, että olen pieni ja ihmettelen tätä maail-

”Emme ole tavanneet vuosikymmeniin, mutta olet ollut elämässäni runojen myötä.”



Katja kiittää runonlausunnan opettajaansa Else-Maj Rantaa.



Else-Maj Ranta, 90, Elimäki

”Saan sinulta korvaamatonta apua”

maa, kun lausun ’Kuka tietävi, mistä me tulemme ja missä on matkamme määrä’. Sait vedettyä minut mukaan tunnelmaan avaamalla tarinaa.

Yhdeksänvuotiaana lausuin jo pitkiä runoja erilaisissa tapahtumissa, kuten koulun riennoissa, perhejuhlissa sekä paikkakunnan iltamissa. Aluksi minua jännitti, mutta kun aloin lausua, unohdin kaiken muun. Olin temperamentiltani vetäytyvä, mutta lavalla loistin.

Vaikka emme ole tavanneet vuosikymmeniin, olet ollut elämässäni runojen myötä. Kun isäni kuoli syöpään vuonna 2011, lähetit minulle ja äidilleni pitkän kirjeen. Luin sen hautajaisissa ääneen. Kirje oli kaunis, ja se kertoi elämästä. Siinäkin oli runo. Se lohdutti.

Runous on kulkenut mukanani läpi elämän. *Hymyilevä Apollo* on edelleen lempirunoni. Se avautuu eri tavoin eri ikäisenä.

Olen saanut runoista elämän-ohjeita, voimaa ja lohtua. Runot ovat auttaneet minua saamaan yhteyden tunteisiini. Niiden avulla olen oppinut itkemään. Runojen lukeminen tuntuu puhdistavalta.

Nykyään runoharrastukseni on enemmän runojen lukemista itsekseni, mutta minua pyydetään edelleen silloin tällöin lausumaan yksityistilaisuuksiin.

Nykyisessä työssäni olen paljon esillä, mutta nautin siitä. Edelleen jännitän, mutta positiivisella tavalla.”

”Muistan dramaattisen syntymäsi erityisen hyvin. Pienessä sairaalassa oli vain yksi lääkäri, ja hän oli ulkomaanmatkalla, kun synnytyksesi käynnistyi. Sinä, poikani **Tapani**, et suostunut syntymään, ja kun synnytystä oli kestänyt kolme vuorokautta, olimme kumpikin hengenvaarassa. Onneksi lääkäri palasi juuri tuolloin takaisin Suomeen ja saapui hätiin h-hetkellä. Emme olisi selvinneet enää tuntiakaan.

Olet perheen kuopus, mutta otit vastuuta jo pienestä saakka. Isäläsi **Sakarilla** oli munuaisvika. Jo 13–14-vuotiaana huolehdit omakotitalostamme, loit lumet ja leikkasit nurmikon. Ahkerana poikana heräsit aikaisin ja jaoit aamulehtiä viikonloppuisin. Kun isäsi joutui sairaalaan, autoit minua kaikessa. Kun sait ajokortin, kuljetit isääsi Sakaria Meilahden sairaalasta Helsingistä Loviisaan.

Nyt minulla on vaivoja, mutta sinun ja sisarustesi avulla pärjään arjessa. Sinä hoidat kauppareissut ja huolehdit laskut. Itse en ymmärrä raha-asoiden päälle. Vaateostoksille olen päässyt sisaresi **Suvi-Päivin** tai

sinun avullasi. Se on vaatinut melkoista kärsivällisyyttä teiltä molemmilta. Kotona minulla on apuna pikku-Mersu ja ulkona isompi Ferrari – uskolliset rollaattorini.

Et turhaan voivottele tai valita, vaan olet toiminnan mies. Sanot, että asiat järjestyvät. Hurtti huumorisi on auttanut minua jaksamaan.

Kun katkaisin vuosi sitten reisi-luuni, totesit, että hyvä ettei mennyt koko jalka. Olin sairaalassa kaksi ja puoli kuukautta, mutta tulit joka päivä katsomaan minua. Käytit vessassa, pesit ja puit puhtaat vaatteet. Hoitajatkin ihmettelivät osaamistasi. Olit heille iso apu kiireessä. Keskelä talvea veit minut ulos kävelyllä pyörätuolissani ja puit minulle talvitakkisi. Ilahduttit myös muita potilaita käynneilläsi ja huumorillasi.

Haluan kiittää sinua siitä, että jaksat tarjota apuasi vaativan perhe-elämäsi ja työsi ohessa. Toivon, että huumorinkukkasi säilyy läpi elämän. Arkeeni on mahtunut paljon surua, mutta haluan painottaa elämässäni iloa, valoa, anteeksiantoa ja rakkautta, en ikäviä asioita.”



Else-Maj kiittää

poikaansa Tapani Rantaa.



Tapani kiittää koulun keittäjää Soili Anttosta.

Tapani Ranta, 53, Elimäki

”Olit koulun äitihahmo”

●●● ”Ylenpalttinen kiittäminen tai myönteisen palautteen antaminen ei kuulu arkeen suomalaisessa kulttuurissa. Siksi kiitoksen vastaanottaminen on vaikeaa, jopa vaivaannuttavaa.

Työssäni opettajana ja koulutus-päällikkönä saan usein opiskelijoiden vanhemmilta kiitosta opetustyöstä. Mielestäni kiitos kuuluisi paljon suuremmalle joukolle: siivoojille, keittäjille, vahtimestareille – koko koulun henkilökunnalle. Yhdessä me teemme kasvatus-työn, ja kaikkien meidän panosta tarvitaan.

”Moni tuli puhumaan kanssasi murheistaan ja sydänsuruistaan.”

Usein muiden osaajien työpanos ja merkitys unohtuu. Siksi haluan-kin kiittää sinua **Soili Anttonen**, koulumme pitkäaikainen keittäjä. Laitoit meille ruoan ja leivoit kahvion kahvi-leivät. Uskon, että olet jäänyt jokaisen opiskelijan mieleen. Olit monelle ruoanlaittajan lisäksi paljon enemmän: äitihahmo ja koulun sydän. Joku taisi alkuun pelästyäkin sinua. Olit värikäs, huumorintajuinen pohjoisen ihminen ja nopealiikkeinen kärppä.

Kannustit kaikkia, mutta pidit myös joota opiskelijoille. Ruokajonoon oli pääsy vain niillä, jotka aikoivat syödä. Ruokapöydässä noudatettiin pöytätapoja, eikä sinne ollut asiaa lippalakki päässä. Alkuun joku saattoi nikotella: tukka oli lakin alla

huonosti tai keskuskeittiön ruoka ei maistunut. Muutamassa viikossa kaikki oppivat talon tavoille ja huomasivat, että hyvät käytöstavat ovat kaikkien parhaaksi.

Nykyään opiskelijat eivät edes tiedä, kuka laittaa kouluruoan tai luolumet. Yhteisöllisyys on häviämässä, ja se on valitettavaa.

Moni tuli puhumaan kanssasi murheistaan. Saatoit kaikkien iloksi huudahtaa: ’Nyt pojat, loput pullat ilmaiseksi. Ja koko porukalle kahvit!’

Aamuisin sinulta kysyttiin edellisen päivän sämpylöitä. Ne maistuivat opiskelijoille, joiden jääkaapissa saattoi olla pelkkä valo.

Jäit ansaitsemallesi eläkkeelle vuonna 2010. Se oli haikaa, mutta iloinen hetki.”

Soili Anttonen, 67, Kouvola

”Kiitos lämmittää ja hämmästyttää”

”Kiitos tuntuu myönteiseltä alun hämmästyksen jälkeen. Enpä olisi odottanut tätä näin monen vuoden jälkeen.

Olin työskennellyt pitkään samassa talossa talouskoulun keittäjänä ja jatkoin tehtävässä, kun Tapani vuonna 1999 tuli johtamaan kulttuurialan koulutusta. Vuoden jälkeen sain hienon tunnustuksen. Minut valittiin vuoden parhaaksi kasvattajaksi. Se auttoi jaksamaan työssä.

Kyllä opiskelijoiden keskuudesta kuului myös nurinaa ruoasta, varsinkin alkuun. He olisivat syöneet vain pizzaa ja pastaa, mutta pian he oppivat arvostamaan myös keskuskeittiön ruokaa. Tein kaiken, minkä pystyin. Tuunasin ruokaa ja paistoin itse tuoreet leivonnaiset. Sain kiitosta ja arvostusta niin opettajilta kuin opiskelijoilta. Koulussa oli hyvä työilmapiiri. Vaikka työni oli vaativaa ja raskasta, oli työpaikalle aina miellyttävää mennä.

Kun jäin eläkkeelle, sain erään koulumme kuva-taidealan opiskelijan tekemän päättötyön läksiäislahjaksi. Sen nimi on *Emo*, ja siinä emo kantaa höyryävää kattilaa ja paistaa pullia. Se tuntui hyvältä. Lopetin 40-vuotisen urani kiitollisin mielin.” •



SLOW COOKED

MADE BY TULIP



LÄMMITÄ
JA NAUTI



PULLED PORK

MUREA MAKUELÄMYS
HELPOSTI JA NOPEASTI!

TULIP PULLED PORK HAMPURILAISET

Lämmitä Pulled Pork uunissa, täytä hampurilaissämpylät lihalla ja coleslaw-salaatilla tai muilla haluamillasi täytteillä ja nauti!

Lisää käyttövinkkejä osoitteesta slowcooked.fi



Skannaa ja löydä
inspiroivat reseptit.



180°C, 25 min.

TULIP FOOD COMPANY

WWW.SLOWCOOKED.FI · WWW.SLOWCOOKED.SE



Periksiantamaton RATSASTAJA

Harvinainen sairaus romutti Katja Karjalaisen, 52, unelmat, kun hän oli parikymppinen. Sinnikäs nainen ei lannistunut vaan palasi rakkaan harrastuksensa pariin ja niittää nyt mainetta ratsastuksen paralympiatasolla.

Mikään ei ollut niin kuin ennen. **Katja Karjalaisella** ei ollut hajua siitä, istuiko hän läheskään suorassa hevosen selässä ja miten hän saisi hevosen liikkumaan. Karjalainen oli aikoinaan ratsastanut 12 vuotta, mutta

istui nyt ensimmäistä kertaa hevosen selässä kymmenen vuoden tauon ja sairastumisensa jälkeen. Pian hevonen kuitenkin lähti liikkeelle.

”Ensin ajattelin, että vau! Mutta sitten tuli, että herranjestas, miten tämä voi olla näin erilaista. Oli pelottavaa, kun hevonen lähti liikkumaan. Tuntui, että vain toinen puoli kehostani seurasi. Kokeilin ravaamista ja olin kauhuissani, kun maailma vilisi silmissäni. Olin kuin taulun sisällä, koska minulla ei ole kolmiulotteista näköä ollenkaan. Mietin, kääntyykö hevonen ennen seinää”, nainen muistelee nyt 18 vuotta myöhemmin.

Hevonen kääntyi, ja Karjalainen pysyi selässä. Alastulovaiheessa hänen oikea jalkansa ei toiminutkaan niin kuin ennen vaan jäi kiinni satulaan, ja nainen mätkähti hevosen mahan alle. Moni olisi lopettanut siihen paikkaan, mutta Karjalainen koki vastoinkäymisen haasteena.

”Onneksi hevonen vain katsoi minua hölmistyneenä. Silloin oivalsin, että voin tulla vääärältäkin eli hevosen vasemmalta puolelta alas.”

Yksi aamu muutti kaiken. Vuonna 1988 Karjalainen oli 26-vuotias ja työskenteli anestesiahoitajana Kuopiossa. Ratsastus oli jäänyt muutama vuosi aikaisemmin vuorotyön ja uuden elämän-

tilanteen myötä. Karjalainen haaveili perheen perustamisesta ja lääkärin urasta, mutta unelmat murskaantuivat yhdessä yössä.

”Kaikki oli ollut hyvin edellisenä iltana, vain pää taisi olla vähän kipeä. Kun heräsin aamulla, ainoastaan vasen käteni toimi. Kun nousin sängystä ja lähdin liikkeelle, lensin leualleni keskelle lattiaa”, Karjalainen kuvailee.

Siitä aamusta alkoi pitkä kamppailu oman kehon kanssa.

”Kaikki, mitä pistin suuhuni, tuli nenästä ulos. Silmät nykivät ja heiluivat. Puhe oli kuin humalaisella, eikä kukaan saanut siitä selvää. Tuli pakokauhu, mikä minulla on ja miksi tämä ei mene ohi.”

Kesti kaksi vuotta ennen kuin Karjalaisen oireisiin saatiin selitys. Kyseessä oli Behcetin tauti, joka on reumasairauksiin luokiteltava harvinainen vaskuliittitauti. Karjalaiselle annettiin muutaman vuoden ajan sytostaatteja ja kortisonia suoraan suoneen.

”Kun hoidot aloitettiin, jaksoin hädin tuskin kävellä makuuhuoneesta vessaan. Hiki valui, ja sydän laukkasi. Ajattelin, etten ikinä selviä ovesta ulos.”

Kilpailuvietti löytyy. Nyt Karjalainen pystyy elämään lähes normaalisti. Liikkumisessa hänellä ovat apuna jalkatuet, kävelykeppi, opaskoira ja tarvittaessa pyörätuoli. Sairaus vei Karjalaiselta kehon oikealta puolelta syvätunnon ja oikean silmän sekä heikensi vasemman silmän näkökyvyn lähes olemattomaksi. Karjalainen sai unohtaa



Katso
videolta,
kuinka Katja ja
Juuso-hevonen
harjoittelevat
kisaohjelmaa.

yhteishyvä *live*

Katja Karjalainen, 52

Mottoni on... kun yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu.

Nauroin viimeksi... kuusivuotiaalle Ralli-koiralleni, joka on ikävuosistaan huolimatta hyvin pentumainen.

Itkin viimeksi... kun minua loukattiin.

Haluan vielä oppia... hevosista ja kehittyä ratsastajana tässä muutoksen kokeneessa kehossani.

●●● haaveet lääkärin opinnoista sekä perheen perustamisesta. Vahvat lääkkeet veivät kyvyn saada lapsia.

”Koska minusta ei tullut perheenäitiä eikä ura-naista, löysin hevoset uudelleen.”

Liikuntarajoitteisuudesta ja näkökyvyn puutteesta huolimatta ratsastus sujui, ja Karjalainen innostui lajista kerta kerralta enemmän. Kilpailemisen pariin Karjalaisen tutustutti hänen silloinen ratsastuksenopettajansa, joka työskenteli koulu-tuomarina vammaisratsastuksessa.

”Huomasin, että minulla on kilpailuvietti lajiin. Halusin kehittyä ja katsoa, mihin kroppani pystyy.”

Karjalaisen ratsastuslaji on kouluratsastus. Lajissa ratsastaja ja hevonen pyrkivät suorittamaan liikesarjat mahdollisimman tarkasti. Karjalaisen kouluratsastusluokka on 1B, jossa askel-lajeina ovat käynti ja ravi. Laukkaamaan hän ei pysty.

”Minulla tulee monissa ratsastuksen liike-kuvioissa raja vastaan. En voi tehdä kovin vaikeita kuvioita, koska kroppani ei toimi tarpeeksi nopeasti ja tasapainoisesti.”

Juuson kanssa mitaleille. Musiikki rävähtää soimaan, ja Karjalainen astelee maneesiin hevosensa selässä. Valmentaja **Riitta Holopainen** huutaa ohjeita. Käynnissä on kür-ohjelma, jossa liikutaan musiikin säestämänä.

Karjalaisella on ratsastuksessa apuvälineinä nappulaohjat, jotka estävät sormien luisumisen, sekä kauhukahva, jossa tunnoton oikea käsi on kiinni. Lisäksi Karjalaisella on avustaja, joka auttaa muun muassa hevosen hoidossa ja ratsaille nousemisessa. Karjalaisen hevonen Woikoski Double U, tuttavallisemmin Juuso, on naisen yhteistyökumppanin Oy Woikoski Ab:n omistama. Karjalainen on ratsastanut sillä helmikuusta lähtien.

”Ratsastamalla olen askeleen edellä sairauttani.”

”Kansainvälinen urani on pitkälti sponsorini ansiota. He ovat tarjonneet minulle laadukkaan hevosen, jonka kanssa yhteistyö toimii.”

Karjalaisen ratsastaminen ei näytä ulkopuolisen silmin poikkeavalta. Huonon tasapainon ja heikon näkökyvyn vuoksi ratsastaminen on kuitenkin erittäin haastavaa. Karjalainen joutuu laskemaan päässään hevosen askelia, jotta tietää, missä kohtaa pitää kääntyä. Samaan aikaan hänen pitää kuunnella valmentajan antamia ohjeita ja avustajan huutamia kirjaimia, jotka kertovat, missä kohtaa kenttää hän on. Kür-ohjelmassa Karjalainen joutuu lisäksi kuuntelemaan musiikista tahtia.

”Kisoissa pääni on kuin jakomielitautisella”, Karjalainen kuvaa nauraen.

Vuosien aikana hän on haalinut mitaleja SM-, PM-, EM- ja MM-tasolla. Vuonna 2012 Karjalainen voitti hopeaa Lontoon paralympialaisissa Rosie-tammallaan.

”En olisi ikinä voinut kuvitella, että pääsen tähän saakka. Valmentajat, tiimi ja sponsorini ovat auttaneet minua urallani paljon. Tärkeintä on palo lajiin. Motivoituneena pystyn mihin tahansa. Ratsastamalla olen askeleen edellä sairauttani.” •



Katja Karjalaisen ratsastaminen ei näytä muiden silmin poikkeavalta, mutta huono näkökyky ja tasapaino tekevät siitä erittäin haastavaa.

Rosetta-luotaimen Philae-laskeutuja tutkii komeetan ytimen koostumusta ja rakennetta.

Löytyykö pyrstötähdeltä elämän edellytyksiä?

Marraskuun 11. päivänä Euroopan avaruusjärjestö ESan Rosetta-luotain tekee historiaa. Luotaimen jääkaapin kokoinen Philae-laskeutuja laskeutuu ensi kertaa aurinkoa kiertävän komeetan eli pyrstötähden pinnalle. Ilmatieteen laitos on rakentanut luotaimen ja laskeutujan mittalaitteita. Lisäksi Rosettan perusrakenne on suomalaisen Patria-yhtiön valmistamaa komposiittimateriaalia.

1,3 miljardin euron jättihankkeen tärkein missio on etsiä komeetalta elämän edellytyksiä: vettä ja hiiliyhdisteitä. Samalla saadaan tietoa aurinkokunnan synnystä ja kehityksestä.

Komeetta ja Rosetta-luotain ovat lähimpänä Aurinkoa elokuussa 2015. Silloin ne kulkevat Maan ja Marsin ratojen välissä. Lähellä Aurinkoa komeetta muuttuu hyisestä jäämöhkäleestä todelliseksi pyrstötähdeksi, kun aurinkotuuli puhalttaa komeetan ydintä ympäröivän kaasun ja pölyn pitkäksi pyrstöksi.

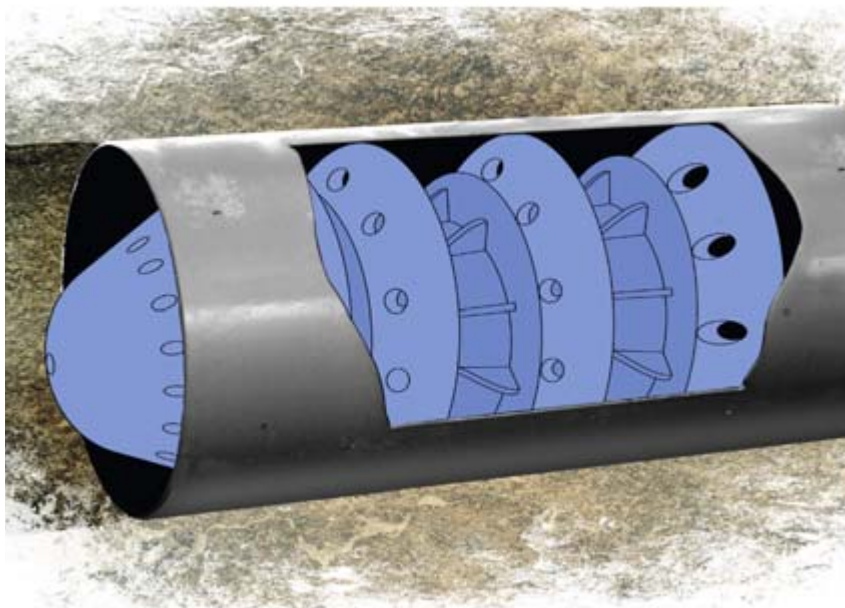
Rosettan tutkimusmatka pyrstötähdelle nimeltä 67P/Churyumov-Gerasimenko alkoi jo kymmenen vuotta ja seitsemän miljardia kilometriä sitten. Tämän vuoden elokuussa Rosetta asettui seuraamaan komeetan ydintä. Asettumisen komeetan kiertoradalle oli melkoinen saavutus, sillä itse komeetta syöksyy kohti Aurinkoa 55 000 kilometrin tuntinopeudella.

Possu puhdistaa putkistot

James Bond -elokuvassa *Kun maailma ei riitä* salainen agentti pysäyttää kaasuputken sisuksissa kiitävän laitteen, joka salakuljettaa ydinräjähdettä Azerbaidžanista länteen. Myös elokuvissa *007 vaaran vyöhykkeellä* ja *Timantit ovat ikuisia* vilahtavalla härvelillä on vastineensa todellisuudessa.

Possuiksi kutsutut putkenpuhdistuslaitteet möyrivät säännöllisin väliajoin maailman kaasu-, öljy- ja vesiputkiverkoissa. Possun tehtävänä on pitää putket puhtaana ja tarkastaa putkilinjojen kunto.

