

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 83

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI HUHTIKUU 2015

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä**  
**Pääsiäisen menu**

**8**

**SYYTÄ  
VALITA  
RUOKA-  
KAUPPA**

**KUKA  
PELASTAISI  
MAASEUDUN  
AUTIOTALOT?**

**IHANAA  
KIIRETTÄ!**  
Nyt tapahtuu  
puutarhassa  
& pelikentillä

## Ota kiinni unelmistasi

Tuula tahtoo Tasmaniaan ja muita  
lukijoidemme innostavia haaveita







## Haluatko nauttia herkullisista paahdetuista manteleista?

Kokeile Alpron Original tai Makeuttamatonta Mantelijuomaa

- Valmistettu kevyesti paahdetuista manteleista
- Raikas, kevyt ja herkullinen maku
- 100% kasvipohjaisia ja laktoosittomia



# 37

## Tuu ulos leikkimään!

Esittelyssä leikki-ikäisten kevätkuusteet

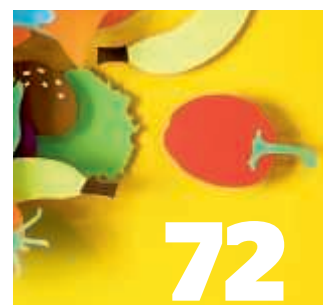


## Ruoka-liitteessä

Tietoa maitorahkasta

## Tässä numerossa

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 16 | <b>Tästä minä unelmoin</b><br>Tuula ja 20 muuta lukijaa jakavat unelmansa kanssamme         | 58 | <b>Viisi tapaa maksaa laskut</b><br>Asiantuntijoiden vinkit kätevään maksamiseen          |
| 26 | <b>Kevään tuojat</b><br>Värikkäät Rainbow-tulppaanit istutetaan tarkasti käsityönä          | 62 | <b>Hylätystä haltioituneet</b><br>Rautjoet entisöivät talovanhusta rakkaudella            |
| 30 | <b>Kauppa paikallaan</b><br>Tiesitkö, että valitset ruoka-kauppasi kahdeksasta syystä?      | 68 | <b>Kevätkiireitä puutarhassa</b><br>Puutarhuria eivät kevät-kiireet haittaa. Päinvastoin! |
| 43 | <b>Kapeaa &amp; kevyttä</b><br>Näin piristät työasua  | 71 | <b>Hyvä sisäilma ei näy tai tunnu</b><br>Paranna kodin sisäilmaa                          |
| 44 | <b>Ennakkoluuloton kanneltaja</b><br>Kantele vei Timo Väänäsen soittamaan Disneyn elokuvaan | 72 | <b>Rakas ruokapäiväkirja</b><br>Auttaako ruokapäiväkirja painonhallinnassa?               |
| 48 | <b>Uuteen kotiin</b><br>Marjatta ja Reija laittoivat asumiskuviot uusiksi                   | 77 | <b>Pallon perässä</b><br>Käynnistyvä pelikausi täyttää jalkapallofanin viikonloput        |
| 54 | <b>Makean monet lähteet</b><br>Vertailussa erilaiset sokerit ja makeutusaineet              | 81 | <b>Askeleen edellä</b><br>Hae vauhtia uusista juoksuvaatteista                            |



## Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 25 Kolumni 41 Hyvännäköinen 56 Ole hyvä 83 Asiakasomistajasivut 96 Ristikko 97 Sinulla töissä 98 Lukijakilpailu



# yhteishyvä *live*

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



## Kauniisti soi kantele

Kanneltaja Timo Väänänen neuvo, kuinka 5-kielistä kanteletta soitetaan.



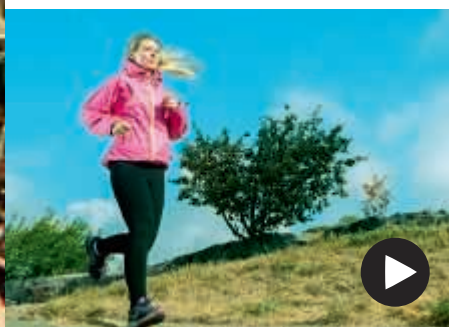
## Kestävä kimppu kotiin?

Katso videolta vinkit, kuinka leikkokukkia kannattaa hoitaa kotona.



## Esikasvata taimet nyt

Esikasvattaminen jouduttaa satoa. Helpot kylvöohjeet löydät videolta.



## Ryhdy käästi lenkkipolulle

Opi oikea juoksuasento ja rullaava askel videon avulla.

Toukokuun Yhteishyvä ilmestyy ainoastaan sähköisenä osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live).



Katso kaikki videot Yhteishyvä Livestä

## Tulossa tässä kuussa:

- Asiantuntija neuvoa videolla, kuinka lapselle ostetaan oikeankokoiset kengät.
- Sopisiko osuuskunnassa yrittäminen minulle? Lue konkareiden vinkit.
- Näin perustat oman viljelypalstan videon ohjeilla.
- Katso kätevät videovinkit auton pesemiseen ja vahaamiseen.





KAI OVASKAINEN  
päätoimittaja

## Tiukasti omistajan asialla

Viime ajat on puhuttu ruoan hinnasta – etenkin sen jälkeen, kun osuuskaupat kertoivat pudottavansa selvästi yli 400 ruokatuotteen hintaa ja jatkavansa työtä sitä mukaa, kun oman toimintamme tehostamisesta irtoaa uutta pelivaraa.

Julkisuudessa linjaustamme on ihmetelty. Kyynisimmät eivät ole uskoneet, kun olemme perustelleet ratkaisua osuustoiminnallisella toiminta-ajatuksellamme. Siis sillä, että osuuskaupat perustettiin aikoinaan takaamaan se, että niiden omistajat saavat edullista ja hyvälaatuista ruokaa.

Ajatus asiakkaasta omistajana ja luottamus osuuskauppaa kohtaan omistajaa palvelevana hankintarinkinä on vuosien mittaan haalistunut. Nyt olemme palaamassa tähän ajatukseen aiempaa tarmokkaammin. Se näkyy kevään aikana muun muassa kampanjana, joka korostaa omistajuutta ja S-Etukorttia omistajan käyntikorttina.

Ajatus omistajasta kirkastuu myös *Yhteishyvässä*. Niin lehden kuin verkossa tarjottavien sisältöjen johtotähtenä on tieto siitä, että meidän on

oltava tiukasti omistajiemme asialla. Linjaus tehtiin alkuaan jo 1900-luvun alussa, kun *Yhteishyvän* etusivulle ilmestyi teksti ”kuluttajain äänenkannattaja”.

Lehden ja verkkosisältöjen lisäksi *Yhteishyvä* tuo jatkossa kuluttajan äänen ja toiveet esille myös erilaisissa tapahtumissa. Ensimmäisenä on vuorossa 7. huhtikuuta Kauppa-keskus Kaaressa Helsingissä järjestettävä *Yhteishyvän* ja Palvelualojen ammattiliiton PAM:n yhteinen vaalipaneeli.

Paneelissa uutisankkuri **Peter Nyman** pääsee tenttaamaan muun muassa työministeri **Lauri Ihalaista** ja Euroopan parlamentin varapuhemies **Olli Rehniä**.

Yksi keskustelun aihe on vääjäämättä se, mitä johtavat poliitikot ajattelevat kuluttajien valtaenemmistön toiveesta saada turvalliset itsehoitolääkkeet ruokakauppojen valikoimiin: miksi Suomessa ei toimisi se, mikä on jo käytäntö muissa Pohjoismaissa? Vastaavia askarruttavia teemoja haluamme nostaa esille myös vaalien jälkeen – yhdessä omistajiemme kanssa.



S-Etu  
2–4 €

85

Hupia Linnanmäen  
huvipuistossa

## Huhtikuun edut ja uutiset

- 83 Teatteri:** Viidakkokirja-musikaali Vaasassa
- 84 Musiikki:** Abban hittejä sinfonisesti Kuopiossa
- 85 Perheille:** Sirkus Finlandia aloittaa kiertueensa
- 86 Matkalle:** Eckerö Linen kylpylämatka Pärnuun
- 87 Uutisia:** Kodinterra.fi on verkkokauppa



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

TEKSTI VIRVE JÄRVINEN  
KUVA LAURA VESA

## Kaveriksi museoon

On sunnuntai-iltapäivä Sara Hildénin taide-museossa Tampereella. **Tuula Virmanen** odottelee museon aulassa kahta näyttelyvierasta. Heille taidemaalari **Marika Mäkelän** työt ja Tuula Virmanen ovat uusia tuttavuuksia, Virmaselle taas työt ja tilanne ovat tuttuja. Hän on Tampereen kaupungin kulttuurikasvatusyksikkö TAITEn kouluttama vapaaehtoisen kulttuuriluotsi, joka lähtee halukkaiden kanssa kulttuurin pariin.

”Museokaverina voin katsoa saman näyttelyn useaan kertaan. Koska seura on joka kerta erilainen, kokemuskin on aina uusi”, Virmanen, 67, kertoo.

Kulttuuriluotsija on parillakymmenellä paikkakunnalla. Joillain niistä palvelu on suunnattu erityisryhmille, kuten ikäihmisille, mutta Tampereella luotsin saa kuka tahansa.

”Kulttuuri kuuluu kaikille, mutta ei ole itsestään selvää, että jokainen pääsee sen pariin. Kulttuuriluotsin avulla kynnyks on madaltunut.”

Virmanen on kiertänyt museoita liikuntarajoitteisten, vanhusten, maahanmuuttajien ja uuteen kotikaupunkiinsa tutustuvien ihmisten kanssa. Hän tekee vapaaehtoistyötä keskimäärin kerran kahdessa viikossa.

”Rakastan historiaa ja taidetta. Kaltaiselleni eläkeläiselle tämä on unelmahomma. Mikä on parempaa kuin saada jakaa töiden herättämiä ajatuksia toisen kanssa.”

Ajatustenvaihdon ansiosta Virmanen katsoo taidetta aiempaa laajemmin. Esimerkiksi luotsattavaksi osunut harrastajamaalari ohjasi tutkailemaan töiden tekotapaa. Mieleen on painunut myös kerta, jolloin muistisairas vieras havahtui museossa lapsuudestaan tuttuihin kuviin ja alkoi muistella niihin liittyviä tapahtumia.

”Ei häiritse, vaikka mieltymyksemme luotsattavan kanssa olisivat päinvastaiset. Makuasioista vasta sopiikin keskustella!”

# 2006

Kulttuuriluotsitoiminta alkoi Jyväskylässä.

# 5-10 hlöä

Luotsi voi lähteä kaveriksi myös ryhmälle.

# 0 €

Luotsin seurassa museokäynti on useimmiten ilmainen.

Taide-elämyksisäkin jaettu ilo on kaksinkertainen ilo. Tuula Virmanen (vas.) luotsattavana ovat Kaisa Takalammi ja Ulla Manninen.



TEHDÄÄN HYVÄÄ





# Juhlapöytäsi JALOKIVI

Täydellinen kakku on ilo leipoa, tarjoilla ja syödä!



## Lime-valkosuklaajuustokakku (n. 12 annosta)

**Murskaa** keksit ja sekoita joukkoon sulatettu voi. Painele seos leivinpaperilla vuoratun irtopohjavuonan (halkaisija 23 cm) pohjalle. Laita liivatteet kylmään veteen. Vatkaa kylmä kookoskerma vaah-doksi. Sekoita toisessa kulhossa tuorejuusto, sokeri, limetin kuoriraaste ja limecurd. Sulata suklaa.

**Kääntele** tuorejuustoseokseen kookoskerma-vaahto ja sulatettu suklaa. Sekoita tasaiseksi. Kuumenna limettimehu ja sulata siihen kuivaksi puristetut liivatteet. Valuta liivateseos ohuena nauhana täytteen joukkoon hyvin sekoittaen. Kaada täyte vuokaan keksipohjan päälle ja peitä vuoka kelmulla. Nosta kakku jääkaappiin hyöty-mään yön yli.

**Mittaa** kattilaan kahden limetin mehu, yksi limetti viipaleina, sokeri ja vesi. Kiehauta ja keitä hiljaa poreillen 15-20 minuuttia. Nosta kattila liedeltä ja jäähdytä hyvin. Koristele hyötynyt kakku limettisiirapilla ja -viipaleilla, mintulla, valkosuklaarouheella ja Domino-kekseillä.

### Pohja:

175 g Domino-keksejä  
40 g voita

### Täyte:

8 liivatelehteä  
5 dl kookoskermaa  
600 g Philadelphia Original  
(myös Laktoosittomana)  
2 dl sokeria  
2 limetin raastettu kuori  
2 dl limecurdia eli limettitahnaa  
185 g Marabou-valkosuklaata  
2 limetin mehu

### Limettisiirappi:

3 limettiä  
2 dl sokeria  
2 dl vettä  
1 vaniljatanko halkaistuna

### Viimeistelyyn:

limettiviipaleita, tuoretta minttua,  
Marabou-valkosuklaata,  
Domino-keksejä puolitettuna

*Lisää herkullisia reseptejä -*



**KEKSIHYLLY.FI**





KOONNEET JENNI UUSILEHTO, SANNI SALONEN,  
HEIDI HÄNNINEN, NIINA KORHONEN, MIMOSA  
MISIKANGAS JA JARNO SALOVUORI

HYVÄ TIETÄÄ

## Vihdoin vaaliuurnalle

Vantaalainen **Satu Jokiharju** saa äänestää tänä vuonna ensimmäistä kertaa eduskuntavaaleissa. Viime vuonna 18-vuotissyntymäpäiväänsä juhlistaneelle Jokiharjulle äänioikeuden saaminen on tärkeä merkkipaalu.

”On jännää päästä äänestämään. Täytin kahdeksantoista loppuvuodesta, joten vasta totuttelen siihen, että olen täysi-ikäinen”, Jokiharju sanoo.

Äänestämisessä Jokiharjulle tärkeintä on päästä vaikuttamaan. Tosin vaaliuurnalle kannattaa hänen mielestään lähteä jo periaatteesta.

”Kun meille kerran on annettu oikeus äänestää, kannattaa oikeutta myös käyttää. Kaikilla ei ole tällaista mahdollisuutta.”

Oman ehdokkaansa Jokiharju valitsee tarkasti.

”Aion miettiä omia arvojani ja mieliteitani ja etsiä ehdokkaan, joka vastaa niitä mahdollisimman hyvin.”

EDUSKUNTAVAALIT JÄRJESTETÄÄN 19. HUHTIKUUTA.  
ENNAKKOÄÄNESTYS ON KOTIMAASSA 8.-14. HUHTIKUUTA JA  
ULKOMAILLA 8.-11. HUHTIKUUTA.

Satu Jokiharju saa tässä kuussa pudottaa äänestyslapun ensimmäistä kertaa vaaliurnaansa. Kuvassa ei ole aito äänestystilanne.



# Helposti marketista

Kukkia ostetaan yhä enemmän ruoka-kaupoista. Tarttuupa mukaan sitten tulppaani, narsissi tai joku muu kukka, tuoreus, ulkonäkö ja hinta ratkaisevat.

Yli 30 prosenttia asiakkaista ostaa kukkia super- tai hypermarketista, selviää S-ryhmän marketkaupan asiakaspaneelitutkimuksesta.

”Marketien kukkamyyynnissä on paljon kasvupotentiaalia. Marketit nähdään selvästi luontevaksi kukkien ostopaikaksi”, kertoo SOK:n valikoimapäällikkö **Heidi Keränen**.

Kun kukkia ostetaan marketista, arvostetaan oston helpoutta, nopeutta ja edullisuutta. Ostopäätökseen vaikuttavat kuitenkin eniten kukkien tuoreus, laatu ja ulkonäkö.

”Vaikka kukkien osto olisi kuinka helppoa ja nopeaa, asiakas ostaa kukat silmillä. Laadun tulee olla kunnossa”, Keränen sanoo.

Myös ajankohtainen valikoima on kukkien ostajalle tärkeä. Pääsiäisenä myydään paljon keltaisia, valkoisia ja oransseja kukkia. Suosituin pääsiäiskukka on keltainen narsissi. Lisäksi helmililja ja keltasävyiset kukat, kuten tulililja, krysanteemi ja ruusubegonia, ovat suosittuja unohtamatta kevätalven suosikkikukkaa tulppaania.

Leikko- ja ruukkuruusut ovat kukkaostosten ympärivuotisia kesto-suosikkeja.

Katso videolta vinkit, kuinka leikkokukkia kannattaa hoitaa kotona.



yhteishyvä *live*

SARRI KUKKONEN

## Milloin viimeksi ostit kukkia?

HAASTattelut tehtiin PRISMA PORI MIKKOLASSA.



**RAILI MARKKULA, 73, HARJAVALTA**

”Ostan kukkia kotiin viikoittain ja melko usein annan niitä myös muille lahjaksi. Pidän neilikoista, mutta keväällä on saatava aina keltainen ja punainen tulppaani-kimppu.”



**TEIJA TAKALA, 53, PORI**

”Joskus saan mieheltäni kukkia, viimeksi ruusuja. Värikkäitä kevät-esikkoja tulee ostettua myös itse. Kukkia pitäisi kyllä hankkia useammin kotiin, koska niistä tulee niin hyvä mieli.”



**NIINA HOLAPPA, 28, PORI**

”En osta kukkia säännöllisesti, mutta vähän aikaa sitten hankin hortensian heräteostoksena. Kevät-kukista suosikkejani ovat vaalean-punaiset tulppaanit, joita tulee välillä ostettua itselle piristykseksi.”



**MARI-ANNE LEHTOLA, 56, KULLAA**

”Gerbera on lempikukkani, ja valitsenkin sen yleensä aina olohuoneen kimppuihin. Keittiössä suosin ruukkukukkia, kuten tulililjoja. Ostan paljon kukkia. Ne ovat osa kotini sisustusta, mutta myös takuuvarma lahja.”



## HYVÄ TIETÄÄ



### Jäätelöä yhdellä pennillä ja muita aprillipiloja

Aiotko tänä vuonna syödä silliä ja juoda kuravettä päälle? Varaudu aprillipäivän puijauksiin lukemalla nämä *Yhteishyvän* lukijoiden ikimuistoiset aprillipilat. Lukijat muistelivat piloja joulutammikuussa 2014 *Yhteishyvä.fi*:n kyselyssä. Kyselyyn vastasi 262 lukijaa.

**”KERROIN MIEHELLENI** meidän voittaneen ulkomaanmatkan. Hän alkoi jo järjestellä työvuorojaan. Pila oli niin ikävä, että matkalle oli pakko lähteä.”

**”ÄIDIN KLASSIKKO** on pupuhuijaus: ”Katso! Pihalla on rusakko.” Innoissani juoksin aina lapsena ikkunaan (kyllä, monena vuonna), mutta eihän siellä mitään ollut.”

**”MINULLE ANNETTIIN** chilisuklaata tavallisena. Hauska pila, vaikka en siitä heti pitänyt.”

**”ALA-ASTEELLA VAIHDETTIIN** opettajan taululiitu valkoiseen liitukarkkiin. Kun opettaja alkoi kirjoittaa taululle, koko luokka remahti hillittömään nauruun.”

**”REHTORI KUULUTTI**, että lähikaupan pakastin on hajonnut ja kaikki jäätelöt myydään yhdellä pennillä. Yli puoli koulua lähti kauppaan.”

**”ERÄS KAVERINI ANTOI** kerran Mignon-suklaamunan pikkuveljellen. Tietysti vasta vaihdettuaan suklaamunan raakaan.”

**”VESSANPYTYN REUNAN ALLE** oli laitettu makaronia. Äidin ilme, kun hän luuli rikkoneensa koko pytyä, on ikuisesti tallentunut verkkokalvoille.”

APRILLIPÄIVÄÄ VIETETÄÄN 1. HUHTIKUUTA.



”Tämä on semmoinen isien askartelukauppa.”

VASTAA ÄITI PIENELLE TYTTÄRELLEEN TÄMÄN IHMETELLESSÄ RAUTAKAUPASSA: ”ÄITI, MIKÄ KAUPPA TÄMÄ OIKEIN ON?”

kesäiset crocs-jalkineet  
koko perheelle Prismasta!

crocband™  
uusissa väreissä



crocband™



crocband™ kids

lasten suosikit



crocs hello kitty planes clog



crocs frozen clog



crocs lightning mcqueen clog

uutuus!



women's duet  
busy day skimmer



valikoima vaihtelee tavarataloittain

**crocs™**  
Find Your Fun™

**PRISMA**  
HYVÄ MUTTA HALPA.

Yhteishyvä täyttää tänä vuonna 110 vuotta. Seuraamme sarjassa Yhteishyvän vaiheita eri vuosikymmeniltä ja julkaisemme uudelleen otteita lukijoiden rakastamasta Sattuman Ville -sarjakuvasta. Sitä julkaistiin Yhteishyvässä vuosina 1927-1952. Sarjakuvan on piirtänyt Akseli Halonen. Tämä on osa 4/2015.

**YHTEISHYVÄ**  
**110 vuotta**

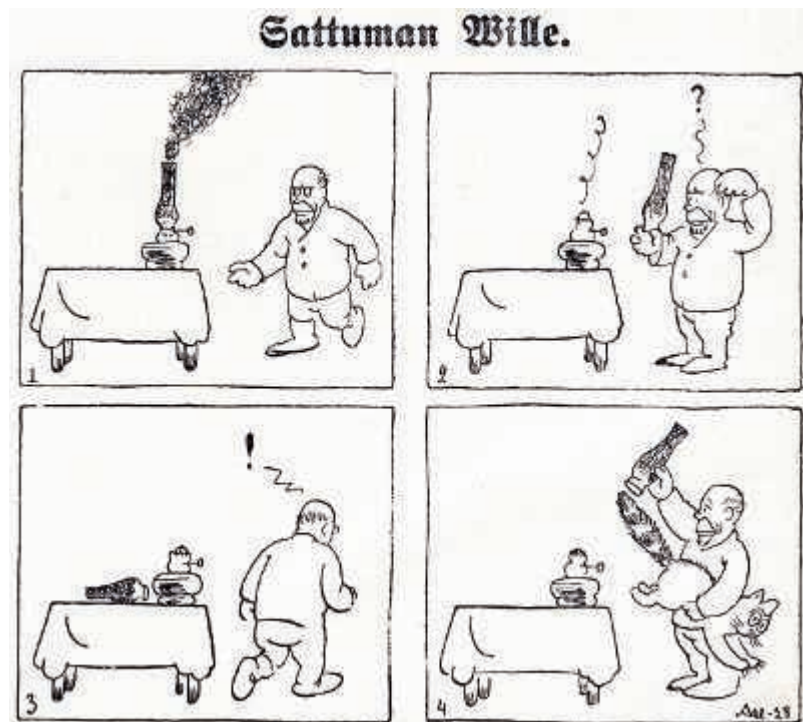


## Valokuvilla tehtiin historiaa

1930-luvulla *Yhteishyvän* levikki jatkoi kasvuaan ja ylitti lopulta 200 000 kappaleen rajapyykin. Lehden sisällössä valokuvat valtasivat lisää tilaa teksteiltä, ja vuonna 1932 tehtiin historiaa ensimmäisellä suomalaislehdessä julkaistulla värivalokuvalla.

Lisäksi erityisellä kuvasivulla (kuvassa yllä) esiintyi monipuolisesti kiinnostavia henkilöitä, paikkoja ja tapahtumia niin koti- kuin ulkomailta.

Myös nelisensataa paikallista osuuskauppaa näkyivät *Yhteishyvässä*. Huippusezonkeina lehteä julkaistiin kolmena eri painoksena, ja vuodesta 1936 lähtien osuuskaupoilla oli mahdollisuus julkaista paikallisuutisia omalla sivullaan.



Lue lisää Sattuman Ville -sarjakuvia Yhteishyvä Livestä osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live).



## Föri

Turussa Aurajoen voi ylittää paitsi siltoja pitkin myös förillä. Nimitys tulee ruotsin kielen lauttaa tarkoittavasta sanasta färja. Tavallisemmin se on lainattu suomen murteisiin asussa färri tai väri, mutta etenkin Varsinais-Suomessa sanasta käytetään myös ö:llistä muotoa.

Asiantuntija: Kirsti Aapala  
Suomen murteiden sanakirjan  
toimituksesta



## Parvelan kolumni abien pohdittavana

*Yhteishyvän* kolumnisti **Timo Parvelan Isojako**-kolumni (julkaistu numerossa 10/2013) pääsi aineistoksi valtakunnalliseen äidinkielen preliminäärikokeeseen. Abiturientit saivat pohtia maaliskuussa esseetehtävässä verkostoitumisen ja virtualisoitumisen vaikutuksia ihmisen identiteetin muodostumiseen. Kolumnin valitsi Äidinkielen opettajain liiton preliminäärikoetta laativa ryhmä.

”Nettaviestinnässä kehittyvä jatkuvasti erilaisia ryhmiä ja verkostoja, joiden merkitys ihmisten identiteetille on iso ja kiinnostava kysymys. Parvela kelailee tekstissään hauskaasti sekä menneiden että nykyisten identiteettien perusteita, mikä innostaa pohtimaan ja kirjoittamaan”, kertoo tekstin valinnut äidinkielenopettaja **Mervi Murto**.



Lue Parvelan oivaltava Isojako-kolumni verkosta.

yhteishyvä *live*

Tyttöjen

**Iguana Coral Dream**

Juoksu ja vapaa-ajan jalkine

Koot 30-39



Tyttöjen

**Iguana Parrot Mid**

Lifestyle jalkine

Koot 31-39



Naisten

**Iguana Jewel**

Canvas jalkine

Koot 36-42



Iguana tuotteet saatavilla kaikista Prismoista





MIKA SOIKKELI

## Aamu alkaa paikallisella

Mustaa makkaraa Tampereella, kakkoa ja tyrnihilloa Porissa, itse tehtyä pannukakkua Oulussa ja kalakukkoa Kuopiossa. Kaikki Suomen Sokos Hotellit ovat jo vuoden ajan tarjonneet vähintään yhden paikallistuotteen aamupalalla. Tämä on vastaus asiakaskyselyssä ilmenneisiin toiveisiin.

”Kaikissa hotelleissa on ainakin yksi ja useissa kaksi tai kolme paikallista tuotetta. Toisissa hotelleissa paikallistuote saattaa vaihdella kolmen viikon jaksoissa”, kertoo konseptipäällikkö **Janina Nurmela** SOK:n matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Nurmela mukaan paikallistuotteet tulevat valtaosin noin 50 kilometrin säteeltä hotellista. Joissain tapauksissa paikallistuote voidaan tehdä itse.

”Paikallista voi olla myös resepti, joka liittyy jollain tavoin hotelliin, alueeseen, historiaan, henkilökuntaan tai esimerkiksi tunnettuun asiakkaaseen.”

Asiakkaat erottavat paikallistuotteet erityisistä infolapuista. Nurmela lupaa, että Sokos Hotelien aamiaisvalikoimaa kehitetään jatkuvasti.

”Kesään mennessä meillä on taas tarjota jotain uutta.”

## Asiakasomistajat toivovat eettisyyttä ja rehellisyyttä

S-ryhmältä odotetaan vastuullisuutta erityisesti hävikkiruoan ja vanhenevien tuotteiden käsittelyssä sekä eettisyyttä ja rehellisyyttä kaikessa toiminnassaan. Tämä käy ilmi viime marras-joulukuussa tehdystä tutkimuksesta, jossa selvitettiin asiakasomistajien, asiakkaiden, henkilöstön ja muiden sidosryhmien näkemyksiä S-ryhmän vastuullisuustoiminnan keskipisteistä. Yli 3 000 vastaajaaideoi, mitä S-ryhmän tulisi tehdä ollakseen edelläkävijä vastuullisuudessa.

”Saimme yli 19 000 kannanottoa vastaajien tärkeimpinä pitämiin asioihin ja hyvin kattavan kuvan siitä, mitä vastuullisuus tarkoittaa nykypäivänä asiakasomistajillemme. Tämä tieto on erityisen arvokasta”, kiittelee SOK:n vastuullisuusjohtaja **Lea Rankinen**.

Eettisyyden ja rehellisyyden lisäksi vastaajat odottavat S-ryhmältä kotimaisuuden suosimista, henkilöstö- ja työsuhteasioiden hoitamista vastuullisesti sekä tuote- ja alkuperätietojen esittämistä avoimesti ja kattavasti. Asiakasomistajat kaipaavat myös entistä enemmän avointa viestintää vastuullisesta toiminnasta.

”Aiomme panostaa tähän jatkossa”, Rankinen lupaa.

Kyselystä saaduista ideoista ja käytännön ehdotuksista on hyötyä, kun vastuullisuustyön tavoitteita määritellään jatkossa.

*Eipäs  
JUUPAS*

**Väite: Musiikkiharrastus tekee lapsesta viisaamman**

Totuus: Osittain totta. Lapsen musiikkiharrastus ja erityisesti musiikin harjoittelu kotona vaikuttavat lähes kaikkialle aivoissa, parantavat keskittymiskykyä ja helpottavat kielten oppimista.

LÄHDE: HELSINGIN YLIOPISTON MUSIIKKI JA AIVOT -TUTKIMUSRYHMÄ



SOK





# UUSI *Lattissima Touch*

## Suosikkikahvisi yhdellä hipaisulla



Helppokäyttöisessä Lattissima Touch -kahvikoneessa on kätevät hipaisupainikkeet ristretton, espresson ja pitkän kahvin valmistukseen.

Maitovaahtopainikkeiden avulla valmistat herkullisen cappuccinon tai latten aidosta maidosta tuossa tuokiassa.

Saatavana Sokos-tavarataloista 15.4.2015 lähtien.

[www.nespresso.com](http://www.nespresso.com)



\*Kampanja on voimassa 15.4.-15.6.2015. Tarkemmat kampanjaehdot- ja säännöt: [www.nespresso.com/promotion/fi](http://www.nespresso.com/promotion/fi)

SOKOS

NESPRESSO®

## Tuula Wiberg, 49, Karuna

"Elämässäni on toteutunut monta unelmaa. Minulla on vanha torppa maalla, iso piha ja kanoja. Olen saanut kolme ihanaa poikaa, joista 12-vuotias **Einari** asuu kotona, 21- ja 23-vuotiaat ovat jo omillaan.

