

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 83

HOK-ELANTO

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI HELMIKUU 2015

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä**  
Lihapullabaari  
& 11 muusia

**9**

**VINKKIÄ  
YHTEISEN  
ASUNNON  
OSTOON**

**UUDET TAVAT  
TUTKIA  
PARANTAVAT  
PALVELUA**

**MERITEITSE  
MUSIKAALIIN**

Miniloma  
Tallinnassa vie  
kulttuurinnälän

## Ruudun imussa

Televisio-ohjelmat  
kertovat katsojastaan  
yllättävän paljon





Vaali kissasi luontoa

# VOITA iPad Air2



Jaa paras 'kissa+selfie'

3 voittajalle iPad Air2.  
Lisäksi 15 voittajaa palkitaan selfie-printtikuvilla.

Osallistu  
osoitteessa  
**whiskas.fi**

...tai



**#meandwhiskas**

Ota selfie-kuva hetkestä  
kissasi kanssa. Lataa kuva  
whiskas.fi-sivustolle tai  
Instagramiin tunnisteella  
#meandwhiskas.



**Kaikki mitä kissasi tarvitsee**



# 22

## Ruudun voima

Tv-ohjelmat tarjoavat samaistumiskohteita



## Tässä numerossa

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>30 Pala palalta</b><br/>Piristä kylpyhuonetta kivoilla tavaroilla ja raikkailla väreillä</p> <p><b>36 Luonnon oma makeuttaja</b><br/>Yksi tarhaaja ja tuhansia mehiläisiä - näin syntyy hunaja</p> <p><b>40 Asiakkaan arvokas mielipide</b><br/>Tutkimuksiin ja kyselyihin osallistumalla asiakas saa parempaa palvelua</p> <p><b>46 Rikas, raikas rahka</b><br/>Vähärasvainen rahka on kotikokin kaveri</p> <p><b>50 Tähyile taivaalle</b><br/>Lintukalenteri vinkkaa, mitä lintuja näet vuoden aikana</p> <p><b>54 Pelottomat pallonkiertäjät</b><br/>Rantavuoren pariskunta purjehti maapallon ympäri</p> <p><b>57 Taimet alulle</b><br/>Viisi vinkkiä taimien kasvatukseen</p> | <p><b>58 Anna netin auttaa</b><br/>Koko perhe hyötyy netin opastavista sisällöistä</p> <p><b>60 Ratkomisen riemua</b><br/>Ristikoiden ratkominen on tehokasta aivojumbppaa</p> <p><b>64 Pala Tallinnaa</b><br/><b>kulttuurinnälkään</b><br/>Miniloma hurmaavassa Tallinnassa on rentouttava kulttuurielämys</p> <p><b>74 Minun vai meidän asuntolaina?</b><br/>Yhteisen asunnon ostaminen on iso askel parisuhteelle</p> <p><b>78 Voisitko toistaa?</b><br/>Jos kuulemisesta on tullut jatkuvaa pinnistelyä, on aika hakea apua</p> <p><b>82 Treeniin viritetty</b><br/>Lisää vauhtia liikuntaan musiikin ja laitteiden avulla</p> |
|--|--|

## Ruoka-liitteessä

Tutustu teelaatuihin



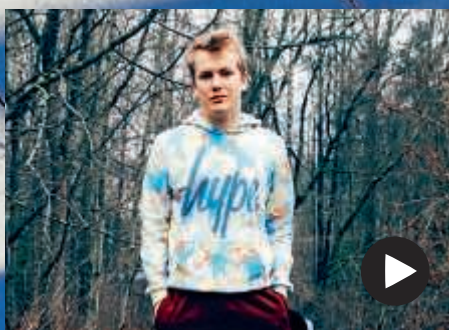
## Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 8 Tehdään hyvää 11 Hyvä tietää 29 Kolumni 39 Kirjat  
48 Ole hyvä 53 Hyvännäköinen 71 Älykästä 83 Asiakasomistajasivut 96 Ristikko 97 Sinulla töissä  
98 Lukijakilpailu



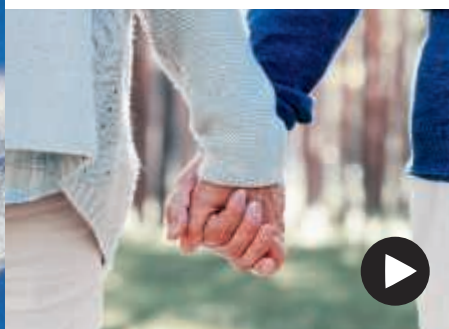
# yhteishyvä *live*

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



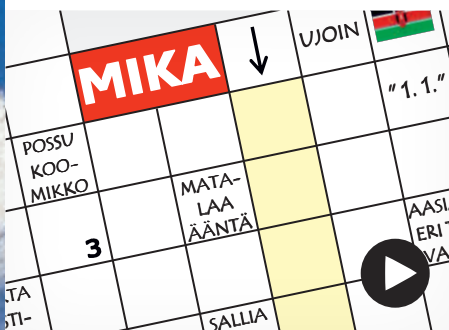
## Kamera käy

Videobloggaaja Tume neuvoo, kuinka teet hauskan videopostauksen.



## Rakas ystävä

Pitkäaikaiset kaverit paljastavat videolla kestävän ystävyys salaisuuden.



## Ratkeaako?

Katso videolta ristikon laatija Jyrki Takalan vinkit ristikon täyttöön.



## Luonnon hyvää

Katso videolta, kuinka suomalaista uuden sadon hunajaa valmistetaan.



**Katso kaikki videot  
Yhteishyvä Livestä**

## Tulossa tässä kuussa:

- Tee kaunis jäälyhty pihan tai parvekkeen iloksi.
- Askartele helpot paperikukat videon ohjeilla.
- Opi piruetti ja valssihippy videon luisteluvinkeillä.
- Katso vinkit taimikasvatukseen videolta.
- Lue, mitä kaikkea sinun on hyvä tietää taloyhtiöstäsi.





TAAVI HEIKKILÄ,  
SOK:n pääjohtaja

## Helpomman arjen asialla

Osuuskauppojen synnyn taustalla oli tarve auttaa tavallista ihmistä selviämään arjessaan. Reilut sata vuotta on opettanut, että tähän ajatukseen on syytä palata aina uudestaan. Suomessa eletään nyt kovia aikoja. Me S-ryhmässä haluamme, että kaikki tekemme tähtäävät jälleen helpompaan suomalaiseen arkeen.

**K**aupan toimintaympäristön raju muutos on haastanut meitä toden teolla. Olemme jo vastanneet haasteeseen, mutta emme ehkä riittäväällä tavalla. Pitkään kestänyt taantuma, digitaalinen murros ja kilpailun tuomat uudet vaatimukset ovat nyt saaneet meidät ajattelemaan asiat isosti uusiksi.

Olemme palanneet osuustoiminnan perusajatuksen pariin. S-ryhmän ainoa tarkoitus on nimittäin tuottaa hyötyjä ja etuja tavalliselle asiakasomistajalle, joita on neljä viidestä suomalaisesta. Sillä tavalla autamme omistajiamme parhaiten arjessa selviytymisessä.

Tämän yksinkertaisen linjauksen takana on se, että olemme jälleen kuunnelleet tarkemmin asiakkaitamme ja omaa henkilöstöämme. Sen pohjalta olemme tehneet selkeitä strategiavalintoja, ja nyt olemme valmiita tekemään vuosikymmenen suurimman käänteen.

### Laskemme hintoja heti

Rahan riittävyys tuottaa päänsäivää yhä useammalle suomalaiselle. Perustarpeet on pakko tyydyttää tavalla tai toisella. Moni haaveilee, että saisi pakollisten menojen lisäksi hankittua joskus jotain arkea piristävää – edes pientä. Ruoka on yksi perustarpeista, siitä on hankala tinkiä. Se vie monen tilistä aikamoisen siivun. Jos tuo siivu olisi entistä pienempi, olisi tilaa hengittää vähän vapaammin.

S-ryhmässä pudotamme asiakaillemme tärkeiden ruokien hintoja

heti. Aloitamme tämän Prisma-ketjusta. Sen jälkeen teemme kaikkemme alentaaksemme hintoja myös muualla. Se ei kohoavien kustannusten paineessa ole helppoa, mutta se on tavoite, josta emme tingi.

### Olemme kätevä kotimainen

Yhä paremmalla valikoimallamme tyydytämme tarpeet laidasta laitaan. Meiltä löytyvät tuotteet arjen perusruoasta juhlaan ja tutusta uuteen ja erikoiseen. Tarjolla on paljon luomua, lähiruokaa ja muuta paikallista. Kun emme unohda myöskään erilaisia erikoisruokavaloita, meillä asioimisen jälkeen ei tarvitse mennä naapurikaupan kautta kotiin.

Vastuullisuus ja kotimaisuus ovat toimintamme keskeisiä ohjenuoria. Suomalaisena yrityksenä tarjoamme kotimaista: lähes 80 prosenttia tuotteistamme on valmistettu Suomessa. Meillä työskentelevät 42 000 kaupan ammattilaista saavat meiltä elantonsa ja ovat auttamassa asiakkaitamme tekemään juuri oikeita valintoja kulloiseenkin tarpeeseen.

### Taskussasi on omistajan käyntikortti

Jokaisella meillä, joilla on taskussamme vihreä S-Etukortti, on omistususuus osuuskaupasta. Siitä kumpuavat saadut hyödyt. Osuuskaupan omistajuudessa ei seurata heilahtelevia osakekursseja, vaan hyöty on kokonaisvaltaisempaa. Siihen kuuluu myös taloudellinen hyvä, jota palautamme omistajille.





Paahdettua ja suolattua  
popcornrouhetta sekä tuttua Sinistä.

PARHAALLA ON VÄRINSÄ. SININEN.





## Tidens krav

Kooperationens idé har genom tiderna varit att stöda medlemmarnas möjligheter till förnuftig hushållning. S-gruppen fokuserar i dessa svåra ekonomiska tider alltmör på att garantera lägre priser på livsmedel, som SOK:s chefdirektör konstaterar på föregående uppslag.

HOK-Elanto har under sina snart 110 verksamhetsår bidragit kraftigt till att utveckla hela huvudstadregionen: Det har skett genom att respektera det förgångna men samtidigt att svara mot tidens krav. I dagens läge utvecklas de elektroniska tjänsterna såväl inom handel som kommunikation. För S-gruppen innebär det att ägarkundsposten i år postas i tryckt format endast varannan månad. Det innebär även färre nummer av *Yhteishyvä* och *Samarbete*. Samtidigt ökar vi utbudet och aktualiteten i vårt innehåll på webben.



*Ralf Nyberg*

ralf.nyberg@sok.fi

## Ajan vaatimukset

Osuuskauppaliike on jo yli vuosisadan ajan elänyt vahvasti kuluttajan arjessa ja mukautunut tarpeen mukaan uusiin tilanteisiin. S-ryhmässä on nyt otettu asiaksi nostaa ruoan hinta yhä tärkeämpään rooliin toiminnassamme. Samalla pidämme kiinni palvelujen monipuolisuudesta, valikoiman laajuudesta ja kotimaisesta tarjonnasta.

HOK-Elanto on kautta vuosikymmenten osallistunut pääkaupunkiseudun kehittämiseen. Suurena toimijana osuuskauppa vaikuttaa päivittäin satojentuhansien ihmisten elämään. Koko ajan on pidetty mielessä osuustoiminnan perusarvo, pyrkimys yhteiseen hyvään.

Kehittämisessä pitää huomioida ajan haasteet ja toimia sen mukaan. Elämme nyt aikaa, jossa tehokkuus ja sähköiset palvelut näkyvät yhä selvemmin niin kaupan kuin median tarjonnassa. S-ryhmässä se näkyy tänä vuonna niin, että asiakasomistajaposti jaetaan painettuna vain joka toinen kuukausi. Se merkitsee harventuvia ilmentymiskertoja myös *Yhteishyville*. Samalla lisäämme sisältöjämme ja ajankohtaisuutta verkossa.



S-Etu  
15 %



84

Finnkinon kuukauden  
elokuva Wild - Villi vaellus

## Helmikuun edut ja uutiset

- 83 Teatteri:** Johtajan kaappi Elannon Näyttämöllä
- 85 Perheille:** Kevään kurssit Musiikkikoulu Demossa
- 87 Matkalle:** Pohjolan Matkan kylpylä-matka Viroon
- 88 Kurssit:** Mopokurssille Autokoulu Lilliputtiin
- 90 Uutisia:** S-Lainaa asiakaspalvelupisteistä



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

TEKSTI JAANA TAPIO  
KUVA SUVI ELO

## Itsenäisen elämän tukija

Puoli vuotta sitten turkulainen **Emilia**, 20, tuns, että kaikki kaatuu päälle. Hän ei ollut uskaltanut käydä sotkuisessa asunnossaan kahteen kuukauteen tai avata yhtäkään kotiin tulleista laskuista. Lopulta ystävä näppäili TUASin puhelinnumeron ja pakotti soittamaan.

Emilia löysi apua TUASista eli Turun Kaupunkilähetys ry:n ylläpitämästä Nuorten tuettu asuminen -toiminnasta. Se auttaa itsenäisen asumisen alkuun nuoria, joiden elämänhallinta ei ole vielä aivan kohdallaan.

TUASin vapaaehtoisen **Tellu Leinon**, 27, kanssa asioita on ratkottu yksi kerrallaan. Laskut avattiin yhdessä, ja niiden kanssa käveltiin etsivän nuorisotyön työntekijöiden puheille. Asuntoa siistittiin esimerkiksi lajittelemalla ylimääräisiä vaatteita kirpputorille.

Leino ryhtyi vapaaehtoiseksi saadakseen kokemusta sosiaalialan opintojensa tueksi.

”Olen nuoren tukena, kannustan ja autan arkipäiväisissä asioissa. En tee puolesta, vaan teemme aina yhdessä. Kun annan toiselle, saan samalla itselle”, Leino kertoo.

Emilia saa paljon apua myös vanhemmiltaan ja poikaystävältään. Vanhemmat kuitenkin asuvat kaukana, ja nuori nainen haluaa oppia selviytymään omillaan.

Emilia tapaa tukihenkilönsä yleensä kerran viikossa. Pyrkimyksenä on, että joka toisella tapaamisella tai vähintään kerran kuussa hoidetaan yhdessä jokin tärkeä asia. Loput ajasta tehdään jotain mukavaa, jotta tukihenkilön kohtaaminen ei ala ahdistaa tuettavaa.

”On mukavaa, että Tellukin on nuori. Hän ymmärtää, että minun luonani paikat eivät ole aina ihan tiptop, eikä minun tarvitse sensuroida itseäni. Usein kyllä motivoidun hoitamaan asioita, kun tiedän, että Tellu on tulossa”, Emilia sanoo.

Turun TUAS auttoi  
vuonna 2014 lähes

**50:tä**  
nuorta.

Tukisuhde kestää  
yleensä vuoden.

Tuki on tarkoitettu

**18-25**  
-vuotiaille nuorille.

Tellu Leino (oik.) ja Emilia käyvät usein kävelyllä Aurajoen rannalla. Kaikilla tapaamisilla ei hoideta rästissä olevia asioita, joskus pelkkä juttelu riittää.

TEHDÄÄN HYVÄÄ







# Laadukkaat, suomalaiset hyvinvointituotteet tarjouksessa helmikuun ajan S-Etukortilla!



## KRAMPPAAVILLE LIHAKSILLE

Sitraattimagnesium  
120 tabl. / 125 g

**10,-** (14,25)  
80,-/kg (114,-/kg) [.fi](#)

Magnesiumsitraattijuoma  
30 pss / 150 g

**19,-** (26,50)  
126,67/kg (176,67/kg) [.fi](#)

UUTUUS!



## TURVAA D-VITAMIINIIN SAANTI

Aurinko D 50 µg  
300 kaps. / 118 g  
185,59/kg (253,39/kg)

Aurinko D 100 µg  
200 kaps. / 79 g  
277,22/kg (378,48/kg)

**21,90** (29,90) [.fi](#)



## LIIKETTÄ NIVELIIN SÄÄSTÖKOKO

Nivelteho  
120 kaps. / 80 g

**32,90** (39,90)  
411,25/kg (498,75/kg) [.fi](#)



## LUUSTOLLE

Kalkki D 25 µg  
100 tabl. / 140 g

**8,90** (13,90)  
63,57/kg (99,29/kg) [.fi](#)



## OMEGA-3 AIVOILLE JA SYDÄMELLE

Trio Omega-3  
120 + 60 kaps. / 300 g

**32,90** (42,50)  
109,67/kg (133,-/kg) [.fi](#)

## KAUNEUS & HYVÄ OLO -TAPAHTUMA SOKOKSISSA JA EMOTIONEISSA 2.-8.2.

Luvassa on paljon huippuetuja sekä vinkkejä ulkoiseen ja sisäiseen kauneuteen. Tule tutustumaan ajankohtaisiin terveystuotteisiin asiantuntijoiden opastuksella!

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEUDESTA

KOONNEET HEIDI HÄNNINEN, MARITA KOKKO, MIMOSA MISIKANGAS,  
RALF NYBERG, REBECA ROMERO, JARNO SALOVUORI, SANNA SUOKKO,  
ELISE TAMMINEN, JENNI UUSILEHTO

## HYVÄ TIETÄÄ

Kalevi Kouvonon (vas.) ja  
Jorma Kero tutustuivat jo  
1970-luvulla työelämässä.

# Rusinapullaystävyyttä

Luottamus on hyvän ystävyys-suhteen tärkein raaka-aine, uskovat pitkäaikaiset ystävykset **Kalevi Kouvonon**, 67, ja **Jorma Kero**, 70.

”Voi luottaa siihen, että puhuttu asia on totta eikä kyliltä kuulu juoruja. Jos luottamusta ei ole, ystävyyttä on vaikea ylläpitää”, Kero sanoo.

Miehet tutustuivat nelisen-kymmentä vuotta sitten työ-elämässä. Tuolloin he toimivat aidan eri puolilla, toinen ostajan ja toinen myyjän edustajana. Eläkkeelle jäämisen jälkeen aita kaatui

kokonaan, ja tuttavuus vahvistui todelliseksi ystävyudeksi.

Seitsemän viime vuoden ajan Kouvonon ja Kero ovat kävelleet joka viikko yhdessä. Puolitoista tuntia kestävän lenkin aikana edetään noin kahdeksan kilometrin vakioireitti Etelä-Helsingissä.

”Lenkin aikana ehtii sopivasti päivittää viikon kuulumiset ja kysyä tarvittaessa toisen mielihpidettä itseä askarruttaviin asioihin. Usein liikuntahetki ystävän kanssa on koko viikon kohokohta”, miehet kertovat.

Kouvonon ja Keron välinen ystävyys on valtaosin täynnä iloa ja hauskoja hetkiä, eli rusinat poimitaan pullasta. Keskinäisiä kärhmiä ei ole ollut. Vaikka kummallakin miehellä on paljon tuttavias ja kavereita, toista yhtä läheistä ja arvokasta ystävää ei tule mieleen.

”Jonkun ihmisen kanssa arvot ja huumorintaju vain sopivat yhteen”, Kouvonon kuvailee ja jatkaa:

”Kun Jorma kertoo vitsin, se ei ole pelkästään vitsi, vaan tarinassa on aina sopivasti älykkyyttä mukana.”

Kuinka  
ystävyyttä  
kestää  
vuosikymmeniä?  
Katso vinkit  
videolta.



yhteishyvä *live*

Ystävänpäivää vietetään 14. helmikuuta. Anna silloin halaus lähimmäisesellesi! Läheisen ystävän halaaminen on terveellistä, sillä halatessa kehossa vapautuu oksitosiinia eli mielihyvähormonia. Näin halaus alentaa verenpainetta, parantaa muistin toimintaa ja vähentää stressiä, todetaan Wienin lääketieteellisen yliopiston tutkimuksessa.



# Anna pakkasen puhdistaa

Helmikuu on mitä mainioin aika kodin siivoukselle. Anna peittojen ja mattojen kylpeä raikkaassa lumihangessa.

Vaikka kotiemme kuiva huoneilma on valtaosin nitistänyt pölypunkit, näitä hämähäkin sukuisia ötököitä elää yhä vuoteissamme. Pölypunkkien hävittäminen onnistuu hyvin talvella, sillä ei-toivotut vieraat paleltuvat pakkasessa. Samalla niin peitot kuin matotkin raikastuvat.

Punkkien nujertamiseen tarvitaan kuitenkin paukkupakkanen. Esimerkiksi -18 asteen pakkasessa vuodevaatteiden tulee olla ulkona 24 tuntia, -28 asteessakin vähintään kuusi tuntia. Pölypunkit saa tainnutettua myös 60-asteisessa saunassa.

Runko- ja petauspatja kannattaa imuroida aina lakanoiden vaihdon yhteydessä. Tyynyliinat tulisi vaihtaa viikon parin välein, lakanoiden vaihtoväli voi olla pidempi. Lisää raikkautta sänkyyn saa tuulettaamalla vuodevaatteet ulkona.

Tyynyt tulisi pestä pari kertaa ja peitteet kerran vuodessa. Jos petauspatja on likainen, se on syytä viedä pesulaan. Suurikokoinen petauspatja rikkoo helposti kotikoneen.

## Kylmää kyytiä neuleille

Villavaatteet eivät tarvitse jatkuvaa pesua, sillä ne tuulettuvat pakkasessa raikkaiksi. Ripusta vaatteet henkariin ja jätä pakkaseen vähintään puoleksi tunniksi. Myös komerot ja vaatekaapit kannattaa tuulettaa pakkasella. Avaa ikkuna, ja jätä kaappien ovet auki.

## Luteet turhia tuliaisia

Hyvän hygienian ansiosta luteet saatiin häviämään suomalaiskodeista. Nyt ne kuitenkin tekevät paluuta ulkomailta kotiutuvien matkalaukuissa. Kylmyys tuhoaa myös luteet. Laita matkalaukku sisältöineen pakkaseen: luteet kuolevat -17 asteessa kahdessa tunnissa ja -18 asteessa tunnissa.

LÄHDE: MARTTOJEN NEUVONTAPALVELU



## HYVÄ TIETÄÄ

PAREMPAA  
ravintola-  
PALVELUA

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

MIKA KAINU

### Miten näkövammaiset huomioidaan S-ryhmän ravintoloissa?

”Meillä on käytössä näkövammaisille tarkoitettua pistekirjoitusruokalistaa kaikissa Rossoissa ja Fransmanneissa kautta maan. Tavoitteena on tarjota näkövammaisille samanlaiset palvelut kuin muillekin asiakkaille. Ruokalista suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä Näkövammaisten Keskusliiton kanssa.

Pistekirjoituslistoille on tarvetta säännöllisesti, ja saamamme asiakaspalaute on ollut myönteistä. Olemme saaneet kiitosta siitä, että näkövammaiset on otettu huomioon ravintoloissamme. Pyrimme myös suunnittelemaan ravintolatilat siten, että kaikkien, myös näkövammaisten, olisi helppoa liikkua”, kertoo Rosson ketjupäällikkö **Merja Helistö**.



”Eihän me voida noita käyttää, kun ne on tarkoitettu vain Eila-mummolle.”

NOIN 7-VUOTIAS TYTTÖ SANOO ÄIDILLEEN, JOKA NOSTEE OSTOSKÄRRYYN LAKTOOSITTOMIA EILA-MERKILLÄ VARUSTETTUJA JOGURTTIJA.

**KIINALAINEN UUSI VUOSI**  
**VOITA!**  
evatrio **WOKKIPANNU**

Osta ja osallistu arvontaan.  
**VOIT VOITTA WOKKIPANNUN (ARVO 75 EUR)**

Kilpailun säännöt:  
Arvomme Osallistuneiden kesken 20 kpl wokkipannuja (1 per osallistujaa). Osta Uncle Ben's tuote Prismassa, S-marketissa tai Alepassa tammi- ja helmikuun 2015 aikana.

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

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



Kilpailun järjestää Mars Finland Oy ja se päättyy 1. maaliskuuta 2015. 20 voittajaa valitaan sattumanvaraisesti. Voittajiin otetaan henkilökohtaisesti yhteyttä 30. maaliskuuta 2015 mennessä. Kilpailuun eivät voi osallistua myymälän, tai Mars Finland Oy:n työntekijät, eivätkä heidän omaisensa. Mars Finland vastaa mahdollisista palkintoveroista. Voittoa ei voi vaihtaa rahaksi. Lisätietoa saat kuluttajapalvelustamme: 0800 92258 (arkisin 9-12)



## HYVÄ TIETÄÄ



### Hädän hetkellä

Milloin hätänumeroon saa soittaa?

Hätänumero 112 palvelee aina, kun jonkun henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on vaarassa. On parempi soittaa kuin epäillä, onko kyseessä hätätilanne. Hätäpuhelu kannattaa soittaa itse, jos se on mahdollista. Vaaroja voi välttää ennakoimalla. Selvitä vieraissa paikoissa etukäteen sijaintisi esimerkiksi hätäkeskuksen kartta-koordinaattipalvelun avulla. Katuosoite ja kunta ovat hätätilanteessa tärkeimmät sijaintitiedot.

112-päivää vietetään 9.-15. helmikuuta.

#### Soita 112

- kun huomaat onnettomuuden tai tulipalon
- paikalle tarvitaan kiireellisesti sairausauto tai viranomaisapua
- huomaat meneillään olevan tai tapahtuneen rikoksen.

LÄHDE: HÄTÄKESKUSLAITOS,  
WWW.112.FI.



### Yli sata vuotta penkkareita

Lukiolaiset ovat juhlistaneet viimeistä koulupäiväänsä penkinpainajaisilla eli penkkareilla yli sadan vuoden ajan. Alkuvuosina ajeltiin hevoskärryillä, jotka vaihtuivat kuorma-autoihin 1930-luvulla. Karkkien heittäly tuli mukaan vasta sotien jälkeen.

Nimi penkinpainajaiset syntyi 1900-luvun alussa, jolloin sanalla viitattiin viimeisen koulupäivän illanistujaisiin. Penkinpainajaisien edeltäjänä pidetään ylioppilaskokelaiden lähtöjuhlaa, jota vietettiin

jo 1800-luvun puolivälissä. Ihmiset kokoontuivat tuolloin maaseutukaupungeissa seuraamaan ylioppilaskokelaiden marssia kaupungin halki torille tai asemalle, jossa hevoskärryt odottivat lähtöä Helsinkiin ylioppilaskokeiden suullisiin kuulusteluihin.

1920-luvulla ylioppilaskokeet siirrettiin kokonaan kouluille, mutta ajeluperinne on jäänyt elämään.

Penkinpainajaisajat 12. helmikuuta.

LÄHDE: HELENA SAARIKOSKI, 1994, KOULUAJAN KIVOIN PÄIVÄ

### Talviloma ulkomailla vai kotimaassa?

Kauppakeskus Kampin asiakkaat tekivät talvilomasuunnitelmia. Kampissa avattiin uusi Alepa joulukuussa 2014.



**Suvi Lappalainen, 29, Helsinki.**  
"Matkustan ulkomaille aina, kun on mahdollista, sillä en oikein viihdy Suomessa. Tänä talvena lähden Etelä-Amerikkaan."



**Soile Lehtonen, 54, Helsinki.**  
"Mieluummin matkustan ulkomaille lämpimään kuin jään kotimaahan. Ulkomailla pääsee helpommin irti Suomen ympyröistä ja saa tutustua eri kulttuureihin."



**Tuomo Tapanila, 22, Helsinki.**  
"Aurinko ja eksotiikka houkuttavat, ja siksi matkustan mieluummin ulkomaille. Ulkomailla pääsee irti tästä oravanpyörästä."



**Immo Mäki, 68, Pori.**  
"Kotimaa on aina hyvä vaihtoehto. Varsinkin pohjoinen, jossa on oikea talvi ja kaunis luonto. Siellä on hyvää latautua ja rauhoittua."



## Nuorten oma talvilomatapahtuma

Lisää hengailutilaa, enemmän liikuntaa ja vähemmän perinteistä esitteiden jakoa. Siinä nuorten päällimmäiset toiveet helmikuisen Reaktori-nuorisotapahtuman sisällöstä.

”Tapahtumassa pitää olla mahdollisimman monipuolisesti kaikkea: musiikkia, liikuntaa ja kädentaitoja. Nuorille pitää antaa mahdollisuus innostua uusista asioista, joihin ei tulisi muuten tutustuttua”, sanoo 17-vuotias **Tiina Rynnänen**.

Rynnänen osallistuu yhdessä noin kymmenen muun nuoren kanssa Helsingin nuorisosaainkeskuksen järjestämälle tapahtumatuottajakursille. Nuoret pääsevät sen yhteydessä seuraamaan tapahtumatuottajan työtä aitiopaikalta ja ideoimaan 11. kertaa järjestettävää nuorten talvilomatapahtuma Reaktoria. Tapahtumassa käy vuosittain 10 000–15 000 nuorta.

”On hienoa, että nuoretkin otetaan mukaan suunnitteluun niin, etteivät aikuiset yksin päättä, minkälainen tapahtuma nuorille järjestetään”, **Ari Suhonen**, 14, sanoo.

Suhosen haaveena on järjestää Reaktorissa Master Chef Kids -kilpailu.

”Kahtena ensimmäisenä päivänä voisi olla kokkauskurssi ja vikana päivänä kilpailu”, Suhonen suunnittelee.

Nuorten talvilomatapahtuma Reaktori 18.–20. helmikuuta Messukeskuksessa. Tapahtumaan on vapaa pääsy. Lisätietoja: reaktori.munstadi.fi

Janika Suhonen (vas.), 14, Tiina Rynnänen, 17, Ari Suhonen, 14, ja Ivana Vojnović, 17, ovat mukana suunnittelemassa, minkälainen seuraavasta nuorten talvilomatapahtuma Reaktorista tulee.



NEA ILMEVALTA

**HOMOJ!-MENESTYSESITYKSEN  
TEKIJÖIDEN UUTUUS  
SUURELLA NÄYTTÄMÖLLÄ  
25.2.2015**

**PIRKKO SAISIO - JUSSI TUURNA**

# SLAVA!

# Kunnia.

**OLIGARKKIEŃ OOPPERA**

**OHJAUS** Laura Jäntti **MUSIIKKI** Jussi Tuurna

**ROOLEISSA** Kristiina Halttu, Leo Honkonen, Katariina Kaitue, Juhani Laitala, Markku Maalismaa, Janne Marja-aho, Juha Muje, Marja Salo, Aku Sipola (Näty), Timo Tuominen, Puntti Valtonen ja Tiina Weckström.

Mukana myös ensemble Lahden ammattikorkeakoulun musiikkiteatterilinjalta.



**KANSALLISTEATTERI**

LIPUT 010 7331 331  
(0,083 € + pvm/mpm)

LIPPUPISTE 0600 900 900 LIPPU.FI  
(1,98 €/min + pvm)

Päähdyteistö-  
kumppani  
**FUJITSU**  
Yhteistyö-  
kumppani  
**ceva**



IDA NISONEN

Eveliina Salmela on ollut S-ryhmässä töissä monena kesänä.

## S-ryhmän kesätyöhaku alkaa helmikuussa

S-ryhmä on yksi eniten nuoria työllistävä yritysryhmä Suomessa. Kukin S-ryhmän 20 alueosuuskaupasta on oman alueensa suurimpien työllistäjien joukossa.

”Viime kesänä S-ryhmä työllisti yhteensä 14 000 nuorta, eikä ole syytä olettaa, että luku muuttuisi paljon tulevana kesänä”, arvioi työmarkkinajohtaja **Nina Meincke** SOK:sta.

S-ryhmän kesätyöhaut käynnistyvät hieman eri aikaan osuuskaupasta riippuen.

”Helmikuun lopusta alkaen kannattaa seurata S-kanavalta oman alueosuuskaupan hakuilmoituksia.”

Suurin osa kesätyöpaikoista on päivittäistavarakaupan puolella, kuten S-marketeissa, Prismoissa, Saleissa ja Alepoissa. S-ryhmän kesätöitä voivat hakea kaikki 14 vuotta täyttäneet.

Valttikortit kesätyöhaussa ovat Meincken mukaan reippaus, uteliaisuus, iloinen asiakaspalveluasenne, hyvät yhteistyötaidot ja halu oppia uutta.

Lue lisää osoitteesta:  
[www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi) > työnhakijalle.

Katso videolta, millaista on olla kesätöissä S-ryhmässä.



yhteishyvä *live*

## Venho viimeiselle matkalle

Laadukas muotoilu näkyy tänä päivänä yhä useammassa esi-neessä ja tilanteessa. Suomalaiset arvostavat pelkistettyjä muotoja, jotka siitä huolimatta tuntuvat persoonallisilta. **Ristomatti Ratian** ja **Eeva Backmanin** suunnittelema Venho-arkku edustaa ehdottomasti tällaista muotoilua.

Hautausjärjestelyissä pyritään tänä päivänä kunnioittamaan vainajaa tekemällä hautajaisista tilaisuuden päähenkilön näköiset.

Arkku on omalla tavallaan kuin vainajan vaate, ja huomio keskittyy siihen koko toimituksen ajan. Meri ja vesistöt ovat merkityksellisiä useimmille, joten venehenkilöiden arkku puhuttelee monia.

Venhon molemmille suunnitellijoille saaristo ja meri ovat olleet

tärkeitä vuosikymmenten ajan.

”Saariston karun kaunis luonto ja myrskyävän meren sitkeys näkyvät, mutta samalla muoto kertoo myös viimeisen matkan lopullisuudesta ja tyyneydestä”, Eeva Backman toteaa.

