

Tutustu omistajan etuihin s. 92

HOK-ELANTO

# yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI JOULUKUU 2015

yhteishyvä.fi

**Ruoka-  
liitteessä**  
Kolme  
juhlamenua

**NEULOIMME  
NAISILLE**  
Herkkä  
pitsihuivi  
vei voiton

**24**

**VINKKIÄ  
JOULUN  
AIKAAN**

**KODIN TUNTU**  
Lehden lukijat  
muistelevat  
110-vuotiasta

**KYLMÄÄ  
& KAUNISTA**  
Vierailemme  
etelänavalla ja  
Mäntyharjulla

**ELÄMYS  
RATKAISEE**  
Tavaratalo  
lumoaa yhä

**PÄIN PYHIÄ**  
Kati Tervon  
joulukolumni

**TEE ITSE**  
Moderni  
himmeli  
seinälle

## Aatto, illoista ihanin

Täsmäideat pukinkonttiin, koristeluun,  
kattaukseen ja juhlapukeutumiseen





# VALITUT

KEKSIT JUUSTOILLE • KEX TILL OST

*"K*ANTOLAN VALITUT OVAT  
HIENOINTA JA HERKULLISINTA  
LAATUA, MITÄ JUUSTOMAAILMA ON  
KOKENUT. ELÄKÖÖN TÄYDELLISET  
UUTUDET: PERINNEKEKSI JA  
SPELTTIKEKSI."

*- Gorgon Zola -*



KATSO, MITKÄ KEKSIT JA JUUSTOT SOPIVAT TÄYDELLISESTI TOISILLEN, SINULLE JA JUHLIISI.

VOITA SAMALLA MAKUHERMOJA KUTKUTTAVA HERKKUKORI: [WWW.KANTOLAN.FI](http://WWW.KANTOLAN.FI)



## 19

## Vihdoin jouluaatto!

Herkullinen kattaus  
muotia ja makuja  
koko perheen jouluun

## Tässä numerossa

- 32 Hellä kosketus parantaa**  
Johanna, Pauliina ja  
Pirjo-Liisa tietävät, millaista  
on elämä väkivaltaisen  
suhteen jälkeen
- 38 Paras kokkauskaveri**  
Suosi paksua, kun hankit uutta  
paistinpannua tai kattilaa
- 40 Kaikki syntyy siemenestä**  
Turun Sinapin tekijät  
maistavat myös kuormasta
- 44 Kilpailun karaisema**  
SOK:n pääjohtaja Taavi Heikkilä  
kertoo, mikä on pelin henki
- 50 Astu sisään**  
Tällainen on tulevaisuuden  
tavaratalo
- 62 ”Yhteishyvä toi kodin tunnun”**  
Näin lukijat muistelevat  
110-vuotiasta lehteä
- 68 Uusittu jouluklassikko**  
Moderni seinähimmeli  
syntyy paperipilleistä

- 70 Tanssien kokonaiseksi**  
Aicha Niquen Maula  
oppi tuntemaan rajansa  
tanssinopettajan avulla
- 76 Yksinäinen matka  
lumiaavikolla**  
Vesa Luomala otti sukset  
alleen ja toteutti unelmansa
- 79 Suksi mäkeen**  
Esittelyssä hiihtovälineet  
koko perheelle
- 81 Talviunessa**  
Millainen on talvi Mäntyharjulla,  
kun mökkiläiset ovat lähteneet?
- 87 Sytytetäänkö takkaan tuli?**  
Kuusi kaunista takkaa kotiin
- 88 Joko laitoit  
raha-asiat liikkeelle?**  
Hoida pankkiasiat mobiilisti  
missä ja milloin vain
- 110 Neulottu pitsihuivi**  
Yhteishyvän ja Novitan  
huivikilpailun voittaja



## Ruoka-liitteessä

Aloita joulu leipoen



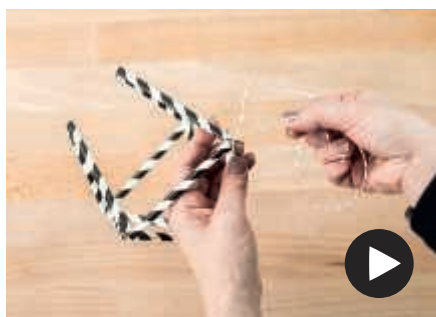
## Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää  
9 Hyvä tietää 29 Kolumni 61 Kirjat 92 Omistajan S-Edut  
112 Ristikko 113 Sinulla töissä 114 Lukijakilpailu



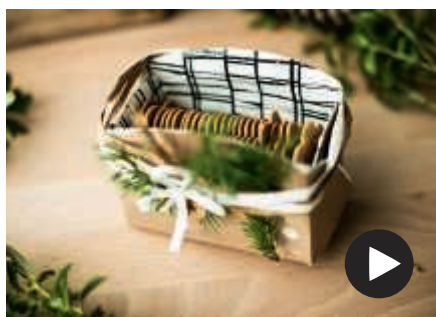
# yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livestä löydät innostavia videoita, uusimmat reseptit ja lehden juttujen lisäksi uusia artikkeleita. Tutustu osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live).



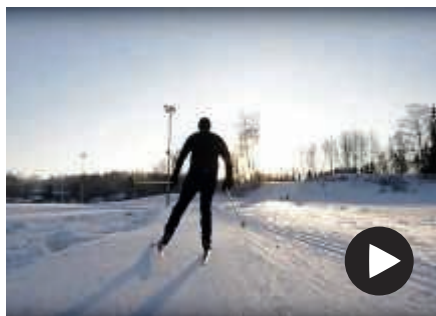
## Himmeli syntyy paperipilleistä

Tee kaunis himmelinauha joulukoristeeksi. Ohjeet löydät videolta.



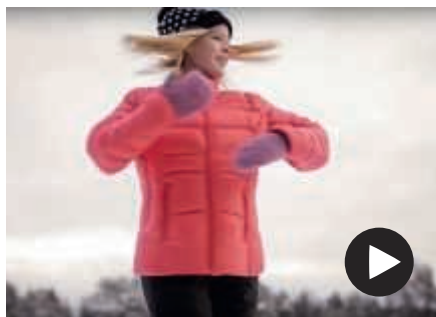
## Paketoit kauniit ruokalahjat

Herkku on hyvä lahja. Näytämme, kuinka pakkaat keksit ja karkit ihanasti.



## Kyytiä joulukiloille

Välipäivinä mars hiihtoladulle! Kurkkaa sitä ennen videovinkit hiihdon tekniikkaan.



## Näin pyörii piruetti

Tee se kuin taitoluistelijat. Videolta opit piruetin ja valssihypyn.



Katso kaikki videot Yhteishyvä Livestä

## Uusia videoita tulossa tässä kuussa:

- Näin saat joulukukat kestävästi
- Tee kukista kaunis pöytäkoriste aatoksi
- Kokoa ihastuttava kranssi piparkakuista



## Att vara lyhörd

Handelslagets uppgift är att befrämja sina ägares hushållning genom att erbjuda tjänster och förmåner. S-gruppen har under det gångna året koncentrerat sig på denna basuppgift genom att effektivisera sin egen verksamhet och spara kostnader. På så sätt har man kunnat erbjuda kostnadsbesparingarna vidare till kunderna. På svenska har förfarandet komprimerats i uttrycket: Ännu billigare.

Handelslaget bör vara lyhört när det gäller kundernas och ägarnas önskemål. Som ett exempel på detta kan nämnas att HOK-Elanto också tog med ett hundratal ekologiska produkter i Ännu billigare -utbudet.

Handelslagets demokratiska förvaltning är ett sätt att kanalisera ägarnas åsikter. Nästa vår har 600 000 medlemmar igen möjlighet att få sin röst hörd i HOK-Elantos fullmäktigeval. Kandidatnomineringen börjar efter årsskiftet. Dessförinnan önskar vi alla läsare en fridfull jul!



ralf.nyberg@sok.fi

## Kyky kuunnella

Osuustoiminnan perustehtävänä on tukea omistajien järkevää taloudenpitoa tuottamalla näille etuja ja palveluja. Tämän vuoden aikana S-ryhmä on keskittynyt tehtävään koko toiminnassaan. S-ryhmä on valinnut uuden pysyvän strategian, jonka mukaan se tehostaa toimintaansa ja säästää kustannuksiaan. Näin syntyvä hyöty tarjotaan eteenpäin asiakkaille. Kaikki kiteytyy vuoden avainsanaan, halpuuttamiseen.

Kuluttajalle halpuuttaminen näkyy oman ruokakorin aiempaa edullisempänä hintana. Osuuskaupalle se on puolestaan merkinnyt myynnin kasvua kilo- ja litramääräisesti. Tämä ei ole hetkellinen kampanja vaan pysyvä muutos. Halpuuttaminen jatkuu ja monipuolistuu. Esimerkiksi HOK-Elanto halpuutti lokakuussa myös luomutuotteet asiakkaiden toiveesta.

Osuuskaupan pitää kuunnella omistajiaan ja reagoida heidän mielipiteisiinsä. Osuuskaupan demokraattinen hallinto takaa sen, että omistajat pääsevät kertomaan mielipiteensä isolla joukolla. Ensi keväänä käydään taas HOK-Elannon edustajiston vaalit, jossa 600 000 omistajalla on äänioikeus.

Ehdokasasettelu alkaa heti vuodenvaihteen jälkeen. Sitä ennen toivotamme kaikille lukijoillemme rauhallista joulua!

S-Etu  
4 €

93

Kohti joulua Anna Puun  
ja UMO:n seurassa



## Joulukuun edut ja uutiset

- 92 **Teatteri:** Yksi lensi yli käenpesän  
Elannon Näyttämöllä
- 93 **Musiikki:** Laulu-Miesten ja  
Philomelan joulukonsertit
- 94 **Stand up:** Hersyvää huumoria  
Naurukulkuset-kiertueella
- 96 **Matkalle:** Viking Linen jouluristeilyt  
Tukholmaan
- 100 **Uutisia:** Pääkaupunkiseudun oma  
osuuskauppa 110 vuotta



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

TEKSTI PETRA SNECK

KUVA JUHO KUVA

# Elokuva on hyvä kasvattaja

Vilunväreitä ja piinaavaa jännitystä. Luokanopettaja, kulttuurituottaja **Melina Lukkarista**, 25, puistattaa, kun hän muistelee kauhu-elokuva-kokemusta nuoruudestaan.

”*The Ringin* jälkeen en ole katsonut kauhu-elokuvia. Omassa nuoruudessani kotona tai koulussa ei käsitelty elokuvien nostattamia tunteita. Kokemuksia käytiin läpi lähinnä kaveripiirissä.”

Suomalaisten medialukutaito ja varsinkin elokuvan lukutaito on Lukkarisen mielestä parantunut viime vuosina huomattavasti. Medialukutaitoa kohentaa myös Koulukino ry:n perustama Media-avain.fi-verkkopalvelu, jonne Lukkarinen arvioi pari lasten ja nuorten elokuvaa kuukaudessa. Ilmaiset elokuva-arviot antavat vanhemmille tietoa siitä, minkä ikäisille lapsille elokuvat sopivat ja millaisia teemoja ne käsittelevät.

”Ikärajamerkinnot eivät kerro kaikkea. Ne antavat tietoa haitallisista sisällöistä, mutta eivät ota kantaa siihen, tarjoaako elokuva esimerkiksi hyviä roolimalleja ja minäkuvan rakennusaineita tai rikastuttaako elokuva lapsen mielikuvitusta.”

Lukkarinen haluaa varoittelun sijaan kasvattaa vanhempien tietoisuutta myös elokuvan myönteisistä vaikutuksista, sillä elokuva on mitä mainioin tunnekasvatuksen apuväline.

”Elokuva antaa vanhemmille hyvän keinon keskustella lapsen kanssa elokuvan synnyttämistä tuntemuksista. Hyvä elokuva tarjoaa risti-riidan, joka ratkeaa, ja mahdollisimman paljon erilaisia näkökulmia sekä tapoja elää ja olla.”

Media-avain antaa vinkkejä myös siihen, mil-laisten kysymysten kautta elokuvaa voi lapsen kanssa lähestyä. Paineita ei kannata ottaa, Lukkarinen sanoo.

”Elokuvaa voi käsitellä samalla tavalla kuin kirjoja: mitä tapahtui ja mitä mieltä lapsi oli tapahtumista? Aikuisen tärkein tehtävä on kuunnella lasta ja purkaa elokuvan synnyttämiä ajatuksia.”

13  
**200**  
elokuvaa tulee Suomessa  
valkokangaslevitykseen  
vuosittain.

**80**  
elokuvaa on arvioitu  
Media-avaimen. Määrä  
kasvaa koko ajan.



TEHDÄÄN HYVÄÄ



Hyvä roolimalli voi  
löytyä myös leffasta,  
tietävät Kasmir Pekkanen  
ja Melina Lukkarinen.





soft  
**embo**

Luotettavin valinta ja pehmeä  
laatu, sopii myös herkälle iholle.

Den bästa och mjukaste kvaliteten,  
passar även den mest känsliga hud.



SOS  
LAPSIKYLÄ

Lotus tukee SOS-Lapsikylä ja  
lasten auttamista Suomessa.



# TERVETULOJA JOULU!

Yhteishyvän kalenterin avulla valmistaudut jouluun kiireettömästi päivä kerrallaan. Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa, joista löydät lisävinkkejä sekä jouluisia kilpailuja.

1.

Nytkö se joulukuu jo tuli? Vielä ehdit onneksi ommella helpon joulukalenterin.



2.

Hyödynnä edut ostoksilla. Sokoksesta, Emotionista ja Sokos.fi:stä saat kaikki normaali-hintaiset tuokset -20 % 30.11.-6.12. (etu ei koske lahjapakkauksia).

3.

Tee ja pakasta joululaatikat jo nyt. Kokosimme reseptit yhteen paikkaan.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

4.

Kurkkaa herkulliset joululounaat Raflaamo.fi:stä ja kutsu kaverit ulos ennen pyhiä.

5.

Askartele helpot joulukortit ja lisää mukaan pieni yllätys. Muista postittaa joulukortit viimeistään 14.12.



6.

Hyvää itsenäisyyspäivää! Tv-evääksi sopii vaikkapa raikas lohi-kurkkumalja.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

7.

Kova paketti pukinkonttiin? Kurkkaa kirja-vinkit sivulta 61.

8.

Valitse ruokalajia niille, joilla on jo kaikkea. Lahjaksi sopivat herkut ja juomat löydät verkosta.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

9.

Eilen leivottu, tänään paketoitu. Katso, kuinka ruokalahjat paketoidaan nättisti.



10.

Bonusten maksupäivä! Huilaisitko välillä vaikka leffassa? Finnkinon Kuukauden elokuvana on jännittävä Vakoojien silta.

11.

Rekiretki vai Sylvian joululaulu? Viimeistään nyt on aika avata Jouluradio.

12.

Tee perusteellinen joulusiivous, niin aaton alla riittää pikaputsaus. Vinkkaamme, kuinka poistat pintymät etikalla.



13.

Sytytä kynttilä Lucian päivän kunniaksi ja soita joulutervehdys läheisille.

14.

Loppuivatko lahjaideat? Lahjakortti on takuuvarma: tilaa Sokos Hotelsin lahjakortti verkosta ja tarjoa läheisillesi ihana hotelli yö.

15.

Koristele koti. Käsistään kätevä tekee modernin seinähimmelin itse.



16.

Hyvä Joulumieli -keräykseen voit osallistua jouluaattoon asti. Keräys tuo ruokaa vähävaraisten lapsiperheiden joulupöytään.

17.

Kohta kuusen hakuun! Lue sitä ennen vinkit kuusen valintaan ja hoitoon.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

18.

Puuttuuko vieläkin lahjoja? Ei hätää, kokosimme vinkit ihaniin kosmetiikka-lahjoihin.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

19.

Osta joulukukat kauppareissulla. Näytämme, kuinka kukkia hoidetaan ja niistä tehdään söpö pöytäkoriste.



20.

Kokoa perhe piparitalkoiisiin! Samalla syntyy oveen kaunis piparikranssi.



21.

Muista myös pihan asukkeja. Sydäntalipallo syntyy kotikeittiössä rasvasta, pähkinöistä ja piparimuotista.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

22.

Jos nälkä yllättää matkalla mummolaan, apu löytyy ABC:ltä. Joko tiesit, että ABC:llä tarjotaan vain koti-maista lihaa?

23.

Tee jäälyhdyt ja anna jäätyä yön yli. Hedelmäsiivuilla koristeltu lyhty kruunaa pihan aattona.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

24.

Ihanaa joulua! Nyt syödään hyvin, nautitaan läheisten seurasta ja yllätetään pakettien sisällöistä.

Ps. Muista kierrättää joulun roskat oikein.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)



Vinkit löydät videoilta osoitteesta [yhteishyvä.fi/live](http://yhteishyva.fi/live).

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi) Vinkit löydät juttuina ja kuvina osoitteesta [yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi).



# Maista pientä paikallista

Pienpanimo-oluella on paljon kysyntää. Siksi sen ystävillä on nyt kissanpäivät.

Kotimaisia pienpanimoita on nyt enemmän kuin koskaan ja uusia syntyy jatkuvasti. ”Perushanaolut ei enää houkuttele, vaan asiakkaat edellyttävät ravintoloilta entistä kattavampaa olutvalikoimaa”, kertoo ketjupäällikkö **Miko Kamppuri** SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Kamppuri kehottaa pyytämään olutsuosituksia rohkeasti ravintolan henkilökunnalta. Samalla voi kysellä myös vaihtuvan valikoiman kausituotteita sekä rajattuja olut-eriä. Pienpanimoiden oluita kannattaa maistaa, sillä niiden maussa ja raaka-aineissa on usein paikallinen vivahde. Esimerkiksi Satakunnassa käytetään seudun maakuntakasvia tyrniä.

Suuren suosion vuoksi pullo-olutvalikoimaa on laajennettu S-ryhmässä, ja pienpanimotuotteita on otettu myös hanamyyntiin. Paikallisten tuotteiden lisäksi esimerkiksi HOK-Elannon Ølhus-ketju tarjoaa hanoistaan skandinaavisten pienpanimoiden oluita.

Parhaillaan valmistellaan myös erityistä Beer & You -olutkonseptia, jossa asiakkaalle kerrotaan, millainen olut sopii millekin ruoalle.

”Jokaiselle ruoalle löytyy sopiva makupari. Esimerkiksi trendikkäimmät jenkkihumaloidut oluet sopivat yleensä loistavasti burgerien tai street foodin kaveriksi”, Kamppuri vinkkaa.

MILLAINEN  
OLUT

sopii ruoka-  
juomaksi?

yhteishyvä *live*



**”Jouluaattona istuin isän sylissä. Antaessaan lahjoja pukki kumartui, ja kaulakoru valahti esille. Äitihän se oli pukkina!”**

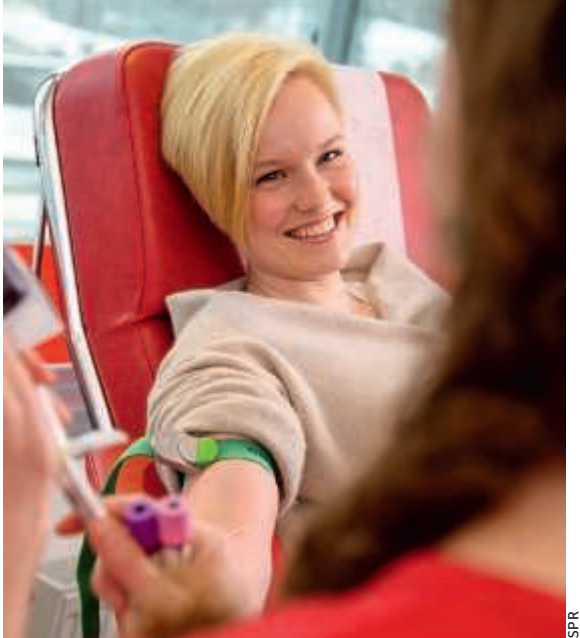
LUKIJAT MUISTELIVAT JOULUJAAN YHTEISHYVÄ.FI:SSÄ.



**S-ryhmä on luvannut kasvattaa nuorista kaupan alan ammattilaisia osana kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumusta.**

LUE LISÄÄ: VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI





SPR

## Ojenna auttava kätesi

Joka arkipäivä Suomen sairaaloissa tarvitaan verta lähes tuhannelta verenluovuttajalta. Verta käytetään leikkauksissa, synnytyksissä, syövän ja vakavien sairauksien hoidossa, onnettomuuksien uhreille, keskosille ja vanhuksille. Veri on ihmiselle elintärkeää, eikä sitä voi korvata keinotekoisesti. Siksi Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta SOK haluaa ojentaa auttavan kätensä nyt porukalla.

"Olemme perustaneet VeriRyhmän eli säännöllisesti verta luovuttavan porukan. Työntekijät saavat käydä kaksi kertaa vuodessa luovuttamassa verta työajalla Punaisen Ristin Veripalvelussa", kertoo hankkeen ideoinut kehityspäällikkö **Mika Hovi** SOK:n partner-toiminnasta ja sponsoroinnista.

"VeriRyhmän perustaminen on meille uusi tapa tehdä yhteistä hyvää. Jatkossa haastamme verenluovutukseen myös osuuskaupat ja omistajat", Hovi jatkaa.

Kuka tahansa voi ottaa mallia SOK:sta ja perustaa oman luovuttajaporukan esimerkiksi ystävien kanssa.

"Koska verihiutaleet säilyvät ainoastaan viisi päivää ja punasolutkin vain viisi viikkoa, säännöllinen verenluovutus on merkittävä kädenojennus. Arvostamme SOK:n esimerkkiä ja toivotamme kaikki työ- ja harrastusporukat tervetulleiksi VeriRyhmä-toimintaan. Vastalahjaksi saatte taatusti hyvän mielen", rohkaisee yhteisömarkkinoinnin koordinaattori **Kaisu Majjala** SPR Veripalvelusta.

Lue lisää, testaa, sovito luovuttajaksi, ja ilmoita oma VeriRyhmäsi mukaan osoitteessa veripalvelu.fi.



## Voit luovuttaa verta, kun...

- olet 18-70-vuotias
- sinulla ei ole terveydellistä estettä luovutukselle
- painat vähintään 50 kiloa
- mukanasi on henkilöllisyystodistus.

# DOMINO DELICIOUS

Tee klassikkokekseistä  
joulun leivosklassikot



## Pikkuleivokset

(39 leivosta)

**Irrota** Domino-keksien puolikkaat toisistaan; käytä avuksi pientä terävää veistä. Raaputa keksien täyte kulhoon. Lisää mausteet ja hiero lusikalla tahna. Lisää tuorejuusto ja sekoita tasaiseksi kreemiksi. (Väriä minttuleivoksen kreemi vasta lopuksi.) Lusikoi täyte pursotuspussiin. **Pursota** täyte Domino-keksin puolikkaille ja paina toinen puolisko kanneksi pienessä kulmassa, jotta täyte jää näkyviin. Koristele suklaalastuilla ja nonparelleilla.

**Punssileivos (13 kpl)**

175 g Domino-keksejä, maku kaneli-omena  
1 rkl kanelia  
1 rkl tomusokeria  
3 rkl punssilikööriä (tai 1 tl esanssia)  
200 g maustamatonta Philadelphia-tuorejuustoa

**Mokkaleivos (13 kpl)**

175 g Domino-keksejä, maku suklaa  
1 rkl pikakahvia  
1 tl lämmintä vettä  
2 rkl tomusokeria  
200 g maustamatonta Philadelphia-tuorejuustoa

**Minttuleivos (13 kpl)**

175 g Domino-keksejä, maku vanilja  
muutama tippa piparminttuessanssia  
2 rkl tomusokeria  
200 g maustamatonta Philadelphia-tuorejuustoa  
tilkka vihreää elintarvikeväriä

Koristeluun: suklaalastuja ja nonparelleja



Katso kaikki ohjeet: [www.keksihyly.fi](http://www.keksihyly.fi)



# Alkoholiton uutuus Prismoissa ja S-marketeissa!



Henkell Alkoholfrei Sparkling Blanc on jokaiseen juhlaan loistava maljajuoma! Tämä sitruksinen ja hedelmäinen kuohujuoma on myös mainio seurustelujuomana.

[www.henkell.fi](http://www.henkell.fi)

## HYVÄ TIETÄÄ

### Mitä uutta kokeilet ensi vuonna?

Kysyimme asiaa Konalan S-marketin ja ABC Delin asiakkailta.



**Arja Sjövall, Helsinki**

"Ajattelin suunnata johonkin uuteen matkakohteeseen. Olen haaveillut Keski-Euroopasta, erityisesti Wienistä. Kehittelen aina uusia suunnitelmia, mutta varsinaisten uudenvuodenlupausten tekemisen olen lopettanut, sillä olen erityisen huono pitämään niitä."



LARI LAPPALAINEN

**Ville Sarala, Helsinki**

"Olen tehnyt hirtittävän määrän erilaisia uudenvuodenlupauksia, mutta harvoin niitä tulee lunastettua. Useimmiten lupaan aloittaa uuden harrastuksen. Olen tukenut tänä vuonna paikallisia urheiluseuroja ja ensi vuonna aion tukea enemmän. Se on päätös, joka pitää."



**Liisa Sippola, Helsinki**

"Uudenvuodenlupaukseni on viettää mahdollisimman paljon aikaa lasten kanssa. Se on ykkössijalla tulevana vuonna. Lapset kasvavat niin nopeasti, että nyt täytyy nauttia siitä, kun he ovat pieniä."



**Laura Hämäläinen, Helsinki**

"Olemme vastikään muuttaneet Helsinkiin, joten uutta kokeiltavaa riittää. Lupaukseni onkin olla aktiivinen, jotta löydän omat rutiinit ja kivoja harrastuksia. Odotan kovasti myös varaamaamme Aasian-matkaa."

# 311 €



Viime jouluna  
käytimme lahja-  
ostoksiin noin  
300 euroa  
per henkilö.

LÄHDE: TILASTOKESKUS



# TUOKSUVA TERVEHDYS

Suomalainen joulukukka on oiva lahja tai tunnelmantuoja kotiin. Nappaa kauniit kukat, kimpot ja asetelmat mukaan kätevästi kauppareissulta.

*Viihtyy ja säilyy  
hyvin viileässä*



*Pitää valosta  
ja lämmöstä*



**KOTIMAISTA-AMARYLLIS** on joulu-  
pöydän klassikko. Myös punaisena,  
vaaleanpunaisena ja kirjavana.

**KOTIMAISTA-JOULUTÄHTI** on herkkä  
kylmälle ja vedolle, joten se viihtyy parhaiten  
sisällä lämpimässä. Myös valkoisena.

*Kastele maltilla,  
jotta varsi ei veny*



*Leikkaa uusi  
imupinta  
säännöllisesti*



50K

**KOTIMAISTA-HYASINTTI** tuo kotiin  
huumaavan tuoksun. Nuput aukeavat  
kukkaan noin viikossa.

**JOULUTULPPAANIT** myydään  
kymmenen kappaleen nipuissa.

Kukat saatavilla Prismoista, S-marketeista, Saleista ja Alepoista, ABC-liikennemyymälöistä, Kodin Terroista ja S-Raudoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

# JOULUN DORO MATKAPUHELMIMET



## Doro Liberto® 820

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



## Doro PhoneEasy® 631

Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuudet. Väri: roosa ja grafiitti. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



## Doro PhoneEasy® 507S

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: harmaa. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)





HYVÄ TIETÄÄ



123RF

## TAITEILE PIPARKAKUISTA

Jaa kuva koristelemastasi piparista tai piparkakkutalosta Facebookissa tai Instagramissa tunnisteilla #yhteishyvä #piparikisa. Jaamme parhaat ideat ja arvomme osallistuneiden kesken lahjakortteja!

**PAREMPAA  
hotelli-  
PALVELUA**

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



SOK

## Sauna lämpiää joka päivä

"Original by Sokos Hotels -hotelleissa jokainen päivä on saunapäivä. Hotellisaunominen eroaa koti- ja mökkisaunomisesta siten, että hotellisaunassa tapaa myös uusia ihmisiä. Siellä istutaan harvoin tuppisuuna", kertoo konseptipäällikkö **Markus Siitonen** SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Original-hotelleissa saunoo vuosittain yli 150 000 ihmistä, joista ulkomaalaisia vieraita on noin 20-30 prosenttia. Hotellissa saunakokemuksella on suuri merkitys.

"Monet saunojistamme käyvät saunassa ensimmäistä kertaa. Meillä on suuri vastuu siitä, millaisen saunakokemuksen annamme", Siitonen sanoo.

Hotellien tarjoamaan saunakokemukseen panostetaan entisestään, sillä kaikki Original-hotellit tavoittelevat vuoteen 2017 mennessä erityistä aidon suomalaisen saunaelämyksen sertifikaattia. Sen kriteerit on luonut Sauna from Finland ry -yrittäjäverkosto.

Tulevaisuudessa hotellisaunat saattavat tarjota niin perhesaunavuoroja kuin vihtomistakin. Saunallisiin hotellihuoneisiin on suunnitteilla tuoksuva lisätuote: lölypussi kuivatuista koivunlehdistä.



Sisältää luonnollista Echinacea-uutetta.

Unia Melatoniini auttaa nukahtamaan ja heräät virkeänä talvipäivään.

Saatavana Prismoista ja S-marketeista.  
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

[www.bioteekki.fi](http://www.bioteekki.fi)





GASUM/PAULIG

Biokaasun raaka-aineet ovat sataprosenttisesti kotimaisia ja uusiutuvia. Biokaasua käyttävät tuotteidensa valmistuksessa muun muassa Paulig, Myllyn Paras ja Kouvolan Lakritsi.

## Biokaasumerkki tutuksi

Tunnetko jo yllä kuvassa olevan vihreän biokaasumerkin? Se on merkki siitä, että tuote on valmistettu suomalaisella biokaasulla. Biokaasu on sataprosenttisesti kotimainen ja täysin uusiutuva energiamuoto, jonka käytöstä ei synny lainkaan kasvihuonekaasupäästöjä.

Biokaasu valmistetaan biohajoavista jätteistä. Jäte mädätetään ja syntyvä biokaasu puhdis-

tetaan, minkä jälkeen se vastaa koostumukseltaan ja käyttö-tarkoitukseltaan maakaasua.

”Biokaasu sopii polttoaineeksi energiantuotantoon, teollisuuteen ja liikenteeseen sekä kotitalouksien käyttöön. Kaupassa biokaasumerkki auttaa kuluttajia valitsemaan, millaisella energialla tuotettuja tuotteita he haluavat kuluttaa”, vinkkaa Gasumin viestintäjohtaja **Olga Väisänen**.

## Kierrätätkö Yhteishyvän muovikuoren?

Yhteishyvän ja asiakasomistajapostin ympärillä oleva muovikuori on valmistettu PE-LD-muovista eli matalatiheyksisestä polyeteenistä. Se on maailman yleisin muovityyppi.

Yhteishyvä-kuoren muovi kannattaa ehdottomasti kierrättää. Sen voi lajitella energiajätteeseen tai palauttaa kauppohen palautusautomaattien yhteydessä oleviin muovijätteen keräysastioihin. Pieniä määriä voi myös polttaa puun seassa.

Kierrättämällä muovi voidaan käyttää uudestaan joko materiaalina tai polttamalla energiana. Muistutukseksi lisäsimme kuoreen tekstin, jotta arvokas raaka-aine löytää paikkansa oikeasta kierrätysastiasta.



MEERI UTTI

LÄHDE: MUOVITEOLLISUUS RY



**Assassin's Creed Syndicate Special Edition**  
(PS4, Xbox One)  
Kaupoissa nyt!



**Tom Clancy's Rainbow Six Siege**  
(PS4, Xbox One, PC)  
Julkaisupäivä 1.12



**Just Dance 2016**

Tanssipelien ykkönen!

(PS4, Xbox One, PS3, Xbox 360, Wii)  
Kaupoissa nyt!



## HYVÄ TIETÄÄ

### Reivaa joululaulujen tahdissa

Klubimusiikki ja joululaulut yhdistyvät ennennäkemättömällä tavalla perjantaina 18. joulukuuta, kun Jouluradio järjestää Jouluyö, bailuyö -reivit.

Idea joulunalusajan bileistä sai alkunsa Tallinn Music Week -kaupunkifestivaaleilla, kertoo Jouluradiota tuottavan Toivontuottajien toimituspäällikkö **Riitta Kalliorinne**.

”Vierailin Tallinnassa klassisen musiikin reiveissä, jotka olivat todella mahtavat. Ajattelin, että Suomeen on ehdottomasti saatava vastaava tapahtuma ja perinne.”

Reivien pitopaikaksi valikoitui Tavastia keskeisen sijainnin ja legendaarisen maineen vuoksi.

Tapahtuman pääesiintyjä on house-musiikkiin keskittyvä HeavyWeight DJs. Muita esiintyjiä



JOULURADIO

ovat DJ Borzin ja Shine 2009 DJ set. Lisäksi Jouluradion deejit soittavat lyhyen settinsä.

”Tarkoituksena on tanssia joulun hengessä ja päästää vielä viimeiset

höyryt pois ennen hiljentymistä joulunviettoon”, Kalliorinne summaa.

Jouluyö, bailuyö - Jouluradion reivit 18. joulukuuta. Ikäraja on 18 vuotta.

## MENOVINKIT

**ZETORISSA** tarjotaan jouluruokaa 7. joulukuuta alkaen.

**KORONA** Järvenpäässä tonttuillaan koko jouluaatosta tapaninpäivään aina aamuyhdeksästä aamuneljään. Aatonaattona vietetään tasarahapäivää.

**SIR EINO** viettää viimeistä jouluaan Etelä-Espalla, sillä talo remontoidaan ja vuokrasopimus umpeutuu. Lopulliset jäähyväiset jätetään uudenvuodenaattona, jolloin biletetään kuin viimeistä päivää. Samalla vietetään Ufon Laulukerhon päättäjäisiä.

**FOODLAB** Citykäytävässä marssittaa pöytään jälleen uuden konseptin. Kylmä talvi ylitetään SUUP-nimellä. Nimensä mukaisesti tarjolla on monen makuisia keittoja ihan uudella twistillä.

**VIRGIN OILISSA** joulukuun keikkatarjontaa täydentää Mystic Cabaret show & dinner 2.-19. joulukuuta, keski- viikosta lauantaihin. Klubin puolella lauteille nousee ilta toisensa jälkeen kovia kotimaisia nimiä: 4.12. Jore Marjara, 5.12. Apulanta, 11.12. Tuure Kilpeläinen & Kaihon Karavaani, 12.12. Poets of the Fall, 18.12. Kuningasidea, 19.12. Rock'n'Roll Xmas: Melrose ja Barbe-Q-Barbies sekä 13.12. Amorphis.

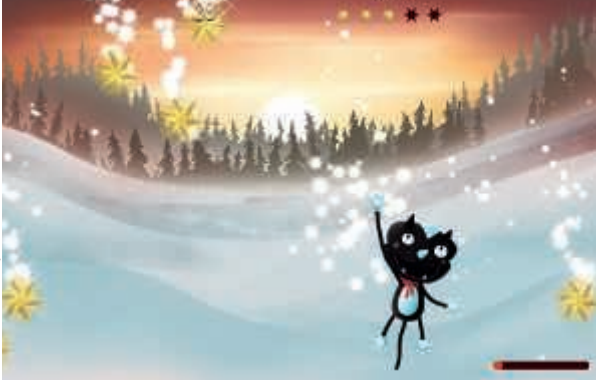


NADI HAMMOUDA

Tuure Kilpeläinen & Kaihon Karavaani

Katso lisää juhlakauden tarjontaa osoitteesta [parhaatpikkujoulut.fi](http://parhaatpikkujoulut.fi).





## Joulun taikaa Sokoksen kulmalla

Jos hyinen viima uhkaa jäykistää jouluostoksilla, pysähdy Helsingin Sokoksen kulmalle Mannerheimintien ja Postikadun risteykseen. Vuorovaikutteinen joulukalenteri ilahduttaa tänäkin vuonna kulkijoita ja pitää samalla kylmän loitolla, sillä virtuaalista kissahahmoa ohjataan omilla liikkeillä ruudun edessä.

Joulun tunnelmaa on kiva jakaa myös digitaalisella joulukortilla. Kortin voi lähettää ystävän sähköpostiin tai jakaa Facebookissa ja Twitterissä. Lähettämäsi kortin jouluihin sisältö näkyy myös Sokoksen kulman joulukalenterissa muiden kaupunkilaisten ilona.

Kortteja voi lähettää useita ihan turvallisista mielin, sillä henkilökohtainen tervehdys tai yhteystiedot eivät välity ruudulle.

Lähetä joulukortti osoitteessa [lastenjoulusuloinen.fi](http://lastenjoulusuloinen.fi).



## MITÄ TAPAHTUI KÄYRILLE KURKUILLA?

"EU:n alkuaajoista juontava väärinkäsitys käyristä kurkuista ponnahtaa edelleenkin aika ajoin esiin, vaikka EU:n erityisnormi kurkulle on haudattu jo vuosia sitten. EU:n kauppainormi ei koskaan kieltänyt käyrien kurkkujen myymistä. Tuotteet on vain pitänyt luokitella oikein", vastaa ylitarkastaja **Niina Kauhajärvi** maa- ja metsätalousministeriöstä.

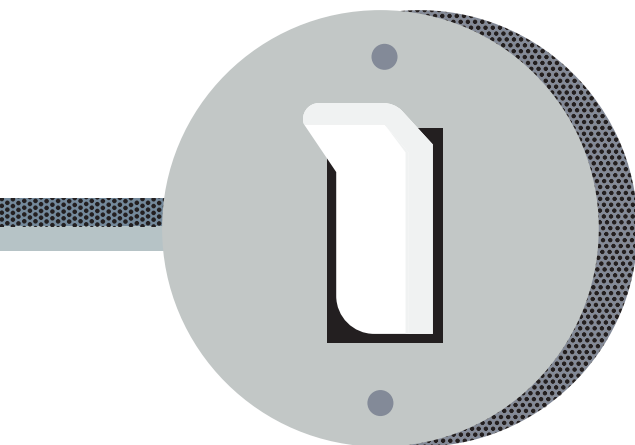
"Kurkun kaupanormissa oli kolme laatuluokkaa: ekstra, I ja II. Ekstra- ja ykkösluokan kurkkujen tuli olla varsin suoria, mutta käyrät kurkut piti varustaa maininnalla 'kakkosluokkaa'. 40 senttimetriä pitkässä kurkussa sai olla 'käyryyttä' kahdeksan senttimetriä."

Kaupanormit ovat kuin ostajan ja myyjän yhteinen kieli. Kun tilataan tonni ykkösluokan omenoita tai toinen tonni tomaatteja, normin ansiosta kumpikin osapuoli tietää, millaisesta tuotteesta on kyse.

"Kauppa on suosinut suoria kurkkuja siksi, että ne on tehokkaampi pakata. Lisäksi kuluttajat ostavat mieluummin suoran kuin käyrän kurkun", Kauhajärvi sanoo.