Laitteen oudolle nimelle löytyy ainakin yksi selitys. Putkessa kulkiesaan se kuulostaa kiljuvalta porsaalta.



SAULI PALMU

Vesi-, öljy- ja kaasuputkiin lähetettävää possua käytetään putkien puhdistukseen ja niiden kunnon tarkastamiseen. Nimensä laite on saanut vinkuvasta äänestään.

Valmista ruokaa terveellisesti

Vesihauteessa valmistamalla tai hitaasti hauduttamalla ruoan ravinteet pysyvät paremmin tallessa ja kokkaus on helppoa.



ESC7400-HAUDUTUSPATA on keraaminen, ja se toimii sähköllä. Padassa voi valmistaa terveellistä ja maukasta ruokaa myös suuremmissa erissä. Ateria kypsyy miedolla lämmöllä päivän aikana ja säilyy kuumana kaikille perheenjäsenille, vaikka he aterioisivatkin eri aikaan. Hidas kypsennys säilyttää raaka-aineiden luonnolliset maut, vitamiinit ja hivenaineet. Electrolux. Suurimmat Prismat.



SOUS VIDE -VESIHAUDEKYPSENNIN säilyttää ruoan ravintoaineet ja maun. Tyhjiöpakatun ruoan valmistaminen alhaisessa lämpötilassa tuo esiin raaka-aineiden parhaat ominaisuudet. Lihasta tulee mureaa ja mehukasta. Valmistusmenetelmä soveltuu lihan, kalan ja vihannesten kypsennykseen. Vetoisuus on yhdeksän litraa ja tilavuus kolme kilogrammaa. OBH Nordica. Tilausmyynti: Prismat.



7950-TYHJIÖPAKKAUSLAITE soveltuu käytettäväksi yhdessä Sous Vide -vesihaudekypsennin kanssa. Laite pakkaa ruoan tiivisti, minkä jälkeen se voidaan valmistaa vesihaudekypsenninissä. Laitteet ovat helposti puhdistettavia, ja kaikkien mallien mukana tulee aloituspaketti pusseja. Pussit ovat uudelleen käytettäviä ja konepesun kestäviä. OBH Nordica. Prismat.

Miksi sipuli itkettää?



Sipuli on herkullista, mutta veitsen upottaminen siihen saa useimpien silmät kostumaan. Syynä on monivaiheinen kemiallinen reaktio, joka käynnistyy, kun sipulia leikataan.

Sipulikasvi sisältää runsaasti yhdistettä, jota kutsutaan kyyneltekijän esiasteeksi. Kun veitsi murjoo sipulin solukkoa, pääsee yhdiste tekemisiin sipulin entsyymien kanssa. Reaktiossa syntyy helposti haihtuvia rikkiyhdisteitä, jotka ärsyttävät silmiä. Silmiin kihoavat kyyneleet eivät helpota tilannetta, sillä yhdessä kyynelnesteen kanssa kaasu muuntuu rikkihapoksi ja lisää ärsytystä entisestään.

Kyynelehtimisen voi estää parilla helpolla kikalla. Kylmässä sekä haihtuminen että sipulin entsyymien toiminta hidastuu. Niinpä sipulin leikkaaminen jääkaappikylmänä vähentää ärsyttävien rikkiyhdisteiden muodostumista. Toinen hyvä keino on pitää veitsi terävänä. Tylsä veitsi murskaa sipulin solukkoa enemmän kuin hyvin teroitettu, jolloin myös reaktiotuotteita syntyy enemmän.



THINKSTOCK



TIEDÄ, MISTÄ MAKSAT

S-Pankissa on monta palvelua, joiden hinta on pyöreä nolla. Mutta ihan pelkästään ilmaisia iloja emme mekään pysty tarjoamaan.

Pankkien asiakkaat ovat usein ymmällään siitä, mitä heidän käyttämänsä pankkipalvelut maksavat ja voisiko ne saada jostain halvemmalla. Me S-Pankissa olemme sitä mieltä, ettei omien rahojen käytöstä pidä joutua maksamaan. Kunkin tienesteille löytynee tädellimpiäkin käyttötarkoituksia kuin palvelumaksut. Eikä meillä ole eri hintoja "paremmille" asiakkaille. Meille kaikki ovat erinomaisia asiakkaita.

Siksi tarjoammekin osuuskauppojen asiakasomistajille ja heidän perheenjäsenilleen peruspankkipalvelut eli käyttötilin, verkkopankin ja S-Etukortti Visan maksutta. Näihin etuihin yhä useampi onkin jo tarttunut ja siirtänyt palkkansa tai eläkkeensä S-Pankkiin.

Pankin tarjoamat palvelut eivät kuitenkaan synny ilmaiseksi. Muun muassa turvalliset pankkijärjestelmät ja käteisautomaattien käyttö muodostavat kuluja. Niiden kattamiseksi pankin on perittävä palvelumaksuja. Emme hinnoittele palveluitamme paketeiksi, vaan asiakkaamme maksavat vain niistä palveluista, joita käyttävät. Mielestämme se on reilua.

Maksullisia palveluja ja niiden maksuttomia vaihtoehtoja

Ensi vuonna hinnastossamme tapahtuu muutoksia. Esimerkiksi maaliskuusta alkaen Otto-automaatilla maksuttomat käteisnostot on rajattu viiteen kertaan kuukaudessa ja S-Tilin saldon ja tilitapahtumien kysely maksaa 75 senttiä.

Voit jatkossakin nostaa ja tallettaa käteistä ilmaiseksi yli tuhannen S-ryhmän toimipaikan kassalla. Tilisi saldon voit tarkastaa maksutta verkkopankista tai aina mukana kulkevasta S-mobiilista. Verkkopankistamme voit tilata myös saldoviestejä sekä -hälytyksiä, jotka toimivat kukkaronnyörien vartijoinasi ilman palkkaa.

Tiedotamme toki hinnastonmuutoksista vielä erikseen kaikkia, joita muutokset koskevat. Lisätietoja ja koko palveluhinnastomme löydät osoitteesta s-pankki.fi.

Syysterveisin

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI



Marabou Premium - täyteläisempää tummaa suklaata

Nautinnollisen elämyksen tarjoava tumma suklaa on valmistettu tarkkaan valituista kaakaopavuista. Vähintään 30 % kaakaosta tulee Rainforest Alliance -sertifioiduilta tiloilta, joissa työskennellään kestävän kehityksen ajatuksen mukaan, ympäristöä sekä viljelijöitä ja työntekijöitä kunnioittaen.

maraboupremium.fi

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

LÄMPÖÄ KOTIIN

Lisälämmitin on kätevä ratkaisu viileään tilaan. Elävä tuli tuo lämmön lisäksi tunnelmaa, sähkökäyttöinen lämmitin miellyttää mukavuudenhaluista.



VAALA-VARAAVAN TAKAN jokainen sivu koostuu yhdestä isosta laatasta, joten saumoja on ainoastaan kulmissa. Takkauunin lämmitysala on 30–60 m² ja hyötysuhde 80,1 %. Koko 800 x 600 x 1500 mm. Tulikivi. Kodin Terrat, S-Raudat ja toimitusmyynti.



BASIC-TAKKA tuo tunnelmaa kotiin. Takassa on alaliittymä, antiikkilaastipinta ja musta teräsluukku. Lämmitysala on 30–50 m². Koko 685 x 465 x 1320 mm. REG. Kodin Terrat.



ISLAND-KAMIINA on tyylikäs lämmitin ja sisustuselementti. Kamiinassa on liitännä takana tai päällä. Nimellisteho 5 kW. Koko 1 098 x 530 x 390 mm. REG. Kodin Terrat.

LÄPIVIRTAUSLÄMMITIN sopii kodin kaikkiin tiloihin. Peltikuorinen lämmitin sisältää turbopuhaltimen ja ylikuumenemissuojan. Malli CH-2000A. Lexxa. Kodin Terrat ja S-Raudat.



ÖLJYTÄYTTEN LÄMMITIN 1500 W lämmittää tehokkaasti huoneet. Lämmittimessä on termostaatti, ylikuumenemissuoja, kaatumissuojakytkin ja merkkivalolliset kytkimet. Tehot säädettävissä 550/950/1500 W. ElectroGear. Kodin Terrat ja S-Raudat.

OHJEEN SUUNNITTELU EVELIINA PYYKÖNEN

Suojassa viimalta

Palmikoin koristeltu
huppuhuivi lämmittää
sekä päättää että
hartioita. Huivi
neulotaan yhtä aikaa
molemmista päistä.

Koko: Korkeus alhaalta huivin päästä päälle noin 131 cm ja hupun leveys 33 cm.

Langanmenekki: Novita Hile (686)
beige 650 g.

Pyöröpuikot: (80 cm) Novita nro 7 ja apupuikko palmikkoneuletta varten.

Mallineuleet: Palmikkoneule: neulo ruutupiirroksen ja ohjeen mukaan.
Helmineule: Neulo *1 o, 1 n* ja toista *-*. Neulo nurjalla oikeat s:t nurin ja nurjat s:t oikein.

Tiheys: 19 s palmikkoneuletta = 10 cm.



Huppuhuivi neulotaan tasona alhaalta ylös kahdelta erilliseltä kerältä siten, että molemmat huivinpäät ovat samalla pyöröpuikolla.

Luo 36 s yhdeltä ja 36 s toiselta kerältä. Kiinnitä merkkilanka kääntymismerkiksi toisen silmukkar ryhmän perään. Aloita palmikkoneule ruutupiirroksen 1. kerrokselta ja

Ruutupiirros
Toista kerroksia 1-8

36 s: palmikkokuvio

” Runsaan huivin voi
kietaista kaulan
ympäri kaksinkerroin.

toista palmikkokuvio molemmissa
silmukkaryhmissä.

Kun huivinpäiden pituus on
noin 96 cm, neulo molemmat
oikeat puolet ja vielä toisen huivin-
pään nurjan puolen kerros. Luo
huivinpäiden väliin 37 silmukkaa
huppua varten. Neulo puikolla ole-
vat s:t loppuun. Katkaise ylimääräi-
nen lanka.

Jatka molemmissa reunoissa
palmikkoneuletta. Neulo huppua
varten luoduilla silmukoilla helmi-
neuletta. Neulo huppuosan molem-
missa reunoissa helmineuletta kah-
della silmukalla.


Kun huppuosan korkeus on
35 cm, neulo kerros loppuun. Taita
työ kaksinkerroin nurjat puo-
let vastakkain ja silmukoi neulan
avulla silmukat yhteen. Päättele
kaikki langanpäät.


Viimeistely

Leikkaa langasta noin 50 cm:n
pituisia pätkiä hapsuja varten.
Jokaiseen hapsukimppuun tulee
viisi langanpätkää. Sijoita hapsu-
kimput tasaisin välein huivinpäihin
kuuteen eri kohtaan. Pujota hapsu-
kimppu virkkuukoukun avulla
huivinpäähän ja tee hevosenhätä-
solmu. Tee hapsut toiseen huivin-
päähän samalla tavalla. •

Ohjetiedustelut:
Novita 040 178 2266, ma ja ke 10-14.
Lankatiedustelut: www.novita.fi,
Leena Hedman-Nuuttila (09) 6131 7736,
ma-pe kello 10-14.

- ☐ = oikea s, neulos nurjalle nurin
- ☐ = nurja s, neulos nurjalla oikein
- ☒ = neulo s takareunasta oikein, nurjalla
takareunastaan kiertäen nurin

 = nosta 2 s apupuikoille työn eteen,
neulo 2 o ja apupuikolta 2 o

 = nosta 2 o ja apupuikolle
työn taakse, neulo 2 o ja
apupuikolta 2 o

Innostuitko
neulomaan?
Katso lisää
ohjeita.

yhteishyvä.fi



SE ALKUPERÄINEN VUODESTA 1960



RELOAD WITH

O'boy

FRIGGS

TEKSTI TUOMO TARVAS JA KATRI RIIHIVAARA
KUVITUS TUOMAS IKONEN

Päätä perinnöstäsi testamentilla

Testamentin tekijän ei aina tarvitse omistaa metsää, peltota tai arvohuoneistoja. Myös rakas taulu- tai designvaatekokoelma on hyvä syy testamentin laatimiseen.

Testamentteja eivät tee vain ikääntyneet, vaan viimeisen tahdon laatimisen syyt vaihtelevat suuresti. Perunkirjoittaja **Jasmi Salo** HOK-Elannon Perunkirjoitus-toimistosta kertoo, että moni uudestaan naimisiin menevä haluaa tehdä testamentin puolisonsa kanssa. Testamentteja tekevät myös muun muassa vakavasti sairastuneet tai sairaudesta toipuneet. Läheisen kuolema herättää usein pohtimaan omankin elämän rajallisuutta.

Avoparien määrä kasvaa koko ajan. Siviilioikeuden professori **Urpo Kangas** Helsingin yliopistosta suosittelee testamenttia vakaassa avoliitossa eläville.

”Testamentti on avoliitossa eläville ainoa tapa taata oikeus asua yhteisessä kodissa ja hallita kodin irtaimistoa jakamattomana”, hän toteaa.

Hyvin yleistä on, että testamentin tekijät haluavat sulkea lastensa puolisoitten avio-oikeuden pois.

”Näin turvataan perintöomaisuuden pysyminen suvussa”, Jasmi Salo sanoo.

FRIGGS OMEGA-3



3 x 45 kapselin purkkia.



Lääketehtaan kehittämä koostumus.

www.midsona.fi



”Testamentti on avoliitossa eläville ainoa tapa taata oikeus asua yhteisessä kodissa.”

”Testamentilla voi määrätä kaikesta siitä, mistä henkilö oli oikeutettu päättämään eläessään.”

●●● Apua asiantuntijalta

Testamentti kannattaa tehdä asiantuntijan avustuksella esimerkiksi asianajotoimistossa. Näin viimeinen tahto on laillisesti pätevä.

Testamentin laatiminen maksaa muutamasta sadasta eurosta ylöspäin. Jasmi Salon mukaan ensimmäisen asiakastapaamisen aikana käydään läpi muun muassa asiakkaan perhetilanne ja mahdollisesti myös varallisuus. Useimmiten asiakas saa heti ensitapaamisen aikana käteensä testamenttiluonnoksen, jonka hän voi hyväksyä heti tai nukuttuaan yön yli.

Alkuperäinen testamentti suljetaan kassakaappiin. Salo suosittelee, että myös asiakas laittaa oman kappaleensa tallelokeroon tai muuhun turvalliseen paikkaan. Testamenttia voi muuttaa jälkikäteen. Se kannattaa tehdä saman asiantuntijan kanssa.

Viimeinen tahto

Omaisuuksensa voi testamentata kenelle tahansa ihmi-

selle tai mille tahansa järjestölle, mutta ei eläimelle.

”Testamentilla voi määrätä kaikesta siitä, mistä henkilö oli oikeutettu päättämään eläessään”, Urpo Kangas sanoo.

Vainajan viimeisellä tahdolla on paljon valtaa, mutta Suomen lakiin kuuluvan perintökaaren mukaan rintaperillisillä on oikeus saada lakiosansa jäämistöstä. Lakiosa on puolet perintöosasta. Esimerkiksi jos rintaperillisiiä on kaksi ja jäämistö on 100 000 euroa, kummankin lakiosa on 25 000 euroa.

Kankaan mukaan on äärimmäisen harvinaista, että



S-Säästövakuutus on fiksu tapa säästää läheisille

S-Säästövakuutus on asiakasomistajien uusi säästöhenkivakuutus, jonka arvone kehitys on sidottu valittuun sijoituskoriin. Tarjolla on kolme eri tuotto-odotuksen ja riskitason koria. S-Säästövakuutus sisältää henkivakuutuksen, joka on sata prosenttia vakuutussäästöstä.

Vakuutukseen kertyneet säästöt maksetaan tuottoineen takaisin joko vakuutuksenottajalle tai tämän määräämille edunsaajille. S-Säästövakuutus on verotuksellisesti fiksu

ja hyödyllinen. Lähiomaisille maksetut kuolemantapaukskorvaukset ovat voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti osittain perintöverosta vapaita.

S-Säästövakuutuksen ovat lanseeranneet S-Pankki Oy ja LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö. Varainhoidosta huolehtii S-Pankki-konserniin kuuluva FIM Varainhoito Oy.

Lisätietoja: www.s-pankki.fi/s-säästövakuutus

3 x yleisin testamenttityyppi

Omistusoikeustestamentti

Tehdään joko täydellä tai rajoitetulla omistusoikeudella. Täydessä omistusoikeudessa saaja voi käyttää omaisuutta hyväkseen kaikin tavoin ja testamentata sitä eteenpäin. Rajoitetussa omistusoikeudessa ensisaajan eli henkilön, jonka hyväksi testamentti on tehty, oikeus testamentata omaisuus eteenpäin on usein estetty.

Käyttöoikeustestamentti

Testamentin saaja saa käyttää hänelle testamentattua omaisuutta, mutta ei myydä sitä.

Tuotto-oikeustestamentti

Testamentin saaja saa hänelle testamentatun omaisuuden, kuten tietyn osakesalkun osingot.

henkilö tekee lapsensa perinnötmäksi. Joskus syynä voi olla esimerkiksi jälkeläisen rikollinen elämä.

Taidearteet jakoon

Vitriinin arvokkaan designtuotekoelman ja seinillä olevan arvotaiteen saaja tai saajat on syytä merkitä testamenttiin mahdollisimman tarkkaan: Pertti-veli saa sarpanevat, Riitta-täti Marimekon kankaat ja Sari-sisko olohuoneen taulut.

Jäämistö kuuluu valtiolle, mikäli rintaperillisiiä tai testamenttia ei ole. Monet yksinäiset testamenttaavat omaisuuttaan esimerkiksi eläinsuojeluun tai ihmisoikeuksien puolustamiseen.

”Jos kyse on suuresta järjestöstä, jolla on monta eri toimialaa, kannattaa määrittää tarkkaan, minkä alueen järjestölle ja minkä toiminnan tukemiseen haluaa testamentin tehdä”, Jasmi Salo neuvoo. •



Kuka perii ja minkä osuuden? – Kolme esimerkkitapausta

Jenna, 28. Lapseton yksinlääkäri, ei sisarusia. Vanhemmat kuolleet.

Jennan perintö menee hänen isovanhemmilleen tai heidän lapsilleen. Jos heitä ei ole, Jennan jäämistön saa valtio. Valtion perintöasioita hoitaa valtiokonttori.

Mika, 41. Elää uusperheessä, jossa on avovaimo, kaksi lasta edellisestä suhteesta ja yksi nykyisestä. Mikan perintö jaetaan hänen rintaperillistensä kesken kolmeen yhtä suureen osaan.

Avopuolisolla ei ole perintöoikeutta eikä avio-oikeutta toisen omaisuuteen. Mikan avoieski on oikeutettu ainoastaan ylimenokauden avustukseen kuolinpesän varoista, jos hän on sen tarpeessa. Avustuksen suuruudesta päättää pesänjakaja.

Raija, 63. Avioliitossa, kaksi lasta, joista toinen on kuollut. Molemmilla rintaperillisillä on yksi lapsi. Raijan puolisoilla on oikeus saada puolet avio-oikeuden alaisen omaisuuden yhteenlasketusta säästöstä. Hän saa hallita yhteisenä kotina ollutta asuntoa ja sen asunto-irtoaimistoa kuolemaansa saakka, vaikka ei omistaisikaan niitä.

Toisen puolikkaan Raijan jäämistöstä saavat hänen lapsensa. Kuolleen lapsen osuuden saa hänen lapsensa. He voivat saada perinnönjaossa myös muuta Raijan omaisuutta, kuten kesämökin ja metsää, mutta Raijan asunto irtaimistoihin jää Raijan leskelle.

LÄHDE: SIVIILIOIKEUDEN PROFESSORI URPO KANGAS HELSINGIN YLIOPISTOSTA

Maistuisiko Spagetti Bolognese?



Spagetti Bolognese

1 Dolmio® Classico tai Smooth (500 g)
500 g naudan jauhelihaa
400 g spagettia
2 rkl öljyä
Porkkanaraastetta
Parmesaanijuustoa

Valmistaminen

1. Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Ruskista jauheliha öljytilkassa.
3. Lisää Dolmio®-kastike jauhelihan joukkoon ja kuumenna. Lisää halutessasi porkkanaraaste. Anna hautua noin 10 minuuttia.
4. Tarjoile spagetin ja parmesaanijuuston kera

Dolmio® 100% luontaisia raaka-aineita, lue lisää dolmio.fi



LASTEN TOIVE
EI SATTUMIA





Gluteenittoman
leivän markkinajohtaja
Pohjoismaissa

Maukkautta ja hyvinvointia arkeen Gluteeniton ja ravitseva Fria leipä

Gluteenitonta ruokavaliota noudattaville on vaikea saada riittävästi kuituja. Valitsemalla Frian Kuituleivän tai Karkean Minipatongin voit helposti lisätä päivittäistä kuidunsaantiasi. **Frian Kuituleipä ja Karkea Minipatongki sisältävät 9 % ravintokuitua ja ne ovat markkinoiden kuitupitoisimpia gluteenittomia leipiä.** Leivät ovat makeuttamattomia ja maidottomia.



You can't tell the difference

www.fria.se • +46 (0)31-734 13 30 • info@fria.se

KOONNUT REBECA ROMERO
KUVAT ALEKSI POUTANEN, SARRI KUKKONEN
JA TAVARANTOIMITTAJAT

HYVÄSTIT HYTINÄLLE

Ulkoliikuntaharrastukset voivat jatkua, vaikka lämpötila painuu nollan alapuolelle. Pue kerrasto ulkovaatteiden alle, niin pysyt lämpimänä lenkkipolulla.



MARGARET-NAISTEN KERRASTO on lämmin ja pehmeä. Materiaali siirtää kosteutta pois iholta. Koot 34-46. 29,95 €. Rukka. Prismat.