Arkun valmistuksessa kunnioitetaan myös veneenrakennuksen käsityötaitoja, ja laudoitus tehdään kaarille samaan tapaan kuin puuveneissä. Materiaalina on suomalainen mänty. Sisustuksen tekstiilit ovat luonnonväristä pellavaa, ja kannen reunaa kiertää rouhea hampuköysi.

Venho on nähtävissä HOK-Elannon Hautaus- ja perunkirjoituspalvelun Forumin toimiston ikkunassa, osoitteessa Yrjönkatu 23.



PEPE KORTENIEMI

*Eipäs*  
JUUPAS

**Väite: Polkupyörässä on oltava valot**

Totuus: Osittain totta. Pimeässä, hämärässä tai muuten huonon näkyvyyden vallitessa pyörässä pitää olla valot. Valon tulee näyttää edessä valkoiselta ja takana vaaleankeltaiselta. Takana saa olla myös punaista valoa loistava valaisin.

LÄHDE: FINNLEX.FI



# Pipokilpailun pipot hyväntekeväisyyteen

*Yhteishyvän* ja Novitan pipokilpailuun osallistuneet pipot ovat saaneet Pelastakaa Lapset ry:n kautta uudet omistajat. Pelastakaa Lapset ry:n Keski-Suomen aluejohtaja **Anu Huovinen** kertoo, että pipot jaettiin järjestön toiminnassa mukana oleville perheille.

”Saajien joukossa on vähävaraisia tai muista syistä tukea tarvitsevia lapsia, nuoria ja perheitä”, Huovinen sanoo.

”Pipolahjoitus on hieno ele. Se sisältää sekä konkreettisesti että vertauskuvallisesti lämmöllä annettua lahjan.”

Kaikkiaan *Yhteishyvän* ja Novitan pipokilpailu tuotti 415 uutta pipoa syys-lokakuussa 2014.

MINNA KURJENLUOMA



**YHTEISHYVÄ**  
110 vuotta

*Yhteishyvä* täyttää tänä vuonna 110 vuotta. Seuraamme sarjassa *Yhteishyvän* vaiheita eri vuosikymmeniltä ja julkaisemme myös *Yhteishyvä* Livessä uudelleen otteita lukijoiden rakastamasta Sattuman Ville -sarjakuvasta. Tämä on osa 2/2015. Tutustu aiempiin osiin osoitteessa [www.yhteishyva.fi/live](http://www.yhteishyva.fi/live).

## Järjestyneitten kuluttajain sanomalehti

*Yhteishyvä* alkoi ilmestyä vuonna 1916 sanomalehti-muodossa. Lehti oli tuolloin 11-vuotias. Lehtiuudistuksen taustalla oli osuuskauppojen ja koko yhteiskunnan jakautuminen kahteen leiriin. Työväen osuuskaupat perustivat oman lehensä, jolloin *Yhteishyvän* levikki laski. Sanomalehti oli kustannuksiltaan aiempaa edullisempi, minkä lisäksi sisältö saatiin siinä ”paljon hauskemmin järjestetyksi”.

*Yhteishyvä* muuttuikin kuluttajien yleisviikkolehdeksi, kun kaupanhoidolliset jutut siirtyivät julkaistaviksi *Osuuskauppalehdessä*. Sisällössä korostuivat ajankohtaiset ja yleisivistävät aiheet sekä kodin hyötytieto. Lehden sivuilla oli myös paljon piirroksia ja valokuvia.

Sarjan ensimmäisen osan voi lukea *Yhteishyvä* Livessä osoitteessa [www.yhteishyva.fi/live](http://www.yhteishyva.fi/live). Katso myös videolta, miltä *Yhteishyvä* on näyttänyt eri aikoina.

SARRI KUKKONEN



SOK



## 110 vuotta katukuvassa

Lokakuun 15. päivänä 2015 tulee kuluneeksi 110 vuotta nykyisen HOK-Elannon perustamisesta. Toiminta alkoi oman osuusleipomon rakentamisesta, mutta jo perustavassa kokouksessa Osuusliike Elannon sääntöihin kirjattiin mahdollisuus laajempaan toimintaan kulutus-osuuskuntana. Melko pian osuuskauppa alkoikin ilmestyä katukuvaan yhä useammassa osoitteessa.

Mistähän yllä oleva kuva mahtaa olla?

Osallistu kilpailuun **15.2.2015 mennessä** *Yhteishyvä* Livessä osoitteessa [www.yhteishyva.fi/live](http://www.yhteishyva.fi/live) ja kerro, mikä oli kuvan esittämä katuosoite kuvausajankohtana. Liitä vastaukseen yhteystietosi.

Voit lähettää vastauksen ja yhteystietosi myös postikortilla osoitteeseen: *Yhteishyvän* toimitus, Kuvakilpailu 2/15, PL 9505, 00232 Helsinki.

Julkaisemme 10.2. *Yhteishyvä* Livessä lisävihjeen, jossa sama paikka on kuvattu vuonna 2015.

Kaikkien oikein arvanneiden kesken arvotaan S-ryhmän 50 euron lahjakortti. Voittajaan otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.

Onnea kilpailuun!

# HYVÄ TIETÄÄ

## MENOVINKIT

**LEFFA & SAKFA** Suomen ensi-illassa! Kukapa meistä ei pitäisi leffoista ja hyvästä syötävästä? Helmi- ja maaliskuussa voit syödä itsesi elokuviin HOK-Elannon ravintoloissa. Parasta kaikessa: sinä valitset, milloin ja mihin leffaan menet! Katso Leffa & Sakfa -ravintolat ja annokset [www.leffasakfa.fi](http://www.leffasakfa.fi).

**VIRGIN OILISSA** helmikuun keikkakalenteri nytkähtää liikkeelle nostalgisesti, kun Miljoonasade nousee lavalle 6.2. Heti seuraavana päivänä 7.2. vuorossa ovat Brother Firetribe ja Even Steven, 14.2. Blake 15v., 20.2. Anette Olzon, 21.2. Ismo Alanko ja 27.2. Yö. 28.2. vietetään iltaa Jools Hollandin ja upeiden laulajattarien Ruby Turnerin, Louise Marshallin ja Mabel Rayn seurassa.

**VLTA VASSA** vietetään perinteisesti Soppaviikkoja 22. helmikuuta saakka. Höyryävä keitto rapeakuorisen leivän sisällä sulattaa pakkasherrankin sydämen. Suositut visailut jatkuvat maanantaisin kello 19, mukaan pääsee ilmaiseksi, yksin tai joukkueena. Kun elävän musiikin kaipuu iskee, on siihenkin suurenmoinen tšekkiläinen oikea osoite. 4.2. lauteille nousee Härmä Duo, 11.2. Howlin' Duo, 18.2. Sallad band ja 25.2. Ali Elkharam Duo.

**MEMPHIS KAMPPI** täyttää 6 vuotta, minkä kunniaksi ruokalista uudistuu helmikuun puolella välissä. Uudella listalla on huomioitu entistä paremmin kasvisruoan ystävät ja vegetaristit. Tarjolla on myös uusia raaka-aineita ja annoksia vanhoja klassikkoja unohtamatta.

**DUBLINERISSA** ja **PRAHASSA** Kaivopihan uumenissa riittää tunnelmaa ilmaisten keikkojen ansiosta. 12.2. ja 19.2. Juanma Draven Dublinerissa ja 5.2. James Lascelles sekä 26.2. Ilja Jalkanen Prahassa.

**KAPPELISSA** Sibeliuksen juhluvuosi kuuluu ja maistuu, kun pääsemme nauttimaan säveltäjämestarin harvemmin kuultuja sävellyksiä kansainvälisen ja taitavan Allegros-kvartetin ja pianisti Annalina Backmanin esittämänä. Sibeliusmusiikin illat pidetään ke 4.2. ja ke 11.2. Musiikki-iltoina myös menut on viritetty Sibeliuksen taajuudelle, kaksi kattausta klo 17 ja 20, pöytävaraus hoituu nopeasti osoitteesta [www.kappeli.fi](http://www.kappeli.fi).

Myös syksyllä menestyksen saavuttanut Groovy Kappeli jatkaa neljänä perijantaina. 6.2. baarin lavalle nousee Osmo Ikonen, 13.2. Pepe Willberg ja 20.2. Sami Saari. Groovaaviin tunnelmiin on ilmainen sisäänpääsy.

**KORONA BAARI & KORONA SUOMIPOP+ JÄRVENPÄÄSSÄ** livekeikat alkavat jälleen maaliskuussa, kun Groovy Korona starttaa. Groovy-illat aloittaa Suomi-soulin pieni suurmies Sami Saari 6.3. Ilmainen sisäänpääsy.



Helmikuussa Virgin Oilin lavalle nousevat Mabel Ray (laulu, vas.), Ruby Turner (laulu), Jools Holland (piano) ja Louise Marshall (laulu).

## Jools Holland tunnelmoi Virginissä

Brittiläinen pianisti ja tv-tähti **Jools Holland** laulajattarineen saapuu Helsingin Virgin Oil Co:yn odotetulle klubikeikalle lauantaina 28. helmikuuta. Luvassa on ainutlaatuinen rhythm & blues -henkinen ilta. Keikan voi kruunata upealla illallisella, johon kuuluu herkkuja notkuva buffetpöytä sekä juomat pöytiin tarjoiltuna. Show&Dinner-asiakkaat saavat nauttia illan keikasta omilla paikoillaan lavan edessä tai parvella.

Jools Holland tunnetaan paitsi muusikkona myös *Later...With Jools Holland* -tv-ohjelmasta. Hän on julkaissut soolourallaan liki 30 albumia,

ja uusin, Jools Holland & His Rhythm & Blues Orchestra *Sirens Of Song*, ilmestyi viime marraskuussa. Levyllä on mukana maailmanluokan naisartistteja, kuten edesmennyt **Amy Winehouse** sekä Helsingissä nähtävät **Ruby Turner**, **Louise Marshall** ja **Mabel Ray**.

Holland kiertää Rhythm & Blues Orchestransa kanssa ympäri maailmaa. Hänen omaelämäkerta *Bare-faced Lies and Boogie-Woogie Boasts* julkaistiin vuonna 2007.

Viimeksi Jools Holland konsertoit Suomessa Pori Jazzissa 2012.

Lisätiedot ja varaukset [www.virginoil.fi](http://www.virginoil.fi) ja [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi).

## Mikä saa ihmisen nauramaan?

Jotkut hekottavat hölmöilylle, toisiin puree ironia. Osa taas on klovnin **Janna Haaviston** mukaan vahingoniloisia.

"Ihmiset nauravat eri asioille. Musta huumori saa toiset nauramaan, mutta joillekin se voi olla luotaantyöntävää."

Haavisto naurattaa ihmisiä työkseen. Hän on oppinut, että naurun avain piilee asenteessa.

"Klovnin pitää olla inhimillinen, aito ja rehellinen. Omaan hölmöyteen tai typeryyteen samaistuminen yleensä naurattaa."

Tanssiteatteri Hurjaruuthin naisklovnifestivaali Punainen helmi 11.-14. helmikuuta.



Janna Haavisto eli Pirjo The Finnish Masochist

KIMMO ALAKUNNAS



# OOPPERAN KUMMITUS TALLINNASSA MAALISKUUSSA.

Suuria tunteita tarjolla jälleen Tallinnassa maaliskuussa.  
Eckerö Line järjestää kaksi musikaalimatkaa 12.-13.3. sekä 13.-14.3.

Oopperan kummitus on koskettava tarina rakkaudesta ja erilaisuudesta. Andrew Lloyd Webberin säveltämä musikaali on kerännyt ihastusta niin kriitikoilta kuin katsojilta ympäri maailmaa. Esitys on Tarton Vanemuine-teatterin tuotantoa.

Lähtö Helsingistä torstaina 8.30, paluu perjantaina valintasi mukaan joko 12.00 tai 19.30. Yöpyminen Original Sokos Hotel Virussa, josta on lyhyt kävelymatka Nordea-konserttitaloon. Esitys alkaa klo 19.00. Esityskieli viro, tekstitys suomeksi ja englanniksi.



## MATKAN HINTA ASIAKASOMISTAJILLE

**124 €/hlö** B-lippu (norm. 129 €/hlö)

**134 €/hlö** A-lippu (norm. 139 €/hlö)

sis. edestakaiset laivamatkat m/s Finlandialla kansipai-  
koin, bussikuljetuksen satamasta hotelliin ja hotellista  
satamaan, 1 yö 2 hh Original Sokos Hotel Virussa ja hotelli-  
aamiainen, lippu Oopperan Kummitus -musikaaliin valitussa  
lippuluokassa sekä suomalaisen matkanjohtajan palvelut.  
Paikkoja matkalle rajoitetusti.

# YHTEISHYVÄ-LEHTI ILMESTYY PAPERISENA TÄNÄ VUONNA KUUSI KERTAA

Yhteishyvä-lehti lähetetään tänä vuonna painettuna versiona asiakasomistajien koteihin kuusi kertaa. Painettu lehti ilmestyy parillisina kuukausina eli helmi-, huhti-, kesä-, elo-, loka- ja joulukuussa. Asiakasomistajapostin henkilökohtaisessa osassa on ilmestymiskuukausina kerrallaan aina kahden kuukauden bonuslaskelma.

Yhteishyvän sisältöjen määrä ei vähene, vaikka painettu lehti ilmestyy harvemmin. Jatkuva sisältövirta, kuten reseptit, videot ja artikkelit sekä testit, löytyy Yhteishyvä.fi:stä ja Yhteishyvä Livestä. Palvelut toimivat tietokoneella, tabletilla sekä älypuhelimella.

Yhteishyvä Livestä on ohjaus myös muuhun asiakasomistajapostiin, kuten henkilökohtaiseen bonuslaskelmaan sekä ajankohtaisiin asiakasomistajaetuihin.

## Toimi näin ja saat sinulle kuuluvat edut sekä Yhteishyvän luettavaksi jatkossakin

Kun paperipostin määrä vähenee, kannattaa varmistaa, että edut ja ajankohtaiset bonustiedot tulevat perille jatkossakin. Voimme laittaa tietoa maksetusta Bonuksesta ja ajankohtaisista eduista vain niille asiakkaille, jotka ovat antaneet luvan lähettää uutis- ja kampanjaviestejä sähköpostiinsa. Päivitä asiakastietosi ajantasalle nyt:

1. Kirjaudu Omalle S-kanavalle ja mene asiakastiedot-sivulle.
2. Päivitä sähköpostiosoite asiakastietoihisi.
3. Rastita kohta: minulle saa lähettää uutis- ja kampanjaviestejä sähköpostiini.
4. Pidä sähköpostiosoitteesi ajan tasalla jatkossakin. Saat kaiken ajankohtaisen tiedon omaan osoitteeseen ja hyödyt eniten!
5. Näin toimimalla saat joka kuukausi sähköpostiisi tietoa ajankohtaisista eduista ja maksetusta Bonuksesta sekä tiedon Yhteishyvän uusimmista ja kiinnostavimmista sisällöistä. Asiakastiedot voit päivittää myös asiakaspalvelupisteessä kauppareissulasi (Prismat, suurimmat Sokokset) tai soittamalla S-ryhmän asiakasomistajapalveluun puh. 010 765 858 (ma-pe klo 8-20 hinta: 0,088 €/min). Lisätietoa: s-kanava.fi/yhteystiedot.







**Lue maaliskuussa  
Yhteishyvä Livestä:**

**MATKALLA KUIN  
KOTONAAN**

Matkailijat haluavat  
viettää yönsä  
kodinomaisissa  
paikoissa

**MUSIIKKI  
TUO TEHOA  
AIVOTYÖHÖN**

**NÄIN OPIT  
PAREMMAKSI  
NEUVOTTELIJAKSI**

**MIKSI LIIKUNNASTA  
TULI NIIN VAKAVAA?**

**YRITTÄJÄN ABC**  
Vinkit pienen  
yrityksen  
perustamiseen

**Hempeää  
& skarppia**

Esittelyssä kevään  
pirteimmät asut



*Yhdessä  
tehty*

Jutussa olevat prosenttiluvut ja siniset nostot on kerätty Yhteishyvä.fi:n Television katselu-kyselystä loka-marraskuussa 2014. Kyselyyn vastasi 3 482 lukijaa.

Tuubi-ohjelman kuvauksissa myös yleisö saa hetken olla tv:n tähti.



# RUUDUN voima

Suomalaiset rakastavat televisiota. Niin paljon, että sen ääressä viihdytään keskimäärin kolme tuntia päivässä. Vaikka tämä tuntuu paljolta, on muistettava, ettei television katsomiseen käytetty aika valu hukkaan. Televisio nimittäin kertoo, millainen olet.

**P**eräti 3,3 miljoonaa suomalaista pidättää helmikuussa 1979 hengitystään, sillä **Spede Pasanen** on juuri avaamassa MS-kirjaimin koristeltua kirjekuorta. Pitkältä tuntuvan hiljaisuuden jälkeen Pasanen yskähtää ja ilmoittaa, että Miss Suomeksi kruunataan oululainen **Päivi Uitto**.

Vaikka Päivi Uiton nimi ei ehkä painunutkaan kansakunnan yhteiseen missimuistiin, hänen voittonsa teki suomalaisen television historiaa: yksikään toinen televisio-ohjelma ei ole kerännyt yhtä paljon katsojia. On tosin huomattava, että 1970-luvun lopussa televisiokanavia oli vain kaksi ja ohjelmia niin vähän, että kansa katsoi innoissaan sitä, mitä tarjottiin.

Nykyään tilanne on toinen. Pelkästään päivän ohjelmatarjontaan tutustuminen kestää, sillä ilmaisia kanavia on 14. Olemme kaukana niistä ajoista, jolloin ohjelmaa lähetettiin vain parina päivänä viikossa muutaman tunnin ajan. Silloin mikä tahansa televisiolähetys oli tapaus.

**Rakennuspalikoita.** Finnpanelin TV-mittaritutkimuksen mukaan suomalaiset viihtyivät television ääressä keskimäärin kolme tuntia ja kaksi minuuttia vuorokaudessa vuonna 2013.

Televisio ei ole katsojalle pelkkää taustahälyä tai arjesta irrottautumisen tapa, sillä katsomamme ohjelmat muovaavat myös identiteettiämme, kertoo kauppatieteiden tohtori **Jenniina Sihvonon** Vaasan

● ● ●

## Muistatko nämä TV:n kultavuodet?



'55

Helsingin Teknillisen korkeakoulun televisio-kerho lähettää Suomen ensimmäisen julkisen televisiolähetyskseen 24. toukokuuta 1955.

'56

Säännöllinen televisiotoiminta käynnistyy syksyllä 1956. Lähetystöä on kahtena iltana viikossa, torstaina ja sunnuntaina. Ohjelma alkaa 19.30 ja kestää kaksi tuntia.

Yleisradio aloittaa television koelähetyskset 1957.

'57

1957 perustetaan myös Oy Mainos-TV-Reklam Ab, joka alkaa vuokrata lähetyksia Suomen Televisiolta.



Lasten suosikki, Kylli-täti esiintyy ensimmäisen kerran lasten-ohjelmassa jo Suomen television koelähetyskissä 1957. Kylli-tädin varhaisia ohjelmia olivat Tenava-kanava, Kärpänen ja Satusivellin.

'58

Uudenvuoden-päivänä 1958 Yleisradio aloittaa säännölliset televisiolähetyskset nimellä Suomen Televisio.

'59

Päivittäinen uutistoiminta alkaa 1959, kun ensimmäinen Kamerakierros-ohjelma lähetetään.



●●● yliopistosta. Hän väitteli tohtoriksi kuluttajien suhteesta heidän suosikkitelevisio-ohjelmiinsa.

Sihvosen mukaan televisiolla on tärkeä rooli erityisesti alle 20-vuotiaiden nuorten elämässä.

”Median merkitys on suuri, sillä harva nuori on niin syvällä työ- tai perhe-elämässä, että niistä riittäisi ainesta oman minän rakennuspalikoiksi. TV luo roolimalleja, herättää tunteita ja rakentaa niiden avulla katsojan identiteettiä.”

Erilaisten televisiosisältöjen kuluttamiseen on Sihvosen mukaan iskostunut syvä arvostusero. Mitä enemmän katsoo viihdettä, sitä huonommaksi mediankuluttajaksi helposti mielletään.

”Moni kertoi puolustellen katsovansa esimerkiksi Big Brotheria.”

Television katsomista tarkasteltaessa on oleellista kysyä myös, ketkä muut ohjelma kerää äärelleen. Sihvosen tutkimuksessa kävi ilmi, että esimerkiksi Mad Menin katsojia pidettiin menestyneinä ja älykkäinä, Muodin huipulle -ohjelmaa seurasivat muodista kiinnostuneet nuoret naiset ja Salattuja elämiä katsoo koko kansa.

Myös muiden mielikuvissa olet sitä, mitä katsot. Teema-kanavan suurkuluttaja elää todennäköisesti kovin erilaista elämää kuin se, joka viihtyy lähinnä Jim-kanavan parissa.

**Kuuma peruna kahvihuoneessa.** Syksyllä 2014 korkeimpia katsojalukuja kahmivat kotimaisista ohjelmista erityisesti Tanssii tähtien kanssa, Putous, Vain elämää ja Posse. Ohjelmia yhdistää

tutkijan mukaan se, että niistä on rakennettu hyvin markkinoituja kokonaisuuksia, jotka nostetaan puheenaiheiksi jo ennen ensimmäistä lähetystä.

”Kun koko mediatalo radiokanavineen on valjastettu markkinointiin, ihmisille saadaan luotua käsitys, että tämä on nyt se juttu”, Sihvonen sanoo.

Koska ihmisen perustarpeisiin kuuluu yhteenkuulumisen ja yhteisöllisyyden tunne, jotkut katsovat suosittuja ohjelmia vain siksi, etteivät jäisi keskustelun ulkopuolelle esimerkiksi työpaikan kahvihuoneessa. Presidentin itsenäisyyspäivän vastaanotto on tästä syystä katsotuin ohjelma vuosi toisensa jälkeen, vaikka jokainen tietää juonen etukäteen.

**Hömppääkin tarvitaan.** Touko-kuussa on kulunut 60 vuotta ensimmäisestä suomalaisesta televisiolähetyksestä. Alkumetreistä lähtien televisiolle on annettu merkittävä kansansivistäjän tehtävä. Kun sodan jälkeen rakennettiin pohjoismaista hyvinvointivaltiota, olohuoneiden paraatipaikalla oleva näkölaite nähtiin modernisaation ja uuden ajan symboliksi, kertoo Tampereen yliopiston mediatutkija, dosentti **Iiris Ruoho**.

Televisio tarjosi ikkunan muuhun maailmaan, mutta toimi samalla suomalaisen identiteetin vahvistajana. Uutis- ja ajankohtaisohjelmien rinnalla panostettiin viihteeseen, vaikeina aikoina jopa normaalia enemmän.

Elokuva- ja televisiotieteen professori **Henry Bacon** Helsingin yliopistosta sanoo, että erityisesti vaikeissa oloissa, kuten taloudellisen taantuman aikana, on kaivattu ohjelmia, jotka mahdollistavat irrottautumisen arjesta.

”Lisäksi väestöltään pienessä maassa on ollut pakko keksiä, miten tehdä pienellä budjetilla

### Top 5: Mitä kotimaista tv-sarjaa kaipaata takaisin?

1. Karpolla on asiaa
2. BumtsiBum!
3. Metsolat
4. Puhtaat valkeat lakanat
5. Poliisi-tv

### Top 3: Mitä ohjelmaa katsot mieluiten?

1. Uutiset ja sään
2. Elokuvia
3. Ulkomaisia televisiosarjoja



**'61** Jaakko Jahnukaisen juontama Levyraati alkaa vuonna 1961. Ohjelmaa esitettiin vuoteen 2005 asti.

**'63** Ensimmäinen Urheilu-ruutu lähetetään vuonna 1963.



**'64**

Spede Pasanen aloittaa sketsiohjelmien teon televisiossa 1960-luvulla. Kuvassa myös Vesa-Matti Loiri ja Simo Salminen.

**'69** Tasavallan presidentin uudenvuodenpuhe 1969 aloittaa ohjelmalliset väri-tv-koe-lähetykset. Samana vuonna Suomessa lunastetaan miljoonas televisiolupa.

**'71**



Lauantaitanssit on yksi Suomen kaikkien aikojen suosituimpia ohjelmia (1971-1985).

Lottoarvonta televisioidaan ensimmäisen kerran tammikuussa 1971. Kuvassa Lotto-tyttö Hilikka Kotamäki.



**'77**

Ensimmäinen Pikku Kakkonen nähdään tammikuussa 1977. Pelle Hermanni esiintyy Pikku Kakkosessa vuosina 1978-1988.



# Perhe-salaisuudet jakoon

MTV:n draamapäällikkö **Sarita Harmalla** on veto-oikeus, sillä viime kädessä hän päättää, mitä Salattujen elämien juonikiemuroissa tapahtuu. Joka perjantai hän istahtaa tuottajakollegoidensa kanssa kukkasohvalle ja katsoo läpi viisi kuluneen viikon aikana valmistunutta jaksoa. Jos joku kohta ei toimi, Harman tehtävänä on huomauttaa siitä. Joskus hän saattaa esimerkiksi pelastaa hengen. Näin kävi muutama vuosi sitten, kun juristi-Lauran poika Sauli oli käsikirjoitettu kuolemaan.

”En halunnut, että hän kuolee. Perheellä oli jo tarpeeksi traaginen elämäntilanne”, Harma sanoo.

Vuonna 1999 alkaneen saippuasarjan hahmot ovat Harman mielikuvituslapsia, sillä ohjelman konsepti on hänen käsi-alansa.

”Työni on laillistettua leikkimistä.

Tämä tekee omankin kokemus- ja tunne-elämäni varsin rikkaaksi. Ainakaan minulla ei ole tylsää”, Harma nauraa tutussa rappukäytävässä Salattujen elämien studiotalolla Helsingin Konalassa.

1990-luvun loppupuolella MTV3 halusi oman, viisi kertaa viikossa lähetettävän draamasarjan, jonka kehittäjäksi Harma kutsuttiin. Valmis konsepti olisi voitu ostaa ulkomailta, mutta oli kiinnostavampaa kehittää jotain omaa.

Inspiraatiota Harma etsi Kansallisarkistosta. Siellä hän kävi läpi tuntikausia suomalaisia kansanuskomuksia.



Sarita Harma ei uskalla pohtia, mitä televisiossa tapahtuu tulevaisuudessa. ”Kun draamaihminen ennustaa jotain, se käy yleensä toteen.”

”Huomasin, että suomalaisia on aina neuvottu suojaamaan perhesalaisuuk-siaan. Samaan aikaan ilmestyi tutkimus, jossa perhesalaisuuksia käsiteltiin ammattiauttajan näkökulmasta.”

Harman mielessä alkoi säkenöidä: mitä jos sarjassa olisi keskiluokkainen, pienehkö kerrostalo, jossa asuisi erilaisia ihmisiä, ja kaikilla olisi joku salaisuus? Tällaisesta asetelmasta voisi ammentaa tarinaa loputtomiin. Ammennettavaa on riittänyt, sillä sarjasta kuvataan parhailaan 17. tuotantokautta. Alkuperäisten suunnitelmien mukaan sarjan piti loppua

jo vuonna 2002, mutta kanava on aina tilannut lisää. Nykyinen sopimus takaa katsojille kuvitteellisen Pihlajakadun juonikuvioita kesään 2018 asti.

Salatut elämät on hioutunut 15 vuodessa saumattomaksi draamatehtaaksi, joka työllistää yli 90 ihmistä kameran takana ja noin 20 sen edessä. Lopputulos on siis suuren tekijäjoukon yhteistyön tulos. Keskimäärin yhtä jaksoa seuraa noin 700 000 ihmistä.

”Jos tietäisin, mikä sarjan menestysreseptin salaisuus on, myisin sen kal-liilla”, Harma sanoo ja hymyilee ovelasti.

'78

Tankki täyteen on yksi katsotuimmista sarjoista. Se alkoi 1978.



'79

Kaikkien aikojen television katsojaennätys tehdään helmikuussa 1979, jolloin peräti 3,3 miljoonaa suomalaista seuraa Päivi Uiton kruunaamista Miss Suomeksi.

'81

Karpolla on asiaa käsittelee vuosina 1981–2007 suomalaisen elämän epäkohtia.

'83

Pirkka-Pekka Peteliuksesta tulee kansansuosikki 1980-luvulla Veli-puolikuu-ohjelman ansiosta. Suosio jatkuu sketsisarjoissa Mutapainin ystävät, Tabu ja Hymyhuulet.

'84

1980-luvulla Spede Pasanen tekee paluun televisioon Spede Show'lla ja Speden Speleillä.

'85



1985 alkaa juontaja Riitta Väisäselle räätälöity Kymppitonni-visailu.



Napakymppi kerää kansan television ääreen vuosina 1985–2002.

'89

Poliisi-tv:n lähetykset aloitetaan 1989. Parhaimmillaan ohjelmaa kerää yli miljoona katsojaa. Myös Huomenta Suomen aamutelevisiolähetykset alkavat 1989.



Timo Tikka (vas.), Anna Klemelä ja Tuomas Sarkkinen katsovat televisiota viikoittain yhdessä.

## Zombien seurassa kotisohvalla

Parikymppiset kaverukset **Anna Klemelä**, **Tuomas Sarkkinen** ja **Timo Tikka** eivät ymmärrä entistä yleisempää tapaa katsoa televisiota kotisohvalla koko ajan äylaitteita räpelöiden.

”Eikö pointti nimenomaan ole se, että jotain tehdään porukalla? Voisimme ihan hyvin pelata vaikka squashia tai käydä kaljalla, mutta me katsomme telkkaria yhdessä”, Tikka miettii.

Kun kolmikko kokoontuu viikoittain katsomaan yhdysvaltalaista *Walking Deadia*, puhelimia ei hiplata. Kommentointi hoituu samalla sohvalla ilman häshtägejä, ja jos jakso on oikein jännittävä, sitä seurataan hiljaa. Usein keitetään kahvia, tänään rouskutetaan myös Fanipaloja. Viihtyisä olohuone Helsingin

Vallilassa on pimennetty tunnelmalliseksi. Televisiuruudulla kapinen zombi hakkaa auton ikkunaa.

Palkittu *Walking Dead* kertoo ihmisistä, jotka ovat selviytyneet tuhoisalta zombiepidemialta. Käsikirjoitukseen kuuluu alituinen vaaran tuntu, mutta kolmikkoo kiinnostaa eläviä kuolleita enemmän sarjan psykologinen puoli, eli minkälaisia moraalisia valintoja hahmot tekevät poikkeustilanteessa.

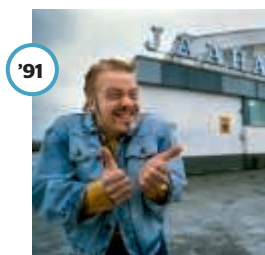
Kaverukset tutustuivat aikoinaan lukiossa. Pari vuotta sitten he huomasiivat, että olivat kukin seuranneet sarjaa itselleen. Yhteiset *Walking Dead* -illat oli helppo aloittaa, kun kaikki olivat kärryillä. Kolmikko katsoo kautta, joka esitetään Suomessa tuoreeltaan vain päivän

viivellä Yhdysvalloista. Klemelä myöntää, että kauden päätyminen huolettaa, sillä siitä seuraa sosiaalinen tyhjiö. Sarkkinen ehdottaa, että kolmikon pitäisi keksiä jokin toinen sarja yhteiskatseluun.

”Tai sitten voidaan katsoa sarjan hengessä zombileffoja”, hän lisää.

Kaverusten televisiokerho ei ole täysin suljettu ulkopuolisilta. Jos joku tuttu haluaisi mukaan, hänelle tehtäisiin ehkä ensin leikkimielinen koe, jossa tentattaisiin aiempien kausien keskeiset tapahtumat ja roolihahmojen väliset suhteet. Mikään ei ole omistautuneen katsojan mielestä ärsyttävämpää kuin ohjelmaan liittyvät hölmöt kysymykset.

”Ja sitten tyyppi voisi tuoda mukanaan vaikka sipsejä”, Tikka ehdottaa.



Kummelin suosio räjähtää vuonna 1991 alkaneen televisiosarjan ansiosta.

MTV saa oman valtakunnallisen toimiluvan 1993 ja siirtää kaupallisen televisio-toimintansa kolmosverkkoon (MTV3).



’93  
Poliittinen satiiri-sarja *Iltalypsy* parodioi ajan-kohtaisia tapahtumia vuodesta 1993 alkaen.



’95  
Yleisradion suosikki-sarja *Kotikatu* alkaa vuonna 1995.

’97  
Nelonen saa toimiluvan 1997. Musiikkiohjelma *BumtsiBum* on osa suomalaisten lauantai-iltaa vuosina 1997–2005.



’99  
MTV3:n kesto-suosikki *Salatut elämät* alkaa 1999.



- monipuolista ohjelmaa ilman, että laatu kärsii koh-  
tuuttomasti.”

Baconin mukaan Yleisradiolle kirjatut julkisen palvelun periaatteet ovat osaltaan tehneet koti-  
maisesta televisiotarjonnasta monipuolista. Ylen  
julkisen palvelun periaatteisiin kuuluvat tiedotta-  
minen, kasvattaminen ja viihdyttäminen.

**65 %**

katsoo televisiota prime time  
-aikaan eli kello 18–21.

**55 %** :lle

televisio on ajanvietettä.

**33 %**

kokee, että televisio vie aikaa  
nukkumiselta ja liikunnalta.

”Ohjelmatarjontamme on laa-  
jempi kuin Yhdysvalloissa, sillä julki-  
nen rahoitus edellyttää monipuolista  
sisältöä, eikä viihteellisen sisällön  
tuottaminen ole keskittynyt pelkäs-  
tään mainosrahoitteisille kanaville”,  
Bacon kertoo.