**BONUS  
ON**



**BONUS  
OFF**



## NAPSAUTA BONUKSET PÄÄLLE!

Vantaan Energian asiakkaana saat paitsi energiaa, myös sähköstä Bonusta. Laske tarjous, tee sähkösopimus ja kerrytä enemmän Bonusta!

[www.vantaanenergia.fi/bonus](http://www.vantaanenergia.fi/bonus)



# CREMOSO – UUDENLAINEN TUOREJUUSTO TÄYNNÄ KUOHKEAA MAKUA

UPEA HERKKU JUUSTOTARJOTTIMELLE  
SEKÄ KAIKKIIN SYKSYN JUHLIIN!



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



Alakerrasta kuuluu  
kolinaa, ja riisipuuron  
tuoksu leijailee portaik-  
koon. Kuka malttaa  
makoilla, kun on  
joulu-aatto?



KUVAT BENJAMIN ILMONI TYVLI PEANUTS!

# Tihdoin joulu- aatto.



Tytön ja pojan pyjama, 26,95 €. Koot 130-160 cm.  
Kylpytakki, 39,95 €. Koot 130-160 cm. Ratia. Prismat.  
Kynttilät, pehmolelut ja valosarjat kuvausrekvisiittaa Prismasta.





Kenen lautaselle manteli päätyy? Vanhan uskomuksen mukaan manteli tuo löytäjälleen onnen tulevana vuonna. Uudemmissa versioissa löytäjä saa avata lahjat ensimmäisenä - tai tiskata koko porukan puurolautaset.



Äidin olohousut, 29,99 €. Koot 34-44. Esprit. Aamutakki, 49,95 €. Koot XS-XL. Damella. Sokokset. Tytön Snoopy-sortsipyjama, 29,95 €. Koot 140/146-164/170 cm. Finnwear. Kylpytakki, 39,95 €. Koot 130-160 cm. Ratia. Prismat. Kynttilät ja korit kuvausrekvisiittaa Prismasta. Kattila kuvausrekvisiittaa. Isän kylpytakki, joulukuussa S-Etukortilla 47,95 € (59,95 €). Koot S-XXL. Ratia. Flanellipyjama housut, 59,90 €. Koot S-XL. Calvin Klein. Kädessä Koti-muki, 4,95 €. Martinex. Sokokset.





Tytön collegehousut, 16,95 €. Koot 8-14-vuotiaille. Myös sinisenä. Danskin. Snoopy-pehmosukat, 5,95 €. Koot 25-39. Prismat. Isän flanellipaita, 119 €. Peak Performance. Flanellipyjamahousut, 59,90 €. Koot S-XL. Calvin Klein. Huopatosset, 69,95 €. Alho. Sokokset. Pojan trikoopaita, 9,95 €. Koot 128-164 cm. Collegehousut, 9,95 €. Koot 128-164 cm. House. Prismat.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.




#### TEE ITSE

kauniit paperiset joulu-  
pallot kuusenkoristeeksi.  
Katso ohjeet videolta.

**yhteishyvä** *live*





Haukataan raitista  
ilmaa ennen iltaa.  
Samalla haetaan takka-  
puut sekä viedään  
lyhdyt pihalle ja herkkua  
pikkulinnuille.



Tytön pipo ja tuubihuivi, 14,95 €. Backstage. Suurimmat Prismat. Valkoinen trikoo-pitsipaita, 19,95 €. Koot 128-164 cm. House. Prismat. Neuletakki kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Lapaset kuvausrekvisiittaa. Äidin huppari, 59,99 €. Koot 36-46. s.Oliver. Sokokset. Ruutuhuivi, 27,95 €. Myös vaaleanpunaisena. V.Fraas. Neulekäsineet, 19,95 €. Aventura. Sokokset. Karvaliivi ja housut kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Isän neule, 109,95 €. Koot M-XXL. G-Star Raw. Huivi, 54,95 €. Myös sinisen/viinin värisenä. Villasekoitetta. State of Art. Sokokset. Halkokori kuvausrekvisiittaa Prismasta. Pojan collegehousut, 16,95 €. Koot 128-164 cm. Starter. Pipo, 5,95 €. Myös harmaana. House. Prismat. Huivi miesten valikoimista, 89,95 €. Myydään lahjapakkauksessa, jossa mukana pipo. G-Star Raw. Sokokset. Neule kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Huopikkaat ja lapaset kuvausrekvisiittaa.



**LÄHETÄ  
JOULUTERVEHDYS**

sähköisesti!  
Kokosimme ihanimmat  
joulukortit verkkoon.

**yhteishyvä.fi**



Isoäidin poncho, 39,95 €. Myös mustana ja beigeinä. Aventura. Baskeri, 39,95 €. Great Outfit. Sokokset. Takki ja mekko kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Isoisän kaulahuivi, 24,95 €. Villasekoitetta. Myös sinisävyisenä. L'asessor. Sokokset. Takki kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Tytön mekko, 24,95 €. Koot 128-164 cm. House. Prismat. Sukkahousut kuvausrekvisiittaa Prismasta. Villasukat kuvausrekvisiittaa. Äidillä harmaa mekko, 69,99 €. Koot 36-46. s.Oliver. Isällä neule, 99 €. Koot S-XXL. Tiger of Sweden. Myös tummansinisenä. Sokokset. Kauluspaita kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.



Ruoka on katettu.  
Ensin syödään suolaiset  
ja lämpimät, vaikka  
herkkupöytä jo  
houkuttaakin.



Tytön mekko, 24,95 €. Koot 128-164 cm. House. Prisma. Naisen mekko, 175 €. Koot XS-XL. Flippa K. Neuletakki, 39,99 €. Koot S-XXL. Myös tummansinisenä. Tom Tailor. Sokokset. Hedelmien alla Kastehelmi-kakkuvati, alk. 49,95 €. Halkaisija 31,5 cm. Iittala. Sokokset ja Prisma. Vanhat astiat kuvausrekvisiittaa.

**HERKULLINEN**  
suklaa-mascarpone-  
kaku on jälkiruokien  
kuningatar.  
Kurkkaa ohje  
Ruoka-liitteestä.





Nappula-kynttilänjalka, punainen alk. 20,90 €. 107 mm. Musta, alk. 24,95 €. 183 mm. Useita eri värejä, värit vaihtelevat myymälöittäin. Iittala. Prismat ja Sokokset.

*”Pöydän kattaminen on paras muistoni lapsuuden jouluista. Ensin laitettiin silitetty valkea liina, sen päälle kaitaliina. Astiat olivat parhaat, joulukalja kaadettiin karahviin. Pöydälle nostettiin puinen kynttelikkö, johon sytytettiin kolme valkeaa kynttilää. Kaikki oli lapsen silmissä kaunista ja ihanaa.*



Tanssi-lautanen, alk. 23,95 €. Halkaisija 22 cm. Iittala. Prismat ja Sokokset.

# Klassikko jo syntyessään

Yhteishyvän lukijat jakoivat rakkaimmat muistonsa joulupöydän ääreltä.

*”Teininä olin ollut karkuteillä edellisen yön ja riidellyt isän kanssa. Aamulla sovimme riidan ja söimme uunista tullutta kinkkua. Illalla siskoni kertoi odottavansa ensimmäistä lastaan. Se oli paras jouluaatto.*



Siirtolapuutarha-purkki, 49,50 €. 1,3 l. Siirtolapuutarha-purkki, 39,50 €. 4,5 dl. Marimekko. Sokokset.

*”Kolmevuotiaana sain vaaleanpunaisen nallen. Esittelin sitä yleensä ja ojensin pöydän yli, jolloin nalle osui kynttilään ja karvoitus suli tassusta. Nalle oli silti kovin rakas.*



Harmaa Kastehelmi-purkki, alk. 29,95 €. 116 x 114 mm. Kirkas, 24,95 €. 116 x 57 mm. Iittala. Sokokset ja Prismat.

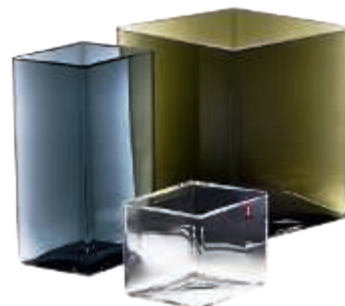
*”Toivoin 50 vuotta sitten joululahjaksi kaikilta suklaata. Ja sitähan sitten sain. Otin ilon irti ja söin kaiken. Arvata saattaa, miten siinä kävi. Oksensin koko aattoillan ja joulupäivän. Silti se on ihana muisto. Toivettani kuunneltiin, ja sain nauttia herrankin tarpeeksi suklaata.*

*”Sain lahjaksi rusinoita 50-luvulla. Se maku...*

*”Pelasimme Monopoli-peliä isolla sukulaistorukalla yömyöhään. Söimme limppuvoileipiä, ja maistoin ensi kerran Bounty-patukoita. Vuosi oli 1976.*

*”Elettiin 50-lukua. Isä oli työtön ja äiti sanoi, ettei joulua tule tänä vuonna. Se tuli kumminkin, kun Helsingin-kummitäti lähetti meille pähkinöitä, kahvia ja karamelleja. Mitenkä hän osasi ostaa ja lähettää niin ihania asioita, että ne muistaa vieläkin?*

*”Äidinäiti oli satakuntalainen ja ukki evakko Karjalasta. Ukin myötä mummin tykästyivät karjalaisiin herkkuihin. Hän rakasti tehdä ja syödä niitä. Mummin joulupöytä oli minulle aina suurin lahja.*



Ruutu-maljakkot, harmaa, 149 €. 115 x 118 mm. Sammaleenvihreä, 199 €. 205 x 180 mm. Kirkas, 79,95 €. 115 x 80 mm. Iittala. Sokokset.

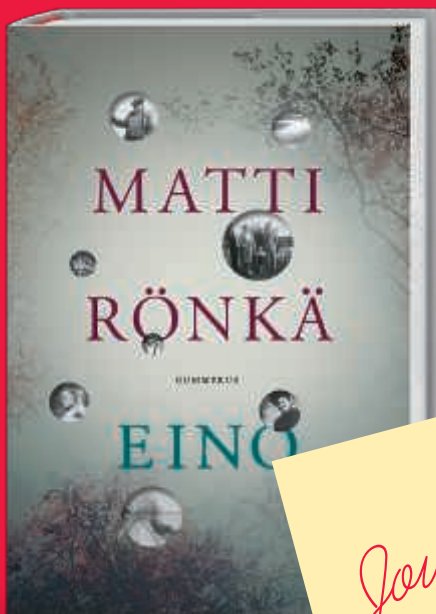


Kun pukki on käynyt,  
laskeutuu rauha taloon.  
Lahjat lumoavat  
pikkuväen, ja aikuisia  
naurattaa glögin äärellä.  
Jouluyö saa tulla.

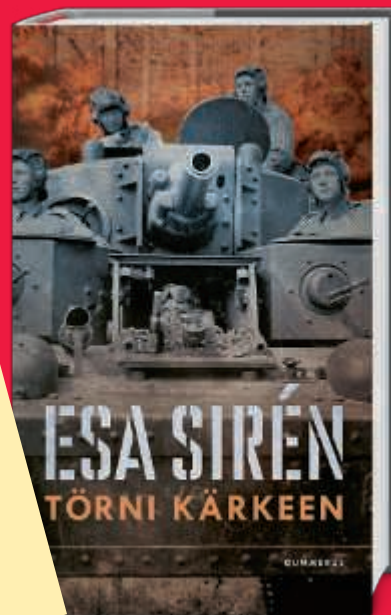


Shaali isoäidin ja tytön hartiolla, 29,99 €. Myös mustavalkoisena ja sinipunaisena. s.Oliver. Sokokset. Isoäidin ruutumeikko ja Aino-tossut kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Äidin neuletakki, 39,99 €. Koot S-XXL. Myös tummansinisena. Tom Tailor. Huopapistokas, 19,95 €. House. Korvakorut, 33 €. Snö of Sweden. Sokokset. Isän neule, 99 €. Koot S-XXL. Tiger of Sweden. Myös tummansinisena. Sokokset. Farkut ja kauluspaita kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Isoisän neuletakki, 59,99 €. Koot S-XXL. Tom Tailor. Paita, 69,95 €. Koot S-3XL. Petrifun. Sokokset. Pojan neuletakki, 19,95 €. Koot 128-164 cm. Housut, 22,95 €. Koot 128-164 cm. Trikoopaita, 9,95 €. Koot 128-164 cm. House. Prismat. Zoomer-robottikoiro, 99 €. Prismat. Isoäidin kädessä Tatum ja Patun ihmeellinen joulu -kirja, alk. 22,90 €. Sokokset ja Prismat. Lattialla Hydra Zen -lahjapakkaus, 59 €. Lancôme. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. Lahjarasiassa kolme paria strassilogo-niikkasukkia, 24,95 €. Calvin Klein. Taustalla pöytäjäykkiekkopeli, 49,95 €. Stiga. Prismat. Kuusen alla PlayStation 4, 348 €. Sony. Prismat. Omenat Kastehelmi-kulhossa, alk. 24,95 €. 1,4 l. Kastehelmi-kynttilälyhdyt, alk. 10,95 €. Iittala. Prismat ja Sokokset. Viltit, matot, punottu kori ja kynttilät kuvausrekvisiittaa Prismasta.



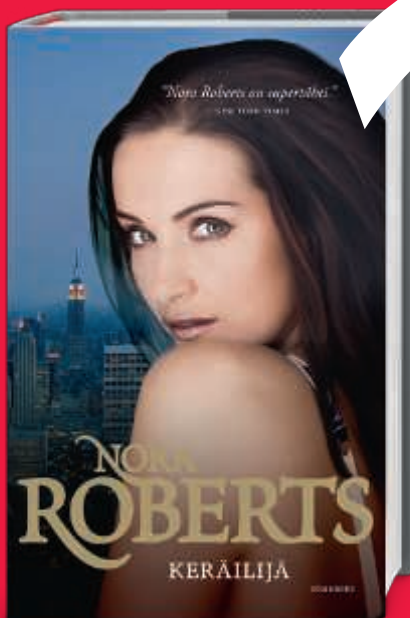


MATTI RÖNKÄ  
**EINO**  
Hieno romaani elämänmittaisesta sovituksesta



ESA SIRÉN  
**TÖRNI KÄRKEEN**  
Hurja sotaromaani legendaarisesta Lauri Törnistä

*Joulun parhaat lahjakirjat*



NORA ROBERTS  
**KERÄILIJÄ**  
Taidemaailmaan sijoittuva romanttinen mysteeri



CAMILLA LÄCKBERG  
**LEIJONANKESYTTÄJÄ**  
Menestysdekkari keskuudessamme vaanivasta pahasta

# UUDEN SUKUPOLVEN WHISKAS® – RAVINTOA JOKAISEEN ELÄMÄNVAIHEESEEN

**UUSI  
WHISKAS®  
RESEPTI**  
– kaikkien  
aikojen paras!

**Junior**  
**2-12**  
Kuukautta

**1+**  
Vuotta

**7+**  
Vuotta



**whiskas®**

Sitä kissa ostaisi™



## Kati Tervo

## Päin joulua

”Voi ei, jos se tulee. Missä välissä mä muka ehdin kaiken? Taasko kärvistellään anoppilassa koko joulu. Ryyppääkö miehen suku, kuten viimeksi, ja riitelee mummun perinnöstä? Miksei me voitais vaan olla kotona keskenämme? Tekisi mieli karata joulupukin kanssa.”

Noin huonosti minun jouluasiani eivät ole, mutta havainnoistani päätellen joidenkin ovat. Ihmiseen on sisäänrakennettuna jouluhimmeli, joka saa meidät pyörähtelemään muiden toiveiden mukaan. Joulu on kuvaelma, jota me suoritamme sovituin askelkuvioin samoissa rooleissa vuodesta toiseen. Täydellisen joulun rakentaja pettyy, kun toinen ihminen ei toimikaan odotetusti. Himmeli särkyy.

Kun olin lapseton sinkku, podin jouluahdistusta. Kun joulukatu avattiin ja tonttulaulut pärähtivät soimaan, paha olo velloi. Odotin vain, että pyhät menisivät nopeasti ohi ja pääsisin arkeen. Joulu korosti sitä, että elin yksin, enkä osannut luoda joulua kotiin vain itseäni varten.

Sitten tulin äidiksi, ja alkoi uusi vaihe. Rakastin joulun-alussalaisuuksia ja tonttuilua. Lapset kasvavat, eikä ainokaiseni enää odota pukkia.

Kuuntelen barokkimusiikkia, täytän jääkaappia ja koristelen kotia. Kyselen perheen ruokatoivomuksia. Meillä joulu on kotona yhdessä syömistä ja elokuvien katsomista, lahjakirjan taakse vetäytymistä, töistä irrottautumista ja villasukissa hengailua.

Pienenä surin tulitikkutyttöjä ja köyhiä lapsia, jotka eivät saa joululahjoja. Tyynnytän mieltäni lahjoituksilla ja kierrätyksellä. Kiikutan hyväntekeväisyyteen ehjää vaatetta, leluja ja muuta käyttökelpoista. Tänä vuonna laitan paketit valmiiksi ajoissa. Usein ne ovat kiireessä jääneet viemättä joulupatoihin. Lukutaitoa voi ostaa kehitysmaiden naisille aina. Tänä vuonna moni muistaa pakolaista.

Meillä radikaalein yhdessä sovittu muutos aaton koreografiaan oli, kun lahjat päätettiin jakaa heti joulurauhan julistuksen jälkeen. Turha venyttää lapsen pinnaa iltaan. Toinen muutos oli, kun perheen miesväki luopui rakkaasta kuusenhakuretkestään joulupuuallergiani vuoksi. En vietä enää joulua niiskuttaen petteripunakuonona. Tämän parempaa lahjaa en voisi toivoa kuin perheen liikuttava huomaavaisuus. Niisk.

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



LEENA LEHTOLAINEN  
Surunpotku

Uusi  
**Maria  
Kallio**  
-dekkari



KATJA KETTU  
Yöperhonen

Universaali  
tarina **sisusta ja  
selviytymisestä**



ILKKA REMES  
Jäätyvä helvetti

Hyytävän ajankohtainen  
trilleri **Suomen  
kohtalonhetkistä**



DAVID LAGERCRANTZ  
Se mikä ei tapa

**Millennium-  
sarjan** kohuttu  
jatko-osa



J.K. ROWLING, JIM KAY  
Harry Potter ja viisasten kivi

**Harry Potter**  
nyt upeasti  
kuvitettuna!



Joulun parhaat kirjat Prismoista kautta maan ja  
Sokos-tavarataloista Helsingissä, Turussa, Tampereella,  
Lahdessa, Kuopiossa, Jyväskylässä ja Joensuussa

 **PRISMA**  
HYVÄ MUTTA HALPA.

**SOKOS**



JARI LITMANEN  
Litmanen 10

**Kuninkaan  
tarina** omin  
sanoin



SINIKKA NOPOLA  
JA TIINA NOPOLA  
Risto Rappääjä  
ja yöhaukka

**Risto  
Rappääjä**  
naurattaa  
taas!



JO NESBØ  
Verta lumella I ja  
Verta lumella II –  
Lisää verta

**Paras.  
Ja pahin.**



TIMO PARVELA  
Ella ja kaverit liemessä



Suosikkisarjan  
juhlavuoden uutuus

Soiva tuutulaulukirja  
Disney – Soiva laulukirja  
Ikivihreä soiva laulukirja

**Soivat laulukirjat –  
paina nappia ja  
laula mukana!**



JUTTA GUSTAFSBERG  
Jutan voimakirja

**Parhaat vinkit**  
fyysiseen ja henkiseen  
hyvään oloon

# Joulun


**TOIVOTUIMMAT  
KIRJAT KOKO PERHEELLE**

WSOY

TAMMI

JOHNNY  
Kniga





TEKSTI JENNA PARMALA  
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ JA MATTI MÖTTÖNEN

# HELLÄ KOSKETUS PARANTAA

Väkivalta hiipii parisuhteeseen usein vähitellen ja istuttaa alistetun harteille pelon, häpeän ja syyllisyyden. Syy ei kuitenkaan koskaan ole satutetun, rohkaisevat Johanna, Pauliina ja Pirjo-Liisa.

Pirjo-Liisa Papunen (vas.) kietoutuu Yhteishyvän ja Novitan huivikilpailun voittajahuivin lämpimään suojaan. Johanna Amnelinilla on harteillaan toiseksi eniten ääniä saanut huivi.





## Neuloimme naisten puolesta

*Yhteishyvän* ja Novitan järjestämässä kilpailussa pyysimme lukijoita neulomaan huiveja, jotka antavat suojaa kylmää ja joskus kovaakin maailmaa vastaan.

Kilpailuun tuli yhteensä 274 työtä, joista lukijat äänestivät suosikkinsa. Voittajaksi valittiin **Ulla Riihimäen** neulottu pitsihuivi. Ohjeen löydät sivulta 110.

Kilpailutyöt myytiin marraskuussa Suomen Kädentaidot -messuilla. Tuotto lahjoitettiin Naisten Linjalle, joka tukee väkivaltaa kokeneita tai väkivallasta huolestuneita naisia. Naisten Linjan tukipuhelin (080 002 400) on maksuton.

Kiitos kaikille osallistuneille!







●●● Pirjo-Liisa Papunen, eläkeläinen

”Ei ole mitään pahempaa kuin kokea väkivaltaa sellaiselta ihmiseltä, jonka odotamme ja toivomme rakastavan itseämme. Rakkaus, pelko, lamaannus, syyllisyys ja häpeä estävät naisia puhumasta väkivallasta läheisilleen.

Olen toiminut Naisten Linjan vapaaehtoisena kolme vuotta. Naisten Linja tukee väkivaltaa kokeita ja väkivallasta huolestuneita naisia. Päivystäessäni tukipuhelimessa vastaan illan aikana noin viiteen puheluun. Päivystäjänä unohdan itseni ja olen olemassa vain soittajalle. Kuuntelen rauhassa, ennen kuin teen pieniä lisäkysymyksiä. En tyrkytä neuvojeni vaan autan pyydettyäessä.

Useimmat soittajista eivät ole puhuneet kokeestaan väkivallasta kenellekään, vaikka tilanne on saattanut jatkua kymmeniä vuosia. Kun naiset kertovat tarinansa ensimmäistä kertaa, alkavat päätökset vähitellen muuttua heidän mielessään. Yleensä kysyn, olisiko heillä joku läheinen, jolle tarinan kertominen voisi tuntua nyt aiempaa helpommalta. Usein sellainen ihminen löytyy. Vähitellen oivallus kasvaa. Väkivallasta on aina väärin, ja siitä on vastuussa ainoastaan väkivallan tekijä.

Hellä koskettaminen auttaa väkivaltaa kokenutta toipumaan. Monesti se parantaa enemmän kuin sanat. Olen puhunut monen naisen kanssa, joita on vuosien väkivaltakokemusten jälkeen

yllättäen silitetty hellästi tai pidetty sylissä.

”**Rakkaus, pelko ja häpeä estävät naisia puhumasta läheisilleen.**”

Halaaminen tai pelkkä kosketus tuovat erityisen paljon valoa sellaisen naisen elämään, jolle on vuosia uskoteltu, että hän on arvoton ja mitätön. Kosketus

nostaa usein vuosia padotun itkun pintaan.

Päivystyksessä puhutut asiat jäävät suljettujen ovien sisään. Tähän työhön minut herätti oma ystäväpiirini, sillä jouduin seuraamaan henkistä väkivaltaa ystäväni liitoissa. Naisten Linjan koulutuksessa sain kuulla, että henkisen väkivallan muodot, kuten väkivallalla tai itsemurhalla uhkaaminen, mustasukkaisuus ja eristäminen, ovat läsnä kaikissa lähisuhteissa tapahtuvassa väkivallassa.”



Johanna Amnelin, 39, valokuvaaja

”Elin viisi vuotta väkivaltaisessa suhteessa. Sain kerättyä voimia eroamiseen vasta, kun mieheni yritti tappaa minut. Eron jälkeen aloin rakentaa itseäni uudelleen. Siinä meni vuosia. Naisten Linja merkitsi minulle tukipylvästä, jonka avulla sain toipumiseni alkuun. Kokemusteni kertominen on auttanut minua ymmärtämään, kuinka paljon olin kärsinyt suhteessani.

Monet kysyvät, miksi naiset eivät vain pakkaa tavaroitaan ja lähde väkivaltaisista suhteista. Olisipa se niin helppoa. Väkivallasta tuli perheeni arkeen niin pikkuhiljaa, että sopeuduimme siihen. Yleensä tarvitaan valtava herätys, että omat silmät avautuvat. Minun elämäni muuttui sinä päivänä, kun mieheni yritti kuristaa minut hengiltä tyttäreni nähden.

Vasta yhdeksän vuotta eron jälkeen tunsin olevani paremmin. Antauduin uuteen parisuhteeseen. Minun oli aluksi vaikea ottaa vastaan väkivallasta hellyyttä ja rakkautta. Nyt olen huomannut, että turvallisen ihmisen halaus voi parantaa monta



Väkivallasta eroon päässyt Johanna Amnelin tietää, että hänen perheellään on edessään vielä kaunis elämä.

asiaa. Kosketuksellaan mieheni välittää minulle tunteen siitä, ettei hän ole lähdössä mihinkään vaan on varma, rakastava, turvallinen ja luotettava. Elän vakaassa parisuhteessa ja suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti. Uskon, että meillä on rak-

**”Turvallisen ihmisen halaus voi muuttaa monta asiaa.”**

kauden täyttämä, kaunis ja iloinen elämä edessämme. Olisin jo valmis jättämään kokemani väkivallan taakseni ja lopettamaan sen muistelemisen. Samalla kuitenkin ajattelen, että selviytymistarini välittäminen

on tärkeimpiä asioita, joita voin elämässäni tehdä. Merkittävin oivallus toipumiseni aikana oli, ettei vika ollut minussa vaan väkivallan tekijässä. Vaikka jokaisen väkivallan kokijan tarina on ainutlaatuinen, väkivallan herättämät tunteet ovat aina yhtä nurinkurisia. Häpeää ja syyllisyyttä kokevat harvoin väkivallan tekijät, mutta sitäkin useammin pahoinpidellyt naiset. Olen tyytyväinen, jos tarinani auttaa yhtäkään väkivaltaa kokevaa naista tai tyttöä irrottautumaan suhteesta.”



# TUC CHIC!

TUC-kekseistä ja broilerista tyylikästä pikkusuolaista juhlapöytään



## Mango-jalopeno-keksit broilerin kera

1 pkt TUC-keksejä (100 g)  
2 grillibroilerin rintafillettä

### Mango-jalopenolevite

200 g maustamatonta Philadelphia-tuorejuustoa  
4 rkl makeuttamatonta mangososetta  
½ tlk maissia (340 g)  
2-3 rkl jalapenoja

**Mausteeksi**  
riippaus paprikajauhetta  
mustapippuria

**Koristeluun:** tuoreita yrttejä,  
esim. korianteria

**Sekoita** tuorejuusto ja mangosose. Hienonna jalopenot ja lisää ne maissin kanssa tuorejuustoon. Mausta paprikajauheella ja mustapippurilla. Revi kypsä broileri suikaleiksi.

**Levitä** TUC-kekseille lusikallinen levitettä. Asettele kekseille revittyä kanaa ja koristele tuoreilla yrteillä.



Katso kaikki ohjeet: [www.keksihyly.fi](http://www.keksihyly.fi)



●●● **Pauliina Leinonen, 23, matkailuvirkailija**

”Toivoisin ihmisten ymmärtävän, ettei väkivalta ala ensimmäisillä treffeillä tai vielä pitkään aikaan niiden jälkeenkään. Se tulee suhteeseen hiipien. Yleensä fyysistä väkivaltaa edeltävät haukkuminen ja vähättely. Minun suhteessani kaikki oli aluksi liiankin hyvin. Olin suunnattoman onnellinen, mieheni kehui minua ja tunnusti rakkauttaan. Hän oli ihanin koskaan tapaamani mies.

Vähitellen itsetuntoni romutettiin ja yhteyteni läheisiini katkesivat. Kun fyysinen väkivalta alkoi, tunsin naineeni hirviön. Koin suhteessani kaikki väkivallan muodot. Henkinen väkivalta oli nimitelyä, alistamista, nöyryyttämistä, vertailua muihin naisiin ja esimerkiksi rahankäyttöni määräilyä. Fyysisesti hän löi, potki, tukisti ja kuristi. Mieheni myös pakotti minut seksiin.

Toipumisen tie on ollut pitkä. Suhteen päättyessä kielsin tapahtuneen mielessäni ja pyrin vain elämään eteenpäin. Purin surua väärin keinoin, kuten erilaisilla päihteillä. Asiat palasivat aina päihtyneenä pinnalle. Minulla oli pelko- ja ahdistustiloja. Lopulta aloitin terapian läheisteni tukemana. Sen ansiosta pystyin viimein käsittelemään kokemaani väkivaltaa ja hakemaan apua.

Kirjoitin kokemukseni Naisten Linjan nettisivuille, sillä halusin purkaa asian painon sydämel-

”**Ihoni muistaa aina osan niistä mustelmista, jotka väkivalta aiheutti.**”

täni. Toivoin voivani auttaa naisia, jotka kokevat väkivallan uhkaa. Halusin myös auttaa ihmisiä ymmärtämään, että väkivaltaisesta suhteesta ei ole helppo lähteä. Kumppani voi pelotella ja kiristää.

Eroa ei helpota myöskään se, että naista syyllistetään suhteeseen jäämisestä. Toiselle kannattaa mieluummin muistuttaa, että on olemassa myös toisenlaista elämää ja oikeaa rakkautta ilman pelkoa.

Vuosien varrella olen kohdannut ihmisiä, jotka ovat säikähtäneet menneisyyttäni ja lähteneet pois. Rinnalleni ovat jääneet minusta oikeasti välittävät ihmiset, joiden lähellä koen oloni turvalliseksi. Minulla on nyt hyvä olla myös ihan vain itseni kanssa, koska voin elää ilman pelkoa.

Koskettamisella on väkivallan jälkeen syvempi merkitys. Koen, että ihoni muistaa aina osan niistä mustelmista ja muista jäljistä, jotka väkivalta aiheutti. On erityisen herkeistä tuntea hellä kosketus iholla, jota on pahoitpidelty aiemmin. Kosketuksen merkitys on valtava, ja hellä kosketus tuntuu kaikin tavoin hyvältä ja oikealta.” •



Pauliina Leinonen selvisi väkivaltaisesta suhteesta läheisten tuen ja terapian avulla. Pauliinalla on yllään lämmin ja pehmeä kauluri, joka sai huivikilpailussa kolmanneksi eniten ääniä.

**MONI TOIVOISI LAHJAKSI JOULUN ILMAN PELKOA**

Lahjoita 20€, 50€, 100€ tai haluamasi summa Naisten Linjan työhön väkivaltaa kokeneiden naisten tueksi.

FI76 8000 1710 11 5701, DABAFIHH viestikenttään "joulu rauhaa"

Keräyslupa POL/2014/11156



[www.naistenlinja.fi](http://www.naistenlinja.fi)

# JOULUKUUN S-ETU TARJOUKSET



Super-sarjan tuotteita  
joulukuun ajan  
vähintään

-20%

Nautitaan joulun alusajasta ja joulusta.  
Virkeyttä ja voimaa saat Super-sarjan tuotteista.



**Super Sinkki 100 tabl. 40 g**  
Hormonitasapainolle, vastustuskyvylle sekä ihon, hiusten, kynsien ja luuston hyvinvointiin.

**9,90** (12,90) [.fi](#)

**Super D-vitamiini 100 kaps. 70 g**  
Varmista riittävä D-vitamiinin saantisi.

**13,90** (17,90) 198,57/kg (255,71/kg) [.fi](#)

**Super VitaVoima 60 kaps. 48 g**  
13 vitamiinia, 8 hivenainetta ja bioflavonoideja hyvinimeytyvässä muodossa.

**19,90** (25,50) [.fi](#)

**Super C-vitamiini 100 tabl. 90 g**  
Vahva ja pitkäkestoinen C-vitamiinivalmiste. Välttämätön myös kollageenin muodostumiselle.

**13,90** (18,50) 153,33/kg (205,56/kg) [.fi](#)

**TURVOTTAAKO VATSAA RUOKAILUN JÄLKEEN?**  
Alfagalaktosidaasi -ruuansulatus entsyymi edesauttaa hiilihydraattien pilkkoutumista ja vähentää vatsan turvotusta.

**Super Alfagalaktosidaasi 80 kaps. 20 g\***

**14,95** (20,00) [.fi](#)



## BONUSPAKKAUS!

**PROBIOOTTIplus 125+15 kaps. 54 g**  
Tutkitusti tehokkaat maitohappobakteerit päivittäiseen käyttöön tai kuurina esim. matkoilla.

**22,80** (28,50)  
422,22/kg (527,78/kg) [.fi](#)



**DUO E-EPA+E-DHA 650 mg 120 kaps. 170 g**  
Vahva omega-3 kalaöljyvalmiste. Yksi kapseli päivässä riittää!

**34,80** (43,50)  
204,71 (255,88) [.fi](#)

**TUOTTEEN OSTAJALLE LAHJAKSI 15 KAPSELIN PAKKAUS.**  
Lahjoja rajoitettu erä.



**Tri Tolonen Berberin + Kromi 120 tabl 102 g**  
Edistää aineenvaihduntaa ja sokeritasapainoa.

**29,50** (36,90) 289,22/kg (361,76/kg) [.fi](#)

## ANNA LAHJA, JOKA AUTTAA!

**Nordic Health Vahva Magnesiumsuihke, 800 suihkaisua**  
Krampeja, päänsärkyä tai migreeniä?

**Nordic Health Kipu-Nivel Magnesiumsuihke, 800 suihkaisua**  
Levottomat jalat? Selkä-, polvi-, lonkka- tai olkapäävaivoja? Fibromyalgia? Reuma?

**23,90** /kpl (29,90)  
239,00 (299,00) [.fi](#)



SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEUSTAA



# Paras kokkaus-kaveri

Teflonia, alumiinia, keraamista pintaa vai ruostumatonta terästä? Näin valitset sopivan paistinpannun tai kattilan kotikeittiöön.

otta on, että vähällä pärjää: hanki ennemmin pari laadukasta paistinpannua tai kattilaa kuin monta halpaa. Ennen ostoksia on hyvä tarkistaa kotilieden koko ja materiaali sekä miettiä, mihin tarkoitukseen astiaa käytetään.

Valitse aina oikeankokoinen keittoastia. Jos levyllä on liian pieni pata, energiaa kuluu hukkaan. Liian suuri astia taas lämpenee hitaasti ja epätasaisesti. Valurautalevyiselle ja keraamiselle liedelle käyvät kaikki keittoastiat, mutta keraamiselle induktioliedelle sopivat vain magnetisoivat materiaalit, kuten emali, valurauta sekä erikoispohjilla varustetut teräs- ja alumiiniastiat.

Entä mitä yleensä kokkaat ja kuinka monelle? Jos kattila on laitettavalle annokselle liian pieni, ruoka kiehuu helposti yli. Liian suuressa kattilassa taas pieni ruoka-annos palaa herkästi pohjaan.

Kokeile astian painoa ja kahvaa kaupassa. Tärkeää on, että jaksat nostaa pannun yhdellä kädellä. Kahvan tulee kestää kuumuutta ja olla riittävän tukeva sekä tiukasti kiinni.

Tutustu aina pannun tai kattilan käyttö- ja huolto-ohjeisiin. Pese pinnoitettu keittoastia pian kokkaamisen jälkeen ja mieluiten käsin. Suosi puisia ja muovisia työvälineitä metallisten sijaan. Näin saat pannusta pitkäikäisen ja hyvän kokkauskaverin.

Vaihda pahasti naarmuuntunut tai muuten kulunut keittoastiasi uuteen. Hävitä astia kierrättämällä.

## Vähällä rasvalla

### TEFALIN TALENT-PAISTINPANNU, 28 CM

Alumiinista valmistettu pannu lämpenee nopeasti. Pannu on pinnoitettu kuusinkertaisella Tefal Titanium Pro -pinnoitteella, jonka ansiosta ruoka ei tartu kiinni, paistorasvaa tarvitaan vain vähän ja maitoruokia on helppo valmistaa. Siksi pannu sopii paistamisen lisäksi etenkin arkisten kastikkeiden tekoon. Pohjassa oleva lämpötunnistin kertoo, milloin pannu on käyttövalmis. Pestään käsin heti käytön jälkeen.

## Hauduta hitaasti

### KULTAKERAMIIKAN BISTRO-LIEKKIPATA JA KANSI, 4 L

Tulenkestävästä keramiikasta valmistettu liekkipata soveltuu esimerkiksi mureen karjalanpaistin hauduttamiseen hitaasti. Pinta hylkii likaa, ja pataa voi käyttää liedellä, uunissa ja liekillä. Astiaa ei saa kuumentaa tyhjänä tai maksimiteholla, eikä se kestä äkillisiä lämmönvaihteluita.

## Kestävä ja konepestävä

### OPAN MARI STEEL-KATTILA JA TERÄSKANSI, 3 L

Kotimaisen Opan kattila valmistetaan ruostumattomasta teräksestä. Paksu kolmikierros pohja tekee astiasta kestävä, eikä se väänny kovassakaan kuumuudessa. Kattila sopii hyvin arkiruokailaittoon, kuten perunoiden ja kasvien keittämiseen, sekä hillojen ja mehujen tekoon. Se kestää myös konepesun ja uunikäytön. Sopii kaikille liesityypeille.

MITÄ EROA?

”Paksu on hyvä!  
Ohutpohjainen astia  
kuluu nopeammin  
ja polttaa ruoan  
herkemmin pohjaan.

### **Paista kuin mestari**

#### **HACKMANIN BRASSERIE- PAISTINPANNU, 27 CM**

Valitse valurautapannu, kun haluat paistaa kalaa kirkastetussa voissa tai valmistaa täydellisen marmroidun pihvin. Sekä pannun pinta että pohja on suojattu emalilla, minkä vuoksi se pysyy puhtaana eikä ruostu. Pannu sopii kaikille liesille, eikä emalipohja naarmuta induktiotasoja. Tyylikkääseen puukahvaan on helppo tarttua. Pannu pestään käsin.

#### **Jopa liekittämiseen TEFALIN CERAMIQUE CONTROL- PAISTINPANNU, 28 CM**

Kauttaaltaan keraamisella pinnoitteella päällystetty pannu kestää kuumuutta ja jopa liekittämistä. Siinä ruskistuvat niin pihvit ja lihapullat kuin leivitetty leikkeet ja kalafileetkin. Paksu induktiopohja jakaa lämmön tasaisesti. Pannussa on lämpötunnistin, joka näyttää, kun pannua voi käyttää. Sopii kaikille liesille. Pestään mieluiten käsin.

