



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 89

HOK-ELANTO

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI HUHTIKUU 2014

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
pääsiäisen menut

Stressi lähtee luonnossa

Pätkiikö muisti?

Opettele hauskat
muistitekniikat

7 neuvoa sopuisaan perinnön- jakoon

Mikä sirkus!

Pilkut, pallot ja
kirkkaat värit
tuovat vauhtia
lastenhuoneeseen



Täplistä Paula tunnetaan!



**Voita täplikäs
Paula-Jopo!**



Osallistu osoitteessa
www.facebook.com/paulalehma

Kilpailu päättyy 15.5.2014. Yhden palkinnon arvo noin 350 €.

Tutustu täplävalikoimaan!

Paula-vanukkaat ja -jogurtit ovat lasten kesto-suosikkeja – ja maistuvat aikuisillekin. Tuoteperheessä on monta ihanaa makua, täplikkäitä totta kai. Muistathan myös perheen pienimmille Paulafaneille sopivat Paula Mini -vanukkaat.

Kaikki Dr. Oetker Paula-vanukkaat ja -jogurtit valmistetaan tuoreesta maidosta, ilman säilöntäaineita.

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



PAULA

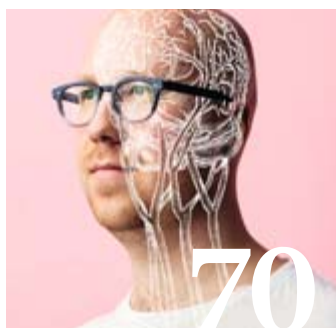
Laatu on paras resepti.

48

Nokare
pehmeyttä
Leipää rakastavan
kannattaa kiinnittää
huomiota rasvan
laatuun



Ruoka-
liitteessä:
Suodata hyvää kahvia



Tässä numerossa

- | | |
|---|---|
| <p>16 Vihreyden virkistävä voima
Luonnossa mieli ja keho elpyvät kiireisen päivän koitoksista</p> <p>26 Täyttä sirkusta
Cirafin Sirkus-sarja tuo väriä ja vauhtia lastenhuoneeseen</p> <p>34 Saunailtojen suosikki
Golden Cap Classic Applea nautitaan myös kotiaskareissa</p> <p>38 Paremmin räätälöityä palvelua
Asiakasrekisterin avulla saat juuri sinua kiinnostavaa tietoa</p> <p>44 Vauhtia lenkille
Juoksu lähtee rullaamaan sopivilla varusteilla</p> <p>52 Jaa perintö sovussa
Suru voi nostaa perheen vanhat kaunat pintaan</p> <p>56 Lika irti
Täsmäaseet tahranpoistoon</p> | <p>64 Nyt loppui unohtelu
Tutustu kolmeen kikkaan, joiden avulla muistat kauppalistat ja syntymäpäivät</p> <p>69 Oksat pois
Trimmaa pihan puut ja pensaat kesäkuuntoon</p> <p>70 Kuuntele sydäntäsi
Työikäisillä sydämen eteisvärinää pidetään usein vähäriskisenä</p> <p>74 Tervetuloa kylään
Keväinen ovikranssi hurmaa vieraat värikkyydellään</p> <p>78 Ystävää etsimässä
Aikuisena uuden ystävän löytäminen voi olla haastavaa</p> <p>82 Jäte palaa Vantaalla
Uusi jätevoimala muuttaa roskapussin sisällön energiaksi</p> |
|---|---|

Joka numerossa

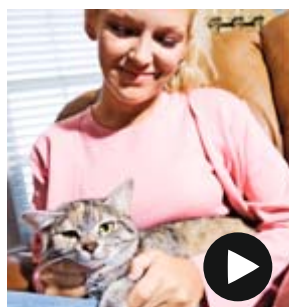
4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää
25 Kolumni 33 Hyvännäköinen 50 Ole hyvä 59 Älykästä 77 Kirjat
89 Asiakasomistajasivut 128 Ristikko 129 Sinulla töissä 130 Lukijakilpailu

Katso Livestä myös nämä videot:

- Pääsiäismunan koristelu kahdella tavalla
- Ohjeet puiden ja pensaiden leikkaamiseen
- Vinkit kantoliinan sitomiseen

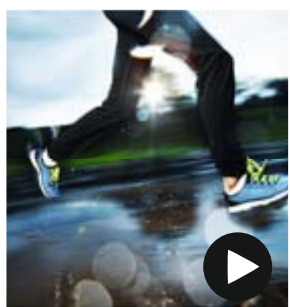
yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livessä kannattaa vierailla säännöllisesti, sillä uusia juttuja ja videoita päivittyy viikoittain osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live.



Lemmikki tulee kotiin

Katso videolta, mitä kannattaa ottaa huomioon lemmikkiä hankkiessa.



Juoksukausi käyntiin

Askel rullaa, kun tekniikka on kunnossa. Kehitä juoksutekniikkaasi videon neuvoilla.



Työttömän päivä

Millaista on arki ilman työtä? Katso videolta työttömän tarina.

Niminikkareita

Kuka päättää uusista nimipäivistä, kuka nimeää katuja? Tutustu ihmisiin, jotka keksivät nimiä työksensä.

TULOSSA
HUHTIKUUSSA

Avfall ger energi

I Finland har man länge haft en ganska avog inställning till förbränning av avfall. Många av oss minns ännu hur folkrörelsen fick skorstenen på Byholmens sopstation på fall. Tekniken har utvecklats mycket sedan dess. Tack vare högre förbränningstemperatur och effektivare rökgasrening får miljöföljderna numera ett positivt förtecken eftersom avstjälningsplatshanteringen minskar märkbart.

Den nya anläggningen på Långmosseberget i Vanda, kommer att ta emot sopor från hela Nyland. Avfallet omformas till energi, som i höst kommer att ledas till el- och fjärrvärmenätet i Vanda.



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Roskasta energiaksi

Suomessa jätteen hyötykäyttö energiantuotannossa on otettu käyttöön melko verkkaisesti. Syyt ovat pitkälti olleet asenteissa, sillä varsin monella taitaa edelleenkin elää vahva Kyläsaari-liikkeen nostattama mielikuva savukaasujen haitallisuudesta.

Korkeassa lämpötilassa polttaminen yhdistettynä tehokkaaseen savukaasujen puhdistukseen on kuitenkin muuttanut tilanteen. Uusi tekniikka on aiempaa kalliimpi toteuttaa, mutta energiahintojen nousun myötä jätteen poltto on noussut taloudellisesti varteenotettavaksi vaihtoehdoksi.

Vantaan Långmossebergenin jätevoimalan rakennushanke alkaa olla loppusuoralla. Tulevana syksynä voimala alkaa tuottaa sekajätteestä energiaa Vantaan sähkö- ja kaukolämpöverkkoihin.

Voimalaan tuodaan silloin polttoaineeksi koko Uudenmaan alueelta päivittäin 150–180 jäteautolista kotitalouksien ja yritysten tuottamaa sekajätettä. Kaatopaikalle menee sen myötä yhä vähemmän tavaraa.

Kävimme tutustumassa valmistumassa olevaan voimalahankkeeseen. Lue lisää sivuilta 82–86.

S-Etu
3–5 €



89

Linnanmäellä
huvitellaan kingisti



Huhtikuun edut ja uutiset

- 91 **Musiikki:** Laulu-Miehet Helsingissä, April Jazz Espoossa
- 92 **Näyttelyt:** Kasari!, Menneen talven lumia ja Chaplin kuvissa -näyttelyt
- 93 **Matkalle:** Eckerö Linella Tallinnaan, Viking Linella Tukholmaan
- 97 **Uutisia:** Viruun Solo Sokos Hotel Estoria

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

TEKSTI JAANA HAAPALUOMA

KUVA VESA RANTA

Lämmittävää lohtua

Pyöröpuikot nakuttavat toisiaan vasten, kun käsityöharrastaja **Tuulia Alakontiola**, 46, neuloo pipoa puuvillalangasta. Hän vetää Kempeleen asukastuvalla Hyvää käsillä tehden -ryhmää, joka tekee myssyjä syöpä-sairaille. Niin sanotut sytomyssyt viedään isoihin koreihin Oulun yliopistollisen sairaalan syöpätautien poliklinikalle.

Sieltä pipon saa valita henkilö, joka on menettänyt hiuksensa sytostaattihoidoissa. Lämpimän myssyn toivotaan antavan hie-
man iloa ja helpotusta.

”Lapseni sanovat, että heillä on jo liikaa villasukkia. Näiden myssyjen saajat eivät varmastikaan valita”, Alakontiola sanoo hymyillen.

Hän kuuli sytomyssyistä vuosi sitten, kun idean äiti **Marja-Leena Mattila** kävi esittelemässä niitä asukastuvalla.

”Ajattelin, että tämä on uusi mahdollisuus tehdä hyvää muille. Olimme aiemmin neuloneet vauvansukkia”, Alakontiola kertoo.

Pian myssyjä tekivät kaikki ryhmän jäsenet. Viime keväänä sairaalaan lähti ker-
ralla 244 pipoa.

”Se tuntui älyttömän hienolta.”

Myssyt kerää ja toimittaa perille Marja-Leena Mattila. Hän keksi idean hyvänteke-
väisyydestä ystävänsä kanssa neljä vuotta sitten, kun oli ensin neulonut muutaman pipon sukulaisilleen.

Sittemmin Mattila on innostanut mukaan ihmisiä ympäri Suomen esimer-
kiksi Turussa, Tampereella ja Helsingissä.

Palaute on ollut liikuttavaa. Saajat ihmet-
televät, kuinka tuntematon ihminen voi tehdä niin pehmeän ja nätin myssyn, joka on paljon mukavampi kuin peruukki.

”Jotkut heistä ovat luvanneet neuloa myssyjä sitten, kun ovat parantuneet”, Mattila sanoo.



TEHDÄÄN HYVÄÄ

Sytomyssyjä on neulottu
neljän vuoden ajan.

Suomessa on saatu kasaan yhteensä noin

40 000

myssyä.

Oulun yliopistolliseen sairaalaan ja
lähialueille pipoja on tehty ainakin

2 800

kappaletta.



Tuulia Alakontiola (toinen oik.) vetää
Kempeleen asukastuvalla Hyvää käsillä
tehden -ryhmää. Siinä ovat mukana Meeri
Joensuu (vas.), Liisa Laitinen ja Liisa Ukkola.

Dirt Devil

Kirkkaanpuhdasta vaikka yhdellä kädellä!



Dirt Devil 400 ikkunanpesuri on säälimätön lialle, mutta hellä pinnoille

Tehokas akkukäyttöinen ikkunanpesuri, jossa suihkupullo, pesuosa ja kuivain samassa laitteessa. Puhdistaa reunoilta asti ja takaa raidatoman lopputuloksen. Käyttömukavuutta lisäävä Pivot teknologia - nivelletty pesu- ja kuivauspää.

Kevyt ja helppokäyttöinen. Toiminta-aika 30 min.
Mukana 2 mikrokuituliinaa ja 2 karkean liian liinaa.

Raidatattoman puhdasta jälkeä niin ikkunoille, peileille, suihkukaapeille kuin kaakeleillekin!

 **AquaClean**
WINDOW VAC

HYVÄ TIETÄÄ

KOONNUT JENNI JUNTUNEN,
SANNA SUOKKO,
NIINA KORHONEN

33 %

suomalaisista seuraa jotain yhteisöpalvelua vähintään päivittäin.

Lähde: Tilastokeskus



Somepaasto selvittää pään

Äänimerkkejä, vilkkuvia kirjeitä, jatkuvasti päivittyviä uutisvirtoja. Jos sosiaalisen median seuraaminen rasittaa ja vie liikaa aikaa, pieni paussi voi olla paikallaan. Lomalla on helppo pitää taukoa sosiaalisesta mediasta, sillä silloin ei tarvitse käyttää palveluita työn puolesta tai selitellä, miksi ei ole tavoitettavissa.

Kognitiiviseen ergonomiaan perehtynyt kehittämisspäällikkö **Teppo Valtonen** Työterveyslaitokselta jaksottaisi sosiaalisen median käyttöä. Kun yhteisöpalvelut ja sähköpostin tarkistaa vain niille varattuina

aikoina, ne eivät kummittele mielessä ja keskeytä työntekoa tai esimerkiksi kirjan lukua.

”Facebookin uutisvirran ja jatkuvan tavoitettavuuden voi ajatella pysyväksi, keskeneräiseksi tehtäväksi. Se kuormittaa helposti tiedonkäsittelyjärjestelmää ja vaikeuttaa muistiin sekä keskittymiskykyyn”, Valtonen sanoo.

Katkaise siis pääsiäisloman ajaksi puhelimen nettiyhteys tai kytke vähintään yhteisöpalveluiden ilmoitukset pois päältä. Loman päätteeksi voit arvioida paaston vaikutuksia.

Kukkiva leskenlehti on kevään merkki. Kasvin nimi viitanee siihen, että lehdet kasvavat vasta kukan kuoltua.

Kaduilla pölisee taas

Keväällä katujen puhdistus ja autojen renkaat nostavat ilmaan katupölyä, joka voi aiheuttaa sairauskohtauksen riskiryhmiin kuuluville. Riskiryhmässä ovat etenkin astmaatikoit, keuhko- ahtaumapotilaat ja sepelvaltimotautia tai sydämen vajaatoimintaa sairastavat. Perusterveet voivat saada katupölystä ärsytysoireita, kuten silmien kirvelyä, nuhaa ja yskää.

Katupöly on sekoitus jauhautunutta hiekkaa ja asfalttia, nokihiukkasia, mikrobeja sekä siitepölyä. Karkeat hiukkaset jäävät lähengitysteihin, mutta pienhiukkaset kulkeutuvat keuhkorakkuloihin asti.

Työterveyslääkäri **Sami Riekki** Diacorista neuvoo riskiryhmiin kuuluvia käyttämään maalaisjärkeä katupölyltä suojaautumisessa.

”Ulkoilua kannattaa välttää pahimpaan katupöly aikaan. Pölyisimpien ja vilkkaimpien teiden sijaan on hyvä valita rauhallisia kulkureittejä.”

Kotona katupölylle altistumista voi vähentää kuivaamalla pyykki sisällä, siivoamalla kosteilla välineillä ja välttämällä ikkunatuuletusta.



THINKSTOCK

Mitä laatua?

Ilmanlaatu luokitellaan viiteen luokkaan: hyvä, tyydyttävä, välttävä, huono ja erittäin huono. Hiukkasten vaikutuksille herkkien on hyvä välttää ulkoilua silloin, kun ilmanlaatu on huono. Ajankohtaista tilannetta voi seurata osoitteessa www.ilmanlaatu.fi.



THINKSTOCK

Vähennä pölyä

Vältä katupölykaudella turhaa henkilöauton käyttöä, vaihda talvirenkaat kesärenkaisiin sään salliessa, ja vältä pientareilla ajoa pölyisillä alueilla. Noudata myös ajoneuvojen siirtokehotuksia, jotta kadut voidaan puhdistaa mahdollisimman nopeasti. Lähde: HSY

Neuvoja kansalaisille

Etkö tiedä, mille viranomaiselle asiasi kuuluu? Kansalaisneuvontapalvelu opastaa asioimaan julkisen hallinnon palveluissa ja vastaa niitä koskeviin yleisluontoisin kysymyksiin. Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse numerossa 0295 000 sekä sähköpostitse ja kyselylomakkeella osoitteessa www.kansalaisneuvonta.fi.

Villieläin sairastaa

Löysitkö pudonneen oravanpesän tai marjaverkkoon sotkeutuneen siilin? Korkeasaaren villieläinsairaalassa hoidetaan ympäri vuoden avun tarpeessa olevia luonnonvaraisia eläimiä.

”Kesällä hoidamme paljon ikkunaan törmänneitä lintuja, orvoiksi jääneitä poikasia ja kalastusvieheitä nielleitä vesilintuja. Talvella meille tuodaan nälkiintyneitä petolintuja”, kertoo villieläinsairaalan esimies **Kristina Renqvist**.

Villieläinsairaalassa hoidetaan vuosittain noin 850 eläintä, joista 35–45 prosenttia selviytyy ja palautetaan luontoon. Yleisimpiä potilaita ovat oravat, siilit ja kalalokit. Korkeasaarella on hoidettu myös harvinaisempia eläimiä, kuten saimaannorppaa.



THINKSTOCK

Sairaala ei ota hoitoon vieraslajeja, kuten minkkiä tai supikoira, eikä kesykyhkyä, joka levittää usein tarttuvia tautteja. Myös loukkaantuneet harmaalokit ja kaniinit lopetetaan, koska kaupunki pyrkii harventamaan niiden kantoja.

Villieläinsairaala saa valtiolta pientä tukea, mutta Korkeasaari rahoittaa sen toimintaa pitkälti itse. Korkeasaaren ystävät ry kerää varoja sairaalalle.

Korkeasaaren eläintarha on HOK-Elannon etupartneri.

Autisti ei ole tunteeton

Empatiakyvyttömyys on syvimpään juurtunut autisteja koskeva harhakäsitys, uskoo Autismi- ja aspergerliiton vertaistoiminnan suunnittelija **Jan-Mikael Fredriksson**.

”Kyky aistia tunteita voi päinvastoin olla yliherkistynyt. Vetäytyminen voi olla suojaantumista liian voimakkaina koe-tilta tunteilta”, Fredriksson kertoo.

Autisti tulkitaan helposti piittaamattomaksi, koska hänellä on vaikeuksia tulkita elekieltä, äänenpainoja ja hienovaraisia vihjeitä. Kun autisti ymmärtää, mitä toinen tuntee, hän myötäelää siinä missä muutkin.

Suurin osa autisteista asettuu ääripäiden välille, vaikka heidät mielletään usein joko kehitysvammaisiksi tai huippulahjakkaiksi. He eivät myöskään välttämättä ole hiljaisia introvertteja, vaan kommunikointivaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi päälle puhumisena.

Maailman autismitietoisuuden päivää vietetään 2. huhtikuuta.



KARTSAL KUULUU PRÄIDÄÄ

”Ainaha me kalkkikset ollaa vaahdottu, ett enne kaikki oli paljo nastempaa. Vaik semmone juttu, ku kartsal präidääminen. Meil oli kirkkist, kymmene skebaa laudall, naruhypelyy ja barbi. Toi barbi ei ollu mikää bööna, vaan ruudukko, joka skrapattii asfalttii. Siin sit stikatti nykkeli ruutuhi ja loikittii yhel jalall.

Kukaa ei hiffannu, ett tämmösel präidäämisel pitäis jonku tehä jotai tili. Siin riitti, ku oli äksöni ja muut skidei ympäril. Tai jos muut oli skruudamas ja piti yksin duunaa jotai, nii kaivo vaa fikast palan filkkaa ja prenauslasin. Siin sit stondas suulikes ja prennas nii, ett filkka rupes flekkaa.

Mut tsgaa nyt näit digiajan nörttei, joill ei oo mitää filkkaa. Koita siin sitt prennaa. Kai siin vaa pitää tsittaa himas ja koodaa ite jotai präidiksii. Kai näist valopäis sitt syttyy joku rovio.”

– B. WISSER

Katso vinkit
pääsiäismunan
koristeluun.

yhteishyvä *live*



Sonja
suosittelee
Lumme



Season kasvihuoneet

- Käytännöllinen muotoilu
- Eloksoitu alumiinirunko
- Kestävät kennolevyt
- Kattavat tuet
- Liukuovi ja kattoikkunat
- Helppo koota kuvallisilla ohjeilla

Saatavilla valikoiduista
Prismoista ja Kodin Terroista

www.season.fi

Itämeri on vesitilavuudeltaan maailman toiseksi suurin murtovesiallas.



Suomen, Viron ja Venäjän yhteinen Suomenlahti-vuosi 2014 kokoaa tutkijat, päättäjät ja kansalaiset suojelemaan Suomenlahtea. Yhteishyvä tutustuu juttusarjassa Suomenlahden uuhiiin ja niiden ratkaisuihin.

