

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 93

HOK-ELANTO

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI HUHTIKUU 2015

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
Pääsiäisen menu

8

**SYYTÄ
VALITA
RUOKA-
KAUPPA**

**KUKA
PELASTAISII
MAASEUDUN
AUTIOTALOT?**

**SKURUN
KYYDISSÄ**

Hyppää
mukaan stadin
menopeliin

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



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.

Kulttuuriluotseja 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 irtopohjavuoran (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-vaahdo 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 hyytymään 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 hyytynyt 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, KATRI KARSI,
HEIDI HÄNNINEN, NIINA KORHONEN, JARNO
SALOVAARA JA MIMOSA MISIKANGAS

HYVÄ TIETÄÄ

Vihdoin vaaliuurnalle

Vantaalainen **Satu Jokiharju** saa äänestää tänä vuonna ensimmäistä kertaa eduskunta-vaaleissa. Viime vuonna 18-vuotissyntymäpäiväänsä juhlistaneelle Jokiharjulle ääni-oikeuden 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 vaaliurnaan. Kuvassa ei ole aito äänestystilanne.



Helposti marketista

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

Kun kukkia ostetaan marketista, arvostetaan oston helppoutta, 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 tulilatva, krysanteemi ja ruusubegonia, ovat suosittuja unohtamatta kevättalven suosikkikukkaa tulppaania.

Leikko- ja ruukkuruusut ovat kukkaostosten ympärivuotisia kestopuosikkeja.

”Asiakas ostaa kukat silmillään.”

Katso videolta vinkit, kuinka leikkokukkaa kannattaa hoitaa kotona.



yhteishyvä *live*



T2TUOTANTO



2015.Tomi Salakari (vas.) ja Tomi Kaukolehto ovat miehet Toisenlainen-elokuvan taustalta. Kuvassa myös Anu

Alepa mukana hyväntekeväisyyselokuvassa

Soukan Alepassa oli viime marraskuussa astetta vauhdikkaampi meno, kun siellä kuvattiin *Toisenlainen*-elokuvan taistelukohtauksia. **Tomi Salakarin** ohjaama ja käsikirjoittama elokuva perustuu parin vuoden takaiseen lyhytelokuvaan, jossa elämän kolhima palkkamurhaaja ja entinen narkkari kohtaavat toisensa.

Elokuva on toteutettu nollabudjetilla ja suurelta osin harrastajien voimalla. Sen tuotto lahjoitetaan kokonaisuudessaan hyväntekeväisyyteen. Sivurooleissa nähdään tunnettuja

kasvoja, kuten **Nicke Lignell, Kai Portman, Aake Kalliala ja Pauli Aalto-Setälä.**

Elokuvan toteutumisen mahdollistivat ennakkoluulottomasti mukaan lähteneet yhteistyökumppanit, joista yksi oli Alepa.

”Yhteistyökumppaneista on ollut meille todella iso apu. Ne mahdollistivat ennen kaikkea elokuvan lokaatiot eli kuvauspaikat”, sanoo elokuvan apulaisohjaaja **Tomi Kaukolehto.**

TOISENLAINEN SAA ENSI-ILTANSA KEVÄÄLLÄ

Hämäläinen. ”Yhteistyökumppanit mahdollistivat kuvauspaikkojen valinnan.”

Mitä mieltä olet Alepa Kauppakassi –palvelusta?

HELSINKI-VANTAAN LENTOASEMALLE AVATTIIN SYYSKUUSSA 2014 ALEPA KAUPPAKASSI -PALVELUN NOUTO-AUTOMAATTI. LENTOMATKUSTAJAT ARVIOIVAT PALVELUN HYÖDYLLISYYTTÄ.



LEILA KOIVULEHTO, 52, HELSINKI

”En ole itse kokeillut palvelua, mutta olen kuullut siitä paljon hyvää ystävältäni, joka on sen käyttäjä. Itse tykkään käydä kaupassa ja katsella, mitä siellä on. Jos olisin sairaana, voisin kokeilla palvelua ja tilata ruoat kotiin.”



HELI MICKOS, 46, LAPINJÄRVI

”En koe, että itselläni olisi tarvetta vastaavalle palvelulle. Haluan mennä kauppaan itse, ja usein ruokaostokset hoituvat kätevästi työmatkan ohessa. Palvelu voisi sopia vanhuksille ja vajaakuntoisille, joilla ei ole kauppa lähellä.”



PEKKA TERVONEN, 61, VAASA

”Hyvä ajatus, joka säästää aikaa, kun ei tarvitse lähteä kauppaan. Netissä voisi rauhassa katsella ja tutustua tuotteisiin. Mitenkähän siellä varmistetaan hedelmien tuoreus?”



MAARU HIRVILAMMI, 20, ROVANIEMI

”Kuulostaa kätevältä. Palvelu helpottaisi varmasti kaupassakäyntiä. Voisin käyttää, jos olisin järjestä-mässä isot juhlat ja pitäisi tehdä suuret kauppa-ostokset.”

HYVÄ TIETÄÄ



Tapas Bar-Celonassa (vas.) ja Pub Gasellissa tunnelma on ennallaan, mutta tilaa aiempaa enemmän.

Königin kulma valmistuu vapuksi

Lähes kaikki Königin kulman ravintolat on nyt remontoitu. Mikonkadun ja Wanhan Kauppakujan väliin avataan pääsiäisen jälkeen newyorkilais-tyylinen Michel, ja sen yläkertaan valmistuu vapuksi tapahtumaravintola Le Roy.

Aikuisten kaupunkilaisten kesäsuosikki, Raffaellon terassi, avautuu vapuksi. Bilepaikan tarjoilupisteet, lava ja ennen kaikkea lattia on uusittu. Pintojen uusimisen ansiosta koko Wanha Kauppakuja saa uuden raikkaan ilmeen, jonka toivotaan houkuttelevan kulkijoita Pohjoisesplanadin ja Aleksanterinkadun

yhdistävälle kauppakujalle myös päivällä.

Pub Gaselli avattiin helmikuussa vielä remontissa olevan Kauppakujan uumeniin. Kanta-asiakkaat ovat jo ehtineet kiitellä, että publi näyttää entiseltään huonekaluineen kaikkineen. Paikka on kuitenkin aiempaa valoisampi ja raikkaampi, koska sekä pubin tekniikka että pinnat on uusittu ja ikkunoiden lyijylasit poistettu. Kunnostuksen yhteydessä myös olutvalikoimaa laajennettiin entisestään ja listalle otettiin huikepaloiksi erilaisia hot doggieseja, jotka sisältävät ankkaa, lohta, possua tai

makkaraa ja jotka tarjoillaan sämpylän kanssa tai ilman.

Jos Gaselli näyttääkin yhä entiseltään, on naapurissa sijaitseva Tapas BarCelona täysin uudistunut. Se on huomattavasti aiempaa avarampi ja selkeämpi. Uusitulla listalla on nyt monipuolisten tapasten lisäksi pääruokia, kuten paellaa.

Jo viime vuoden puolella marraskuussa avattiin Shanghai Cowboy, jonka rento meksikolaismenu täyttää ravintolan iltaisin kello seitsemästä yhteentoista. Arkipäivisin satapaikainen kellariravintola tarjoilee gluteenitonta ja laktoositonta lounasta.

Herkkiä kuvia karusta arjesta

Valokuvaaja **Ismo Hölttö** (s. 1940) dokumentoi 1960- ja 70-luvuilla suomalaisia näiden omissa elinympäristöissään sekä kotikaupungissaan Helsingissä että eri puolilla Suomea. Hölttöä kuvaillaan herkkävaistoiseksi tarkkailijaksi ja lämpimäksi humoristiksi.

Ateneumissa avautuu huhtikuussa Höltön valokuvanäyttely, joka käsittelee poikkeuksellisen nopeasti muuttunutta suomalaista elämäntapaa. Kaupungit kasvoivat, elintaso nousi, ja perinteiset maaseutuyhteisöt väistyivät. Teokset herättävät henkiin kadonneen Suomen ihmiset ja arjen pienet yksityiskohdat.

Ravintola Salve Helsingin Hietalahdenrannassa on suunnitellut näyttelyn teemoja mukailevan Taidemenun, jonka hintaan sisältyy pääsylippu Ateneumiin. Salvessa on myös esillä Höltön upeita kuvia Hietalahden telakalta. Nämä kuvat laajentavat näyttelykokonaisuutta, sillä ne eivät ole esillä Ateneumissa.

ISMO HÖLTÖN KUVIA ATENEUMISSA JA RAVINTOLA SALVESSA 10.4.-31.5.



Ismo Hölttö "Helsinki 1966"

ISMO HÖLTÖ

BONUSPERJANTAI 17.4.

Asiakasomistajalla on tuplasti hauskeempaa, kun lähtee risteilemään m/s Finlandialla 17.4.

Laivan täydeltä tunnelmaa ja ohjelmaa, maukasta ruokaa sekä edullisia ostoksia, joista kaikista Bonukset Tuplana. Valitse Päivä Tallinnassa -risteily tai 6 tunnin miniristeily -päivällä tai illalla. Katso päivän hinta ja varaa matka: **eckeroline.fi**



OLAVI VIRTÄ -MUSIIKKI- ESITYSMATKA TALLINNAAN 21.-22.4.2015.