### **Riisipuuron keittoon**

#### **HACKMANIN KOVANAAMA-KATTILA JA LASIKANSI, 3,5 L**

Kauttaaltaan alumiinilla pinnoitettu kattila johtaa hyvin lämpöä. Se sopii kaikille liesille ja soveltuu etenkin maitopohjaisiin ruokiin, mutta myös aamupuuroon ja risottoon. Hardtech Superior-pinnoite on tavallista kestävämpi, minkä ansiosta kattilassa voi käyttää myös metallisia kapustoja ja sen voi pestä tiskikoneessa. Kahvat kestävät hyvin kuumuutta.



**NÄIN PAISTAT**  
mehevät pihvit  
pannulla.

**yhteishyvä** *live*



# KAIKKI SYNTYY SIEMIENESTÄ

Maustajan tehtaalla Pyhännällä arvostetaan laadukkaita siemeniä, tarkkaa maustamista ja ennen kaikkea runsasta maistamista. Niistä syntyy myös joulukinkun kruunaava Turun Sinappi.

Pienet keltaiset siemenet keikkuvat kielen päällä, mutta eivät ensin maistu miltään. Pian maku muuttuu ja tuntuu suussa pistävänä, lähes tulisena. Nenääkin polttelee. Sinapilta se maistuu.

”Sinapinsiementen maku vapautuu nesteen, kuten syljen, vaikutuksesta”, selittää Maustajan tehtaan tuotekehittäjä **Hilkka Leinonen**.

Maustajan tehtaalla Pyhännällä tehdään Turun Sinappia vuorokauden ympäri jokaisena arkipäivänä. Sinappiseos kulkee putkia pitkin kattilasta toiseen ja lopulta putkiloon, eikä keltaista herkkua juuri ulkopuolelle näy. Ilman tehokasta ilmanvaihtoa sinapin tuoksu olisi tehtaassa niin vahva, että kattiloiden ja myllyjen läheisyydessä olisi vaikea hengittää.

Sinappi on ollut osa Leinosen työtä pitkälti yli kolmekymmentä vuotta. Alun perin lääkkeenä käytetty kasvi on kiehtonut Leinosta aina, sillä sinapinteko on erityislaatuista puuhaa. Kun ketsupin tekoon riittää yksinkertaistetusti keittokattila, sinapin valmistaminen on herkkää ja vaiheikasta.

”Sinapinteossa alkuvaiheet ovat hyvin tärkeitä. Jauhatusen määrä, maustaminen ja lämpötilat vaikuttavat suuresti makuun”, Leinonen kuvaa.

**Sinappi kuin samettia.** Valtavat siemensäkit roikkuvat vierekkäin katosta. Säkkien kyljessä lukee siementen laatu: keltainen, ruskea tai orientali. Näitä tuhannen kilon pusseja kuluu päivittäin pari jokaista laatua. Kun siemeniä sekoitetaan oikeassa suhteessa, saadaan oikeanmakuista maustahnaa. Turun Sinappia -tuotemerkkiä tehdään kolmea sorttia. Ne ovat mieto, väkevä ja tulin.

Kuhunkin sinappilaatuun valitut siemenet sekoitetaan aluksi satsausaltaassa veden, etikan, sokerin, suolan ja mausteiden, kuten chilin, kanssa. Kun Leinonen nostaa altaan kantta, sammiossa näkyy tummaa lientä ja pikkuruksia kieppuvia siemeniä. Jotta maku voimistuu, seosta kypsytetään muhitusaltaaksi kutsutussa pöntössä ennen perinteiseen kivimyllyyn siirtämistä. Mylly jauhaa siemenet hienoiksi, ja kun satsista otetaan testinäyte, se muistuttaa ulkonäöltään jo sinappia.

Satsari **Veijo Lampela** valvoo seoksen kulkua altaissa ja myllyssä. Lampelan mukaan sinapinteko on mielenkiintoista ja käytännönläheistä hommaa, jossa satsarin täytyy pysyä koko ajan valppaana. Koneiden toimintaa voi seurata tietokoneelta, mutta myös säiliöihin pitää kurkkia jatkuvasti.

Pian Lampela vetää vivusta ja täyttää nopeasti pienen kupin vaaleanruskealla sinapilla. Hänen tarkoituksenaan on tutkia massan karkeusastetta eli sitä, kuinka hyvin siemenet ovat myllyssä jauhuneet. Jos tummia pilkkuja ei juurikaan näy, massa on valmista. Lampela nostaa seosta lusikalla kahden läpinäkyvän levyn väliin ja painaa levyt kiinni toisiinsa.

”Erittäin hyvä”, hän arvioi.

Jokainen erä tutkitaan myös laboratoriossa. Sinappia maistetaan, minkä lisäksi siitä mitataan happamuus ja viskositeetti eli sakeus. Maun tulee olla täyteläinen ja pehmeä, rakenteen samettinen. Sinapin täytyy maistua Turun Sinapilta.

**Ulkomaanreissulta kotiin.** Tunnettua Turun Sinappia -tuotemerkkiä on valmistettu Suomessa vuodesta 1948 lähtien. Harva on voinut vuosien





” Kahta en vaihda  
-mainoslause jäi  
ihmisten mieleen.



🕒 Satsari Veijo Lampela (vas.) ohjeistaa edellisenä päivänä työntöön aloittanutta Tero Pellikkaa sinapin tekemisen saloihin.

🕒 Jokaisella siemenlajikkeella on ominainen maku ja tuoksu. Kun siemeniä sekoitetaan sopivassa suhteessa, saadaan oikeanmakuista maustetahnaa miedosta tuliseen.

🕒 Satsausaltaassa sinapinsiemenet sekoitetaan veden, etikan, sokerin ja mausteiden kanssa velliksi.





## ”Töissä saan maistella sinappia onneksi pelkiltään.”

varrella välttyä mainoslauseelta, joka alkaa sanoilla ”kahta en vaihda”. Lau-setta on päivitetty eri mainoksissa, ja ihmiset ovat vääntäneet siitä mitä hulluimpia versioita.

Turun Sinappia -brändin nykyinen omistaja, elintarvikejätti Unilever, kohahdutti suomalaisia vuonna 2003 siirtämällä sinapin valmistuksen Turusta Ruotsiin ja myöhemmin Puolaan. Siirtoa vastustamaan syntyi kansanliike, joka keräsi 50 000 nimen adressin. Kuluttajien toiveesta Turun Sinappi palasi viime vuonna takaisin Suomeen.

Unileverin markkinointipäällikkö **Alexander Kråkströmiä** yllätti eniten se, miten suuria tunteita Turun Sinappi herättää.

”Valtaosa lehdistä kirjoitti Turun Sinapin paluusta Suomeen, ja aihe näkyi myös Kymmenen uutisissa, A-studiossa, Twitterissä ja monissa radio-ohjelmissa. Sekä hyvää palautetta että kritiikkiä tuli paljon”, Kråkström kertoo.

Nyt Turun Sinapille on myönnetty Suomalaisen Työn Liiton Avainlippu-merkki. Esimerkiksi Miedon Turun Sinapin kotimaisuusaste on hieman yli puolet. Pääraaka-ainetta eli sinapinsiemeniä ei kuitenkaan saa Suomesta, vaan suurin osa tuodaan Kanadasta.

**Uusia makuja luvassa?** Kelta-sävyiset tuubit matkaavat linjastolla peräkanavaa. Myllystä tullut sinappi on kypsytetty ja purkitettu. Nyt se pakataan laatikoihin ja lähetetään varastoon, jossa maku jatkaa kehittymistään. Varastosta sinappi matkaa suomalaisten ruokapöytään: voileivälle, makkaran päälle tai kastikkeen mausteeksi.

Linjaston läpi kulkee vuosittain satoja tuhansia tonneja Turun



▲▲ Veijo Lampela silmäilee tekeillä olevan sinappisatsin karkeusastetta.

Jos tummia pilkkuja on liikaa, jauhatusta pitää jatkaa.

🔍 Maustajan toimitusjohtaja Arto Töllin on saatava aina leivän päälle sinappia.

▲ Tuotekehitys- ja laaturyhmän päällikkö Johanna Myllykangas valvoo, että sinappipurkit lähtevät tehtaalta tasalaatuisina.

Sinappia, eikä ihme. Kråkströmin mukaan suomalaiset ovat maailman kärkeä paitsi kahvinjuonnissa ja jäätelönsyönnissä, myös sinapin kulutuksessa.

Sinappia myydään eniten kesällä, jolloin grillit ovat kuumana monta kuukautta. Myös jouluseasonki näkyy myynissä, sillä mitä olisi kinkku ilman sinappihuntua tai silli ilman sinappikastiketta.

Maustajan työntekijät ovat sinapinsyöjinä omaa luokkaansa, ja esimerkiksi Hilikka Leinosen lempiresepti on jouluihin sinappikastike kinkulle. Salaisuus on laittaa kolmas-

osa kaikkia aineksia: sinappia, paistolientä ja nestettä, kuten kermää.

Myös tuotekehitys- ja laaturyhmän päällikkö **Johanna Myllykangas** on fani.

”Tuttujen mielestä syön ihan kohutuuttomasti sinappia. Täällä saan onneksi maistella sitä ihan pelkiltään. Olen erityisesti tulisten sinappien ystävä”, hän kertoo.

Uutuusmakuja saattaa olla luvassa, mutta niistä ei vielä hiiskuta. Se tehtaalta kuitenkin luvataan, että perussinappi pysyy samanlaisena. Monelle Turun Sinappi on ainoa oikea maku sinapille. Mitä sitä hyvää muuttamaan? •



Ledeillä saa helposti hohtoa ja piristystä sisä- ja ulkokäyttöön. Ikkunoissa: Jouluikkuna 25 cm.  
Portailla: Elbe led-valosarjat 3,6 m tai 7,6 m.  
Katoksessa: Led Jääpuikkoketjut 1,2 m tai 2,5 m.

**AIRAM** – AJASSA ELÄVÄ KLASSIKKO



Essi led-helmikranssi, ø 30 cm.



Koristekivi-minilamppusarja, 3,2 m.



Shafir-sydän led-sarja, 70 cm.




Valolanka kupari led-sarja, 1,9 m.





"Digiaika on vasta alussa, ja kaupan alalla on iso murros meneillään. Se luo kokonaan uudenlaisia mahdollisuuksia palvella asiakkaita yksilöllisesti", Taavi Heikkilä sanoo.





TEKSTI SANNA SUOKKO  
KUVAT JUHA TÖRMÄLÄ

# KILPAILUN KARASEMA

SOK:n pääjohtaja Taavi Heikkilä, 53, juoksee kilpaa kellon kanssa, mutta tekee perheen ruokaostokset mielellään, jos suinkin ehtii. "Parhaiten asiakkaan arkea voi ymmärtää elämällä sitä itse", hän sanoo.



Huone on avara, mutta yllättävän tavanomainen. Poissa ovat jalopuiset kalusteet ja käsinkudotut itämaiset matot. Suomalainen taide – Neli-markkaa, Hämmäläistä, Halosta ja Åströmiä – sentään koristaa seiniä. Ikkunat antavat eteläiseen Helsinkiin, mutta merelle asti ei näy. Vallilassa lähitalojen katot ja Kallion kirkon torni toimivat kiintopisteinä SOK:n pääkonttorin kahdeksanteen kerrokseen, Suomen suurimman kaupparyhmän pääjohtajan työtilaan. Lähes kaksimetrisen pääjohtajan tummansininen puku istuu kuin hansikas, kello koristaa rannetta, ja taskuliina viimeistelee kokonaisuuden. Tuolin käsinojalla oleva puhelin piippaa taukoamatta.

**Taavi Heikkilä** on mies, jonka kasvot S-ryhmä saa julkisuudessa, vaikka kaupparyhmässä työskentelee yhteensä 40 000 työntekijää. Osuustoiminnallisuus on oma taiteenlajinsa. Eri puolilla Suomea sijaitseville osuuskaupoille SOK on sekä renki että isäntä: osuuskaupat omistavat SOK:n, mutta ovat myös sen asiakkaita. Sitä vahvempaa sidettä saa yritysmaailmasta hakea.

Siksi Heikkilän mukaan ei riitä, jos on diplomaatti tai jämäkkä.

”On oltava molempia. Pitää olla isot korvat ja kuunnella kentän tunteita tarkasti. Tärkeintä on silti ymmärtää asiakasta”, hän sanoo.

”Valta ja vastuu kulkevat käsi kädessä.”

Sanonta on kulunut, mutta kuvaa parhaiten pääjohtajan mielenmaamaa. S-ryhmän kenttäkoulutukseen nuorena kauppatieteilijänä tullut Heikkilä on ässämiehenä veteraani. Työnantaja on pysynyt samana 28 vuoden ajan, vaikka tehtävät ovat vaihtuneet. Kun mies pari vuotta sitten valittiin S-ryhmän keulapaikalle, hän jätti viime metreillä taakseen kaksi talon ulkopuolista kandidaattia.

”Hyviä johtajia on varmasti muitakin, mutta ehkä kaupan alan ja tämän kaupparyhmän tuntemus auttoivat minua loppukirissä.”

### Vaihtopenkki ei riitä

Kirimistaidoistaan ja kilpailuvietistään Heikkilä toki tunnetaan. Siemenet kylvettiin pojankoltiaisena Tikkakoskella, silloisessa Jyväskylän maalaiskunnassa. Virkamiesperheen keskimäinen lapsi ja perheen ainoa poika viihtyi luokahuonetta paremmin pallokentällä kavereiden kanssa. Rivitalo oli tenavia täynnä, ja kisailulla ratkaistiin nokkimisjärjestys.

## ”Minulle on tärkeää, että saan työllä jotain aikaiseksi.”

”Jos vertaan työtä urheiluun, olen mieluummin avainpelaaja kuin sivuroolissa vaihtopenkillä. Vaikka pelinrakentajalta vaaditaan vähän enemmän ja niskaan tulee ylimääräistä painetta, haluan olla mukana tekemässä ratkaisuja ja päätöksiä. Siinä on aina riskinsä, kaatuminen tai voitto, mutta sen riskin olen valmis ottamaan.”

Koska työ on iso osa elämää, Heikkilän mielestä sen pitää tuntua merkitykselliseltä.

”Minulle on tärkeää, että saan työllä jotain aikaiseksi. Osuustoiminta on paljon enemmän kuin pelkkää tuloksentekeä”, Heikkilä miettii.

Myös nuorenamiehenä tekeminen oli tärkeämpää kuin lukeminen. Kun vaihto-oppilasvuosi koripallonpeluun siivittämänä Amerikassa vihdoin kutsui, oli koulutodistuksessa ruotsin kohdalla vitonen ja opettajaäidin kasvoilla huolestunut ilme.

Vaikka lahjakkuutta riitti, polvi-vamma pakotti yllättäen puntaroi-maan tulevaisuuden uudelleen, ja tavoitteet ottivat uuden suunnan.

Urheilu ammattina vaihtui elämäntavaksi ja kunnianhimo siirtyi opiskeluun. Helsingin kauppakorkeakoulu hoitui vauhdikkaasti kolmessa vuodessa.

”Olin hemmetin motivoitunut. Kun pääsin sisään kauppakorkeakouluun, olin 22-vuotias, armeijan käynyt ja paiskanut mielestäni tarpeeksi hanttihommia. Halusin päästä nopeasti oikeisiin töihin, ja kilpailuvietti kai nosti taas päätään, kun vertailtiin tenttisuorituksia”, kolmen tentin päivävauhia puurtanut Heikkilä kertoo.

Pelkkää pönttämistä elämä ei silti ollut. Opiskeluriennoista löytyi kansainvälistä markkinointia opiskellut Pauliina.

### Arjen paras tiimi

Vaalehiuksinen ja miehensä tavoin pitkänhuiskea **Pauliina Heikkilä** avaa rivitalokodin oven Helsingin Kulo-saassa. Kaksi vuotta sitten Lahdesta Helsinkiin muuttanut perhe vaihtoi omakotitalon työsuhteeseen. Se on vähitellen alkanut tuntua kodilta, vaikka siellä hoidetaan myös edustustehtäviä.

Pitkään liittoon on mahtunut erilaisia vaiheita, mutta yhteinen arvomaailma on luonut Heikkilöille vahvan perustan. Itsekin S-ryhmässä työskennelleenä Pauliina Heikkilä ei nipota, jos puolison työpäivät toisinaan venyvät. Yhteinen huumorintaju ja kiinnostus toisen tekemisiin ovat hitsanneet tiimin, jossa molemmilla on oma tilansa, mutta joka tarvittaessa toimii kuin rasvattu kone.

”Pariskuntana olemme tarpeeksi erilaisia. Haastamme toisiamme ja puhumme paljon, välillä kiivaastikin. Olen otettu, jos Taavi kysyy mielpidettäni jostakin asiasta, vaikka harvoin hän tekee kuten neuvon”, Pauliina Heikkilä nauraa.

Arki on parasta liimaa. Yhdessä käydään edelleen koripallomatseissa



Heikkilän nuoruudessa löytämä laji yhdistää nyt koko perhettä. ”Kuntoilu on minulle tärkein keino pitää itseni työkykyisenä ja luovana.”

Kotiin päästyään isä löysää kravattiaan, ja perheen kuopus **Ada**, 13, juoksee alakertaan kertomaan, miten isän aamulla antamat jipot toimivat tänään beach volley -kentällä.

”Tein killerisyöttöjä tyhjiin spotteihin! Opekin nauroi, että wau!” Ada selittää.

Heikkilöiden vanhemmat lapset, **Atte**, 24, ja **Peppiina**, 20, asuvat jo tahoillaan.

Töissä asialinjalla viilettävä mies istuu rennosti sohvalle ja nyökyttelee. Pauliina-vaimo oikoo mutkat.

”Isänä Taavi on aina ollut läsnä. En tiedä, miten hän sen tekee, mutta hän herkistyy edelleenkin lasten äärellä. Lomalla lentokoneessa hän rauhoittelee suureenisti jopa ihan vieraat vauvat.”

Vaikka Heikkilä silminnähden iloitseekin kuopuksen putkeen menneestä päivästä, on hänestä yhtä tärkeää muistuttaa jälkikasvuun siitä, että aina ei tarvitse onnistua.

”Nyklapsilla on paineita muu-

”**Nyklapsilla on paljon paineita. Kannustus on tärkeää, mutta myös vanhemman esimerkki ratkaisee.**”

ja tapahtumissa, lähdetään lenkille tai taidenäyttelyyn. Yhteiset ystävät ovat tärkeitä.

”Lisäksi reissaamme. Espanja on meille rakas. Siellä on appivanhempien pieni loma-asunto, jota voimme käyttää. Lomalla kävelemme kilometritolkulla ja puhumme asiat läpikotaisin. Se on paikka, jossa Taavikin unohtaa hetkeksi työasiat”, Pauliina Heikkilä kertoo.

### Isän hyvät neuvot

Pääkonttorilla Ässäkeskuksessa kahdeksannen kerroksen neuvottelu-huoneessa valot sammuvat. Taavi

Heikkilä pyörähtää vielä työhuoneensa ja käy pikaisesti läpi seuraavan päivän askelmerkit sihteerinsä **Sinikka Laitisen** kanssa. Kolmekymmentä vuotta talossa ollut ja viiden pääjohtajan kalenteria kaitsenut Laitinen tuntee johtajuuden haasteet.

”Kaikki pääjohtajat ovat olleet innostuneita työstään ja tehneet töitä kelloon katsomatta. Kuitenkin he ovat huolehtineet myös siitä, että perheelle jää aikaa. Taavi ei tee tässä poikkeusta”, Laitinen sanoo.

Matkalla töistä kotiin auton stereoissa soi Queen tai Popeda kuluneen päivän fiiliksen mukaan.

tenkin. Totta kai onnistumisista mielellään kiittää ja kannustaa, mutta lopulta sillä, millaista esimerkkiä näyttää, on enemmän merkitystä kuin sillä, mitä sanoo”, Heikkilä pohtii.

Esikoispoika-Attekin kapinoi aikansa nuorena, mutta opiskelee nyt innolla rahoitusta Aalto-yliopistossa. Todellinen sisupussin titeli perheessä kuuluu silti keskimmaiselle lapselle Peppiinalle, joka on ollut syntymästään asti vaikeasti huonokuuloinen. Diagnoosi tehtiin vasta kaksivuotiaana, kun vilkas ja hyvätuulinen tyttö ei yrityksistä huolimatta ruvennut puhumaan.





●●●

Erityislapsen vanhemmuus on ollut haastavaa, jos myös palkitsevaa ja opettavaista. Kun isä toissa keväänä piti tyttärelleen ylioppilajuhlapuheen, ei liikituksen kyyneleiltä välttytty.

”Peppi on huonosta kuulostaan huolimatta käynyt normaalin koulun ja opiskelee nyt kasvatustieteitä. Sisäkorvaimplantti tuli avuksemme, kun hän oli 13-vuotias. Mutta kyllä tässä kaikessa on ennen muuta Pepin omaa sisua ja päättäväisyyttä kysytty”, Heikkilä kertoo.

### Ankaruus jää lenkkipolulle

Heikkilä vetää tuulitakin vetoketjun kiinni leukaa myöten. Mustikkamaan lenkkipolulla talvi tekee tuloaan, ja metsä tuoksuu. Meri sekoittaa itseään pohjia myöten hyisessä tuulessa.

Pääjohtajan arjessa fyysinen ja henkinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Kun kalenteri muistuttaa kubistista maalausta ja kaikki haluat julkisuudessa osansa S-ryhmästä, Heikkilä sanoo muuttuvansa entistä ankarammaksi itseään kohtaan.

”Pyrin kuntoilemaan joka päivä. En välttämättä puolta tuntia pidempään, mutta silti. Vuodenaikojen mukaan juoksen, pyöräilen tai hiihdän. Ympäri vuoden pelaan pallopelejä ja käyn kuntosalilla. Uni ja terveellinen ruoka auttavat myös. Kun homma on hanskassa, voi ottaa välillä rennommin, valvoa ja herkutella.”

Työelämä on Heikkilän mukaan tänä päivänä vaativalta, muillakin kuin pääjohtajilla. Ei ole itsestä raivata tilaa levolle ja liikunnalle.

Heikkilöiden perheessä kotityöt jaetaan. Isän inhokki on tiskikoneen täyttäminen, mutta kauppaan hän lähtee mielellään. S-ryhmän kaupan lisäksi Heikkilä hiihtelee silloin tällöin myös kilpailijoiden leiriin.

”Saatan minä kuvankin räpsäistä kännykälläni Lidlin tai Citymarketin hyllyistä, jos siellä on toimittu erityisen mallikkaasti meihin nähden”, pääjohtaja paljastaa naureskellen.

### Hyvä diili ratkaisee

Heikkilä on luonnollisesti myös itse osuuskaupan asiakas ja omistaja. Hän

tunnistaa itsessään nykyajan hybridikuluttajan, joka on valmis maksamaan enemmän tietystä tuotteesta, mutta halpuuttaa arkisissa valinnoissa.

## ”Saatan räpsäistä kuvan kilpailijoiden hyllyistä, jos ne ovat mallikkaat.”

Usein lähi-Alepassa piipahtava Heikkilä on tarkka taloudenpitäjä myös kotioloissa ja huolehtii, että rahaa ei tuhjata. Ruokaostoksilla hyvä diili ratkaisee ja terveellisyys on tärkein kriteeri.

”Gefilus-mehua, kasviksia, vähärasvaisia tuotteita... Kotimaista suosin luotettavuuden ja paremman jäljitettävyyden vuoksi. Jos haen esimerkiksi pihvilihaa, kotimainen tuote vie voiton”, Heikkilä luettelee.

Viikonloppuisin on tarjolla Heikkilän bravuuria, pippuripihviä. Ohjeen antoi lahtelaisen ravintola El Toron ravintolapäällikkö, kun Heikkilä toimi Hämeenmaan osuuskaupan johtajana.

”Kirjoitin huolellisesti kaiken ylös: lihan, pippurit, öljyn ja paistoajan. Ohjetta noudattamalla olen omaksikin hämmästykseni onnistunut valmistamaan täydellisen pihvin.”

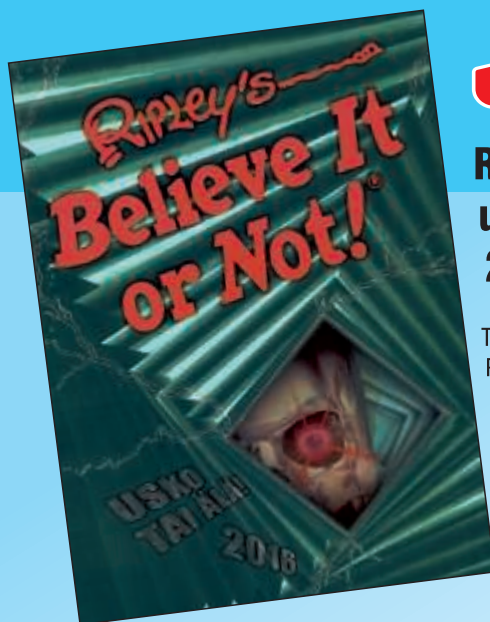
Räiskeistä tulee usein hirveä sotku keittiöön, mutta Heikkilän mielestä lopputulos on vaivan arvoinen. Perheenjäsenten ilmeet ruokapöydän ääressä palkitsevat.

”Kun tarpeeksi harjoittelee, voi oppia mitä vaan. Se on sama johtamisessa. Kaikkea ei tarvitse osata tai tietää itse, mutta hyvä lopputulos palkitsee koko porukan.” •

”En koe olevani johtajana yksin, sillä ympärilläni on paljon taitavia ihmisiä. Uudet tilanteet jännittävät aina vähän, mutta kun on kerran mennyt tulta päin, seuraava kerta on helpompi”, Heikkilä sanoo.



# JOULUN LAHJAKIRJAT!

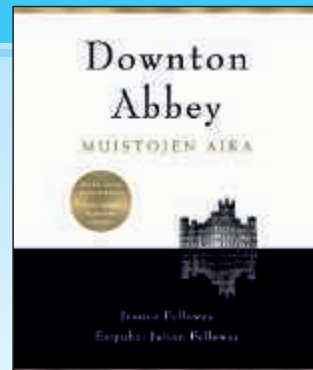


## Ripleyn usko tai älä! 2016

Tämä hämmästyttävä Ripley'n usko tai älä! -sarjan tuorein kirja ällistyttää kummallilla tosiasioillaan, tarinoillaan, haastatelullaan ja erikoisartikkeleillaan. Hyppää kyytiin!



## The Vitsikirja 2015 Joachim Readme



## Downton Abbey – Muistojen aika Jessica Fellowes



## Jääkiekkoleijonat – Hockey Hall of Fame Kimmo Leinonen



## Asekirja – Suomen aseet vuodesta 1917 Ilkka Enkenberg



## Suuri viskikirja – Intohimona viski Jarkko Nikkanen



## Suuri suomalainen autokirja Pekka Myrsky



## 365 – Koko vuoden keittokirja Kati Jaakonson



## Juniorikokki – Jättikeittokirja Dorling Kindersley



## Uskomattomat harhat Dorling Kindersley







TEKSTI NINAROSE MAOZ  
KUVITUS ANNA-KAISA JORMANAINEN

# ASTU SISÄÄN

Kun avaamme ovet tavarataloon, monet tunteet, tarpeet ja muistot heräävät eloon jopa huomaamattamme. Tavaratalo oli pitkään naisten aluetta, mutta nyt myös miehet haluavat mukaan esteettiseen shoppailumaailmaan.





ieno, tuliterä potkukelkka. Elettiin vuotta 1952, kun pitkän säästämisen jälkeen 8-vuotiaan Kaarinan isä lupasi, että hän maksaa loput ja vei tytön kelkkaostoksille. Kotona isä hioi puunvärisen kelkan santapaperilla ja maalasi sen tytön toivomuksesta punaiseksi.

Helsinkiläinen **Kaarina Sarimo**, 71, muistaa vielä tunteen, kun hän huristeli uudella kelkallaan neljän kilometrin koulumatkan synnyinkaupungissaan Lahdessa. Hankinta oli pienelle tytölle iso, ja sitä osasi arvostaa.

Kelkan lisäksi Sarimon lapsuusmuistoihin kuuluu tavaratalo. Se oli tärkeä paikka, jonne suunnattiin vaateostoksille äidin kanssa. Kun vuosia karttui lisää, vaihtuivat makutuomareiksi ikätoverit. Heidän kanssaan suunnattiin usein tarkis-

tamaan uudet houkutukset. Kun jollakin oli rahaa, ostettiin uusia hiuspinnejä, kenkiä ja mekkoja.

”Raha shoppailuun ei tullut suinkaan itsestään. Usein tiskasin ja kitkin mökin perunapeltoa. Säästöt hupenivat nopeasti kaupungin tavarataloissa”, Sarimo muistelee nauraen.

Nyt haluamansa saa helpommin, kertoo eläkkeellä oleva pankkivirkailija. Toisinaan Sarimo tekee ostokset suunnitelmallisesti, joskus heräteostoksina.

”Kuten eilen Helsingin Sokoksessa. Lähdin etsimään baskeria, mutta löysinkin hansikkaat. Tai edellisellä reissulla, kun ostin blenderin sen vastustamattoman värin vuoksi. Sitä sai sekä pinkkinä että vihreänä! Mietin ostopetkellä, mähdankohan käyttää sitä koskaan. Huoli oli turha, käyttöön tuli.”

### Minäkuva rakentuu

Kuten Kaarina Sarimolla, ostaminen herättää meissä kaikissa mielikuvia, muistoja ja tarpeita. Koska maailmassa on kaikkea niin paljon tarjolla, saatamme väsyä jo pelkästä ajatuksesta löytää haluamamme tai tarvitsemamme tuotteen. Tässä kohtaa tavaratalojen tehtävä on helpottaa elämää.

”Tavaratalon tehtävä on käydä tavarapaljous ja tarjonta läpi ja löytää kohdeasiakkaalle valikoitu, uskottava ja sopivin rajattu vaihtoehtojen kokonaisuus. Asiakkaan pitää voida luottaa siihen, että tavaratalo tietää, mitä hän tarvitsee tai haluaa”, kiteyttää myyntijohtaja **Ulla-Maija Uusitalo** S-ryhmän verkkokauppayhtiö S-Verkkopalveluista.

Ostaminen vetoaa myös tarpeeseen olla sosiaalisesti hyväksytty. Shoppailu määrittää, kuka olen ja



mitä ennen kaikkea haluaisin olla. Etsimme tavaroista niitä osasia, jotka vielä puuttuvat ja joita kaipaamme minäkuvaamme. Ostoksilla mietimme, mitä tarvitsen, jotta olen kiinni ajassa ja mahdollisimman paras versio itsestäni. Siksi uusi tavara on asia, joka halutaan ja eletään.

### Viekö järki vai tunne?

Tavaratalokauppa on pohjimmiltaan vahvasti elämyksiin ja tunteisiin vetoavaa liiketoimintaa. Silti on tärkeää, että voimme olla uskollisia arvoillemme myös kuluttamisessa. SOK:n tavaratalo- ja erikoisliikekaupan ketjujohtaja **Mika Laakson** mukaan asiakkaan pitää kokea, että ratiopuoli ja emotio ovat kohdallaan.

Kauneus, pukeutuminen ja kodin sisustaminen toteuttavat tunne-

puolta. Lisäksi koemme mielihyvää ilahduttavasta sekä yllätyksellisestä palvelusta, kuten valmiiksi esillä olevista asukokonaisuuksista tai myyjän tuomasta vaihtoehtosta, jota emme itse olisi osanneet ajatella etukäteen.

Järkipuolella käännämme katseemme arvoihin. Laakson mukaan osuustoiminnallisuus on vahvasti kasvava ja tavallaan palaava arvo niin liiketoiminnassa kuin yhteiskunnan arvomaailman kartalla.

”Osuustoiminnallisella tavaratalokaupalla on vahvat edellytykset pärjätä seuraavienkin sukupolvien arjessa. Siinä on vahva arvolutaus ja lupaus sosiaalisesta kanssakäymisestä, vastuullisuudesta ja turvallisuudesta”, Laakso sanoo.

Tunne ja järki kietoutuvat yhteen etenkin ostamisen syissä. Ostamisesta koituvan mielihyvän kun ei tarvitse olla vain itselle ostamista.

### Lyhyt historia

- **1852** maailman ensimmäinen tavaratalo Le Bon Marché avataan Pariisissa.
- **1862** Suomen ensimmäinen tavaratalo Stockmann perustetaan.
- **1952** Ensimmäinen Sokos-tavaratalo avataan Helsingissä.
- **2015** Suomessa on 22 Sokosta.





●●● Vantaalaista **Satu Rantalaista**, 52, voisi luonnehtia intohimoiseksi shoppaajaksi. Hän saattaa kierrellä kaupoissa tuntikausia, mutta ostaa harvemmin itselleen.

”Tykkään ostaa lahjoja. Ostan perheenjäsenille, sukulaisille ja suvun lapsille aina, kun löydän jotain kivaa ja tarpeellista. Olen hintatietoinen, vaikka teenkin heräteostoksia. Joululahjojen ostamisen saatan aloittaa jo tammikuussa. Tosin jouluun mennessä lahjoja on kertynyt niin paljon, etten välttämättä edes löydä kaikkia komeroiden kätköistä”, Rantalainen kertoo.

### Kuolema ei tullutkaan

Tavaratalojen ja kivijalkamyymälöiden kuolemasta on puhuttu jo pitkään. Nettikauppojen ansiosta ostaminen ei katso enää kellonaikaa tai edes maantieteellisiä rajoja.

”Asiakkaan rooli on vahvistunut asiantuntijana. Hän tietää tuotteesta usein jo enemmän kuin myyjä. Kuluttaminen sinänsä ei ole muuttanut muotoaan, mutta tietoisuus vaihtoehtoista on räjähtänyt netin vaikutuksesta”, sanoo Ulla-Maija Uusitalo.

Monelle fyysinen tavaratalo on edelleen tärkeä instituutio kaupunkikulttuurissa. Myös eläkeläinen Kaarina Sarimo kiertää mielellään tavarataloissa. On mukava nähdä uusia tuotteita, sovittaa ja kokeilla materiaaleja.

”Tilaan netistä esimerkiksi kirjoja tai videoita, mutta en voisi kuvitella ostavani vaatteita tai kenkiä sovittamatta. Myös palauttaminen on helpompaa, kun voi viedä kassin suoraan tavarataloon.”

Näin toimii suurin osa kuluttajista. Lisäksi asiakas saattaa katsoa ja kokeilla tuotetta myymälässä mutta tilata sen netistä. Tai toisinpäin, kuten himoshoppaaja Satu Rantalainen tekee.

”Etsin tuotteita netistä, mutta kun mieleinen löytyy, haen sen mieluiten myymälästä. Kaupassa katson vaateostosten yhteydessä esimerkiksi astioita. Tätä en voi tehdä nettikaupassa. Ne tarjoavat muita vaihtoehtoja usein vain samasta tuoteryhmästä.”

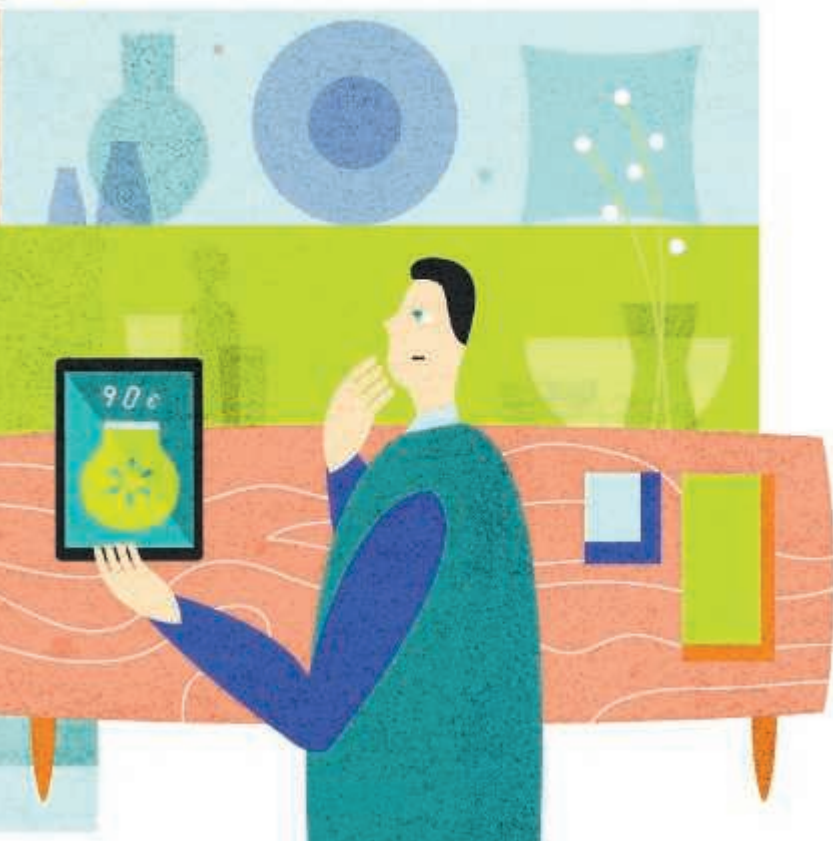
Mika Laakso uskoo, että kivijalkamyymälät ja verkko eivät sulje toisiaan pois vaan muodostavat vahvan kokonaisuuden.



## Erinomainen rieska jouluun.



Kaikki Polarbrödin leivät ovat maidottomia ja leivottu ilman säilöntäaineita.



”Asiakas tietää tuotteesta usein enemmän kuin myyjä.”

”Kivijalkaa tarvitaan, koska aitoa fyysistä ja sosiaalista kanssakäymistä ei synny verkossa. Verkkoa tarvitaan tuomaan ketteryyttä, vahvistamaan tarjontaa sekä parantamaan palvelua ja viestimistä. Asiakkaalla on kuitenkin aina valinnanvapaus ostopaikkaa valittaessa tai tuotepäätöstä tehtäessä.”

Laakso muistuttaa, että tavaratalon haasteista on puhuttu viimeiset 15 vuotta. Milloin erikoisliikkeet, verkko-kauppa, globaalit ketjut tai kauppakeskukset vievät tavaratalon ahdinkoon.

”Kun ymmärtää tavaratalokaupan syvimmän olemuksen, sen, mikä ei ole muuttunut 180 vuodessa, pärjää kilpailussa. Ketteryys taas syntyy, kun osaa ennakoida kuluttajan oikut.”

Laakso luottaa siihen, että tavaratalokauppa tulee pärjäämään jatkossakin. Tavaratalot vain palaavat takaisin juurillensa ihmisen kokoiseen ja oloiseen kokonaisuuteen.

#### Kiireetöntä nautintoa

Samaan uskoo tavaratalon historiaa tutkinut kirjailija ja tutkija **Anna Kortelainen**.