Roskaiset rannat

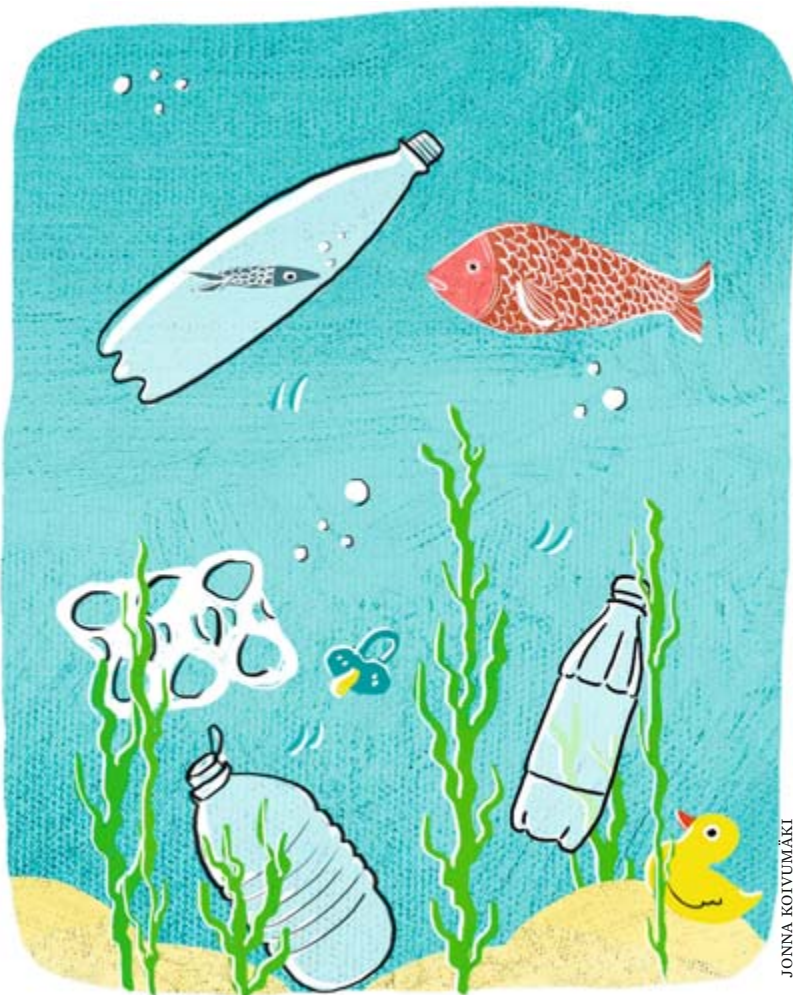
”Ihmiset heittävät mereen kulutusroskia, kuten muovipulloja ja tupakantumppeja. Roskat voivat kulkeutua virtausten mukana pitkiäkin matkoja, upota pohjaan tai ajautua rannoille. Rantojen roskaantuminen on yksi suurista ongelmista, jotka vaikuttavat Suomenlahden ympäristöön.

Muoviroskat hajoavat vedessä pieniksi mikrohiukkasiksi, jotka sitovat itseensä haitta-aineita. Nämä hiukkaset päätyvät ravinnon mukana merieliöihin, kuten eläinplanktoniin, sekä kaloihin ja lintuihin. Roskat aiheuttavat siten ongelmia koko ekosysteemille.

Roskaaminen on ennen kaikkea kiinni asenteista, ja sen loppuminen riippuu ihmisten tottumuksista. Suomessa esimerkiksi järjestöt, kaupungit ja koulut järjestävät rantojen siivouskampanjoita ja tempauksia, joihin jokainen voi osallistua.”

Kai Myrberg

Suomen ympäristökeskuksen johtava tutkija



JONNA KOIVUMÄKI



JENNI JUNTUNEN

TÄSSÄ KOHTAA elämässä

Juttusarjassa tutustutaan eri elämäntilanteissa oleviin Yhteishyvän lukijoihin. Vinkkaa kiinnostavasta henkilöstä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

Piia Pyykkönen, 28, Vantaa

”Parasta äitiydessä on se, kun oma lapsi katsoo silmiin ja hymyilee. Silloin tietää, että hänellä on kaikki hyvin.

Emmin huimaa kehitystahtia on ollut häkellyttävää seurata. Voin melkein kuulla, kuinka hänen aivonsa raksuttavat koko ajan, kun hän kiinnittää asioihin huomiota ja oppii uutta.”

OIKAISU: Toisin kuin helmikuun Yhteishyvässä suomalaisia ylpeyden aiheita käsittelevässä jutussa kerrottiin, maitohappobakteerit eivät ole suomalainen keksintö. Suomalais-amerikkalaisen kehitystyön tulos sen sijaan ovat Valion vuonna 1990 markkinoille tuomat kuluttajatuotteet, jotka sisältävät terveysvaikutteista maitohappobakteeria. Pahoittelemme virhettä.



SOK

Tuunauksen tulos: unelma-Subille

"Subille eli täytetty premium-patunki rakentuu kunkin henkilökohtaisen mieltymysten ja makunystyröiden pohjalta. Asiakas voi valita joko klassikko-Subillen tai rakentaa oman unelma-Subillen, jolloin vaihtoehtoja on useita ja erilaisten makuyhdistelmien mahdollisuus lähes rajaton", kertoo testiravintola Food Labin ravintolapäällikkö **Anne-Maria Mikkonen**.

Asiakkaiden kanssa yhteistyössä kehitetty Subille luottaa ensiluokkaisiin raaka-aineisiin. Täytteeksi saa ihanaa, raikasta salaattia sekä lihaa, kanaa, katkarapua tai kasvista. Lisukkeita

löytyy marinoidusta punasipulista Kalamata-oliiveihin eikä mehevissä juustoissa pihistellä. Koko komeuden kruunaa herkullinen kastike, kuten aioli tai jalapenosalsa. Tuloksena on ravintorikkauudessaan rouhea ja mausaan päreäyttävä patonki.

Viime vuonna Food Labin ensimmäisenä testauskonseptina aloittanut Subille jatkaa asiakkaiden iloksi elämäänsä. Ensimmäinen Food Labin ulkopuolinen Subille avattiin 18. maaliskuuta Kannelmässä Kauppakeskus Kaaressa osana Coffee Housea. Ja lisää on tulossa.

Vettä janoisille

Unicef kerää Jano 2014 -kampanjan aikana varoja katastrofialueiden lapsille lipaskeräyksillä ja verkossa.

Viime vuonna rahaa kerättiin myös ravintoloissa ja kahviloissa, joissa asiakkailla oli mahdollisuus lahjoittaa keräykseen haluamansa summa laskun maksun yhteydessä.

Ravintola Kappeli keräsi ravintoloista suurimman potin, 4 820 euroa. Sillä voi hankkia lähes 78 000 vedenpuhdistustablettia ja saman verran suola-sokeriseospusseja ripulin aiheuttaman nestehukan hoitoon.

Kappeli lähti keräykseen mukaan kilpailumielellä. Päiväkohtaiset tavoitteet ja henkilökunnalle luvut palkinnot auttoivat potin kokoamisessa. Siitäkään ei ollut haittaa, että useampi jääkiekon MM-kilpailujen joukkue päätti ruokailla Kappelissa.

"Halusimme olla mukana vastuullisessa keräyksessä ja tarjota asiakkaille helpon tavan osallistua siihen. Kappelin asiakaskunnalle keräys oli selvästi tärkeä asia", kertoo ravintolajohtaja **Saija Gerpe**.

Jano 2014 järjestetään 28.-30. huhtikuuta.

Kruunaako brunssi viikonlopun?

Haastattelut tehtiin ABC Iloassa Vantaalla.



Kauko Heikkilä, 64, Helsinki
"Käyn lähes joka viikko brunssilla, ja joskus se saattaa olla viikonlopun kohokohta. Tänä viikonloppuna olen vielä menossa lauluryhmän kanssa sairaalaan esiintymään vanhuksille."



Pirkko Leppänen, 64, Vantaa
"Tänä viikonloppuna kyllä. Vahdimme kaksivuotiaasta lapsenlasta ja tulimme syömään, koska oli kauhea nälkä ja tiesimme, että täällä on kaikki valmiina. Tämä oli ensimmäinen kerta brunssilla, mutta tulemmme varmaan toistekin."



Eija Lydman, 47, Vantaa
"Olen harkinnut brunssia, mutta en ole vielä kokeillut. Se voisi olla mukavaa vaihtelua, koska yleensä syömmme aamupalan kotona. Tämän viikonlopun kohokohta on se, että tulimme perheen kanssa syömään. Se on aika harvinaista herkkua."



Mirja Riihimäa, 68, Vantaa
"Tänään oli niin paljon muuta puuhaa, että oli kiva tulla valmiiseen pöytään. Olin koko viikon urheilulomalla pienten poikien kanssa, joten viikonloppuna on paljon kotitöitä hoidettavana ja postia luettavana."

Jazztohtorin täsmälääkkeet

Jos jazz kuulostaa korvaasi käsittä-mättömältä puhallinsoitinten seka-meteliltä, anna jazztohtorin auttaa. Espoossa järjestettävän April Jazzin nettipalvelu ohjeistaa aloittelevan-kin jazzinkuuntelijan omanlaisen festivaaliohjelmiston äärelle.

Mitä saisi olla? Tajunnan räjäyttävää, mutta helppoa ei-niin-jazzia pen-niä venyttäen? Muun muassa näillä hakuehdoilla voit kertoa toiveesi jazz-tohtorille. Reseptin avulla voit päätyä vaikkapa afrofunkin kuningatar **Angélique Kidjon** konserttiin.

April Jazz 22.-27. huhtikuuta.
Hae oma resepti osoitteesta
apriljazz.fi/jazztohtori.



Angélique Kidjo

APRIL JAZZ



Sleepy Sleepers

SOK

MENOVINKIT

VIRGIN OILISSA huhtikuu tuo tullessaan kaksi huippuperjantaita: legendaarinen Sleepy Sleepers nousee lauteille 4.4. ja 25.4. illan artistina hehkuu Jenni Vartiainen.

ATENEUM-TAIDEMENUT Kappelissa, Kaarnassa, Salvessa ja König Helsingissä kruunaavat taide-elämyksen. Maalis-kuussa avautunut Ateneumin juhlanäyt-tely tutustuttaa Tove Janssonin työhön ja elämään. Tove Jansson oli paljon muuta-kin kuin muumien äiti. Lisätiedot: www.taidemenu.fi.

JYVÄKEN Martinlaaksossa tarjoaa huhti-kuussa paljon keikkavalikoimaa: 5.4. Jarkko Ahola Duo, 25.4. Ari Koivunen & Luca Gargano Jukebox, 26.4. Martti Saari-nen ja 30.4. Deepsnake.

VLTAVASSA huhtikuu tietää suosittujen makkaraviikkojen alkua. Menu löytyy osoitteesta www.vltava.fi. Ethän unohda myöskään suosittua Muzika Vltavaa. Lavalla 2.4. George Rigby Duo ja 9.4. How-lin' Duo, 15.4. Mudville 56, 16.4. The Star-men Acoustic, 23.4. Ali Elkharam Duo ja 30.4. Antti Pitkäjärvi & Jussi Saxlin Duo.

KORONA Järvenpäässä iltpäiväkään ei käy pitkäksi, kun uskaltautuu tanssi-lattialle. Iltpäivätanssit aloitettiin jo maaliskuussa, ja kokeilu jatkuu ainakin vielä huhtikuun ajan. Lavalauantaita viete-tään 12.4., jolloin musiikista vastaa Kalle Jussila & Ari Nylund Duo.

ZETORISSA on aina ymmärretty suoma-laisten kansallisherkkujen päälle. Pääsiäi-sen nurkilla Zetorissa on tietenkin tarjolla kaiken muun hyvän lisäksi mämmiä! Ker-tovat, että yhden annoksen hinnalla sitä saa syödä niin paljon kuin haluaa.



PÄIVÄKOTI-IKÄINEN JOGURTTIHYYLÄLLÄ

"Äiti, räjähtääkö hedelmä-pommi mahassa?"



THINKSTOCK

Parsa tuo kevään tullessaan

Sataa, paistaa tai pakastaa, parsojen tulo kauppoihin ja ravintoloihin on aina varma kevään merkki. Miedon ja hienostuneen makuinen parsa on yksi ravinnepitoisimmista kasviksista ja hyvä foolihapon lähde. Parsa sinällään on myös kevyttä syötävää: yhdessä versossa on alle neljä kilokaloria energiaa.

Parsan valmistaminen kotona vaatii hiukan omistautumista, mutta se palkit-see. Yksinkertaisimmillaan tuore parsa nautitaan juuri keitettynä voisulan kera. Hollanninkastike on parsan perintei-nen kumppani, mutta parsan kaveriksi taipuu myös ilmaukuivattu kinkku, kala, äyriäiset, possu tai broileri. Parsan maku hellii myös keitossa, grillattuna, grati-noituna tai jäädytettynä salaateissa. Parsarisotto vie kielen mennessään.

HOK-Elannon ravintoloissa Parsa on katettu! 9.4.-8.6. Kaikki menut ja ravintolat löydät osoitteesta hok-elanto.fi/parsat.



VÄITE: NYKYNUORILLA EI OLE TYÖMORAALIA

Totuus: Nykynuoret eivät poikkea työ-asenteiltaan ja arvoiltaan merkittävästi vanhemmista ikäluokista. 1980-luvulla ja sen jälkeen syntynyt Y-sukupolvi arvostaa ansiotyötä lähes yhtä paljon kuin edeltäjänsä samanikäisenä.

Lähde: Tilastokeskuksen työolotutkimus

Saa nauttia.



Lipton Pyramiditee
Syötävän hyvä tee



*Yhdessä
lehty*


Jutussa olevat vihreät sitaatit ja prosenttiluvut on kerätty Yhteishyvä.fi:n Luonnon vaikutukset -kyselystä tammi-helmikuussa. Kyselyyn vastasi 2 441 lukijaa.

TEKSTI HASSE HÄRKÖNEN

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ, KALLE KATAILA JA KUVATOIMISTO GORILLA

Vihreyden virkistävä voima

Luonnossa liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia mieleen ja kehoon. Kiireisen kaupunkilaisen kannattaa tehdä vehreästä ympäristöstä kiinteä osa elämäänsä.



**Miellyttävässä ympäristössä
viheralueelle on matkaa
asuinrakennuksesta enintään
300 metriä.**





●●●
"Kun astuu kadulta sivuun, luonto alkaa oikeastaan heti."

Lukijoiden lempipaikat top 3

1. Metsä
 2. Ranta-alueet
 3. Oma piha tai puutarha
-

Arki tuntuu jatkuvalta kii-reeltä, kaupungin kivikortteleiden katseleminen kyl-lästyttää, ja olo on rauhaton. Kuulostaako tutulta? Yksinkertainen tapa rauhoittaa kiih-keää elämänrytmiä voi olla lähempänä kuin arvaatkaan: mene metsään.

Luonnossa oleminen vai-kuttaa myönteisesti koko ihmiseen. Vihreällä ympä-ristöllä on vaikutusta varsinkin mie-leen ja mielialoihin, kertovat useat tieteelliset tutkimukset.

Fyysisten vaikutusten selvittämi-nen on noussut valokeilaan 2000-luvun alusta lähtien.

Nyt keskitytään siihen, miksi ja millaiset ympäristöt tuottavat terveyttä.

"Aistiärsykkeet ovat erilaisia luon-nossa kuin hektisessä kaupunkiympä-ristössä, mikä saattaa olla yksi tekijä", Metsähallituksen pro-jektipäällikkö Kati Vähäsarja sanoo.

Metsäntutkimuslaitoksen professori Liisa Tyrväisen mukaan kontakti luontoon vaikuttaa terveyteen monella eri tavalla. Luonnossa ilma on puhtaam-paa ja melua on vähemmän kuin kau-pungissa.

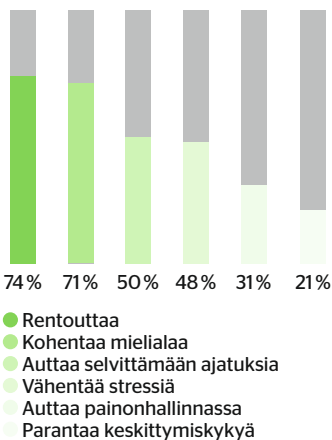
"Monella suomalaisella luontoon menemisen syynä on usein rauhoittu-

"Maisema on ehtymätön ideapankki luovalle ihmiselle."



Huonekasvit laskevat stressitasoa ja puhdistavat ilmaa. Vihreää kannattaa siis tuoda myös työpöydälle.

Miten luonto vaikuttaa sinuun?



minen ja omien asioiden miettiminen. Moni haluaakin olla luonnossa yksin”, Tyrväinen sanoo.

”Luonto myös innostaa liikkumaan, ja liikunta on tunnetusti terveellistä. Näyttää kuitenkin vahvasti siltä, että

nimenomaan luontoympäristö on se tekijä, joka auttaa ihmistä palautumaan psyykkisesti”, Tyrväinen jatkaa.

Stressi helpottaa

Luontoa sisältävä ympäristö elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Etenkin tarkkaavaisuutta vaativan tilanteen jälkeen elpyminen on tehokkaampaa metsän keskellä kuin kaupungissa.

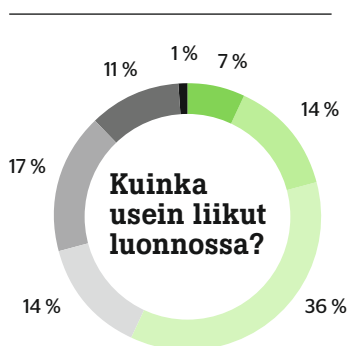
Luonnossa syke ja verenpaine laskevat, lihasjännitys vähenee ja tarkkaavaisuus palautuu. Lisäksi muun muassa verenkiertoelinten ja ruoansulatuselimistön toimintoja säätelevän parasympaattisen hermoston toiminta lisääntyy.

Erityisesti omat mielipaikat, kuten järvenranta tai erityinen maisema, auttavat säätelemään kielteisiä tunteita.

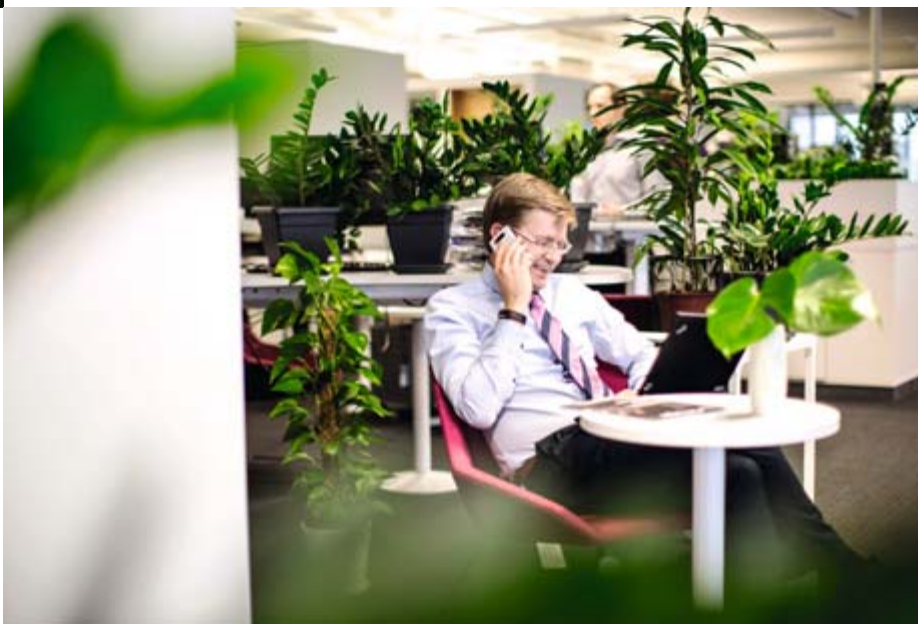
”Metsässä henkinen akku latautuu.”

Vihreän ympäristön vaikutukset ovat tunnettuja ympäri maailmaa. Hollannissa tehdyn tutkimuksen mukaan ihmiset kokivat

● ● ●



- Useita kertoja päivässä
- Kerran päivässä
- Useampana päivänä viikossa
- Kerran viikossa
- Joitakin kertoja kuukaudessa
- Harvemmin
- En ollenkaan





●●● "Toimivan immuunipuolustuksen perusta valetaan lapsuudessa."

itsensä sitä terveemmiksi, mitä enemmän heidän asuinympäristössään oli viheralueita.

Japanilaisen tutkimuksen mukaan yli 73-vuotiaat ihmiset, joilla oli asunnon lähellä kävelyyn sopivia puistoja ja puistokatuja, olivat muita todennäköisemmin elossa viiden vuoden seurantajakson lopussa.

Allergiat vähenevät

Luonnossa liikkuvan vastustuskyky on usein parempi kuin ainoastaan kaupungissa viihtyvällä.

Luontokontakti näyttää vaikuttavan myös allergioiden kehittymiseen. Asiaa ovat tutkineet **Ilkka Hanski** ja **Tari Haahtela**, jotka ovat verranneet Karjalan rajan tuntumassa asuvien elinoloja ja terveyttä Suomessa ja Venäjällä. Erot ovat suuria.

"Kivut vähenevät ja lihaskunto sekä tasapaino paranevat, kun kuljen luonnossa."

"Mitä tiiviimpi maayhteys ihmisellä on eli mitä enemmän hän on arjessaan tekemisissä maaperän ja kasvien kanssa, sitä kouliintuneempi hänen immuunitutkansa on ja sitä enemmän hänen ihollaan on hyötybakteereita. Se näkyy pienenä allergioiden määränä", kommentoi tuloksia johtaja **Kimmo Saarinen** Etelä-Karjalan Allergia- ja

Ympäristöinstituutista.

"Toimivan immuunipuolustuksen perusta valetaan lapsuudessa. Siksi vanhempien olisi hyvä viedä lapsia säännöllisesti luontoon", Saarinen sanoo.