Yksinhooltajana olen tajunnut, että pienistäkin asioista haaveileminen on tärkeää. Kun keittiönlattia on auki vesivahingon takia, on nautittava siitä, että oma kissa kehrää kainalossa ja halot sai pinottua ihailtavan suoraan. Onnistumisistaan saa ja pitää olla ylpeä.

Minut on adoptoitu kahden viikon ikäisenä. Toivoin aina sisaruksia, mutta adoptiovanhempani olivat liian iäkkäitä hankkimaan enempää lapsia.

Biologisen äitini olen tavannut muutaman kerran. Olin parikymppinen, kun näin hänet ensimmäisen kerran. Samalla sain tietää pikkusiskosta. Isäni kanssa olen puhunut vain puhelimessa. Häneltä sain selville, että minulla on lisää sisaruksia ympäri maailmaa.

Viimeisen parin vuoden aikana olen tavannut sekä Pariisissa että Rymättylässä asuvat siskot. Minulla on myös kaksi siskoa ja yksi veli Tasmaniassa, Australiassa. He päätyivät maahan vanhempien työn vuoksi. Lapsuuden toive sisaruksista tuli siis todeksi – kuusinkertaisesti.

Tällä hetkellä suurin haaveeni on matka Tasmaniaan sisarusteni luo. Toivon, että sijaisuuttani kehitysvammaisten erityisavustajana jatketaan. Siten voin säästää rahaa matkalle.

Reissuun aion lähteä yksin, kun jään eläkkeelle. Tämä on minun unelmani ja matkani."







# TÄSTÄ MINÄ UNELMOIN

Unelmointi on ihanaa ja meille kaikille niin tuttua. Kysyimme lukijoiltamme, mistä suomalaiset unelmoivat juuri nyt, ja saimme yli 3 000 vastausta. Löydätkö joukosta oman toiveesi tai kenties jotain uutta haaveiltavaa?

TEKSTI RIINA-MARIA METSO JA NIINA KORHONEN  
KUVAT ROOPE PERMANTO JA LUKIJOIDEN KOTIALBUMIT



H yvää oloa ja energiaa. Sitä unelmointi tuo yli puolelle Yhteishyvä.fi:n Unelmakyselyyn vastanneista.

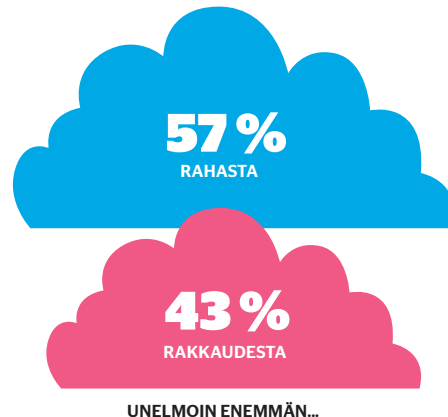
Samalla haaveilun koetaan lisäävän intoa tavoitella unelmia ja opettavan tuntemaan itseään.

Lukijoiden unelmat jakautuvat selkeästi kahteen ryhmään: materialistisiin ja toisaalta hyvinvointiin ja perheeseen liittyviin tavoitteisiin. Samalla kun haaveilemme lottovoitosta ja omasta kodista, toivomme löytävämme rakkauden ja pysyvämme terveinä.

Yhteishyvän lukijoiden unelmat eivät yllätä psykologian emeritusprofessori **Markku Ojasta**. Hänen mukaansa ne ovat hyvin tyypillisiä suomalaisia unelmia.

”Unelma on laaja sana. Vastaukset osoittavat, että unelmoinnin rinnalla on paljon tervettä ajattelua. Suomalaiset unelmat ovat konkreettisia toiveita tai tavoitteita, jotka on hyvinkin mahdollista toteuttaa”, Ojanen sanoo.

Suurtenkin unelmien realismista kertoo se, että niitä kohti pyritään määrätietoisesti. Kyse-



## Suomalaisten unelmia

”Tulevaisuudessa toivon, että minun ja poikani talous olisi turvattu. Työpaikka nyt ainakin on ollut unelmana 3,5 vuoden työttömyyden aikana. Lähetän tämän tästä työhakujia yrityksiin. Jospa se valo joskus kajastaisi tähänkin risukasaan. Hymyillen katse tulevaisuuteen ja leuka pystyssä uusiin haasteisiin!”  
**Jani Vettenranta, Pori**



”Yksi iso unelmani on jo toteutunut: koin Lapin ihmeen! Talvella vaaran hiljaisuuden, kesällä ruskun kauneuden. Se, miksi unelmani oli iso, johtuu siitä, että olen liikuntarajoitteinen. Moottorikelkka ja mönkijä sekä ihanat ihmiset mahdollistivat pääsyni Lapin lumoon. Olen vuosia unelmoinut näkeväni Kiinan muurin, mutta se taitaa olla käytännön sanelema mahdottomuus - mutta unelma.”  
**Ritva Jokela, Lahti**



”Koko perheen yhteinen ulkomaanmatka on haaveissa.”  
**Hilkka Röning, Saloinen**



”Unelmoin, että saisin olla hetken onnellinen. Pyrin olemaan parempi ihminen.”  
**Marko Kanerva, Hyvinkää**



”Unelminani ovat terve vanhuus, kuntoilu, elämäntavat ja hyvä lähimmäisverkosto.”  
**Ari Forsberg, Monninkylä**



”Haluan kokeilla asumista Tampereellä vesistön ja luonnon lähellä, jotta tietäisin, voisinko eläkkeellä asua siellä. Unelma on pitkään vuorotteluvapaasta, joka toteutui neljä vuotta sitten. Sen jälkeen pääsin etätöihin kotiin. Tämä edistää terveyttäni ja helpottaa arkea paljon. Puhuin esimiehelleni, kunnes löysin sopivan keinon ja henkilön. Sännikkyyttä, ei kannata luovuttaa.”  
**Tarja Tanila-Vaske, Vantaa**



”Ehkä eniten unelmoin paremmasta terveydestä. Sitä ei vain rahalla saa. Hampaat, iho, fyysinen kunto - paljon voi tehdä, mutta paljon on kiinni jostakin muusta kuin minusta.”  
**Merja Puolanne-Törmälä, Oulu**



”Haluan kodin Turkin Alanya. Haluan elää siellä kiireetöntä ja stressitöntä elämää sekä nauttia lämmöstä ja ystävällisestä ilmapiiristä.”  
**Riitta Dikmen, Rovaniemi**



lyssä hieman alle kymmenen prosenttia vastaajista unelmoi esimerkiksi uudesta autosta. Tämä tavoite on mahdollista saavuttaa säästämällä.

Lottovoitto on lukijoiden unelmista oikeastaan ainoa, jota voi kuvata päivänunimaiseksi haaveiluksi.

### Ferrariinkin tottuu

Unelmiin liittyvää realismia selittää osittain se, että suomalaisessa kulttuurissa on aina arvostettu jalat maassa -henkeä.

”Meillä on perinteisesti hyväksytty elämä sellaisena kuin se on. On tehty töitä ja ajateltu, että turhat

...

”Unelmoin paremmasta taloustilanteesta, jotta stressi toimeentulosta helpottaisi ja arki sujuisi paremmin. Toki lomamatkakin houkuttaa kovasti.”  
Anni Ohtonen, Kajaani



”Aion nähdä maailmaa. Osa unelmasta toteutui, kun lähdin muutama vuosi sitten Australiaan ja sen jälkeen vielä Aasiaan. Aiemmin unelmoin myös kumppanista, nyt olen löytänyt hänet. Tällä hetkellä unelmoin yhteisestä tulevaisuudesta, uusista matkoista ja tavallisesta arjesta. Usein ihminen itse on unelmiensa este.”  
Anna Pasanen, Hyvinkää

# 91%

vastaajista  
unelmoi.

# 31%

pitää unelmansa  
salassa.



**Seuraa Pingviinin  
synttärivuoden touhuja  
@pingviinijaatelo  
ja katso synttarikiertueen  
aikataulu osoitteessa  
pingviini.fi**



 Instagram

●●● mietinnät ja pohdiskelut ovat joutavia”, Ojanen kuvailee.

Tämän lisäksi tavarat ja esineet ovat onnellisuuden kannalta loppujen lopuksi aika merkityksettömiä. Varsinkin siinä vaiheessa, kun elämässä on jo saavutettu kohtuullinen elintaso.

”Onnellisuustutkimusten mukaan on parempi panostaa kokemuksiin ja harrastuksiin kuin tavaraan. Ferrariin

tottuu viikossa, mutta matkustelun kautta hankittuihin elämyksiin voi palata uudestaan vielä matkan jälkeenkin”, Ojanen huomauttaa.

### Mielihyvää juuri minulle

Viime vuosina realistinen ajattelumalli on kuitenkin hieman muuttunut. Kun muu kulttuuri kehittyä yksilökeskeisemmäksi, myös unelmat uudistuvat.

”Yksilökeskeisyys antaa luvan tehdä asioita, jotka koskevat vain minua ja tuottavat mielihyvää. Sen vuoksi unelmointikin on hyväksyttävämpää kuin ennen”, Ojanen pohtii.

Unelmoimiseen on myös tarjolla yhä enemmän virikkeitä. Media esittelee jatkuvasti elämässään menestyneitä henkilöitä, eräänlaisia menestyksen malleja, jolloin omatkin unelmat tuntuvat mahdollisilta.

# 48 %

uskoo unelmiensa toteutuvan.

# 62 %

säästää rahaa unelmaansa varten.

”Unelmoin laulajan urasta. Olen hyvä ja tiedostan, että voisin saavuttaa jotain. Tällä hetkellä koulu ja perhe vievät paljon aikaa. Ehkä rohkeuttakin vielä puuttuu, jotta olisin niin suuren unelman tavoitteluun valmis.”

**Jasmina Ijri, Helsinki**



”Suurimpia unelmiani on päästä sekä uimaan delfiinien kanssa että laitesukeltamaan koralliriutoille. Lähellä, Australiassa, olen jo käynyt, mutta koralliriutoille ei päästy. Laitesukelluskurssi on aloitettu, eli ehkä vielä jonain päivänä.”

**Inka Kinnunen, Nummela**



”Toivon aikuisten lasteni pärjäävän elämässä. Haaveenani oli, että saisin olla paljon lastenlasten kanssa. Siinä olen onnistunut. Eläkepäivinäni olen ollut neljä vuotta mukana heidän menoissaan. Siitä saan itselleni energiaa.”

**Salli Räsänen, Nivala**



”Unelmoin omakotitalosta maalla. Viikoittainen lottorivi on tämän hetkinen säästökniikkani.

Toivossa on hyvä elää?”

**Anja Tuominen, Turku**



”Unelmoin talviasuttavasta talosta tai mökistä kaukana sivistyksestä. Myyn omaisuuteni, otan loppu-tilin ja muutan korpeen elelemään lähestulkoon luonnonantimilla metsästäten, kalastaen ja marjoja sekä sienii keräillen.”

**Jari Utti, Kouvola**



”Haaveilen työpaikasta, jotta voisin hankkia uudet sohvat rikkinaisten tilalle ja lapsille joku jotain, ettei heidän tarvitsisi aina valittaa, etteivät saa mitään. Unelmoin siitä, mitä rahalla saa. Muuten kaikki on hyvin.”

**Kati Paski, Nurmio**



”Olisipa minulla työpaikka. Voisin toteuttaa itseäni esimerkiksi aloittamalla ratsastuksen, maalaamisen, runojen kirjoittamisen tai valokuvauksen.”

**Satu Löytty, Helsinki**



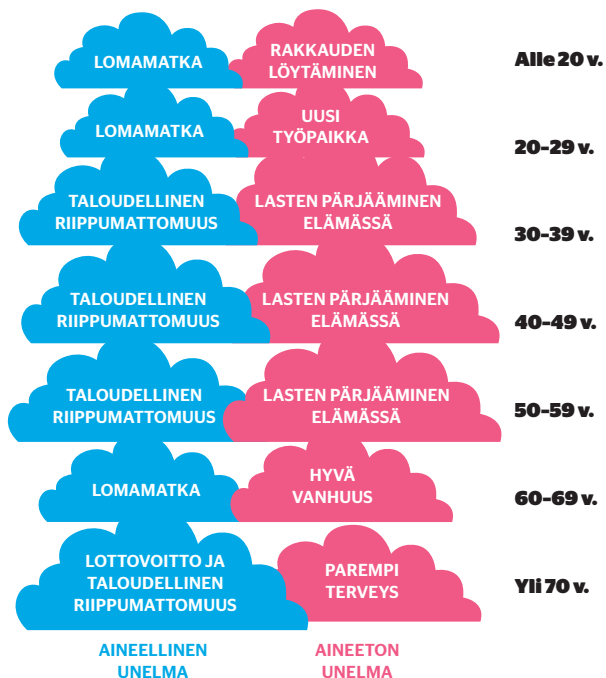
”Unelmoin ihanista matkoista ulkomaille. Ja tietysti lottovoitosta joka lauantai.”

**Sari Svensk, Oulu**





## Mistä eri-ikäiset unelmoivat?



"Haluaisin patikoida Santiago de Compostelan pyhiinvaellusreitit kokonaisuudessaan. Ongelmana on sopivan kaverin löytäminen matkalle. En haluaisi niinkään osallistua valmismatkalle vaan lähteä omatoimimatkalle."  
**Pirjo Kunnari, Äänekoski**



"Hain korkeakouluopiskelupaikkaa, ja olisi unelmien täyttymys saada se. Onneksi aina voi yrittää uudelleen. Myöhemmin haluaisin nähdä paljon maailmaa ja matkustella, ehkä jopa muuttaa ulkomaille."  
**Milla Kortnesniemi, Jalasjärvi**

# DIM PARIS

## Dimin pikkuhousut nyt Prismoista!

### PRISMA



DIM slipit & boxerit!  
 Pehmeät materiaalit ja raikkaat värit!

”Unelmoinnin  
resepti: puoli tuntia  
päivässä riittää.



••• ”Ennen jokaisen ajateltiin pysyvän luokassaan. Jos maanviljelijä tai tavallinen työntekijä haaveili isosti, häntä pidettiin typeränä. Nykypäivänä isotkin unelmat ovat mahdollisia.”

Parhaimmillaan unelmointi tuottaa mielihyvää. Se kuljettaa ajatukset sopivasti pois arjen velvollisuuksista. Merkittävästi lisääntyvä unelmointi saattaa toisaalta olla oire siitä, ettei arki itsessään ole kovin hyvää. Eniten unelmoidaankin vankiloissa.

”Kaikenlainen aktiivinen puuhaaminen ja tekeminen vähentävät unelmointia, ja toisaalta elämän tyhjiys antaa sille tilaa. Puolen tunnin unelmointi päivässä ei silti ole pahasta. Tavoitteellinen unelmointi voi myös antaa intoa pistää asioita toimeksi”, Ojanen summaa. •

**55 %**

kokee, että  
rahanpuute  
estää unelman  
toteutumisen.

**62 %**

kertoo, että jokin  
unelmista on jo  
toteutunut.

## Näin teet unelmista totta

- Mieti, miksi tavoittelet unelmaasi. Haluatko todella toteuttaa haaveesi, vai onko se vain päiväunelmointia? Joskus unelmat syntyvät, kun omaa elämää vertaa muihin ja haluaa saada sen, mitä toisillakin on. Tahdotko siis saavuttaa unelmasi itsesi vai muiden vuoksi?
- Tee unelmastasi tavoite. Jos todella haluat toteuttaa unelmasi, työskentele sen eteen. Mieti, mitä toteuttaminen konkreettisesti vaatii. Säästä, opiskele tai vaihda elämän suuntaa.
- Ole joustava. Unelmia on lupa vaihtaa. Älä takerru vanhaan, jos uusi tavoite on parempi. Hyväksy myös se, että kaikkia unelmia ei voi saavuttaa.

VINKIT ANTOI MARKKU OJANEN



# Onnistumisen iloa Kekkilän erikoismullalla.

## Hyvä lopputulos vähemmällä vaivalla.

Kekkilän puutarhuri Adrian Evans neuvoa, kuinka onnistut pihan ja parvekkeen istutuksissa.

Kaikki lähtee mullasta, sillä tärkeintä on luoda kasvulle paras mahdollinen perusta.

Helpoiten se onnistuu, kun valitsee mullan aina käyttötarkoituksen mukaan.



**Koko puutarhaan** sopivalla yleismullalla saa kauniin lopputuloksen vähemmällä vaivalla.

Yleismulta käy mainiosti pihan kasvien istuttamiseen ja nurmikon perustamiseen. Mullan rakenne on erityisen kestävä ja ilmava, näin siihen istutettu kasvi juurtuu hyvin ja kasvat-  
taa tukevia versoja. Turvepuristepalat imevät kosteutta, jolloin unohtuneen kastelun saa helpommin anteeksi. Nopea- ja pitkävaikutteisten ravinteiden ansiosta lisälannoitusta ei tarvita ensimmäisenä vuonna ollenkaan. Multaan on lisätty luonnollista humusyhdistettä, joka tutkitusti vahvistaa juuristoa.

Laadukas yleismulta helpottaa puutarhanhoitoa, jolloin jää enemmän aikaa nauttia kauniista pihasta.

**Kesäkukille** on oma, ammattiviljelyn tuoteseen perustuva erikoismultansa.

Kesäkukkien halutaan kasvavan nopeasti täyteen kukoistukseensa. Helpoiten siinä onnistuu, kun valitsee oikean mullan.

Erikoismulta kesäkukille on kevyttä ja ilmavaa, jolloin kasvien juurille on tarjolla niiden tarvitsemaa happea. Kastelun ja kasvien vedensaannin helpottamiseksi multaan on lisätty kastelukiteitä.

Erikoismullan lannoitteen ravinteet turvaavat peruskasvua koko kesän ajan normaalin lannoituksen lisänä. Multaan on lisätty humusyhdistettä, joka auttaa kasvin juuristoa kehittymään vahvaksi ja näin kesäkukat kasvavat tuuheiksi ja kukkivat runsaasti.

Tänä kesänä nautitaan upeista kesäkukka-istutuksista.



**Havuille ja rodoille** kehitetty erikoismulta on tarkoitettu alppiruusujen, pensasmustikoiden, havupuiden ja hortensoiden istuttamiseen.

Erikoismulta sisältää tummaa turvetta ja kompostoitua kuorta. Se on sopivasti lannoitettu mutta niukasti kalkittu happaman maan kasvien tarpeisiin. Siihen on lisätty hivenravinteita, jotka syventävät etenkin ikivihreiden kasvien lehtien väriä. Luonnollinen humusyhdiste edistää kasvien juurtumista ja parantaa siten niiden talvehtimistä.

Kekkilän puutarhuri **Adrian Evans** tuntee kasvit ja niiden tarpeet perinpohjin. Hänellä on pitkä kokemus niin puutarhasuunnittelusta, viherrakentamisesta kuin kasvien kasvatamisestakin. "Hyvän, terveen kasvun takana on oikea multa", Adrian tiivistää.



Katso Adrianin puutarhan hoitovinkit ja lue lisää erikoismullasta: [www.kekkila.fi/erikoismulta](http://www.kekkila.fi/erikoismulta)

Puiden ja pensaiden istuttamiseen

Kesäkukille

Kevät-puutarhanhoitoon

Havuille ja rodoille

Koko puutarhaan

Perennoille ja ruusuille

Onnistu oikealla mullalla.





Maitoa Suomesta,  
siinä on kaikki.

Aleksi tykkää maidosta.  
Kun paljon puuhaa  
ja tekee, tarvitsee  
myös paljon proteiinia.  
Kunnon maidossa on  
tallassa kaikki, mitä  
maidossa pitääkin olla.



nauti hyvästä





# Tiinan tomaatit

Tyhjiä jogurtti- ja viilipurkkeja, multaa ja siemeniä. Ystäväni **Tiina** kylvää joka vuosi yhdeksäs maaliskuuta tomaatin siemenet purkkeihin: helppoja kirsikka-tomaatteja ja vaativia pihvitomaatteja. Kokemus on opettanut, että siemenestä kasvattaminen on päivántarkkaa puuhaa.

Näihin aikoihin siemenet ovat jo itäneet, sirkkalehdet pudonneet, ja taimet kasvavat. Kylväjä on ehtinyt viikkoja käännellä makuuhuoneen ikkunalaudalla purkkirivistöjään. Taimista tulee vankempia, jos ne saavat valoa tasaisesti. Vain kodin aurinkoisin paikka kelpaa hennoille versoille. Päivittäin pitää huolehtia, että tomaatti saa kaiken tarvitsemansa, josta tärkeintä, aurin-  
gonpaistetta, voi vain toivoa. Pilvisenä kesänä sadosta uhkaa tulla surkea.

Vapun jälkeen Tiina avaa autonsa takaboksin ja pakkaa taimipurkit kuljettaakseen ne mökille. Ratin takana hän miettii tulevaa kesää. Hän näkee mielessään **Pekka Halosen** vihreänsävyjä ja punaista hehkuvan *Tomaatteja*-maalauksen – siitä hän ammentaa voimaa ja sen tunnelmaan hän palaa. Haloset kasvattivat sata vuotta sitten Tuusulassa lavatomaatteja avomaalla. Naapurustossa **Aino Sibeliuksella** oli peräti kaksi tomaattitaloa, joista hän syystäkin ylpeili.

Koska parkkipaikalta on vielä matkaa kasvihuoneelle, purkit keikkuvat loppumatkan kottikärryissä. Kuin äiti lapsosiaan varjellen kasvattaja huolehtii, etteivät taimet säiky tuulisella polulla. Tiina pitää kasvien kasvatusta illuusiona jostakin paremmasta elämästä. Kyllä se sivullisesta näyttää yhtä todelliselta kuin kynsien alle jäänyt multa, kun kasvihuoneen emäntä ahertaa ryytimaalla. Hän nauttii. Se kuvastuu hänen silmistään ja kuuluu äänestään, kun hän puhuu suojateistaan. Runsasta satoa tärkeämpää on tekeminen ja kasvun ihme.

Kun kasvihuoneen ovi avautuu, tunkee sieraimiin raskas, melkein pä tymeä lemu. Tiina on tullut tästä tomaattien ominaistuuksista riippuvaiseksi. Sitä on talvisin ikävä. Se on yksi niistä lukuisista syistä, joiden ansiosta hän jaksaa joka kevät aloittaa pitkän souvin, kantaa helteellä selkää vääränä vettä janoisille tomaateille ja lehtiä niitä kuukausitolkulla. Elokuussa tomaatit palkitsevat emäntänsä. Niiden posket punastuvat.

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



# Kevään tuoajat

Kun nupussa kuultaa häivähdys kukan omaa väriä, on sadonkorjuun aika. Poiminnan jälkeen Rainbow-tulppaanit matkaavat Savon keskeltä marketeihin ja koteihin.

Punaista, valkoista ja lilaa, vaaleanpunaista, keltaista ja oranssia. Iloisten värien ympäröimänä mieli karkaa väkisin kohti kesää.

Olemme Partaharjun puutarhassa, jonka kukkameri saa kotifloristin vihreäksi kateudesta. Täällä viljellään lähes 70:ää erilaista tulppaanilajiketta kaikissa mahdollisissa väreissä.

”Meillä on neljä sesonkia, jotka ovat pääsiäinen, ystävänpäivä, naistenpäivä ja jouluku. Eri ajankohtiin ostetaan myös erivärisiä kukkia”, kertoo toimitusjohtaja **Hanna Suhonen**.

Rainbow-tulppaanien kasvatusta alkaa kylmävarastosta, jota kohti Suhonen harppoo tottuneesti kantavalla askeleella. Parhaimpina päivinä kävelymatkaa kertyy useita kilometrejä, sillä kaikkiaan tulppaania viljellään noin 2,5 hehtaarin eli lähes neljän jalkapallokentän kokoisella alueella.

”Eipä tule iltaisin juurikaan lähdettyä lenkille”, Suhonen toteaa.

## Vauhdikasta, mutta tarkkaa

Tulppaanit avaavat nuppunsa vasta kaupassa. Niiden taival kohti myyntipistettä on alkanut noin 5–7 viikkoa aiemmin Pieksämäeltä, Savon keskeltä.

Sipulit saapuvat Partaharjun puutarhalle suurelta osin Hollannista. Sesonkiaikaan sipulirekkoja ajaa puutarhan pihaan neljä–viisi kertaa viikossa, sillä 38 miljoonan sipulin siirtäminen ei onnistu yhdellä reissulla.

Sipulit kiinnitetään piikkipohjaisiin istutuslaatikoihin käsin. Vaikka sipulit ladotaan paikalleen vauhdikkaasti,

työvaihe edellyttää myös tarkkuutta. Piikki ei saa osua keskelle sipulin pohjaa, jotta kukka-aiho ei vioitu.

”Teimme tätä aiemmin koneellisesti, mutta siirryimme takaisin käsityöhön, koska se on sipuleille hellempää”, Suhonen kertoo.

Istutuslinjalla painetaan töitä kahdessa tai kiivaimpina aikoina jopa kolmessa vuorossa. Tulppaanikauden ollessa kuumimmillaan sesonkityövoimaa on noin 140 henkeä, joista suurin osa tulee ulkomailta.

”Kaikki haluavat pääsiäiseksi tulppaneja. Se tarkoittaa, että myös istutus täytyy tehdä ripeästi yhdessä rypässä”, Suhonen kuvailee.

## Viileän ajan kasvi

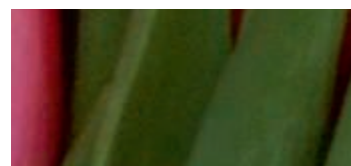
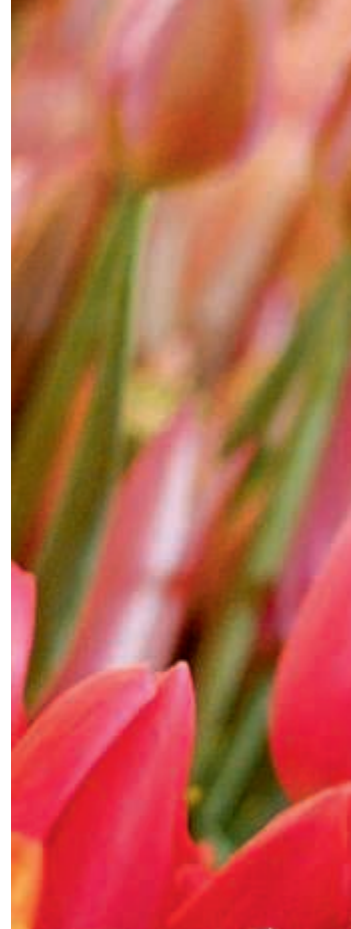
Seuraavaksi sipulilaatikat täytetään puolilleen ravinneliuoksella ja nostetaan pinoihin kylmioon.

”Oikea lämpötila on kukkia kasvatettaessa kaiken perusta”, Suhonen painottaa.

Sopiva juurrutuslämpö on noin 7–9 astetta. Jos lämpöä on liikaa, juuresta ei tule kestäväää ja myöhempi kasvu vaarantuu. Jos taas kuljetuksen aikana on liian lämmintä, kukat avautuvat nopeasti eivätkä säily kovin pitkään maljakossa.

”Tulppaani on viileän ajan kasvi. Keväällä voi olla vielä pakkasöitä, ja silti tulppaanit kukkivat pihalla”, Suhonen muistuttaa.

Sipuleihin kasvaa juuret noin kahden viikon kuluessa istutuksesta. Vaihe on tärkeä: Kunnon juuri jaksaa nostaa vedestä ravinteita varren ja kukan ●●●







1.

” Tulppaanien istutus on käsityötä. Se edellyttää tarkkuutta.



2.



3.

1. Renata Pietrzyk (vas.), Izabela Sosnowska ja Malgorzata Tomaszewska asettavat kukkasipulit istutuslaatikoihin. 2. Toimitusjohtaja Hanna Suhonen lähettää tulppaanit kauppoihin muovisangoissa. 3. Bozena Tranczewska poimii riittävästi auenneet tulppaanit niputettavaksi.

kasvatukseen. Se takaa myös leikattu-  
kimppujen kestävyuden.

Kun sipulit ovat kehittäneet juu-  
rensa, laatikot siirretään kasvatus-  
pöydille lamppujen alle. Niiden valo  
on kasvulle otollinen ja houkuttelee  
varret venymään. Keltaiset versot  
muuttuvat nopeasti vihreiksi.

### Hiukan omaa väriä

Kevättalvella puutarhan kasvi-  
huoneet ovat laajaa vihreää kenttää  
silmänkantamattomiin. Isojen kasvi-  
huoneiden lämpö tuotetaan suu-  
rimmaksi osaksi puutarhan omassa  
lämpövoimalassa polttamalla valta-  
osin metsä- ja kierrätyspuuhaketta.

Tulppaani kasvaa kasvihuoneissa  
kolmesta viiteen viikkoa. Kun  
nupussa kuultaa häivähdys kukan  
omaa väriä, on aika kerätä sato.  
Oikeassa vaiheessa olevat tulppaanit  
poimitaan liukuihin käsin.

”Vielä ei ole olemassa konetta,

joka osaisi poimia vain riittävästi  
avautuneet tulppaanit”, Suhonen  
kertoo.

Puoliautomaattisella niputus-  
linjalla leikkuri katkaisee tulppaa-  
neista sipulit pois. Kone kokoaa  
kukat ennalta määritellyn kokosiin  
nippuihin. Työntekijät muovittavat  
kimput ja pinoavat ne laatikoihin.

Valmiit kimput siirretään  
pakkaushallista nopeasti kylmävaras-  
toon. Iltopäivällä kerätyt tulppaanit  
matkaavat yöllä tukkuun ja usein jo  
seuraavana aamuna kauppoihin.

### Kukkien viesti on sanaton

Viime aikoina valkoiset ja vaalean-  
punaiset tulppaanit ovat kasvatta-  
neet suosiotaan. Suomalaiset ja muut  
pohjoismaalaiset rakastavat tulppaa-  
neita, ja niitä ostetaan väkilukuun  
suhteutettuna huomattavan paljon.