ROOLEISSA: **AMADEUS LUNDBERG**
SUSANNA HAAVISTO
HANNU LEHTONEN

Lähtö Helsingistä 21.4. klo 8.30 ja lähtö Tallinnasta 22.4. klo 12.00.
Hinta asiakasomistajille 119 €/hlö (norm. 129 €/hlö), sis. edes-
takaiset laivamatkat m/s Finlandialla kansipaikoin, 1 yö majoitus
Original Sokos Hotel Viru 2 hh sekä hotelliaamiainen, lippu Olavi
Virta -musiikkiesitykseen sekä bussikuljetukset satama-hotelli-
satama. Suomenkielinen matkanjohtaja mukana. Tarkemman
matkaohjelman saat matkavahvistuksen yhteydessä.

Varaukset: puh. 06000 4300 (1,75 €/puh + mpm/pvm), mainitse
tuotekoodi **SPECAS**.


Laulaja
Olavi Virta
LEGENDAN ELÄMÄ
JA LAULUT



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.

Yksinhuoltajana 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.

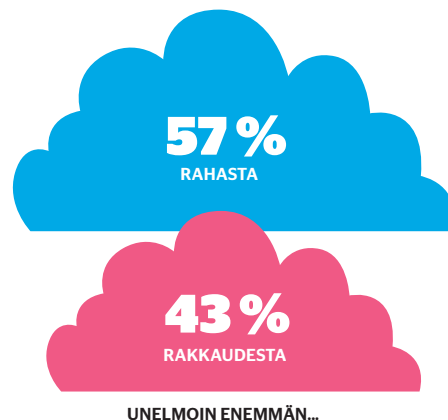
Samalla haaveilun koetaan lisäävän intoa tavoitella unelmia ja opettavan tuntemaan itseään.

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 realiteetisuudesta 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 synttärikiertueen
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 tavoittelemiseen 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 metsästäen, kalastaen ja marjoja sekä sienii keräillen.”

Jari Utti, Kouvola



”Haaveilen työpaikasta, jotta voisin hankkia uudet sohvat rikkinäisten 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.”

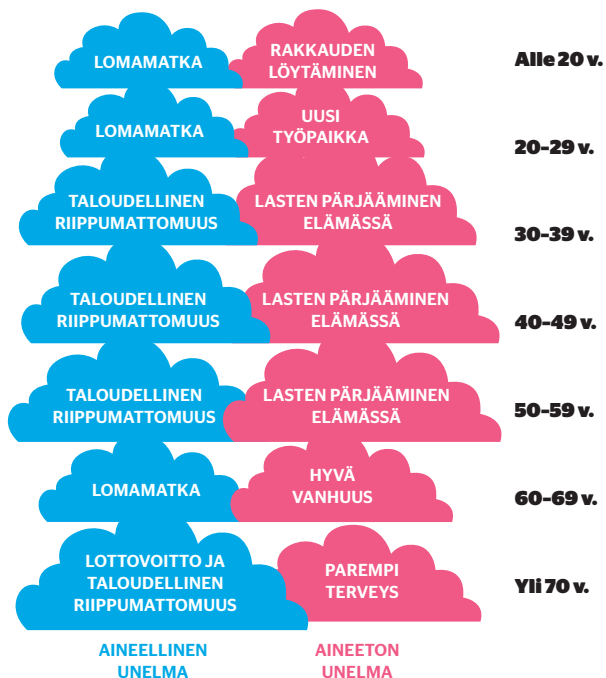
Satu Löytty, Helsinki



”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 tuotteeseen 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

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 käänneellä 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 tuojat

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

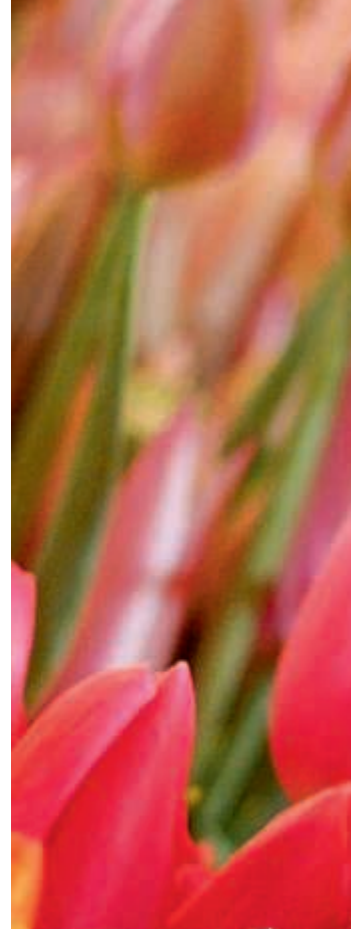
Seuraavaksi sipulilaatikat täytetään puolilleen ravinneliuoksella ja nostetaan pinoihin kylmioon.

”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 kasville 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 liukuhihnalle 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 kerätty 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.

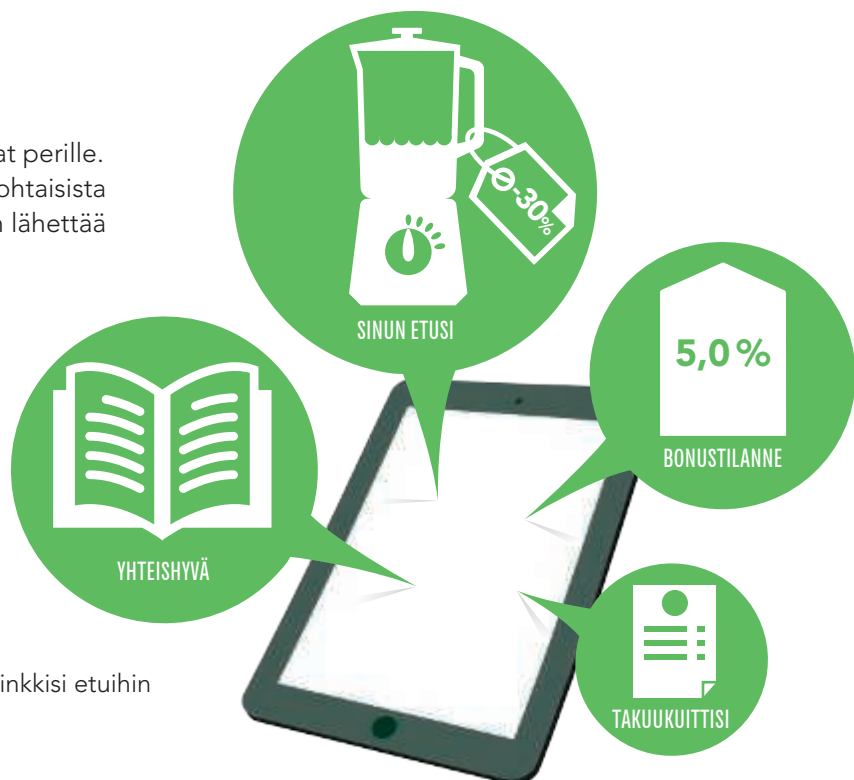
Kotona on hyvä leikata tulppaa-
nien varsista pieni pala pois ja lait-
taa kukat mahdollisimman kylmään
veteen. Jos kimppu on nuupah-
tanut, se kannattaa pistää veteen
suojamuovissa ja poistaa muovi
vasta, kun nestejännitys on palautu-
nut varsiin.

”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.



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

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 päivittäistavara-kauppoja 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 verkkopankkitunnusta.

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
vaihtamiskeino.”

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 vuodenajasta 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 tyynyliina
100% satinpuuvilla

IVANA HELSINGIN MUUMI-PIKKULAUKKU

Kaikkie 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

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.

Etunimi	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		

Arvonnan säännöt: Aller Media Oy järjestää arvonnin, 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).

Divaaani
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 VARTALOVIDE, 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 -VARTALOVIDE, 200 ml, kosteuttaa ja jättää silkkinen 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](http://yhteishyva.fi)

KUMMAN VALITSET TÄNÄÄN?



UUSI MAGNUM
PINK
RASPBERRY



UUSI MAGNUM
BLACK
ESPRESSO


MAGNUM[®]
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 kansanmusiikolle 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 kanneltajan 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

“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 kolkutuksessa ovella on mietittävä, mitä tehdä. Vaihtoehtoja on tarjolla, lähellä sijaitsee yksi palvelutalo. Nykyisessäkään 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, konsertteja 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. Ensinnäkin hän muutti palvelutaloon omaan asuntoon. Siellä hän tunsi 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-aamuisin taksi 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

Schär



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

●●● 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

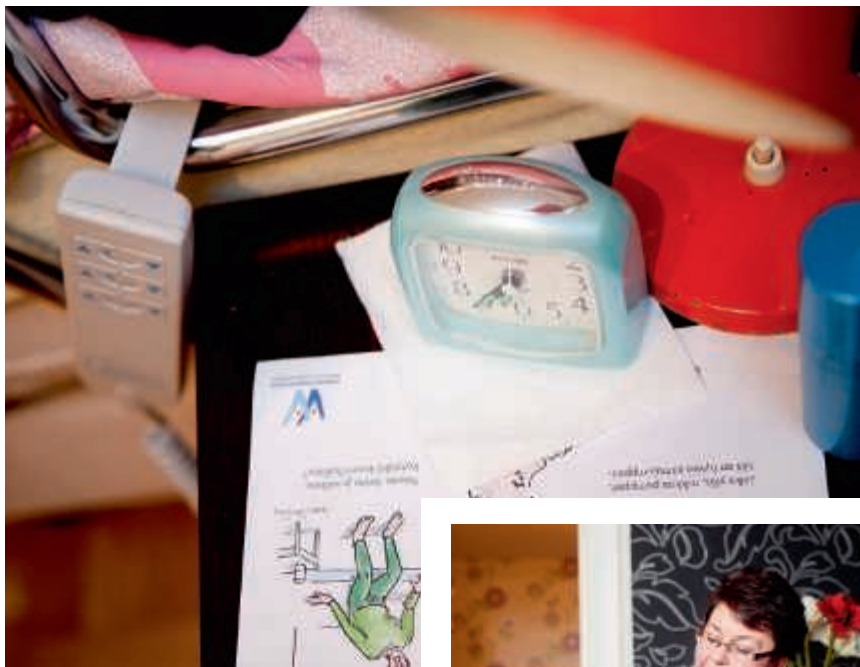
Öisin Romppanen yskii. Herätessään painajaisiin hän huutaa tytärtään. Öisten heräilyjen lisäksi muutolla on ollut vaikutusta perheen talouteen, sillä yrittäjän työpäivät ovat lyhentyneet.