Kyselytutkimusten mukaan arvostetuimpia luontotyyppejä ovat vesistöt ja luonnonmukaisilta näyttävät metsäalueet. Lisäksi laajalla metsäalueella oleskelu

Ota luonto osaksi arkea

- Jokainen luonnossa vietetty hetki on hyödyllinen. Pyri olemaan luonnossa mahdollisimman usein, ja tee siitä osa arkeasi.
- Hyödynnä lähiympäristön puistot ja metsät. Selvitä, mitkä viheralueet ovat sinua lähimpänä.
- Mieti päivittäisiä reittivalintojasi kaupungissa. Suosi puistoja ja puistokatuja. Hautausmaat ovat hyvin rauhallisia ja luontoa sisältäviä alueita.
- Tuo luonto työpaikalle ja kotiin. Huonekasvit, luontokuvat ja ikkunanäkymä luontoon laskevat stressitasoa. Moni valitsee tietokoneensa näytönsäästäjäksi kuvan luonnosta.
- Vie lapsi luontoon. Älä turhaan rajoita hänen liikkumistaan puistossa tai metsässä. Seikkailu ja kiipeily kehittävät lapsen motoriiikkaa.

"Ihaillemme lasten kanssa eri vuoden-aikoja."

tekevää luontokokemusta varten pitäisi aina matkustaa kansallispuistoon.

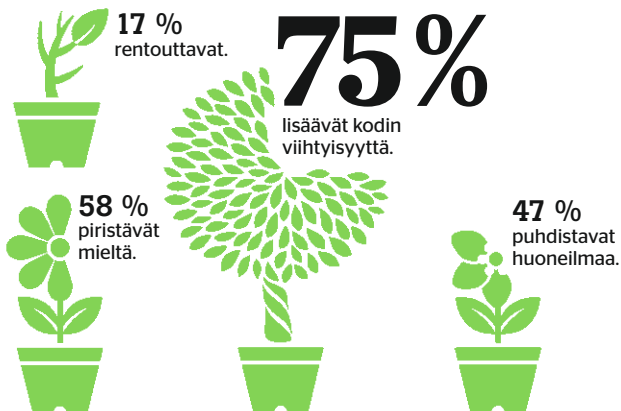
"Arjessa lähiluonto on tärkeä, ja sitä löytyy lähes kaikkialta. On puistoja, lähimetsiä, kotija parvekepuutarhoja. Luonto alkaa oikeastaan heti, kun astuu kadulta sivuun", projektipäällikkö Kati Vähäsarja sanoo.

"Liikkumisen voi aloittaa läheltä. Todennäköisesti sitä kautta innostuu ja hakeutuu entistä laajempaan luontoon."

tuottaa parhaat terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hyvää

"Pururadalla arkihuolet vähenevät ja asiat on helppo panna tärkeysjärjestykseen."

Kodin viherkasvit...



Haastattelujen lisäksi lähteenä on käytetty Metsäntutkimuslaitoksen professori Liisa Tyrväisen Luonto terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä -luentoa sekä teosta Kirsi Salonen: Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma (Green Spot, 2010).

Atkins-proteiinipatukat - nautinnollisia välipaloja kevyempään elämään.

- ✓ Vain 1 gramma sokeria
- ✓ Vähän hiilihydraatteja
- ✓ Paljon proteiinia
- ✓ Runsaasti kuitua



Valikoimissa
myymäläkohtaisia eroja.

fi.atkins.com

NEW **ATKINS**
TRULY SATISFYING
Weight Loss



●●● ”Helsingissä on helppo yhdistää urbaani elämä ja luontoharrastus.”



Toimitusjohtaja Jaakko Asplund on innokas linturetkelijä. Aamuvirkkuna hän suuntaa usein katsomaan lintuja jo ennen työpäivää.

”Linturetkellä kännykkä jää taskuun”

Helsingiläiselle **Jaakko Asplundille** linturetki on varmin tapa päästä irti arjesta ja töistä. Harrastuksen parissa ajatukset nollautuvat, kiire häviää ja tilalle astuu aikatauluttomuus. Kävellessä tulee liikunnallinen fiilis, ja joka kerta oppii jotain uutta.

”Käyn linturetkellä yli 50 kertaa vuodessa. Olen aamuvirkku, joten saatan mennä katsomaan lintuja myös arkiaamuina ennen töihin menoa. Useimmiten liikun luonnossa yksin”, Helsingin keskustassa sijaitsevan konsulttiyrityksen toimitusjohtaja kertoo.

”Kaupungissa olen kännykän näppääjä, ja kännykkä on tärkeä työväline

arjessani. Linturetkellä en kuitenkaan koskaan katso puhelinta, vaikka se on aina mukana.”

Lintuharrastuksen siemen kylvettiin jo 1970-luvun alkupuolella Keravalla, kun viisivuotias Asplund pääsi isänsä mukaan linturetkelle. Murrosiän myötä harrastus hiipui, mutta heräsi uudelleen merellisessä Kotkassa 1980- ja 1990-luvun taitteessa.

”Luontoretkien reviiri on koko ajan vain pienentynyt. Nykyään 80 prosenttia retkistäni tapahtuu kotikulmilla Vuosaarella. Helsingissä on hyvät mahdollisuudet yhdistää

kaupunkielämä ja luontoharrastus”, Asplund sanoo.

Yksi vuoden kohokohdista on keväinen Virolahden-retki, jossa Asplund seuraa arktikaa eli arktisella tundralla pesivien hanhien, vesilintujen ja kahlaajien jättimäistä muuttoa pesimäseuduilleen. Jos paikalle osuu oikeana päivänä, saa todistaa kymmenientuhansien tai jopa yli sadantuhannen linnun ylilentoa.

”Mieleen jäävät etenkin sellaiset retket, joilla näkee jotain uutta tai jotain sellaista, jota ei odottanut näkevänsä. Ymmärrys luonnosta kasvaa koko ajan.” •



KAAREN *Karnevaali*

ILO IRTI KAARESSA!

RIEMUKKAITA TARJOUKSIA

JA VAUHDIKASTA MENOA KOKO VIIKON.

24.-30.3.

Vielä ehdit Kaaren Karnevaaliin!

SUNNUNTAIHIN 30.3. asti hurvitellaan huikean hintajuhlan pyörityksessä. Koko kauppakeskus on kuin hauska seikkailu täynnä **RIEMUKKAITA TARJOUKSIA, VAUHDIKASTA OHJELMAA JA ILOISTA YHDESSÄOLOA.**

Karnevaaliviikon jokaiselle päivälle on oma teemansa: tänään torstaina nautitaan hyvästä olostä, perjantaina on muotipäivä, lauantaina lastenpäivä ja sunnuntaina otetaan rennosti.

TULE YKSIN, KAKSIN TAI KOKO PERHEEN VOIMIN!

Tutustu ohjelmaan osoitteessa kauppakeskuskaari.fi

K A U P P A K E S K U S
KAARI
K A N N E L M Ä K I

kauppakeskuskaari.fi • Kantelettarentie 1, 00420 HELSINKI



INGMAN-TUUTIT SUOMALAISEEN MAKUUN!

UUTUUS



INGMAN

HYVÄN RESEPTI ON YKSINKERTAINEN.

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

**KATSO KANNEN ALLE
JA VOITA!**



Kati Tervo

Rakastunut
ikkunanpesijä

Aurinko heilauttaa valtikkaansa, ja nöyryyn sen alamaiseksi. Sen voima saa kukat ja ihmiset kukkimaan. Rakastun valon huumaamana ja sokaisemana. Se on kuulemma pelkkää kemiaa. Ei haittaa. Rakastun silti.

Kun olen täynnä tätä tunnetta, kotona värit kirkastuvat, hymyilyttää ja naurattaa. Kaikki, mihin ryhdyn, tuntuu onnistuvan. En nipota mistään, maailman epäkohdat loittonevat. Tulee halattua ja lausahdettua lempeitä sanoja, jotka nukkuivat pitkän talviunen. Painoja nostelevala mies komistuu silmissä. Lapsi sanoo hassuksi. Nuorrun, ja mahla virtaa suonissani. Sydän hypähtelee ilosta ja olemassaolosta. Olen huoleton hattarapää.

Luuttuan keittiön lattian ja tiskaan kattilat kuin huomaamatta. Pölyn valta saa väistyä aurinkoenergialla, jota olen imenyt itseni täyteen. Siivouspuuska pistää minut tekemään ihmeitä. Valo lankeaa kohta suoraan huoneeseen. Pyyhin ruudun rätillä ja vetelen lastalla lasista likakerroksen. Pesuvesi mustuu. Vedän nokiveden pytyistä alas.

Nautin kiihkosta ja villityksestä, jotka puhkeavat keväällä. Se valvottaa ja herättää haavekuvia niityistä ja parittelevista perhosista. Se jopa laihduttaa, koska ruoka muuttuu yhdentekeväksi. Hyvä synnyttää hyvää, ainakin rakastuneen maailmassa. Minulle ei kannata puhua järkeä. Usein se onkin vain kateellisten paminaa ja yrittäjä häiritä toisen onnea.

Kyynikoita ei pidä myöskään kuunnella, koska he nyt eivät ainakaan ymmärrä tätä tunteiden kokiina. Jos se heitä ilahduttaa, niin kyllähän rakastunut hupsu leijailee yläilmoista pikkuhiljaa maan pinnalle kuin höyhen ja palaa murpattajien ruotuun. Mutta sitä ennen nautitaan täysillä – ja siivotaan.

Rakastunut ei arvostele toista eikä itseään, siksikin se tunne on niin mieltä nostattava.

Hän huokuu kanssaihmisille raivostuttavaa lempeyttä ja itseriittoisuutta. Mikään ei tunnu häntä hetkauttavan. Rakastuminen on poikkeustila.

Rakastun aina uudestaan omaan ukkooni. Nuorena en tiennyt, että niinkin voi käydä. Luulin, että kun tunne lakastuu, tapahtuu jotain peruuttamatonta. En tiennyt, että tunteilla on oma kiertokulkunsa ja että ne voivat herätä uudelleen vaikka kevätauringon paisteessa ikkunoita pestessä.

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



Täyttä sirkusta

Lähde seikkailulle siron
Siiri-hiiren tai vauhdikkaan
Nipa-nallen kanssa. Cirafin
Sirkus-sarja tuo väriä ja
vauhtia lastenhuoneeseen.

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
SEINÄMAALAUUS TAINA OLLIKKALA, TYÖHUONE MARI

Vauvan body, 7,95 €. Koot 56-92 cm. Bodymekko, 9,95 €. Koot 62-92 cm.
Sokokset ja Prismat. Keltainen Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös mustana. Suurimmat Sokokset ja Prismat.



VASEMMALLA Turkoosi lautanen ja muki, 14,95 €. Pinkki lautanen ja muki, 14,95 €. Lautasen halkaisija 17 cm, muki 7 cm. Lasten Ciraf-astiasto myydään kahden osan settinä. Sokokset ja Prismat.

ALLA Vauvan tunika, 8,95 €. Koot 62-92 cm. Prismat. Leggingsit, 6,95 €. Koot 62-92 cm. Fantti-fleece, 6,95 €. 75 x 100 cm. Sokokset ja Prismat.



YLLÄ Keltainen Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös mustana. Fantti-, Siiri- ja Nipa-tyynynpäälliset, 9,95 €/kpl. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

OIKEALLA Tuolinnoilla vasemmalla Siiri-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. Tuolinnoilla oikealla Nipa-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. Lattialla pinkki Siiri-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Turkoosi Nipa-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat.



KAIKKI TUOTTEET CIRAFIN SIRKUS-SARJAA. VAUVANVAATTEET MYYMÄLÖISSÄ TOUKOKUUSSA. VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

**Lastenhuoneessa sekä
asukas että sisustus saavat
olla lystikkään leikkisiä.
Värikkäässä ympäristössä
mielikuvitus pääsee
valloilleen.**

Vauvan body, 7,95 €. Koot 62-92 cm. Suurimmat
Sokokset ja Prismat. Myös valkoisena. Prismat.
Sirkus Baby -pussilakanasetti, 16,95 €. 85 x 125 cm
+ 30 x 40 cm. Nipa- ja Fantti-tyynynpäälliset,
9,95 €/kpl. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja
Prismat.





YLLÄ Hyllyn päällä Fantti-fleece, 6,95 €. 75 x 100 cm. Sokokset ja Prismat. Muki, 14,95 €. Halkaisija 7 cm. Osa astiastoa. Ylimmällä hyllyllä Nipatyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Seuraavalla hyllyllä musta Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös keltaisena. Valkoinen Sirkus Baby -pussilakanasetti, 16,95 €. 85 x 125 cm + 30 x 40 cm. Toiseksi alimmalla hyllyllä musta Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös keltaisena. Alimmalla hyllyllä Fantti-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Seinällä vauvan tunika, 8,95 €. Koot 62-92 cm. Prismat. Tuolilla lautanen, 14,95 €. Halkaisija 17 cm. Osa astiastoa. Sängynpäädyssä vauvan body, 7,95 €. Koot 62-92 cm. Myös valkoisena. Sokokset ja Prismat. Pinnasängyssä keltainen Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös mustana. Siiri-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

OIKEALLA Remonttimaali, 13,95 €. 0,9 l. Myös koot 2,7 l ja 9 l. Sisustusmaali, 12,95 €. 0,9 l. Myös koot 2,7 l ja 9 l. Katto- ja pohjamaali sisätiloihin, 15,95 €. 2,7 l. Myös koko 9 l. REG. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.



KAIKKI TUOTTEET CIRAFIN SIRKUS-SARJAA. VAUVANVAATTEET MYYMÄLÖISSÄ TOUKOKUUSSA. VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.



YLLÄ Vauvan sortsisetti, 12,95 €. Koot 62-92 cm.
Nipa-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. Sokokset ja Prismat.



YLLÄ Vauvan body, 7,95 €. Koot 62-92 cm. Prismat.
Myös pinkkinä. Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Myös mustana. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

Sirkus-malliston kuosit on suunnitellut Salla Kangasniemi.

ALLA Siiri-kylpyponcho, 19,95 €. 70 x 120 cm.
Nipa-kylpyponcho, 19,95 €. 70 x 120 cm.
Fantit-huppupyyhe, 16,95 €. 75 x 75 cm.
Suurimmat Sokokset ja suurimmat Prismat.



ALLA Collegesetti, 14,95 €. Koot 62-92 cm. Prismat.
Sirkus Kids -pussilakanasetti, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm.
Myös keltaisena. Suurimmat Sokokset ja Prismat.





**Inspiroitua voi mistä vain.
Tämän lastenhuoneen
seiniä koristavat tekstiileistä
tutut kuviot ja värit.**

Vauvan body, 7,95 €. Koot 62–92 cm.
Myös valkoisena. Nipa-tyynynpäällinen, 9,95 €. 40 x 40 cm. Sirkus Baby -pussilakanasetti, 16,95 €. 85 x 125 cm + 30 x 40 cm. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

KAIKKI TUOTTEET CIRAFIN SIRKUS-SARJAA.
VAUVANVAATTEET MYYMÄLÖISSÄ TOUKOKUUSSA.
VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.



**Katso videolta vinkit,
kuinka kantoliina
sidotaan.**

yhteishyvä *live*

UUSI KULTA KATRIINA LUOMU.

PUHTAASTI MAUN VUOKSI.



Kulta Katriina Luomu valmistetaan vain luonnonmukaisesti viljellyistä kahvipavuista. Sen hieman perinteistä tummempi paahtoaste (2) antaa kahville vahvan ja rikkaan maun. Meiran juhlatuoden kunniaksi Kulta Katriina Luomu -pakkauksen ulkoasu on peräisin Kulta Katriina -kahvin alkuvuosilta. Meira.fi

Kulta Katriina
VAHVA JA PEHMEÄ

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVAT THINKSTOCK JA TAVARANTOIMITTAJAT

Hehkua iholle

Itseruskettavilla saa aikaan kauniin päivetyksen omassa kylpyhuoneessa.

Kauneusbloggaajan vinkit

Kauneutta sillä silmällä
-bloggaaja **Jaana** vinkkaa,
kuinka itseruskettavilla
onnistuu parhaiten:

1. Poista ihokarvat. Kuori ja kosteuta iho ennen levitystä.
2. Kokeile uutta tuotetta ennakkoon, jotta tiedät, miten se toimii ihollasi. Näin välttyt epämieluisilta yllätyksiltä.

Lue lisää itseruskettavien käyttövinkkejä
Jaanan blogista osoitteesta
kauneuttasillasilmallayhteishyva.fi.

**ACORELLE IHOKARVANPOISTO-
VOIDE KASVOILLE**, 75 ml, sisältää
yhdistettä, joka estää ihon punoi-
tusta. Suurimmat Sokokset.



**GILLETTE SATIN CARE
PURE & DELICATE
SHAVE GEL -IHO-
KARVANPOISTOGEELI**,
2 x 200 ml, vähentää
ihoärsytystä ja auttaa terää
liukumaan iholla.
Hajusteeton. Prismat.



**GILLETTE VENUS
PROSKIN SENSITIVE
-SYSTEMIKONE**
sopii herkälle iholle.
Viisi terää leikkaavat
tarkasti. Sokokset,
Emotionit, Prismat,
S-marketit ja Sokos.fi.



**GILLETTE VENUS
PROSKIN SENSITIVE
-VAIHTOTERÄT**
suojaavat ihoa ajon
aikana. Pakkaus
sisältää kolme terää.
Sokokset, Emotionit,
Prismat, S-marketit ja
Sokos.fi.



**ACORELLE ROLL-ON
ORIENTAL WAX
-IHOKARVAN-
POISTOVAHA**, 100 ml,
poistaa ihokarvat
juurineen noin kolmeksi
viikoksi. Suurimmat
Sokokset.



**L'ORÉAL PARIS SUBLIME
BRONZE EXPRESS PRO
-ITSERUSKETTAVA
KUIVASUMUTE**, 150 ml, tekee
yhdeällä levityksellä tasaisen
värin. Sokokset, Emotionit,
Prismat ja Sokos.fi.



**CLARINS SELF TANNING
INSTANT GEL -ITSE-
RUSKETTAJA**, 125 ml, on
öljytön geeli, joka sopii
ympäri vuotiseen käyttöön
rusketuksen ylläpitämiseksi.
Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



**CLARINS RADIANCE-
PLUS GOLDEN GLOW
BOOSTER
-ITSERUSKETTAJA**,
15 ml, on kevyt ja
helppokäyttöinen
tiiviste, joka sekoitetaan
hoitovoiteeseen.
Sokokset, Emotionit ja
Sokos.fi.



**GARNIER AMBRE
SOLAIRE ORIGINAL
INTENSE NO
STREAKS BRONZER
-ITSERUSKETTAVA**,
150 ml, on sävytetty,
joten sitä on helppo
levittää ilman läikkä.
Suurimmat Sokokset,
Emotionit, Prismat ja
Sokos.fi.



**LUMENE NATURAL
BRONZE -KEVYESTI
PÄIVETTÄVÄ KOSTEUS-
VOIDE**, 150 ml, syventää
päivetystä jokaisella
käyttökerralla. Sokokset,
Emotionit, Prismat,
suurimmat S-marketit
ja Sokos.fi.



**LUMENE NATURAL
BRONZE -ITSERUSKETTAVA
KASVOVOIDE**,
50 ml, muodostaa
sävyä iholle 12 tunnin
kuluessa. Sokokset,
Emotionit, Prismat ja
Sokos.fi.

TEKSTI JENNI JUNTUNEN
KUVAT MAIJA ASTIKAINEN

Saunailtojen suosikki

Suomen ensimmäistä siideriä Golden Cap Classic Applea nautitaan lauteilla, siivotessa ja pyykkiä silittäessä. Omenasiideri elää uutta nousukautta.

Omenasta se alkoi, suomalaisen teollinen siiderin valmistus. Vuosi oli 1962, kun Marli ryhtyi valmistamaan Alkon myyntiin Cider-nimistä omenasiideriä. Seitsemän vuotta myöhemmin juoman nimeksi vaihdettiin tänä päivänä tuttu Golden Cap.

Suomalaiset juovat siideriä vuosittain keskimäärin 8,5 litraa. Se on kolmanneksi eniten maailmassa heti Englannin ja Irlannin jälkeen. Yksiy suosioon on juoman verrattain pitkä historia.

”On myös maita, joissa siideri on hyvin perinteinen tuote, mutta sillä on pölyttynyt maine. Esimerkiksi Ranskassa siideri mielletään mummojen juomaksi, jota nautitaan lettujen kanssa”, kertoo Golden Capia valmistavan Sinebrychoffin tutkimuspäällikkö **Hanna Talvioja**.

Suomessa siideriä juodaan useimmiten iloisissa seurustelu-

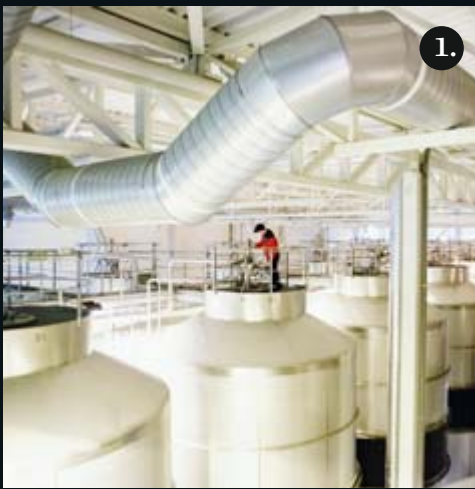
tilanteissa. Se ei kuitenkaan ole pelkkä juhla juoma, vaan siideriä nautitaan myös saunan lauteilla. Kuluttajatutkimuksissa nousee esiin lisäksi kaksi yllättävää käyttötilannetta: silittäminen ja siivoaminen.