Hän sanoo, että television odote-  
taan tarjoavan katsojalleen asioiden  
ja tunteiden koko skaalan. Ohjelmissa  
on oltava tarpeeksi samaistumis-  
pintaa, mutta myös yllätyksellisyyttä.  
Tällainen yhdistelmä kookuttaa.

”Hömpälläkin on merkitystä. Ei  
voida vaatia, että kaikki ohjelmat  
haastaisivat älylliseen ponnisteluun.”

Kuluttajakäyttäytymistä tutkiva  
Sihvonen sanoo, että ohjelmien käsikirjoituksissa  
käytetään paljon hyväksi ikivanhojen tarinoiden  
arkkityyppejä.

”Jokainen tunnistaa antisankarin, jonka kasvu-  
tarinaa on kiehtovaa seurata. Vaikka hahmojen  
elämä tuntuisi kaukaiselta, heidän kauttaan voi  
peilata omia valintojaan ja elämäntilannettaan.”

**Oma prime time.** Lähetysajoilla ei ole media-  
tutkija Ruohon mukaan pian enää merkitystä, sillä  
mediateknologian kehittyminen muuttaa myös  
katsomistapoja ja yhä useampi kuluttaja räätälöi  
oman televisionsa.

”Tallentavat laitteet sekä Yle Areenan ja Net-  
flixin kaltaiset palvelut eivät sido katsomis-  
kokemusta aikaan tai paikkaan. Älypuhelimien ja

tablettien yleistyessä televisio kulkee käytännössä  
koko ajan mukana.”

Paras katseluaika, prime time, on nykyään  
kuluttajasta itsestään kiinni. Kehittyneet tekno-  
logiat eivät ole Ruohon mielestä kuitenkaan pys-  
tyneet vaimentamaan suoran lähetyksen tuomia  
”ekstrasäväreitä”. Maali tuntuu edelleen parhaalta  
silloin, kun Leijona-pelaaja tuulettaa samaan  
aikaan kotikatsomon kanssa.

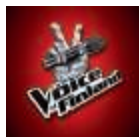
Ruoho kertoo, että internetin aikakauteen kas-  
vaneet nuoret kokoavat oman televisionsa jo nyt,  
mutta vanhemmissa ikäluokissa television katso-  
misen rituaalinomaisuus on edelleen voimissaan.  
Tästä kertoo esimerkiksi TV1:n iltatutusten vank-  
kumaton paikka suomalaisten arjessa.

**Yhä vuorovaikutteisempaa.** Tutkijoiden  
mukaan on vaikeaa määritellä, minkälaisia tele-  
visionkatsojia me suomalaiset olemme. Televisiota  
katsotaan aina erilaisista lähtökohdista käsin, ja  
katsominen täyttää erilaisia tarpeita. Varmaa on,  
että televisiolla on voimaa. On väitetty, että leppoi-  
sasti sujunut vierailu Tuttu juttu -parisuhdekisai-  
lussa auttoi **Martti Ahtisaaren** presidentiksi 1994,  
ja tuskinpa räppäri Cheek olisi myynyt Olympia-  
stadionia täyteen ilman Vain elämää -sarjan suur-  
suosiota.

Ruoho uskoo, että television voima on viimeis-  
ten vuosien aikana kasvanut entisestään sosiaali-  
sen median ansiosta. On enää vain muutamia har-  
voja ajankohtaisohjelmia, jotka eivät houkuttele  
katsojia tuottamaan tai kommentoimaan sisältöä  
esimerkiksi Twitter-viesteillä.

”Mediayhtiöt kehittelevät koko ajan uusia kou-  
kuttamisen tapoja. Sosiaalinen media antaa mah-  
dollisuuden vuorovaikutussuhteeseen, joka puo-  
lestaan luo tunteen siitä, että kuuluu johonkin”,  
Ruoho pohtii. •

JUTTUUN ON HAASTATeltu MYÖS YLEISÖTUTKIJA JUHA HAARAMOA  
YLEISRADIOSTA.



'00

2000-luku on  
formaatti-tv:n kulta-  
aika. Suomeen  
rantautuvat muun  
muassa Idols,  
Voice of Finland,  
Tanssii tähtien  
kanssa, Big  
Brother sekä  
Selviytyjät Suomi.  
Duudsonista  
tulee kansan-  
suosikkeja.



'06

Suomi ja Lordi  
voittavat esim-  
mäisen ja tähän  
mennessä ainoan  
kerran Euroviisut  
vuonna 2006.

'07

Valtioneuvoston päätöksellä  
siirrytään analogisista lähetyksistä  
digi-aikaan 31.8.2007.

'13

Ylen rahoitusmalli  
muuttuu 2013.  
Tv-maksusta siirry-  
tään Yle-veroon.

'10

Ensimmäinen  
Putous-kausi  
esitetään 2010.



LÄHTEET: YLE/  
MUISTIKUVAPUTKI  
SEKÄ WIKIPEDIA.

UUTUUS

ORIGINAL  
**PHILADELPHIA**

# CREMOSO – UUDENLAINEN TUOREJUUSTO TÄYNNÄ KUOHKEAA MAKUA

KOKEILE MOLEMPIA: GARLIC & FINE HERBS  
JA CRACKED PEPPERCORN



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



## Kati Tervo

# Tulppaanikimppu

Kolmevuotias poikani juoksenteli iloisesti saattokodin käytävillä ymmärtämättä, että mummu oli nukkunut pois. Hän halusi mennä katsomaan vainajaa uudestaan kappeliin. Lapsi ei kauhistellut eikä pelännyt kuoleman kohtauksista.

Äiti tiesi, missä halusi kuolla. Saattohoitokotiin pääsemistä hankaloitti yllättävä byrokratia. Äiti oli espoolainen, ja Espoo olisi halunnut hänet viimeisiksi päiviksi kaupunginsairaalaan. Tuliko minusta nyt yhteiskunnallinen ongelma, äiti ihmetteli. Hoitaneen lääkärin suosituksella toivottu paikka viimein järjestyi.

Saattokodissa oli helppo vierailla ja viipyä vuoteen äärellä. Hoitaja huolehti myös omaisen jaksamisesta. Hän kertoi, miten äiti voi ja mitä tämä oli puhellut. Äidin hyvästä kuolemasta tuli meidän yhteinen asiamme. Siitä koitimme huolehtia. Hiipuvan kipuja lievitetiin, miten pystyttiin.

Äiti ryhtyi kuolemaan. Kun hän lakkasi syömästä, kostutin hänen kuivuvia huuliaan vanupuikolla. Viimeiset päivät ja tunnit läheisyyttä olivat tärkeitä. Ei vain kuolevalle vaan kaikille meille läheisille. Pitää kädestä, seurata vointia, olla kuulolla, vaikkei sanoja enää lausutakaan. Kutsua hoitaja huoneeseen, jos kivut yltyvät.

Jokaisen kuuluisi saada ihmisarvoinen saattohoito. Hoitaja kertoi, miten monilla ei ole ketään saattamassa. Sukua ei ole elossa eikä ikätovereita. Saattohoitaja huolehtii yksinään kuolevista, pitkän tien kulkijoista. Hoitajan työ vaatii voimia, mutta palkitsee. Hän tietää korvaamattomuutensa. Viimeinen inhimillinen kosketus ihmisen elämässä. Kuolema tarvitsee kättilönsä, kuolevan lähtöä voi auttaa monin tavoin.

Arvokas kuolema syntyy hoivaavista käsistä ja rauhoitetusta tilasta. Kuoleva säikkyä ääniä ja äkkinäisiä liikkeitä, hän on avuton kuin vastasyntynyt. Rakkaan ihmisen haipueissa pois jää jäljelle rauha, muistot ja kiitollisuus. Suru.

Hyvästijättö kesti päiviä. Äiti ei kapinoinut kuolemaa vastaan vaan odotti sitä hauraana ja tyynenä. Pitkä elämä ja parantumaton sairaus olivat kuluttaneet voimat. Raollaan olevien säleiden taakse jäi helmikuinen valo ja kaupungin häly. Tulppaanikimppu pöydällä enteili kevättä, jota äiti ei enää näkisi, mutta joka koittaisi puhkeavine silmuineen.

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



KUVAT SARRI KUKKONEN JA  
TAVARANTOIMITTAJAT

# Pala palalta

Raikasta raitaa, kiiltävää  
mustaa ja viileää valkoista.  
Kokoa kylpyhuoneen  
sisustus osa kerrallaan  
kotisi näköiseksi.







**YLLÄ** Koski-kylpyhuonesarja on mattamusta kokonaisuus rungosta vetimiin. Allaskaappi, 429 €. 1 000 mm. Pyramidiallas, 299 €. 1 000 mm. Valumarmoria. Cubix-vedin, 9,95 €. Värinä musta. Led-valopeili, 299 €. 900 x 700 mm. Korkeakaappi yhdellä ovella, 329 €. REG. Kodin Terrat ja S-Raudat. Tuotteet tilausmyyntinä. Kalusteryhmän toimitus sisään kannettuna, 50 €. Pesuallashana. Oras Optima. Kodin Terrat ja S-Raudat.

**VIEREISELLÄ SIVULLA** Nero-wc-harja, 9,95 €. Nero-saippuapumppupullo, 4,50 €. Nero-saippua-alusta, 2,95 €. Nero-hammasmuki, 2,95 €. Minea-käsipyyhe, 4,95 €. 50 x 70 cm. Kaikki tuotteet House. Prisma. Saippua, hammasharja ja kukat kuvausrekvisiittaa Prismoista ja Sokoksista.



**YLLÄ** Usva-kylpyhuonesarja tuo kontrastia vaaleaan kylpyhuoneeseen. Allaskaappi, 329 €. 600 mm. Pyramidiallas, 229 €. 600 mm. Valumarmoria. Profiili Silvo-vedin, 7,95 €. Led-kehyspeili, 259 €. Puolikorkeakaappi, 179 €. Sisältää auki-pitomekanismin. REG. Kodin Terrat ja S-Raudat. Tuotteet tilausmyyntinä. Kalusteryhmän toimitus sisään kannettuna, 50 €. Safira-pesuallashana. Oras. Kodin Terrat ja S-Raudat.

**OIKEALLA** Valkoinen Twist-kylpyhuoneenmatto, 19,95 €. 50 x 80 cm. Valkoinen Minea-saunapyyhe, 19,95 €. 100 x 150 cm. Suurimmat Prismat. Harmaa-valkoinen Pick'n Mix Polkka -käsipyyhe, 6,95 €. 50 x 70 cm. Valkoinen Minea-vieraspyyhe, 2,50 €. 30 x 50 cm. Harmaa-valkoinen Pick'n Mix Polkka -kylppyyhe, 16,95 €. 70 x 140 cm. Prismat. Kaikki tuotteet House. Kylpyankat, pesuharja ja saippua kuvausrekvisiittaa Prismoista ja Sokoksista.



**VIEREISELLÄ SIVULLA YLÄVASEMMALLA** Lumi-kylpyhuonesarja on korkeakiiltainen ja hohkaa nimensä mukaisesti. Allaskaappi, 349 €. 800 mm. Pyramidiallas, 249 €. 800 mm. Valumarmoria. Ottimet-vedin, 16,95 €. 256 mm. Väri valkoinen. Peili, 49,10 €. Fasettihiottu. Puolikorkeakaappi, 179 €. Puolikorkeakaapin valumarmorikansi, 119 €. REG. Kodin Terrat ja S-Raudat. Tuotteet tilausmyyntinä. Kalusteryhmän toimitus sisään kannettuna, 50 €. Pesuallashana. Oras Cubista. Kodin Terrat ja S-Raudat.

**VIEREISELLÄ SIVULLA ALAVASEMMALLA** Musta-valkoinen Pick'n Mix Shakki -käsipyyhe, 6,95 €. 50 x 70 cm. Pick'n Mix Shakki -kylppyyhe, 16,95 €. 70 x 140 cm. Suurimmat Prismat. Musta Twist-kylpyhuoneenmatto, 19,95 €. 50 x 80 cm. Steely-wc-harja, 16,95 €. Steely-saippuapumppupullo, 7,95 €. Steely-saippua-alusta, 5,95 €. Steely-hammasmuki, 5,95 €. Prismat. Kaikki tuotteet House. Saippua, kylpyanka, hygieniatarvikkeet ja kukat kuvausrekvisiittaa Sokoksista ja Prismoista.

**VIEREISELLÄ SIVULLA YLÄOIKEALLA** Beige Minea-kylpymatto, 10,95 €. 50 x 70 cm. Beige Minea-vieraspyyhe, 2,50 €. 30 x 50 cm. Beige Minea-kylppyyhe, 12,95 €. 70 x 140 cm. Beige Minea-saunapyyhe, 19,95 €. 100 x 150 cm. Beige ja valkoinen Tähti-kylppyyhe, 14,95 €/kpl. 70 x 140 cm. Beige ja valkoinen Tähti-käsipyyhe, 4,95 €/kpl. 50 x 70 cm. Kupla-saippuapumppupullo, 6,95 €. Kupla-hammasmuki, 5,95 €. Kupla-saippualusta, 5,95 €. Kupla-wc-harja, 12,95 €. Prismat ja suurimmat Prismat. Kaikki tuotteet House. Saippua ja kukat kuvausrekvisiittaa Sokoksista ja Prismoista.

**VIEREISELLÄ SIVULLA ALAOIKEALLA** Meri-kylpyhuonesarjassa on klassiset kehysovet ja kuppi-vetimet. Allaskaappi, 449 €. 600 mm. Posliiniallas, 139 €. 600 mm. Giia-kuppivedin, 7,95 €. Kromattua terästä. Peili, 49,10 €. Fasettihiottu. Korkeakaappi yhdellä ovella, 339 €. REG. Kodin Terrat ja S-Raudat. Tuotteet tilausmyyntinä. Kalusteryhmän toimitus sisään kannettuna, 50,00 €. Safira-pesuallashana. Oras. Kodin Terrat ja S-Raudat.







**YLLÄ** Luoto-kylpyhuonesarja on ajaton tammikaluste, jossa on kehys-  
 ovet. Allaskaappi, 449 €. 600 mm. Posliiniallas, 139 €. 600 mm. Puomi-  
 vedin, 6,95 €. Harjattua terästä. Peili, 49,10 €. Fasettihiottu. Korkeakaappi  
 yhdellä ovella, 399 €. REG. Kodin Terrat ja S-Raudat. Tuotteet tilausmyyn-  
 tinä. Kalusteryhmän toimitus sisään kannettuna, 50 €. Safira-pesuallas-  
 hana. Oras. Kodin Terrat, S-Raudat ja Prismat.



**YLLÄ** Punainen Minea-kylpypyyhe, 12,95 €. 70 x 140 cm.  
 Myös sinisenä. Tummansininen Minea-vieraspyyhe, 2,50 €. 30 x 50 cm. Myös punaisena ja valkoisena. Prismat. Luoto-  
 saippuapumppupullo, 6,95 €. Luoto-saippua-alusta, 5,95 €. Luoto-hammasmuki, 5,95 €. Luoto-wc-harja, 14,95 €. Prismat.  
 Kaikki tuotteet House. Saippua, hammasharjat ja köysi kuvaus-  
 rekvisiittaa Sokoksista ja Prismoista.



**”Raikkaat värit  
 ja kivat tavarat  
 viimeistelevät kylpy-  
 huoneen tyylin.**

**VASEMMALLA** Valkoinen Minea-kylpy-  
 matto, 10,95 €. 50 x 70 cm. Tummansininen  
 Minea-saunapyyhe, 19,95 €. 100 x 150 cm.  
 Suurimmat Prismat. Punainen Minea-  
 vieraspyyhe, 2,50 €. 30 x 50 cm. Myös  
 valkoisena ja tummansinisenä. Löylykauha,  
 11,50 €. Tervaleppää. 35 cm. Saunakiulu,  
 24,95 €. Tervaleppää/muovia. 4 l. Prismat.  
 Kaikki tuotteet House. Saippua, partasuti ja  
 pesusieni kuvausrekvisiittaa Sokoksista ja  
 Prismoista.





# Herkuttele hetki & Voita loma!

Osta 1 kampanjatuote ja osallistu 1000 euron  
matkalahjakorttien arvontaan kuitilla:

[keksihylly.fi](http://keksihylly.fi)



Kampanjassa mukana Fanipala-keksit 215–400 g, Domino-keksit 345–525 g,  
Marabou-suklaalevyt 180–200 g ja O'boy-kaakaot 450 g – 1 kg.  
Valikoima ja tuotteet vaihtelevat myymälöittäin. Kampanja-aika 2.2.–31.3.2015.

# Luonnon oma makeuttaja

Hunajayhtymän uuden sadon hunajaa valmistetaan suomalaisilla mehiläistarhoilla. Valmis tuote syntyy tarhaajan ja kymmenientuhansien mehiläisten yhteistyöstä.

Valtaisa mehiläisparvi pörrää puiden juuressa sijaitsevien pesien ympärillä. Hunajayhtymä Tuotanto Oy:n toimitusjohtaja **Melvin Jaanisk** pukee päälleen valkoisen suojahaalarin, hanskat ja suojaverkollisen hatun ja astelee tottuneesti mehiläisten joukkoon.

”Vaikka mehiläinen on tarhaajan paras ystävä, hunajan keräämiseen on valmistauduttava kunnollisilla suojavaatteilla. Mehiläiset voivat olla hieman kiukkuisia ja pahimmissa tapauksessa pistää, koska tarhaaja vie niiltä lähes kaiken sen, minkä eteen ne ovat ahkeroineet koko kesän”, Jaanisk kertoo.

Loimaalla Laarimäen puutarhassa sijaitsee yksi monista Hunajayhtymä Tuotanto Oy:n mehiläistarhoista. Siellä valmistetaan muun muassa uuden sadon hunajaa. Se pakataan vastalingottuna tölkkiin, jolloin siinä on sekä kaikki hunajan hyvät ominaisuudet tuoreimmillaan että kesäkukien aromit voimakkaimmillaan.

Mehiläisten hoitoon liittyviä töitä on ympäri vuoden, mutta suurimmat kiireet ajoittuvat loppukesään. Varsinkin elokuun alussa sadonkorjuu on vilkasta, kun kaikki hunaja täytyy saada kerättyä talteen.

Hunajaa kulutetaan Suomessa noin 580 grammaa henkeä kohden vuodessa. Kotimaisen hunajan tuo-

tanto kattaa satovuoden mukaan 45–75 prosenttia kulutuksesta.

Mehiläistarhausta harjoitetaan lähes koko Suomessa. Tuottavia mehiläispesiä on tällä hetkellä noin 50 000. Yhden tarhaajan pesämäärä vaihtelee yhdestä useaan sataan.

## Työläisiä ja kuhnuureita

Hunajan tuotanto alkaa varhain alkukevällä, jolloin mehiläisemo eli kuningatar ryhtyy munimaan työläisiä. Jokaisessa mehiläistarhan pesässä on yksi kuningatar.

Työläiset ovat naaraita, jotka eivät kykene tuottamaan jälkeläisiä. Niiden lisäksi pesässä pörräävät kuhnurit eli koirasmehiläiset, joiden tehtävänä on kuningattaren hedelmöittäminen.

Kesällä mehiläiset keräävät mettä imemällä sitä kukista mesimahaansa. Sen jälkeen kerätty mesi muutetaan pesässä hunajaksi ja varastoidaan hunajakennoihin.

”Mehiläiset tietävät tarkkaan, minkä kukan mesi on parasta eli sokeripitoisinta. Hyvää mesilähdettä ei helposti vaihdeta uuteen, vaan siitä kerätään mettä niin kauan kuin riittää”, Jaanisk kertoo.

Hunaja kypsyy kennoissa koko kesän. Kypsyys riippuu hunajan kosteusprosentista. Mehiläinen haihduttaa medestä ylimääräistä vettä ja lisää siihen entsyymejä rauhasistaan. Kun hunaja on valmista, mehiläi-







1.



”Mehiläisyhdyskunnassa asuu 60 000-80 000 mehiläistä, joista jokaisella on oma tehtävänsä.



2.



3.

**1.** Melvin Jaanisk puhalttaa savua mehiläispesiin. Se on merkki tulipalosta, joten mehiläiset kiirehtivät siirtämään ruokavarastoja turvaan. Häärätessään kennoilla mehiläiset eivät kiinnitä huomiota tarhaajaan. **2.** Ennen linkoamista kennoja peittävät vahakannet kuoritaan pois. **3.** Jaanisk tiesi jo pienessä haluavansa mehiläistarhaajaksi. Hänen isoisänsä oli mehiläistarhaaja, joten Jaanisk pääsi lapsena tarhoille mukaan.

Katso videolta,  
kuinka hunajaa  
valmistetaan.



yhteishyvä *live*

**4.** Hunaja valutetaan siivilöintialtaaseen, jossa vahanmuruset ja muut roskat erotetaan hunajasta.

**5.** Loimaalla Laarimäen puutarhassa valmistetaan pehmeää ja hienokiteistä uuden sadon hunajaa.



- set peittävät sen vahakannella, joka estää mikrobien ja kosteuden pääsyn hunajaan.

### Hunajakakut lingotaan

Jaanisk nostaa pesästä yhden hunajakehän kerrallaan ja irrottaa siihen kiinnittyneet mehiläiset ravistamalla. Sitkeimmät yksilöt saavat kyytiä mehiläisharjasta, jolla harjataan koko kennosto. Kun suurin osa mehiläisistä on irronnut, kennot viedään autoon ja kuljetetaan linkoomolle.

Ennen hunajan linkoamista Jaanisk kuorii kennoja peittävät vahakannet kuorimakammalla ja

-telalla ja asettaa kennoissa olevat hunajakakut hunajalinkoon.

”Hunajaa voi syödä myös suoraan kennosta. Niin sanottua kennohunajaa saadaan, kun hunajakakusta leikataan palanen. Mehiläisten valmistaman vahan voi pureskelun jälkeen sylkäistä pois tai syödä.”

Kun linko on täynnä, Jaanisk pyöryttää sen käyntiin. Lingossa hunaja irtoaa kennoista keskipakovoiman avulla.

Sen jälkeen hunaja valutetaan siivilöintialtaaseen, jolloin vahanmuruset ja muut roskat jäävät siivilään ja puhdas hunaja valuu säilytysastiaan.

### Monipuolinen tuote

Hunaja on valmista nautittavaksi sellaisenaan, mutta se voidaan myös vaijata pehmeäksi ja notkeaksi.

”Suomalainen monikukkahunaja kiteytyy nopeasti. Ostajat haluavat yleensä hienokiteistä ja notkeaa hunajaa, jota on helppo lusikoida ja levittää. Jotta hunaja kiteytyisi pehmeäksi ja pienikiteiseksi, sitä täytyy vaivata päivittäin parin viikon ajan ennen purkittamista. Jos hunaja kiteytyy myöhemmin kuluttajapakkauksessa, sen saa jälleen juoksevaksi lämpimässä vesihautteessa”, Jaanisk neuvo.

Kun hunaja on lingottu ja siivilöity, Jaanisk kuljettaa sen pakkaamoon. Siellä hunaja pakataan myyntipakkaukseen. Purkitettu hunaja viedään kylmähuoneeseen, jotta se kiteytyisi juuri oikeanlaiseen muotoon. Pakkaamosta purkit kuljetetaan keskusliikkeiden varastoihin ja kaappoihin.

Hunajaa voi käyttää monipuolisesti ruoassa, leivonnaisissa, juomissa tai sellaisenaan myös tavalisen ruokosokerin asemasta. Hunajaa maistuu noin 1,3 kertaa makeamalta kuin sokeri, eli sitä tarvitaan vähemmän.

Hunajaa suositellaan usein yskän hoitoon. Hunajaa ei kuitenkaan saa antaa alle 1-vuotiaille, koska se saattaa sisältää imeväisikäisille vaarallista *Clostridium botulinum* -bakteeria.

### Evästä talviuunille

Vaikka valmis tuote on kaupassa, mehiläistarhaajan työ ei ole vielä ohi. Satokauden päätteeksi täytyy huolehtia, että hunajaa saadaan myös seuraavana kesänä.

”Sadonkorjuun jälkeen mehiläiset valmistautuvat talvilepoon. Hoitajan tehtävänä on huolehtia niiden talvi-ruokinnasta. Kerätyn hunajan tilalle annetaan sokeriliuosta, jonka mehiläiset valmistavat talviruoakseen. Sokeri täytyy laittaa pesään riittävän ajoissa, jotta mehiläiset ehtivät vielä kesäsaidon aikana peittää ruokakennot vahakannella ja varmistaa ruoan säilymisen”, Jaanisk kertoo. •



## Alabaman ruispelloilla

Palkitun yhdysvaltalaiskirjailija **John Greenin** romaanissa on jotain hyvin tuttua: *Kaikki viimeiset sanat* -kirjan päähenkilö, teini-ikäinen Miles Halter, muistuttaa erehdyttävästi **J. D. Salingerin** luomaa Holden Caulfieldiä, joka pohtii elämäänsä klassikkokirjassa *Sieppari ruispellossa*.

Greenin nuortenkirjan päähenkilö on kuin 2000-luvulle päivitetty Holden Caulfield. Kirjan alussa Miles muuttaa vanhempiensa huomasta sisäoppilaitokseen Alabamaan. Nuorukainen on tätä ennen lähinnä vellonut yksinäisyydessä ja keräillyt kuuluisien henkilöiden viimeisiä lausahduksia.

Uusi alkua ei suju parhaalla mahdollisella tavalla. Honteloa Milesia kutsutaan ensimmäi-

sestä päivästä lähtien Lylle-röksi, kanssaopiskelijat heittävät hänet keskellä yötä järveen, ja suosikkiopettajakin osoittautuu hankalaksi tapaukseksi. Pian kaikki on kuitenkin toisin.

Lukuelämys vie nuorten maailmaan, ja yli 300-sivuisen opuksen hotkaisee mielellään yhdellä istumalla. Päähenkilöön on helppo samaistua, jos on kokenut teini-iässä vähänkään epävarmuutta ja hämmennystä. *Kaikki viimeiset sanat* kertoo ennen kaikkea nuorten elämäntuskasta, rakkaudesta, syyllisyydestä, toivosta ja anteeksiannosta. Samat aiheet ovat varmasti tuttuja nuorille ympäri maailman.

**JOHN GREEN:**  
**KAIKKI VIIMEISET SANAT**  
323 s. WSOY



### Ihanaa Härkötä

**ANNA-LEENA HÄRKÖNEN:**  
**IHANA NÄHÄ!**  
173 s. Otava  
Härkösen uutuuskirja Ihana nähä! on jatkoa kirjailijan viimeaikaisille teoksille. Härkösfaneja tiivis julkaisutahti tuskin haittaa.



### Painajaismateriaalia

**STEPHEN KING:**  
**HERÄÄMINEN**  
430 s. Tammi  
Riipivä romaani riippuvuudesta, fanatismista ja tuonpuoleisesta vievääjäämättä kohti kenties pelottavinta loppuratkaisua, jonka kauhu-kirjailija King on koskaan kehittänyt.



### Sattuma puuttuu peliin

**JONAS JONASSON:**  
**LUKUTAIDOTON, JOKA OSASI LASKEA**  
419 s. WSOY  
Kun lahjakas tyttö päätyy juopon yliajajansa, Etelä-Afrikan ydinaseohjelmasta vastaavan insinöörin kotiorjaksi, on Jonas Jonassonin uutuuskirjan tarina vasta alussa. Pokkari.



### Helpot pikaherikut

**LENE KNUDSEN:**  
**SUOLAISET MUKIHERKUT**  
72 s. WSOY  
Leipominen tuskin muuttuu enää helpommaksi. Kirjan ohjeilla voi valmistaa käden käänteessä herkulliset välipalat esimerkiksi lohesta ja kesäkurpitsasta.



### Fifty Shadesin jalanjäljissä

**ANNA TODD:**  
**AFTER**  
588 s. Seven  
Poikabändi One Directionin fanifiktiona syntynyt After on kasvanut maailmanlaajuisesti ilmiöksi ja tehnyt kirjoittajastaan tähden. Tarina on jaettu netissä yli miljardi kertaa. Pokkari.



### Jatkoa Kättilölle

**KATJA KETTU:**  
**PIIPPUHYLLY**  
237 s. WSOY  
Kuollut mies kerää piippuja Jäämeren rannalta. Hän nostaa löytämänsä piiput kivikosta ja asettaa ne hyllylle. Niistä syntyy kokoelma, jossa yksittäiset piiput huo-kuvat tarinoita maailman kaikista kolkista. Pokkari.

# Asiakkaan arvokas MIELIPIDE

Ennen vanhaan kylän kauppias tunsu kaikki asiakkaansa henkilökohtaisesti. Kun asiakkaiden toiveet olivat tiedossa, kauppias saattoi hankkia oikeanlaista tavaraa. Nykyään asiakkaita on enemmän eikä kaupalla ole enää suoraa kokemusta kaikista. Sen vuoksi asiakastutkimusten tekeminen on tärkeää.



” Tutkimus palvelee asiakkaan etua.

Asiakastutkimusten tulokset antavat eväitä toiminnan kehittämiseen, ja niiden tekeminen on lisääntynyt voimakkaasti 20 vuodessa. Uusien tutkimustapojen ansiosta kyselyihin vastaaminen on asiakkaalle entistä helpompaa.

”Hyvä asiakaskokemus on tärkeä kaikille yrityksille. Ne haluavat ymmärtää ja kuunnella asiakkaitaan. Vuorovaikutus ja palautteeseen reagoiminen korostuvat nykyään”, sanoo Taloustutkimuksen toimitusjohtaja **Juha Aalto**.

S-ryhmässä osuustoiminnan luonne lisää omalta osaltaan tutkimuksen tarvetta. Kun asiakkaat myös omistavat kaupan, heidän kuuntelemisensa on kaupan velvollisuus. Osuuskauppa on perustettu tuomaan palveluja ja etuja asiakasomistajilleen, joten omistajien tarpeet ohjaavat kaupaa ja sen kehitystä.

**Hyvin suunniteltua.** Tutkimusten tekemistä S-ryhmässä helpottaa se, että asiakastietoja voidaan käyttää tutkimusten suunnittelussa ja toteutuksessa. Asiakastiedot muodostavat selkeän kokonaisuuden. Se rakentuu erilaisista asiakasomistajien antamista tiedoista, joita kerätään sekä liittymisen yhteydessä että asiakkuuden aikana. Tällaista tietoa on esimerkiksi S-Etukortin käytöstä karttuva informaatio. Asiakasymmärrys puolestaan muodostuu sekä asiakkaista olevan tiedon että sitä täydentävän tutkimustiedon kautta.





## Gallup:

# Mitä mieltä olet yritysten tekemistä tutkimuksista?



**Susanna Petäjärvi, Helsinki**

"Olen osallistunut kyselyihin netissä. Kyselyt ovat tulleet vastaan, minkä jälkeen olen päättänyt osallistua niihin. Asiakaskyselyiden tulokset näkyvät palveluissa ja tuotteissa, koska maksava asiakas on yritykselle tärkeä. Kun vastaajia on paljon, tulokset vaikuttavat varmasti. Esimerkiksi kasvituotteiden valikoima on lisääntynyt huomattavasti, kun ihmiset haluavat yhä enemmän vaihtoehtoja lihalle. Vastaan tutkimuskyselyihin jatkossakin, jos minua pyydetään osallistumaan."



**Hannu Siitonen, Helsinki**

"Pidän tutkimuksia hyödyllisinä, koska niiden kautta yritys saa tietoa asiakkaiden toiveista ja asiakkaat saavat äänensä kuuluviin. Olen ollut vuosien varrella mukana tutkimuksissa, jotka on toteutettu nettikyselyinä. Minua on pyydetty mukaan, ja olen vastannut pyyntöön. Eräässä tutkimuksessa skannasin kaikki ostokseni, ja tieto jokaisesta tavarasta lähti tutkimuslaitokselle. Minulla ei ole huonoja kokemuksia asiakastutkimuksista. Pidän tutkimuslaitoksia vastuullisina."



**Jussi Wallinheimo, Helsinki**

"Yritysten on pakko seurata asiakkaiden ajatuksia jollain tavalla, ja tutkimus on yksi keino siihen. Uskon, että asiakas voi vaikuttaa omalla mielipiteellään. Esimerkiksi Valio muutti nopeasti maitopakkaustensa ulkonäköä, kun asiakkaat antoivat palautetta. On tosin vaikea sanoa, kuinka paljon yksittäinen mielipide painaa, mutta kyllä sillä on merkitystä. Olen osallistunut kyselytutkimuksiin, internetpaneeliin sekä tutkimukseen, jossa asiakkaat koemaistoivat tuotteita."



**Tiina Naskali, Helsinki**

"Olen ollut mukana S-ryhmän yhteisötutkimuksessa. Osallistun asiakastutkimuksiin mielelläni, koska niiden avulla toimintaa kehitetään. Vastaajan kannattaa ymmärtää, että tutkimustulokset eivät näy palveluissa välittömästi, vaan vaikutukset ilmenevät usein pitkän ajan kuluttua. Yksittäisen mielipiteen merkitys riippuu mielestäni siitä, kuinka hyvin sen osaa perustella. Työni yliopistolla vaikuttaa osaltaan siihen, että suhtaudun tutkimuksiin myönteisesti."

