

Tutustu omistajan etuihin s. 84

HOK-ELANTO

yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI HELMIKUU 2016

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
Tuhdit keitot
& uuniruoat

4
UUTTA
BLOGIA
ESITTELYSSÄ

VANHASTA
KAUPASTA
TULI KOTI

MEIDÄN
TILILLÄ

Perheet
puhuvat
rahasta

MEREN
ÄÄRELLÄ

Näin löydät
rantareitit

RIBSEJÄ VAI
PEKONIA?

Opi porsaan
ruhonosat

Saa säättää!

Keittiö kuuluu koko
perheelle, sanoo kokki
Pipsa Hurmerinta



Miksi valita? Ota molemmat!



UUTUUS!



Maista uutuuudet Mix Japp ja Daim saltlakrits!

Marabou 100 v.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

78

Elämäntilanne näkyy tilillä

Kuinka kolme erilaista perhettä saa rahat riittämään?

Tässä numerossa

- 22 Pikkukokkien puolella**
Hyvä ruoka ja hauskat kokkaushetket kuuluvat myös perheen pienimmille
- 32 Klovni, joka sanoo aina kyllä**
Michelle Musser ei ollut nuorena kovinkaan hauska
- 36 Pala kerrallaan**
Opi käyttämään porsaanlihaa ruokalajien mukaan
- 38 Klikkaa mukaan**
Tutustu Yhteishyvä.fi:n uusiin blogeihin ja ihmisiin kirjoitusten takana
- 46 Kotioloissa**
Kotihiiri viihtyy talvilomalla lämpöisissä neuleissa ja rennoissa olohuusuissa

- 54 Kuperkeikka kodiksi**
Teatteriperhe kävi taloksi vanhaan osuuskauppaan
- 58 Kimpassa keittiöön**
Rento kattaus syntyy eriparisilla astioilla
- 60 Ihana päällä**
Naisten suosikki laamapaita oli alkujaan miesten vaate
- 64 Raikkaasti rantoja pitkin**
Kokosimme neljä kaunista ulkoilureittiä meren äärelle
- 73 Liukkaasti!**
Näillä välineillä pärjää jäällä, ladulla tai pulkkamaässä
- 74 Helli silmiäsi**
Pidä näöstäsi huolta arjen pienillä valinnoilla



Ruoka-liitteessä

Leivo herkkua talvilomalla



Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 31 Kolumni 35 Hyvännäköinen 63 Ole hyvä 84 Omistajan S-Edu 96 Ristikko 97 Sinulla töissä 98 Lukijakilpailu

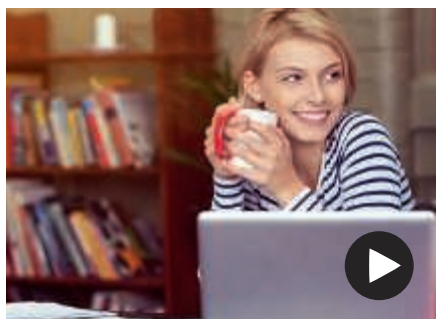
yhteishyvä *live*

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



Kurkista kahvikuppiin

Näin teet kotona kauniita kuvioita kahvijuomien pintaan. Kokeile ja ihastu!



Silmäjumppaa toimistorotalle

Väsyvätkö silmäsi tietokoneen äärellä? Katso vinkit nopeaan silmäjumppaan.



Pipo pois päästä!

Pistä sähköiset ja kuivat hiukset ojennukseen. Videolta löydät täsmävinkit.



Näin nuijit lihat kotona

Katso videolta, miten lihamestari saa lihan eri osat maistumaan paremmalta.



Katso kaikki videot
Yhteishyvä Livestä

Uusia videoita tulossa tässä kuussa:

- Valitse täydellisesti istuvat farkut
- Näin teet silmämeikin silmälasien kanssa
- Tee helpot kampaukset kotona

Tidningen fortfarande varannan månad

Det digitala utbudet av varor och tjänster ökar stadigt. De flesta applikationerna fungerar i smarttelefon oberoende av tid och rum. Innehållet kan också utformas så, att det motsvarar personliga behov. T.ex. S-Mobil är en app med S-gruppens hela repertoar – från bonussaldo till personliga förmåner och banktjänster.

S-gruppens basuppgift är att stöda ägarnas ekonomi. Man har gjort detta genom att effektivisera den egna verksamheten och samtidigt överfört kostnadsbesparingarna till kunderna. Ägarposten utkommer numera sex gånger per år, vilket i sin tur möjliggör förmånliga Ännu billigare-priser. I april tar HOK-Elanto nästa steg i digitaliseringen och sänder bonusuträkningen endast digitalt. Medlemstidningarna, HOK-Elantos *Yhteishyvä* och *Samarbete*, utkommer fortfarande varannan månad i tryckt form.



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Yhteishyvä tulee edelleen kuusi kertaa vuodessa

Digitaalisten palvelujen kasvu tuo meille yhä enemmän reaaliaikaista tietoa tuotteista ja palveluista. Suurin osa digipalveluista toimii tavallisessa älypuhelimessa ajasta ja paikasta riippumatta. Samanaikaisesti tietoa voidaan kohdentaa niin, että se huomioi vastaanottajan tarpeet paremmin. Esimerkkinä mainittakoon S-ryhmän S-mobiili-sovellus, jonka avulla voi helposti tarkastaa omat bonuskertymät ja -ostot, paikalliset ja henkilökohtaiset edut, takuukuitit ja pankkipalvelut.

Kuluttajat haluavat saada tuotteensa ja palvelunsa mahdollisimman edullisesti. S-ryhmässä kustannuksia on karsittu, jotta hintoja on voitu halpuuttaa. Säästöä syntyi myös, kun asiakasomistajapostin lähettämiskertojen määrä vähennettiin kuuteen.

HOK-Elannossa otetaan nyt seuraava askel omistajapostin digitalisoinnissa. Huhtikuusta lähtien bonuslaskelma ilmestyy vain digitaalisesti, mutta HOK-Elannon *Yhteishyvä* jaetaan edelleen painettuna kuusi kertaa vuodessa. Lehden mukana on muutama kohdennettu liite, mutta lähetystä ei pakata enää muovikääreeseen. Digitalisoinnin puolesta puhuvat myös ympäristönäkökohdat.

S-Etu
7 €



84

Pori Jazz kerää tähti-esiintyjät Kirjurinluotoon



Helmikuun edut ja uutiset

- 85 **Näyttelyt:** Silent Space Gallen-Kallelan Museossa ja Auguste Rodin Ateneumissa
- 85 **Perheille:** Saksiniekkaja Merimaailma SEA LIFE:ssä
- 86 **Matkalle:** Eckerö Linen kylpylämatka Viroon
- 87 **Kurssit:** Naisten kurssi Autokoulu Lilliputissa
- 90 **Uutisia:** Parempaa työelämää -tunnustus HOK-Elannon Prisma-ketjulle

TEHDÄÄN HYVÄÄ





Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä ehdotuksesi arjen hyvistä teoista osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

TEKSTI MIIA VÄHÄHYYPÄ

KUVA JUHO KUVA

Rytmi ratkaisee

Vanha lautalattia narahtaa, kun **Eveliina**, 18, kipaisee astiakaapille. Hän kaivaa esiin muutamman mumimukin ja kaataa kahvia. Aamupäivällä Punaisen Ristin Vantaan Nuorten turvatalo on hiljainen, sillä talon nuoret asukkaat ovat koulussa ja töissä.

Vuosi sitten Eveliina asui turvatalossa unettomuuden, masennuksen ja perheongelmien vuoksi. Alun epäilyksistä huolimatta oleskelujakso talossa auttoi, ja nyt Eveliina asuu yksin, opiskelee ja tekee turvatalossa työharjoittelua.

”Kuulostaa kliseeltä, mutta silloin turvatalo pelasti elämäni. Varsinkin hyvistä yöunista oli hyötyä”, Eveliina kertoo.

Viime syksystä lähtien nuoret ovat voineet hakeutua myös erityiseen Nuorten rytmikouluun, jonka tarkoituksena on kääntää vinksahantunut päivärytmi oikeille urille. Turvatalon johtaja **Pekka Väänäsen** mukaan väärä rytmi aiheuttaa pahoja ongelmia. Kun valvoo yöt, väsymys kaihtaa ihmissuhteissa ja koulussa.

”Myös omanarvontunto heikkenee, kun tuntuu, ettei mitään saa aikaan.”

Talon periaate on kaikille sama. Minkä tahansa solmun avaaminen aloitetaan säännöllisestä rytmistä. Kuudelta on illallinen, ja kymmeneltä unta häiritsevät kännykät ja tietokoneet viedään toimistoon ja mennään nukkumaan.

Turvatalossa olo on nuorelle maksutonta. Väliaikaiseen majoitukseen voi jäädä vain yhdeksi yöksi tai jopa muutamaksi kuukaudeksi. Yleensä nuoren asiat saadaan turvatalossa aiempaa paremmalle uralle.

”Paras palkinto työstä on, kun nuori alkaa nähdä omat mahdollisuutensa”, Väänänen sanoo.

Nuorten turvatalot

Suomen Punaisen Ristin turvataloja on Espoossa, Vantaalla, Helsingissä, Turussa ja Tampereella.

Matala kynnyks

Taloista saa keskusteluapua lähes mihin tahansa nuoruuden ja vanhemmuuden pulmaan.

Libero

JOUTSENMERKITYT
TEIPPI- JA HOUSU-
VAIPAT

Muista myös
Liberon hellävaraiset
puhdistuspyyhkeet!



ENTISTÄ
PEHMEÄMPI JA
ISTUVAMPI TEIPPI-
JA HOUSU-
VAIPPA



Libero
touch
360° PRO SKIN TECHNOLOGY
NYT PRISMOISSA.

HYVÄ TIETÄÄ

KOONNEET PETRA SNECK, NIINA KORHONEN,
ENNA KOIVUNEN, KIRSI SÄRKÄ JA RALF NYBERG

"Treffit
kaupungilla."

"Jaksat
kuunnella, kun
puran elämää."

"Enemmän vuoro-
puhelua."

"Minulle
ruohonleikkuu
ja selänpesu ovat
rakkauden-
osoituksia."

"Seuraa
luonto-
retkelle."

"Halaus ja
kolme pusua
riittää."

"Pientä
silittelyä heti
aamulla."

"Sellaista
nuoruuden
halimista."

"Tee nakki-
kastiketta."

"Yhteistä
aikaa."

"Tee minulle
iltapala silloin
tällöin."

TOIVON SINULTA...

Lukijamme kertoivat
Yhteishyvä.fi:ssä, millaisia
hellyydenosoituksia he
toivovat puolisoiltaan. Poimi
vinkit ystävänpäiväksi 14.2.!

"Veisit koiran
lenkille ilman,
että aina täytyy
pyytää."

"Arkisia juttuja,
esimerkiksi
ketsupista tehty sydän
makaronilaatikon
päällä."

"Sano, että
tykkäät vielä
miusta."

"Aamukahvin
keittämistä."

"Kuumaa teetä
sohvalla tarjoiltuna
ja päälle varvas-
hieronta."

"Taputuksia
pepulle."

"Hymyä
ja silmiin
katsomista."

"Lämmitys-
päivänä puut
uunin
viereen."

"Pieniä tekoja:
valot ulos, kun
tulen pimeällä
kotiin."

"Yllätyksellisiä ja
romanttisia hetkiä:
kävelyjä, illallisen
tai kylvyn
kahdestaan."

"Katsot
aamulla
lasta, ja minä
saan nukkua
pitempään."

"Kukka-
kimppu
kelpaasi."

"Kehuja
muiden
kuullen."

"Imurointia
ilman käskyä."

"Hartioiden
hieronta."

"Lähde
seurakseni
teatteriin."

123RF



NÄIN TEET

kuviota kahvin pintaan. Katso baristan vinkit!

yhteishyvä *live*

Tee kahvila kotiin

Kyllästyttääkö pelkkä maitokahvi? Tätä voit kokeilla kotona: lisää suodatinkahvin joukkoon mausteita, kuten kanelia, neilikkaa tai kardemummaa. Yhteen pannulliseen riittää yksi teelusikallinen.

”Kahvin voi tuunata myös kermavaahdolla, makusiirapilla ja omalla lempisuklaalla. Suosittelen kahviksi tummapaahoista kahvia, jotta kahvin maku säilyy”, neuvoo Coffee Housen Master Barista -kilpailun voittaja, Tampereen Coffee House -kahvilan ravintolapäällikkö **Maria Putaansuu**.

Hyvä kahvi syntyy raikkaasta vedestä.

”Viileä vesi kannattaa kaataa säiliöön aina erillisellä astialla, ei koskaan kahvipannulla. Pannuun kertyy rasvaa, joka voi pilata valmiin kahvin maun. Lisäksi kahvi tulee mitata tarkasti. Normaalkokoiselle kupille riittää yksi kahvi-
mitallinen”, Putaansuu lisää.



123RF

Kahvia käden käänteessä



Espressoa kuin Italiassa

Poemia on helppokäyttöinen espressokeitin, jossa on myös maidonvaahdotin ja kupinlämmitin. Un caffè, per favore! 179 €. Saeco. Prisma.



Kylmää & kuumaa

Minime-kahvikapseli-koneella valmistat tavallisen kahvin lisäksi erikoiskahveja, kaakaota ja teetä kylmänä ja kuumana. 89 €. Dolce Gusto. Prisma.



Kahvipöydän klassikko

Moccamasterilla keitāt kymmenen kupillista kerrallaan. Voit valita kahdesta eri vas-
tuksesta sopivan lämpötilan. Alk. 159 €. Moccamaster. Prisma ja Sokokset.



Vaalean ystävälle

Tämä kahvinkeitin sopii vaaleilla väreillä sisustavalle. Kymmenen kupin pannu täyttyy nopeasti. 39,95 €. Braun. Prisma.



SOK

Super Breakfast korostaa yksilöllisyyttä, terveellisyyttä ja aitoja makuja. Tarjolla on muun muassa tuoreita hedelmiä, smoothieita, uunituoreita leivonnaisia ja asiakkaiden toiveiden mukaan paistettuja munakkaita.

Aamiainen juuri sinulle

Sijainti ja aamiainen ratkaisevat hotellin valinnan. Siksi Radisson Blu Hotellien uudistettu Super Breakfast on kehitetty asiakkaiden toiveiden mukaisesti.

”Meillä asiakas voi puristaa mehunsa appelsiineista itse. Tarjolla on terveellisiä mehushotteja ja smoothieita. Haluamme asiakkaamme tuntevan, että olemme valmisteineet aamiaisen juuri hänelle. Käytämme tuoreita sesongin raaka-

aineita”, kertoo keittiömestari **Mike Tuomi** Helsingin Radisson Blu Plaza Hotellista.

Aamiaiskattaus muistuttaa yksityiskohtineen enemmän maalaistoria tai deliä kuin perinteistä buffetpöytää.

”Aamiaiselämykseen kuuluvat makujen lisäksi kauniit esillepanot, oikeanlainen valaistus, tuoksut, musiikki ja tunnelma”, Tuomi kuvailee.



SOK

TALVEN DORO MATKAPUHELMIMET



249€

Doro Liberto® 820

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



159€

Doro PhoneEasy® 631

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



79€

Doro PhoneEasy® 507S

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



Uppoudu toviksi

Luova puuha virkistää ja rentouttaa. Tartutko mieluummin puikkoihin vai värikynään?

UUTTA NEULOTTAVAA?
Kokosimme Yhteishyvän suosituimmat neule-ohjeet yhteen.

yhteishyva.fi

7 VELJESTÄ -LANKA, 4,30 €/kpl.
150 g. Eri värejä. Novita. Prismat ja Sokokset.



Väritä Suomen vuodenaikat

LESKENLEHTIÄ JA REVONTULIA -VÄRITYSKIRJASSA pääset värittämään vuodenaikoja. Jokainen arkkki on samalla postikortti. 14,95 €. Dosendo. Prismat ja Sokokset.



Uppoudu seikkailuun

LUMOTTU METSÄ -VÄRITYSKIRJASSA voit etsiä värittämisen lomassa kätettyjä symboleja. 10,95 €. WSOY. Prismat ja Sokokset.



Virkeyttä talvipäivään!



Sisältää luonnollista Echinacea-uutetta.



Melatoniini auttaa nukahtamaan ja heräät virkeänä talvipäivään.

Saatavilla S-ryhmän kaupoista.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

www.bioteekki.fi



Kuvittele olvasi Intiassa

MATKALLA INTIAAN -VÄRITYSKIRJA vie matkalle tuoksujen ja värien Intiaan. 5,95 €. Gummerus. Prismat.



Kun olet värittänyt, lähetä teokset eteenpäin ystäville

KAIKKEA KAUNISTA -VÄRITYSKORTIT voit postittaa värittämisen jälkeen eteenpäin. 9,95 €. Readme. Prismat.



Rentoudu tämän kanssa työpäivän jälkeen

MINDFULNESS -VÄRITYSKIRJA on suomalaista tekoa. 5,95 €. Basam. Prismat ja Sokokset.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

Paljonko käytät rahaa ruokaan kuukaudessa?

Kysyimme asiaa Prisma Tikkurilan ruokaosastolla.



Pirkko Ahlström, Vantaa
"Ruokaan menee rahaa noin 300 euroa kuukaudessa. Ruokaostoksilla käyn Prismassa yleensä kerran viikossa pojan ja miniän kyydillä. Nyt ostin perunoita, leipää, juustoa ja jogurttia."



Mika Laakso, Vantaa
"Viiden hengen perheeltämme kuluu ruokaan noin 500-600 euroa. Kaupassa käyn monta kertaa viikossa. Tällä kertaa ostin perusjuttuja: hedelmiä, maitoa, jogurtteja ja vihanneksia."



Irina Henriksson, Vantaa
"Käytän ruokaan 500 euroa. Se tuntuu tosi suurelta summalta. Kaupassa käyn lähes päivittäin. Tällä kertaa olen hakemassa ainakin aineksia spagettikastikkeen valmistusta varten."



Jussi Metsä, Vantaa
"Kahden hengen taloutemme käyttää noin 300 euroa. Käymme Prismassa pari kertaa viikossa. Tällä kertaa olen täydennysostoksilla. Korissa on juustoa, jogurttia, banaaneja ja omenoita."

LARI LAPPALAINEN

NE RUOKAISAMMAT SOPAT.

Uusi Täyteläinen tomaatti-jauheliuhakeitto on keravalainen ratkaisu kunnollisesta keitosta haaveilevalle. Sen maussa on tavallista enemmän potkua, tomaattia, papua ja paahdettua chiliä ja savupaprikaa. Ja jauheliha on Snellmanilta niin kuin aina.

Lohikeitossa on nyt enemmän kalaa. Sitä ihan parasta osaa fileestä. Ja niin kuin monessa muusakin meidän sopassa, tässäkin on Valio kermaa. Kun soppa voi olla kunnon ruokaa. Maista vaikka, ihan niitä kaikkia.



TOMAATTI-JAUHELIIHAKUITTO 300 g

LOHIKEITTO 300 g



Pieni keravalainen soppatykki

kokkikartano.fi / Jutellaan FB:ssa.



PINAATTIKEITTO
300 g



KASVISSOSEKITTO
300 g



KANA-KOOKOSKITTO
300 g



TOMAATTI-VUOHENJUUSTO-
KITTO 300 g



PARSASEITTO
300 g



METSÄSIENIKEITTO
300 g

Kalsiumpitoinen ja kevyt* mantelijuoma



goodness
is now gorgeous™

*Hiilihydraatteja vähennetty 86%



Muistilista Jos kotona syttyy tulipalo

- Jokainen kotona syttyvä tulipalo voidaan taltuttaa alkusammutuksella. Aikaa tähän on kuitenkin vain pari minuuttia, joten toimi ripeästi palon syttyttyä.
- Ensisammutusta varten kodista olisi hyvä löytyä sammutuspeite tai sammutin. Varoita muita vaarasta ja ohjaa kaikki ulos asunnosta. Jos huoneessa on savua, ryömi, sillä lattianrajassa savua on vähiten.
- Jos palo ei sammu sammutuspeitteellä tai sammuttimella, pelastaudu. Sulje ovi perässäsi. Soita hätänumeroon 112, kun olet turvallisessa paikassa. Opasta palokunta paikalle.

VINKIT ANTOI PROJEKTIOHTAJA ANTTI MÄÄTTÄNEN LÄHITAPIOLASTA.



Koulutusta alku- sammutukseen

LähiTapiola aloittaa maaliskuussa alku-sammutuskoulun, jossa opitaan taidot kodin tai jopa ihmishengen pelastamiseen. Koulu on maksuton ja avoin kaikille LähiTapiolan asiakkaille ja asiakkuudesta kiinnostuneille. Lue lisää: lähitapiola.fi.

HYVÄ TIETÄÄ

Mainio
kuparilahja

TYYYLIKÄÄSTI TURVASSA



**KOIVU-
SAMMUTUSPEITE.**
22,95 €. Arki. Prismat.



**TIIRA-
ENSIAPULAUKKU.**
29,95 €. Ivana Helsinki. Prismat.

Onhan sisältö
kunnossa?



**LENTO-
PALOVAROITIN.**
alk. 29,95 €. Jalo Helsinki. Prismat ja Sokokset.

Kärpäsenä
kalossa!

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

Mikä on 112-päivä?

112-päivä on valtakunnallinen hätänumero-päivä. Kampanjan ajan 8.-14.2. alan ammattilaiset ja kansalaiset kiinnittävät huomiota arjen turvallisuuteen.



Niin suhlaisia vaihtoehtoja,
että niihin jää harkkuvu.

Barbara Palvin

L'ORÉAL
PARIS

LUONNOLLISEN VIVAhteikkaat
SÄDEHTIVÄN KIILTÄVÄT HIUKSET

CASTING CRÈME GLOSS

KEVYTVÄRI ILMAN AMMONIAKKIA



**HALUATKO
VOITTA
L'ORÉAL PARIS
-MAKEOVERIN?**

Vastaa kyselyyn ja voita itsellesi sekä ystävällesi upea
1500 €:n makeover! Jaossa myös houkuttelevia uutuustuotepaketteja.
Osallistu osoitteessa yhteishyva.fi

HYVÄ TIETÄÄ

Miten vähennän muovijätettä kauppareissulla?

S-ryhmän kaupoissa asiakas voi valita muovikassin sijasta kesto-kassin, paperikassin tai biohajoavasta materiaalista valmistetun kassin. Lisäksi monissa toimipisteissä myös hedelmät ja vihannekset voi pakata biopusseihin.

”Muovikassit ovat maksullisia, mikä vähentää niiden käyttöä. Kaikkein parasta olisi, että asiakkaalla olisi mukana oma kestokassi. Jos se on unohtunut, kannattaa valita kierrätysmuovista valmistettu kassi. Sen ympäristövaikutukset ovat usein pienemmät kuin paperista valmistettujen”, neuvoa SOK:n vastuullisuus-asiantuntija **Senja Forsman**.



**Osta 1 litran
Pingviini-jäätelö.
Tuet lasten liikkumista
ja hyvinvointia!**

Pingviini, liikuttavan hyvä kotimainen jäätelö!

Jokaisesta S-ryhmän kaupoista ostetusta 1 litran Pingviini-jäätelöstä lahjoitetaan 0,10 € nuorten hyvinvointia ja liikkumista edistävään toimintaan.

Valitse lahjoituskohte ja osallistu Himos-viikonloppuloman arvontaan osoitteessa www.liikuttavanhyvaa.fi

#pingviinijäätelö

Kampanja voimassa vain S-ryhmän kaupoissa 1.-28.2.2016. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

**MAITOPURKKI
& MUOVIPUSSI**
Lue lisää elintarvikkeiden pakkausmateriaaleista verkossa.

yhteishyvä *live*

3x
vähemmän
jätettä

- Suosi omaan talouteen sopivia pakkauskokoja.
- Lue kierrätysohjeet pakkauksen kyljestä.
- Vie kierrätykseen. Myös muovipakkaukset on mahdollista kierrättää S-ryhmän toimipisteistä löytyvissä Rinki-ekopisteissä.

Myrskytuuli



Paritanssi-illamat Virgin Oilissa

Virgin Oil Co. muuntautuu keskiviikkoisin kuumaksi Hurmio-klubiksi, kun **Mikko Leppilammen** ja **Helena Ahti-Hallbergin** 10tanssi Oy tanssittaa yleisöä suosittujen tanssibändien ja -artistien tahdissa huhtikuun loppuun asti.

Kaikissa kevään tanssi-illoissa musiikkiemäntänä toimii tanssikansan suosikki **Kirsi Uskali**.

Helmikuussa tanssiväen hurmaavat **Heikki Koskela** ja **Taivaankaari** (3.2.), **Myrskytuuli** (10.2.), **Saija Tuupanen & eXmiehet** (17.2.) ja **Janne Tulkki & Tulin** sydän (24.2.).

Saija Tuupanen



**Bonusta
jopa 5 %.**



Asiakas- omistaja- päivät

TI-KE 9.-10.2.
KLO 12-18

Näyttämällä S-Etukorttia
pääset tutustumaan
palveluihimme veloitukselta.

LadyLine on viihtyisä, erityisesti naisten tarpeita varten suunniteltu täyden palvelun hyvinvointikeskus. Olipa tavoitteesi painonhallinta tai yleiskunnon kohotus, stressin purku tai liikunnan tuoma hyvän olon tunne, meiltä saat haluamasi.

LadyLine
LÄHELLÄ SYDÄNTÄ

LadyLine Nihtisilta Nihtisillantie 3
p. 050 599 9727 • nihtisilta@ladyline.fi

www.ladyline.fi



LARI LAPPALAINEN

Taneli Julku ja Olivia Jauhiainen osallistuvat kevään ylioppilaskirjoituksiin. ”Hedelmät kannattaa ehdottomasti kuoria valmiiksi ja laittaa omaan rasiaansa”, Julku ohjeistaa.

KATSO
energiamuffinien
ja muiden välipalojen reseptit verkosta.

[yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi)

Millä eväillä kirjoituksiin?

Koulujen liikuntasalit täyttyvät pian ylioppilaskirjoituksia suorittavista abeista. Kuuden tunnin kirjoitusurakassa eväillä on väliä, sillä veren-sokerin heilahdukset vaikuttavat myös keskittymiskykyyn.

Helsingin medialukion opiskelija **Taneli Jululla** on jo kokemusta kirjoituksista. Hän kehottaakin syömään kotona tukevan ja kunnollisen aamupalan.

”Mukaani pakkaan ruisleivän, jonka päällä on paistettu kananmuna, vaaleaa leipää, muutaman kuoritun mandariinin, minitomaatteja sekä kurkun paloja. Lisäksi otan pähkinöitä, koska niistä saa energiaa, sekä termarillisen kahvia pitämään virkeänä.”

Ensimmäistä kertaa kirjoituksiin osallistuva **Olivia Jauhiainen** päättää eväidensä sisällön koeamun alla.

”Koe jännittää etukäteen ja siksi mietin, pitäisikö eväiksi valita ruokia, jotka eivät ärsytä vatsaa. Luultavasti valitsen jotain helppoa ja täyttävää: ruisleipää, hedelmiä ja mehua.”