Tyypillinen siiderinjuoja on kokeilunhaluinen nainen, joka tekee ostopäätöksensä usein vasta kaupassa. Moni valitsee omenan tai päärynän lisäksi uutuusmaun tai muun maustetun siiderin.

Sinebrychoffin markkinointipäällikkö **Salla Eklundin** mukaan Classic Apple on erityisesti vanhemman ikäpolven suosiossa, mutta kiinnostaa myös nuorempia kuluttajia.

”Classic on monelle siiderinjuojalle nostalginen tuote, joka on ollut mukana useissa tapahtumissa elämän aikana. Osa kuluttajista on elänyt ajan, jolloin ei ollut muita siidereitä kuin Classic.”

Käymiskellarin
tuoksu muistuttaa
kohonnutta
pullataikinaa.



1.



2.



3.



5.



4.



1. Siiderin raaka-aineena käytettävä hedelmäviini valmistuu kahdentuhaten hehtolitran käymistankeissa. 2. Siideripullo puhalletaan muotoonsa kierrätysmuovista valmistetusta aihioista, joka muistuttaa koeputkea. Tuotannon operaattorit Sami Vuori (vas.) ja Juha Myllymäki valvovat tuotantoa. 3. Kierrätettävän pullon muovi voidaan ottaa talteen, ja siitä tehdään muun muassa uusia pulloaihioita. 4. Pullotuslinjalla pullot täyttyvät vauhdilla. 5. Kone pyöryttää etiketin pullon ympärille isolta kelalta.

●●● Suomalaiset juovat siideriä kolmanneksi eniten maailmassa.

Päärynän ja omenan kisa

Siiderin kulutus räjähti 1990-luvun puolivälissä, kun sen myynti salpattiin vähittäiskaupoissa. Alkuperäinen omenasiideri jäi nopeasti makeamman päärynäsiiderin ja lukuisten makuvaihtoehtojen jalkoihin, ja maun suosio hiipui hetkeksi. Siiderikansa on palannut omenan luo uudestaan vasta tällä vuosikymmenellä.

”Viime vuosina on selkeästi ollut nähtävissä paluu juurille, ja nyt perinteinen omenasiideri on ihan uudenlaisessa suosiossa”, Hanna Talvioja kertoo.

Tällä hetkellä noin 40 prosenttia suomalaisten ostamasta siideristä on omenanmakuista. Päärynän osuus on enää viitentoista prosenttia, ja erilaiset makusiiderit muodostavat loput markkinasta.

Omenasiiderin suosion myötä myös Sinebrychoff päätti panostaa Golden Capin ydintuotteeseen, 52-vuotiaaseen Classic Appleen. Kun koko tuotepähe lanseerattiin uudelleen viime vuonna, omenasiideristä tehtiin entistä omenaisempi.

Satokausi vaihtelee maailmalla

Golden Cap Classic Applen reseptin pohjana on hedelmäviini, jonka Sinebrychoff valmistaa itse Kera- van tehtaalla. Viinin pääraaka- aine on omenamehutiiviste, jonka saksalainen alihankkija tekee eri omenalajikkeiden yhdistelmästä.

Omenien alkuperä vaihtelee satokauden mukaan. Loppukesästä syksyyn omenat tulevat Euroopasta, muina vuodenaikoina Etelä-Amerikasta tai Kiinasta. Näin siideriä voidaan valmistaa ympäri vuoden tuoreesta mehutiivisteestä.

”Olemme pitkään haaveilleet

kotimaisesta raaka-aineesta, mutta Suomessa viljellään omenaa liian vähän mittakaavaamme nähden”, Talvioja kertoo.

Käymiskellarin tuoksu muistuttaa kohonnutta pullataikinaa, kun mehun ja sokerin seosta käytetään hiivalla. Alkoholi syntyy noin viikossa, minkä jälkeen samea viini suodatetaan kirkkaaksi ja siirretään painetankkeihin odottamaan maustamista.

Automaattinen annostelija viimeistelee tuotteen lisäämällä siihen reseptin mukaisesti muun muassa omenamehutiivistettä, sokeria ja aromeita.

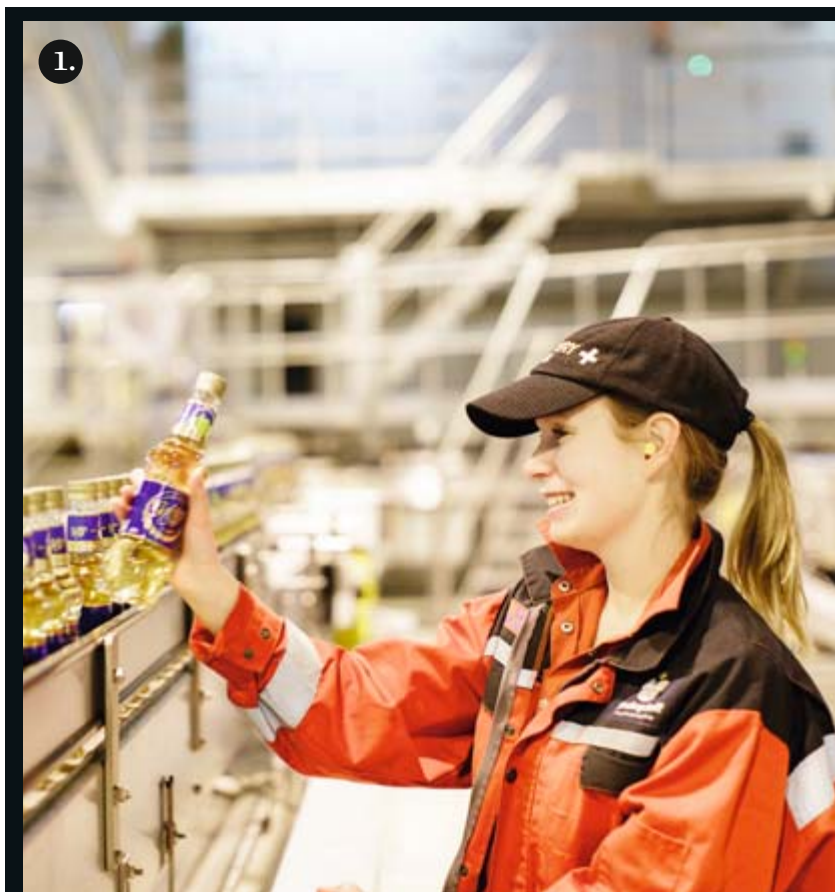
Putkilosta pulloksi

Kun siiderin myynti vapautui vuonna 1995, Classic Apple saapui kauppohen

hyllyille ruskeassa 0,33 litran lasipullossa. Nykyään tuotetta myydään vähittäiskaupassa 0,33 litran töl- kissä ja 0,45 litran kirkkaassa kierrätys- muovipullossa, joka tuli kauppohen vuosi sitten.

”Kirkas pullo sai todella myönteisen vastaanoton. Kuluttajat pitävät hyvänä asiana sitä, että juoma näkyy pullosta läpi”, Salla Eklund sanoo.

Tölkkien suosio on lisääntynyt 2000-luvulla, mutta etenkin naiset suosivat kevyttä, rikkoutumatonta ja uudelleensuljettavaa kierrekorkillista muovipulloa. Pullo on myös kierrätettävä, joten muovi voidaan ottaa talteen ja siitä tehdään muun muassa uusia pulloaihoita.



1. Uudelleensuljettava kierrätysmuovipullo on etenkin naisten suosima pakkaus. Täytön operaattorina toimii Mari Koponen. 2. Pakatut pullot siirretään varastoon, josta ne kuljetetaan edelleen ravintoloiden ja kauppohen hyllyille.



Sinebrychoffin panimolla kierätysmuovipullo puhalletaan muotoonsa noin kymmenen senttimetrin kokoisesta, koeputkea muistuttavasta putkilosta.

Pullotusvaiheessa kone huuhtelee pullot hiilidioksidilla, minkä jälkeen ne kulkevat yksitellen hammasrataskoneistoa muistuttavan laitteen läpi täytettäväksi ja koritettäväksi.

Linjaston päässä kone pyöryttää pullojen ympärille nopeasti muovisen etiketin.

Valmistus- ja pullotusprosessi on mahdollisimman pitkälle automatisoitu. Ihmisen tehtäväksi jää ohjata prosessia ja varmistaa tuotteen laatu. •



KINGI TULEE!

**Linnanmäen uutuuslaite nostaa
sinut 75 metrin korkeuteen...
ja pudottaa takaisin maan pinnalle.
www.linnanmaki.fi**



**Linnanmäen Hupirannekkeet ennakoon
edullisemmin S-etukortilla Prismoista
ja Sokoksista ajalla: 14.4.-19.10.2014**

Linnanmäki





TEKSTI TIINA TUPPURAINEN
KUVITUS SUVI SEGERCRANTZ

Paremmiin räätälöityä palvelua

Asiakasrekistereiden tärkein tehtävä on tarjota asiakkaille mahdollisimman hyvin heidän tarpeisiinsa sopivia tuotteita ja palveluita.

Mitä tietoja minusta kerätään? Kuka niitä käsittelee, ja mitä tiedoilla tehdään? Muun muassa näitä kysymyksiä tulee joskus mietittyä kaupan kassalla vihreää korttia vilauttaessa.

Suomessa asiakasrekisterien ylläpitoa säätelee henkilötietolaki. EU valmistelee paraikaa kaikkia jäsenmaita koskevaa tietosuoja-asetusta. Sen tarkoitus on luoda EU:n sisämarkkinoille yhteiset pelisäännöt ja lisätä läpinäkyvyyttä tarjoamalla kuluttajille yhä tarkempaa tietoa siitä, mihin häntä koskevia tietoja käytetään. Myös viranomais-ten toimivaltuudet lisääntyvät. Näin pyritään parantamaan kuluttajien oikeuksia ja suojelemaan heidän yksityisyyttään.

”Tällä hetkellä eurooppalaiset eivät luota EU-maiden kuluttajasuojaan. Koska kaupan alan oikeudellinen sääntely ei ole yhtenäinen, ihmiset eivät uskalla käyttää kauppojen verkkopalveluita. Uuden tietosuoja-asetuksen myötä vastuu tietoturvasta siirretään vahvemmin asiakasrekisterien ylläpitäjille. Sillä halutaan lisätä kuluttajien luottamusta”, selittää tietosuojavaltuutettu **Reijo Aarnio**.

Suomalaiset suhtautuvat yksityisyyteensä huolettomammin kuin muut eurooppalaiset. He myös luottavat poikkeuksellisen paljon viranomaisiin.

”Täällä ihmiset uskovat siihen, ettei tietoja käytetä väärin. Luottamus ansaitaan läpinäkyvyydellä joka päivä myös uusissa monimutkaisissa

Joka päivä tehdään noin miljoona Bonusta kerryttävää ostotapahtumaa.



•••

3,6 miljoonalla ihmisellä on S-Etukortti.



Bonusta maksetaan
kuukaudessa keskimäärin

15 €

asiakasomistajaa kohden.

72 %

luottaa täysin tai melko täysin siihen, että S-ryhmä käsittelee heidän asiakastietojaan huolellisesti ja lain sallimissa rajoissa.

Lähde: S-ryhmä teetti TNS Gallupilla kyselyn vuonna 2013. Vastaaajia oli 4 178.



välineissä ja palveluissa”, sanoo Suomen Asiakkuusmarkkinointiliiton toimitusjohtaja **Jari Perko**.

EU:n asetus tulee voimaan aikaisintaan vuonna 2015. Sen myötä suuret organisaatiot joutuvat nimeämään erillisen tietosuoja-asioista vastaavan henkilön.

”Suomessa isot keskusliikkeet ovat panostaneet ilahduttavan paljon asiakasrekisterien läpinäkyvyyteen. Kun noudatetaan hyvää tiedonhallinnan tapaa ja kunnioitetaan asiakkaiden oikeuksia, vaikeuksia ei tule”, Reijo Aarnio sanoo.

Kauppiaan uusi muisti

Henkilötietolain mukaan asiakkaalla on oikeus tietää, mihin hänestä kerättyjä tietoja käytetään.

Vaikka laki ei määrittele tarkasti, mitä tietoja saa kerätä, niiden täytyy liittyä asiakassuhteen hoitoon.

Esimerkiksi poliittiseen kantaan, uskontoon tai terveydentilaan liittyvät tiedot eivät ole kaupan asiakassuhteessa merkityksellisiä. Niiden löytymistä asiakasrekisteristä ei siis tarvitse pelätä.

Kaupan on myös kerrottava, miksi jokin tieto on tarpeellinen ja mitkä ovat kuluttajan oikeudet tiedon suhteen.

S-ryhmän asiakasomistajista kerättyjä tietoja käytetään ennen kaikkea Bonusten maksamiseen ja palveluiden kehittämiseen. Jari Perko vertaa hyvin hoidettua asiakasrekisteriä kyläkauppiaaseen, joka tietää, mistä asiakas pitää. Tällöin kauppias osaa suositella hänelle juuri oikeita tuotteita.

”Asiakasrekisteri on kauppiaan uusi muisti. Verkkokauppa on tosin tähän asti ollut tyhmempi kuin kyläkauppias, mutta hyvän asiakas-

•••

Asiakkaat haluavat henkilökohtaista mainontaa

S-ryhmä kerää asiakasomistaja- ja asiakasrekisteriin tietoja kolmesta ryhmästä: asiakasomistajista, asiakasomistajatalouksiin kuuluvista henkilöistä sekä muista S-ryhmän palveluita tilanneista henkilöistä.

Viimeisestä ryhmästä tietoja on olemassa kaikkien vähiten, kuten esimerkiksi pelkkä sähköposti-osoite. Laajimmat tiedot kerätään asiakasomistajista. Yhteystietojen ja ostotietojen lisäksi heistä löytyy esimerkiksi osuuskaupan jäsenyyteen liittyviä tietoja.

Asiakkaat saavat päättää itse, saako heidän tietojaan käyttää markkinointiin.

"Rekisterien tehtävä on tuottaa asiakasomistajille hyötyä oikein suunnattuina palveluina", sanoo SOK:n asiakkuusjohtaja **Arto Nuutila**.

Nuutilan mukaan asiakkaiden odotukset ovat muuttuneet.

"Asiakkaat kertoivat kyselyissämme pitkään, että he haluavat kerran kuussa tiedon kaikista eduista asiakasomistajapostina. Nyt halutaan aiempaa kohdennetumpaa viestintää."

Tähän asti S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteriin on tallentunut tieto vain asiakasomistajien ostosten loppusummista. 1. toukokuuta alkaen ostoista aletaan kerätä tuotekohtaista tietoa. Asiakasomistajat voivat halutessaan estää kuitenkin loppusummaa tarkempien ostotietojen käytämisen markkinoinnin kohdentamiseen 1. huhtikuuta alkaen Omalla S-kanavallaan (s-kanava.fi/oma-s-kanava).

S-kanavalla asiakas voi myös tarkistaa, mitä tietoja hänestä on kerätty. Tarkoituksena on tehdä tietojen perusteella S-ryhmän sähköisestä markkinoinnista, S-mobiilipalveluista, uutiskirjeistä ja asiakasomistajapostista entistä enemmän asiakkaita kiinnostavia.

Ostotietojen perusteella voi esimerkiksi selvittää, onko asiakas kiinnostunut merkkikosmetiikasta vai kaupan omista kosmetiikkamerkeistä. Myös valikoimia on tarkoitus kehittää asiakkaiden valintojen pohjalta.

"Jos minulle kohdennettaisiin mainontaa vain sen perusteella, että olen 45-vuotias mies, se ei toimisi. Samaan ikäryhmään kuuluvat asiakkaat eivät ole samanlaisia. Asiakkaiden tarpeita pitää huomioida entistä tarkemmin, ja siihen me pyrimme", sanoo Nuutila.

TORSTAI

 PRISMA



●●● Suomessa kuluttajat luottavat poikkeuksellisen paljon tietojen keräämisen oikeudenmukaisuuteen.

ymmärryksen avulla siitä voi tehdä entistä fiksumman ja palvelevamman”, Perko kuvailee.

Asiakasrekisterien ansiosta asiakkaan ei tarvitse kertoa tietojaan uudelleen joka kerta, kun hän käyttää saman yrityksen palveluita.

”Kaupalla on oikeus harjoittaa markkinointia ja tehdä kuluttajatutkimuksia. Kun homma toimii hyvin ja kuluttaja luottaa kauppiaseen, molemmat hyötyvät”, Reijo Aarnio sanoo.

Tietoja ei saa luovuttaa muille

Asiakkaiden profilointiin liittyy myös epäilyjä ja pelkoja. Vaikka monet tietovuotoja koskevat uutiset tulevat ulkomailta, vuotoja tapahtuu Suomessakin.

S-ryhmän asiakasrekistereissä ei ole koskaan ollut tietovuotoja.

”Tiedot on suojattu huippumodernilla it-ratkaisuilla, jotka estävät tunkeutumisen järjestelmiimme”, sanoo SOK:n asiakkuusjohtaja **Arto Nuutila**.

Jari Perkon mukaan kansainvälisesti vertailtuna asiat ovat Suomessa asiakasrekisterien suhteen hyvin.

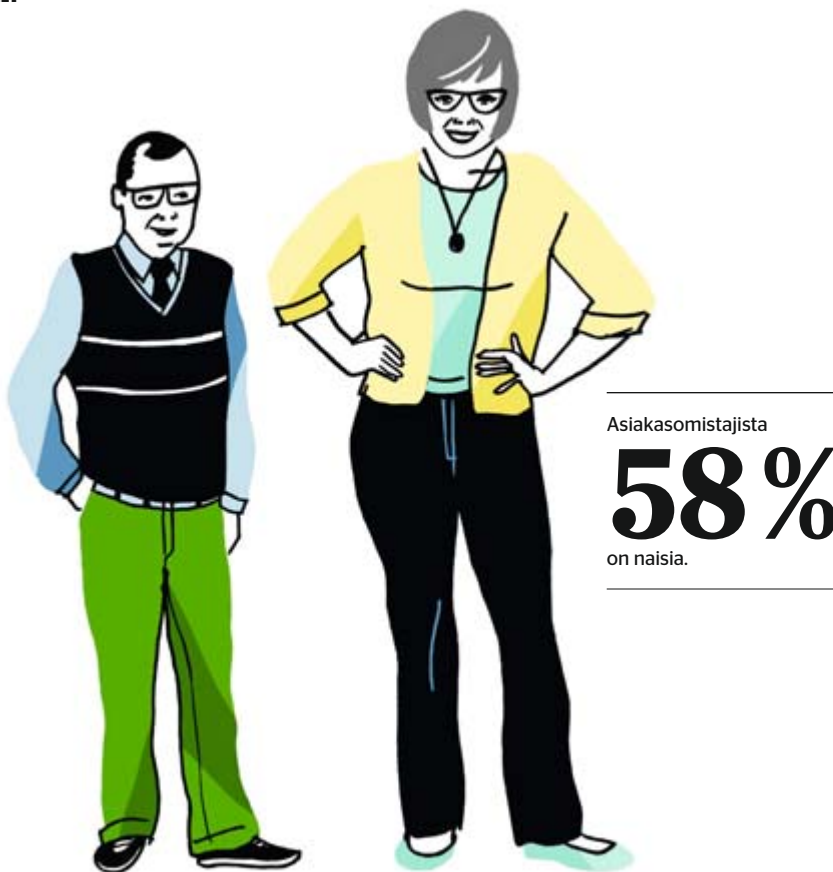
Reijo Aarnio puolestaan nostaa esiin uhkakuvan, jonka mukaan kauppa luovuttaa asiakkaan ostohistoriatietoja yhteistyökumppanina toimivalle vakuutusyhtiölle. Pelkona on, että jos kauppalistalta löytyy rasvaista maitoa ja tupakkaa, asiakkaan henkivakuutuksen hinta nousee.

Arto Nuutila muistuttaa, ettei heillä ole oikeutta luovuttaa tietoja S-ryhmästä ulkopuolisille.

”Emme luovuta yksilöityjä asiakastietoja edes Bonusta myöntäville yhteistyökumppaneille.”

Myöskään asiakaspalvelijat eivät näe, mitä asiakas on ostanut. Vain kourallinen asiantuntijoita pääsee käsiksi tuotekohtaisiin tietoihin ja hekin syötämällä järjestelmään erilaisia hakeehtoja, joiden perusteella kone listaa ehtoihin sopivia asiakkaita.

”Kun tietoja käsitellään oikein, se näkyy asiakkaille hyvinä palveluina”, Jari Perko tiivistää. •



Vaikuta sinulle lähetettävään viestintään

Halutessasi voit hallinnoida valintoja ja päivittää sinua koskevia rekisteritietoja Omalla S-kanavalla, asiakaspalvelupisteissä Prismoissa ja suurimmissa Sokoksissa sekä soittamalla S-ryhmän asiakasomistajapalveluun p. 010 765 858 (0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min). Voit räätälöidä sinulle lähetettävää viestintää seuraavasti:

- Voit tilata haluamiasi uutiskirjeitä sähköpostiin.
- Antamalla markkinointiluvat sähköpostiin ja matkapuhelimeen voit saada niihin markkinointiviestintää S-ryhmältä ja yhteistyökumppaneilta.
- Voit vaihtaa paperisena tulevan

asiakasomistajapostin sähköiseksi.