Kukilla on oma kielensä, ja eri  
väreillä sekä kukkien lukumäärällä

on ajateltu olevan erityisiä merki-  
tyksiä. Hanna Suhosen mukaan yksi  
viesti on kuitenkin ylitse muiden.

”Kukkien vieminen kertoo huo-  
maavaisuudesta ja antamisen ilosta.  
Niitä kannattaa viedä rohkeasti lah-  
jaksi ilman sen suurempaa syytä”,  
Suhonen kannustaa.

Kotona on hyvä leikata tulppaa-  
nien varsista pieni pala pois ja lait-  
taa kukat mahdollisimman kylmään  
veteen. Jos kimppu on nuupah-  
tanut, se kannattaa pistää veteen  
suojamuovissa ja poistaa muovi  
vasta, kun nestejännitys on palautu-  
nut varsiin.

”Tulppaaneja ei kannata asettaa  
pöydälle aivan lämpöpatterin vie-  
reen. Kimppu kestää pidempään,  
jos sen nostaa yöksi viileään. Tär-  
keintä on kuitenkin nauttia kukista  
eikä maksimoida niiden kestävyyttä.  
Kukat tuovat enemmän iloa pöydällä  
kuin jääkaapissa”, Suhonen sanoo. •

# VAIHDA SÄHKÖISEEN

Varmista, että edut ja ajankohtaiset bonustiedot tulevat perille.  
Voimme laittaa tietoa maksetusta Bonuksesta ja ajankohtaisista  
eduista vain niille asiakkaille, jotka ovat antaneet luvan lähettää  
uutis- ja kampanjaviestejä sähköpostiinsa.

- 1. KIRJAUDU**  
Omalle S-kanavalle ja mene  
asiakastiedot-sivulle.
- 2. PÄIVITÄ**  
sähköpostiosoitteesi ja pidä se ajan tasalla.
- 3. ANNA LUPA**  
uutis- ja kampanjaviestien lähettämiseksi.
- 4. SAAT**  
sähköpostiisi joka kuukausi viestin, joka on linkkisi etuihin  
ja Yhteishyvään.



Asiakastiedot voit päivittää myös asiakaspalvelupisteessä kauppareissullasi (Prismat, suurimmat Sokokset)  
tai soittamalla S-ryhmän asiakasomistajapalveluun puh. 010 765 858 (ma-pe klo 8-20 hinta: 0,088 €/min).  
Lisätietoa: s-kanava.fi/yhteystiedot.



Omistajan käyntikortti



# Odotettu PAULA -keräilykampanja



**Keräile  
PAULA-lusikka!**

**Kerää 8 viivakoodia Dr. Oetker  
PAULA -pakkauksista.**

Lähetä viivakoodit sekä nimesi ja osoitteesi postimerkillä varustetussa kirjekuoressa osoitteeseen Paula-kampanja, PL150, 00391 Helsinki.

Postitamme Paula-lusikan noin kuukauden kuluessa kuoren vastaanottamisesta.

Kampanja on voimassa 30.3.–31.5.2015 tai niin kauan kun lusikoita riittää.

Katso lisätietoja ja jäljellä olevien lusikoiden määrä: [www.paulakisa.fi](http://www.paulakisa.fi).



**PAULA**

*Laatu on paras resepti.*

Linnanmäki

# HANKI RANNEKKEET ENNAKKOON JA EDULLISEMMIN!



S-etukortilla Linnanmäen ranneke  
nyt vain 35 € (norm. 37 - 39 €).

Linnanmäki aukeaa 25.4. ja tarjoaa Pohjoismaiden  
laajimman laitevalikoiman sekä ilmaisen sisäänpääsyn  
lisäksi 100 upouutta syytä hihkaa riemustaaaaaa!

Saat S-etukorttilaisena rannekkeet edullisemmin

Sokoksista ja Prismoista kautta maan.

Tervetuloa hupaillemaan!

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

Rannekkeiden ennakkomyyntihinta S-etukorttilaisille 35 €.

Rannekkeet ovat myynnissä Sokoksissa ja Prismoissa

13.4. - 18.10.2015. S-etukorttilaisen etu on 2 - 4 €.

TEKSTI HASSE HÄRKÖNEN JA MIIA VÄHÄHYYPÄ  
KUVAT KATRI TAMMINEN JA ULLA NIKULA  
KUVITUS ANTTI NIKUNEN

## KAUPPA paikallaan

Kaupassa käynti on  
olennainen osa useimman  
arkirutiineja. Siihen, miten  
valitsemme ruokakaupan,  
on kahdeksan eri syytä.

Kaupalle on yhtä monta erilaista tarvetta  
kuin on kaupassakävijöitäkin. 2010-luvun  
suomalaiset ovat kuluttajina sirpaloituneet  
yhä useampaan ryhmään, mutta perus-  
asioilla on merkitystä kaikille.

”Sijainti on tärkein kaupan valintaan vaikuttava  
asia. Kaupassa käynnin pitää olla vaivatonta, joten  
kaupan tulisi olla kodin lähellä tai esimerkiksi työ-  
matkan varrella. S-ryhmä pyrkii laajalla kauppa-  
verkostollaan varmistamaan sen, että eri puolilla  
Suomea asuvat asiakasomistajat saavat palvelua  
helposti”, sanoo S-ryhmän marketkaupan ketju-  
ohjauksen valikoimajohtaja **Ilkka Alarotu**.

Myös hinta ja valikoima ohjaavat valintaa. Kau-  
pan koko vaikuttaa suoraan valikoiman laajuuteen:  
mitä isompi kauppa, sitä enemmän sinne mah-  
tuu erilaisia tuotteita. S-ryhmän päivittäistavara-  
kaupoista Prismojen valikoimissa on jopa 25 000  
päivittäistavaratuotetta, S-marketeissa valikoima  
saattaa kattaa 15 000 tuotetta, ja pienistä Saleista ja  
Alepoistakin löytyy 5 000–8 000 tuotetta.

Kuluttajatutkimuskeskuksen erikoistutkija  
**Ari Peltoniemen** mukaan ruokaostoksia koskeviin  
päätöksiin vaikuttavat eniten herkullisuus, terveel-  
lisuus, kotimaisuus ja hinta.

”Vuosina 2005 ja 2012 tekemistämme tutki-  
muksista selviää, että hinta ja kotimaisuus mer-  
kitsevät yhä enemmän. Ne vaikuttavat nykyään  
hyvinkin paljon kaupan valintaan”, Peltoniemi  
sanoo.

”Monet kuluttajat ovat kiinnostuneita myös  
ruoan alkuperästä sekä tuotannon ja kaupan





### 8 SYYTÄ RUOKAKAUPAN VALINTAAN

- sijainti
- hinta
- valikoima
- herkullisuus
- terveellisyys
- kotimaisuus
- ruoan alkuperä
- vastuullisuus

**S-market –  
laadukkain  
supermarket**

Minne ja miksi  
ruokaostoksille?

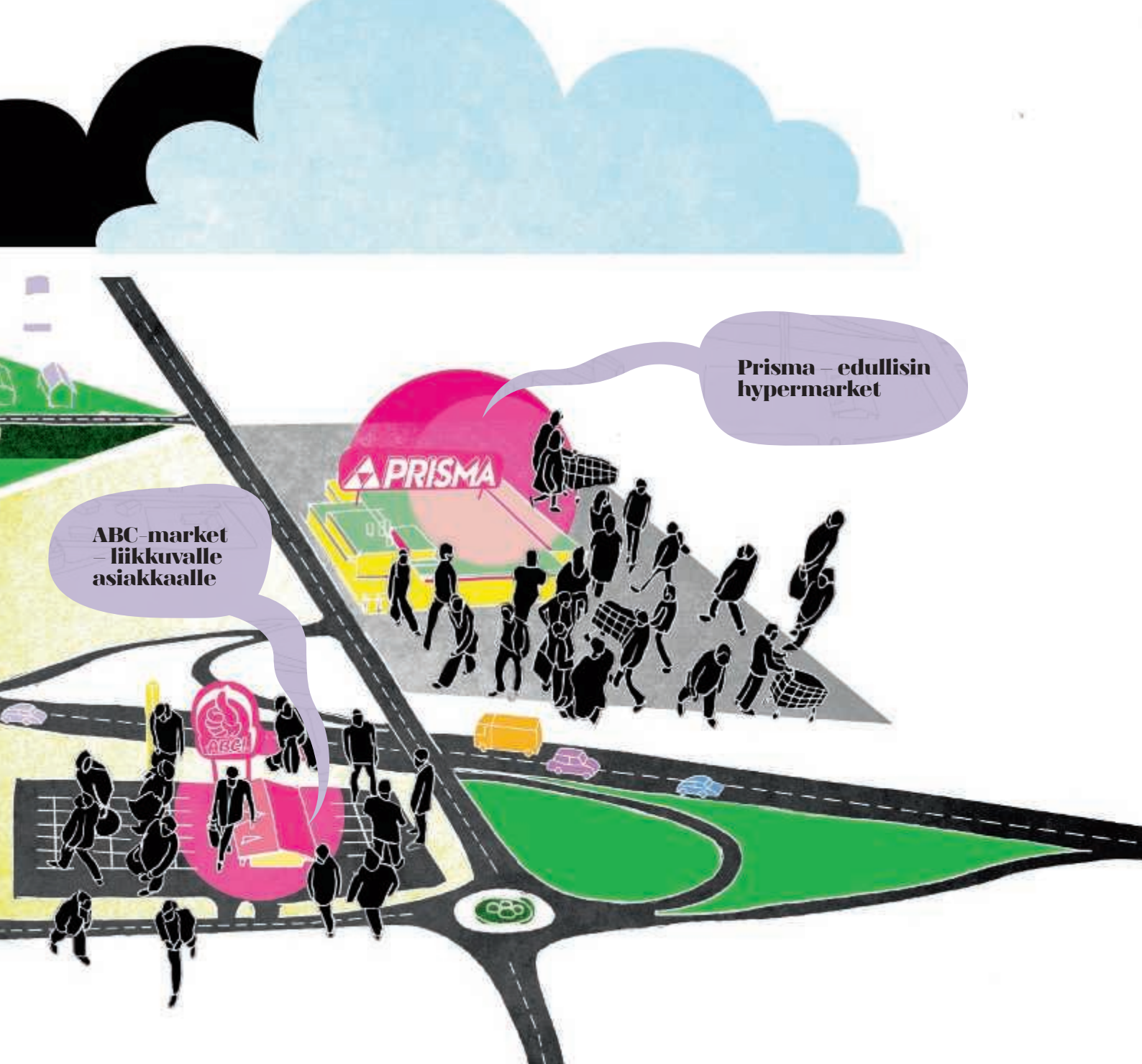
**Sale ja Alepa  
– aina lähellä**

vastuullisuudesta. Vastuullisuuteen liittyy läpinäkyvyys siitä, mitä kukin elintarvikeketjun osa saa tuotteen hinnasta.”

#### **Viikko-ostokset vai jääkaapin täydennystä?**

Aikaisemmin suomalaisten päivittäistavarakauppoja koskevat toiveet muuttuivat hitaasti, mutta nettiaikana yhä useampi kuluttaja seuraa uusia





●●● ruokatrendejä ja reagoi niihin nopeasti. Karppaus eli vähähiilihydraattinen ruokavalio on esimerkki ilmiöstä, joka levisi nopeasti ja vaikutti kaupoissa vähän aikaa voimakkaasti. Se vähensi leivän myyntiä, mutta kasvatti lihan ja kasvien kysyntää.

S-ryhmän erilaiset kaupat muodostavat kokonaisuuden, jonka tarkoituksena on palvella asiakkaiden erilaisia tarpeita. Ilkka Alarodun mukaan erilaisissa myymälöissä asioidaan eri tavoin.

Kaupunkien keskustojen kivijalkakaupoissa käy tyypillisesti paljon asiakkaita, mutta kertaostokset ovat pieniä. Lähiöiden ruokakaupoissa tehdään perusostoksia ja täydennysostoja. Määrällisesti

suurimmat ostokset keskittyvät supermarketeihin ja etenkin isojen kulkuväylien varrella sijaitseviin hypermarketeihin, joista kaiken saa saman katon alta. Kaupat täydentävät toisiaan, koska sama asiakas voi käydä niissä kaikissa.

Kuluttajatutkimuskeskuksen Peltoniemen mukaan myynti on kehittynyt jo pitkään niin, että isot hypermarketit ja toisaalta pienet kaupat menestyvät hyvin, mutta välikoon marketit ovat tiukemmalla. Alarodun näkemyksen mukaan supermarketille on tilausta jatkossakin, koska ne tuovat monipuolisen ruokavalikoiman asiakkaiden saataville.

●●●





Riikka Luostarinen, 42, asuu Kokkolan Kälviällä. Hän ostaa ruokaa itselleen, miehelleen, 11-, 14- ja 17-vuotiaille lapsilleen sekä koiralleen.

## Suomessa kaupasta saa lähes kaikkea

”Käyn kaupassa joka toinen tai kolmas päivä. Teen usein kaupan pohjapiirroksen mukaisen ostoslistan, jotta reissu sujuisi mahdollisimman joutuisasti. Tuoteselosteita on kuitenkin pakko pysähtyä lukemaan, sillä tyttärelläni on keliakia. En aina jaksa tehdä kahta ruokaa vaan kokkaan siten, että kaikki voivat syödä samaa.

Minulle on tärkeää, että kaupasta saa hyviä hedelmiä, kuten avokadoa ja mangoa, sekä monipuolisesti kasviksia, kuten salaattia ja kaalia. Ostoskassissani on aina maitotuotteita. Mieheni ja poikani metsästävät, joten syömämme liha on yleensä riistaa. Leipähyllillä tykkään valita uusia leipiä kokeiluun. Joskus sorrun leivonnaisiin, kuten kekseihin tai suolaisiin piirakoihin.

Vakiokauppani ovat Kälviän S-market ja Kokkolan Prisma. S-ryhmän jäsenenä säästän Bonuksia huomattavasti ja kertyneen summan voin käyttää johonkin ylimääräiseen menoon. Myös valikoima ja palvelu ovat hyviä puolia. S-marketissa olen joskus pyytänyt valikoimaan uusia erityistuotteita allergioiden tai keliakian vuoksi, ja asia on aina järjestynyt.

Kauppojen tarjonta on parantunut viime vuosien aikana ainakin erityiselintarvikkeiden osalta. Kun esikoiseni oli pieni, hän oli allerginen viljalle, kananmunalle ja maidolle. Varsinkin sopivia leivonnaisia ja valmisruokia oli mahdotonta löytää.

Ulkomaanreissuilla Keski- ja Etelä-Euroopassa olen havainnut, että Suomessa asiat ovat hyvin, kun kaupasta saa lähes kaikkea. Monissa maissa valikoima tuntuu suppeammalta. Toisaalta olen miettinyt, tarvitsemeko todella kymmeniä eri laatuja kahvia ja teetä.”

”Teen usein kaupan pohjapiirroksen mukaisen ostoslistan.”



# OMA TUPA, OMA LUPA

*Nuoret haaveilevat omistusasumisesta enemmän kuin koskaan ennen. Pankki on mukana toteuttamassa näitä unelmia.*

Meillä on kotona remontti meneillään. Olen selaillut tuntikausia eri pintamateriaaleja, hakenut inspiraatiota lehdistä sekä asunomessuilta ja pyörinyt sängyssä valveilla miettien, mikä harmaan sävy olisi paras valinta. Remontin keskellä eläminen merkitsee keskeneräisyyden hyväksymistä, mutta sen sietää, kun mielessä on visio valmiista unelmien kodista.

Koti on meille kaikille tärkeä asia, johon ollaan valmiita panostamaan. Ympäristöministeriön tilaaman nuorten asumistutkimuksen mukaan kaksi kolmasosaa 18–29-vuotiaista suunnittelee oman asunnon ostamista. Omistusasumisesta haaveillaan enemmän kuin koskaan aiemmin.

### S-Asuntolaina kodin rahoittajana

Kun S-Pankki ja LähiTapiola Pankki fuusioituivat viime vuoden vappuna, oli eräs asiakkaidemme eniten odottama asia asuntolainan tuleminen palveluvalikoimaamme. Kiinnostus S-Asuntolainaa kohtaan onkin ollut suurta heti fuusiosta lähtien.

Me S-Pankissa haluamme olla arjen kumppani asiakkaillemme kaikissa elämäntilanteissa. Oman asunnon hankkiminen on iso päätös ja haluamme osaltamme tehdä lainan hakemisesta mahdollisimman helppoa. Niinpä olemmekin panostaneet siihen, että hakeminen onnistuu verkkopankissamme näppärästi. Hakemuksen voi jättää verkkosivuillamme myös ilman verkkopankkitunnuksia.

Asuntolainat ovat eri pankeissa varsin samankaltaisia, ja valinnan näiden välillä ratkaisee turhan usein pelkkä lainan korko. Koron lisäksi kannattaa huomioida, miten lainaehdot joustavat elämäntilanteen mahdollisissa muutoksissa, kokonaiskustannukset koko laina-ajalta sekä vertailla erilaisia lisäpalveluita.

Näin pääsiäistä odotellessa aion unohtaa hetkeksi maalien sävyt sekä nurkista puuttuvat lattialistat ja ostaa tulppaneja kaaoksen keskelle. Koska kotini on sen ansainnut.

Keväisin terveisin

Raija



# S-Pankki

S-PANKKI.FI

●●● Ruoan ja muiden päivittäistavaroiden verkko-  
kauppa on uusi lisä tarjontaan, mutta se ei uhkaa  
perinteisiä myymälöitä.

### Haluamme paikallisia makuja

Kauppojen valikoimien suunnittelu perustuu  
S-ryhmässä suomalaisten tarpeiden jatkuvaan tut-  
kimiseen ja tunnistamiseen.

”Pyrimme siihen, että kaikkiin mahdollisiin  
tarpeisiin on olemassa vastine meidän valikoimis-  
samme. Se tekee tehtävästä haastavan, koska kulut-  
tajien tarpeet ovat niin moninaisia”, Alarotu sanoo.

”Liian iso valikoima voi hämmentää, mutta  
joskus mikään valikoima ei tunnu asiakkaasta  
riittävältä. Palautteen antaminen on tässä tärkeä  
vaikuttamiskeino.”

Jokainen S-ryhmän kauppa on valikoimaltaan  
ainutlaatuinen, koska valikoima rakennetaan paikal-  
lisen kysynnän mukaan. Jos kaupan vaikutusalueella  
asuu paljon lapsiperheitä tai tietyn ikäryhmän asiak-  
kaita, se näkyy myös kaupassa.

Eri tuoteryhmien perustana on kuluttajatutki-  
mukseen pohjautuva valtakunnallinen valikoima,  
jota osuuskauppa voi itse täydentää asiakkaidensa  
tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Tuoteryhmien  
keskinäiset suhteet rakennetaan aina paikallisen  
kysynnän mukaan. Johtavien tuotteiden rinnalla  
tarjotaan aina edullinen vaihtoehto. Lisäksi valikoi-  
missa on ominaisuuksiltaan erilaisia tuotteita.

”Paikallisten tuottajien elintarvikkeet ovat tär-  
keitä, ne kuuluvat toimintamalliimme. Suomalai-  
sena kauppana suosimme kotimaista tuotantoa”,  
Alarotu sanoo.

”Omat merkkimme Rainbow, Kotimaista ja X-tra  
ovat aina edullisia vaihtoehtoja, jotka tuovat kulut-  
tajalle lisää valinnanvaraa. Kotimaisia kaupan omia  
merkkejä on määrätietoisesti tuotu eri tuoteryh-  
miin, ja taloudellisesti vaikeana aikana edulliset  
vaihtoehdot merkitsevät koko ajan enemmän.”

S-ryhmän omien merkkien edullisuus on seura-  
usta siitä, että niiden myyntimäärät ovat suuria ja  
markkinointikulut pieniä. Kaikista S-ryhmän kaup-  
pojen myymistä tuotteista 80 prosenttia on valmis-  
tettu Suomessa, minkä lisäksi kaupat ovat kotimai-  
sessa eli asiakkaiden omistuksessa.

Ari Peltoniemen mukaan kauppojen omien  
merkkien lanseeraus on osoittautunut onnistu-  
neeksi valinnaksi. Kuluttajatutkimuskeskuksen  
toistaiseksi julkaisemattomassa tutki-  
muksessa kysytään, mitä mieltä vas-  
taajat ovat väitteestä, jonka mukaan  
kaupan omien merkkien hinta-laatu-  
suhde on hyvä. Neljä viidestä suoma-  
laisesta on samaa tai jokseenkin samaa  
mieltä. •



Liisa Hannula, 27, asuu Helsingissä. Hän ostaa ruokaa itsel-  
leen.

## Hedelmähyllyn monipuolisuus ratkaisee

”Kauppareissulle on lähdeittävä, kun tuoretuotteet,  
hedelmät ja vihannekset ovat lopussa. Yleensä siis  
muutaman päivän välein. Ostoskassissani on aina viiliä  
tai rahkaa sekä hedelmiä, kuten mandariineja, banaa-  
neja ja viinirypäleitä, toki vuodenaajasta riippuen. Usein  
ostan myös leipää, salaattia, juustoja, mysliä, pähkinöitä  
ja munia.

Aina en ehdi tehdä ruokaa kotona ja silloin ostan  
heräteostoksena välipalaksi hedelmän tai lakupatukan.

En yleensä tee  
kauppalistaa vaan valit-  
sen spontaanisti sitä,  
mitä mieli tekee. Viikon-  
loppuisin ehdin kokata  
arkea paremmin, joten  
silloin saatan etsiä uuden  
reseptin ja mennä kauppaan valmiin ostoslistan kanssa.  
Toisinaan teen myös jälkiruokia tai leivon ja ostan tar-  
vikkeita sitä varten.

Valitsen kaupan useimmiten sen mukaan, mistä olen  
tulossa ja mikä on sopivasti matkan varrella. Eniten  
käyn pienissä lähikaupoissa. Toki mietin myös hintaa,  
enkä valitse kaikkein kalleimpia kauppia.

Minulle erityisen tärkeää on hyvä valikoima. Haluan,  
että kaupasta saa paljon tuoreita hedelmiä ja kasvik-  
sia. Lähi-Alepaani kaipaisin hieman enemmän moni-  
puolisuutta. Perusjutut sieltä kyllä löytää, mutta joskus  
hedelmä- ja vihanneshyllyltä puuttuu haluamiani  
tuotteita. En ole kuitenkaan antanut asiasta palautetta,  
koska voin tarvittaessa käydä suuremmassa kaupassa.

Kaiken kaikkiaan suomalainen kauppatarjonta on  
mielestäni oikein hyvä. Valikoima on monipuolistunut  
paljon. Esimerkiksi aasialaisia ruokatarvikkeita on tullut  
lisää, samoin kuin luumu- ja kasvisruokatuotteita, kuten  
soijaruouheita ja tofua.”

Anna Foodie.fi:n  
auttaa ruoka-  
ostoksissa.  
Katso  
ohjeet  
videolta.



yhteishyvä live



# SYNTTÄRITARJOUS!



**TILAA NYT**  
6 nroa vain  
**24,90**  
(norm. 44,90 €)  
**+LAHJA**

**MOOMIN**  
"IvanaHelsinki"



**Arvo**  
**59,00 €**

## SYNTTÄRIARVONTA



**Arvo**  
**69,00 €**

**Synttäreiden kunniaksi**  
**arvomme 50 kpl Ivana**  
**Helsingin Black Tulip**  
**pussilakanasettejä.**

150x210cm pussilakana ja  
50x60cm tyyryliina  
100% satinpuuvilla

## IVANA HELSINGIN MUUMI-PIKKULAUKKU

Kaikkille rakkaat ja tutut muumihahmot seikkailevat ihanan pikkulaukun printissä. Paola Suhosen suunnittelema iloinen värinen laukku piristää asua kuin asua, niin arjessa kuin juhlassa. Irrotettavan kantoketjun pituus 120cm. Laukun koko 18x17x8cm.

Tilaa netissä: [divaanilehti.fi/synttarit](http://divaanilehti.fi/synttarit)

Tilaa puhelimitse **075 328 5101**

(hinta 8,4 snt/min)

Mainitse tilaustunnus: 104495

## TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☒ **Kyllä kiitos!** Tilaan **Divaani-lehden** tutustumistarjouksena ja saan **6 nroa** hintaan **24,90 €!**  
(norm. 44,90 €) Tilaustunnus: 104495

- **Kaupan päälle** saan **Ivana Helsingin Muumi-pikkulaukun** (arvo 59,00 €).
- **Osallistun arvontaan** ja voin voittaa:
  - **35.000,00 €** puhtaana käteen
  - **5.000,00 €** sisustusrahaa
  - **Ivana Helsingin Black Tulip pussilakanasetin** (arvotaan 50 kpl)

Tilaukseni jatkuu aina edullisena kestitilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etinimi	Sukunimi	940/104495
Sähköposti		
Lähiosoite		Syntymävuosi
Postinumero ja -toimipaikka		
Puhelin	Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)	
Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemlta yhteistyökumppaneilta <input type="checkbox"/> sähköpostitse <input type="checkbox"/> tekstiviestinä		

Arvonnän säännöt: Aller Media Oy järjestää arvonnän, jonka voittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. Arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä vastanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 31.7.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 28.7.2015 mennessä vastanneet. Ivana Helsingin Black Tulip -pussilakanasetin (50 kpl) arvonta suoritetaan 4.6.2015 ja siihen osallistuvat kaikki tähän kampanjaan vastanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestitilaukukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää omien yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102 (ma-pe 8.30-16.30).

Divaa  
maksaa  
tilaus-  
maksun

**DIVAANI**

**Aller Media Oy**

Tunnus: 5020484

Info: D3

00003

VASTAUSLÄHETYS

Tarjous on voimassa 31.5.2015 saakka. Tarjous koskee vain kotimaan tilauksia ja talouksia, joihin ei ole tilattu Divaani-lehteä viimeisen 6 kk:n aikana. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tilaajalahjan tilalle toisen vastaavan tuotteen mikäli kysyntä ylittää varausmäärän. Tuote toimitetaan noin kuu-  
kauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaajalahjoja uudestaan.



# Kiitos suomalaiset kuluttajat!



Synttäreiden kunniaksi  
**kaksi tuuttia**  
kaupan päälle!

**6+2** KAUPAN  
PÄÄLLE



Valikoima vaihtelee  
myymälöittäin. Rajoitetun ajan.



KUVAT ROOPE PERMANTO  
MEIKKI JA HIUKSET KATRE RUNDBERG

Tytön huppari, koot 92-128 cm. Ciraf.  
Suurimmat Prismat. Farkkuleggingsit,  
koot 92-128 cm. Kinderit. Prismat. Pojan hup-  
pari, koot 92-134 cm. Myös vihreänä ja turkoo-  
sina. Collegehousut, koot 92-134 cm. Myös  
mustana ja turkoosina. Ciraf. Prismat. Kengät  
ja lelukoira kuvausrekvisiittaa Prismasta.

# Tuu ulos leikkimään!

Värikkäissä kevätkuusteissa on kiva  
kirmata pihalle. Hypätäänkö narua  
vai leikitäänkö kirkonrottaa?

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

Muistatko säännöt  
perinteisiin  
pihaleikkeihin?  
Kertaa ohjeet  
verkossa.

yhteishyvä *live*



”Ehkä vähän vielä sinistä? Sitten hypitään ruutua tai rakennetaan söpö hiekkalinna.



**YLLÄ** Isommille lapsille on hyötyä sormikkaista, joilla voi käyttää puhelimen kosketusnäyttöä. Reima. Prismat.

**VASEMMALLA** Tytön ja pojan haalarit, koot 92-122 cm. Pipot, saatavana myös sinisenä. Reima. Prismat. Katuliidut, 20 kpl/pkt. Prismat. Kengät kuvausrekvisiittaa Prismasta.



**YLLÄ** Takki, koot 92-134 cm. Housut, koot 92-134 cm. Pipo. Reima. Prismat. Kengät ja hiekkalelut kuvausrekvisiittaa Prismasta.



**YLLÄ** Takki, koot 92-134 cm. Housut, koot 92-134 cm. Pipo. Reima. Prismat. Kengät ja hiekkalelut kuvausrekvisiittaa Prismasta.





**VASEMMALLA YLLÄ** Maui Wave Hoop -hulavanne. Sky Bouncer -ulkolelu. Hyppynaru, 2,3 m. Summer. Prismat. Pehmonalle kuvausrekvisiittaa Prismasta.

**VASEMMALLA ALLA** Takki, koot 92-128 cm. Myös beigenä ja vaaleanpunaisena. Ciraf. Suurimmat Prismat. Farkkuleggingsit, koot 92-128. Kinderit. Pipo ja tuubihuivi. Ciraf. Prismat.



**OIKEALLA YLLÄ** Takki, koot 92-128 cm. Myös harmaana ja vihreänä. Suurimmat Prismat. Collegehousut, koot 92-134 cm. Saatavana myös mustana ja turkoosina. Pipo ja tuubihuivi. Ciraf. Prismat.

**OIKEALLA ALLA** Lovely-pyörä, 20-tuumainen. Cross-pyörä, 20-tuumainen. Jupiter. Bike Attitude -ensikypärät tytöille ja pojille, koot 48-54. Prismat.



# KOKEILE ENTISTÄ RAIKKAAMPI LIPTON EARL GREY



UUTUUDET



 /lipton

Lipton Rich Earl Grey  
Lipton Lemon Rich Earl Grey



# LUPAUS KESÄSTÄ

Kuiva ja kalvakka iho kaipaa talven jälkeen huomiota. Ihon pikapäivytys onnistuu helposti hemmottelevilla rasvoilla ja kesäistä hehkua tuovilla tuotteilla.

**1. L'ORÉALIN SUBLIME BRONZE -ITSERUSKETTAVA KUIVASUMUTE**, 150 ml, imeytyy nopeasti ja päivittää vartalon kauniisti. Sokokset, Emotionit, Prismat ja Sokos.fi.

**2. DOVEN SUMMER GLOW -PÄIVETTÄVÄ KOSTEUSVOIDE**, 250 ml, ravitsee ihoa ja antaa sille kevyen päivetyksen. Sokokset, Emotionit ja Prismat.