Jännittämiseen Taneli Julku antaa vinkin. Edellisenä päivänä kannattaa käydä päivän kulku mielikuvaharjoituksen tavoin läpi. Myös vaatetussella on väliä.

”Kannattaa valita mukavat vaatteet. Ei niitä kaikista kireimpiä farkkuja.”

Kevään ylioppilaskirjoitukset alkavat 12. helmikuuta äidinkielen tekstitaidon kokeella.

Kokeile näitä virkeitä eväitä

- Supersmoothie. Hyvä ja terveellinen smoothie syntyy pinaatista, omenasta ja kiivistä. Pulloon pakattuna juoma on kätevä ottaa mukaan evääksi.
- Energiamuffineissa puhtia tuovat erilaiset siemenet, kaura ja banaani.
- Karpalo-raakasuklaan voi tehdä pakkaseen jo etukäteen ja napata mukaan kirjoitusaamuna.
- Rahkatuorepuuron voi laittaa tekeytymään edellisenä iltana ja nauttia ennen kokeeseen lähtöä.

TODENNÄKÖISESTI
IRTAIMISTOSI ON
VAKUUTETTU PAREMMIN
KUIN LAPSESI.

34 %

81 %



**TIEDÄMME
MIHIN KANNATTAA
VARAUTUA JA MIHIN EI**

LähiTapiolassa tiedämme, että Suomessa kotinsa vakuuttaa 81 %, mutta vain 34 % meistä turvaa lapsensa. Kaikki toivomme lapsillemme terveyttä ja pitkää ikää, mutta aina vakavilta sairauksilta tai vammoilta ei voi välttää. Siksi sinun kannattaa jutella kanssamme, kuinka turvata lapsesi tulevaisuus. lahitapiola.fi/lapsuudenturva »

KAUNEUS & HYVÄ OLO

8.-14.2.2016



Tankkaa energiaa ja elinvoimaa talveen!

Sokoksissa ja Emotioneissa vietetään 8.-14.2. kauneuden ja hyvinvoinnin teemaviikkoa. Luvassa on paljon huippuetuja sekä vinkkejä ulkoiseen ja sisäiseen kauneuteen. Tule tutustumaan asiantuntijoiden opastuksella ajankohtaisiin terveystuotteisiin, luonnonkosmetiikkaan ja ihonhoitoon sekä kampaamotuotteisiin. Tapahtuman edut myös verkkokaupasta sokos.fi Tervetuloa!

Hyödynnä huippuedut!



360 Wholefood suklaa tai vanilja 908 g
Helppokäyttöinen ja täysin luonnonmukainen proteiini- ja superfoodsekoitus. Tuote sopii koko perheelle esimerkiksi ravitsevaksi välipalaksi keinoelintarvikkeiden ja patukoiden sijaan. Sisältää yli 40 % proteiinia.

29,95 /kpl (37,50)
32,98/kg (41,30/kg) [.fi](http://sokos.fi)



SÄÄSTÖKOKO
Terveyskaistan Niveltäho 120 kaps. 85 g
Kuuden tehoaineen yhdistelmä nivelille. Vuoden 2015 terveystuote.

29,90 (39,90)
351,76/kg (469,41/kg) [.fi](http://sokos.fi)



Vahva Tyrniöljy + Mustikka Omegat -öljykapseli 120 kaps. 115 g
Tyrni ja mustikka ovat suomalaisten perinteisesti käyttämiä marjoja, joiden siemenet sisältävät runsaasti erinomaisia öljyjä. Kapselit sisältävät myös A-vitamiinia, joka edistää näön, ihon ja limakalvojen pysymistä normaalina.

27,90 (39,90) **242,61/kg (346,96/kg)** [.fi](http://sokos.fi)



Kookosöljy 950 ml
Raikkaan makuinen sentrifugoitu luomukookosöljy. Puhtainta laatua ruuanlaittoon, lemmikeille sekä kauneudenhoitoon ja hygieniaan.

19,95 (24,90)
21,-/l (26,21/l) [.fi](http://sokos.fi)



BIOTEEKIN PROBIOOTTIplus -maitohappobakteerit 125 kaps. 48 g
Tutkitusti tehokas. Päivittäiseen käyttöön tai kuurina esim. matkoilla.

19,95 (28,90) [.fi](http://sokos.fi)



Magnesium-suihkeet
-25%

Vahva Magnesiumsuihke, 800 suihkaisua
Krampeja, päänsärkyä tai migreeniä?

22,40 (29,90)
224,-/l (299/l) [.fi](http://sokos.fi)

Kipu-Nivel Magnesium-suihke, 800 suihkaisua
Levottomat jalat? Selkä-, polvi-, lonkka- tai olkapäävaivoja? Fibromyalgia? Reuma? Nopea 100 % luonnollinen apu.

22,40 (29,90)
224,-/l (299/l) [.fi](http://sokos.fi)

HELMIKUUN S-ETU TARJOUKSET



Nautitaan ja voidaan hyvin!
Virkeyttä ja voimaa Super-sarjan tuotteista.



BIOTEEKIN
Super D-vitamiini 50 ug
100 kaps. 70 g
Varmista riittävä D-vitamiinin saantisi.

14,30 (17,90)
204,29/kg (255,71/kg) [.fi](#)



BIOTEEKIN
Super VitaVoima
60 kaps. 48 g
13 vitamiinia ja 8 hivenainetta sekä bioflavonoideja hyvin imeytyvässä muodossa.

20,40 (25,50) [.fi](#)



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

10,30 (12,90) [.fi](#)



BIOTEEKIN
AlfaLipoiini Vahva -antioksidantti
250 mg 120 tabl. 50 g
Ikääntymistä vastaan ja kun pitää jaksaa arjen kiireissä.

27,50 (38,50)
550,-/kg (770,-/kg) [.fi](#)



Skingain Profesional -kollageenivalmiste
120 tablettia 153 g

Monipuolinen kollageenivalmiste Skingain, tutkittua tehoa ihon ja nivelten hyvinvoinnin tueksi. Vuoden hoitotuote Suomessa 2014. Ainutlaatuinen patentoitu yhdistelmä 1. ja 2. tyypin kollageenia. Sekoita jauhe mielijuomaasi ja totea tulokset jopa kuukaudessa.

39,90 (47,90)
260,78/kg (313,07/kg) [.fi](#)



Terveyskaistan
Kalkki + D3 + K2 + Mg 90 tabl. 122 g
Sisältää kalsiumin lisäksi D3- ja K2 vitamiinia sekä magnesiumia. Kotimainen avainlipputuote.

14,95 (19,50)
122,54/kg (159,84/kg) [.fi](#)



Terveyskaistan
Karnosiini 500 mg 60 kaps. 42 g
Suojaa soluja hapetusstressiltä ja hidastaa ikääntymistä. Säilyttää ihon kimmoisuuden ja nuorekkuuden. Ehkäisemään lihasten väsymystä ja nopeuttaa palautumista. Kotimainen avainlipputuote.

39,90 (48,90) [.fi](#)



Echinaforce punahattu-uute 100 ml
Echinaforce nuhakuumeen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Vahvistaa vastustuskykyä ja toimii tulehduksia ja viruksia torjuvasti. Katkaise flunssakierre!

13,95 (16,10) 139,50/l (161,-/l) [.fi](#)







PIKKU- KOKKIEN PUOLELLA

Hyvä ruoka ja hauskat kokkaushetket eivät ole aikuisten yksinoikeus. Lasten ruokakulttuurin puolestapuhujat kertovat nyt, miksi keittiön ovet kannattaa avata myös jälkikasvulle.

TEKSTI LENA NELSKYLÄ
KUVAT OFER AMIR JA KIRSI TUURA

”Lihaa syödään paljon
sukupuoliroolien ja
mukavuudenhalun vuoksi.”

Piti istua siivosti ja olla hiljaa. Syödä lautanen tyhjäksi ja kiittää, vaikkei ruoasta olisi pitänytkään. Monen muistot lapsuuden ruokailuhetkistä saattavat olla ahdistavia,

ja vanhempien makuun valmistetut ruokalajit maistuivat vierailta. Keittiö oli aikuisten valtakunta kuumine kattiloineen ja terävine veitsineen.

Nykypäivän jälkikasvulla asiat ovat toisin, onneksi. Nyt lapsia houkutellaan mukaan kyökin puolelle. Ruoanlaittaminen ja yhdessä syöminen ovat yhä useamman perheen ajanvietettä, johon haetaan inspiraatiota matkoilta, ravintoloista ja blogeista. Media tekee oman osansa, sillä televisio-ohjelmia ja ruokakirjoja suunnataan lapsille. Julkkiskokit ovat pikkuväen suosikkeja. Kokkikerhot täyttyvät hetkessä, eikä kotitalousopetuksen suosiolle näy loppua.

Ruoka on iso osa vallalla olevaa hyvinvointibuumia. Vielä joitakin vuosikymmeniä sitten kysymys kuului Suomessa, onko ruokaa. Nyt tiedustellaan pikemminkin, millaista ruokaa tänään syödään.

Ruoka on 2010-luvun statusjuttu. Jos aikuiset arvostavat hyvää, monipuolista ja maistuvaa ruokaa, mikseivät lapsetkin? Kun vanhemman lautasella on ajatuksella valmistettu annos, lapsen edessä olevat nauravat nakit ranskalaisineen näyttävät lähinnä irvokkailta.

Siksi on aika puhua pikkukokkien puolesta.

Ihan pihalla alkuperästä

Toimittaja-tietokirjailija **Elina Lappalaisen** mielestä ruokakeskustelu on suuresta määrästä huolimatta jäänyt turhan yksipuoliseksi.

”Ruoan terveellisyydestä puhutaan paljon, mutta ihmiset ovat ihan

pihalla ruokatuotannon ympäristövaikutuksista ja siitä, mistä ruoka tulee. Millaisissa olosuhteissa eläimet kasvatetaan ja millaisen elämän ne elävät?” hän kysyy.

Lappalainen voitti Tieto-Finlandian 2012 teoksellaan *Eläväksi kasvatetut – miten ruokasi eli elämänsä*. Viime vuonna häneltä ilmestyi *Nakki lautasella* -lastenkirja, jossa samoja teemoja käsitellään lapsille sopivaan sävyyn.

Lappalainen korostaa, ettei hänen tarkoituksenaan ole moralisoida vaan jakaa tietoa ja herättää keskustelua. Hän uskoo, että mitä enemmän kansantajuista tietoa on tarjolla, sitä useampi pohtii valintojaan ja muuttaa tottumuksiaan eettisesti kestävämpään suuntaan.

”Jokaisen olisi hyvä tietää ruokansa alkuperä ja tehdä kulutuspäätökset tiedon pohjalta. Välinpitämättömyys on kaikista pahinta. Se on itsekästä ja mukavuudenhaluista ja johtaa turhaan kärsimykseen”, Lappalainen ilmoittaa.

Hän korostaa, että aikuisten vastuulla on kertoa lapsille, mistä ruoka tulee. Tehtävä on kiusallinen ja aihe vaikea. Tästä syystä se kierretään helposti kaukaa.

”Lapsille ei saa valehdella, mutta heitä ei myöskään kannata järkyttää tarkoituksella. Ruoan alkuperästä voi puhua lapsen ikätason mukaan.”

Lappalainen muistuttaa, että lihansyöntiä olisi hyvä vähentää eettisten syiden lisäksi myös terveysvaikutusten vuoksi. Suomalaisperheissä syödään punaista lihaa enemmän kuin suositellaan, sillä yksi tai kaksi punaisesta lihasta valmistettua ateriala viikossa riittäisi. Kasviksia lapset taas syövät alle puolet suositellusta.

Pelkät raasteet ja kurkkuviipaleet eivät riitä. Niiden lisäksi olisi syytä





valmistaa lämpimiä kasvisruokia esimerkiksi palkokasveista ja tofusta.

”Lihansyönti liittyy vanhempien arvoihin, sukupuolirooleihin, omaan mukavuudenhaluun ja tottumuksiin”, Lappalainen sanoo.

Kukin koti tavallaan

Kotien ruokailutottumukset eroavat suuresti toisistaan. Nämä erot ovat kiireen ja työelämän epävarmuuden täyttämässä nyky-yhteiskunnassa ehkä suurempia kuin koskaan ennen. Esimerkiksi kouluterveyskyselyistä on käynyt ilmi, että vain harva perhe syö yhdessä saman pöydän ääressä. Ruokailu on monelle lähinnä tankkausta.

Riihimäellä sijaitsevan Pohjolanrinteen koulun kotitalousopettaja **Anneli Rantamäki** sanoo, että ruokakasvatus ei voi olla pelkästään vanhempien tietotaidon ja kärsivällisyyden varassa.

”Joissain kodeissa ruoanvalmistus on perheen yhteinen harrastus, toisissa ruoka on einesmättöä, joka syödään seisaaltaan mikron edessä”, Rantamäki kertoo kokemuksistaan.

Laiskuus, välinpitämättömyys ja tietämättömyys omaksutaan helposti kotoa. Tästä syystä myös kotitalousopettajien liiton puheenjohtajana toimiva Rantamäki haluaa olla oppilailleen innostava esimerkki ja vaihtoehto kotikeittiössä mahdolli-

Elina Lappalainen näki kerran kotieläintilalla perheen, jonka vanhemmat selittivät lapsille, että makkaraa tehdään possuista, jotka ovat ihan erilaisia kuin maatalon söpöt eläimet. ”Lapsille ei saa valehdella, mutta ei myöskään kannata järkyttää tarkoituksella.”

sesti vallitsevalle hällä väliä -asenteelle.

”Tavoitteena on, että jokainen oppilas tekee mahdollisimman paljon itse ja saa siten mahdollisuuden onnistua ja kasvaa. Muistan, kun yksikin tyttö kulki fileeroimansa lohivalan kanssa ympäri luokkaa ja hehkutti, että mä tein tämän itse.”

Ennen kuin päästään onnistumisen kokemuksiin, Rantamäen on kuitenkin saatava oppilaansa innostumaan. Tästä syystä hän sanoo tekevänsä myyntityötä suomalaisen ruokakulttuurin ja siihen liittyvien arvojen eteen.

”Mitä tahansa teemmekin, minun on ensin myytävä aihe oppilailleeni.”

Työ ei ole aina helppoa, sillä oppilaat tekisivät mieluummin tortilloita kuin karjalanpaistia. ● ● ●

Vuosikymmen sitten statussymbolin virkaa täytti käsipuolella heiluva merkkilaukku, tänä päivänä se on laatutietoinen ostoskori. ”Haluan opettaa nuorille, ettei edullisen ruoan tarvitse näyttää halvalta. Meidän ei pitäisi hävetä syömisiämme”, sanoo Anneli Rantamäki.





SÄÄSTÄJÄ SJOITTA TULEVAISUUTEEN

Kolme neljästä suomalaisesta on kiinnostunut säästämisestä. Säästäminen on sijoittamista huolettomampaan huomiseen.

Monen vuosi alkaa hyvillä päätöksillä. Hankitaan kuntosalikortti, syödään terveellisemmin ja yritetään pitää uudenvuodenlupauksista kiinni. Pontimena toimii joillekin loppuvuoden juhlinnan jättämä pöhötys tai lompakon kuihtuneempi olemus, toisille hiljalleen pitenevät päivät ja odotus kevään kevyemmistä vaatteista.

Päätösten tekeminen on usein kuitenkin helpompaa, kuin niistä kiinni pitäminen. Vanhat tavat istuvat tiukassa ja pysyvien elämänmuutosten tekeminen on vaikeaa.

Sama pätee säästämiseen. Teetimme loppusyksystä Suomitutka-kyselyn, jossa selvitettiin suomalaisten mielipiteitä säästämisestä. Kyselyn mukaan lähes kolme neljäsosaa suomalaisista on kiinnostunut säästämisestä ja 40 prosenttia harkitsee aloittavansa säästämisen seuraavan puolen vuoden sisällä.

Kuitenkin vain puolet suomalaisista säästää. Aloittaminen on monille se hankalin kohta. Me S-Pankissa olemme sitä mieltä, että säästäminen kannattaa aloittaa mielellään eilen, mutta tänään on parempi kuin huomenna.

Saman tutkimuksen mukaan säästämisen motiivina on suurimmalle osalle tulevaisuuden turvaaminen. Säästäminen onkin hyvä tapa huolehtia itsestään. Se on yhtä tärkeä satsaus hyvinvointiin kuin hikinen jumppa tai hyvin nukuttu yö. Ja vaikka välillä repsahtaa, aina voi aloittaa uudelleen.

Tee siis vielä yksi hyvä päätös ja sijoita tulevaisuuteesi. Voit tutustua erilaisiin säästämistapoihin verkkosivuillamme osoitteessa www.s-pankki.fi.

Terveisin

Raija



S-Pankki
S-PANKKI.FI

”Jos parsakaalin tunkee joka päivä lautaselle, jonain päivänä se päättyy suuhun.”

●●●

Opitaan ja ollaan ylpeitä

Rantamäkeä harmittaa, ettei suomalaista ruokakulttuuria arvosteta entiseen malliin eikä kotimaisia raaka-aineita osata hyödyntää. Maakuntien perinneruoat uhkaavat kuolla isovanhempien mukana, eivätkä **Jaakko Kolmosen** kaltaiset hahmot enää pidä suomalaisen ruoan puolta mediassa.

Kauppojen juureslaarien ohi kävellään, koska niissä on lantun tapaisia kummajaisia. Samaan aikaan ostoskärryihin tungetaan eineksiä tai aasialaisia maustekastikkeita. Rantamäki haluaa, että suomalainen ruoka pysyy lautasella, vaikka ruokavaliomme kansainvälistyisikin.

”Ei meidän tarvitse hävetä syömisiämme, vaan meidän tulisi olla ylpeitä omasta ruokakulttuuristamme. Ei pöydässä aina tarvitse olla thaibasilikaa tai crème brûléeä. Haluan opettaa, ettei edullisen ruoan tarvitse näyttää halvalta.”



”Edullisen ja helpon ruoan ei tarvitse näyttää halvalta.”



Tämän vuoden elokuussa voidaan tuleen uusi opetussuunnitelma, jossa koulujen ruokakasvatus saa isomman roolin kuin nykyiset kolme kotitalousopetuksen viikkotuntia. Ruokakasvatuksen on tarkoitus ulottua köksänuokasta muihin oppiaineisiin ja juurtua koulujen toimintakulttuuriin. Kouluruokailuhetket halutaan valjastaa entistä monipuolisemmin opetuskäyttöön. Silloin käsitellään esimerkiksi ruokaan liittyvää tapakasvatusta, terveellisyyttä ja ympäristöasioita.

Ilman perheen yhteisiä aterioita ja ohjattuja kouluruokailuhetkiä moni lapsi lähinnä vain söisi eikä oppisi.

Lautasmallia pidemmälle

Jotta lapset oppisivat syömään hyvää ruokaa ja ymmärtäisivät ruokakulttuuria lautasmallia pidemmälle, on aikuisten katsottava ensin itse pei-

liin. Tätä mieltä on *Pipsan keittokirja pienille ihmisille* -ruokakirjan julkaisut kokki **Pipsa Hurmerinta**.

Hän sanoo, että vanhempien ja muiden aikuisten velvollisuutena on antaa lapsille mahdollisimman hyvät eväät elämään – ihan konkreettisesti. Tästä syystä Hurmerinta haluaa puhua myös kaikista pienimpien ruokailusta julkisesti ja sanoja säästelemättä.

”Pienenä opitut asiat kannetaan aina mukana. Ei tarvitse sitten tehdä myöhemmin elämäntaparemonttia, kun asiat ovat menneet jossain vaiheessa päin persettä”, Hurmerinta pamauttaa.

Kaksivuotiaan pojan äiti on perehtynyt tutkimuksiin, joiden mukaan pienten ihmisten ravitsemukseen kannattaisi kiinnittää huomiota jo yhdeksän kuukautta ennen syntymää. Hedelmöitystä seuraavalla tuhan-

Pipsa Hurmerinta ei ole koskaan ymmärtänyt karkkipäivän ideaa. ”On luontaantyöntävää ajatella, että ensin odotetaan koko viikko karkkia ja sitten kiukutellaan sokerihumalassa. 15 vuoden päästä karkki vaihtuu kossupulloon. Ruoka ei ikinä saisi olla lohduke tai palkinto.”

nella päivällä on nimittäin kauaskantoiset vaikutukset lapsen kehitykselle ja tulevalle terveydelle.

”Kyse ei ole pelkästään lihavuudesta, vaan ensimmäisten vuosien ruokailutottumukset voivat merkittävästi vaikuttaa esimerkiksi keliakian ja allergioiden riskiin.”

Hurmerinta sanoo, että harvaan asiaan liittyy yhtä paljon erilaisia näkemyksiä kuin lasten kasvattamiseen. Ruokaan liittyvät kysymykset nostetaan usein kasvatuskeskusteluiden kärkeen.

”Ravitsemussuosituksot eroavat paljon ajasta ja paikasta toiseen. Vanhemmuudesta tulee helposti suoriuttamista, jos lastaan alkaa kasvat-
taa kaikkien normien ja suositusten mukaan.”

Eines ei ole syntiä

Hurmerinta kertoo pärjänneensä poikansa kanssa maalaisjärjen ja kärsivällisyyden turvin. Kaksivuotiaan lautasella vallitsevat samat periaatteet kuin äidinkin. Sinne päätyy laadukkaista raaka-aineista tehtyä ruokaa. Silloin tällöin syöty valmisruokakaan ei ole kokin mielestä synti, jos tuoteselostuksessa on oikeita raaka-aineita eikä pelkkää listaa e-koodeja.

Kokin esikoinen ei kuitenkaan ole osoittautunut synnynnäiseksi kulinaristiksi vaan on pikemminkin nirso.

”Uskon, että jos parsakaalin tunkee joka päivä lautaselle, jonain päivänä se päättyy suuhun.”

Lapset ovat luonnostaan ennakkoluuloisia erilaisia makuja kohtaan ja oppivat matkimalla, joten aikuisen on näytettävä esimerkkiä. On turha vaatia, että lapsi syö höyrytettyä parsaa ja lohta, jos itse vetää vieressä hampurilaisia.

Vanhempien oma ruokavalio on yhtä tärkeä kuin se, millä tavoin ruo-



”On harmi, jos
kulinaristiset kokeilut
katoavat elämästä
lasten vuoksi.”



●●● asta puhutaan kotona. Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu toisinaan toki herkkujaikin, mutta niistä ei kannata Hurmerinnan mukaan tehdä numeroa.

”Jos lapselle sanoo, että nyt saat sokeria tai nauti siitä jäätelöstä, he alkavat miettiä, että tässä on nyt joku juttu.”

Muuta ensin ajatteluasi

Paljon jauhelihaa, jotain broileri-suikaleista, pinaattilettuja, nakki-kastiketta, kalapuikkoja ja perjantaisin pitsaa. Monen lapsiperheen ruokalista on viikosta toiseen sama.

”Jos perheessä on valikoivasti syövä lapsi, koko perhe lipsahtaa helposti syömään muutamaa lapsen makuun sopivaa ruokaa. On kuitenkin harmi, jos ruoasta nauttiminen ja kulinaristiset kokeilut katoavat elämästä lasten vuoksi”, sanoo toimittaja-ruokakirjailija **Maija Koski**.

Kyse on toki viitseliäisyydestä, mutta myös ajattelutavan muutok-

sesta. Mitä jos ottaisiikin lapset pienestä pitäen mukaan osaksi ruokaharrastusta? Tästä lähtökohdasta ovat syntyneet Kosken ja hänen miehensä **Miikka Järvisen** kaksi *Apukokki*-kirjaa. Niiden jokainen resepti on kirjoitettu niin, että aikuinen ja lapsi voivat valmistaa ruokalajit alusta loppuun kimpassa.

”Yhdessä valmistettu ja nautittu ruoka on rakkautta”, Koski summaa.

Koski on varma, että jos lapset otetaan mukaan tekemään ruokaa, haistelemaan, maistelemaan ja tutustumaan erilaisiin raaka-aineisiin, ennakkoluuloja on taatusti vähemmän kuin silloin, jos ruoka nostetaan valmiina eteen.

”Meillä on tästä käytännön kokeumusta. Ennen kuin muutimme kesällä 2013 vuodeksi Kaliforniaan, kuopus oli kaikkiruokaiseen esikoiseen verrattuna todella valikoiva. Kun palasimme, hänen ruokavalionsa oli muuttunut yhteisten ruoanlaittohetkien ansiosta valtavasti. Jokin aika

sitten katselin laivan buffetissa, kun hän pisteli graavilohta poskeensa. Se oli iso muutos pojassa, joka joskus olisi syönyt vain makaronia.”

Stressi lähtee keittiössä

Koski ymmärtää, että arjen kiireessä moni vanhempi haluaa minimoida keittiössä vietetyn ajan ja käyttää siksi aineksia. Kiireen keskellä ei myöskään jaksaa opastaa jälkikasvulle kuorimaveitsen käyttöä saati siivota useamman kokin jälkiä.

Aina ei tarvitsekaan jaksaa, mutta joskus kannattaisi yrittää vaikkapa siksi, että yhdessä vietetty aika on tärkeää ja syödäkin pitää joka päivä. Koski sanoo, että hän on aina ollut vähän huono leikkimään lastensa kanssa, mutta ottanut nämä sitäkin enemmän arjen askareisiin mukaan ja nostanut vaikka leivontakulhon lattialle, jotta lapsi on saanut sekoittaa siellä taikinaa.

”Olen huomannut, että mitä kiireisempi tai stressaavampi viikko on,

KUINKA LAPSEN
saa kokeilemaan
uusia makuja? Lue
vinkit verkosta.

yhteishyvä *live*

Maija Kosken keittiössä häärii kaksi inno-
kasta apukokkia, 11-vuotias Pihla ja 6-vuotias
Vilho. ”He osallistuivat myös kokkikirjojen
tekoon kokkaamalla kanssamme läpi kaikki
reseptit metsäsienirisotosta amerikkalais-
tyyppiseen omenapiirakkaan.”

sitä enemmän kannattaa tehdä ruo-
kaa itse. Kokkaaminen on parhaim-
millaan terapeutista ja keittiö hyvä
paikka olla yhdessä. Teini-ikää lähes-
tyvä tyttäreni juttelee kuulumisistaan
ihan eri tavalla, kun teemme yhdessä
ruokaa.”

Kosken keittiössä kasvien osuus
on suuri ja ruoan alkuperään kiin-
nitetään huomiota. Muita tiukkoja
periaatteita ei noudateta.

”Ajattelen, että jos ruoan tekee
alusta asti itse, se on hyväksi keholle,
vaikka siinä olisi kermää ja sokeria”,
hän sanoo ja lisää:

”Voi ehkä kuulostaa kliseeltä,
mutta uskon, että itse tehdyssä
ruoassa maistuu rakkaus.”