”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 lyhytaikaishoitojaksoja vanhainkodeissa. Vapaaehtoisjärjestöillä on omia lääkärisaatto- ja ystäväpalveluja.

SYNTTÄRITARJOUS!

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



**TILAA
4 kk VAIN
16⁹⁰**

(norm. 30,30 €)

Toimi heti!
KAUPAN PÄÄLLE VALITSEMASI LAHJA!



Arvo
49,00 €

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

aarikka

TAI



Arvo
44,00 €

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

LUMENE
FINLAND

+SYNTTÄRIARVONTA

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

Synttäreiden kunniaksi arvomme kaikkien kampanjasta tilanneiden kesken 5 kpl Aarikan upeita korusetta. 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



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 osallistuakseen 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 hampaita, 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, sakraariini 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

Tomusokeri valmistetaan kidesokerista jauhamalla. Siihen lisätään perunatärkkelystä estämään paakkuuntumista ja parantamaan käsittävyyttä. Tomusokeri 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 maultaan 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 hyytelöimisaineina ovat karrageeni ja johanneksenleipäpuujauhe, minkä vuoksi tuotetta voi käyttää myös maitopohjaisiin jälkiruokiin ja pehmeisiin kakkutäytteisiin sekä kakkukiilteisiin. Kasvipohjainen Multi ei sovellu kiinteärakenteisiin, leikattaviin hyytelökakkuihin. 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 chiasiemenet. 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 SALTY 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

**KÄRCHER**

makes a difference

Stadin linjakkainta kyytiä

Ratikka, raitsikka, spåra, spora
tai skuru - helsinkiläiset
tuntevat raitiotievaununsa
monella nimellä.

Ruoholahteen kasin ratikalla matkaavan
Timo Nymanin mielestä oikeita nimityksiä
on kuitenkin vain yksi.

”Skuru on stadilainen kulkuväline”,
kuittaa Sörnäisten suunnalta kyytiin hypännyt
mies.

Nyman on matkustanut raitiotievaunuilla vuo-
desta 1955 saakka. Aluksi Mannerheimintielle
sijainneen syntymäkotinsa tuntumasta nelosella ja
kymppillä, nykyisin Ruoholahden-kodista linjoilla
6, 8 ja 9.

”Tämä on luonnollisin tapa liikkua. Metrolla
pääsee tietysti nopeasti vaikkapa Hagikseen, mutta
skuru on aina skuru.”

60 vuoden matkakokemuksen lisäksi Nymanilla
on sisäpiirin tietoa stadin liikenteestä.

”Faija tsöras dösää”, Nyman kertoo.

Eikä isä itse asiassa ajanut ihan mitä tahansa
bussia vaan raitiotievaunun kumipyöräistä vasti-
netta trollikkaa eli johdinautoa.

Raitiotievaunujen, tuttavallisemmin raitio-
vaunujen, lempinimet eivät ole vain matkustajien
suussa muodostuneita. Myös kuskien keskuu-
dessa vaunuilla on omat nimityksensä: vanhat
50-luvun ”laihialaiset”, 70-luvun ”nivelet”, 2000-
luvun matalalattiaiset ”madot” ja uudehkot ”väli-
palat”, joiden keskellä on matalalattiainen osa.
Pikkuhiljaa yleistyviä uutuusvaunuja, linjakkaita
Articeja, kutsutaan jo ”transuiksi” kajaanilaisen
valmistajansa Transtechin innoittamana.

Kaksi linjaa, sata hevosta

Ei ole ihme, että lempinimiä on ehtinyt kertyä.
Raitiovaunuilla on pitkä historia kaupunkilaisen



Spåralla kuljetaan...

...yli 120 raitiovaunulla
...13 linjalla
...lähes 300 pysäkiltä
...noin 50 kilometrin raitio-
tieverkostossa
...370 kuljettajan voimin.

LÄHDE: HKL





1.



3.



4.

1. Kuljettajan työhuone on näköalapaikka kaupunkiin. Kalle Viljanen on ajanut raitiovaunua Helsingissä jo 15 vuoden ajan.

2. Timo Nymanille skuru on luonnollisin tapa liikkua kaupungilla.

3. Lipunmyynti raitiovaunuissa on vähentynyt, mutta edelleen kyytiin pääsee myös käteisellä.

4. Helsingin oloihin suunnitellut Artic-vaunut kestävät pohjoista ja merellistä ilmastoamme ja kulkevat aiempia vaunuja pehmeämmin rataverkostolla.



Jiri Valleniuksen matkat kuluvat musiikkia kuunnellen ja maisemia ihaillen.

●●● liikumistapana. Ensimmäiset raitiovaunut kulki-
vat pitkin Helsingin katuja jo vuonna 1891.

Aluksi tosin liikuttiin hevosten vetäminä, ja linjoja oli kaksi: Töölö-Kaivopuisto sekä Sörnäinen-Lapinlahti. Hevosia liikenteen hoitamiseen tarvittiin yli sata. Sähköraitiovaunuihin siirryttiin vuonna 1900. Nyt linjoja on yhteensä jo 13.

Ikkunoiden takana näkyy kaupungin vili-
nää ja monenlaista ihmiskirjoa, kun raitiovaunu numero 8 halkoo kaupunkia Helsinginkatua kohti Oopperaa ja Töölöntoria. Keväisenä maanantaina vaunussa käy hillitty puheensorina. Joillakin on kädessään kirja, harvalla älypuhelin. Suurin osa matkustajista katselee ajatuksissaan ulos suurista ikkunoista.

Kyydissä istuva vallilalainen **Jiri Vallenius** kes-
kittyy matkan aikana usein musiikin kuunteluun.

”Ratikoiden paras puoli on se, että näkee erilaisia ihmisiä. Ja tietenkin maisemia, niihin ei kyllästy”, Vallenius summaa.

Jätkäsaarella päätepysäkillä on aika painaa stop-nappia. Iltapäivän unelias kasi saa jäädä taakse, kun suuntaamme lyhyen matkan kävellen kohti linjaa numero 9.

Viharatikan syntypaikassa

Länsisatamasta raitiovaunun kyytiin nousevat päivittäin lukuisat Tallinnan-laivamatkaajat, jotka eivät aina ole eduksi linjalle numero 9. Matkalaukkujen, juomatuliaisten ja kauniisti ilmaistuna kiinnostavien hajujen keskellä tunnelma usein tiivistyy. Länsiterminaalin pysäkiltä keskustaan päin kускаava raitiovaunu onkin saanut paikallisten keskuudessa lempinimen Viharatikka.

”Voi olla, että helsinkiläisiä ruuhkat joskus häiritsevät, mutta tällaista satunnaista kävijää nekaan



Silloin tällöin Helsingissä käyvä lappeenrantalainen Marjo Niiranen valitsee ratikan, sillä se on helppo ja nopea tapa kulkea.

eivät haittaa”, pohtii Tallinnasta tulossa oleva lappeenrantalainen **Marjo Niiranen**.

”Käyn Helsingissä silloin tällöin, ja minusta ratikka on ehdottomasti helpoin tapa liikkua täällä. Lipun voi ostaa kätevästi etukäteen kännykkään.”

Matka satamasta kohti Rautatieasemaa vie reilut kymmenen minuuttia. Raitiovaunun etuosaan ikkunapaikalle istahtaa **Kirsi Lappalainen**. Hän matkustaa lähes päivittäin kantaratikassaan 9:ssä Ruoholahden villoilta juurikin Rautatieasemalle, Kaisaniemeen tai Hakaniemeen.

”Ysi on usein päiväsaikaankin täynnä, mutta ei se mitään, aina mahtuu mukaan. Ratikka on erilaisine ihmisineen kaupunkilaisen liikennemuoto”, Lappalainen sanoo.

Ohitettuaan keskustan 9 pysähtyy Hakaniemessä. Siellä hyppäämme ulos, sillä torin laidalla on vara valita, minkä linjan kyytiin haluaa lähteä seuraavaksi. Selän takana ovet sulkeutuvat pehmeästi, ja ratikka jatkaa kohti Pasilaa.



Kirsi Lappalainen matkustaa päivittäin ysissä. Vakiomatkaajalle linjan mutkat ja ruuhkaisimmat pysäkit tulevat nopeasti tutuksi.

Tiesitkö?

Tällä hetkellä Helsinki on Suomen ainoa kaupunki, jossa on raitiovaunuja. Vuosikymmenten aikana spärat ovat kuitenkin kulleet myös Turussa ja Viipurissa. Tampereella suunnitellaan liikenteen aloittamista.

Kaupunki tutuksi turistilinjoilla

Turisteille suositellaan usein nähtävyyksireitiksi raitiovaunua 2. Se kulkee Olympiaterminaalilta Kauppatorin kautta Kamppiin ja sieltä Töölön kautta Nordenskiöldinkadulle. Vaunu vaihtaa tässä kohtaa numerokseen 3, ja jatkaa Kallion kautta kohti Hakaniemeä ja Rautatientoria. Tämä osuus tarjoaa usein värikkään ja vähän rosoisemman kuvan kaupungista.