**NHL 16**  
(PS4, Xbox One)  
Kaupoissa nyt!



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



**Need for Speed**  
(PS4, Xbox One)  
Kaupoissa nyt!



**Star Wars Battlefront**  
(PS4, Xbox One, PC)  
Kaupoissa nyt!







# OMEGA-3

## FORTE

**Puhdasta  
elinvoimaa Islannista!**



Lysi Omega-3 Forte on vahva etyyliesteröity kalaöljyvalmiste, joka sisältää sydämen normaalia toimintaa edistäviä, monitydyttymättömiä EPA- ja DHA rasvahappoja\*. DHA (250 mg/vrk) edistää aivotoiminnan ja näön pysymistä normaalina. Päiväannos sisältää 1240 mg omega-3 rasvahappoja. **Nyt edullinen kampanjapakkaus: 80 kapselia 64 kapselin hinnalla.**

\*Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg EPA:a ja DHA:ta.

Markkinoija: Oriola Oy, Espoo.  
Valmistaja: Lysi hf, Islanti.  
[www.lysi.fi](http://www.lysi.fi)



...

”Tavaratalon konsepti on kestänyt lamat, pula-ajat, sodat ja säännöstelyt. Vain huono liikkeenjohto voi pyyhkiä ne pois vähittäiskaupan ja kaupunkikulttuurin kartalta.”

Kortelainen sanoo, että esteettinen nautinto syntyy myyntitiloissa, ei verkkokaupassa. Tavaratalo voi edelleen tarjota kokemuksen kiireetömyydestä ja aistikkaasti stimulovasta, mutta kuitenkin levollisesta kokemuksesta.

”Tätä on korostettava edelleen. Lähtekää kotoa, älkää jumittuko television ja tietokoneen äärelle. Nauttikaa kaupunkielämästä ja toisilleen tuntemattomien mutta ystävällisielisten ihmisten yhteisöstä.”

Hänen mielestään tavaratalon tulee tarjota samanaikaisesti turvaa ja huumaa, ruokaa ja juomaa, parhaat vinkit ja niksit, uutiset ja uutuuudet sekä oman kulttuurin ja muiden kulttuurien terveiset. Tärkeää on myös turvallisuus.

”Siellä, missä naiset viihtyvät, myös muut tuntevat olonsa turvalliseksi: lapset, miehet, vanhukset, liikuntarajoitteiset, maahanmuuttajat ja matkailijat. Muuttuvassa maailmassa kannattaa vaalia turvallisen aistikkuuden saavuttamista.”

Historian valossa tavaratalot ovat olleet yhteiskunnassa merkittävä naisen paikka.

”Tavaratalot ovat maailmanhistorian ensimmäinen julkinen tila, joka oli tarkoitettu ja suunniteltu naisille. Eikä niillä houkuteltu vain varakkaita naisia vaan tavallista työväenluokkaa”, Kortelainen kertoo.

### Miehetkin haluavat mukaan

Tavarataloilla on ollut suora vaikutus naisen asemaan niin meillä kuin muualla. Ne valmensivat naisia työelämään ja loivat uutta, palveluammattien ja taloudellisesti omavaraisten naisten kulttuuria. Lisäksi tavaratalot kannustivat naisia ottamaan kuluttajan roolin, säästämään tavoitteita varten, seuraamaan hintatasoa ja toimimaan tiedostavasti.

Anna Kortelainen muistuttaa, että toisaalta tavaratalot myös rohkaisivat



”Ei ole mitään pahaa olla välillä itsekäs ja mennä sinne, missä on kaunista ja lämmintä.”

naisia lähtemään kotoa ja esikau-  
pungeista ja liikkumaan kaduilla,  
julkisissa kulkuvälineissä sekä  
julkisilla paikoilla, vaikka ne oli-  
vat miesten sääntöjen hallitsemia.  
Tavarataloista löytyivät myös histo-  
rian ensimmäiset kahvilat ja ravin-  
tolat, joihin naiset pääsivät sisälle  
ilman miesseuralaista.

Vaikka tavaratalon kohderyh-  
mänä ovat edelleen naiset, on fokus  
muuttunut ja laajentunut. Myös  
miehet ovat halunneet mukaan  
shoppailumaailmaan. Entisajan  
tavarataloissa miehille rakennet-  
tiin ”miesparkkeja” eli katutason  
tupakka- ja miestenvaateosastoja,  
joihin heidät saattoi jättää vähäksi  
aikaa kiertelemään.

Moderni mies ei enää tähän  
tyydy, vaan hänet on otettava huo-  
mioon nautinnonhaluisena asiak-  
kaana. Tämä on ymmärretty myös  
S-ryhmässä.

”Miesten vaatteiden ostaminen  
on lisääntynyt vahvasti viime vuo-  
sina. He ovat kiinnostava ja poten-  
tiaalinen kohderyhmä, mutta heitä  
ei voi puhutella naisten ehdoilla.  
Miehille tulee tarjota korostetusti  
helppoutta, vaivattomuutta ja luo-  
tettavuutta. Esimerkkinä tästä voisi

...



### Skylanders Superchargers

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

Kaupoissa nyt!



### Guitar Hero Live

(PS4, Xbox One, PS3, Xbox 360)

Kaupoissa nyt!



### Call of Duty Black Ops III

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

Kaupoissa nyt!





●●● olla valmiiksi katsottu asukokonaisuus, joka tarjotaan sopivana ajan-kohtana”, ketjujohtaja Mika Laakso pohtii.

### Ota selfie Sokoksella

Kuinka tavaratalot sitten selviävät tulevaisuudessa? Myyntijohtaja Ulla-Maija Uusitalolla on vastaus valmiina.

”Palvelu tasavertaisena yksilöiden välisenä kohtaamisena on tavaratalojen olemassaolon edellytys.

Tämä tarkoittaa vuoro-vaikutusta niin myyjän ja asiakkaan välillä kuin asiakkaiden keskenään.”

Uusitalo uskoo, että tulevaisuudessa tulee

korostumaan myös kohtaamisen jakaminen edelleen. Ihmisten väliset kohtaamiset jatkavat eloaan erilaisissa medioissa, kuten fiilikuvina Pinterestissa tai arjen hetkinä Snapchatissa. Kohtaaminen siis moninkertaistuu ja vahvistuu, kun sitä peilataan ja jaetaan yhä uudelleen ja uudelleen.

Jatkossa tavaratalojen tulee tarjota palvelun lisäksi niin kutsuttuja visuaalisuuden paikkoja eli erilaisia näkymiä ja esillepanoja. Tavaratalot siis luovat hyvää oloa, jota ei pelkästään koeta vaan myös jaetaan.

”Uusi tavara on asia, joka halutaan ja eletään.

Hyvän olon osana otetaan entistä paremmin huomioon myös vastuul-

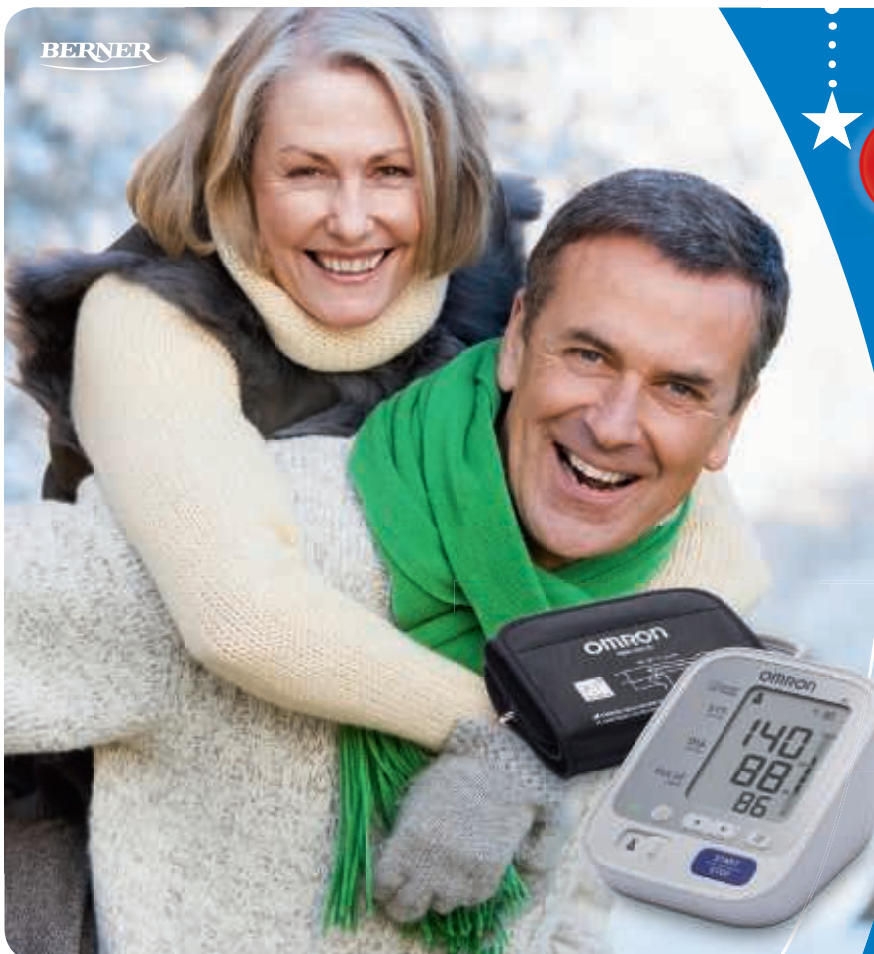
lisuus, sillä tavaroiden elinkaaren hallinta on tulevaisuuden yhteiskunnallinen haaste. Miten tuotteita kierrätetään tai vaikkapa korjataan vastuullisesti?

”Tavaratalo voisi tarjota palvelua. Esimerkiksi nettikauppapaikka Amazon tarjoaa asiakkailleen mahdollisuuden myydä käytettyjä tuotteita. Euroopassa kuluttajalta kuluttajalle -markkinapaikat verkkokauppojen sisällä ovat jatkuvasti kasvava trendi”, Uusitalo sanoo.

### Hyvää oloa kaiken keskellä

Hyvää oloa tuovat myös oheistuotteet, joista yksi tärkeimmistä on ruoka. Ravintolat ja kahvilat ovat tärkeä elementti tavaratalon koko-

BERNER



## TESTIVOITTAJA PUKINKONTTIIN.

Tekniikan Maailman vertailussa OMRONIN M3 -verenpainemittari valittiin testivoittajaksi. Omron M3 oli vertailussa mittaustarkkuudeltaan sekä käyttömukavuudeltaan paras ja mittarin mansetti koettiin tukevimmaksi sekä laaduk- kaimmaksi. Kliinisesti testattu Omron M3 -verenpainemittari on helppolukuinen ja tarkka.

*Tekniikan Maailma 21/2014, verenpainemittarit-vertailu*



TEKNIIKAN MAAILMAN  
21/2014 TESTIVOITTAJA

OMRON

Hyvän elämän mittarit.



naiskiinnostavuuden ja viihtyvyyden ylläpitämisessä. Myös laadukas ruoka-kauppa ja herkkuosastot kuuluvat kiinnostavan tavaratalon tarjontaan.

Tavaratalon tulee luoda positiivisia, yllätyksellisiä ja vahvasti tunteisiin vetoavia esteitä. Suomeksi sanottuna kahvilan ja paikalla syötävän ruoan rooli on lisätä asioinnin pituutta. Asiakas

**”Moderni mies ei tyydy istumaan miesparkissa.**

jaksaa shoppailla, kun välillä on käyty kahvilla ja istahdettu alas.

”Maailma on aika rujo ja rankka paikka. Tiedämme jatkuvasti enemmän epäkohdista, hädästä ja ongelmista.

Jotta jaksamme kaiken keskellä, ei ole mitään pahaa olla välillä vastuullisesti itsekäs ja siirtyä jonnekin, missä on lämmintä, tuoksuu hyvälle ja on kaunista. Tarvitsemme entistä enemmän ankureita, joihin kiinnittyä”, Ulla-Maija Uusitalo sanoo.

Asiakkaat Kaarina Sarimo ja Satu Rantalainen ovat yhtä mieltä siitä, että tavarataloja tarvitaan. Ilman niitä maailma olisi astetta ikävämpi paikka. Vaikka Sarimo kiertelee yleensä kauppoissa mieluiten yksin, tapaa hän usein shoppailun päätteeksi ystävän tavaratalon alakerran baarissa. Yhdessä juodaan lasilliset kuohuvaa.

Himoshoppaaja Rantalainen taas pitää tehokkuudesta.

”Vaikka ostan valikoiden, haluan päästä hypistelemään ihania lasitavaroita. Ja miten alkaisi joulukuukierrosta ystävättären kanssa Helsingin Sokoksella?” •



## VINKKEJÄ VAIVATTOMAMPAAN JOULUUN

*Joulu on suomalaisille rakas juhla, mutta sen valmistelut saattavat stressata. Kokosimme viisi vinkkiä vaivattomampaan joulukuuhun.*

### 1) Mieti budjetti ja pysy siinä

Joulu on lahjojen ja herkuttelun aikaa. Moni laskee kustannuksia vasta joulun jälkeen ja kuroo lompakon lovea umpeen seuraavina kuukausina. Suunnittelemalla selviää vähemmällä. Tee itsellesi realistinen joulubudjetti ja seuraa siinä pysymistä näppärästi verkkopankissa tai S-mobiilissa.

### 2) Jaa vastuuta valmisteluista

Suomalaisen Työn Liiton tutkimuksen mukaan jouluvalmisteluista suurin osa on naisten hartioilla. Mitäpä, jos suunnittelisitte jouluruuat tänä vuonna yhdessä? Meidän perheessä näppäräksi apuvälineeksi ostosten suunnittelussa on osoittautunut Foodie.fi, joka on ladattu kaikkien älypuhelimiin. Sovelluksesta voi hakea lähimmän S-ryhmän ruokakaupan ja laatia ostoslistan kuvineen sekä hintoineen. Ostoslistan saat jaettua näppärästi perheenjäsenille sovelluksen avulla.

### 3) Shoppaile sohvalta

Verkkokaupat ovat auki ympäri vuorokauden ja sinne päästäkseen ei tarvitse etsiä parkkipaikkaa. Sokoksen ja Prismän verkkokaupat ovat meillä kovassa käytössä ympäri vuoden, ja joulun aikaan ostoksista yhä suurempi osa hoituu kotisohvalta klikkaillen.

### 4) Anna lahjan saajan valita

Joskus on todella hankalaa löytää sopivaa lahjaa läheiselle. Tällöin turvaudun lahjakortteihin. S-ryhmän lahjakortilla lahjan saaja voi käyttää koko summan kerralla tai pienissä erissä. Lahjakortilla voi muun muassa hankkia hotelliyön, herkutella ravintoloissa tai sen voi törähtää vuodenvaihteen alennusmyynneissä.

### 5) Pienennä paperin määrää

Joulupukin pajalla harvoin tehdään virheitä, mutta toisinaan lahjaksi saatu laite ei kestäkään käytössä. Tiesitkö, että S-Etukortillasi kirjatut takuun sisältävät ostot siirtyvät aina automaattisesti Omalle S-kanavalle ja S-mobiiliin? Takuukuittisi on näin sähköisesti listattuna yhteen paikkaan, josta ne on helppo poimia. Sähköiset takuukuittit saat Emotionista, Kodin Terrasta, Prismasta, Salesta, S-marketista ja Sokokselta, pois lukien verkkokaupat ja ulkomaan toimipaikat.

Rauhallista joulun odotusta

Raija



**S-Pankki**

S-PANKKI.FI



# Libero

JOUTSENMERKITYT  
TEIPPI- JA HOUSU-  
VAIPAT

Muista myös  
Liberon hellävaraiset  
puhdistuspyyhkeet!



ENTISTÄ  
PEHMEÄMPI JA  
ISTUVAMPI TEIPPI-  
JA HOUSU-  
VAIPPA



Libero  
**touch**  
360° PRO SKIN TECHNOLOGY  
NYT PRISMOISSA.

## Karkuun kyläpahaseen

Oslolainen pikkudiileri ja velkojenperijä Ulf pakenee pomiaan kauas Norjan Lappiin ja päätyy sattumalta tiiviiseen lestadiolais- ja saamelaisyhteisöön. Erikoisia kohtaamisia on luvassa, kun Ulf tutustuu muun muassa kotipolttoista kaupittelaan teologiaan ja kirkkoa siivoamaan Lea-leskeen.

**Jo Nesbø** *Verta Lumella II – Lisää verta* alkaa puoli vuotta ensimmäisen osan tapahtumien jälkeen, mutta on luettavissa myös itsenäisenä teoksena.

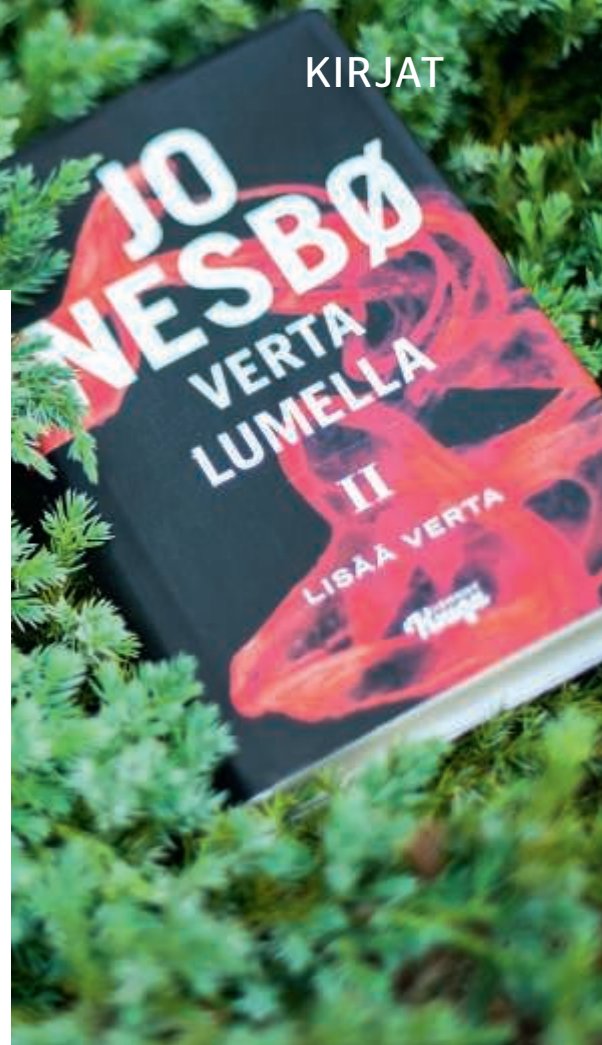
Nesbø tyylissä dialogit ja hahmot ovat keskiössä, ja kerronnassa on ajoittain jaksoja, jolloin pääjuoni ei etene. Tarina ei kuitenkaan jää polkemaan paikoil-

leen, vaan hahmot aukeavat lukijalle tasaiseen tahtiin.

Kuten odottaa saattaa, huume-diilerin menneisyys ei jää Osloon vaan ottaa miehen kiinni syrjäisessä kyläpahasessakin. Takamien ansiosta paljastuu, miksi Ulf on ajautunut nykyiseen tilanteeseen.

Tarinassa on myös jännitettä ja odottamattomia juonenkäänteitä. Alle 300-sivuisena teos on tapahtumiinsa nähden hieman lyhyehkö, ja nopea lukija kahlakin vetävän kirjan läpi jo muutamalla lukukerralla.

**JO NESBØ: VERTA LUMELLA II – LISÄÄ VERTA**  
WSOY. 272 s.



### Muuttuvat ennätykset GUINNESS WORLD RECORDS 2016

Sanoma Media Finland. 256 s. Maailmanennätystenkirja on täällä taas! Mukana on uusia teemoja, kuten Minecraft-peli ja salamat. Tieto herää mielenkiintoisesti eloon ilmaisella 3D-sovelluksella.



### Kuin valkokankaalla MARTIN ÖSTEGREN (TOIM.): DISNEY – SOIVA LAULUKIRJA

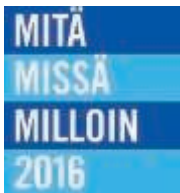
Tammi. 104 s. Musiikkikirja vie Disneyn uusien sekä klassikk elokuvien pariin. Mukana on yli 20 laulua, joista esitellään sanat, nuotit ja säestys. Nappia painamalla lauluja voi myös kuunnella.



### Lauri Tähkä kokkaa

**LAURI TÄHKÄ: HELLANNUPIT KAAKKOON**

Otava. 120 s. Tiesitkö, että musikko Lauri Tähkä on myös ravintolakokki? Keitto-kirjassaan hän kertoo lempireseptinsä, joilla valmistat vaikkapa nuudelikanaa tai smoothieta.



### Aina suosittu tietokirja MITÄ MISSÄ MILLOIN 2016. KANSALAISEN VUOSIKIRJA

Otava. 420 s. Vuoden tärkeimmät ilmiöt ja uutiset ovat jälleen yksissä kansissa. Uutis- ja kulttuurikatsausten ohella kirjassa on uusia teemoja. Teos kartoittaa myös esimerkiksi Ukrainan kriisin vaikutuksia.



### Kunnaksen soiva joulu MAURI KUNNAS: JOULUPUKIN SOIVA LAULUKIRJA

Otava. 80 s. Laulukirjassa on yli 40 suosittua joululaulua, joita voi kuunnella. Mukana ovat myös laulujen sanat, melodia ja soinnut. Mauri Kunnaksen piirroksot vii-meistelevät lämpimän ja jouluisen tunnelman.



### Hotakainen vauhdissa KARI HOTAKAINEN: HENKIREIKÄ

Siltala. 200 s. Vauhdikas romaani kertoo vihasta ja rakkaudesta sekä tekee tarkkoja havaintoja maailmasta. Tarina alkaa, kun rikosylikomisario liittyy seka-kuoroon rauhoittaakseen elämäänsä ja ajatuksiaan. Toive ei toteudu.



*Yhdessä  
tehty*

Yhteishyvä täytti tänä vuonna  
110 vuotta. Lähes 500 lukijaa  
jakoi muistonsa lehdestä  
Yhteishyvä.fi:ssä.



# ”YHTEISHYVÄ TOI KODIN TUNNUN”

Yhteishyvä on ollut monelle ensimmäinen  
ja pitkään myös ainoa kotiin kannettu  
lukuelämys. Näin lukijamme muistelevat  
110-vuotiasta syntymäpäiväsankaria.

TEKSTI JARNO SALOVUORI  
KUVAT YHTEISHYVÄN TOIMITUS



**Valitkaa vaivatta  
hyvää lukemista  
TÄHTIPERHEEN  
KIRJAPIIRISTÄ**

Tarjoamme Teille kuukausittain 4 suositun kotimaisten  
ja ulkomaisten kirjailijoiden teosta. Sitouduttuanne lunas-  
tamaan vähintään 12 kirjaa vuodessa saatte ilmaisen liittymiskirjan. Oheisissa kuponissa on ensimmäinen kuukausi-  
sarjauksenne. Seuraavan valikoiman esittelemme Teille  
Postinaksuna.



## Kaksi sanaristikkoa

Tässä on kaksi sanaristikkoa, mutta vain yhden selitykset. Ne nimittäin sopivat kumpaankin yhtä hyvin.

Vaakesuora:

1. Ei suora.
4. Märkä -elementti.
5. Puuta.
7. Voivat olla vaikeatkin.
8. Kosteaa sään merkki.
12. Naisen nimi.
13. Ranskaisijan käytettävissä.
14. Tupakoitsijalle tärkeä.

Pystysuora:

1. Ei heijasta valoa.
2. Sukulaisnainen.
3. Noidan tittelissä.
4. Vanhus.
6. Maantieteellinen nimi pohjoisessa.
9. Erällä nautaeläimillä.
10. Aukea.
11. Vahva toivomus.



*Laulaminen on  
hauskempaa kuin kuuluisuus*



## MURELEIPÄTYTTÖ -kilpailu

Muistutko pikkuihläsiä  
SOK:n Mureleipätyttöä?

Palkinnot

1. palkinto 10 000,- ja 2. palkinto 5 000,-  
3. palkinto 1 000,- ja 4. palkinto 500,-  
5. palkinto 100,- ja 6. palkinto 50,-



Olen lukenut *Yhteishyvää* tietävästi lähes koko ikäni eli 63 vuotta! Olin viiden vanha, kun opin lukemaan, ja luin silloin kaiken, mitä sain käsiini. *Yhteishyvää* sain lueskella kaikessa rauhassa, koska siinä ei ollut mitään lapsilta kiellettyä. Toisin oli enojeni *Korkeajännityssarjoissa*, jotka piilotettiin minulta. Lehti on edelleenkin odotettu, ja luen sen alusta loppuun. Miksi *Yhteishyvä* on mielestäni hyvä? Se edustaa minulle jatkuvuutta, ja siinä on paljon asiapitoisia ja ajankuvaa vastaavia artikkeleita.”

Muistan lapsuudestani sen, että tsekkasin lehdestä kilpailut. Osallistuin niihin isän ja äidin nimillä.”



Tämän  
viikon  
ateria

Kun muutin nuorena kotoa pois, aloin kaivata lapsuudenkodistani asioita, joihin en ollut koskaan ennen kiinnittänyt huomiota. Kaipuuta lisäsi vielä se, että omasta kodista ei ollut varaa tehdä samanlaista kuin lapsuudenkotini oli ollut. Yllättäen kaipasin lehtiä, joita äitini tilasi. *Yhteishyvästä* tulikin tärkeä lehti, joka toi kodin tuntua ja muistoja vielä vähän haparoivaan ja huteralla pohjalla olevaan oman kodin pitämiseen.”

Lapsena tien toisella puolella oli Tuotannon osuuskauppa ja kotiin tuli *Yhteishyvä*. Pienellä pojalla tahtoivat välillä yhteishyvät ja jyvähvät mennä sekaisin, kaurakeksi kun oli suurinta herkkua. Vaan kyllähän äiti sentään tiesi, kumpaa hyvää poika oli vailla.”

Lapsuudessani 1950-luvulla aikakauslehtiä tuli naapurustossa vain harvoille, ja siksi niitä kierrätettiin useiden perheiden kesken. Kierrätyslehdessä saattoi olla ruokatahoja, ja eri tehtävät, kuten ristikot, oli usein jo ratkaistu. Yksi lehti oli kuitenkin poikkeus. Se oli *Yhteishyvä*, joka tuli osuuskaupan jäsenmaksun maksaneille perheille ilmaiseksi. Lehti saatiin kotiin uutena, ja sen tehtävät odottivat vielä ratkaisuja. Moni piti *Yhteishyvää* sopivan kokoisena aikakauslehtenä ja artikkeleja mielenkiintoisena luettavana. Me lapset syvennymme joskus lehden antiin niin, että vanhempien tuli patistaa läksyjen pariin.”

Sain vuosi sitten tehtäväkseni valmistaa perheemme joulupöydän laatikot. Löysin reseptit *Yhteishyvän* sivuilta ja lähdin kokeilemaan, mitä melko kokematon kokki saa aikaiseksi. Valmistus oli helppoa ja ohjeet selkeät. Lopputuloks oli erittäin onnistunut. Niinpä tehtäväni on myös tänä vuonna valmistaa joululaatikot.”





●●● **99** Meillä joulua tehdään aina *Yhteishyvän* ohjeiden mukaan! Kritiikittä ja rajoituksetta. Jos joku ruoka on ollut erityisen onnistunut, sitä syödään silloin tällöin pitkin vuotta. Sama pätee koristeluun. Näin saamme vaihtelua ja joskus aivan uusia elämyksiä.”

**99** Yllätysvieraat ilmoittivat vierailustaan vain tuntia ennen saapumistaan, ja meidän piti keksiä äkkiä jotain helppoa ja nopeaa kahvipöytään. Onneksi *Yhteishyvän* Ruoka-liitteet olivat tallessa. Niistä löytyi nopeasti paljon herkkuja tarjottavaksi.”



**99** Mummolassani Koke-mäellä oli pöydällä aina kaksi lehteä, joista toinen oli *Yhteishyvä*. Vanhemmat lehdet siirrettiin ulkokuhuussiin, jossa niitä sai lueskella. Mummolan rakennus purettiin muutama vuosi sitten, mutta vieläkin ohi ajaessani muistan, miten luin tai selasin huussissa *Yhteishyvää* – oli sitten kesä taikka talvi.”



## Mureleipätyttö-kilpailu ratti



## New York odottaa sinua

Lentokortin ostajat:			
1. luokka	2. luokka	3. luokka	4. luokka
1. 10. 1971	1. 10. 1971	1. 10. 1971	1. 10. 1971
2. 1. 1971	2. 1. 1971	2. 1. 1971	2. 1. 1971
3. 1. 1971	3. 1. 1971	3. 1. 1971	3. 1. 1971
4. 1. 1971	4. 1. 1971	4. 1. 1971	4. 1. 1971



**99** Aikoinaan *Yhteishyvä* painettiin sanomalehtipaperille. Metsurit, siihen aikaan heitä sanottiin tukkijätkiksi, pitivät lehteä mainiona sätkäpaperina, johon oli kätevää kääriä tupakkaa.”



**99** Pistimme pikkusisareni kanssa kirjeenvaihtoilmoitukset *Yhteishyvään*. Palvelu oli suosittu siihen aikaan, sillä kesti useita kuukausia, ennen kuin ilmoituksemme julkaistiin. Tämä tapahtui talvella 1971. Itse olin 13-vuotias oppikoululainen ja sisareni kuusi vuotta nuorempa luku- ja kirjoitustaitoinen ekaluokkalainen.

Ensimmäiset kirjeet tulivat naapurin ja olivat jäädä saamatta. Nimitäin isäni synnyinkoti, komea puinen rakennus, syttyi kipinästä ja palo komeana roihuna kivijalkaa myöten. Joku reipas pelasti tuvan pöydältä postimme, jossa oli myös Vieremän ja Tampereen poikien kirjeet. Kaikki muu sitten paloikin, koko suvun historia meni savuna tuuleen.”

## Historia haltuun

Lehti muuttuu kirjasesa sanomalehdeksi

Ensimmäinen värivalokuva (yllä) suomalaisessa sanomalehdessä

Säännöstely loppuu, lehti monipuolistuu, ja logo uudistuu

Levikki ylittää 400 000 kappaletta, lukijoita on moninkertaisesti

S-Etukortti omistajille, lehti kannetaan kotiin kerran kuussa

1905

Ensimmäinen *Yhteishyvä* ilmestyy

1909

Samma på svenska: Samarbete ilmestyy

1916

1925

Suomen suurin lehti: levikki ylittää 100 000 kappaletta

1932

1940

Ilmestyminen jatkuu sodasta ja paperipulasta huolimatta

1953

1964

Lehti siirtyy tabloid-kokoon

1974

1983

*Yhteishyvä* muuttuu aikakauslehteksi

1991

mitä se JAZZ on?



Markkinoija: Oriola Oy





## Missi tuli Porvoosta

”Muistan parhaiten vuosien varrelta *Yhteishyvän* ristikot. Olen kerännyt niitä jo vuosia. Kesäloman alkaessa kokoan ne nippuun ja otan mukaani. Olemme jo lähes kymmenen vuoden ajan viettäneet kesälomamme kierrellen Euroopassa. Kaivan ensimmäiset ristikot esille jo laivamatkalla Vuosaaresta Rostockiin.”

”Olen kaupunkilaistytö, vaikka vanhempani ovatkin kotoisin maaseudulta. Parikymppisenä aloin seurustella maitotilalta olevan nuoren miehen kanssa, ja hänen kotonaan törmäsin ensimmäisen kerran *Yhteishyvä*-lehteen. Innokkaana kirjojen lukijana jäin koukkuun etenkin **Enni Mustosen** kirjoittamaan jatkokertomukseen, jossa oli yhdistyneenä ponnistelu navettaympäristössä ja tietysti nuorta rakkautta.”



”Olen kotoisin maalta, ja posti tuli heittopostina kylän yhteiseen laatikkoon maantien varteen. *Yhteishyvää* odotettiin innokkaasti, ja postinhakuvuorot jaettiin sisarusten kanssa. Kun vanhemmat olivat lukeneet lehden, lapset saivat leikata kuvia muistivihkoihin. Aitan ylisillä oli paljon vanhoja reikäisiä lehden numeroita.”

”*Yhteishyvä* oli aina odotettu lehti, jossa on mielenkiintoisia ja hyödyllisiä juttuja. Silloiset pikkupojat, noin 5- ja 6-vuotiaat pohdiskelivat, onko olemassa myös '*Yhteispaha*-lehti'. Tämä antoi aiheen avata osuuskauppaideaa ja kertoa, miten yhdessä saadaan aikaan hyvää meille kaikille.” •

## KIPU-NIVEL MAGNESIUM AUTTAA

### Polvi-, olkapää- ja selkävaivat saivat kyytiä

Sähköasentaja **Juha Heino** (54v.) työskentelee Tampereen sähkölaitoksen tytäryhtiön Veran palveluksessa. Juha on harrastanut jääkiekkoa ja jalkapalloa nuorempaan. Polvista on mennyt harrastuksessa ristisiteet poikki ja kierukat on leikattu kummastakin polvesta. Hänellä on myös kulumaa polvissa ja vasemmassa olkapäässä. Polvet on leikattu 7 kertaa. Juhalla on ollut myös selkävaivoja; kramppeja ja kireyttä sekä välielvyt ovat menneet pari kertaa huonoon kuntoon. Välillä myös levottomat jalat ovat haitanneet sekä

olkapääsäryt. Juha on joutunut aikanaan syömään paljon särkylääkkeitä, jotka ovat käyneet kovasti mahan päälle. Tavalliset särkylääkkeet eivät auttaneet edes, vain ainoastaan eräs vahva särkylääke toi helpotusta, mutta toi ikävän pöppyräisen olon samalla.

Yli 4 vuotta sitten Juha löysi verrattoman kaverin, josta ei luovu. Särkylääkkeet ovat saaneet kyytiä ja tilalle tuli Kipu-magnesium, jota suihkutetaan iholle, kipeisiin kohtiin. Juha suosittelee kaikille: Käyttäkää hyvät ihmiset **Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumsuihketta**, alkää suotta kärsikö vaivoistanne. Juhana työpaikalla moni työkaveri käyttää nykyään myös suihketta. Sähköasentajien työasennot ovat haastavia välillä ja monella työkaverilla on lihas-, selkä- ja nivelevaivoja. Heitäkin Kipu-magnesium on auttanut. Kipu-suihketta kun suihkuttaa ja hieroo ulkoisesti kipeisiin kohtiin, apu tulee noin 10-20 min. kuluttua.

Juha Heino hoitaa vaivansa Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumsuihkeella. - Kyllä varmana jeesaa, hän vakuuttaa. Mahtava suihke, suosittelen kaikille, joilla vaivoja ja särkyjä lihaksissa tai nivelissä! Moni kaverini on aluksi epäillyt tehon, mutta todennut sen lupausten mittaiseksi.



### MAINOS

”Kun käytän magnesiumsuihketta päivittäin, saan samalla hyvin imeytyvää magnesiumia. Suonenvedotkin loppuivat kun aloitin suihkeen käytön!

JUHA HEINO, SÄHKÖASENTAJA

Anna lahja, joka auttaa!

**JÄNNEVAIVOJA? NIVELRIKKOA? TULEHDUS? NIVELVAIVOJA? TENNISKYYNÄRPÄÄ? KULUMIA? FIBROMYALGIA? ISSIASVAIVA? SUONENVETOA? LEVOTTOMAT JALAT? REUMA?**

### KIPU-NIVEL MAGNESIUM

Poistaa mm. krampit alle minuutissa ja auttaa tehokkaasti hartiakivusta jalkakipuihin. Suoraan iholle, sinne missä vaiva on! Todella hyvä apu myös issiasvaivoihin, nivelrikkosärkyyn, fibromyalgiaan, jännetupittulehdukseen. 20 suihkausta sisältää 180 mg hyvin imeytyvää luonnon magnesiumia. Farmaseuttista laatua. Pullosta saat 800 suihkaisua.

SAATAVANA:

SOKOS

emotion  
KAUKI KAUNUDESTA

sokos.fi

**NORDIC HEALTHSPRAYS**  
POHJOISMAIDEN TERVEYSSUIHKEET

LISÄTIETOJA: MA-PE 9-17, PUH. 0400 323 592, INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI, WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI



HDTUOPAS FI

# LINNAN JUHLIEN PUKULOISTOA!

VARMISTA, ETTÄ NÄET TELEVISION TÄHTIHETKET MYÖS TULEVAISUUDESSA.

TV-antenniverkon lähetystekniikka muuttuu lähivuosina. Kun hankit television tai digiboksin varmista, että se on **Antenna Ready HD** -hyväksytty. Tai tarkista, että teknisissä tiedoissa lukee DVB-T2. Lisätietoja [www.testatutlaitteet.fi](http://www.testatutlaitteet.fi)

LEIKKAA IRTI JA OTA MUKAAN MYYMÄLÄÄN

**Testatuista laitteista kertova merkintä:**  
(Tai tarkista, että teknisissä tiedoissa lukee DVB-T2)

**ANTENNA  
READY**  
HD



# UUSITTU jouluklassikko

Korvaa kullankeltaiset oljet paperisilla  
pilleillä ja tee kaunis himmelinauha  
kotia koristamaan.

  
**KATSO OHJEET**  
videolta. Mukana  
vinkit timantin-  
muotoiseen osaan.

**yhteishyvä** *live*

## Tarvitset

- paperisia mehopillejä
- paperinarua
- sakset
- puuhelmiä
- spraymaalaa

# Limakalvot kunnossa?



1 Leikkaa paperiset mehopillit keskeltä kahtia. Pujota noin metrin mittaiseen paperinaruun kolme puolikasta pilliä.

2 Asettele pillit pöydällä siten, että niistä muodostuu kolmio. Tee solmu kolmion kärkeen.

3 Pujota kaksi pilliä naruun ja muodosta näin uusi kolmio. Kiinnitä se kiepsauttamalla naru ensimmäisen kolmion alakulman ympäri.

4 Tee yhteensä viisi kahden pillin kolmiota. Lisää sitten vielä yksi pilli paperinarun päähän.

5 Käännä viimeiseksi lisätty pilli ensimmäisen kolmion kärkeen. Sido osat yhteen narulla.

6 Kiinnitä sitten vastakkaisen puolen kolmion kärjet yhteen solmulla.

7 Voit pujottaa paperinarun niin, että se kulkee pillien sisällä kiinnityskohtaan. Näin sinulle ei jää ylimääräisiä narunpäitä.

8 Halutessasi voit maalata himmelin spraymaalilla. Anna kuivua ja kiinnitä osat narulla nauhaksi. Väleihin voit lisätä puuhelmiä koristeeksi.

Silmissä

Nenässä

Suussa

Nielussa

Hengitysteissä

Mahalaukussa

Suolistossa

Intiimialueilla

**Yhteensä  
yli 200 m<sup>2</sup>  
limakalvoa**



## Huolehdi limakalvoistasi

Limakalvot ylläpitävät mm. intiimialueiden ja virtsateiden kosteutta, suojaavat elimistöämme taudinaiheuttajilta ja mahdollistavat ravintoaineiden imeytymisen. Monet ovat löytäneet Omega7-kaksoistyrniöljystä pysyvän avun kuivien limakalvojen aiheuttamiin ongelmiin.

Saatavana kaikista Sokoksista ja Emotioneista paitsi Loimaalta.