**3. BIODERMIN AQUA-GELÉE AUTOBRONZANTE -ITSERUSKETTAVA KASVOSEERUMI**, 50 ml, antaa kosteutusta ja vähitellen syvenevää rusketusta ympäri vuoden. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**4. LUMENEN NATURAL BRONZE -HELEYTTÄVÄ VARTALOVOIDE**, 150 ml, antaa iholle helmiäisen hohdon ja päivettyneen sävyn. Sävytetty voide on helppo pestä pois. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**5. BIODERMIN BODY REFIRM ANTI-CELLULITE OIL -KIINTEYTTÄVÄ ÖLJY**, 150 ml, taistelee selluliittia vastaan ja kiinteyttää ihoa. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**6. CLARINSIN BODY SHAPING CREAM -VOIDE**, 150 ml, kiinteyttää ja tasoittaa ihon sävyä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**7. HIMALAYA HERBALSIN NOURISHING SKIN CREAM -VOIDE**, 50 ml, ravitsee ja suojaa. Prismat ja suurimmat S-marketit.

**8. NIVEAN Q10 FIRMING BODY LOTION -VARTALOEMULSIO**, 400 ml, sisältää ihoa kiinteyttävää Q10-koentsyymiä. Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

**9. PHILOSOPHYN LOVESWEPT BODY LOTION -KOSTEUSVOIDE**, 480 ml, ylläpitää ihon kosteustasapainoa. Sisältää oliivi- ja macadamiaöljyjä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**10. I LOVEN STRAWBERRIES & CREAM BODY BUTTER -VARTALOVOIDE**, 200 ml, kosteuttaa ja jättää silkkisen tunteen. Prismat.

**11. DOVEN PURELY PAMPERING SHEA -KOSTEUSVOIDE**, 250 ml, pehmentää ja hellii vartaloa sekä tuoksuu karamellille. Sokokset, Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.



Apua valintaan?  
Tutustu itse-  
ruskettavien  
ostajan  
oppaaseen.

yhteishyvä.fi

KUMMAN VALITSET TÄNÄÄN?



UUSI MAGNUM  
**PINK**  
RASPBERRY



UUSI MAGNUM  
**BLACK**  
ESPRESSO

  
**MAGNUM**<sup>®</sup>  
nautiskelijoille



KOONNUT NIINA KORHONEN  
KUVAT THOMAS BROUMAN JA TAVARANTOIMITTAJAT

# Kapeaa & kevyttä

Toimistotyöli päivittyy  
kevääseen skarpeilla  
leikkauksilla ja pienellä  
leikkisyydellä.



Sininen  
väri, tämän  
haluamme  
nyt!

Yhdistelmätakki,  
299 €. Yhdistelmä-  
housut, 129 €. Super 120's villaa.  
Pukupaita, 79,95 €. Puuvillaa. Red Label.  
Sokokset. Kengät rekvisiittaa.

Jakku, 249 €. Koot 36-46.  
Housut, 119 €. Koot 36-46.  
Trikoopusero, 49 €. Koot S-XL. Myös  
siniraidallisena. Ril's.  
Suurimmat Sokokset.  
Kengät rekvisiittaa.

Punainen  
tehosteväri  
raikastaa.



Bolero, 49,95 €. Koot  
36-44. Betty Barclay.  
Sokokset.

Pienet pallot  
ovat palaveri-  
kelpoiset.

Mekko, 149 €. Koot 36-44.  
Betty Barclay. Sokokset.  
Myös beigenä. Suurimmat  
Sokokset.



Timo vinkkaa  
videolla,  
kuinka viisi-  
kielistä kanteletta  
soitetaan.



yhteishyvä *live*



# Ennakkoluuloton KANNELTAJA

Modernien esikuvien puuttuminen ei estänyt Timo Väänästä, 45, tarttumaan osin museoesineeksi luokiteltuun kanteleeseen. Heittäytymiskyky ja luovuus veivät muusikon muun muassa Disneyn elokuvan vierailevaksi solistiksi.

Kolmemetrinen kantele nojaa turkoosia seinää vasten. Soitin on vaikuttava näky, sillä se nousee paljon keskikokoisen miehen pään yläpuolelle. Hieman etäämmällä, puupöydällä, makaa viisikielinen kantele, joka on koverrettu yhdestä puupalasta ja savustettu karjalaisessa saunassa. Sen rinnalla lepää tuhat vuotta vanhan novgorodilaisen mallin mukaan tehty soitin, jonka kaltaisia on Suomessa vain muutama.

Kanteletaiteilija **Timo Väänäsen** kotistudio on aarreaitta, josta löytyy toistakymmentä erikokoista, -muotoista ja -äänistä kanteletta. Kun Väänänen tarttuu tottunein ottein siperialaiseen soittimeen, huone täyttyy taianomaisesta musiikista. Siinä kanteleen matalasointiseen ääneen yhtyy soittimeen köytetyn lehmänkellon kilinä ja soittajan laulu.

Äänimaisema on kaukana meidän perinteiseksi määrittelemästämme kantelemusiikista.

**Ikkunalaudalta taiteilijaksi.** Kun Väänänen aloitti 1970-luvun lopussa kanteletunnit kansansoittaja **Elli Sonkkasen** ryhmässä, ei hänelle ollut kovinkaan paljon esikuvia tarjolla. Kantele oli siihen aikaan vielä harvinainen soitin, eikä kansanmusikoita juurikaan koulutettu ammattilaisiksi.

Kahdeksanvuotias Väänänen istuskeli usein suurimman osan soittotunnista ikkunalaudalla, katseli eteensä avautuvaa maisemaa ja kuunteli muiden soittoa.

”En tainnut oikein ymmärtää, että minunkin oli tarkoitus soittaa. Tunneilla vain oli niin kiva ilmapiiri, ja ikkunalaute oli jostain syystä tosi mielenkiintoinen. Näin jälkikäteen vähän huvittaa, kuinka pihalla olin koko tilanteessa”, Väänänen muistelee.

Opettajan antama malli oman tekemisen vapaudesta kuitenkin koukutti nuoren pojan kanteleen maailmaan.

”Ellin tunneilla oikea ja väärä ei ollut olennaista, vaan soittaminen oli jutun koukku.”

Teini-iässä Väänänen hakeutui Savonlinnan taidelukioon. Urahaaveita vahvisti myös se, että Sibelius-Akatemiassa oli aloitettu 1980-luvun alussa kansanmusiikoiden ammattikoulutus.

”Silloin oli itsestään selvää, mitä haluan. Minulla ei ollut muita suunnitelmia, enkä osannut edes varautua siihen, etten pääsisi sisään. Onneksi Sibelius-Akatemian ovet aukenivat ensiyrityksellä”, Väänänen kertoo.

Nykyisin arkeen kuuluvat olennaisesti musiikin tekeminen ja levyttäminen kotistudiossa Lahdessa. Usein Väänänen sytyttää tulen takkaan ja antaa palavan puun ritinän täydentää soitinten äänimaailmaa.

”Valitsen soittimen usein sen mukaan, mikä tuntuu juuri sillä hetkellä hyvältä.”

Aina Väänänen ei kuitenkaan soita kotitakan lämmössä. Koska esiintyvälle kansanmusikolle ei ole pienessä maassa riittävästi keikkoja, täytyy suunnata rajojen yli.



## Timo Väänänen, 45

**Mottoni on...** moninaisuus on kaunista.

**Nauroin viimeksi...** makeasti työssäni muistisairaiden luona.

**Itkin viimeksi...** läheisten ihmisten surujen vuoksi.

**Moka, joka opetti eniten...** soitin sävelmän väärin. Virhe oli se, etten improvisoinut.

**Tätä en ole kertonut muille...** haaveilin lapsena tulevani palomieheksi.

**Haluan vielä oppia...** sävelmän tataarimummolta.

●●● ”Maailma Suomen ulkopuolella on suurempi ja siellä on enemmän töitä. Viime vuonna olin noin neljäsosan vuodesta poissa kotoa.”

**Nettihaulla osaksi elokuva.** Marmoria, kuninkaallisia protokollia ja tiukkoja aikatauluja – ura on vienyt Väänäsen moniin kiinnostaviin tilanteisiin. Hän on muun muassa konserttoinut Belgian kuninkaanlinnassa ja ollut osa Euroviisufinaalin väliaikaesitystä. Vuonna 2005 Väänänen osallistui Disneyn *Narnian tarinat: Velho ja leijona* -elokuvan tekoon vierailevana solistina. Elokuvan säveltäjä **Harry Gregson-Williams** kaipasi elokuvaan jäisen alueen sointia ja etsi sopivaa soitinta ja soittajaa netistä. Eräänä päivänä Väänäsen sähköpostissa oli yllättävä viesti, jossa häntä pyydettiin mukaan elokuvaan.

”Hetken aikaa piti miettiä, onko tämä totta vai roskapostia.”

Varsinaisesti Väänäsen osuudet äänitettiin inkoolaisessa studiossa Suomessa. Maailmanluokan produktion tuotantoaikataulut ovat kuukausien mittaisia, eikä tarkkaa äänitysaikaa tiedetty ennakoon.

”Olin juuri mökillä Mikkeliissä saunomassa, kun sain puhelun, että huomenna pitäisi äänittää. On hienoa, että olen saanut olla mukana, sillä harva suomalainen pääsee Disneyn elokuvaan. Itseäni sykkähdetti kuitenkin myös se, kun esitin saman teoksen ison sinfoniaorkesterin kanssa.”

**Tuhansia kilometrejä tutkimusmatkalla.** Väänäsen suhde soittimiinsa on intiimi, mutta myös taloudellinen. Valtaosa soittimista on tehty tilauksesta, ja niiden arvo vaihtelee muutamasta satasta aina 20 000 euroon.

”Soitinten hankkiminen on vaatinut työtä ja taloudellista tukea. Olen ollut onnekas ja saanut apurahoja. Ilman niitä en saisi toteuttaa itseäni.

## ”Maailmalla olen saanut kaivaa kanteleeni esille ja yhtyä paikallisten soitantaan.”

Pidän soittimistani tarkasti huolta. Esimerkiksi arvokkainta sähkökanteletta en anna mielelläni muille edes kannettavaksi.”

Toisinaan Väänänen pakkaa laukkunsa, hyppää junaan ja suunnistaa kohti itää tutkimaan kanteleperinnettä muissa kulttuureissa.

”Vanhoissa kirjoissa kanteleesta puhutaan lähinnä suomalaisena soittimena ja muut kansat mainitaan epämääräisesti. Haluan kuitenkin tietää tarkasti, missä muualla kanteletta soitetaan.”

Koska valmista listaa elävistä kantelekansoista ei ollut olemassa, oli kartoitustyö tehtävä itse. Tutkimus on kestänyt vuosia, ja matkaa on kertynyt tuhansia kilometrejä.

”Yksi tutkimusmatkakohde on ehdottomasti internet. Facebook ja YouTube ovat olleet työssäni tärkeitä lähteitä”, Väänänen sanoo.

Varsinaiset kenttämatkat ovat vieneet kanteleajan paitsi lähiseudulle Baltiaan myös vähemmän tunnettujen sukulaiskansojen keskuuteen esimerkiksi Marin tasavaltaan, Udmurtiaan ja Tšuvassiaan. Seitsemän matkan tuloksena on löytynyt 16 kansaa, joissa kanteleperinne elää yhä vahvana.

”Tutkimusmatkoilla olen saanut kaivaa oman kanteleeni esille ja yhtyä paikallisten soitantaan. Siellä on itsestään selvää, että soittamme samaa soitinta ja välillämme on yhteys, josta emme ole olleet tietoisia. Kahdeksanvuotiaana poikana en olisi uskonut, minne kaikkialle kantele ja ennakkoluuloton heittäytyminen minut viekään.”



Timo Väänänen arvostaa suuresti suomalaista soitinrakennusperinnettä. ”Me soittajat olemme ihanteellisessa tilanteessa, sillä voimme pyytää asiantuntijaa rakentamaan mitä vain.”





Uutuus!  
50g

mon *Petit*



Tarjoamme nyt  
todellisille kulinaristeille  
**ilmaisen näytteen  
Gourmet Mon Petit  
-uutuudesta.**

Gourmet Mon Petit on toivottu uutuus, jossa yhdistyvät ylläiset reseptit sekä juuri sopiva kerta-annoskoko.

Tilaa ilmainen näyte: [gourmet-kampanja.fi](http://gourmet-kampanja.fi)

“Vastustamaton maku,  
juuri sopiva koko.”



TEKSTI SUSANNE HILTUNEN  
KUVAT SUVI ELO

Marjatta Kangas viihtyy mainiosti kerrostaloasunnossaan. Yksinasumisen etuja on esimerkiksi se, että taulut saa asetella seinille omien mieltymystensä mukaisesti.



# Uuteen kotiin

Ikä voi nousta yksinasumisen esteeksi. Marjatta Kangas ennakoi vanhenemistaan ja muutti suuresta rivitaloasunnosta hissilliseen kerrostaloon. Reija Suomalainen puolestaan otti 80-vuotiaan äitinsä luokseen asumaan.





## Muutto oli hyvä siirto

”Työskentelin vielä toimittajana, kun aloin pohtia muuttoa pienempään asuntoon. Käytin rivitalokodistani enää vain keittiötä, kylpyhuonetta ja makuuhuonetta”, muistelee nyt eläkkeellä oleva **Marjatta Kangas**.

Kangas on lähtöisin Kokkolan liepeiltä ja muutti Turkuun lähes 30 vuotta sitten työn vuoksi. Nykyisen asuinpaikan lähitöllä ei asu sukulaisia.

”Edessäni on väistämättä vanhuus. Sen kolkutellessa ovella on mietittävä, mitä tehdä. Vaihtoehtoja on tarjolla, lähellä sijaitsee yksi palvelutalo. Nykyisessä asunnossa ei ole huomioitu esimerkiksi liikkumista rollaattorilla.”

Kuusikymppinen, perheetön nainen muutti kaksikerroksisesta rivitaloasunnosta kerrostaloasuntoon viime kesänä. Hän halusi varautua tulevaan.

Varsinaisesti muutto lähti liikkeelle satumasta. Kangas oli asioimassa pankissa muista syistä, kun muuttoajatus nousi yllättäen puheeksi. Aktiivinen virkailija auttoi asiakkaansa pankin kiinteistönvälittäjän pakeille, ja pian rivitaloasunto olikin jo laitettu myyntiin.

”En halunnut jäädä kahden asunnon loukkuun, joten aloitimme asuntoni myynnillä. Sen jälkeen tutustuin kymmeneen myytävänä oleviin kerrostalokaksioihin ja -kolmioihin Turun keskusta-alueella. Kesti jonkin aikaa, ennen kuin löysin mieleiseni huoneiston.”

Uuden asunnon piti sijaita hissillisessä kerrostalossa, kovalla maaperällä ja mie-luiten ruutukaava-alueella. Vanhemmissa taloissa myös putkiremontin piti olla tehtynä.

”Ajatus muutosta ei pelottanut. En ole myöskään katunut, sillä harkitsin asiaa pitkään. Kyse on yhdestä elämäni käännekohdasta.”

### Myyntiin, kiertoon, pois

Muuton raskain vaihe liittyi lopulta vanhoihin tavaroihin.

”Kun tilaa oli, tavaraakin kertyi. Suku seurasi mukanani eli kaikki suvun vanhat huonekalut ja esineet ovat nyt täällä. Muita esineitä hävitin, myin netissä tai annoin pois”, Kangas kertoo.

...

# Kalsiumpitoinen ja kevyt mantelijuoma Breeze



- ✓ Maidoton
- ✓ Laktoositon
- ✓ Gluteeniton
- ✓ Soijaton

Kalifornian manteleista

goodness  
is now gorgeous™

●●● Varsinaisessa muutossa auttoi muuttoliike. Myönteinen yllätys oli, että muuttomiehet laittoivat kaikki irrottamansa valaisimet ja pesukoneenkin uudessa kodissa paikoilleen. Ystävilta tuli tukea tavaroiden hävittämiseen.

”En siis ole yksin, vaikka asunkin yksin. Yksinasuminen ei tarkoita sitä, että olisi yksinäinen”, Kangas muistuttaa.

### Yläkerroksen hiljaisuus

Takana on nyt ensimmäinen talvi uudessa kodissa. Kangas ei vielä tunne seitsemännen kerroksen seinänaapureitaan, mutta hän nauttii hiljaisuudesta ja asunnon sijainnista aivan keskustan kupeessa. Muun muassa Aurajoen rannan mahtavat lenkkimaastot ovat lähellä.

Marjatta Kangas ei aio jäädä kotiin makaamaan vaan pitää itsensä elämälle avoinna. Samaa hän suosittelee muillekin ikäihmisille.

”Harrastan maalausta, konserteja ja kuntoilua. Lisäksi luen äänilehtiä näkövammaisille. Muut harrastukset ovat itseäni varten, mutta lukiessa annan aikaani muille. Siitä tulee hyvä olo”, Kangas sanoo.



”Osat vaihtuvat. Nyt minä huolehdin äidistä eikä hän minusta.”



Rauni Romppasen huoneen seiniä koristavat rakkaiden perheenjäsenten kuvat. Mamman asettuessa taloksi mukana tuli myös ikäihmisen elämää helpottavia kalusteita, kuten säädettävä sänky.

## Mamma tuli meille

Leskeksi jäänyt **Rauni Romppanen**, 80, kaatui muutama vuosi sitten pahasti. Siitä alkoi **Reija Suomalaisen**, 48, mukaan äidin alamäki.

”Liikuntahaasteiden lisäksi äidin elämää rajoittaa alkava Alzheimerin tauti. Ensin hän muutti palvelutaloon omaan asuntoon. Siellä hän tunsu itsensä yksinäiseksi ja soitteli minulle päivittäin. Haimme hänet luoksemme joka viikonloppu”, Suomalainen muistelee.

Palvelutalossa Romppasella oli turvaranneke, ja hänen luonaan kävi kodinhoitaja neljästi päivässä. Silti hän kaatuili, ja tytärtä kalvoi jatkuva huoli äidistä.

Lopulta **Kai Suomalainen** ehdotti vaimolleen, että mamma muuttaisi heille. Suomalaisen uusperheen neljästä lapsesta asui tuolloin kotona enää 17-vuotias kuopus **Krista Peippo**.

Idea harkittiin perusteellisesti muutaman kuukauden ajan.

”Mietin, jaksanko. Tässä osat vaihtuvat. Minä huolehdin äidistä, eikä hän minusta. Tilanne oli vähän pelottava”, Reija Suomalainen myöntää.

### Oma huone keskikerroksesta

Huhtikuussa 2014 mamma-Romppanen muutti taloksi. Hän sai oman huoneen omakotitalon keskikerroksesta. Tarvittavat apuvälineet, kävely-





Rauni Romppanen (oik.) on ahkera kortinpelaaja. Hänen lapsensa Reija Suomalainen (kesk.) ja lapsenlapsensa Krista Peippo ovat mamman pelikavereita ja apulaisia.

kepit, rollaattori sekä vessa-, suihku- ja pyörätuolit, seurasivat mukana.

Perjantai- ja lauantai-iltoina taksilla noutaa perheen seniorin läheiselle palvelutalolle päivätoimintaan. Taksikortin avulla järjestyy myös pääsy kuntosalille kerran viikossa.

Arkisin Romppanen nukkuu pitkään, joten hänen herätessään talo on useimmiten tyhjentynyt. Iltapäivisin lapsenlapsi Krista Peippo vastaa seurustelusta ja ruokailusta Romppasen kanssa.

”Mammalla on kova halu olla näköyhteydessä meihin. Toisaalta on kivaa, että joku on kotona, kun tulen koulusta. Mammalla on myös oma



WE CARE



## Herkullisesti gluteenitonta aamusta iltaan



## Schärin gluteenittomat leivät nyt lähempänä sinua

Schärillä on yli 30 vuoden kokemus gluteenittomien tuotteiden valmistuksesta. Schärille tuotteiden turvallisuus on kaikkein tärkeintä, mutta yhtä tärkeää on hyvä maku. Schärin leivät ovat täysin vehnättömiä ja laktoosittomia. Maista sinäkin!

[www.schaer.com](http://www.schaer.com)

●●● tehtävä, hän hakee meidän postimme postilaatikosta. Silloin hänen on pakko liikkua”, Peippo kertoo.

Lisäksi Romppanen auttaa arjessa kuorimalla perunoita, päästämällä perheen koirat ulos aidatulle pihalle ja tyhjentämällä tiskikoneen.

### Huumoria ja rakkautta

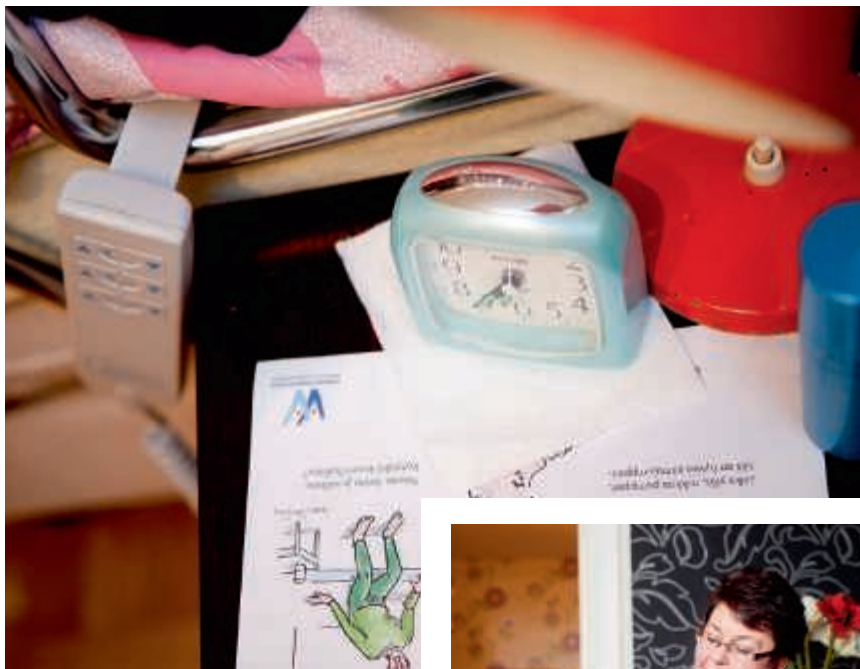
Öisin Romppanen yskii. Herätessään painajaisiin hän huutaa tytärtään. Öisten heräilyjen lisäksi muutolla on ollut vaikutusta perheen talouteen, sillä yrittäjän työpäivät ovat lyhentyneet.

”Omaa vapautta tämä vie. En voi esimerkiksi lähteä koko viikonlopuksi pois.”

Äitinsä omaishoitajana Reija Suomalainen vastaa lääkkeiden antamisesta ja auttaa peseytymisessä. Kolmena päivänä kuukaudessa, omaishoitajan lomapäivinä, Romppanen matkaa paikalliseen omaishoidon keskukseseen.

”Suhde äitiin on muuttunut, olemme hioutuneet yhteen. Oma ymmärrys on lisääntynyt, ei äiti tahallaan ole muistamaton”, Suomalainen kuvailee.

”Parasta mamman muutossa on se, ettei minun enää tarvitse huolehtia äidin pärjäämisestä tai nähdä surullista ilmettä kasvoilla, kun hän jäi yksin asuntoonsa. Samalla olen esimerkkinä omille lapsilleni. Hankaalista arjen tilanteista olemme selvinneet huumorilla ja rakkaudella.” •



”Arki on oikein kodikasta ja hyvää”, kiittelee vuoden tyttärensä Reija Suomalaisen luona asunut Rauni Romppanen. Saman katon alla asuminen on helpottanut tyttären jatkuvaa huolta ikääntyvän äidin pärjäämisestä.

## Yksinasujan ei tarvitse selviytyä yksin

Suomessa on yli 1,1 miljoonaa yhden hengen taloutta. Suhteellisesti eniten yksinasujia on yli 75-vuotiaiden ikäryhmässä, toiseksi eniten 55-64-vuotiaissa ja kolmanneksi eniten 65-74-vuotiaissa. Yhdessä nämä kolme ikäryhmää kattavat puolet kaikista maamme yhden hengen talouksista.

”Nykyään lapsia on vähän, joten yksinasuvien suuri määrä painottuu vanhempiin ikäluokkiin. Lisäksi ihmiset

elävät nykyään entistä pidempään. Kun yli 80-vuotiaista suuri osa asuu yksin, tarvitaan yhä enemmän apua arjessa selviytymiseen”, sanoo Tilastokeskuksen aktuaari **Kari Degerstedt**.

Yksinasuvien suuri määrä merkitsee myös sitä, että erityisesti pienten, palveluiden lähellä sijaitsevien asuntojen kysyntä kasvaa. Väestön ikääntyessä hoitopaikkoja ja palveluasumista tarvitaan lisää.

Kunnat järjestävät ikäihmisille erilaisia palveluja, kuten ateriat-, kaupparinki-, sauna- ja turvapuhelinpalveluita, siivousteleitä sekä taksikortteja.

Säännöllisessä kotihoidossa oleville eli kodinhoitajan palveluita saaville tarjotaan myös kauppalpalvelua, päiväsaunalajaksoja, harrastekerhoja sekä intervalli- eli lyhytaikaishoitajaksoja vanhainkodeissa. Vapaaehtoisjärjestöillä on omia lääkärisaatto- ja ystäväpalveluja.



# SYNTTÄRITARJOUS!

OMA TALOUS & LAKI / TYÖ / MATKAT / TERVEYS / IHMISSUHTEET



**TILAA  
4 kk VAIN  
16<sup>90</sup>**

(norm. 30,30 €)

*Toimi heti!*  
**KAUPAN PÄÄLLE VALITSEMASI LAHJA!**



Arvo  
49,00 €

- Tilava koko 45cm x 42cm x 14,5cm
- Vetoketjujäljessä laukussa on kestävä, vuorellinen materiaali
- Tyylikäs, graafinen Aarikan kuosi
- Sisällä vetoketjullinen tasku

**aarikka**



TAI

Arvo  
44,00 €

Lumene ihana tuotepaketti sisältää Lumene Bright Now Vitamin C -silmänympärysvoitteen, Lumene Cloudberry Lenght Serum -maskaran ja Lumene Gel Effect -kynsilakan.

**LUMENE**  
FINLAND

**+SYNTTÄRIARVONTA**

Synttäreiden kunniaksi arvomme kaikkien kampanjasta tilanneiden kesken 5 kpl Aarikan upeita korusetteja. Arvo yht. 218,00 €.

Kirsikka-kaulakoru ja -korvakorut ovat Pauliina Aarikan käsialaa. Hopeiseen settiin kuuluu riipus, ketju sekä korvakorut.



Arvo yht.  
218,00 €

**aarikka**  
by Kultakeskus



Tilaa helposti netistä:

**www.omaaikalehti.fi/synttarit**

Tai puhelimitse:

**075 328 5101** (ma-pe 8.30-16.30. Puh. hinta 8,4 snt/min.)

Tilaustunnus Aarikka: 104290 Tilaustunnus Lumene: 104291

## TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☒ **Kyllä kiitos!** Tilaan Oma Aika -lehden tutustumistarjouksena ja saan **4 kk:n lehdet** (4 nroa) **VAIN 16,90 €!**

(norm. 30,30 €)

Valitsen kaupan päälle:

☐ **Aarikan viikonloppulaukun** (arvo 49,00 €) Tilaustunnus 104290 TAI

☐ **Lumene-tuotepaketin** (arvo 44,00 €) Tilaustunnus 104291

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

☒ **Kyllä!** Osallistun synttärivarvontaan ja voin voittaa **Aarikan upean korusetin**, arvo yht. 218,00 €! (Arvotaan 5 kpl)

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

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

Aller Media Oy järjestää arvonn, jonka päävoittona on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä tilanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 27.3.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 24.3.2015 mennessä tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Aarikan Kirsikka-korusetin arvonta suoritetaan 24.4.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 22.4.2015 tästä kampanjasta tilanneet. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistukseen arvontaan.



Oma Aika maksaa tilauksen postimaksun

**OMA**  
AIKA

Aller Media Oy

Tunnus: 5007487

Info: O2

00003 VASTAUSLÄHETYS

Tilajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilajalahjan arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Tarjous on voimassa 30.4.2015 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Oma Aika -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun (ma-pe klo 8.30-16.30): Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Porsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 8,4 snt/min.

# Makean monet lähteet

Sokeri taittaa ruoan happamuutta, ruokkii hiivan toimintaa ja tekee kakuista kuohkeita. Makeutta saa myös makeutusaineilla.

Useimmiten sokerilla tarkoitetaan valkoista kidesokeria eli sakkaroosia, jota saadaan sokerijuurikkaasta ja -ruo'osta kiteyttämällä. Sakkarosista puolet on glukoosia eli rypälesokeria ja puolet fruktoosia eli hedelmäsokeria.

Sokeri on hiilihydraattia, joka on ihmiselle polttoainetta. Sen liikakäyttö vahingoittaa kuitenkin hampaista, varastoituu kehoon rasvaksi ja aiheuttaa muita terveyshaittoja. Aikuisen tulisikin saada sokerista korkeintaan 10 prosenttia päivän energiasta. Tärkeintä on välttää piilosokeria, jota on limonadeissa, tuoremehuissa, jogurteissa, muroissa ja makeisissa.

Sokeri korostaa ruoassa raaka-aineen makua ja taittaa happamuutta, karvautta tai suolaisuutta. Leipä- ja pullataikinaissa sokeri ruokkii hiivan toimintaa. Lisäksi se tekee kakuista kuohkeita ja antaa väriä, tuoksua ja rakennetta. Hillossa se säilyttää marjojen C-vitamiinia ja ehkäisee homeita.

Keinotekoisia makeutusaineita ovat esimerkiksi asesulfaami K, aspartaami, sakraani ja sykramaatti. Ne ovat makeampia kuin sokeri, joten niitä tarvitaan makeutukseen vähemmän kuin sokeria. Makeutusaineita käytetäänkin usein painonhallintaan.