Yhteiseen pöytään

Yhteisten kokkaushetkien lisäksi
tärkeää on myös se, mitä tapahtuu,
kun ruoka on valmista. Hakeeko
kukin ruokaa omassa tahdissaan ja
syö missä milloinkin? Lappalainen,
Rantamäki, Hurmerinta ja Koski toi-
vovat, että ruokapöytä olisi mahdol-
lisimman monessa kodissa funkio-
naalinen ja kovassa käytössä oleva
huonekalu.

Yhdessä syömisen hyödyistä
on myös tieteellistä näyttöä. Jo
1960-luvulta lähtien on tehty tut-
kimuksia siitä, että perheen kanssa
aterioivat lapset ovat myöhemmin
menestyneet kaikilla elämän osa-
alueilla paremmin kuin ikätoverinsa.

”Se on ihan loogista. Yhteinen
ruokailuhetki on osa lasten kasva-
tusta, jossa keskustellaan ja jaetaan
arvoja. Ruoasta voi tulla perhettä
yhteen tuova voima, eräänlainen
liima”, Elina Lappalainen sanoo.

Ehkä pian saadaan tutkimus-
tuloksia myös niistä lapsista, jotka
ovat päässeet pienestä pitäen mukaan
keittiöön. •



SOIGNON ON NYT MERCI CHEF!
LAADULLA ON UUSI NIMI



Chef Grégory Corman



Ranskalaisjuusto kaikkiin tilaisuuksiin

Lisätietoa ja reseptit:

www.merci-chef.com



●●● Kun #pikkukokki kävi keittiössä...

Tiedämme, että todellisuus on usein tarua karumpaa. Jaa siis Facebookissa tai Instagramissa kuva siitä, miltä näyttää kotikeittiössäsi, kun pikkukokki on käynyt kokkaamassa. Käytä tunnisteita #yhteishyvä #pikkukokki. Arvomme osallistujien kesken jutussa mainittuja keittokirjoja.

Anna lapsen valita ravintolassa

S-ryhmän ravintoloissa lastenlistoilta löytyy paljon muuta kuin nakit ja muusi (jotka toki maistuvat myös!). Muun muassa Amarillossa, Fransmannissa, Grill itlissä ja Rossossa on maistuva menu lapsille. Vai miltä kuulostaisi jättirapubruschetta, lohi tattikastikkeella tai kananrinta kasvistabboulehilla?

Mikäli lastenlistalta ei löydy sopivaa annosta, voit kysyä pienempää annoskokoa ”aikuisten” listalta.

Ota apukokki keittiöön

- 1** Kun kokkaat lapsen kanssa, unohda kiire ja nipottaminen. Porkkana maistuu samalta oli se sitten lohkarie tai siisti viipale.
- 2** Raivaa kunnolla tilaa keittiöön ja ota tarvittavat aineet esille. Resepti kannattaa lukea läpi ennen hihojen käärimistä.
- 3** Mene lapsen tasolle. Lattialla istuen voi hyvin vaivata taikinaa tai survoa perunamuusia.
- 4** Älä väheksy pienten työvaiheiden merkitystä. Sitruunamehun puristaminen voi olla kokkaushetken huipentuma.
- 5** Hanki lapsen käteen sopivia työvälineitä. Esimerkiksi pienillä saksilla pikkukokki silppuaa yrtit helposti.
- 6** Maistelkaa ja tutkikaa raaka-aineita. Mitä tutumpia eri ainekset ovat, sitä paremmin ne maistuvat valmiissa ruoassa.

LÄHDE: MIIKKA JÄRVINEN JA MAIJA KOSKI:
APUKOKKI MAAILMALLA
(SCHILDTS & SÖDERSTRÖMS 2015)

Verhottu elämä

Vedän verhot ikkunan eteen illansuussa. Kun mies astuu aamulla huoneeseen, hän vetää ne ensitöikseen pois sarastuksen tieltä. Talviaamuisin, kun olen vielä unenpöpperössä, en halua juoda kahvia keittiössä kuin telkkarissa. Kaikkien näkyvillä. Yöpaidassa, hampaat harjaamatta. Tuntuu suojattomalta, jos sisälle näkee suoraan kadulta. En kehtaa paljastaa, mitä karmeaa mielessäni liikkuu. Niin uhkaava ulkoa tuleva pimeys talvisin on.

Miehen työhuoneesta näkee viereiseen taloon ja pimeällä suoraan ventovieraiden ihmisten elämään. Perhe ei käytä verhoja. Mies kuvailee tapahtumia. Ehkä hän ymmärtää kohta minuakin paremmin, kun kauhistelee muiden verhottomuutta. En halua tietää, mitä naapurissa tapahtuu. En kaikkea.

Olen aina pitänyt verhoista. Olen asunut monenlaisissa taloissa ja asunnoissa. Verhoja on roikkunut monta tyyliä ja vuosia. Kun siivosin kellaria, hämmästelín säästämieni verhojen määrää. Kierrätin vanhoja uutimia, väärän värisiä ja kokoisia. Koskaan eivät entiset verhot ole käyneet seuraavaan kotiin. Ne ovat olleet aina liian lyhyitä tai pitkiä. Yhden ison kankaan säästin. Sen pakkaan ja vien mökille. Siitä saan uudenveroisen päiväpeiton pojan sänkyyn.

Kankaat kertovat vanhoista osoitteista ja eletyistä vuosista. Verhojen ompeleminen palautui mieleen, samoin kankaan hankinta. Verhomuistini toimi ja herätti tunteita. Yksi kangas oli roikkunut ensimmäisen aikuisosoitteeni ikkunassa: tummanvihreä alekangas, jossa oli kapeita valkoisia aaltoviivoja. Synkkä väri, tumman virginia, oli suosittu seitsemänkymmentäluvulla. Sitä väriä en halua enää koskaan kotonani katsella. Olin ommellut verhon onnellisena, mutta kiskonut alas onnettomana.

Kun menen hotelliin yöksi, tarkistan ensimmäiseksi näkymän ja verhot. Kerran vietin pohjoisessa yötöntä yötä huoneessa, jossa oli isot ikkunat, mutta verhot kuin patalaput. Nukkuessa pitää olla pimeää tai tiheän hämärää, muuten uni ei tule.

Kangas vaimentaa kadun meteliä. Äänet kimmahdelevat lasista sekä sisällä että ulkona. Kun ripustaa ikkunaan verhot, kaiku katoaa ja paikka muuttuu kodiksi.

Pidetäänkö verhoja sitten ikkunan edessä vai ei? Juoksijat liukuvat kiskoissa sitä varten, että asiasta saa ja voi olla eri mieltä.

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



KLOVNI, joka sanoo aina kyllä

TEKSTI MINNA NEVALAINEN
KUVAT MEERI UTTI



Amerikkalaisklovni Michelle Musser, 31, pakkasi punaisen nenänsä laukkuun ja lähti kauas Suomeen. Sirkus Finlandiassa hän löysi sisältään pellen, joka varastaa vallan areenalla.

Hän ei ollut erityisen hauska lapsi. Helposti ajatellaan, että pelleksi syntään tai että pelle osaa jo luonnostaan hauskuuttaa muita. Amerikkalainen klovni **Michelle Musser**, 31, oli kuitenkin ihan taval-
linen nuori tyttö, joka yhtenä päivänä päätti kasvaa klovniksi.

”Opiskelin yliopistossa, mutta olin tyytymättömän elämäni. Eräänä päivänä asuinkaupunkiini Chicagoon saapui sirkus. Kaipasin jotain hauskaa, joten soitin sirkuksen johtajalle ja kysyin, pääsisinkö pelleksi.”

Sirkuksen johtaja haukkui Musserin puhe-
limessa. ”Luuletko olevasi hauska?” hän kysyi. Vaikka Musser tiesi, ettei osannut kirjoakaan saati että olisi ollut erityisen hauska, hän halusi sirkukseen. Hän tahtoi tehdä työtä, jossa voisi antaa jotain myös muille.

”Pellenä sinun täytyy ottaa annettu tarjous vastaan.”

Sirkuksen johtaja antoi periksi ja päästi Musserin näyttämään taitojaan. Musser osallistui ensin yhteisen koe-esiintymiseen ja tämän jälkeen vielä kahteen muuhun. Kolmannen jälkeen tärppäsi.

”Kaikkien yllätykseksi sain kutsun pakata tavarani ja lähteä kolmen päivän päästä sirkuksen mukaan kiertämään Amerikkaa.”

Yliopisto-opinnot jäivät, elämä pellenä alkoi.

Pelleily toi Suomeen. Musser alkoi esiintyä amerikkalaisessa Ringling Bros and Barnum & Bailey -sirkuksessa miespelle **Nathan Holguinin** kanssa. He muodostivat yhdessä Judy and Punch -käsinnukkeparin, jossa kummallakin oli oma roolinsa. Holguin oli hömelö pelle ja Musser koppava, pomomainen klovni. Kaksikko esiintyi yhdessä kahdeksan vuotta.

”Meistä tuli kuin aviopari, mutta lopulta tajusin, että kehittyäkseni minun oli jatkettava yksin.”

Musser heitti silloisen pelleroolinsa romukoppaan ja alkoi tehdä pehmeämpää komiikkaa. Samoihin aikoihin hän sai pomoltaan yllättävän pynnön: ”Lähtisitkö Suomeen?”

Sirkus Finlandian johtaja **Carl Jernström jr.** oli kuullut Musserista ja halusi palkata tämän töihin.

”Sanon jostain syystä kaikkeen aina kyllä ja jännitän vasta myöhemmin.”

Musser pakkasi taas matkalaukkunsa, hyvästeli poikaystävänsä ja tärisi kauhusta.

”Vapisin kauttaaltani. En ollut aiemmin käynyt Euroopassa. Silti olin valmis lähtemään uuteen seikkailuun.”

Musser joutui lyhyessä ajassa opettelemaan kaiken ihan alusta. Hän loi itselleen uuden pelleroolin sekä ohjelmanumeron. Hän joutui myös arvaamaan, mikä suomalaisia naurattaa.

”Amerikassa kaikki nauravat heti, kun pelle vain astuu esiin. Suomessa jouduin tekemään enemmän töitä, jotta sain ihmiset avautumaan ja nauramaan.”

Sanaton esitys. Vaikka Musser on esiintynyt jo kuukausia uudessa roolissaan, hän opettelee yhä tuntemaan hahmoaan.

”Pidän hänestä kovasti. Uusi pellehahmoni on sympaattinen ja helposti lähestyttävä.”

Pellellä on punainen tekoonä ja meikki, joka korostaa ilmeitä. Jaloissa hänellä on liian suuret kengät, totta kai. Muutoin pelle pyörii hassulla pyörällä ja leikkii hatuilla sekä ilmapalloilla.

”En käytä esiintyessäni sanoja vaan kehoani ja eleitäni. Kun en puhu, olen paljon paremmin läsnä esityksen ajan. Silloin myös ajatukseni pysyvät koko ajan selkeinä.”

Esityksen lopussa lapset ja aikuiset pääsevät tapaamaan pelleä. Musserista se on parasta koko työssä. Lapset ryntäävät luokse ja halaavat, aikuiset tulevat juttelemaan. Rohkeimmat uskaltavat ottamaan pellestä mittaa.

Sylkeä ja yllätyksiä. Joka ilta ennen esitystä Musseria jännittää. Perhoset lentelevät vatsassa, kun hän odottaa verhon takana vuoroaan.

”Olen kiitollinen, että jännitän. Se kertoo mielestäni siitä, että välitän yhä työstäni. Sillä, mitä teen, on minulle merkitystä.”

Michelle Musser

Mottoni on... sanon aina kyllä.

Nauroin viimeksi... kun esityksen jälkeen lapset tulivat ja halusivat minua.

Itkin viimeksi... kun pelkäsin, etten pääse enää Suomeen esiintymään.

Moka, joka opetti eniten... heitin pienenä pelleä kengällä. Sitten tuli se päivä, kun minua heitettiin kengällä.

Haluan vielä oppia... tekemään herkullista, kermaista tomaattikeittoa. Nyt osaan lähinnä pilkkoa kasviksia.

rahan vuoksi. Jos tekisin niin, menettäisin sydämeni ja yleisö näkisi sen.”

Musser uskoo, että hänen parhaat vuotensa ovat vielä edessä.

”Haluan tulla niin hyväksi, että minusta, Michellestä, tulee esiintymistilanteissa näkymätön. Silloin kukaan ei huomaa, olenko mies vai nainen, suomalainen vai amerikkalainen. Lavalla esiintyy vain pelle, jota katsojat seuraavat lumoutuneena.” •

”Amerikassa kaikki nauravat heti, kun pelle vain astuu esiin.”

Sirkus Finlandia täyttää tänä vuonna 40 vuotta! S-Etukortilla saat alennusta lipuista. Lue lisää: sirkusfinlandia.fi.

●●● Välillä Musser onnistuu unohtamaan itsensä, ja pelle ottaa hänestä vallan.

”Parasta on, kun pelle heittää minut lavalta, työntää oven taakse ja paistaa oven kiinni.”

Silloin Musser saattaa tehdä esityksessä asioita, joihin ei olisi ikinä ajatellut ryhtyvänsä. Hän reagoi yleisöön eri lailla ja tuntee itsensä elävämmäksi. Pelleksi, jota kukaan ei voi pysäyttää.

Joskus taas yleisö ottaa vallan. Kerran niin teki noin kahdeksanvuotias poika. Hän nosti kätensä yleisöstä ja halusi kätellä Musseria.

”Menin kättelemään poikaa. Samassa hän veti kätensä pois ja sylki siihen. Sitten hän ojensi käden minulle uudelleen.”

Katsomo huusi, ulvoi ja odotti, mitä Musser tekisi seuraavaksi. Musser teki tietysti saman. Sylkäisi leikisti käteensä ja ojensi käden pojalle. Sitten he kätelivät.

”Pellenä sinun täytyy ottaa annettu tarjous vastaan. Yleisö haluaa nähdä, miten reagoit.”

Uniikki naisklovni. Koska Michelle Musser ei syntynyt pelleksi, hänen piti opetella, kuinka ollaan hauskoja.

”Olen vasta nyt tajunnut, mitä tämä työ oikeastaan on ja miten tätä tehdään.”

Musserin paneutuminen on tuottanut tulosta, ja hän on edennyt urallaan pitkälle. Hän on Euroopan ainoa itsekseen esiintyvä naisklovni. Kaudella 2015 Sirkus Finlandiassa hauskuuttanut pelle on kutsuttu mukaan myös vuodeksi 2017.

Epävarmat vuodet ovat jääneet taakse. Musser pystyy viimein elättämään itsensä pellenä.

”Olen päässyt urallani siihen pisteeseen, että työni kannattaa taloudellisesti. En tee tätä silti



Michelle Musserilla on oma vaunu kiertueen ajan. Herätys on aamuisin puoli kuudelta, jolloin suunnataan seuraavalle paikkakunnalle esiintymään. Euroopan ainoa yksin esiintyvä naisklovni nähdään Sirkus Finlandiassa jälleen vuonna 2017.

HYVÄNNÄKÖINEN

KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVA IDA NISONEN

SILLÄ SILEÄ

Näillä tuotteilla pistät sähköiset ja kurittomat hiukset ojennukseen.

1. REDKEN ALL SOFT -SAMPOO JA -HOITOAINE, 300 ml ja 250 ml, sisältävät arganöljyä ja keratiinia, jotka korjaavat kuivia hiuksia. Shampoo, 24,90 €. Hoitoaine, 26,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

2. REDKEN FORCEFUL 23 -HIUSKIINNE, 400 ml, antaa hiuksille voimakkaan pidon ja hillitsee sähköisyyttä. 27,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

3. REDKEN ONE UNITED ALL-IN-ONE MULTI-BENEFIT -HOITO-SUIHKE, 150 ml, suojaa ja pistää hallitsemattomat hiukset kuriin. 24,90 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

4. ERITTÄIN HIELO SUOMALAINEN PLUS -SAMPOO JA -HOITOAINE, 300 ml, hellivät värjättyjä ja käsiteltyjä hiuksia. Alk. 2,35 €/kpl. Prismat ja suurimmat S-marketit.

5. HERBINA GLOSS-KUIVASAMPOO, 200 ml, raikastaa hiukset. Alk. 4,85 €. Sokokset, suurimmat Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

6. HERBINA GLOSS-HIUSKIINNE, 250 ml, jättää hiuksiin kauniin kiillon. Alk. 3,90 €. Sokokset, suurimmat Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

7. HERBINA GLOSS-MUOTOVAAHTO, 200 ml, antaa kampaukselle vahvan tuen. Sisältää lämpösuojausta. Alk. 3,55 €. Sokokset, suurimmat Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

8. BIOZELL PROFESSIONAL COLOR MASK -SAMPOO, 150 ml, auttaa hius-ten sävyn ylläpitämisessä. Sävyinä sand, chili ja chocolate. Alk. 6,85 €. Prismat ja suurimmat S-marketit.

Pala kerrallaan

Sianlihasta valmistuvat niin maukkaat padat kuin trendiherkut. Joko tunnet porsaon osat?

Sianliha on kotikeittiön ikisuosikki, sillä se on mureaa, edullista ja vähärasvaista.

Kaupassa näemme sianruhon usein jo valmiiksi paloitetuna. Jokainen osista maistuu erilaiselta, sillä niiden rasvamäärä ja rakenne poikkeavat toisistaan. Siksi ne valmistetaan ja kypsennetään eri tavoin.

Hinnaltaan edullisimmat palat sijaitsevat ruhon etupäässä. Ne valmistetaan keittämällä tai hauduttamalla, jolloin niissä oleva sidekudos pehmenee. Ruhon takaosa on murea ja sopii paistettavaksi. Sieltä leikataan fileet ja paistit.

Suomessa syötävä sianliha on suu- relta osin myös tuotettu Suomessa. Yleisimmät sikarodut ovat suomalaiset yorkshire ja maatiainen, mutta joskus niitä risteytetään myös ulkomailta lähtöisin olevien rotujen kanssa.

Kotona sianlihaa tulee käsitellä puhtain käsin ja välinein. Tuoreen lihan tuoksu on raikas, eikä siinä näy värimuutoksia. Mitä pienemmiksi paloiksi liha on leikattu ja pakattu, sitä nopeammin se on käytettävä ruoaksi. Jauheliha säilyy heikoimmin. Muistathan, että sianliha pitää aina kypsentää kunnolla.

KURKKAA MAUKKAAT POSSURESEPTIT
RUOKA-LIITTEESTÄ!

Trendikkäästi nyhdetty

KASSLER

Kassler on sianniskaa, joka on rasvaista ja hinnaltaan huokeaa lihaa. Kassler kannattaa ruskistaa ensin pannulla ja kypsentää loppuun matalassa lämpötilassa hauduttaen, jotta siitä tulee maukasta ja mehevää. Kasslerista tehdään trendikästä revittyä possua eli pulled porkia, mutta se käy yhtä hyvin myös perinteisiin pataruokiin.

”Tuoreen lihan pinta on kosteahko ja tuoksu raikas.

Hidasta sunnuntairuokaa

LAPA

Lapa on mehukasta, rasvan juovittamaa lihaa, jossa on mukana myös kerros sidekudosta. Lavasta valmistuu huokea, mutta rasvainen sunnuntai- paisti. Sen mausteeksi sopivat tuoreet yrtit, suola ja pippuri. Paisti kannattaa jättää paistumaan matalaan lämpöön useaksi tunniksi.

Yrteille kiva kumppani**ULKOFILÉE**

Ulkofilee kypsennetään usein kokonaisena tai pihveinä. Kokonainen filee voidaan leikata vinottain pitkäksi levyksi, joka täytetään esimerkiksi tuoreilla yrteillä, fetajuustolla ja pähkinärouheella. Ulkofileestä tehdään myös herkulliset leivitetty leikkeet: Nuiji fileepala ohueksi, kasta munaan ja kääntelee korppujauhoissa. Paista miedolla lämmöllä.

Grillijuhlien kuningas**KYLJYS**

Kyljys leikataan porsaanselkärangasta siten, että lihassa on pala kylkiluuta mukana. Kyljykset valmistuvat nopeasti pannulla, ja niitä tulisikin paistaa vain 3-5 minuuttia per puoli. Jos kyljysten makua haluaa elävöittää, ne voi maustaa aasialaisittain mangochutneylla, tuoreella inkiväärillä, chilillä ja korianterilla.

Murea & hento**SISÄFILEE**

Sisäfilee on porsaanselkärangasta arvokkain osa, joka siistitään kalvoista ja jänteistä ennen käyttöä. Liha on mureaa, mutta sen maku hento. Sisäfilee voidaan paistaa kokonaisena tai leikata pieniksi ja ohuiksi pihveiksi. Pihvit paistetaan pannulla varoen, sillä ylikypsentyminen tekee lihasta kuivaa ja sitkeää.

Ribsejä vai pekonia?**KYLKI**

Kylki on possun rasvaisin osa, ja sitä myydään sekä luutto-mana että luullisena. Luiden kanssa kylkeä kutsutaan ribseiksi. Ribsit keitetään ennen marinointia ja grillausta. Kylki kypsyy herkulliseksi myös hauduttamalla uunissa. Lisäksi kyljestä leikataan palvia ja pekonia.


Herkkua myös kylmänä**PAISTI**

Porsaanselkärangasta eli paisti, tuttavallisemmin kinkku, sisältää vain vähän sidekudosta ja sen pinnalla on paksu kerros rasvaa. Kinkun osia ovat ulko-, sisä-, kulma- ja paahtopaisti. Joulukinkun lisäksi siitä tehdään keitto- ja palvikinkkua, leikkeitä ja suikaleita. Kylmät kinkkuviipaleet maistuvat kasvien ja majoneesin kera.

NÄIN LEIKKAAT

ja nuijit lihan kotikeittiössä.

yhteishyvä *live*

A woman with long reddish-brown hair, wearing a bright yellow sweater and large black headphones, is leaning over a wooden table. She is operating a vintage-style manual coffee grinder. The scene is set next to a large window that looks out onto a bright, sunny day with some trees visible. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. In the foreground, there are some white flowers, possibly tulips, which are slightly out of focus.

Löydät kaikki
blogimme osoitteesta
www.yhteishyvä.fi.

TEKSTI PETRA SNECK
KUVAT SUVI-TUULI KANKAANPÄÄ, MARK LIPCZYNSKI,
SAMPO KORHONEN JA MATTI MÖTTÖNEN

KLIKKAA MUKAAN

Innostutko remontoinnista, puutarhatöistä, kuntoilusta, ruoasta, amerikkalaisesta kulttuurista tai kasvatuksesta? Tutustu Yhteishyvä.fi:n uusiin bloggaajiin ja lisää blogit lukulistalle jo tänään.



Nainen ja moottorisaha-blogin Salla Routiolla on koti Korppoon saaristossa ja kesämökki kerrostalossa. Remppa-projektit ovat tärkeä osa blogia.



Bloggaaja: Saira Routio, 45
Puutarha- ja rakennusblogi:
nainenjamoottorisaha.
yhteishyva.fi

Juuri nyt innostun:
"Siitä, että talvi on pian selätetty. Ensimmäiset lumikellot saattavat kukkia jo tässä kuussa!"

Nainen, tartu koneeseen!

”**M**onet naiset arastelevat koneiden käyttöä turhaan, sillä sähköllä tai polttoaineella toimiva laite ei useinkaan tarvitse voimaa vaan tekniikkaa. Tärkeintä on tukeva asento. Tuntuu mahtavalta, kun saa päräyttää moottorisahan käyntiin ja puunsäleet lentelevät.

Minulla on tarve innostaa ja neuvoa muita. Blogi on oiva kanava siihen. Olen koulutukseltani maisemaarkkitehti, mutta teen monia puutarhaan liittyviä töitä. Lisäksi kunnostan vanhaa taloa. Kirjoitan tekemisistäni kerran viikossa. Samalla yritän antaa vinkkejä puutarhatöihin, kodin ylläpitoon ja rakentamiseen.

Aloitin blogin pitämisen jo vuonna 2007. Kirjoitan työkseni myös lehtiin. On ollut kiva huomata, että nainen koneiden ääressä -tyyppisille jutuille on kysyntää. Moni lukija on innostunut. Se on parasta palautetta.

Bloggaamisessa ei ole huonoja puolia. Sitä voi tehdä kotona aina silloin, kun aika on sopiva. Asun saaristossa, jossa luonnonrauha ja eläinten seuraaminen ovat arkipäivää. Keväisin muuttolintujen saapuminen on juhla-aikaa. Eläinten touhut saavat minut hymyilemään. Ydinperheeseen kuuluu kaksi kissaa.

Arkeni vaihtelee kovasti työtilanteeni mukaan. Kotona aloitan päiväni aina hitaasti. Hörpin aamukahvia pari tuntia, ennen kuin käynnistyn. Olen kuin dieselmoottori, jonka tahti vain kiihtyy iltaa kohden.”

”Olen kuin dieselmoottori. Tahtini kiihtyy iltaa kohden.”



Saira Routio tietää kokemuksesta, että naiset osaavat käyttää työkaluja siinä missä miehetkin. Blogissaan hän innostaa remonttipuuhiin ja antaa vinkkejä puutarhatöihin.





Bloggaaja: Kirsi-Marja Häyrynen-Beschloss, 55
Matkailu- ja kulttuuriblogi:
 amerikanihemmaa.yhteishyva.fi
Juuri nyt innostun: "Ihmistä, jotka puskevat eteenpäin kaikesta huolimatta."



"Uskallan väittää, että näen amerikkalaisen yhteiskunnan ja ihmisten pinnan alle. Siellä on paljon mielenkiintoista", sanoo Kirsi-Marja Häyrynen-Beschloss.



Uutta kulmaa amerikkalaisuuteen

Amerikassa sanotaan, että ihminen on jo herätessään myöhässä. Sanonta kertoo siitä, että tämä on dynaaminen maa, jossa ihmisillä on taito katsoa eteenpäin. Asenteessa on hyvät ja huonot puolensa.

Moni ajattelee tuntevansa Amerikan ja amerikkalaiset läpikotaisin, sillä olemme katsoneet amerikkalaisia elokuvia ja tv-sarjoja pienestä pitäen. Tarkastelen blogikirjoituksisani täkäläistä elämäntapaa ja ihmisiä. Uskon, että blogini avulla monet voivat saada aivan uuden näkökulman amerikkalaisuuteen.

Olen asunut Amerikassa jo 17 vuotta. Päädyin tänne mutkien kautta. Tapasin aviomieheni **Stevenin** New Yorkissa vuonna 1990. Menimme naimisiin Helsingissä,

jossa myös vanhin tyttäremme syntyi. Neljän vuoden jälkeen muutimme Los Angelesiin mieheni töiden perässä. Nykyisin nelihenkinen perheemme asuu Arizonan Scottsdaleissa.

Olen sosiaalinen erakko. Kirjoittajan työn yksinäisyys ei ole mikään klisee vaan täyttä totta. Kun siihen yhdistää toimittajuuden, pääsee näkemään ihmisiä ja heidän tapaansa elää. Olen onnekas, sillä olen voinut kuljettaa työni kaupungista, maasta ja mantereelta toiselle.

Teen havaintoja ihmisistä alitajuisesti. Haluan ymmärtää erilaisia ihmisiä yhä syvemmin. Siinä auttavat suomenkieliset romaanit, kansainväliset elokuvat sekä teatteri.