MARK-MIESTEN KERRASTO siirtää kosteuden pois iholta. Kerraston pehmeä materiaali hellii ihoa. Koot S-XXXL. 29,95 €. Rukka. Prismat.

”Laadukas kerrasto siirtää hien pois iholta ja pitää kylmän loitolla.



NAISTEN ALUSPAITA JA HOUSUT
ovat hengittävää merinovillasekoitetta, joka lämmittää myös kosteana. Koot XS-XL. Aluspaita, 29,95 €. Housut, 29,95 €. Myös miesten malli. Koot S-XXL. Radical Sport. Prismat.



NAISTEN KERRASTO
istuu hyvin päälle, sillä se on muotoonleikattu. Kerraston sisäpinta on nukattu, joten se tuntuu pehmeältä ihoa vasten ja lämmittää kylmälläkin säällä. Koot S-XL. 59,90 €. Myös miesten malli. Koot S-XXL. Craft. Sokokset.

KAI-MIESTEN KERRASTO
on joustavaa materiaalia. Kerrasto pitää kuivana ja estää lämmön karkaamisen iholta. Koot S-XXL. 19,95 €. Steam. Prismat.



ROOSA-NAISTEN SAUMATON KERRASTO
on pehmeä ihoa vasten. Kerrasto pitää kehon lämpimänä ja kuivana. Koot XS/S-L/XL. 34,95 €. Steam. Prismat.



RONJA-TYTTÖJEN KERRASTO
on pirteän värinen ja mukava päällä. Hiihojen ja lahkeiden resorit estävät kylmän ja kostean ilman pääsyn iholle. Koot 128-164 cm. 14,95 €. Myös poikien **KONSTA**-malli. Koot 128-164 cm. Steam. Prismat.

Hillitse hieman

Omaa paineensietokykyä kannattaa kehittää. Stressaavien tilanteiden tiedostaminen on ensimmäinen askel kohti rennompaa asennetta.

Stressaatko töissä, palaako pinna lasten kanssa, ärsyttääkö liikenne? Yksi hermostuu valittuaan kaupan hitaimmin etenevän kassajonon, toinen ei ole odottelusta moksiskaan. Joku päästelee ärräpäitä iltapäivän ruuhkassa, toinen nauttii omasta ajasta.

”Osa sietää stressaavia tilanteita paremmin kuin toiset. Kukaan ei kuitenkaan synny toista parempana stressin hallitsijana, vaan persoonallisuuden piirteet tukevat paineensietokykyä. Temperamentilla ja opituilla tavoilla toimia on myös merkitystä”, sanoo psykologi **Ville Ojanen** Aivokunnosta.

Paineensietokyky tai sen puute periytyy vuosimiljoonien takaa, jolloin hengissä selviytymisen vuoksi oli usein joko hyökättävä tai paettava. Nykyään aivoihin kohdistuu lisääntyvää painetta. Stressaavassa tilanteessa aivot tulkitsevat asiat uhkaavina, jolloin ihminen hermostuu helposti.

Myös persoonallisuus tukee toimintatapojamme. Nykyään ajatellaan, että ihmisen ominaisuuksista 60 prosenttia on peräisin geeneistä ja 40 prosenttia on kehitettävissä. Osa ominaisuuksistamme on siis perua jo hyvin kaukaa.

Viilipytty vai hermoherkkä?

Usein ihmiset, jotka ovat kohdanneet elämässään haastavia jaksoja tai kriisejä, säilyttävät toimintakykynsä paineen alla. Heidän kokemansa asiat auttavat sietämään vastoinikäymisiä. Myös luontaisesti rauhallinen ihmistyyppi oppii helposti sietämään painetta. Herkkä ja helposti syttyvä persoona voi sen sijaan reagoida kaikkiin haasteisiin voimakkaasti paineen alla.

Arjen olosuhteet ja ihmisen voimavarat vaikuttavat siihen, kuinka helposti ihminen pysyy rauhallisena haastavissa tilanteissa. Jos energiaa on vähän esimerkiksi vaikean eron tai työpaikan yt-neuvottelujen vuoksi, stressikynnys voi olla jo valmiiksi matala. Myös riittävä uni, liikunta ja ravinto ovat keskeisiä tekijöitä henkisen jaksamisen ja aivojen hyvinvoinnin kannalta.

Väikutusta on myös sillä, onko tilanne uusi vai onko sen kokenut aiemmin. Ensimmäistä kertaa projektipäällikkönä toimiva ihminen on isompien paineiden alla kuin kokenut kollega.

Tunnista stressaavat tilanteet

Ensimmäinen askel stressinhallintaan on oman paineensietokyvyn



”Herkkä persoona reagoi haasteisiin usein voimakkaasti.



arvioiminen. Yksi keino on listata paperille tilanteita, joissa huomaa hermostuvansa.

Kun tunnistaa olevansa stressaavassa tilanteessa, voi itseään altistaa uusille toimintatavoille. Esimerkiksi perheeltä, luotettavalta ystävältä tai kollegalta voi pyytää palautetta, miten on pärjännyt stressaavassa tilanteessa. Kehitystä tapahtuu, kun tietää, missä on onnistunut ja mitä

täytyy vielä parantaa. Jos palautteen pyytäminen läheisiltä tuntuu kiusalliselta, kannattaa kääntyä ammattiauttajan puoleen.

”Kaikkiin stressaaviin tilanteisiin ei voi täysin varautua. Katastrofissa yksi jähmettyy, toinen alkaa organisoida ja kolmas juoksee karkuun. Lopulta kuitenkin riittää, että kestää painetta sen verran, että pärjää elämässä ja on itseensä tyytyväinen”,

toteaa psykologi **Satu Kaski** Clear Mindista.

Kielteinen asenne ei kanna pitkälle vaan saattaa usein pahentaa stressiä. Vaikeassa tilanteessa kannattaa keskittyä siihen, mikä on juuri sillä hetkellä hyvin. Muista myös olla itsellesi armollinen. Kuten minkä tahansa uuden taidon oppiminen, myös stressin hallitseminen vaatii useita toistoja. •





... Kiristyykö pinna?

Näin kohtaat neljä arkista tilannetta menettämättä hermojasi.

Ongelma: Sinulla on kova kiire palaveriin, mutta päiväkotikäinen lapsesi ei suostu lähtemään päivähoitoon.

Ratkaisu: Aikalisän ottaminen on hyvä keino. Huutaminen, äänensävyn kiristäminen, hoputtaminen ja pakottaminen eivät toimi. Mene hetkeksi toiseen huoneeseen tai piipahda parvekkeella.

On rakentavaa kertoa lapselle, että menet kulman taakse ja lasket kymmeneen. Pienelle lapselle ei saa tulla tunnetta, että vanhempi hylkää hänet. Usein pieni lapsi on hukassa tunteidensa

kanssa ja pyrkii selviämään tilanteesta parhaansa mukaan.

Kun keskityt tuntemaan myötätuntoa lasta kohtaan, on sinun helpompi hyväksyä tilanne. Jos ehdit jo korottaa ääntäsi, on nykypäivän rehellistä vanhemmuutta sanoa lapselle, että myös vanhempi erehtyy ja käyttäytyy joskus väärin.

Ongelma: Olet pitämässä puhetta työpaikkasi tilaisuudessa. Stressaat asiasta viikkokausia.

Ratkaisu: Puheen pitäminen julkisesti on monelle tiukka paikka. Jos sisäinen ajatusmyllysi alkaa pyöriä ja käsitellä asiaa kielteisesti, pohdi, mistä se johtuu. Usein puheen pitämiseen tai ajatusten ääneen lausumiseen vaikkapa palaverissa liittyy pelko epäonnistumisesta. Mitä jos ihmiset nauravat minulle, kun sanon näin? Kokeile miettiä, mikä on pahinta, mitä puheesi aikana voi tapahtua. Lakkaa arvioimasta itseäsi ja arvoasi sen mukaan, onnistutko erilaisissa asioissa vai et.

Voivottelu ja vatvominen eivät tuo tuloksia.

Voit piirtää paperille turvallisuusjanan tai tavoite-rappuset, joihin merkkaat, mihin pystyt jo nyt ja mikä sinusta tuntuu tällä hetkellä sietämättömältä. Pohdi sitten, miten voit edetä kohti tavoitteita tai epämukavalta tuntuva tilannetta. Hyväksy se, että seuraavalle tasolle pääseminen vaatii ponnistelua ja itsetutkiskelua.

Eteenpäin on hyvä pyrkiä, mutta älä aseta itsellesi liian suuria tavoitteita.

Ongelma: Hermosi kiristyvät liikenteessä. Toisten autoilijoiden mokat saavat sinut raivon partaalle.

Ratkaisu: Autossa olet suojassa, ja ihmiset ympärilläsi ovat tuntemattomia. Sosiaaliset normit ovat liikenteessä erilaiset kuin vaikkapa työpaikalla, jossa ei ole sallittua raivostua. Siksi tunnetilat voivat nousta autossa voimakkaina pintaan.

Jos menit jo vilauttamaan keskisormea naapurikaistan kuskille, tarjoaa se hyvän tilaisuuden itsetutkiskeluun ja tunnetreeniin: Miltä raivo tuntuu? Missä kohtaa kehoa se tuntuu? Miten se laantuu?

Liikeneruuhkassa istuminen on oiva paikka opetella hetkessä elämistä. Olosi helpottuu, kun tiedostat, ettei ruuhka katoa, vaikka kuinka raivoat. Aisti, mitä kehossasi tapahtuu. Lakkaa kuuntelemasta mieltäsi, joka voi aiheuttaa pienestäkin asiasta stressireaktion.

Ongelma: Sinulla on pitkä työpäivä takana ja olet odottanut pääseväsi jumppaan. Kun saavut salille, huomaat, että ryhmäliikuntatunti on peruttu.

Ratkaisu: Vaikka sinua ottaisi kuinka päähän, mieli, mihin kohdennat suuttumuksesi. Sen sijaan, että purat kiukkusi kuntosalin asiakaspalvelijaan, mene juoksumatolle tai tee tyhjässä jumppasalissa 50 haarahyppyä. Viha ja kiukku ovat myös käyttövoimaa, joka kertoo siitä, ettet anna kohdella itseäsi ihan kuinka vain. Adrenaliinin voi purkaa hyödyllisempään tekemiseen kuin ulkopuolisille raivoamiseen.

Tiedosta myös, että stressaantuminen odottamattomasta vastoinkäymisestä on turhaa. Et pysty muuttamaan tilannetta raivoamalla. Tärkeämpää on kohdata tilanteen herättämät tunteet ja miettiä, mitä teet sen jälkeen. Voivottelu ja vatvominen eivät tuo tuloksia.

ONGELMIA RATKOIVAT PSYKOLOGI SATU KASKI CLEAR MINDISTA JA PSYKOLOGI VILLE OJANEN AIVOKUNNOSTA.

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** vastustuskyvyille ja **kalsiumia** luustolle.

Sisältää **20** poretablettia.

Prismoista, S-marketeista ja Sokos-tavarataloista. 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.

Marraskuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 74-78 | uutiset s. 79

MUSIIKKI



S-Etu
4 €

Kohti joulua - Erin & UMO

- S-Etukortilla Kohti joulua - Erin & UMO -joulukonsertin liput toimituskuluineen 28,50 e (norm. 32,50 e). Etu on voimassa 1.-30.11. Ei Bonusta.

Suuren suosion saavuttaneet UMO:n joulukonsertit kutsuvat hiljentymään joulun odotukseen. Joulukiertueen solistina nähdään ensimmäistä kertaa big bandin eteen astuva Erin. Kirkkokonserteissa moni perinteinen joululaulu saa uusia sävyjä kauniisti soivien sovitusryhmien myötä. Mukana on myös Erinin omaan joulunviettoon kuuluvia lauluja. Kapellimestarina toimii Kari Heinilä.

Kiertuepaikkakunnat:

- To 4.12. klo 19, Espoon tuomiokirkko, Kirkkopuisto 5, Espoo.
- Ti 9.12. klo 19, Porvoon tuomiokirkko, Kirkkotori 1, Porvoo.
- To 11.12. klo 21, Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3, Helsinki.
- Pe 12.12. klo 19, Kotkan kirkko, Kirkkokatu 26, Kotka.
- Pe 19.12. klo 19, Hämeenlinnan kirkko, Kirkkorinne, Hämeenlinna.

Liput: Lippupalvelu 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), www.lippupalvelu.fi sekä lippukaupat.
Lisätiedot: www.umo.fi/konsertit/kohti-joulua-erin-umo/

Guardia Nuevan joulukonsertti

S-Etu
2 €

- S-Etukortilla Guardia Nuevan joulukonsertti 18 e (norm. 20 e), alle 12 v. maksutta Kokkolan kirkossa 29.11. klo 19 ja Mustasaaren kirkossa 30.11. klo 18. Ei Bonusta.

Guardia Nuevan joulukonserttia johtaa Raimo Vertainen, solistina Jorma Hynninen.

Kokkolan kirkko,
Läntinen kirkkokatu 12, Kokkola.
Mustasaaren kirkko,
Adelcrantzinkuja 1, Vaasa.
Liput ennakkoon: Prisma Kokkola ja Vaasa,
www.lipputoimisto.fi
Lisätiedot: www.guardianueva.net



S-Etu
2 €

Kamarimusiikkia Pietarsaaressa

- S-Etukortilla Rusk-festivaalin Avajaiskonsertin liput 18/13/8 e (norm. 20/15/10 e) ke 26.11. klo 19 ja Schubert-verkostoja-konsertin liput 18/13/8 e (norm. 20/15/10 e) to 27.11. klo 19. Ei Bonusta.

Rusk-festivaali on vuosittain marraskuun lopulla Pietarsaaressa järjestettävä musiikkifestivaali, jossa yhdistyvät korkeatasoinen kamarimusiikki ja eri taiteenalat.

Rusk-festivaali, Pietarsaari.
Liput: Campus Allegro Info Point, ma-pe klo 10-13, 044 752 2245, infopoint@schaumanhall.fi, www.lipputoimisto.fi
Lisätiedot: schaumanhall.fi/fi/rusk/



S-Etu
3 €

Erilainen Joulukonsertti

- S-Etukortilla Söderbacka-Matikainen Duo Feat. Jukka Perko & Toni Porthén -konsertin liput 12/7 e (norm. 15/10 e) la 22.11. klo 19 Kaustinen-salissa ja su 23.11. klo 15 Keski-Pohjanmaan konservatorion Salissa Kokkolassa. Ei Bonusta.

Akustinen konsertti tarjoaa yleisölleen lämmintä joulutunnelmaa ja elävää improvisaatiota jazzin sävyin.

Kaustinen-sali, Kappelintie 13, Kaustinen.
Keski-Pohjanmaan konservatorio,
Pitkänsillankatu 16, Kokkola.
Liput: www.lipputoimisto.fi



S-Etu
5 €

Club For Five Kalajoen kirkossa

- S-Etukortilla ennakkoon ostetut Club For Fiven Jouluna 2014 -konsertin liput 32 e (norm. 37 e) Kalajoen kirkossa to 11.12. klo 18. Ei Bonusta.

Kalajoen kirkko, Etelänseläntie 1, Kalajoki.
Liput: S-market Kalajoki ja Prisma Ylivieska.
Lisätiedot: www.clubforfive.fi

TEATTERI



S-Etu
5 €

Tähtisäihkettä Valkeakosken kaupunginteatterissa

- **S-Etukortilla Tähti ja sen sisko -komedian liput 23/21/17 e (norm. 28/26/22 e) arkipäivisin marras-joulukuussa klo 19 Valkeakosken kaupunginteatterissa. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Tähti ja sen sisko on riemastuttavan vauhdikas komedia, jonka tapahtumapaikkana on 1930-luvun Hollywood.

Filmitähti Lily Da Costa on jälleen lehdistön jahtaamana, ja hänen maineensa on vaakalaudalla.

Kun juorutoimittajat piirittävät tähden huilaa, alkavat keinot olla vähissä. Laveaa elämää viettänyt Lily aiheuttaa harmaita hiuksia managerilleen Samille, ja uuden elokuvan kuvaukset ovat myöhässä. Lilyn maalla asuva kaksoissisar Deborah saapuu paikalle ja on hetken harkittuaan valmis auttamaan. Pian ollaankin täydeltä laidalta vyöryvien, yllättävien tilanteiden sekä mehevien salaisuuksien pyörteissä.

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

Varkauden Teatterin marraskuu

- **S-Etukortilla Maailmanlopun hautaus toimisto -esityksen liput 19 e (norm. 22 e) pe 7.11. klo 19. Ei Bonusta.**

Kauppiamiehentaitoja, politiikkaa ja halusinaatioita riemukkaassa paketissa. Tarina toisen polven hautausurakoitsija Theodor Antista, joka saa vihdoin yllättävän tilaisuuden rikastua.

- **S-Etukortilla Mistä rakkaus alkaa? -musikaalin liput 30 e (norm. 33 e) la 8.11. klo 18 ja pe 21.11. klo 19. Ei Bonusta.**

Romanttinen kotimainen musiikki-komedia työttömästä Martista, joka perii yllättäen asunnon rähjäisestä puutalosta.

- **S-Etukortilla Risto Räppääjä ja villi kone -esityksen liput 10 e (norm. 13 e) ti 18.11. klo 10. Ei Bonusta.**

Rauha Räppääjä uumoilee, että kesästä tulee rauhallinen, sillä Risto istuu päivät pitkät omassa huoneessaan. Mutta luvassa onkin kaikkea muuta, sillä villi kone pyörittää ihan kaiken sekaisin.

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



S-Etu
3 €

Radikaalia ja mieletöntä huumoria Lahdessa

- **S-Etukortilla Jessikan pentu -näytelmän liput 24 e (norm. 28 e), eläkeläiset 21 e (norm. 25 e), opiskelijat ja työttömät 15 e (norm. 19 e) ke 5.11. klo 19 ja la 15.11. klo 13 Lahden kaupunginteatterin Eero-näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Leea Klemolan kulttimaineeseen noussut näytelmä *Jessikan pentu* käsittelee ihmisen suhdetta niin luontoon, lajitoveriin kuin tekniikkaankin.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.
Liput: 0600 305 757 (1,53 e/min+pvm) ti-la klo 11-17, esityspäivinä esityksen alkuun saakka. Lippupisteen toimipaikat, ei internemyynti.
Lisätiedot: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

S-Etu
2/14 €



Tampereen Työväen Teatteri esittää

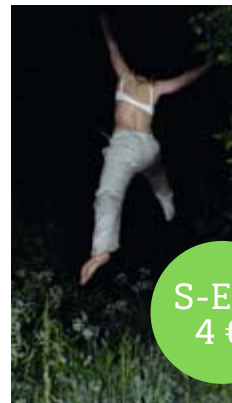
- **S-Etukortilla Kainon laulu -näytelmän liput 20 e (norm. 34 e) 22.11. klo 13. Ei Bonusta.**

Uusi kotimainen näytelmä koskettaa ja riemastuttaa. Siinä katsotaan Suomea mullistaneita tapahtumia lapsen silmin.

- **S-Etukortilla Pekka Töpöhäntä -musiikkinäytelmän liput 18 e (norm. 20 e). Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Tutussa tarinassa seikkailee yli kymmenen näyttelijää sekä konemusiikin velho DJMau55.

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
4 €

MATKALLE



S-Etu
6,50/35 €

Viking Linen jouluristeilyt

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma-jouluristeily esim. 214,50 e /hlö B2-hytissä (norm. 249,50 e/hlö) 24.-26.12. ja jouluristeily Turusta esim. 136,50 e/hlö Inside Two -hytissä (norm. 143 e/hlö) 24.-25.12. Bonusta koko matkan hinnasta.

Jouluristeily Helsingistä sisältää risteilyn valitussa hytti luokassa, tervetuliais-glögin, jouluaaton buffetin, joulupäivän brunssin ja juhlabuffetin sekä Tapaninpäivän aamiaisen. Jouluristeily Turusta sisältää risteilyn valitussa hytti luokassa, tervetuliais-glögin, jouluaaton buffetin sekä joulupäivän brunssin ja juhlabuffetin. Paikkoja rajoitetusti.

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41 577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm), booking@vikingline.com. Tuotetunnus FSJUL. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

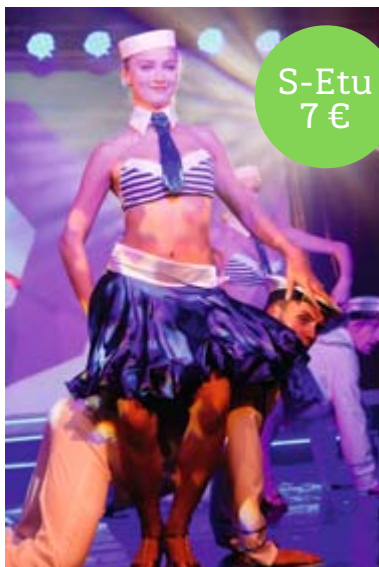
Uusi vuosi Tallinnassa

- S-Etukortilla Eckerö Linen Kabareematka Tallinnaan 152 e/hlö (norm. 159 e) 31.12.2014-1.1.2015. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat kansipaikoin, 1 yön 2 henkilön standard-huoneessa, hotellaamiaisen sekä uuden vuoden buffetin, 2 lasia kuohuviiniä ja 2 lasia viiniä, viihdeohjelman ja sisään-pääsyn yökerhoon.

Vuodenvaihte vietetään iloisissa tunnelmissa Eckerö Linen Kabareematkalla. Matka taittuu mukavasti suomalaisella m/s Finlandialla ja pää painetaan tyynyyn Original Sokos Hotel Virussa. Aattoilta vierähtää herkullisen buffetin ja vauhdikkaan *Life is a cabaret*-showesityksen parissa. Illan kruunaa ilotulitus sekä jatkot Café Amigo-yökerhossa.