- Erillissuorapostitusten esto estää muut suoramarkkinointikirjeet, mutta ei asiakasomistajapostia.
- Asiakasomistajapostin esto estää kuukausittain lähetettävän asiakasomistajapostin, mutta ei muuta markkinointiviestintää.
- Tutkimuskyselyjen esto estää kaikki tutkimuskyselyt, puhelinmarkkinoinnin esto puhelinmarkkinoinnin.
- Voit kieltää kuitenkin loppusummaa tarkemman ostotiedon käyttämisen markkinointiviestinnän kohdentamiseen.
- Markkinoinninesto estää kaiken markkinointiviestinnän, jolloin et voi saada myöskään *Yhteishyvä*-lehteä.

Kevään juhlien keskipiste Samettinen suklaajuustokakku



Nappaa
nämä
ostoskoriisi!



Ainekset

- 18 kpl **Domino Original** -keksijä
- 2 rkl voita sulatettuna
- 600 g **Philadelphia Original** - TAI **Philadelphia Original Laktoositon** -tuorejuustoa
- 1 ½ dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 200 g **Marabou Premium 70 % Cocoa** -suklaata sulatettuna
- 3 muna

Koristeluun

- 2 dl kermavaahdot
- 2-3 dl tuoreita marjoja ja hedelmiä

Valmistusohjeet

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Murskaa Domino-keksit ja sekoita ne voisulaan. Painele keksiseos irtopohjavuoaan (Ø 22-24 cm) pohjalle. Esipaista pohjaa uunissa 10 minuuttia.

Sekoita keskenään Philadelphia Original- TAI Philadelphia Original Laktoositon -tuorejuusto, sokeri ja vaniljasokeri. Lisää suklaasula sekä munat joukkoon yksitellen vatkatun. Kaada seos pohjan päälle.

Paista noin tunti, kunnes kakku on kypsä. Irrota kakku vuoaan reunoista varovasti veitsellä. Jäähdytä hyvin, mielellään n. 4 tuntia, ennen vuoaan irrottamista, koristelua ja tarjoilua. Koristele kermavaahdolla sekä marjoilla tai hedelmäpaloilla.

TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVAT IDA NISONEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

Vauhtia lenkille

Tekosyitä on helppo keksiä, kun pururadalle lähtö ei huvita. Kari Ahonen Suomen Urheiluliitosta kumoo neljä juoksumyyttiä.

1 Juoksun kuuluu olla nautinto
"Minulta kysytään usein, miten juoksusta tulisi nautinnollista. Yleisin virhe on se, että juostaan liian kovaa. Jos lähtee nollatasolta, tulee harjoittelu aloittaa kävelemällä ja vähitellen juoksemalla. Nautinto tulee mukaan ajan ja säännöllisen harjoittelun myötä. Lenkille täytyy lähteä tarpeeksi monta kertaa, jotta siihen tulee himo", sanoo juoksu- ja maratonkoulun päällikkö **Kari Ahonen**.

2 Lenkin jälkeen ei saa olla kipuja
"Moni aloittelija valittaa ensimmäisten lenkkien jälkeen erilaisia kipuja esimerkiksi jaloissa ja selässä. Tähän pätee vanha sanonta: mikä juosten tulee, se juosten lähtee. Keho tottuu juoksemiseen.

Epämiellyttävät tuntemukset keskivartalossa johtuvat monesti väärästä juoksuasennosta. Oikean asennon ja juoksutekniikan ylläpidossa auttavat keskivartalon lihakset, joita kannattaa vahvistaa. Jos kipu haittaa harjoittelua eikä katoa, tulee sen syy tieteenkin tutkia."

3 Pakkasella ei saa juosta
"Nykyään urheiluvarusteet ovat niin kehittyneitä, että sääolosuhteet ovat lähinnä tekosyitä olla juoksematta. Perusterveelle liikkujalle pakkas ei ole vaarallinen, mutta siihenkin tulee totutella pikkuhiljaa. Keho tottuu erilaisiin olosuhteisiin, kunhan se ajetaan rauhassa sisään."

4 Päälystetyillä teillä juoksemista tulee välttää
"Oikeat varusteet suojaavat kovan alustan aiheuttamalta nivelrasituksesta. Juoksukengät ovat nykyään niin hyviä, että niillä voi huoletta juosta asfaltillakin. Toki vaihtelevat maastot ja alustat ovat positiivinen lisämauste lenkille."

NAISTEN JUOKSU-T-PAIDAN kangas pysyy kuivana hikoilusta huolimatta. Myös keltaisena. 19,95 €. Asics. Prismat.

X-TOUR W -JUOKSUJALKINEESSA on pitävä pohja ja lisävahvike kärjessä. 89,90 €. Salomon. Urheilutuotteita myyvät Sokokset. Myös sininen miesten X-TOUR M -malli. Suurimmat urheilutuotteita myyvät Sokokset.

NAISTEN JUOKSUTRIKOOT eivät rajoita jalkojen liikettä. Heijastimet parantavat näkyvyyttä liikenteessä. 44,95 €. Asics. Prismat.

Aloita harrastus Yhteishyvän Live-juoksu-ohjelman ja tekniikkavideon ohjeilla.



yhteishyvä *live*



MIESTEN JUOKSU-T-PAITA hengittää hyvin ja siirtää hien nopeasti pois iholta. Myös mustana. 19,95 €. Asics. Prisma.

MIESTEN JUOKSUTRIKOOT ovat joustavat ja lämmittävät pitkälläkin lenkillä. 44,95 €. Asics. Prisma.

MIESTEN FREE 4 -JUOKSUKENKÄ on kevyt ja sallii jalan luonnollisen liikkeen varpaista kantapäähän. 119 €. Nike. Suurimmat urheilutuotteita myyvät Sokokset.

Ylös, ulos ja urheilemaan!

NAISTEN TREENIPAITA sopii sekä kuntosaliharjoitteluun että juoksuun. 34,95 €. Nike. Urheilutuotteita myyvät Sokokset.



NAISTEN JUOKSUCAPRIEN DriFit-materiaali siirtää kosteuden pois iholta. Sileät saumat vähentävät ihoärsytystä. 45,95 €. Nike. Urheilutuotteita myyvät Sokokset.



NAISTEN JUOKSUTAKISSA on lämmin huppu ja vetoketjuiset taskut. 99 €. Nike. Urheilutuotteita myyvät Sokokset.

NAISTEN FREE 4 -JUOKSUKENKÄ maksimoi jalan luonnollisen liikkeen. Väli-pohja vaimentaa iskuja. 119 €. Nike. Urheilutuotteita myyvät Sokokset.



ADIZERO 2 -JUOKSUJALKINE sopii neutraaleille juoksuaskelille. Myös sininen miesten 2 M -malli. 139 €. Adidas. Urheilutuotteita myyvät suurimmat Sokokset.

●●● **Huono keli on tekosyy olla juoksematta.**

GEL-EQUATION 7 -JUOKSU-JALKINEESSA on kevyt ja vaimentava välipohja sekä GEL-vaimennus kannassa ja päkiässä. Naisille lilja ja miehille keltainen malli. 99,95 €. Asics. Suurimmat Prismat.



GEL-PULSE 5 -JUOKSUJALKINE sopii neutraalille ja alipronatoivalle jalalle. Kengässä on GEL-vaimennus kannassa ja päkiässä. Naisille lilja ja miehille valkoinen malli. 119 €. Asics. Suurimmat Prismat.

GT-1000 2 -JUOKSUJALKINEEN DuoMax-pronaatituki sopii ylipronatoivalle ja neutraalille jalalle. Jalkineessa on GEL-vaimennus kannassa ja päkiässä. Naisille pinkki ja miehille punainen malli. 129 €. Asics. Suurimmat Prismat.



NAISTEN JA MIESTEN JUOKSUTAKKI suojaa ulkoilijaa viimalta ja tihkusateelta. 49,95 €. Icepeak. Prismat.



GEL-XALION-JUOKSUJALKINEEN pohja mahdollistaa luonnollisen askelluksen ja alustakontaktin. Kevyen kengän kannassa on GEL-vaimennus. Naisille pinkki ja miehille musta malli. 99,95 €. Asics. Prismat.

GEL-INNOVATE 5 -JUOKSU-JALKINE on malliltaan DuoMax-pronaatituettu. Kenkä sopii ylipronatoivalle ja neutraalille jalalle. Naisille musta-pinkki ja miehille musta-vihreä malli. 99,95 €. Asics. Suurimmat Prismat.

**Tutustu juoksu-
kenkien ostajan
oppaaseen.**
yhteishyvä.fi

Tunnusta makua!



**Nyt
Minis-
banaanit
Prismoissa**



Se aito banaanimaku



TEKSTI MARITA SUONTAUSTA
KUVAT IDA NISONEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

Nokare pehmyyttä

Leivän päälle, leivontaan vai ruoanvalmistukseen? Valitse monikäyttöinen rasva, jos haluat selvittää vähillä pakkauksilla.

Leipää paljon syöväen kannattaa kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Lapsiperheille päivittäiseen käyttöön suositellaan vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältäviä margariineja tai kasvirasvalevitteitä, sillä niissä on paljon pehmeitä tyydyttymättömiä rasvoja ja vähän kovaa tyydyttynyttä rasvaa.

Tuotteilla, jotka sisältävät 60 prosenttia rasvaa, turvataan lapsen riittävä pehmeiden rasvojen saanti. Aikuinen sen sijaan voi valita leivän päälle hiukan tätä kevyemmän vaihtoehdon.

Osa rasvoista soveltuu ruoanvalmistukseen ja leivontaan, osa vain leivän päälle. Nyrkkisääntönä voi pitää seuraavaa: mitä vähärasvaisempi eli kevyempi tuote on, sitä huonommin se soveltuu ruoanlaittoon. Kevytlevitteissä osa rasvasta korvataan vedellä, jolloin ne käytäytyvät kuumennettaessa eri tavalla kuin rasvaisemmat tuotteet.

Voita ja voi-kasviöljyseoksia ei suositella päivittäiseen käyttöön, sillä niissä on paljon tyydyttynyttä kovaa rasvaa. •

TAIKINAAN

SUNNUNTAI-LEIVONTAMARGARIINI LAKTOOSITON

Margariini valmistetaan kasvirasvoista ja rypsiöljystä. Tuote on maidoton ja soijaton, joten se sopii myös vegaaneille.

Margariini käy mainiosti leivontaan, sillä se on notkeaa, sekoittuu hyvin taikinaan ja vatkauteen helposti vaahdoksi. Leivontamargariini kannattaa lisätä hiivataikinoihin sulattamatta ja alustamisen loppuvaiheessa. Sopii myös paistamiseen.

100 grammaa sisältää rasvaa 80 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 44 g ja tyydyttynyttä 36 g, sekä suolaa 0,75 g.



RUOANLAITTOON

VALIO VOI NORMAALISUOLAINEN

Lisäaineeton meijerivoi valmistetaan kermasta ja hapatteesta. Monikäyttöinen rasva sisältää alle yhden gramman laktoosia. Tuote on parhaimmillaan ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa, mutta se käy myös leivän päälle. Anna rasvan pehmeä huoneenlämmössä ennen levitystä.

100 grammaa sisältää rasvaa 80 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 16 g ja tyydyttynyttä 45 g, sekä suolaa 1,4 g.



LEIVONTAAN FLORA CULINESSE

Juokseva kasviöljyvalmiste on maidoton ja siten myös laktoositon. Tuote valmistetaan rypsi-, pellavansiemen- ja auringonkukkaöljyistä.

Valmiste sopii ruoanvalmistukseen ja leivonnaisiin, joissa käytetään sulatettua rasvaa tai öljyä. Sillä on myös kätevä voidella uunivuokat. Ei räisky paistettaessa.

100 grammaa sisältää rasvaa 82 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 70 g ja tyydyttynyttä 7 g, sekä suolaa 1,25 g.

UPPOPAISTAMISEEN

SUNNUNTAI-MUNKINPAISTORASVA

Täysin kasviperusteinen rasva on maidoton ja siten laktoositon. Myös vegaaneille sopiva rasva käy kaikenlaisen uppopaistamiseen tai pannulla ruskistamiseen. Munkkien lisäksi siinä voi kypsentää ranskanperunoita ja lihapiirakoita tai friteerata kalaa ja kasviksia.

100 grammaa sisältää 100 % rasvaa, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 40 g ja tyydyttynyttä 60 g.



MITÄ EROA?



VOIN MAKUA KAIPAVALLE

VALIO OIVARIINI NORMAALISUOLAINEN

Levite valmistetaan voista ja rypsiöljystä. Vähälaktoosinen ja lisäaineeton yleislevite sopii voim makua kaipaavalle.

Tuote käy moneen: leivälle, ruoanlaittoon ja kaikenlaiseen leivontaan. Rypsiöljy pehmentää rakenteen helposti levittyväksi.

100 grammaa sisältää rasvaa 75 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 39 g ja tyydyttyneitä 32 g, sekä suolaa 1,4 g.



MAUSTEVOIKSI

LIEKSA LAATUHERKUT -GRILLIVOI

Grillivoi on valmistettu voista ja mausteista, kuten paprikasta, currysta, valko- ja cayennepippurista sekä luontaisesta sitruuna-aromista ja tomaattijauheesta.

Gluteeniton tuote sopii parhaiten viipaloituna pihvien päälle tai nokareina maustamaan kastikkeita. Sitä voi käyttää myös pannulla paistamiseen, suolaisiin leivonnaisiin tai leivän päälliseksi.

100 grammaa sisältää rasvaa 71,1 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 26,9 g ja tyydyttyneitä 44,2 g, sekä suolaa 1,1 g.



LEIVÄN PÄÄLLE

LÄTTÄ MINI-KASVIRASVALEVITE

Kevyt kasvirasvalevite valmistetaan rypsiöljystä ja kurnumaidosta, jotka antavat makuun pientä kirpeyttä. Levite sisältää laktoosia, ja se sopii parhaiten leivän päälle tai puuronsilmäksi.

Tuote ei sovellu paistamiseen tai ruoanvalmistukseen. Leivonnassa sitä voi käyttää esimerkiksi kuorrutuksiin tuorejuuston sekaan vaahdotettuna.

100 grammaa sisältää rasvaa 28 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 17 g ja tyydyttyneitä 11 g, sekä suolaa 1,5 g.



YLEISLEVITTEKSI

KEIJU-KASVIRASVALEVITE LAKTOOSITON

Kasvirasvalevite valmistetaan rypsi- ja camelinaöljyistä. Vähäsuolainen levite on maidoton ja laktoositon. Tuote on saanut sydänmerkin, sillä se on rasvan laadun ja suolan suhteen hyvä valinta sydänterveydelle.

Myös vegaaneille sopiva yleislevite käy niin leivälle, ruoanvalmistukseen kuin kaikenlaiseen leivontaan.

100 grammaa sisältää rasvaa 70 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 49 g ja tyydyttyneitä 21 g, sekä suolaa 0,7 g.



PUURONSILMÄKSI

ALPRO SOYA-MARGARIINI

Levite on täysin kasviperäinen ja maidoton. Vähäsuolaisesta levitteestä suurin osa on sojaöljyä. Tuotteeseen on lisätty kasvipohjaisia A- ja D2-vitamiineja, ja se soveltuu myös vegaaneille.

Kasvirasvalevite on parhaimmillaan leivän päällä ja puuronsilmänä. Se ei sovi paistamiseen, ruoanvalmistukseen tai leivontaan lukuun ottamatta kakun kuorrutusta, johon levitteen voi vaahdottaa esimerkiksi tuorejuuston kanssa.

100 grammaa sisältää rasvaa 38 g, josta tyydyttymättömiä rasvahappoja 27 g ja tyydyttyneitä 10 g, sekä suolaa 1 g.



OLE HYVÄ

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

Välipaloja pikarissa

RISIFRUTTI ORIGINAL MUSTIKKA valmistetaan maidosta ja riisistä sekä marjoista. Pakkauksen suuri pikari sisältää laktoosittoman vanukkaan ja pieni marjakastikkeen. Pakkaus painaa 165 g.

VALION PROFEEL-PROTEIINI-RAHKAA maustavat sitruuna ja sokeri (4,6 %). Laktoositon rahka sisältää runsaasti proteiinia (11 g/100 g). Rasvaa se sisältää vain 0,2 %. Pikari painaa 175 g.

ARLA INGMANIN PROTEIN-RAHKAT sisältävät 20 g proteiinia ja 30 % vähemmän sokeria kuin vastaavat rahkat. Laktoosittomia ja rasvattomia proteiinirahkoja saa maustamattomana ja maustettuina. Makuja ovat vadelma-ruusunmarja, mansikka-sitruunamelissa ja puolukka. Pikarit painavat 200 g.



Uusia makuja suklaa-hyllyssä

PANDAN BALLERINA-TÄYTESUKLAALEVIYSSÄ maitosuklaata höystää joko sitruuna- tai nougat-täyte. Levyt painavat 100 g.

KARL FAZERIN CHILI & CRISPS-PATUKAN maitosuklaa on maustettu riisimuroilla ja ripauksella tulista chiliä. Patukka painaa 37 g.

CLOETTAN CENTER-TÄYTESUKLAALEVIYSSÄ maistuu toffee. Pieni levy painaa 80 g.



Luomukahvia

KULTA KATRIINA -KAHVIA saa nyt luomuna. Rikkaan ja vahvan makuisen kahvin pavut ovat peräisin Keski-Amerikasta ja Itä-Afrikasta. Kahvin paahtoaste on kaksi, joka on vaalea.



Leipää viipaleina

FAZERIN REAL-SARJAN uusi leipä leivotaan täysjyväkaurasta (65 %) ja -rukiista (35 %). Leipä sisältää runsaasti kauran luontaista beetaglukaania, joka auttaa hallitsemaan kolesterolia. Pakkaus painaa 420 g.

OULULAISEN PEHMO-VIIPALEET ovat arkeen sopivia pehmeitä vehnäleipäviipaleita. Leipä painaa 450 g.



Rainbow-uutuuksia

MUFFINIVUOAT sopivat pullien ja leivonaisten paistamiseen enintään 220 asteen lämmössä. Halkaisijaltaan 5 cm:n vuoka valmistetaan voipaperista. Pakkaus sisältää 200 kpl. Valmistusmaa Tanska.

ALUMIINIVUOAT soveltuvat uuniruokien kypsennykseen, säilyttämiseen, pakastamiseen, lämmittämiseen ja tarjoiluun. Pakkauksessa on kolme 2 litran vuokaa. Valmistusmaa Kiina.



Vaniljainen tuorejuusto

VALION VIOLA-TUOREJUUSTOA saa nyt vaniljalla maustettuna. Laktoositon ja makea juusto sopii leivontaan, jälkiruokiin ja juustotarjottimelle. Tuorejuustoa voi myös vaahdottaa pelkästään tai kermavaahdon kanssa, jolloin vaahtoa voi levittää kakun väliin ja päälle. Vaniljaisella tuorejuustolla saa makua myös esimerkiksi suolaisiin kasvis- ja kalaruokiin. Laktoosittomassa tuorejuustossa on rasvaa 25 %.



Kahvia nopeasti

OBH NORDICAN GRAVITY-KAHVINKEITIN suodattaa juoman siten, että vesi kuumenee säiliössä sopivaan 92-96 asteen lämpötilaan ja valuu kahvijauheen päälle. Kahvi suodatuu 4-6 minuutissa. Vastus säilyttää valmiin kahvin oikean lämpöisenä, jotta kahvi ei kitkeröidy. Keittimellä valmistuu 10 kupillista kerralla. Virta katkeaa automaattisesti kahden tunnin kuluttua. Laitetta saa teräksisenä ja chilinpunaisena. Prismat.





LERROS

IL[♥]VELERROS.COM



TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVITUS TUOMAS IKONEN

Jaa perintö sovussa

Huolella laadittu testamentti estää perinnönjakoon liittyvät erimielisyydet. Vaikeassa tilanteessa tunteet saattavat silti nousta pintaan.

Varatuomari **Anne Lindell** HOK-Elannon Perunkirjoituspalvelusta vastaa seitsemään kysymykseen, mitä kaikkea on hyvä huomioida perinnönjaossa.

Kuka on ensisijainen perillinen?

Laissa on määrätty perimysjärjestys, jota noudatetaan, mikäli vainaja ei ole testamentilla päättänyt toisin. Ensisijaisia perillisiä ovat rintaperilliset eli lapset tai heidän lapsensa. Jos vainajan lapsi on kuollut, jakavat tämän lapset perintöosan.

Ilman testamenttia leski ei peri mitään, jos vainajalla on lapsia. Hänelle kuitenkin kuuluu avio-oikeuden nojalla puolet avioparin yhteensä lasketusta omaisuudesta, ellei parilla ole ollut avioehtoa, jolla avio-oikeus suljetaan pois.