# Kolme uutta tapaa tutkia S-ryhmässä

## Tutkimusyhteisö

- Tutkimusta varten kootaan esimerkiksi 60 ihmisen yhteisö, joka keskustelelee netissä suljetussa ryhmässä ohjatusti eri aiheista ja kysymyksistä. Asiakasrekisterin ansiosta osallistujiksi osataan kutsua eri puolilla Suomea asuvia erilaisia asiakkaita.
- Tutkimus kestää tyypillisesti 1-3 viikkoa. Osallistuminen keskusteluun on ajasta ja paikasta riippumatonta, ja yhteisön jäsen voi osallistua tutkimukseen aikataulujensa ja halujensa mukaan. Keskustelun pohjaksi voidaan näyttää netissä esimerkiksi videoita tai muuta materiaalia.
- Tutkittavat aihealueet voivat olla laajoja, koska tutkimus kestää melko pitkään. Menetelmän etuna on myös, että tutkimukseen osallistuville voidaan esittää lisäkysymyksiä tai pyytää heiltä tarkennuksia. Menetelmä on melko tuore, ja tutkimusyhteisöjä on toteutettu S-ryhmässä parin vuoden sisällä kolmesta eri aiheesta.
- Yhteisötutkimuksella on selvitetty esimerkiksi älypuhelinsovellus S-mobiiliin kiinnostavia ja tärkeitä ominaisuuksia.
- Tutkimusyhteisö on keino osallistaa ja ottaa asiakkaita mukaan kehitystyöhön. Menetelmä tuo yhteen laadullisen tutkimuksen, sosiaalisen median ja uuden teknologian mahdollisuudet.



Asiakaspaneeleihin voivat osallistua kaikki kiinnostuneet, 15 vuotta täyttäneet asiakasomistajat ja asiakasomistajatalouksiin kuuluvat S-Etukortin haltijat. Mukaan voi ilmoittautua Omalla S-kanavalla osoitteessa [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).



## S-Asiakaspalvelun asiakaskokemus-seuranta

- Päivittäisellä tekstiviestikyselyllä selvitetään S-Pankin tai asiakasomistajien puhelinpalveluun yhteyttä ottaneen asiakkaan asiointikokemusta. Tutkimusmenetelmä otettiin käyttöön keväällä 2013.
- Seuranta antaa jatkuvaa ja reaaliaikaista tietoa asiakkaiden asiointikokemuksista.
- Yksinkertainen numeroarvosanaan perustuva kysely lähtee asiakkaalle heti asioinnin jälkeen, joten palvelukokemus on tuoreessa muistissa. Kyselyyn vastaaminen on asiakkaalle ilmaista ja vapaaehtoista.
- Yli puolet kyselyn saaneista on vastannut siihen.
- Vuonna 2014 lokakuun puoliväliin mennessä oli saatu kaiken kaikkiaan yli 40 000 vastausta.
- Numeroarvosanan lisäksi asiakas voi antaa avointa palautetta. Saatua palautetta käytetään asiakaspalvelun toimintamallien ja palvelun laadun kehittämiseen. Palveluesimiehet hyödyntävät tuloksia päivittäin omien tiimiensä valmentamisessa. Palveluneuvoja palkitaan erinomaisen asiakaspalautteiden perusteella.

## S-ryhmän asiakaspaneelit

- Asiakasomistaja ilmoittautuu paneeliin itse ja voi olla mukana haluamansa ajan. Osa panelisteista on ollut mukana vuosia.
- Panelisteille lähetetään verkko-kyselyitä, jotka käsittelevät eri aiheita. Paneeleita on tällä hetkellä viisi. Ne ovat ketjukohtaisia, kuten Prisma- ja S-market-paneelit, tai yleisiä, kuten asiakasomistajapaneeli.
- Tutkimusmenetelmän etuna on, että sen kautta saadaan laajasti tietoa eri asioiden toimivuudesta ja erilaisista kehittämistarpeista. S-ryhmän toiminnan kehittämisessä panelistien antamat tiedot ja näkemykset ovat erinomainen apu.
- Asiakaspaneelitoiminta on asiakkaiden kuuntelemista ja vaikuttamista, ei niinkään edustavaan otokseen perustuvaa tutkimusta.
- Asiakasomistajien aktiivisuus on avainroolissa asiakaspaneeleissa. Paneelitoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja asiakasomistajien omaan haluun sitoutua tutkimukseen. Panelistit saavat tietoa tuloksista.



●●● Asiakastietojen avulla esimerkiksi tutkimuksen kohderyhmä voidaan rajata halutulla tavalla, jotta saatavat tulokset todella kertovat jotain olennaista. Asiakastytyväisyystutkimuksen vastaajat löydetään asiakastietokannasta.

Asiakkuusjohtaja **Marjaana Saarikoski** SOK:sta painottaa tutkimus- ja asiakastiedon merkitystä toiminnan suunnittelussa. Mitä parempaa ja tarkempaa tietoa asiakkaista on, sitä paremmin palvelut saadaan räätälöityä heille sopiviksi. Saarikoski ottaa esimerkiksi uuden ravintolan perustamisen. Asiakastietojen avulla hahmotetaan ensin kaupunginosa tai alueen ihmisten tarpeita ja kulutustapoja. Saadun kokonaiskuvan perusteella voidaan päättää, kannattaako alueelle perustaa perhepizzeria vai pelkästään aikuisille suunnattu ravintola.

Tutkimustieto on eri asia kuin muu palaute. Tutkimus suunnitellaan aina etukäteen, sillä on selvä kohderyhmä, ja se antaa kattavan kuvan tutkitun asiakasjoukon mielipiteistä. Palaute taas edustaa usein vain jäävuoren huippua tai laarin pohjaa, äänessä ovat usein tyytyväisimmät tai pettyneimmät asiakkaat. Toiminnan kehittämiseksi tarvitaan sekä tutkimustietoa että palautteita.

**Mielipiteellä on merkitystä.** S-ryhmän tutkimuksissa käytetään aina vain niitä tietoja, joita asiakas itse haluaa antaa. Asiakasomistaja voi halutessaan

**”Pelkällä tiedolla ei tee mitään, tulosten tulkinta on yhtä tärkeää.**

tarkistaa tietonsa verkossa ja myös kieltää tutkimukseen ja markkinointiin liittyvät yhteydenotot. Marjaana Saarikosken mukaan asiakkaiden yksityisyydensuojan säilyttäminen otetaan hyvin vakavasti.

”Tärkeää on myös, että ihmiset kokevat osallistumisellaan ja mielipiteillään olevan merkitystä. Tutkimuksessa se tarkoittaa, että tuloksia todella hyödynnetään liiketoiminnan kehittämisessä. Jos vastaukset eivät näytä vaikuttavan mitenkään, ihmiset kyllästyvät osallistumaan tutkimuksiin”, Saarikoski sanoo.

”Toistuvien tutkimusten kautta saatu jatkuvuus on tärkeää, koska sitä kautta näemme erilaisia trendejä”, hän jatkaa.

Saarikosken mukaan asiakasomistajat suhtautuvat tutkimukseen yleisesti ottaen myönteisesti, koska tutkimus palvelee heidän etuaan.

**Uusia ja vanhoja työkaluja.** Vuosikymmenten aikana tutkimus ja sen tarve eivät sinänsä ole muuttuneet, mutta tutkimusmenetelmien kirjo on kasvanut koko ajan. Aikaisemmin välineinä olivat kirjekyselyt ja puhelinhaastattelut, joiden lisäksi yritys saattoi ostaa tutkimuslaitosten tekemiä yleisiä tutkimuksia.

Vanhat keinot ovat edelleen olemassa, mutta niiden rinnalle on tullut tuhti nippu uusia menetelmiä. Asiakkaiden kokemuksia ja mielipiteitä voidaan selvittää muun muassa sähköpostin, tekstiviestin ja

●●●





- netissä olevan ryhmäkeskustelun avulla. Taloustutkimuksen Juha Aalto kuvaa kehitystä niin, että ensin tutkimuskyselyt menivät nettiin ja sen jälkeen niistä tuli mobiileja.

”Asiakastutkimus on digitalisoitunut voimakkaasti, mutta menetelmä itsessään ei saa johtaa tutkimusta. Sopiva tutkimusmenetelmä ja eri menetelmien yhdistelmä riippuu tilanteesta, kohderyhmästä ja kyselyn pituudesta. Älypuhelimien näytölle ei kannata tunkea pitkiä kyselyjä”, Aalto sanoo.

Digitaaliset menetelmät ovat kustannuksiltaan edullisia sekä paikasta ja ajasta riippumattomia. Asiakas voi vastata kyselyyn tai osallistua keskusteluun silloin, kun hänelle sopii. Kun kysely tehdään pian kaupassa käynnin tai muun palvelun käyttämisen jälkeen, tapahtuma on muistissa ja vastaukset todella kuvaavat asiakkaan kokemusta.

**Suomi yksi kärkimaista.** Juha Aallon mukaan Suomi kuuluu maailman kärkikymmenikköön, mitä tulee internetin tutkimuskäyttöön. Digitaalisten kyselyiden ansiosta saadaan helposti kerättyä suuria määriä tietoja, mutta asiakkaiden haastattelut ja muut laadulliset menetelmät täydentävät kuvaa ja auttavat näkemään lukujen

taakse. Pelkällä tiedolla ei vielä tee mitään: tulosten analysointi ja tulkinta ovat tärkeä osa kokonaisuutta.

Oli tutkimusmenetelmä mikä tahansa, tutkimuksessa pitää noudattaa eettisiä sääntöjä. Juha Aalto, joka toimii markkinatutkijoiden maailmanlaajuisen ESOMAR-yhteisön Suomen edustajana, nostaa esiin kolme peruseriaa.

Ensinnäkin asiakkaan pitää saada antaa tietoja tai palautetta anonyyminä. Toiseksi tutkimus ei saa aiheuttaa asiakkaalle ylimääräistä harmia eikä haittaa. Jos haastattelun kerrotaan kestävän kymmenen

minuuttia, se ei saa kestää 20:tä minuuttia. Kolmanneksi tutkimukseen ei saa yhdistää myyntiä ja markkinointia.

”Suomi on esimerkillinen maa tutkimuksessa, ja tutkimuksella on hyvä maine suomalaisten kuluttajien keskuudessa. Maineen säilyttämisessä eettisten sääntöjen noudattaminen on avainasemassa”, Aalto sanoo.

Tutkimustoiminnassaan S-ryhmä noudattaa ESOMARin eettisiä periaatteita. Vastaukset ovat luottamuksellisia eikä yksittäisen henkilön vastauksia käsitellä. •

**”Sopiva menetelmä riippuu tilanteesta, kohderyhmästä ja kyselyn pituudesta.”**



# SUOSIKKISUKLAAT JA KARKIT NYT YHDESSÄ!



## **Pussissa sun ja mun lempparit:**

**MIX Maitosuklaa -pussissa on Marabou-suklaapaloja, suklaatoffeepaloja, persikkasydämiä, kolapulloja ja pehmeitä hedelmämakeisia.**

**MIX Daim -pussissa on Daim-suklaapaloja, suklaakuorrutettua toffeeta, sekä kirpeä lajitelma kolapulloja, hedelmämatoja ja hedelmärenkaita.**

***Mmm...Marabou***

TEKSTI HELENA SAINE-LAITINEN  
KUVAT SARRI KUKKONEN

# Rikas, raikas rahka

Kotikokeilla on rahkoissa mistä valita, sillä valikoimat ovat kasvaneet. Pakkausmerkinnät auttavat löytämään juuri omaan tarpeeseen sopivan vaihtoehdon.

Vähärasvainen rahka sopii sellaisenaan välipalaksi tai muunneltuna jälkiruokiin ja leivontaan. Kirpeän rahkan makua pehmennetään usein lisäämällä joukkoon sokeria, kermavaahtoa tai vaniljakastiketta sekä marjoja ja hedelmiä.

Kotileipuri käyttää rahkaa herkullisiin rahkapulliin ja -piirakoihin. Ortodokseilla rahka kuuluu olennaisesti pääsiäisen ruokaperinteisiin, ja siitä tehdään muun muassa pashaa.

Vähärasvaisuus ja proteiinipitoisuus tekevät rahkasta ykkösvälipalan kuntoilijoille ja urheilijoille, erityisesti voimalajien harrastajille. Proteiini on merkittävässä roolissa silloin, kun halutaan kasvattaa tai ylläpitää lihaskuntoa. Rahkatuotteiden proteiinipitoisuus vaihtelee valmisteen mukaan 10 prosentin molemmin puolin. Lisäksi rahkan sisältämä kalsium pitää luut vahvoina.

Maitorahka luokitellaan tuorejuustoksi. Sen tekoprosessi muistuttaa kuitenkin hapanmaitotuotteiden valmistusta, sillä rahkaa saadaan lehmänmaidosta maitohappobakteerien ja juoksetteen avulla. Saostamisen jälkeen siitä poistetaan heraa, jolloin rahkan rakenteesta tulee tasainen.

Rahkapurkki tulee säilyttää jääkaapissa. Parasta ennen -päivämäärä sijaitsee tuotteen kannessa. Avaamisen jälkeen rahka kannattaa käyttää 3–4 päivän kuluessa. •



## VÄLIPALALLE RAINBOW'N VANILJARAHKA (150 G)

Annospikariin pakattu vaniljarahka maistuu sellaisenaan tai marjoilla ja hedelmillä tuunattuna välipalana tai jälkiruokana. Sitä kannattaa kokeilla myös kääretortun tai tuulihattujen täytteenä. Tuote sisältää proteiinia 7,9 %, rasvaa 4 %, hiilihydraatteja 18 % ja energiaa 131 kcal/100 g. Valmistusmaa Viro.



## HERKUTTELUUN

### VALION VANILLA RAHKAVAAPHTO MANSIKKA LAKTOOSITON (100 G)

Pehmeä rahkavaahto on valmis herkkä sellaisenaan. Mansikkaisen jälkiruoan voi muokata juhlavammaksi lisäämällä siihen tuoreita marjoja, suklaakastiketta ja kermavaahtoa. Pikarillinen sisältää proteiinia 5,5 %, rasvaa 4,5 %, hiilihydraatteja (sokeria) 19 % ja energiaa 140 kcal. Valmistusmaa Suomi.



## KUNTOILIJALLE

### VALION PEHMEÄ TÄYTELÄINEN MAITORAHKA (250 G)

Sileä ja täyteläinen rahka sopii sellaisenaan niin laihduttajalle kuin kuntoilijallekin. Sitä voi lisätä myös smoothien tai pannaritaikinan joukkoon. Hedelmämehulla notkistettuna rahka toimii oivana palautumisjuomana. Tuotteessa on proteiinia 9 %, rasvaa 2,3 %, hiilihydraatteja 3,9 % ja energiaa 70 kcal/100 g. Valmistusmaa Suomi.





**KEVYEEN RUOKAVALIOON****S-RYHMÄN KOTIMAISTA MAITO-RAHKA LAKTOOSITON (250 G)**

Sopivan hapokas ja helposti lusikoitava perusrahka kuuluu niin urheilijan kuin laihduttajan ruokavalioon sellaisenaan tai esimerkiksi banaanilla ja siemenillä täydennettynä. Sillä voi keventää perinteistä voitaikinaa, ja se sopii myös juustokakun ja piirakan täytteeksi. Tuote sisältää proteiinia 10 %, rasvaa 0,3 %, hiilihydraatteja 4 % ja energiaa 60 kcal/100 g. Valmistusmaa Suomi.

**LEIVONTAAN****VALION MAUSTETTU RAHKA VANILJA LAKTOOSITON (200 G)**

Maustettu rahka on helppokäyttöinen, ja se sopii sellaisenaan sekä herkuteluun että käytettäväksi jälkiruoissa, leivonnaisissa ja välipaloissa. Rahka kestää paistamista ilman kananmunaa esimerkiksi pullien täytteenä. Kermavaahdon kanssa se muuntuu kuohkeaksi marenkikakun täytteeksi tai hedelmäsalaatin kastikkeeksi. Tuote sisältää proteiinia 7,2 %, rasvaa 7 %, hiilihydraatteja 16 % ja energiaa 160 kcal/100 g. Valmistusmaa Suomi.

**URHEILIJALLE****ARLAN PROTEIN RAHKA MANSIKKA-SITRUUNAMELISSA LAKTOOSITON (200 G) & VALION PROFEEL PROTEIINIRAHKA MANSIKKA LAKTOOSITON (175 G)**

Lihaskuntoaan kasvattaville ja ylläpitäville suunnatut välipalarahkat sisältävät kaikkien rahkojen tapaan runsaasti hyvälaatuisia proteiineja (10/9 %), mutta vähemmän hiilihydraatteja (9,6/6,5 %) ja energiaa (80/70 kcal/100 g) kuin muut maustetut ja makeutetut rahkat. Pakkaus- ja selosteista selviää, millä tuotteet on makeutettu ja mitä sakeuttamis- ja aromiaineita niissä on käytetty. Molemmat valmistetaan Suomessa.

**SMOOTHIEEN****EHRMANNIN PEHMEÄ RAHKA-JOGURTTI 0,9 % (250 G)**

Pehmeä rahkajogurtti maistuu sellaisenaan tai marjoilla, hunajalla ja pähkinöillä muunneltuna. Se sopii myös smoothien tai tuorepuuron osaksi. Sitruunalla, suolalla ja pippurilla höystettynä tuotteesta saa kevyen kastikkeen salaatile tai dippivihanneksille. Sisältää proteiinia 7,2 %, rasvaa 0,9 %, hiilihydraatteja 5 % ja energiaa 57 kcal/100 g. Valmistusmaa Saksa.



”Rahkan proteiinit sisältävät runsaasti elimistölle välttämättömiä aminohappoja.



# OLE HYVÄ

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

## Annos keittoa



**KNORRIN TOMAATTIKEITTO** sisältää tomaatin ja paprikan paloja, mausteina basilikaa, oreganoa ja timjamia. Keitossa ei ole lisäaineita tai aromivahventeita, ja se myydään kylmähyllystä. Pakkaus sisältää 450 millilitraa.



## Uunivalmis mureke

**ATRIAN BRAVUURI-JAUHE-LIHAMUREKE** on valmistettu jauhetusta naudan- ja sianlihasta ja maustettu suolalla, paprikalla ja valkopippurilla. Mureke valmistuu omassa pakkauksessaan 175-asteisessa uunissa tunnissa. Suuresta, 700 grammaa painavasta murekkeesta riittää noin kuudelle ruokailijalle.



## Kuuma kasvislisäke

**APETITIN KOTIMAINEN PUNAJUURIGRATIINI** on uunivalmis pakaste. Punajuuren seurana on perunaa, sulatejuustoa ja sinihomejuustoa. Jäiset ainekset kypsyvät uunissa noin tunnissa. Pussi painaa 750 grammaa. Tarjoa sellaisenaan tai esimerkiksi liharuuan lisäkkeenä.



## Kuituisat korput

**PÄGENIN KRISPROLLS BALANCE** -täysjyväkorppuja maustavat mustikka ja karpalo. Kuitupitoinen korppu sopii välipalaksi suolaisten ja makeiden levitteiden kanssa. Säilöntä-aineettomat, maidottomat ja laktoositomaiset korput säilyvät jopa kuukauden ajan.

## Kotimaista-uutuuksia

**MUROTAIKINA** on pakaste, joka sopii makeiden piiraiden, kuten marjapiiraiden, pohjaksi.

**PERUNA-SIPULISEKOITUS** on raaka-aine kermaperunoihin, erilaisiin kiusauksiin, keittoihin ja pataruokiin. Keitto- ja pataruokiin sen voi lisätä kypsytymisen loppuvaiheessa, sillä kypsyminen vie vain muutaman minuutin. Pakkaus painaa kilon.

**KYLMÄPURISTETTU RYPSIÖLJY** on valmistettu rypsiä hellävaraisella kylmäpuristuksella, jonka ansiosta öljyn koostumus ja aromit säilyvät luonnollisina. Kylmäpuristettu rypsiöljy sopii salaattikastikkeisiin, marinointiin sekä ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Pullo sisältää 500 millilitraa.

**KYLMÄPURISTETUN SITRUUNARYPSIÖLJYN** maku on lempeän kirpeä. Öljy sopii raikkaisiin salaateihin, kala- ja kasvisruokien valmistamiseen sekä marinadin ja salaattikastikkeen pohjaksi. Pullo sisältää 250 millilitraa.

**LIHAPERUNASOSELAATIKKO** on perinteinen nautanjauheliha-perunamuusilaatikko. Tarjoa lisäksi raikasta salaattia ja esimerkiksi maustekurkku- tai punajuuriviipaleita.

**KANELIKORPUT** ovat perinteisiä halkaistuja korppuja, joiden pinnalla on kanelia ja sokeria.

**SOKERIKORPUT** kuorrutetaan vain sokerilla. Korppujen valmistukseen on käytetty rypsiöljyä, ja ne ovat laktoositomia. Korput pakataan 400 gramman pussiin.

## Rainbow-uutuuksia

**COOKIES KINUSKI JA MAITOSUKLAA** ovat pikkuleipiä, joissa on pehmeä kinuskitäyte, suklaarouhepaloja ja maitosuklaakuorrutus. Valmistusmaa Alankomaat. Raaka-aineena käytetty vehnä on sekoitus, jonka alkuperämaat ovat Belgia ja Ranska.

**PESTO ARRABBIATA** on valmistettu aurinkokuivatuista tomaateista ja maustettu vahvasti chilillä. Kastike on sellaisenaan valmis käytettäväksi. Se maistuu pastan kanssa, mutta sopii erinomaisesti myös broilerin, pizzojen ja kastikkeiden maustamiseen. Valmistusmaa Italia. Tomaattien alkuperämaa päiväyksen yhteydessä. Purkki säilyy avaamattomana huoneenlämmössä, avattuna jääkaapissa.

**RUISCHIPSIT SOURCREAM & ONION** ovat pyöreitä, ohuita, kuivattuja ja halkaistuja runsaskuituisia ruisleivänpaloja, joissa maistuvat hapankerma ja sipuli. Valmistusmaa Suomi. Rukiin alkuperä EU. Pakkaus painaa 150 grammaa.

**SPIRAL PERUNASNACKS** -pussi sisältää spiraalinmuotoisia ja suolalla maustettuja perunanaposteltavia. Valmistusmaa Suomi. Perunatärkkelyksen ja perunahiutaleen alkuperä EU. Pussi painaa 200 grammaa.



## Alkoholitonta kuplivaa Rossoissa

**ICEMARY ORGANIC SPARKLING** on alkoholiton kuohuva luomurypälemehu, johon on lisätty hiilidioksidia. Juoma maistuu raikkaalta ja hedelmäiseltä. Luomurypäleet ovat kasvaneet Keski-Italiassa Marchen viinialueella.



# KASVATTA LUONNETTA!



**UUTUUS!**

SAATAVILLA  
SUURIMMISTA  
MYYMÄLÖISTÄ.



**FISHERMAN'S FRIEND SUOMI**

**PYÖRÄYTÄ  
PASTILLIPELIÄ  
FACEBOOKISSA  
1.1.-31.3.2015**



VOITTOJA JAOSSA JOKA TUNTI  
**PÄÄVOITTONA**  
**1000 €**  
**MATKALAHJAKORTTI!**

yhteishyvä

# TÄHYILLE TAIVAALE

Lintujen katselu luonnossa on rentouttavaa puuhaa. Yhteishyvän lintukalenteri vinkkaa, mitä lajeja voit tähyillä vuoden aikana, missä ne viihtyvät ja mistä ne tunnistat.

## TAMMIKUU

### KOSKIKARA (1.)

**Tuntomerkit:** Nyrkinkokoinen, mustavalkoinen pikkulintu viihtyy sulien, virtaavien vesien luona. Se istuu jään reunalla ja sukeltaa ravintoa vedestä. Koskikaran pääalueen väritys näyttää tummanruskealta.

**Ajankohtaista:** Voit nähdä myös tiaisia, punatulkkuja, keltasirkkuja ja varpusia.

## HELMIKUU

### VARPUSPÖLÖ (2.)

**Tuntomerkit:** Punatulkun kokoinen pikkupöllö istuu puun latvassa saalistamassa pikkulintuja. Sen vatsa on vaalea, selkä

tumma ja ilme tuikea.

Varpuspöllön voi kohdata ruokintapaikkojen

läheisyydessä hämärässä.

**Ajankohtaista:** Leutoina

talvina ensimmäiset

muuttolinnut saapuvat

Suomeen helmikuussa.

Voit nähdä esimerkiksi harmaalokkeja, pulmusia ja mustavariksia.

## JOULUKUU

### PUNATULKKU (14.)

**Tuntomerkit:** Pulea, mustapäinen pikkulintu viihtyy lintulaudoilla ja ruokintapaikoilla. Koiraan vatsa on punainen, naaras on olemukseltaan harmaa. Punatulkun nokka on musta, paksu ja lyhyt.

**Ajankohtaista:** Joutsenen

syysmuutto jatkuu yhä. Niitä näkee Suomessa vesien jäätymiseen asti.

## MARRASKUU

### TILHI (13.)

**Tuntomerkit:** Punertavan linnun tunnistaa sille tunnusomaisesta

töyhdöstä. Sen siivissä ja pyrstössä

on keltaista ja silmän ympärökset ovat tummat. Tilhi viihtyy marjaisissa

maaseudulla. Parvet on helppo

havaita helisevästä äänestä.

**Ajankohtaista:** Leutoina

talvina voi tavata viivytteleviä muuttolintuja, kuten punarintoja ja mustapääkerttują.







11.

## MAALISKUU

### PULMUNEN (3.)

**Tuntomerkit:** Varpusen kokoinen pikkulintu liikkuu usein parvessa. Lentäessään se näyttää lähes valkealta. Puhallukset lepäilevät muuttomatkallaan pelloilla ja sulaneilla teidenvarsilla.

**Ajankohtaista:** Virittä korvasi myös tiaisten laululle, pölliöiden huulilulle ja tikkojen koputtelulle.

10.

## KESÄKUU

### KALATHIRA (6.)

**Tuntomerkit:** Valkoisen, loppia siromman linnun tunnistaa päälleen mustasta baskerista. Sillä on pitkät ja terävät siivet, punainen nokka ja haarapyrstö. Kalatiira oleilee järvien ja merien rannoilla.

8.

### LEHTOKURPPA (7.)

**Tuntomerkit:** Kyyhkyn kokoinen, pullea ja pitkänokkainen kurppalintu lentää soidinlentoaan samaa reittiä läpi yön. Lennon aikana voi kuulla kimeitä, piiskuttavia ja kurnuttavia ääniä. Lehtokurppa viihtyy rehevissä metsissä.

**Ajankohtaista:** Kesäkuu on lintujen pesintäaikaa. Voit kuulla satakielten, kerttusten ja pensassirkkalintujen konsertteja.

9.

## HEINÄKUU

### KUIKKA (8.)

**Tuntomerkit:** Yliväs kuikkalintu ui syvällä vedessä. Sen tunnistaa valkoruutuisesta, kaarevasta selästä, suuresta, harmaasta päästä, mustasta kurkusta ja tikarinnokasta. Kuikan tapaa parhaiten karuilla, kalliorantailla ja järvilta.

### RANTASIPI (9.)

**Tuntomerkit:** Lyhytnokkainen kahlaaja lentää vedenpinnassa värisevin silveniskuin. Sen selkä on tummanruskea ja vatsa valkoinen. Rantasipi viihtyy järvien, merien ja jokien rannoilla.

**Ajankohtaista:** Kahlaajien, kuten kuovien ja lirojen, syysmuutto on jo käynnissä.

7.

## ELOKUU

### HIIRIHAUKKA (10.)

**Tuntomerkit:** Tämä tummanruskea, varista suurempi haukkalintu ääntelee naukuvasti ja kuuluvasti. Sen siivet ovat leveät ja pyrstö lyhyt. Linnun kainaloita koristavat vaaleat laikut. Poikasten lentoharjoitusten aikana emot ja poikaset kaartelevat yhdessä metsän yllä.

**Ajankohtaista:** Kottaraiset ja pääskyt kokoontuvat parviksi.

6.

## LOKAKUU

### ISOKOSKELO (12.)

**Tuntomerkit:** Valkovatsaiset ja tummaselkiset isokoskelot sukeltavat yhteen. Koiraan pää on vihertävä, naaraan ruskea. Naaraslinnun tunnistaa helposti myös takatukasta. Isokoskelot kokoontuvat suuriksi parviksi ja ne viihtyvät suurilla järvenselillä.

**Ajankohtaista:** Lokakuu on hanhimuuton aikaa. Myös vaelluslinnut, kuten tiaiset, helmipöllöt ja pähkinähakit, ovat liikkeellä.

## SYYSKU

### KURKI (11.)

**Tuntomerkit:** Pitkäjalkainen ja -kaulainen kurki muuttaa suurina auramaisina parvina. Muuttavat kurkiaurat ovat äänekkäitä. Linnun selkä on harmaa, ja sen päässä on sekä mustaa että punaista. Kurkiparvet ruokailevat pelloilla ja lähtevät muuttolle kirkkaina, pohjoistuulsina päivinä.

**Ajankohtaista:** Peippo on syysmuuton valtalaji. Lisäksi voit nähdä sepekkyyhkyjä ja varpushaukkoja muuttopuuhiissa.



# PAULA täpläraahkat

**Maista!**



**VOITA  
1000 €  
matkalahjakortti!**

**Osallistu VILLIT RILLIT  
-kuvakisaan osoitteessa**

 [www.facebook.com/paulalehma](http://www.facebook.com/paulalehma)

Kilpailu päättyy 15.3.2015



**PAULA**

*Laatu on paras resepti.*



KOONNUT HEIDI HÄNNINEN  
KUVAT GETTY IMAGES JA TAVARANTOIMITTAJAT

# HYVÄ HIUSPÄIVÄ

Helli talven ja kuivan sisäilman rasittamia hiuksia hoitavilla ja kosteuttavilla tuotteilla. Muotoilutuotteet kohottavat kampausta ja tuovat hiuksiin rakennetta.



**CUTRININ SENSITIVE RESCUE MOISTURIZER -HOITOAINE**, 75 ml, rauhoittaa ja suojaa kuivaa hiuspohjaa. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



**CUTRININ SENSITIVE RESCUE -SAMPOO**, 300 ml, kosteuttaa ja ravitsee kuivaa hiuspohjaa luonnollisesti ilman lisäaineita. Sopii päivittäiseen käyttöön. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



**GARNIERIN FRUCTIS DENSIFY -SAMPOO**, 250 ml, tekee hennoista hiuksista runsaammat ja joustavammat. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.



**GARNIERIN FRUCTIS DENSIFY -HOITOAINE**, 200 ml, paksuntaa hiusta sisältä, mutta jättää pinnan sileäksi ja kiiltäväksi. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

**SCHWARZKOPFIN GOT2B SEXY -HIUSSUIHKE**, 250 ml, tuuheuttaa hennommatkin hiukset ja antaa kuohkeutta koko päiväksi. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.



**SCHWARZKOPFIN OSIS+ DUST IT -MATTAPUUTERI**, 10 g, tuo rakennetta ja kevyttä tukea hiuksiin. Hiukset ovat pehmeät, ilmat ja mattapintaiset. Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.



**BALMAININ SILK PERFUME -HOITO-SUIHKE**, 200 ml, kosteuttaa ja elvyttää hiusta sekä eheyttää vaurioituneita latvoja. Lopputuloks on ylellisen silkkinen. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



**BALMAININ REPAIR MASK -HIUSNAAMIO**, 200 ml, palauttaa elinvoiman vahingoittuneeseen ja käsiteltyyn hiukseen. Hiukset ovat kiiltävät ja helpot käsitellä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**SCHWARZKOPFIN GLISS ULTIMATE OIL ELIXIR -HOITOSUIHKE**, 200 ml, ravitsee vaurioituneita hiuksia ja suojaa kulumiselta sekä kuivumiselta. Sisältää nestemäistä keratiinia ja ravitsevaa öljyä. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

**SCHWARZKOPFIN OSIS+ -HIUSKIINNE**, 500 ml, antaa pitkäkestoista ja voimakasta tukea hiuksille. Tuote kuivuu nopeasti eikä jätä hiuksiin tahmaista pintaa. Sokokset, Emotionit, Prisma ja Sokos.fi.





Rantavuoret noudattivat purjehdus-  
sella kotiloista tuttua työnjakoa:  
Mauno visioi ja Tarja analysoi.



# PELOTTOMAT

## pallonkiertäjät

Kun seinäjokelaiset Mauno ja Tarja Rantavuori jäivät eläkkeelle, he irrottivat S/Y Verde -nimisen purjeveneensä helsinkiläisestä laiturista ja suuntasivat keulan kohti Karibian saaria. Neljä vuotta myöhemmin he palasivat samaan laituriin kierrettyään veneellään maapallon ympäri.

**R**emontointia, kuntoilua ja puuhailua lastenlasten kanssa. Juuri nyt **Mauno** ja **Tarja Rantavuoren** suunnitelmat ovat kuin kenen tahansa eläkeläispariskunnan kalenterista.

Kolmisen vuotta sitten parin elämä näytti kovin erilaiselta, kun he seilasivat toisella puolella maapalloa.

”Ankkuroimme purjeveneemme Fidžin edustalle ja soudimme kumiveneellä rantaan. Pikku-pojat tulivat luoksemme ja vetivät meidät hiekalle. Palmujen alla istui kyläläisiä, heidän joukossaan oli myös kylänvanhin. Hän toivotti meidät tervetulleeksi omalla kielellään sen jälkeen, kun olimme antaneet hänelle lahjan. Tämän seremonian päätyttyä pojat kuljettivat meitä käsikädessä saaren ympäri, ja saimme tutustua esimerkiksi heidän kouluunsa”, Tarja Rantavuori muistelee.

**Päätös syntyi päivässä.** Arviolta 65 suomalaista venekuntaa on tähän mennessä kiertänyt maapallon. Rantavuoren pariskunta on heistä viimeisimpiä. Pallon kiertämiseen purjeveneellä kuluu noin kolme vuotta luonnonkierron vuoksi.