Parhaiten rentoudun menemällä Bollywood- tai zumba-tanssitunnille. Keskityn silloin jalkoihin, käsiin ja ryhtiin ja annan musiikin viedä."

”Teen havaintoja ihmisistä alitajuisesti.”

... Vastavoimaa ravitsemuskeskusteluun

”Ruoka ja ravitsemus synnyttävät monissa vahvoja mielipiteitä. Suhtaudun itsekin ravitsemukseen ja treenaamiseen intohimoisesti.

Yleensä ravitsemukseen liittyvät asiat eivät ole mustavalkoisia. Totuus löytyy usein kahden täysin vastakaisen mielipiteen välimaastosta. Haluankin tarjota parhaani mukaan tietynlaisen vastavoiman vellovalle ravitsemuskeskustelulle, enkä pyri tekstieni näkökulmissa äärimmäisyyksiin.

Bloggaan yhdessä **Samuli Karjulan** kanssa vuoroviikoin ruoasta ja

hyvästä olost. Toivon, että lukijani saavat teksteistäni vinkkejä, joita he voivat hyödyntää terveellisten elämäntapojen vaalimisessa.

Olen luonteeltani analyttinen. Pyrin lukemaan päivittäin tieteellisiä tutkimuksia tai muiden tekemiä analyysejä tutkimuksista, jotta voisin jakaa tietoa eteenpäin. Bloggaaminen on opettavaista, sillä usein lukijan kokemusten ansiosta voi oivaltaa asioita, joita ei aiemmin osannut ottaa huomioon. Positiivinen palaute kannustaa jatkamaan.

Kirjoitan käytännönläheisesti, sillä olen treenannut kuutisen vuotta. Käyn salilla viisi-kuusi kertaa viikossa. Aluksi kävin omaksi ilokseni, mutta tänä vuonna aion kilpailla ensimmäistä kertaa voimannostossa. Tässä lajissa on tavoitteena nostaa mahdollisimman paljon painoa jalka-

”Käyn salilla viisi-kuusi kertaa viikossa.”

kyykyssä, penkkipunnerruksessa ja maastavedossa.

Treenaamisen ja bloggaamisen lisäksi arkeni täyttää puolivuotias esikoiseni sekä opiskelu. Tekemisen puutetta ei siis ole.”



Bloggaaja: Olli Haataja, 27
Ruoka- ja terveysblogi:
kunnonsesonkia.yhteishyva.fi
Juuri nyt innostun: ”Pitenevän päivän tuomasta aurinkoenergiasta.”



AXE
FIND YOUR MAGIC.



NEW AXE
FIND YOUR UNIQUE FRAGRANCE.

UUDISTUNUT AXE!

AXE laajentuu kolmella uudella tuoksusarjalla. Uutuussarjat sisältävät 3 uutta Daily Fragrance tuoksua, sekä 6 uutta antiperspiranttia.

KOKEILE!



Ruoasta ja hyvää olosta bloggaavat Olli Haataja (vas.) ja Samuli Karjula tutustuivat toisiinsa alunperin Twitterissä laihdutusohjelmaan liittyvässä keskustelussa.



Bloggaaja: Samuli Karjula, 28
Ruoka- ja terveysblogi:
 kunnonsezonkia.yhteishyva.fi
Juuri nyt innostun: "Veriappel-
 siineistä, avokadoista ja mateesta."

Innostavia ruoka- vinkkejä kiireisille

”Olen Kunnon sesonkia -blogin toinen kirjoittaja ja Satokausikalenterin perustaja. Kirjoitan aiheesta, joka puhuttaa enemmän kuin koskaan.

Ruoka on ihmisille erittäin henkilökohtainen asia. Osaamme nauttia siitä, mutta olemme alkaneet ymmärtää ruoantuotannon ympäristövaikutukset. Jokaisen olisi syytä pohtia vastuutaan kuluttajana, kuten aiheuttamaansa ruokahävikkiä.

Haluan saada ihmiset innostumaan ruoanvalmistuksesta ja ruokakulttuurista. Jokainen vaikuttaa tiedostamattaan siihen, mihin suuntaan ruoantuotanto ja kotimainen ruokakulttuuri kehittyvät. Kotimaisuus, ekologisuus ja kauden parhaat raaka-aineet ovat minulle

tärkeitä. Haluan toimia niin, että voin sanoa tulevaisuudessa omille lapsilleni ja lastenlapsilleni yrittäneeni parhaani.

”Ruoka on erittäin henkilökohtainen asia.”

Aina voi oppia uutta. Esimerkiksi kalan käyttö tuntui minusta ennen työläältä. Nyt parin vuoden jälkeen olen huomannut, ettei tuoreen kalan käsittely ja syöminen ole yhtään sen vaikeampaa kuin jauhelihan paistaminen, astianpesukoneen täyttäminen tai vauvan pyllyn peseminen.

Toivottavasti blogissa jakamani tieto auttaa muitakin kiireisessä elämäntilanteessa olevia. Suosittelem sen kaikille, jotka haluavat lisätä tietoaan ruoanvalmistuksesta. Kannattaa lukea kaksi tai kolme kirjoitustani. Jos senkään jälkeen ei koe oppineensa mitään uutta, tietää jo riittävästi.”



KAKS-ARI

Bloggaaja: Ari Malmberg, 46

Elämäntapa- ja kasvatusblogi:

kaksari.yhteishyva.fi

Juuri nyt innostun: "David Bowien

Blackstar-levystä. Odotan myös

Massive Attackin uutta levyä

innokkaasti."

... Täyskäännös kasvatuustyöhön

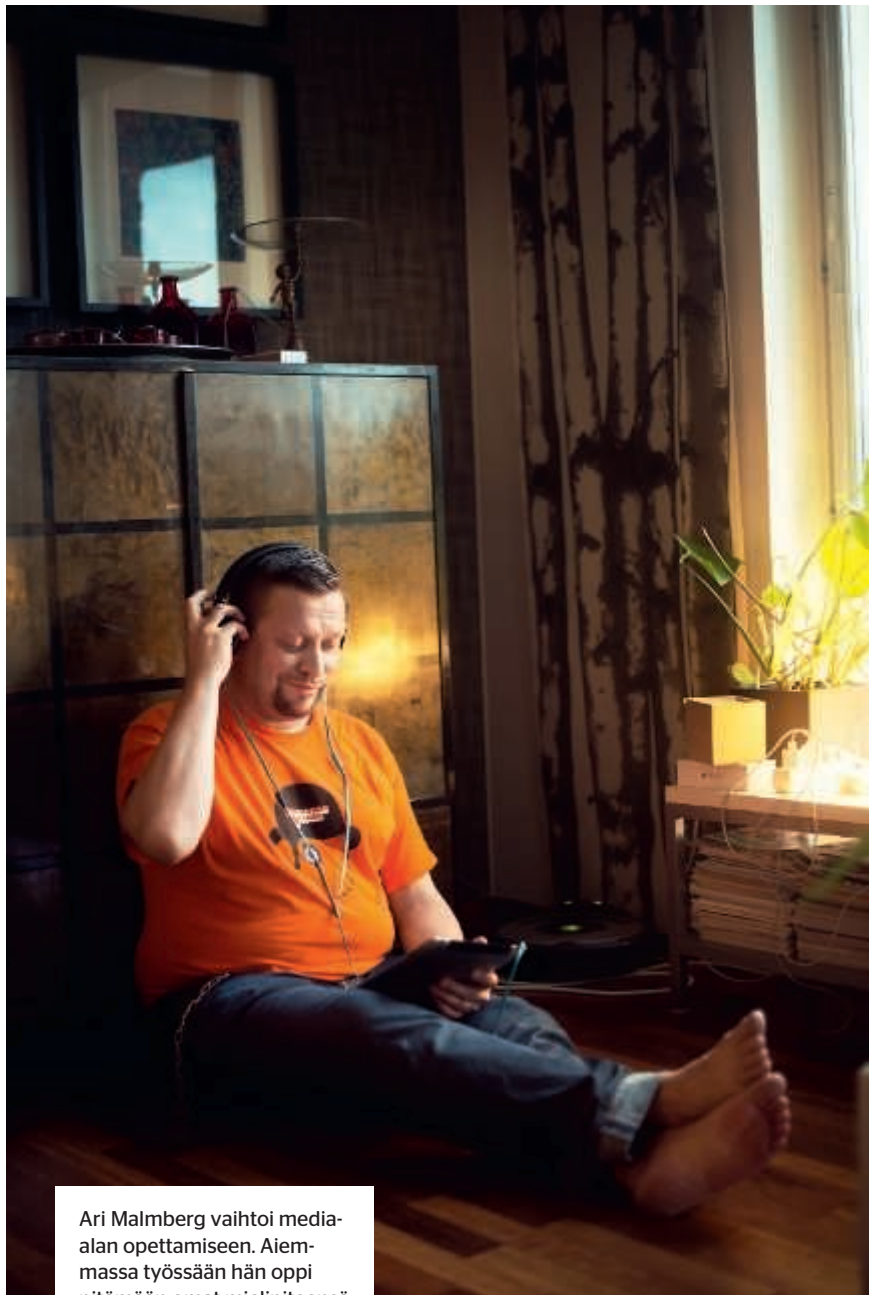
"M uutama vuosi sitten aloin kaivata muutosta ja ymmärsin, ettei työ mediassa ole lopullinen paikani. Halusin työn, jolla on suurempi merkitys. Olin aiemmin opiskellut kotitalousopettajaksi, nyt vaihdoin toimittajasta erityisopettajaksi.

Työssäni yritän ymmärtää, milaista apua oppilaani tarvitsevat. Joku kaipaa lisää harjoitusta, kun taas toinen etenee vauhdikkaammin. Yritän motivoida oppilaitani innostumaan omasta osaamisestaan. Blogisani katson opettajan työtä ammatin vaihtajan silmin, sillä opettelen itsekin yhä tätä työtä.

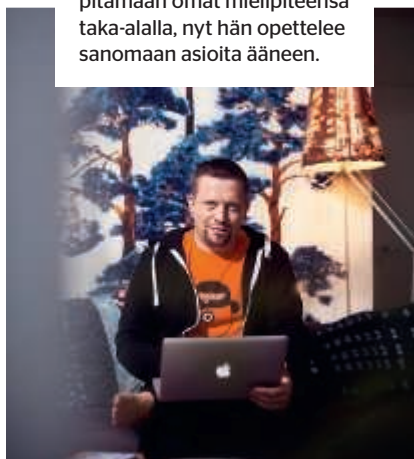
Työni lisäksi käsittelen blogissa minulle tärkeitä asioita, kuten musiikkia, joogaa ja metsästystä. Nautin kaupunkielämästä, mutta viihdyn myös mökillä ja eräkämpillä metsästysreissuilla. Hirvimetsällä olemisessa on jotain samanlaista kuin joogaamisessa: pää tyhjenee täydellisesti, kunhan vain keskittyy kuuntelemaan ja havainnoimaan luontoa.

Bloggaan kerran viikossa. En ole pitänyt itseäni kovin kummoisena kirjoittajana, vaikka työskentelin toimittajana ja toimituspäällikkönä lähes 15 vuotta. Tavallaan se on koomista. Kirjoittamista ei kuitenkaan voi oppia, jos ei kirjoita itse. Tästä keskustelen myös oppilaitteni kanssa.

Yritän muokata ajatuksistani helposti lähestyttäviä. Tiedostan myös piilevän vaaran, että alkaisin opettaa blogisani. Se olisi supertylsää."

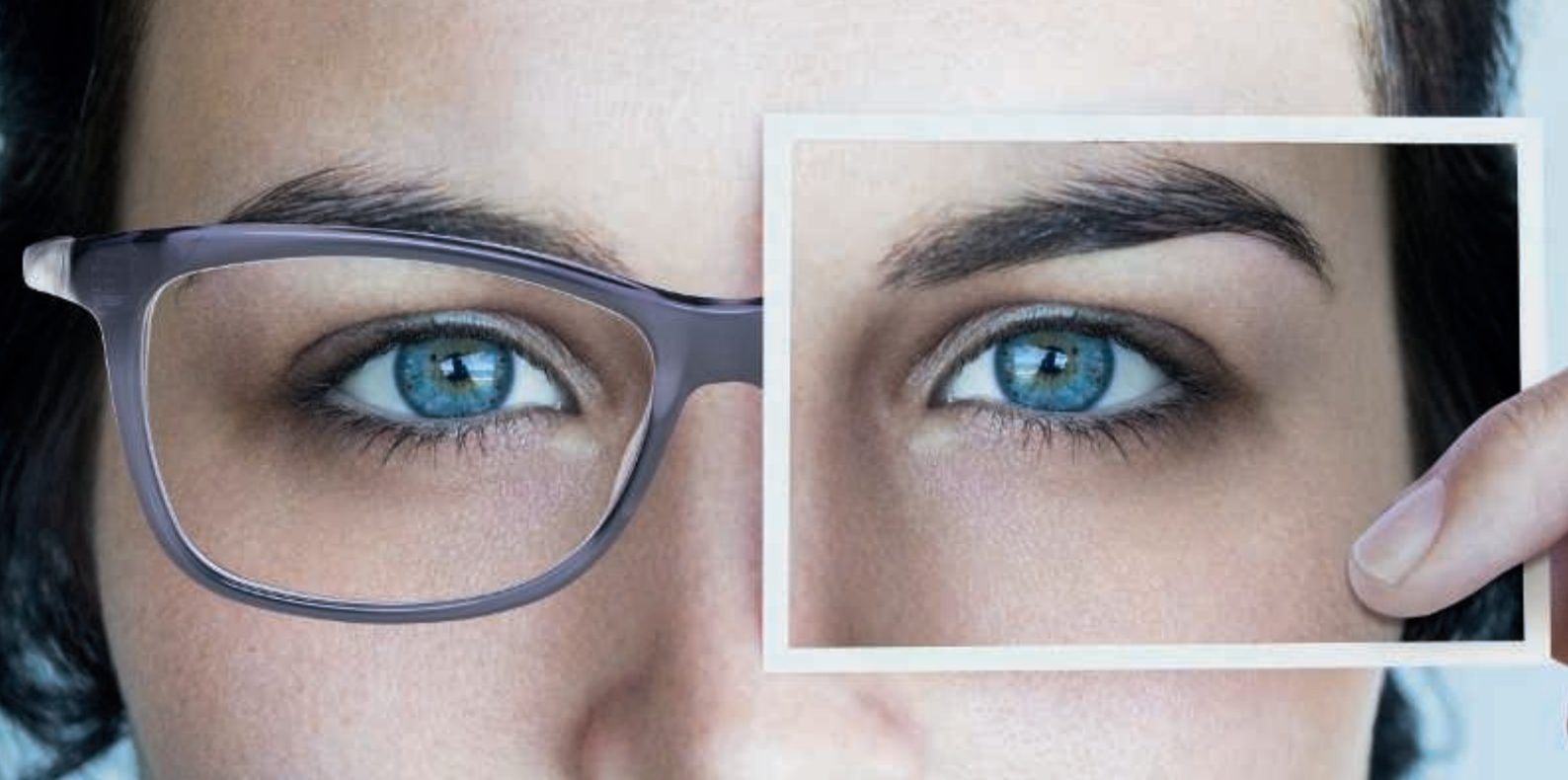


Ari Malmberg vaihtoi media-alan opettamiseen. Aiemmassa työssään hän oppi pitämään omat mielipiteensä taka-alalla, nyt hän opettelee sanomaan asioita ääneen.



Aitoa elämää Yhteishyvä.fi:ssä

- Tämän jutun blogien lisäksi löydät **Yhteishyvä.fi**:stä myös nämä:
- Uusin blogitulokkaamme on **Made in Kerman** -askartelu- ja kotiblogi.
- **Maun ehdoilla** -blogissa inspiroidutaan ruoanlaitosta, reseptiikasta ja keittiön tuoteuutuuksista.
- **Kaksi murua** -blogissa puhutaan lapsiperheen arjesta ilman sokerikuorrutusta.



Optikko, silmälääkäri ja silmäsairaala – Silmäasemalta kaikki hyvän näkemisen palvelut

Oli kyse näöntarkastuksesta, silmien terveydestä, tyylikkäistä kehyksistä tai vaikka aurinkolaseista vahvuuksilla kannattaa tulla Silmäasemalle. Hyvän näkemisen asiantuntijamme palvelevat sinua yksilöllisesti yli 120 myymälässä ja 12 silmäsairaalassa ympäri Suomen, lähellä sinua.

Tiesitkö, että Silmäasemalla tehdään vuodessa noin

- 130 000 optikon näöntarkastusta
- 135 000 silmälääkärin vastaanottoa
- 15 000 silmäleikkausta

Bonusyhteistyö laajenee silmien terveystalveluihin

S-ryhmän pitkäikäisimpänä bonuskumppanina Silmäasema tarjoaa Bonusta jatkossa myös osasta silmien terveystalveluita. Katso lisätietoja silmaasema.fi.

VARAA AIKA

silmälääkärille, optikolle tai laserleikkauksen hoitoarvioon **010 190 200** (mpm/pvm)
silmätutkimukseen tai silmäleikkaukseen **010 190 201** (mpm/pvm)

Optikko • Silmälääkäri • Silmäsairaala • Silmälasit • Aurinkolasit • Piilolinssit • Laserleikkaus • Linssileikkaus • Kaihileikkaus • Silmäluomileikkaus • Silmälaboratoriotutkimukset • Karsastusleikkaus • Glaukoomaleikkaus • Silmien alueen pientoimenpiteet



www.silmaasema.fi
www.laserleikkaus.fi
www.kaihi.fi

SILMÄASEMA
optikko | silmälääkäri | silmäsairaala

UUSI

TRUE MYSTIC VOLUME MASCARA
RIPSET MYSTISET KUIN
POHJOLAN YÖ



Vangitse revontulien voima.
Arktisen viettelevä katse yhdellä vedolla.

MYSTINEN

Tähden muotoinen Mystic Wand™ -harja tuuheuttaa
ja nostaa ripset ylöspäin

TAIANOMAINEN

Runsas koostumus kietoutuu jokaiseen ripseen antaen
maksimaalista volyymia

VIETTELEVÄ

Polar Night -pigmentillä dramaattisen mustat ripset

LUMENE
FINLAND



KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVAT IDA NISONEN JA SOK

Koti- OLOISSA

Kupillinen kuumaa käteen ja
lämpöistä ylle. Talvilomalla
otetaan rennosti!



Lukijamallimme

Nora Tanner, 23, opiskelija

"Kun tulen kotiin, vaihdan heti jotain rentoa ylle. Arkisin viihdyn kotona, riennot jätän mieluummin viikonloppuun."

Tuomas Soila, 24, opiskelija

"Villasukat ovat kotona luotto-asusteeni, sillä lattiamme ovat kylmät. Talviloma kuluu uutta koiranpentuamme hoitaessa."

Haluatko lukijamalliksi?

Lähetä itsestäsi valokuva ja lyhyt esittely osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

Noralla yllä neule, 39,99 €. Koot XS-XL. Chinos-housut, 49,99 €. Koot 32-44. Esprit. Sokokset.

Tuomaksella paita, helmikuussa S-Etukortilla 54,95 € (69,95 €). Koot S-XXL. Makia. Farkut, 99,95 €. G-Star. Sokokset. Huopatossut kuvausrekvisiittaa.



Fleecetakki, 29,95 €. Koot XS-XL. Myös harmaana. Cheetah. Prisma.



Neulepaita, 14,95 €. Koot S-XXL. Myös turkoosina ja korallin värisenä. House. Prisma.



Neuletakki, 14,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana, pinkkinä ja valkoisena. House. Prisma.



Neule, 49,95 €. Koot S-XL. Aventura. Sokokset.





Vasemmalla kevytuntuvatakki, helmikuussa S-Etukortilla 69,95 € (89,99 €). Koot 34-44. Myös beigeä. Esprit. Sokokset. Ulkoilutakki, helmikuussa S-Etukortilla 99,95 € (129,95 €). Koot S-XL. Dawn Levy. Sokokset.



Trekkingsit, 14,95 €. Koot 36-46. House. Prismat.



Jeggingsit, 14,95 €. Koot S-XXL. House. Prismat.



T-paita, 9,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana. Starter. Prismat.



T-paita, 34,95 €. Koot S-XXL. Adidas. Sokokset.



Vasemmalla naisten aluspaita, 39,95 €. Pitkikset, 39,95 €. Koot S-XL. 85 % villaa, 15 % silkkiä. Myös mustana. Actuelle. Sokokset.

Miesten pitkähihainen aluspaita, 39,95 €. Pitkät alushousut, 39,95 €. Koot S-XXL. Villasilkkiä. Tam-Silk. Sokokset.



College-hupparitakki, 24,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana ja meleerattuna harmaana. Starter. Prismat.



Hupparitakki, helmikuussa S-Etukortilla 49,95 € (64,95 €). Koot S-XXL. Puma. Sokokset.



Neuletakki, 24,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana. House. Prismat.



Collegehousut, 19,95 €. Koot S-XXL. Myös mustana. Starter. Prismat.



Collegehousut, 84,95 €. Koot S-XXL. Adidas. Sokokset.

OSTA 2 KAMPANJATUOTETTA JA VOITA

SUPER
LAHJAKORTTI
5000€

LISÄKSI ARVOMME 20 KPL Å 500 €:N LAHJAKORTTEJA.*



Kampanjassa ovat mukana Domino-keksit 175–525 g, Marabou Choco Moment -keksit 180 g, belVita-keksit 253–300 g, Marabou-maitosuklaalevyt 200 g, Marabou Mix -pusit 200 g ja O'boy Original -kaakao 1 kg. Valikoima ja tuotteet vaihtelevat myymälöittäin

SÄÄSTÄ KUITTI JA OSALLISTU: KEKSIHYLLY.FI

Kampanja-aika: 1.–29.2.2016. Ohjeet ja säännöt kampanjasivulla.

*Lahjakortit käyvät noin sataan eri liikkeeseen.

PRESENTCARD.FI 
SUOMEN LAHJAKORTTIPORTAALI

Tyylikkääät aurinkolasit

Voimakkuuksilla tai ilman – tule tutustumaan laajaan merkkivalikoimaamme!



159€ KATE SPADE SHIRA
Saatavana myös voimakkuuksilla

159€ KATE SPADE CHANDRA
Saatavana myös voimakkuuksilla



199€ POLICE 165 703P
Saatavana myös voimakkuuksilla

159€ KATE SPADE AUTUMN
Saatavana myös voimakkuuksilla



TOINEN LINSSI 0€
kun ostat aurinkolasit
voimakkuuksilla!

Etu voimassa 1.2.–28.3.2016. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. Aurinkolasilinssit kovalla ja heijastamattomalla pinnalla.

Yksiteholinssit aurinkolaseihin vain
+40€ (norm. +80€)

Moniteholinssit aurinkolaseihin vain
+90€ (norm. +180€)



159€ KATE SPADE KEARA
Saatavana myös voimakkuuksilla



159€ KATE SPADE CANDIDA
Saatavana myös voimakkuuksilla



159€ TOMMY HILFIGER 1313/S
Saatavana myös voimakkuuksilla

Linssin värillä ja ominaisuuksilla on väliä

Linssien väri kannattaa valita käyttötarkoituksen mukaan. Voit valita linssin värin ostaessasi aurinkolasit voimakkuuksilla. **Ruskea** väri parantaa kontrastia ja se soveltuu erityisesti autoiluun, pyöräilyyn ja maastossa liikkumiseen. **Harmaa** ja **vihreä** eivät vääristä värejä ja ne tuntuvat useimmista käyttäjistä miellyttäviltä.

Silmäaseman kaikissa aurinkolasilinsseissä on **100 % UV-suojaa** edestä tulevalle valolle.



Aurinkolasilinsseihin polarisoiva ominaisuus nyt 75 € lisämaksusta (norm. 150 €)

Polarisointi poistaa tehokkaasti heijastuksia vaakasuorilta pinnoilta kuten märästä tien pinnasta tai vedestä. Polarisoiva linssi sopii erityisesti autoiluun, veneilyyn ja hangille.



Linssi ilman polari-saatiota



Linssi polari-saatiolla

Haluatko vielä jotain enemmän?

Oletko aina haaveillut **kaarevista**, urheilullisista aurinkolaseista omilla voimakkuuksillasi? Tai filmitähtihenkisistä isoista aurinkolaseista **liukuvärjätyillä** linssillä? Tiesitkö että nyt saat myös **peilipinta**iset aurinkolasit omilla voimakkuuksillasi?

Nyt saat meiltä nämä erikoisominaisuudet ja E-SPF 50 suojan aurinkolaseihin voimakkuuksilla.



YKSITEHOLINSSIT erikoisominaisuuksilla

nyt +195 €/pari
(norm. 390 €)

MONITEHOLINSSIT erikoisominaisuuksilla

nyt +295 €/pari
(norm. 590 €)



Linssit sisältävät myös **E-SPF 50 suojan** (E-SPF 50 = Sun Protection Factor 50) joka estää **UV-säteilyn heijastumisen linssin takapinnalta silmään.**



INSPIRO SUN RCB70



INSPIRO SUN SK901U

TOINEN LINSSI 0€
kun ostat aurinkolasit voimakkuuksilla!

Esim. kaikki Inspiro Sun -kehykset + aurinkolasilinsit kovalla ja heijastamattomalla pinnalla

YKSITEHOT

alk. **99 €**
(norm. 139 €)

MONITEHOT

alk. **149 €**
(norm. 239 €)

Etu voimassa 1.2.-28.3.2016. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia.

www.silmaasema.fi



Bonusta kertyy S-Etukortilla optikkojen palveluista ja tuote-ostoista, kuten silmälasista, piilolinssistä, aurinkolaseista ja muista näkemiseen liittyvistä tarvikkeista.



SILMÄASEMA
optikko | silmälääkäri | silmäsaaraala

Kevään kuumimmat aurinkolasit Silmäasemalta



229 € FURLA 4969 OABT
Saatavana myös voimakkuuksilla

TOINEN LINSSI 0€
kun ostat aurinkolasit
voimakkuuksilla!

Etu voimassa 1.2.-28.3.2016. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia.



59 € NORR KASPER



Kevään muoti on uudistanut
myös silmälasien päälle laitettavat
aurinkolasit



NORR
COVER UGGLA

59 €



59 € NORR LUDWIG



219 € MARIMEKKO AINO
Saatavana myös voimakkuuksilla



89 € NORR HUGO



219 € MARIMEKKO JANETTE
Saatavana myös voimakkuuksilla



59 € NORR HARRY



259 € MAX MARA LAYERS
Saatavana myös voimakkuuksilla

Upeat aurinkolasit myös lapsille

Pikkulasten silmät, kuten ihokin, ovat herkkiä auringon UV-säteilyn haittavaikutuksille. Lapsi ei ymmärrä välttää suoraan aurinkoa kohti katsomista eivätkä lapsen silmät ole vielä yhtä kehittyneet kuin aikuisilla. Kevään uutuusvalikoimasta löydät varmasti sopivat aurinkolasit myös lasten silmien suojaamiseen.