Mitä jos vainajalla ei ole rintaperillisiä?

Rintaperillisten jälkeen perimysjärjestyksessä on aviopuoliso. Mikäli aviopuolisoakaan ei ole, perintö menee perimysjärjestyksessä vanhemmille. Jos vanhemmat ovat kuolleet, perintö menee sisaruksille. Ilman testamenttia avopuoliso ei kuulu perillisiin.

Jos vainajalla ei ole rintaperillisiä eikä elossa olevia perimysjärjestyksen mukaisia perillisiä, menee hänen omaisuutensa ilman testamenttia valtiolle. Siksi erityisesti ainoat lapset tekevät usein testamentin jo nuorena.

Kenen vastuulla perunkirjoitus on?

Perunkirjoitus kuuluu kaikille kuolinpesän osakkaille. Perunkirjan laativat kaksi uskottua miestä. Heille ei ole laissa määritelty pätevyysvaatimuksia. Perunkirjoitus kannattaa kuitenkin teettää ammattilaisella, sillä osaamattomuudesta voi aiheutua lisäveroja perillisille.



KERROSMÄMMI- UUTUUDET PAKASTEALTAASTA



Kuitupitoiset Kymppi Kinuskikaakao- ja Vanilja-kerrosmämmit ovat laktoosittomia ja E-koodittomia. Sulata ja nauti: aitoa kastiketta mämmin päällä. Gastro-messujen uutuuvoittaja 2014!

Muista myös nämä suositit:



Ideoi uusi mämminaku ja voita tuotepalkintoja:
kymppi-maukkaat.fi/kilpailu
www.facebook.com/kymppimaukkaat

●●● Perunkirjoitus tulee tehdä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta.

Suru on aina sokki

Läheisen kuolemaan liittyy paljon tunteita, jotka vaikuttavat myös perinnönjakoon.

"Suru on kokonaisvaltainen reaktio. Sen voimakkuus voi yllättää, vaikka kuolemaa olisi osattu odottaa", kertoo psykologi **Tuija Korhonen** Oulun Traumaterapiakeskuksesta.

"Jos perillisillä on läheiset ja hyvät välit, eikä perintöön liity yllätyksiä tai epäselvyyksiä, sujuu perunkirjoitus yleensä kivuttomasti", Korhonen sanoo.

Sen sijaan perheissä, joissa on etäisemmät välit tai riitoja jo ennen perinnönjakoa, suru saattaa nostaa vanhoja kaunoja pintaan. Tällöin esimerkiksi sinänsä arvottomista esineistä voi tulla periaatteen vuoksi kinaa.

"Riidat syntyvät tyypillisimmin silloin, jos jotakin perillistä on tuettu taloudellisesti muita enemmän vainajan elinaikana", kertoo varatuomari **Anne Lindell** HOK-Elannon Perunkirjoituspalvelusta.

Kaikki perintöosasta vähennettävät lahjoitukset tulisikin dokumentoida tarkkaan, jotta perillisillä olisi yksiselitteinen kuva kokonaistilanteesta ja kaikki kokisivat tulleen tasavertaisesti kohdelluksi.

Sekä psykologi Korhonen että varatuomari Lindell suosittelevat ulkopuolisen asiantuntijan apua perinnönjaossa. Keskustelu pysyy monesti tavallista asiallisempina, kun mukana on sukulaista etäisempi asiantuntija.

Tunteiden näyttämistä ei kuitenkaan tarvitse pelätä vaikeassa tilanteessa.

"Läheisen kuoleman jälkeen ei pidä vaatia itseltään liikaa. Omiin ja muiden tunteenpurkauksiin tulisi suhtautua ymmärtäväisesti", muistuttaa Korhonen.



Milloin perunkirjoitus tehdään?

Perunkirjoitus tulee tehdä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta. Tarvittaessa siihen voi hakea jatkoaikaa verotoimistosta, jos perilliset esimerkiksi ovat poissa maasta tai perunkirjoituksen aloittaminen muuten viivästyy. Mikäli lisäaikaa ei ole anottu eikä perunkirjoitusta toimitettu ajoissa, voi perillisille koitua perintöveron korotus.

Mitä tietoja tarvitaan?

Perunkirjoitus voidaan toimittaa, kun tiedot kuolinpesän varoista ja veloista on selvitetty. Perukirjan liitteeksi vaaditaan myös sukuselvitys, josta ilmenevät mahdolliset puoliset ja perilliset. Lisäksi perukirjaan on liitettävä mahdollinen testamentti, avioehtosopimus sekä ensin kuolleen puolison peru-, ositus- tai perinnönjakokirja.

Tarvittavien asiakirjojen kokoamiseen menee aikaa, joten perunkirjoitusta ei voida yleensä tehdä heti vainajan kuoltua.

Mistä testamentilla voi määrätä?

Testamentilla voi ohjata perintöä haluamilleen tahoille. Rintaperillisillä on kuitenkin oikeus vaatia lakiosaa eli puolta perimysjärjestyksen mukaisesta osuudesta itselleen. Vaatimus on jätettävä viimeistään kuuden kuukauden kuluttua testamentin tiedoksiannosta.

Tilanteissa, joissa vainaja on testamentannut koko omaisuutensa vaik-

kapa lapsenlapsille, rintaperillinen saattaa sovitusti jättää vaatimatta lakiosansa, jolloin vältetään yhden sukupolven perintöverot.

Periytyvätkö vainajan velat?

Lähtökohtaisesti velat eivät periä. Kuolinpesästä vähennetään aina ensimmäiseksi velat. Sen jälkeen jäljelle jäävä omaisuus jaetaan perillisten kesken. Mikäli kuolinpesässä ei ole riittävästi varoja velkojen maksamiseen, koituvat ne velkojan luottotappioksi.

Väärin toimitettu perunkirjoitus voi kuitenkin johtaa perillisten velkavastuuseen. Ammattilaisen apu on erityisen tärkeää silloin, kun kuolinpesässä on velkoja. •

Ilman testamenttia avopuoliso ei kuulu perillisiin.



Esimerkki: Martin kuolinpesä

Martin kuolinpesää ovat jakamassa kolme lasta: Leena, Heikki ja Risto. Kuolinpesässä on Martin omistama asunto (arvo 150 000 euroa) irtaimistoineen, kesämökki (arvo 90 000 euroa) sekä osakkeita (arvo 45 000 euroa). Velkoja ei ole. Martin puolisoella Helmillä on osakkeita 45 000 euron arvosta ja pankkitilillä 60 000 euroa.

Martti on tehnyt testamentin, jolla määrää asunnon elinikäisen hallintaoikeuden Helmille. Ilman testamenttiakin Helmillä olisi oikeus jäädä asumaan yhteiseen kotiin. Helmillä on oikeus puoleen puolisoitten yhteenlasketusta omaisuudesta avio-oikeuden nojalla, sillä heillä ei ole avioehtoa. Kodin irtaimiston hallintaoikeus jää niin ikään Helmille.

Omissa nimissään olevan kesämökin Martti on testamentannut rintaperillisille jaettavaksi. Muutaman arvokkaan, yhteensä 2 500 euron taide-teoksen omistusoikeuden Martti on testamentannut taiteita harrastavalle Ristolle. Eläessään Martti on tukenut Leenaa 2 000:lla ja Heikkiä 4 000 eurolla enemmän kuin Ristoa. Nämä summat on katsottu ennakkoperinnöksi ja huomioitaan nyt perunkirjoituksessa.

Puoliso perii seuraavasti:

- Puolisoitten yhteisen omaisuuden arvo on **390 000 € + 2 500 €** (taideteokset) + **6 000 €** (lahjoitukset lapsille) = **398 500 €**, josta Helmin osuus avio-oikeuden nojalla on puolet eli **199 250 €**.
- **Helmin** tasinko kuolinpesästä on **94 250 €**. Hän saa puolet asunnosta **75 000 €**. Lopusta tasinko-oikeudesta hän luopuu lasten hyväksi.

Lapset perivät seuraavasti:

- Risto:** 1/6 asunnosta, 1/3 kesämökistä, osakkeet **17 000 €**, taide-esineet **2 500 €**
Heikki: 1/6 asunnosta, 1/3 kesämökistä, osakkeet **13 000 €**, lahjoitus **4 000 €**
Leena: 1/6 asunnosta, 1/3 kesämökistä, osakkeet **15 000 €**, lahjoitus **2 000 €**

- **Heikki ja Leena** maksavat perintöveroa **4 085 €** huomioon ottaen, että he saavat asunnosta lesken iän (75 vuotta) perusteella hallintaoikeusallennuksen.
- **Risto** maksaa tämän lisäksi perintöveroa saamistaan taide-esineistä, yhteensä **4 410 €**.

LAATUA KEVÄÄN KUNTOILUUN

asics®

SS-TOP JUOKSUPAIDAT
MIEHILLE JA NAISILLE
19,95 €



JUOKSUTRIKOOT
MIEHILLE JA NAISILLE
44,95 €

JUOKSUKENGÄT NAISILLE
GEL-GALAXY 7
59,95 €



JUOKSUKENGÄT LUONNOLLISEEN JUOKSUUN
GEL-XALION
99,95 €



Lika irti

Mustikka, majoneesi tai hiki – jokaiseen tahraan löytyy sopiva poistokikka. Lika kannattaa irrottaa välittömästi, jotta se ei pinty tekstiiliin.

Tahranpoiston ABC

A Mitä tuoreempaa tahran poistaa, sitä varmemmin se irtoaa. Kuivuessaan lika pinttyy tekstiiliin kuituihin. Ensiavuksi useimpiin tuoreisiin tahroihin käy nestemäinen tiskiaine, nestemäinen käsisäippua tai sappisaippua. Tahranpoiston jälkeen tekstiili on hyvä pestä koneessa.

B Tahra poistetaan kevyillä liikkeillä lian ulkoreunalta kohti keskustaa. Voimakas hankaaminen voi levittää tahraa entisestään. Huomioi myös vaatteiden materiaali. Tekokuidut eivät kestä voimakkaita poistoaineita, kuten asetonia.

C Pinttyneen tahran alkuperä voi selvitä väristä tai hajusta. Tahraa voi myös peilata valoa vasten: läpikuultava tahra on mahdollisesti peräisin rasvaisesta kastikkeesta, kuiva ja koppurainen tahra proteiini-pitoisesta ruoasta, kuten jäätelöstä.

Tahranpoistovinkit antoi Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvoja Hanna Pikkarainen. Lähteenä on käytetty myös teosta Irmeli Castrén: Suuri niksikirja (Gummerus, 2013).

Linnun uloste

ETIKKA

Linnunkakka irtoaa liuoksella, jossa on puolet vettä ja puolet väkiviinaetikkaa.

Ketsuppi

VALKOPESUAINE

Taputtele tahraan ensin sappisaippuaa ja pese sitten valkopesuaineella.

Kahvi

KYLMÄ VESI

Tuore läikkä irtoaa kylmällä vedellä.

Banaani ja omena

SYLKI

Syljen ruoansulatus-entsyymit estävät hedelmän mehun hapettumisen ja muuttumisen ruskeaksi.

Marjat

KIEHUVA VESI

Kaada päälle kuumaa vettä.

Punaviini

SUOLA

Kaada päälle reilusti suolaa. Se imee tahran pois.

Steariini

SILITYSRAUTA

Raaputa kovettunut steariini pois. Silitä loput tahrasta talouspaperiin.

Veri

KYLMÄ VESI

Tuore veri irtoaa kylmällä vedellä.

Jäätelö

NESTESAIPPUA





Käsittele nestemäisellä pesuaineella ja pese koneessa.

Majoneesi ja öljykastike





NESTESAIPPUA

Imeytä ensin talouspaperiin. Pese heti nestesaippualla ja haalealla vedellä.

Tunnetko pesumerkit?

VESIPESU	
Normaali vesipesu enintään 60 astetta	
Varovainen vesipesu enintään 60 astetta	
Vain käsinpesu	
Vesipesu kielletty	

VALKAISU	
Valkaisu sallittu	
Valkaisu kielletty	
LINKOUS	
Linkous sallittu	
Linkous kielletty	

RUMPUKUIVAUS	
Normaali rumpukuivaus	
Varovainen rumpukuivaus	
Rumpukuivaus kielletty	

SILITYS	
Silityslämpötila enintään 110 astetta	
Silityslämpötila enintään 150 astetta	
Silityslämpötila enintään 200 astetta	
Silitys kielletty	

KUIVAUS	
Tasokuivaus	
Ripustuskuivaus	
Kuivaus märkänä	
Kuivaus sisätiloissa	

Mustekynä

HIUSLAKKA

Suihkuta päälle reilusti lakkaa, pyyhi kevyesti ja huuhtelee.



Purukumi

JÄÄPALA

Jäähdytä purkka jääpalalla tai pakastimessa. Raaputa varoen irti.



Hiki

ETIKKA

Sekoita 2 dl etikkaa ja 10 l vettä. Liota vaatetta puoli tuntia, huuhtelee ja pese vähintään 60 asteessa.



Ruoho

SAPPISAIPPUA

Hiero tahraan sappisaippuaa, anna vaikuttaa ja pese koneessa.



Punajuuri

KIVENNÄISVESI

Kaada päälle kivennäisvettä. Anna sihahtaa, hankaa varoen ja huuhto.



Kynsilakka

ASETONI

Töpötä tahraan asetonia vaatteiden nurjalta puolelta.



Kananmuna

KYLÄ VESI

Vältä lämmintä vettä, se saa munan valkua-aineet hyytymään ja tarttumaan kuituihin.



J . A . P

company

JAP-MALLISTO ON MODERNIN,
NUOREKKAAN KAUPUNKILAISNAISEN
VALINTA, JOKA ARVOSTAA LAATUA,
MUKAVUUTTA JA SELKEÄÄ
MUOTOKIELTÄ.



T-Paita
19,95

Neuletakki
49,95

Hame
54,95



Kutsuuko jääkaappi?

Internetiä käyttää arviolta yhteensä 2,4 miljardia ihmistä. Käyttäjämäärä kasvaa nopeasti, mutta ihmiset jäävät tätä menoa vähemmistöksi.

Vuonna 2020 internet-verkon arvioidaan tavoittavan viisi miljardia ihmistä ja jopa 30 miljardia laitetta aina jääkaapeista autoihin ja kodin kosteusanatureihin. Tällöin märkätilojen rakennusmateriaaleihin integroidut kosteusanurit voivat ilmoittaa automaattisesti vesivuodosta, ja kotisi jääkaappi saattaa tiedustella kännykältäsi, mahdatko olla tulossa kaupan kautta vai tilaanko itse lisää maitoa verkkokaupasta.

Tutkijoiden termi verkottumiselle on Internet of Things, esineiden internet. Kehityksen suunnan voi aistia jo nyt. Valtaosa Suomen sähkömittareista on vaihdettu etäluettaviin. Tietoverkkoja hyödyntävät myös uusien asuntojen lämmitysjärjestelmät sekä valaistus ja lukitus, jotka voidaan rakentaa etäkäytettäväksi. Internet on tulossa kovaa vauhtia myös ajoneuvoihin, ja kohta oman ajokkinsa voi esimerkiksi paikantaa kännykän avulla.

Teknologian hinnan ennustetaan romahtavan vuoteen 2020 mennessä. Esimerkiksi alati halpenevien RFID-radio-tunnisteiden odotetaan tulevaisuudessa korvaavan tutut viivakoodit. Näin kaupan kassa voisi lukea koko ostoskärryn sisälön silmänräpäyksessä. Lisäksi radiotunnisteisiin voidaan yhdistää erilaisia antureita, jotka esimerkiksi tarkkailevat, ettei elintarvikkeen kylmäketju ole katkennut.

Tuletko kaupan kautta kotiin vai tilaanko lisää maitoa verkkokaupasta? Näin saattaa tiedustella kotisi jääkaappi muutaman vuoden kuluttua.



Ratkaise laskut kosketusnäytöllä

Kännykän tai tabletin kosketusnäytöllä käytettävä Myscript Calculator peittoaa minkä tahansa taskulaskimen helppokäyttöisyydessä.

Voit kirjoittaa laskun suoraan kosketusnäytölle, ja sovellus ratkaisee sen tuossa tuokiossa. Myscript Calculator tunnistaa erinomaisesti surkeankin käsialan. Se osaa yhtälöt, prosenttilaskun, trigonometrian, potenssiin korotukset ja logaritmit. Ainoa totutteleminen vaativa seikka on se, että muuttujan tunnuksena käytetään kysymysmerkkiä. X merkitsee laskimessa kertolaskua.

Perinteiseen taskulaskimeen verrattuna suurin etu on siinä, että pitkiä laskutoimituksia syöttäessä näkee kokonaisuuden kerralla. Näppäilyvirheet on helppo havaita, ja ne voi korjata lennossa suttaamalla väärän luvun yli.

Myscript Calculator -sovellus saatavilla sovelluskaupoista. Android- ja iOS-laitteille ilmainen.

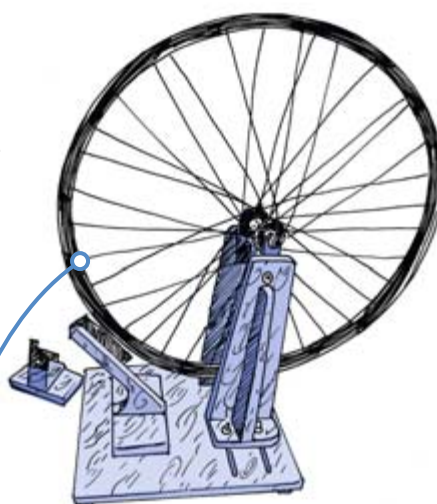


Lasku kirjoitetaan suoraan kosketusnäytölle. Kysymysmerkkiä voi käyttää muuttujana, joka halutaan ratkaista. Kun lopetat kirjoittamisen, laskin tunnistaa käsialan ja ratkaisee laskun.

Polkupyörän vanne suoraksi

Kevään ensimmäisellä pyörälenkillä voi selvittää, että vanne on talvisäilytyksen jälkeen kiero.

Vanteen oikaisu vaatii muutaman euron pinna-avaimen, hiukan teoria-tietoa ja kohtuullisen hyvät hermot. Työtä helpottaa rihtauspenkki, jonka voi valmistaa itse esimerkiksi MDF-levyn jämpäpaloista ja pätäkstä lattarautaa.



Näin oikaiset sivuttaisheiton

- Pyöräytä vanne pyörimään rihtauspenkissä tai paikallaan pyörässä. Näin näet, missä kohdissa vanne vippaa oikealle, missä vasemmalle. Voit merkata kohdat tussilla.
- Kohdissa, joissa heitto on vasemmalle, kiristä oikeanpuoleisia pinnoja ja päinvastoin.
- Pinnat eivät koskaan kiristy itsestään. Pinnon löysäminen ei siis ole tarpeen vanteen oikaistessa.

Pinnoja kiristetään vanteen vasten olevasta nippelistä pinna-avaimella.

Tällä kohdalla vanne koskettaa oikeanpuoleista jarrupalaa. Silloin kiristetään vasemmanpuoleisia pinnoja.

Painepesurin käyttö vaatii varovaisuutta

Painepesuri on kätevä monissa puhdistustöissä, mutta sen käytössä on syytä olla varovainen. Muista nämä viisi asiaa:

1. Vesisuihkulla leikataan teollisuudessa jopa metallilevyjä. Kotipainepesurin yli 100 barin paine rikkoo sekun varomattomasti käytettynä puupintoja ja irrottaa maalia. Suihkuta ensin kaukaa ja käytä työhön tarkoitettua suutinta.
2. Jos puhdistat konetta, varo laakereita ja sähköosia.
3. Jos vesijohtoa ei ole, voi pesuveden imeä järkevästi imuletkun avulla. Käytä suodatinta, jotta vedessä oleva hiekka ja muut epäpuhtaudet eivät riko painepesuria.
4. Kytke painepesuri maadoitettuun, ulko käyttöön tarkoitettuun sähkörasiaan. Jos joudut käyttämään jatkojohtoa, varmista, että se on tarkoitettu ulko käyttöön ja eriste on ehjä.
5. Käytä suojalaseja.

Lue painepesurin valintavinkit ostajan oppaasta.

yhteishyvä.fi

ÄLYKÄSTÄ



THINKSTOCK

3 X LIKA IRTI

K3 HOME -PAINEPESURI on monipuolinen pystymalli, jota on helppo liikuttaa ja säilyttää. Vakiovarusteena tulevan T 250 -terassipesurin avulla puhdistat tasopinnat vaivatta ja ilman roiskeita. 249 €. Kärcher.



K5 PREMIUM -PAINEPESURISSA on hiljainen ja vesijäähdytteinen moottori. Laite kuluttaa tavanomaista vähemmän sähköä, minkä vuoksi saat erinomaisen pesutuloksen entistä alhaisemmalla energiankulutuksella. Varusteet ja letku kiinnittyvät Quick Connect -pikakiinnityksellä. 349 €. Kärcher.