Rantavuoret tekivät matkansa reilussa neljässä vuodessa. He aloittivat purjehduksen toukokuussa 2010 ja palasivat kotiin heinäkuussa 2014. Matka oli kuitenkin vaarassa katketa heti alkuunsa. Pari oli päässyt vasta Irlannin rannikolle, kun he sai-

vat puhelun poliisilta. Salama oli polttanut heidän mökkinsä maan tasalle. Rantavuoret pohtivat asiaa hetken, mutta päättivät kuitenkin jatkaa matkaansa alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. He kiersivät Kanarian saaria ja purjehtivat Atlantin yli ARC-purjehduskilpailun siivittämänä. Toukokuussa 2011 Rantavuoret telakoivat veneensä Kariibialle ja lähtivät kotiin rakentamaan uutta mökkiä.

Vielä saman vuoden joulukuussa Rantavuoret palasivat veneelleen ja jatkoivat purjehtimista Kuuban kautta Panamaan. Siellä heidän oli tehtävä lopullinen päätös siitä, jatkaisivatko he todella maapallon ympäri. Panaman kanavan jälkeen kääntyminen ei ole enää mahdollista.

”Sain Maunolta lopulta päivän aikaa harkita, lähdemmekö kiertämään maapalloa. En miettinyt silloin niinkään purjehduksen haasteita kuin Suomeen jääviä lapsia ja lapsenlapsia. Kun sitten ohitimme kanavan, paluuta ei ollut. Tiesin, että matkalla oltaisiin vuosia”, Tarja Rantavuori kertoo.

**Yöt tähtitaivaan alla.** Veneen keula suunnattiin ensin Galapagokselle, josta matka jatkui Tyynellemerelle Tongaan, Samoaan ja Fidžille. Tätä etappia pariskunta pitää matkansa antoisimpana.

”Purjehdimme myötävirrassa koko matkan Galapagossaarilta Marquesasiin. Etenimme yötä päivää. Oli todella kuuma. Välillä ihailimme merta, välillä veneen vieressä hyppiviä delfiinejä. Silloin ●●●

## Mauno, 65, ja Tarja Rantavuori, 66

**Mottomme on...** elämässä pitää olla tavoitteita.

**Nauroimme ...** iloisina, kun tulimme hyvin onnistuneen matkan jälkeen Suomeen.

**Itkimme...** kun salama poltti kesämökkimme.

**Moka, joka opetti eniten...** kun menimme vanhoilla ohjeilla satamaan, joka oli jo lopetettu.

**Tätä emme ole kertoneet muille...**

lyhyelläkin purjehduskokemuksella selviää hyvin maapallon ympäri, kun ei höttyile turhia.

**Haluamme vielä oppia...** lisää vieraita kieliä.

●●● tällöin silmiin osui muita laivoja. Öisin saimme maata kannella ja ihmetellä kirkkaana tuikkivaa linnunrataa, koska lähistöllä ei ollut valosaastetta himmentämässä sitä.”

Seuraavina määränpäinä olivat Uusi-Seelanti ja Australia, joissa molemmissa Rantavuoret viihtyivät hyvän tovin. Indonesian, Balin ja Mauritiuksen jälkeen he suuntasivat kohti Etelä-Afrikkaa ja Hyväntoivonniemeä.

”Tämä osuus oli vaativin. Pisimmillään teimme matkaa niin, ettei horisonttia näkynyt kolmeen viikkoon. Aika kului, kun kalastimme, laitoimme saaliista ruokaa ja luimme tulevista etapeista. Paljon auttoi myös se, että matkaa tehtiin kaksin”, he kertovat.

Afrikan eteläkärjestä Rantavuoret suuntasivat taas Karibialle ja sieltä kutakuinkin suorinta reittiä kotiin.

”Matkustamiseen tuntuu lopulta. Itämerelle tultaessa en olisi millään malttanut odottaa, että pääsen kotiin”, Tarja Rantavuori kuvailee.

Rantavuoret olivat piipahtaneet maailman-ympäripurjehduksensa aikana Suomessa neljästi. Muutamien viikkojen mittaiset telakoinnit oli suunniteltu etukäteen, ja ne perustuivat sääoloihin. Kun matkaa ei voinut jatkaa, pariskunta otti lentoliput Suomeen.

**Kahden vuoden valmistelu.** Rantavuoret selvisivät matkastaan ilman suuria vastoinkäymisiä. Tämä oli pariskunnan mukaan perusteellisen pohjatyon ansiota. He olivat perehtyneet etukäteen kirjallisuuteen, tullimääräyksiin, satamakirjoihin ja toisten purjehtijoiden kokemuksiin. Kaksi vuotta kestänyt valmistautuminen takasi

## ”Pisimmillään teimme matkaa niin, ettei horisonttia näkynyt kolmeen viikkoon.”

sen, että matkanteosta saattoi nauttia rauhallisin mielin.

”Veneen ja muun välineistön on oltava avomerikelpoisia. Ne on myös tunnettava läpikotaisin. Veneemme on melko pieni, noin yksitoistametrinen alus, mutta kuitenkin aivan riittävä. Miehistöltä taas vaaditaan fyysistä ja henkistä voimaa. Merta ei saa pelätä, vaikka vähän keinuttaisikin”, Mauno Rantavuori listaa.

”Purjehduskokemustakin tarvitaan, mutta ei kohtuuttomasti. Vaikka vesi on meille lapsuudesta saakka tuttu elementti, ryhdyimme purjehtimaan vasta 50-vuotiaina. Ennen maailmanympärimatkaa pisimmät tekemämme matkat olivat parin viikon purjehduksia Itämerellä.”

Ratkaisevinta matkalle lähdössä on Rantavuorten mukaan se, että jahkailun sijaan toimii.

”Satamissa on lukuisia ihmisiä, jotka haaveilevat matkalle lähdöstä, mutta jäävät laituriin joko oikeiden tai kuviteltujen esteiden vuoksi. On eri asia unelmoida kuin lähteä, väliin tarvitaan päätös.” •



Perinteisten paperikarttojen lisäksi Rantavuorilla oli purjehduksessa apuvälineinään sähköiset, reaaliaikaiset purjehduskartat. Kulloisetkin virtaukset näkyivät niissä.





KOONNUT HEIDI HÄNNINEN  
KUVAT COLOURBOX JA TAVARANTOIMITTAJAT

# TAIMET ALULLE

Taimikasvatus jouduttaa ulosistutettavien kasvien satoa ja kukintaa. Istutukseen kannattaa ryhtyä, kun luonnonvalo on riittävästi. Näiden viiden kasvatusvinkin avulla saat kasvisi kukoistamaan.



**ANNOSSIEMENTEN** laajasta valikoimasta löydät kukat, yrtit ja vihannekset. Kodin Terrat, Prisma ja S-marketit.



1. Aloita täyttämällä ruukut vähäravinteisella esikasvatus- tai kylvömulalla. Kylvä siemenet mullan päälle harvakeltaan ja sirottele tarvittaessa vielä ohut kerros multaa tai hiekkaa. Katso siemenpussin kyljestä tarkemmat kylvöohjeet.
2. Kastele istutus, sillä siemenet eivät idä ilman vettä. Kylvös tulee pitää kosteana, mutta varo liiallista kastelua.
3. Peitä ruukut läpinäkyvällä, rei'itetyllä muovilla, jolloin kosteus pysyy tasaisena ja kasvit saavat riittävästi ilmaa. Poista muovi, kun ensimmäiset lehdet eli sirkkalehdet ovat ilmestyneet.
4. Taimet koulitaan eli siirretään uuteen multaan ja isompaan ruukkuun, kun ensimmäiset varsinaiset kasvulehdet ovat kehittyneet. Noudata jälleen siemenpussin ohjeita.
5. Reilu viikko ennen ulosistutusta taimet karaistetaan eli totutetaan ulkoilmaan. Aluksi kasveja pidetään ulkona noin puoli tuntia kerrallaan. Aikaa pidennetään vähitellen. Suojaa taimet kylmällä säällä harsolla, ja pidä ne poissa suorasta auringonpaisteesta.

**ROMBERGIN NINO-MINIKASVIHUONE** sopii pieneenkin tilaan. Tukevassa pienoiskasvihuoneessa on kätevät ilmanvaihtoluukut. 29 x 19 x 19 cm. Kodin Terrat, Prisma ja S-Puutarhat.



**ROMBERGIN POP UP -KASVUALUSTAT** on valmistettu luonnonmukaisesta ja maatuovasta kookoskuidusta. Kasvualusta esikasvatukseen ja yrteille 10 l. Kasvualusta orkideoille 5 l. Kodin Terrat ja Prisma.



**BIOLANIN KYLVÖ- JA TAIMIMULTA** sopii hyvin pieniin ruukkuihin ja taimikennoihin sekä luonnonmukaiseen kasvatukseen. 12 l. Kodin Terrat, Prisma, S-Puutarhat ja S-marketit.



**JIFFYN TURVERUUKUISSA** juuristo pääsee kasvamaan ilman esteitä. Materiaali on 100-prosenttisesti biohajoavaa. Saatavana eri kokoja. Kodin Terrat, Prisma ja S-Puutarhat.

# Anna netin auttaa

Internet pursuaa sisältöjä, ja tottumaton netin käyttäjä hukkuu helposti tietotulvaan. Seuraavien vinkkien avulla otat netin koko perheen hyötykäyttöön.

TEKSTI HEIDI HÄNNINEN  
KUVITUS ANTTI NIKUNEN

## Opi uutta netistä

Täsmälliset ohjeet ja kuvat opettavat erilaisia arkielämän taitoja, kuten leipomista tai tietokoneohjelmien asentamista, vaihe vaiheelta. Opastamisen lisäksi eri verkkosivustot tarjoavat usein mahdollisuuden kommentointiin tai lisäkysymysten esittämiseen. Näin voit tehostaa oppimistasi vertaistuen avulla.

Muista, että oppimisen ei tarvitse aina olla vakavaa. Ihminen oppii tehokkaasti myös viihtyessään.

Erilaiset verkkopelit kehittävät sorminäppäryyttä, kielitaitoa, loogista ajattelua ja paineensietokykyä.

Oman harrastusalan keskustelufoorumeilla voi jakaa neuvoja ja tutustua samoista asioista kiinnostuneisiin. Parhaimmillaan keskustelut kehittävät sosiaalisia taitoja ja argumentointikykyä.

Tutustu lapsesi käyttämiin palveluihin, jotta voit arvioida, soveltuvatko ne juuri sinun lapsellesi.

Rohkaise lasta kertomaan aikuiselle, jos hän törmää netissä mieltä askarruttavaan sisältöön.

## Näin etsit ohjeita

Käytä etsimisessä yksinkertaisia hakusanoja, kuten ”tuulihatut” tai ”helmikorun tekeminen”. Kokeile myös englanninkielisiä termejä ja alkuun sanaparia ”how to”.

Vaihtelee hakusanoja, ja kokeile sanasta eri taivutusmuotoja. Älä anna liian tarkkoja hakusanaketjuja, vaan etsi oikeanlaista ohjetta tai videota useiden hakutulosten joukosta.

Videoita kannattaa etsiä suoraan videopalveluista, kuten YouTubea.

Pienten lasten on hyvä harjoitella verkkosisältöjen etsimistä aikuisen kanssa. Netinkäytölle ei ole alikärajaa, mutta mitä pienempi lapsi on, sitä tiiviimmin aikuisen tulisi olla läsnä.



## Katso videotutoriaaleja

Videotutoriaalit eli opastavat videot ovat hyödyllisiä, sillä ohjeet esitetään havainnollisemmin kuin valokuvissa tai tekstissä. Videot sopivat myös niille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää kirjoitettuja ohjeita. Videolta on helppo oppia esimerkiksi ranskanletin teko tai saada vinkkejä siihen, kuinka päästä alkuun nettipelissä.

Katso aiheesta useampi video ja lue myös kommentteja. Kommenttien perusteella saa usein kuvan siitä, onko ohje toiminut muilla.



Yhteishyvä on mukana  
valtakunnallisessa  
Mediataitoviikossa  
9.-15.2.2015. Juttu on  
osa Mediataitoviikkoa.



## Tunnista luotettava lähde

Ota selvää, kuka sisällön on tehnyt, ja mieti, mikä on sen välittämän viestin tavoite. Onko kyseessä mielihyvä vai monesta eri lähteestä löytyvä fakta?

Käytä tärkeiden asioiden selvittämisessä sivustoja, jotka kantavat vastuun antamistaan ohjeista. Tällaisia ovat esimerkiksi viranomaisten sivustot.

## Kommentoi sisältöjä reilusti

Muista, että tavalliset netinkäyttäjät opastavat yleensä auttamisen ilosta. Rakentava ja kohtelias kritiikki on tervetullutta, mutta amatöörieltä ei voi odottaa ammattilais-tason lopputulosta.

Muista, että netissä pätevät samat käyttäytymissäännöt kuin muussakin kanssakäymisessä. Kiusaaminen, syrjiminen ja ikävät kommentit tuntuvat pahalta myös netissä. Älä siis ilkeile ja muista, että kiitos lämmittää aina mieltä.

Lyhyt ja napakka kommentti on useimmiten paras. Ilmaise heti kommenttisi alussa, jos haluat kysyä tarkennusta tai ehdottaa muutosta esimerkiksi käytännön toteutukseen.

## Muista tekijänoikeudet

Tekijänoikeudet koskevat myös nettiä. Pääsääntöisesti tekijänoikeuksien suojaamaa materiaalia, kuten musiikkia tai toisten videoita, ei saa käyttää ilman lupaa. Tämä kuitenkin vaihtelee eri esitystapojen, -tarkoitusten ja teosten mukaan, joten selvitä aina tapauskohtaisesti tekijänoikeuksien voimassaolo. Tässä auttaa esimerkiksi Tekijänoikeus.fi-sivusto.

Haluatko tehdä hauskan videopostauksen tai opastavan videon? Katso videobloggaaja Tumen vinkit videolta.



yhteishyvä *live*

Jutun asiantuntijoina ovat Mediataitoviikon projekti-koordinaattori Julia Alajärvi ja erityisasiantuntija Saara Pääjärvi Kansallisesta audiovisuaalisesta instituutista.

**TULIP**

# SLOW COOKED

MADE BY TULIP

TENDER & JUICY  
**SLOW COOKED**  
FULL OF TASTE

LÄMMITÄ JA NAUTI!

**PULLED PORK**

MUREA MAKUELÄMYS  
HELPOSTI JA NOPEASTI!  
**TULIP PULLED PORK**  
**HAMPURILAISET**

Lämmitä Pulled Pork uunissa, täytä hampurilaissämpylät lihalla ja coleslaw-salaatilla tai muilla haluamillasi täytteillä ja nauti!  
Lisää käyttövinkkejä osoitteesta [slowcooked.fi](http://slowcooked.fi)

Skannaa ja löydä inspiroivat reseptit.

180°C, 25 min.

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



TEKSTI JENNI UUSILEHTO  
KUVAT MIIKA KAINU JA ULLA NIKULA

# Ratkomisen riemua

Innokkaimmat harrastajat käyttävät siihen kaiken vapaa-aikansa, se on erinomaista jumppaa aivoille, ja sudoku tai muut aivopähkinät eivät sille pärjää. Lue, miksi olemme koukussa ristikoihin.

**V**iisi minuuttia ja sata kertaa viikossa. Nämä luvut kertovat **Riitta Rustarin** ristikkoinnostuksesta: viidessä minuutissa hän ratkaisee sivunkokoisen perusristikon, ja viikossa ratkeaa noin sata ristikkoo.

Rustari hurautti ristikoihin jo lapsena, mutta lopullisesti innostus karkasi käsistä vuonna 1993. Tuolloin hän osallistui ristikonratkonnan SM-kisoihin ja tuli yllättäen toiseksi. Rustari liittyi Sanaristikkoseura Sanaseppoihin, ja seuraavana vuonna hänet nimitettiin seuran sihteeriksi.

”Kaikki muut harrastukset ovat kyllä jääneet. Lähetän säännöllisesti vastauksia lehtien järjestämiin arvontoihin, ja silloin tällöin onnikin potkaisee. Jossain vaiheessa vastausmäärää piti vähentää, sillä voitin pihakalusteita ja kompostorin. Niille ei ole kerrostalossa tarvetta.”

Rustari ratkoo ristikoita iltaisin kotisohvalla. Vaikka hän selättää hel-







## ”Aluksi huhuttiin, että ristikoiden ratkomisesta voi tulla sokeaksi.”

pot ristikot hetkessä, vaikeiden kanssa saattaa vierähtää useakin päivä.

”Kun on oikein vääntöä, on parasta nukkua yön yli tai tehdä jotain ihan muuta. Samalla alitajunta työskentelee”, hän kertoo.

Konkari täyttää vaikeat ristikot lyijykynällä sieltä, mistä parhaiten pääsee liikkeelle. Helpot ristikot hän ratkoo suoraan kuulakärkikynällä aloittaen vasemmasta yläkulmasta, ettei käsi sotkeennu kirjoittaessa.

”Ensin tehdään työt eli ne helpot, ja sitten nautiskellaan vaikeiden kanssa.”

Rustari käyttää tarvittaessa apunaan tietosana-, ristisana- ja kartta-kirjoja. Nettiin hän ei turvaudu.

”Istun töissä koko päivän puhelin toisessa ja hiiri toisessa kädessä. Siksi minua ei huvita pelata tietokoneen ääressä enää kotona. Annan ristikon olla, jos en tiedä tai löydä vastausta kirjoista.”

Rustarin mukaan parasta ristikoiden ratkomisessa on onnistumisen tunne.

”Tyydytys on suurin, kun tajuaa olevansa parempi kuin laatija, joka on yrittänyt keksiä kaikki mahdolliset konnankoukut pääni menoksi.”

### **Paheksuttua puuhaa**

Ristikoiden ratkominen on tehokasta aivojumppaa. Sanojen pyörittelyn ja merkitysten hakemisen on todettu ennaltaehkäisevän dementiaa. Aina ristikoiden hyvää tekeviin vaikutuksiin ei kuitenkaan ole uskottu.

Kun ristikkobuumi alkoi levitä 1900-luvun alkupuoliskolla Yhdysvalloissa, ristikoita pidettiin turmiolisina, samaan tapaan kuin tietokonepelejä nykypäivänä.

”Ristikoiden ratkomisesta levitetiin mitä ihmeellisimpiä huhuja. Sanottiin esimerkiksi, että niistä voi tulla sokeaksi”, kertoo ristikkoasiantuntija **Antti Skyttä**.

Ensimmäisen ristikon julkaisijana pidetään *New York World* -lehteä vuonna 1913. Sen sijaan *New York Times* vastusti ristikoita parikymmentä vuotta, kunnes joutui myön-

● ● ●



Ristikoihin hurahtanut Riitta Rustari nimeää suosikkilaatijoikseen Antti Viitamäen, Toni Pitkälän ja Antti Skytän, jotka tekevät hänen mielestään ”tosi kovaa kamaa”.

- tymään innostuksen kasvaessa. Nykyisin sama lehti on arvostetuin ristikoiden julkaisija.

*Suomen Kuvalehti* julkaisi ensimmäisen suomalaisen ristikon vuonna 1925. Kyseessä oli mustavalkoinen höyryristikko, jossa numeroidut vihjeet sijaitsivat ruudukon ulkopuolella. Varsinaisesti ristikkoinnostus syntyi Suomessa vuonna 1955, kun *Helsingin Sanomat* julkaisi ensimmäisen kuvaristikon.

Suomessa julkaistavista ristikoista suurin osa on edelleen kuvaristikoita, kun muualla maailmassa suositaan lähes yksinomaan sanaristikoita.

### Ammattina laatija

**Jyrki Takala** laatii ristikoita työseen kotitoimistossaan Pyhäjoella. Hän on tehnyt jo 14 vuoden ajan kaikki *Yhteishyvässä* julkaistavat ristikot.

Takalan työpöydällä on laatijan tärkeimmät välineet: lyijykynä, kumi, ruutupaperi ja tietokone. Laatimisessa on kaksi työvaihetta, sanoitus ja vihjeytys. Ensin ruudukko täytetään sanoilla, minkä jälkeen valituille sanoille keksitään vihjeet.

Takala aloittaa työnsä valitsemalla ristikon pääkuvan. Sen jälkeen hän piirtää käsin ruutupaperille ruudukon kehukset ja rajaa pääkuvalle

paikan. Kuvasta Takala keksii pari lausetta, jotka hän sijoittaa ruudukkoon. Loput sanat löytyvät tämän jälkeen parhaassa tapauksessa parissa tunnissa, toisinaan aikaa kuluu tuplasti.

Kun sanat ovat paikoillaan, Takala laatii vihjeityksen tietokoneella. Esimerkiksi sanaan saha on helppo asettaa kuvavihje, kun taas sanaa marras-

kuu on vaikea vihjeyttää kuvalla. Ristikon vaikeustaso määräytyy sen mukaan, kuinka vaikeita sanat ja vihjeet ovat.

Hyvästä sanavarastosta ja oikeinkirjoitustaidosta on ristikoiden laatimisessa hyötyä, mutta työ vaatii ennen kaikkea harjoittelua.

”Vaikka olisi kuinka hyvä koulutus tahansa, joutuu harjoittelemaan pal-



Yhteishyvän ristikon laatija Jyrki Takala kiinnostui ristikoista kouluikäisenä ja aloitti niiden laatimisen jo nuorena.



Katso videolta Jyrki Takalan vinkit ristikon ratkomiseen.



yhteishyvä *live*

## Tee oma ristikko

- Kaikkien ristikossa esiintyvien sanojen tulee olla yleisesti tunnettuja. Vältä hankalia tai outoja sanoja. Käytä vain suomenkielisiä sanoja.
- Varmista, että sanat ovat perusmuodossa ja ne on kirjoitettu oikein.
- Älä käytä alle nelikirjaimisia sanoja tai samaa sanaa kahdesti.
- Älä käytä kahta piilokirjainta peräkkäin. Piilokirjain on kirjain, joka ei risteä lainkaan toisen sanan kanssa.
- Käytä vain johdonmukaisia vihjeitä.
- Vihjeityksessä sanoille voi etsiä uusia merkityksiä Kielitoimiston sanakirjan avulla.



## ”Ruudukko täytetään ensin sanoilla, sitten keksitään vihjeet.

jon, ennen kuin saa julkaisukelpoisen ristikon aikaan”, Takala sanoo.

### Paperiversio on ylivoimainen

**Tea Ista, Atik Ismail**, mauritanialainen kaupunki Atar ja unkarilainen Tata ovat monille tuttuja nimiä ristikoiden ansiosta. Niin kutsutut fakkisanat ovat yleisiä ristikoissa, mutta harvinaisia muussa kielenkäytössä.

Ristikoihin päätyvät useimmiten sanat, joissa on paljon suomen kielen yleisimpiä kirjaimia. Nokian entisen toimitusjohtajan **Stephen Elopin** sukunimestä tuli välittömästi ristikkohitti. Suomessa ei ole montaa nelikirjaimista sanaa, joka päättyisi P-kirjaimeseen.

”Elop jatkaa elämäänsä ristikoissa, vaikka mies itse ei ole ollut Suomessa

enää muutama vuoteen”, Antti Skyttä kertoo.

Ristikosanasto muuttuu pikkuhiljaa yhteiskunnan mukana.

”Esimerkiksi kyntöväline aatra olisi erinomainen ristikkosana, mutta se jää hiljalleen käytöstä, koska ihmiset eivät enää tunne sitä”, Skyttä sanoo.

Vaikka ristikoiden ratkominen on Suomessa selvästi vanhemman ikäpolven harrastus, kiinnostaa sanoilla leikittely nuoriakin. Jopa miljoona suomalaista ratkoo ristikoita. Skytän mukaan ristikoista kiinnostuvat erityisesti ihmiset, jotka ovat verbaalisesti aktiivisempia kuin muut.

Aika ajoin pinnalle pulpahtaa uusia aivopähkinöitä, kuten sudoku. Niistä ei kuitenkaan ole ristikolle vastustajiksi.

”Sudokussa sijoitellaan ja tehdään johtopäätöksiä. Siitä puuttuu kokonaan sanallisen arvoituksen antama ahaa-elämys”, Skyttä sanoo.

Minkäänlaisia merkkejä ristikkoinnon katoamisesta ei Skytän mukaan ole näkyvissä.

”Sanoilla leikkimisen ilo ei häviä. Jos tähän tarkoitukseen keksitään joskus nuorelle sukupolvelle uusia foorumeita, silloin ristikot eivät ehkä enää kiinnosta.”

Suomessa julkaistaan lähes 80:aa ristikkolehdenimekettä. Määrä on pysynyt samana jo vuosia, eikä digi-ristikkokaan näytä haastavan paperista versiota.

”Kynä, kumi ja paperi muodostavat yhä ylivoimaisen käyttöliittymän”, Skyttä summaa. •

## Maista rapea Milka-uutuus!



Maista talven Milka-uutuutta! Lempeän maitosuklaan sisällä kerroksittain keksiä ja herkullisia täytteitä. Maistuu koko perheelle.

Uskalla olla lempeä. 

# Pala Tallinnaa kulttuurinnälkään

Lahden takana Tallinnassa kulttuuri kukoistaa. Eckerö Line räätälöi asiakasomistajille suosittuja musikaalimatkoja. Lähdimme mukaan matkalle katsomaan Andrew Lloyd Webberin menestysmusikaalia Oopperan kummitus.

Suomenlahti kylpee kirkkauudessa, kun Eckerö Linen *m/s Finlandia* kyntää kohti Viron Tallinnaa. Vaikka laiva lipuu vasta saaristomaisemien läpi, soi keulan tanssiravintola Bar Nosturissa jo *Lapin tango*.

Pieni siivu suomalaista sielua tiivistyy hetkeen, jossa **Unto Monosen** tangon kaiho siivittää pareja tanssilattialla, olut kimmeltää laseissa ja häikäisevä aamuaurinko tekee nousuaan. Köydet on irrotettu laiturista – täällä ei arki paina.

## Parketin vetovoimaa

Tanssilattialla nainen aniliininpunaisessa mekossaan antautuu parinsa vietäväksi. Tanssi on saumatonta, silmä lepää pariskunnan askelissa ja taidokkaissa taivutuksissa. Espoolaiset **Tarja** ja **Jaakko Toiviainen** ovat totuneita Tallinnan-kävijöitä.

”Käymme Tallinnassa noin kymmenen kertaa vuodessa. Pieni loma tekee aina terää. Olemme kokeilleet kymmeniä hotelleja ja ravintoloita. Tallinnassa saa todella hyvää palvelua.”

Eckerö Linen aikataulut ovat Toiviaisten mieleen, mutta tärkein kriteeri löytyy laivan ohjelmatarjonasta.

”Finlandialla on ehdottomasti paras tanssimusiikki!”

Toiviaiset ovat malliesimerkki nykyajan aktiivisista seniorikansalaisista, joita matkailu pitää virkeänä. **Andrew Lloyd Webberin** menestysmusikaali *Oopperan kummitus* ei voi jättää väliin. Asiakasomistajahintakin houkutti, kun samaan pakettiin sai myös matkat ja yöpymisen.

”Olemme nähneet Oopperan Kummituksen New Yorkin Broadwaylla. Hauska nähdä, miten esitys toimii Tallinnassa”, pariskunta juttelee hyväntuulisena.

Mutta parketti kutsuu taas. **Antti Vanninen** ja Jamset-orkesteri kajautavat ilmoille **Eino Grönin** tutuksi tekemän tangon *Sä kuulut päivään jokaiseen*. Jaakko Toiviainen kumartaa vaimolleen, ja yhden lapsenlapsen isovanhemmat näyttävät, miten viikoittaiset tanssitunnit kantavat hedelmää.

## Maailmalta tuttu musikaali

Risteilyisännän ääni kaikuu käytävillä, kun suuntaamme Telakka-pubin ohi kohti laivan aamiaisravintolaa. 400-paikkainen Buffet Eckerö vetää nopeasti suurenkin väkimäärän sisäänsä, ja vielä helpommalla pääsee, kun varaa paikat etukäteen.







Nordea-konserttitalo  
sijaitsee kävelymatkan  
päässä Sokos Hotel  
Virusta.

TUTUSTU VELOITUKSETTA KLO 16-20



Bonusta  
jopa 5 %

## ASIAKASOMISTAJA- PÄIVÄ TIISTAINA 3.2.

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

### EASYFIT TARJOAA:

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

SINULLE JA  
KAVERILLES  
KUUKAUSI  
KAUPAN  
PÄÄLLE

Hinta alk.  
**29<sup>90</sup>**  
€/kk

Aloitusmaksu 29,90 €

### ASIAKKUUSTARJOUS 3.2.

*Tarjous koskee uusia asiakkuuksia.  
Voimassa vain 3.2.2015.*

S-Etukortilla toinen kuntoilukuukausi veloituksetta, kun ostate yhdessä kaverisi kanssa asiakkuuden EasyFitin verkkokaupasta tiistaina 3.2. Edun saatte näyttämällä S-Etukorttia EasyFit Wellness -avaimianne noutaessanne.

 **EasyFit.fi**

**EasyFit Helsinki Club** Yliopistonkatu 8 | helsinkiclub@easyfit.fi

**EasyFit Herttoniemi** Mekaanikonkatu 15 | herttoniemi@easyfit.fi

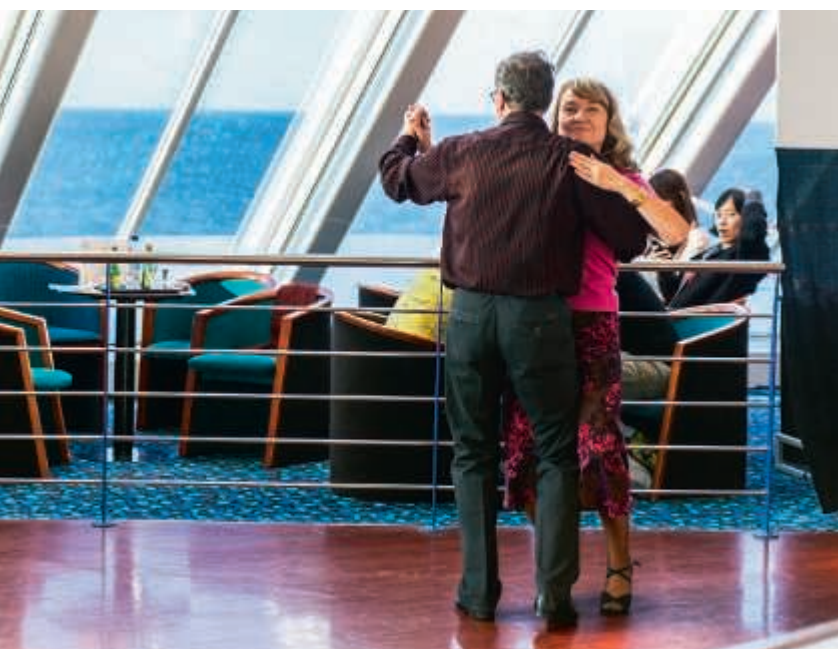
**EasyFit Kalasatama** Sörnäisten Rantatie 33 D 4. krs. | kalasatama@easyfit.fi

**EasyFit Lauttasaari** Vattuniemenkatu 23 | lauttasaari@easyfit.fi

**EasyFit Pasila** Maistraatinportti 3 | pasila@easyfit.fi

**EasyFit Rekola** Laurintie 145 | rekola@easyfit.fi





Tarja ja Jaakko Toiviaisen taivutukset huomataan.



Matkanjohtaja Ave Hamburg huolehtii, että kaikki matkustajat löytävät tiensä oikeaan bussiin.

●●● Helsinkiläiset **Pia** ja **Allan Hasari** nauttivat tuoreiden hedelmien, munan ja pekonin sekä kahvikupillisten äärellä aamun kiireettömyydestä. Vierailu Tallinnan joulutorilla on kuulunut perinteisesti pariskunnan loppuvuoden ohjelmaan, mutta tällä kertaa Oopperan kummitus muutti matkan aikataulua.

”Bongasin ilmoituksen kesäloman viimeisenä päivänä ja tartuin luuriin

heti. On helpompi lopettaa loma, kun uusi odottaa”, Pia Hasari naurahtaa.

Pariskunta on nähnyt Oopperan kummituksen eri puolella maailmaa, viimeksi Lontoossa. Nyt he ovat odottavalla kannalla.

”On aika vaikea kuvitella, että tämä yltää Lontoon-esityksen tasolle, mutta tietysti toivomme sitä. Viron kieli vähän mietityttää, koska Lloyd Webberin musikaalin alkuperäiskieli

on englantia, mutta annamme mahdollisuuden”, Allan Hasari toteaa.

### Huoletona matkantekoa

Kannella tuuli ujeltaa aavemaisesti, kun laiva kiinnittyy laituriin. Kännykkäkamerat ikuistavat Tallinnan siluettia. Väkijoukko purkautuu laivan uumenista terminaaliin, jonka edestä Eckerö Linen oopperamatkalaiset noudetaan busseilla Sokos Hotel Viruun. Matkanjohtaja **Ave Hamburg** emännöi linja-autojen edustalla, toivottaa tervetulleeksi ja ohjaa oikeisiin autoihin.

Kolme ystävätärtä, **Milja Utukka-Jokinen**, **Paula Suomela** ja **Camilla Ekegren**, heittää laukut hotellihuoneeseensa ja kiirehtii lounastamaan ennen illan musikaalia. Työn kautta tutustunut kolmikko pitää ystävyysttä yllä pienillä, usein kulttuuripainotteisilla irtiotoilla. Joskus kaikki suunnitellaan ja varataan itse, tällä kertaa valittiin huolettomampi vaihtoehto. Naisellisista houkutuksista ei tälläkään matkalla tarvitse tinkiä: Tallinnan pittoreskit kujat designlöytöineen odottavat poimijaansa.