Varteenotettavia turistireittejä ovat myös arkkitehtuureitiksi tituleerattu 4 Katajanokalta Munkkiniemeen Alvar Aallon ateljeen tuntumaan sekä design- ja ruokakierros 6:lla Hietalahdesta Arabianrantaan.

Kantakaupungin keskeisimmät nähtävyydet pääsee näkemään SpåraKoffin kyydissä, joka on ravintolaksi muutettu punainen pubivaunu. Kierroksella voi bongata esimerkiksi Kansallisteatterin, Ateneumin, Kallion kirkon, Linnanmäen, Oopperatalon, Kansallismuseon, Finlandia-talon, Eduskuntatalon, Kolmen sepän patsaan ja Kauppatorin. S-Etukortilla saa alennusta lipusta.



Raitiovaunun ja ravintolan risteys SpåraKoff kiertää kaupunkia toukokuun alusta syyskuun alkuun.

Japanilaiset eivät erehdy

Oletko koskaan miettinyt, miltä raitiotieverkosto ja matkustajat näyttävät kuskin silmin?

Kukaan muu ei taida tuntea kaupungin ja sen asukkaiden kasvoja paremmin kuin kokenut raitiovaununkuljettaja. Kuski nimittäin istuu vaunussaan sellaisella korkeudella, josta on helppo huomioida sekä liikenne että matkustajat.

Nousemme Hakaniemestä linjan numero 3 kyytiin. Kuskin penkillä istuu **Kalle Viljanen**, joka on ollut kuljettajana jo 15 vuoden ajan. Kesätyönä alkanut kuskipesti tuntui niin oikealta, että yliopisto-opinnot vaihtuivat vakituiseen työhön raiteilla.

”Enkä muuten ole ainoa korkeakoulutustai-
nen kuljettaja meillä”, Viljanen sanoo ja nauraa. ●●●



Aloita NYT!

Kun aloitat kuntoilun LadyLinella,
saat aloitusmaksun puoleen
hintaan sekä valinnaisen
kesäkuukauden
kaupan päälle.

Edellyttää vähintään 2 kk asiakkuuden
solmimista. Katso asiakkuushinnasto netistä
www.ladyline.fi. Ei voi yhdistää muihin
kampanjatarjouksiin. Vain uusille asiakkaille.
Tarjous voimassa 31.5.2015 saakka.

Aloitusmaksu
-50%

norm. 100 €

LadyLine Nihtisilta Nihtisillantie 3 | Puh. 050 599 9727

 **LadyLine**
LÄHELLÄ SYDÄNTÄ



Yhteistyössä:

Herbína

www.ladyline.fi



Kuski istuu riittävän korkealla, jotta hän näkee sekä liikenteen että matkustajat. Näin kaupunki on tullut tutuksi Kalle Viljaselle.



Vanhahkokin koira voi oppia uusia tapoja matkustaa. Armas, 5,5 vuotta, on asunut kantakaupungissa raitio-
linjojen varrella vasta viime kesästä saakka.

● ● ●

Vakiomatkustajien lisäksi kuskia vastaan tulee päivän aikana joukoittain vieraita kasvoja.

”Japanilaisryhmät ovat aika hauskoja. Yksi käy kysymässä, onko linja oikea ja menossa oikeaan suuntaan. Heillä kaikilla on tasaraha varattuna tai lippu valmiina, ja he osaavat aina jäädä oikealla pysäkillä pois. Muutama vuosi sitten seurasin, kun japanilainen kuvausryhmä teki suomalaisen tulkin kanssa opetusvideota ratikankäytöstä. Kasvojen menettäminen on heidän kulttuurissaan vakava paikka”, Viljanen kertoo.

Kielitaitoaan hän kuvailee riittäväksi: suomea ja englantia sekä vähän ruotsia, jos on pakko.

”Piirtämällä selvitetään loput asiat esimerkiksi venäläismatkustajien kanssa.”

Ajoittain matkustajien kanssa voi joutua ikäviinkin tilanteisiin.

”Useimmat humalaiset haluavat vain jutella, mutta moni kokee viinanhöyryisen mörinän häiriöksi. Jos on oikein tiukan oloinen tilanne, hälytämme metrovartijat paikalle. Meitä kuskeja on kehoitettu olemaan puuttumatta, ja sama koskee tietysti matkustajia. Viikonloppuöisin vartijapartiot tarkistavat, ettei kukaan jää nukkumaan, kun vaunu ajetaan halliin”, Viljanen sanoo.

Sade kelpaa kuskille

Hakaniemestä matkamme on tahtunut Viljasen kyydissä jälleen keskustan kautta kohti Punavuorta ja Kaivopuistoa. Päästyään Olympialaiturin pysäkille linja 3 vaihtuu numeroksi 2.

Kalle Viljanen nauttii kyydistä, sillä vuodenaika ja ajokeli ovat kuskille mitä mainioimmat.

”Japanilaiset turistit osaavat jäädä aina oikealla pysäkillä pois.”

”Suosikkejani ovat kevät ja alkukesä. Loppukesästä puista alkaa tippua tahmaa, joka liukastuttaa kiskot. Syksyllä ajoa haittaavat putoavat lehdet ja talvella lumi sekä väärinpysäköidyt autot. Kovalla pyryllä ja pakkasella vaihteiden lämmitys ei riitä vaan niitä on käytävä itse putsaamassa. Itse asiassa kunnon sadekeli on paras. Silloin vaunu kiihtyy ja pysähtyy juuri niin kuin pitääkin”, Viljanen kuvailee.

Liikenne raitioteillä alkaa viiden aikaan aamulla ja päättyy linjasta riippuen viimeistään vähän yhden jälkeen yöllä. Kaiken kaikkiaan Helsingissä ajetaan noin 150 000 raitiovaunumatkaa päivässä. Vuodessa se tekee 56 miljoonaa kyytiä.

Linjat syntyvät tarpeeseen

Olympialaiturin jälkeen näemme ympärillä kuniin Etelärannan ja matkailijoiden suosiman Kaupatorin. Ei taida olla sattumaa, että turistilinjaksiakin tituleeratulla 2- ja 3-linjalla pääsee kiertämään koko kaupungin ympäri?

Yhden raitiovaunulinjan kehittäminen on pitkä työ, jonka aikana kuullaan monien eri alojen asiantuntijoita ja kaupunkilaisten näkemyksiä. Uuden linjan suunnittelussa huomioidaan asukkaiden lisäksi muun muassa väestöennuste, linjan vaikutukset muuhun liikenteeseen, vuorovälit ja liikennöintiaika sekä yhteydet muuhun raideverkkoon.

”Linjastosuunnittelussa paneudutaan sekä kokonaisuuteen että yksityiskohtiin. Tavoitteena on, että linjoilla matkustaminen olisi mahdollisimman monelle helpompaa kuin aiemmin. Tämän vuoksi tärkeimmillä reittiosuuksilla vuorovälejä tiennetään ja yhdenmukaistetaan”, kertoo Helsingin seudun liikenteen joukkoliikennesuunnittelija **Lauri Rätty**.

Vuosikymmeniä varsin vakiintuneena pysynyt Helsingin raitiolinjasto uudistuu kaupungin muuttuessa, ja ratikkalinjoja kehitetään palvele-



”Sadekelillä vaunu kiihtyy ja pysähtyy juuri niin kuin pitääkin.”

maan kasvavia matkustajamääriä yhä laajemmilta alueilta.

”Tällä hetkellä ei lepäillä laakereilla, vaan valmistelemme uuden linjaston käyttöönottoa sekä suunnittelemme yhdessä kaupungin kanssa pika-raitiotielinjoja Laajasaloon sekä kaupungin poikki kulkevaa Raide-Jokeria. Molempien hankkeiden suunnittelu on käynnissä, ja niistä päätetään seuraavan vuoden aikana. Liikenne alkaisi 2020-luvun aikana”, Rätty kuvailee jatkoa.

Yhdessä kapeilla kaduilla

Kalle Viljasen mukaan isoin muutos hänen uransa aikana on autojen määrän lisääntyminen. Turvallisuukselta tämä on olennaista, sillä kuskien on huomattava sekä autojen että jalankulkijoiden ennalta-arvaamattomat liikkeet.

”Suurimmaksi osaksi me jaamme samat kaistat kapeilla kaduilla, joten kasvun huomaa. Aiemmin

myös ajettiin kovempaa. Nyt aikatauluja on järkeistetty, ja esimerkiksi risteysten nopeusrajoitus on 10 kilometriä tunnissa. Ennen niihin saatettiin painaa kolmeakymppiä.”

Viljanen ohjaa raitovaunun sujuvasti läpi tiukan kulman kauppakeskus Kampin nurkalla. Tästä matka jatkuu Töölön kautta Eläintarhalle, jossa linjan numero vaihtuu takaisin kolmoseksi.

Kuljettajat ajavat työvuoron aikana useita reittejä, tyypillisenä päivänä kolmea tai neljää. Vaihdelu tietysti virkistää, mutta saattaa joskus myös aiheuttaa vahinkoja reitinvalinnassa.

”Käännyin kerran kolmosella vahingossa ysin reitille. Huomasin sen saman tien, mutta silti liian myöhään. Ei auttanut kuin kuuluttaa matkustajille mokasta. Jatkoisin jonkin aikaa matkaa, peruutin ykkösen reitille ja pääsin mutkan kautta takaisin omalleni.”