Steviakasvin stevioliglykosidit ovat 300 kertaa sokeria makeampia. Kalorittomat ja hiilihydraatittomat stevioliglykosidit kestävät kuumuutta, ja niitä voi käyttää leivonnassa tai ruoanlaitossa. Stevioliglykosideja voi käyttää päivässä 4 mg painokiloa kohti. •

## KEVYEMPÄÄN RUOKAVALIOON

### DANSUKKERIN

#### STEVIASOKERI 500 G

Hienojakoinen steviasokeri on puolet kevyempää kuin sokeri, mutta makeusasteeltaan silti yhtä tehokas. Se sopii puuron, smoothien, jäädykkeen ja myslipatukoiden makeuttajaksi. Stevialle ominainen karvas maku on kapseloitu sokerin sisään, jolloin stevian maku paranee. Steviakasvit viljellään Kiinassa ja Keniassa, stevioliglykosidit tuotetaan Malesiassa ja tuote valmistetaan Ruotsissa.



## LEIVONNAISTEN KORISTELUUN

### DANSUKKERIN

#### TOMUSOKERI 500 G

Tomosokeri valmistetaan kidesokerista jauhamalla. Siihen lisätään perunatärkkelystä estämään paakkuuntumista ja parantamaan käsittävyyttä. Tomosokeri sopii leivontaan, kuorrutuksiin, marenkien ja makeisten valmistukseen sekä siiviloitynä leivonnaisten ja jälkiruokien koristeluun. Valmistusmaa Tanska.

## AROMIA TAIKINAAN

### DANSUKKERIN

#### RUOKOKIDESOKERI 500 G

Sokeriruo'osta tehty ruskea, kuiva kidesokeri sopii kaikkeen ruoanlaittoon ja säilöntään. Se on maullaan voimakkaampaa kuin luomuruokosokeri ja miedompaa kuin fariinisokeri. Ruokokidesokeri antaa aromia vaikkapa korva- puustitaikinaan tai maustekakkuun. Reilun kaupan tuote tulee Malawista.







## LUONNOLLISTA MAKUA

### MASCAVON INTIAANISOKERI LUOMU 500 G

Ruskea intiaanisokeri eli täysruokosokeri valmistetaan kuivattamalla sokeriruokomehua. Sen jalostusaste on alhaisempi kuin valkoisen sokerin, sillä sitä ei kirkasteta eikä kiteytetä. Lakritsiarominen yleisokeri sopii myös leivontaan tai esimerkiksi puolukkahillon makeuttajaksi. Tuotteen alkuperämaa on Costa Rica.

”Elimistö ja aivot tarvitsevat toimiakseen sokeria - mutta kohtuudella.



## PEHMEISIIN KAKKUIHIN

### DANSUKKERIN HYYTELÖSOKERI MULTI 370 G

Kasvipohjaisessa Multissa hyttelöimisaineina ovat karrageeni ja johanneksenleipäpuujauhe, minkä vuoksi tuotetta voi käyttää myös maitopohjaisiin jälkiruokiin ja pehmeisiin kakkutäytteisiin sekä kakkukiilteisiin. Kasvipohjainen Multi ei sovellu kiinteärakenteisiin, leikattaviin hyttelökakkuihin. Valmistusmaa Suomi.

## PAINONHALLINTAAN

### CANDERELIN MAKEUTUSJAUHE 90 G TÄYTTÖPAKKAUS

Makeutusaine soveltuu kylmiin ja kuumiin ruokiin ja juomiin sekä leivontaan. Käytä annostelussa tilavuusmittoja, jolloin 1 dl makeutusjauhetta vastaa makeudeltaan 1 dl:aa sokeria. Lähes kalorittoman tuotteen makeus on peräisin synteettisistä aspartaamista ja acesulfaami K:sta. Valmistusmaa Saksa.

## MITÄ EROA?



## KUOHKEUTTA LEIVONNAISIIN

### DANSUKKERIN SIRO ERIKOISHIENO SOKERI 1 KG

Hienojakoinen Siro liukenee nopeasti ja vauhdittaa siten taikinoiden vaahtoutumista. Pienet sokerikiteet sitovat tehokkaasti ilmaa, jolloin leivonnaisista tulee kuohkeita. Siro sopii erityisesti kakkuihin, pikkuleipiin, mareneihin sekä jälkiruokiin. Sillä voi sokeroida niin munkit kuin marjatkin. Valmistusmaa Suomi.





# OLE HYVÄ

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



## Valmis kalakeitto

**KOKKIKARTANON LOHI-KEITTO** valmistetaan reiluista paloista norjalaista lohta ja tuoreita juureksia. Liemi saa makunsa kalan ruodoista ja kasviksista sekä kermasta. Keitosta (550 g) riittää kahdelle.



## Maustetut mantelit

Tallinnan kävijöille tutun keski-aikaisen ravintola **OLDE HAN-SAN YRTTI- JA SAVUMANTEELIT** valmistetaan käsin kalifornialaisista manteleista maustamalla ne suolalla ja sokerilla joko savunmakuisiksi tai yrttisiksi. Mantelit pakataan 60 gramman pussiin.



## Kotimaista ja edullista

S-ryhmän Kotimaista-elintarvike-sarja täyttää vuoden. Kaupoista löytyy jo lähes 200 tuotetta maitotaloustuotteista lihaan, kasviksiin ja pakasteisiin, ja lisää tulee jatkuvasti.

LISÄTIETOA SARJASTA:  
PATARUMPU.FI  
TUTUSTU TUOTTEISIIN: FOODIE.FI



## Viljaisat leivät

### PERHELEIPUREIDEN KAURA 100

**-LEIVÄN** raaka-aineet ovat suomalaista kauraa leseinä, jauhoina, jyvänä ja hiutaleina. Leipää varten on kehitetty kauralle soveltuva raskitus- eli hapatusmenetelmä, jolla leipään saadaan lisää makua ja hyvä rakenne. Leipä on laktoositon, lisäaineeton ja sisältää runsaasti kuituja. Pakkaus painaa 240 grammaa ja sisältää 4 leipästä.

### VAASAN KUNTO PROTEIINI & KUITU

**-KAURALEIPÄ** sisältää runsaasti proteiinia (15 %) ja kuitua (10 %). Kauraa leivässä on leseinä, hiutaleina ja litisteinä. Lisää rouheisuutta antavat muun muassa auringonkukan-, kurpitsan- ja melonin- sekä chiasienet. Pussi painaa 360 grammaa ja sisältää 6 palaa.

### OULULAISEN REISSUMIES TOSI RUIS

sisältää täysjyväruisjauhoa, täysjyväruisrouhetta ja ruismallasta. Lisäaineettoman leivän pintaa komistaa ruisrouhe. Pakkauksessa on 4 leipää ja ne valmistetaan Suomessa.



## Makua ja täyteläisyyttä ruokaan

**FLORAN RUOKA KASVIÖLJY-SEKOITTEITA** voi käyttää ruoanvalmistukseen kerman tapaan. Ne ovat maitopohjaisia, sisältävät laktoosia ja pakataan 2,5 dl:n pakkaukseen. Makuina ovat pekoni & sipuli ja pehmeä curry.

## Vähän sokeria välipalassa

**VALION KEFIR-JUOTAVA VÄLIPALA** valmistetaan maidosta hapattamalla, minkä ansiosta maku on hapan ja koostumus pirskahteleva. Juotavaa välipalaa saa litran pakkauksessa maustamattomana ja persikanmakuisena. Maustamattomassa välipalassa ei ole laktoosia eikä lisättyä sokeria, maustetussa sokeria on 4 grammaa/100 grammaa. Juomaa voi nauttia sellaisenaan, marjojen ja myslin kera tai käyttää smoothieen.



## Retrokarkin paluu

**CLOETTAN TSINUSKITOFFEE** on peräisin vuodelta 1963. Suolaisen makeaa ja sitkeää toffeeta saa patukkana ja pussissa.



## Rousketta suklaassa

**KARL FAZERIN SALT POPCORN-SUKLAA-LEVYSSÄ** maitosuklaan joukossa on rouskuvia suolaisen makeita suttumia. Levy painaa 200 grammaa.





# NAUTI JOKA LASISTA.

"Ihanaa puuhaa. Tulokset näkee heti."



Parhailla välineillä ikkunanpesu on oikeasti mukavaa! Uusi Kärcher WV 5 on edeltäjiään kevyempi ja mukavampi käyttää. Sen uudet akut antavat sinulle tauotonta työaikaa lähes tuplasti pitempään. Ja kun hankit lataustelakan lisäakkuineen et tarvitse lataustaukoja lainkaan. Valitse Kärcher, kun haluat raidattomat lasipinnat vaivattomasti. [www.karcher.fi](http://www.karcher.fi)



makes a difference



# Viisi tapaa maksaa laskut

Harva pitää laskuista tai niiden maksamisesta. Hyvä uutinen on, että maksamisesta voi tehdä vaivattomampaa valitsemalla itselleen sopivan maksutavan.





## 1. Verkkopankki

Laskujen näpyttely verkkopankissa on monille tuttu ja turvallinen tapa maksaa laskut. Tapa on yksinkertainen: laskut voi kerätä vaikka jääkaapin oveen ja maksaa palkkapäivänä.

Paperinen lasku toimii hyvin silloin, kun on kyse esimerkiksi pariskunnan yhteisestä sähkölaskusta. Paperisen laskun saa helposti molempien nähtäväksi, ja jompikumpi voi maksaa sen tilisiirrolla.

Paperisella laskulla on kuitenkin muutamia haittapuolia. Maksutietojen näppäily on työlästä ja vie aikaa. Lisäksi syötetyt tiedot pitää tarkistaa huolellisesti.

Jos pitää perinteisestä tavasta maksaa laskuja, maksamista voi helpottaa toistuvalla maksulla. Tällöin tietty, aina samana pysyvä summa määritellään lähteväksi tililtä automaattisesti kuukausittain. Systeemi toimii, mikäli perustiedot pysyvät täsmälleen samoina. Toistuva maksu on kätevä esimerkiksi vuokran tai yhtiövastikkeen maksuun.

”Laskujen maksua voi helpottaa tallentamalla toistuvasti käytettävän laskuttajan, esimerkiksi puhelinoperaattorin, tiedot verkkopankkiin. S-Pankissa toimintoa kutsutaan maksunsaajaluetteloksi”, sanoo S-Pankin tili- ja maksuliiketoimien kehityspäällikkö **Jani Linnamaa**.

**Vinkki:** Kerää paperilaskut pinoon ja maksa ne viimeistään eräpäivänä tai sitä mukaa, kun laskut saapuvat. S-Pankin verkkopankkiin voi vastaanottaa laskuja myös NetPosti-palvelun kautta. Näiden laskujen maksaminen onnistuu tilisiirtona parilla klikkauksella.

”Älypuhelin on kätevä väline laskujen maksamisessa.

## 2. E-lasku

Laskut voi halutessaan saada suoraan verkkopankkiin sähköisinä e-laskuina. Tällöin välttyy tietojen kirjoittamiselta, ja laskut voi hyväksyä tunnusluvulla tai automaattisella maksulla.

E-laskujen maksamista varten on ensin tehtävä omassa verkkopankissa e-laskusopimus. Sen jälkeen eri laskuttajien, kuten verkkokauppojen tai lehtitalojen, kanssa voi solmia e-laskuvaltuutuksia.

Lisäksi voi valita, maksetaanko lasku automaattisesti ilman erillistä hyväksyntää vai tarkistetaanko laskut ensin.

”Asiakas voi esimerkiksi valita, että tarkistaa ensin isommat laskut, kuten luottokortti- tai sähkölaskun. Itse pidän automaattisessa maksussa pieniä laskuja, kuten laajakaistalaskua”, Linnamaa kertoo.

E-lasku on tavallista tilisiirtoa fiksumpi myös siksi, että

maksetut e-laskut arkistoituvat verkkopankkiin.

”E-lasku on näppärin ja huolettomin tapa. Jos on valinnut automaattisen maksun, lomalle lähtiessäkin voi luottaa siihen, että laskut hoituvat ajallaan. Toki on huolehdittava, että tilillä on riittävästi rahaa”, sanoo Finanssialan Keskusliiton johtava asiantuntija **Inkeri Tolvanen**.

Finanssialan Keskusliiton tekemän tutkimuksen mukaan e-laskun suosio on noussut viime vuosina huimasti.

Jos verkkopankissa kuitenkin käy vain harvakseltaan, saattaa e-laskun hyväksyminen unohtua.

**Vinkki:** Tilaa saapuneista laskuista ilmoitus sähköpostiin. Kun saat ilmoituksen, hyväksy lasku heti. Se vaatii vain muutaman klikkauksen verkkopankissa tai mobiilipankissa.

## 3. Mobiilipankki

Suurin osa meistä kantaa jatkuvasti taskussaan älypuhelinia, joka on kätevä väline myös laskujen maksamiseen.

Sekä tabletin että älypuhelimien kamerat toimivat viivakoodinlukijoina. Laskussa olevasta viivakoodista voi ottaa pankin mobiilisovelluksessa kuvan, jonka avulla maksutiedot siirtyvät suoraan maksupohjaan. Sen jälkeen lasku hyväksytään verkkopankkitunnuksilla.

”Mobiilipankki on helppokäyttöisempi versio verkkopankista”, Jani Linnamaa kuvaa.

Myös e-laskun käyttö helpottuu mobiilisovelluksen avulla.

Kun e-laskusopimus on tehty verkkopankissa ja ilmoitus saapuneesta e-laskusta kilahtaa sähköpostiin, voi laskun hyväksyä nopeasti.

”Älypuhelimien hyvä puoli on, että siihen voi kirjautua huomattavasti nopeammin kuin tietokoneeseen. Maksutapa on älyttömän näppärä niin kauan, kun puhelin toimii”, Linnamaa sanoo.

**Vinkki:** Ota mobiilisovelluksessa käyttöön ilmoitukset saapuneista e-laskuista. Ilmoituksesta pääset suoraan hyväksymään laskun.

## 4. Maksupalvelusopimus

Laskut saa maksettua ilman nettiäkin. Maksupalvelusopimuksen avulla paperilaskut voi hyväksyä ilman, että täytyy mennä pankkiin.

Maksupalvelusopimuksen voi tehdä pankin palvelupisteessä, S-Pankin tapauksessa Sokoksessa tai Prismassa. Asiakaspalvelusta saa mukaansa maksukuoria, joissa paperilaskut voi lähettää pankkiin. Pankissa maksut hoidetaan asiakkaan tililtä.

”Maksupalvelusopimus toimii hyvin esimerkiksi yhtiövastikkeen maksussa. Vuoden alussa voi lähettää taloyhtiöltä saadut vuoden vastikkeenmaksutiedot maksettavaksi”, Inkeri Tolvanen sanoo.

S-Pankin Linnamaan mukaan edellytyksenä on, että laskut postitetaan seitsemän päivää ennen niiden eräpäivää. Palvelu on maksullinen.

**Vinkki:** Postita laskut viimeistään silloin, kun eräpäiviin on vähintään seitsemän päivää aikaa.

## 5. Puhelinpalvelu

Laskun voi kuitata myös yhdellä puhelulla pankkiin. Maksupalvelusopimukseen nähden puhelinpalvelun etu on nopeudessa: laskut kirjataan maksuun puhelun aikana.

”Palvelua käytetään lähinnä poikkeustilanteissa, ja se on maksullinen”, Linnamaa sanoo.

Lisäksi laskunmaksaminen on melko hidasta, sillä tärkeät tiedot tili- ja viitenumeroa myöten on lueteltava puhelimesta. Pakkoraossa puhelinpalvelu voi kuitenkin tulla tarpeeseen.

**Vinkki:** Varaa verkkopankkitunnukset valmiiksi. Niiden avulla pankki varmistaa, että puhelimesta on tilinomistaja.



## E-lasku on lukijoiden suosikki

Sähköisiä palveluita käyttämällä säästyy aikaa muihin, mukavampiin asioihin. Tätä mieltä olivat ainakin *Yhteishyvän* lukijat, kun asiaa tiedusteltiin heiltä S-Pankin Facebook-sivulla. Lukijoiden mukaan laskujen maksaminen sujuu arjessa helpoiten näin:

”Kaikki laskuni tulevat e-laskuina ja ovat automaattisessa hyväksynnässä, joten minun ei tarvitse tehdä niille mitään.” **Arto**

”E-lasku vaan, ja pankki hoitaa asiat ilman kuluja ja kärvistelyjä.” **Ari**

”E-laskut ovat nopeita hoitaa, eikä tule turhaa arkistoitavaa.” **Hanna**

”Teen laskuista ekalla kerralla maksupohjat, sillä se nopeuttaa seuraavaa kertaa. S-mobiilisovellus ilmoittaa tulevat laskut puhelimen näyttöön ja sähköpostiin, joten lasku ei unohdu tai häviä. Laskunmaksu onnistuu täten myös reissussa.” **Hannele**

”Laitan laskun saman tien tai seuraavana palkkapäivänä maksuun.” **Jane**

”Viivakoodinlukija on huippukeksintö!” **Paula**

”S-mobiilisovellus auki, viivakoodi lukuun, ja siinä se on. Ei voi helpommaksi mennä.” **Satu**

”Onneksi mieheni hoitaa laskujen maksamisen. Suurin osa laskuista on laitettu e-laskuiksi.” **Lea**

”Laskuista pitää olla kiitollinen. Laskun vastineeksi on saanut jotain, palvelua, tavaraa, sähköä, vettä. Kaikilla asiat eivät ole yhtä hyvin, kaikki eivät saa laskuja tai selviä niistä.” **Marika**

”Pankissa on valmiiksi laskuttajien luettelo, se helpottaa. Jos ja kun tulee maksuvaikeuksia, soitan laskunantajalle. Maksuaikaa tai -eriä saa siirrettyä. Sairaus on yksi peruste, se ymmärretään hyvin. Lisäksi iloista mieltä – ilman laskuja ei tietääkseni ole kukaan.” **Seija**

**» Automaattinen maksu on nopein ja vaivattomin.**





Lapsiperheiden lempiruokia:

**Flora**  
Se on se maku.

# Pekoni & Sipuli makaronilaatikko



NÄIN VALMISTUU MUN LEMPPARI NELJÄLLE:

3-4 dl makaronia  
400 g naudan jauhelihaa  
1 rkl Flora Culinessea paistamiseen  
1 Knorr Fond "du Chef" naudanliha –annosfondi  
1 pieni keltasipuli  
250 ml Flora Ruoka Pekoni & Sipulia  
3 munaa  
1 dl maitoa

Keitä makaronit lähes kypsiksi. Kaada Flora Culinessea pannulle, kuullota pilkottu sipuli ja lisää jauheliha. Lisää joukkoon Knorr Fond "du Chef" naudanliha –annosfondi. Sekoita jauheliha ja makaronit keskenään ja kaada seos voideltuun uunivuokaan. Sekoita Flora Ruoka Pekoni & Sipuli, maito ja kananmunat kulhossa. Kaada seos tasaisesti uunivuokaan makaronien ja jauhelihan päälle. Paista makaronilaatikko uunissa 180°C noin 45 min.

**UUTUUS!**



**Löydät ne kermahyllystä.**

Lisää herkullisia reseptejä [www.flora.fi](http://www.flora.fi)





Rautjoet kunnostavat 1870-luvun hirsitaloa. Työmaalla apuna ovat myös paikalliset ammattilaiset. Vanhat ikkunanpokat entisöidään huolellisesti.



Tärkeintä Rautjoille on säilyttää talon arvo ja tunnelma jälkipolville.



Remontin ollessa kesken huoneet eivät ole asuinkäytössä.

Kauniit, vanhat yksityiskohdat vahvistavat rakennuksen luonnetta.





TEKSTI JAANA TAPIO  
KUVAT SUVI ELO JA RAUTJOKIEN KOTIALBUMI

# Hylätystä haltioituneet

Mitä tapahtuu maaseudun vanhoille taloille, kun viimeinen asukas sulkee oven takanaan? Jotta ränsistyvän rakennuksen surullinen kohtalo vältetään, tarvitaan Rautjokien kaltaisia talovanhuksiin hurahaneita.

oimaalainen kylätie ohittaa ensin kirkon ja vanhan kyläkoulun. Pian vasemmalla näkyy vanha pihapiiri talonpoikaistaloineen. Siellä lahtelaiset **Tuovi** ja **Ville-Matti Rautjoki** viettävät suuren osan vapaa-ajastaan vasara, kirves tai joku muu työkalu kädessä.

Kuusi vuotta sitten Rautjoet etsivät kunnostettavaa taloa, joka sopisi myös kesäpaikaksi. Tuovi Rautjoki oli viettänyt lapsuutensa kesät vanhassa hirsihuvilassa, joten hakukriteerit olivat selkeänä mielessä. Olennaista oli, että rakennuksessa olisi vanhanmallinen pohjakaava kamareineen, vieraskuisteineen, saleineen ja ruokasaleineen. Vähintään yhtä tärkeää oli, että vanhat ikkunat, uuni, lattialankut ja muut rakennusosat olivat jäljellä.

Kun Rautjoet kävivät ensimmäisen kerran katsoimassa paikkaa, piha oli kasvanut umpeen ja talon kuisti romahtamispisteessä.

”Muistan, kun Ville-Matti sanoi tien vieressä, että ei kai me tänne tulla”, Tuovi Rautjoki kertoo.

Talo oli kuitenkin jo tehnyt niin vahvan vaikutuksen, ettei paluuta ollut.

## Kuin entistäjiä

Suuri osa vanhoista suomalaisista taloista on tyhjillään. Tilanne on pahin Pohjois-Karjalassa ja Etelä-Savossa, joissa autioita tai ränsistymisen vuoksi hylättyjä rakennuksia on viitisentoista prosenttia koko rakennuskannasta.

Koko maan rakennuksista vain viisi prosenttia on rakennettu ennen vuotta 1920. Tällaisten hylättyjen talojen ohi ajavan autoilijan sydän on helposti tuskaa täynnä. Ränsistyvien asumusten

...

FRIGGS

VAHVAT  
VITAMIINIT



... jokaisen  
makuun!

C-vitamiini edistää  
immuunijärjestelmän  
normaalia toimintaa.

www.midsona.fi



Ville-Matti ja Tuovi Rautjoki viettävät vapaa-aikaansa kimpassa remontin keskellä.



Pinnan alla ja päällä - entisöinti ulottuu kaikkiin talon kerroksiin.



## Paljonko kunnostus maksaa?

Yleispätevää hintaa vanhan talon kunnostukselle on mahdotonta antaa. Hintalappuun vaikuttaa eniten se, missä kunnossa talo on kunnostuksen alkaessa ja miten paljon mukavuuksia halutaan. Talon kunnan kannalta tärkeää on, onko sitä huollettu jatkuvasti.

Lisäksi hintaan vaikuttaa, aikooko kunnostustyöt teettää vai tehdä itse. Kulttuurihistoriallisesti arvokkaiden rakennusten kunnostukseen voi saada avustusta ELY-keskukselta.



●●● hyväksi on kuitenkin vaikea tehdä muuta kuin mihin Rautjoet ovat ryhtyneet. Nimittäin ostaa talo ja alkaa kunnostaa sitä.

”Suomen lainsäädäntö perustuu siihen, että omistaja huolehtii omaisuudestaan. Arvokkaimmat kohteet suojellaan asema-, yleis- tai maakunta-kaavoilla. Lisäksi voidaan käyttää lakia rakennusperinnön suojelusta”, kertoo Museoviraston intendentti **Marja-Leena Ikkala**.

Rautjoille yksi kunnostustyön tärkeimmistä syistä on talon kulttuurihistoriallisen arvon säilyttäminen.

”Vanhannäköinen mutta uusittu osa ei ole enää vanha. Vanhaa taloa voisi verrata antiikkihuonekaluun: kaappikaan ei ole sama, jos sen kaikki osat on vaihdettu”, Ville-Matti Rautjoki sanoo.

Rautjoet eivät aio tuoda rakennukseensa modernia talotekniikkaa eli juoksevaa vettä tai muita mukavuuksia. Talon on tarkoitus olla vain vapaa-ajanviettopaikka. He suhtautuvatkin siihen kuin entistäjät: tehtävänä on säilyttää mahdollisimman paljon vanhaa, jotta seuraava sukupolvi saisi vuorollaan nauttia samasta elämäksestä.

### Mukavuuksilla vai ilman?

Myös Tampereen Rakennuskulttuurikeskus Piirun puheenjohtaja **Harri Metsälä** kehottaa vanhojen talojen omistajia miettimään, kuinka paljon taloon on syytä tuoda nykyajan mukavuuksia. Suihku ja vessa saadaan yleensä sopimaan vanhoja rakenteita vaurioittamatta, mutta mitä enemmän taloa uudistaa, sitä enemmän se menettää luonnettaan.

”On helpompi tehdä uusi talo kokonaan uusista materiaaleista kuin alkaa muokata vanhaa. Suurin virhe vanhojen talojen kunnostuksessa on se, ettei rakennusta kunnioiteta, vaan siitä tehdään jotain sen luonnon vastaista”, Metsälä sanoo.

Tähän mennessä Rautjoet ovat muun muassa uusineet talon kattoa, rakentaneet romahtaneen kuistin uudestaan, kunnostaneet ikkunanpokia ja nostaneet pystyyn pihapiirin luhistumispiteessä olleen 1700-luvun aitan. Tehtävää on paljon, eikä se lopu pitkään aikaan. Silti he eivät stressaa.

”Työllistämme myös paikallisia ammattilaisia. Tämä on jatkuva työleiri, mutta jos työstä tykkää eikä aseta liian tiukkoja aikatauluja, puuha voi olla ihan hauskaa”, Tuovi Rautjoki sanoo.

### Sijainti ratkaisee

Monet jakavat Rautjokien käsityksen vanhojen talojen kauneudesta. Mutta onko kauneuden lisäksi olemassa muita syitä suojella iäkkäitä rakennuksia?

Museoviraston Marja-Leena Ikkalan mielestä ainakin se, että eri-ikäiset rakennukset liittävät ihmiset paikan historiaan.

●●●

**DOLMIO**

# Voita hauskoja perhepelejä!

## 3 peliä sisältävän paketin arvo 75 EUR.

**Yhteensä  
20  
palkintoa**



Kilpailun säännöt:

**OSTA DOLMIO® TUOTE PRISMATA, S-MARKETISTA, ALEPASTA TAI SALESTA HUHTIKUU-TUOKOKUU 2015 AIKANA.**

Lähetä kuitti osoitteeseen:

Mars Finland Oy, Työpajankatu 5, 00580 Helsinki, kuoreen merkintä ”Voita perhepelejä” tai ota kuva kuitista ja lähetä se osoitteeseen [DolmioHasbro@effem.com](mailto:DolmioHasbro@effem.com)

Muista liittää mukaan nimesi, osoitteesi, sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi. Henkilötietoja käytetään vain voittajien kontaktoimiseen.

Osta ja osallistu arvontaan.

Kilpailun järjestää Mars Finland Oy ja se päättyy 31. toukokuuta 2015. 50 voittajaa valitaan sattumanvaraisesti. Voittajiin otetaan henkilökohtaisesti yhteyttä 30. kesäkuuta 2015 mennessä. Kilpailuun eivät voi osallistua myymälän, tai Mars Finland Oy:n työntekijät, eivätkä heidän omaisensa. Mars Finland vastaa mahdollisista palkintoveroista. Voittoa ei voi vaihtaa rahaksi. Lisätietoja saat kuluttajapalvelustamme: 0800 92258 (arkisin 9-12).





Tulevaisuudessa talo saa yllleen uuden maalin, muutoin Rautjoet säilyttävät alkuperäisen ulkoasun.



lähäs rakennus kertoo uudelle asukkaalle yllättävän paljon alueen historiasta.

## Vinkit vanhaa taloa kunnostavalle

- Asu talossa vähintään vuosi ennen kuin teet mitään. Jos katto ei vuoda eivätkä perustukset vajoa, kunnostustöillä ei ole kiire.
- Säilytä vanhat ikkunat ja muut täyspuiset rakennusosat. Ennen 1960-lukua ikkunat tehtiin vahvasta sydänpuusta, joka kestää huollettuna satoja vuosia. Täyspuista osaa pystyy korjaamaan lähes loputtomiin.
- Älä ylikorjaa. Älä tee uutta, jos voit kunnostaa.
- Älä tee peruuttamattomia muutoksia. Tulevat sukupolvet kiittävät.
- Tietoa oikeista kunnostusmenetelmistä saa esimerkiksi Museoviraston korjauskorteista sekä verkkopalveluista.
- Jos et siedä vanhan talon erityispiirteitä, hanki mieluummin uusi talo.





●●● ”Rakennukset kertovat alueen historiasta ja luovat siten osaltaan ihmisten identiteettiä.”

Viime kädessä kysymys maaseudun vanhoista taloista on poliittinen.

”Jos politiikkaa kehitetään niin, ettei syrjäseuduilla ole enää elämisen edellytyksiä, yksi sen seurauksista on rakennuskannan jääminen tyhjilleen. Toisaalta toivon, että etätyömahdollisuudet ja ihmisten halu hyvään ympäristöön veisivät ihmisiä maaseudulle jatkossakin”, Ikkala sanoo.

Osastonjohtaja **Mikko Härö** Museovirastosta toteaa, että rakennuksen tulevaisuuteen vaikuttaa kaikkein eniten sijainti, oli kyseessä vanha pohjalaistalo tai kartano. Jos rakennus sijaitsee kaukana kasvukeskuksista, sille ei välttämättä löydy asukkaita. Sen sijaan kaupunkien lähellä sijaitsevat vanhat talot voivat olla hyvinkin suosittuja.

### Yllätys pinkopahvin alla

Kuinka paljon talovanhuksia sitten on jäljellä muuttaman vuosikymmenen päästä? Sitä on vaikea arvioida, koska olemassa olevien rakennusten määrää ei tiedetä tarkasti. Vanhat rakennukset on rakennettu ennen rakennuslupien ja tilastointien aikaa.

Maa- ja metsätalousministeriön yliarkkitehti **Raija Seppäsen** mukaan maaseudun taloilla on toivoa, vaikkei niissä asuttaisi vakituisesti. Ministeriön teettämässä kyselyssä 70 prosenttia vastaajista ilmoitti tyhjillään olevan asuinrakennuksen toimivan esimerkiksi kesämökinä tai kakkosasuntona. Vanhalla kotitilalla on tunnearvoa, ja se halutaan pitää käytössä, vaikkei siellä enää asuttaisi.

Mikko Härön mukaan talon käyttäminen edes silloin tällöin auttaa säilymistä.