Lisätiedot ja varaukset: www.eckeroline.fi, 0600 04 300 (1,75 e/puh.+mpm/pvm).



S-Etu
7 €

S-Etu
5 €



Vietä joulu kartanossa Virossa

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan joulumatkalla Viron kartanoihin lasi viiniä (18 cl) veloituksetta lounaan yhteydessä (norm. 5 e) Saka Cliffin tai Vihulan kartanossa. Bonusta matkan hinnasta.

Joulun kartanomatkalla Saka Cliffin tai Vihulan kartanoon 23.12. (4 pv) alk. 464 e/hlö Helsingistä sis. (Saka Cliff esimerkkinä) laivamatkat Hki-Tal-linna-Hki, bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, 3 x päivällisen, 2 x lounaan, 1 x joulukahvit ja glögin, opastetut retket Mäetagusen, Sagadin ja Kukrusen kartanoihin sekä metsämuseoon, sauna- ja allasosaston käytön 24.-25.12. klo 8-22 sekä suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Tallinnasta ja päättyen Tallinnaan. Liityntäkuljetukset satamaan useilta paikkakunnilta.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matka-puhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internet-varaukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

KUUKAUDEN ELOKUVA

Finnkinon Kuukauden elokuva Fury

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-11,50 e (norm. 7-13,50 e) 1.-30.11. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Huhtikuu, 1945. Liittoutuneiden valmistautuessa viimeiseen rynnistykseensä Euroopan sotanäyttämöllä, taisteluissa karaistunut kersantti nimeltä Wardaddy (Brad Pitt)

komentaa Sherman-panssarivaunun ja sen viisijäsenisen miehistön hengen-vaaralliseen tehtävään vihollislinjojen taakse. Mies- ja aseylivoiman edessä Wardaddy miehineen joutuu pahasti alakynteen sankarillisessa yrityksessään iskeä natsi-Saksan ytimeen. Elokuva-teattereissa 31.10.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

S-Etu
15 %



MATKALLE

S-Etu
4 €



Suurtorin joulumarkkinat Tukholmassa

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Tukholman Suurtorin joulumarkkinat -matkoilla juomakuponki Viking Linen laivalla veloituksetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

Suurtorin joulumarkkinat -matkat 22.11., 29.11. ja 6.12. (3 pv) alk. 19 e/hlö/C4-hytissä Helsingistä sis. laivamatkat valitussa hyttiäluokassa ja bussikuljetukset Tukholmassa Pohjolan Matkan bussilla. Lisämaksusta liityntäkuljetukset satamaan useilta paikkakunnilta.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matka-puhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Koe koko kaupunki Helsinki Cardilla

- S-Etukortilla seuraavat edut Helsinki Cardeista: 24 h -kortti 34 e (norm. 39 e), 48 h -kortti 46 e (norm. 51 e), 72 h -kortti 56 e (norm. 61 e) ja 1 e:n etu lasten (7-16 v.) Helsinki Cardeista (norm. 17-23 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Helsinki Cardilla matkustaa rajoituksetta Helsingin sisäisessä liikenteessä, saa ilmaisen kaupunkikiertoajelun ja pääsee mak-

Joulumatka Kuussaareen

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan joulumatkalla Saarenmaan Kuussaareen meri- tai linnoitusnäkymä huoneesta lisämaksutta (norm. 21 e). Bonusta matkan hinnasta.

Joulumatka Kuussaareen 23.12. (4 pv) alk. 209 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, matkatavarakuljetus liityntäkuljetuksen ostaneille, bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen joko Spa Hotel Rüttilissä tai Spa Hotel Merissä, lauttaliiput Virtsu-Kuivastu-Virtsu, joululiiallisen 24.12. sekä sauna- ja allasosaston käytön klo 7-9. Liityntäkuljetukset satamaan useilta paikkakunnilta.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matka-puhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

S-Etu
21 €



S-Etu
1/5 €



sutta kaupungin tärkeimpiin nähtävyyksiin sekä museoihin.

Kortit: Helsinki Expert Shop Rautatieasema, Kaivokatu 1, Helsinki.
Lisätiedot: www.helsinkicard.fi

HOTELLIIN

S-Etu
4,50 €



Teatteripaketit Original Sokos Hotel Puijonsarvessa

- S-Etukortilla Helene S. Rakkaudella -teatteripaketti alk. 69 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. 73,50 e) esityspäivinä pe ja la 19.12. saakka Original Sokos Hotel Puijonsarvessa Kuopiossa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, asiakkasaunan ja kuntosalin käytön sekä teatteriliiput klo 19.15 näytökseen.

Sirpa Kähkösen kirjoittama intiimi ja kiihkeä kamarinäytelmä kertoo yhdestä vuodesta Helene Schjerfbeckin elämässä. Musikaali esitetään uusitun Kuopion Kaupunginteatterin Maria-näyttämöllä.

- S-Etukortilla The Sound of Music -musikaalipaketti alk. 82 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. 86,50 e) esityspäivinä pe ja la 19.12. saakka Original Sokos Hotel Puijonsarvessa Kuopiossa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, asiakkasaunan ja kuntosalin käytön sekä musikaaliliiput klo 19 näytökseen.

Koko perheen lämminhenkinen musikaalikklassikko on täynnä tunnettuja ja monen sukupolven rakastamia lauluja, kuten *Edelweiss*, *Do-Re-Mi* ja tietysti nimikappale *Sound of Music*.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16, Kuopio.
Lisätiedot ja varaukset: 010 762 9500.
Lisätiedot teatterista: kuopionkaupunginteatteri.fi

HOTELLIIN



S-Etu
2/4,50 €

Lauri Tähkän keikalle Puikkariin

- S-Etukortilla ennakko-
ostetut Lauri Tähkän liput 18 e +
palvelumaksu (norm. 20 e) pe 28.11.
Ravintola Puikkariissa Kuopiossa.
Ei Bonusta.

Karismaattinen Lauri Tähkä sytyttää
Ravintola Puikkariissa marraskuun
lopulla. Ravintolan ovet avautuvat klo
22 ja show alkaa klo 24. Ikäraja 18 v.

- S-Etukortilla bailupaketti
alk. 55 e/hlö/2 hh/vrk (norm.
59,50 e) Original Sokos Hotel
Puijonsarvessa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja
lipun Ravintola Puikkariin. Huoneita
rajoitettu määrä.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Ravintola
Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.
Liput: www.tiketti.fi
Lisätiedot: www.lauritahka.fi,
www.puikkari.fi, puikkari@sok.fi

Bailupaketin lisätiedot ja varaukset:
010 762 9500 (0,0828 e/puh.+0,1199 e/min),
sales.kuopio@sokoshotels.fi

Pikkujoulut Bomballa

S-Etu
6,50 €

- S-Etukortilla
majoituspaketti alk. 74 e/hlö/
vrk/2hh:ssa (norm. 80,50 e) la 22.11.,
pe 28.11., la 29.11., pe 5.12. ja la 13.12.
Break Sokos Hotel Bombassa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, pääsy-
lipun orkesteritansseihin sekä pikku-
jouluillallisen noutopöydästä.

Break Sokos Hotel Bomba,
Tuulentie 10, Nurmee.
Lisätiedot ja varaukset: 010 783 0450,
myynti.bomba@sokoshotels.fi

MUUT EDUT

Forum Marinumissa uusi näyttely

- S-Etukortilla Gangut-Rilax-Riilahti
1714, 300 vuotta Riilahden taistelusta
-näyttelyn liput aik. 5,60 e (norm. 8 e),
eläkeläiset, opiskelijat ja 7-15 v.
3,50 e (norm. 5 e) Merikeskus Forum
Marinumissa 1.11.2014- 31.3.2015.
Ei Bonusta.

Venäläisten kaleerilaivasto onnistui ohit-
tamaan Ruotsin vahvan purjelaivaston
tyvenessä Hankoniemen kärjessä. Pieni
ruotsalainen osasto kohtasi lukumääräi-
sesti ylivoimaisen venäläisosaaston 27.7.1714
Hankoniemen pohjoispuolella. Seurannutta
Riilahden, ruotsiksi Rilax, venäjäksi Gangut,
taistelua pidetään Venäjän laivaston ensim-
mäisenä voittona.

Forum Marinumin näyttely Riilahden
taistelusta esittelee taistelun lisäksi kaksi
hallitsijaa, Pietari Suuren ja Kaarle XII:n.
Näyttelyssä kerrotaan myös Suuresta
Pohjan sodasta, tavallisten sotilaiden
elämästä ja siitä, mikä merkitys taistelulla
on ollut Suomen historiassa.

Forum Marinum, Linnakatu 72, Turku.
Avoinna: ti-su klo 11-18, ma suljettu.
Lisätiedot: www.forum-marinum.fi,
02 267 9511.



S-Etu
1,50/
2,40 €

Huippusalibandya Seinäjoella

- S-Etukortilla SPV:n
kotiotteluiden liput 13 e
(norm. 15 e). Ei Bonusta.

Kausien 2011-2013 Suomen
mestari sekä viime kauden Champions
Cupin hopeamitalisti *Seinäjoen Peliveljet*
pelaa kotiottelut Seinäjoen uusitulla
urheilutalolla.

Uimahalli-Urheilutalo,
Kirkkokatu 15, Seinäjoki.
Liput: Ovelta.
Lisätiedot: www.peliveljet.com

S-Etu
2 €



S-Etu
10 %

Ilahduta veikeillä joulukorteilla

- S-Etukortilla Virpi Pekkalan
jouluinen postikorttipakkaus
19,90 e + toimituskulut
(norm. 29,90 e + toimituskulut)
Suomen Punaisen Ristin kaupasta.
Ei Bonusta.

Pakkaus sisältää 16 kpl Virpi Pekkalan
kuvittamaa joulukorttia (8 eri aihetta),
korteissa on 2. luokan joulumerkki.
Korttien tuotto menee Suomen Punai-
sen Ristin kotimaan toimintaan.

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

S-Etu
10 %



Kaunis hymy Oralista

- S-Etukortilla hampaiden
laservalkaisu 265,50/309,60 e
(norm. 295/344 e) 30.11. saakka.

Oralista saa turvallisen, kaikille sopivan
laservalkausun suuhygienistin teke-
mänä.

Lisätiedot ja ajanvaraus:
010 400 3400, mainitse aikaa varatessasi
marraskuun etu, www.oral.fi

UUTISIA

Pieni Maailma -matkailusivusto uudistui

S-ryhmän julkaisema *Pieni Maailma* -matkailusivusto on uudistunut. Uudistuneilta sivuilta löytyy muun muassa maailmankartta, josta poimii nopeasti kiinnostavat matkailu-alueet ja niistä kirjoitetut tarinat. *Pienimaailma.fi*:n vakituiset matkabloggaajat tarjoavat ajankohtaisia vinkkejä, tarinoita sekä nojatuoliseikkailuita. Sivuston *Vieras-kynä*-osioista saa puolestaan asiantuntijavinkkejä, minkä lisäksi *Matkalaukku*-osiossa on lähes 100 tarinaa eri kohteista.

Kaikki S-ryhmän blogit ovat luettavissa osoitteessa s-blogit.fi.



Kotimainen myy nyt hyvin

Kotimaisuus on nyt kova juttu. Suomessa valmistettujen elintarvikkeiden myynti oli elokuussa yli 78 prosenttia kaikesta S-ryhmän ruokamyyntistä. Kasvua viime vuoden vastaavaan ajanjaksoon oli prosenttiyksikön verran.

"Tämä on suuri muutos, sillä kotimaisen ruoan myynti on ollut laskussa viime vuodet. Nyt trendi on selvästi muuttunut", toteaa markettauksen valikoimajohtaja **Ilkka Alarotu**.

S-ryhmän oma suomalaisen ruoan lippulaiva, *Kotimaista*-tuotesarja, on ollut kirittämässä kotimaisen ruoan kasvanutta kysyntää.

"Maaliskuussa lanseerattu tuotesarja on ottanut räjähtävän lähdön. Nykyisellä tah-

dilla arvioimme tuotesarjan myynnin olevan vuositasolla jopa 400 miljoonaa euroa. Sarjan suuri suosio on yllättänyt meidätkin."

Kotimaista-tuotteista erityisen vilkkaana on käynyt maitojen ja maitojuomien, kananmunien, tuoreiden lihojen ja kivennäisvesien kauppa. Sarjassa on pian 150 kriteerit täyttävää tuotetta. Uusia tuotteita tulee kauppoihin jatkuvasti. Tavoitteena on yli 400 tuotteen sarja.

"Olemme saaneet paljon kiitosta juuri siitä, mitä tuotesarjalla tavoittelimmekin. Asiakkaamme ovat tyytyväisiä, kun suomalainen vaihtoehto löytyy nyt hyllystä aiempaa helpommin ja edullisemmin", Alarotu sanoo.



Luistimet jalkaan Ice Skating Tourilla

Suomen Luisteluliitto ry järjestää yhteistyössä S-ryhmän kanssa talvikaudella 2014-2015 valtakunnallisen *Ice Skating Tour* -kiertueen. Maksuttomassa ja vauhdikkaassa koko perheen talviulkoilutapahtumassa luistellaan 58 paikkakunnalla ympäri Suomen. Päivisin ohjelmassa on koululaisluistelu, iltaisin koko perheen luisteluilta. Lisätietoja osoitteesta www.iceskatingtour.fi.

Uutta EasyFit-liikuntakeskuksissa

S-ryhmän bonusyhteistyökumppani *Liikuntakeskukset* *EasyFit* on valtakunnallisesti ensimmäisten joukossa ottanut käyttöön *Les Mills* -virtuaalitunnit. Virtuaalisesti voi treenata muun muassa *BodyPump*-, *BodyBalance*- ja *CxWorks*-lajeja.

S-Etukortin haltijat pääsevät kokeilemaan uusia virtuaalitunteja veloituksetta kerran *EasyFit*-keskuksen asiakaspalveluaikoina. Asiakasomistajat saavat myös Bonusta kaikista *EasyFitin* kuntoilupalveluista. Lisätietoja osoitteesta www.easyfit.fi.

KUUKAUDEN KYSYMYS

Asiakasomistajuutta koskeviin kysymyksiin vastaa palveluasiantuntija Kirsi Qvarnström.

Puolisoni on asiakasomistaja ja hän on antanut minulle käyttöoikeuden S-Tiliin, jonne Bonus ja muut edut maksetaan. Tähän saakka olen voinut tarkistaa tilin saldon saldopäätteeltä kauppareissulla omalla S-Etukortillani. Miksi se ei enää onnistu ja miten nyt varmistan, että tilillä on rahaa?

Muutos johtuu luottoyhtiöiden aiempaa tiukemmista tietoturvamääräyksistä (ns. PCI DSS -standardi). Määräysten tärkeänä tavoitteena on turvata kortinhaltijoiden tiedot kaikissa olosuhteissa ja nostaa kaikkien korttitietoja käsittelevien tahojen tietoturvasäilytys tavan korkeaksi.

Tästä johtuen saldopäätteiden toimintaa oli päivityksien yhteydessä muutettava. Pakollinen muutos aiheutti sen, että nykyisin saldopäätteeltä voi nähdä vain oman, henkilökohtaisen etujen maksutilinsä tilitiedot.

Voit tarkistaa S-Tilin saldon jatkossa S-Pankin asiakaspalvelupisteissä Prismoissa ja suurimmissa Sokoksissa sekä valituissa S-marketeissa. Verkkopankkitunnusten avulla voit selvittää etujen maksutilin tapahtumat ja saldon myös:

- S-Pankin verkkopankista
- S-Mobiilin pankkiosiota
- soittamalla S-Pankin Asiakaspalveluun 010 765 800 ma-pe klo 8-20 (0,088 e/min).

Verkkopankin käyttöön tarvitset pankkitunnukset. Saat ne heti mukaasi S-Pankin asiakaspalvelupisteistä.

Mikä on saldopäättee?

Useissa toimipaikoissamme on saldopäätteitä, joihin kirjaudut S-Etukortin ja saldopäätetunnuksen avulla. Kaikki samaan talouteen kuuluvat voivat tarkistaa saldopäätteestä kuluvan kuukauden bonusostosten määrän ja seuraavaan bonusprosenttiin tarvittavat ostokset. Etujen maksutilin tilinumeron ja saldon päätteeltä näkee tilinomistaja.

Henkilökohtaisen saldopäätetunnuksen voi tarkistaa Omalta S-kanavalta, myymälän asiakaspalvelupisteestä tai soittamalla S-ryhmän asiakasomistaja-palveluun.

TEKSTI REBECA ROMERO

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



Hämäläinen osuuskauppa täyttää 110 vuotta

Osuuskauppa Hämeenmaa on alueensa suurin yritys. Se työllistää pysyvästi yli 3 000 henkilöä. Tänä vuonna hämäläiset juhlistavat 110-vuotista osuuskauppaansa.

Marraskuussa tulee kulu-neeksi 110 vuotta ensimmäisen hämäläisen osuuskaupan perustamisesta. Nykyään Osuuskauppa Hämeenmaa työllistää pysyvästi noin 3 050 henkilöä, ja sen omistaa yli 145 000 kanta- ja pääjät-hämäläistä asiakasomistajaa.

Osuuskauppa Hämeenmaa on alueensa suurin yritys 135 toimipaikallaan. Se palkkaa vuosittain yhteensä 1 300 kesätyöntekijää ja jouluapulaista. Tämän lisäksi se työllistää välillisesti muutaman sata henkilöä vuodessa.

Osuuskaupassa panostetaan paikallisiin tuotteisiin, joita on valikoimissa yli 2 600.

”Asiakkaiden suuressa suosiossa ovat paikallisten leipomoiden herkut. Yksittäisistä tuotteista kysytyn on niinkin arkinen tuote kuin peruna”, kertoo osuuskaupan asiak-

kuuspäällikkö **Henri Häikiö**.

Osuuskauppa Hämeenmaa kehittää myös aktiivisesti vastuullisuuspolitiikkaansa.

”Vastuun kantaminen ihmisistä ja ympäristöstä on yksi Hämeenmaan arvoista. Huolehdimme henkilöstömme työhyvinvoinnista, kehitämme toimipaikkojemme energiatehokkuutta ja lahjoitamme elintarvikkeita paikallisille hyvinvointitekeväisyystoimijoille.”

Osuuskauppa pitää huolta myös asiakasomistajiensa hyvinvoinnista ja harrastamahdollisuuksista.

”Sponsoroimme paikallisesti urheilu-, kulttuuri- sekä yhteiskuntavastuutoimijoita. Urheilussa painopiste on lasten ja nuorten joukkueurheilun tukemisessa. Vuonna 2013 jaoimme sponsorointitukea 180 000 eurolla yli 50 paikalliselle toimijalle sekä S-ryhmän kumppanille”, Häikiö kertoo.

TEKSTI TOMI RONKAINEN KUVA ANSSI VUOHELAINEN

Tornillinen elämyksiä

Suomen korkeimman hotellin avajaisia vietettiin lokakuun puolivälissä. Solo Sokos Hotel Torni Tampere tarjoaa asiakkaalle valinnan mahdollisuuksia ja yksilöllisiä palveluita.

Yli vuoden Tampereen maisemaa näkyvästi muokannut maamerkki on vihdoinkin avattu yleisölle. Lähes 90 metrin korkeuteen kohoavasta torni-hotellista löytyy yli 300 huonetta. Ylimpänä sijaitsevat huoneet ovat hotellin 24. kerroksessa 80 metrin korkeudessa. Myös muista huoneista avautuu upeita näköaloja kaikkiin ilmansuuntiin. Huoneen voi valita viiden eri huonetyypin väliltä.

Hotellin tilat ja palvelut sopivat kaikentyyppisille matkailijoille. Tervetulleita ovat kaikki aina kotimaan lomailijoista ulkomaisiin business-ryhmiin.

Kunnianosoitus Tampereelle

Tamperelaisuus näkyy hotellissa monella tapaa.

”Hotelli itsessään on tribuutti Tampereelle. Huoneiden ja julkisten tilojen sisutuksessa on paljon mielenkiintoisia yksityiskohtia kaupungista”, kertoo Torni Tampereen hotellijohtaja **Mikko Kankaanpää**.

Hotellin käytävät ja huoneet on koristeltu tamperelaisten kuvataiteilijoiden teoksilla, joita hotelli-vieraat voivat halutessaan ostaa omakseen. Virkistäytymishetkiä tarjoavalla Paja Bar -ravintolalla on nimekkäitä tamperelaisia yhteistyökumppaneita, kuten Popeda ja Eppu Normaali.

140-vuotias tunnelmallinen veturitali palvelee juhla- ja kongressivieraita. Hotellin yhteydessä sijaitseva historiallinen rakennus muuntautuu jopa yli tuhannen



vieraan juhlatilaksi, pienempiä kahvipalavereita unohtamatta. À la carte -ravintola Grilli it! sijaitsee myös veturitalissa.

Torni Tampere tarjoaa tekemistä kaikille. Hyvinvointiinsa panostavat asiakkaat voivat kuntoilla hotellin monipuolisella kuntosalilla, joka on suunniteltu **Jutta Gustafsbergin** kanssa. Rauhalliset työtilat löytyvät 17. kerroksen Visio Klubilta, joka on ylimmissä kerroksissa majoittuvien vapaassa käytössä. Muut voivat lunastaa sisäänkäynnin Visio-passilla.

Kaikille avoin kohtaamispaikka Moro Sky Bar vakuuttaa ainutlaatuisuudellaan. Hotellin katolla sijaitsevasta ravintolasta avautuu huikeat näköalat yli Tampereen. Uniikin maamerkin ensimmäisen toimintavuoden tavoitteet ovat korkealla.

”Ihmisten kiinnostuksen ja palautteiden perusteella odotan todella vilkasta vuotta, paljon vieraita, monenlaisia tilaisuuksia ja tapahtumia sekä uusia tuttavuuksia ja kumppaneita”, Kankaanpää summaa.