19 € NORR LERKE



19 € NORR LERKE



59 € JULBO REACH L
Saatavana myös voimakkuuksilla



39 € JULBO LOOPING 3
Saatavana myös voimakkuuksilla



39 € JULBO LOOPING 2
Saatavana myös voimakkuuksilla

Uutta Silmäasemalta!

Kaarevat urheiluaurinkolasit, nyt myös omilla voimakkuuksilla.

YKSITEHOLINSSIT
erikoisominaisuuksilla

nyt +195 €/pari
(norm. 390 €)

MONITEHOLINSSIT
erikoisominaisuuksilla

nyt +295 €/pari
(norm. 590 €)



bolle

Etu voimassa 1.2.-28.3.2016. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia.



99 € BOLLÉ TIGERSNAKE
Saatavana myös voimakkuuksilla



119 € BOLLÉ JUDE
Saatavana myös voimakkuuksilla



149 € BOLLÉ KEY WEST
Saatavana myös voimakkuuksilla

www.silmaasema.fi



Bonusta kertyy S-Etukortilla optikkojen palveluista ja tuote-ostoista, kuten silmälasista, piilolinseistä, aurinkolaseista ja muista näkemiseen liittyvistä tarvikkeista.



SILMÄASEMA
optikko | silmälääkäri | silmäsaairala

Jani ja Riikka Selinin koti on nähnyt monenlaista historiaa muun muassa viinatislaamona, leipomona ja kauppana. Talon vanhimmat osat ovat vuodelta 1775.



TEKSTI EMMI MAARANEN
KUVAT PASI LEINO

Juttusarjassa
vierailemme kodeissa,
jotka ovat syntyneet
entisiin kauppoihin.
Tämä on osa 1/6.



KUPER- KEIikka kodiksi

Osuuskaupan vanha rakennus Raumalla sai uuden elämän, kun teatteriperhe kävi taloksi.

Uonnonvalo tulvii sisään kolmesta ilmansuunnasta. Vanhalla Raumalla ikkunoista avautuu näkymä idylliselle Kalatorille. Vaaleanruskeassa puutalossa Sulo-koiranpentu tassuttelee **Riikka** ja **Jani Selinin** jaloissa ja kaipaa rapsutuksia. 9-vuotias **Matias** istuu pöydän ääressä ja leikkii legoilla.

Keittiön ja neljän huoneen keskellä on komea tulisija. Vino lattia ja katon vanhat sisälaudoitukset kertovat menneistä ajoista, mutta ulkopuolinen ei voisi arvata yksityiskohdista, että samassa tilassa on joskus toiminut kauppa. Juuri tähän Rauman Osuuskauppa perusti ensimmäisen liikkeensä huhtikuussa 1904.

Talo sai nykyisen muotonsa 1990-luvulla. Rauman Osuuskauppa puolestaan on muuttunut Osuuskauppa Keulaksi.

”Olemme asuneet tässä viisi vuotta vuokralla ja viihtyneet erittäin hyvin. Sijainti on loistava, ja iäkkäässä puutalossa on miellyttävä tunnelma”, Selinit kertovat.

Toive aikamatkasta

Asunnon historia ei ole vaikuttanut Selinien elämään. Ihmetystä on

aiheuttanut lähinnä eteistilan outo, korkea kynnyks.

”Se saattaa olla peräisin ajalta, jolloin asunto on ollut liiketilana. Vielä vuosien jälkeenkin siihen onnistuu kompastumaan”, Jani Selin sanoo.

Talon remontin suunnitteli vuonna 1992 arkkitehti **Jukka Koivula**. Hänen mieleensä on jäänyt erityisesti se, että asunnosta löytyi remontin yhteydessä vanha puupanelointi.

”Yleensä tuon ajan asunnoissa on tapetti, mutta panelointia käytettiin kaupoissa, koska sitä pidettiin hygieenisempänä”, Koivula kertoo.

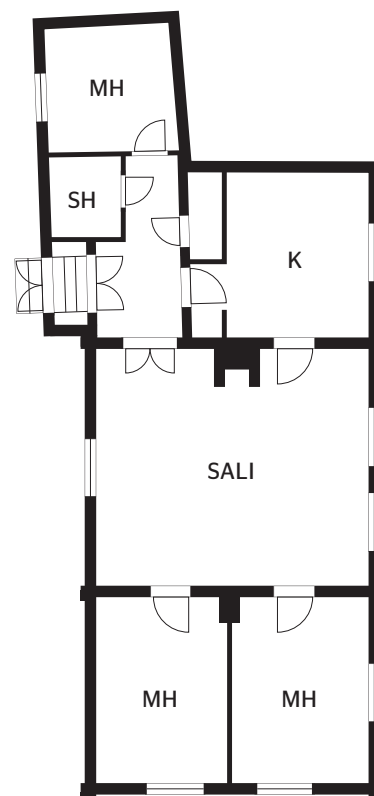
Selinit miettivät silloin tällöin, mitä kaikkea heidän kotinsa on ehtinyt nähdä vuosisatojen varrella.

”Olisi ihanaa päästä ajassa taakse ja nähdä, millaista tässä on ollut.”

Kuuluisat kulmaportaat

Historiankirjoista selviää ainakin sen verran, että reilut sata vuotta sitten tilassa hyöri myymälänhoitaja **Otto Palén**. Tiskin takana seisojaksi myös nuori neiton **Elsa Sívén**, jonka Palén palkkasi ensimmäiseksi myyjättäreksi Raittiusliikkeen kuorosta.

Öljylamput roikkuivat puodin katosta, sokeria myytiin laatikoista, ja



4 h + k

Asukkaat Riikka, 40, Jani, 37, Lotta, 11, ja Matias, 9, Selin.





Viihtyisässä puutalossa sijaitseva koti sai nykyisen ilmeensä 1990-luvulla. Lotalle ja Matiakselle löytyy talosta omat huoneet.

...



Raumalaiset tuntevat rakennuksen tuttavallisemmin "Kouhen talona".



Kaunis sisustus on syntynyt sekoittamalla vanhoja ja uusia huonekaluja.

jauhosäkit oli aseteltu lattialle riviin. Kauppa kävi vuonna 1904 hyvin, jopa paremmin kuin oli osattu odottaa.

Vanhaan osuuskauppaan kuljettiin Kalatorin kulmasta jyrkkiä portaita pitkin. Sivén ja muut myyjättäret saivatkin varoa, etteivät kompastuneet mekkojensa pitkiin helmoihin.

Nykyisin samassa kohdassa sijaitseva kulmahuone on 11-vuotiaan **Lotan** valtakuntaa, ja sitä hallitsee vaaleanpunainen väri.

Kulmaportaat ja näyteikkunat purettiin ilmeisesti jo vuonna 1966.

Pimeää viinaa ikkunasta

Osuuskauppa viihtyi talossa vain pari vuotta, vuoteen 1906 saakka. Vuokra-tila kävi kasvavalle kaupalle liian ahtaaksi, joten se osti oman talon naapurikorttelista.

Ennen osuuskauppaa talossa oli toiminut viinatislaamo ja leipomo. Kolme tulipaloakin oli ehtinyt syttyä.

Kerran Selinit pitivät pihallaan kirpputoria Rauman pitsiviikon

aikaan, ja paikalliset innostuivat muistelemaan talon historiaa.

"Meidän pihallamme on kuulemma pidetty aikanaan lehmä. Suuri city, lehmät keskustassa", Riikka Selin sanoo ja nauraa päälle.

Osuuskaupan muutettua pois talo jatkoi villillä tiellä. Raumalla kiertää huhu, jonka mukaan Selinien keittiön ikkunasta myytiin kieltolain aikaan pimeitä viinapulloja. Talossa kerrotaan samoihin aikoihin olleen myös salakapakka nimeltä Kuperkeikka.

"Salakapakan nimen sanotaan olevan peräisin kiemuraisista portaista, joissa moni juopunut heitti kuperkeikkaa. Siitä ei kuitenkaan ole selvyyttä, sijaitsiko salakapakka talon ylä- vai alakerrassa", Selinit kertovat.

Kuperkeikka jäi elämään

Selinien kodin alapuolella sijaitsevan kellarin ikkunat on peitetty mustilla verhoilla. On hämärää.

Huoneen kulmassa on pieni lava, jolle Jani Selin nousee. Hän on

”Olisi ihanaa päästä ajassa taaksepäin ja nähdä, millaista täällä on ollut.”

teatterialan sekatyöläinen.

”Tervetuloa teatteri Kuperkeikk’aan hyvät naiset ja herrat. Tänään on luvassa musiikillinen revyy, jossa keskitytään naisten ja miesten erilaisuuteen”, hän aloittaa.

Näyttelijät Riikka Selin, **Monica Kiilo** ja **Sari Immonen** esittelevät, kuinka naiset valmistautuvat tyttöjen iltaan kahden viikon ajan laittamalla ruokaa, käymällä kampaajalla ja luomalla teatteritason maskin kasvoilleen. Katsojat tirskahtelevat.

Osuuskaupan alapuolella sijainnut kellari elää uutta elämää Rauman Ilta näyttelijöiden kellari-teatterina. Tilan pienuus tuo esitykseen sopivasti intensiivisyyttä ja jännitettä.

”Haluaisimme tänne pienen kahvilan, jotta paikka tulisi raumalaisille tutummaksi”, Selinit haaveilevat. •



Keskeiseltä paikalta löytynyt vapaa kellaritila oli varsinainen onnenpotku Rauman Ilta näyttelijät ry:lle.



Alakerran teatteri helpottaa arkea. Selinien lapset voivat olla kotona vanhempiensa harjoitusten ajan.

www.vogel.fi

MIES- FLUNSSAN hoitoon!

A.Vogel



Echinaforce on luonnon tarjoama ratkaisu flunssaan. Käytä ennaltaehkäisyyn tai oireiden hoitoon. Älä anna nuhakuumeen lannistaa – hoida se pois. Lue lisää flunssantorjunnasta ja tutkimuksista www.flunssakuriin.fi

*Sopii myös naisille – vaikka he tunnetusti kestävätkin flunssan miehiä paremmin

Echinaforce sisältää tuoretta kaunopunahatun verhoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä Echinaforcea. Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin käytät tuotetta, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.



sokos.fi

Ei saatavilla Emotion Loimaa

KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVA IDA NISONEN

KIMPASSA KEITTIÖÖN

Kata pöytä rennosti eriparisilla astioilla. Yhtenäinen sävy-maailma tekee kokonaisuudesta harmonisen.

Pöydällä vasemmalla Piritta-leipälautanen, 2,90 €. ø 23 cm. Piritta-ruokalautanen, 3,90 €. ø 27 cm. Piritta-muki, 2,50 €. 3,9 dl. Kaikki Piritta-astiat saatavana vihreänä, harmaana ja sinisenä. Valkoinen Seela-muki, 4,50 €. 4,3 dl. Seela-kaadin, 9,50 €. 0,64 l. House. Pannunaluset kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Salaattilinko, 9,90 €. 3,5 l. Omenan ja päärynän muotoinen leikkuulauta, 5,50 €. Yleisveitsi, 5,50 €. Kokin veitsi, 7,90 €. Kahva terästä.

Pöydällä oikealla valkoinen Seela-tarjoilukulho, 25 €. ø 29 cm. Seela-kulho, 5,50 €. ø 14,2 cm. Piritta-leipälautanen, 2,90 €. ø 23 cm. Seela-lautanen, 8,50 €. ø 28 cm. House. Punainen kokki-veitsi, 5,90 €. 18 cm. Sininen vihannesveitsi, 4 €. 9 cm. Vihreä kokkiveitsi, 4,50 €. 13 cm. Purppura yleisveitsi, 4,50 €. 13 cm. Pyyhe kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.

Keittiötasolla pinnoitettu kasari, 6,50 €. 1 l. Monta väriä. Turkoosit mittalusikat, 1,50 €. 7 kpl/pkt. Mitta-astiat, 2,90 €. 3 kpl/pkt. Sininen Dianna-tarjotin, 9,90 €. ø 41 cm. Valkoinen tarjotin, 9,90 €. 39 cm. Pannunaluset kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.

ASTIAT SAATAVANA PRISMOISTA.
VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.



IHANA PÄÄLLÄ

Tam-Silkin tehtaalla Kangasalla tiedetään, mitä suomalaisnainen pukee talvisin paitansa alle. Siinä on jotain perinteistä, lämmintä ja ehdottomasti vähän pitsiäkin.

Laamapaita – sellaisen on omistanut melkein jokainen suomalaisnainen jossain vaiheessa elämäänsä. Tam-Silkin tehtaalla Kangasalla puuvillaisia aluspaitoja, tutummin laamapaitoja, valmistetaan 40 000 kappaleen vuosivauhtia.

Laamapaidalla ei nimestään huolimatta ole tekemistä eteläamerikkalaisen sorkkaeläimen kanssa. Todennäköisesti paita onkin saanut nimensä saksalaisen kehittäjänsä Dr. **Lahmannin** mukaan. Kerrotaan, että tiiviistä neuloksesta valmistetut kerrastot lämmittivät ensimmäisessä maailmansodassa saksalaissoilaita.

Toimitusjohtaja **Riikka Saikkosella** ei ole tietoa, miten paita päätyi Tam-Silkin valikoimaan.

”Kiinnostavaa on, että alun perin miehille suunnitellusta paidasta on sittemmin tullut naisten vaate”, Saikkonen sanoo.

Alusasuja naisille. Naisten aluspukeutumiseen on keskittynyt myös Tam-Silk, joka perustettiin tekstiiliteollisuuskaupunki Tampereen sydämeen 91 vuotta sitten. Alun perin Hämeenpuistossa sijainnut tehdas muutti Kangasalle 1960-luvulla. Laamapaitoja on valmistettu ainakin siitä lähtien.

Tam-Silkin tehtaalla työskentelee parisenkymmentä ihmistä. Vielä 1970-luvulla henkilökuntaa oli liki viisinkertainen määrä. Suomessa valmistetulle vaatteelle riitti kysyntää, sillä Aasian halpatuotanto ei ollut vielä ehtinyt vallata markkinoita.

”Nykyisin kuluttajat ovat valmiita maksamaan kotimaisesta tuotteesta hieman enemmän. Mutta hintaeron on oltava niin pieni, ettei houkutus ostaa ulkomaista ole liian suuri”, Saikkonen kertoo.

Kuin aikamatkalla. Tehtaan jyrkät neulontakoneet ja paksut lankakerät muistuttavat ulkomuodoltaan teknisiä kynttiläkruunuja. Ne säksättävät valkoista puuvillaneulosputkea säiliöön. Kun säiliö on täynnä, sammuttaa neuloja **Johanna Porvali** koneen. Hän katkaisee putken saksilla ja vetää valmiin neuloksen esiin.

Porvali taittelee putken noin kymmenen kilon pakaksi ja tarkastaa, ettei siinä ole lutikoiksi kutsuttuja reikiä tai öljytahroja. Hän kertoo yli 30 vuoden kokemuksella, että toisinaan langat menevät solmuun ja neulat räksähtävät rikki.

”Silloin kirosanat lentelevät, mutta onneksi minulla on täällä tilaa”, neulomossa yksin työs-





”Laamapaidan on pysyttävä samanlaisena.”



🔹 Johanna Porvali huolehtii jo eläkeikään ehtineistä neulontakoneista. Koneiden tuhannet neulat säksättävät ulos valkoista puuvillaneulosta.

🔹 Raili Rasinen saumaa paitojen hihoja. Alun perin laamapaita suunniteltiin miehille, mutta naiset ottivat sen omakseen.

🔹 Tampereen Silkkikutomo perustettiin Tampereella 1925. Tehdas muutti Kangasalle 1960-luvulla, jolloin sen nimi muutettiin Tam-Silkiksi.



🔍 Laamapaita on alusasuja valmistavan yrityksen suosituin tuote, kertoo toimitusjohtaja Riikka Saikkonen.

🔍🔍 Laamapaita valmistetaan kokonaan Suomessa. Puuvillalanka tulee Ranskasta.

🔍 Tehtaalla valmistuu vuosittain 40 000 laamapaitaa. Väki vaihtelee työvaiheita, samaa hommaa ei tahkota viikkotolkulla.



●●● kentelevä Porvali nauraa.

Valmis putkineulos kuljetetaan kärryllä yläkerran ompelimoon. Ompelimon raskas ovi on kuin portti menneisyyteen.

Oranssein kukkaverhoin somistetussa tilassa lojuu kangaspinoja jokaisella pöydänkulmalla. Kullakin teollisuusompelukoneella on omanlaisensa ääni.

”Täällä työ ei ole muuttunut merkittävästi vuosien aikana”, kommentoi leikkaaja **Soili Juutilainen**.

Made in Finland. Juutilainen leikkaa putkineulosta noin metrinpituisiksi paloiksi sähköleikkurilla. Yhdestä neuloksesta tehdään 25 kappaleen pino, joka leikataan pystysahan avulla laamapaidan muotoon. Kun osat ovat valmiit, ne ommellaan saumurilla kiinni toisiinsa.

Raili Rasinen ompelee samalla vasempaan olkapäähän lapun, joka kertoo paidan kestävän 60 asteen pesun. Lapussa on myös lause, joka löytyy harvasta vaatteesta nyky-

päivänä: Made in Finland. Laamapaita onkin työvaiheiltaan sataprosenttisesti suomalainen tuote.

Pitsistä ei sovi luopua. Yksi työvaiheista on yllättävän oleellinen, sillä laamapaita ei olisi laamapaita ilman kaula-aukkoon ommeltavaa pitsireunaa. Joskus Tam-Silkissä on valmistettu pieniä eriä paitoja, joissa pitsi on korvattu kanttinauhalla.

”Ne eivät käyneet yhtä hyvin kau-paksi. Ihmiset haluavat, että laamapaita pysyy aina samanlaisena”, toimitusjohtaja Riikka Saikkonen sanoo.

Lopuksi laamapaidat viimeistellään huolellisesti. Tam-Silkissä ei puhuta vaatteiden viikkaamisesta vaan viikkaamisesta. **Sinikka Auranen** näyttää 43 vuoden työkokemuksellaan mallia.

Hän kääntää laamapaidan oikeinpäin ja tarkistaa vielä kertaalleen, että sen laatu on priimaa. Sitten Auranen viikaa eli taittelee paidan suorakaiteeksi, joka on täsmälleen samankokoinen kuin sille tarkoitettu muovipakkaus.

Sinä aikana, kun Auranen on työskennellyt kotimaisen aluspukeutumisen parissa, tehtaalta on lähtenyt yli neljä miljoonaa tuotetta maailmalle. Laamapaitoja on tuosta luvusta ainakin neljännes. Auranen sanoo, ettei ole koskaan aiemmin miettinyt laamapaidan suosion salaisuutta.

”Jaa-a. Onhan se niin ihana päällä.” •

OLE HYVÄ

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

3 x pikaruokaa



KARINIEMEN KANANPOJAN PIKKUPULLAT valmistetaan suomalaisesta broilerinlihasta. Pyörökyissä ei ole lisäaineita.

*Hauduta
3 minuuttia*



MAMA KANANMAKUINEN RIISI-NUUDELI sopii lisäkkeeksi, wokkiin, keittoon tai salaattiin. Tuote on gluteeniton.

*Valmistuu
pannulla,
uunissa
tai mikrossa*



APETIT LOHIFILEENUGGETIT ovat 79-prosenttisesti norjalaista kalaa. Ne ovat laktoosittomia, gluteenittomia ja maidottomia.

Tonnikalasta on moneksi

*Maistuu
riisin kera*



RAINBOW TONNIKALAA JA HERNEMUNA-KOISOA VIHREÄSSÄ CURRY-KASTIKKEESSA on keskittynyt thai curry-valmiste.

TONNIKALAA JA BAMBUA PUNAISESSA CURRY-KASTIKKEESSA on miedosti tulinen ja täyteläinen thai curry-ateria.

TONNIKALAA saa aasialaisen makunsa sitruunasta, seesamista ja inkivääristä.

TONNIKALAA SALSA VERDE-KASTIKKEESSA maistuvat yrtit, kaprikset ja paprika.

Valmistusmaa Thaimaa.
Kalastusalue lukee pakkauksessa.

*Kokeile
salaatissa*

Nopsat välipalat



RAINBOW RIISIVÄLIPALA on vaniljariisiä ja kirsikkahilloa. Valmistusmaa ja maidon alkuperämaa Tšekki. Riisin alkuperämaa Ranska.

*Uudelleen
suljettava*



RAINBOW PERSIKKA-PASSIONRAHKA sopii vaikka välipalaksi. Valmistusmaa ja maidon alkuperämaa Saksa.



*Mukana
lusikka*

SKYR SITRUUNA-JUUSTOKAKKU sisältää runsaasti proteiinia ja vähän rasvaa. Rahkan makua täydentävät keksinpalaset ja sitruunamehu.

Pehmeät vaipat

*Goutsen
merkki-
tuote*

LIBERO TOUCH on pehmeä ja istuva vaippa. Sarjan teippivaipat on tarkoitettu pienille (koot 1-4) ja housuvaipat isommille lapsille (koot 4-6). Saatavana Prismoista.



TIKKI KIRKKO
KUMMELIN KIRKKO



TEKSTI JENNI UUSILEHTO
KUVAT JOHANNA VILHUNEN, JUSSI HELLSTEN, VISIT HELSINKI
GRAFIikka MIKA SOIKKELI

RAIKKAASTI RANTOJA PITKIN

Romanttinen talvipiknik, patikointia perheen kanssa vai historiakierros Katajanokalla? Kaikki näistä onnistuvat upeissa maisemissa meren äärellä. Kokosimme valmiiksi neljä mielenkiintoista reittiä pääkaupunkiseudulle.



Halkolaiturin edusta täyttyy pakkastalvina luistelijoista. Puiiset perinnelaivat tuovat luistelulle hienot kulissit.

1. Historian havinaa Etelä-Helsingissä

Helsingin ydinkeskustasta on vain kivenheiton matka merelle. Siksi kaupungin vilinästä on helppo lähteä kävelylle merenrantaan ja antaa raikkaan meri-ilman virkistää. Idyllisellä, keskustan kiertävällä rantareitillä voi samalla nauttia annoksen kaupungin merellistä historiaa.

Reitti alkaa Pohjoisrannasta Kruununhaan edustalta ja jatkuu Kauppatorin ja Kaivopuiston rannan kautta Eiran rantaan. Matkan varrelle mahtuu rantabulevardia, satamaa sekä kallioista luonnonranta.

Reipas ulkoilija kapuaa maisemien perässä Uspenskin katedraalille tai Tähtitorninmäelle. Lumisella kelillä pulkkakin on tarpeen.

Pohjoisrannassa sijaitsee Halkolaituri, jonne kannattaa pysähtyä katselemaan puisia perinnepurjelaivoja. Osa niistä seisoo laiturissa yli talven. Laiturin nimi on peräisin ajoilta, jolloin sinne tuotiin puutavaraa. Jos talvi on riittävän kylmä ja meri jäässä, kaupunkilaiset luistelevat laiturin edustalla.

Upeiden jugend-talojen Katajanokkaa ei sovi ohittaa, sillä sen kärjessä mutkittevalta puistomaiselta polulta avautuu upeat maisemat meren yli Korkeasaareen. Jos merituuli ei puhalla liian kylmästi, polun varrelle sijoitetuilla penkeillä on

mukava levähtää. Muistathan pysähtyä ihailemaan myös mahtipontista jäänmurtajalaivastoa, joka majailee Katajanokalla meren ollessa sula.

Reipas ulkoilija kapuaa maisemien perässä Uspenskin katedraalille tai Tähtitorninmäelle. Lumisella kelillä tarvitaan myös pulkkaa, sillä Kaivopuiston mäkiä on mahdotonta vastustaa. Lapsiperheiden suosikki on Kaivopuiston leikkipuisto, jonka maamerkki valtava lohikäärme on hauska ilmentys talvella.

Sään salliessa Kaivopuiston rannasta voi kävellä jäätä pitkin aina Harakkaan ja Sirpalesaareen asti. Uunisaareen ja viereiseen Liuskaluotoon pääsee talvisin siltaa pitkin. Lauttamatkan päässä Kauppatorilta on Suomenlinna, joka on upea ilmentys myös talvella.

Historiallinen Helsinki



1. Halkolaituri 2. Katajanokka 3. Jäänmurtajalaivasto 4. Uspenskin katedraali
5. Tähtitorninmäki 6. Kaivopuiston leikkipuisto 7. Harakka 8. Sirpalesaari 9. Uunisaari
ja Liuskaluoto 10. Suomenlinna



Suomenlinna on
upea retkikohde
myös talvella.





Ota lapset mukaan kävelyretkelle vaikkapa pulkan kyydissä.

... 2. Luonnonystävän Itä-Helsinki

Helsingin keskustasta pääsee luonnonmukaisiin merenrantamaisemiin varsin nopeasti. Metro-

radan varrella sijaitsee Vuosaari, josta on lyhyt kävelymatka metsäiseen Uutelaan. Siellä voi unohtaa olevansa Suomen pääkaupungissa.

Jos jää kantaa, Aurinkolahden

edusta täyttyy pilkkijöistä, ulkoilijoista ja kauempana Kallahdessa leijalautailijoista. Jään yli kannattaa patikoida lähisaariin.

Pysähdy Huomenlahja-nimiseen pikkusaareen ihailemaan maisemia. Saaresta on helppo tiirailla kauas meren ulapalle, sillä lähitöllä ei ole muita saaria peittämässä upeana avautuvaa maisemaa.

Myös itäiseen kantakaupunkiin sijoittuva Vanhankaupunginselkä tarjoaa hyvät puitteet talviulkoiluun. Alueen pohjoispuoli on kokonaan luonnonsuojelualuetta. Vain vaimeana kuuluva liikenteen kohina muistuttaa alueen keskeisestä sijainnista.

Arabianrannasta lähtevä ulkoilu-reitti vie rantakaislikoita myötään ensin Viikin metsiin ja sieltä Herttoniemeen ja Kivinokalle saakka. Pieni koukkaus Vanhankaupunginkoskelle kannattaa. Se on talviasussa kesäkin upeampi, sillä kosken pato muovaa pakkasella



Luonnonystävän Helsinki

1. Uutela 2. Aurinkolahden edusta 3. Huomenlahja 4. Vanhankaupunginselkä 5. Vanhankaupunginkoski 6. Lammassaari

”Helsingin keskustasta pääsee luonnonhelmaan nopeasti. Esimerkiksi metro vie Vuosaareen, josta on lyhyt kävelymatka metsäiseen Uutelaan.

vedestä upeita jääveistoksia. Myös ulkoilijoiden suosimaan Lammasaareen pääsee pitkospuita pitkin talvella.

Vanhankaupunginlahdelta löytyy useita lintutorneja, jotka sopivat sekä eväshetken viettoon että talven hiihtämisen luonnon ihailuun. Aurin-
gon paistaessa kuuran koristelemat kaislikot ovat huikea näky.

Jäisinä talvina moni poikkeaa Arabianrannasta jäälle kävelemään, hiihtämään tai lumikenkäilemään. Vähälumisena talvena peilikirkkaalla jäällä voi myös luistella. Varsinaista retkiluistelua voi harrastaa Munkkiniemen ja Puotilan jäille auratuilla reiteillä.