K2 COMPACT HOME -PAINEPESURIN Rotojet-turbosuutin tuottaa pyörivän suihkun, joka yhdistää pistesuihkun korkean pintapaineen ja viuhkasuuttimen laajan peiton. Suuri käyttökytkin helpottaa pienikokoisen ja pystymallisen pesurin käyttöä. Koneessa on säilytyskoukut sähköjohtolle ja paineletkulle sekä säilytyspaikat suihkuputkille. Tukeva kantokahva helpottaa siirtelyä. Syöttövesisuodatin on sisäänrakennettu. Mukana tulee T 50 -terassipesuri ja pesuainetiiviste. 129 €. Kärcher.

TUOTTEET SUURIMMISTA PRISMOISTA.
VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.



PANKINVAIHTAMINEN PALKITSEE

Jopa joka kolmas suomalainen on ollut koko ikänsä saman pankin asiakas. Omat vanhemmat ovat ehkä aikoinaan avanneet lapselleen tilin tiettyyn pankkiin ja samaisessa pankissa hoidetaan joissakin tapauksissa jopa koko suvun raha-asiat. EPSI Rating -tutkimuksen mukaan vuosittain vain viisi prosenttia suomalaisista vaihtaa pankkia – miksi näin harva?

Netin keskustelupalstoilla kuhistaan, kun pankit lakkauttavat konttoreitaan ja nostavat palvelumaksujaan. Silti keskustelun määrään nähden aika harva tarttuu tuumasta toimeen, äänestää jaloillaan ja vaihtaa pankkia.

Yksi suuri syy saattaa olla, että pankin vaihtaminen koetaan vaikeaksi ja aikaa vieväksi projektiksi, josta tavallinen ihminen ei selviydy itseksensä. Ja jos ihan rehellisiä ollaan, niin ei se pankki ihan sormia napsauttamalla vaihdu. Mutta ei se niin kovin vaikeaa ole. Ja se tunne, kun saa asioita hoidettua, on kaiken vaivan arvoinen.

Mitä pankinvaihtamisen eteen sitten pitää tehdä? Uusi pankkisi tekee halutessasi valtakirjalla paljon asioita puolestasi, muun muassa lopettaa käytössäsi olevat palvelut nykyisestä pankistasi. Sinun tulee puolestaan esimerkiksi tilata haluamasi e-laskut verkkopankkiisi.

Asiakkuus S-Pankissa kannattaa

Pankkiasioinnin siirtäminen S-Pankkiin kannattaa, sillä tarjoamme erinomaisen palveluverkoston ja aukioloaikojen lisäksi maksuttomat peruspankkipalvelut S-Etukortin käyttäjille. Meiltä saat myös edulliset kulutusluotot sekä tytäryhtioltamme FIMiltä säästämisen ja sijoittamisen palvelut. Keväällä tuotevalikoimamme laajenee myös vakuudellisiin luottoihin, eli silloin voit hakea meiltä myös asuntolainaa.

S-Pankin kortilla maksamisesta myös palkitaan: kun maksat S-Etukortti Visalla S-ryhmän toimipaikoissa, saat Bonuksen lisäksi puoli prosenttia maksutapa-etua.

Apua ja lisätietoa pankkipalveluiden siirtämisestä S-Pankkiin saat asiakaspalvelupisteistämme. Ne palvelevat Prismojen, useimpien Sokoksien ja valikoitujen S-marketien yhteydessä ympäri Suomen, myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Tervetuloa S-Pankin asiakkaaksi!

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

Millennium-teknologiapalkinto jaetaan jälleen

World Wide Web, valkoinen LED-valo ja kolmannen sukupolven aurinkokennot ovat esimerkkejä teknologioista, jotka ovat muuttaneet ja tulevat muuttamaan maailmaa. Ne ovat myös joka toinen vuosi jaettavan Millennium-teknologiapalkinnon voittajia.

Millennium-palkinto on suomalainen kunnianosoitus ihmisten elämänlaatua parantavan teknologian kehittäjille. Voittajainnovaatio valitaan tällä kertaa 45 ehdokkaan joukosta. Ehdotuksia voivat tehdä tiedeakatemit, yliopistot, tutkimuslaitokset ja teollisuusorganisaatiot kaikkialla maailmassa.

Vuoden 2014 palkinnon voittaja selviää keskiviikkona 9. huhtikuuta, ja palkinto luovutetaan voittajalle toukokuussa. Miljoonan euron suuruisen palkinnon kymmenvuotista historiaa ja voittajia juhlietaan toukokuisen palkintoviikon aikana Helsingin Kansalaistorille nousevassa Millennium-paviljongissa.



TAF

MILLENNIUM-TEKNOLOGIA-PALKINNON VOITTAJAT

- **2004 Tim Berners-Lee:** World Wide Web
- **2006 Shuji Nakamura:** sininen ja valkoinen LED-valo
- **2008 Robert Langer:** uudet biomateriaalit lääkeaineiden annosteluun ja keinokudosten kasvattamiseen
- **2010 Michael Grätzel:** väriaineherkistetyt aurinkokennot
- **2012 Linus Torvalds:** Linux-käyttöjärjestelmä ja Shinya Yamanaka: eettinen kantasolujen kasvatusmenetelmä

Shinya Yamanaka (vas.) ja Linus Torvalds ovat edelliset voittajat.

Lämpökamera näkee pilkkopimeässäkin

Lämpökameran avulla maailman voi nähdä uusin silmin. Tutkittavan kohteen pintalämpötiloja mittaava kamera näyttää niin elävät olennot kuin talojen lämpövuodot myös pilkkopimeässä.

Jokainen kappale, jonka lämpötila on yli absoluuttisen nollapisteen (-273°C), lähettää lämpö- eli infrapunasäteilyä. Lämpökamera vastaanottaa lämpösäteilyn, mittaa sen voimakkuuden ja muuntaa sen kuvaksi. Eri lämpötilat esitetään lämpökuvassa eri värein. Sininen merkitsee yleensä viileää, punainen lämmintä.

Lämpökamera on sukua nykyaikaisille digivideokameroille, mutta erojakin on. Videokameran kenno on herkkä näkyvälle valolle, lämpökamera taas näkyvää valoa pidempi-

aaltoiselle infrapunasäteilylle. Kaupassa suurin ero on hintalapussa. 160 x 120 pikselin resoluutiolla kuvaavien lämpökameroiden hinnat alkavat 3 000 eurosta, kymmenen kertaa tarkemmat HD-videokamerat maksavat alle kymmenesosan tästä.

Hintaeroa selittävät pienet valmistusmäärät ja eksoottiset materiaalit. Valokuvauksessa linssit ovat lasia, lämpökuvauksessa harvinaista germaniumia.

Lämpökameran toinen kallis komponentti on kuvakenno. Kuvailmaisimena toimii nykyisin yleensä vanadiumoksidikenno. Sen kehittäminen 1990-luvulla oli merkittävä edistysaskel, sillä aiemmat kuvailmaisimet piti jäähdyttää -200 asteen lämpötilaan nestemäisellä typellä.



THINKSTOCK

Sotilaskäyttöön 1950-luvulla kehitetty lämpökamera auttaa nykyisin rakennusten lämpövuotojen ja kadonneiden ihmisten etsimisessä.

”Kun tulin alalle vuonna 1991, lämpökamerat maksoivat 790 000 markkaa. Nyt edullisimpien mallien hinta on alle 1 000 euroa”, Infradex Oy:n lämpökamera-asiantuntija Esko Virtanen kertoo.

Uusi merkki Prismoissa

STORY®

Story tarjoaa ajatonta tyylikkyyttä
aikuiselle naiselle kokoon katsomatta.
Malliston tuotteet on helppo yhdistellä,
käyttää ja hoitaa

Story
-bolero
54,95

Story
-hame
39,95



Story-pusero
34,95

Story-housut
49,95



UUTUUS



Dolmio® Smooth

**SILÄÄRAKENTEINEN
JA PEHMEÄ. SOPII
LAPSILLE.**



**LASTEN TOIVE
- EI SATTUMIA**



TEKSTI JENNI UUSILEHTO
KUVAT MINNA KURJENLUOMA

Nyt loppui unohtelu

Näiden kolmen tekniikan avulla opit muistamaan kauppalistat, uusien työkavereiden nimet, syntymäpäivät ja paljon muuta.



Ennen kuin käännät sivua, paina nämä 11 esinettä mieleesi.

Unohditko taas ostaa hammastahnaa ja maksaa keittiön pöydällä makavan laskun? Entä milloin ne mummon synttärarit ovatkaan?

Muistikouluttaja **Martti Vannaksella** on hyviä uutisia unohtelijoille: ei ole olemassa sellaista asiaa kuin huono muisti.

”Kenelläkään ei ole luonnostaan huonoa muistia. Ainoastaan voi olla huono muistamisen taito. Muistaminen ei ole lahjakkuus, vaan meillä kaikilla on mahdollisuus parantaa sitä”, Vannas sanoo.

Muistia tai oikeammin sanottuna muistamista voi kehittää opettele-

malla muistitekniikan. Sillä tarkoitetaan systemaattista tapaa, jolla asiat tallennetaan muistiin.

”Suurin haaste muistamisessa on tallennusvaihe. Yleensä emme muista jotakin asiaa, koska emme alunperinkään tallentaneet sitä sellaiseen paikkaan, mistä voisimme sen myöhemmin löytää”, Vannas kuvailee.

Muistitekniikat perustuvat assosiaatioihin eli miellelyhtymiin. Mielleyhtymä voidaan luoda visuaalisesti tai sanallisesti esimerkiksi runon muodossa. Muistitekniikan opetteluun kannattaa Vannaksen mukaan suhtautua kuin minkä tahansa uuden taidon opetteluun.

”Aluksi opettelu on hankalaa ja vaatii viitseliäisyyttä. Kun siitä tulee tapa, se muuttuu koko ajan helpommaksi.”

Kuvittele kauppalista vartaloon

Jos muistitekniikoiden opettelu tuntuu vaivalloiselta, on hyvä aloittaa yhdestä yleishyödyllisestä tekniikasta. Englanniksi memory palace -nimellä kulkevaa tekniikkaa voi hyödyntää melkein mihin vain.

Tekniikan avulla oppii painamaan mieleensä esimerkiksi kauppalistat, arjen tehtävälistat tai vaikkapa tanssiaskleet. Jos haluat oppia pitämään puheen ilman paperia, tekniikka toimii myös siihen.





Muistatko, mitkä kaksi esinettä puuttuvat joukosta?

● ● ● Muistitekniikan opettelu aloitetaan luomalla mielessä kymmenen pisteen muistilappu tuttuun paikkaan, kuten omaan vartaloon tai kotiin. Kymmenen pistettä riittää yleensä arjen peruslistoihin, mutta pisteitä voi tarvittaessa olla jopa tuhansia.

Muistipisteet voivat kulkea vartalossa esimerkiksi päästä varpaisiin tai toisin päin. Kun pitää muistaa esimerkiksi kauppalista, jokainen ostos sijoitetaan mielikuvan avulla vartalon eri pisteisiin tietyssä järjestyksessä.

”Jos kaupasta pitää ostaa maitoa ja ensimmäinen muistipiste on varpaat, silloin kuvittelet, miltä tuntuu, jos kaksi litraa maitoa kaatuisi varpaidesi päälle”, Vannas sanoo.

Jos pitää ostaa leipää, voi kuvitella sitovansa patongin polvien ympärille. Tomaatin voi murskata napaan ja kurkulla lävistää kaulan.

”Mitä oudompi, hauskempi ja erikoisempi mielikuva on, sitä paremmin se pysyy mielessä.”

Kaupassa muistipisteet käydään läpi samassa järjestyksessä. Kun mietit varpaita, muistat maidon, kun polvia, muistat leivän.

Muuta numerot esineiksi

Ihmisen pitää muistaa arkielämässä lukuisia numerosarjoja. On pin-kodeja, ovikodeja, tunnuslukuja ja päivämääriä. Numeroiden muistaminen helpottuu, kun ne muutetaan visuaalisiksi mielikuviksi.

Numerotekniikan opettelu aloitetaan luomalla numeroille nollasta yhdeksään niitä muistuttavat konkreettiset vastineet. Vannaksella numero yksi on kynttilä, kaksi joutsen, kolme käsiraudat, neljä purje ja niin edelleen.

”Numero kuusi on minulle norsu. Kun minun pitää hypätä bussiin numero kuusi, ajattelen välittömästi bussia, joka on tupaten täynnä norsuja. Käsät vain heiluvat ikkunoista.”

Numerotekniikkaa on hyvä harjoitella esimerkiksi silloin, kun on menossa elokuvateatteriin. Jos elokuva näytetään salissa kahdeksan, voi ovimiehen tilalle kuvitella lumiukon. Rivin yksitoista muistaa siitä, kun kuvittelee paikannäyttäjän kanta-



maan kahta suurta kynttilää. Paikan numero neljä taas voi painaa mieleen kuvittelemalla jokaiselle penkille ison purjeen.

Hyviä muistin treenauspaikkoja ovat myös juna ja lentokone, ja harjoitteluun sopii vaikkapa raitiovaunun lähtöaika.

”Kun on tottunut tarkistamaan asiat monta kertaa, on hauska huomata, miten voi muistaa jonkun asian yhdellä vilkaisulla”, Vannas kertoo.

Nimimuisti kuntoon mielikuvilla

Toisen ihmisen nimen unohtaminen on sekä noloa että epäkohteliasta. Nimien muistamista voi helpottaa kuvittelemalla nimet konkreettisiksi asioiksi. Muistamista helpottaa mikä tahansa, mikä nimestä ensimmäisenä tulee mieleen.

Esimerkiksi nimestä Teemu voi tulla mieleen teemuki ja Leenasta vaikkapa leijona. Mieleen tullut asia yksinkertaisesti kuvitellaan henkilön kasvoihin. Vannas kuvittelee ihmisen etunimen kasvojen yläosaan ja sukunimen alaosaan.

”Jos henkilön nimi on Matti Virtanen, Matista tulee mieleen taskumatti. Ajattelen paljon erilaisia taskumatteja hänen päänsä päälle. Virtasesta voi vääntää virtanenän, joten ajattelen henkilölle nenän, josta iskee sähkövirtaa ja kuuluu sähköinen ääni.”

Jälleen kerran: mitä oudompi mielikuva, sen paremmin se jää mieleen.

”Joskus mielikuvat voivat olla jopa loukkaavia, mutta eihän sitä tarvitse sanoa ääneen, että muistan nimesi siitä, että pääsi päällä on vessanpönttö”, Vannas vinkkaa.

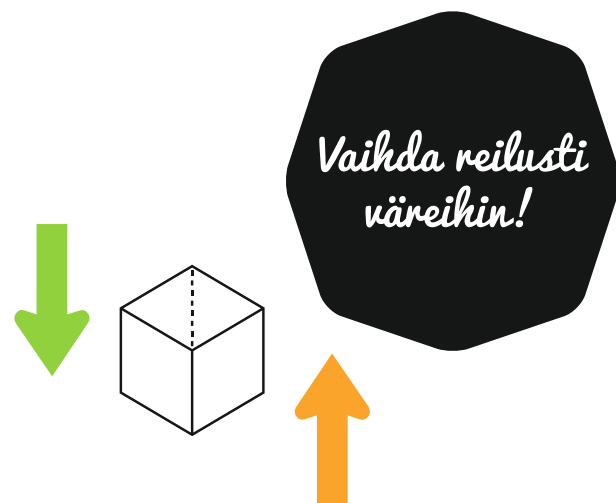
Helppo tapa aloittaa nimitystekniikan opettelu on lukea kaupan kassan tai tarjoilijan nimikyltti ja testata, muistaako henkilön nimen vielä hetken päästä.

”Tärkeintä muistitekniikan harjoittelemisessa on aloittaa heti ja pienin askelin.” •

Vastaus: Kuvasta puuttuvat lankarulla ja tölkinavaaja.

Finlayson

MAAILMAN JA IHMISEN VÄLIIN TARVITAAN JOTAIN PEHMEÄÄ.



*Tuo vanhat pyyhkeesi
Finlaysonin keräyslaatikkoon.*

*Lahjoitamme palautuneet pyyhkeet
eteenpäin raaka-aineksi tuotteisiin,
joita käytetään ympäristörahinkojen
torjumiseen ja ennaltaehkäisyyn.
Samalla vähennämme yhdessä
haatopaikkojen kuormitusta.*

*Kiitokseksi saat Reilun kaupan
puuvillasta valmistetut Reilu- ja
Rytmi-pyyhkeet kampanjahintaan.*



Kampanja voimassa kaikissa Prisma-myyrmälöissä
30.4.2014 asti. Ei kierrätyspakkoa.



ETHÄN PESE VAATTEITAKAAN ENÄÄ PYYKKILAUDALLA.

Kärcher-ikkunanpesusetti. Kirkkaasti helpompi.

Unohda ämpärit, läträäminen ja päivän kestävät urakat. Kevyt, akkukäyttöinen Kärcher-ikkunanpesusetti tekee ikkunoiden ja peilien pesusta vaivatonta ja vikkellä. Helposti käyttövalmiilla Kärcherillä pidät lasipinnat raidattoman kirkkaina vaikka muiden puuhien ohessa. Kärcher-ikkunanpesusetit löydät Prismoista.

www.karcher.fi

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVAT THINKSTOCK JA TAVARANTOIMITTAJAT

Oksat pois

Säännöllisesti trimmatut puut ja pensaat kasvavat siihen suuntaan kuin haluat. Puutarhassa pärjää hyvien saksien avulla.



HAAVASUOJASSA on kätevä, käyttövalmis pensselipullo. Riittoisa aine suojaa lehtipuiden ja -pensaiden leikkuuhaavoja ja kuorivaurioita. Biohajoava. Sisältää etanolia. 300 g. Cooper. Kodin Terrat, Prisma, suurimmat S-marketit ja suurimmat Sale-myymälät.

RAIVAUSSAKSIEN hammasvaihe lisää leikkuuvoimaa. Kevyiden saksien leikkuuteho on noin 35 mm puulajista riippuen. Alasinmalli. Fiskars. Kodin Terrat, suurimmat Prisma ja suurimmat S-marketit.



OKSASAKSISSA on kätevä sormilenkki ja otteenpitävä kahva. Leikkuuteho on noin 16 mm puulajista riippuen. Fiskars. Kodin Terrat, suurimmat Prisma ja suurimmat S-marketit.



PAINERUISKU sisältää pisara-tekniikan. Kun ruisku on paineistettu, säiliön voi tyhjentää kokonaan nesteestä ilman uudelleen paineistusta. 7 l. Hozelock. Kodin Terrat, S-Raudat ja Prisma.



POWER GEAR -RAIVAUSSAKSIEN koukkuterä sopii erityisesti tuoreen puun leikkaamiseen. Ohileikkaavalla mallilla ylettyy helposti oksan tyveen. Leikkuuteho on noin 38 mm. Koko M. Fiskars. Kodin Terrat ja suurimmat Prisma.



INSPIRATION-OKSASAKSET soveltuvat hyvin aloittelevalle puutarhurille. Ohileikkaava terä käy tuoreiden oksien karsimiseen. Saksissa on tukeva kädensija ja kitkaa vähentävä pinoite. Mallit Lucy ja Ruby. Fiskars. Kodin Terrat, Prisma ja suurimmat S-marketit.



KEVÄTRUISKUTE torjuu tuohyönteisten talvehtimisasteet lehtipuista ja -pensaista. Torjunta tehdään silmujen puhjetessa. Tehoaineena on parafiiniöljy. Tiiviste laimennetaan veteen. 1 l. Neko. Kodin Terrat, Prisma ja suurimmat S-marketit.



Miten puut ja pensaat leikataan oikeaoppisesti? Katso ohjeet videolta.



yhteishyvä live

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

YHTEISHYVÄ HUHTIKUU 2014 69

TEKSTI MARITA KOKKO
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
KUVITUS SAULI PALMU

Kuuntele sydäntäsi

Rinnan alla muljahtelee, pulssi nousee taivaasiin ja olo on tukala. Aina eteisvärinä ei kuitenkaan oireile näin selvästi. Silloin vaarana voi olla aivoinfarkti.

"Sydänperäiset eteisvärinään liittyvät aivoinfarktit ovat työikäisten ongelma, sillä heillä eteisvärinää saatetaan pitää vähäriskisenä", sanoo neurologi **Jukka Putaala** Helsingin yliopistollisesta keskussairaalaasta.

Eteisvärinä on yleisin sydämen rytmihäiriö, ja se esiintyy kohtauksittain tai jatkuvana. Suomessa on 100 000 eteisvärinäpotilasta ja tunnistamattomia tapauksia on jopa kymmeniätuhansia.

"Huomaamaton eteisvärinä on merkittävä aivoinfarktin aiheuttaja. Tällä hetkellä emme edes tiedä, kuinka merkittävä", kertoo kardiologian professori **Juhani Airaksinen** Turun yliopistollisesta keskussairaalaasta.

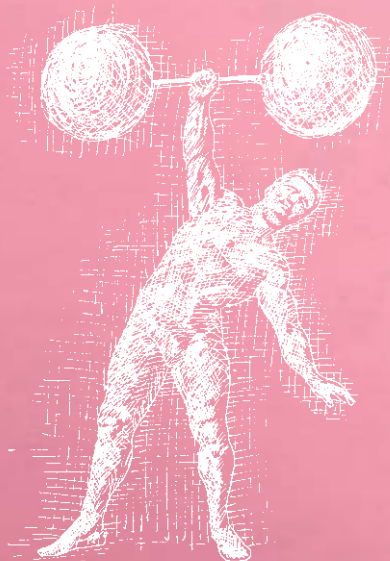
Mikäli työikäinen saa aivoinfarktin, siitä hengissä selvinnyt usein vammautuu tai menettää työkykynsä. Eteisvärinän hoidossa tärkeintä onkin aivoinfarktin estäminen.