1960



sokos.fi



Tanssiminen tuo itse-  
varmuutta Aicha Niquen  
Maulan elämään. Tanssilinja  
on ensimmäinen koulutus,  
jonka hän suoritti loppuun.



TEKSTI SANNA SUOKKO  
KUVAT ANSSI VUOHELAINEN

# TANSSIEN KOKONAISEKSI

Syrjäytyä ja kadota jopa itseltään vai hankkia koulutusta, joka valmentaa elämään ja ammattiin? Anoreksiaa sairastanut Aicha Niquen Maula valitsi Keskuspuiston ammattiopiston tanssilinjan, löysi rajansa ja oppi sanomaan ei.



Silmäpako juoksee pitkään **Aicha Niquen Maulan**, 24, vasenta säärtä. Hän sulloo jalkaansa matalavartiset kumisaappaat ja hypähtelee hiukset hulmuten Keskuspuiston ammattiopiston tanssisalin käytävältä kohti portaikkoa. Kolmas kouluvuosi on päässyt vasta vauhtiin, mutta Niquen Maulan lukuvuosi jää lyhyeksi. Opinnot ovat loppusuoralla, sillä hän on ollut ahkera ja vienyt kolmivuotisen opiskelurupeaman päätökseen ennen aikojaan – ja ensimmäistä kertaa elämässään. Lukihäiriöstä, anoreksiasta ja sosiaalisten tilanteiden ahdistuneisuushäiriöstä kärsinyt nuori nainen on elämänsä käännekohdassa, kiitos ammatillisen erityisopetuksen. Nyt on aika nousta omille siiville.

### **Aicha Niquen Maula, vastavalmistunut tanssija**

”Vanhempani erosivat, kun olin viisivuotias. Perulaissyntyinen isäni jäi asumaan Ruotsiin, ja muutin äitini kanssa Suomeen, ensin pieneen maalaiskylään ja myöhemmin pikkukaupunkiin Etelä-Suomessa. Rakastan molempia vanhempiani ja halusin olla molempien luona. Reissasin paljon kahden maan väliä, asuin vuoroin äidin, vuoroin isän luona. Se tuntui joskus ahdistavalta, koska aina valitessani toisen tunsin kääntäväni selän toiselle. Olin kiltti tyttö, enkä halunnut pahoittaa vanhempieni mieltä.

Kiltteyteni kääntyi minua vastaan, ja ryhdyin pakonomaisesti kontrolloimaan kehoani. Sairastuin anoreksiaan. Siitä alkoi kuuden vuoden sairaalakierre. Makasin lepositeissa, ja minulle laitettiin nenämahaletku, jonka kautta sain ravintoa. Se tuntui pahalta. Nyt ymmärrän, että se oli ainoa vaihtoehto. Muuten olisin kuollut. Onneksi perheeni tuki

minua koko ajan. Silti sukellus oli syvä. Minua hoidettiin monessa eri paikassa, Suomessa ja Ruotsissa. Yläkoulun kävin melkein kokonaan eri sairaalakouluissa. Ystävyyssuhteeni katkesivat, ja tunsin olevani aivan yksin, vailla ikäisteni seuraa. Välillä pääsin kotiin, mutta jouduin aina takaisin osastolle.

Löysin itseilmaisulleni väylän kansanopiston teatterilinjalta ja sirkustreeneistä. Pääsin Ruotsissa sirkuslukioon, mutta kehoni ei ollut

tarpeeksi vahva, jotta olisin jaksanut viedä koulun loppuun. Suomessa hakeuduin luonto-ohjaajakoulutukseen, mutta myös se jäi kesken.

Katsoessani taaksepäin näen, että kaikella on tarkoituksensa. Täältä Keskuspuiston ammattiopistosta löysin turvallisen yhteisön, jossa minut hyväksyttiin tällaisenaan. Muistan ensimmäisen kerran, kun uskalsin sanoa ’ei’. Se tapahtui koulun ruokalassa ja tuntui mielettömän hyvältä.

Olen ikuisesti kiitollinen opet-





Koulusta Aicha Niquen  
Maula löysi oman tanssi-  
perheen, jonka kanssa  
pidetään yhtä.



Jari Karttusen opetustyyli on yksilöllinen, ja uusia asioita tutkitaan yhdessä opiskelijoiden kanssa.

”Se on voitto, kun opiskelija löytää itselleen jatkopolun.”

tajallemme **Jari Karttuselle**. Hänen opetuksessaan on sydän mukana, ja jokainen opiskelija tulee kuulluksi, nähdyksi ja ohjatuksi myös yksilönä.

Koko opiskeluajan olen asunut koulun asuntolassa, kolmen tytön solussa. Olen saanut ystäviä, mikä on auttanut minua toipumaan sosiaalisesta ahdistuksestani ja sen synnyttämistä paniikkikohtauksista. Jatkan terapiaa, mutta voin paljon paremmin kuin ennen. Nyt ymmärrän, että minun on oltava kiltti ja armollinen itselleni, jotta kehoni ja mieleni jaksavat. Haluan pysyä vahvana ja ammentaa tanssin, sirkuksen ja liikumisen tuomasta ilosta. Suvaitsevaisuus ja rakkaus itseäni kohtaan ovat ottaneet voiton perfektionismista ja ankaruudesta.

Minulla on tunne, että haluan auttaa myös muita. Siksi haluan opiskella vielä sairaanhoitajaksi. Tanssi ja liikunta säilyvät elämässäni aina. Olen lähdössä toiseen kotimaahani Peruun joksikin aikaa. Haluan tutustua isäni sukuun ja ymmärtää siten myös itseäni paremmin.

Olen suunnattoman kiitollinen kaikesta oppimastani sekä tuesta, jota olen täällä saanut. Tanssilinjalta olen saanut elämäni parhaat ystävät ja oman pienen tanssiperheen. Tulen ikäväimään kaikkea tätä, mutta silti tulevaisuus näyttää todella mielenkiintoiselta.”

### **Jari Karttunen, tanssin lehtori, Aichan opettaja**

”Aichan tarina todistaa, että teke-mällämme työllä on merkitystä. Eri-tyistä tukea vaativat nuoret hyötyvät tanssista paljon. Tanssi sisältää jotain sellaista, jota emme pysty pukemaan sanoiksi. Taidetta ei pysty selittämään, eikä sitä pidäkään selittää puhki. Riittää, että menee sen äärelle ja antaa sen tehdä tehtävänsä. Joskus taide viihdyttää, toisinaan se on piikki yhteiskunnan lihassa.

Parasta opettamisessa on yhdessä oppiminen, asioiden tutkiminen ja ihmettely dialogin kautta. Tiedän joistakin asioista enemmän kuin opiskelijani, mutta he tuovat aina opetukseen mukaan oman sukupolvensa äänen ja oppimiskäsityksen. Siksi koen joka päivä, että myös minä opin jotain uutta. Haluan pysyä avoimena ja ymmärtää, miten maailma muuttuu.

Työssäni olen yrittänyt viedä vahvasti myös ryhmäprosessia eteenpäin. Meillä jokaisella on tarve kuulua ryhmään, vaikka olemmekin yksilöitä.

En voi vaikuttaa siihen, miten opiskelijoiden elämänpolku muovautuu, mutta voin tukea nuoren kasvua hyvään suuntaan. Meille voitto on se, että opiskelija on löytänyt itselleen jatkopolun, ennen kuin lähtee meiltä.

Kun Aicha tuli opiskelijakseni,





Aichan äiti Outi Maula on hyvin ylpeä sinnik-  
käästä tyttärestään.



**”Olen  
kiitollinen, kun  
sain kadonneen  
lapseni takaisin.”**

●●● näin edessäni hyvin herkän, uuden edessä olevan epävarman tytön. Hän oli avoin, mutta tarvitsi myös rajoja. Niitä ryhdyimme hakemaan. Tanssissa liikkeet muodostivat kehykset. Niistä tuli rajoja, jotka palvelivat paitsi tanssia, myös Aichan henkilökohtaista kehittymistä.

Tämä on ensimmäinen koulu, josta Aicha valmistuu. Se on asia, josta tein myös itselleni haasteen. Nyt Aicha suuntaa hienosti tulevaisuuteen omien arvojensa mukaisesti. Ne eivät ole pelkkiä sanoja, vaan hänellä on selkeä suunnitelma yhdistää taidetta, hoitoa ja hoivaa. Näen mielessäni pitkäaikaissairaiden osaston ja sairaanhoitajan, joka tanssii. Mitä taiteen saavutettavuutta! Parasta on, että Aicha itse tietää, millainen merkitys taiteella voi olla tervehdykselle ja eheytykselle.”

### **Outi Maula, Aichan äiti**

”Aicha on ainoa lapseni, ja meillä on ollut aina hyvin läheinen suhde. Aicha oli viisivuotias, kun erosin hänen isästään. Meillä oli yhteishuoltajuus, mutta asuminen eri maissa teki siitä haastavaa.

Suomessa asuessaan Aicha kävi pientä, yhteisöllistä maalaiskoulua. Uuteen kouluun, yläkouluun, siirty-

minen pelotti. Silloin näin ensimmäiset merkit Aichan sairaudesta. Aluksi hän jätti herkut, sipsit, karkit ja limsat, mutta kesällä serkkujen luona Sveitsissä totuus iski vasten kasvoja. Aicha kieltäytyi kokonaan syömästä. Hänen sairastumisensa oli kuin vedenjakaja, käännekohta, joka muutti kaiken.

Olin avuton uudessa tilanteessa, sillä en saanut tyttöä syömään millään keinolla. Seitsemännen luokan syksyllä Aicha joutui sairaalahoitoon. Vaikka meillä oli erimielisyytemme Aichan isän kanssa, olimme molemmat yhtä lailla huolesta sekaisin, peloissamme ja täysin neuvottomia.

Isä halusi tytön Ruotsiin, koska siellä anoreksian hoito oli pidemmällä. Aichaa hoidettiin vuoroin Suomessa ja Ruotsissa, mutta kummastakaan maasta ei löytynyt toimivaa hoitoa, emmekä vanhempina saaneet riittävästi tukea omaan jaksamiseen. Emme myöskään ymmärtäneet, miten pitkällisestä sairaudesta oli kysymys.

Kun tyttö alkoi syödä ja paino nousi tiettyyn rajaan, hän pääsi kotiin ja luulimme, että sairaus oli ohi. Kerta toisensa jälkeen hän joutui palaamaan sairaalaan, kun paino putosi uudestaan.

Tilanne muuttui vasta, kun sain luotua luottamuksen uudelleen Aichan kanssa. Uskalsin päästää hänet esimerkiksi kuntosalille ja liikkumaan ja luottaa siihen, että hän pitää kiinni yhdessä sovitusta rajoista. Myös taideaineilla on ollut ratkaiseva merkitys. Aicha alkoi harrastaa teatteria, nykysirkusta ja tanssia. Niissä keskeistä on yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys.

Olen ylpeä Aichasta, hän on sinnikäs ja ponteva, ottaa selvää asioista, hakee vastauksia ongelmiin ja ajattelee, että vaikeuksillakin on tarkoitus.

Tanssikoulutuksen ansiosta Aicha on saanut fysiikkansa kuntoon ja vahvistunut sekä fyysisesti että henkisesti. Tanssi on tukenut motoriikkaa, mikä on osaltaan edesauttanut uusien hermorojen syntymistä ja helpottanut lukihäiriötäkin.

Kun ensimmäisen kouluvuoden syksyllä kävimme tutustumassa Keskuspuiston ammattiopiston asuntolaan, ajattelin, että kunpa voisin itsekkin jäädä opiskelemaan. Näiden opiskeluvuosien aikana tyttäreni on kypsynyt ja kasvanut aikuiseksi. Aicha on oman tiensä kulkija. Olen kiitollinen, että olen saanut takaisin lapseni, joka sairauden vuoksi hävisi jonnekin lainausmerkkien sisään.” •



# Hyvä olla yhdessä

Aichan äidille  
tekemä kortti  
jääkaapin ovelle  
muistuttaa  
tärkeimmistä.

## Tukea yksilöllisestä opiskelusta

- Erityisoppilaitokseen hakeudutaan monista eri syistä, kuten terveydellisten, sosiaalisten ja psyykkisten ongelmien tai oppimisvaikeuksien vuoksi.
- Erityisoppilaitoksissa on tarjolla muun muassa valmentavaa koulutusta, ammatillista perustutkintokoulutusta ja ammatillista lisäkoulutusta.
- Keskuspuiston ammattiopisto on pääkaupunkiseudun suurin ammatillinen erityisoppilaitos alle 25-vuotiaille.
- Keskuspuistossa opiskelee vuosittain noin 1 200 opiskelijaa. Opiskelu on maksutonta.
- Lue lisää ammatillisesta erityisopetuksesta kautta maan [www.ameo.fi](http://www.ameo.fi).





# Yksinäinen matka LUMIAAVIKOLLA

Yötä päivää paistava aurinko tekee nukkumisesta mahdotonta, kasvoista putoaa pala, ja viima vinkuu korvissa antamatta hetken rauhaa. Vesa Luomala, 40, ei antanut minkään pysäyttää itseään, kun hän lähti hiihtämään yksin kohti etelänapaa.

**P**arikymppinen **Vesa Luomala** teki itselleen suuren lupauksen: hän matkaisi vielä kaikille maailman mantereille. Joulukuussa 2013 Luomala oli vajaat kaksikymmentä vuotta vanhempi ja enää lentokonematkan päässä unelmastaan, jonka viimeinen palanen häämötti koneen ulkopuolella Etelämantereella. Kun Luomala laskeutui lentokoneesta Hercules Inlet -nimisen merenlahden rannalle, edessä oli vielä urakoitavaa. Etelänavalle päästäkseen miehen pitäisi taittaa hiihtäen 1 131 kilometriä noin satakiloisen ahkion kanssa.

Ensimmäisenä matkapäivänä Luomala oli täynnä intoa. Edessä avautui aurinkoinen ja kuu-  
laan sinivalkoinen maisema. Kaikkialla oli hiljaista, ja ainoana seuralaisena matkasi suksien kärkeen maalattu kuva naparetkelijä **Roald Amundsenista**.

”Pahimpina aamuina vastatuuli painoi päälle ja räkä jäätyi viiksiin.

Suurin osa matkasta oli nousua valkoisella lumiaavikolla. Koska joulukuussa Etelämantereella oli kesä, mittari laskisi pahimmillaan ehkä vain kolmeenkymmeneen miinusasteeseen. Se oli suhteellisen vähän, sillä talvella mitataan

jopa -83 asteen lukemia.

”Meillä kaikilla on varmaankin jokin sellainen haave, jonka haluaisimme toteuttaa, tai paikka, johon haluaisimme matkustaa. Olen aina pitänyt seikkailuista ja matkustelusta. Uuden kokeminen kiehtoo minua”, kertoo aikaisemmin myös Huippuvuorilla ja Grönlannissa retkeillyt Luomala.

Upeasta kelistä huolimatta jo ensimmäinen 300 metrin nousu oli yhtä tuskaa, sillä ylös pääsi ainoastaan haarakäyntiä tampaten. Matka oli edennyt vain muutaman kilometrin, kun Luoma-

lan oli jo pystytettävä teltta ruokataukoa varten. Ruoka oli pakattu eskimopusseihin: pastaa, oliiviöljyä, kuivattua lihaa ja nuudeleita. Pussimuona tulisi Luomalalle vielä tutuksi, sillä sitä oli mukana yhteensä 55 päiväksi.

**Kun ääriviivoja ei ole.** Etelänapa valloitettiin ensimmäisen kerran vuonna 1911. Kahdesta kilpailevasta retkikunnasta ensimmäisenä perille saapui norjalaisen Amundsenin joukkio. Perässä paikalle pääsi brittiläisen **Robert F. Scottin** johtama surullisenkuuluista joukko, joka kuoli paluumatkalla kylmään ja nälkään.

Sittemmin etelänavalle on ollut menijöitä. Matkansa aikana Luomala törmäsi muun muassa **Danieliin**, joka aikoi pyöräillä navalle, ja 16-vuotiaaseen **Lewisiiin**, joka oli matkalla oppaansa kanssa.

”Ensimmäinen ajatukseni oli, että kohta varmaan vauvatkin konttaavat etelänavalle. En kuitenkaan lähtenyt reissuun kilpailemaan muiden kanssa. Joku tekee asiat aina paremmin kuin sinä. Siksi pitää keskittyä omaan suoritukseensa ja nauttia siitä”, Luomala kuvailee.

Välillä nauttiminen tosin oli vaikeaa. Päivät alkoivat muistuttaa toisiaan. Pahimpia olivat ne aamut, jolloin jo telttaan kuuli, ettei päivän sää ollut suosiollinen. Vastatuuli painoi päälle, räkä jäätyi viiksiin, aurinko paistoi yöt ja päivät, eikä nukkumisesta tullut mitään ilman melatoniinia.

”Lisäksi oli vielä *whiteout*. Sen aikana suunnistaminen on hankalaa, kun kaikkialla on pilvistä ja valkoista. Lumi pyörii ympärillä, ja ääriviivat häviävät. Hiihtäminen on kuin bambi horjuisi jäällä. Itse en onneksi joutunut kertaakaan paniikkiin, mutta olisin saanut sydänkohtauksen, jos eteeni olisi yhtäkkiä putkahtanut toisen retkeilijän hahmo.” ●●●



## Vesa Luomala, 40

**Mottoni on...** joku tekee asiat paremmin, kovemmin tai nopeammin kuin sinä. Keskity omaan suoritukseen ja nauti siitä.

**Viimeksi nauroin...** lukiessani Jonas Jonassonin kirjan Lukutaidoton joka osasi laskea.

**Viimeksi itkin...** Sinuhe Egyptiläisen kohtaloa. Mika Waltarin kyynisyyden ja huumorin yhdistelmä on parhaita lukemiani kirjoja.

**Moka, joka opetti eniten...** ne kaikki.

**Haluaisin oppia lisää...** lahjakkuuden perusteista. Jokaisella ihmisellä on ala, jossa juuri hän on erittäin hyvä. Mietin, miten paljon ympäristö tai oma toiminta vaikuttaa siihen.

**Muut eivät tiedä...** elämän tarkoitusta. Enkä sitä tiedä minäkään.

●●● **Kylmä lumipesu.** Kaiken muun ohessa henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen toi omat haasteensa. Normaleissa oloissa kahdeksan tunnin hiihdon ja reilun 20 kilometrin jälkeen on mukava päästä lämpimään suihkuun. Etelämantereella oli tarjolla karumpi vaihtoehto. Suihku pakkasessa ja keskellä ei mitään tarkoitti itsensä hankaamista lumella. Hiusten peseminen onnistui, kun lämmitti ensin lunta keittimessä.

”Arjesta tutut perustarpeet veivät tunteja, mutta eniten minua huolestuttivat päivät, jolloin lämpömittarin lukemat tipahtivat lähelle kolmekymmentä pakkasastetta. Kasvoistani irtosi pieni musta suikale, paleltuma, mikä on varsin yleistä

viimassa ja pakkasessa. Myös lumen peittämät railot arveluttivat.”

Vaikeuskertoimen vuoksi äärioloihin ei voi lähteä suoraan kotisohvalta. Luomala valmisteli matkaansa kaksi vuotta ja hankki hyvät varusteet. Myös fysiikan oli oltava kunnossa, minkä vuoksi hän urheili viisi kertaa viikossa.

”Hiihtoa en treenannut erityisesti. Käytännössä hiihtäminen etelänavalla on kävelyä suksilla.”

**Koko maisema kiehui.** Matkan keskeyttäminen ei käynyt kertaakaan mielessä, sillä Luomalalla on hyvä kyky motivoida itseään. Kun aamulla tuntui raskaalta lähteä matkaan kivistävin lihaksin, piti mieleen palauttaa tärkein: itselle tehty lupaus.

”Ennen reissua pelkäsin kärsiväni yksinolosta. Koska koko ajan piti puuhata jotain, en ollut yksinäinen. Se olikin helppoa.”

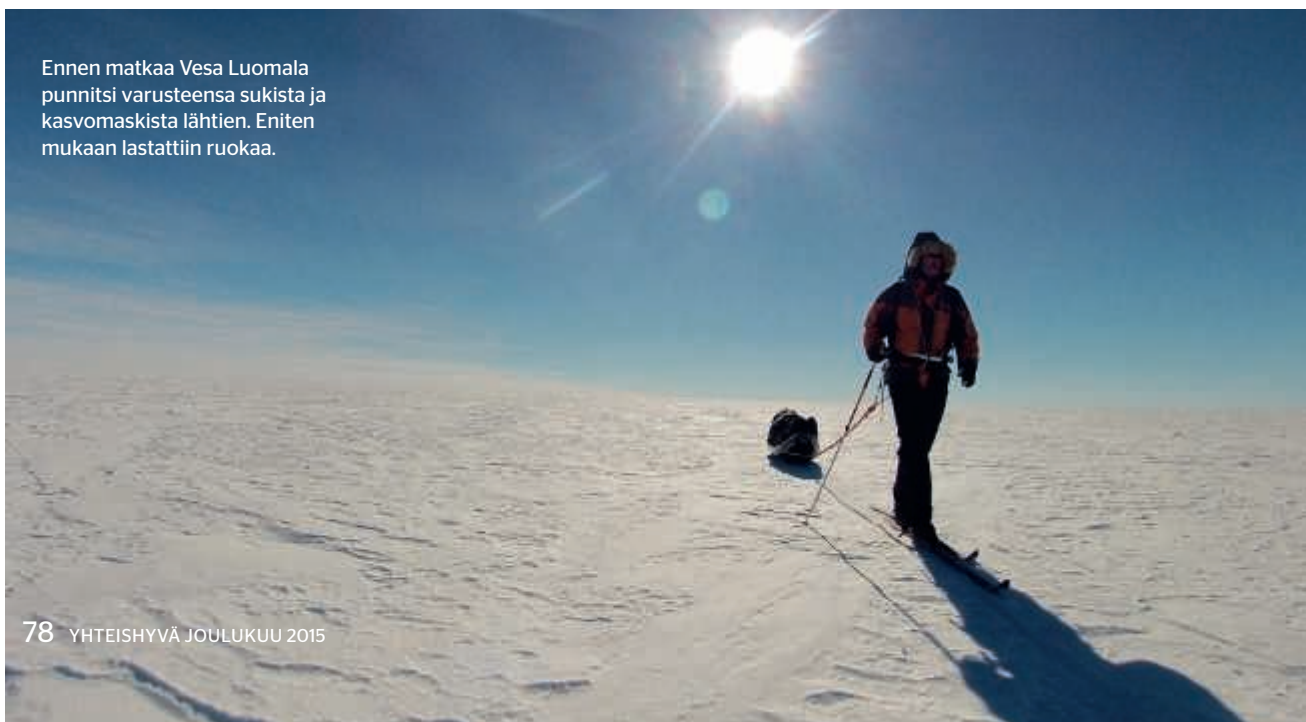
Palelu, kiroilut ja tuskailu olivat lopulta ohi, kun matkaa oli takana 51 päivää. Silloin yksinäinen hiihtäjä näki maskinsa takaa jotain outoa. Ihmeellinen luomus kiilteli auringonvalossa.

”Oli kuin olisin astunut Star Wars -elokuvan lavasteisiin, kun näin Amundsen–Scottin tutkimusaseman. Sen näkemisestä tuli turvallinen olo.”

Seuraavana päivänä Luomala saavutti navan, joka osoittautui ankeaksi teollisuusalueeksi. Päätepiste oli itse asiassa koko retken rumin paikka, mutta se ei himmentänyt matkan loistokkuutta.

”Koko retki kodista kotiin oli yhtä kohokohtaa. Missä muualla olisin voinut nähdä jäätikön aaltoilevan ja lumen liikkuvan auringonvalossa niin, että koko maisema tuntui kiehuvan ympärilläni?” •

Ennen matkaa Vesa Luomala punnitsi varusteensa sukista ja kasvomaskista lähtien. Eniten mukaan lastattiin ruokaa.



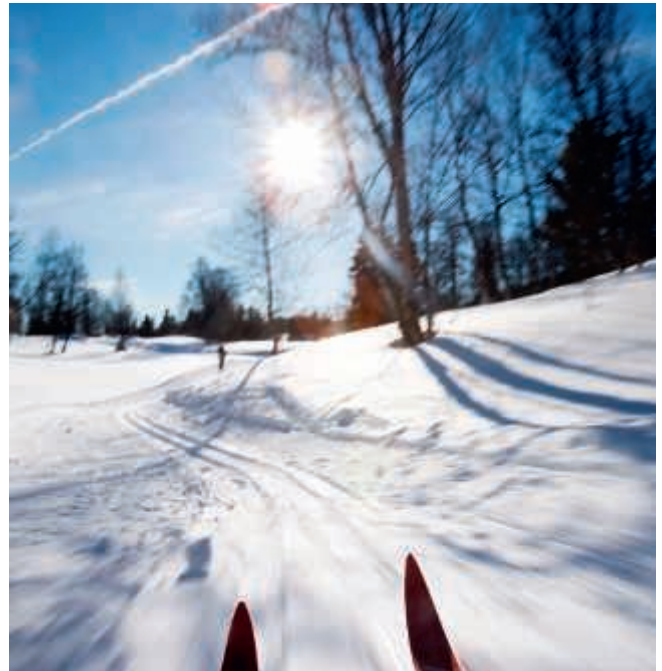
KOONNUT ENNA KOIVUNEN  
KUVAT 123RF JA TAVARANTOIMITTAJAT

*Voitele tarpeen  
mukaan pikapidolla,  
-luistolla tai teipillä*



**LASTEN SUKSISETIN** Karhu Novus -suksi on hyvä perussuksi lapselle. Suksissa on puurunko, lakattu pinta ja extruder-pohja. Koot 120-160 cm. Rottefella Start -siteen iso vetokahva on helppo avata myös rukkaset kädessä. CLR Sportsin Classic NNN -hihtokengissä on tarrakiinnitys. Koot 27-31. Sukset ja hihtokengät myydään erikseen.

*Sopiva pituus  
suksille? Lapsilla  
omaan pituuteen  
lisätään 10-15 cm,  
aikuisilla 15-20 cm*



# Suksi mäkeen

Sporttisen perheen talvipäivä sujuu ladulla. Muista voitelu kelin mukaan!



**AIKUISTEN SUKSISETTI** on parhaimmillaan kostealla kelillä, kun lämpötila on nollan tuntumassa. Karhun Novus BearGrip -pitopohja-suksissa on helppokäyttöinen Rottefella Basic -automaattiside. Koot 170-205 cm. Setin Classic NNN -perushihtokengissä on NNN-pohja. Koot 36-46. Sukset ja hihtokengät myydään erikseen.

*Helppo ja nopea käyttää*



*Levitä koko  
suksen  
pohjalle*

**STARTIN MOVE-PIKA-LUISTO JA -PIKAPITO** levitetään pullossa olevan sienen avulla suksien pohjaan ja annetaan kuivua viiden minuutin ajan. Toimii +5--20 asteen lämpötilassa.


**STARTIN MOVE ANTI-ICE -JÄÄNESTOAINE** parantaa pitopohjasuksien luistoa ja estää jäätymisen. Tuote levitetään pullossa olevalla sienellä ja annetaan kuivua viisi minuuttia. Pitopohjasukset kannattaa käsitellä ennen jokaista hihtolenkkiä.

**LASTEN CLR SPORTS -SUKSISETTI** soveltuu perheen pienimmille, jotka vasta totuttelevat hiihto-harrastukseen. Suksissa on kestävä metallivahvikkeiset kenkäsiteet ja voiteluvapaa step-pitopohja. Lasikuitusauvat ovat kevyet. Koot 90-110 cm.

*Sauvoissa on  
muovinen  
turvasompa*







Todennäköisyys  
20%



LÄHITAPIOLA

**TIEDÄMME  
MIHIN KANNATTA  
VARAUTUA JA MIHIN EI**

Elämä ei ole aina reilua, vaikka yhä useampi elää entistä pidempään. LähiTapiolassa tiedetään esimerkiksi se, millä todennäköisyydellä elät sata-vuotiaaksi. Turvaamme asiakkaittemme elämää sen kaikissa käänteissä. Tervetuloa. **lahitapiola.fi**



# TALVIUNESSA

Millaista on arki yhdessä Suomen suosituimmista mökkikunnista sen jälkeen, kun kesävieraat ovat laittaneet mökkinsä talviteloille ja lähteneet kotiin eri puolille Suomea?

Juna liukuu hitaasti hiljaisen asemarakennuksen viereen. Asemalaiturille kipakkaan pakaseen astuu vain neljä toppavaatteisiin sonnustautunutta ihmistä. Täydeltä terältä paistava aamuaurinko saa puiden oksille kiteytyneen kuuran kimaltelemaan. Hieman rapistuneen rakennuksen seinässä lukee Mäntyharju.

Pakkasta on parikymmentä astetta. Raukeaa kylänraittia ja aukeaa toria katsoessa on hieman

vaikea käsittää, millainen ihmisvilinä samoilla sijoilla käy noin puoli vuotta myöhemmin. Reilun 6 000 asukkaan Mäntyharju on Suomen vilkkaimpia mökkipaikkakuntia. Juhannuksena ja varsinkin heinäkuussa kunnan väkiluku jopa kolminkertaistuu. Kunnan alueella on lähes 4 800 mökkiä. Se on enemmän kuin vakituisesti asuttuja asuntoja.

”Oijoi, kesällä on ihan toista. On kukkamyyjiä, marjakojuja, peruna-kauppiasta, vaatemyyjää ja tori-

kahvilan oma parlamentti. Siksi odotan jo hiihtolomaviikkoa ja pääsiäisenä torille tupsahtavia mökkiläisiä”, haaveilee torin ainoassa kojussa kalaa kauppaava **Pirjo Niiranen**.

Pienen kunnan yrittäjille mökkiläisten tulo tietää terve-  
tullutta piristystä myyntiin. Kesän mökkiläispaljous turvaa talvellakin mäntyharjulaisille monipuolisemmat

● ● ●



## ”Mökkiläisten tulo tietää tervetullutta piristystä myyntiin.

●●● palvelut kuin muutaman tuhannen asukkaan taajamalta voisi ensisilmäyksellä odottaa. Keskustassa riittääkin erikoisliikkeitä naistenvaatekaupasta valokuvaus- ja kultasepänliikkeisiin.

Niin ja kesäinen toriparlamentti: talvisin se kokoontuu kunnantalon takana olevan kirpputorin kahviossa, kertovat kalakauppiaan tiskillä poikkeavat asiakkaat. Sanomisen tarve ei talvellakaan vähene, vaikka edustajia on vähemmän. Kesäsesongin aikaan myös mökkiläiset kertovat mieliteensä maailmanmenosta torin istunnossa.

### Potkukelkalla maailmalle

Punainen potkukelkka liukuu rauhallisesti kohti Mäntyharjun S-marketia. Rouva pujottelee kelkallaan sujuvasti parkkipaikalla seisovien autojen välissä. Aamupäivästä kaupan liukuovet avautuvat ja sulkeutuvat tasaista tahtia.

Moni asiakkaista pysähtyy aulaan läiskimään rahapelikoneiden painikkeitä. Info-tiskin vieressä suomen- ja venäjänkieliset Mäntyharju-esitteet odottavat ottajia.

”Aika hiljaista täällä on tähän aikaan vuodesta. Kesällä on toisin. Mökkiläistulvan vuoksi S-marketisakin työskentelee silloin tavallista enemmän väkeä. Piristää kummasti, kun joka paikassa on ihmisiä”, kertoo myyjä **Emma Nora**.

Nuori nainen myöntää, että teiniikäisenä kotikunnan talvet ja syksyt tuntuivat niin tylsiltä, että mielessä paloi halu päästä maailmalle.

”Sittemmin mieli on muuttunut. Nyt pienen pojan äitinä olen tyytyväinen, että jäin Mäntyharjulle. Lapsen on hyvä kasvaa täällä. Talvellakin on tarjolla paljon puuhaa, hiihtoladut ja luistinkentät ovat hienossa kunnossa ja luonto on lähellä. Vain

Liisa Kytömäellä on tilaa nauttia kirpeästä talviamusta Mäntyharjun torilla.



harva mökkiläinen tietää esimerkiksi upeista laduistamme.”

Kaupan ilmoitustaulu pullistelee ilmoituksia myytävistä sohvista. Lappusten seasta voi bongata mainoksen esimerkiksi linja-autokyydistä Kuopion Ikeaan tai sorkka-huollosta karjaeläimille. Löytyypä mäntyharjulaisten ylpeyden paikallisen heviyhtye Midnight Bulletin levynjulkistuskeikalle houkutteleva mainoskin. Elävä ilmoitustaulu on vireän kylän merkki.

### Lenssun parantajat

Terveyskeskuksen odotusaulassa on unelias tunnelma. Hoitajat keskitty-







Johanna Lumme



Eeva Honkanen



Pirjo Niiranen ja Tapani Hoteila



Riitta Auvinen



Antti Hoberg



Nuutti Tanskanen

vät työhönsä, leikkinurkkauksen lelut nököttävät siistissä järjestyksessä, ja muutama sairas odottaa penkeillä vuoroaan. Ikkunan takana keskipäivä hämärtyy iltapäiväksi ja koululaiset potkuttelevat kelkoillaan kotiin päin.

Mökkikauden ulkopuolella mäntyharjulaisten terveydestä huolehtii kolme lääkäriä ja liuta hoitajia.

”Näin vuoden alussa flunssat, astma ja perussairaudet työllistävät meitä. Kesällä on enemmän pieniä tapaturmia, jotka ovat helppohoitaisia ja paranevat nopeasti. Siis hoitohenkilökunnalle kiitollisia tapauksia”, kertoo ylilääkäri **Antti Hoberg** työpöytänsä takaa.

Kesäisin potilasmäärä kasvaa neljänneksen. Hoberg ja sairaanhoitaja **Jaana Vitikainen** eivät muistelee kesää surkutellen, sillä ruuhkaisimpina aikoina työtaakkaa jakaa monta ylimääräistä käsiparia.

”Kesä tuo tähänkin työhön mukavaa vaihtelua, kun saa tavata uusia ihmisiä sekä potilaina että työkavereina”, Vitikainen sanoo.

### Nuoret kaipaavat kauppoja

Biljardipöydän luona melskataan, mutta 14-vuotias **Nuutti Tanskanen** viihtyy nuorisotila Askeleen sohvilla.

”Täällä me istutaan. Sitten ollaan myös kotona, käydään pelaamassa

**KUVISSA YLLÄ** Vaikka Mäntyharju hiljenee mökkiläisten lähdettyä, ei kunnan elämä lopu. Torilla, taidekeskus Salmelassa ja nuorisotila Askeleessa kohdataan talvellakin.

salibandya tai lasketaan mäkeä suksilla tai laudalla”, Tanskanen kertoo mäntyharjulaishuorisoin talvisista puuhista.

”Teini-ikäisille Mäntyharju on vähän liian pieni paikka. Mutta en minä kauhean isostakaan välitä, esimerkiksi Helsinki olisi liian iso. Eniten nuoret kaipaavat tänne laskettelumäkeä ja lisää kauppoja.”





# JOULULOMALLE!

Roppakaupalla innostavaa tekemistä kaikenikäisille. Puuhakirjoissa ja -korteissa on mukana poispyyhittävä tussi, jolla tehtävät ja piirroksel voi tehdä aina uudelleen ja uudelleen!



OPPIMISEN ILOA  
OIVALLUKSIA  
TEKEMISEN RIEMUA

Oppi&ilo-tuotteet  
löydät Prismojen  
ja Sokoksen  
kirjaosastoilta sekä

verkkokauppa.oppijailo.fi



SOKOS

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

sanoma pro

LUOVUUS • OIVALTAMINEN



## VIERAILIMME

Mäntyharjulla myös  
kesällä. Kurkkaa  
tunnelmat videolta!

yhteishyvä live

●●● Vaikka kesäisin Tanskasen kotikulmille tulee paljon uutta väkeä, hän viihtyy omien kavereidensa seurassa. Nuorukaisen mukaan mäntyharjulaiset eivät ole tekemisissä mökkiläisnuorten kanssa. Syytä eriseuraisuuteen hän ei tiedä.

Mitä sitten mökkiläiset eivät nuoren miehen mielestä tiedä Mäntyharjusta? Pitkän tovin mietittyään hän vastaa:

”Eipä täällä kai mitään semmoista erityistä ole.”

Sillä aikaa Mäntyharjun päälle on laskeutunut pimeys. Katuvaloista lankeaa autojen sileäksi rullaamalle tielle valokeiloja. Kulkijoita ei näy.

## Mitä kuuluu taide-elämään?

Kierros Mäntyharjulla jatkuu kauemmas keskustasta. Suuren keltaisen puukirkon naapurissa järven rannalla hehkuu mintunvihreä pitsihuvila, taidekeskus Salmela.

Kaksi lämpimiin villavaatteisiin pukeutunutta nuorta naista on ovella vastassa. Helsinkiläiset kuvataiteilijat **Eeva Honkanen** ja **Johanna Lumme** viettävät Salmelassa taiteilijaresidenssissä muutamaa talvisen kuukauden.

Majoitus ja ateljeet on perustettu näyttelysaleihin, jotka ovat talvikauden tyhjiillään. Honkanen työhuoneessa maalitöpien läikittämät ruskeat pahvilevyt peittävät kylmää hohkaavaa lattiaa. Seinille Honkanen on teipannut pieniä luonnoksia.



Emma Nora

## ”Elävä ilmoitustaulu on vireän kylän merkki.

Nurkassa roikkuu kookas eläinaiheinen piirrosto, toinen parimetrinen on juuri tekeillä.

”Täällä voi rauhoittua, eristäytyä ja keskittyä työhön ihan eri tavalla kuin Helsingissä. Ulkoilu ja luonto piristävät ja antavat kummasti puhtia”, Honkanen kertoo.

”Nyt taide rytmittää elämää eikä toisin päin. Täällä pääsee irti netteliämästä ja heti aamulla voi ryhtyä maalaamaan”, Lumme jatkaa.

Moni muikin on innostunut rauhailisten kuntien tarjoamista talvimahdollisuuksista. Viime vuosina useiden mökkipaikkakuntien rannoille, kuten Pyhäjärven ja Kalla-

veden rannoille, on noussut talviasuttavia mökkejä.

Muutaman Mäntyharjulla viety viikon perusteella Honkanen ihastelee etenkin paikallisten ystävällisyyttä. Ihmiset jäävät mielellään juttelemaan.

”Kukaan ei ole vierastanut meitä muualta tulleita. Esimerkiksi kun etsin jumppasalia, sain heti auliita neuvoja ohikulkijoilta”, hän kiittelee.

Piipahdus talviuntaan uinuvaan mökkikuntaan voi siis olla paikallaan. Se palkitaan ainakin ystävällisyydellä ja kirpakalla annoksella kaunista talvimaisemaa. •



Mäntyharjun talvesta kertova juttu on tehty keuhattalvella 2015.