Tänne asiantuntijat menisivät

1. Itä-Helsingin saaristossa on uskomattoman hienoa hiihtää jäitä pitkin. Retken kruunaa nokipannukahvit ohikulkumatkalle sattuvan saaren nuotiopaikalla talvista merta ihastellen.
2. Kaivopuistossa, Ursan tähtitornin vieressä, on kivinen taso, jossa on kiva juoda lämmintä kaakaota termarista ja katsella samalla maisemia. Illan pimetessä kannattaa kivuta torniin katsomaan tähtiä. Aukioloajat ja pääsymaksut löydät osoitteesta www.ursa.fi.
3. Keilaniemen rannasta avautuu aurinkoisella säällä mahtavat maisemat. Herkkä luonto ja urbaani kaupunkiympäristö tornitaloineen kohtaavat toisensa upeasti rannassa. Kontrasti on suuri, mutta juuri siksi niin viehättävä.

REITTIVINKKEJÄ ANTOIVAT VISIT HELSINGIN SEUDULLISEN MATKAILUNEUVONNAN VASTAAVA MATKAILUTIEDOTTAJA JOHANNA VILHUNEN JA VISIT ESPOON MARKKINOINTIViestinnän KOORDINAATTORI HANNA SAARI.



Aurinkolasit päähän! Merelle aukeava maisema on aurinkoisena päivänä häikäisevän upea.

••• 3. Romanttinen reitti Hietaniemen rannoilla

Mikäpä olisikaan mukavampaa kuin yllättää oma kulta viemällä hänet romanttiselle talvipiknikille merenrantaan? Pakkaa mukaan istuinalustat sekä kuumaa juomaa ja suuntaa kohti Hietaniemen rantaa. Aloittakaa kävely Hietaniemen hautausmaalta, jolloin voitte seurata rantoja pitkin mutkittelevaa reittiä pitkälle Meilahteen ja muutaman mutkan kautta aina Munkkiniemen rantaan tai Laajalahdelle asti.

Matkan varrella voi pysähtyä ihmettelemään talvisena uinuvaa Hietaniemen uimarantaa, talvisäässä taianomaista Sibeliuksen puistoa sekä Meilahden hulpeita huviloita. Huonon sään yllättäessä rannasta pääsee nopeasti suojaan, sillä julkisen liikenne kulkee koko ajan lähellä.

Kovilla pakkasilla jää peittää meren Hietaniemen kohdalla. Tälöin jäitä pitkin voi kävellä katetulle soutustadionille, joka tarjoaa oivat puitteet talvipiknikin viettoon. Jään ollessa heikkoa kaupunkisilu-

tia pääsee ihailemaan mereltä päin Seurasaaresta. Seurasaari ulkoilmamuseoineen ja nuotiopaikkoineen sopii hyvin talviretkeilyyn.

Älä unohda Lauttasaaren rantoja. Reipas ulkoilija kiertää rantoja pit-

kin koko saaren. Saaren paras osuus odottaa sen eteläosassa: Särkiniemen puiston kallioisilta rannoilta avautuvat henkeäsalpaavat maisemat merelle. Alueen leikkipuistossa viihtyvät etenkin perheen pienimmät.



1. Hietaniemen hautausmaa 2. Hietaniemen uimaranta 3. Sibeliuksen puisto
4. Soutustadion 5. Seurasaari 6. Särkiniemen puisto





Tiesitkö?

- Jokainen helsinkiläinen asuu alle 10 kilometrin päässä merenrannasta.
- Helsingissä on yhteensä 130 kilometriä rantaviivaa, Espoossa 58 kilometriä.
- Helsingissä on yli 300 saarta, Espoossa 165.
- Uudenmaan maakunnan meripinta-ala on 6 491 km².
- Kysy neuvoa paikallisilta pilkkijöiltä tai tarkista jäättilanne ennen jälle lähtöä netistä osoitteesta ilmatieteenlaitos.fi/jaatilanne
- Hiihtolatuksen ja luistelukenttien kunto löytyy osoitteesta mski.fi.

4. Upeita merimaisemia Espoon edustalla

Pitkiä lenkkipolkuja ja merellisiä maisemia havittelevan unelma sijaitsee Espoossa. Lähes 40 kilometrin pituinen rantaraitti kulkee Espoon rannikkoa pitkin. Reitti alkaa Helsingin rajalta ja kiertää miltei Kirkkonummelle asti merenrantaa myötäillen. Väylä on tarkoitettu ainoastaan kevyelle liikenteelle. Sen kuluessa maisemat vaihtelevat urbaanista hiljaiseen luontoon.

Ulkoilija pääsee ihastelemaan reitin varrella hulppeiden merimaisemien lisäksi Keilaniemen tornitaloja, Westendin huviloita, Haukilahden venesatamaa sekä lukuisia pieniä luonnonrantoja. Jos ei halua reippailla kerralla koko reittiä, julkinen liikenne kulkee reitin varrella.

Laajalahdessa, luontotalo Villa Elfvikin kohdalla kannattaa tutustua kaislikkoiseen luonnonrantaan luontopolkuja pitkin. Hyvän taukopaikan tarjoaa polun varrella sijaitseva lintutorni, jota tosin ei ylläpidetä talven aikana. Otaniemen

edustalla voi bongata jäällä viilettäviä leijalautailijoita.

Kun meri on paksun jään peitossa, ulkoilijat suuntaavat jäälle etenkin Matinkylän, Kivenlahden ja Haukilahden rannoilta. Lumisena talvena jäälle muodostuu pitkät hiihto-

ladut. Jäätä pitkin voi tarpoa Isoon Vasikkasaareen, josta löytyy talvellaan nuotiopaikka polttopuineen.

Kirkkonummella merimaisemista pääsee parhaiten nauttimaan Porkkalanniemen ulkoilualueella ja Linlon saarella. •



1. Luontotalo Villa Elfvik 2. Keilaniemi 3. Haukilahden venesatama 4. Iso Vasikkasaari



Just Smile!

**Hymy. Yhtä luonnollista
kuin Chiquita.**

www.chiquita.fi

KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVAT 123RF JA TAVARANTOIMITTAJAT

Liukkaasti!

Lumen ja jään lisäksi tarvitset vain nämä välineet hauskaan talvipäivään. Kuka eka alhaalla?



*Lämmin
karva-
vuori*

LIUKURI, 1,95 €. Eri värejä.

*Pipo mahtuu
hyvin alle*



**HARJOITUS-
KYPÄRÄ**, 19,95 €. 50-55 cm. Myös pinkkinä. Toronto.

*Leveä
lesti*



MIA-KAUNOLUISTIMET, 29,95 €. Koot 27-42.



**JÄÄKIEKKO-
LUISTIMET**, 29,95 €. Koot 30-46. Toronto.

*Kulkee
kevyesti
perässä*



PULKKA, 9,95 €. Myös mustana, sinisenä ja limen värisenä.



**KOULU-
LAISTEN JÄÄ-
KIEKKOMAILA**, 17,95 €. 132 cm. Varren jäykkyys 50. Fischer.

**LASTEN
JÄÄKIEKKO-
MAILA**, 15,95 €. 114 cm. Varren jäykkyys 40. Fischer.

**NOVUS CL
JUNIOR
-SUKSET JA
NNN-SITEET**, 49,95 €. Koot 120-160 cm. Karhu.

**NOVUS CL BEAR-
GRIP JUNIOR
-PITOPOHJA-
SUKSET JA
NNN-SITEET**, 79,95 €. Koot 120-160 cm. Karhu.

HIHTOSAUVA, 7,95 €. Koot 80-130 cm. CLR Sport.

*Puinen
maila - hyvä
tuntuma!*



**CL TOURING
JUNIOR -HIIHTO-
KENKÄ**, 49,95 €. Koot 27-35. Alpina.

HELLI SILMIÄSI

Joudutko siristelemään tietokoneen ääressä tai vaikuttaako kirjan teksti pienentyneen? Vuosien kertyessä myös silmät vanhenevat. Siksi niistä kannattaa pitää huolta pienillä arjen valinnoilla.

Näkö on tärkein aistimme, ja useimmiten sen muutokset on helppo havaita. Esimerkiksi silmien väsyminen lukiessa tai tietokoneen ääressä on selkeä viesti siitä, että näön tarkkuus on saattanut heikentyä.

Näkökyvyn tarkistamiseksi itseään voi vertailla myös perheenjäseniin tai ystäviin, opastaa vastaava optikko **Hemmo Salo** Silmäasemasta.

”Näöntarkastukseen on syytä mennä, jos esimerkiksi autossa muut näkevät liikennemerkkit jo kaukaa, mutta itse joutuu siristelemään silmiä nähdäkseen tienviitat.”

Oman näön hoitamisesta kannattaa kiinnostua, sillä se edistää elämästä nauttimista monin tavoin. Liikut turvallisemmin ja viihdyt harrastusten, kuten lukemisen, parissa.

Usko tai älä, myös sosiaaliset suhteet liittyvät silmiin: näön heikkeneminen voi passivoittaa ja toimia vipuna esimerkiksi varhaisen demen-tian puhkeamiseen.

Kotitesti tv:n ääressä

Koska silmät ikääntyvät muiden elinten tavoin, säännöllinen näöntarkkailu auttaa havaitsemaan muutokset ajoissa.

”Näkö tarkkuuttaan voi testata vaikka television ääressä peittämällä silmät vuorotellen ja tarkkaillen, näkeekö molemmilla silmillä samalla tavalla. Esimerkiksi kaihi kehittyy usein pikkuhiljaa, jolloin vain toisen silmän huonontuessa muutosten huomaamisessa menee aikansa”, kertoo silmätautiopin professori, ylilääkäri **Anja Tuulonen** Tays Silmäkeskuksesta.

Ikääntymisen vuoksi myös silmän joustava mykiö jäykistyy asteittain, jolloin lähelle näkeminen heikentyy. Moni yli nelikymppinen huomaa kärsivänsä niin sanotusta ikänäöstä ja tarvitsevänsä lukulasit.

”Viimeistään tällöin on syytä tarkistuttaa näkö esimerkiksi optikolla tai halutessaan yksityisellä silmälääkärillä, vaikka muita oireita ei ole sikaan”, Tuulonen sanoo.

Vaivaako kuivuus?

Näön muutokset voivat joskus kielä kaihin lisäksi muistakin silmäsairauksista. Monet niistä ovat salakavalialia, eikä niiden puhkeamista välttämättä huomaa, ennen kuin ne aiheuttavat muutoksia näköön.

Ikään liittyvien silmäsairauksien riski kasvaa noin 60 vuoden

iässä. Silmät heijastavat myös muita yleissairauksia. Esimerkiksi korkea verenpaine voi aiheuttaa muutoksia silmänpohjaan.

Kuivasilmäisyys on silmäsairauksia harmittomampi, mutta silti kiusallinen vaiva. Silmien kuivuus saattaa tulla esiin esimerkiksi näyttöpäätteen äärellä. Monet unohtavat ruudun edessä, että silmiä on räpytel-tävä. Näin kyynel neste levittyy tasaisesti silmän pinnalle.

”Kuivasilmäisyyttä ja sen oireita lisäävät arkipiset ympäristöteki-jät, kuten tuuli ja pakkanen, kuiva huoneilma, auton ilmastointi- ja lämmityslaitteet, sauna sekä erilaiset pölyt ja savut”, Tuulonen kertoo.

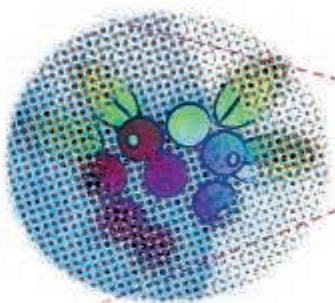
Vaiva helpottuu silmän pintaa voitelevilla aineilla, kuten vesi-, geeli- ja öljymäisillä kostutustipoilla.

Tuijota kaukaisuuteen

Silmät eivät kulu käyttämisestä, mutta esimerkiksi näyttöpäätetyöskentely saattaa tuoda esiin tarpeen tarkastuttaa näkö. Työpisteellä näkemistä pystyy helpottamaan, kun huolehtii näytön sijaintikorkeudesta sekä työpisteen valaistuksesta.

Lisäksi tietokoneella työskentelevät voivat hyötyä säännöllis-





Nämä silmäsairaudet kiusaavat suomalaisia

Silmänpohjan ikärappeuma esiintyy jo 60 ikävuoden jälkeen. Tarkan näkemisen alueelle muodostuu rappeumaa, jolloin esimerkiksi lippu-tanko tai kirjahyllyn reuna saattavat näyttää vääristyneiltä tai näkökentän keskellä näkyy samea alue. Pahimmillaan lukeminen tai autolla ajaminen eivät enää onnistu.

Sairaus luokitellaan joko kuivaksi tai hankalammaksi kosteaksi rappeumaksi. Valtaosa on kuivaa muotoa, johon ei ole olemassa hoitoa.

Glaukooma eli silmänpaine-tauti etenee yleensä hitaasti. Siinä tarkan näkemisen alue säilyy muuttumattomana pitkään, joten tautia on vaikea havaita itse, ennen kuin se on edennyt jo pitkälle. Sairaus löytyykin yleensä sattumalta.

"Glaukoomaa ei voi parantaa, mutta silmänpaineen nousua hillitään lääkeliikkeen tai laserhoidolla. Jos nämä eivät auta, voidaan harkita leikkauksia. Tautia hoidetaan ja seurataan koko loppuelämän ajan", **Anja Tuulonen** kertoo.

Kaihissa silmän mykiö on samentunut ja läpäisee huonosti valoa. Tyypillinen oire on näön sumentuminen.

Myös hämärä- tai kontrastinäkö voi heikentyä ja värit haalistua. Kaihi on mahdollista hoitaa leikkauksella diagnoosin jälkeen.

Ikääntyminen on tärkein tekijä kaihin synnystä.

"Kaihi tulee iän myötä kaikille, jos elämme riittävän pitkään", tiivistää silmätautien erikoislääkäri **Roope Sihvola** Silmäasemasta.

Verkkokalvosairaus voi liittyä esimerkiksi diabetekseen, sillä diabeetikolla on suurentunut riski saada perustaudin aiheuttamia verisuonimuutoksia silmänpohjiin.

Sairaus voi hoitamattomana johtaa vakavaan näön heikkenemiseen. Siksi diabeetikon silmänpohjien tilannetta tulee seurata.

BERNER



PRISMA

99 €

LUOTETTAVA TESTIVOITAJA

Tekniikan Maailman vertailussa OMRON M3 -verenpainemittari valittiin testivoitajaksi. Omron M3 oli vertailussa mittaustarkkuudeltaan sekä käyttömukavuudeltaan paras ja mittarin mansetti koettiin tukevimaksi sekä laadukkaimmaksi. Kliinisesti testattu Omron M3 -verenpainemittari on helppolukuinen ja tarkka.

Tekniikan Maailma 21/2014, verenpainemittarit-vertailu



TEKNIKAN MAAILMAN
21/2014 TESTIVOITAJA

OMRON

Hyvän elämän mittarit.



”Huonontunut näkö vaikuttaa jopa ihmissuhteisiin.

- sestä silmäjumppasta. Jumppa ei sinänsä paranna silmäsairauksia, mutta se auttaa silmiä jaksamaan pidempään sekä ehkäisee kirjelyä ja kuiva-silmäisyyttä.

Silmäjumppaksi riittää kulmien kurtistelu ja silmäniskut, silmien liikuttelu puolelta toiselle sekä tuijottaminen kaukaisuuteen.

Syö hyvin ja muista aurinkolasit

Hemmo Salo vakuuttaa, että silmien terveyteen voi jossain määrin vaikuttaa myös itse. Muun muassa aurinkolasit suojaavat silmiä tulevilta muutoksilta, sillä UV-säteily vauhdittaa kaihin syntyä.

Lisäksi terveet elämäntavat, kuten tupakoimattomuus sekä vihannesten, hedelmien ja marjojen suosiminen, ylläpitävät näkökykyä. Ylipainon välttäminen sekä sydän- ja verisuonisairauksien tehokas hoito voivat puolestaan ehkäistä esimerkiksi silmänpohjan ikärappeumaa.

Ruokavaliossa huomiota voi kiinnittää etenkin omega-3-rasvahappojen ja vitamiinien saantiin. Silmien terveydelle hyviä ruokia ovat rasvaiset kalat, oliivi- ja rypsiöljy, pähkinät, avokado, porkkana, bataatti, pinaatti ja parsakaali. Kananmunan keltuaisista ja vihreistä pavuista saa luteiinia, naudanliha ja maitovalmisteet puolestaan ovat hyviä sinkin lähteitä. Nekin tuovat silmille hyvinvointia.

Anja Tuulonen tosin toteaa, että esimerkiksi mustikan tai muiden marjojen hyödyllisyydestä ei ole selvää näyttöä silmäsairauksien ehkäisyssä.

”Asiaa ei tarvitse ajatella sen kummemmin, jos syö riittävän monipuolisesti.”

Myös geenit vaikuttavat silmien terveyteen ja näköön.

”Jos suvussa on perinnöllisiä silmäsairauksia, silmät on syytä tarkastuttaa säännöllisin väliajoin”, Tuulonen muistuttaa. •

EROON KAIHISTA? Silmäaseman silmäsaaraloissa kaihileikkaukseen pääsee nopeasti ilman jonotusta. S-ryhmän ja Silmäaseman yhteistyö syvenee kevään aikana, jolloin Bonus laajenee kattamaan myös osan silmien terveyspalveluista.

NIVELTEN HYVINVOINTI ON HELENA AHTI-HALLBERGILLE TÄRKEINTÄ

Työni tanssimaailmassa on vaativaa sekä fyysisesti että esteettisesti. Ikääntyminen tuo mukanaan monia muutoksia, joista selkeimmin huomaa sen, että kollageenia ei enää muodostu neljänkymppin jälkeen. Kollageeni on kuin liima, joka pitää meidät kasassa. Kun tämän asian sisäistin, ymmärsin, että kärsin aivan turhaan ikääntymisen merkeistä.

Ihon proteiineista 75 % on kollageenia, nivelissä ja rustoissa lähes saman verran.

Hiusten oheneminen ja harventuminen johtuu useimmiten myös kollageenin oman luonnollisen tuotannon puutteesta. Hiusten vahvistuminen ja kasvuspurtti olikin se, jossa tulokset alkoivat näkyä ensimmäisenä, Helena iloitsee.

Tanssinopettajana minulle ikuisen nuoruuden tavoittelemisen ei ole kärjessä, vaan tärkeintä on luottamus omaan kehoon. SkinGain kollageeni -juoma tukee osaltaan nivelteni hyvinvointia.

Tämän ikäisenä alkaa jo olla monenlaista kolotusta, Helena naurahtaa, ja sen jokainen ymmärtää, että se voi rajoittaa tanssin pyörteitä. SkinGain on minun valintani.



– KAUNIS IHO ON LISÄBONUSTA

Hiuksien ja kynsien vahvistumisen lisäksi muutos on näkynyt ja tuntunut ihoni kiinteydessä ja joustavuudessa. SkinGain maksaa itse itsensä jo siinä, että niin kasvo- kuin vartalovoiteita säästyy huomattava määrä, kun ihoni on nyt kosteampi, Helena muistuttaa.

Ihon kiinteytys, joustavuus ja pehmeys helpottavat päivittäisiä kauneuden-hoitorutiinejani ja nivelten joustavampi toimivuus antaa minulle vapauden nauttia tanssin iloista, Helena summaa kiiruhtaen jälleen opetustyöhön.

SkinGain on ammattilaisten palkitsema, markkinoiden vahvin ja monipuolisimmin vaikuttava kollageeni -ravintolisä hyvinvointiväyässä muodossa. Sen ainutlaatuinen yhdistelmä 1. ja 2. tyypin kollageenia

käynnistää tämän tärkeimmän rakenneproteiinin oman muodostumisen. SkinGain vaikuttaa positiivisesti mm. ihoon, hiuksiin, kynsiin ja niveliin. Elimistön luonnollinen kyky tuottaa kollageenia alkaa heikentyä jo 25 vuoden iästä lähtien.



Elämäntilanne NÄKYÖ TILILLÄ

Näin kolme erilaista perhettä hoitaa raha-asioitaan arjessa. Lue vinkit parille, uusperheelle ja ruuhkavuosia elävälle.

”Säästötilillä on aina puskurilyllätysten varalle”

”Emme riitele rahasta, mutta käyttötavoista tulee toisinaan sanomista. Minä mietin ruokaostokset tarkkaan etukäteen”, **Saara Mäki-Korte** kuvaa parin eroja.

”Ja minä taas en tiedä mitään ärsyttävämpää kuin ostosten tekeminen kauppaliistan kanssa”, **Jari Mäki-Korte** jatkaa.

Raumalaiset Mäki-Kortteet pyörittävät kahden työssäkäyvän aikuisen taloutta, jossa arjen rahankäyttö sujuu ilman haasteita. Molemmilla on vakituinen työ, ja omakotitalon kulutkin ovat aisoissa.

Saaran listaa on kuitenkin syytä noudattaa tai edessä on uusi kauppareissu. Hän nimittäin valmistaa säästösyistä suuria määriä ruokaa ja hyödyntää oman kasvimaan aineksia sekä pakastinta. Jariakin laittaa ruokaa mielellään, mutta eri tavalla: hetkitäisestä mielijohteesta ja miettimättä raaka-aineiden hintoja tai määriä.

Pariskunta ei juuri suunnittele rahankäyttöään, mutta yhteisellä säästötilillä on puskurivarasto yllätysmenojen varalta. Näitä säästöjä tarvittiin viimeksi syksyllä, kun perushoitajana työskentelevä Saara toipui lonkkaleikkauksesta. Pitkällä sairauslomalla parin tulot tippuivat huomattavasti.

”Siirrämme edelleenkin rahaa lainanhoitotilille, vaikka meillä ei ole ollut asuntolainaa enää vuosiin”, Jari kertoo.

Jari vastaa rahaliikenteestä ja katsoo, että kaikki laskut maksetaan ajallaan. Vaikka molemmilla on oma käyttötili, rahat ovat yhteisiä.

Jarin kolmivuorotyö paperitehtaalla mahdollistaa sen, että Saara on voinut tehdä kevennettyä viikkoa.

”Riittää, kun toinen tekee pitkää päivää. Omaisuuden keräämisen sijasta nautimme elämästä.”

Mäki-Kortteet laskevat, että ruoka on yksittäisistä menoista suurimpia. Esimerkiksi juustot verottavat kassaa noin parin sadan euron edestä joka kuukausi. Sitäkin enemmän rahaa kuluu matkustamiseen, sillä kotimaan reissujen lisäksi pariskunta käy vuosittain jossain kaukana.

”Matkakassa kertyy vaivihkaa vuoden mittaan korotetun veroprosentin avulla. Aina joulukuussa saamme tilille seuraavan reissun rahat.”



Saara, 57, ja Jari, 52, Mäki-Korte satsaavat mielellään matkusteluun. Lisäksi kolme koiraa ja kaksi kissaa lohkaisevat taloudesta ison siivun.



4 vinkkiä pariskunnalle

- Laadi tavoitteita. Kun elämäntilanne on vakaa, kerrytä puskuria tai säästä lomamatkaa ja talonrakennusta varten.
- Kysy neuvoa. Kun tavoitteet on laadittu, pankki auttaa suunnitelmien toteutuksessa, kuten oikeanlaisen tilin valinnassa. Vertaile pankkien palvelumaksuja.
- Säästä viisaasti. Säästämissä päätöksen jälkeen kannattaa tehdä verkkopankissa jatkuvan säästämisen sopimus tai toistuva maksu. Rahaa kertyy itsestään. Tutustu rahastoihin, joissa rahoilleen voi saada tuottoa lähes riskittömästi.
- Jaa vastuuta. Kulujen seuraaminen ja laskuista huolehtiminen voi olla toiselle puolisolalle mieltäisempää kuin toiselle.

”800 euroa ei enää riitä ruokarahaksi”

Tyrnäväläisen uusperheen taloudenpidossa on jämäkkä ote. Vanhemmilla **Sannalla** ja **Tomilla** on omien tilien lisäksi yhteiset ruoka- ja lainanhoitotilit, joihin menee molemmilta

ennalta sovittu summa. Lainanhoitotililtä maksetaan asumisen menot ja ruokatililtä yhteisen elämisen kulut.

”Summat laskettiin kaksi vuotta sitten, kun muutimme yhteen. Nyt ruokarahaa pitää nostaa, koska 800 euroa ei enää riitä. Jo eläinten tarvikkeet vievät pari sataa kuussa.”

Rahasta ei tarvitse riidellä, koska kaikesta on sovittu. Talouden tulot muodostuvat Tomin fysioterapeuttin yrittäjätulosta sekä Sannan lesken-

eläkkeestä, opiskelurahasta ja osa-aikatyöstä saadusta palkasta.

Yhteisistä menoista ylijäävät rahat kumpikin käyttää itsenäisesti.

”Tämä sopii meille hyvin, koska käytämme rahaa eri tavoin. Minä ostan herkästi vaatteita, Tomilla rahaa jää säästöön”, Sanna hymähtää.

”Raha ei ole toistaiseksi päässyt tekemään pesää. Kaikki menee, mitä tulee”, Tomi puolestaan kuvailee.

”Olemme sopineet, että biologinen

”Epäreilua! on uusperheessä usein kuultu hokema.”



Vaikka rahaa ei ole tuhlettavaksi, Sannan, 35, ja Tomin, 40, uusperhe selviää ennakosuunnittelun ansiosta hyvin. Lapset Joona, 12, Milla, 12, Kiia-Maria, 10, ja Vilma, 9, saavat kuukausirahaa. Lisää voi tienata tekemällä kotiaskareita.

lähivanhempi vastaa oman lapsensa hankinnoista. Toki lapset vertailevat, mitä kukin on saanut ja uusia housuja tarvitaan helposti samaan aikaan. 'Epäreilua!' hoetaan meillä usein", Tomi ja Sanna toteavat.

Vanhempien päät eivät tällä kuitenkaan käänny, vaan kaikki hankinnat mietitään tarkkaan.

"Jos ylimääräistä jää, se käytetään elämänlaadun parantamiseen. Menemme yhdessä vaikka elokuviin."



4 vinkkiä uusperheelle

- Puhu rahasta. Keskustelu on erityisen tärkeää, jos rahaa on niukasti tai sen käyttötavat eroavat toisistaan.
- Sovi yhteiset, reilut rahankäytön periaatteet. Laittakaa tulot ja menot ylös ja katsokaa, mitkä niistä ovat omia ja mitkä yhteisiä. Näin kuluista ei tarvitse riidellä joka kuukausi.
- Opeta lapsille rahankäyttöä. Lapsen on hyvä nähdä, ettei kaikkea haluamaansa voi saada. Kuukausi- tai viikkoraha ja kodin askareista maksettavat pienet palkkiot kasvattavat lapsista vastuullisia rahankäyttäjiä.
- Varaudu. Tilille on hyvä kerryttää puskuria pahan päivän varalle. Esimerkiksi lainanhoitotilille kannattaa matalan koron aikakin siirtää keskivertokoron verran rahaa. Korkojen nousun lisäksi notkahduksia voi tulla esimerkiksi pitkistä sairauslomista tai työtilanteen muutoksista.