Yhtäkään pysäkkiä Viljaselta ei jäänyt välistä. •

Kesämatkoja HOK-Elannon asiakasomistajille



354€
alk/hlö

Sibeliuksen jalanjäljillä - kulttuuriretki Pielisellä

3 pv 15.-17.6.2015

Sibeliuksen jalanjäljillä -kulttuuriretki vie Lieksaan, jonne Aino ja Jean Sibelius tekivät häämatkansa kesällä 1892. Retken isäntänä Lieksassa toimii lieksalaislähtöinen sellotaiteilija Jussi Makkonen. Matkan aikana saamme nauttia kahdesta tunnelmallisesta konsertista. Kulttuuriretki on osa kansansäveltäjä Jean Sibeliuksen 150-juhlavuoden ohjelmaa. 2015 juhluvuotta vietetään myös Paaterissa, sillä kuvanveistäjä Eva Ryytäsen syntymästä tulee kuluneeksi 100 vuotta.

Hinta sis. bussikuljetuksen alk. Helsinki, majoituksen 2-hengen huoneessa Break Sokos Hotel Kolilla, aamiaiset ja iltasaunan hotellissa, päivällisen 15.6., veneretken Lieksa-Monola, lounaan Timitrin Linnassa, konsertin ja taidenäyttelyn Talligalleriassa, Paaterin aluemaksun ja opastuksen, kahvin ja makean leivän Paaterissa sekä illalliskonsertin (illallinen lisämaksusta) Grill It -ravintolassa.



798€
alk/hlö

Lofootit

© Terje Rakke Nordic Life

6 pv 2.-7.8.2015

Lofoottien saaristo on tunnettu mahtavista maisemistaan; lumihuippuisista ja violeteista tuntureista, kristallinkirkaista vuonoista, turkoosista merestä ja idyllisistä kalastajakylästä. Kun aurinko laskee ja auringonsäteet taittuvat jylhien tuntureiden seinämiin, pukeutuvat niin kalastajakylät kuin vuonot upeaan väriloistoon. Aikoinaan viikingit kutsuivat Lofootteja jumalten saariksi juuri saarten kauneuden vuoksi.

Hinta sis. bussikuljetukset alk. Helsinki, suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Torniossa ja päättyen Tornioon, majoituksen 2-hengen huoneessa, puolihoiton hotelleissa (aamiainen ja päivällinen), lauttaliiput Lödingen-Bognes ja Bognes-Skarberget sekä sisänpääsymaksun Viikinkimuseoon ja aluemaksun Nusjfordin kalastajakylään.



Matkasta S-Etukortilla Bonusta

S-Matka



Pohjolan Matka

SOITA JA VARAA: 0201 303 303 (ma-pe 9-17) tai www.pohjolanmatka.fi/smatkat
Palvelumaksu 12 €/varaus, netistä 0 €/varaus. Puhelujen hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puh + 7,02 snt/min, matkaphelimesta 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min.

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 helpokäyttöisempi 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



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 hirsihuillassa, 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

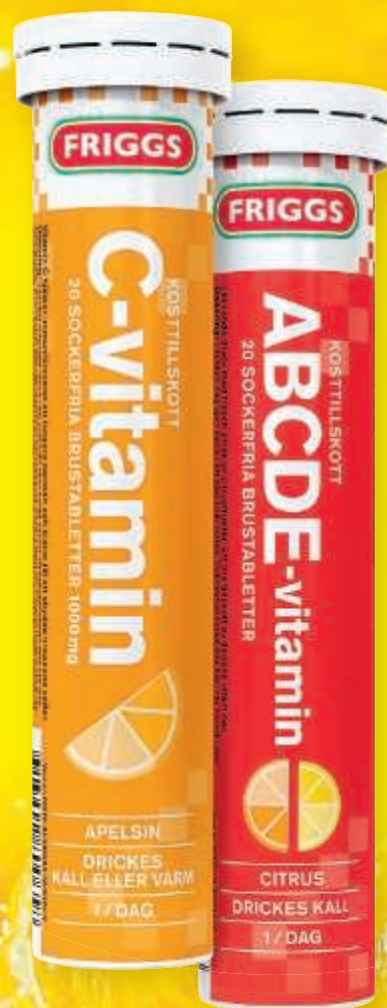
Suuri osa vanhoista suomalaisista taloista on tyhjillään. Tilanne on pahin Pohjois-Karjalassa ja Etelä-Savossa, joissa autioita tai ränsistymisen vuoksi hylättyjä rakennuksia on viitisentoista prosenttia koko rakennuskannasta.

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
normaalaa 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.

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 avautusta 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 avautusta 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.

Ruokapäiväkirja 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 syömisestä kelloaika.

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 itselleen 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 kananmuna (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), viikunakuivakakku (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. lehtisalaatti, 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 monipuolisesti. 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 selkeät 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



Doro PhoneEasy® 631

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



Doro PhoneEasy® 507S

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



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), rouhepehmpala (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 täydentäsivät 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), hedelmäsmoothie (30 g), rouhepehmpala (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
PAM

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.

Petteri Granatin pulssi alkaa nousta, ja käsissäänkin 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 moottoritille, 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 hurahtaa 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. Bundesligakausi päättyy toukokuussa.



Jonathan Stolpen huoneen seinää koristaa juliste, jota hän heilutti kerran Herthan ottelussa. Sen avulla hän sai tähtipelaaja Fabian Lustenbergeriltä 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 burge-reita. 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. Miehillä 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.



ICEPEAKIN NAISTEN JUOKSUTAKKI sopii aktiiviseen lenkkeilyyn. Koot 36-44. Prismat.

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



ASICSIN NAISTEN JUOKSUTRIKOOT siirtävät kosteuden materiaalin ulkopuolelle. Koot XS-XL. Prismat.



Just Smile!

**Hymy. Yhtä luonnollista
kuin Chiquita.**

www.chiquita.fi

Huhtikuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 93-99 | uutiset s. 99

TEATTERI & MUSIIKKI



MIINA SAVOLAINEN

S-Etu
5 €

Maailman ihanin tyttö Espoon kaupungin- teatterissa

- S-Etukortilla Maailman ihanin tyttö -esityksen liput 27 e (norm. 32 e) ma 13.4. ja ti 14.4. klo 19 Espoon kulttuurikeskuksen Louhisalissa. Ei Bonusta.

Miina Savolaisen lumoava valokuvakirja lastenkotitytöistä on inspiroinut säveltäjä Suvi Isotaloa ja näyttelijä Susanna Haavistoa. Näyttämöllä Susanna Haavisto, Suvi Isotalo, Lea Pekkala, Marjo Kuusela ja Unna Kittä.

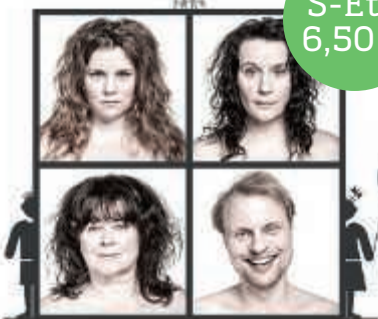
Espoon kulttuurikeskus,
Kulttuurialue 2, Tapiola.
Liput: 09 439 3388, ark. klo 11-17
sekä 2 t ennen esityksen alkua.
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

Uusioperh(s)e Aleksanterin teatterissa

- S-Etukortilla Uusioperh(s)e-komedian liput toimituskuluineen 27,50/24,50 e (norm. 34/31 e) huhtikuun näytöspäiviin Aleksanterin teatterissa. Ei Bonusta.

Outi Mäenpään ohjaama tragikoominen näytelmä nykypäivän perhekuviosta. Mitä tapahtuu, kun neljä toisilleen tuntematonta ihmistä kohtaa itsensä ja toisensa uusperheiden tukiryhmässä? Hetkiä oikeasta elämästä. Rohkeita tunnustuksia inhimillisyydestä, perhedynamiikan haastavuudesta, ulkopuolisuudesta ja oman aseman epä-määräisyydestä. Peloista, rakkaudesta ja vanhemmuudesta. Näytelmän kesto noin 2 t väliaikoinen.

Aleksanterin teatteri,
Bulevardi 23-27, Helsinki.
Liput: www.lippupalvelu.fi,
Komediateatteri Arena 010 821 2701,
Aleksanterin teatteri 09 676 980.
Lisätiedot: www.komediateatteriarena.fi,
www.aleksanterinteatteri.fi



S-Etu
6,50 €



S-Etu
50 %

Pohjalla ja Europaeus Kansallisteatterissa

- S-Etukortilla Pohjalla-näytöksen liput 17 e (norm. 34 e) ti 7.4. klo 19 ja Europaeus-näytöksen liput 16 e (norm. 32 e) ke 8.4. klo 19 Kansallisteatterin Pienellä näyttämöllä. Ei Bonusta.

Maksim Gorkin tunnetuin ja menestynein näytelmä on venäläisen kirjallisuuden mestariteos, jonka ytimessä on paljas ihminen. Pohjalla-klassikko-näytelmä tuo esiin laillisen yhteiskunnan pohjalle pudonneiden kiihkeän elämän ajankohtaisella ja tuoreella tavalla.

Juha Hurmeen Europaeus on myötätuntoinen, mutta pureva nykykomedia, villisti episodista toiseen leikkaava Suomen Don Quijote neljälle miesnäyttelijälle ja kahden naisen etnoduolle.