### Hyvän tunnelman Tallinna

Katutaiteilija lumooa yleisönsä Tammsaaren puiston ikiaikaisten puiden katveessa puhaltamalla jät-



Pia ja Allan Hasari nauttivat laivan aamiaisella kahdenkeskisestä ajasta ilman arjen rumbaa.





Paula Suomela (vas.), Milja Utukka-Jokinen ja Camilla Ekegren syttyvät kulttuurielämyksistä.

timäisiä saippuakuplia. Musiikki soi kovaäänisistä ja ihmiset pysähtyvät seuraamaan esitystä. Liian helposti unohtuu, miten ihastuttava kaupunki Tallinna on – ja miten lähellä se on! Miniloma on harvemmin rahasta tai ajasta kiinni, sillä vain parin tunnin laivamatkan jälkeen on kuin toisessa maailmassa. Nyky-Tallinnan syke on energinen, sympaattiset putiikit, kahvilat ja ravintolat pursuavat estetiikkaa ja eurooppalaista tunnelmaa.

Tallinna tekee vaikutuksen myös ranskalaiseen keittiöön pohjautuvassa mutta paikallisia raaka-aineita hyödyntävässä ravintola Lusikasissa. Mikä parasta: helsinkiläisen huippuravintolan alkupalahinnalla saa täällä koko aterian.

Sokos Hotel Virun kylkeen avattiin viime keväänä yksilöllinen bisneshotelli Solo Sokos Hotel Estoria, joka ammentaa Viron menneisyydestä ja nykyisyydestä. Seinien kuis-kiassa tarinoitaan on helppo uinahtaa ●●●

BERRYFECT.

## RIPAUUS HYVÄÄ JOKAISEEN PÄIVÄÄSI!



- 100% MARJAA • EI LISÄAINEITA • EI LISÄTTYÄ SOKERIA • LUONTAISESTI GLUTEENITON
- YHTEEN PAKKAUKSEEN ON KÄYTETTY 3,5 LITRAA MARJOJA!

PUUROON  
JUGURTTIIN  
SMOOTHIEEN  
LEIVONTAAN



KUITUA

VITAMIINEJA

FLAVONOIDEJA

OMEGA 3 JA 6  
-RASVAHAPPOJA

Löydät tuotteet Prismoista  
ja S-marketista  
terveystuote-  
hyllystä



Sinivalkoinen sielu: m/s Finlandia on kulkenut Helsingin ja Tallinnan välisessä liikenteessä kaksi vuotta. Se on reitin ainoa Suomen lipun alla oleva laiva.

●●● makoisille päiväunille. Estorian sänkyä ei suotta ylistetä – tällaista lepoa arvostaa niin työkseen kuin huvikseenkin matkustava.

### Kummituksen lumoissa

Kun ilta tummenee, joukko kulttuuri-matkailijoita vaelttaa kohti kävely-matkan päässä olevaa Nordea-konserttitaloa. Moderni ja räikeiden mainosvalojen täplittämä rakennus ei säväytä ensivaikutelmallaan, mutta konserttisalin avaruus ja akustiikka sulkevat syliinsä pian paatuneimman konserttikävijän. Ilmassa on juhlan tuntua, onhan kyseessä Oopperan kummituksen Tallinnan ensi-ilta, ja liki kaksituhatpaikkainen sali on ääriään myöten täynnä. Pian valot sammuvat ja Oopperan kummituksen järjestyttävät ensisävelet halkovat pimeyttä.

Pariisin oopperaan sijoittuva kauhutarina kertoo Erikistä, kasvoiltaan epämuodostuneesta miehestä, ja hänen pakkomielteisen rakkautensa kohteesta Christinestä, joka joutuu vaikean valinnan eteen aidon rakkauden ja sen menettämisen pelossa. Tarton Venemuine-teatterin tulkinassa esityskieli on eesti, mutta suomen- ja englanninkielinen tekstitys pitää juonessa kiinni. Musiikin kieli on universaali, ja upea puvustus sekä

lavastus täydentävät elämyksen.

Väliajalla tapaamme suomalaisen ystävätärkolmikon. On hyvä hetki kilistää onnistuneelle irti otolle.

”Upeahan tämä on! Kannatti lähteä”, naiset kehuivat Oopperan kummitusta.

Epämuodostuneen kummituksen tarinaa seuratessa toinen puoliaika lentää kuin siivillä. Kun musikaali on ohi, yleisö osoittaa suosiotaan seisaltaan.

Onnittelukimput kulkeutuvat illan tähdille lavalle, kumarruksia, lisää taputusta, taas kumarruksia – bravo! yleisö mylvii.

### Teatterin taidonnäytös

Päkiät huutavat armoa korkokengistä, kun kello lähenee puoltayötä, mutta törmäämme vielä hotellin aulassa Hasarin pariskuntaan. Oliko esitys näkemisen arvoinen?

”Mitenkähän tämän nyt muotoilisi”, Allan Hasari kiemurtelee, mutta rohkaisee mielensä.

”Esitys oli ehdottomasti näkemisen ja kuulemisen arvoinen. En valitettavasti pääse yli kielikysymyksestä, koska englanniksi laulettuna Oopperan kummitus tuntuu ainoalta oikealta. Mutta esitys oli hyvä, varsinkin kun ottaa huomioon resurssit, jotka Vanemuine-teatterilla luulta-

vasti on ollut käytössään.”

Kummituksen roolin tehnyt norjalainen näyttelijä ja laulaja **Stephen Hansen** ei saa Hasarin varauksetonta tukea, vaikka moni kanssakuulija ihasteli juuri hänen suoritustaan Christinen roolin laulaneen sopraano **Maria Listran** ohella.

”No, parani Hansenin laulu silti loppua kohden”, Hasari antaa vähän myöten.

”Nyt on mielenkiintoista nähdä, miten Suomen Kansallisooppera ottaa tämän suurspektaakkelin haltuunsa. Tuskin maltamme odottaa”, Hasarin pariskunta sanoo.

Aulan sohvilla jalkojaan lepuuttavat myös parkettien partaveitset, Tarja ja Jaakko Toiviainen. Esitys oli heidän mielestään upea, mahtipontista musiikkia ja taidokasta tulkintaa myöten.

”Nyt nukkumaan, että huomenna jaksaa taas tanssia”, Tarja Toiviainen huikkaa.

### Loungen rauhaa

Aamun kultaissa kajastuksessa pääosassa ovat jälleen Tallinnan lukuisat tornit, jotka piirtyvät hotellin ikkunaan postikorttimaisemana. Hotelli Estorian aamiaissalissa tunnelma on levollinen ja henkilökunta puhuu lähes kuiskaamalla.

Aamiainen on rakennettu yhteistyössä ravitsemusterapeuttien kanssa, ja se on parasta miesmuistiin: täydellinen hotelliaamiainen virolaista lähiruokaa, luonnonjogurttia, mustikoita ja talkkunaa unohtamatta.

Paluu on menomatkaa rauhallisempi. Tyydymme löhöilemään enimmäkseen laivan loungeissa, jossa kahvi on pehmeää, pientä suolaista riittää naposteltavaksi ja langaton netti rullaa vaivattomasti. Bellezzamyymälässä parfyymien tuoksu leijaillee ilmassa, ja viime hetken tuliaisets löytävät tiensä ostoskoriin Eckerö Marketissa.

Sininen horisontti on rauhoittava, eivätkä m/s Finlandialla tänäänkin matkaavat 550 asiakasomistajaa voi olla väärässä: meritie on paras tie Tallinnaan ja takaisin. •



# Asiantuntijoiden vinkit Tallinnaan



**Johanna Uimonen, markkinointipäällikkö, Eckerö Line**

"Aloitimme asiakasomistajien oopperamatkat kolme vuotta sitten Estonia-teaterin Mustalaisruhtinattarella. Virossa on erittäin korkealaatuista kulttuuria ja loistavia esityksiä, joita kannattaa lähteä katsomaan.

Eckerö Linen matkapakettiin kuuluvat konserttiliput, laivamatkat ja majoitus. Me hoidamme järjestelyt, ja matkustajan tehtäväksi jää vain nauttia matkasta ja kulttuurista. Kauttamme saa toki tehtyä varauksia myös yksittäisiin esityksiin."



**Mall Oja, markkinointisuunnittelija, Tallinnan kaupungin matkailu- ja kongressitoimisto**

"Viron kulttuuritarjonta on tätä nykyä todella runsasta. Konsertit ovat korkealaatuisia, ja musiikkia sekä teatteria on moneen makuun. Tallinnassa on kymmeniä museoita ja lukuisia gallerioita, jotka keskittyvät taiteeseen ja designiin. Täältä löytyy myös lastenkulttuuria.

Esimerkiksi Lentosatama Kalamajan kaupunginosassa on noussut koko perheen hitiksi, sen vaihtuvat näyttelyt ovat täynnä merenkulun historiaa ja tarinoita elämästä vedessä tai sen läheisyydessä."



**Peep Ehasalu, viestintäpäällikkö, Sokos Hotels Tallinna**

"Legendaarisesta Viru-hotellista aukeavat Tallinnan parhaat näkymät. Se sijaitsee keskeisellä paikalla, josta on lyhyt matka niin vanhaankaupunkiin, ostosille kuin kulttuurieroihin.

Itse Viru-hotellissa toimii suosittu KGB-museo, joka paljastaa neuvosto-propagandan kasvot. Teemme opastuksia myös suomeksi. Paikka kannattaa varata etukäteen. En myöskään unohtaisi Virun Show & Dinner -ravintola Merineitsiä. Virolainen kabaree on erittäin korkeatasoista ja sillä on pitkät perinteet."

## UUDEN ASIAKKAAN ETU!



Hampaiden tarkastus  
S-Etukortilla  
uusille asiakkaille

**39,-\***

Norm. 61,-/64,-



**Bonusta  
jopa 5 %.**

## Kokonaisvaltaista hammashoitoa helposti ja nopeasti



Elämä hymyilee

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

\* Vähennetään Kela-korvaus 15,50, jos et ole saanut kelasta korvausta tarkastuksesta v. 2015, jolloin maksat 23,50. Norm. 61,-/64,- ilman Kela-korvausta. Etu voimassa 28.2.15 asti. Tarjoushinta ei sisällä palvelumaksua eikä muita toimenpidekuluja. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.

Katso lähin palvelupisteesi  
**oral.fi**

Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min ja matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min



# Dumle

Suomen alppi- ja  
freestylemaajoukkueen  
pääyhteistyökumppani.



# ALPPIKISOIHIN ITÄVALTAAN?

**1. osta mikä tahansa Fazer Dumle  
-tuote S-ryhmän myymälästä**

**2. säilytä ostokuitti, rekisteröidy ja syötä  
kuiten tiedot [fazer.fi/yhteishyva](http://fazer.fi/yhteishyva) tai lähetä se  
postilla yhteystietojesi kanssa osoitteeseen  
FAZER DUMLE, PL 4, 00941 HELSINKI**

**3. voit voittaa matkan 2:lle alppikisoihin  
Kitzbüheliin Itävaltaan 22.-24.1.2016**



Ikäraja 18. Kilpailuaika 1.2.-31.3.2015. Voittajalle ilmoitetaan  
henkilökohtaisesti. Arvomme osallistujien kesken yhden  
matkan alppikisoihin (palkinnon arvo noin 2000 €).  
Katso tarkemmat ohjeet ja säännöt [fazer.fi/yhteishyva](http://fazer.fi/yhteishyva)  
Järjestäjä: Fazer Makeiset Oy





## Valoa vain kadulla kulkeville

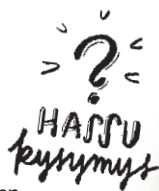
Katuvalaistus joutuu lähivuosina suureen energiaremonttiin, sillä yleisesti käytettyjen elohopeahöyrylamppujen valmistus loppuu vuonna 2015. Uuden ajan esimerkki on Jyväskylässä sijaitseva Kuokkalan silta, joka sai kesällä 2013 uudet LED-valaisimet vanhojen suurpainenatriumlamppujen tilalle. Uudistuksen ansiosta sillan valaisuun kuluu enää neljäsosa aiemmasta energiamäärästä. Samalla valon väri vaihtui keltasävyisestä puhtaanvalkoiseksi.

LED-valojen tehoa voi säätää portaattomasti. Tätä hyödynnetään, kun kehitystyön seuraavassa vaiheessa valaistukseen lisätään älykäs ohjausjärjestelmä. Sen avulla katuvalaistus säätyy kulkijoiden ja sääolojen mukaan.

Menetelmää testataan jo esimerkiksi Espoossa Otaniemen kevyen liikenteen väylällä. Otakaaren LED-katuvalot kirkastuvat tasaisesti kulkijan edellä ja himmenevät takana. Kun kävelijä on kulkenut noin 90 metrin päähän valaisimesta, se palaa enää 10 prosentin teholla.

Älyn lisääminen parantaa valaistuksen energiatehokkuutta entisestään. Kun valaistusta ohjataan luonnonolojen ja jalan-kulkijoiden mukaan, saavutetaan jopa yli 40 prosentin säästö, laskee diplomi-insinööri **Eveliina Juntunen** aihetta käsittelevässä väitöskirjassaan.

Espoon Otaniemessä testataan älykästä katuvalaistusta, joka säätyy tasaisesti kulkijoiden ja sääolojen mukaan.



Mihin hassuun kysymykseen haluaisit saada vastauksen? Läheta kysymyksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

## Miksi aakkoset ovat aakkosjärjestyksessä?

Lähes kaikki nykyiset aakkostot ovat kehittyneet noin 4 000 vuotta sitten luodusta muinaisseemiläisestä järjestelmästä. Siihen kuului 22 konsonanttiaanteen merkkiä. Kreikkalaisten järjestelmässä seemiläiseen aakkostoon lisättiin vokaaleille omat kirjaimensa. Sekä käyttämämme latinalainen kirjaimisto että slaavilaisten kielten kyrillinen kirjaimisto ovat muodostuneet kreikkalaisen aakkoston pohjalta.

Useimmissa aakkostoissa kirjainten järjestys vastaa alkuperäisen seemiläisen aakkoston mukaista järjestystä. Suomen kielen aakkosten järjestys juontaa juurensa ruotsin kielestä.

Sytä seemiläisten valitsemalle aakkosjärjestykselle ei ole onnistuttu selvittämään. Tottumuksen voima on kuitenkin suuri, sillä järjestys on säilynyt meidän päiviimme asti.



MARIE-LAN NGUYEN

Ammiasin hautakirjoituksessa on kaiverruksia sekä kreikkalaisella että seemiläisellä kirjaimistolla. Laatta on peräisin Monte-verden juutalaisista katakombeista, ja sitä säilytetään nykyisin Rooman Capitolium-kukkulalla sijaitsevassa Musei Capitolinissa.

# 250

miljoonaa ihmistä puhuu nykyisin seemiläisiä kieliä. Seemiläisiä kieliä puhutaan Pohjois- ja Itä-Afrikassa sekä Lähi-idässä. Ryhmän laajimmin puhuttu kieli on arabia.



## Älypeti kertoo vauvan unesta

Suomalaisvanhemmille tutun äitiyspakkauksen sisältö saattaa tulevaisuudessa kokea muodonmuutoksen. Teknologian tutkimuskeskus VTT kehittää parhaillaan digitaalista äitiyspakkausta, joka sisältää erilaisia älykkäitä laitteita ja sähköisiä palveluita vastasyntyneelle. Uuden pakkauksen avulla vanhemmat voivat tulevaisuudessa seurata vauvan terveydentilaa älypuhelimella.

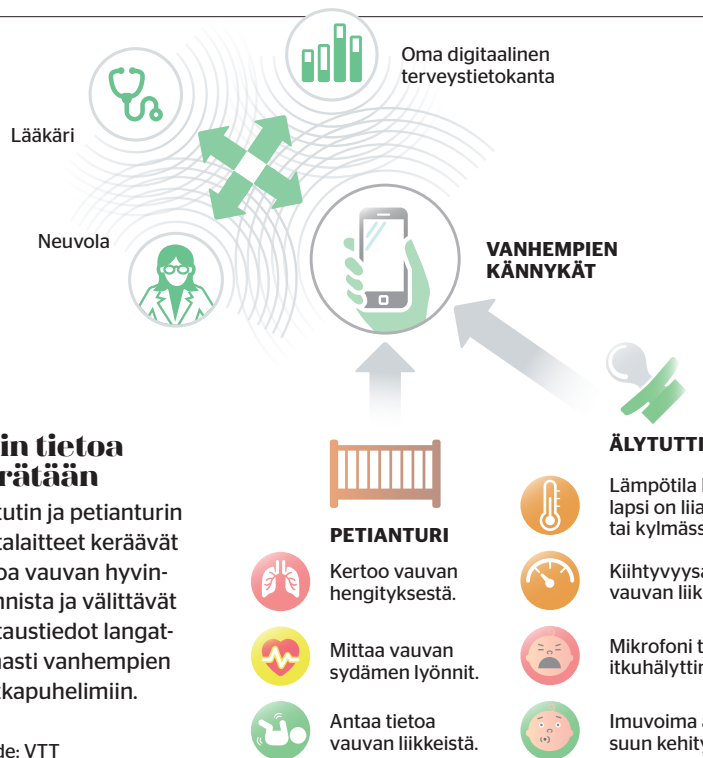
Esimerkiksi petianturin prototyyppi kertoo paljon vauvan unirytmistä ja unen laadusta.

"Näin esimerkiksi neuvolassa päästäisiin parempaan diagnoosiin kuin kysymällä väsyneiltä vanhemmilta, miten vauva on nukkunut", erikoistutkija **Olli Kuusisto** VTT:stä kertoo.

### Näin tietoa kerätään

Älytutin ja petianturin mittalaitteet keräävät tietoa vauvan hyvinvoinnista ja välittävät mittaustiedot langattomasti vanhempien matkapuhelimiin.

Lähde: VTT





## ÄLYKÄSTÄ



Torque-sovellus toimii Android-puhelimissa.

## Kurkista auton mustaan laatikkoon

Auton kojelaudan alle piiloutuva OBD (On Board Diagnostics) -portti on kurkistusikkuna autosi sisimpään. Vuodesta 2001 alkaen jokaisessa ajoneuvossa on vakiovarusteena OBD2-portti, jonka kautta huoltomiehet ja katsastajat lukevat auton diagnostiikka-järjestelmään tallentuneita tietoja. Porttiin kytkettävän Bluetooth-palikan ja kännykkäsovelluksen avulla kuka tahansa voi tarkastella ajopelinsä sielunelämää.

Torque-sovelluksella voi tutkia esimerkiksi moottorin ohjainlaitteen tietoja. Vioista varoitetaan merkkivalolla, ja samalla järjestelmän muistiin tallentuu merkintä viasta. OBD-lukija osaa tulkita moottorinohjausjärjestelmän tuhansia erilaisia vikakoodeja. Edistyneimmillä ohjelmistoilla voi tarkkailla moottorin toimintaa ja mittausdataa reaaliajassa.

COLOURBOX



# 40 000

äitiyspakkausta saa vuosittain uuden omistajan.



# PANKIN PALVELUT TASKUSSA

*Kännykkä on ollut kaverini jo pian kaksikymmentä vuotta. Käyttötavat ovat tuona aikana muuttuneet täysin. Nyt kännykällä voi ryhtyä jo rahastosäästäjäksi.*

Muistan vieläkin ensimmäisen kännykkäni. Se oli mielestäni niin hieno. Todellisuudessa se oli kömpelön näköinen musta mötikkä, jonka päässä sojotti antenni. Siinä ei ollut värinäyttöä tai kameraa, internetistä nyt puhumattakaan. Puhelimen yhteystietoluettelossa suurin osa numeroista alkoi alueellisilla suuntanumeroilla lanka-puhelimiin, ja soittaminen oli peijakkaan kallista. Kännykkä ei ollut vielä kaikkien suomalaisten juttu.

Jos joku olisi minulle tuolloin kertonut, mitä kaikkea vielä tulen kännykälläni tekemään, olisi ilmeeni ollut todennäköisesti yhtä epäuskoinen kuin pojallani hänen kuullessaan, että sain ensimmäisen oman kännykkäni kaksikymppisenä opiskelijana.

### Hipaisuilla rahastosäästäjäksi

Matkapuhelimista on tullut yhä älykkäämpiä arjen apureita. Eräs useimmin käyttämäni sovelluksista on nykyään S-mobiili. Toissa syksynä lanseerattu S-mobiili on kehitetty yhteistyössä asiakkaiden kanssa, ja se on jo reilun vuoden ikäisenä oppinut paljon uusia temp-puja. Kaupparyhmän kaukosäätimiksiin kutsuttu sovellus kokoaa yhteen henkilökohtaisten bonustietojen seuraamisen, ketterän mobiilipankin, asiakasomistajien parhaat edut, sähköiset takuukuitit ja paljon muuta.

Viimeisimpänä toivottuna uudistuksena S-mobiilissa näkyvät nyt myös rahastot. Voit muun muassa siirtää Bonukset valitsemaasi S-Säästörahastoon, seurata rahastojen kehittymistä tai tehdä ylimääräisen ker-tamerkinnän. Näet S-mobiilissa kaikki omassa omistuksessasi olevat rahastosijoitukset, halutessasi myös FIMin kautta tehdyt sijoitukset.

Kännykät ovat kehittyneet paljon siitä, mitä ensimmäiset kapulat tarjosivat. Sovellukset vauhdittavat osaltaan kehitystä. Otamme mielellämme jatkossakin vastaan kehitysideita S-mobiiliin vaikkapa Facebook-sivullamme.

Talvisin terveisin

Raija



# S-Pankki

S-PANKKI.FI

UUTUUS!



## JUURI SOPIVASTI ENERGIAA, KUN TARVITSET PIENTÄ TANKKAUSTA!

Luonnollinen pähkinäsekoitus, ilman suolaa, saatavilla nyt kätevässä 60g pikkupussissa!



IDEOITA JA INSPIRAATIOITA  
SUOMENKIELISILTÄ  
FACEBOOK-SIVUILTAMME!



TEKSTI MIIA VÄHÄHYYPÄ  
KUVITUS TUOMAS IKONEN

# Minun vai meidän asuntolaina?

Yhteistä asuntoa voi maksaa joko yhteisellä asuntolainalla tai erillisillä lainoilla. Lue asiantuntijoiden vinkit, kumpi ratkaisu sopii parhaiten sinulle ja puolisollesi.

Vaalea parkettilattia, isot ikkunat ja 80 neliötä. Tämä on juuri meille sopiva! Kun pariskunta löytää ensimmäisen yhteisen omistusasunnon, edessä on yksi suhteen suurista rahakysymyksistä: kannattaako meidän ottaa yhteinen vai erillinen asuntolaina?

Pariskuntien rahankäyttöä tutkinut Kilpailu- ja kuluttajaviraston tutkimuspäällikkö **Anu Rajjas** ja S-Pankin henkilöasiakasliiketoiminnan johtaja **Marja Pajulahti** vastaavat yhdeksään kysymykseen ja kertovat, mitä lainan ottamisessa kannattaa huomioida.

**Haluamme puolisoni kanssa säästää asuntoa varten. Onko ASP- tai muuta säästötiliä avatessa merkitystä sillä, säästääkö samalle vai eri tileille?**

Ei ole. Säästöt voi yhdistää, kun asunto ostetaan. Ensimmäisen asunnon ostoon tarkoitettulle ASP- eli asutosäästöpalkkiotilille on kuitenkin määriteltä minimisäästö kuukaudessa. Jos siis haluaa säästää vain vähän kerrallaan, on helpompi kerryttää rahaa yhteiselle tilille.





”Yhteinen  
maksusuunnitelma  
vähentää riitoja ja  
ikäviä yllätyksiä.





”Rahaa pitää jäädä riittävästi muuhunkin elämiseen.

●●● **Aiomme ottaa yhteisen lainan, mutta emme ole naimisissa. Onko sillä merkitystä pankille?**

Ei ole. Pankki arvioi jokaisen parin lainat erikseen. Lainaa voi joka tapauksessa hakea joko yhdessä tai erikseen.

**Puolisoni tienaa huomattavasti vähemmän kuin minä. Miten lainan voi jakaa reilusti?**

Lainaa voi hakea yhdessä ja sopia samalla, että suurituloisempi maksaa lainaa enemmän. Tällöin on syytä jakaa myös asunnon omistajuussuhteet vastaamaan lainaa: se, joka maksaa lainaa enemmän, omistaa myös suuremman osuuden asunnosta. On myös mahdollista, että osapuolet ottavat kumpikin omat lainansa. Pienituloisen voi kuitenkin olla vaikea saada lainaa yksin, sillä pankille riski on silloin suurempi.

Tutkimusten mukaan on parempi, jos suurituloisempi ottaa suuremman vastuun lainasta. Parisuhteen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että molemmilla on yhtä paljon omaa rahaa käytössä. Toisen parempi elintaso aiheuttaa helposti kateutta ja riitoja.

**Puolisoni on höveli rahankäyttäjä ja unohtelee laskuja helposti. Miten voin varmistua, että hän maksaa lainanlyhennyksen?**

Yhteisen taloustilin avaaminen on kätevä vaihtoehto. Tällöin molemmat puoliset siirtävät tilille kuukausittain sovitun summan rahaa. Tililtä maksetaan lainanlyhennykset sekä esimerkiksi ruokaostokset ja muut asumisen kulut, kuten sähkölaskut. Näin molemmat tietävät, missä mennään. Jos epäily



iskee, pankista voi aina tarkistaa, onko lainaa hoidettu asianmukaisesti.

**En usko, että meille tulee erimielisyyksiä rahasta. Onko lainanmaksusta tarpeen sopia erityisen tarkasti?**

On. Lainan maksusuunnitelma tulee tehdä aina. Tämän lisäksi suunnitelmasta on hyvä keskustella tarkasti, jotta kumpikin hyväksyy sen ja haluaa noudattaa sitä. Suunnitelma vähentää riitoja ja ikäviä yllätyksiä.

Yhteisen lainan maksusta voi sopia haluamallaan tavalla. Laina voidaan sopia maksettavan puoliksi tai se voidaan jakaa esimerkiksi tulojen tai varallisuuden mukaan. Yhteisen asuntolainan maksamisesta vastaavat kuitenkin molemmat lainanottajat, joten jo siksi molempien on hyvä olla selvillä tilanteesta. Jos asuntolainan maksu on vain toisen harteilla, mahdolliset ongelmat saattavat jäädä toiselta täysin pimentoon. Tilanteet ja ihmiset muuttuvat, ja myös suhtautuminen rahaan saattaa muuttua.

**Olemme tähänkin asti pitäneet rahamme erillään. Miksi ottaisimme yhteisen asuntolainan?**

Yhteinen asuntolaina ei ole niin sitova kuin ajatellaan: yhteinen koti on sitovampi. Oma osuutta kodista on nimittäin hankala myydä kenellekään muulle kuin kodin toiselle omistajalle tai yhdessä hänen kanssaan.

Yhteistä lainaa ottaessa pari voi sopia lainan jakamisesta ilman pankkia, ja tarvittaessa puoliset voivat auttaa toisiaan hankalassa paikassa.



## Puhu puolisosi kanssa ainakin näistä

- Pohtikaa, onko yhteinen vai erillinen laina teille paras ratkaisu.
- Päätäkää, miten jaatte asunnon omistussuhteen. Sopikaa, miten aiotte jakaa lainan.
- Varmistakaa, että teillä on samankaltaiset ajatukset lainanmaksusta. Jos laina on yhteinen, sitä on helpointa maksaa samaan tahtiin. Voitte myös päättää kirjallisella sopimuksella, että toinen huolehtii lainasta ja toinen muista asumisen ja elämisen kuluista.
- Ottakaa huomioon mahdolliset ikävät yllätykset, kuten ero, työttömyys, lomautus, sairastuminen ja puolison kuolema. Puhukaa etukäteen, miten toimitte näissä tilanteissa. Tällaisiin tapauksiin voi halutessaan varautua myös erilaisilla vakuutuksilla.



Jos toinen joutuu esimerkiksi pitkälle sairauslomalle, toinen voi ottaa enemmän vastuuta lainasta.

Yhteisen lainan saamiseksi täytyy käydä vain yhdet lainaneuvottelut ja maksaa vain yhdet lainanhoitokulut. Yleinen syy yhteisen lainan ottamiselle on se, että suurempien tulojen vuoksi pariskunta saa lainan helpommin. Yhteinen laina on erillisiä lainoja yleisempi.

#### **Mitkä ovat erillisten lainojen hyvät puolet?**

Erilliset lainat voivat vähentää riitoja varsinkin, jos puolisoiden rahankäyttötyylit eroavat huomattavasti toisistaan. Lainaa voi maksaa eri tahdissa, ja rahat pysyvät selkeästi erillään. Olennaista on kuitenkin muistaa jakaa asunnon omistusosuudet tarkasti.

Jos jommallakummalla on ennestään varallisuutta tai esimerkiksi yritystoimintaa, voi olla järkevää pitää lainat erillään. Näin toisen osapuolen yritystoiminnan ongelmat eivät kaadu toisen niskaan ja lainaosuudet on jaettu selkeämmin. Saman turvan voi hankkia myös avioehdolla.

#### **Mitä yhteiselle lainalle tapahtuu, jos eroamme?**

Lainan jakamisesta sovitaan sen mukaan, miten sitä on jo maksettu. Jos velkaa on maksettu puoliksi, jäljelle jäävä laina on helppo jakaa kahtia. Käytännössä laina katetaan useimmiten myydystä asunnosta saatavilla tuloilla tai uutta kotia varten otetaan uusi laina, johon edellinen laina yhdistetään.

Jos kumpikin puoliso maksaa lainasta yhteisen sopimuksen perus-

teella erisuuruisen summan, asiasta on hyvä laatia dokumentti. Sen avulla sopimuksen olemassaolon voi tarvittaessa todistaa. Mahdollisesta erotilanteesta kannattaa puhua jo lainaa ottaessa, vaikkei se olekaan mukavaa.

#### **Mitä muuta lainaa ottaessa on hyvä ottaa huomioon?**

Lainatarjous kannattaa pyytää useasta pankista. Samalla on hyvä tarkastaa, mitä muita palveluita on saatavilla. Kiinnitä huomiota lainan viitekorkoon, marginaaliin ja hoitokuluihin. Varmista, että laina on oikeankokoinen ja kuukausittain maksettava summa sopiva. Rahaa pitää jäädä riittävästi muuhunkin elämiseen.

Ota asuntoa etsiessäsi huomioon, että lainan saaminen ei ole itsestään selvyyttä. Jos säästöjä tai varallisuutta ei ole tarpeeksi, lainan saaminen voi olla mahdotonta. •

TWININGS  
OF LONDON  
300 YEARS  
BLENDED INTO ONE MOMENT  
SINCE 1706



## Jaa oma Twinings-hetkesi ja voit voittaa

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

Lisätietoja sekä kilpailuehdot- ja säännöt osoitteessa [twinings.fi](https://twinings.fi)

# Voisitko toistaa?

Jos kuuleminen on jatkuvaa pinnistelyä, on aika hakea apua. Nelikymppinen Sanna sai kuulokojeen avulla takaisin työvireensä, veden solinan ja lintujen laulun.

J ohtavassa asemassa työskentelevä **Sanna** havahtui noin kymmenen vuotta sitten siihen, että hän joutui yhä useammin tarkistamaan ihmisten nimiä puhelimessa.

”Muutimme samoihin aikoihin uuteen asuntoon. Huomasin, että minun oli hankala saada selvää siitä, mitä muu perhe huuteli toisista huoneista. Telkkari ja radio piti säätää kovemmalle, kuiskaukset kuulin vain vaivoin.”

Aluksi Sanna kuvitteli kuulevansa melussa paremmin, mutta pian melu alkoi häiritä häntä yhä enemmän. Esimerkiksi firman juhlassa oli raskasta jutella toisten kanssa. Lopulta konserttimusiikkikin muuttui meluksi ja aiheutti fyysisesti huonon olon. Teatterissa näyttämöltä tuleva puhe tuntui katoavan ilmaan.

Sanna tutkitutti kuulonsa ensimmäisen kerran 1990-luvun lopussa, koska hänen suvussa on huonokuuloisuutta. Jo silloin hänellä havaittiin selkeä kuulonalenema toisessa korvassa. Tilannetta jäätettiin kuitenkin seuraamaan, koska toisen korvan kuulo oli normaali.

”Päädyin lopulta korvalääkärille vasta, kun perheeni alkoi väsyä siihen, että kyselin koko ajan ’mitä’. Samalla olin itsekkin entistä väsyneempi, koska jouduin jatkuvasti ponnistelemaan kuullakseni.”

Sannalle tehtiin pari kertaa kuuloseula, ja hän sai lähetteen tarkempiin tutkimuksiin. Niissä suljettiin kasvaimen mahdollisuus.

Sanna suosittelee jokaiselle kuulonongelman kanssa sinnittelevälle käyntiä korvalääkärillä. Hänelle itselleen oman kuulovammaisuuden myöntäminen oli vaikeinta.

## Ikä tuo ongelmia

”Jo 50 ikävuoden jälkeen kuulon ongelmia alkaa ilmetä yhä enemmän”, sanoo Kuuloliiton erityisasiantuntija **Anniina Lavikainen**.

”Jos kuulonalenemaa ei tunnisteta ajoissa, se voi vaikuttaa paljon työssä jaksamiseen. Kun ongelma tunnistetaan, kuulo-ongelmainen voi hankkia apua ja selviytyä työelämässä.”