Asiakkaidemme pyynnöstä:

TUPLAPÄIVÄT JATKUVAT!

TUPLAPÄIVÄT
**osta 2
maksa 1**

+ BONUS TUPLANA

Bonus tuplana

jopa 10%
Bonus



S-kanava.fi



GUCCI



TOMMY HILFIGER



FENDI



MaxMara



Ray-Ban



skaga

TOISET SILMÄLASIT TAI AURINKOLASIT VOIMAKKUUKSILLA KAUPAN PÄÄLLE

Normaalihintaisen silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Kaupan päälle annettavien silmälasien linsit ja kehykset laajasta erityismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia. Vaihdoissa vaihtelee myymälöittäin. Lisäksi saat S-Etukortilla Bonusta tuplana, jopa 10 % 16.11. mennessä maksetuista ostoksista. Voimassa 16.11.2014 asti. Ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 598 €. Lisää asiakasomistajuudesta: www.s-kanava.fi



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi



finnwear

Finnwear
Tanssiva Mymmeli
Naisten paituli

19⁹⁵



Finnwear Tanssiva Mymmeli
Naisten pyjama
Koot: S-XXL, 100 % puuvilla.
Värit: punainen ja pinkki.

34⁹⁵



Finnwear Tanssiva Mymmeli
Naisten pehmosukat
Koot: 36/38-39/41. Värit: punainen ja pinkki.

6⁹⁵



Finnwear Haisuli
Lasten pyjama
104/110 cm-152/158 cm, 100 %
puuvilla.

29⁹⁵



Finnwear Haisuli
Lasten pehmosukat
Koot: 28/30-34/36.

5⁹⁵



Finnwear Tanssiva Mymmeli
Lasten pyjama
Koot: 104/110 cm-152/158 cm,
100 % puuvilla.

29⁹⁵



Finnwear Tanssiva Mymmeli
Lasten pehmosukat
Koot: 28/30-34/36.

5⁹⁵



Hinnat voimassa 1.-30.11.2014 tai niin kauan kuin tuotteita riittää.

Valoverho 160 led

39⁹⁵

Ulko- ja sisäkäyttöön. 160
lämpimänvalkoista lediä. Leveys
1,2 m, korkeus 1,7 m. Liitosjohto
10 m. Muuntaja 24 V. IP44.



Valokranssi Ceres
led 40 cm

Ulko- ja sisäkäyttöön. 80 lämpimän-
keltaista lediä, koristekivet, halkaisija
40 cm. Kiinnitysketju vaaka- tai pysty-
kiinnitykseen. Liitosjohto 5 m, muunta-
ja 24 V. IP44.

34⁹⁵



Lumikristallitorni
60 cm

Sisäkäyttöön, 30 mini-
lampua, johto 4 m.

22⁹⁵



Vahakynttilä Carla
10 cm ajastimella

Sisäkäyttöön, ajastin 6 tuntia
ON / 18 tuntia OFF,
mukana 2 AA-paristoa.

7⁹⁵

Konstsmide
Kirsikka

Ulkovalosarja

22⁹⁵



Ulkovalosarja Kirsikka 80-os

Ulko- ja sisäkäyttöön. 80 lämpimänvalkoista lediä. Valosarjan pituus 6,32 m, liitosjohto 5 m, musta johto. Muuntaja 24 V. IP44.



Ulkovalosarja 100-os start

Ulko- ja sisäkäyttöön. 100 lämpimänvalkoista lediä. Valosarjan pituus 9,9 m, liitosjohto 5 m. Sarja laajennettavissa 400 LEDiin. Muuntaja 24 V. IP44.

24⁹⁵

Ulkovalosarja 100-os extra

Ulko- ja sisäkäyttöön. 100 lämpimänvalkoista lediä. Valo-osuuden pituus 9,9 m, johto 5 m.

16⁹⁵



Ulkovalosarja 40-os led

Ulko- ja sisäkäyttöön. 40 lämpimänvalkoista lediä, valosarjan pituus 6,2 m. Liitosjohto 10 m, **valkoinen johto**, muuntaja 24 V. IP44

12⁹⁵



Ulkovalosarja 40-os led

Ulko- ja sisäkäyttöön, 40 lämpimänvalkoista lediä, valosarjan pituus 6,2 m. Liitosjohto 10 m, **kirkas johto**, muuntaja 24 V IP44.

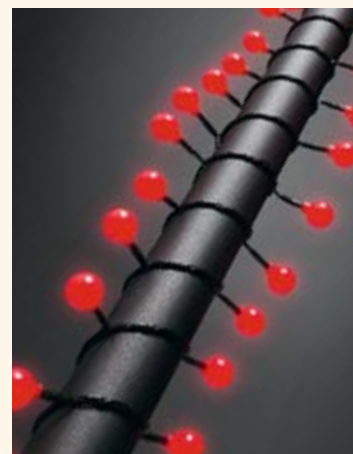
12⁹⁵



Ulkovalosarja 80-os led

Ulko- ja sisäkäyttöön. 80 lämpimänvalkoista lediä. Valosarjan pituus 12,6 m, liitosjohto 10 m. **Kirkas johto**. Muuntaja 24 V. IP44.

19⁹⁵



Ulkovalosarja Kirsikka 80-os

Ulko- ja sisäkäyttöön. 80 punaista lediä. Valosarjan pituus 6,32 m, liitosjohto 5 m, musta johto. Muuntaja 24 V. IP44.

22⁹⁵

Rustic Evolution

Täyttä rautaa - täydellinen paistamiseen!



DESIGNING
GOOD LIFE

Valuraudasta valmistettu paistinpannu kuuluu jokaisen ammattikokin vakiovarusteisiin, sillä sen paisto- ja haudutusominaisuudet ovat ylivoimaiset verrattuna muihin materiaaleihin. Rustic Evolution -sarjan tuotteet on valmistettu uudella menetelmällä, jonka ansiosta tuotteet ovat perinteiseen valurautaan verrattuna puolet kevyempiä. Oikein hoidettuna valurauta on ikuinen!

OBH Nordica Rustic Evolution

Paistinpannu 26 cm

49⁹⁵



OBH Nordica Rustic Evolution

Pata 5 litraa

89⁹⁵



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

TÄYDELLINEN, TASAINEN LÄMPÖ

Tasainen lämmön jakautuminen takaa optimaalisen paistotuloksen.

KORKEAT LÄMPÖTILAT

Valurauta kestää erittäin korkeita lämpötiloja ja liekittämistä.

KESTÄVÄ

Valurauta kestää hyvin naarmuuntumista ja myös metallisten keittiövälineiden käyttöä.

SOVELTUU KAIKILLE LIESILLE JA UUNIIN

Valurauta soveltuu kaikille liesityypeille, myös induktiolle. Soveltuu myös uunissa käytettäväksi.



EVEN HEAT
DISTRIBUTION



HIGH TEMP
RESISTANT



METAL
UTENSILS



INDUCTION



ELECTRIC



GAS



CERAMIC



HALOGEN



OVEN SAFE

sodastream®
caps



KUPLIVAA
MAKUA YHDELLÄ
PAINALLUKSELLA



SodaStream Caps
Makukapseli
8 makukapseliä/pakkaus,
8 litraa valmista juomaa.

9⁹⁵
/pakkaus

SAMSUNG

yle

AREENA

ruutu

KATSO MO

Samsung
UE50HU6905
50" UHD-TV*

999⁰⁰

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan
ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää
myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

UUTUUS!

Samsung UE50HU6905
50" UHD-TV*



Samsung UHD-TV nyt Prismasta! UHD-TV tarjoaa neljä kertaa tavallista HD-kuvaa tarkemman ja selkeämmän kuvan. 200Hz CMR pitää kuvan tarkkana vauhdikkaamassakin toiminnassa. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Smart-kaukosäätimen avulla TV:n käyttö on helppoa ja intuitiivista. Neliydinsuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (Netflix, HBO, Katsomo yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Energialuokka A. HD-viritimet T2/C.

Samsung UE55HU6875

55" Kaareva LED-TV*

Kaareva näyttö tekee katseluelämyksestä syvemmän ja luo tunteen että olet tapahtumien keskipisteessä. 600Hz CMR pitää kuvan tarkkana vauhdikkaamassakin toiminnassa. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Neliydinsuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (Netflix, HBO, YLE Areena, yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Energialuokka A+. HD-viritimet T2/C.

1199⁰⁰

UUTUUS!

**LAHJAKSI
IHAN KAIKKI AKUT!**

Ostaessasi Samsung Galaxy Tab 4 TAI Galaxy S-laitteen, saat Aku Anka Lataamon veloituksetta käyttöösi 6 kk:n ajaksi. Arvo 59,40.



Samsung Galaxy Tab 4 10.1 WiFi
Tablettitietokone*



Tabletti koko perheen tarpeisiin, oli kyse sitten peleistä, viihteestä tai töistä. Terävän näytön voi jakaa kahteen ikkunaan, jolloin käyttäjä voi vaikka surffata ja katsella videoita samanaikaisesti. Voit luoda jokaiselle perheenjäsenelle oman käyttäjäprofiilin ja lisäksi laitteessa on Lasten tila -toiminto, jolla voit rajoittaa sisältöä ja hallita laitteen käyttöaikaa. Laite tukee langattomia WiFi-verkkoja.

249⁰⁰

SAMSUNG



**NÄPPÄIMISTÖ
MYYDÄN ERIKSEEN**

Tab S Book Cover
Keyboard

**Näppäimistö
119⁰⁰**

Samsung Galaxy Tab S 10.5 4G
Tablettitietokone*



Tab S:n Super AMOLED -näyttö tarjoaa huikean tarkkuuden lisäksi uskottoman kirkkauden ja värisävyt, jotka ovat rikkaampia ja syvempiä. Alle 500 grammaa painava laite sisältää kaiken tarpeellisen huviin ja hyötyyn. Esiladattuna on mm. Hancom Office -ohjelmisto tekstinkäsittelyyn, laskentaan ja esityksiin sekä KNOX-tietoturvaratkaisu, joka pitää laitteen tiedot ja ohjelmat turvassa hyökkäyksiltä ja haittaohjelmilta. Tab S:n akku kestää videotoistoa jopa 12 tuntia yhdellä latauksella. Täydennä laite näppäimistöllä, joka toimii samalla suoja-kuorena itse laitteelle. Lisäksi saat lahjaksi 6 kk käyttöoikeuden Aku Anka Lataamoon.

549⁰⁰

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan
ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää
myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

*Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI



Sony Bravia
KDL-50W828
50" LED-TV*

999⁰⁰

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan
ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää
myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

Sony Bravia KDL-50W828
50" LED-TV*

Sony'n huippumalli Motionflow XR 800Hz -liikkeentoistolla ja dynaamisella Edge LED -taustavalolla. Huippuluokan kuva! Monipuoliset liitännät ja nopea SMART-TV jossa mm. YLE Areena- ja Netflix -sovellukset. WiFi Miracast. Antenni- ja kaapeli-HD -digiviritin.



SONY

Sony CMT-X5CDW

Hifisarja*

Tyylikäs ja kompakti hifi-järjestelmä NFC Bluetooth® -ominaisuudella. Voit toistaa älypuhelimesi tai tabletin musiikkia langattomasti. Äänentoistojärjestelmässä myös CD-soitin ja RDS-radio. Digitaalinen S-Master -vahvistin 40 W:n lähtöteholla ja ääntä parantava ClearAudio+ -tekniikka. USB-liitäntä MP3-toistoa varten. Mahtava soundi!

279⁰⁰



Sony HDR-AS30VE

**Action Cam
-videokamera***

Pieni ja kevyt Action Cam -videokamera Carl Zeiss® Tessar® -objektiivilla. Steady-Shot -kuvanvakain tarkkaan ja vakaa- seen kuvaamiseen. Helppo liitettävyyt älypuheliin WiFi tai NFC:n avulla. Sisäänrakennettu GPS. FullHD 60/50p -videokuvaus. 2x ja 4x hidastustallennus. Mukana vesitiivis kotelo. Laaja valikoima lisävarusteita.

249⁰⁰



HS Hesarin sovellus
3KK MAKSUTTA

Puhelimeesi
Kauppalehti
90 päiväksi
maksutta.



Lumia 735
Älypuhelin*

Ensimmäinen älypuhelin, joka on luotu selfieitä ja Skype-videopuheluja varten. 5 megapikselin etukamera ja laajakulmalinssi takaavat aina laadukkaan lopputuloksen. Kirkas 4,7 tuuman HD-näyttö, neliydinsuoritin ja langaton lataus vakiona.



Lumia 735
Älypuhelin*

269⁰⁰

UUTUUS!

Microsoft

UUTUUS!



Lumia 830
Älypuhelin*

Tyylikäs metalli- ja polykarbonaatti-ilmestely näyttää hyvältä ja tuntuu miellyttävältä. 10 megapikselin PureView-kamera OIS-tekniikalla ja Zeiss-optiikalla varmistavat upeat kuvat kaikkialla. Kirkas 5 tuuman HD-näyttö, neliydinsuoritin ja langaton lataus vakiona.



DT-601
**Langaton
latausalusta**
39⁹⁵

369⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prisma.fi.

SAMSUNG



UUTUUS!

Samsung
Galaxy Trend 2
Älypuhelin

99⁰⁰



**Samsung Galaxy Trend 2
Älypuhelin***

Supersuosittu Galaxy Trend Plussan seuraaja, uusi Trend 2! Uusi upea ulkoasu, 4" näyttö, viimeisin teknologia ja uusin Android 4.4 KitKat takaavat sujuvan käyttökoke-
muksen. Etukameralla kuvaat "selfiet" ja laajennettavan muistin ansioista (Micro SD
jopa 64 Gb) saat kaikki muistot talteen. Laaja sovellusvalikoima sekä yhteensopivuus
muiden Samsung-laitteidesi kanssa vievät puhelimen käytön kokonaan uudelle tasolle.



Samsung Galaxy Xcover 2

Älypuhelin*



Vettä, pölyä, hiekkaa, lunta ja kovaa käyt-
töä kestävä älypuhelin. Voit kuvata vaikka
snorklatessa!. Kestävä 4" näyttö ja tupla-
ydinprosessori. Android 4.1. Jelly Bean.
IP67-suojaluokitus.

179⁰⁰

**KAUPAN PÄälle
32GT MUISTIKORTTI
(ARVO 39,00)**

Samsung Galaxy S5

Älypuhelin*



Vedenkestävässä Galaxy S5
-älypuhelimessa on kirkas 5,1"
Super AMOLED (1920x1080)
-näyttö ja 16 mpix kamera maa-
ilman nopeimmalla automaatti-
tarkennuksella. Android 4.4
KitKat. IP67-suojaluokitus. Tieto-
turvallisin Android-älypuhelin
- Samsung Knox.

599⁰⁰



Maxcom MM432BB

Matkapuhelin



Selkeäkäyttöinen suurinäppäiminen matkapuhelin, jossa
kirkas värinäyttö. SOS-turvapainike luo turvallisuutta ar-
keen ja suuri kirjasinkoko helpottaa päivittäistä käyttöä.
Puhelin on kevyt ja valikko erittäin helppokäyttöinen.

49⁹⁵
(69,00)



Maxcom MM820BB

Matkapuhelin



Tyylikäs simpukkamallinen matkapuhelin suurilla
näppäimillä ja SOS-turvapainikkeella. Kirkas 2,4"
värinäyttö ja erittäin helppo valikko. Voimakas soit-
toääni, handsfree ja kätevä suurennuslasitoiminto.

99⁰⁰



Max Com

joy of communication

Maxcom MM715BB

Matkapuhelin SOS-turvarannekkeella

Maxcom-senioripuhelimet lisäävät erityisesti yksinasuvan
vanhuksen turvallisuutta, sillä tarvittaessa yhdellä SOS-na-
pin painalluksella puhelin aktivoi SOS-hätäpuhelin, lähet-
tää avunpyyntöviestin sekä kytkee handsfree-kaiuttimen
automaattisesti päälle puheluun vastattaessa. Näin toinen
osapuoli kuulee avuntarvitsijan äänen vaikka puhelin olisi
lipsahtanut käsien ulottumattomiin. Maxcom MM715BB
-huippumallin visitiivis turvaranneke mahdollistaa avunhä-
lytyksen vaikkapa suihkussa- itse puhelimen ei tarvitse olla
näköetäisyydellä.

129⁰⁰

*Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prismafi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI



Veho M4

Kannettava bluetooth-kaiutin

Upea 360 astetta ääntä heijastava jyrkäsoundinen mini-bluetooth -kaiutin mahdollistaa lempimusiikkisi kuuntelun johdottomasti missä vain. MicroSD-korttipaikka ja Li-Ion -akku jopa 5 h kuunteluaikaa. Pakkaus sisältää myös lineaari-johdon sekä mini-USB -latauskaapelin.

39⁹⁵



veho

UUTUUS!



Veho M6

Kannettava luksus-retro bluetooth-kaiutin

Alumiinia ja nahkaa – silmiä hivelevän tyylikäs bluetooth-kaiutin, jonka äänimaailma lyö ällikällä. Kuuntele lempimusiikkiasi johdottomasti jopa 8 h. Kaksoiskaiutinjärjestelmä luo upean äänimaailman ja sisäänrakennettu HF-ominaisuus mahdollistaa puhelujen vastaanoton/soiton kaiuttimien välityksellä. Tämä kaunotar vie sydämesi.

79⁹⁵



AEG MR4139BT

Bluetooth-pöytäradio*

Tyylikäs suurella näytöllä varustettu pöytäradio, jonka bluetooth-ominaisuuden ansiosta kuuntelet musiikkia johdottomasti vaikka matkapuhelimesi avulla. 20 pikamuistipaikkaa radioasemille. Toimii verkkovirralla tai paristoilla. Värit yönmusta tai helmenvalkoinen.

39⁹⁵

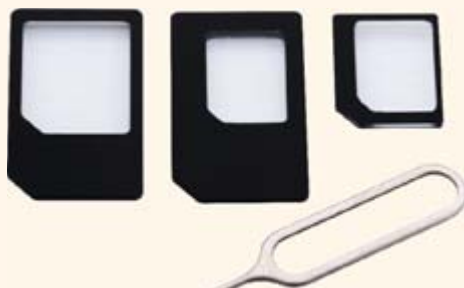


AEG MRC41 21

Projektori-kelloradio*

Selkeä valaistu näyttö, jossa 7 cm korkeat numerot. Kellonaika heijastuu myös seinälle tai kattoon. Lämpötilan ja päivämäärän näyttö. Kätevä infrapunasensori muuttaa kellon näyttöä käden heilautuksella. 10 pikamuistipaikkaa ja uniajastin.

34⁹⁵



Wave

Sim-adapterisarja

Pakkauksessa kolme adapteria sekä SIM-kortin poistotyökalu. Adapterit: MicroSIM-SIM, NanoSIM-SIM, NanoSIM-MicroSIM.

9⁹⁵



Wave 3.1A

Autolaturi 2xUSB*

Autolaturisovitin 3.1A 2:lla USB-liittimellä. Toimii 12/24 V 2.1A+1A. Lataa iPadin, iPhoneen, Samsung tab:n, älypuhelimet.

17⁹⁵



Wave

Linssi-setti älypuhelimille

Setti sisältää 3 linssiä: laajakuva, makro ja kalansilmä. Linssi kiinnitetään puhelimeen magneetilla, vastakappale puhelimeen tarraalla. Tarroja paketissa on 10 kpl. Yhteensopiva useimpien älypuhelimien kanssa.

19⁹⁵



Wave

Lisävirtalaturi taskulampulla

Näppärän kokoinen lisävirtalaturi kulkee kätevästi mukana, kun virta on loppumassa eikä pistorasiaa ole lähetyvillä. 2200 mAh teho riittää lataamaan älypuhelimien akun. Laitteessa on lisäksi taskulamppu. Saatavilla myös tehokkaampia versioita.

24⁹⁵



INNOLUX
DESIGN



UUTUUS!

Innolux Rondo Led Kirkasvalolaite

Tyylikäs, monikäyttöinen ja minimalistinen kirkasvalolaite. Valonlähde LED, max 12 W, sisältyy. Valaisin on helppo sijoittaa myös pieniin tiloihin.

99⁰⁰
(129,00)

HUGIN
Hugging your Life!



Hugin Iberis Kirkasvalolaite

Kompakti kirkasvalo, teho 45 W / 10000 lux, MDD-hyväksytty.

59⁹⁵

OBH
NORDICA



RAJOITETTU ERÄ

OBH Nordica 4080/4090

Lämpöpeitto

9 lämpöasettoa, nopea lämpenemisaika n. 10 min. Automaattinen virrankatkaisu 3 tunnin kuluttua. Koko 150 x 90 cm. Pesu käsin tai konepesussa 40 astetta. Väri: sinivalkoinen / 4090 koko 160 x 120 cm. Väri: ruskea.

69⁹⁵ / 89⁹⁵

Philips Wake-Up Light
HF3505/01

Herätysvalo*

Herättää sinut valoterapian ja äänen ainutlaatuisella yhdistelmällä luonnollisesti. Luonnollisen auringon nousun tapaan valo lisääntyy vähitellen 30 minuutin ajan, kunnes huoneen täyttää kirkas keltainen valo. 2 erilaista, luonnollista herätysääntä. Torkkutoimintoa on helppo käyttää. 10 eri kirkkausasetusta. Radio.

89⁹⁵

PHILIPS



KOKEILE
60
PÄIVÄÄ

Rio Ledic Kynsistudio + extra geeli*

Gel Polish -kynsistudio tuo geelilakkauksen koteihin. Kaksi viikkoa kestävät, kiiltävät ja kauniit kynnet hetkessä. Helppo ja nopea levittää kynsiin. Lakan kovettaminen LED-valolla vie aikaa vain minuutin. Mukana pinkki extrageeli.