Suomen Kansallisteatteri,
Läntinen Teatterikatu 1, Helsinki.
Liput ja varaukset: Kansallisteatterin lippu-
myymälä 010 733 1331 (0,083 e+pvm/
mpm). Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/
min+pvm). Etu koskee vain uusia varauksia
ja on voimassa niin kauan kuin paikkoja
riittää. S-Etukortti mainittava varausta
tehdessä.
Lisätiedot: www.kansallisteatteri.fi

Vielä ehtii nähdä Johtajan kaapin

- S-Etukortilla Johtajan kaappi -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 18.4. saakka ke klo 19 ja la klo 18. Väliajalla maksuton kahvi. Ei Bonusta.

Johtajan kaappi on kertomus erään työpaikan ihmissuhdekiemuroista. Näytelmäkirjailija Pirjo Toikan kirjoittama näytelmä jatkaa Elannon Näyttämön 90-vuotisjuhlanäytelmän Leipätehtaan naiset tarinaa.

Elannon pääkonttorin työyhteisöstä viihteellisesti kertova tarina kuljettaa katsojat 1960-luvun lopulle, jolloin hiukset olivat pitkiä ja hameet lyhyitä.

Näytelmä on osa HOK-Elannon 110-vuotisjuhlavuoden 2015 tapahtumia. Ohjauksesta vastaa Hanna Rytty.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo,
Kirjatyöntekijäkatu 10, Helsinki.
Liput: info@elannonnayttamo.fi, 040 560 9633.
Lisätiedot ja tarkat esitysajat:
www.elannonnayttamo.fi



S-Etu
2 €

TEATTERI & MUSIIKKI

S-Etu
10 €



BRINKHOFF/MÖGENBURG

Maailman suosituin musikaali Svenska Teaternissa

- S-Etukortilla **MAMMA MIA!** -musikaalin ennakkoon ostetut liput 78 e (norm. 88 e) 29.4. klo 12 ja 30.4. klo 13. Ei Bonusta.

MAMMA MIA! -musikaali perustuu Abban musiikkiin. Yli 54 miljoonaa ihmistä ympäri maailman on rakastunut musikaalin. Taianomaiset tarinat, joita Abban ajaton musiikki on tulvillaan, kuljettavat tätä ihastuttavaa tarinaa rakkaudesta, ilosta ja ystävydestä.

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

April Jazzeilla rytmimusiikin ja taiteen juhlaa

S-Etu
5/6 €

- S-Etukortilla 19.4. mennessä ostetut festivaalin perusliput alk. 29,50-38,50 e sis. toimituskulut (norm. 34,50-44,50 e) ti 21.4., to 23.4., la 25.4. ja su 26.4. Espoon kulttuurikeskuksen Tapiolasalin konsertteihin. Ei Bonusta.

Konserteissa esiintyvät Grammy-palkittu saksofonisti David Sanborn, jazzlaulajat Diane Schuur, yhdysvaltalainen Oregon-yhtye sekä levyjulkaisukeikalla Jukka Perko & Iiro Rantala. Sunnuntain päätöskonsertissa juhlietaan Akseli Gallen-Kallelan 150-vuotissyntymäpäivää ja solisteina esiintyvät Anu Komi sekä Jorma Hynninen.

April Jazz, Areena ja Tapiolasali, Kulttuurialue 2, Espoo.
Liput: Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), ma-su klo 7-22.
S-Etukortti mainittava varauksella tehdessä.
Lisätiedot: www.apriljazz.fi, 09 455 0003.

Laulu-Miesten Varaslähtö Vappuun

- S-Etukortilla ennakkoon ostetut Varaslähtö Vappuun -konsertin liput 22 e (norm. 25 e) pe 24.4. klo 18.30 Helsingin yliopiston juhlasalissa. Hinta sis. lasin kuohujuomaa. Ei Bonusta.

Laulu-Miehet ottaa Matti Hyökin johdolla perinteisen Varaslähdön Vappuun Helsingin yliopiston juhlasalissa. Konsertissa kuullaan komeimpia kevätlauluja, hausimpia juomalauluja ja rakkaimpia serenadeja sekä harvoin kuultuja Eino Linnalan mieskuorolauluja. Solisteina useita Laulu-Miesten omia solisteja.

Helsingin yliopiston juhlasali, Unioninkatu 34, Helsinki.
Liput: www.lippupalvelu.fi
Lisätiedot: www.laulumiehet.fi



S-Etu
3 €

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, millaiset seuraukset hahmojen toiveilla voi olla. Punahilkana, Jaakon ja pavenvarren sekä Tähkäpään lisäksi leffassa nähdään pääosissa mm. Meryl Streep, Emily Blunt, Anna Kendrick ja Johnny Depp. Elokvateattereissa 1.4.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

S-Etu
15 %

NÄYTTELYT

S-Etu
1/13 €



ISMO HÖLTÖ

Ateneumissa asiakasomistajapäivä

- S-Etukortilla 800 ensimmäistä maksutta (norm. 13 e) asiakasomistajapäivänä la 18.4. klo 10-17 Ateneumin taidemuseoon. Ei Bonusta.

Ateneumissa on esillä 10.4.-31.5. valokuvaaja Ismo Höltön (s. 1940) valokuvannäyttely. Hölttö dokumentoi suomalaisia heidän omassa elinympäristössään 1960- ja 70-luvulla. Ateneumin näyttelyyn valittu kuvasto ajoittuu Suomen historiassa vaiheeseen, jolloin elämäntapa muuttui poikkeuksellisen nopeasti. Kaupungit kasvoivat, elintaso nousi ja perinteiset maaseutuyhteisöt väistyivät.

Valokuvaaja Ismo Hölttö on herkkävaistoinen tarkkailija ja lämmin humoristi. Hänen teoksensa herättävät henkiin nyt jo kadonneen Suomen ihmiset ja arjen pienet yksityiskohdat.

Asiakasomistajapäivän la 18.4. ohjelma:

- Klo 10.30 ja klo 15.30 opastetut kierrokset **Ismo Hölttö** -näyttelyyn. Kokoon-tuminen museon sisäpihalla, ryhmään mahtuu 25 hlöä. Opastus suomeksi.
- Klo 11-14 **Tehdään yhdessä** -non-stop-työpaja, yli 3 v., alle 10 v. aikuisen seurassa. Mukaan mahtuu niin kauan kuin tilaa riittää. Ei ryhmille.
- Klo 12 Ateneumin intendentti Sointu Fritze kertoo Ismo Höltön kuvista, Ateneum-sali, 1 krs.

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

Kokoelmanäyttely on esillä taidemuseon pohjakerroksessa.

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.
Aukioloajat: ti, pe klo 10-18, ke-to klo 10-20, la, su klo 10-17, ma suljettu.
Lisätiedot: www.ateneum.fi, 029 450 0401.

S-Etu
1 €

Finnskogar - Metsäsuomalaiset Kansallismuseossa

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

Metsäsuomalaiset-näyttely avaa ikkunan lähes kadonneeseen maailmaan. Kiehtovaa tarinaa Ruotsin ja Norjan metsäseuduille 1500-luvun lopulla ja 1600-luvulla muuttaneiden suomalaisen omaleimaisesta kulttuurista, elinkeinoista ja vanhahtavasta suomen kielestä.

Metsäsuomalaiset sulautuivat vähitellen kantaväestöön ja kieli sammui 1900-luvulla. Sukututkimuksen myötä monet ovat löytäneet metsäsuomalaiset juurensa. Kansallismuseon kokoelmiin kuuluva hieno esineistö on nyt ensimmäistä kertaa esillä. Näyttelyssä on lisäksi suomalaisten tutkijoiden kenttämatoillaan ottamia valokuvia sekä ääninäytteitä metsäsuomalaisten kirjeistä ja elämästä. Näyttely on avoinna 16.8. saakka.

Kansallismuseo,
Mannerheimintie 34, Helsinki.
Avoinna: ti-su klo 11-18, ma suljettu.
Liput: 040 128 6469, ti-su klo 11-18.
Lisätiedot: www.kansallismuseo.fi



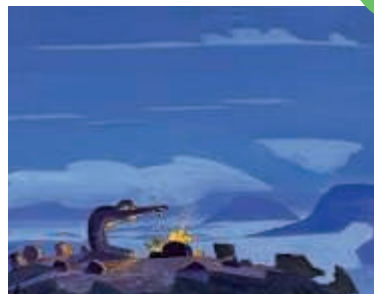
KANSALLISMUSEO, MATTI HUURKA

Lappakannu eli tuoppi Nyskogasta Ruotsista. Olutkannun pohjassa vuosiluku 1806 ja merkintä OAS, D29 A NVARI. Astrid Reposen kokoelma SU5161 29c

Maailmankuulu Roerich Gallen-Kallelan vieraana

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

Gallen-Kallelan 150-vuotisjuhla-vuotta vietetään harvinaisessa seurassa. Gallen-Kallelan *Kalevala*-teoksia ihaillut venäläinen Nikolai Roerich nousi pitkän uransa aikana esikuvaansa kuuluisammaksi taiteilijaksi. Monipuolinen Roerich oli arkeologi, kulttuurientutkija ja rauhan mies, joka asettui lopulta Intiaan. *Taiteen pyhiinvaeltajat* -näyttelyssä rinnastuvat toverusten maailmanmatkat ja kiinnostus luontoon ja myyttisiin tarinoin. Näyttely on avoinna 19.4. saakka.



VALTIOLINEN IDÄN MUSEO, MOSKOVA.

Nikolai Roerich: Manaaja, 1918.