”Niukkakin hoito saattaa riittää, jos katto pidetään kunnossa. Jos rakennus jää kokonaan käyttämättä, pian sitä ei kannata enää korjata.”

Tuovi ja Ville-Matti Rautjoen innostus on vuosien varrella vain kasvanut, ja Ville-Matti opiskeli työnsä ohella rakennuskonservaattoriksi.

”Tämä on vähän kuin käsitöiden tekemistä, ja samalla tulee liikuttua ja ulkoiltua. Saamme esteettisiä ja historiallisia elämyksiä, kun katsomme vanhoja listoja tai löydämme pinkopahvin alta katto-maalauksen”, Tuovi Rautjoki kuvailee. •

LÄHTEENÄ ON KÄYTETTY MYÖS TEOSTA HANNU RINNE: PERINNE-MESTARIN REMONTTIKIRJA, WSOY (2010). RAUTJOET KIRJOITTAVAT PROJEKTISTAAN VIHREÄ KAMARI -BLOGIA.

**PURINA**  
**Friskies**  
**Crunchy & Soft**

**Ilmainen näyte**  
5 000 ensimmäiselle  
osallistujalle!

**Osallistu**  
[friskies.fi/kilpailu](http://friskies.fi/kilpailu)



MIKÄ ON SUOSIKKIYHDISTELMÄSI

# RAPEAA & PEHMEÄÄ?

KISSAN SUOSIKKI ON FRISKIES CRUNCHY & SOFT, NAUTINNOLLINEN YHDISTELMÄ RAPEITA JA PEHMEITÄ PELLETEJÄ.

Kerro meille sinun suosikkiyhdistelmäsi ja osallistu kilpailuun osoitteessa **[friskies.fi/kilpailu](http://friskies.fi/kilpailu)**. Pääpalkintona herkkuruokaa koko perheelle (Delicard-lahjakortti sekä Friskies-tuotteita, jaossa 5 palkintoa).

**FRISKIES Crunchy & Soft** -kissanruoka on 100 % täysravintoa.

Se sisältää kaikki välttämättömät ravintoaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet, joita kissasi tarvitsee elääkseen täyttä elämää!

**PURINA**  
Your Pet, Our Passion

# Kevätkiireitä puutarhassa

Kevät ja kesä ovat puutarhurille ihaninta, mutta myös työläintä aikaa. Ota Yhteishyvän puutarhakalenteri talteen ja tarkasta, mitä pihalla tulisi tehdä eri vuodenaikoina.

## Kevät

- Suojaa havukasvit ja talvi-vihreät kasvit kevätauringolta varjostuskankaalla.
- Aloita puiden ja pensaiden hoitoleikkaukset.
- Haravoi vanhat kasvinjäänteet.
- Istuta uudet perennat. Jaa syksyllä kukkivat perennat.
- Aloita kasvien istuttaminen.
- Kalkitse ja lannoita nurmikko. Lisää tarvittaessa myös multaa.
- Aloita nurmikon leikkaaminen.
- Käännä ja lannoita kasvimaata tulevia kylvöjä varten kuntoon.
- Kylvä ensimmäiset kesäkasvit avomaalle.
- Huolehdi hallanaroista kasveista peittämällä ne tarvittaessa harsolla.
- Leikkaa ruusut.

## Talvi

- Tarkista hedelmäpuiden jyrsijäsuojaukset.
- Pudota lumet kasvihuoneen katolta.
- Ravistele raskas lumi pensaista ja havupuista, jotta ne eivät katkeaisi.
- Aloita kylvösuunnitelmien teko, kun ensimmäiset siemenet tulevat alkuvuodesta kauppoihin.
- Aloita ensimmäisten kasvien esikasvatus jo talvella.
- Leikkaa kuusiaidat ja omenapuut alkutalvesta vähitellen.

## Kesä

- Jatka istuttamista.
- Muista kastelu.
- Lannoita kesäkukkia, jotta ne kukkivat pitkälle syksyyn.
- Tue korkeaksi kasvavat perennat.
- Leikkaa nurmikkoa usein ja vähän kerrallaan.
- Kylvä salaatteja ja retiisejä pitkin kesää.
- Harvenna porkkanat, punajuuret ja muut vihannekset.
- Pidä silmällä tuholaisia.
- Suojaa mansikkamaa katteella, jotta marjat pysyvät puhtaina.
- Leikkaa puiden ja kasvien kuivat oksat pois.
- Kitke rikkaruohot kasvimaalta, kukkaistutuksista sekä pensaiden ja puiden alustoilta.

## Syksy

- Istuta monivuotiset perennat, puut ja pensaas.
- Kylvä kaksivuotiset kasvit.
- Valmistele puut, perennat, marjapensaas, pensasaidat ja nurmikko kylmään kauteen lannoittamalla typettömällä syyslannoitteella.
- Kunnosta nurmikko.
- Istuta kukkasipulit.
- Nosta mukulat ja juurakot sekä arat kasvit talvisäilöön.
- Suojaa ruusut ja muut arat kasvit.
- Suojaa puut ja pensaas jäniksiltä ja jyrsijöiltä.
- Haravoi lehdet.



Taimien  
esikasvatus  
jouduttaa satoa.  
Katso  
kylvöohjeet  
videolta.



yhteishyvä *live*



## Näkösuoja pihalle

**KARTIOTUIJA**, *Thuja occidentalis* 'Brabant', sopii erityisen hyvin aidanteisiin, sillä se tarjoaa hyvän näkösuojan ympäri vuoden. Kasvi pitää puolivarjoisasta kasvupaikasta ja sietää hyvin leikkausta. Istutusväli aidanteissa noin 0,7 m. Prismat, Kodin Terrat ja S-Puutarhat.



**RAINBOW'N PEITEHARSO** pitää lämpötilan ja kosteuden tasaisena. Harso suojaa kasveja luoden niille kasvihuoneen kaltaiset olosuhteet. Koko 15 m². Prismat, Kodin Terrat, S-Puutarhat ja S-marketit.

**FISKARSIN FINGERLOOP 11430 -OKSASAKSISSA** on alasinmallinen terä, joka sopii kuivien ja kovien oksien leikkaamiseen. Tukeva Softgrip-kahva käy sekä oikea-että vasenkätisille. Prismat, Kodin Terrat ja S-Puutarhat.



**TIMANTTITUIJA**, *Thuja occidentalis* 'Smaragd', on hyvän näkösuojan antava kasvi. Se viihtyy aurinkoisessa tai puolivarjoisassa paikassa ja sietää hyvin tuulta. Kasvukorkeus 3-5 m, istutusväli aidanteissa noin 0,7 m. Prismat, Kodin Terrat ja S-Puutarhat.

**TUIVIO**, *Microbiota decussata*, on hyvä maanpeitekasvi rinteisiin ja kivikkoihin. Se viihtyy aurinkoisella tai puolivarjoisalla kasvupaikalla. Tuivion neulaset punertuvat syksyllä ja vihertyvät keväällä. Korkeus 0,3-0,5 m, istutusväli noin 0,5 m. Prismat, Kodin Terrat ja S-Puutarhat.

**KORISTEARONIA**, *Aronia prunifolia*, sopii aurinkoiseen tai puolivarjoisaan paikkaan. Kasvin lehdet ovat kiiltävän vihreät, mutta muuttuvat syksyllä voimakkaan punaisiksi. Marjat ovat syötäviä. Korkeus 2 m, leveys 1,5-2 m. Prismat, Kodin Terrat ja S-Puutarhat.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.



## SLOW COOKED

MADE BY TULIP



LÄMMITÄ  
JA NAUTI



## TUTUSTU



19 maistuvaan Slow Cooked-reseptiimme skannaamalla ohjeiden QR-koodi tai vierailemalla [slowcooked.fi](http://slowcooked.fi) tai [slowcooked.se](http://slowcooked.se) -sivuillamme!

TULIP FOOD COMPANY

[WWW.SLOWCOOKED.FI](http://WWW.SLOWCOOKED.FI) · [WWW.SLOWCOOKED.SE](http://WWW.SLOWCOOKED.SE)



# Colgate®

## UUTUUS

ENSIMMÄINEN ja AINOA  
fluorihammastahna, jonka  
Sugar Acid Neutralizer™  
-teknologia NEUTRALISOI  
sokerihapot, jotka ovat  
hampaiden reikiintymisen  
ensisijaisia aiheuttajia.



- ✓ Korjaa alkavia reikiä jopa kaksi kertaa paremmin\*
- ✓ 20 % vähemmän uutta reikiintymistä 2 vuoden käytön jälkeen\*\*
- ✓ Tahnan sisältämä fluori ja arginiini vahvistavat ja remineralisoivat kiillettä ja auttavat ehkäisemään reikien syntymistä.

\* Verrattuna tavalliseen fluorihammastahnaan.

\*\* Kaksivuotisen kliinisen tutkimuksen tulokset, vertailu tavalliseen fluorihammastahnaan, kummassakin tahnassa 1450 ppmF



### YLIVOIMAINEN REIKIINTYMISSUOJA KOKO PERHEELLE!



TEKSTI HEIDI HÄNNINEN  
KUVAT GETTY IMAGES JA  
TAVARANTOIMITTAJAT



# HYVÄ SISÄILMA EI NÄY TAI TUNNU

Kodin sisäilma on kunnossa, kun se ei haise, pölyä ei leiju ilmassa ja lämpötilakin on sopiva.

## Viisi vinkkiä sisäilman parantamiseen

1. Siivoa säännöllisesti. Pölyt puhdistuvat parhaiten nihkeällä liinalla. Hyvässä imurissa on hepa-suodatin, jonka ansiosta pölyt jäävät pölypussiin.
2. Poista ilmanvaihdon esteet, kuten tukitut venttiilit. Poistoilmaventtiilit löydät keittiöstä, vessasta ja saunasta. Tuloilmaventtiilit ovat makuuhuoneessa, olohuoneessa ja työhuoneessa.
3. Huolla ilmanvaihto-järjestelmä. Vaihda suodattimet riittävän usein ja huolehdi myös kanaviston puhdistamisesta.
4. Käytä rakennus- ja sisustustuotteissa vähän pölyäviä materiaaleja.
5. Lämpötilan laskeminen muutamalla asteella auttaa kosteuspitoisuuden ylläpidossa. Noin 21-22 astetta on sopiva huoneen lämpötila.

LÄHDE: SISÄILMA- JA KORJAUSNEUVONNAN PÄÄLLIKKÖ TUULA SYRJÄNEN ALLERGIA- JA ASTMALIITOSTA SEKÄ HENGITYSLIITOSTA



**WOOD'SIN MRD14-KOSTEUDENPOISTAJA** poistaa ylimääräistä kosteutta ja soveltuu esimerkiksi pyykinkuivaukseen tai kosteudenpoistoon suihkuhuoneessa. Pieni kone on helposti siirrettävä ja tehokas. Kodin Terrat, suurimmat Prismat ja osa S-Raudoista.



**ELECTROLUXIN EAP150-ILMANPUHDISTIN** sopii esimerkiksi makuu- tai lastenhuoneeseen. Kodin Terrat ja Prismat.



**SUOMEN TERVEYSILMAN VTR-100V-KORVAUSILMAVENTTIILI** soveltuu puiseen tuuletusluukkuun. Termostaatti säätää automaattisesti venttiililautasen avautumista lämpötilan mukaan. Kodin Terrat, suurimmat Prismat ja osa S-Raudoista.



**SUOMEN TERVEYSILMAN VS-100-VAIHTOSUODATIN** sopii VSR-100- ja VLR-100-venttiileihin. Kankaan sähköinen varaus vetää pölyä ja hiukkasia puoleensa. Kodin Terrat, suurimmat Prismat ja osa S-Raudoista.



**SUOMEN TERVEYSILMAN VLR-100-TULOILMAVENTTIILI** ja suodatin asennetaan seinään tehtyyn uuteen läpivientiin. Termostaatti säätää automaattisesti venttiililautasen avautumista lämpötilan mukaan. Kodin Terrat, suurimmat Prismat ja osa S-Raudoista.



TEKSTI KRISTA KORPELA-KOSONEN  
KUVAT ROOPE PERMANTO JA LUKIJOIDEN KOTIALBUMIT  
KUVITUS ANTTI NIKUNEN

# Rakas ruokapäiväkirja

Kerro, mikä ruokatottumuksissani on tällä hetkellä hyvää ja mitä voisin vielä parantaa.

**R**uokapäiväkirja on tehokas keino kartoittaa omia ruokatottumuksia esimerkiksi silloin, kun tavoitteena on pudottaa painoa. Siihen merkitään tarkasti kaikki päivän mittaan nautitut ruoat ja juomat, niiden määrä sekä syömisajan kellonaika.

Yksinkertaisimmillaan ruokapäiväkirjaa varten tarvitaan kynä ja paperia, mutta netistä löytyy myös

erilaisia digitaalisia ruokapäiväkirja-pohjia, jotka laskevat valmiiksi saadun energian, proteiinin, hiilihydraatin ja rasvan määrän. Edistyneimmät päiväkirjat perustuvat aterioiden valokuvaamiseen.

”Käytän ruokapäiväkirjaa hyödyksi vastaanottotyössä, mutta sitä voi hyvin pitää myös itsekseen ilman asiantuntijaa”, kertoo laillistettu ravitsemusterapeutti **Hanna Partanen**.

Ruokapäiväkirjasta on eniten hyötyä, kun siihen kirjaa ylös rehellisesti kaikki nauttimansa ruoat ja juomat.

”Sen avulla tulee tietoisemmaksi valinnoistaan. Ateriarytmi paranee, napostelu vähenee, ja kasvien syönti lisääntyy. Esimerkiksi valtaosa ylipainoisista laihtuu puolesta kilosta kiloon viikossa pelkästään pitämällä ja seuraamalla ruokapäiväkirjaa”, Partanen kuvailee. •



## Kolme lukijaa kirjasi kolmen päivän syömisensä



### Heikki Nelimarkka, 65, Kauhajoki

"Minulla ei ole erityisruokavaliota vaativia sairauksia, joten ruokatottumuksiani ohjaavat lähinnä omat maku-mieltymykseni. Syön mielelläni kanaa, kalaa ja kasviksia. Heikkoutenani ovat makeat leivonnaiset, joskus sorrun myös karkkeihin. Lihon helposti, jos en ole varuillani. Kuntoilen pari kertaa viikossa 45–60 minuuttia kerrallaan."

#### Päivä 1

**8.45** Ruis-kaurahiutalevelli (1,5 dl), mustikkasurvos (1 rkl), mansikkasurvos (1 rkl), pellava-mustikkarouhe (1 rkl), maito (0,5 dl), persimoni (2 viipaletta), sämpylä (puolikas), moniviljaleipä (1 viipale), kolesterolia alentava levite (1 tl), palvikinkku (1 siivu), kahvi ja kerma (2,5 dl)

**13.00** Appelsiini (1 kpl)

**15.00** Kalkkuna-vihannes-ohraryynivuoka (250 g), tuore-salaatti (100 g, sis. lehtisalaatti, avokado, tomaatti, persimoni), moniviljaleipä (1 viipale), levite (1 tl), piimä 1 % (2,5 dl), kahvi ja kerma (2 dl), leivonnainen (1 kpl)

**20.00** Rahka (50 g), päärynä (puolikas), kiivi (puolikas)

#### Päivä 2

**8.30** Ruis-kaurahiutalevelli (1 dl), mustikkasurvos (1 rkl), mansikkasurvos (1 rkl), maito (0,25 dl), sämpylä (puolikas), juusto (3 viipaletta), avokado (4 viipaletta), keitetty kanan-muna (3 viipaletta), kahvi (2 dl)

**12.15** Mustaherukka-mustikkamehu (3 dl)

**14.30** Kalkkuna-vihannes-ohraryynivuoka (200 g), ruissämpylä (puolikas), levite (1 tl), salaatti (150 g, sis. marinoitu punasipuli, avokado, kiivi, lehtisalaatti), piimä (2 dl), kola (1 dl), kahvi (2 dl)

**20.00** Rahka (1,5 dl), päärynä (puolikas)

**23.15** Vesi (2 dl)

#### Päivä 3

**10.30** Ruis-kaurahiutalevelli (1,5 dl), mustikka (70 g), viikunahillo (40 g), ruissämpylä (puolikas), juusto (2 viipaletta), kinkku (1 siivu), avokado (4 viipaletta), kahvi (2 dl), viikunakuiva-kakku (1 viipale), vesi (3 dl)

**13.30** Greippimehu (0,5 dl), appelsiinimehu (0,5 dl), banaani (1 kpl)

**15.30** Riisi (150 g), broilerinfilee (75 g), salaatti (150 g, sis. lehti-salaatti, avokado, tomaatti, sipuli), piimä 1 % (2 dl), kahvi (2 dl), wienermunkki (puolikas), ruislimppu (1 viipale), levite (1 tl)

**19.30** Riisivanukas (175 g), ruislimppu (1 viipale), levite (1 tl), juusto (2 viipaletta), mandariini (1 kpl), vesi (2 dl), karamelli (50 g)

### Hanna Partanen kommentoi:

"Heikki käyttää kasviksia, hedelmiä ja marjoja monipuoli-sesti. Ne turvaavat riittävän kuidun saannin ruisleivän ja täysjyvävelliin kanssa.

Pehmeää rasvaa saisi olla ruokavaliossa vähän enemmän, eikä pieni proteiinilisäkään olisi pahitteeksi. Sitä olisi hyvä saada myös välipaloista. Ateriaväli on joskus pitkä, mutta se ei onneksi kostaudu iltamässäilynä. Ruokailujen maksimivälinä tulisi olla noin viisi tuntia."



Lue, mitä sanottavaa Hanna Partasella on ruokavaliosta. Tunnistat vinkit omenasyMBOLISTA.

## KEVÄÄN DORO MATKAPUHELMIT



### Doro Liberto® 820

Helppokäyttöinen älypuhelin. Suuret sel-keät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin -toimintaa 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 simpukka-puhelin kameralla. Kuulokeääni on voi-makas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksi-in kuuluvat mm. päivittäinen muistutus -toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuu-det. Väri: roosa ja grafiitti. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



### Doro PhoneEasy® 507S

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



## Anja Veck, 50, Tuusula

"Olen äskettäin osallistunut laihdutusryhmään. Tavoitteenani on oppia syömään aiempaa säännöllisemmin ja terveellisemmin, jotta painonhallinta olisi helpompaa. Syön tavallista sekaruokaa. Herkuttelua haluaisin vielä vähentää. Liikuntaa pyrin harrastamaan pari kertaa viikossa. Suosikkilajejani ovat vesijump ja vesijuoksu."

### Päivä 1

**7.00** Uuniriisipuuro (100 g), sokeroimaton vadelmakeitto (2 dl), rouhepehmapala (2 kpl), tuorejuusto (sipaisu), ohut pippurikinkku (4 siivua), kurkkua (8 viipaletta), päärynä (1 kpl), vesi (2 dl)

**10.20** Kasvissosekeitto (4 dl), täytekeksi (1 kpl), vesi (2 dl)

**15.40** Kreikkalainen jogurtti (150 g)

**16.10** Salaatti (270 g, sis. broilerinfillee, tomaatti, kurkku, maustekurkku, kananmuna, salaatti), kasviöljypohjainen salaattikastike (5 g), uuniriisipuuro (200 g), voi (7 g)

**19.00** Iso riisipiirakka (1 kpl), munavoi (2 rkl)

**20.15** Kermajäätelö (200 g)

**22.00** Keitetty kananmuna (1 kpl)

🍷 Ruisleipä, levite ja leikkele täydentävät liian kevyttä keittoateriaa.

🍷 Voinokare puurossa ei maata kaada, mutta päivittäiseen käyttöön se ei sovi rasvan laadun vuoksi.

### Päivä 2

**6.50** Proteiinirahka (145 g), maitorahka 0,3 % (42 g), maustamaton jogurtti 1,5 % (30 g), hedelmä-smoothie (30 g), rouhepehmapala (1 kpl), tuorejuusto (sipaisu), kinkkuleike (2 siivua), kurkku (4 viipaletta), mandariini (1 kpl), vesi (4 dl)

**10.00** Pieni riisipiirakka (1 kpl)

**11.30** Lihaperunasoselaatikko (1 dl), broilerinkoipi (1 kpl), kurkku, tomaatti ja salaatti (2 dl)

**13.00** Tee (2 dl), hunaja (1 tl), sokeripulla (1 kpl)

**15.40** Kinkku-juustosalaatti (350 g), vesi (2 dl)

**16.15** Kermajäätelö (200 g)

**20.30** Uuniriisipuuro (200 g), voi (10 g)

**22.00** Hapankorppu (2 kpl), levite (sipaisu)

🍷 Rahka ja jogurtti ovat hyviä kalsiumin lähteitä.

🍷 Pikkupulla on viineriä kevyempi päiväkahvin makea.

🍷 Annos sisältää energiaa lähes 400 kilokaloria.

### Päivä 3

**6.45** Proteiinirahka (165 g), maitorahka 0,3 % (60 g), jogurtti 1,5 % (30 g), hedelmäsmoothie (80 g)

**7.15** Kurkkupastilli (1 kpl)

**10.05** Klementiini (1 kpl)

**11.30** Kinkkusämpylä (1 kpl), mustikkakeitto (2 dl), viineri (1 kpl)

**13.20** Salmiakkipastilli (1 kpl)

**14.00** Vesi (4 dl)

**16.30** Ruisleipä (1,5 viipaletta), levite (sipaisu)

**17.00** Porkkana-jauhelihaatikkko ja makaroni (4 dl), ketsuppi (vähän)

**18.15** Vesi (2 dl)

**20.00** Taatelikakku (1 pala)

**21.30** Taatelikakku (3 palaa), tee (1 dl), hunaja (1 tl)

**22.15** Kermajäätelö (200 g)

🍷 Kinkku on kevyempi valinta kuin makkara.

## Hanna Partanen kommentoi:

"Anja syö melko säännöllisesti, mutta ruokailukertoja on liikaa. Hampaat eivät kestä 7-8 ruokahetkeä päivässä. Tukevampi lounas vähentäisi herkuttelutarvetta. Anjan kannattaa kiinnittää huomiota herkkujen määrään. Yksi kohtuullinen herkku päivässä riittää.

Ruokavaliossa on liian vähän pehmeää rasvaa. Jos margariini ei maistu leivän päällä, voi syödä kourallisen pähkinöitä. Anjan kannattaa tarkkailla, että kalsiumia sisältäviä maitovalmisteita tulee riittävästi."



Valmisruoista on hyvä selvittää suolapitoisuus. Suolan saantisuositus aikuiselle on enintään 5 mg päivässä. Raejuusto on oiva proteiinisä.

Buffetista on helppo valita monipuolisesti kasviksia.

Alkoholin osuus energiansaannista tulisi olla korkeintaan 5 %.

Jos herkuttelet juustoilla, muista, että niissä on rasvan lisäksi usein paljon suolaa.

Eri kalalajeja kannattaa syödä 2-3 kertaa viikossa.

Banaani on ravitseva ja nopea välipala.

Pähkinöistä saa pehmeää rasvaa, kuitua ja kasviproteiinia.

Koska kulutus on kovaa, tuhti dallaspulla ei haittaa.

## Hanna Partanen kommentoi:

"Ravinnon riittävyys näyttää hyvälle, ja proteiinin lähteitä on monipuolisesti. Proteiinin lisäksi urheilijan lihakset tarvitsevat myös energiaa. Nean kannattaa kasvattaa annoskokoja, jos paino tippuu liikaa.

Ennen pitkäkestoista urheilusuoritusta tankataan hiilihydraatteja, jotka kasvattavat lihasten glykogeenivarastoja. Testaa Pariisin pyöräilyn tankkausruoat etukäteen."



## Nea Leinonen, 31, Helsinki

"En noudata mitään tiettyä ruokafilosofiaa vaan syön tavallista perusruokaa. Treenaan useita kertoja viikossa, sillä tavoitteenani on pyöräillä ensi kesänä Pariisiin yhteensä 1 300 kilometriä hyvän-  
tekeväisyysjoukkueessa. Urheilu on kasvattanut ruokahalua, ja mietin, syökö tarpeeksi monipuolisesti."

### Päivä 1

**7.00** Persikkasmoothie (2 dl, sis. persikkasose, pehmeä rahkajuoma)

**9.00** Banaani (1 kpl), kahvi (2,5 dl), maito (3 rkl)

**11.00** Thaikeitto (1 annos), raejuusto (6 rkl), porkkanakarjalanpiirakka (1 kpl)

**16.30** Cashewpähkinä (70 g), musta tee (3 dl), maito (1 rkl), hunaja (2 tl)

**18.30** Työllällinen, buffet-tarjoilu: salaattimix (3 dl), marinoitu punasipuli (0,5 dl), paahdettu paprika (1 dl), tomaatti (2 siivua), cantaloupe-meloni (1 dl), aurinkokuivattu tomaatti (4 kpl), häränfilee (100 g), haricot-papu (10 kpl), paahdettuja sieniä (30 g), vaalea leipä (1 pala), yrttituorejuusto (1 rkl), punaviini (24 cl), brie-juusto (150 g), tiramisu (2 dl), vihreä tee (2 dl)

### Päivä 2

**8.00** Kaurapuuro (3 dl), maito (0,75 dl), ruispala (1 viipale), voileipäkinkku (1 siivu), juusto (2 viipaletta), suolakurkku (2 viipaletta), paprika (2 palaa), kahvi (2 dl), maito (2 rkl)

**12.00** Munakoiso (2 dl), lohi (130 g), kesäkurpitsa (1 viipale), paprika (2 dl), kurkku (2 dl), salaattimix (1 dl), auringonkukansiemen (1 rkl), öljy (1 rkl), balsamico-viinietikka (1 rkl), tummahko pehmeä leipä (1 pala), levite (1 tl), pannukakku (1 pala), kermavaahto (1 dl), hillo (0,5 dl)

**15.00** Banaani (1 kpl), cappuccino (1 kuppi)

**19.20** Broileri (90 g), minitomaatti (57 g), pähkinäsalaattisekoitus (1 rkl, sis. auringonkukansiemen, cashewpähkinä, kurpitsansiemen), salaattimix (2 dl)

**20.30** Persikkasmoothie (3 dl, sis. persikkasose, pehmeä rahkajuoma)

### Päivä 3

**7.15** Persikkasmoothie (3 dl, sis. persikkasose, pehmeä rahkajuoma)

**9.00** Ruissämpylä (58 g), voi- ja rypsiöljylevite (2 tl), saunapalvikinkku (1 siivu), juusto (3 viipaletta)

**11.30** Bouillabaisse-keitto (lautasellinen), ruisleipä (1 pieni viipale), levite (1 tl), jääsalaatti (1 dl), tomaatti (2 lohkoa), marinoitu punasipuli (2 rkl)

**14.00** Kahvi (2 dl), maito (2 rkl), dallaspulla (1 kpl)

**20.00** Tortilla (2 kpl), kana (100 g), pinaatti (1 dl), tomaatti (0,5 dl), paprika (1,5 dl), guacamole (0,75 dl), salsa (4 rkl), kermaviili (3 rkl), juustoraaste (2 rkl), vaniljajäätelö (2 dl), itse tehty kinuskikastike (3 rkl), kuohuviini (24 cl)

# Yhteishyvän ja Palvelualojen ammattiliitto PAMin eduskuntavaalipaneeli Kauppakeskus Kaaressa 7.4. klo 18-19.15

Minne menevät palvelut,  
sinne menee Suomi

Peter Nymanin tentattavina  
seuraavat eduskuntavaaliehdokkaat:



Kansanedustaja  
Sari Sarkomaa,  
Kokoomus



Työministeri  
Lauri Ihalainen,  
SDP



Europarlamentaarikko Olli Rehn,  
Keskusta



Kansanedustaja  
Pirkko Ruohonen-  
Lerner,  
Perussuomalaiset



Kansanedustaja  
Kari Uotila,  
Vasemmistoliitto



Kansanedustaja  
Outi Alanko-  
Kahiluoto,  
Vihreät



Puolustusministerin  
erityisavustaja  
Patrik Gayer, RKP



Kansanedustaja  
Jouko Jääskeläinen,  
Kristillisdemokraatit

yhteishyvä.fi



Palvelualojen  
ammattiliitto

KAUPPAKESKUS  
KAARI  
KÄNNELMÄKI

Paneeli nähtävissä myös YhteishyväLiven  
kautta osoitteessa: yhteishyva.fi/live

En halua tekohampaita.  
**Anna minulle DENTASTIX®**




DentaStix® vähentää hammaskiven muodostumista jopa 80% päivittäin käytettynä

**Osallistu kilpailuun ja voita!**

Vastaamalla voit voittaa vuoden Pedigree® DentaStix®-tuotteet koirallesi. Löydät kilpailun yhteishyva.fi





TEKSTI TUOMO TARVAS  
KUVAT SAKARI PIIPPO JA SUVI ELO

# Pallon perässä

Jalkapallofanin kiireet alkavat huhtikuussa, kun pelikausi starttaa. Aito fani on silloin takuuvarmasti kentän reunalla.

”On luvallista hurraa jalkapalloon 40-vuotiaana.”

Petteri Granat (vas.) hurraa suosikkijoukkueelleen TamU-K:lle tämän kotistadionilla Tampereen Pyynikillä. Granat menetti sydämensä tamperelaisjoukkueelle jo vuonna 1998.

**P**etteri Granatin pulssi alkaa nousta, ja käsissäkin tuntuu kylmää hikeä. Jo aiemmin lounas jäi väliin, koska ruoka ei yksinkertaisesti maistunut. Tämä on normaalia ennen suosikkijalkapalloseuran kotiottelua.

Granat istuu ystävineen autoon. Edessä on 170 kilometrin ajomatka Helsingistä Tampereelle. TamU-K:n pelin alkuun on muutama tunti. Jo ennen kuin auto on kiihdyttänyt Tampereen moottoritielle, kisa-studio on käynnistynyt: Mikä meni vikaan edellisessä pelissä? Kuka ylitti itsensä? Miksi rikettä ei vihelletty?

Huhtikuusta eteenpäin Granatin ja muiden jalkapallofanien elämä on kiireistä. Kuun alussa käynnistyy Veikkausliiga, jossa pelataan miesten jalkapalloilun Suomen mestaruudesta. Myös alemmilla sarjatasoilla vihelletään pelit käyntiin.