89⁹⁵



Braun BP6000

Verenpainemittari

Kaksi erikokoista mansettia (S/M ja L/XL). Helppokäyttöinen. Täysin automaattinen. Helppolukuinen LCD-näyttö. Muisti kahdelle käyttäjälle. WHO:n (Maailman terveysorganisaatio) asetusten mukainen verenpainemittaus. Sis. 4 kpl AA-paristoja.

49⁹⁵



BRAUN

UUTUUS!

Omron M2 Automaattinen verenpainemittari

Kliinisesti validoitu, yhden napin mekanismi. Mansetti M-koko 22-32 cm. Muisti 1 hlö/30 mittaus. OK-symboli/mansetti OK, epäsuunnollisen sykkeen ilmaisin. Intelligensse-teknologia.

89⁹⁵



Omron BF214 Kontrollivaaka*

Kliinisesti validoitu kontrollivaaka. Se mittaa tarkasti ja helposti kehon painon, rasvaprosentin ja luustolihasprosentin. Laite laskee myös automaattisesti painoindeksin. Pakkaus sisältää ohjeen suomi/ruotsi sekä paristot.

79⁹⁵



OMRON

Omron E2 Tens Liharentouttaja*

Rentouttaa sähköimpulssin avulla, paristokäyttöinen, sisältää 2 kpl AAA-paristoja. 9 ohjelmaa, pestävä elektrodi-pari. Sammuu automaattisesti. Ei sovelly sydäntahdistinpotilaille eikä epileptikoille.

89⁹⁵



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI



Bosch Pro Salon

Hiustenkuivain + shampoo*

Teho 2200 W. Color&Care-toiminto. Kuivaajassa on myös tuplaionisointi. Kuivaajassa on erilliset valitsimet lämpötilalle ja teholle sekä kylmäilma- ja turbopuhallukselle.

49⁹⁵

UUTUUS!

OBH Nordica
Artist 5825

Lämpökiharrin*

39⁹⁵

OBH Nordica Artist 5825

Lämpökiharrin*

Ammattilaistason lämpökiharrin luovaan hiusten muotoiluun.

OBH Nordica 5821 Artist

Muotoiluharja*

LED-näyttö ja viisi digitaalisesti säädettävää lämpötilaa (120–200° C). Lämpenee nopeasti, keraaminen turmalii-nipinnoite. Automaattinen virrankatkaisu 60 min jälkeen.

49⁹⁵



OBH Nordica 5168 Artist

Hiustenkuivain

Teho 1800 W. 2 puhallusvoimakkuutta, 3 lämpötilaa. Kylmäpuhallus. Ilmankeskitin, johto 2,8 m.

29⁹⁵



UUTUUS!

OBH Nordica 3081 Artist

Suoristaja

Suoristin kuumenee nopeasti aina 210 °C:seen. Turmalii-nipinnoiteisilla keraamisilla levyillä sileät ja kiiltävät hiukset. Merkkivalo. Erittäin pitkä ja pyörivä johto 2,8 m.

22⁹⁵



OBH Nordica 5540 Attraction

Hiustrimmeri

Toimii verkkokäyttöisenä/ladattuna. 9 eri pituusasentoa. Käyttöaika 45–50 min. Mukana: sakset, kampa, puhdistusharja ja öljy.

19⁹⁵



Babyliss 8 In 1

Style Mix*

Tyylikäs tyttöjen sarja. Mukana 8 erilaista vaihtopäätä, mm kreppirauta, suoristaja, piippari yms. ja säilytyspussi.

39⁹⁵

UUTUUS!



Babyliss BD361E Expert
2300 Hi Ionic

Hiustenkuivain*

Tässä hiustenkuivaimessa on tupla-ionisointi, teho 2300/1700 W Dry Watt, diffuusori, ilmankeskitin.

39⁹⁵

UUTUUS!



Babyliss BST326E Wet & Dry

Suoristaja*

Keraaminen lämmitin, timanttipinnoite, lämpötilansäätö (16 asetusta max 235° C). Wet & Dry, nopeasti lämpenevä 20 sek.

34⁹⁵

BaByliss
PARIS



Philips
S9041/12

Partakone*

249⁰⁰



UUTUUS!

Philips S9041/12

Partakone*

Uudistettu ajopää. Soveltuu niin kuiva- kuin märkäajoon. Tehokas Li-Ion -akku, tunnin latauksella 50 minuuttia / 17 ajokertaa. Kolmetasoinen näyttö: akulle, puhdistukselle, ajopään vaihdolle, matkalukitus. Mukana SmartClick Precision -partatrimmeri ja matkakotelo.



PHILIPS

UUTUUS!

Philips BT9280/32

Partatrimmeri*

Partatrimmerin ainutlaatuinen laserohjaus varmistaa tarkan ja symmetrisen parran muotoilun. Käännettävä trimmeri erilaisten tyylien luomiseen. Vedenkestävä. 1 h latauksella 60 min käyttöaikaa. 17 lukittavaa pituusasetusta. Led-näyttö. 60 päivän rahat takaisin -takuu.

129⁰⁰



REMINGTON

RAJOITETTU ERÄ

Remington PR1275

Parranajokone*

Pyörivät terät joustavat ja myötäilevät ihoa täydellisesti. Jokaisessa teräyksikössä on kahdessa kehässä 21 terää. Erillinen trimmeri. Parranajokone on ladattava, sekä verkkokäyttöinen. Lithium-akku. Jopa 50 min johdotonta ajoaikaa. Vesipestävä. Pakkauksessa on mukana erillinen tarkkuustrimmeri. Trimmerin Lithium-paristo antaa ajoaikaa jopa 220 min.

99⁰⁰

Remington PR1250
Power Series Plus

Parranajokone*

Pyörivät terät joustavat ja myötäilevät ihoa täydellisesti. Jokaisessa teräyksikössä on kahdessa kehässä 21 terää. Erillinen trimmeri. Ladattava. Lithium-akku. Jopa 40 min johdotonta ajoaikaa. Led-merkkivalo. 4 h latausaika. Vesipestävä.

59⁹⁵



Remington MB4030

Partatrimmeri*

Partatrimmeri erinomaisilla ominaisuuksilla. Advanced Ceramic -päällysteiset terät ja yhdeksän eri pituusasetusta. Itsestään teroittuvat terät. Erillinen rajain. Ladattava/verkkokäyttöinen, johdotonta ajoaikaa jopa 40 min.

44⁹⁵



REMINGTON

Remington HC5600 Pro Power

Hiustenleikkuukone*

Tehokas moottori, lithium-akku, itsesteroituvat titanium-terät. 2 säädettävää kampaosaa, 1 sänkikampa, vesipestävä. Ladattava/verkkovirta, jopa 120 min ajoaikaa.

49⁹⁵

RAJOITETTU ERÄ

Philips PT731+NT9110

Partakone +
hygieniatrimmeri

Pikalataus, johdoton ja johdollinen käyttö. Ajoaikaa 45+ min. Vesipestävä ajopää. Lithium-akku. NT9110-hygieniatrimmeri kaupan päälle.

79⁹⁵



RAJOITETTU ERÄ

Philips PT860 + NT9110

Partakone +
hygieniatrimmeri

Johdoton partakone, latausaika 1 h, ajoaikaa 50+ min. Vesipestävä. Li-ion -akku. Sisältää paristokäyttöisen, vedenpitävän hygieniatrimmerin.

99⁰⁰



PHILIPS



BaByliss
PARIS

LOPPUERÄ

BaByliss BAS550E

Rotaatioharja, ioni*

Ilmakierrin ja kuivaaja samassa laitteessa. Teho 800 W. 2x irroitettavat ja pestävät keraamiset vaihtoahjat, halkaisijat 35 mm ja 50 mm. High Ionic -toiminto LED-näytöllä. 2 nopeutta ja 2 lämpötilaa + viileäpuhallus.

59⁹⁵

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI



Oral-B
TriZone750 Black
Sähköhammasharja
49⁹⁵



RAJOITETTU ERÄ

Oral-B TriZone750 Black Sähköhammasharja

Oral-B TriZone® -sähköhammasharja jäljittelee käsikäyttöisen hammasharjan liikettä. 3D-puhdistusjärjestelmän 8800 edestakaisin pyyhkivää ja 20000 sykkyvää liikettä minuutissa poistaa jopa 100 % enemmän plakkia tavalliseen käsikäyttöiseen hammasharjaan verrattuna! Pakkauksessa ladattava runko-osa, latausasema, jossa on harjaspäiden säilytystila, matkakotelo ja 1 TriZone-harjaspää.



Oral-B PRO2500 Black Sähköhammasharja*

Kaksi puhdistustilaa: päivittäinen puhdistus, ikenien hoito. Ajustin. Paineentunnistin. 8800 värähtelevää ja 40000 sykkyvää liikettä min. CrossAction-harjaspää. Väri: musta.

99⁰⁰



Oral-B PRO5000 Sähköhammasharja

8800 värähtelevää ja 40000 sykkyvää liikettä minuutissa. 5 etua: päivittäinen puhdistus, ikenien hieronta, hellävarainen harjaus, valkaisu, Smart Guide. Cross Action -harja.

169⁰⁰



Oral-B Crossaction 4+1 kpl vaihtoharja

Criss Cross -teknologia. Osio, jossa suuri harjastiheys. Harjan 16 asteen kulma takaa optimaalisen liikkeen hammasvälien puhdistuksen.

27⁹⁵



Braun Cooltec 25 Parranajokone*

Aktiivinen viilennystekniikka, kolmoisajomenetelmä, Senso-Blade-ajoterät. LED-näyttö, vesipestävä. Ladattava/verkkokäyttöinen, 5 min pikalataus.

129⁰⁰ (159,00)



BRAUN

Braun Series3 320 Parranajokone + spray

Jousitettu ajopää. Kolmoisajomenetelmä. Smart-Foil™-teräverkko. Integroitu pitkien partakarvojen leikkuri. Vesipestävä. Ladattava. Mukana puhdistuspray.

79⁹⁵

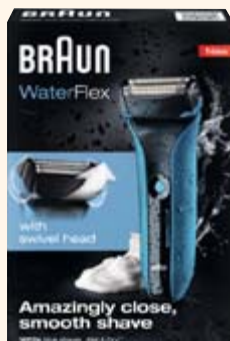
RAJOITETTU ERÄ

UUTUUS!

Braun Waterflex Blue Parranajokone*

Wet&Dry-teknologia, voidaan käyttää vaahdon/geelin kanssa. Kääntyvä ajopää, pitkien partakarvojen viimeistelijä. 5 min pikalataus/1 ajokerta. 1 tunnin latausaika.

109⁰⁰ (129,00)



Braun Style&Go HD130 + ST100

Lahjapakkaus*

Matkakuivain: taittuva kahva, teho 1200 W, 2 lämpötila-asetusta. Matkasuoristin: keraamiset, jousitetut levyt, matkasuojus.

39⁹⁵



Braun Silk-Epil SE5329 Epilaattori + kasvoharja

Joustava ajopää, smartlight, toimii verkkovirralla, 2 nopeutta, viilennyskansikas, vesipestävä. Kasvoharja: 2 nopeutta, paristokäyttöinen, syväpuhdistaa huokoset.

79⁹⁵ (99,00)



Dyson
DC37C Allergy

Pussiton pölynimuri

299⁰⁰

(399,00)



ENERGIALUOKKA A
PUHDISTUSKYKY MATOLTA A
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 77 DB



Dyson DC37C Allergy
Pussiton pölynimuri*

Markkinoiden ainoa pussiton neljän A:n imuri. Ei pölypussin vaihtoa.
Ei imutehon menetystä. Pestävä Hepa-suodatin. Matto/lattiasuulake.



BOSCH

ENERGIALUOKKA C
PUHDISTUSKYKY MATOLTA A
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 68 DB

ENERGIALUOKKA A
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 59 DB (A)

Bosch BGL8530 Performer

Pölynimuri*

Tehokas puhdistustulos, paras A-luokka sekä matolta että kovalta lattiapinnalta! Erittäin suuren pölypussin (5 l) ansiosta pölypussia ei tarvitse vaihtaa niin usein. PowerProtect-järjestelmän ja -pölypussin ansiosta imurin imutehokkyys pysyy aina yhtä tehokkaana riippumatta siitä, onko pussi tyhjä vai täynnä. Valmistusmaa Saksa.

299⁰⁰
(349,00)

Bosch BGL8SIL59A

Pölynimuri*

Markkinoiden hiljaisin. Äänieristettyjen materiaalien, moottorin jousituksen, optimoidun ilmavirran ja hiljaisten suuttimien ansiosta imurin äänitaso on vain 59dB. Alhainen energiankulutus. PowerProtect-järjestelmän ja -pölypussin ansiosta imurin imutehokkyys pysyy aina yhtä tehokkaana riippumatta siitä, onko pölypussi tyhjä vai täynnä.

399⁰⁰

neato robotics®



UUTUUS!



Neato XV Essential
Robotti-imuri*

Patentoitu laserohjattu navigaatio-järjestelmä skannaa ja kartoittaa asunnon automaattisesti ja puhdistaa sen järjestelmällisesti. Automaattilataus kesken siivouksen. Vahva pääharja siivoaa lattialistoihin asti. Havaitsee esteet ja puhdistaa niiden ympäriltä. Ajastustoiminto. Rajausmagneetti.

349⁰⁰
(399,00)

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Thinking of you
Electrolux



Electrolux
Ergorapido ZB2816
Varsi-imuri*

99⁰⁰



10 VUOTTA
10 MILJOONAA
TYTYTYVÄISTÄ
KÄYTTÄJÄÄ



Electrolux Ergorapido ZB2816
Akkuimuri*

Ergorapido 2in1. Johdoton varsi-imuri
joustavaan pikasiivoukseen. Kaksi imuria
samassa. Latausaika 16 tuntia, imurointi-
aika jopa 20 min. Latausteline voidaan
sijoittaa seinälle tai lattialle. Väri: musta.

Thinking of you
Electrolux



Electrolux
Ergorapido ZB3004
Varsi-imuri*

189⁰⁰



10 VUOTTA
10 MILJOONAA
TYTYTYVÄISTÄ
KÄYTTÄJÄÄ



Electrolux ZB3004
Varsi-imuri*

Johdoton akkuimuri, jossa irrotettava
käsiosa. 180° kääntyvä suulake. Sykloninen
pölysäiliö. 2 tehotasoa. Latausaika 14 h.
Imurointi-aika jopa 27 min. Harjan puhdistus-
toiminto. LED-valot. Pysyy itsestään pystyssä.

PHILIPS



UUTUUS!

Philips FC7088/01

AquaTrio*



Aquatrio imuroi, moppaa ja kuivaa kerralla. Poistaa
jopa 99 % bakteereista. Erilliset puhtaan ja likaisen
veden säiliöt. Itsepuhdistuva laite ja huuhteluteline.
Ihanteellinen kaikille kovi- ja lattiatyypille, myös
parketille. 120 päivän rahat takaisin -takuu.

399⁰⁰

dyson



Dyson DC35

Varsi-imuri*



Markkinoiden tehokkain johdoton varsi-
imuri. Tehokas ja kevyt käyttää. Imuteho
max 65 W. Mukana moottoroitu harja-
suulake sekä yhdistelmä- ja rakosuulake.

299⁰⁰

BOSCH



Bosch Athlet

Varsi-imuri*



Varsi-imuri, jolla saat saman
siivoustuloksen kuin 2400 W:n
imurilla, vaikka varsi-imurin teho
on vain 150 W. Imurissa on
käytetty ainutlaatuisia Sensor-
Bagless™-tekniikkaa, joka on
erittäin tehokas ja erittäin vähän
huoltoa vaativa. Imurista löytyy
ladattavat Bosch Li-on -akut (18
V), toiminta-aika on pitkä (jopa
40 min) ja latausaika lyhyt 6
tuntia. Imurissa on kolme eri te-
hotasoa.

269⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prisma.fi.

PHILIPS



Philips Saeco HD8763

Kahviautomaatti*

Integroidun kaksikammioisen maitokannun ansiosta ihanteellinen vaahdottamiseen. Nopeakäyttöinen kuumavesisäiliö. Täyskeraaminen kahvinyly. Tallenna suosikkikahvisi ja valitse oman makusi mukainen jauhatusta. Automaattisen puhdistuksen ja kalkinpoiston ansiosta laite on aina puhdas. Irrotettava suodatinsyksikkö.

499⁰⁰
(799,00)

KOKEILE
60
PÄIVÄÄ

Thinking of you
Electrolux



Electrolux EKF7800

Kahvinkeitin*

Informatiivinen ja selkeä LCD-näyttö. Ajustustoiminnon avulla voi aamukahvin ajastaa jo illalla (1–24 tuntia). Automaattinen virrankatkaisu. Aromitoiminto pienelle määrälle kahvia. Irrotettavan vesisäiliön tilavuus 1,65 litraa / 2–12 kupillista. Tippalukko. Kestosuodatin. Konepestävät osat. Teho 1100 W.

99⁰⁰

NESCAFÉ
Dolce
Gusto



Dolce Gusto Mini Me

Kapselikeitin*

Kompaktin kokoinen irroitettavalla 0,8 litran vesisäiliöllä varustettu kapselikeitin, jolla voidaan valmistaa mm. cappuccinoa, espressoa, café latteä, tavallista kahvia, kaakaajuomia ja teetä. Flow Stop -toiminto annostelee oikean vedenmäärän. Automaattinen virrankatkaisu.

59⁹⁵
(69,00)



MOCCAMASTER
HANDMADE



Moccamaster Cup One

Kahvinkeitin*

Ensimmäinen ECBC-hyväksytty kahvinkeitin, joka keittää kupillisen kahvia suoraan mukiin tiukkojen kahvin-suodatustandardien mukaisesti. Keittimen virta sammutuu välittömästi, kun vesisäiliö on tyhjentynyt. Kapasiteetti 0,33 l. Pakkauksessa mukana 2 kpl posliinimukeja. Teho 1090 W. Saatavana useita eri värejä.

179⁰⁰

OBH
NORDICA



OBH Nordica 2301/2302

Kahvinkeitin*

Automaattinen pour-over -suodatusmenetelmä. Tehokas vastus 1800 W. Tilavuus 1,25 l. Automaattinen virrankatkaisu kahden tunnin kuluttua. Irrotettava suodatin. Tippalukko. Punainen/harjattu teräs.

99⁰⁰

BRAUN



Braun KF520

Kahvinkeitin*

Tilavuus 1,2 litraa. 2–10 kupillista. Ergonominen avoin kädensija. Sivulle kääntyvä suodatin, jossa tulvimisen esto. Integroitu johdon säilytys. Selkeä vesimäärän ilmaisin ja tippalukko. Konepestävät osat. Teho 1100 W.

29⁰⁰

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Thinking of you
Electrolux

Electrolux
EAT7800

Leivänpaahdin*

99⁰⁰



Thinking of you
Electrolux

Electrolux
EEWA7800

Vedenkeitin*

99⁰⁰



Electrolux EAT7800

Leivänpaahdin*

LCD-näyttö kertoo sekunnin tarkkuudella leivän jäljellä olevan paahtoaajan. Isot paahtoaikut. Teline sämpylöille ja croisanteille. Irrotettava murualusta. Säilytystila johdolle. Teho 980 W.

OBH
NORDICA



OBH Nordica 6953

Vohvelirauta*

Vohvelirauta paistaa neljä herkullista sydänkuviollista vohvelia. Käyttövalmis n. 2 min 30 sek. Merkkivalo virta päällä/käyttövalmis. Säädettävä paistolämpötila 1-5. Teho 1000 W.



59⁹⁵

Electrolux EEWA7800

Vedenkeitin*

LCD-näyttö. Lämpötilansäätö ja näyttö asteen tarkkuudella. Tilavuus 1,7 litraa. Yhden kupin turbo-toiminto. Kolminkertainen virran turvakatkaisu. Lämpimänäpitotoiminto. Teho 2400 W.

Thinking of you
Electrolux



Electrolux ESB2300

Tehosekoitin

Tilavuus 1,5 litraa. Kolme tehoa + turbo. 4-siipinen irroitettava terä. Konepesunkestävät osat. Teho 450 W.

Electrolux
ESB2300

Tehosekoitin

39⁹⁵



Thinking of you
Electrolux

Electrolux ESC7400

Haudutuspata*

Sähköllä lämpiävä keraaminen haudutuspata joka kypsentää ruuan hitaasti ja tuo esiin ruuan aidot aromit. Tilavuus 6,8 litraa. Pata konepestävä. Ohjelmoitava. Ajastin. Matala Energiankulutus 235 W.



169⁰⁰

Electrolux

Kokeile kotona
100 päivän
tyytyväisyystakuu

Lasitella vain electrolux.fi



 **PRISMA**
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.



KENWOOD

Kenwood
KVL6030T Sense XL

Yleiskone*

699⁰⁰



Kenwood KVL6030T Sense XL

Yleiskone*

Legendaarinen Kenwood-yleiskone nyt uudessa upeassa muodossa – Kenwood Chef Sense. Iso 6,7 l teräskulho, mukana taikinakoukku, k-vatkain sekä pallovispilä. Helppo, portaaton, elektroninen tehonsäätö ja tehokas 1200 W moottori. Teräksinen runko ja rattaisto. Paketissa mukana thermoresist-tehosekoitin sekä lihamylly makkarasuppiloilla.

Kenwood AT641, lisälaite yleiskoneeseen

Mehulinko*

Lisälaite Chef- ja Major-yleiskoneisiin. Jatkuvatoiminen mehulinko mehustaa kaikenlaisia hedelmiä ja vihanneksia. Suuren syöttöaukon ansiosta voit mehustaa vaikka kokonaiset omenat nopeasti ja helposti.