••• ”Niukka talous kysyy ennakointia ja improvisointia”

Monica Björkell-Ruhlin ja Rafael Ruhlin arjessa rahalla on iso rooli.

”Ainahan ihmiset hokevat, että raha ei merkitse heille mitään. Näin voi kuitenkin ajatella vain, jos rahaa on riittävästi”, Rafael puuskahtaa.

Kielenkääntäjänä työskentelevä Rafael vastaa Ruhlien taloudesta. Elämäntapavalmentaja ja omaishoitaja Monica puolestaan hoitaa palvelutalossa asuvien vanhempiensa raha-asioita ja setvii Alzheimeria sairastavan äitinsä palvelu- ja byrokratiaviidakkoa.

”Keskustelen rahasta usein isäni kanssa. Suhteemme siihen on kovin erilainen. Lapsuudenkodissani oli käytössä enemmän rahaa. Toisinaan huomaan, miten vaikea isän on ymmärtää, millaista on elää vähillä varoilla”, Monica kertoo.

Tavanomaisten ruoka- ja asumismenojen lisäksi Ruhlien talouteen vaikuttaa se, että heidän poikansa on erityislapsi. **Mikaelin** kehitysvamma, astma ja infektioherkkyys aiheuttavat vuodessa useita sairaalajaksoja ja muita yllättäviä menoja. Ne keikuttavat rahatilannetta.

”Pulmat ratkaistaan improvisoiden. Toki yritämme pistää rahaa sivuun aina, kun se on mahdollista. Mutta yllätyksiä tulee”, Rafael sanoo.

Koska Mikael tarvitsee erityishoivaa, vanhemmat eivät ole voineet tehdä töitä täysipäiväisesti.

”Se oli minulle ensin iso shokki. Asioiden märehtimisen sijasta aloin puhua tunteistani. Tajusin, että on eri juttu haluta asioita kuin oikeasti tarvita niitä”, Monica sanoo.

Raha on vaikuttanut Ruhleilla isoihin ja pieniin valintoihin. Muutama vuosi sitten perhe muutti pienempään asuntoon, koska suuren huoneiston sijasta pojalle tarvittiin oma, avara piha.



”Suomalaiset tyytyvät helposti siihen, että näin asiat on aina tehty. Ihmisten pitäisi kyseenalaistaa sekä hoitaa omia asioitaan aktiivisemmin”, Rafael kannustaa. •

”On eri asia haluta asioita kuin oikeasti tarvita niitä.”

4 vinkkiä ruuhkavuosiin

- Valmistaudu muutoksiin ajoissa. Ikääntyvien vanhempien tileille kannattaa hankkia käyttöoikeudet myös lapselle, joka hoitaa päivittäistä rahaliikennettä.
- Mukaudu tilanteeseen. Aina säästöjä ei ole. Etenkin tiukkoina aikoina on mietittävä, mitkä menoista ovat välttämättömiä.
- Hanki joustoa. Luottokortilla voi tasapainottaa talouttaan tilapäisesti tai jakaa ison hankinnan kustannukset pitkälle ajalle.
- Tunnusta tosiasiat. Toisinaan raha-asiat voivat karata hyppysistä

ja esimerkiksi luottokorttilaskuista voi olla vaikea selviytyä. Salaamisen ja häpeilyn sijaan kannattaa olla yhteydessä pankkiin. Silloin voidaan etsiä ratkaisu, jonka avulla tilanne saadaan haltuun.

Vinkit antoi kehityspäällikkö Anna Kurtelius S-Pankista.



Monica Björkell-Ruhl, 39, Mikael, 8, ja Rafael Ruhl, 44, säästävät rahaa pienillä konsteilla. "Vaatteita hankitaan second hand -liikkeistä, sushi-illallinen valmistetaan kotona, ja sopimusten sisällöt tutkitaan tarkasti."

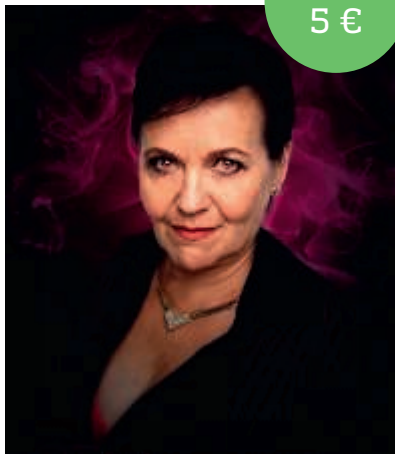


Helmikuun edut

Omistajan S-Edut s. 84-88 | uutiset s. 89

TEATTERI & MUSIIKKI

S-Etu
5 €



Toimitusjohtaja Espoon Kaupunginteatterissa

- S-Etukortilla Toimitusjohtaja-esityksen liput 30 e (norm. 35 e) to 18.2. klo 19 Revontulihallissa. Ei Bonusta.

Stig Larssonin hyytävän hauska ruotsalainen nykykomedia vallasta, seksistä ja viiltävästä yksinäisyydestä.

Ohjaus Jaakko Saariluoma, rooleissa Riitta Havukainen, Oskar Pöysti, Linda Wiklund, Arttu Kapulainen ja Mervi Takatalo.

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulentie 8, Tapiola.
Liput: 09 439 3388 (ma-pe klo 11-17) sekä Lippupiste, jolloin lipun hintaan lisätään palvelumaksu 2,50 e/lippu.
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

Ainutlaatuinen Pori Jazz Kirjurinluodossa

- S-Etukortilla Pori Jazzin pääkonserttien liput toimituskuluineen alk. 68 e (norm. 75 e) 31.3. saakka. Etuhintaiset liput festivaalin pääkonsertteihin to-la 16.-18.7. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Pori Jazz kerää jälleen ensi kesänä tähti-esiintyjät Porin Kirjurinluotoon. Festivaaleilla esiintyy muun muassa J. Karjalainen laajennetulla kokoonpanolla, johon kuuluvat perusbändin lisäksi torvisektio, slide-kitaristi Olli Haavisto ja perkussionisti Abdissa "Mamba" Assefa.



S-Etu
4 €

Sukellus Irwinin elämään ja musiikkiin

- S-Etukortilla Irwin - Ikuinen kapinallinen -esityksen perusliput 26,50 e (norm. 30,50 e) pe 19.2. klo 19 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Ei Bonusta.

Menestysnäytelmän monologiversio Irwin Goodmanin elämästä on musiikillinen, hyväntuulinen ja koskettava tarina taiteilijasta, joka eli niin kuin halusi - ei niin kuin muut halusivat.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.
Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi, edut koskevat uusia varauksia. Lippuja rajoitettu määrä.
Lisätiedot: www.kapsakki.fi



Kirjurinluoto, Pori.
Liput: Ticketmaster Suomi 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), www.lippupalvelu.fi ja Pori Jazzin toimisto, Pohjoisranta 11 D, Pori.
Lisätiedot: www.porijazz.fi

S-Etu
7 €

S-Etu
2 €

Yksi lensi yli käenpesän Elannon Näyttämöllä

- S-Etukortilla Yksi lensi yli käenpesän -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) keskiviikkoisin ja lauantaisin 20.2.-2.4. Väliajalla kahvi veloituksetta. Ei Bonusta.

Pikkurikollinen McMurphy tulee potilaaksi oregonilaiseen mielisairaalaan, jossa hän alkaa kapinoida tylyjä pakkohoitokeinoja vastaan ja vetää karismallaan mukaansa osaston muut potilaat.

Yksi lensi yli käenpesän on kantaaottava ja voimakas komediallinen draama, jossa huumori on nokkelaa, mutta ei kevyttä. Tarina on suurimmalle osalle tuttu Oscareita niittäneestä elokuvasta, jota tähditti Jack Nicholson. Esityksen kesto 2 h väliaikoineen.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijäntie 10, Kruununhaka, Helsinki.
Liput: info@elannonnayttamo.fi, 040 560 9633.
Lisätiedot: www.elannonnayttamo.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA

S-Etu
15 %



Finnkinon Kuukauden elokuva: Spotlight

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 8,93-13,18 e (norm. 10,50-15,50 e) 1.-29.2. Finnkinon teattereista tai verkkokaupassa koodilla helmikuu16. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Tositarina Pulitzerilla palkitusta Boston Globe -lehden reportteritiimi "Spotlightista" ja katoliseen kirkkoon kohdistuneesta tutkimuksesta, joka järjestytti koko Bostonia ja syöksi kriisiin yhden maailman vanhimmista ja luoteuimmista instituutioista. Pääosissa mm. Mark Ruffalo, Michael Keaton ja Rachel McAdams.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

NÄYTTELYT

S-Etu
1/8 €



GALLEN-KALLELAN MUSEO

Talven hiljaisuutta Gallen-Kallelan Museolla.

Nykytaide ja Akseli Gallen-Kallela kohtaavat hiljaisuudessa

- S-Etukortilla la 27.2. Gallen-Kallelan Museon pääsymaksu veloituksetta (norm. 8 e), muina aikoina 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Silent Space -näyttely on osa pohjoismaista nykytaideprojektia, joka tutkii hiljaisuuden monia ulottuvuuksia. Gallen-Kallelan Museo on jo itsessään hiljainen keidas pääkaupungin kainalossa. Näyttelyssä nykytaideteokset rinnastuvat Akseli Gallen-Kallelan hiljaisuuden teemaan sopiviin teoksiin.

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

PERHEILLE & LAPSILLE

S-Etu
4 €



Saksiniekat rynnistävät SEA LIFEen

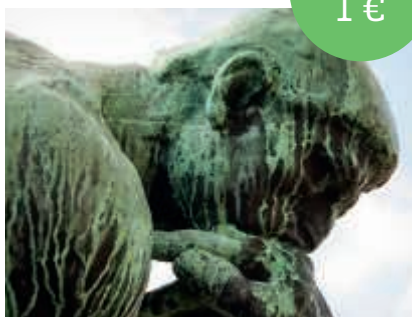
- S-Etukortilla SEA LIFEen verkkokauppapaliput aik. 14 e ja lapset 10 e (norm. 15/11 e) helmikuun ajan. Ei Bonusta.

Merimaailman uusi rapunäyttely avaa ovensa 10.2. Näyttelyyn saksavat mitä erilaisimmat saksiniekat ravuista katkarapuihin. Onko oma suosikkisi hurjankokoinen jättiläistaskurapu vai piskuinen puhdistajakatkarapu?

SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä myös pelkästään ostoksilla, sisäänpääsymaksua näyttelyyn ei tarvitse maksaa. *Cafe Carccila* on avoinna aina merimaailman aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Avoinna: ma-ti ja to-su klo 10-17 ja ke klo 10-19.
Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi
Lisätiedot: www.sealife.fi

S-Etu
1 €



NATIONALMUSEUM / LINN AHLGREN

Ateneumissa kuvanveistäjämeistä Rodin

- S-Etukortilla 1 e:n etu Ateneumin taidemuseon pääsymaksusta. Ei Bonusta.

Ateneum esittelee maailman kenties tunnetuimman kuvanveistäjän Auguste Rodinin 5.2.-8.5. Näyttelyssä on viitisenkymmentä veistosta, joista seitsemän kuuluu Ateneumin omiin kokoelmiin, ja mukana ovat myös kuuluisat teokset *Suudelma* ja *Ajattelijana*.

Auguste Rodin (1840-1917) muutti kuvanveistotaiteen iäksi. Hän löysi keinot, joilla voi vangita spontaanin liikkeen myös veistoksiin, mikä oli tuolloin täysin uutta. Rodin antoi veistosten puhua, ja vaikka hän kuvasi vahvasti ihmiskehon lihaksia ja fyysisyyttä, tunteet kiinnostivat häntä eniten.

Näyttely kuvaa Rodinin työmenetelmiä, taiteilijan elämää sekä monipolvista työuraa, johon kietoutuivat suomalaiset opiskelijat Hilda Flodin ja Sigrid af Forselles.

Auguste Rodin: *Ajattelijana*, 1909, yksityiskohta. Prins Eugens Waldemarsudde.

Näyttely on toteutettu yhteistyössä Tukholman Nationalmuseetin kanssa ja valtaosa teoksista saadaan suoraan Pariisiin Rodin-museosta.

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



S-Etu
10 €

Koululaisten kesäleirillä pidetään hauskaa

- S-Etukortilla Musiikkikoulu Demon kesäleirit 110 e (norm. 120 e) 28.2. saakka. Paikkoja rajoitetusti. Ei Bonusta.

Musiikkikoulu Demo järjestää 7-12-vuotiaille kesä- ja elokuussa leirejä Espoossa, Helsingissä, Kirkkonummella ja Vantaalla maanantaista perjantaihin klo 8.30-15.30 (juhannusviikolla ma-ke). Kaikille leireille pyritään järjestämään lounas, jolloin hintaan lisätään noin 30 euron ruokamaksu.

Leireillä soitetaan, lauletaan, liikutaan ja pidetään hauskaa. Ennakkotaitoja tai omia soittimia ei tarvita, kaikki pääsevät mukaan.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
ilmoittautuminen@musiikkikouludemo.fi,
www.musiikkikouludemo.fi, 0400 433 272.

Kapsäkin musiikkiteatterileirit koululaisille

S-Etu
15 €

- S-Etukortilla musiikkiteatteri-leiriviikko 180 e (norm. 195 e) 15.3. saakka. Ei Bonusta.

Hinta sisältää leiriviikon, lämpimän ruoan sekä vakuutuksen.

Kapsäkin 7-12-vuotiaiden kesäleireillä 6.-10.6., 13.-17.6., 1.-5.8. on luvassa teatteri-ilmaisuja, musiikkia, improvisointia, kehorytmiikkaa sekä paljon ilmaisun iloa. Leiriviikot huipentuvat leirin viimeisenä päivänä järjestettävään loppuesitykseen, jonka leiriläiset valmistavat itse.

Musiikkiteatteri Kapsäkki,
Hämeentie 68, Helsinki.
Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi,
edut koskevat uusia varauksia.
Lippuja rajoitettu määrä.
Lisätiedot ja leireille ilmoittautuminen:
www.kapsakki.fi

MATKALLE



S-Etu
14 €

Kylpylämatkalle Viroon

- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatka alk. 84 e/hlö (norm. alk. 98 e/hlö) 25.1.-31.5. Viimsi SPA -kylpylässä. Bonusta matkan hinnasta ja laivaostoista m/s Finlandialla.

Matka sis. edestakaiset laivamatkat Hki-Tallinna m/s Finlandialla, 1 yön yöpymisen/2 hh:ssa, hotelliaamiaisen, 3 tuntia SPA18+ -vesi- ja saunaosastolla sekä Viimsi SPA -kylpylä- ja saunakeskuksen, uima-altaan ja kuntosalin rajoittamattoman käyttöoikeuden.

Varaukset ja lisätiedot: 0600 0 4300 (1,75 e/ puh.+pvm/mpm) tuotekoodilla VIISCA, www.eckeroline.fi



S-Etu
1/5 €

Koe koko kaupunki Helsinki Cardilla

- S-Etukortilla seuraavat edut Helsinki Cardeista: 24 h -kortti 39 e (norm. 44 e), 48 h -kortti 49 e (norm. 54 e), 72 h -kortti 59 e (norm. 64 e) ja 1 e:n etu lasten (7-16 v.) Helsinki Cardeista (norm. 22-32 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Helsinki Cardilla matkustaa rajoituksetta Helsingin sisäisessä liikenteessä, saa ilmaisen kiertojelun bussilla sekä pääsee maksutta kaupungin tärkeimpiin museoihin ja nähtävyyksiin.

Tickets & Tours by Strömman, Matkailu-neuvonta (Pohjoisesplanadi 19) sekä Sokos Hotels -hotellit Helsingissä ja Espoossa ja Radisson Blu -hotellit Helsingissä. Lisätiedot: www.helsinki.fi

TAPAHTUMAT



EasyFitin asiakasomistajapäivät

- S-Etukortilla kuntoilu veloitussetta EasyFit-liikuntakeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti-ke 9.-10.2. klo 12-18.

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

Toimipisteet ja lisätiedot: www.easyfit.fi



S-Etu
3/4 €

Vuorokauden risteily Turusta

- S-Etukortilla Viking Linen Turku-Tukholma-vuorokauden risteilyn aamulähdöt alk. 21 e/C4-hytti (norm. 24 e/C4-hytti) ja iltälähdöt alk. 40 e/14-hytti (norm. 44 e/14-hytti) 29.2. saakka. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. Turku-Tukholma-vuorokauden risteilyn valitussa hytti luokassa 2-4 hengelle. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

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

MUUT EDUT



S-Etu
5 €

KHL-kiekkoa Hartwall Arenalla

- S-Etukortilla 5 e:n etu Jokerit-Spartak Moskova -ottelun peruslipusta (norm. alk. 12,50 e) to 18.2. Ei Bonusta.

Jokerit pelaa myös kaudella 2016 maan- osan kovimmassa jääkiekkoliigassa KHL:ssä. Tule paikan päälle näkemään ja kokemaan Jokerit, vastustajat ja maailmanluokan show.

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



LadyLine kutsuu tutustumaan

- S-Etukortilla kuntoilu veloitussetta LadyLine-hyvinvointikeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti-ke 9.-10.2. klo 12-18.

Kotimainen LadyLine on viihtyisä, erityisesti naisten tarpeita varten suunniteltu täyden palvelun hyvinvointikeskusketju. LadyLineissa liikkuu turvallisesti joko ohjastusti tai yksin, olipa tavoitteena painonhallinta tai yleiskunnon kohotus, stressin purku tai liikunnan tuoma hyvän olon tunne.

Toimipisteet, ryhmäliikunta-aikataulut ja lisätiedot: www.ladyline.fi

KURSSIT

S-Etu
3-43 €

Koko perhe harrastaa Tapanilan Urheilukeskuksessa

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

Seinäkiipeily: yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 99 e ti 2., 9., 16. ja 23.2. sekä to 4., 11., 18. ja 25.2. klo 18-21. Ikäraja 14 v.

Jousiammunta: neljän kerran peruskurssi 99 e, kurssi 2: ma 15., 22. ja 29.2. sekä 7.3. klo 18.15-19.30. Viiden kerran jatkokurssi 79 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurseille mahtuu 4-10 osallistujaa.

Aikuinen+lapsi-jousiammunta: neljän kerran kurssi 99 e (yksi aikuinen ja yksi alle 18-vuotias). Kurssi 2: la 13., 20. ja 27.2. sekä 5.3. klo 12-13.30. Kurssille enintään 7 aikuinen+lapsi-paria.

Veitsenheitto: yhden kerran kurssi 55 e to 18.2. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.



Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki. Ilmoittautumiset: www.mosa.fi tai henkilökohtaisesti Tapanilan Urheilukeskuksessa/Helsingin Kiipeilykeskuksessa. Ei puhelinvarauksia. Kuntosalin- ja keilahallitusten osalta ei tarvita etukäteisilmoittautumisia. Etuhinta annetaan ratatunnin tai kuntosalikokeilun lunastamisen yhteydessä voimassaolevan S-Etukortin haltijoille. Keilailun ratatunnit voi varata myös puhelimitse.

Lisätiedot ja aukioloajat: www.tapanilanurheilu.fi, 09 350 7077. Helsingin Kiipeilykeskus, www.kiipeilykeskus.com, 050 554 2218.

Naisten kurssi Autokoulu Lilliputissa

S-Etu
70 €

- S-Etukortilla helmikuussa alkava Naisten kurssi 1 550 e (norm. 1 620 e) Autokoulu Lilliputissa. Ei sisällä pimeänajoa eikä viranomaiskuluja. Ei Bonusta.

Herttoniemi, Hiihtomäentie 18, Helsinki.
Tapanila, Erätie 3, Helsinki
Lisätiedot: www.lilliputti.com, 045 112 1900.



KURSSIT

S-Etu
5-90 €



TEEMU ASUMAA

HOK-Elannon kevään kurseja

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

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinna sekä suluissa normaali hinta. Kurseista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauskohtaisissa mainituissa muuten. Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tule-matta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan. Pääsiäisenä (25.-28.3.) ja helatorstaina (5.5.) ei ole kurseja, ellei siitä ole kurssin kohdalla erikseen mainittu.

Lisää kurseja ja tarkemmat kurssikuvaukset: www.tsl-helsinki.fi

Kielikurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi, Helsinki.

- **Suomen alkeet I - po russki (30 ot)**
331 e (norm. 386 e) ti 16.2.-19.4. klo 17-19.45.
- **Japanin alkeet (30 ot)**
150 e (norm. 185 e) ma 15.2.-30.5. klo 17-18.30.
- **Japanin alkeisjatko (30 ot)**
150 e (norm. 185 e) ma 15.2.-30.5. klo 18.45-20.15.

KURSSIT

Tieto- ja taitokurssit

Sturenkatu 27, Vallila (ellei muuta ole ilmoitettu), Helsinki.

• Rentouttava parihieronta (5 ot)

100 e/pari (norm. 115 e/pari) la 19.3. klo 10-14.15.

• Alexander-tekniikan peruskurssi (30 ot)

230 e (norm. 285 e) pe 11.3. klo 18-20.30, la 12.3. klo 10-16.45 ja su 13.3. klo 10-16.15, la 19.3. klo 10-16.15 ja su 20.3. klo 10-15.

• Mindfulness-meditointia aloittelijoille B (10 ot)

70 e (norm. 85 e) su 14.2.-6.3. klo 16.50-18.20 ja 13.3. klo 18-19.30.

• Mindfulness-ryhmämeditointia A (10 ot)

70 e (norm. 85 e) su 14.2.-6.3. klo 18.30-20 ja 13.3. klo 19.40-21.10.

• Mindfulness-meditointia aloittelijoille C (10 ot)

70 (norm. 85 e) ma 15.2.-14.3. klo 17-18.30.

• Vuorovaikutteinen mindfulness B (10 ot)

70 e (norm. 85 e) ma 15.2.-14.3. klo 18.40-20.10.

• Mielenterveyden ensiapu[®] 1 B (14 ot)

90 e (norm. 100 e) ke 2.-16.3. klo 17-20.30, Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi.

• Mielenterveyden ensiapu[®] 2 (14 ot)

90 e (norm. 100 e) A-kurssi: ma 15.-22.2. klo 9-15, B-kurssi: ke 23.3.-6.4. klo 17-20.30, Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi.

• Hyvät työelämävalmiudet - po rusksi (10 ot)

106 e (norm. 124 e) to 18.2.-17.3. klo 17.30-19. Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi.

• Kitaransoiton alkeet (7 x 40 min)

70 e (norm. 85 e) 2A-kurssi: ke 9.3.-27.4. klo 17.30-18.10, 2B-kurssi: to 10.3.-28.4. klo 17.30-18.10. Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi.

Liikunta- ja tanssikurssit

Sturenkatu 27, Vallila, Helsinki.

• Lempeä hathajooga jatkoryhmä (20 ot)

130 e (norm. 220 e) ti 29.3.-31.5. klo 17-18.30.

• Hathajooga painonhallinnan tukena (20 ot)

130 e (norm. 220 e) ti 29.3.-31.5. klo 18.30-20.

• Lempeä hathajooga (20 ot)

130 e (norm. 220 e) I kurssi: ke 30.3.-1.6. klo 17-18.30 ja II kurssi: ke 30.3.-1.6. klo 18.30-20.

• Iyengarjoogan teemaillat (3 ot)

22 e (norm. 27 e) III ma 7.3. klo 17.30-19.45, IV ma 4.4. klo 17.30-19.45.

• Flexi-bar circuit (9 x 60 min)

85 e (norm. 105 e) ma 4.4.-30.5. klo 16-17.

• Asahi peruskurssi A (9 x 60 min)

85 e (norm. 105 e) ma 4.4.-30.5. klo 17-18.



• Asahi peruskurssi B (10 x 60 min)

95 e (norm. 115 e) ti 29.3.-31.5. klo 12-13.

• Venyttely viisaasti A (18 ot)

115 e (norm. 145 e) ma 4.4.-30.5. klo 18-19.30.

• Venyttely viisaasti B (8 x 75 min)

90 e (norm. 110 e) to 31.3.-26.5. klo 18.45-20.

• Chi Kung -jatkokurssi (18 ot)

115 e (norm. 145 e) ma 4.4.-30.5. klo 19.30-21.

• Senioreiden selkäröhmä (10 x 60 min)

95 e (norm. 115 e) ti 29.3.-31.5. klo 11-12.

• Flexi-bar (8 x 60 min)

75 e (norm. 90 e) to 31.3.-26.5. klo 17.45-18.45.

• Chi Kung (8 x 60 min)

75 e (norm. 90 e) to 31.3.-26.5. klo 20-21.

• Vetreyttä senioreille (9 x 60 min)

85 e (norm. 105 e) pe 1.4.-27.5. klo 11.15-12.15.

• Chi Kung -retiriitti - Tie terveyteen (6 ot)

45 e (norm. 55 e) A-kurssi: 13.2. klo 10.30-16, B-kurssi 2.4. klo 10.30-16.

• Zumba[®] (11 x 60 min)

105 e (norm. 125 e) ma 4.4.-13.6. klo 16-17.

• Afromix (11 x 60 min)

105 e (norm. 125 e) ma 4.4.-13.6. klo 17-18.

• ZUMBA[®] & kehonhuolto (22 ot)

150 e (norm. 180 e) ke 30.3.-8.6. klo 17-18.30.

• Paritanssien pyörteissä (8 ot)

90 e/pari (norm. 110 e/pari) su 14.2.-6.3. klo 18-19.30.

• Paritanssit perustaso - Cha Cha ja Rumba (6 x 75 min)

115 e/pari (norm. 140 e/pari) ti 23.2.-29.3. klo 17.15-18.30.

• Paritanssit perustaso - Merenque ja Bachata (6 x 75 min)

115 e/pari (norm. 140 e/pari) ti 23.2.-29.3. klo 18.35-20.50.

ATK- ja valokuvauskurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi, Helsinki.

• InDesign CC -tehorurssi (14 ot)

110 e (norm. 135 e) la-su 27.-28.2. klo 10-15.45.

• iPad haltuun C (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ti 8.-22.3. klo 17.30-20.30.

• Windows 10 -perusteet senioreille B (12 ot)

95 e (norm. 120 e) ti 1.-22.3. klo 13.15-15.45.

• Tietokoneen käytön peruskurssi senioreille (12 ot)

95 e (norm. 120 e) ti 5.-26.4. klo 9.30-12.

• Picasa - helppoa kuvankäsittelyä (8 ot)

55 e (norm. 70 e) ti 23.2.-1.3 klo 17.30-20.30.

• Chromebook -tietokone haltuun (8 ot)

55 e (norm. 70 e) ti ja ke 29.-30.3. klo 17.30-20.30.

• Google Analytics -web-analytiikka (16 ot)

110 e (norm. 135 e) ke 2.-23.3. klo 17.30-20.30.