Mikä saa fanit matkaamaan suosikkijoukkueensa perässä ympäri maata ja jopa ulkomaille?

Granat ei tiedä, mistä rakkaus tamperelaisseuraan lähti. Johtuiko se kentän laidan äänistä, pelipaidan väreistä vai erätuon tunnelmasta? Ja paljonko painoi se, että TamU-K:n



●●● edeltäjä, Tampere United, voitti vuonna 1998 ensimmäisen Granatin näkemän pelin 7-0?

Granat opiskeli tuolloin Tampereen yliopistossa ja Tampere United oli vasta alkumetreillään. Nykyään Granat opettaa historiaa, yhteiskuntaoppia ja filosofiaa. Takavuosien huippu Tampere United ehti ajautua konkurssiin vuonna 2011. Kannatusyhdistys perusti sen raunioille uuden joukkueen, TamU-K:n, joka pelaa Tampereen piirin Nelosessa ja jota fanit pyörittävät. TamU-K luovuttaa sarjapaikkansa kaudella 2016 takaisin Tampere Unitedille.

”Mies voi rakastaa elämänsä aikana montaa naista, mutta vain yhtä jalkapalloseuraa”, Granat pohtii.

### Yhteistyössä pelin ydin

Fanitoiminta on TamU-K:ssa aktiivista. Seura myy netissä mukeja, ja viime kesänä järjestettiin faniristeily. Osaa peleistä voi katsoa suorana netistä, jonne fanit videoivat ne.

”Kundit pesevät yhdessä pelaajien pyykkiä, myyvät makkaraa ja tekevät töitä arvostamansa seuran eteen. Tässä on jalkapallon ydin.”

Granatia kiehtoo jalkapallossa lajin suuruus. Hän on nauttinut hurmuksesta kymmentuhatpäisen yleisön ja huutomyrskyjen keskellä ympäri Eurooppaa ja Yhdysvaltoja.

Petteri Granat lyö harvoin vetoa ja silloinkin huonolla menestyksellä. Joskus hän käy seuraamassa pelejä sporttibaarissa, mutta viihtyy enimmäkseen kentän laidalla. Jalkapallouutiset hän lukee kotimaisista verkkolehdistä. Välillä häntä harmittaa, että aikuista jalkapallohullua pidetään vähän outona.

”Kyse on tunteesta, rakkaudesta, sitoutumisesta ja elämäntyylistä. On luvallista hurahda jalkapalloon 40-vuotiaana”, hän tiivistää.

### Tummansinistä koko tupa

Turkulaisen **Jonathan Stolpen** suosikki-seura ei jää epäselväksi, kun kurkistaa hänen makuuhuoneeseensa. Sama väri, ”Herthan sininen”, sinivalkoi-



Robert Stolpe (oik.) ja hänen poikansa Jonathan käyvät usein Berliinissä. Siellä odottaa molempien suosikkijalkapallojoukkue Hertha BSC. Bundesliigakausi päättyy toukokuussa.



Jonathan Stolpen huoneen seinää koristaa juliste, jota hän heilutti kerran Herthan ottelussa. Sen avulla hän sai tähtipelaaja Fabian Lustenbergerilta tämän pelipaidan.



## ”Isästä ja pojasta tuli Herthan faneja sattumalta.

sine logoineen toistuu seinillä olevissa kannatushuiveissa, julisteissa ja jopa lakanoissa.

”Minulla on myös Herthan golf-pallo, tabletin suojus, verkkarit, tuulitakki, collegepaita ja sukat. Seuraavaksi ostetaan Herthan golf-bägi. Enimmillään olen ostanut 200 eurolla fanitavaraa yhdellä reissulla”, Jonathan Stolpe kertoo innoissaan.

Jonathanin isä **Robert Stolpe** hymyilee vieressä. Isästä ja pojasta tuli berliiniläisseuran faneja sattumalta syksyllä 2010. He olivat Berliinissä ja päättivät lähteä katsomaan Herthan peliä.

”Katsojia oli noin 50 000. Se oli todella huikea kokemus”, Jonathan Stolpe hehkuttaa.

Yksikään Herthan peli ei jää seuraamatta. Useimmiten pelit katsotaan

netistä, joskus televisiosta. Viikonloppuisin odottaa todellinen peliputki.

”Perjantain ja sunnuntain välillä maksukanavilta tulee viisi Saksan pääsarjan eli Bundesliigan peliä.”

### Maaginen tunnelma vetoaa

Jalkapallo vie isän ja pojan myös ulkomaille. Stolpet ovat nähneet Saksassa kaikkiaan yhdeksän Herthan peliä, useimmiten kotikentällä Berliinin olympiastadionilla. He lähtevät Saksaan joko kahdestaan tai hieman isommalla porukalla.

”Reilulla kolmellakymppillä saa jo lipun hyvältä paikalta. Kausikortti fanikatsomoon maksaa vain 99 euroa”, Robert Stolpe sanoo.

Isän ja pojan mielestä parasta Herthan otteluissa on maaginen tun-

nelma. 122 vuotta vanhan seuran kannattajat ovat voimakkaasti omiensa puolella. Kymmenettuhannet suut hoilaavat kuuluisan *I am Sailing* -biisin säveleen tehtyä *Nur nach Hause* -fanilauluaan niin kovaa, että korvat soivat. Silti eri joukkueiden kannattajat istuvat katsomossa vierekkäin sulassa sovussa.

Jalkapallo yhdistää isää ja poikaa. Toukokuuhun asti he saavat nauttia Bundesliigan peleistä ennen kuin liiga jää sarjatauolle. Kesällä on 18-vuotiaan Jonathan Stolpen vuoro hypätä kentälle Turun Weikkojen juniorijoukkueessa.

”Jalkapallo on mahtava harrastus, joka tarjoaa elämyksiä ja onnistumisen tunteita. Siksi pallon perässä jak-saa matkustaa”, isä ja poika hehkuttavat yhdessä. •

TWININGS  
OF LONDON  
300 YEARS  
BLENDED INTO ONE MOMENT  
SINCE 1706



## Jaa oma Twinings-hetkesi ja voit voittaa

Jaa kanssamme oma Twinings-hetkesi ja osallistu kilpailuun, jossa arvomme viikoittain ihastuttavia tee-astioita sekä uutuus tee-makuja. Ota kuva Twinings-hetkestäsi, lataa se Instagramiin ja julkaise se tunnisteilla [#twiningsmoment](#) ja [@twiningsuomi](#)

Lisätietoja sekä kilpailuehdot- ja säännöt osoitteessa [twinings.fi](#)

# Pizza kuin Burger!



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



## Uutta: Dr. Oetker Pizzaburger

Kaikille, jotka pitävät pizzasta ja rakastavat burgereita. Sisältä supermehevä pizza, päältä rapea burgeri. Tartu kiinni ja haukkaa!

Löydät Pizzaburgerin kaupan pakastealtaasta.



*Laatu on paras resepti.*



KOONNUT HEIDI HÄNNINEN  
KUVAT JUUSO PALONIEMI, ROOPE PERMANTO  
JA TAVARANTOIMITTAJAT

Opi oikea  
juokstekniikka  
videon  
avulla.



yhteishyvä *live*

# ASKELEEN EDELLÄ

Välillä kannattaa haastaa itsensä  
äärirajoille. Hae vauhtia lenkkipolulle  
uudesta juoksuasusta ja -kengistä.



**NEW BALANCEN 650-JUOKSU- JA HARJOITUSJALKINE** on  
erittäin kevyt juoksukenkä. Naisille harmaa ja persikka, koot  
37-41,5. Miehillä musta ja vihreä, koot 42-47,5. Suurimmat Prismat.

**NEW BALANCEN 780-JUOKSU- JA HARJOITUSJALKINE** istuu  
jalkaan saumattomasti. Naisille harmaa ja pinkki, koot 37-41,5.  
Miehille hopea ja sininen, koot 42-47,5. Suurimmat Prismat.

**STEAMIN MIESTEN JUOKSU-  
PAITA** on kevyt ja hengittävä.  
Koot S-XXL. Prismat.



**ASICSIN NAISTEN JUOKSU-  
PAITA** viilentää ja pitää olon  
kuivana. Koot XS-XL. Prismat.



**ICEPEAKIN MIESTEN  
JUOKSUTAKKI** suojaa tuulelta.  
Koot 48-56. Prismat.

**STEAMIN MIESTEN  
JUOKSUTRIKOOT** ovat  
joustavat ja mukavat päällä.  
Koot S-XXL. Prismat.



**ICEPEAKIN NAISTEN JUOKSU-  
TAKKI** sopii aktiiviseen lenkkei-  
lyyn. Koot 36-44. Prismat.

**ASICSIN NAISTEN JUOKSU-  
TRIKOOT** siirtävät kosteuden  
materiaalin ulkopuolelle.  
Koot XS-XL. Prismat.



**Just Smile!**

**Hymy. Yhtä luonnollista  
kuin Chiquita.**

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



# Huhtikuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 83-86 | uutiset s. 87

## TEATTERI & TANSSI



S-Etu  
9 €

### Vauhdikas Viidakkokirja-musikaali Vaasassa

- S-Etukortilla Viidakkokirja-musikaalin liput 15 e (norm. 24 e) pe 10.4. klo 18 Vaasan kaupunginteatterissa. Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Viidakkokirja pohjautuu Rudyard Kiplingin kertomuksiin. Alexander Mørk-Eidemin kirjoittama versio on leikkisä tulevaisuuden tarina suurkaupunki-viidakosta, jonka eläimet ovat jo kauan sitten vallanneet.

Vaasan kaupunginteatteri,  
Pitkätie 53, Vaasa.  
Liput: Teatterin lippukassa, 06 325 3961.  
S-Etukortti mainittava varauksen yhteydessä.  
Lisätiedot: [www.vaasa.fi/teatteri](http://www.vaasa.fi/teatteri)

## KUUKAUDEN ELOKUVA

### Into The Woods

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e) 1.-29.4. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Humoristinen ja sydämellinen musikaali tuo modernin mausteen rakastettuihin satuihin ja näyttää, millaisia seurauksia hahmojen toiveilla voikaan olla. Puna-hilkkan, Jaakon ja pavunvarren sekä Tähkäpään lisäksi leffassa nähdään pääosissa mm. Meryl Streep, Emily Blunt, Anna Kendrick ja Johnny Depp. Elokuva-teattereissa 1.4.

Lisätiedot: [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi)

S-Etu  
15 %

### Onnellinen perhe Kokkolassa

- S-Etukortilla Onnellinen perhe -näytelmän liput 16 e (norm. 22/20 e) ke 22.4. klo 18.30 Kokkolan kaupunginteatterissa. Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Jussi Moilan näytelmä on tummasävyinen komedia rakkaudesta ja sen vaikeudesta perhearjen ja työstressin keskellä.

Kokkolan kaupunginteatteri,  
Torikatu 48, Kokkola.  
Liput: Lipputoimisto, 06 822 9800 ma-pe klo 11-17, [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi). S-Etukortti mainittava varauksen yhteydessä.  
Lisätiedot: [www.teatteri.kokkola.fi](http://www.teatteri.kokkola.fi)



S-Etu  
4/6 €

### Tampereen Työväen Teatteri esittää

- S-Etukortilla Vielä ehtii -näytelmän liput 20 e (norm. 36 e) pe 29.4. klo 19. Ei Bonusta.

Vielä ehtii on railakas komedia ystävä-täristä, jotka ottavat kaiken irti elämästä. Ikää on jo 80, mutta paljon pitäisi vielä ehtiä: asua kollektiivissa, rakastua ja aloittaa uusi elämä.

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

Tutussa tarinassa seikkailee yli kymmenen näyttelijää sekä konemusiikin velho DJMau55.

Tampereen Työväen Teatteri,  
Hämeenpuisto 28-32, Tampere.  
Liput: Suuren näyttämön vieressä olevasta lippumyymälästä ma-pe klo 12-19, la klo 11-19, 03 217 8222.  
Lisätiedot: [www.ttt-teatteri.fi](http://www.ttt-teatteri.fi)

S-Etu  
2/16 €



S-Etu  
3 €

### Varkauden Teatterin huhtikuu

- S-Etukortilla Ella ja presidentti -satuseikkailun liput 10 e (norm. 13 e) ti 14.4. ja ti 21.4. klo 10. Ei Bonusta.

Presidentin vierailu saa Ellan koulun sekaisin, ja rehtori keksii keinon kyy-tyttää 2A-luokkaa. Lisäksi ilmassa väreilee ongelmia, kun Sampan äiti ei päästä poikaansa salaiseen Batman-kokoukseen. Kuinka Ella ja kaverit ratkaisevat ongelmat tällä kertaa?

- S-Etukortilla Raja-näytelmän liput 19 e (norm. 22 e) la 25.4. klo 18. Ei Bonusta.

Riikka Pulkkinen esikoisromaanista dramatisoitu koskettava draama rinnakkain kulkevista ihmisistä. Mikä onkaan sallittua, kun motiivina on rakkaus?

- S-Etukortilla Siivoton juttu -esityksen liput 19 e (norm. 22 e) to 30.4. klo 19. Ei Bonusta.

Matka Pelastusarmeijan leipäjonosta Mersun takapenkille on pitkä, mutta kaverukset Rane ja Kokki päättävät yrittää. Tästä alkaa hulvaton matka siivousalan kiehtovassa maailmassa, jossa hiekkä ei säästellä eikä vesivahingoilta vältytä.

Varkauden Teatteri,  
Laivalinnankatu 29, Varkaus.  
Liput: 044 364 8830,  
[www.varkaudenteatteri.fi](http://www.varkaudenteatteri.fi),  
[www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi)  
Lisätiedot: [www.varkaudenteatteri.fi](http://www.varkaudenteatteri.fi)

## TEATTERI & TANSSI



### Rikollisen viihdyttävä showmusikaali Lahdessa

- **S-Etukortilla Chicago-musikaalin perusliput 42 e (norm. 48 e), eläkeläiset 36 e (norm. 42 e) ja opiskelijat/työttömät 27 e (norm. 31 e) la 18.4. klo 13 ja pe 24.4. klo 19 Lahden kaupunginteatterin Juhani-näyttämöllä. Ei Bonusta.**

20-luvun sykkivään Chicagoon sijoittuvassa musikaalissa paikka parrasvaloissa ja kuva etusivulla on jokaisen unelma. Mama Mortonin johtamassa vankilassa istuu murhasta syytettynä kaksi naista, entinen vaudevill-tähti, lehdistön rakastama Velma Kelly ja kuuluisuudesta haaveileva Roxie Hart. Kaikki keinot ovat käytössä, kun naiset alkavat taistella. Luvassa on säihkettä, glamouria, huumoria sekä upeita laulu- ja tanssinumeroita.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

Liput: Puhelinvaraukset ja lippumyymälä ti-la klo 11-17, esityspäivinä esityksen alkuun saakka 0600 305 757 (1,53 e/min+pvm). Liput myös Lippupisteen toimipalikoista, ei internet-myyntistä. Etu ei koske ryhmävarauksia. Lisätiedot: [www.lahdenkaupunginteatteri.fi](http://www.lahdenkaupunginteatteri.fi)

### Kuopio Tanssii ja Soi

- **S-Etukortilla 1.-30.4. ostetut Quorum Ballet'n Correr o Fado -esityksen liput 40 e (norm. 50 e) 14.-15.6. klo 18 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Hyväntuulinen, kaihon ja rakkauden sävyttämä nykytanssiteos vie katsojansa syvälle portugalilaisen kulttuurin värikääseen historiaan, mutta myös nykypäivään, jossa vesi on vahvasti läsnä. Kuuden tanssijan lisäksi lavalla nähdään neljä fado-musiikkia. Koreografia Daniel Cardoso.

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio. Liput: Lippupiste, edun saa esittämällä S-Etukortin Lippupisteen myymälässä. Etu koskee uusia varauksia. Lipun hintaan lisätään palvelumaksu. Lisätiedot: 050 322 5220, [www.kuopiodancefestival.fi](http://www.kuopiodancefestival.fi)

S-Etu  
4/6 €

## MUSIIKKI

### Kaustisen Folk Music Festival

- **S-Etukortilla 30.6. mennessä ostetut Kaustisen Folk Music Festival -liput 12-27 e (norm. 20-35 e). Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Kaustisen kansanmusiikkijuhlia vietetään 6.-12.7. Festivaalilla on luvassa kotimaista ja kansainvälistä kansanmusiikkia ja -tanssia, satoja esiintymisiä, työpajoja, puska-soittoja ja jameja. Pienen kylän suuri juhla on elävää perinnettä parhaimmillaan.

Kaustisen Folk Music Festival, Kaustinen.

Liput: [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi)

Lisätiedot: [www.kaustinen.net](http://www.kaustinen.net)



S-Etu  
8 €

### Abban hittejä sinfonisesti Kuopion Musiikkikeskuksessa

- **S-Etukortilla Kuopion kaupunginorkesterin Thank You For The Music -konsertin liput 25 e (norm. 30 e) pe 10.4. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Hinnat sisältävät Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 1,50 e/lippu. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Abban laajasta tuotannosta valikoitunut hittikimara täyttää Kuopion Musiikkikeskuksen Konserttisalin lähes 120 soittajan ja laulajan voimin. *Thank You For The Music* -konsertissa Kuopion kaupunginorkesterin ja Tahdistimen muodostama yli 80 muusikon suurorkesteri heittäytyy yhdessä Kuopion Nuorisokuoron kanssa Abba-popin maailmaan.

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio. Liput: Kuopion Musiikkikeskus ja Kuopion kaupunginteatteri 0600 9 6100 (1,98 e/min+pvm), Kuopio Info ja Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi) Lisätiedot: [www.kuopionkaupunginorkesteri.fi](http://www.kuopionkaupunginorkesteri.fi)

S-Etu  
5 €

### Oopperaa ja konsertteja Ilmajoen Musiikkijuhlilla

- **S-Etukortilla Elämälle - ooppera Oskar Merikannosta -esityksen perusliput 65/61/57 e (norm. 70/66/62 e), opiskelijat ja eläkeläiset 60/56/52 e (norm. 65/61/57 e) pe 5.6. klo 19.30, su 7.6. klo 13, pe 12.6. klo 14 ja su 14.6. klo 14 Ooppera-areenalla. Ei Bonusta.**

Ooppera *Elämälle* muistuttaa ajasta, jolloin Oskar ja Aarre Merikanto, Sibelius, Gallen-Kallela, Ackté ja muut rohkeat tienraivaajat loivat vaikeista olosuhteista välittämättä suomalaista kulttuuria. Libretto Juhani Koivisto, sävellys Jaakko Kuusisto ja ohjaus Anna Kelo. Rooleissa mm. Jussi Merikanto ja Johanna Rusanen-Kartano.

- **S-Etukortilla Se oli hyvä vuosi - Riku Niemi Orchestra -konsertin liput 32/29/22 e (norm. 35/32/25 e) la 13.6. klo 20 Ooppera-areenalla. Ei Bonusta.**

Riku Niemi Orchestralilla on ilo esittää isojen tähtien, kuten Rautavaaran, Kärjen, Virran, Sinatran ja Piaffin, rakastetuimpia kappaleita yhdessä solistikaartinsa kanssa.

Ilmajoen Musiikkijuhlat, Ooppera-areena, Kyrönjoen ranta, Ilmajoki.

Liput: Ilmajoen Musiikkijuhlien toimisto ma-pe klo 9-16, 06 424 2900, [toimisto@musiikkijuhlat.fi](mailto:toimisto@musiikkijuhlat.fi), [www.musiikkijuhlat.fi](http://www.musiikkijuhlat.fi)

Lisätiedot: [www.musiikkijuhlat.fi](http://www.musiikkijuhlat.fi)

S-Etu  
3/5 €

### Koe idyllinen litti musiikkijuhlilla

- **S-Etukortilla litiin musiikkijuhlien liput 17-32 e (norm. 20-35 e). Ei Bonusta.**

*litiin musiikkijuhlat* 10.-13.6. on kamari-musiikkitapahtuma juhannuksen kynnyksellä. Tapahtumapaikkoina ovat litiin kirkko ja kirkonkylän kylätalo, litiin Golfen tilan vanha puimala sekä Verlan tehdasmuseo Kouvolassa. Musiikkijuhlaidean äiti ja juhlien taiteellinen johtaja on pianisti Laura Mikkola.

litiin musiikkijuhlat, litiin ja Kouvolassa. Liput: ennakkomyynti [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi), 0600 11616 (1,78/min.+pvm) klo 9-21. Ryhmälipputilaukset puhelimitse tai [info@tiketti.fi](mailto:info@tiketti.fi). Hintoihin lisätään Tiketin palvelumaksu 2-2,50 e. Lisätiedot ja tapahtuman ohjelma: [www.iittifestival.fi](http://www.iittifestival.fi), [info@iittifestival.fi](mailto:info@iittifestival.fi), 0400 465 222.

S-Etu  
3 €



## PERHEILLE

S-Etu  
2-4 €Linnanmäellä viihtyy  
koko perhe

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen rannekkeet 35 e (norm. 37-39 e) 13.4.-18.10. Sokoksista ja Prismoista. Ei Bonusta.

Tule tutustumaan Linnanmäen huvipuiston uudistuksiin 25.4. alkaen. Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa Pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita makuelämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisään-pääsyn huvipuistoon koko kauden.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.  
Liput: Sokokset ja Prismat valtakunnallisesti.  
Lisätiedot: [www.linnanmaki.fi](http://www.linnanmaki.fi)

## MATKALLE

S-Etu  
3,50 €Saksan  
romanttiset  
jokilaaksot

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Romanttiset jokilaaksot -matkalla Saksaan juomakuponki Finnlinesin laivalla veloitusetta (norm. 3,50 e). Bonusta matkan hinnasta.

Romanttiset jokilaaksot -matka 27.6.-4.7. tai 29.8.-5.9. alk. 1 075 e/hlö alkaen Helsingistä sis. bussimatkat, yöpymiset Bispingenissä ja Rüdesheimissa 2 hh:ssa aamiaisineen, ohjelman mukaiset käyntikohteet, kiertoajelut, pääsymaksut ja opastukset sekä suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta Helsingin satamaan.

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

## MATKALLE

S-Etu  
3/4 €Juhannus  
Ahvenanmaalla tai  
Saarenmaalla

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Ahvenanmaan juhannusmatkalla Original Sokos Hotel Seurahuoneella Turussa juoma (kahvi, tee tai virvoitusjuoma) veloitusetta (norm. 3-4 e). Bonusta matkan hinnasta.

Juhannus Ahvenanmaalla 18.-21.6. alk. 356 e/hlö alkaen Turusta sis. yöpymisen Original Sokos Hotel Seurahuoneella Turussa 2 hh:ssa aamiaisineen, laivamatkat Turku-Maarianhamina-Turku, yöpymiset hotelli Savoysssa Maarianhaminassa 2 hh:ssa aamiaisineen, ohjelmassa mainitut käyntikohteet, ateriat, pääsymaksut ja opastukset. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta Turun satamaan.

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Saarenmaan juhannusmatkalla Saarenmaan Spa Hotel Rüttilissa linnoitusnäkymä huoneessa majoitustilanteen salliessa veloitusetta (norm. 21 e). Bonusta matkan hinnasta.

Juhannus Saarenmaalla 18.-21.6. alk. 464 e/hlö alkaen Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, lauttamatkat Virtsu-Kuivastu-Virtsu, kuljetukset kohteessa ohjelman mukaisesti, suomenkielisen oppaan palvelut retkien aikana, majoituksen 2 hh:ssa aamiaisineen, 1 x lounaan, 1 x päivällisen sekä ohjelman mukaiset pääsymaksut, kiertoajelut ja retket. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta Helsingin satamaan.

S-Etu  
21 €

## PERHEILLE

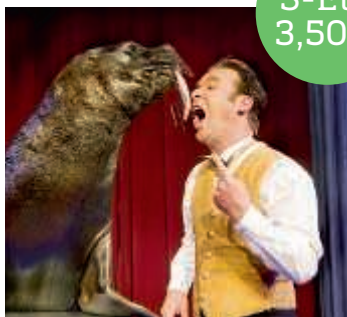
Sirkus Finlandia  
kiertueella

- S-Etukortilla Sirkus Finlandian liput 12,50-29,50 e (norm. 16-33 e). Ei Bonusta.

Sirkus Finlandia kiertää jälleen koko Suomen etelästä pohjoiseen ihan uudella ohjelmalla. Mukana on jännitystä ja naurua koko perheelle. Esityksen kesto väliaikoinen on noin kaksi tuntia.

## Kiertuepaikkakunnat huhtikuussa:

- Ekenäs-Tammisaari, Markkinakenttä, pe 10.4. klo 18.30
- Karis-Karjaa, Sisu-Arena, su 12.4. klo 13 ja 17
- Nummela, Väinämöisentie kenttä, ti 14.4. klo 15.30 ja 18.30
- Riihimäki, Talvikenttä, ke-to 15.-16.4. klo 18.30
- Forssa, Pilvenmäen ravirata, pe 17.4. klo 15.30 ja 18.30
- Hämeenlinna, Hämeensaari, la-su 18.-19.4., la klo 17, su klo 13 ja 17
- Turenki, Turengin koulu, ma 20.4. klo 18.30
- Orimattila, Jymylinna, ti 21.4. klo 18.30
- Nastola, Niinitien kenttä, ke 22.4. klo 18.30
- Inkeroinen, Kalajan kenttä, to 23.4. klo 18.30



Ingo Stiebner ja merileijona

S-Etu  
3,50 €

- Hamina, Sibeliuskadun kenttä, pe 24.4. klo 15.30 ja 18.30
  - Kouvola, Mielakka, la-su 25.-26.4., la klo 17, su klo 13 ja 17
  - Kotka, Ruonalan kenttä, ma-ke 27.-29.4., ma-ti klo 18.30, ke klo 15.30 ja 18.30
- Muutokset mahdollisia.

Liput: Sirkuksen lippukassa avoinna esityspäivinä klo 12-13 ja 2 tuntia ennen esitystä. Ennakkoliput: [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi), Lippupalvelu lisää hintoihin omat palvelumaksunsa.  
Lisätiedot ja ohjelma:  
[www.sirkusfinlandia.fi](http://www.sirkusfinlandia.fi)

Herkkuja ja sisustus-  
löytöjä TukholmassaS-Etu  
4 €

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Herkkuja ja sisustuslöytöjä -risteilyllä Tukholmaan Viking Linen laivalla juomakuponki (kuohuviini tai Ville Viking -juoma) veloitusetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

Herkkuja ja sisustuslöytöjä -risteilymatka Tukholmaan 28.-30.4. alk. 42 e/hlö C4-hytissä alkaen Helsingistä sis. laivamatkat valitussa hyttiluokassa, käynnin Högtorgin kauppahallissa ja Zara Home -sisustusliikkeessä oppaan johdolla sekä kuljetukset perillä Pohjolan Matkan omalla bussilla. Liityntäkuljetukset lisämaksusta kymmeniltä paikkakunnilta Helsingin satamaan.

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

## MATKALLE



S-Etu  
10 €

### Nauti keväästä kylpylähotellissa Pärnussa

- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatka Pärnuun alk. esim. su-lähdöllä 53 e/hlö (norm. 63 e) 30.4. saakka su-to-lähdöllä. Paikkoja rajoitetusti/lähtö. Auto (tila 1) alk. 19 e/suunta. Bonusta laivamatkoista ja -ostoista.

Hinta sis. laivamatkat m/s *Finlandialla* kansipaikoin, majoituksen ylellisessä *Hedon Spa* -kylpylähotellissa 2 hh:ssa aamiaisineen sekä pääsyn hotelliin allas-osastolle.

Matkaa Tallinnaan Eckerö Linen uudistetulla m/s *Finlandialla* ja jatka Pärnun merenrantakaupunkiin omalla autolla tai paikallisbussilla. Matka-aika Tallinnasta Pärnuun on noin kaksi tuntia. Nauti kylpyläkaupungin tunnelmasta upeassa *Hedon Spa* -kylpylähotellissa aivan Pärnun rannan tuntumassa.

Lisätiedot ja varaukset: [www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi)  
06000 4300 (1,75 e/puh.+pvm/mpm).

S-Etu  
2/4,50 €

## HOTELLIIN

### Yö Puikkarissa

- S-Etukortilla ennakkoon ostetut Yön liput 18 e + palvelumaksu (norm. 20 e) la 11.4. Ravintola Puikkarissa Kuopiossa. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla bailupaketti alk. 58 e/hlö/2 hh/vrk (norm. 62,50 e) Original Sokos Hotel Puijonsarvessa. Huoneita rajoitettu määrä.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Ravintola Puikkariin.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Ravintola Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.  
Liput: [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi)  
Lisätiedot: [www.puikkari.fi](http://www.puikkari.fi), [puikkari@sok.fi](mailto:puikkari@sok.fi)  
Bailupaketin lisätiedot ja varaukset:  
010 762 9500 (0,0828 e/puh.+0,1199 e/min),  
[sales.kuopio@sokoshotels.fi](mailto:sales.kuopio@sokoshotels.fi)  
Varauskoodi: BYO

## HOTELLIIN

### Teatteriin ja hotelliin Kouvolassa

- S-Etukortilla hotellipaketti alk. 68 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. alk. 72,50 e) la 11.4., pe 17.4., la 25.4., 2.5., 9.5. ja 16.5. Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvolassa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Kouvolan Teatterin *Sielun siskot* -musiikki-näytelmään.

Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.  
Lisätiedot ja varaukset: 020 123 4651 (8,35 snt/puh.+17,17 snt/min).  
Lisätiedot teatterista: [www.kouvolanteatteri.fi](http://www.kouvolanteatteri.fi)

S-Etu  
4,50 €

### Teatterimatkalta Savonlinnaan

- S-Etukortilla teatteripaketti alk. 69,50 e/hlö/2 hh:ssa (norm. 74 e) Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, asiakas-saunan käytön, teatterilipun Tuomas Kyrön romaaniin pohjautuvaan *Mielensä-pahoittaja ja miniä* -näytelmään sekä keittiömestarin jälkiruoan veloituksetta ruokailijoille hotellin ravintola *Perlina di Castellossa*.