Iän tuoma huonokuuloisuus on monien ongelma: jopa joka toinen 75-vuotias suomalainen tarvitsisi kuulokojeen.

”Läheskään puolet 75 vuotta täytäneistä ei käytä kuulokojetta, vaikka heillä olisi siihen oikeus. Kaikki kuulokojeen hankkineistakaan eivät halua turvautua siihen. Kieltäytyvät kertovat kuulevansa kaiken sen, mikä heille on tarpeen”, kertoo korvaläkäri **Matti Soirinsuo** Diacorista.

Iän lisäksi kuulovikoja aiheuttavat myös tulehduksellisten tautien jälkitilat, melu ja perintötekijät.

Soirinsuon mukaan on enemmän

tarua kuin totta, että esimerkiksi musiikin kuuntelu nappikuulokkeilla heikentäisi kuuloa.

”Nykyisin kuulo on suojattu hyvin, sillä meluhaittoihin on kiinnitetty paljon huomiota. Kuuloa suojellaan työpaikoilla, ja tilaisuuksissa on desibelirajat. Kuulokeista aiheutuu hyvin vähän kuulovaurioita.”







”Olin entistä väsyneempi, koska jouduin jatkuvasti ponnistelemaan kuullakseni.”

## Hienorakenteinen aisti

Kuuloaistiin kuuluvat kaikki korvan rakenteen osat, kuulohermo ja ohimolohkon aivokuori, jossa ääni lopullisesti aistitaan.

Ääniaalto liikuttaa tärykalvoa, josta ääni siirtyy kuuloluiden vahvistamana pienemmälle kalvolle välikorvan ja sisäkorvan rajalle. Pienemmän kalvon värähtely synnyttää paineaaltoja, jotka liikuttavat sisäkorvan aistinsoluja niin, että syntyy biosähköinen ilmiö.

Kuulohermo kuljettaa biosähköisen informaation ohimolohkoon aivokuorelle, jolloin aistimme kuulemamme.

”Hyvin tärkeä osa kuuloamme on suuntakuulo eli kykymme aistia, mistä ääni tulee. Ääni saavuttaa korvat vähän eri aikaan, ja aistimme tämän suuntakuulona. Jos ihminen menettää toisen korvan kuulon, hän kadottaa suuntakuulonkin”, korvalääkäri **Matti Soirinsuo** kertoo.

Kuuloliitto muistuttaa kuitenkin, ettei kuulokekuuntelu ole täysin riskitöntä. Esimerkiksi joka viidennellä armeijan aloittavalla nuorella todetaan tutkimuksissa kuulonalenema, johon vapaa-ajan melu on todennäköisesti syynä.

Kuuloa kannattaa suojella kiinnittämällä huomiota melualtistukseen, sillä kuulonalenemaa ei voi korjata

pillereillä, eikä kuuloa voi etukäteen ennaltaehkäisevästi harjoittaa.

### Välineet avuksi

Ongelmien toteamisessa kuuloa mittaava kuulotutkimus on tärkein tutkimusmenetelmä. Matti Soirinsuon mielestä tulisi mahdollisuuksien mukaan tehdä sekä äänikynnys- että puhemittaus. Työikäiset pääsevät tut-

kimusten alkuun työterveyshuollon, nuoret opiskelijaterveydenhuollon ja eläkeläiset perusterveydenhuollon avulla.

Kuulovammoja hoidetaan kirkeasti määriteltynä kahdella eri menetelmällä: kuulokojeilla ja kirurgisilla toimenpiteillä.

”Kuulokojeella hoidettavia on moninkertaisesti enemmän kuin



## Kuulosi voi olla heikentynyt, jos...

- puheen kuuleminen vaatii jatkuvasti keskittymistä ja pinnistelyä
- väsyttävä kuuleminen liittyyvistä ponnisteluista, ja illat hupenevat työpäivästä toipumiseen
- kuulet asioita väärin, ja joudut setvimään sekaannuksia
- melu puurouttaa äänet tunnistamattomiksi ja saa sinut voimaan pahoin
- välttelet tilaisuuksia, joissa joudut keskustelemaan.

●●● kirurgisesti hoidettavia. Kuulonparannusleikkauksia tehdään itse asiassa aika vähän”, Soirinsuo sanoo. Apuvälineistä yleisin, kuulokoje, ei palauta kuuloa ennalleen, mutta auttaa käyttäjänsä kuulemaan paremmin vahvistamalla tämän omaa puhetta ja ympäristön ääniä.



” Kuulon-  
alenemaa  
ei voi hoitaa  
pillereillä.



**Unohda arki ja  
vaihda vapaalle – nyt  
risteilyt erikoishintaan!**

**–30 %**  
päivän hinnasta

Tarjous on voimassa Helsinki–Tukholma-risteilyllä  
2–4 henkilölle A–C-hyttiluokassa ja Helsinki–Tallinna Päiväristeilyllä  
kaikkina lähtöpäivinä 1.2.–31.3.2015 (ei 16.–22.2.).  
**Tuotetunnus FSERI.**

Hinta vaihtelee lähtöpäivän ja saatavuuden mukaan. Paikkoja rajoitetusti.

**VIKING LINE**

**Varaukset:** [vikingline.fi/s-kortti](http://vikingline.fi/s-kortti) tai myyntipalvelustamme puh. 0600 41577  
(1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.). Pidätämme oikeuden muutoksiin.





”Välillä iäkkäämmät epäilevät, että koje heikentää kuuloa, mutta tämä ei ole totta. Koska kuulokoje vahvistaa kaikkia ääniä, kestää aikansa, ennen kuin aivot oppivat kojeen kautta tulevaan maailmaan ja osaavat kohdistaa äänet oikeaan puhujaan”, Anniina Lavikainen kertoo.

Nykyiset kuulokojeet ovat minitietokoneita, joita tulee säätää ja huoltaa säännöllisesti. Lisäksi ne tulisi vaihtaa uuteen noin viiden vuoden välein.

Lavikainen on huolissaan kuulonhuollon tulevaisuudesta, sillä suuret ikäluokat ikääntyvät nyt vauhdilla kuulokojeiden tarvitsijoiksi.

”Kuulon kuntoutuksessa on liian vähän henkilökuntaa, ja audio-nomeja eli kuulontutkijoita tulisi kouluttaa kiireesti lisää. On myös pohdittava, voisiko osan ikääntyneiden kuulokojesovituksista tehdä perusterveydenhuollossa, sillä

ihmisten pitäisi saada apua mahdollisimman läheltä. Muistiongelmat on jo tunnistettu, nyt olisi kuulo-ongelmien vuoro.”

### Iso helpotus

Miten elämä muuttuu, kun kuulo-ongelmiin saa apua? Sannalla on nyt toisen korvan korvakäytävässä kuulokoje, joka on toiminut erinomaisesti kolme vuotta.

”Käytän laitetta joka päivä. Voin ohjelmoida koneeni sen mukaan, mitä kuuloaluetta pitää vahvistaa.”

Sanna kokee saaneensa kuulokojeen ansiosta uuden elämän.

”Tuntui siltä, kuin korvani olisi avautunut. Veden lorinakin kuulosti erilaiselta kuin moneen vuoteen.

Kuulin myös lintujen laulun paremmin. Käytännön helpotusta tuo se, että kuulen pinnistelemättä esimerkiksi palaverissa, vaikka kojeella ei tietenkään saada korjattua tilannetta

## lökkään läheisen kuulo voi olla heikentynyt, jos...

- hän siirtää omien asioidensa hoitoa muille eikä halua käyttää puhelinta
- televisio ja radio pauhaavat todella kovaa
- hän ei kuule enää ovikelloa
- kanssakäyminen väsyttää, ja hän vetäytyy seurasta
- hän eristäytyy, mikä voi johtaa usein masennukseen.

täysin normaaliksi.”

Sanna on tyytyväinen, että hakeutui lopulta lääkäriin eikä jäänyt odottamaan maailmansa hiljenemistä.

”Modernit kojeet ovat niin pieniä, että niiden käyttö vaatii opettelua. Tämä on helpompaa, mitä nuorempi on.” •

UUTTA 2015

## SUPER-SELVIUTUJÄT

Tiesitkö, että...

Varhaisimmat lapasampien fossiilit ovat peräisin liitukaudesta! Heimosta on jäljellä enää kaksi lajia: toinen elää Pohjois-Amerikassa, toinen Kiinassa.

Tiesitkö, että...

Sirkkaäyriäisen isku on kokoon suhteutettuna eläinkunnan voimakkain. Se iskeytyy saaliiseen 22-kaliiperisen luodin iskuvoimalla.

## Sukella seurassamme satojen miljoonien vuosien taa!

Aaltojen alla ui tänäkin päivänä lajeja, jotka kehittyivät jo satoja miljoonia vuosia sitten. Nämä eläimet ovat selvinneet massiivisista joukkotuhoista, jopa siitä, joka tappoi sukupuuttoon kaikki dinosaurukset! Näihin eläviin fossiileihin pääset tutustumaan SEA LIFE:n uudessa SUPERSELVIUTUJÄT-näytellyssä, joka avataan helmikuussa.

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

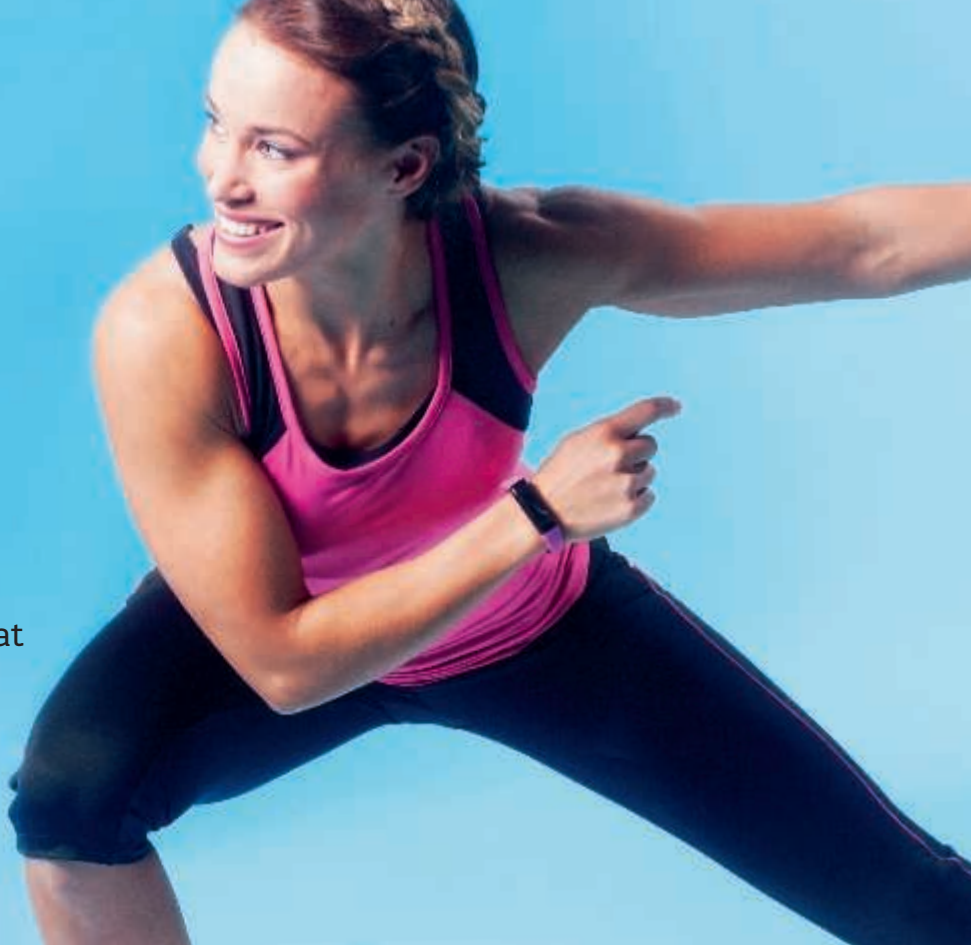
MERIMAAILMA  
**SEA LIFE**  
HELSINKI



KOONNUT HEIDI HÄNNINEN  
KUVAT MINNA KURJENLUOMA  
JA TAVARANTOIMITTAJAT

# TREENIIN VIRITETTY

Liikettä ja tehoa mittaavat  
laitteet sekä musiikki  
vauhdittavat kuntoilu-  
hetkeä.



**CIELON PRO1-AKTIIVISUUSRANNEKE** (myös kuvassa) auttaa saavuttamaan halutun aktiivisuustason. Ranneke käskää sinut liikkumaan, jos olet istunut liikaa. Saatavana myös mustana. 39,95 €. Prismat.



**PHILIPSIN SHQ3200/10 SPORT IN-EAR-KUULOKKEISSA** on patentoitu korvasanka, jonka ansiosta voit keskittyä harjoitteluun. Pehmeät silikonikorvatyyny lisäävät kuulokkeiden istuvuutta. Valittavana on kolme korvatyynykokoa. 39,95 €. Suurimmat Prismat.



**WAVEN SPORTTIVYÖ** on joustava ja vettä hylkivä. Säädettävä vyötärön ympärillä tekee siitä miellyttävän käyttää. Vyössä on kaksi vesitiivistä vetoketjutaskua, jotka suojaavat puhelinta, avaimia ja muita tärkeitä pikku-esineitä. 74-160 cm. 19,95 €. Suurimmat Prismat.



**SONYN MDRAS700BTL BLUETOOTH-NFC-NISKASANKAKUULOKKEET** sopivat kaikkiin sääoloihin. Hybridielementtijärjestelmä takaa syvät bassoäänet. Laitteessa on 30 millin kaiuttimelementit. Akunkesto jopa 9 tuntia. 99,95 €. Suurimmat Prismat.



**POLARIN M400-SYKEMITTARI** soveltuu tehokkaaseen kuntoiluun. Mittari tuntuu miellyttävältä myös ympäri vuorokauden käytössä. Laitteessa on integroitu GPS-paikannin. 189 €. Prismat.



**WAVEN KÄSIVARSIKOTELOSSA** älypuhelin kulkee kätevästi mukana. Kotelossa on paikka myös avaimelle. Soveltuu 4-4,8-tuumaisille puhelimille. 19,95 €. Prismat.

Katso, miten  
aktiivisuus-  
ranneke saa  
sinut liikkeelle.





# Helmikuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 83-89 | uutiset s. 90

## TEATTERI JA MUSIIKKI

S-Etu  
2 €



### Johtajan kaappi jatkaa Elannon tarinaa

- S-Etukortilla Johtajan kaappi -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 21.2.-18.4. ke klo 19 ja la klo 18. Väliajalla maksuton kahvi. Ei Bonusta.

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

Eletään hullua vuotta 1968. Elannon pääjohtaja on vaihtunut. Osuusliike on voimissaan ja leviää juuri "kuin Elanto". Uusia aluevaltauksia tehdään, ja vaikka kysymys on edelleen työntekijöiden päätösvallasta ja osallistumisesta liikkeen kehittämiseen, säröjä ilmaantuu.

Matti Eklund on päättänyt kuljetusosaston konttoriin ja tähyää ylemmäs. Irkku Virhiä siivoaa lähistöllä ja Elina, Irkun tytär, pääsee firmaan tsuppariksi tietämättä, että Matti on hänen isänsä. Matti janoaa ylennystä, mutta esteitä riittää ja sellaiselta vaikuttaa varsinkin lähin esimies, Aino Turto. Lisäksi Matin poika Jone tulee firmaan kesätöihin autonkuljettajaksi.

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

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

### SLAVA! Kunnia. - Oligarkkien ooppera

- S-Etukortilla SLAVA! Kunnia. -ennakonäytöksen liput 21 e (norm. 42 e) ma 23.2. klo 19 Kansallisteatterin Suurella näyttämöllä. Ei Bonusta.

Lihavat konduktööriaksoset Obed ja Pobeda tapaavat toisensa Venäjän tuulisella tasangolla, kun Pobeda tulee vapauttamaan markkinatalouden häirinnästä vankileirille tuomitun Obedan.

Veljensä opastuksella Obeda tutustuu uudelleen Synnyinmaahan, missä mikään ei ole sitä miltä näyttää. Valtakuntaa hallitsee karjalaisen punahonkapalatsin uumenissa kokoontuva isokenkäisten joukko. Sitä johtaa salaperäinen, kasvoton Volodja, joka määrää Obedan kadonneeksi, paljon kärsineeksi veljekseen.

HOMO!-menestysesityksen tekijöiden, Pirkko Saision kirjoittama, Jussi Tuurnan säveltämä ja Laura Jäntin ohjaama musiikinäytelmä iskee salamana Venäjän



S-Etu  
50 %

olemuksen ytimeen, ilottelee rakennetuilla identiteeteillä ja paljastaa rakenteet. Nykyisyys, tulevaisuus, historia ja myytit sulautuvat pyörteeksi, joka tornadona johdattaa katsojan kohti ällistyttävää loppuratkaisua.

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

### Kuka pelkää Virginia Woolfia?

- S-Etukortilla Kuka pelkää Virginia Woolfia? -esityksen liput 30 e (norm. 35 e) ennakonäytökseen 10.2. klo 19 Espoon kaupunginteatterin Revontulihallissa. Ei Bonusta.

Edward Albeenin *Kuka pelkää Virginia Woolfia?* on mestarillinen moderni klassikko. Riemastuttavan farssin hengessä käynnistyvät juhlien jatkot kehittyvät lopulta todelliseksi rakkauden mustaksi messuksi, jossa kalleimmatkin illuusiot puhkotaan ja elämä kenties saa toisen mahdollisuuden.

Rooleissa: Satu Silvo, Antti Virmavirta, Markus Järvenpää ja Minka Kuustonen.

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulentie 8, Tapiola.  
Liput: 09 439 3388 (ma-pe klo 11-17) tai Lippupiste.  
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

S-Etu  
5 €



S-Etu  
7 €

Orquesta Buena Vista Social Club.

### Pori Jazzilla juhluvuosi

- S-Etukortilla 31.3. mennessä ostetut Pori Jazz -pääkonserttien (to-la 16.-18.7.) liput toimituskuluineen alk. 66,50 e (norm. 73,50 e) Ei Bonusta.

Pori Jazz järjestetään ensi kesänä jo 50. kertaa. Festivaaleilla kuullaan muun muassa kuubalaisrytmejä, kun *Orquesta Buena Vista Social Club* esiintyy Kirjurinluodon konserttipuistossa.

Kirjurinluodon konserttipuisto, Pori.  
Liput: www.porijazz.fi/liput, 0105 22 32 00.  
Lisätiedot: www.porijazz.fi



## TEATTERI JA MUSIIKKI

S-Etu  
10 €



BRINKHOFF/MÖGENBURG

### MAMMA MIA! Svenska Teaternissa

- **S-Etukortilla MAMMA MIA!**  
-musikaalin ennakkoon ostetut liput 78 e (norm. 88 e) näytöksiin 3.2., 11.2., 26.2. klo 12 sekä 4.2. ja 25.2. klo 19 Svenska Teaternissa. Ei Bonusta.

Maailman suosituin musikaali *MAMMA MIA!* perustuu ABBAn musiikkiin. Yli 54 miljoonaa ihmistä ympäri maailman on rakastunut musikaaliin. Taianomaiset tarinat, joita ABBAn ajaton musiikki on tulvillaan, kuljettavat tätä ihastuttavaa tarinaa rakkaudesta, ilosta ja ystävyydestä.

Ylistäviä arvosteluja saanut musikaali teki Suomen ennätyksen myymälä 75 000 lippua ennen ensi-iltaa, ja nyt lippuja on myyty jo yli 110 000. Esitys toisensa jälkeen on loppuunmyyty, mutta HOK-Elannon asiakasomistajille on varattu kiintiöitä yllä oleviin näytöksiin.

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

### Pietarilainen Glinkan poikakuoro konsertoi Suomessa

- **S-Etukortilla Glinkan poikakuoron konserttiliput 23 e (norm. 25 e) pe 20.2. klo 18 Kallion kirkossa Helsingissä. Ei Bonusta.**

Suomeen saapuvassa kokoonpanossa on 32 laulajaa, jotka ovat iältään 9-18-vuotiaita. Kuoron ohjelmisto sisältää kirkollista musiikkia ja venäläisiä kansanlauluja.

Kallion kirkko, Helsinki.  
Lisätiedot: [www.venajaseura.com](http://www.venajaseura.com)

## KUUKAUDEN ELOKUVA



S-Etu  
15 %

### Kuukauden elokuva Wild - Villi vaellus

- **S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e) 1.-28.2. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.**

Jean-Marc Valléen ohjaama vahva kasvutarina perustuu menestyskirjaan ja kirjailija Cheryl Strayedien omakohtaisiin kokemuksiin, kun hän päättää lähteä kävelemään Meksikon rajalta Kanadan rajalle ulottuvaa *Pacific Crest Trail* -vaellusreittiä 100 päivän ajan. Pääosassa Reese Witherspoon. Elokuvateattereissa 30.1.

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

## NÄYTTELYT



S-Etu  
1 €

### Koe moniaistinen näyttely Ateneumissa

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

*Sibelius ja taiteen maailma* -suurnäyttely sukelttaa Sibeliuksen maailmaan kuvataiteen kautta.

Jean Sibeliuksen ura kulki yhtä matkaa useiden maamme merkittävimpien taiteilijoiden kanssa, ja vuorovaikutusta tapahtui molempiin suuntiin. Mestarin elämään ja työhön vaikuttivat monet tekijät, kuten kotimaan rakkaat maisemat, häntä ympäröinyt taiteilijapiiri sekä lukuisat ulkomaanmatkat. Ennen kaikkea menestys vaati suomalaista sisua ja kovaa työtä. Siinä missä useimmat taiteilijat antoivat kaikkensa, Sibelius antoi itsestään 110 prosenttia.

Juhlavuoden moniaistisessa näyttelyssä katsoja pääsee näkemään ja kuulemaan Sibeliusa ympäröineitä vaikutteita. Näyttely on avoinna 22.3. saakka.

- **Koe ja luo uutta.** *Passio Musicae Open Source*. Taiteilija Lukas Kühnen ja Aalto-yliopiston opiskelijoiden Ateneumiin luoma interaktiivinen ääni-installaatio Eila Hiltusen kuuluisasta Sibeliusmonumentista (1967). Avoinna 22.3. saakka.

- **Kuuntele.** Näyttelyyn voi tutustua musiikkiääniooppaan avulla. Sibeliuksen valittuja kappaleita voi kuunnella taideteosten äärellä näyttelysaleissa (laittevuokra 3 e). Musiikin on valinnut pianisti, musiikin tohtori Folke Gräsbeck.

- **Piirrä ja maalaa.** Talvilomapajati-17.-21.2. klo 11-14, *Viivan leikki -muotokuva*, kaverista tai sukulaisesta voi piirtää tai maalata hauskan kuvan. Yli 3 v., alle 10 v. aikuisen seurassa. Mukaan mahtuu niin kauan kuin tilaa riittää. Ei ryhmille.

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

S-Etu  
2 €





NÄYTTELYT

S-Etu  
1 €



TURUN TAIDEMUSEO/KARL LEHTINEN

Akseli Gallen-Kallela: Sammon puolustus 1896, Turun taidemuseo.

Ystävyys-teema  
käynnistää Gallen-Kallelan  
juhlavuoden

- S-Etukortilla pääsymaksu 7 e (norm. 8 e) Gallen-Kallelan Museoon. Alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Gallen-Kallelan Museo juhlistaa arvostetun taiteilijan 150-vuotisjuhlavuotta kertomalla tämän tuntemattomaksi jääneistä puolista. *Taiteen pyhiinvaeltajat - Nikolai Roerich ja Akseli Gallen-Kallela* -näyttely esittelee maailmankuulun venäläisen taiteilijan ja hänen suomalaisen kollegansa ystävyyttä. Toverukset jakoivat kiinnostuksen luontoon, kansanperinteisiin ja myytteihin. He myös näkivät taiteensa viestin ylittävän kansa- ja uskontokuntien rajat. Näyttelyssä on esillä Gallen-Kallelan rakastettuja *Kalevala*- ja *Afriikka*-teoksia. Näyttely on avoinna 19.4. saakka.

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](http://www.gallen-kallela.fi)

S-Etu  
1 €



Uskontojen maailma  
Kansallismuseossa

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 8 e (norm. 9 e) Kansallismuseon Uskontojen maailma -näyttelyyn. Alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Vaikka yhteiskunnan maallistumisesta puhutaan paljon, uskonnon merkitys ei ole vähentynyt.

Maailman uskontojen lisäksi näyttely avaa monikulttuurista suomalaisuutta, jossa uskontojen kirjosta on tullut arkipäivää.

Erityispiirteiden lisäksi esitellään teemaosioissa eri uskontojen jakamia yhteisiä asioita. Esineistössä on mukana sekä uutta että vanhaa, veistoksia, rituaalivälineitä, moderneja amuletteja ja pyhiinvaellusmuistoja. Näyttely on avoinna 7.6. saakka.

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

S-Etu  
1/2 €



Maukkainta historiaa  
Kaapelitehtaalla

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 5 e (norm. 7 e) KASARI!-näyttelyn ajan 25.10. saakka. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla su 15.2. asiakasomistajapäivän työpaja maksutta (norm. 1 e), myös sisäänpääsy maksutta. Ei Bonusta.

*Kasari!*-näyttely kertoo suomalaisen ruokakulttuuriin 1980-luvusta. Esillä ovat niin gourmet- ja ketjuravintola, hampurilaispaikka kuin kodinkoneilla liioitteleva kotikeittiö. Näyttelyssä voi eläytyä aikakauden tunnelmaan vaatteita ja musiikkia myöten.

*Kasari!fitness-asiakasomistajapäivänä* 15.2. Pop up -ravintolasta kevyttä ja terveellistä syötävää. Työpajassa parhaat 80-luvun jumppaliikkeet näyttää jumppakuningatar Anne Sällylä.

Hotelli- ja ravintolamuseo, Kaapelitehdas,  
Tallberginkatu 1 G, Helsinki.  
Lisätiedot: [www.hotellijaravintolamuseo.fi](http://www.hotellijaravintolamuseo.fi)

PERHEILLE

S-Etu  
5 €



Demon kevään kurssit

- S-Etukortilla Musiikkikoulu Demon kaikille avoimet kurssit 20-25 e (norm. 20-30 e). Ei Bonusta.

Kurssit keväällä 2015:

- **Kansanmusabändi:** la 31.1. klo 13.45-15.45 ja la 28.3. klo 13.45-15.45, Tapanilan toimipiste. Kurssilla tutustutaan suomalaiseen ja muun maailman kansanmusiikkiin soittaen, laulaen, kuunnellen ja tanssien. Yli 7-vuotiaille.
- **Musiikin perusteiden työpaja:** su 1.2. klo 11-13, Tapanilan toimipiste. Työpajassa tutustutaan musiikin perusteisiin (teoria ja säveltapailu). Yli 10-vuotiaille, ei edellyttä ennakkoita. Kurssi on maksuton.
- **Streetdance:** la 7.3. klo 11-13, Ruoholahti. Koreografioissa yhdistetään hip hopia ja showtanssia. Sopii yli 7-vuotiaille, niin tytöille kuin pojille.
- **Räppi & Beatboxaus:** la 11.4. klo 14-16, Tapanilan toimipiste. Kurssilla tutustutaan räppäämiseen ja beatboxauksen alkeisiin. Yli 10-vuotiaille.
- **Poplaulu:** la 18.4. klo 14, Tapanilan toimipiste. Kurssilla lauletaan pop-hittejä yhdessä muiden kanssa ja tutustutaan laulamisen perusteisiin. Yli 7-vuotiaille.

Musiikkikoulu Demo, Espoo, Helsinki,  
Kirkkonummi, Vantaa.  
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
[www.musiikkikouludemo.fi/opetus/lyhytkurssit](http://www.musiikkikouludemo.fi/opetus/lyhytkurssit),  
riina.kyllonen@musiikkikouludemo.fi,  
0400 433 272.



## PERHEILLE

S-Etu  
3-6 €



### Huimalassa touhutaan hiihtolomalla

- S-Etukortilla aikuinen veloituksetta lapsen seurassa (norm. 5 e) Reippailuhalli Huimalaan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Huimalan Hohtosynttärin alk. 24 e/lapsi (norm. alk. 27 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla arki-iltaisen lasten sisäänpääsymaksuun sisältyy ruoka (nakit ja muusi) yht. 18 e (norm. yht. 24 e) alk. klo 17. Ei 16.-20.2. Ei Bonusta.

Espoon isossa reippailuhallissa saa takuulla punaiset posket ja iloisen mielen. Monipuolisista aktiviteeteista löytyy suosikkeja kaikenikäisille ja -kokoisille.

Reippailuhalli Huimala.  
Juvankartanontie 15, Espoo.  
Lisätiedot: [www.huimala.fi](http://www.huimala.fi), 020 794 0790.

## MATKALLE

S-Etu  
1/4 €



### Vuorokauden risteily Turusta

- S-Etukortilla Viking Linen Turku-Tukholma vuorokauden risteilyn aamulähdöt alk. 11 e/C4-hytti (norm. 12 e/C4-hytti) ja iltalähdöt alk. 40 e/14-hytti (norm. 44 e/14-hytti) 31.3. saakka. Bonusta matkan hinnasta.

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

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

S-Etu  
4-24 €



### Korkeasaarella voi kokea talvisen eläintarhan

- S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupasta vuosilipusta 20 %:n etu (norm. 20-50 e) sekä vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista helmikuun ajan. Ei Bonusta.

Korkeasaarella seikkaillaan helmikuusakin Kurre-oravan ja Ukuli-tunturipölyn tahtiin. Lisäksi talvilomaviikoilla on luvassa extraohjelmaa lapsille. Korkeasaari on talvisin rauhallinen saari täynnä tunnelmaa. Reippaan ulkoilun jälkeen on mukava lämmitellä tropiikissa eksoottisten eläinten katselun lomassa.

Korkeasaari osallistuu tänä vuonna kansainväliseen Pole to Pole -ympäristön suojelekampanjaan, joka haastaa kansalaisia huolehtimaan paremmin ympäristöstään. Suojeluteema tulee näkymään eläintarhan toiminnassa koko tämän vuoden. Kampanjaan voi osallistua Korkeasaaren sosiaalisessa mediassa.

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

## MATKALLE



### Eckerö Linen kylpylä-matka Pärnuun

- S-Etukortilla asiakasomistajille räätelöity Eckerö Linen kylpylä-matka Pärnuun alk. 65 e/hlö 23.1.-31.3. su-lähdöillä. Bonusta matkan hinnasta ja laivaosastoista.

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat m/s Finlandialla, 1 yön majoituksen 2 hh:ssa Hotel Tervis Spassa, hotelliaamiaisen, buffettillallisen sekä 2 erilaista rentouttavaa hoitoa yöpymistä kohden seuraavasta valikoimasta:

- jännitystä laukaiseva klassinen hieronta 23 min
- mainio yrtti-helmikylpy
- jäntevöittävä suihku
- parafiininaamio käsille
- lihaksia rentouttava vedenalainen suihkuhieronta
- parafiini-osokeriittihoito
- energiaa antava ryhmäharjoitus, vesivoimistelu tai lääkäntävoimistelu salissa, kiertoharjoittelu kuntosalissa
- halutessa ma-pe lääkärikäynti yhden rentouttavan hoidon sijaan.

Lisäksi käytössä spa- ja saunakeskuksen viettelykset klo 6.30-17 sekä osallistumisen aamuvoimisteluun.

Ei sisällä kuljetusta Tallinnasta Pärnuun, noin kahden tunnin matkan voi kulkea esimerkiksi omalla autolla.

Lisätiedot ja varaukset: 0600 0 4300 (1,75 e/puh.+pvm/mpm).

S-Etu  
4 €



### Musiikkia matkalaukussa -perheristeily

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Musiikkia matkalaukussa -perheristeilyllä Viking Linen laivalla juomakuponki (kuohuviini tai Ville Viking -juoma) veloituksetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

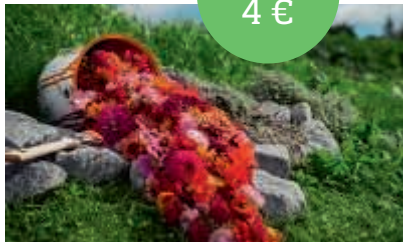
Musiikkia matkalaukussa -perheristeily 3.-5.3. alk. 41 e/hlö C4-hytissä alkaen Helsingistä sis. risteilyn valitussa hyttiiluokassa, musiikkiteatteriesityksen laivalla, varjoteatterityöpajan laivalla sekä oman Pohjolan Matkan bussin mukana maissa.

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



**MATKALLE**

S-Etu  
4 €



STOCKHOLMSSÄSSAN/JOCHIM BELAIEFF

**Pohjoismaiset puutarhamessut Tukholmassa**

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Tukholman puutarhamessumatkalla Viking Linen laivalla juomakuponki (kuohuviini tai Ville Viking -juoma) veloituksetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

Pohjoismaiset puutarhamessut -risteily-matka Tukholmaan 28.-30.3. alk. 60 e/hlö C4-hytissä alkaen Helsingistä sis. laivamatkat valitussa hyttiluokassa, messulipun Nordiska Trädgårdar -messuille, kuljetukset perillä Pohjolan Matkan omalla bussilla sekä suomenkielisen oppaan palvelut maissa. Liityntäkuljetukset lisämaksusta kymmeniltä paikkakunnilta Helsingin satamaan.

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



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 kaupunkikiertoajelun ja pääsee maksutta kaupungin tärkeimpiin nähtävyyksiin sekä museoihin.