RUNSAASKUITUINEN 28%

Perheenäiti ja seikkailu-urheilija Petra Erätuli-Kola:

MAINOS

# ”EI ENÄÄ IKINÄ KITUDIEETTIÄ.”

”VERIARVONI KOHENTUIVAT JA PAINO-INDEKSINI LASKI.”



Petra Erätuli-Kola on aktiivisesti työelämässä, kahden kouluikäisen lapsen äiti ja seikkailu-urheilija. Hän on tarvinnut merkittävää energiaa ja lisävoimaa kiivetessään Mount Everestin perusleirille. Tänä syksynä Petra kiipesi Olymposvuoren huipulle ja liisi sieltä alas riippuliitimellä. Hän käyttää BioCare-tuotteita.

MAIDOTON • SOIJATON • GLUTEINIITON • EI SOKERIA • RUNSASKUITUINEN • ALLERGEENITON

”Kun haluan treenata täysillä ja toteuttaa unelmiani, se edellyttää kovaa kestävyyskuntoa ja jatkuvaa painonhallintaa terveellisistä elämäntavoista tinkimättä. BioCaren ansiosta pystyn huippusuorituksiin urheilijana ja perheenäitinä.”

### BIOCARE BODYPROTEIINI 93 %

Norjassa kehitetyllä uudella patentoidulla 24 h -prosessilla valmistettu nopeasti liukeneva ja hyvin imeytyvä BioCare -proteiini sopii osaksi painonpudottajan monipuolista ruokavaliota. Proteiini auttaa säilyttämään lihasmassaa dieetin aikana. Uusimman kliinisen tutkimuksen\* mukaan BioCare Body Proteiini nosti säännöllisesti käytettynä koeryhmän hemoglobiiniarvoja 14,9 % 42 vuorokauden aikana.

\*Journal of Nutrition & Food Sciences, Vol. 5, Issue 4, 2015  
Functional Foods in Health and Disease 2014; 4(5):222-231

BIOCARE UUTUUDET  
TUTUSTUMISTARJOUKSESSA  
SOKOKSESSA JA EMOTIONISSA  
SEKÄ VERKKOKAUPASSA



SOKOS

emotion  
KAUNIIN KAUNEudesta

www.sokos.fi





Kunnon pito on nasta juttu!



15–19 BUGrip-hiiliteräsnastaa



Vedenpitävät tai vettähylkivät pintamateriaalit



Lämmin fleeecevuori

Icebug-nastakenkien pito syntyy erikoiskumista valmistetun pohjan sekä hiiliteräsnastojen yhteisvaikutuksesta. Älykkäästi toimivat nastat mukautuvat alustaan ja antavat aina parhaan mahdollisen pidon.

Jäällä, lumella ja muilla pehmeillä alustoilla hiiliteräsnastat pureutuvat alustaan.



Asfaltilla, betonilla ja muilla kovilla alustoilla nasta painuu kengän pohjan sisään, jolloin pito syntyy pohjan erikoiskumista sekä sen tehokkaasta kuvioinnista.



Saatavilla Prismoista kautta maan.

Katso lisätiedot ja osallistu Icebug-kisaan: [www.icebug.fi](http://www.icebug.fi)

KOONNUT ENNA KOIVUNEN  
KUVAT SOK JA TAVARANTOIMITTAJAT

**REGIN 800-TAKKA** on tulenkestävää valumassaa. Energiamäärä 40 kWh ja lämmitettävä ala 50-70 m<sup>2</sup>. Koko 795 x 585 x 1 750 mm. S-Raudat, Kodin Terrat ja suurimmat Prismat. Toimitusmyynti.



# Sytytetäänkö takkaan tuli?

Anna takkatulen ja puiden ritinän lämmittää kylmänä talvipäivänä. Tyylikäs tulisija miellyttää myös sisustajan silmää.



**REGIN HELLA 100** on päällystetty antiikkilaastilla. Mustaa lasiluukua ympäröivät mosaiikkilaatat. Energiamäärä 22 kWh, lämmitettävä ala 20-50 m<sup>2</sup>. Koko 975 x 640 x 900 mm. S-Raudat, Kodin Terrat ja suurimmat Prismat. Toimitusmyynti.



**REGIN 100-TIILITAKAN** linjakkuutta korostavat yksityiskohtaiset mosaiikkilaatat mustan lasiluukun ympärillä. Pinta on antiikkilaastia. Energiamäärä 36 kWh, lämmitettävä ala 50-90 m<sup>2</sup>. Koko 1 035 x 640 x 1 920 mm. S-Raudat, Kodin Terrat ja suurimmat Prismat. Toimitusmyynti.



**REGIN TU1500-TAKKAUNI** on päällystetty kiiltävällä valkoisella täyskivilaastalla ja sileällä hiertopinnalla. Takkaunissa on keraaminen runko ja kuorimateriaali. Energiamäärä 33 kWh, lämmitettävä ala 20-50 m<sup>2</sup>. Koko 770 x 585 x 1 500 mm. S-Raudat, Kodin Terrat ja suurimmat Prismat. Toimitusmyynti.



**REGIN BASIC 700-TAKKAAN** tuovat tyylikästä antiikkilaastipintaa, mustaa lasiluukua ja muotoa pehmentävät viistekulmat. Energiamäärä 23 kWh, lämmitettävä ala 30-50 m<sup>2</sup>. Koko 685 x 465 x 1 320 mm. S-Raudat, Kodin Terrat ja suurimmat Prismat. Toimitusmyynti.



**TULIKIVEN TLU 23637/11-TAKKALEIVINUUNI** vie vain vähän lattianeliöitä, mutta lämmittää suurekin tilan. Puita voi polttaa joko tulipesässä tai leivinuunissa. Lämmitettävä ala 40-100 m<sup>2</sup>. Koko 1 080 x 830 x 1 680 mm. S-Raudat, Kodin Terrat ja suurimmat Prismat. Toimitusmyynti.



# Joko laitoit raha-asiat liikkeelle?

Mobiilisovellusten avulla hoidat pankkiasioita missä ja milloin vain. Nappaa tästä asiantuntijoiden vinkit, joiden avulla surffaat rahan kanssa turvallisesti.

**M**obiiliasioimisen suosio kasvaa jatkuvasti, mutta toisinaan sen turvallisuus voi mietityttää. Kysyimme *Yhteishyvän* lukijoilta ja S-Pankin asiakkailta, mikä heitä arveluttaa mobiilissa pankkiasioinnissa. Annoimme S-Pankin riskienhallintapäällikkö **Kaj Paananen** sekä Nordean verkkoasioinnin turvallisuusasiantuntija **Kim Sirénin** vastata kysymyksiin.

## Mitkä raha-asiat voin hoitaa mobiilisti?

Mobiilissa voi hoitaa lähes kaikki samat asiat kuin verkkopankissakin. Tilien avaus, tilitietojen katselu sekä maksut onnistuvat kätevästi. Voit myös asettaa kortteihin maakohtaisia rajoituksia ja säätää nostorajoja. Jotkut palveluista ovat sovelluspohjaisia, toiset taas pohjautuvat tekstiviesteihin eivätkä vaadi älypuhelimta toimiakseen.

## En vielä osaa asioida mobiilissa. Miten pääsen alkuun?

Sirén: ”Ensin kannattaa tutustua älypuhelimien ominaisuuksiin ja toiminnallisuuteen. Mobiilin asioinnin voi aloittaa lataamalla pankin sovelluksen tunnetusta verkkokaupasta, kuten App Storesta, Google Playsta tai Windows Storesta, ja tutustumalla

pankin ohjeisiin sovelluksen käytöstä. Myös pankkien asiakaspalvelusta saa apua.”

Paananen: ”S-Pankin verkkosivuilta löytyy tietoa verkkopankin käytöstä sekä S-mobiilista. Hyviä vinkkejä voi löytyä myös internetin keskustelupalstoilta ja sosiaalisesta mediasta.”

## Kumpi on turvallisempaa: verkkopankin käyttö älypuhelimella vai tietokoneella?

Molemmat ovat yhtä turvallisia tapoja. Tämä edellyttää tietysti sitä, että käyttäjä on huolehtinut laitteensa tietoturvasta ja varmistaa, ettei kukaan pääse urkkimaan henkilökohtaisia tietoja. Pankin mobiilisovellusta kannattaa suosia turvallisuuden ja käyttömukavuuden takia. Päivitä sovellus aina, kun uusi päivitys on tarjolla.

## Miten pankki varautuu väärinkäytöksiin?

Paananen: ”Väärinkäytöksiä seurataan ja niihin reagoidaan. Kaiken kaikkiaan sähköisen asioinnin hyvät puolet päihittävät ylivoimaisesti huonot. Turvallisuuden kannalta on täysin eri asia maksaa laskuja kotoa kuin tehdä tilisiirto esimerkiksi kauppakeskuksen aulaan pankkitunnusten avulla.”

Sirén: ”Pankit ovat tuottaneet sähköisiä palveluja jo vuosikymmeniä, ja käytettävyyden lisäksi lähtökohtana on aina ollut turvallisuus. Turvallisuus ei tarkoita pelkästään tekniikkaa vaan myös tehokkaita menetelmiä ja selkeitä ohjeistuksia.”

## Miten voin itse suojata puhelintani tai tablettiani?

Valitse riittävän vahva pin-koodi tai salasana sekä turvakoodi, jota puhelin kysyy aina, kun sitä ei ole käytetty vähään aikaan. Tunnuksia ei pidä kantaa mukana lapulla eikä niistä tule ottaa kuvaa puhelimeen. Suojaa ja peitä puhelimen koodi samalla tavalla kuin maksukortin tunnusluku pankkiautomaatilla.

Asiakkaan on otettava välittömästi yhteyttä pankkiin, jos hän huomaa tilitapahtumia, joita hän ei ole itse tehnyt, tai epäilee tunnuksiensa joutuneen väärin käsiin.

## Hoidan kaikki raha-asiani älypuhelimella. Mitä jos puhelimeni katoaa tai se varastetaan?

Sirén: ”Asiasta pitää ilmoittaa heti teleoperaattorille sekä pankille. Näin vastuu mahdollisista väärinkäytöksistä siirtyy palveluntarjoajalle. Mikäli tapaukseen liittyy rikos, siitä tulee tehdä rikosilmoitus poliisille.”









## ”Muista, että tunnukset vastaavat allekirjoitusta.

●●●

Paananen: ”Ulkopuolinen ei pääse S-mobiilissa käsiksi pankkitietoihin pelkästään puhelimen avulla. Jos myös pankkitunnukset tai maksukorttien tunnukset ovat kadonneet, asiasta pitää ilmoittaa välittömästi pankin sulkupalveluun.”

### **Matkustan paljon ja maksan laskuja sekä ostan lentoja ulkomailla. Uskaltaako hotellien tai kahviloiden avoimissa verkoissa asioida?**

Sirén: ”Käytän itse usein hotellien langatonta verkkoa myös verkkokauppojen tekoon tai sähköpostin lukuun. Suojana on ajan tasalla oleva virustorjuntaohjelmisto ja VPN-ohjelmisto, joka mahdollistaa suojatun yhteyden käytön.”

Paananen: ”Jos asioit langattomassa verkossa, sulje istunto sekä verkkoyhteys aina asiainnin päätteeksi. Pankkiasioita ei suositella hoidettavan julkisella, yhteiskäytössä olevalla laitteella vaikkapa kirjastossa tai hotellin aulassa. Silloin on mahdollista tietää esimerkiksi tietokoneen päivityksistä.”

### **Miten tunnistan turvallisen verkkoyhteyden?**

Paananen: ”Ensin kannattaa varmistaa, että yhteydellä on sen tarjoajan, kuten lentoaseman, ravintolan tai hotellin, nimi. Yhteyden salauksen voi tarkistaa klikkaamalla selaimen osoitekentän vieressä olevaa lukkoa. Tiedoissa näkyvän verkko-osoitteen pitää vastata selaimen osoiterivillä näkyvää osoitetta.”

Sirén: ”Myös kodin langaton tukiasema pitää suojata muulla kuin oletussalasanalla. Tärkeää on, että omaan langattomaan verkkoon pääsevät vain sallitut laitteet eikä kukaan talouden ulkopuolinen tiedä salasanaa. Langattoman verkon voi myös piilottaa niin, ettei se näy ulospäin.”



### **Hoidan jo nyt kaiken mobiilipankissa. Mitä uutta sähköistä palvelua voin saada tulevaisuudessa?**

Paananen: ”Esimerkiksi S-Etukorttiin on tuotu lähimaksuominaisuus. Alle 25 euron ostokset voi maksaa helposti ja turvallisesti ilman pin-koodia. Tämä sekä nopeuttaa tapahtumaa että estää muita näkemästä koodia.

Myös sähköinen tunnistautuminen avaa kuluttajalle uusia mahdollisuuksia. Palveluja voi käyttää ja niihin tunnistautua täysin sähköisesti omilla verkkopankkitunnuksilla, mikä on huomattavasti helpompaa kuin paperilomakkeiden täyttäminen ja vieminen paikan päälle.”

Sirén: ”Sähköiset palvelut mahdollistavat esimerkiksi verkko-neuvottelun asiakkaan toivomassa paikassa tai chat-tuen. Esimerkiksi avainlukulistat vaihtuvat pankki-kohtaisella aikataululla uudempaan versioon. Perusajatus on silti sama: tunnukset vastaavat allekirjoitusta, joten niistä on pidettävä huolta.” •

## **Asioi turvallisesti**

- Käytä pankkiasioinnissa pankin omaa mobiilisovellusta. Pidä käyttöjärjestelmä ja virustorjunta ajan tasalla.
- Keksi mahdollisimman pitkä ja monimutkainen pin-koodi ja salasana. Unohda syntymäpäivät ja lukusarjat 0000 tai 1234.
- Älä kuljeta pankkitunnuksia puhelimessa.
- Huijausviestit tulevat usein sähköpostilla, joskus tekstiviestillä tai puhelinoittona. Viime aikoina on nähty hyvää suomen kieltä sisältäneitä viestejä, joten virheellinen kieliasu ei ole ainoa tunnusmerkki huijausviestille.
- Pankit ottavat vastaan ilmoituksia huijausviesteistä. Jos epäilet haittaohjelmaa, ota yhteyttä pankkiin.

Lähde: Viestintäviraston kyberturvallisuuskeskuksen päällikkö Antti Kiuru.



### PARASTA VIIHDETTÄ JOKA TORSTAI!

Seiska paljastaa viikon kuumimmat puheenaiheet ja tiedät ensimmäisenä mitä tapahtui ja kenelle + paras TV-lehti Filmioppaineen. (norm. 42,90 €) Tilaustunnus: 106142

**2 kk  
8 nroa**



### TV-LEHTIEN YKKÖNEN

Viikon kiinnostavimmat sarjat, yli 70 kanavan ohjelmatedot, parhaimmat elokuvat, juonipaljastukset ja tähtien kuulumiset. (norm. 34,80 €) Tilaustunnus: 106145

**3 kk  
12 nroa**



### KODIN SISUSTAJALLE KOTI JA KEITTIÖ.

Inspiroiva ja raikas sisustuslehti. Kauneimmat kodit, parhaat sisustusideat ja herkullisimmat ruokaohjeet. (norm. 37,90 €) Tilaustunnus: 106086

**5  
NROA**

## ETUHIINTAAN!

# TILAA JOULUN PARAS LAHJA!

Lataa lahjakortti netistä!



### AKTIIVISELLE AIKUISSELLE OMA AIKA

Suuria tunteita ja paljon hyötytietoa! (norm. 37,90 €) Tilaustunnus: 106080

**5  
NROA**

# KAIKKI LEHDET VAIN 19<sup>90</sup>

## + LAHJA



### Monikäyttöinen kori

Tyylikäs, kestävä ja kokoon-taitettava kori on kätevä niin ostoksilla kuin retkilläkin. Kannen voit sulkea vetoketjulla ja koriosa on irrotettavissa pesua varten. Kori toimii myös kylmälaukkuna!

**ARVO  
39,90 €**



### TYYLITAITURILLE ELLE

Inspiroivimmat trendi- ja pukeutumisvinkit, parhaat kosmetiikka-suositukset ja runsaasti kiinnostavia lukujuttuja. (norm. 29,10 €) Tilaustunnus: 106060

**5  
NROA**



### LIIKUNNASTA JA HYVINVOINNISTA KIINNOSTUNEELLE FIT

Antaa parhaat treeni- ja ravinto-ohjeet. Voit paremmin ja näytät hyvältä! (norm. 29,10 €) Tilaustunnus: 106074

**5  
NROA**

**VOITA  
JOULURAHAA  
PÄÄVOITTO  
35.000,00 €**



**VIELÄ ENNEN  
JOULUA!**

Muhkea joululahja odottaa voittajaansa. Arvomme 11.12.2015 yhdelle onnekaalle puhtaana käteen 35.000,00 €. TILAA NYT ja olet mukana arvonnassa.

Aller Media Oy järjestää arvonn, jonka päävoittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. Vuoden 2015 35.000,00 € arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oyn kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkasta Aller Media Oyn lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oyn henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.

**Kun tilaat itsellesi tai lahjaksi minkä tahansa lehden,  
SAAT KAUPAN PÄÄLLE MONIKÄYTTÖISEN KORIN!**

Nopeimmin tilaat netistä: [www.aller.fi/lahja](http://www.aller.fi/lahja) | Tilaa puhelimitse 075 328 5101 ma-pe 8.30-16.30 (hinta 8,4 snt/min)

## TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

### KYLLÄ KIITOS!

Hyödynnän seuraavan lehden joulutarjouksen huippuedulliseen hintaan **vain 19,90 €**. Valitsen lehden:

- ☐ **SEISKA 2 kk (8 nroa)** vain 19,90 € (norm. 42,90 €) Tilaustunnus: 106142
- ☐ **KATSO 3 kk (12 nroa)** vain 19,90 € (norm. 34,80 €) Tilaustunnus: 106145
- ☐ **OMA AIKA 5 nroa** vain 19,90 € (norm. 37,90 €) Tilaustunnus: 106080
- ☐ **KOTI JA KEITTIÖ 5 nroa** vain 19,90 € (norm. 37,90 €) Tilaustunnus: 106086
- ☐ **ELLE 5 nroa** vain 19,90 € (norm. 29,10 €) Tilaustunnus: 106060
- ☐ **FIT 5 nroa** vain 19,90 € (norm. 29,10 €) Tilaustunnus: 106074

☒ **Kaupan päälle saan monikäyttöisen korin.**  
**Arvo 39,90 €**



### Lehden tilaaja/maksaja

Etunimi	
Sukunimi	
Osoite	
Postinnumero ja -toimipaikka	
Puhelinnumero	Syntymävuosi (vvvv)
Alle 18-vuotiaalta huoltajan allekirjoitus	
Haluun saada Allerilta ja sen valitsemilla yhteistyökumppaneilla uutisia, tarjouksia ja tietoa sähköpostitse osoitteeseen:	
<input type="checkbox"/> Kyllä kiitos! Haluan saada Allerilta uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista tekstiviestinä.	

### Lehden saaja (täytä vain jos eri kuin tilaaja/maksaja)

Etunimi	
Sukunimi	
Osoite	
Postinnumero ja -toimipaikka	

Tilauseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan.

Aller Media Oy  
maksaa  
tilauksen  
postimaksun

**Aller Media Oy**  
Tunnus: 5000049  
Info: S3  
00003 Vastauslähetys

Tilausehdot: Tarjous on voimassa 30.12.2015 saakka. Tarjous koskee vain kotimaan tilauksia ja talouksia, joihin ei ole tilattu kyseistä lehteä viimeisen 6 kkn aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oyn asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102 (ma-pe klo 8.30-16.30, hinta 8,4 snt/min). Varaamme mahdollisuuden toimittaa kaupantähtäisen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaimme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä kaupantähtäisiä uutista.



# Joulukuun edut

Omistajan S-Edut s. 92-99 | Uutisia s. 100

## TEATTERI

S-Etu  
22,50 €



STEFAN BREMER

Juuli Hyttinen, Siiri Kononen, Katariina Kaitue, Elina Peltonen ja Sini Koivuniemi.

### Vielä ehdit kokea huikkeen ilottelun Kansallisteatterissa

- **S-Etukortilla Slava!Kunnia.** -näytelmän liput 22,50/26 e (norm. 45/48,50 e) ma 7.12. klo 19 Kansallisteatterin Suurella näyttämöllä. **Ei Bonusta.**

Huimaava musiikkinäytelmä iskee salama-  
mana Venäjän olemuksen ytimeen, ilot-  
telee rakennetulla identiteetillä, paljastaa  
rakenteet. Menestysteos on komea veija-  
rinäytelmä vallasta: sen hurmiosta, hou-  
kutuksesta ja väärinkäytöstä, ja se vilisee  
toistan toistaan kiehtovampia hahmoja.

Suomen Kansallisteatteri,  
Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki.  
Liput ja varaukset: Kansallisteatterin lippu-  
myymälä 010 7331 331 (0,083 e+pvm/mpm).  
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).  
Etu koskee vain uusia varauksia ja on  
voimassa niin kauan kuin paikkoja riittää.  
S-Etukortti mainittava varauksa tehdessä.  
Lisätiedot: [www.kansallisteatteri.fi](http://www.kansallisteatteri.fi)

S-Etu  
2 €



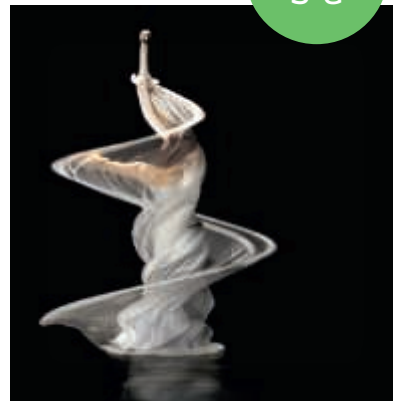
### Yksi lensi yli käenpesän Elannon Näyttämöllä

- **S-Etukortilla Yksi lensi yli käenpesän** -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) keskiviikkoisin ja lauantaisin 20.2.-2.4.2016. Väliajalla kahvi veloituksesta. **Ei Bonusta.**

Pikkurikollinen McMurphy tulee potilaaksi oregonilaiseen mielisairaalaan, jossa hän alkaa kapinoida tyljää pakkohoitokeinoja vastaan vetäen karismallaan mukaansa osaston muut potilaat. *Yksi lensi yli käenpesän* on kantaaottava ja voimakas komediallinen draama, jossa huumori on nokkelaa, mutta ei kevyttä. Tarina on suurimmalle osalle tuttu Oscareita niittäneestä elokuvasta, jota tähditti Jack Nicholson. Esityksen kesto 2 h väliaikoina.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyön-  
tekijänkatu 10, Kruununhaka, Helsinki.  
Liput: [info@elannonnaytamo.fi](mailto:info@elannonnaytamo.fi),  
040 560 9633.  
Lisätiedot: [www.elannonnaytamo.fi](http://www.elannonnaytamo.fi)

S-Etu  
5 €



BRINKHOFF/MOENBURG

### Swan of Tuonela Espoon Kaupunginteatterissa

- **S-Etukortilla Swan of Tuonela** -esityksen liput 30 e (norm. 35 e) to 21.1. ja pe 22.1. klo 19 Espoon kulttuurikeskuksen Tapiolasalissa. **Ei Bonusta.**

Suomalaisen nykysirkuksen uranuurtaja  
Ville Walo ja Korean menestyneimpiin  
nykytanssikoreografeihin kuuluva  
Sungsoo Ahn tarttuvat Sibeliuksen sävel-  
lyksiin yhdessä kolmen muusikon kanssa.  
Lumoavan kaunis näyttämöteos rikkoo  
taiteiden rajoja ennakkoluulottomasti.

Espoon Kaupunginteatteri,  
Revontulentie 8, Tapiola.  
Liput: 09 4393 388 (ma-pe klo 11-17).  
Lippupiste, jolloin lipun hintaan lisätään  
palvelumaksu 2,50 e/lippu.  
Lisätiedot: [www.espoonteatteri.fi](http://www.espoonteatteri.fi)

## Musiikkiteatteri Kapsäkin joulukuu

- **S-Etukortilla Huippuosajaat-**  
**musiikkikomedian perusliput**  
**24 e (norm. 28 e) ja Show & Dinner**  
**-paketit 70 e (norm. 78 e, sis. esityksen**  
**ja illallisen) ke-pe 16.-18.12.**  
**Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Lippuja**  
**rajoitettu määrä. Ei Bonusta.**

Loistavat komediennet Minna Kivelä ja  
Annu Valonen sukeltavat yhdessä muusikko  
Antti Korhosen kanssa työelämän haastei-  
siin. Huippunäyttelijät tempoilevat uraputken,  
työuupumuksen ja yt-neuvottelujen risti-  
aallokossa mustaa huumoria ja ajankohtaista  
satiiria säästämättä.

*Show & Dinner* -paketti sisältää esityksen  
ja kolmen ruokalajin illallisen ravintola

*Allotriassa*. Illallispakettien varaus 11.12.  
mennessä.

- **S-Etukortilla Panu Savolainen**  
**Toivo feat. Yona -konsertin liput**  
**24 e (norm. 28 e) pe 11.12. klo 19**  
**Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Lippuja**  
**rajoitettu määrä. Ei Bonusta.**

Nostalginen konsertti rakastetun Toivo  
Kärjen klassikkosävellyksistä, jotka on  
puettu akustisiin ja tunnelmallisiin jazz-  
yhtyesovituksiin. Panu Savolaisen luotsaa-  
man yhtyeen solistina on ihastuttava Yona.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.  
Liput: 09 260 0907, [liput@kapsakki.fi](mailto:liput@kapsakki.fi),  
edut koskevat vain uusia varauksia.  
Lisätiedot: [www.kapsakki.fi](http://www.kapsakki.fi)

S-Etu  
4 €





TEATTERI

S-Etu  
2-10 €



BRINKHOFF/MÖGENBURG

MAMMA MIA! Svenska Teaternissa

- S-Etukortilla MAMMA MIA! -musikaalin ennakkoon ostetut liput 78/66/40/26 e (norm. 88/68/45/30 e) ke 9.12. ja ke 16.12. klo 19 Svenska Teaternissa. Ei Bonusta.

Ylistäviä arvosteluita saanut musikaali on kaikkien aikojen myyntimenestys Suomessa. Taianomaiset tarinat, joita ABBA:n ajaton musiikki on tulvillaan, kuljettavat tätä ihastuttavaa tarinaa rakkaudesta, ilosta ja ystäväydestä.

Svenska Teatern, Pohjoisesplanadi 2, Helsinki.  
Liput: Svenska Teaternin lippukassa, Pohjoisesplanadi 2 (sisäänkäynti Mannerheimintien puolelta), 09 6162 1411, ma-pe klo 10-18 ja la klo 12-18, 09 6162 1433, ma-pe klo 10-16.  
Lisätiedot: [www.svenskateatern.fi](http://www.svenskateatern.fi)

MUSIIKKI

S-Etu  
3 €



Laulu-Miesten Lumivalkeaa-joulukonsertit

- S-Etukortilla ennakkoon ostetut Laulu-Miesten perinteisen joulukonsertin liput 22 e (norm. 25 e) ti 8.12. klo 18 Kallion kirkossa ja ma 21.12. klo 18 ja 20 Temppeliaukion kirkossa. Ei Bonusta.

*Laulu-Miehet* esittää Matti Hyökin johdolla perinteisissä joulukonserteissaan joulunajan rakkaimpia sävelmiä. Ohjelmistossa kuullaan mm. Jean Sibeliuksen viisi joululaulua *Op.1* sekä aivan uudet Karin Kaplaksen Laulu-Miehille sovittamat laulut *Sydämeeni joulun teen* ja *Lumivalkeaa*. Konsertissa esiintyy useita Laulu-Miesten omia solisteja sekä urkutaiteilija Tapio Tiitu.

Kallion kirkko, Itäinen Papinkatu 2, Helsinki.  
Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3, Helsinki.  
Liput: Lippupalvelu.  
Lisätiedot: [www.laulumiehet.fi](http://www.laulumiehet.fi)

MUSIIKKI

S-Etu  
5 €



Philomelan Joulukonsertit

- S-Etukortilla Philomelan joulukonsertin liput 22,50 e (norm. 27,50 e) opiskelijat, eläkeläiset, työttömät 17,50 e (sis. palvelumaksut), alle 8-vuotiaat veloituksetta. Ei Bonusta.

Paavalin kirkko, Sammatintie 5, Helsinki.  
Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3, Helsinki.  
Pyhän Laurin kirkko, Kirkkotie 45, Vantaa.  
Vanha kirkko, Lönnrotinkatu 6, Helsinki.

Liput: [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi), 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm). Mikäli lippuja on jäljellä, niitä voi ostaa ovelta puoli tuntia ennen konsertin alkua. Edun saa näyttämällä S-Etukorttia.  
Lisätiedot: [www.philomela.fi](http://www.philomela.fi)

MUSIIKKI

Kohti joulua - Anna Puu & UMO

- S-Etukortilla ennakkoon ostetut Kohti joulua - Anna Puu & UMO -joulukonserttiliput toimituskuluineen 28,50 e (norm. 32,50 e). Ei Bonusta.



JOHN SCHULTZ

S-Etu  
4 €

Joulukiertueen keulakuvana nähdään yksi Suomen suosituimmista artisteista, pitkälti keikkataulolta lavoille palannut laulaja-lauluntekijä Anna Puu.

Konsertit:

- La 28.11. klo 21 Pyhän Laurin kirkko, Kirkkotie 45, Vantaa
- Ti 1.12. klo 19 Espoon tuomiokirkko, Kirkkopuisto 5, Espoo
- Ti 8.12. klo 19 Hämeenlinnan kirkko, Kirkkorinne, Hämeenlinna
- To 10.12. klo 18 Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3, Helsinki
- Pe 11.12. klo 19 Taulumäen kirkko, Lohikoskentie 2, Jyväskylä
- La 12.12. klo 19 Porvoon tuomiokirkko, Kirkkotori 1, Porvoo
- Ma 14.12. klo 19 Kotkan kirkko, Kirkkokatu 26, Kotka
- To 17.12. klo 19 Keski-Porin kirkko, Yrjönkatu, Pori

Liput: Lippupalvelu 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi) sekä lippukaupat.  
Lisätiedot: [www.umo.fi](http://www.umo.fi)



## STAND UP



S-Etu  
3 €

### Sami Hedberg - 365 keikkaa vuoden aikana

- S-Etukortilla Sami Hedberg 365 -kiertueliput 24,50-34,50 e (norm. 27,50-37,50 e). Ei Bonusta.

Hartwall Areenankin loppuunmyynyt Suomen tunnetuin stand up -koomikko Sami Hedberg tavoittelee maailmanennätystä. Ennätys syntyy kun 200 yli tunnin kei-

kaa ylittyy yhden vuoden aikana - se on jo saavutettu, joten jokainen keikka on uusi maailmanennätys.

Liput: [www.lippupiste.fi](http://www.lippupiste.fi)  
Lisätiedot ja kiertuepaikkakunnat: [www.the365.fi](http://www.the365.fi)

## STAND UP

S-Etu  
5 €

### Naurukulkuset takaa pikkujoulujesi naurut

- S-Etukortilla Naurukulkuset-esitykseen liput 22,50/17,50 e (norm. 27,50/22,50 e) ke 2.12. klo 19 Sibeliusallossa Lahdessa ja la 5.12. klo 19 Kulttuuritalolla Helsingissä. Ei Bonusta.

Naurukulkuset-pikkujoulukiertue tarjoilee hersyvää huumoria ja ilonkyyneleitä, kun joukko Suomen hauskimpia stand up -koomikoita valtaa konserttisalit.

Mukana kiertueella ovat Jape Grönroos, Riku Suokas, Teemu Vesterinen, Anders Helenius ja Tommi Tuominen. Esityksen kesto 2 h väliaikoinen.

Sibeliusalo, Ankkurikatu 7, Lahti.  
Kulttuuritalo, Sturenkatu 4, Helsinki.  
Liput: [www.lippupiste.fi](http://www.lippupiste.fi)  
Lisätiedot: [Naurukulkuset.fi](http://Naurukulkuset.fi)

## KUUKAUDEN ELOKUVA



S-Etu  
15 %

### Finnkinon Kuukauden elokuva Vakoojien silta

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 8,95-13,20 e (norm. 10,50-15,50 e) 1.-31.12. Max. 4 lippua/ S-Etukortti tai koodi, ei voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.

Steven Spielbergin dramaattinen tositapahtumien innoittama trilleri kertoo James Donavanista (Tom Hanks), brooklynilaisesta vakuutusjuristista, joka joutuu kylmän sodan keskiöön CIA:n lähetäessä hänet lähes mahdollottomalta tuntuvaan tehtävään. Hänen tulee neuvotella vapaaksi vangittu amerikkalainen U-2-pilotti, jolla on hallussaan salaista tietoa. Elokuvateattereissa 27.11.

Liput: Finnkinon teatterit tai verkkokauppa koodilla joulukuu15.  
Lisätiedot: [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi)

## NÄYTTELYT



S-Etu  
1 €

### Valokuvan mestari Ateneumissa

- S-Etukortilla pääsymaksu 12 e (norm. 13 e) Ateneumin taidemuseoon joulukuun ajan. Ei Bonusta.

Ateneumissa on esillä Henri Cartier-Bressonin (1908-2004) näyttely 31.1.2016 saakka. Ranskalainen Henri Cartier-Bresson oli elämäniloinen humanisti, jonka Leica ikuisti 1900-luvun arjen ja sodan kauhut. Laaja näyttely luo katsauksen tuotantoon koko hänen pitkän uransa ajalta. Esillä on noin 300 valokuvaa sekä runsaasti henkilöhistoriallista ja valokuvaajan elämäntyötä esittelevää aineistoa.

Lauantaina 5. ja 12.12. taidemuseossa valmistaudutaan jouluun tekemällä joulukortteja ja -koristeita nonstop-pajassa.

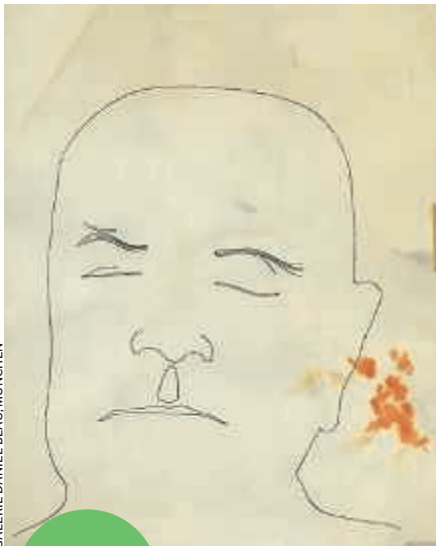
Ateneumin kokoelmat esillä museon pohjakerroksessa.

- S-Etukortilla Sibelius ja taiteen maailma -juhlateos suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi 29 e (norm. 39 e) joulukuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla joulutorttu ja talon alkoholiton puolukka-tähtianisglögi 5 e (norm. 7 e) Ravintola Tablossa joulukuun ajan. Ei Bonusta.

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.  
Aukioloajat: ti, pe 10-18, ke-to 10-20, la-su 10-17, ma suljettu.  
Lisätiedot: [www.ateneum.fi](http://www.ateneum.fi), 0294 500 401.



## NÄYTTELYT



GALERIE DANIEL BLAU, MÜNCHEN

S-Etu  
1 €

Andy Warhol (1928–1987):  
Jean Sibelius (n. 1953).  
Lyijykynä, mustekynä.

Kansallismuseon  
suurnäyttely Sibeliuksesta

- S-Etukortilla aikuisten  
pääsymaksu 8 e (norm. 9 e),  
alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Jean Sibelius (1865–1957) musiikki ja ensimmäistä kertaa näytteillä olevat alkuperäiset sävellyskäsikirjoitukset avaavat ikkunan koko Sibeliuksen aikakauteen. Alkuperäisaineistoina esillä ovat mm. Sibeliuksen keskeiseen tuotantoon kuuluvat Lemminkäinen, viulukonsertto ja viides sinfonia.

Sibeliuksen kansainvälisestä merkityksestä kertoo osaltaan Suomessa ensimmäistä kertaa esillä oleva Andy Warholin (1928–1987) piirros Sibeliukselta.

Näyttely on avoinna 13.3.2016 saakka. Sibeliuksen musiikkiin ja näyttelyyn voi tutustua myös verkossa osoitteessa: [sibelius.kansallismuseo.fi](http://sibelius.kansallismuseo.fi).

Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki.  
Avoimna: ti-su klo 11–18, ma suljettu.  
Liput: 0295 336 901, ti-su klo 11–18.  
Lisätiedot: [www.kansallismuseo.fi](http://www.kansallismuseo.fi)

## NÄYTTELYT

S-Etu  
1/8 €

Joulun odotusta  
Gallen-Kallelan  
Museossa

- S-Etukortilla Gallen-Kallelan  
Museon pääsymaksu  
7 e (norm. 8 e) ja tapahtumapäivänä  
la 5.12. veloituksetta (norm. 8 e),  
alle 18-v. maksutta. Ei Bonusta.

Lauantaina 5.12. museossa järjestetään koko perheen tapahtumapäivä, jolloin opastetulla kierroksella voi tutustua ateljeelinnan sokkeloihin ja saloihin tai askarrella joulun hienoisimmat kortit ja pikkulahjat työpajassa pientä materiaalmaksua vastaan.

Gallen-Kallelan Museo,  
Gallen-Kallelan tie 27, Espoo.  
Avoimna: ti-la klo 11–16, su klo 11–17.  
Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.  
Lisätiedot: 09 849 2340,  
[www.gallen-kallela.fi](http://www.gallen-kallela.fi)

## PERHEILLE



S-Etu  
4–24 €

Joululahjaksi eläimellistä  
iloa koko vuodeksi

- S-Etukortilla Korkeasaaren  
verkkokaupasta vuosilipusta 20 %:n  
etu (norm. 20–50 e). Ei Bonusta.

Korkeasaaren vuosilippu on kestävä lahja, siitä on iloa koko vuodeksi, vaikka joka päivä. Vuosilipulla voi eläintarhassa käydä niin usein kuin haluaa ja lippu on voimassa myös Korkeasaaren tapahtumissa ilman lisämaksua.

Talvi ei hidasta eläinten menoa: Kissalaakson asukkaat nauttivat viileästä säästä ja trooppisissa taloissa kesä jatkuu ympäri vuoden.

Korkeasaaren eläintarha,  
Mustikkamaanpolku 12, Helsinki.  
Avoimna päivittäin: tammi–maaliskuussa  
klo 10–16, huhti- ja syyskuussa klo 10–18,  
touko–elokuussa klo 10–20,  
loka–joulukuussa klo 10–16.  
Lisätiedot, tapahtumien ohjelmat ja  
poikkeusaikataulut: [www.korkeasaari.fi](http://www.korkeasaari.fi)



S-Etu  
4/5 €

## SEA LIFE:ssä syttyy jouluvalot

- S-Etukortilla SEA LIFE:n  
verkkokauppaliput aik. 10 e ja  
lapset 7 e (norm. 15/11 e) joulukuun  
ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta  
valikoima SEA LIFE -pehmoja  
kaksi yhden hinnalla joulukuussa.  
Merimaailma tarjoaa edullisimman  
veloituksetta. Etu on voimassa niin  
kauan kuin tavaraa riittää, eikä sitä  
voi yhdistää muihin alennuksiin.  
Ei Bonusta.