BRAUN

Braun MQ100

Sauvasekoitin

Patentoitu PowerBell-sekoitustekniikka. Kätevä käyttää yhdellä kädellä. Kompakti koko säästää säilytystilaa. Mukana 600 ml BBA-vapaa kulho mitta-asteikolla. Terät ruostumatonta terästä. Hiljainen, mutta tehokas DC-moottori 450 W.



39⁹⁵
(129,00)

19⁹⁵

BRAUN



Braun MQ500

Sauvasekoitin*

Patentoitu Anti-Splash -sekoituspää tuottaa hienon ja tasaisen lopputuloksen. 2 nopeutta. Mittakulho (600 ml) ja vispilä. Teho 300 W.

49⁹⁵



Bamix M180

Sauvasekoitin*

Tukevarakenteinen. Hiljainen, tehokas ja kestävä vaihtovirtamoottori. 2 nopeutta (12 000 / 18 000 kierr. / min.). Osat ruostumatonta terästä. Kaksoiseristetty kytkin. Kierrejohto. Mukana neljä erilaista terää. Valmistettu Sveitsissä. Takuu 25 vuotta.

179⁰⁰



bamix[®]
of Switzerland

Bamix M120 Magic Wand

Sauvasekoitin*

Bamix M120 Magic Wand -sauvasekoitin on varustettu hiljaisella, tehokkaalla ja kestäväällä 120 W vaihtovirtamoottorilla. Laitteen mukana tulee yleisterä. Takuu 25 vuotta. Valmistusmaa Sveitsi.

99⁰⁰

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

 **PRISMA**
KODIN ONNEKSI

KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
100%
TYTYTYVÄISYYS
TAI RAHAT TAKAISIN

HUGIN
Hugging your Life!

Hugin Qualis
Mikroaaltouuni

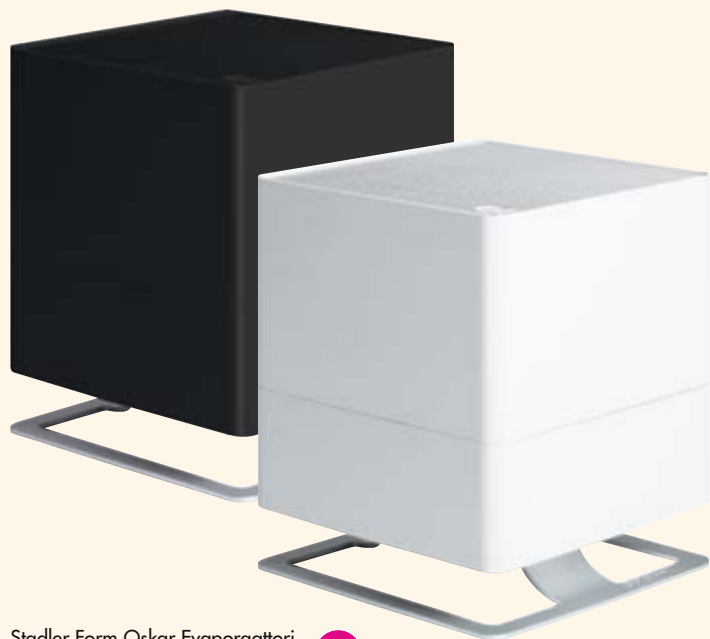
49⁰⁰

(69,95)



Hugin Qualis
Mikroaaltouuni

Valkoinen, hopea*, musta*. Laadukas ja helppokäyttöinen mikroaaltouuni, jossa käyttöä helpottava digitaalinen näyttö. Näytön avulla ajan saa säädettyä viiden sekunnin tarkkuudella joka on tarpeen esim. vauvanruokia lämmitettäessä. Automaattitoiminnot mm. lihalle ja kalalle. Sulatus ajan tai painon mukaan. Tasaisen lämmitystuloksen takaa pyörivä lautanen. Korkeus 25,8 cm, leveys 43,0 cm ja syvyys 32,8 cm. Teho 800 W. Saatavana olevat värit: valkoinen, hopea ja musta. Tuotteilla 60 pv tyytyväisyystakuu.



Stadler Form Oskar Evaporaattori

Ilmankostutin*

Evaporaattori, kaksi tuuletimen nopeutta. Maksimiteho 300 g/h. Kaksi suodatinta, automaattinen kosteuden säätö. Automaatti-off. Erittäin hiljainen. Musta ja valkoinen.



99⁰⁰
(139,00)



Stadler Form Fred

Ilmankostutin*

Fred-ilmankostutin tuottaa lämmintä höyryä – hygropaatti. Automaatti-off, 3,7 l säiliö. Kaksi eri tehoa. Valkoinen ja musta.



99⁰⁰
(129,00)

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.



DeLonghi VVX1680 Silityskeskus*

Silityskeskuksessa on tilava 0,8 litran vesisäiliö. Säädet-
tävä höyrymäärä jopa 100 g/min ja höyrynpaine 5
bar. 180 g/min Turbohöyry-toiminto. Patentoitu Dual
Thermolon pohja. Tuulahöyrytoiminto. Eco Zone: Jopa
35 % energian ja veden säästö. Pystyhöyrytys. Boile-
ri ruostumatonta terästä. 60 päivän tyytyväisyystakuu.

279⁰⁰



Tefal FV9910E0 Freemove

Johdoton höyrysilitysrauta*

Avoin kahva, jonka alapuolella on höyryn vapaut-
tava painike. Säädettyä höyryn määrä 0-35 g/
min. Lisähöyry 150 g/min. Pystyhöyrytys. Tippaluk-
ko. Integroitu kalkinpoistojärjestelmä. Vesisäiliön
tilavuus on 250 ml. Teho 2400 W.

99⁰⁰

DeLonghi
Better Everyday



DeLonghi VVX2450

Silityskeskus*

Silityskeskuksessa on tilava 1 litran vesisäiliö. Säädet-
tävä höyrymäärä jopa 110 g/min ja höyrynpaine 5 bar.
250 g/min Turbohöyrytoiminto. Patentoitu Dual Ther-
molon -pohja. Keskuksesta on kaksi höyryohjelmaa.
Tuulahöyrytoiminto. Eco Zone: Jopa 35 % energian ja
veden säästö. Pystyhöyrytys. Antikalkkiijärjestelmä. Boi-
leri ruostumatonta terästä. Soveltuu sekä oikea että va-
senkätiseen käyttöön. 60 päivän tyytyväisyystakuu.

399⁰⁰

Tefal



Tefal FV4485E0

Höyryrauta*

Ultraligss Diffusion -pohjassa on 3 höyryaluetta ja höyry-
tysurat, jotka takaavat erinomaisen liukuvuuden. Säädet-
tävä höyryntuotto. Raudassa on myös pystyhöyrytys.
Raudassa on integroitu kalkinpoisto ja itsepuhdistustoi-
minto. Vesisäiliön tilavuus on 270 ml. Teho on 2300 W.

59⁹⁵

Tefal

SINGER



Singer Simple 3221

Ompelukone*

21 ommelta. Sisältää hyöty-, jousto- ja koris-
teompeleita. 1-vaiheinen napinläpi. Koneessa
on säädettyä tikin pituus, mutta ommelleveys
on säädetty vain siksakille. Vapaavarsi ja
pikakiinnitteiset paininjalat sekä neulanlangoi-
tin. Mukana olevat tarvikkeet: yleispaininjal-
ka, vetoketjujalca, napinläpijalca, napin ompelu-
jalca, L-ruuvimeisseli, ratkoja, neulapakkaus, puo-
lia, tikkaus- ja reunaohjain, parsinlevy, lanka-
rullan pidike, suojahuppu.

129⁰⁰



Singer Simple 3223

Ompelukone*

23 ommelta. Sisältää hyöty-, jousto- ja koristeompeleita.
4-vaiheinen napinläpi. Koneessa on säädettyä tikin pituus,
mutta ommelleveys on säädetty vain siksakille. Vapaavar-
si ja pikakiinnitteiset paininjalat. Mukana olevat tarvikkeet:
yleispaininjalca, vetoketjujalca, napinläpijalca, napin ompelu-
jalca, L-ruuvimeisseli, ratkoja, neulapakkaus, puolia, tikkaus-
ja reunaohjain, parsinlevy, lankarullan pidike, suojahuppu.

149⁰⁰

*Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

UPO CM7000

Keraaminen liesi*

299⁰⁰
(379,00)



UPO CM7500

Keraaminen liesi*

399⁰⁰
(449,00)



**TÄYDELLISET
KIERTOILMA-
TOIMINNOT**

KELLO JA AJASTUS

UPO CM7000

Keraaminen liesi*

Uuni nopealla ja helposti puhdistettavalla keraamisella liesitasolla, jossa neljä High-light -keittolauetta. Jälkilämmön merkkivalo kertoo, jos keittoalue on vielä lämmin. Mukana tukeva erikoissyvä pelti vaikka lasagnen tekoon, sekä matala pelti ja ritilä. Aqua-Clean -toiminnolla puhdistat uunisi ilman puhdistusaineita, vain vettä käyttäen. Helppoa ja ekologista. Ulosvedettävä säilytyslaatikko. Korkeus 90 cm.

UPO CM7500

Keraaminen liesi*

Kiertoilmauuni nopealla ja helposti puhdistettavalla keraamisella liesitasolla. Neljä High-light -keittolauetta, joista yksi kaksitoiminen. Täydelliset kiertoilmatoiminnot, kello ja uunin ajastus. Munakellotoiminto. Aqua-Clean -toiminnolla puhdistat uunisi ilman puhdistusaineita, vain vettä käyttäen. Helppoa ja ekologista. Ulosvedettävä säilytyslaatikko. Korkeus 90 cm.



BOSCH

Bosch HCE4221 23U

Keraaminen liesi*

Valkoinen lattialiesi keraamisella keittotasolla, jossa 4 HighSpeed-keittolauetta. Tilava 72 litran uuni jonka sisäpinta on emalia. Pellinkannattimet ovat irrotettavissa, jolloin uunin puhdistus on helppoa. Myös uuniluukun lasisen sisäpinnan saa irti puhdistusta varten. Uuni toimintoina ylä/alalämpö, erillinen alalämpö, VarioGrilli suurille ja pienille määriille.



MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

599⁰⁰



ROSENLEW

**INDUKTIOliesi
KIERTOILMAUUNILLA**

Rosenlew RMI 508

Induktiolattialiesi*

Aito induktioliesi. Induktio-aste lämpe-nee hetkessä, jolloin ruoanlaitto sujuu nopeammin. Vaikka liesi on 50 cm leveä siinä on erittäin tilava uuni. Rengasvastuksella varustettu kiertoilmauuni tarjoaa ihanteellisen toiminnon kaikkiin resepteihin. Haudutus- ja pizzatoiminnot mahdollistavat kaikille sopivien ruokien teon. Aina maukasta.



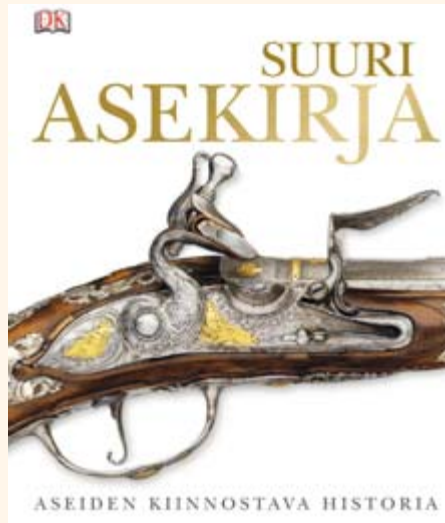
MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

799⁰⁰

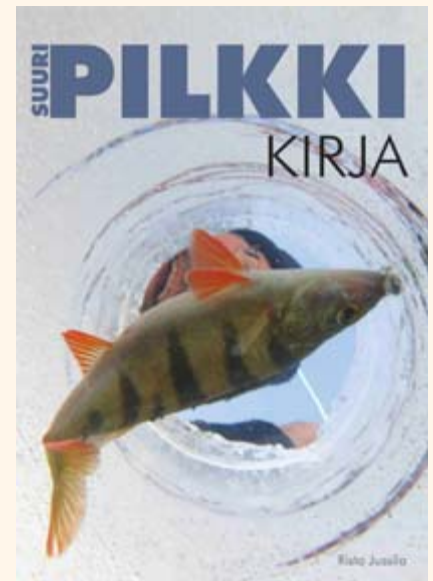


Suuri Autokirja tai
Suuri Moottoripyöräkirja
28⁹⁵
/kpl



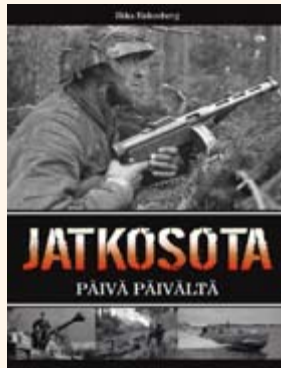
Suuri Asekirja
Aseiden kiinnostava historia.

28⁸⁵



Jussila
Suuri Pilkkikirja

29⁹⁵



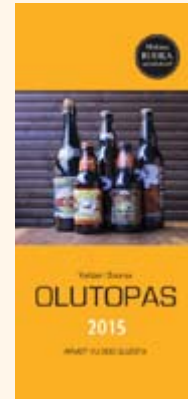
Enkenberg
Jatkosota
Päivä
Päivältä

29⁹⁵



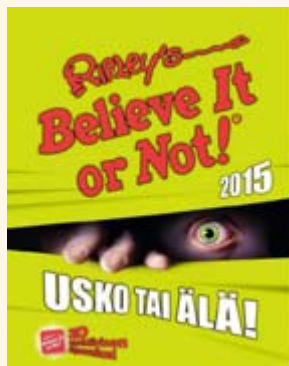
Nikkanen
Viskien
Maailma

24⁹⁵



Suorsa
Olutopas 2015

14⁹⁵



Ripleyn
Usko tai älä
2015

18⁹⁵



Väri-illuusioiden

19⁹⁵



The Vitsikirja
2015

9⁹⁵





Tactic
Noppa Alias

Tässä upoudessa Alias-pelissä selitettävät sanat muodostetaan kirjainnopissa näkyvistä kirjaimista ja kaikki pelaajat pelaavat samaan aikaan! Peli sisältää korkealaatuiset nopat, pelin säännöt ovat yksinkertaiset ja pelin sisältö on käytännössä rajaton, eli ei muuta kun nopat pyörimään! Ikäsuositus +7 v.

27⁹⁵



UUTUUS!



Tactic

Haaste! / Party Haaste

Tässä huvittavassa pelissä pelaajien tarkoituksena on suorittaa erilaisia tehtäviä. Ennen tehtävän suoritusta muut pelaajat lyövät vetoa, onnistuuko tehtävää suorittava pelaaja haasteessaan vai ei. Ikäsuositus 7+ Haaste/ 15+ Party Haaste.

31⁹⁵
/kpl



MYÖS "AIKAMME UUDET
ILMIÖT" -VERSIO!

UUTUUS!

Tactic
iKnow

iKnow-pelissä testataan tietoja ja samalla arvuutellaan muiden pelaajien tietämystä. Ikäsuositus +15 v.

44⁹⁵



Competo
Qwixx

Qwixx on helposti opetettu, nopeatempoinen noppapeli, joka sopii mainiosti niin perhepeliksi kuin aikuisten kesken pelattavaksi. Pelin säännöt selittää kahdessa minuutissa ja jännitys säilyy yllä loppuun asti. Ikäsuositus 8+, pelaajien määrä 2-5, pelin kesto 15 min.

10⁹⁵



Competo
Hanabi

Hanabi tarkoittaa japaniksi ilotulitusta ja pelinä Hanabi on mitä mainioin yhteistyöpeli. Vaatii pelaajilta tiukkoja päätöksiä, toisten aivoitusten lukemista ja joukkuepeliä! Ikäsuositus 10+, pelaajien lukumäärä 2-5, pelin kesto 25 min.

21⁹⁵

Competo

Sanasota

Sanasota on yksinkertainen peli. Pelaajat kääntävät kortteja esiin, kunnes kahden pelaajan kortteissa on sama kuvio. Silloin pitää sanoa mahdollisimman nopeasti joku esimerkki toisen pelaajan kortissa olevasta aiheesta. Nopeammin vastannut voittaa vastapelaajan kortin ja peli jatkuu. Kuulostaako helpolta? Ikäsuositus 10+, pelaajien lukumäärä 2-6, pelin kesto 20 min.

18⁹⁵

COMPETO



Competo
Coco Loco

Pelin parissa viihtyvät niin perheen pienimmät kuin jo vähän varttuneemmatkin! Ikäsuositus 5+, pelaajien lukumäärä: 2-4, pelin kesto 15 min.

26⁹⁵



Competo
Ubongo

Ubongo on pulmapeli, jossa pelaajat yrittävät täyttää pelilaudallaan oleva kuvio erimuotoisilla palikoilla mahdollisimman nopeasti. Nopeatempoinen peli sopii hyvin koko perheelle: pulmatehtäviä on kahta eri vaikeustasoa, joten nuoremmille pelaajille voi tarvittaessa antaa hieman tasoitusta. Ikäsuositus 8+, pelaajien lukumäärä 2-4, pelin kesto 20-30 min.

29⁹⁵
(32,95)

Transformers

Toimintahahmot

19⁹⁵
/kpl



Transformers TF4 RID Power Attackers Asst.A6147E24

Toimintahahmot

Vauhdikkaita kamppailuja Power Attackers -hahmoilla! Jokainen hahmo näyttää omat kykynsä, kun puristat sen jalkaa tai väännät sitä. Mahtava kohokoukku! Salamannopea isku! Räjähtävä lyönti! Jännittäviä kamppailuja mahtavalla, helposti muunnettavalla hahmolla. Useita erilaisia hahmoja.



Spiderman SM Spider Strike Triple Strike Cruiser

Spiderman-hahmo + auto

Spider-Man on valmis taisteluun Electro-Tech 3-in-1 Battle Vehicle -autollaan. Kun Spidey istuu autossa, esiin putkahtaa monenlaisia toimintoja. Pahisten jatkaessa takaa-ajoa maastossa Spidey voi lähettää liikkeelle joko korkealla lentävän liitimen tai nopean maastoajoneuvon.

33⁹⁵



Littlest Petshop LPS Style Set

LPS-teemasetti

Nyt voit rakentaa oman Pet Shop -eläinkauppasi, jossa LPS-lemmikit ja Blythe kokevat monenlaisia huikeita seikkailuja! Setti sisältää yli 130 osaa, joita voit käyttää koristelemiseen. Voidaan yhdistää muihin tyyliasetteihin. Sisältää 3 uniikkia lemmikkiä.

52⁹⁵
(59,95)



My Little Pony Mpeg Super Fashion Doll – Twilight

Nukke

Hieno ja muodikas Twilight Sparkle -nukke takaa oikeanlaisen muotileikin. Valmistele Twilight Sparkle rock-lavalle mikrofoninsa kanssa ja anna sen poseerata rokkitahtien luksusasussa, jossa on siivet ja kuulokkeet.

37⁹⁵



My Little Pony Mlp Rainbow Kingdom

Lelusetti

Sisältää Princess Twilight Sparkle -ponin ja hauskan, kiemuraisen liukumäen, jota ponistävät voivat liukua pilvivaunussa! Etsi ja piilota erikoistarvikkeen sisällä olevia yllätyksiä ystäväavaimien avulla.

59⁹⁵
(69,95)



My Little Pony Mpeg Dolls With Fashions

Nukke ja muotiasut-lajitelma

Tule Sunset Shimmerin, Rarityn, Applejackin ja Trixiin kanssa takahuoneeseen ja auta niitä valitsemaan tyylikkäimmät asut. Myydään erikseen.

33⁹⁵

Barbie

Barbie

Ystävänukke

31⁹⁵
/kpl



Barbie

Ystävänukke

Tulevassa elokuvassa Barbie ja salainen ovi prinsessa Alexa on taikamaailmassa, jossa on upeita hahmoja ja kirkkaita värejä. Näiden nukkejen avulla voit elää uudelleen hetken, jolloin prinsessa Alexan uudet ystävät kokevat häkellyttävän muodonmuutoksen. Valittavana keijunukke tai merenneitonukke. Keijunukun siivet tulevat esiin painiketta painamalla, ja merenneito vaihtaa teekutsuasusta merenneitoasuun pyrstöineen hameesta vedettäessä. Nukeilla on kirkkaissa neonväreissä hohtava kaulakoru ja hiuskoristeet. Mukana kaksi asua yhdessä ja tarvikkeita. Valittavana keijunukke tai merenneitonukke. Yli 3-vuotiaille.

Barbie

Yksisarvinen



Tulevassa elokuvassa Barbie ja salainen ovi prinsessa Alexa on taikamaailmassa, jossa on upeita hahmoja ja satulemmikkejä. Tämän yksisarvisen seurassa voi leikkiä taianomaisia seikkailuleikkejä, ja sille voi tehdä upeita kampauksia. Yksisarvisella on raidallinen harja, ja sen mukana tulee hiusharja ja hiustarvikkeita. Yli 3-vuotiaille.

35⁹⁵

Barbie

Prinsessa Alexa



Tulevassa elokuvassa Barbie ja salainen ovi prinsessa Alexa on taikamaailmassa, jossa on upeita hahmoja ja kirkkaita värejä. Prinsessa Alexa -nukella voi leikkiä satujen tapahtumia ja elokuvan kohtauksia sekä luoda uusia taianomaisia seikkailuja. Nukella on upea kukkaisasu, taikasauva ja tiara. Taikasauvaa painettaessa nukke soittaa elokuvan musiikkia ja sen yläosassa vilkkuvat LED-valot. Valo- ja äänitoiminnot. Sisältää juhlapuvun, taikasauvan ja tiaran. Sisältää paristot. Yli 3-vuotiaille.