• Kuvankäsittely älypuhelimella (8 ot)

110 e (norm. 135 e) ma 15.-22.2. klo 17.30-20.30.

• Mainoksen tekeminen Photoshopilla ja Illustratorilla (16 ot)

115 e (norm. 140 e) ti 5.-26.4. klo 17.30-20.30.

• Vaikuta PowerPointilla (8 ot)

55 e (norm. 65 e) ma 14.-21.3. klo 17.30-20.30.

Kuvataide- ja kädentaitokurssit

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

• Huovutusviikonloppu (16 ot)

90 e (norm. 100 e) la-su 27.-28.2. klo 10-16.

• Tekstauskurssi (8 ot)

45 e (norm. 55 e) la 5.3. klo 10-16.

• Linkki- ja kieppikorut (8 ot)

45 e (norm. 50 e) la 2.4. klo 10-16.

• Voimaa kuvista (15 ot)

85 e (norm. 105 e) to 3.-31.3. klo 17.30-19.45.

• Voimaannuttava maalaus (14 ot)

95 e (norm. 110 e) su 27.3. ja ma 28.3. klo 10-15.45.

• Hyvänolon silmukoita - neulotaan yhdessä (3 ot)

20 e/ilta (norm. 25 e/ilta) II 22.2. klo 17.30-19.45, 21.3. klo 17.30-19.45.

• Hyvänolon silmukoita - neulotaan yhdessä lauantai (4 ot)

30 e (norm. 35 e) la 20.2. klo 10-13.

• Digitaalinen kuvitus, anime ja manga (12 ot)

65 e (norm. 80 e) la 5.-19.3. klo 12-15.

UUTISIA TEKSTIT RALF NYBERG JA MERJA LAKSOLA

Edustajiston vaalien ehdokasasettelu loppusuoralla

Omistajat voivat vaikuttaa osuuskaupan hallintoon äänestämällä HOK-Elannon edustajiston vaaleissa. Seuraavat vaalit järjestetään huhtikuussa 2016, ja vaalien ehdokasasettelu päättyy 8.2.2016. Sekä äänestäminen että ehdokkaaksi asettuminen edellyttävät, että henkilö on liittynyt HOK-Elannon omistajaksi viimeistään 31.12.2015.

Jäsenet valitsevat keskuudestaan edustajistoon 60 jäsentä ja varajäsenet neljäksi seuraavaksi vuodeksi. Edustajisto käyttää osuuskaupan ylintä päätösvaltaa ja päättää vuosittain tilinpäätöksen vahvistamisesta sekä hallinto-neuvoston jäsenten ja tilintarkastajan valinnasta.

Kuka saa asettua ehdolle?

Vaalien alkuun eli 18.4.2016 mennessä 18 vuotta täyttänyt jäsen on myös vaalikelpoinen eli hänellä on oikeus asettua ehdokkaaksi.

Saako äänestää, jos on rinnakkaiskortti?

Ehdokkaan tulee olla HOK-Elannon jäsen henkilökohtaisesti. Asiakasomistajatalouteen kuulumisen ja rinnakkaiskortin omistaminen tai toisen osuuskaupan jäsenyys eivät oikeuta asettumaan ehdokkaaksi HOK-Elannon vaaleissa. Jäsenyyssiedot voi tarkistaa HOK-Elannon Asiakasomistajapalvelusta, puh. 010 766 0210 tai sähköpostilla hok-elanto.aop@sok.fi.

Saavatko muut kuin puolueet asettaa ehdokkaita?

Kaikilla äänioikeutetuilla jäsenillä on oikeus perustaa ehdokaslista. Ehdokaslistan esittäjiksi tarvitaan viisi sellaista osuuskaupan jäsentä, jotka eivät itse ole ehdokkaana vaaleissa. Ehdokkaaksi vaaleissa asetutaan toimittamalla ehdokaslista keskusvaalilautakunnalle. Samalla ehdokaslistalla on oltava vähintään kaksi ja enintään 120 ehdokasta. Ehdokaslistat on toimitettava 8.2.2016 klo 12.00 mennessä keskusvaalilautakunnalle.

Ehdokaslistat voivat muodostaa vaaliliiton, joka suhteellisessa vaalitavassa takaa ääntenlasken-

nassa paremmat läpimenomahdollisuudet osapuolten ehdokkaille.

Lisätietoa vaaleista ja tarvittavat lomakkeet ehdokasasettelua varten löytyvät osoitteesta:

www.s-osuuskauppavaalit.fi/hok-elanto



Tuhansia uusia jäseniä liittyi loppuvuodesta

Uusien jäsenten liittyminen HOK-Elantoon jatkui viime marraskuussa vilkkaana, kun osuusmaksu oli nostettu 100 euroon. Liittyminen oli keskeytetty loppuvuonna siksi aikaa, kun edustajisto käsitteli osuusmaksun rahastokorotusta. HOK-Elannon jäseneksi kannattaa nyt liittyä, sillä uudelle omistajalle on tarjolla jopa 100 euron arvoinen liittymisetu.

HOK-Elantoon liittyi marras-joulukuussa lähes 4 000 uutta omistajaa, ja jäsenmäärä olikin vuodenvaihteessa jo 602 000.

Uusien jäsenten osuusmaksu on nyt 100 euroa. Liittymisen yhteydessä tästä summasta maksetaan vähintään 20 euroa. Tämän jälkeen omistajalla on viisi vuotta aikaa maksaa loppuosuus täyteen esimerkiksi kerryttämällä Bonusta. Osuusmaksulle maksetaan korkoa, jonka suuruus päätetään vuosittain edustajiston kevätkokouksessa tilinpäätöksen tuloksen perusteella. Viimeisen viiden vuoden aikana osuus pääoman korko on ollut 10 prosenttia.

Osuuspääoman koron lisäksi jäsenyydestä voi hyötyä muun muassa ostokertymään perustuvan Bonuksen avulla. Lisäksi jäsenyys sisältää maksutapaedun, S-Pankin myöntämän ilmaisen Visa-kortin sekä lukuisia muita osuuskaupan, S-ryhmän ja partnereiden tarjoamia etuja. Yhteenlaskettu hyöty on vuosittain keskimäärin noin 190 euroa taloutta kohden.

Jäseneksi voi liittyä helposti verkkopankkitunnuksilla HOK-Elannon verkkosivulla tai Prismoissa, S-markeissa, Alepoissa ja Sokos Helsingissä. Liittyessä täytetään asiakasomistajasopimus ja maksetaan 100 euron osuusmaksu tai vähintään 20 euron suurin osa. Jäsen saa S-Etukortin sekä tilin S-Pankkiin Bonuksen ja muiden rahana maksettavien etujen maksamista varten.

Tällä hetkellä voimassa olevat liittymisedut (arvo noin 100 euroa):

- Kahden hengen yöpyminen Sokos Hotellissa
- Ravintolailallinen kahdelle (sis. alku-, pää- ja jälkiruoan)
- Ylellinen kasvohoito ja ihonhoitotuotepaketti Emotionissa.

Lue lisää: www.s-kanava.fi/web/hok-elanto/liity-asiakasomistajaksi

Lajittelu on ekoteko

Kotitalouksien pakkausjätteiden keräys ja kierrätys siirtyivät alkuvuodesta kaupan ja pakkausalan tuottajien vastuulle koko maassa.

Pakkausjätteiden keräys hoidetaan 1 850 Rinki-ekopisteessä, joissa kerätään kartonki-, metalli- ja lasipakkauksia. Lisäksi muovipakkauksia kerätään 500 pisteessä.

Yhä useammassa S-ryhmän toimipaikassa on myös pakkauksille tarkoitettu ekopiste.

"Aikaisemmin myymälöittemme yhteydessä oli noin 200 ekopistettä, muutoksen ansiosta määrä tuplaantuu. On hyvä asia, että keräyspisteitä on siellä, missä ihmisetkin liikkuvat", sanoo SOK:n vastuullisuus-asiantuntija **Senja Forsman**.

Forsman muistuttaa, että vain oikein lajittelut pakkausjätteet voi käyttää materiaalliksi uusien tuotteiden valmistamisessa.



123RF

Lisätietoa ja lajitteluohjeet: www.rinkiin.fi ja www.kierratys.info.



Prisma ja Alepa tulevat Kauppakeskus Triplaan

Mall of Tripla on Keski-Pasilaan rakennettavan Tripla-keskuksen kauppakeskusosa, joka on liiketilojen lukumäärässä laskettuna Suomen suurin ja kaupalliselta sijainniltaan paras ostospaikka. HOK-Elanto näkyy uudessa kauppakeskuksessa sekä Prismalla että Alepan uusimmilla konsepteilla.

Mall of Triplassa on kaikkiaan 85 000 neliötä vuokrattavaa tilaa noin 250 yritykselle. Kauppakeskus avataan syksyllä 2019 samaan aikaan pysäköintihallin ja uuden Pasilan aseman kanssa. Triplan ansiosta Keski-Pasilasta tulee kulttuurille, elämyksille ja kokemuksille omistettu kaupunkinosa.

Mall of Triplan ruoka- ja juoma-palveluiden konseptit ovat suomalaisittain ainutlaatuiset. Kauppakeskuksen pohjakerroksessa sijaitsee Food Market, joka tarjoaa yli 10 000 neliön tiloissa monipuolisesti erilaisia ruoan ja päivittäistavarakaupan palveluita. Ruokakauppojen viereen tulee myös Triplan oma kauppahalli, Market Zoo, jossa myydään pien-tuottajien herkuja, street foodia ja take away -ruokaa. Tavoitteena on rehti kauppahallitunnelma, jossa laajan valikoiman päivittäistavarakauppojen lisäksi on muun muassa pop up -henkisiä ruoan myyntipisteitä.

HOK Elanto on nyt toinen suuri toimija, joka on solminut vuokrasopimuksen pohjakerroksen Food Markettiin.

"Haluamme palvella asiakasomistajiamme paikoissa, jossa he asuvat, työskentelevät tai asioivat luontevasti liikkueensa päivittäin", toteaa ketjujohtaja **Lassi Juntunen**.

"Paikalle tulee luonnollisesti tuorein versio ketjun konseptista, jossa lähtökohtana on kauppakeskusympäristö ja julkista liikennettä käyttävät asiakkaat. Samalla pidämme kiinni tutuista elementeistämme, joita ovat muun muassa halpuuttaminen ja kattavat valikoimat."

Prismalle tunnustusta työelämän kehitystyöstä

Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen osallistuu aktiivisesti asiakasyritystensä työhyvinvointihankkeisiin. Laatu keskus Excellence Finland myönsi viime vuoden lopussa neljälle Ilmarisen asiakkaalle Parempaa työelämää -tunnustuksen. Tunnustuksen saivat HOK-Elannon Prisma-ketju, turvallisuuspalveluihin ja -ratkaisuihin erikoistunut G4S, erikoisajoneuvolasitusten valmistaja Pilkington Automotive Finland ja Teknologian tutkimuskeskus VTT.

"Yhteisillä hankkeilla tavoitellaan aina muutosta ja kehitystä organisaatiossa vallitsevaan tilaan. Tutkimusten mukaan panokset työelämän laatuun kohottavat paitsi henkilöstön jaksamista myös yrityksen tuottavuutta. Seuraamme yhteistyöme-

vaikuttavuutta yrityskohtaisesti sovitun mittarein", kertoo Ilmarisen asiakkuusjohtaja **Timo Aro**.

"Ilmarisen Parempaa työelämää -kartoitus toi meille arvokasta näkemystä käynnissä olevaan työyhteisön ja johtamiskäytäntöjen kehitysprosessiin. Olimme juuri ottaneet käyttöön uusia arkisia, konkreettisia johtamiskäytäntöjä, ja saimme niihin uutta näkökulmaa ja sisältöä. Lisäksi saimme hyviä ideoita jatkokehitykseen. Olen vilpittömän iloinen saamastamme Parempaa työelämää -tunnustuksesta. Se kertoo, että olemme oikealla polulla kehitystyössämme", sanoo HOK-Elannon Prisma-ketjun johtaja **Lassi Juntunen**.



Kunnollinen ruokakauppa Saunalahteen

Uusi S-market Saunalahti avattiin viime joulukuussa. Rakennus sijaitsee keskeisellä paikalla, ja se muodostaa yhdessä viereisen Saunalahden koulun kanssa eräänlaisen sisääntuloportin uudelle ja kehittyvälle kaupunginosalle. Koulun kanssa tehtiin yhteistyötä jo rakentamisen aikana ja työtä on tarkoitus jatkaa.

"Alueen asukkaiden kanssa on käyty jo ennen kaupan avaamista keskusteluja heidän valikoimia koskevista toiveistaan. Päälimmäisenä toivomuksena oli monipuolinen palvelutori, josta saa helposti tuoretta lihaa ja kalaerkuja, ruokaisia salaatteja sekä valmiita kylmiä ja lämpimiä ruokia", kertoo palvelutorista vastaava **Sari Saikkonen**.



24 h
PÄIVYSTYS
050 347 1555

*On laannut voima tuulten,
vaikenee puhe huulten.
Vain sydän puhua nyt saa.*

- W. Malmivaara 1893

Surun kohdatessa ojennamme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen, hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin. Osaavat lakimiehemme hoitavat tarvittaessa perunkirjoituksen, perinnönjaon sekä muut kuolintapaukseen liittyvät lakiasiat. S-Etukortilla saatte meiltä lisäksi tuntuvia alennuksia.

HELSINKI

FORUM, Yrjönkatu 23
p. 010 76 66620

TÖÖLÖ, Sibeliuksenkatu 1
p. 010 76 66530

KALLIO, Siltasaarenkatu 26
p. 010 76 66500

ITÄKESKUS, Turunlinnantie 2 b
p. 010 76 66590

MALMI, Kirkonkyläntie 3
p. 010 76 66630

VANTAA

MYYRMÄKI, Ojahaanrinne 2
p. 010 76 66600

TIKKURILA, Unikkotie 3
p. 010 76 66560

KERAVA

Aleksis Kiven tie 1
p. 010 76 66550

HYVINKÄÄ

Torikatu 9, Prismakeskus
p. 010 76 66580

ESPOO

ESPOONLAHTI, Kivenlahdentie 9
p. 010 76 66640

LEPPÄVAARA, Läkkipänsäntie 2
p. 010 76 66610

TAPIOLA, Tapiontori 1
p. 010 76 66570



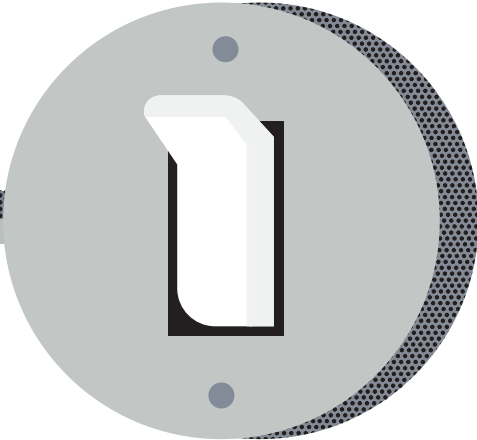
PÄIVÄKSI TAI PARIKSI TALLINNAAN.

Katso
matkatarjonta
ja hinnat:
eckeroine.fi

Tallinna on täynnä tapahtumia, nähtävyyksiä ja tekemistä koko perheelle. Sukella kulttuurin ja museoiden maailmaan tai vietä aikaa katu-kahviloissa ja kylpylöissä. Varaa siis päivä tai kaksi, ja lähde kaupunkilomalle m/s Finlandialla. Matkalla syöt hyvin, teet edullisia ostoksia ja viihdyt elävän musiikin parissa. Koko perheen helppoon ja mukavaan majoittamiseen suosittelemme Original Sokos Hotel Virun valmista perhepakettia. Tutustu myös muihin hotellivaihtoehtoihimme.



**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

MUUTTOAPUA KAIKEN KOKOISIIN KOTEIHIN

S-Etukortilla saat Niemeltä kotimuuttoosi muuttoauton ja ammattitaitoisen kuljettajan alkaen 45 €/h.

Hinta voimassa arkisin klo 16 jälkeen, 100 km säteellä toimipisteistämme tehdyillä muutoilla.

**Kysy lisää myynnistämme
020 554 554.**



NIEMI PALVELUT OY
niemi.fi

Helsinki • Jyväskylä • Lahti • Oulu • Tampere • Turku

 **NIEMI®**
MUUTTA A KAIKEN



Uusi!
ORAL
KAMPPI
ON AVATTU

Kokonaisvaltaista hammashoitoa helposti ja nopeasti

Meiltä saat kaikki hampaiden ja suun terveyteen liittyvät palvelut ammattitaitoisesti, luotettavasti ja lempeästi.

Tyytyväisyytesi on meille tärkeää.



**Bonusta
jopa 5 %.**

www.s-kanava.fi

ORAL

Elämä hymyilee

Hampaiden
tarkastus
S-Etukortilla
uusille asiakkaille

40,-*

Norm. 79,90/81,90



**Varaa aikasi oral.fi
tai numerosta 010 400 3400**

* Mikäli olet oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta 55,50 norm. 75,90-81,90. Etuhinta sisältää palvelumaksun, mutta ei muita toimenpidekuluja. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Tarjous voimassa S-Etukortilla 29.2.2016 asti kaikissa Oral-toimipaikoissa. Palvelumaksu sisältyy hintaan. Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.

Katso kaikki toimipaikat valtakunnallisesti oral.fi



**Jopa
-30 %
päivän
hinnasta**

**Etu
S-Etukortilla
ja Bonukset
pälle!**

Pidä taukoa talvesta!

Punaisilla laivoilla riittää iloa ja valoa ympäri vuoden. Anna tähtiviikkeen luotsata ajatukset lomatuunnelmiin ja hyvän ruoan sulattaa talven kylmyys. Tervetuloa viihtymään – S-Etukortilla saat Bonusta koko matkan hinnasta!

Päiväksi Tukholmaan

Helsinki–Tukholma-risteily 2–4 henkilölle
AD2–C-hyttiluokissa.

Piristävä piipahdus Tallinnaan

Päiväristeily Tallinnaan. Lähtö Helsingistä klo 11.30 ja paluulähtö Tallinnasta klo 18.00 (su klo 16.30).

Iloinen ilta Suomenlahdella

Miniristeily Helsingistä 2–4 henkilölle
A- ja B-/B2P-hyttiluokissa.

Voimassa 1.2.–22.3.2016. Maks. 8 hlöä tai 2 hyttiä/varaus. Ikäraja Tallinnan risteilyillä 18 v. ja Tukholman risteilyllä 21 v. Tuotetunnus FSERI.

Varaa netissä, vikingline.fi/s-kortti,
tai soita myyntipalveluumme, puh. 0600 41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.). Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

VIKING LINE

TOINEN LINSSI NYT 0€



Etu koskee uusia silmälas- tai aurinkolasitilauksia voimakkuuksilla. Ei muita alennuksia. Edun arvo 19,50 €-509,50 €. Maksuton näöntutkimus 0 € (norm. 35 €) S-Etukortilla, ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Etu on voimassa 1.2.-28.3.2016. Yksitehosilmäläsien reunahiontamaksu 80 € ja monitehosilmäläsien 90 €. *Lue lisää rahoitusratkaisusta silmaasema.fi

RISTIKKO 2

JYRKI TAKALA

12/2015:

Ristikon

Ulla Lehmussaari
(Joutsa)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

96 YHTEISHYVÄ HELMIKUU 2016

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI KATRI KARSI
KUVA MINNA KURJENLUOMA

SIINA SIPONEN, myymäläpäällikkö,
Alepa Kampin Keskus.

Tiukan tasa- puolinen pomo

”Minulla on ollut työurani aikana kymmenen esimiestä, joilta olen ammentanut oppia siitä, mitkä jutut toimivat. Meidän porukkamme on toiminut alusta asti hyvin yhteen, ja ihmiset viettävät vapaa-aikaansaakin yhdessä. Kun palkkaan uutta ihmistä, on ihan pakko miettiä, miten hän sulautuu porukkaan.

Paneudun työhöni tosissaan. Mietin, mitä esimiehen rooliin kuuluu ja mitä voisin parantaa, mutta en halua nostaa itseäni jalustalle. Työntekijät pitävät minua tiukkana, mutta empaattisena ja tasapuolisena pomona. Paras yhteishenki syntyy silloin, kun kaikki tekevät kaikkea. Meidän ihmisemme ovat hyviä kantamaan vastuuta ja jokainen pystyy esimerkiksi hoitamaan minkä tahansa työvuoron myymälän aukioloaikana kello 6–24.

Osallistun itsekin kaikkiin töihin toimistohommien lisäksi. On paljon helpompi motivoida, ohjeistaa, kannustaa ja auttaa, kun on itsekin mukana.

Meillä keskustellaan ja mietitään asioita yhdessä. Toimiston ideavihkoa käytetään ahkerasti, ja Whatsapp-ryhmä on aktiivinen. Itse yritän käyttää taukoni niin, että osun kahville aina yhtä aikaa jonkun toisen kanssa.”

SIINA OLI YKSI VIEDESTÄ FINALISTISTA HELSINGIN SANOMIEN JÄRJESTÄMÄSSÄ SUOMEN PARAS POMO -KILPAILUSSA 2015.

yhteishyvä

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

JULKAISIJA

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

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääälliköt Sanna Suokko ja
Tanja Kallio (opintovapaalla)
Konseptipääällikkö/ruoka Sanna Autio
Vastaava tuottaja Niina Korhonen
Tuottaja Enna Koivunen
Verkkotuottajat Mari Koski ja Jenni Saarilahti
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyynti Maija Owie
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg
Toimittaja, HOK-Elanto Katri Karsi

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

TOIMITUS ALMA 360

Monimediatuottaja Johanna Flinkkilä
Toimitussihteeri Heidi Hänninen
AD Mika Soikkeli
Graafikot Jere Saarelainen ja Liisa Seppo
Kuvatoimittaja Nea Ilmevalta

Sähköposti etunimi.sukunimi@otavamedia.fi

Kannen kuva Ofer Amir

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 2/2016
REPRO Aste Helsinki Oy

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



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

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

LUKIJAKILPAILU



TULE MUKAAN

Yhteishyvän matkaan myös Facebookissa, Instagramissa ja Pinterestissä.



Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Helmikuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme kaksi keraamista Muumi-vedenkeitintä.

Yhden palkinnon arvo on 99,90 euroa.

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

NÄIN VASTAAT:

- **15.2.2016** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu.
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2/2016, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittaja julkaistaan numerossa 4/2016.



Miellyttävin juttu joulukuun lehdessä

Joulukuun suosikkijutussa kolme parisuhdeväkivaltaa kokenutta naista kertoi tarinansa. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Eila Bernström** (Helsinki).

ENSI NUMEROSSA



Rouskis vaan!

Näin tunnistat erilaiset salaattit toisistaan.

VILLE RINNE

Sohvalta lenkipolulle

Opi juoksemaan ja kohota kuntoa neljän viikon ohjelman avulla.

Muistona iholla

Millaisia tarinoita löytyy lukijoidemme tatuointien takaa?

Yhteishyvä 3/2016 ilmestyy 29.2.2016 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa www.yhteishyva.fi/live. Maaliskuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.

EASYFITIN ASIAKAS- OMISTAJAPÄIVÄT TI-KE 9.-10.2. KLO 12-18



Näyttämällä S-Etukorttia pääset tutustumaan palveluihimme veloituksesta. **Katso lähin EasyFit-keskuksesi netistä!**

EasyFit on monipuolinen ja kotimainen liikuntakeskusetju.

Tarjoamme edulliset toistaiseksi voimassa olevat

asiakkuudet ilman pitkää sitoutumista ja

runsaan valikoiman non-stop-

ryhmäliikuntatunteja

päivittäin klo 5-23.



EasyFit.fi

ANNA ÄÄNESI KUULUA!

Asetu ehdokkaaksi HOK-Elannon 2016 vaaleissa 8.2. mennessä

Helsingin Osuuskauppa Elannon edustajiston vaalit pidetään tänä keväänä. Ehdokasasettelu alkoi vuoden vaihteessa ja päättyi 8.2.2016 kello 12. Keskusvaalilautakunta päätti, että äänestysaika on 18.–29.4.2016.

Vaalit pidetään joka neljäs vuosi. Näissä vaaleissa jokaisella jäsenellä eli asiakasomistajalla on äänioikeus, kun on liittynyt HOK-Elannon jäseneksi viimeistään 31.12.2015.

Äänestysaineisto postitetaan äänioikeutetuille jäsenille vaaliajan alkamiseen mennessä. Tarkat äänestys-ohjeet äänestämistä varten annetaan äänestysaineistossa. Äänestää voi joko verkkopankkitunnuksia käyttäen internetissä tai postitse.

Kuka saa asettua ehdolle?

Vaalien alkuun mennessä 18 vuotta täyttänyt ja viimeistään 31.12.2015 liittynyt jäsen on myös vaalikelpoinen eli hänellä oikeus asettua ehdokkaaksi.

Jäsenet valitsevat keskuudestaan edustajistoon 60 jäsentä ja varajäsenet seuraaviksi neljäksi vuodeksi. Edustajisto käyttää osuuskaupan ylintä päättämisvaltaa ja päättää vuosittain tilinpäätöksen vahvistamisesta ja hallintoneuvoston jäsenten ja tilintarkastajan valinnasta.

Rinnakkaiskortti ei vielä riitä!

Huom. Ehdokkaan tulee olla HOK-Elannon jäsen henkilökohtaisesti – asiakasomistajatalouteen kuuluminen ja rinnakkaiskortin omistaminen tai toisen osuuskaupan jäsenyys eivät oikeuta asettumaan ehdokkaaksi HOK-Elannon vaaleissa. Jäsenyytiedot voi tarkistaa HOK-Elannon Asiakasomistajapalvelusta, puh. 010 76 60210 tai sähköpostilla hok-elanto.aop@sok.fi

Viisi kannattajaa perustaa ehdokaslistan

Ehdokkaaksi vaaleissa asetetaan toimittamalla ehdokaslista keskusvaalilautakunnalle. Ehdokaslistan esittäjiksi tarvitaan viisi osuuskaupan jäsentä, jotka eivät itse ole ehdokkaana vaaleissa. Samalla ehdokaslistalla on oltava vähintään kaksi (2) ja enintään 120 ehdokasta.

Ehdokaslistat on toimitettava 8.2.2016 klo 12.00 mennessä keskusvaalilautakunnalle osoitteeseen Helsingin Osuuskauppa Elanto, keskusvaalilautakunnan sihteeri Saimi Lehtimäki, Kaupintie 14, 00440 Helsinki. Puh. 010 76 60203.

Vaaliliittosopimukset on toimitettava samaan paikkaan 1.3.2016 klo 12.00 mennessä.

Seuraa vaalitiedotteitamme osoitteessa www.s-osuuskauppavaalit.fi/ hok-elanto, Yhteishyvä-lehdessä ja toimipaikoissamme!

HOK-ELANNON EDUSTAJISTO

- osuuskaupan ylin päättävä elin
- päättää vuosittain tilinpäätöksen vahvistamisesta
- päättää osuusmaksun korosta
- valitsee hallintoneuvoston jäsenet ja tilintarkastajan