Merimaailman *Superselviytyjät*-näyttelyn päättäjiä ovat todelliset superselviytyjät, jotka ovat säilyneet lähes muuttumattomina satojen miljoonien vuosien ajan. Näyttelyssä voi tutustua muun muassa hurjaan lapa-

sampeen, joka on uinut muinaisissa joissa jo satoja miljoonia vuosia sitten.

Joulukuussa sähköankerias Raipe sytyttää SEA LIFE:n jouluvalot ja pinnan allakin virittäytyään jouluiheen tunnelmaan.

SEA LIFE -kaupassa voit pistäytyä myös pelkästään jouluostoksilla, sisään-pääsymaksua näyttelyyn ei tarvitse maksaa. Cafe Carccila on avoinna aina merimaailman aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.  
Avoimna: ma-ti ja to-su klo 10–17 ja ke klo 10–19.  
Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.  
Liput: [www.sealifeshop.fi](http://www.sealifeshop.fi)  
Lisätiedot: [www.sealife.fi](http://www.sealife.fi)



## PERHEILLE



S-Etu  
5-10 €

### Tutustu uuteen musiikkiharrastukseen

- S-Etukortilla Musiikkikoulu Demon ja Jamkidsin kokeilutunnit veloitusetta (norm. 5-10 e) la 12.12. Leppävaarassa Espoossa sekä Ruoholahdessa ja Tapanilassa Helsingissä. Paikkoja rajoitetusti. Ei Bonusta.

Kokeilutunnilla pääsee testaamaan musiikkiharrastusta ja saa samalla mais-tiaisen siitä, miten hauskaa soittaminen, laulaminen ja musiikin oppiminen on.

- Demon kokeilutunnit 7-16-vuotiaille: bändisoittimet, harmonikka sekä poplaulu
- Jamkidsin kokeilumuskarit: vauva- & taaperomuskari 0-1 v., taaperomuskari 2-3 v. ja bändimuskari 4-7 v.

Lisätiedot ja varaukset:  
Jamkids: [www.jamkids.fi](http://www.jamkids.fi),  
[ilmoittautuminen@jamkids.fi](mailto:ilmoittautuminen@jamkids.fi), 0400 944 222.  
Demo: [www.musiikkikouludemo.fi](http://www.musiikkikouludemo.fi),  
[info@musiikkikouludemo.fi](mailto:info@musiikkikouludemo.fi), 0400 433 272.

## MATKALLE

### Pohjolan Matkan joulunalusmatkoja

Sigtuna kutsuu joulumarkkinoille

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Sigtunan joulumarkkinat -matkalla juomakuponki Viking Linen laivalla veloitusetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

Sigtunan joulumarkkinat 12.-14.12. alk. 29 e/hlö/C4-hytissä Helsingistä sis. laivamatkat valitussa hyttiluokassa ja kuljetuksen joulumarkkinoille Pohjolan Matkan bussilla Tukholmassa.

Koe Tallinnan historiallinen joulukylä

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Tallinnan historiallinen joulukylä -matkalla Original Sokos Hotel Virun kauneuskeskuksessa kauneushoidoista 15 %:n etu. Bonusta matkan hinnasta.

Tallinnan historiallinen joulukylä -matka 18.-20.12. alk. 77 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna B-luokan hytissä ja Tallinna-Hki kansipaikoin, majoituksen Original Sokos Hotel Virussa 2 hh:ssa (alk. hinta perhehuoneessa) aamiaisineen sekä pääsylipun Tallinnan historialliseen joulukylään Rocca Al Maressa.



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

## MATKALLE



S-Etu  
5/28 €

### Viking Linen jouluristeilyt

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma-jouluristeily esim. 220 e/hlö B2-hytissä (norm. 248 e/hlö) 24.-26.12. ja jouluristeily Turusta esim. 154 e/hlö Inside Two -hytissä (norm. 159 e/hlö) 24.-25.12. Bonusta matkan hinnasta.

Jouluristeily Helsingistä sisältää risteilyn valitussa hyttiluokassa, tervetuliaisglögin, jouluaaton buffetin, joulupäivän brunssin ja juhlabuffetin sekä Tapaninpäivän aamiaisen. Jouluristeily Turusta sisältää risteilyn valitussa hyttiluokassa, tervetuliaisglögin, jouluaaton buffetin sekä joulupäivän brunssin ja kolmen ruokalajin illallisen. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset:  
[www.vikingline.fi/s-kortti](http://www.vikingline.fi/s-kortti) tai Viking Linen myyntipalvelu 0600 41577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm).



## MATKALLE

S-Etu  
4/7 €



### Jouluostoksille m/s Finlandialle tai päiväksi Tallinnaan

- S-Etukortilla Eckerö Linen päivärasteily 12 e/hlö (norm. 19 e) ja miniristeily 8 e/hlö (norm. 12 e) su-to lähdoilla 10.1.2016 saakka. Enintään 9 hlöä/varaus. Paikkoja rajoitetusti. Bonusta matkoista ja laivaostoista.

Ota irtiotto joulukireisiin ja lähde m/s Finlandian miniristeilylle tai päiväksi Tallinnaan. Laivalta löydät joulun parhaat lahjat edulliseen merihintaan.

Lisätiedot ja varaukset: [www.eckeroonline.fi](http://www.eckeroonline.fi), tuotekoodi YH12.

S-Etu  
1-5 €



### Kaupunkikiertoajelut Helsingissä

- S-Etukortilla seuraavat edut kaupunkikiertoajelusta: aikuiset 26 e (norm. 31 e), lapset 7-16 v. 14 e (norm. 15 e), lapset 2-6 v. 10 e (norm. 11 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Helsinki Panorama Sightseeing -kiertoajelu on helppo ja hauska tapa tutustua Helsingin nähtävyyksiin. Kiertoajelu on kuin kuunnella: musiikki ja historian tärkeisiin tapahtumiin liittyvä äänimaailma elävöittävät opastusta koko matkan ajan. Kiinnostavaa selostusta voi seurata kuulokkeiden kautta 8 kielellä.

Kiertoajelut lähtevät Esplanadin puistosta Fabianinkadulta päivittäin klo 11 ja pe-la myös klo 13 (ei lähtöjä 24.-26.12.).

Liput ja lisätiedot: [www.stromma.fi/s-etu](http://www.stromma.fi/s-etu)

## MUUT EDUT



### Oletko elämäsi kunnossa?

- S-Etukortilla Diacarin Arvokas terveys -ohjelma 340 e 1.12.2015-30.1.2016 Diacor Flamingossa. Ei Bonusta.

Arvokas terveys on yksilöllinen - terveydentilaan, kuntoon ja omiin tavoitteisiin sovitettava terveysohjelma. Ohjelmassa saa tiimiin oman lääkärin ja työfysioterapeutin/personal trainerin, minkä lisäksi lisätietoja ja vinkkejä elämäntapamuutokseen omien tarpeiden mukaisesti.

Ohjelma sisältää terveystarkastuksen (sis. laboratoriotutkimukset ja sydänfilmin), lääkärin vastaanoton ja tavoitteiden asettamisen, liikuntaohjelman sekä 3 treenikertaa työfysioterapeutin/personal trainerin kanssa.

Lisätiedot ja ajanvaraukset: 09 7750 7711, [diacor.fi/palvelut/arvokas-terveys-ohjelma](http://diacor.fi/palvelut/arvokas-terveys-ohjelma)

S-Etu  
5 €



### KHL-kiekkoa Hartwall Arenalla

- S-Etukortilla 5 e:n etu Jokerit-Neftekhimik-ottelun peruslipusta (norm. alk. 12,50 e) ti 8.12. Ei Bonusta.

Jokerit pelaa myös kaudella 2015-16 maanosan kovimmassa jääkiekkoliigassa KHL:ssä. Tule paikan päälle näkemään ja kokemaan Jokerit, vastustajat ja maailmanluokan show.

Hartwall Arena, Areenankuja 1, Helsinki. Liput: Lippupisteiden myyntipisteet ([www.lippu.fi](http://www.lippu.fi) - Myyntipisteet), 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm). Edun saa S-Etukorttia näyttäen. Lippupiste lisää hintoihin omat palvelumaksunsa. Lisätiedot: [www.jokerit.com](http://www.jokerit.com)



S-Etu  
5 €

### Pölyttynyt ajokortti taskussa?

- S-Etukortilla kertaosajou 72 e/50 min (norm. 77 e) Autokoulu Lilliputissa. Ei Bonusta.

Herttoniemi, Hiihtomäentie 18, Helsinki  
Tapanila, Erätie 3, Helsinki  
Lisätiedot: [www.lilliputti.com](http://www.lilliputti.com)  
045 112 1900.



## KURSSIT

S-Etu  
3–43 €



### Joulupukin konttiin kurssit Tapanilan Urheilukeskuksesta

- **S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39,50 e (norm. 59 e), kuntosalin 30 päivän aamupäivä-kortti 35,50 e (norm. 43 e) sekä avainkortti 3 e (norm. 6 e).** Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.
- **S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin ja viikonloppuisin 22 e/tunti (norm. 26 e).** Hohtokeilaus pe ja la 29 e (norm. 35 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti.
- **Ei käyttökertarojoituksia. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 43 e).** Ei Bonusta.
- **S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille 15 %:n etu kertaostoksesta kiipeilykeskuksen Puoti-kiipeily-kaupan tuotteista. Ei Bonusta.**

**Seinäkiipeily:** yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 99 e ti 1., 8. ja 15.12. sekä to 3., 10. ja 17.12. klo 18–21. Ikäraja 14 v.  
**Veitsenheitto:** yhden kerran kurssi 55 e to 17.12. klo 18–19.30. Kurssille mahtuu 4–12 osallistujaa.

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.  
Ilmoittautumiset: [www.mosa.fi](http://www.mosa.fi) tai henkilökohtaisesti Tapanilan Urheilukeskuksessa/Helsingin Kiipeilykeskuksessa. Ei puhelinvarauksia. Kuntosali- ja keilahallietujen osalta ei tarvita etukäteisilmoittautumisia. Etuhinta annetaan ratatunnin tai kuntosalikokeilun lunastamisen yhteydessä voimassaolevan S-Etukortin haltijoille. Keilailun ratatunnit voi varata myös puhelimitse.  
Lisätiedot ja aukioloajat: [www.tapanilanurheilu.fi](http://www.tapanilanurheilu.fi), 09 350 7077.  
Helsingin Kiipeilykeskus, [www.kiipeilykeskus.com](http://www.kiipeilykeskus.com), 050 554 2218.

## KURSSIT

### HOK-Elannon kevään kursseja

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: puhelimitse: 010 766 0213 (ark. klo 9–15) tai [www.tsl-helsinki.fi/ilmottautuminen](http://www.tsl-helsinki.fi/ilmottautuminen)

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukortti-hinta sekä suluissa normaali hinta. Kurseista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita. Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Tarkat kurssikuvaukset ja ilmoittautumisedot löytyvät osoitteesta [www.tsl-helsinki.fi](http://www.tsl-helsinki.fi).

#### Tieto- ja taitokurssit

Säästöpankinranta 6 C tai Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi, Helsinki.

- **Ole oma sisustajasi – sisustussuunnittelun peruskurssi (26 ot)**  
115 e (norm. 135 e) su 17.1., su 31.1., la 13.2. ja su 6.3. klo 10–15.30.
- **Mindfulness meditointia aloittelijoille (10 ot)**  
70 e (norm. 85 e) ma 11.1.–8.2. klo 17–18.30.
- **Vuorovaikutteinen mindfulness (10 ot)**  
70 e (norm. 85 e) ma 11.1.–8.2. klo 18.40–20.10.
- **Kitaransoiton alkeet (7 x 40 min)**  
70 e (norm. 85 e) 1A-kurssi ke 13.1.–2.3. klo 17.30–18.10 ja 1B-kurssi to 14.1.–3.3. klo 17.30–18.10.
- **Mielenterveyden ensiapu\* (14 ot)**  
90 e (norm. 110 e) ma 18.–25.1. klo 9–15.

#### Tieto- ja taitokurssit

Sturenkatu 27, Vallila, Helsinki.

- **Mindfulness meditointi johdatuskurssi (4 ot)**  
28 e (norm. 35 e) la 9.1. klo 13–16.
- **Mindfulness meditointia aloittelijoille (10 ot)**  
70 e (norm. 85 e) su 10.1.–7.2. klo 16.50–18.20.
- **Mindfulness-ryhmämeditointia (10 ot)**  
70 e (norm. 85 e) su 10.1.–7.2. klo 18.30–20.

#### Kielikurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi, Helsinki.

- **Japanin kertauskurssi (8 ot)**  
40 e (norm. 50 e) ti-to 5.–14.1. klo 17–18.30.
- **Englannin suullinen aktivointi A2 (20 ot)**  
95 e (norm. 110 e) ti 19.1.–22.3. klo 17–18.30.
- **Englannin keskustelukurssi B1 (20 ot)**  
95 e (norm. 110 e) ti 19.1.–22.3. klo 18.45–20.15.

S-Etu  
5–90 €

#### • Työelämän englantia (14 ot)

65 e (norm. 80 e) to 21.1.–3.3. klo 17–18.30.

#### • Espanjan jatko (24 ot)

115 e (norm. 140 e) la 30.1.–19.3. klo 9.15–11.45.

#### • Espanjan alkeitten jatko 1 (24 ot)

115 e (norm. 140 e) la 30.1.–19.3. klo 12–14.30.

#### • Espanjan alkeet (24 ot)

115 e (norm. 140 e) la 30.1.–19.3. klo 14.45–17.

#### • Espanjan jatkokurssi 1 (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 1.2.–25.4. klo 10.30–12, ei opetusta 28.3.

#### • Espanjan alkeiskurssi (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 1.2.–25.4. klo 12.15–13.45, ei opetusta 28.3.

#### • Espanjan kertauskurssi, keskustelua ja kielipiin kertausta noin 5 vuotta opiskelleille (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 1.2.–25.4. klo 14–15.30, ei opetusta 28.3.

#### • Espanjan jatkokurssi 2 (24 ot)

115 e (norm. 140 e) ma 1.2.–25.4. klo 16.30–18, ei opetusta 28.3.

#### • Ranskan alkeisjatko (38 ot)

175 e (norm. 215 e) ma 11.1.–30.5. klo 17–18.30, ei opetusta 22.2. ja 28.3.

#### • YKI-kurssi (20 ot)

100 e (norm. 120 e) to 21.1.–24.3. klo 16.30–18.

#### ATK-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi, Helsinki.

#### • iPad haltuun (12 ot)

85 e (norm. 105 e) A-kurssi: ma–ke 28.–30.12. klo 13–16 ja B-kurssi: ti 12.–26.1. klo 17.30–20.30.

#### • Android-tabletti haltuun (12 ot)

85 e (norm. 105 e) A-kurssi: ma–ke 28.–30.12. klo 16.30–19.30 ja B-kurssi: ke 2.–16.2. klo 17.30–20.30.

#### • Google-pilvipalvelut A (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ke 13.–27.1. klo 17.30–20.30.

#### • Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä A (16 ot)

110 e (norm. 135 e) ke 3.–27.2. klo 17.30–20.30.

#### • Windows 10 -perusteet senioreille A (12 ot)

95 e (norm. 120 e) to 21.1.–11.2. klo 9.30–12.

#### • PhotoShop CC -tehokurssi (16 ot)

110 e (norm. 135 e) ma 18.1.–8.2. klo 17.30–20.30.

#### • Digijärjestelmäkameran käyttö (14 ot)

100 e (norm. 120 e) la-su 30.–31.1. klo 10–15.45.

#### • Wix-verkkosivut hetkessä (9 ot)

70 e (norm. 85 e) A-kurssi la-su 30.–31.1. klo 11–14.30, B-kurssi ke 20.1.–3.2. klo 9.30–12.



## Liikunnalliset kurssit

Sturenkatu 27, Vallila, Helsinki.

### • Pilatesvenyttely senioreille (12 x 60 min)

115 e (norm. 145 e) A-kurssi ti 12.1.–29.3.

klo 11.30–12.30 ja B-kurssi to 14.1.–31.3.

klo 11–12.

### • Seniorikehohuolto (14 x 75 min)

160 e (norm. 190 e) ma 11.1.–18.4. klo 14–15.15.

### • Iyengarjooga jatko I (28 ot)

190 e (norm. 235 e) ke 13.1.–13.4. klo 17–18.30.

### • Iyengarjooga jatko II (28 ot)

190 e (norm. 235 e) ke 13.1.–13.4. klo 18.30–20.

### • Iyengarjoogan teemaillat (3 ot)

22 e (norm. 27 e) I ma 11.1. klo 17.30–19.45,

II ma 8.2. klo 17.30–19.45.

### • Venyttelykurssi (4 ot)

30 e (norm. 40 e) ma 28.12.–4.1. klo 16.30–18.

### • Chi Kung (5 ot)

37 e (norm. 47 e) ma 28.12.–4.1. klo 18–20.

### • Flexi-bar circuit (11 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) ma 11.1.–21.3. klo 16–17.

### • Asahi-peruskurssi A (11 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) ma 11.1.–21.3. klo 17–18.

### • Asahi-peruskurssi B (11 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) ti 12.1.–22.3. klo 12–13.

### • Venyttele viisaasti A (22 ot)

140 e (norm. 175 e) ma 11.1.–21.3. klo 18–19.30.

### • Venyttele viisaasti B (10 x 75 min)

110 e (norm. 135 e) to 14.1.–17.3. klo 18.45–20.

### • Chi Kung -jatkokurssi (22 ot)

140 e (norm. 175 e) ma 11.1.–21.3. klo 19.30–21.

### • Senioreiden selkärhymä (11 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) ti 12.1.–22.3. klo 11–12.

### • Flexi-bar (10 x 60 min)

95 e (norm. 115 e) to 14.1.–17.3. klo 17.45–18.45.

### • Chi Kung (10 x 60 min)

95 e (norm. 115 e) to 14.1.–17.3. klo 20–21.

### • Vetreyttä senioreille (10 x 60 min)

95 e (norm. 115 e) pe 15.1.–18.3. klo 11.15–12.15.

### • Tai Ji Chi Kung A (4 ot)

35 e (norm. 40 e) la 6.2. ja la 12.3. klo 11–12.30.

### • Niskakoulu (6 ot)

45 e (norm. 55 e) la 6.2. ja la 12.3. klo 12.45–15.

### • Yinjooga intensiivi (6 ot)

60 e (norm. 80 e) la 16.1. klo 11–14 ja su 17.1.

klo 14–16.

### • Yinjooga taso 1 (22 ot)

150 e (norm. 185 e) su 24.1.–3.4. klo 14.30–16.

### • Rentoutunut keho & rauhallinen mieli (11 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) ke 20.1.–30.3.

klo 19.15–20.15.

### • Lempeä hathajooga jatkoryhmä (20 ot)

130 e (norm. 220 e) ti 12.1.–22.3. klo 17–18.30,

ei opetusta 8.3.

### • Hathajooga painonhallinnan tukena (20 ot)

130 e (norm. 220 e) ti 12.1.–22.3.

klo 18.40–20.10, ei opetusta 8.3.

### • Lempeä hathajooga (20 ot)

130 e (norm. 220 e) I kurssi ke 13.1.–23.3.

klo 17–18.30, II kurssi ke 13.1.–23.3.

klo 18.40–20.10, ei opetusta 9.3.

### • Äijäjooga (30 ot)

120 e (norm. 150 e) I kurssi ti 12.1.–12.4.

klo 17–18.30 ja II kurssi to 14.1.–14.4.

klo 16–17.30.

### • Method Putkisto alkeis/keskitaso (14 x 60 min)

210 e (norm. 245 e) ti 12.1.–12.4. klo 10–11.

Kurssipaikka: Malmi palloiluhalli.

### • Pilates alkeet (14 x 60 min)

210 e (norm. 245 e) to 14.1.–14.4. klo 17–18.

### • Fyysinen jooga jatkotaso (14 x 80 min)

205 e (norm. 240 e) to 14.1.–14.4. klo 18–19.20.

### • Pilates keski/jatkotaso (14 x 60 min)

170 e (norm. 195 e) to 14.1.–14.4.

klo 19.30–20.30.

## Tanssikurssit

Sturenkatu 27, Vallila, Helsinki.

### • Itämaisen tanssin alkeet/alkeisjatko (14 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) ma 18.1.–18.4. klo 18–19,

ei opetusta 22.2. ja 28.3.

### • Itämaisen tanssin keskitaso (14 x 75 min)

125 e (norm. 155 e) ma 18.1.–18.4.

klo 19.05–20.20, ei opetusta 22.2. ja 28.3.

### • ZUMBA® & kehonhuolto (10 ot)

65 e (norm. 80 e) ma 28.12., ti 29.12., ke 30.12.,

ma 4.1. ja ti 5.1. klo 16–17.30.

### • Suomihittijumppa (5 x 60 min)

47 e (norm. 57 e) ma 28.12., ti 29.12., ke 30.12.,

ma 4.1. ja ti 5.1. klo 17.30–18.30.

### • Afromix (5 x 60 min)

47 e (norm. 57 e) ma 28.12., ti 29.12., ke 30.12.,

ma 4.1. ja ti 5.1. klo 18.30–19.30.

### • ZUMBA® (11 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) ma 11.1.–21.3. klo 16–17.

### • Afromix (11 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) ma 11.1.–21.3. klo 17–18.

### • ZUMBA® & kehonhuolto (22 ot)

145 e (norm. 175 e) ke 13.1.–23.3. klo 17–18.30.

### • Senioreiden kuntotanssit (15 x 75 min)

140 e (norm. 175 e) ma 11.1.–25.4. klo 11–12.15.

### • Salsa Ladies style taso 1 (10 x 60 min)

80 e (norm. 100 e) to 14.1.–17.3. klo 17.15–18.15.

### • Salsa Ladies style taso 2 (20 ot)

120 e (norm. 145 e) to 14.1.–17.3.

klo 18.20–19.50.

### • Paritanssit alkeisjatko 1 - valssit (6 x 75 min)

115 e (norm. 140 e) ti 12.1.–16.2. klo 17.15–18.30.

### • Paritanssit alkeisjatko 1 - jive ja fusku (6 x 75 min)

115 e (norm. 140 e) ti 12.1.–16.2. klo 18.35–19.50.

### • Parisalsan kertauskurssi (6 ot)

70 e/pari (norm. 85 e/pari) ke 13.1.–27.1.

klo 18.35–20.05.

### • Parisalsan perustaso (18 ot)

200 e/pari (norm. 250 e/pari) ke 3.2.–30.3.

klo 18.35–20.05.

## Liikunta- ja tanssikurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi, Helsinki.

### • Kehonhuolto (12 x 60 min)

95 e (norm. 115 e) ti 19.1.–5.4. klo 18.50–19.50.



### • Itämainen tanssi (12 x 75 min)

105 e (norm. 130 e) ti 19.1.–5.4. klo 17.30–18.45.

### • Äijäjooga (28 ot)

130 e (norm. 160 e) to 14.1.–14.4. klo 17–18.30.

### • Jäbäjooga (28 ot)

130 e (norm. 160 e) to 14.1.–14.4.

klo 18.40–20.10.

### • Rentoutunut keho & rauhallinen mieli - Yinjooga & mindfulness (11 x 60 min)

120 e (norm. 145 e) ke 20.1.–30.3.

klo 19.15–20.15.

### • Yinjooga taso 2 (22 ot)

150 e (norm. 185 e) ke 20.1.–30.3. klo 17.30–19.

## Kuvataidekurssit ja kädentaitojen kurssit

Säästöpankinranta 6 C tai Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi, Helsinki.

### • Piirustuksen ja maalaamisen kurssi (12 ot)

60 e (norm. 75 e) la 16.1., la 6.2. ja la 5.3.

klo 11–14.30.

### • Piirustuksen alkeiskurssi (30 ot)

140 e (norm. 170 e) ma 11.1.–21.3.

klo 17.30–19.45, ei opetusta 22.2.

### • Piirustuskurssi (30 ot)

140 e (norm. 170 e) ke 13.1.–23.3.

klo 17.30–19.45, ei opetusta 24.2.

### • Maalaus- ja piirustuskurssi (27 ot)

125 e (norm. 150 e) ti 19.1.–22.3. klo 17.15–19.30,

ei opetusta 23.2.

### • Akvarelli alkeiskurssi (44 ot)

190 e (norm. 235 e) ti 12.1.–22.3. klo 17–20.

### • Akvarelli jatkokurssi (44 ot)

190 e (norm. 235 e) to 14.1.–24.3. klo 17–20.

### • Digitaalinen kuvitus peruskurssi (12 ot)

65 e (norm. 80 e) A-kurssi la 9.–23.1. klo 10–15,

B-kurssi la 6.–20.2. klo 10–15.

### • Opi piirtämään sarjakuvia (15 ot)

70 e (norm. 85 e) ma 1.2.–29.2. klo 12–15.

### • Ikonimaalaamisen kurssi I (44 ot)

135 e (norm. 165 e) ke 13.1.–30.3.

klo 14.15–17.15, ei opetusta 9.3.

### • Ikonimaalaamisen kurssi II (44 ot)

135 e (norm. 165 e) ke 13.1.–30.3.

klo 17.30–20.30, ei opetusta 9.3.

### • Hyvänolon silmukoita - neulotaan yhdessä I (3 ot)

20 e (norm. 25 e) ma 25.1. klo 17.30–19.45.

### • Voimaa kuvista (9 ot)

50 e (norm. 60 e) to 28.1.–11.2. klo 17.30–19.45.



UUTISET

TEKSTIT RALF NYBERG, KATRI KARSI, NINA RÄISÄNEN JA MERJA LAKSOLA

## HOK-Elanto 110-vuotisjuhla-tunnelmissa

Pääkaupunkiseudun oma osuuskauppa HOK-Elanto juhli näyttävästi 110-vuotista olemassaoloaan. Pääkaupunkiseudun Prismoissa tarjottiin kakkukahvit kymmenille-tuhansille asiakas-omistajille.

Vuoden 1905 lokakuun 15. päivänä Vanhalle ylioppilastalolle kokoontui joukko henkilöitä, jotka perustivat leipomoliikkeen. Sen oli määrä leipoa puhdasta leipää kohtuuhintaan Helsingin nopeasti kasvavalle väestölle. Samalla lausuttiin Osuusliike Elannon syntysanat.

Sunnuntaina 18. lokakuuta, 110 vuotta myöhemmin, HOK-Elanto tarjosi asiakkailleen kakkukahvit kaikissa alueen Prismoissa sekä Mäntsälän ja Nurmijärven S-marketeissa. Uskollisia asiakasomistajia muistettiin muillakin tavoin. Yli 50 vuotta osuuskaupan jäseninä olleille, edelleen aktiivisille asiakkailleen HOK-Elanto lähetti lahjaksi esiliinan, joka on valmistettu Val-



RALF NYBERG

lila Designin suunnittelema juhlakuosista.

HOK-Elannon edustajiston ylimääräisessä kokouksessa 13. lokakuuta hyväksyttiin puolestaan osuusmaksun noston rahastokorotus 35 eurosta 100 euroon. Se tarkoittaa, että kaikki 600 000 HOK-Elannon jäsentä saivat lahjan, jonka arvo on yhteensä noin 39 miljoonaa euroa.

Suomen Punainen Risti sai niin ikään osansa HOK-Elannon juhlinnasta, kun osuuskauppa kartutti SPR:n katastrofira-hastoa 110 000 eurolla.

Kutsuvierasjuhla täytti Finlandia-talon varsinaisena syntymäpäivänä ja sitä ennen julkistettiin osuuskaupan 110-vuotishistoria *Kapinallinen kauppa*.

## Liittyminen on taas mahdollista

Uusien jäsenten liittyminen aloitettiin marraskuussa sen jälkeen, kun HOK-Elannon edustajisto hyväksyi sääntömuutoksen osuusmaksun korotuksesta ja uudet säännöt saatiin vahvistettua kaupparekisterissä.

Uusien jäsenten osuusmaksu on 100 euroa. Liittymisen yhteydessä summasta maksetaan vähintään 20 euroa, ja sen jälkeen uudella jäsenellä on viisi vuotta aikaa maksaa osuutensa täyteen esimerkiksi kerryttämällä Bonusta. Osuusmaksu on sijoitus, jolla jäsen osallistuu osuuskaupan toimintaan. Se säilyy hänen pääomanaan ja palautetaan esimerkiksi silloin, kun jäsen

eroaa. Osuusmaksulle maksetaan korkoa, jonka suuruus päätetään vuosittain edustajiston kevätkokouksessa tilinpäätöksen tuloksen perusteella. Viimeisen viiden vuoden ajan osuuspääoman korko on ollut 10 prosenttia.

Osuuspääoman koron lisäksi asiakasomistaja hyötyy jäsenyydestään muun muassa ostokertymään perustuvan Bonuksen ansiosta. Lisäksi hän saa maksutapa-edun, S-Pankin myöntämän ilmaisen Visa-kortin sekä lukuisia muita osuuskaupan, S-ryhmän ja sen partnereiden tarjoamia etuja. Yhteenlaskettu hyöty on vuosittain

keskimäärin noin 190 euroa taloutta kohden. Osuuspääoman rahastokorotus koskee kaikkia, jotka olivat liittyneet HOK-Elannon jäseniksi ennen 10.9.2015, jolloin osuuskauppa keskeytti uusien jäsenten liittymisen sääntömuutosprosessin ajaksi. Rahastokorotus 65 euroa on tehty kaikille niille, jotka olivat maksaneet osuusmaksunsa täyteen määrään eli 35 euroon 31.10. mennessä. Myös jäsenet, joilla osuusmaksu on vajaasti maksettu, pääsivät samassa suhteessa osalliseksi rahastokorotuksesta. Vajaasti maksettuun osuusmaksuun lisättiin summa, joka oli maksettu osuus kerrottuna 1,857:llä.



## Kauppakassi tuo Prisman Helsingin keskusta

Prisma Kauppakassi tuo Kannelmäen Prisman 25 000 päivittäistavaran valikoiman sekä kodin osaston tuotteet Helsingin keskusta, Forumin parkkihallissa sijaitsevaan uuteen noutopisteeseen.

Kauppakassin tilaukset kerätään Prisma Kaaresta ja toimitetaan keskustaan noutopisteelle arkisin kahdesti päivässä ja lauantaisin kerran.

"Asiakkaalle homma on helppo. Hän valitsee Prisma.fi/kauppakassi-sivustolta haluamansa tuotteet ja noutoajan ja lähettää tilauksensa. Ostokset maksetaan tilausvaiheessa, ja me viemme ne noutopisteelle. Kun tilaus on noudettavissa, asiakas saa tekstiviestillä lokerokoodin, jolla noutopisteen lokero avautuu", kertoo HOK-Elannon verkko-kaupan kehityspäällikkö **Jukka Ranua**.

Noutopiste sijaitsee parkkihallin alatasolla F-alueella, jossa auton voi ajaa suoraan jäähdytetyn lokerikon lähelle. Noutopisteen suunnittelussa on kiinnitetty erityistä huomiota kylmäketjun varmistamiseen. Jokainen lokero on joko erillinen jääkaappi tai pakastin.

"Kaikilla on nykyään haasteita ajankäytön kanssa. Tällä uudella palvelulla haluamme helpottaa asiakkaidemme jokapäiväistä elämää. Erityisen kätevä palvelu on parkkihallin käyttäjille. Näin heille jää lisää aikaa shoppailuun, kaupungilla olemiseen tai perheen yhteiseen aikaan, kun ruoat odottavat kylmäkaapeissa kaupunkikierroksen tai työpäivän jälkeen", kertoo parkkihallia pyörittävän EuroParkin operatiivinen johtaja **Petri Suomalainen**.

## Ice Skating Tour starttasi

Kahdeksastoista *Ice Skating Tour* vauhdittaa koululaisia ja perheitä aina maaliskuulle asti. Ice Skating Tour on Suomen Luisteluliiton ja kohdekuntien yhteistyössä operoima luistelutapahtuma. Osallistujille maksuton kiertue kulkee 60 paikkakunnalla, joissa kussakin tapahtuma kestää yhden päivän. Kiertueen pääyhteistyökumppani on S-ryhmä.

Kiertuepaikkakunnat ja aikataulut: [www.iceskatingtour.fi](http://www.iceskatingtour.fi).

## Aki Aranko on 600 000. omistaja

Muutamaa päivää ennen kuin uusien jäsenten liittyminen keskeytettiin, ehti **Aki Aranko**, 29, liittyä jäseneksi. Hänestä tuli HOK-Elannon 600 000. omistaja. Asia oli ollut pohdinnassa jo pidempään.

"Olemme kavereiden kanssa usein puhuneet tavoista, joilla voi säästää rahaa. Monet heistä ovat suosittelleet vihreän kortin hankkimista, mutta se on jotenkin aina jäänyt", Aranko kertoo.

"Loppukesästä olimme reissussa Turussa ja huomasin, että omistajana olisin asunut hotellissa huomattavasti edullisemmin. Päätin, että nyt ei enää viivytellä. Netissä liittymisen kävi kätevästi ja maksoin samalla koko osuusmaksun."

Aranko asuu Kalliossa ja on viihtynyt samalla seudulla ja Alppilassa koko ikänsä. Hän työskentelee Pitäjänmäellä autonkuljettajana.

"Kotikulmillani asioin sekä Kallion Alepassa että Ympyrätalon S-marketissa. Työmatkalla Kannelmäen Prisma on hyvin mat-



PASI SALMINEN

kan varrella. Vaikka asioin niissä jo aiemmin, olen huomannut keskittäväni ostoksia nyt entistä tarkemmin. Jonkin verran tulee myös käytyä ravintoloissa, joissa saa Bonusta", Aranko toteaa.

Sinkkuna elävä nuori mies laittaa ruokaa itse, mutta myöntää taitojensa olevan vielä puutteelliset.

"Muutamat jauheliharuoat ja kana-suikalekastike ovat toistaiseksi hallinnassa, mutta yritän laajentaa osaamistani."

## Maailman pienin Alepa avattiin

Alle sataneliöinen Alepa Lehtisaari on tällä hetkellä maailman pienin Alepa.

Lehtisaaren myymälässä on tehty monenlaisia luovia ratkaisuja, joilla jokainen neliö ja kuutiometri, tolppa ja kolo on saatu hyötykäyttöön. Korkea tila tuo väljyyden tuntua, vaikka käytävät ovat melko kapeat.

Senioritalon kivijalassa sijaitsevan myymälän valikoimassa on tällä hetkellä lähes 2 000 tuotetta. Asiakkaiden toiveita kuunnellaan aktiivisesti ja valikoimaa on vielä mahdollista



HOK-ELANTO

laajentaa noin 200 nimikkeellä. Alepa Lehtisaari palvelee vuoden jokaisena päivänä.

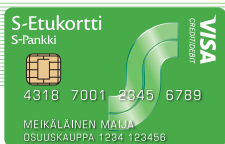


## Kaksi uutta hotellia Radisson Blu-hotelliketjuun

Radisson Blu Hotellit vahvistavat verkostoaan Suomessa, kun Solo Sokos Hotel Tammer Tampereella ja Solo Sokos Hotel Aleksanteri Helsingissä siirtyvät Radisson Blu -ketjuun vuoden 2016 alussa. Hotellit monipuolistavat ketjun tarjontaa ja vastaavat näin sekä matkailualan kehitysnäkömiin että matkustajien toiveisiin.

Tällä hetkellä Suomessa on kuusi Radisson Blu Hotellia. Ketju kuuluu kansainväliseen Carlson Rezidor Hotel Groupiin, jolla on yli 1 350 hotellia ympäri maailmaa.





TEKSTI KIRSI SÄRKKÄ  
KUVAT SOK

## Kun hyvä ravintola ei enää riitä

Joko Qualitano, Tsiken, Bacaro Doppio tai Suup ovat sinulle tuttuja? S-ryhmän ravintolakirjoon syntyy ennätystahtia uusia tulokkaita, kiitos ketterän tuotekehitystyön.

S-ryhmän ravintoloissa tapahtuu nyt enemmän kuin pitkiin aikoihin. Koko Suomen kattavaan ravintolatarjontaan on jo saatu makupaloja upouusista konsepteista ja lisää on luvassa. Samaan aikaan uudistetaan vanhoja tuttuja ravintoloita, kuten Rossoa, Fransmannia ja Amarilloa. Mistä moinen kehitystahti?

”Ihan ok ruoka, juoma ja palvelu eivät yksinkertaisesti enää riitä, vaan asiakkaat ovat entistä vaativampia ja elämyshakuisempia. Hajuttomiksi ja mauttomiksi moitittuihin S-ryhmän ravintoloihin haetaan uudenlaista draivia, jotta pärjäisimme yhä kiristyneessä kisassa”, kertoo johtaja **Harri Havia** SOK:n Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Hänen mukaansa ravintola-asiakkaat tahtovat yhden vetonaulan sijaan monta: tinkimätöntä laatua ja elämyksiä kaikille aisteille – sopuhintaan. Yhtälö on alan markkina-johtajallekin haastava, muttei mahdollon.

### Rohkeita kokeiluja

Töihin on ryhdytty kehittämällä kymmenkunta uutta ravintola-konseptia aiempaa nopeammalla syklillä ja joustavammin.

Bacaro Doppiossa nautitaan vastapaahdetusta kahvista ja italialaistyyillisistä leivonnaisista.



Qualitanon pizzatäytteiden raaka-aineet ovat aitoja italialaisia makuja, kuten provolonejuustoa, gorgonzolaa ja ilmakuivattua kinkkua.



S-ryhmän ravintola-tarjonnan löydät kätevästi osoitteesta [raflaamo.fi](http://raflaamo.fi).

Välimerellinen pita Tsikenin tapaan.

”Tutkimme maailmalla pinnalla olevia ravintolatrendejä ja -tyyppejä sekä pohdimme, millaista tarjontaa ja millaisia liikeideoita Suomesta vielä puuttuu. Jos liikeideamme herättää aitoa asiakkaiden kiinnostusta, käynnistämme konsepti- ja tuotekehitystyön. Nopeimmillaan uusi ravintolakonsepti saadaan valmiiksi noin puolessa vuodessa”, Havia esittelee.

”Ajatuksena on, että kokeilemme rohkeasti, pieniä riskejä kaihtamatta. Jos vastaanotto on hyvä, verkostoa laajennetaan.”

### Uniikki edestä, ketju takaa

Tällä hetkellä kehitystyössä korostuvat helppoon ja rentoon ruokailuun sopivat fast food- ja casual dining -ravintolat, joissa suositaan esimerkiksi Etelä-Amerikan, Afrikan ja Lähi-idän makumaailmoja.

Asiakkaalle uutukaiset näyttäytyvät uniikkeina, mutta taustatoiminnoissaan ravintolat hyödyntävät hintatasoa kurissa pitävää ketjutoimintaa.