Gallen-Kallelan Museo, Gallen-Kallelan tie 27, Espoo.
Avoinna: ti-la klo 11-16, su klo 11-17.
Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.
Lisätiedot näyttelystä ja tapahtumista:
09 849 2340, www.gallen-kallela.fi

80-luvun ruokakulttuuria ja keittiövälineolympialaiset

- S-Etukortilla sisäänpääsy maksutta (norm. 5 e) asiakasomistajapäivänä la 23.5. Hotelli- ja ravintolamuseoon. Ei Bonusta.

Asiakasomistajapäivänä ratkotaan mikroaaltouuneilla ruoanlaiton mestaruutta keittiövälineolympialaisissa. Tilaisuuden juontajana ja tuomarina toimii TV:stä tuttu ravintoloitsija ja keittokirjailija Sikke Sumari.

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 5 e (norm. 7 e) KASARI!-näyttelyn ajan 25.11. saakka. Ei Bonusta.

Kasari!-näyttely kertoo suomalaisen ruokakulttuurin 1980-luvusta. Miltä näytti gourmet- ja ketjuravintolassa, ham-purilaispaikassa sekä kodinkoneilla liioit-

levassa kotikeittiössä? Näyttelyssä eläydyt aikakauden tunnelmaan vaatteita ja musiikkia myöten.

Hotelli- ja ravintolamuseo, Kaapelitehdas,
Tallberginkatu 1 G, Helsinki.
Lisätiedot: www.hotellijaravintolamuseo.fi



S-Etu
2-5 €

Arjen historiaa

- S-Etukortilla *Yhdeksän pientä kotia* -kirja 17 e (norm. 20 e) 15.4.-30.4. Työväenasuntomuseosta. Ei Bonusta.

Työväenasuntomuseo ja *Yhdeksän pientä kotia* -kirja tarjoavat mahdollisuuden kurkistaa sisään helsinkiläisen arjen historiaan. Kotien hellakaluunit ja päästävedettävät sängyt kuvaavat

työläisperheiden elämää 1900-luvun eri vaiheissa. Museopuodista löytyy nostalgisia lahjoja kesän juhliin.

Työväenasuntomuseo, Kirstinkuja 4, Helsinki.
Avoinna: 15.4.-25.10.2015 ke-su klo 11-17.
Museoon on aina vapaa pääsy.
Lisätiedot: 09 3107 1548,
www.helsinginkaupunginmuseo.fi



S-Etu
3 €

PERHEILLE

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

S-Etu
2-4 €



S-Etu
4 €

MATKALLE

Herkkuja ja sisustuslöytöjä Tukholmassa

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

Herkkuja ja sisustuslöytöjä -risteily-matka Tukholmaan 28.-30.4. alk. 42 e/hlö C4-hytissä alkaen Helsingistä sis. laivamatkat valitussa hyttiluokassa, käynnin Hötorgin kauppahallissa ja Zara Home -sisustusliikkeessä oppaan johdolla sekä kuljetukset perillä Pohjolan Matkan omalla bussilla.

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



S-Etu
3-6 €

PERHEILLE

Ylös, ulos ja Huimalaan

- **S-Etukortilla aikuinen veloituksetta lapsen seurassa (norm. 5 e) Reippailuhalli Huimalaan. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla Huimalan Hohtosynttärit alk. 24 e/lapsi (norm. alk. 27 e). Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla arki-iltaisen lasten sisäänpääsymaksuun sisältyvä ruoka (pasta bolognese) yht. 18 e (norm. yht. 24 e) alk. klo 17. Ei Bonusta.**

Espoon isossa reippailuhallissa saa takuulla punaiset posket ja iloisen mielen. Monipuolisista aktiviteeteista löytyy suosikkeja kaikenikäisille ja -kokoisille. Pääsiäisenä Huimalassa reippailaan joka päivä klo 10-20.

Reippailuhalli Huimala,
Juvankartanontie 15, Espoo.
Lisätiedot: www.huimala.fi, 020 794 0790.

S-Etu
5 €



Tule tutustumaan musiikkiharrastukseen

- **S-Etukortilla Musiikkikoulujen Jamkids ja Demo kokeilutunnit veloituksetta (norm. 5 e) huhtikuussa Espoon keskuksessa ja Helsingin Tapanilassa. Paikkoja on rajoitetusti. Ei Bonusta.**

Musiikkikouluissa järjestetään huhtikuussa kokeilutunteja, joilla pääsee kokeilemaan musiikkiharrastusta. Tule testaamaan, miten hauskaa soittaminen ja laulaminen on.

Demon kokeilutunneilla koululaiset pääsevät testaamaan erilaisia instrumentteja ja poplaulua. Jamkids-muska-reita on tarjolla monenlaisia: vauva- ja taaperomuskareita 0-3-vuotiaille sekä bändi- ja kantelemuskareita 4-7-vuotiaille.

Lisätiedot, aikataulu, ohjelmat ja varaukset: Jamkids, www.jamkids.fi, ilmoittautuminen@jamkids.fi, 0400 944 222. Demo, www.musiikkikouludemo.fi, info@musiikkikouludemo.fi, 0400 433 272.



S-Etu
4-24 €

Eläintarhassa riemuitaan keväästä

- **S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupan vuosilipusta 20 %:n etu (norm. 20-50 e) huhtikuun ajan. Lisäksi vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista. Ei Bonusta.**

Korkeasaaren kevät pitää sisällään monenmoista jännittävää hetkeä. Karhujen kevätriemu on tarttuvaa, ja monet muutkin eläimet uusine poikasineen innostuvat auringosta. Eläintarhassa juhlitaan perinteisesti pääsiäistä koko perheen voimin. Tänä vuonna mennään ympäristöteemalla oppien eläinten kautta energiakulutuksesta. Korkeasaaren teatteri viihdyttää koko perhettä, ja lapsille on luvassa askartelua ja kasvo-maalausta pääsiäisen jokaisena päivänä.

Korkeasaaren eläintarha, Mustikkamäenpolku 12, Helsinki.
Avoinna päivittäin: tammi-maaliskuussa klo 10-16, huhti- ja syyskuussa klo 10-18, touko-elokuussa 10-20, loka-joulukuussa klo 10-16.
Lisätiedot ja poikkeusaikataulut: www.korkeasaari.fi

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

Surun kohdatessa et jää yksin

Läheisen kuolema tulee aina yllättäen. Kaikkea ei jaksa miettiä, kaikkea ei tiedä. Tässä tilanteessa luotettava ja kokenut hautauspalvelumme ojentaa auttavan kätensä. Palvelumme kattavat kaiken hautaukseen, siunaustilaisuuteen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat. Hienotunteisesti, kohtuullisin kustannuksin ja vuodesta 1954 lähtien hankitulla ammattitaidolla.

HOK-ELANNON PERUNKIRJOITUSTOIMISTO

Lakipalveluja elämän varrelle

Autamme kattavasti lakiasioissa. Kuolemantapauksesta kolmen kuukauden kuluessa on toimitettava perunkirjoitus. Lakimiehemme tekevät myös muun muassa ositukset, perinnönjaot, testamentit, avioehtosopimukset, edunvalvontavaltakirjat ja perintösuunnittelun. Tarjoamme pitkän ja luotettavan ammattitaitomme käyttöönne.



HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU



HOK-ELANNON
PERUNKIRJOITUSTOIMISTO



HOK-ELANTO

S-Etukortilla saat alennusta arkuista ja uurnista 10 %, testamentin laadinnasta 15 % ja perunkirjoituksesta 35 €. Lisäksi saat Bonusta jopa 5 % arkuista, uurnista ja uusista hautakivistä.

HELSINKI

Forum, Yrjönkatu 23
Hautauspalvelu puh. 010 76 66620
Perunkirjoitus puh. 010 76 66622

Hakaniemi, Siltasaarenkatu 26
Hautauspalvelu puh. 010 76 66500
Perunkirjoitus puh. 010 76 66505
ja 010 76 66506

Itäkeskus, Turunlinnantie 2
Hautauspalvelu puh. 010 76 66590
Perunkirjoitus puh. 010 76 66593

Malmi, Kirkonkyläntie 3
Hautauspalvelu puh. 010 76 66630
Perunkirjoitus puh. 010 76 66632

Töölö, Sibeliuksenkatu 1
Hautauspalvelu puh. 010 76 66530
Perunkirjoitus puh. 010 76 66536 ja
010 76 66537

ESPOO

Espoonlahti, Kivenlahdentie 9
Hautauspalvelu puh. 010 76 66640
Perunkirjoitus puh. 010 76 66641

Leppävaara, Läkkipänsäntie 3
Hautauspalvelu puh. 010 76 66610
Perunkirjoitus puh. 010 76 66611

Tapiola, Tapiolan Keskustorni
2. krs., Tapiontori 1
Hautauspalvelu puh. 010 76 66570
Perunkirjoitus puh. 010 76 66572

VANTAA

Myyrmäki, Ojahaanrinne 2
Hautauspalvelu puh. 010 76 66600
Perunkirjoitus puh. 010 76 66601

Tikkurila, Unikkotie 3
Hautauspalvelu puh. 010 76 66560
Perunkirjoitus puh. 010 76 66563

KERAVA

Aleksis Kiven tie 1
Hautauspalvelu puh. 010 76 66550
Perunkirjoitus puh. 010 76 66551

HYVINKÄÄ

Torikatu 9
Hautauspalvelu puh. 010 76 66580
Perunkirjoitus puh. 010 76 66580

**Vastaamme ympäri vuorokauden
kiireellisissä asioissa 050 347 1555**

(010-alkuiset numerot 0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min)

HOK-Elannon Hautauspalvelu

KIVIPÄIVÄT 8.-17.4.