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



S-Etu  
13 €

**Kuntouttava tai hemmotteleva kylpylämatka Viroon**

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan kylpylämatkoilla Tallinn Viimsi Spa:ssa kuohuviini (1 pullo/huone) veloituksetta (norm. 13 e) su 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. ja 29.3. lähdoillä. Bonusta matkan hinnasta.

Valittavana kuntouttava tai hemmotteleva kylpylämatka Tallinnaan (5 päivää) alk. 225 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, bussikuljetukset Tallinna-Viimsi-Tallinna, majoituksen jae-tussa 2 hh:ssa, puolihoitoruokailut alkaen toisena matkapäivänä päivällisellä ja päättyen lähtöpäivänä aamiaiseen (päivittäisinä ruokailuina aamiainen ja päivällinen), saunakeskuksen, allasosaston sekä kuntosalin käytön aukioloaikoina, kylpy-takin käytön, aamujumpan, saunakävelyn ja kylpylähoitoja (kuntouttavalla lomalla yhteensä 3 hoitoa ja hemmottelevalla lomalla yhteensä 4 hoitoa).

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

**MUUT EDUT**



KANSALLISGALLERIA / YEHIA EWEIS

Albert Edelfelt: Säveltäjä Jean Sibelius, ajoittamaton. Ateneumin taidemuseo.

**Taidemenut HOK-Elannon ravintoloissa**

- S-Etukortilla Ateneum Taidemenut esim. Belge bar & bistrossa 32 e (norm. 35 e) 22.3.2015 saakka.

Ateneumin Sibelius ja taiteen maailma -näyttelyn teokset ovat olleet inspiraation lähteinä Taidemenuille, joita voi nauttia HOK-Elannon ravintoloissa Belge bar & bistrossa, Casa Largossa, Kaarna baari & keittiössä, Königissä, Kappelissa ja Salvessa. Jokaisella ravintolalla on oma uniikki Taidemenunsa, jossa sointuu herkkujen maku-jen sinfonia.

Taidemenu sisältää pääsylipun Ateneumiin (norm. 12 e).

Lisätiedot: taidemenu.fi

**MUUT EDUT**

**EasyFitistä kaverille kanssa!**

- S-Etukortilla toinen kuntoilukuukausi veloituksetta (norm. 29,90/39,90 e/kk), kun ostaa asiakkuuden EasyFitin verkkokaupasta yhdessä ystävän kanssa ti 3.2. Edun saa näyttämällä S-Etukorttia EasyFit Wellness -avainta noudettaessa.

EasyFit on kotimainen liikuntakeskusetju kaikenikäisille naisille ja miehille. Kaikissa keskuksissa on uudet, turvalliset ja helpokäyttöiset 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.



S-Etu  
29,90/  
39,90 €

Asiakkuuden ostaminen, toimipisteet ja lisätiedot: www.easyfit.fi



#### MUUT EDUT

S-Etu  
alk. 49 €



#### LadyLineen ystävän kanssa

• S-Etukortilla toinen kuntoilukuukausi veloitus (norm. alk. 49 e/kk), kun aloittaa kuntoilun yhdessä ystävän kanssa ti 3.2. Bonusta myöntävissä LadyLine-hyvinvointikeskuksissa. Edun saa näyttämällä S-Etukorttia asiakaspalvelussa, kun kuntoilusopimus on tehty.

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

Toimipisteet ja lisätiedot: [www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi)

#### KURSSIT

S-Etu  
20 €



#### Kevään kaksipyöräisten kurssit starttaavat

• S-Etukortilla Autokoulu Lilliputti AM120-mopokurssi 400 e (norm. 420 e). Ei Bonusta.

Autokoulu Lilliputti, Hiihtomäentie 18, Helsinki.  
Lisätiedot: 045 112 1900, [www.lilliputti.com](http://www.lilliputti.com)

#### KURSSIT

S-Etu  
3-41 €



#### Tapanilan Urheilukeskuksen kurssit

- **S-Etukortilla 30 päivän kunto-salikortti 39 e (norm. 58 e), kuntosalin 30 päivän aamu-päiväkortti 35 e (norm. 42 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). Hohtokeilauksen pe ja la 26 e (norm. 33 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttökerarajoituksia. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 41 e). Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille 20 %:n etu kerta-ostoksesta kiipeilykeskuksen Puotikiipeilykaupan tuotteista. Ei Bonusta.**
- **Jousiammunta:** neljän kerran peruskurssi 99 e, kurssi 2: ma 9., 16. ja 23.2. sekä 2.3. klo 18.15-19.30. Viiden kerran jatkokurssi 79 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurssille mahtuu 4-10 osallistujaa.
- **Seinäkiipeily:** yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 90 e ti 3., 10., 17. ja 24.2. sekä to 5., 12., 19. ja 26.2. klo 18-21. Ikäraja 14 v.
- **Veitsenheitto:** yhden kerran kurssi 55 e to 12.2. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.  
Ilmoittautumiset: [www.mosa.fi](http://www.mosa.fi) tai henkilökohtaisesti Tapanilan Urheilukeskuksessa/Helsingin Kiipeilykeskuksessa. Ei puhelinvараuksia. 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](http://www.tapanilanurheilu.fi), 09 350 7077.  
Helsingin Kiipeilykeskus,  
[www.kiipeilykeskus.com](http://www.kiipeilykeskus.com), 050 554 2218.



## HOK-Elannon kevään kursseja

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

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etu-korttihinta sekä suluisa normaali hinta. Kurseista ei saa Bonusta. Yhden opetustun-  
nin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssi-  
kuvauksessa toisin mainita. Käyttämättömiä  
kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille  
lähetetään kurssikutsu ja lasku.

Peruutuksen voi tehdä maksutta vähin-  
tään seitsemän päivää ennen kurssin alkua.  
Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin,  
peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille  
jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut,  
peritään maksu kokonaan.

### Kielikurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki.

#### • Englannin kieliopin intensiivikertaus (18 ot)

85 e (norm. 105 e) ti 17.2.–24.3. klo 17.30–19.45.

#### • Englannin keskustelukurssi (16 ot)

75 e (norm. 95 e) ke 18.2.–8.4. klo 17–18.30.

### Tieto- ja taitokurssit

Sturenkatu 27, Helsinki (ellei muuta ole ilmoitettu).

Meditointikurssien numerointi on mer-  
kintä rinnakkaisesta kurssista. Kurssin  
numero ei kuvasta kurssin tasoa.

#### • Johdatus Mindfulness-meditointiin (4 ot)

35 e (norm. 45 e) 2. kurssi ma 23.2.  
klo 16.30–19.30 Kurssipaikka: Säästöpankin-  
ranta 6 C, Helsinki ja 3. kurssi ke 25.2.–4.3. klo  
10.15–11.45 Kurssipaikka: Näättätie 21, Helsinki.

#### • Mindfulness meditoitintia aloittelijoille (10 ot)

70 e (norm. 85 e) 4. kurssi ke 8.4.–6.5. klo  
9.45–11.15 Kurssipaikka: Näättätie 21; 5. kurssi  
su 12.4.–10.5. klo 16.50–18.20 ja 6. kurssi  
ma 13.4.–11.5. klo 17.10–18.40 Kurssipaikka:  
Säästöpankinranta 6 C.

#### • Mindfulness jatkokurssi (10 ot)

70 e (norm. 85 e) 2. kurssi su 1.3.–29.3.  
klo 18.30–20 ja 3. kurssi ma 2.3.–30.3.  
klo 17.10–18.40 Kurssipaikka:  
Säästöpankinranta 6 C.

#### • Mindfulness jatkokurssi (6 ot)

55 e (norm. 65 e) 7. kurssi ti 24.2.–10.3.  
klo 10.30–12. Kurssipaikka: Säästöpankinranta  
6 C, ja 8. kurssi  
ke 13.5.–27.5. klo 10.30–12. Kurssipaikka:  
Näättätie 21.

#### • Mindfulness jatkokurssi 10 (8 ot)

60 e (norm. 70 e) ke 11.3.–1.4. klo 10.15–11.45.  
Kurssipaikka: Näättätie 21.

#### • Mindfulness meditoitintia kiireiselle (5 ot)

45 e (norm. 55 e) 3. kurssi ti 7.4.–5.5.  
klo 12.15–13 ja 4. kurssi ma 13.4.–11.5.  
klo 16.15–17. Kurssipaikka:  
Säästöpankinranta 6 C.

#### • Mindfulness meditoitintia kiireiselle (3 ot)

30 e (norm. 40 e) 5. kurssi ke 25.2.–11.3.  
klo 12–12.45 Kurssipaikka: Näättätie 21, ja 6.  
kurssi ti 17.3.–31.3. klo 12.15–13. Kurssipaikka:  
Säästöpankinranta 6 C.

#### • Mindfulness ja mantra 1 (5 x 60 min)

50 e (norm. 60 e) ma 2.3.–30.3. klo 16–17.  
Kurssipaikka: Säästöpankinranta 6 C.

#### • Metta-meditointi (10 ot)

70 e (norm. 85 e) 1. kurssi ti 17.3.–31.3.  
klo 10.30–12. Kurssipaikka:  
Säästöpankinranta 6 C, ja 2. kurssi ke 8.4.–6.5.  
klo 11.30–13. Kurssipaikka: Näättätie 21.

#### • Terveystä vahvistava meditoitintia 1 (3 ot)

30 e (norm. 40 e) to 12.2. klo 14.30–16.45.

#### • Mindfulness meditoitintia – lapsi + aikuinen 1 (5 ot)

45 e (norm. 55 e) su 1.3.–29.3. klo 17.30–18.15.

#### • Mindfulness meditoitintia – lapsi + aikuinen (3 ot)

30 e (norm. 40 e) 2. kurssi ke 18.3.–3.4.  
klo 12–12.45. Kurssipaikka: Näättätie 21.

#### • Rentouttava päähieronta (5 ot)

50 e (norm. 60 e) la 14.2. klo 10–15.

#### • Rentouttava parihieronta (5 ot)

100 e/pari (norm. 115 e/pari) la 28.2. klo 10–15.

#### • Alexander-tekniikan peruskurssi (30 ot)

230 e (norm. 285 e) pe 6.3. klo 18–20.30, la 7.3.  
klo 10–16.45 ja su 8.3. klo 10–16.15, la 14.3.  
klo 10–16.15 ja su 15.3. klo 10–15.

#### • Tutustu eheyttävään meditaatioon: iRest® Yoga Nidra (4 ot)

35 e (norm. 45 e) la-su 28.–29.3. klo 11–12.30.

### Liikunta- ja tanssikurssit

Sturenkatu 27, Helsinki.

#### • Tai Ji Chi Kung – intensiivi (3 ot)

20 e (norm. 25 e) la 21.3. klo 11–13.15.

#### • Asahi-intensiivi (3 ot)

25 e (norm. 30 e) la 7.2. klo 11–13.15.

#### • Paritanssien pyörteissä (8 ot)

45 e (norm. 55) su 22.2.–15.3. klo 18–19.30.  
Kurssilla opetellaan suomalaisia  
paritansseja.

#### • Foksit ja tango alkeet (6 x 75 min)

110 e/pari (norm. 135 e/pari) ti 3.3.–7.4.  
klo 18.35–19.50.

#### • Jive alkeet (6 x 75 min)

110 e/pari (norm. 135 e/pari) ti 3.3.–7.4.  
klo 17.15–18.30.

#### • CardioDisco B (10 x 60 min)

80 e (norm. 100 e) ma 2.3.–11.5.  
klo 12.30–13.30.

#### • Tutti Frutti – rocktanssia Elviksen tunnelmissa (6 x 75 min.)

50 e (norm. 60 e) to 19.2.–26.3. klo 19.55–21.10.

#### • Häävalssi tiiviskurssi (4 ot)

50 e/pari (norm. 60 e/pari) ti 26.5. ja 2.6. klo  
17.30–19.

#### • Hathajooga painonhallinnan tukena (20 ot)

125 e (norm. 150 e) ti 31.3.–2.6. klo 18.40–20.10.

### ATK- ja valokuvauskurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki.

#### • Digijärjestelmäkamerakurssi (14 ot)

100 e (norm. 120 e) la-su 21.–22.2.  
klo 10–15.45.

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

110 e (norm. 135 e) ke 25.2.–18.3.  
klo 17.30–20.30.

#### • Sosiaalinen media hyötykäytössä (16 ot)

110 e (norm. 135 e) to 26.2.–19.3.  
klo 17.30–20.30.

#### • Android-tabletti haltuun (8 ot)

60 e (norm. 70 e) ti 24.2.–3.3. klo 17.30–20.30.

#### • Lightroom – digikuvien hallinta, muokaus ja jakaminen (16 ot)

110 e (norm. 135 e) ti 24.3.–14.4.  
klo 17.30–20.30.

#### • Videoeditointi (16 ot)

110 e (norm. 135 e) ma 2.–23.3. klo 17.15–20.15.

#### • InDesign-tehokurssi (14 ot)

110 e (norm. 135 e) la-su 14.–15.2. klo 10–15.45.

#### • Photoshop-tehokurssi (16 ot)

115 e (norm. 135 e) ti-pe 17.–20.2.  
klo 17.15–20.15.

#### • Windows 8.1 tabletin-perusteet (9 ot)

50 e (norm. 70 e) to 12.–26.2. klo 9.30–12.

#### • Windows-puhelimen monipuolinen käyttö (8 ot)

50 e (norm. 60 e) ti 10.3. ja 17.3. klo 17.15–20.15.

### Kädentaitokurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki.

#### • Mosaiikkikurssi (20 ot)

110 e (norm. 135 e) ti 3.3.–7.4. klo 17.30–20.30.

#### • Mosaiikin jatkokurssi (20 ot)

110 e (norm. 135 e) ti 28.4.–26.5. klo 17–20.30.

#### • Ekokortit pääsiäiseksi (4 ot)

30 e (norm. 40 e) ti 11.3. klo 17.30–20.30.

#### • Napeista koruksi (4 ot)

30 e (norm. 40 e) ti 10.2. klo 17.30–20.30.

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

S-Etu  
5–55 €

# Uusia myymälöitä Kamppiin, Kilon ja Tikkurilaan

HOK-Elannon myymälätoiminnoissa viime vuosi painottui erityisesti Alepan toiminnan kehittämiseen myymälöitä uudistamalla ja verkkokauppaa laajentamalla. Loppuvuodesta avattiin myös uusia myymälöitä.

Suomen vilkkain kauppakeskus sai joulukuun puolivälissä erinomaisen lisän palvelutarjontaansa, kun uusi Alepa Kampin keskus avattiin. Uusi myymälä sijaitsee keskuksen E-tasolla suoraan Kampin terminaalista vastapäätä.

Kampin keskus on tärkeä julkisen liikenteen solmukohta, jossa asioi viikoittain yli 700 000 henkilöä. Tämä on siten oikea paikka Alepalle, joka on erikoistunut sujuvaan asiointiin. Yhdellä asiointilla löytää helposti ruokatarvikkeet niin arkeen kun juhlaan, sillä 320 neliön kokoiseen Alepaan on mahduttettu 4 800 tuotteen valikoima.

Uutuutena myymälässä on Pica-Deli-salaattibaari, josta asiakas saa kasata itse salaatin omaan makuunsa. Lisäksi uuden Alepan palveluihin kuuluvat Deli Cafe, paistopiste sekä

laajennettu valikoima annoshedelmiä ja kauden marjoja. Myymälässä on myös veikkauspiste.

Uudessa myymälässä työskentelee 15 henkilöä, ja se on avoinna 365 päivää vuodessa kello 6–24. Poikkeuksena ovat juhlapyhät, jolloin palveluaan poikkeusluvan mukaisesti.

Toinen joulukuussa avattu Alepa sijaitsee keskeisellä paikalla Espoossa, aivan Kilon aseman vieressä. Aiemmin samoissa tiloissa toiminut Siwa lopetti viime kesänä,

minkä jälkeen tilat uudistettiin täysin Alepan konseptin mukaisiksi. Lähiseudun Alepoiden määrä pysyy kuitenkin vakiona, koska vajaan kilometrin päässä sijainnut Alepa Lansa suljettiin joulukuussa. Sen henkilökunta siirtyi kokonaisuudessaan Kilon myymälään.

Tammikuun puolivälissä avattiin Tikkurilan uudessa Kauppakeskus Tixissä uusi S-market. Myös se palvelee keskeisellä paikalla Tikkurilan aseman kupeessa.



Alepa Kampin keskus avattiin viime joulukuussa.



Sellon Prismassa voi hakea S-Lainaa aukioloaikoina.

## S-Lainaa voi hakea nyt myös asiakaspalvelupisteistä

S-Laina on helppo ja edullinen kertaluotto arkisiin menoihin tai vähän suurempiin hankintoihin. S-Lainan hakija ei tarvitse vakuuksia tai takaajia, ja pitkä takaisinmaksuaika mahdollistaa, että kuukausierä pysyy kohtuullisena.

S-Lainaa voi hakea nyt myös seuraavissa HOK-Elannon asiakaspalvelupisteissä kaupan aukioloaikoina: Prismat Hyvinkää, Iso Omena, Itäkeskus, Jumbo, Järvenpää, Kaari Kannelmäki, Kerava, Malmi, Olari, Sello, Tikkurila, Viikki sekä Sokos Helsinki.

Entiseen tapaan S-Lainaa voi hakea S-Pankin verkkopankissa s-pankki.fi, puhelinpalvelussa puh. 010 765 800 ma–pe klo 8–20 (0,0835€/puhelu + 0,1209€/min) ja Emotion Hakaniemen asiakaspalvelupisteessä.



## HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

# Surun kohdatessa et jää yksin

60  
VUOTTA

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

## HOK-ELANNON PERUNKIRJOITUSTOIMISTO

# Lakipalveluja elämän varrelle

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



HOK-ELANNON  
HAUTAUSPALVELU



HOK-ELANNON  
PERUNKIRJOITUSTOIMISTO



HOK-ELANTO

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

### HELSINKI

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

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

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

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

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

### ESPOO

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

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

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

### VANTAA

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

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

### KERAVA

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

### HYVINKÄÄ

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

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

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

**SALON  
KLIPSI**

**PARTURI-KAMPAAMO  
HUOLEHDIMME TYYLISTÄSI**

Kokeile Dermabrasion-käsittelyä, joka auttaa elvyttämään hiuspohjan ihoa ja estää karvatuppien tukkeutumista. Näin hiuksista tulee paksummat ja vahvemmat.

Nioxin sarjan Nioxin Dermabrasion Treatment hedelmähappokuorinta S-Etukortilla tustumishintaan:

**-20%**

Ovh. 57,50 € leikkauksen yhteydessä, säästö 11,50 €.

Hinta sisältää kotihoitotuotteen. Käsittely vaikuttaa 30 päivää hiuspohjassa jolloin iho uudistuu kauttaaltaan.

**VARAA AIKASI:  
WWW.SALONKLIPSI.FI**



Bonusta S-Etukortilla

**NIOXIN**



**Bonus jopa 5%  
kaikista palveluista  
ja tarvikkeista**

**Nyt kätevästi eroon vanhoista kalusteista:  
saat S-Etukortilla kalustekierrätyksen  
kotimuuton yhteydessä**

**veloituksetta!\***

**\*Kun tilaat kotimuuttosi Niemeltä  
viimeistään 31.3.2015.**

Etuun ei voi yhdistää muita alennuksia. Maksimissaan viisi kalustetta per muutto.



**Pyydä tarjous: [www.niemi.fi](http://www.niemi.fi) tai soita (09) 5420 5420**

Toimipisteet:  
**HELSINKI | JYVÄSKYLÄ | LAHTI | OULU | TAMPERE | TURKU**



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

## Bonusapteekit



# HYÖDYNÄ BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSET!

### MELAREST TRAVEL MINT

#### suussa hajoava melatoniini 50 tabl

Melatoniini imeytyy nopeasti, lyhentää nukahtamis-aikaa ja lievittää aikaeron vaikutuksia.



**TARJOUS:**  
**10,90 €**

0,22 €/kpl

(norm. 13,32 € | 0,27 €/kpl)

### LOUIS WIDMER

#### Eye Contour Cream 30 ml

Silmänympärysvoide sisältää suuren määrän tutkittuja ja testattuja vaikuttavia aineita. Se on erityisesti kehitetty ehkäisemään silmänympärysalueen ärsytystä ja turvotusta. Sisältää myös kosteutta sitovia ainesosia.



**TARJOUS:**  
**23,90 €**

(norm. 31,50 €)

Valitse hajusteeton tai hajusteellinen.

### BABÉ Pehmentävä voide 200 ml

Atooppisen, ärtyneen tai erittäin kuivan ihon hoitoon tarkoitettu.



**TARJOUS:**  
**20,90 €**

104,50 €/l

(norm. 29,61 € | 148,05 €/l)

### BABÉ Pesuöljy 500 ml

Erittäin mieto pehmentävä pesuöljy vartalon päivittäiseen hygieniaan. Sis. Omega-rasvahappoja ja F-vitamiinia.



**TARJOUS:**  
**21,90 €**

43,80 €/l

(norm. 32,00 € | 64,00 €/l)

### EUCERIN PESUNESTE pumpupullo 400 ml

Kasvojen ja vartalon päivittäiseen puhdistukseen – myös niille, jotka ovat yliherkkiä saippualle. Erittäin ihoystävällinen koostumus, joka säilyttää ihon suojamekanismit.



**TARJOUS:**  
**6,90 €**

17,25 €/l

(norm. 10,26 € | 25,65 €/l)

Valitse hajusteeton tai hajusteellinen.

Tarjoukset voimassa 1.–28.2.2015

### Bonusapteekit palvelevat pääkaupunkiseudulla:

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

### LISÄTIETOJA:

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

Uskomaton juhluvuoden avaus

# Silmälasit -40 %

Sisältää linssit ja kehykset

Optikon  
näöntarkastus  
0€



SILMÄASEMA  
40 VUOTTA

Kulutonta &  
korotonta  
maksuaikaa jopa\*

10 kk



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

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

**SILMÄASEMA**

optikko | silmälääkäri | silmäsairaala

Etu koskee uusia silmälasitilauksia ostaessasi normaalihintaiset kehykset ja linssit eikä siihen voi yhdistää muita alennuksia. Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Kampanja-aika 1.-28.2.2015.

\*Lue lisää rahoitusratkaisusta [www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi) tai kysy lisää henkilökunnaltamme.




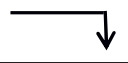












# TERVETULOA UUDISTUNEELLE m/s FINLANDIALLE.

Suomalaisella m/s Finlandialla on paljon uutta: uusi ostosmaailma Eckerö Market & Parfymeria, uusi Bar Paja, upea Kokouskeskus & Lounge sekä lyhin kävelymatka laivaan Helsingissä ja Tallinnassa. Lähdöt Helsingistä Tallinnaan kaksi kertaa päivässä: 8.30 ja 15.30.



Vain meiltä  
Bonusta matkoista  
ja laivaostoksista

# RISTIKKO 2

	VOI TAU- LUUN	MIKIL- LE SU- KUA	AUTO- MAAT- TI							RAS- VAA 	ORA- VA
PÄÄL- LIKKÖ	1								KUL- KEMI- SIIN		
LAA- JOJA									Ω		
LIND- STRÖM									LÄHI- ITÄÄ		2
-S 				MIKA	↓	UJOIN		LIMA- KELMU	KOIVU		
			POSSU KOO- MIKKO				"1. 1."			HEIK- KOUT- TA	MONIS- SA RIL- LEISSÄ
KEL- LUV			3	MATA- LAA ÄÄNTÄ					NUR- METTU- NEITA		
OHUT		VIRTA ASTI- OILLE					AASIAA ERI TA- VALLA			JOIL- LA	
	4			SALLIA KAME- ROISSA					PUL- LOIS- SA		
PÄÄ- KAUP.					↓	LUC- KY					
LÄ- HIM- PÄNÄ OLEVA LAITA		KES- TÄVÄ	RIIPUT- TAMIS- TA	AHKE- ROIVA		5	KA- NA- VASTA TUTTU YÖPUU		SÄLÄÄ RIISI- VIINI		
				PÄÄ- KAUP.				NÄKÖ			6
	TÄR- KEÄ	PITKÄ JOKI		DETTMANN PÄÄTEPAIKKA					↓	HEVO- SIA	SEL- LISSÄ
		7				TYSON	SUKU- LAIS- MIEHIÄ	OKSET- TAVA n.	8		
-PARI				HIM- MEIN							
EHKÄ				MAK- SIMI			JAZZ- MIES MATTI				
											
PY- SÄH- DY!				PALO- MÄKI BLOM			LÄN- TUIL- LA				

LAATINUT JYRKI TAKALA

**Ratkaisu  
12/2014**  
Avainsana:  
LIMUSIINI

**Ristikön  
12/2014  
voittaja:**  
Matti Selänniemi  
(Vantaa)

	O	L	I	N	T	I	L	I	
	S	I	S	E	M	P	I	O	
	T	E	O	T	A	R	I	N	
	O	T	S	O	I	I	L	I	
	S	O	I	T	O	T	M		
	S	R	A	K	E	L			
	O	M	A	T	A	U	V		
	P	A	R	E	M	M	U	S	
J	O	U	L	U	P	U	N	L	O
P	A	R	K	A	O	T	S	A	K
K	A	I	T	A	L	E	T	O	V
E	S	T	O	I	L	M	A	R	I
T	L	O	U	E	I	S	T	U	N
S	A	T	A	A	R	A	S	I	A
O	V	E	L	A	S	T	I		
K	A	S	A	T	I	S	E	P	E
K	T	I	I	P	I	E	M	I	L
A	P	I	N	A	T	E	E	T	I

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

Vastaa 15.2.2015 mennessä osoitteesta [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 2", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



TEKSTI SANNA SUOKKO  
KUVA PASI SALMINEN

HENRIKKA PUOLANNE,  
Sokos-Emotion ketjujohtaja, HOK-Elanto.

## SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

# Kohti kukoistavaa asiakaspalvelua

”Tulin HOK-Elantoon vastavalmistuneena kauppatieteilijänä S-Trainee-ohjelman kautta. Aloitin urani hinnoitteleamalla kirjoja Inexin varastolla. On helpompi johtaa ihmisiä, kun tuntee heidän työtään eri puolilla isoa organisaatiota. Olen aina ollut kiinnostunut muodista ja kauneudesta, joten toimialana Sokos ja Emotion olivat itselleni luonteva valinta. En saisi tällaisia kikkejä, jos työskentelisin autokaupassa!

Sokos on uuden aikakauden alussa. Olemme tehneet isoja uudistuksia, selkeyttäneet tuotevalikoimaamme ja satsanneet brändeihin. Käyttötavarakauppa on haastavaa, koska periaatteessa kukaan ei näinä päivinä tarvitse enää mitään ylimääräistä. Muotibisnes on erilaista kuin leivän ja maidon myynti.

Muodin ja kauneuden tavaratalo sykkii hyvästä asiakaspalvelusta. Minun tehtäväni on saada henkilökunta kukoistamaan ja johtaa heitä niin, että he yltävät parhaimpaansa. Liiketoiminnan pitää olla kannattavaa, mutta jokaisen numeron takana on aina ihminen, ja tulokset tehdään yhdessä. HOK-Elanto on talo, jonka arvomaailmaan on helppo sitoutua.

Myymälän täytyy olla kaunis, valikoiman kattava ja esillepanon houkutteleva, mutta asiakas on meille kaikkein tärkein. Toisinaan ehdin itsekin heittäytyä asiakaspalvelun pyörteisiin osastoilla liikkuessani, mikä on aina palkitsevaa ja inspiroivaa.

Haluan vaalia työilmapiiriä, jossa asioista ei tehdä liian monimutkaisia. Liputan toimintakulttuuria, joka syntyy iloisesta tekemisen meiningistä, henkilöstön hyvästä sisäisestä viestinnästä ja asiakkaan henkilökohtaisesta huomioimisesta. Hymy ei maksa mitään. Meillä jokainen myyjä haluaa olla asiakkaan luotettu.”



# yhteishyvä

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

## JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta  
PL 1, 00088 S-ryhmä  
Puhelin 010 768 011  
Telefaksi 010 768 0380  
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi  
**Päätoimittaja** Kai Ovaskainen  
**Mediapäällikkö** Kristiina Lindh  
(vuorotteluvapaalla)  
**Konseptipäällikkö** Tanja Kallio  
**Konseptipäällikkö/ruoka** Sanna Autio  
**Tuottaja** Enna Koivunen  
**Verkkotuottajat** Mari Koski ja Jenni Saarilahti  
**Asiakasomistajasivut** Nina Räisänen  
**Ilmoitustilamynti** Maija Owie  
**Päätoimittaja, HOK-Elanto** Ralf Nyberg  
**Toimittaja, HOK-Elanto** Sanna Suokko

## TOIMITUS

Alma 360  
Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki  
Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki  
Puhelin 010 665 102  
Telefaksi 010 665 2533  
Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi  
**Konseptipäällikkö** Kaisa Mikkola  
**Monimediatuottajat** Niina Korhonen, Päivi Salo ja Tuuli Virta (vanhempainvapaalla)  
**Toimitussihteeri** Heidi Hänninen  
**Verkkotoimitussihteeri** Annette Saksman  
AD Mika Soikkeli  
**Graafikko** Pauli Salmi  
**Kuvatoimittaja** Sarri Kukkonen  
**Kannen kuva** Juuso Paloniemi

**KIRJAPAINO** Hansaprint/YH 2/2015  
**REPRO** Aste Helsinki Oy

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



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

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

## LUKIJAKILPAILU



## Vastaa ja voita Fiskarsin pannusarja

Helmikuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Fiskarsin Functional Form -keitto- ja paistoastiasarjan. Sarjaan kuuluu kuusi osaa: paistinpannu 24 cm, paistinpannu 28 cm, paistokasari 26 cm, kattila 5 l, kattila 3 l ja kasari 1,5 l. Arvomme yhden palkinnon.

## Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

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

## Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) tai postita vastauskortti **15.2.2015 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 4/2015. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Joulukuun lukijakilpailussa palkintona olleet kolme Lego-tuotepakettia voittivat Anna Reetta Pehkonen (Jyväskylä), Sig-Britt Ena (Ala-Ähtävä) ja Markku Iikkola (Vantaa). Onnittelut voittajille!

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

VOIT KERTOA MIELIPITEESI OSOITTEESSA  
[WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU](http://WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU)  
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN  
JUTULISTAAN.



## Miellyttävin juttu joulukuun lehdessä

Joulukuun suosikkijutussa kerrottiin Suomen ensimmäisestä palonaisesta.





## Vaatekaapin kevät

Hempeät värit saavat kaveriksi skarppeja ruutuja ja raitoja.

MINNA KURJENLUOMA

### Puuhaa synttäreille

Kolme tapaa järjestää lapsen kaverisynttärit.

### Syö sopivasti

Keho tarvitsee riittävän määrän jodia.

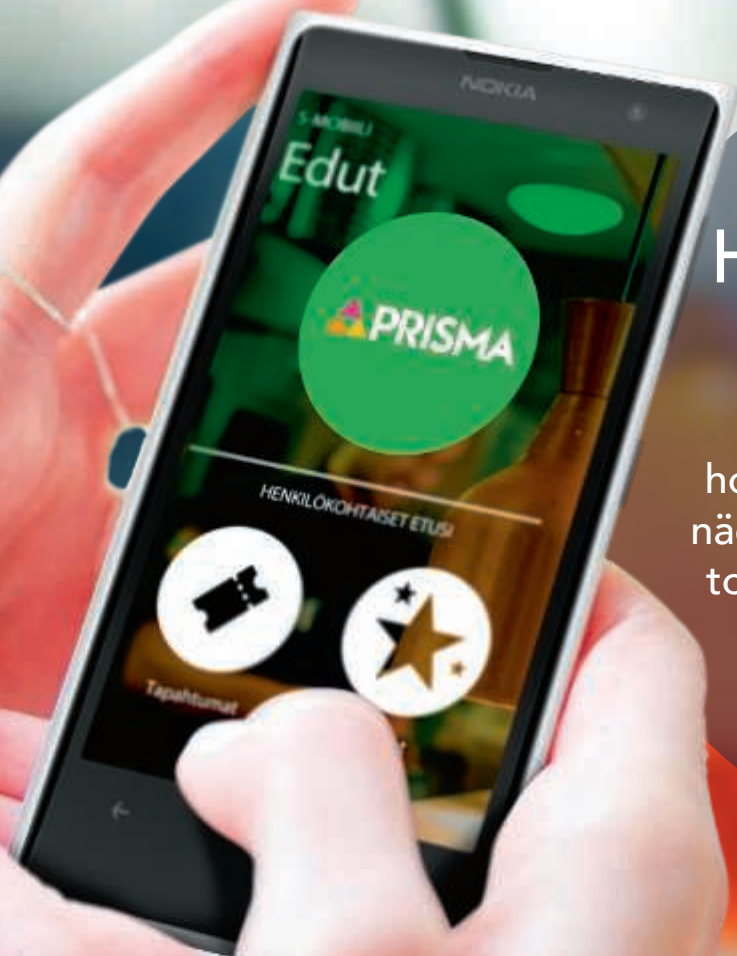
### Sinun vai meidän lapset?

Uusperheen lapset ovat samalla viivalla.

### Riittävästi jäystä

Pantteri-makeista saa jäystä eli pureskella.

Yhteishyvä 3/2015 ilmestyy 25.2.2015 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live). Maaliskuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.



## HUIKEITA ETUJA S-MOBIILISSA

S-mobiili-sovelluksella  
hoidat raha-asioitasi S-Pankissa,  
näet kertyvän Bonuksen ja löydät  
toimipaikat missä ikinä liikutkin.

**Uutuutena viikoittain  
vaihtuvat edut!**

LATAA MAKSUTTA **s-mobiili.fi**



S-mobiili

 HOK-ELANTO