”Täysin samalla interiööriellä ja palvelumallilla toimivia valtakunnallisia ravintolaketjuja tuskin enää syntyy. Myös keustosuosikkeihimme, kuten Fransmanniin, haetaan jatkossa entistä yksilöllisempää ilmettä”, Harri Havia lupaa. •

## Uusia ravintoloita

**Qualitano** Palapizzaa aitoroomalaisittain. Laadukkailla raaka-aineilla täytetyt pizzat tarjoillaan levyistä leikattuina paloina.

**Tsiken** Kana-annoksia ja reiluja salaatteja Aasian, Amerikan ja Välimeren makumaailmoista.

**Bacaro Doppio** Venetsialaisista pikkuravintoloista tunnelmaa ammentava bistro ja deli.

Tarjolla laadukkaita kahveja, mutkattomia viinejä ja pieniä herkkuja, kuten pariloituja leipiä ja artesaanijäätelöä.

**Suup** Keveissä ja raikkaan yrttisissä keitoissa yhdistyvät raakaruoka, proteiinit ja mehukkaat liemet.

Asiakas voi viimeistellä keittonsa itse.

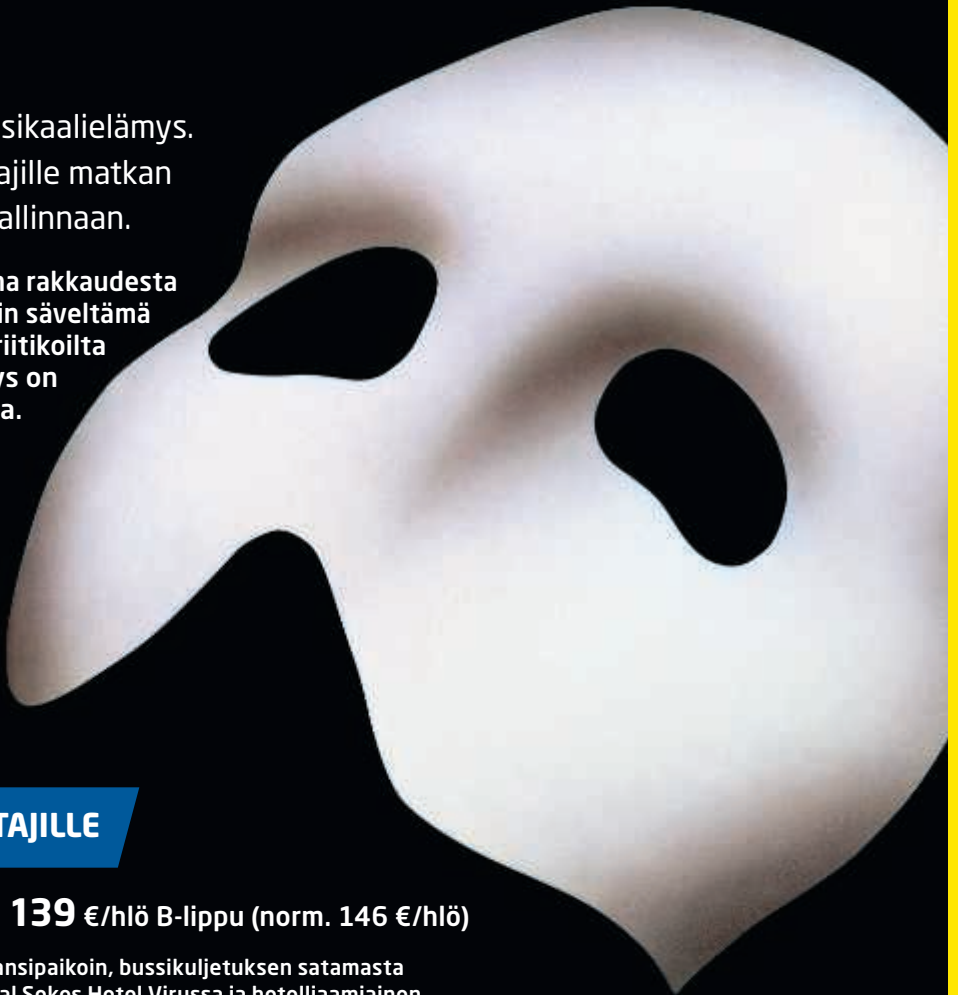


# SUUREN SUOSION SAANUT OOPPERAN KUMMITUS TALLINNASSA 15.-16.4.2016.

Lähde kokemaan unohtumaton musikaalielämys.  
Eckerö Line järjestää asiakasomistajille matkan  
Oopperan kummitus -musikaaliin Tallinnaan.

Oopperan kummitus on koskettava tarina rakkaudesta  
ja erilaisuudesta. Andrew Lloyd Webberin säveltämä  
musikaali on kerännyt ihastusta niin kriitikoilta  
kuin katsojilta ympäri maailmaa. Esitys on  
Tarton Vanemuine-teatterin tuotantoa.

Lähtö Helsingistä torstaina 8.30, paluu  
perjantaina valintasi mukaan joko 12.00  
tai 18.45. Yöpyminen Original Sokos  
Hotel Virussa, josta on lyhyt kävely-  
matka Nordea-konserttitaloon.  
Esitys alkaa klo 19.00. Esityskieli  
viro, tekstitys suomeksi ja  
englanniksi.



## MATKAN HINTA ASIAKASOMISTAJILLE

**149 €/hlö A-lippu (norm. 156 €/hlö) | 139 €/hlö B-lippu (norm. 146 €/hlö)**

sis. edestakaiset laivamatkat m/s Finlandialla kansipaikoin, bussikuljetuksen satamasta  
hotelliin ja hotellista satamaan, 1 yö 2 hh Original Sokos Hotel Virussa ja hotelliaamiainen,  
lippu Oopperan Kummitus -musikaaliin valitussa lippuluokassa. Paikkoja matkalle rajoitetusti.  
Oikeudet muutoksiin pidätetään. Matkusta mukavammin, varaa Lounge 18 €/hlö/suunta.







24 h  
PÄIVYSTYS  
050 347 1555

*On laannut voima tuulten,  
vaikenee puhe huulten.  
Vain sydän puhua nyt saa.*

- W. Malmivaara 1893

### Surun kohdatessa ojentamme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen, hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin. Osaavat lakimiehemme hoitavat tarvittaessa perunkirjoituksen, perinnönjaon sekä muut kuolintapaukseen liittyvät lakiasiat. S-Etukortilla saatte meiltä lisäksi tuntuja alennuksia.

#### HELSINKI

FORUM, Yrjönkatu 23  
p. 010 76 66620

TÖÖLÖ, Sibeliuksenkatu 1  
p. 010 76 66530

KALLIO, Siltasaarenkatu 26  
p. 010 76 66500

ITÄKESKUS, Turunlinnantie 2 b  
p. 010 76 66590

MALMI, Kirkonkyläntie 3  
p. 010 76 66630

#### VANTAA

MYYRMÄKI, Ojahaanrinne 2  
p. 010 76 66600

TIKKURILA, Unikkotie 3  
p. 010 76 66560

#### KERAVA

Aleksis Kiven tie 1  
p. 010 76 66550

#### HYVINKÄÄ

Torikatu 9, Prismakeskus  
p. 010 76 66580

#### ESPOO

ESPOONLAHTI, Kivenlahdentie 9  
p. 010 76 66640

LEPPÄVAARA, Läkkipänsäntie 2  
p. 010 76 66610

TAPIOLA, Tapiontori 1  
p. 010 76 66570



**Voit ostaa tuotteita myös verkossa:**

**apteekkishop.fi, shop.isokannel.fi ja netti-apteekki.fi**

**Bonusapteekit**



# HYÖDYNÄ BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSET

## ESSEX PLUS EMULSIOVOIDE 100 g

Kokovartalovoide päivittäiseen käyttöön erityisesti kuivalle ja erittäin kuivalle iholle. Ylläpitää ihon kosteutta ja kimmoisuutta. Levittyy helposti ja jättää miellyttävän tunteen iholle. Sopii kaikenikäisille.



**100 g**  
**4,80 €**

48,00 €/kg  
(Norm. 5,87 €  
58,70 €/kg)

## RELAXANT LAHJAPAKKAUS

Anna lahjaksi Lapin superyrttien tehoa! Jalkavoide paleleville, väsyneille ja turvonneille jaloille. Lihasrentouttaja kipeytyneille lihaksille, kolotuksiin ja lihaskramppeihin.



**75 + 75 ml**  
**31,90 €**

212,67 €/l  
(Norm. 36,50 €  
243,00 €/l)

## LACTRASE GO 50 tabl.

Nauti maitotuotteista ilman turvotusta ja vatsavaivoja! Suomessa valmistettu purutabletti pilkkoo laktoosin tehokkaasti.



**50 tabl.**  
**15,60 €**

0,31 €/kpl  
(Norm. 18,86 €  
0,38 €/kpl)

## NOGASIN GO 50 tabl.

Hyvänmakuinen purutabletti edistää hiilihydraattien pilkkoutumista ruoansulatuskanavassa, ehkäisen turvotusta ja ilmavaivoja.



**50 tabl.**  
**15,20 €**

0,30 €/kpl  
(Norm. 18,31 €  
0,37 €/kpl)

## ARTHROBALANS PLUS 120 tabl.

Lisää liikunnan iloa! Vahva glukosamiinivalmiste nivelrustoille on entistäkin tehokkaampi. Sisältää C-vitamiinia 50 mg. C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista nivelrustoissa.



**120 tabl.**  
**39,10 €**

0,33 €/kpl  
(Norm. 47,15 €  
0,39 €/kpl)

Tarjoukset voimassa 1.–31.12.2015

## Pääkaupunkiseudun Bonusapteekit:

Ahjon Sivuapteekki • Apteekki Isokannel • Hietalahden Apteekki • Itäkeskuksen Apteekki • Keravan 1. Apteekki  
• Lentoaseman Apteekki • Malmin Apteekki • Pihlajamäen apteekki • Savion Sivuapteekki • Tikkurilan Uusi Apteekki

LISÄTIETOJA: [www.bonusapteekit.fi](http://www.bonusapteekit.fi)



# SEA LIFE -SOVELLUKSEN avulla poimit vierailusi varrelle EKSKLUSIIVISIA ELÄMYKSIÄ!



**LATAA  
SEA LIFE -SOVELLUS**

Muotoile elämäksesi ja koe  
uudenlainen Merimaailma!



**24h<sup>e</sup>  
ZOO**



Räätälöi vierailusi Merimaailmassa juuri sellaiseksi kuin  
haluat: ruoki ampujakaloja tai koe haielämystä!

MERIMAAILMA

**SEA LIFE**

HELSINKI

S-Etukortilla liput Sea Lifin verkkokaupasta joulukuussa  
joulu lahjaintaan 10/7 € (norm. 15/11 €)!

**HOK-ELANTO**

Tivolitie 10, 00510 HKI, 09 5658 200, [www.sealife.fi](http://www.sealife.fi)



## Kokonaisvaltaista hammashoitoa helposti ja nopeasti

Meiltä saat kaikki hampaiden ja suun  
terveyteen liittyvät palvelut ammatti-  
taitoisesti, luotettavasti ja lempeästi.

Tyytyväisyytesi on meille tärkeää.



**Bonusta  
jopa 5 %.**

**Varaa aikasi [oral.fi](http://oral.fi)  
tai numerosta 010 400 3400**

\* Ilman Kela-korvausta 55,50, norm. 81,90.

\*\* Ei koske kartiokeila-TT-kuvauksia.

Tarjoukset voimassa kaikissa Helsingin, Espoon ja Vantaan  
toimipisteissä 1.12.2015-31.1.2016.

Palvelumaksu sisältyy hintaan. Ei sisällä muita toimenpidekuluja.  
Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.

Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: lankapuhelimesta 0,0835 €/puh.  
+ 0,06 €/min ja matkapuhelini liittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min.

**Uusi!** ORAL  
HAMMASLÄÄKÄRIT  
KAMPPI AVATAAN  
14.12.

Hampaiden  
tarkastus  
uusille  
ORAL-asiakkaille

**40,-\***  
Norm. 81,90

Tule  
suuhygienistin  
tekemään  
**MAKSUTTOMAAN**  
hampaiden  
valkaisu-  
arviointiin!

**ORAL**

Röntgenkuvat  
uusille  
ORAL-asiakkaille  
**-50%\*\***

Elämä hymyilee

Ideoita & inspiraatiota  
**Tukholma.fi**

Helsinki-  
Tukholma-risteily

alk. **32€**  
C4-hytti

Päiväristeily  
Tallinnaan

alk. **9€**  
hlö

Miniristeily  
Helsingistä

alk. **12€**  
B2S-hytti

## Sesongin parhaat löydöt

Punaiset laivat ovat täynnä shoppailun ilosanomaa. Merimyymlöistämme löydät kaiken tarpeellisen muodikkaimmista vaatteista ja koruista joululahjoihin ja juhlahuomiin – taatusti edullisin merihinnoin – ja perillä Tukholmassa voit pistäytyä vaikkapa tunnelmallisilla joulumarkkinoilla. Mahtavista matkatarjoushinnoista saat vielä Bonukset kaupan päälle. Sydämellisesti tervetuloa!



Varaa netissä, [vikingline.fi/erikoistarjous](http://vikingline.fi/erikoistarjous),  
tai soita myyntipalveluumme puh. 0600 41577  
(1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.).  
Pidätämme oikeuden muutoksiin.

# VIKING LINE



ENNAKKOALE ALKAA 7.12.

Upeita merkkikehyksiä

**1 eurolla**  
vain sinulle asiakasomistaja



GUCCI

Juicy Couture®

FURLA

Ray-Ban

TOMMY HILFIGER



MaxMara

MARC BY MARC JACOBS

POLICE

VERSACE

skaga

**OPTIKON**  
NÄÖNTARKASTUS **0€**

Mallisto vaihtelee myymälöittäin. Etu koskee uusia tilauksia.  
Ei muita alennuksia. Maksuton näöntarkastus ei koske piilolinssi-  
näöntarkastusta. Etu on voimassa 24.12.2015 asti.

Varaa aika optikolle tai silmälääkärille  
010 190 200 (mpm/pvm) | [silmaasema.fi](http://silmaasema.fi)

Vielä ehdit! Huippuuetu 5.12. asti.



**KAIKKI  
SILMÄLASIT  
-40%**

**KUN OSTAT KEHYKSET JA LINSSIT.**

Etu on voimassa 5.12.2015 asti ostaessasi normaalihintaiset silmälasit. Etu koskee uusia tilauksia. Ei muita alennuksia.

Huolehdimme asiakkaidemme hyvästä näkemisestä yli 120 myymälässä ja 12 silmäsairaalassa eri puolilla Suomea, lähellä sinua.

**Asiakasomistajana ja S-Etukortilla saat optikon näöntarkastuksen joulukuussa maksutta. Löydät myös silmälääkärin vastaanoton jokaisesta myymälästämme.**

Tiesitkö muuten, että leikkauksella voit päästä eroon silmälaseista iästä riippumatta? Myös kaihin hoito on Silmäasemalla yksilöllistä ja kokonaisvaltaista. Jokaisesta Silmäasemalla

kaihileikkauksessa käyneestä henkilöstä tulee meidän VIP-asiakkaamme, jonka hyvän näkemisen varmistamme kaihileikkauksen lisäksi tarjoamalla loppuiän silmälasit puoleen hintaan!

Kysy lisää Silmäaseman hoitoneuvonnasta **010 190 201** (mpm/pvm) tai **www.silmaasema.fi**



**SILMÄASEMA**  
optikko | silmälääkäri | silmäsairaala



Yhteishyvän  
ja Novitan  
huivikilpailun  
voittaja

# Neulottu pitsihuivi

**Suunnittelija** Ulla Riihimäki

**Koko** Yläreunan leveys noin 150 cm ja korkeus keskeltä noin 70 cm

**Langanmenekki** Novita Nalle (785) tumma kanerva 450 g

**Pyöröpuikot** Novita (80 cm) nro 3½–4 tai käsialan mukaan

**Mallineule** *Pitsineule*: neulo ruutupiirroksen ja ohjeen mukaan

**Tiheys** 17 s pitsineuletta = 10 cm

**Huomioitavaa** Kolmiohuivin neulominen aloitetaan niskasta, pitkän sivun keskeltä. Jokaisella oikean puolen kerroksella tehdään lisäykset molemmissa reunoissa ja keskellä ohjeen mukaan (kerroksella tulee aina 4 s lisää).



Luo 5 s ja neulo 1 krs nurin. Lisää seuraavalla kerroksella 2 s: 1 o, neulo seuraava silmukka kaksi kertaa (= etu- ja takareunasta oikein), 1 o, neulo seuraava silmukka kaksi kertaa ja neulo 1 o.

Aloita sitten pitsineule I ruutupiirroksen **1. kerrokselta seuraavasti**: (työn oikea puoli) neulo 2 o, tee langankierto puikolle, neulo 1 o, tee langankierto puikolle, neulo 1 keskisilmukka oikein (= merkitty ruutupiirroksen sinisellä) ja neulo vasen puoli keskisilmukan jälkeen oikean peilikuvaksi (= tee langankierto-puikolle, neulo 1 o, tee langankierto-puikolle ja neulo 2 o) = 11 s.

**2. krs**: neulo 2 o, 3 n, 1 o, 3 n ja 2 o = 11 s.

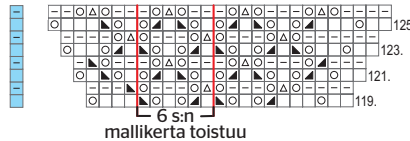
**3. krs**: 2 o, tee langankierto puikolle, 3 o, tee langankierto puikolle, neulo 1 keskisilmukka oikein ja neulo vasen puoli keskisilmukan jälkeen oikean peilikuvaksi (= tee langankierto puikolle, 3 o, tee langankierto puikolle ja neulo 2 o) = 15 s.

**4. krs**: neulo 2 o, 5 n, 1 o, 5 n ja 2 o = 15 s.

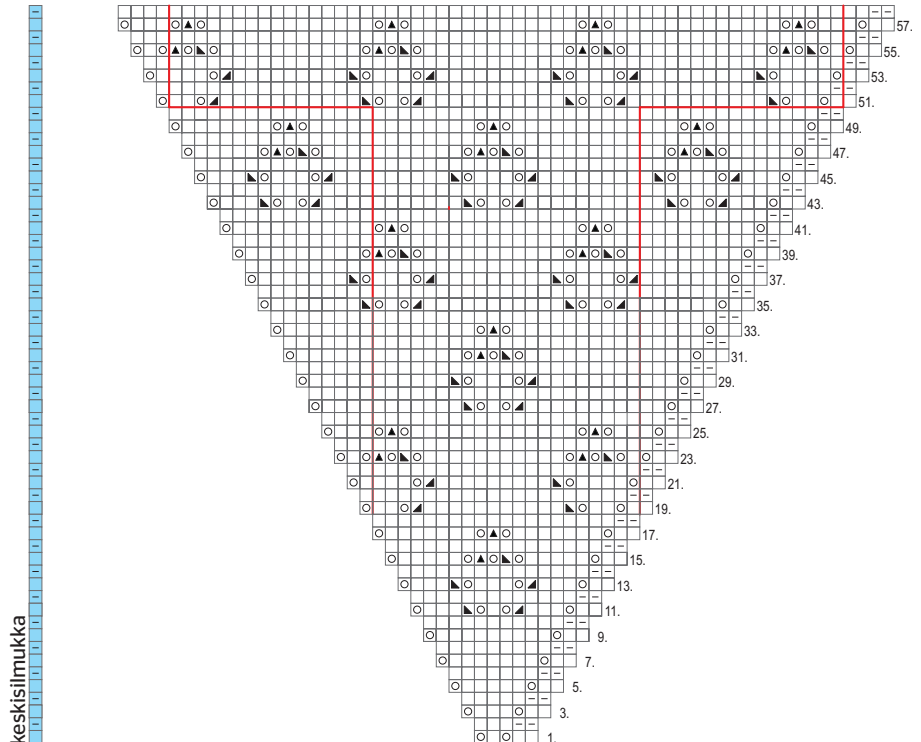
Jatka neulomista 5. kerrokselta ja neulo ensin kerrokset 5–18. Neulo keskisilmukan vasen puoli oikean peilikuvaksi. Jokaisella oikean puolen kerroksella työhön tulee 4 s lisää (molemmissa reunoissa tulee 1 s lisää ja keskisilmukan molemmin puolin tulee 1 s lisää). Työssä on nyt 43 s ja keskisilmukan molemmin puolin on 1 pitsikuvio.

Neulo kerrokset 19–50. Työssä on nyt 107 s ja keskisilmukan molemmin puolin on 3 pitsikuviota.

## I Ruutupiirros



6 s:n  
mallikerta toistuu



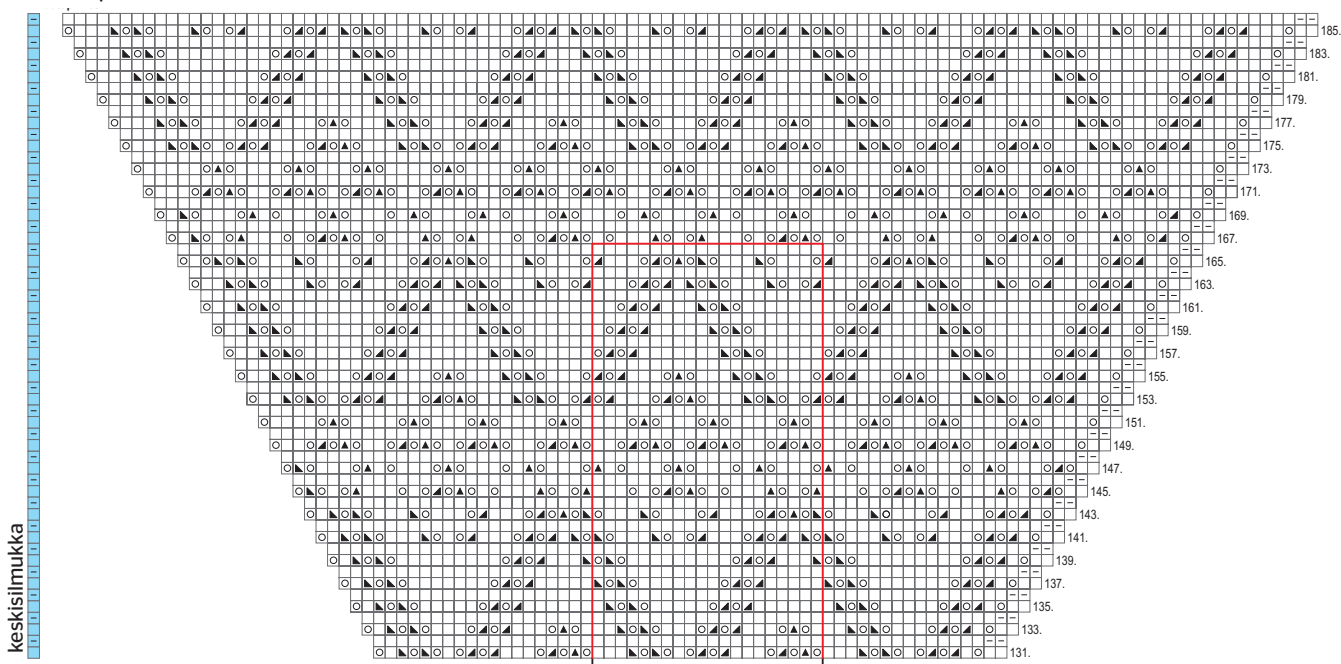
Jatka neulomista samaan tapaan siten, että 32 kerroksen aikana työhön tulee aina 64 s lisää ja molemmille puolille keskisilmukkaa tulee 2 pitsikuviota lisää kuten kerroksilla 19–50.

Kun työssä on keskisilmukan molemmin puolin 7 pitsikuviota, työssä on

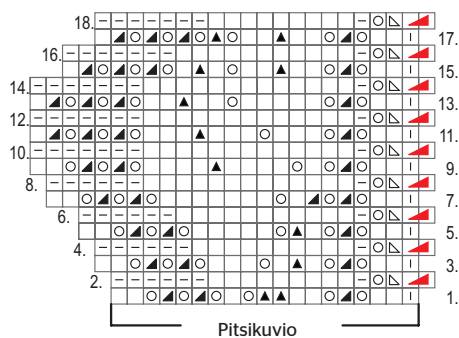
yhteensä 235 s. Neulo vielä sileää neuletta 4 krs (= huivin kerrokset 115–118) ja jatka lisäyksiä samaan tapaan = 243 s.

Jatka pitsineuletta I ruutupiirroksen 119. kerrokselta seuraavasti: neulo piirroksen oikeasta reunasta 10 + 1 s, toista 6 s:n mallikerta 18 kertaa, neulo vasem-

## II Ruutupiirros



## III Ruutupiirros



- = oikea s, neulo s nurjalla nurin
- ◻ = nurja s, neulo s nurjalla oikein
- ▲ = nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 o ja vedä nostettu s neulotun yli. **Nurjalla:** neulo nurjalla 2 s takareunoista nurin yhteen.
- ▴ = neulo 2 s oikein yhteen. **Nurjalla:** neulo nurjalla 2 s nurin yhteen.
- = tee langankierto puikolle
- = keskisilmukka: neulo s oikealla oikein
- ◼ = keskisilmukka: neulo s nurjalla oikein

- ▴ = nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 2 s oikein yhteen ja vedä nostettu s yhteenneulottujen yli
- ◻ = nosta **nurjalla** 1 s oikein neulomatta, neulo 2 s oikein yhteen ja vedä nostettu s yhteenneulottujen yli
- ◻ = nosta 1 s nurin neulomatta
- ◻ = neulo **nurjalla** 2 s oikein yhteen
- ✕ = neulo nurjalla 2 s nurin yhteen (= reununksen 1 s ja huivin 1 s)

man reunan 3 s + 1 s, neulo 1 keski-silmukka oikein ja neulo vasen puoli keskisilmukan jälkeen oikean peilikuvaksi. Neulo vielä piirroksen kerrokset 120-126. Työssä on nyt 259 s.

Neulo vielä sileää neuletta 4 krs (= huivin kerrokset 127-130) ja jatka lisäyksiä samaan tapaan = 267 s.

Jatka pitsineuletta II ruutupiirroksen 131. kerrokselta seuraavasti: neulo piirroksen oikeasta reunasta 15 + 1 s, toista 20 s:n mallikerta 5 kertaa, neulo vasemman reunan 18 s + 1 s, neulo 1 keskisilmukka oikein ja neulo vasen puoli keskisilmukan jälkeen oikean peilikuvaksi. Neulo vielä piirroksen kerrokset 132-186. Työssä on nyt 379 s.

Neulo vielä 1 krs oikein työn oikealla puolella (huivin kerros 187) ja tee lisäykset kuten aiemmin = 383 s.

Luo reunapitsiä varten kerroksen loppuun 20 s lisää. Käännä työ, neulo työn nurjalla puolella 19 o ja 2 s nurin yhteen (reunapitsin viimeinen s ja huivin ensimmäinen s). Käännä työ. Aloita pitsikuvio III ruutupiirroksen 1. krs:lta ja neulo mallikerta. Toista ruutupiirroksen kerroksia 1-18. Huivin silmukat kaventu- vat 1 s:lla aina pitsineuleen nurjan puolen kerroksella.

Kun olet toistanut reunapitsissä kerrokset 1-18 yhteensä 20 kertaa ja neulonut vielä kerrokset 1-5, huivin silmu- koista on kaventunut pois 183 s ja huivin keskisilmukkaa edeltää 8 s. Jatka reuna- pitsiä kerrokselta 6 ja jätä kerroksen lopussa viimeinen kavennus tekemättä (neulo viimeinen s nurin). Jätä kavennus tekemättä vielä joka 4. kerros (ruutupiir- roksen kerroksella 10., 14., 18., 4., 8. jne)

vielä 15 kertaa. Jatka sitten reunapitsiä ja kavennuksia ruutupiirroksen mukaan.

Reunapitsin kerrokset 1-18 toistuvat huivin keskisilmukan molemmilla puo- lilla 22 kertaa, eli reunukseen tulee yhteensä 44 mallikertaa.

Kun huivin silmukat ovat kaventuneet pois ja olet viimeksi neulonut ruutu- piirroksen 18. kerroksen, päättää silmukat.

## Viimeistely

Levitä huivi mittoihinsa ja höyrytä kevyesti.

## Ohjetiedustelut:

















Novita O40 178 2266, ma ja ke 10-14

## Lankatiedustelut:

www.novitaknits.com,  
Leena Hedman-Nuutila 09 613 17736,  
ma-pe 10-14



# RISTIKKO 12

<b>KIVI</b>	KAHVIN KERA		TERÄVIÄ	OLLA PE-RILLÄ							SILLÄ TA-VALLA				
			<b>1</b>												
HA-TUSSA															
BRO-SYYRI															
KA-LOJA															
<b>KAIHO</b>		TÄY-TETTY		JOEN PIIR-RE											
		<b>4</b>													
KER-ROTTU					OSAAJALLA		SÄILY-TYK-SESSÄ OLE-VA	↓	TYÖPÖY-DÄN LISÄ	HYVÄÄ TUTTU KLUBI					
			KARHU KATAI-NEN									VALIT-TAA			
KIERO						LIIKEN-NEMER-KISSÄ									
TAKAI-SIN LAPSET							SAR-VETON				↓				
						DAMON KAPI-NEITA			"KAS-VOT"						
							JORATA AHKE-RIN				<b>6</b>				
	HANS-KI	JAPA-NISSA	SÄÄLI	KAME-RASSA	HYÖ-DYT-TÄVÄ						BIN LADEN	MU-KANA			
GOEB-BELS										LOR-RAI-NESSA					
					ROIS-KUVAA				RAN-GAIS-TUS			<b>7</b>			
KUU-LUULU-MESTA															
					BLOM-BERG				HIH-NOJA						
			<b>9</b>			BLOM-BERG				PÄÄ-HÄN-PISTO					

LAATINUT JYRKI TAKALA

**Ratkaisu 10/2015:**  
Avainsana: SIRKUTTAA

**Ristikön 10/2015 voittaja:**  
Eeva Neuvonen (Lappeenranta)

K	A	U	A	S						E	R	O	T
L	A	L	L	I						S	I	R	U
E	V	I	A	N						T	I	P	I
M	E	T	S	A						O	T	O	S
K	T									A	K		
S	J	A	T							R	I	S	U
K	U	P	A	R						A	S	U	T
L	U	K	O	S	S	A				J	U	O	N
A	E	K	I	I	T	U	R	I		I	U		
V	A	L	M	I	I	T	O	S	T	A	T	T	A
A	L	U	E	S	A	R	K	A	I	N	U	S	
P	I	E	T		I	S	K	U		S	O	I	K
I	M	A	R	S	E		A	O					
L	A	A	R		T	A	S	K	U	T	H	A	I
L	A	K	U		I	S	K	A	R	I	T	U	T
I	T	K	U		P	U	K	E	U	T	U	N	U
T	E	O	S		A	S	I	A	T		A	I	S

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vastaa 15.12.2015 mennessä osoitteesta [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 12", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

TEKSTI PETRA SNECK  
KUVA ALEKSI POUTANEN

**PIRITA JUNTILA, konferenssivastaava, m/s Finlandia, Eckerö Line.**

# Merellä kuin kotonaan

”Merellä työskentely on ehdottomasti minun juttuni. Laiva on minulle kuin toinen koti, jossa palvelu pelaa. Paluu arkeen kymmenen päivän työrupeaman jälkeen on siksi aina vähän outoa. Toisaalta arkiset askareet lasten kanssa palauttavat nopeasti maan pinnalle.

Olen ollut nykyisessä tehtävässäni puolisen vuotta. Työni *m/s Finlandian* konferenssivastaavana on mahtavan monipuolista. Yhtenä päivänä saatan valmistella yrityksen kokousta ja toisena järjestää 50-vuotisjuhlia. On meillä vietetty polttareitakin. Merellä olen kulkenut yhteensä jo 17 vuoden ajan. Suurimman osan olen ollut Eckerö Marketissa, jossa työ oli niin hektistä, etten ehtinyt jutella asiakkaiden kanssa yhtä paljon kuin nyt.

Uudessa kokouskeskuksessamme on viisi erilaista huonetta ja lounge. Otan asiakkaita vastaan ja autan heitä kokouksissa tarvittavan tekniikan kanssa. Esittelen laivaa ja joskus kierrätän kokousasiakkaita eri osastoilla. Huolehdin kokoustilojen siisteydestä ja siitä, että buffetpöydässä on tarpeeksi ruokaa.

Tässä pärjää, jos on sosiaalinen ja palveluhenkinen. Pysin toteuttamaan asiakkaan toiveet niin hyvin ja huolellisesti kuin mahdollista. Esimerkiksi tarjoilujen järjestämisessä on oltava tarkka, sillä joillakin asiakkailla voi olla hengenvaarallisia ruoka-aineallergioita.”





# yhteishyvä

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

## JULKAISIJA

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

## TOIMITUS SOK

**Päätoimittaja** Kai Ovaskainen  
**Mediapäällikkö** Kristiina Lindh  
**Konseptipäälliköt** Sanna Suokko ja  
Tanja Kallio (opintovapaalla)  
**Konseptipäällikkö/ruoka** Sanna Autio  
**Vastaava tuottaja** Niina Korhonen  
**Tuottaja** Enna Koivunen  
**Verkkotuottajat** Mari Koski ja Jenni Saarilahti  
**Asiakasomistajasivut** Nina Räisänen  
**Ilmoitustilamyynti** Maija Owie  
**Päätoimittaja, HOK-Elanto** Ralf Nyberg  
**Toimittaja, HOK-Elanto** Katri Karsi

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

## TOIMITUS ALMA 360

**Monimediatauttaja** Johanna Flinkkilä  
**Toimitussihteeri** Heidi Hänninen  
**AD** Mika Soikkeli  
**Graafikko** Liisa Seppo  
**Kuvatoimittaja** Nea Ilmevalta

Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi

**Kannen kuva** Benjamin Ilmoni

**KIRJAPAINO** Hansaprint/YH 12/2015  
**REPRO** Aste Helsinki Oy

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



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

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

## LUKIJAKILPAILU



### TULE MUKAAN

Yhteishyvän matkaan myös Facebookissa, Instagramissa ja Pinterestissä.



## Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

### KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Joulukuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Finlaysonin Olga-pussilakanasetin, joka sisältää pussilakanan ja tyynyliinan. Voittaja saa kaksi settiä. Palkinnon arvo on 131,80 euroa.

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

### NÄIN VASTAAT:

- **15.12.2015** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu).
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 12/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittaja julkaistaan numerossa 2/2016.



## Miellyttävän juttu lokakuun lehdessä

Lokakuun suosikkijutussa tutustuimme maailmalle rohkeasti lähteneisiin au pair -mummoihin. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Aatu Rundgren** (Kärjenniemi).



123RF

## Olisiko syy suussa?

Niska- tai hammassärky voi johtua tiukasta purennasta.

## Tehovinkit kotijumppaan

Viisi jumppavälinettä, viisi videota. Katso ja treenaa!

## Vauhtia vaatekaapista

Esittelyssä uudet ja rennot treenivaatteet.

## Papan paras kaveri

Lastenlapset pitävät isovanhemmat virkeinä.

Yhteishyvä 1/2016 ilmestyy 29.12.2015  
Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa  
[www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live). Tammikuun  
Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä  
versiona.

# Starttaa uusi vuosi terveellisesti

Hyötyykö kuntoilija palautusjuomista tai proteiinipatukoista?



JUUSO PALONIEMI



# ANNA ÄÄNESI KUULUA!



## Liity omistajaksi ennen vuodenvaihdetta!

Saat äänestää ja asettua ehdolle HOK-Elannon vaaleissa 2016

Helsingin Osuuskauppa Elannon edustajiston vaalit pidetään ensi keväänä siten, että ehdokasasettelu alkaa vuoden vaihteen jälkeen ja päättyy ennen helmikuun puoliväliä. Äänestysaika tulee olemaan huhtitoukokuun vaihteessa.

Vaalit pidetään joka neljäs vuosi. Näissä vaaleissa jokaisella jäsenellä eli asiakasomistajalla on äänioikeus, kunhan on liittynyt HOK-Elannon jäseneksi viimeistään 31.12.2015.

## Kuka saa asettua ehdolle?

Vaalien alkuaan mennessä 18 vuotta täyttänyt jäsen on myös vaalikelpoinen eli hänellä oikeus asettua ehdokkaaksi. Tämäkin edellyttää liittymistä ennen 31.12.2015

Jäsenet valitsevat keskuudestaan edustajistoon 60 jäsentä ja varajäsenet seuraaviksi neljäksi vuodeksi.

## Rinnakkaiskortti ei vielä riitä!

Ehdokkaan tulee olla HOK-Elannon jäsen henkilökohtaisesti – asiakasomistajatalouteen kuulumisen ja rinnakkaiskortin omistaminen tai toisen osuuskaupan jäsenyys eivät oikeuta asettumaan ehdokkaaksi HOK-Elannon vaaleissa. Jäsenyytiedot voi tarkistaa HOK-Elannon Asiakasomistajapalvelusta, puh. 010 76 60210 tai sähköpostilla [hok-elanto.aop@sok.fi](mailto:hok-elanto.aop@sok.fi)

## Näin liityt omistajaksi

Liittyminen jäseneksi eli osuuskaupan asiakasomistajaksi käy helposti joko verkkopankkitunnuksilla nettisivuillamme tai kaupassakäynnin yhteydessä Prismoissa, S-marketeissa, Alepoissa ja Sokos Helsingissä. Liittyessä täytetään asiakasomistajasopimus ja maksetaan 100 euron osuusmaksu. On myös mahdollista maksaa liittyessä vähintään 20 euroa ja kerryttää osuusmaksu täyteen Bonuksilla viiden vuoden kuluessa. Samalla saat käyttöösi S-Etukortin ja sinulle avataan tili S-Pankkiin Bonuksen ja muiden rahana maksettavien etujen maksamista varten.

## Viisi kannattajaa perustaa ehdokaslistan

Ehdokkaaksi vaaleissa asetetaan toimittamalla ehdokaslista keskusvaalilautakunnalle. Ehdokaslistan esittäjiksi tarvitaan viisi osuuskaupan jäsentä, jotka eivät itse ole ehdokkaana vaaleissa. Samalla ehdokaslistalla on oltava vähintään kaksi (2) ja enintään 120 ehdokasta.

Tarkat ohjeet ehdokkaaksi asettumisesta ja ehdokaslistan toimittamisesta julkaistaan vuodenvaihteen jälkeen. **Seuraa vaalitiedotteitamme osoitteessa [www.s-osuuskaup-pavaalit.fi/hok-elanto](http://www.s-osuuskaup-pavaalit.fi/hok-elanto), Yhteishyvä-lehdessä ja toimipaikoissamme!**

## HOK-ELANNON EDUSTAJISTO

- osuuskaupan ylin päättävä elin
- päättää vuosittain tilinpäätöksen vahvistamisesta
- päättää osuuspääoman korosta
- valitsee hallintoneuvoston jäsenet ja tilintarkastajan