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4-6, Savonlinna.  
Lisätiedot ja varaukset: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi),  
015 20 203, [sales.suur-savo@sok.fi](mailto:sales.suur-savo@sok.fi) ma-pe  
klo 8-16 tai suoraan hotellista 015 20 202, ryhmävaraukset [sales.suur-savo@sok.fi](mailto:sales.suur-savo@sok.fi) tai 015 20 203.

S-Etu  
4,50 €

## MUUT EDUT

### Ensiaputarvikkeet aina mukana

- S-Etukortilla Taskupakkaus 16,20 e + toimituskulut (norm. 18 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.

Taskupakkaus kulkee mukana käsi-laukussa, repussa tai vaikka lapsen kerhokassissa. Pakkaus sisältää mm. haavanhoitovälineitä, sidetarvikkeita, turvavaleikkurin, suojakäsineet, elvytys-suojan ja hätäensiapuohjeet. Ostamalla Suomen Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa.

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

S-Etu  
10 %

## MUUT EDUT



S-Etu  
1,50 €

### Superpesistä Pirkanmaalla

- S-Etukortilla Mansen Räpsän seuraavat kotiottelut 8,50 e (norm. 10 e):
- Mansen Räpsä-Lappeenrannan Pesä-Ysit su 10.5. klo 15 Hämeenkyrössä
- Mansen Räpsä-Seinäjoen Maila-Jussit la 4.7. klo 14 Tampereella
- Mansen Räpsä-Vihdin Pallo la 11.7. klo 15 Hämeenkyrössä
- Mansen Räpsä-Kempeleen Kiri la 8.8. klo 17 Tampereella

Ei Bonusta.

Hämeenkyrön yhteiskoulun kenttä, Ristamäentie 13, Hämeenkyrö.  
Tampere, Kaupin urheilupuisto, Kuntokatu 5, Tampere.  
Liput: Portilta.  
Lisätiedot: [www.mansenrapsa.fi](http://www.mansenrapsa.fi)

### Vauhtia ja rockia Seinäjoella

- S-Etukortilla Race & Rock -festivaalin seuraavat ennakkoliput

- 1 pv:n rock-liput 43,50 e (norm. ennakko 48,50 e, portilta 55 e) to 23.7., pe 24.7. tai la 25.7.
- 2 pv:n rock-liput 61,50 e (norm. ennakko 68,50 e, portilta 75 e) to-pe 23.-24.7. tai pe-la 24.-25.7.
- 3 pv:n rock-liput 88,50 e (norm. ennakko 98,50 e, portilta 105 e) to-la 23.-25.7.

- Hinnat sisältävät palvelumaksun. Ei Bonusta.

Vauhtiajoja vietetään jälleen heinäkuun viimeisenä viikonloppuna 23.-26.7. Ilta tapahtuma 23.-25.7. ja Ratata-pahtuma 25.-26.7.

Rock-iltojen tapahtuma-alue Kirkkokadulla ja Marttilan koulun piha-alueella. Autokilpailun tapahtumapaikka Kapernaumin teollisuusalue.  
Liput: 1.4. alkaen Etelä-Pohjanmaan ABC: 22.7. saakka, valtakunnallisesti Lippupisteen ja Tiketin toimipisteet sekä R-kioskit 17.7. saakka.  
Lisätiedot: [www.vauhtiajat.fi](http://www.vauhtiajat.fi)

S-Etu  
5-10 €



## UUTISIA

## Kodinterra.fi on verkkokauppa

Kodinterra.fi-sivusto on nyt verkkokauppa eli tuotteiden ostoskoriin keräilyn lisäksi asiakas voi myös maksaa tilauksensa verkkopalvelussa. Kun maksettu tilaus on valmis, asiakas saa sähköpostiin ja puhelimeen noutoilmoituksen, minkä jälkeen hän voi hakea kerätyt tuotteet noutopisteestä.

Verkkokaupan valikoima kattaa tällä hetkellä noin 20 000 tuotetta - muun muassa laajan valikoiman työkaluja, sisustamisen ja remontoinnin tuotteita sekä yksivuotisyyntäreitään viettävän Eläinmaailman tuotteita.

Lisätietoja osoitteesta [www.kodinterra.fi](http://www.kodinterra.fi).

## EasyFit ja LadyLine panostavat personal training -palveluihin

S-ryhmän bonusyhteistyökumppanit *EasyFit*- ja *LadyLine*-kuntokeskukset panostavat kuntosalien ja ryhmäliikuntatuntien lisäksi nyt myös personal training -palveluihin.

Palvelut pohjautuvat *Trainer4You:n Revolution personal training* -palvelukonseptiin, ja ne lanseerataan vaihteittain vuoden 2015 aikana. Palveluiden ja niistä kertyvän Bonuksen saatavuuden omassa kuntokeskuksessa voi tarkistaa [www.easyfit.fi](http://www.easyfit.fi)- ja [www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi)-verkkosivuilta.

## Emotion - kaikki kauneudesta jo 15 vuotta!

S-ryhmään kuuluva kauneuden ja hyvinvoinnin erikoisliikeketju *Emotion* täyttää huhtikuussa 15 vuotta. Erityisesti viime vuosien aikana kasvanut ketju on saavuttanut aseman Suomen suurimpana kosmetiikkaketjuna. Nykyisin myymälöitä on yhteensä 33 ympäri Suomea. Seuraavia avajaisia vietetään touko-kuussa, kun Lappeenrantaan avataan ketjun 34. myymälä.

Emotion tarjoaa laajan valikoiman kosmetiikan huippumerkkejä, tuoksuja, hiustenhoitotuotteita, päivittäiskosmetiikkaa, koruja sekä terveys- tuotteita. Lähes kaikissa myymälöissä palvelee kampaamo ja osassa myös kauneushoitola. Suurimpien myymälöiden valikoimiin kuuluvat myös alusasukat.

TEKSTI HEIDI HÄNNINEN

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



## Makuja elämään

Hyvä ruoka ja paikallisuuden tukeminen ovat osa Turun Osuuskaupan toimintatapoja. Turussa uskotaan, että tie varsinais-suomalaiseen sydämeen käy vatsan kautta, ja siksi asiakasomistajille halutaan tarjota enemmän makuja elämään.

**T**urun Osuuskauppa on yksi Varsinais-Suomen suurimmista palvelualan työllistäjistä noin 2 300 työntekijälään. Kesäisin työntekijöiden määrä nousee vielä noin 400 nuorella, joille tarjotaan samalla mahdollisuus arvokkaan työkokemuksen kartuttamiseen.

”Myös rakennushankkeiden ja investointien välillinen työllistävä vaikutus on alueellisesti merkittävä. Tänä vuonna investointimme nousevat 15–20 miljoonaan euroon”, kertoo Turun Osuuskaupan toimitusjohtaja **Antti Sippola**.

Turun Osuuskaupalla on nykyisin yli 136 000 varsinaissuomalaista asiakasomistajaa, joita palvelaan reilusti yli 100 toimipaikassa. Lisäksi paikallisuuden tukeminen on tärkeä osa asiakasomistajien palvelua.

”Valikoimissamme on paljon lähituottajien tuotteita ja näemme

paljon vaivaa, jotta valikoimiin saadaan oman alueen tarjontaa. Paikallinen maku, ultratuoreus ja jäljitettävyyks ovat ehdottomia lähiruuan valteja”, Sippola toteaa ja jatkaa:

”Ostamme alueen yrityksiltä tuotteita vuosittain noin 70 miljoonalla eurolla.”

Yhteistyö erilaisten urheilu-, liikunta-, kulttuuri- ja hyväntekeväisyysjärjestöjen sekä yhteiskunnallisten toimijoiden kanssa on iso osa Turun Osuuskaupan toimintaa. Urheilussa tuetaan huippu-urheilun sijaan lasten ja nuorten urheiluharrastuksia.

Turussa onkin lanseerattu erityinen TOK Seurabonus, jossa mukana oleville seuroille maksetaan viiden prosentin lisäbonus junioritoiminnassa olevien asiakasomistajaperheiden ostojen perusteella. Tässä yhteistyössä on mukana jo lähes 50 paikallista urheiluseuraa.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN  
KUVA TAVARANTOIMITTAJA

# Pihat vihreäksi talkoilla

Nurmikkotalkoot näkyvät Kodin Terroissa huhtikuun lopusta lähtien. Ammattilaisten rinnalla myös paikalliset 4H-nuoret perehdyttävät asiakkaita nurmikonhoidon saloihin.

”M onet nurmikat voivat huonosti, sillä niitä ei hoideta tarpeeksi tai oikealla tavalla”, toteaa ryhmäpäällikkö **Anita Tuohino** SOK Rautakaupan ketjuohjauksesta.

Nurmikon hoitaminen on paljon muutakin kuin pelkkää leikkaamista, sillä nurmea tulee myös kalkita, lannoittaa, kastella ja ilmata oikeassa järjestyksessä.

”Aina on mahdollista tehdä pihasta entistä vihreämpi, sillä nurmikko kasvaa uudestaan joka vuosi”, Tuohino muistuttaa.

Nurmikonhoidon vinkkejä voi saada Nurmikkotalkoot-tapahtumapäivissä, joita järjestetään huhtikuun lopulta alkaen yhdellätoista paikkakunnalla Kodin Terroissa sekä Nurmeksien S-Raudassa. Tapahtumissa opastetaan myös pihan hoidossa tarvittavien työkalujen käyttöä sekä oikeanlaisten tuotteiden valintaa.

## Apuja pihanhoitoon 4H-nuorilta

Nurmikkotalkoot-tapahtumien pääosassa ovat 4H-nuoret. Tapahtuman yhteistyötahot ovat valmentaneet heidät pihanhoitoon ja puutarhakoivien käyttöön liittyviin tehtäviin. Nuoret ovat mukana opastamassa



asiakkaita nurmikonhoidossa, kuten lannoitteiden valinnassa.

Nuoret esittelevät tapahtumissa paikallisten 4H-yhdistysten tarjoamia työpalveluita, kuten nurmikonhoitopalvelua. He ovatkin innoissaan mahdollisuudesta perehtyä sekä puutarhanhoitoon että yleisemmin puutarha-alaan, mahdolliseen tulevaisuuden uraan.

”Nuorten, yritysten ja asiakkaiden välinen yhteistyö sujui viime vuonna hienosti. Olemme saaneet asiakkailta myönteistä palautetta 4H-nuorten työpanoksesta sekä heidän tavastaan palvella asiakkaita. 4H-yhdistyksiltä on voinut aiemminkin tilata nurmikonleikkuupalvelua, mutta yhteistyön avulla voimme tarjota

myös nurmikon ilmaamista ja lannoitusta. Yksi nuori sai kampanjan kautta kesätyöpaikan Kodin Terrosta, ja monen uravalinta on vahvistunut kokemuksen myötä”, 4H-liiton kehityspäällikkö **Tuula Alanko** iloitsee.

Nurmikkotalkoot ovat vahvasti esillä myymälöissä myös tapahtumien jälkeen koko kesän ajan.

”Vuoden 2014 Kotipuutarhatutkimuksesta ilmeni, että kuluttajat kaipaavat paljon hoito-ohjeita ostopäätöstensä tueksi. Myymälöissä on tarjolla mukaan napattavia esitteitä ja kirjallisia hoito-ohjeita. Nurmikonhoidossa tarvittavat tuotteet ovat hyvin esillä ja helposti löydettävissä”, Tuohino vinkkaa. •

Nurmikkotalkoot toteutetaan yhteistyössä Kodin Terran, S-Raudan, Bernerin, Husqvarnan ja paikallisten 4H-yhdistysten kanssa.

Tapahtuma-aikataulut julkaistaan Kodinterra.fi-sivustolla sekä Kodin Terran kevät kuvastoissa.



Pohjolan Matka

# LÖYDÄ OMA SUOSIKKIMATKASI

Tutustu laajaan matkatarjontaamme  
osoitteessa [www.pohjolanmatka.fi](http://www.pohjolanmatka.fi)

## Kiertomatkojen aatelia

### Saksan romanttiset jokilaaksot 8 pv 27.6., 29.8. alk. **1075 €/hlö**

Rein ei ole vain maailman liikennöidyin vesitie. Se on myös laulujen ja tarujen virta, jonka jyrkillä rantatöyräillä kasvavista köynnöksistä poimitaan pääosin valkoisia viinirypäleitä.

Matkan tukikohta on Reinin rannalla, Rheingaun viinialueella, sijaitseva Rüdesheimin pikkukaupunki. Viininviljelyhistoriastaan tunnetun Moselin laakson yksi kauneimmista kaupungeista on kuvauksellinen Bernkastel-Kües. Reinin ranta-alue Koblenzin ja Rüdesheimin välissä kuuluu UNESCO:n maailmanperintölistaan.



### Kulttuuria ja konsertteja

Sibeliuksen jalanjäljillä Pielisellä 2 pv  
2.6., 23.6., 19.8., 8.9., 29.9.  
alk. .... **239 €/hlö**

Petroskoin kaupunkipäivät 3 pv  
26.6. alk. .... **272 €/hlö**



### Perhematkat

Legoland ja Kööpenhamina 6 pv  
30.6., 21.7., 28.7. alk. .... **590 €/hlö**

Kolmården kiertoristeily 3 pv  
25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7., 30.7.  
alk. .... **141 €/hlö**

Vimmerby hotellimatka 4 pv  
7.7., 14.7. alk. .... **207 €/hlö**

## Muut kiertomatkat

Lofootit 6 pv  
27.7., 18.8. alk. .... **763 €/hlö**

Viron saarien helmet  
Hiidenmaa-Saarenmaa 5 pv  
12.7., 4.8. alk. .... **467 €/hlö**

Saariston rengastie 4 pv  
13.7., 4.8. alk. .... **404 €/hlö**

Helsinki-Tukholma-Tallinna 5 pv  
9.7., 16.7., 30.7., 6.8. alk. .... **293 €/hlö**

Oslo ja vuonojen Norja 7 pv  
13.7., 20.7. alk. .... **745 €/hlö**



### Historian siipien havinaa

Viron upeita kartanoita 5 pv  
7.7., 21.7. alk. .... **467 €/hlö**

Sortavala-Valamo 3 pv  
29.6., 13.7., 27.7. alk. .... **333 €/hlö**



### Tulossa syksyllä 2015

Birgitta Festival 3 pv  
Kauneusmessut Tallinnassa 3 pv  
Jääkiekkomatka Pietariin 3 pv  
Käsityömessut Tukholmassa 3 pv  
Lastenristeily Tukholmaan 3 pv

Tarkat matkaohjelmat ja lisätiedot [www.pohjolanmatka.fi](http://www.pohjolanmatka.fi). Tutustu myös alueosuuskaupoille räätä-  
löityihin S-Matkoihin osoitteessa [www.pohjolanmatka.fi/smatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/smatkat). SOITA JA VARAA: 0201 303 303  
(ma-pe 9-17) tai [www.pohjolanmatka.fi](http://www.pohjolanmatka.fi). Palvelumaksu 12 €/varaus, netistä 0 €/varaus. Puhelujen  
hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puh + 7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min.



**KAIKISTA ILMOITUKSEN  
MATKOISTA SAAT  
S-ETUKORTILLA BONUSTA**





# Uudistunut m/s Finlandia tarjoaa HYVÄÄ RUOKAA JA UUSIA OSTOSMAHDOLLISUUKSIA.

Tervetuloa tutustumaan suomalaiseen m/s Finlandiaan. Laivalla on nyt täysin uusi Kokouskeskus & Lounge, uusi Bar Paja, uusi PopUp Shop täynnä pientuottajien herkuja sekä uusittu Eckerö Market ja Parfymeria. Hyvä tunnelma ja viihde ovat tietenkin edelleen tallella, kuten myös Suomenlahden kuuluisa buffetpöytä. Nouse siis laivaan Helsingistä ja lähde viihtymään Päivä Tallinnassa -risteilylle, hotellilomalle yön yli tai 6 tunnin miniristeilylle - päivällä tai illalla.



eckeroine.fi

**ECKERÖ€LINE**  
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

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

Vain meiltä  
Bonusta matkoista  
ja laivaostoksista





Juhlavuoden kunniaksi

# TUPLAPÄIVÄT JATKUVAT!

SILMÄASEMA  
40 VUOTTA

TUPLAPÄIVÄT  
**osta 2  
maksal 1**  
+ BONUS TUPLANA

Toiset silmälasit koko kehysvalikoimasta  
tai **merkkiaurinkolasit** voimakkuuksilla  
kaupan päälle!



PILGRIM



JUICY COUTURE



PRADA



TOMMY HILFIGER



RAY-BAN



TOMMY HILFIGER

Ajanvaraus silmälääkärille tai  
optikolle: 010 190 200 (mpm/pvm)

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



## SILMÄASEMA

optikko | silmälääkäri | silmäsaaraala

Normaalihintaisten silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Voit valita kehykset koko valikoimasta ja linsit sekä aurinkolasit erityismallistosta (Tommy Hilfiger, Juicy Couture, Oxydo, Pierre Cardin, Inspiro Sun). Etu koskee uusia tilauksia, siihen ei voi yhdistää muita alennuksia. Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Lisäksi saat S-Etukortilla Bonusta tuplana, jopa 10% huhtikuussa maksetuista ostoksista. Voimassa 30.4.2015 asti. Etusi jopa 718 €. Lisää asiakasomistajuudesta: [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).

## Kontio. Kumisaappaiden kuningas.

Kontio on kumisaappaiden kuningas. Se aito ja alkuperäinen, suomalaisen jalkaan suunniteltu jalkine. Kovaa käyttöä kestävä Kontio valmistetaan käsityönä kymmenistä osista, suomalaisin lestein. Jo vuonna 1973 ilmestynyt legenda on vahva kuin karhu, metsiemme kuningas.

### Osallistu kilpailuun ja voita karhusafari!

Saapastelisitko kontion kotikonnuille? Voita karhusafari neljälle Martinselkoseen elokuussa 2015! Kilpailu on voimassa 20.4.-15.6.2015. #kontiot

[www.nokianjalkineet.fi/kontiot](http://www.nokianjalkineet.fi/kontiot)  
[www.facebook.com/nokianjalkineet](https://www.facebook.com/nokianjalkineet)

**NOKIAN**  
JALKINEET

Nokian Kontio JR

### Lasten kumisaappaat

Aidot ja alkuperäiset, suomalaisen jalkaan suunnitellut kumisaappaat. Heijastinnauha, kiristysremmi. Musta. Koot 28-33.

**34<sup>95</sup>**

Nokian Kontio Classic

### Aikuisten kumisaappaat

Aidot ja alkuperäiset, suomalaisen jalkaan suunnitellut kumisaappaat. Heijastinnauha, kiristysremmi. Musta. Miesten koot 42-48, naisten 34-41.

**49<sup>95</sup>**





VIKING GORE-TEX® Footwear with  
SURROUND™ Product Technology

Viking Surround Gudbrand tai Lom  
**Lasten GORE-TEX®-kengät**  
100 % vedenpitävät ja 360 hengittävät. Myös  
pohja vedenpitävä ja hengittävä. Koot 28–35.

**69<sup>95</sup>**



Viking Vinstra  
**Lasten lenkkarit**  
Koot 23–35. Konepesunkestävät.

**37<sup>95</sup>**

 **PRISMA**  
HYVÄ MUTTA HALPA.



Asics  
**Miesten  
juoksupaita**  
Koot S-XXL.

**19<sup>95</sup>**



Asics  
**Naisten  
juoksupaita**  
Koot XS-XL.

**19<sup>95</sup>**



Asics  
**Miesten  
juoksutrikoot**  
Koot S-XXL.

**44<sup>95</sup>**



Asics  
**Naisten  
juoksutrikoot**  
Koot XS-XL.

**44<sup>95</sup>**



Asics Gel-Equation 7

**Miesten  
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet  
aktiivikuntoilijalle. Koot 42-47.

**99<sup>95</sup>**



Asics Gel-Equation 7

**Naisten  
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet  
aktiivikuntoilijalle. Koot  
37-42.

**99<sup>95</sup>**



Asics Gel-Innovate 6

**Miesten  
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet  
aktiivikuntoilijalle. Koot  
42-47.

**99<sup>95</sup>**



Asics Gel-Innovate 6

**Naisten  
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet  
aktiivikuntoilijalle. Koot 37-42.

**99<sup>95</sup>**



Asics Gel-Galaxy 8

**Miesten  
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet  
aloittelijalle. Koot 39-48.

**59<sup>95</sup>**



Asics Gel-Galaxy 8

**Naisten  
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet  
aloittelijalle. Koot 36-42.

**59<sup>95</sup>**





Helly Hansen Bay  
**Miesten ulkoilutakki\***

Veden- ja tuulenpitävä. Irrotettava huppu. Helly Tech Protection -kalvo, vesipilari 8 000 mm, hengittävyys 8 000 g/m<sup>2</sup>. Teipatut saumat. Heijastimet. Myös tummansinisenä. Koot S-XXL.

**149<sup>00</sup>**

VAIN PRISMASTA



VAIN PRISMASTA



Helly Hansen Bay  
**Naisten ulkoilutakki\***

Veden- ja tuulenpitävä. Irrotettava huppu. Helly Tech Protection -kalvo, vesipilari 8 000 mm, hengittävyys 8 000 g/m<sup>2</sup>. Teipatut saumat. Heijastimet. Myös valkoisena. Koot S-XXL.

**149<sup>00</sup>**

Helly Hansen Aden  
**Naisten housut\***

Veden- ja tuulenpitävät. Kuminauhavyötärö, Quick Dry -verkkovuori. Teipatut saumat. Koot S-XXL.

**59<sup>95</sup>**

Helly Hansen Dubliner  
**Miesten housut\***

Veden- ja tuulenpitävät. Kuminauhavyötärö, Quick Dry -verkkovuori. Teipatut saumat. Koot S-XXL.

**59<sup>95</sup>**

Helly Hansen  
**Naisten parkatakki\***

Veden- ja tuulenpitävä. Helly Tech Protection -kalvo, teipatut saumat. Naisten hupullinen, veden- ja tuulenpitävä vuorillinen parkatakki. Myös mustana. Koot S-XXL.

**129<sup>00</sup>**



# RISTIKKO 4

			↓	PETO- ELÄI- MIÄ	HOLK- KI	JÄÄ JÄL- KEEN		TO- DEL- LINEN	PUUK- KO	VIN- KUA		
			UPO- TA				1		ASPE- LUND +T			
								EU				
			KOTI- TÖI- HIN						MEHU- MERKKI ASUNTO			2
			HE- DEL- MÄ					EI KI- RISTÄ				
			SUVIO					KAIKKONEN		AUTTAA MORSIANTA		LOI- SIA
				PÄÄS- SÄ			KUK- KIVIA	3				
→								↙		EVÄI- DEN KERA		
↖				MU- NISTA	TEKEE REIKIÄ					4		
	KERTOO YH- TIÖN TILASTA	2016	GATES HYÖ- RINÄT			PIENIÄ KIIH- TYÄ						
MUS- TA- JÄR- VI		POH- JOLA RAPPU	REKILLÄ TEHTYJÄ HALU							MO- NI KIR- JA		
						-KUN- TA			TUN- TEE TAUDIT			
		6					AIEM- MIN					
TUON TUOS- TA				↓		MUSAA	SIELLÄ SOI MUSA	SUKU- LAI- NEN				
	PESE- MÄLLÄ POIS	IHO- VAIVA				SIIRTYÄ KOR- VALLA			7	SUIP- PENE- VIA		
			SA- LAA- TILLE									
RVO- KIT- TUJA					PAT- RICIA			NIMIT- TÄIN				
			SPRII				8	RYÖP- PYJÄ				
TIHU- TVS	9				KÄTEI- SELLÄ			PILA- PIIR- TÄJÄ				

LAATINUT JYRKI TAKALA

**Ratkaisu  
2/2015**  
Avainsana:  
PAJULINTU

**Ristikön  
2/2015  
voittaja**  
Antti Kaulio  
(Jyväskylä)

	V	A	I	P	U	A	A	M	I	T	
	I	H	M	E	U	N	I	O	N	I	
	I	M	U	R	I	T	T	R	I	P	
	K	A	K	I	O	L	O	A	S	U	
	S	T	E	N		O	T				
	I	N	A	K	O	A	L	A	A		
	B	I	L	L		P	O	R	A	R	I
	E	L	O	T		O	S	A	S	E	T
	U	A	N	J	A		P	U	U	K	O
	K	A	S	S	A	N	E	I	T	I	
	U	S	E	I	N		D	M		T	A
	K		O	H	U	T	E	D	E	T	A
	T	E	L	A		A	S	E	T	T	I
	E	L	I	K	O	T		K	A	A	S
	O	M	A	N		T	E	N	U		
	S	A	T	E	L	U		O	S	T	O

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vastaa 15.4.2015 mennessä osoitteesta [www.yhteishyv.fi/osallistu](http://www.yhteishyv.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 4", 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.





## SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN  
KUVA ROOPE PERMANTO

**HENRIKKA MATTILA**, tuoteasiantuntija,  
S-kokeilukeittiö.

### Maistuva pesti

”Ruoan on oltava hyvänmakuista, ei vain välttämätöntä polttoainetta. Ruoka on aina ollut intohimoni, joten oli luontevaa opiskella kotitalousopettajaksi. Opintojeni lomassa oli innostavaa päästä kokeilemaan kokeilukeittiötyötä ja ruoan aistinvaraista arviointia. Reilu vuosi sitten minut valittiin tuoteasiantuntijaksi S-kokeilukeittiöön.

Tuotearvioinneissa eli niin sanotuissa maistoissa on aina mukana kolmesta kuuteen henkilöä, jotka tekevät töitä kyseisen tuoteryhmän kanssa. Olen ruoan ja ruoanvalmistuksen asiantuntija ja laadin maistojen tuloksista laatuarvioita valikoimapäätösten sekä tuotekehityksen tueksi. Laadin myös käyttö- ja ruokaohjeita S-ryhmän omien merkkien tuotteisiin. Ohjeiden tulee toimia erityisesti suomalaisissa kotikeittiöissä.

On hienoa vaikuttaa siihen, että kauppojen hyllyissä on laadukkaita elintarvikkeita. Tuotteiden kirjo on valtava, mikä tekee oman tuotetuntemukseni kehittämisestä haastavaa. Hiljalleen karttuvan kokemuksen lisäksi tehtävässä auttaa se, että olen innokas ruokaharrastaja myös vapaa-ajalla. Hyviksi toteamani ruoanlaittovinkkejä pääsen jakamaan Maun ehdoilla -blogissa, jota kirjoitamme yhdessä toisen kokeilukeittiöläisen kanssa.”

LUE MAUN EHDOILLA -BLOGIA:  
MAUNEHDOILLA.YHTEISHYVA.FI.

# 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 Osuuskappojen Keskuskunta  
PL 1, 00088 S-ryhmä  
Puhelin 010 768 011  
Telefaksi 010 768 0380  
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi  
**Päätoimittaja** Kai Ovaskainen  
**Mediapäällikkö** Kristiina Lindh  
(vuorotteluvapaalla)  
**Konseptipäälliköt** Sanna Suokko ja  
Tanja Kallio  
**Konseptipäällikkö/ruoka** Sanna Autio  
**Tuottaja** Enna Koivuinen  
**Verkkotuottajat** Mari Koski ja Jenni Saarilahti  
**Asiakasomistajasivut** Nina Räisänen  
**Ilmoitustilamynti** Maija Owie

## TOIMITUS

Alma 360  
Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki  
Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki  
Puhelin 010 665 102  
Telefaksi 010 665 2533  
Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi  
**Konseptipäällikkö** Kaisa Mikkola  
**Monimediatauottajat** Niina Korhonen,  
Päivi Salo ja Tuuli Virta (vanhempainvapaalla)  
**Toimitussihteeri** Heidi Hänninen  
**AD** Mika Soikkeli  
**Graafikko** Antti Nikunen  
**Kuvatoimittaja** Sarri Kukkonen  
**Kannen kuva** Roope Permanto

**KIRJAPAINO** Hansaprint/YH 4/2015  
**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 Osuuskappojen 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



## Vastaa ja voita Lego-tuotepaketti

Huhtikuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme kolme Lego-tuotepakettia, jotka tarjoavat hauskoja leikkihetkiä moniksi tunneiksi. Voittajat voivat valita mieluisensa kolmesta eri setistä: Ninjago Käärmeen saapuminen (ikäsuositus 7–14-vuotiaat), Friends Heartlaken majakka (ikäsuositus 6–12-vuotiaat) tai Duplo Ensimmäinen leikkimökkini ja Ensimmäinen maatilani (ikäsuositus 1,5–2-vuotiaat).

## Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

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

## Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) tai postita vastauskortti **15.4.2015 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 4/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 6/2015.

Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Helmikuun lukijakilpailussa palkintona olleen Fiskarsin pannusarjan voitti Juha Tönkyrä (Hailuoto). Onnittelut voittajalle!

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

VOIT KERTOA MIELIPITEESI OSOITTEESSA  
[WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU](http://WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU)  
LISÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN  
JUTULISTAAN.



## Miellyttävin juttu helmikuun lehdessä

Helmikuun suosikkijutussa kerrottiin, kuinka hunajaa valmistetaan Loimaalla.





## S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

### BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

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

### OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

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

## MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

### OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

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

## OSOITTEENMUUTOKSET

### Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

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

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

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

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

## S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

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

Palautetta voi lähettää [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)-sivujen kautta.



ROOPE PERMANTO

## Parasta tarjolla

Kevään juhliissa satsataan pöydän kattamiseen ja juhlapukeutumiseen.

## Milloin keski-ikä alkaa?

Keski-ikäiset vaihtoivat keinutuolin moottoripyörään.

## Kun raha riitautti perheen

Asiantuntijan vinkit, miten raha-asiat hoidetaan sovussa.

Yhteishyvä 5/2015 ilmestyy 28.4.2015 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live). Toukokuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.



"POIKANI, JONAIN PÄIVÄNÄ  
TÄMÄ KAIKKI ON SINUN."



Osuuskaupan tavoite ei ole tuottaa voittoa. Tehtävämme on tuottaa etuja omistajillemme. Omistajiamme ovat kaikki S-Etukortin haltijat - asiakkaamme.

**Omistajan käyntikortti**