36⁹⁵



Barbie

Leikkisetti



Tulevassa elokuvassa Barbie ja salainen ovi prinsessa Alexa on taikamaailmassa, jossa on upeita hahmoja ja kirkkaita värejä. Linnaleikkisetiillä voi leikkiä elokuvan kohtauksia sekä luoda uusia taianomaisia seikkailuja. Kun linna avataan, sisältä paljastuu kolme upeaa huonetta. Ruokailutilassa voi pitää teekutsuja, vaatehuoneesta voi valita asuja ja kylpyhuoneessa nauttia kylvystä. Linna on helppo taittaa kokoon kuljetusta ja säilytystä varten. Sisältää huonekaluja ja tarvikkeita. Kantokahva. Yli 3-vuotiaille.

64⁹⁵



Disney Princess

Light-Up Gem -nukke

Lohdi häikäisevä valoshow suosikkiprinssessojesi kanssa. Jokaisella nukella on yllään kimalteleva mekko sekä erityistiara ja jalokivikaulakoru. Tiara ja kaulakoru kimaltelevat ja säihkyvät. Tiaraan ja kaulakoruun voi sytyttää valon. Valitse Ariel, Tuhkimo tai Tähtäpää. Yli 3-vuotiaille.

31⁹⁵
(34,95)

Disney



Disney Princess

Prinsessa Ruusunen -nukke

Elä uudelleen prinsessa Ruusunen tarun unohtumaton hetki, jolloin haltijakummit valitsevat rakkaan prinsessansa mekon värin. Kääntämällä Ruusunen kruunua vaihdat upean tanssiaispuvun väriä vaaleanpunaisesta siniseksi ja taas vaaleanpunaiseksi aivan kuten haltijakummitkin! Yli 3-vuotiaille.

36⁹⁵

Monster High
Päähahmot

29⁹⁵
/kpl
(32,95)



Monster High Nordic X4419

Päähahmo

Valitse Monster High -hahmoista pelottavin suosikkisi. Yli 6-vuotiaille.



Monster High Inner Monster-hahmo

Monstereilakin on tunteet! Nämä kauheen siistit hahmot voivat ilmentää eri tunteita silmillään. Paina hahmon aivoja, niin silmissä vaihtuu kolme eri tunnetilaa. Voit myös koristella kauhiksesi monsterihousuja kiinnittämällä niihin erilaisia hymiöitä ja valita sen tunnetilaan sopivat asut ja asusteet. Kirjaa uuden kauhiksesi tunnetilat päiväkirjaan. Kukin pakkaus sisältää 1 kokonaisen hahmon, vaihdettavan kasvoväryn, vaihdettavan luurangon ja rintaosan, puvun, asusteet, käsilaukun, hiusharjan, jalustan ja täytettävän päiväkirjan. Valitse Fearfully Feisty 'N Mad Love, Spooky Sweet 'N Frightfully Fierce tai Scared Silly 'N Shockingly Shy. Yli 6-vuotiaille.

44⁹⁵



Hot Wheels

5 Car Giftpack

5 painevalettua pikkuautoa. Kunkin pakkauksen autot noudattelevat tiettyä teemaa. 1:64. Eri vaihtoehtoja. Yli 3-vuotiaille.

9⁹⁵



Hot Wheels Track Builder Essentials

Ratapakkaus

Hot Wheels -ratapakkauksella voit suunnitella ja rakentaa aivan omanlaisesi radat ja yhdistellä osia haluamallasi tavalla muihin setteihin. Pakkaus sisältää tärkeimmät osat, kuten potkulaukaisimet, moninopeuslaukaisimet sekä suoria ja kaarevia rataosia. Eri vaihtoehtoja. Yli 4-vuotiaille.

19⁹⁵



Hot Wheels

Radio-ohjattava auto 1:28

Poltta kumia tällä upealla radio-ohjattavalla Hot Wheels -autolla. Sisältää auton ja ohjaimen. 1:28. Valitse vihreä tai punainen. Yli 6-vuotiaille.

19⁹⁵

Emek

Jakelurekka 70 cm

Lajitelma. Autossa takapöytäjäousitus, aukeavat takaovet myös peräkärryssä, sekä alas laskettava takalaitanostin. Ikäsuositus 3+. Suomessa valmistettu. Avainlipputuote.



Emek

Scania-tukkirekka nosturilla 80 cm

Värilajitelma. Rekassa tukkien lisäksi liikuteltavat pankot. Vetoautossa takapöytäjäousitus. Ikäsuositus 4+. Suomessa valmistettu. Avainlipputuote. Värit: sininen ja punainen.

47⁹⁵
/kpl

Micki 2-in-1

Puinen hakka ja palikat

Micki 2-in-1 -yhdistelmäpakkauksessa on hakka sekä 60 puisen palikan pakkaus. Hakan kumiset jalat vaimentavat vasaroinnin ääniä ja suojaavat kodin pintoja, myös vasaran pää on joustavaa materiaalia. Palikkapakkauksessa on yhteensä 60 erimuotoista ja eriväristä palikkaa, joista saa hauskan lisän leikkiin kuin leikkiin. Alkaen 1-v.



29⁹⁵



MICKI

Micki Bistro

Tuplakeittiö

Klassikko tyylikkään valkoisena! Micki Bistro -tuplakeittiössä on puisen hellan lisäksi pesuallaskaapisto. Hellassa naksuvat nappulat ja avautuva uunin luukku. Pesuallas on muovista ja sen voi nostaa ulos kaapista. Keittiön mitat koottuna 62 x 51 x 30 cm. Ikäsuositus 3+.

49⁹⁵



Hape Happy Villa

Kalustettu nukkekoti

Ihastuttava puinen nukkekotikonaisuus. Paketissa mukana nukkekodinnuket (isä, äiti ja lapsi) sekä kuvassa näkyvät makuuhuone, keittiö ja kylpyhuone. Kasatun nukkekodin koko: 47 x 25 x 44 cm. Ikäsuositus: 3+.

59⁹⁵



Hape Rapelli

Vuoden Lastenpeli 2013! Toukat ovat piiloutuneet bambun sisään. Sinun tehtävänäsi on vetää ne irti mahdollisimman nopeasti. Taktikoinnilla ja tuurilla peli ratkeaa eduksesi. 2-6 pelaajalle. Ikäsuositus: 4+.

18⁹⁵
(22,95)

Hape

Nukkeperhe

Ihanat puiset lemmikit tai nukkeperhe nukkekotiin tai muihin leikkeihin! Ikäsuositus 3+.

16⁹⁵



Hape

Nukkekodin lemmikit

10⁹⁵



Hape

Parkkihalli

Upea puinen parkkihalli, joka takaa hauskat leikkihetket. Helppokäyttöinen hissi lisää leikittävyyttä. Pakkaus sisältää 2 autoa ja 1 helikopterin. Kasatun parkkihallin koko: 48 x 30 x 38 cm. Ikäsuositus: 3+.

39⁹⁵

Lego 60036

Arktinen tukikohta

79⁹⁵



Lego 60036

Arktinen tukikohta

Suuntaa erämaahan ja pystytä huipputekninen LEGO® Cityn Arktinen tukikohta jään salaisuuksien tutkimista varten! Lähdä tärkeille tutkimusretkille lumikelkalla ja koiravaljakolla. Tutki jään salaisuuksia tehokkaalla telaketjuilla varustetulla tutkimusajoneuvolla. Kutsu helikopteri avuksi ja kuljeta suuret jäälohkareet tukikohtaan vinssin ja verkon avulla. Ole varovainen – tämä on vaarallinen paikka, jossa sääolosuhteet ovat äärimmäisiä ja jääkarhut vaanivat leirin läheisyydessä! Mukana on 7 pienoishahmoa ja erilaisia varusteita: 4 naparetkelijää, lentäjä, tiedemies ja tutkimusassistentti.

Lego 60062

Arktinen jäänmurtaja

Toimita tärkeitä tarvikkeita tutkimusretkeilijöille upealla Lego® Cityn Arktisella jäänmurtajalla! Seilaa hyisillä vesillä hyvin erottuvalla oranssilla laivalla. Nosta komentosilta pois, niin alta paljastuu miehistön makuutilat, joissa he lepäävät pitkän matkan aikana. Pudota ankuri, lähde lentoon helikopterilla ja vie lasti rannalle vinssin avulla. Mukana on 7 pienoishahmoa ja tarvikkeita: 4 tutkimusretkeilijää, kapteeni, lentäjä ja tiedemies.

89⁹⁵



Lego 60033

Arktinen telaketjuauto

Lego® Cityn Arktisella telaketjuautolla pääset kaukaisimpiinkin paikkoihin! Tässä superjäreässä hyötyajoneuvossa on monet valot sekä telaketjut, joiden avulla se voi kulkea jäisellä maaperällä. Mukana on naparetkelijän pienoishahmo ja erilaisia tarvikkeita.

14⁹⁵

Lego 10527

Ambulanssi

Nyt on kiire! Vie potilaat kiireesti sairaalaan nopealla ambulanssilla! Auta lääkäreitä tutkimaan potilaat ja hoida heitä sitten ensiapupakkauksen sisällöllä. Potilaat paranevat nopeasti! Mukana 1 Lego® Duplo® -pinoishahmo: lääkäri laukkuineen.



Lego 10529

Kuorma-auto

Aja kuorma-auto asemiin ja valmistaudu nostamaan kippilava ja toimittamaan kuorma. Rakennusmiehet viheltelevät talon vieressä radiosta kuuluvan musiikin tahtiin, kun he levittävät kuorman lapiolla. Mukana on 1 Lego® Duplo® -hahmo: rakennusmies.

8⁹⁵/kpl



Lego 70130

Sparratusin hämähäkkihiipijä

Auto Gorzania pakenemaan Sparratuksen pelottavaa Hämähäkkihiipijää ja karkaamaan hämähäkinseitistä CHIn avulla. Varo Hämähäkkihiipijän lentäviä verkko-ohjuksia ja voimakkaita tallovia etujalkoja, jotka voivat lähettää gorillaheimon johtajan lentoon. Taistele Sparratusta vastaan Gorzanin Banaanihävittäjä-CHI -aseella, Weborax-aseella ja keihäällä, ja pakene korvaamattoman CHIn kanssa. Pakkauksessa on kaksi pienoishahmoa aseineen: Sparratus ja Gorzan uusissa haarniskoissaan.

14⁹⁵



Plasto Mopo
Potkumopo

29⁹⁵



plasto®



Plasto Mopo
Potkumopo

Plaston kestävä potkumopo on todellinen klassikko! Istumakorkeus 22 cm. Värit: punainen ja musta. Valmistettu Suomessa.

Plasto
Polkutraktori



Turvallinen valinta lapsen ensimmäiseksi polkuleluksi. Istumakorkeus 31 cm. Pituus 105 cm. Valmistettu Suomessa.

59⁹⁵



Plasto
Auravolvo



Iso aura-auto. Pituus auran kanssa 85 cm. Valmistettu Suomessa.

29⁹⁵

Plasto Taapero
Taaperokärri



Antaa turvallisen tuen ensiaskelille. Säädettävä jarru. Mukana runsaasti tarroja! Työntökorkeus 49 cm. Värit: punainen ja musta. Valmistettu Suomessa.

31⁹⁵



Plasto
Leipurisetti



Kaikki mitä pikkuleipuri tarvitsee! 29 osaa. Kestää konepesun. Valmistettu Suomessa elintarvikekontaktiin soveltuvasta muovista.

18⁹⁵

Plasto
Kauhakuormaaja



Plaston laadukas kauhakuormaaja! Mukana runsaasti tarroja. Tuunaa kauhakuormaajasta mieleisesi! 45 cm. Valmistettu Suomessa.

23⁹⁵



Plasto
Kaivinkone, 35 cm



Plaston ketterä kaivuri! Mukana runsaasti tarroja. Tuunaa kaivurista mieleisesi! 35 cm. Valmistettu Suomessa.

23⁹⁵

Plasto
Kuorma-auto, 40 cm



23⁹⁵



Plasto
Kauhakuormaaja ja peräkärri

Kauhatraktori peräkärillä kestävä leikistä toiseen! Pituus 54 cm. Valmistettu Suomessa.

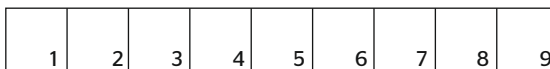
23⁹⁵

RISTIKKO 11

AATINUT JYRKI TAKALA

Avainsana:
TAIKASANA

Leena Kulmala
(Rauma)



112 YHTEISHYVÄ MARRASKUU 2014

TEKSTI ENNA KOIVUNEN
KUVA PETRI BLOMQVIST

**UNA HIRVILAMMI, myymäläpäällikkö,
Marks & Spencer Jyväskylä,
Osuuskauppa Keskimaa.**

Muodikas mahdollisuus

”En ollut uskoa onneani, kun kuulin, että Jyväskylään tulee kansainvälinen muotiketju. Työskentelin tuolloin neljättä vuotta Sokoksella myyntipäällikkönä. Tavaratalon yhteyteen avattavaan Marks & Spencer -myymälään haettiin myymäläpäällikköä, ja suureksi ilokseni minut valittiin tehtävään.

Esimiehen tehtävät ovat tärkein osa työtäni. Hyvä ilmapiiri henkilökunnan kesken välittyy asiakkaalle asti. Alkusyksystä eräs nuori kesätyöntekijä tuli kiittämään ja kertomaan, että työskentelisi meillä mielellään seuraavanakin vuonna. Tällaiset hetket ovat todella palkitsevia. On hienoa päästä kokoamaan tiimi ja luomaan hyvää yhteishenkeä uuteen myymälään.

Pääsin kuukaudeksi työharjoitteluun Marks & Spencerille Glasgow’hun, Skotlantiin. Oli hyödyllistä tutustua paikan päällä tuotteisiin, esillepanoon ja asiakaspalveluun. Ne tekivät minuun suuren vaikutuksen. Monipuolisessa valikoimassa on runsaita ja värikkäitä kuoseja sekä naisellisia leikkauksia, mutta myös omaa tyyliäni lähempänä olevia yksinkertaisen tyylikkäästi asuja.

Tällä hetkellä tavoitteeni on saada ketjun toiminta onnistuneesti käyntiin Jyväskylässä. Tehtävä on haastava, mutta olen siitä hyvin innoissani. Muoti on aina ollut intohimoni. Olen onnekas, että saan tehdä töitä sen parissa.”



yhteishyvä

110. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)
Yhteishyvän levikki 1 842 340 (LT 2013)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

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

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

Päätoimittaja Kai Ovaskainen

Mediapäällikkö Kristiina Lindh
(vuorotteluvapaalla)

Konseptipäällikkö Tanja Kallio

Konseptipäällikkö/ruoka Sanna Autio

Tuottaja Enna Koivunen

Verkkotuottajat Mari Koski ja Jenni Saarilahti

Asiakasomistajasivut Nina Räisänen

Ilmoitustilamynti Maija Owie

TOIMITUS

Alma 360

Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki

Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki

Puhelin 010 665 102

Telefaksi 010 665 2533

Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi

Konseptipäällikkö Kaisa Mikkola

Monimediatuottajat Niina Korhonen,

Päivi Salo ja Tuuli Virta (äitiyslomalla)

Toimitussihteeri Rebeca Romero

Verkkotoimitussihteeri Annette Saksman

AD Mika Soikkeli

Graafikko Pauli Salmi

Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen

Kannen kuva Nico Backström

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 11/2014

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 keskusliitosta (SOK).
Lue lisää osuustoiminnasta: www.s-kanava.fi



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

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

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita Fiskarsin HerbGarden-yrttipuutarha sekä -yrttisakset

Marraskuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Fiskarsin HerbGarden-yrttipuutarhan ja -yrttisakset. Yrttipuutarhassa voit kasvattaa tuoreet yrtit omassa keittiössäsi. Fiskarsin HerbGarden on siisti ja yksinkertainen ratkaisu kaupasta ostettujen yrttien ja salaattien tuoreena pitämiseen ja niiden eliniän pidentämiseen kotioiloissa. Yrttisakset on suunniteltu yrttien ja sisäkukkien leikkaamiseen. Arvomme kaksi palkintoa.

Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- a) miellyttävin
- b) hyödyllisin
- c) turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.11.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 11/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 1/2015.

Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Syyskuun lukijakilpailussa palkintona olleet Pentikin Syreeni-pussilakanasetit voitti Joakim Riistanniemi (Oulainen). Onnittelut voittajalle!

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

VOIT KERTOA MIELIPITEESI OSOITTEESSA
WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN
JUTULISTAAN.



Miellyttävin juttu syyskuun lehdessä

Syyskuun suosikkijutussa kerrottiin, millaisia naapureita suomalaiset ovat.



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 muuttoluovutuksen maistraattiin eikä sinulla ole väestötietojärjestelmässä voimassa olevaa osoitteenluovutuskiltoa, 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 (yhteystiedot yllä).

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

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

S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

010 765 858 (0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajaposteihin liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää www.s-kanava.fi-sivujen kautta.

Joulun aikaa, juhlan taikaa

Esittelyssä Housen uuden Ensilumi-malliston kodintuotteet ja yöasut.

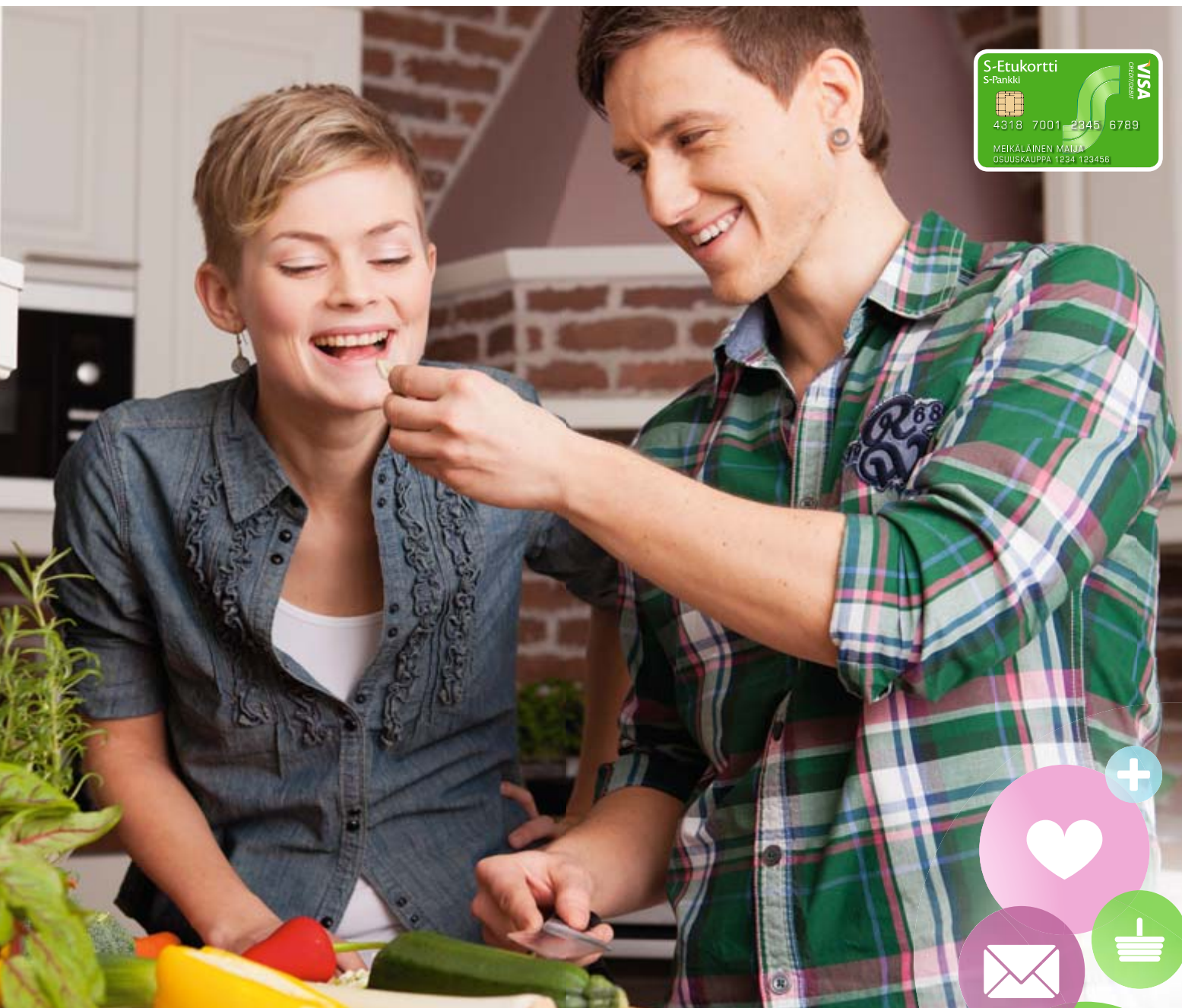
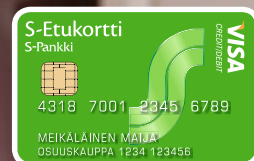


MINNA KURJENLUOMA

Mistä tunnistat savolaisen?
 Selvitimme, miten maakuntaidentiteetit syntyvät.

Läsnä arjessa
 S-ryhmä turvaa palvelut pienilläkin paikkakunnilla.

Yhteishyvä 12/2014 ilmestyy 28.11.2014. Suuren levikin ja jakelujärjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää edeltävänä kolmena arkipäivänä.



Yhdessä enemmän etuja

Lomakassaan, joululahjabudjettiin, ekstraa juhliin, kodin hankintoihin ja arjen unelmiin. Kerätkää koko kotijoukkueella Bonusta yhteiseen pottiin. Tilaa jokaiselle taloudessa omat S-Etukortit ja kaikkien ostokset kerryttävät yhteistä bonuskertymää.

Käteiskortin voit tilata Omalta S-kanavalta, S-Etukortin maksuominaisuuksilla S-Pankin verkkopankista tai lähimmästä asiakaspalvelupisteestä.

KIRJAUDU
OMALLE
S-KANAVALLE

S-kanava.fi