Kivipäivien aikana uuden kiven tilauksesta
S-Etukortilla 10 %:n alennus ja Bonus.



KESKIVIikko 8.4.

Tapiola, Tapiontori 1,
puh. 010 76 66570

TORSTAI 9.4.

Leppävaara, Lökkisepänkuja 3,
puh. 010 76 66610
Myyrmäki, Ojahaanrinne 2,
puh. 010 76 66600

PERJANTAI 10.4.

Hyvinkää, Torikatu 9,
puh. 010 76 66580
Espoonlahti, Kivenlahdentie 9,
puh. 010 76 66640

TIISTAI 14.4.

Töölö, Sibeliuksenkatu 1,
puh. 010 76 66530

KESKIVIikko 15.4.

Hakaniemi, Siltasaarenkatu 26,
puh. 010 76 66500
Malmi, Kirkonkyläntie 3,
010 76 66630

TORSTAI 16.4.

Tikkurila, Unikkotie 3,
puh 010 76 66560
Itäkeskus, Turunlinnantie 2 B,
puh. 010 76 66590

PERJANTAI 17.4.

Forum, Yrjönkatu 23,
puh. 010 76 66620
Kerava, Aleksis Kiven tie 1,
puh. 010 76 66550

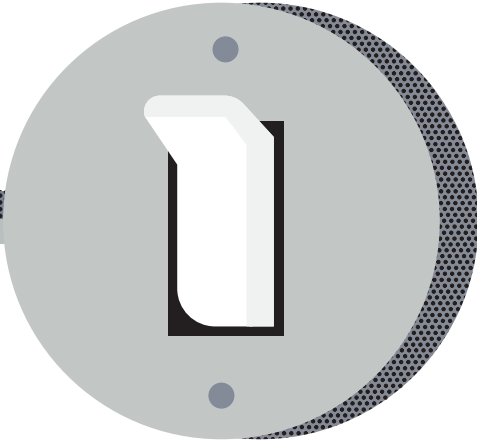
(Puh. hinnat: 0,0835 € + 0,1209 €/min)



HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU
hok-elannonhautauspalvelu.fi



**BONUS
ON**



**BONUS
OFF**



NAPSAUTA BONUKSET PÄÄLLE!

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

www.vantaanenergia.fi/bonus

SEALIFE

UUSI NÄYTTELY
AVOINNA NYT!

**SUPER
SELVIUTUJÄT**

Sukella seurassamme satojen
miljoonien vuosien taa!

www.sealife.fi

Tivolitie 10, 00510 Helsinki - info@sealife.fi - 09 5658 200

Voit ostaa tuotteita myös verkossa:
apteekkishop.fi ja shop.isokannel.fi

Bonusapteekit



HYÖDYNÄ BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSET!

LÄÄKEANNOSTELIJA

Suomessa valmistettuun
APTEEKKI Lääkeannosteliijaan
saat jaettua kaksi kertaa
päivässä otettavat
lääkkeet viikoksi.
Koko:
18,4 cm x 8,7 cm



TARJOUS:
9,90 €

(norm. 12,83 €)



Lahjoitimme jokaiselta
APTEEKKI-tuotesijan tuotteesta
0,10 € Suomen Punaisen Ristin
Nuorten turvataleille.

AVÈNE silmänympärysvaive 10 ml

Rauhoittaa ja kosteuttaa
herkkää tai ärtynyttä
silmänympärysihoa.
Erinomainen atooppikoille ja
esim. siitepölyallergiasta
kärsiville. Sopii myös
nuoren iholle.



TARJOUS:
17,70 €

(norm. 23,40 €)

SEBAMED Liquid Face & Body Wash 1 l täyttöpussi tai pumppupullo

Puhdistaa tehokkaasti, mutta auttaa samalla
säilyttämään ihon luonnollisen, happaman suojan.



TARJOUS:
16,90 €

(norm. 21,38 €/l)

**Kaupan päälle
griippi suihkugeeli,
250 ml**

BETHOVER 1 mg B12-vitamiinivalmiste 100 kpl

Vadelmanmakuinen
B12-vitamiinivalmiste
muistin tueksi.
B12-vitamiini edistää
hermoston normaalia
toimintaa.



TARJOUS:
19,70 €

0,20 €/kpl

(norm. 23,78 € | 0,24 €/kpl)

Tarjoukset voimassa 1.4.-30.4.2015

Bonusapteekit palvelevat pääkaupunkiseudulla:

• Apteekki Isokannel • Hietalahden apteekki • Itäkeskuksen apteekki • Lentoaseman
apteekki • Malmin apteekki • Pihlajamäen apteekki • Tikkurilan Uusi apteekki

LISÄTIETOJA:

www.bonusapteekit.fi

Pohjolan  Matka

LÖYDÄ OMA SUOSIKKIMATKASI

Tutustu laajaan matkatarjontaamme
osoitteessa 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 Rudesheimin pikkukaupunki. Viininviljelyhistoriastaan tunnetun Moselin laakson yksi kauneimmista kaupungeista on kuvauksellinen Bernkastel-Kues. Reinin ranta-alue Koblenzin ja Rudesheimin 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. Tutustu myös alueosuuskaupoille räätälöityihin S-Matkoihin osoitteessa www.pohjolanmatka.fi/smatkat. SOITA JA VARAA: 0201 303 303 (ma-pe 9-17) tai 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.



eckeroline.fi

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

ECKERÖ€LINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

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



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.

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
www.facebook.com/nokianjalkineet

nOKIAN
JALKINEET

Nokian Kontio JR

Lasten kumisaappaat

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

34⁹⁵

Nokian Kontio Classic

Aikuisten kumisaappaat

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

49⁹⁵



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.

69⁹⁵



Viking Vinstra
Lasten lenkkarit
Koot 23–35. Konepesunkestävät.

37⁹⁵



 **PRISMA**
HYVÄ MUTTA HALPA.



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

19⁹⁵



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

19⁹⁵



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

44⁹⁵



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

44⁹⁵



Asics Gel-Equation 7

**Miesten
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet
aktiivikuntoilijalle. Koot 42-47.

99⁹⁵



Asics Gel-Equation 7

**Naisten
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet
aktiivikuntoilijalle. Koot
37-42.

99⁹⁵



Asics Gel-Innovate 6

**Miesten
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet
aktiivikuntoilijalle. Koot
42-47.

99⁹⁵



Asics Gel-Innovate 6

**Naisten
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet
aktiivikuntoilijalle. Koot 37-42.

99⁹⁵



Asics Gel-Galaxy 8

**Miesten
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet
aloittelijalle. Koot 39-48.

59⁹⁵



Asics Gel-Galaxy 8

**Naisten
juoksukengät**

Juoksu- ja harjoitusjalkineet
aloittelijalle. Koot 36-42.

59⁹⁵



Helly Hansen Bay
Miesten ulkoilutakki*

Veden- ja tuulenpitävä. Irrotettava huppu. Helly Tech Protection -kalvo, vesipilari 8 000 mm, hengittävyys 8 000 g/m². Teipatut saumat. Heijastimet. Myös tummansinisenä. Koot S-XXL.

149⁰⁰

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/m². Teipatut saumat. Heijastimet. Myös valkoisena. Koot S-XXL.

149⁰⁰

Helly Hansen Aden
Naisten housut*

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

59⁹⁵

Helly Hansen Dubliner
Miesten housut*

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

59⁹⁵

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.

129⁰⁰



ENSI NUMEROSSA



Parasta tarjolla

Kevään juhlista satsataan pöydän kattamiseen ja juhlapukeutumiseen.

ROOPE PERMANTO

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. Toukokuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.



Bonusta jopa 5 %.

ASIAKASOMISTAJA-PÄIVÄ TORSTAINA 2.4.

EasyFit on monipuolinen ja kotimainen liikuntakeskusketju. Tarjoamme edulliset toistaiseksi voimassa olevat asiakkuudet ilman pitkää sitoutumista ja päivittäin runsaan valikoiman non-stop ryhmäliikuntatunteja ja laadukkaan kuntosalin.

EASYFIT TARJOAA:

- Sopimus voimassa toistaiseksi 30 päivän irtisanomisajalla
- Technogym Wellness -kuntosalijärjestelmä
- Sisäpyöräily ja ryhmäliikunta

Huhti-
kesäkuu alk. á

29⁹⁰
€/kk

Aloituskassu 29,90 €

Heinäkuu

0 €

Tarjous voimassa 1.-2.4.2015

ASIAKKUUSTARJOUS 1.-2.4.

S-Etukortilla heinäkuu 0 €, maksaessasi kertaostona huhti-kesäkuun kuntoilut. Etu aktivoidaan noutaessasi Wellness-avaimesi vastaanotosta.

OSTA ASIAKKUUS NETISTÄ!

EASYFIT-LIIKUNTAKESKUKSET

■ HERTTONIEMI
Mekaanikonkatu 15

■ PASILA
Maistraatinportti 3

■ KALASATAMA
Sörnäisten Rantatie 33 D

■ PITÄJÄNMÄKI
Valimotie 13

■ HELSINKI CLUB
Yliopistonkatu 8

■ LAUTTASAARI
Vattuniemenkatu 23

■ VANTAA - REKOLA
Laurintie 145

EasyFit.fi



"POIKANI, JONAIN PÄIVÄNÄ
TÄMÄ KAIKKI ON SINUN."

 HOK-ELANTO



Osuuskaupan tavoite ei ole tuottaa voittoa. Tehtävämme on tuottaa etuja omistajillemme. Omistajiamme ovat kaikki S-Etukortin haltijat - asiakkaamme.

Omistajan käyntikortti