Aivoinfarktin saa vuodessa noin 14 600 suomalaista, ja sairaus uusiutuu noin 2 500 ihmisellä vuosittain. Noin neljännes aivoinfarktin saaneista on työikäisiä aikuisia. Vuoteen 2030 mennessä sairastuneiden määrän odotetaan kasvavan jopa 20 000:een, ellei ehkäisyssä onnistuta entistä paremmin.

"Syynä on väestön ikääntyminen ja sen myötä sydämen eteisvärinän kaltaisten riskien lisääntyminen. Keskimäärin suomalainen sairastuu aivoinfarktiin 75-vuotiaana, mutta huolestuttavat tiedot USA:sta ja Ruotsista kertovat, että keski-ikä on alenemassa. Riskitekijöitä alkaa kertyä yhä nuoremmalla iällä. Tehdään paljon istumatyötä, lihotaan, ja liikutaan vähän", Putaala korostaa.

Sormet ranteelle

Eteisvärinä tuntuu usein rajuna tykytyksenä. Kun normaali syke on tasainen, eteisvärinässä pulssi unoh-



4 x terveyttä sydämelle

- Vähennä alkoholin käyttöä. Runsas alkoholin käyttö vaurioittaa sydäntä vähitellen, ja etenkin alkoholin käytön lopettamisvaiheessa kehittyy usein eteisvärinä.
- Vältä suolaa ruoanvalmistuksessa ja ruokapöydässä. Valitse vähäsuolaisia leipiä, liha- ja kalajalosteita, eineksiä ja muita elintarvikkeita. Käytä pehmeitä rasvoja kovien sijaan.
- Liiku säännöllisesti kolme-viisi kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan. Tavoitteena on lievä hengästyminen.
- Nuku riittävästi, ja vähennä tietoisesti stressiä arjessasi.

taa tahdin ja alkaa poukkoilla keskimääräistä nopeammin. Nuorella ihmisellä pulssi nousee 150:n paikkeille. Olosta tulee tukahduttava.

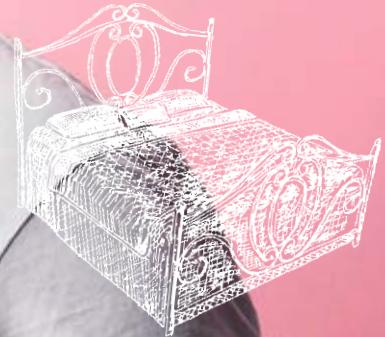
Jos suorituskky yhtäkkiä laskee ja pienikin ponnistus hengästyttää, kannattaa tunnustella pulssi ranteesta.

”Itse tehty pulssin tunnustelu on toimiva, halpa ja laitteeton tapa seuloa eteisvärinöitä”, Juhani Airaksinen toteaa.

Osalla ei ole minkäänlaisia oireita eteisvärinästä, vaan he kokevat voivansa suorastaan loistavasti. Silloin pulssin ja verenpaineen mittaaminen ovat keinot, joilla diagnostiikassa päästään alkuun.

”Jos verenpainemittari antaa epämääräisiä lukuja eikä suostu mittaamaan painetta, yksi syy voi olla epäsäännöllinen syke, joka harhauttaa mittarin”, Airaksinen vinkkaa.

...



••• Eteisvärinässä pulssi unohtaa tahdin ja alkaa poukkoilla.

Diagnoosi edellyttää EKG-rekisteröintiä eli sydänsähkökäyrää, joka tehdään rytmihäiriön aikana.

Useimmille eteisvärinä tulee yöllä, jolloin pulssi on muutenkin harva ja elimistö levossa. Eteisvärinässä sydämen eteiset värisevät epäsäännöllisesti 500–600 kertaa minuutissa. Koska eteiset eivät silloin supistelee normaalisti, saattaa eteiskorvakkeeseen syntyä hyytymä. Näin tapahtuu Airaksisen mukaan 10–20 prosentille eteisvärinäpotilaista.

Kun rytmi käännetään normaaliksi, eteiset alkavat jälleen supistua.

”Silloin voi käydä kuin hammas-tahnatuubia puristettaessa. Hyytymä pursuu pois ja lähtee ylös aivoveren-

kiertoon. Siellä pienikin nokare voi aiheuttaa suuria vaurioita.”

Aivoinfarktissa aivovaltimo tukkeutuu. Verenkierto tukkeuman alueella loppuu tai häiriintyy ja osa aivokudoksesta menee pysyvään kuolioon.

Rytmin voi palauttaa

Aivoinfarktin riskin vuoksi rytmin palauttaminen normaaliksi ei ole aina ongelmatonta. Joillekin potilaille eteisvärinä on paras rytmi, eikä siitä yritetä päästä eroon.

”Kuitenkin erityisesti nuorilla elämänlaatu on jonkin verran parempi, kun rytmi pyritään palauttamaan”, Airaksinen sanoo.

Mitään yksittäistä syytä eteisvärinään ei löydy. Terveet elämäntavat auttavat osaltaan pitämään värinän loitolla. Joillekin fyysinen rasitus, kuten lenkkeily, voi kuitenkin aiheuttaa oireita.

Eteisvärinä on yksi eniten elämänlaatua heikentävistä sairauksista, koska kohtaukset tulevat miten sattuvat ja oireet ovat joskus voimakkaita.

”Ne, joilla on voimakkaita oireita, hakevat apua ja saavat asianmukaisen hoidon. Mutta oireettomille aivoinfarkti saattaa olla ensimmäinen oire eteisvärinästä”, Airaksinen muistuttaa. •

Opettele mittaamaan pulssisi

Hyvä pulssin tunnustelupaikka on ranteen sisäpuolella peukalon alla. Jotkut tuntevat sykkeen paremmin kyynärtaipeesta tai kaulalta.

Paina kevyesti yhdellä tai useammalla sormella tunnustelu-kohtaa niin, että pulssi tuntuu. Tunnustele, tulevatko sykäykset säännöllisesti vai epäsäännöllisesti. Voit huomata rytmin tai sen muuttumi-

sen laskemalla sykettä ääneen.

Laske pulssin sykäyksiä puolen minuutin ajan. Kerro sitten saamasi tulos kahdella. Näin saat tietää, montako kertaa sydämesi lyö minuutissa.

Normaali syke on tasainen, ja sydän lyö levossa keskimäärin 60–80 kertaa minuutissa.

Lähde: Tunnepulssisi.fi



SPRING/SUMMER COLLECTION 2014

BROADWAY

NYC FASHION



 **PRISMA**

WWW.BROADWAY-FASHION.COM

Tervetuloa kylään!

Keväinen kranssi toivottaa vieraan tervetulleeksi kirkkailla väreillä, kukilla ja linnuilla.

Näin askartelet kranssin

Tarvikkeet

- styroksinen tai itsetehty kranssipohja
- satiininauhaa
- askartelukartonkia
- silkkipaperia
- sakset
- nuppineuloja
- teippiä
- lyijykynä
- neula ja lankaa

Kranssipohja

Päällystä kranssipohja satiininauhalla. Kieputa satiininauhaa kranssipohjan ympäri siten, että seuraava kierros tulee aina hieman edellisen päälle. Kiinnitä nauhan alku- ja loppupäät pohjaan nuppineuloilla tai teipillä.

Kranssipohjan voit tehdä myös sanomalehden arkeista. Rullaa kaksi arkkiä putkeksi, kierrä se renkaaksi ja sulje maalarinteipillä. Kiinnitä renkaan ympärille lisää arkkeja, kunnes rengas on tarpeeksi paksu.

Silkkipaperikukat

Avaa silkkipaperiarkkien taitokset, mutta jätä 4–5 arkkiä päällekkäin. Leikkaa silkkipaperista pitkä ja kapea kaistale. Sopivan leveyden saat silkkipaperin valmiista taitoksista.

Taita kaistaleen pää kaksinkerroin ja piirrä taitetulle alueelle ympyrä esimerkiksi kahvikupin pohjan avulla. Voit myös leikata arkeista kuviosakilla, vapaalla kädellä tai muotin avulla piparireunaisia ympyröitä, jolloin kukat näyttävät entistä luonnollisemmilta.

Leikkaa ympyrät kerralla irti kaikista silkkipaperikerroksista. Taittele terälehdet ensin puoliksi, uudestaan puoliksi ja vielä kerran puoliksi. Avaa taitokset ja asettele 5–6 terälehteä päällekkäin, jotta kukat näyttävät runsailta. Ota kiinni terälehtien pohjasta ja muotoile kukat kiertämällä hieman tyveä.

Kiinnitä kukat tyvestä kranssipohjaan parilla nuppineulalla niin, etteivät neulat jää näkyviin. Muotoile kukka varovasti halutun malliseksi. Tee kukkia haluamasi määrä.

Linnut

Piirrä linnut askartelukartongille vapaalla kädellä tai valmista mallia käyttäen. Piirrä linnun vartalo ja siivet erikseen ja leikkaa ne irti. Tee siiville aukko leikkaamalla tai askarteluveitsellä viiltämällä. Aseta siivet paikoilleen ja taita vartalon taakse jäävää siipeä, jotta lintu asettuu tasaisesti ovea vasten.

Pujota lanka neulaan, tee neulalla reikä lähelle linnun yläreunaa ja vedä lanka linnun läpi. Irrota neula ja katkaise lanka siten, että kiinnityslanka on kaksinkerroin. Kiinnitä lintu haluamallasi korkeudella teippaamalla langat kranssin nurjalle puolelle.

Viimeistely

Styroksisen kranssipohjan voi kiinnittää oven naulaan sellaisenaan. Halutesasi voit viimeistellä kranssin sitomalla yläreunan ympärille satiininauhaa, josta kranssi ripustetaan roikkumaan. •

Narsissinkeltaista ja raikkaan vihreää. Ovikranssin värit poimitaan kesään heräilevästä luonnosta.





Tikku, tuutti, tötterö.

3 maistuvaa syytä tavata tuutilla.



Suomen

pakastetuin

jäätelö



Neitokainen pakomatkalla

Jo esikoisteoksella suosionsa lunastanut kirjailija **Kristiina Vuori** jatkaa historiallis-romanttisella tiellä. Keskiaikaan sijoituva tarina kertoo Seljasta, joka on Hämeestä Karjalaan ryöstetty pientilallisen tytär.

Kahdesta orjuuteen siepatusta työstä toinen menehtyy ryöstömatkalla, ja Selja omii tämän vaakunasormuksen itselleen. Sormuksen avulla Selja uskottele kuuluvansa rälssisukuun, jonka vuoksi ritari Aijo erehtyy luulemaan tyttöä kadonneeksi sukulaisekseen ja rakastuu.

Ihan näin simppelellä tarinalla ei etene, sillä neitokaisiässä Selja pääsee pakenemaan orjatove-

rinsa kanssa. Yllätykselliseksi ja veriseksikin äityvä pakomatkamuuttelee halki eteläisen Suomen. Syyllisyyttä kantaa itse kukin, eikä raakuuksilta vältytä.

Vuoren teoksessa näkyvät taustatyö ja nuoruuden kirjalliset *Angelica*-vaikutteet. Genren mukaisesti teksti on helppo-lukuista, juoni etenee, seikkailua piisaa ja erotiikkaa tihkuu. Vanhahtaviin termeihin eksyvän lukijan avuksi *Siipirikko* on varustettu sanastolla.

KRISTIINA VUORI: SIIPIRIKKO
464 s. Tammi

Ässäpokkari on yksinmyynnissä S-ryhmässä huhtikuun ajan.



TIIVIISTI JA SUJUVASTI
SIXTEN KORKMAN: TALOUS JA UTOPIA
278 s. Docendo
Valtiotieteen tohtori avaa visioita talouspolitiikasta. Yhden totuuden sijasta hän antaa eväitä arvioida taloutta ja yhteiskuntaa eri näkökulmista. Pokkari.



IDENTITEETIN KIPUPISTEET
KATI HIEKKAPELTO: SUOJATTOMAT
350 s. Otava
Esikoisellaan maailmanvalloituksen aloittanut kirjailija jatkaa uskottavasti maahanmuuttajataustaisen rikostutkija Anna Feketen poliisityön kuvausta.



ALAMAAILMAN UHRIT
MICHAEL KATZ KREFELD: LANGENNEET
Suom. Päivi Kivelä
350 s. Like
Myyntilistojen kärkeen ponnahtanut tanskalaisdekkari avaa kööpenhaminalaisen rikosromaanisarjan. Etsivä jäljittää kadonnutta naista.



SUVUN SYYLLISYYS
SEPPÖ JOKINEN: VIHÄN SUKUA
340 s. Crime Time
Komisario Koskinen löytää rikosvyyhden langanpäät. Kirjailija punoo juonen, joka koukuttaa. Yksinmyynnissä S-ryhmässä 22. huhtikuuta saakka. Pokkari.



TUTKIA, EI HUTKIA
LEENA SHARMA: NE
300 s. Otava
Politiikantointijata kohtaa perus-Suomen asukkaita ja antaa heidän perustella näkemyksensä, mutta tiva tarvittaessa vastaan. Sharma astuu jyttyotsikoiden taakse.



LÄMPÖÄ JA ILOA
ROOPE LIPASTI: HALKAISUKIRVESMIES
200 s. Atena
Rintamamiestalooperheen matkakohteet löytyvät omalta pihalta, komposti pukkaa kultaa, ja torkkupeittohauskanpito on elämän parasta aikaa.

TEKSTI JENNI UUSILEHTO
KUVAT GETTY IMAGES JA
KUVATOIMISTO GORILLA | FOLIO IMAGES

Ystävää etsimässä

Aikuisiällä uusien ystävyysuhteiden solmiminen voi olla haastavaa, mutta onneksi se ei ole mahdotonta.

Kun aikuisena muuttaa uudelle paikkakunnalle, uusien ystävien löytäminen voi tuntua hankalalta. Kaikilla tuntuu olevan jo sosiaaliset verkostot valmiina: on perhe, sukulaiset ja tosiystävät opiskelua ajoilta. Miten uusia ystäviä sitten oikein hankitaan aikuisena?

Ystävyyttä kirjassaan *Meidän kesken* tutkinut yhteiskuntatieteilijä **Arja Mäkinen** vastaa, että uusien ystävien etsiminen kannattaa aloittaa itsensä tutkiskelulla.

”Ystävien saamiseen vaikuttaa paljon ihmisen persoonallisuus. Jotkut ovat hyvin nopeita solmimaan uusia ystävyysuhteita, jotkut taas hitaampia”, Mäkinen sanoo.

Jos on hitaasti lämpenevää tyyppiä, kannattaa aloittaa harrastus, jossa pääsee tapaamaan samoja ihmisiä säännöllisesti. Jos taas osaa nopeasti sanoa, pitääkö jostakin tyylistä vai ei, kannattaa hakeutua mahdollisimman moneen eri paikkaan. Näin ystäväehdokkaan löytäminen on entistä todennäköisempää.

Omalla asenteellaan voi vaikuttaa paljon uusien kontaktien syntymi-





”Tyypillinen virhe on ajatella, että nämä ihmiset eivät pidä minusta.”

seen. Jokainen tietää, että ystävällistä ja hymyilevää ihmistä on helpompi lähestyä kuin varpaisiin tuijottelevaa tuppisuuta.

Elämäntilanne yhdistää

Hyviä uusien ystävien bongauspaikkoja ovat työpaikat, harrastukset ja erilaiset tapahtumat. Tärkeintä on hakeutua sellaisten asioiden pariin ja paikkoihin, joissa voi tuntea olevansa oma itsensä.

”Ihmisen, joka tuntee olevansa zumbassa oikea kömpelys, on vaikea löytää ystävää zumbatunnilta. Tällöin huomio kiinnittyy koko ajan itse, että miten minä täällä pärjään ja katsovatkohan kaikki minua”, Mäkinen kuvailee.

Kannattaa myös miettiä, missä samanhenkisiä ihmisiä voi tavata. Koiranomistaja voi saada ystävän koirapuistosta, pienen lapsen äiti taas hiekkalaatikolta. Samantapainen elämäntilanne voi olla alku ystävyydelle.

”Sama elämäntilanne ei takaa ystävyyttä, mutta se antaa jutun aiheita ja helpottaa tutustumista. Tällöin ihminen kokee, että meillä on jotain yhteistä”, Mäkinen sanoo.

Kun sopiva ystäväehdokka löytyy, asioita kannattaa tehdä yhdessä. Aina voi pyytää kahville ja kävelyille tai yhteisten mielenkiinnonkohteiden mukaisesti vaikka leffaan, keikalle tai shoppailemaan. Tärkeintä on järjestää kahdenkeskistä aikaa.

”Ystävyys ei yleensä pääse käynnistymään, jos ei koskaan pääse juttelemaan kahdestaan”, Mäkinen kertoo.

Toiselle on myös tärkeää jakaa jotain henkilökohtaista.

”Suurimpia salaisuuksia ei tarvitse kertoa heti, mutta ei se ystävyys pelkästään säästä puhumalla synny.”

Hyvän päivän tuttu ei riitä

Jokainen meistä tarvitsee ystävää. Hyvän päivän tutut ja työkaverit eivät useinkaan riitä, vaan ihminen kaipaa juttukaveria, jonka kanssa jakaa elämän ilot ja surut.

Punaisen ristin ja HOK-Elannon Hyvän elämän eväät -yhteistyöhankkeen projektipäällikkö **Pirjo Vesala**



“Ystävyys ei synny pelkästään säästä puhumalla.”

MARIA, 28:

“Joukkueurheilu yhdistää”

”Muutin Helsinkiin kesällä 2011 töiden perässä. Minulla oli täällä entuudestaan vain serkkuja ja muutama perhetuttu. Siskoni ja muutama opiskelukaverini muuttivat onneksi samoihin aikoihin kanssani.

Uuteen kaupunkiin muuttaminen ei ollut enää niin jännittävää, koska olin muuttanut jo 19-vuotiaana kotikaupungistani Oulusta Tampereelle opiskelemaan. Helsingissä tapasin muutaman puolitutun oululaisen, ja meistä tuli ystäviä. Täällä oululaisuus yhdistää.

Liityin myös melkein heti muuttuani koripallojoukkueeseen ja sain sieltä helsinkiläisiä kavereita. Meillä on harjoitukset pari-kolme kertaa viikossa, joten siinä tutustui helposti. Olen positiivisesti yllättynyt, miten nopeasti kotiuduin Helsinkiin.”



kohtaa työssään ihmisiä, joille yksinäisyys on arkipäivää.

Hyvän elämän eväät järjestää ruokakaupoissa ja kauppakeskuksissa niin sanottuja kahvikohtaamisia. Niissä vapaaehtoiset keskustelivat kahvikupin äärellä hyvinvoinnista kenen tahansa juttuseuraa kaipaavan kanssa. Hankkeen tarkoitus on tarjota kuunteleva korva etenkin niille, joilla ei ole sitä omasta takaa.

”Kun joku jää kahville rupattelemaan, hän saattaa keskustelun päätteeksi todeta, että olipa ihanaa, kun sai jutella jonkun kanssa. Mielestäni se kertoo aika paljon siitä, että tällai-

sella ihmisellä ei muuten ole juttuseuraa”, Vesala kertoo.

Joskus voikin tuntua siltä, että on yrittänyt kaikkensa, mutta ystävyssuhdetta ei synny millään. Esimerkiksi työkaverit ovat mukavia, mutta kukaan ei ehdi tavata vapaa-ajalla. Tällöin voi olla kyse niin sanotun ystäväkiintiön täyttymisestä.

Kiintiö voi täytyä

Työssäkäyvillä ihmisillä on yleensä enimmillään viisi-kuusi hyvää ystävää. Kavereita voi olla paljonkin, mutta oikeasti läheisiä ystäviä on vain harvalla enemmän kuin seitsemän kerrallaan.

”Jos on itse tullut uudelle paikkakunnalle, pitää muistaa, että muut eivät ole muuttaneet mihinkään. Ihminen, jolla on ystäväkiintiö täynnä, voi tuntea, että hyvä, kun ehtii pitää yhteyttä edes nykyisiin ystäviin”, Arja Mäkinen sanoo.

Tällaisessa tilanteessa ei kannata lannistua vaan jatkaa ystävien etsimistä muualta.

”Tyypillinen virhe on ajatella, että nämä ihmiset eivät pidä minusta. Siitä ei usein ole kyse.”

Lohduttavaa on se, että ystäväkiintiöstä vapautuu aika ajoin paikkoja uusille ystäville. Ystävyys-suhteet voivat nimittäin myös kuihtua. •



Näin löydät ystävän

- Hankkiudu ihmisten pariin. Uudet ystävät eivät tule hakemaan sinua kotoa.
- Pidä silmät auki. Uusi ystävä voi olla vaikka naapurisi.
- Salsatunnille vai vapaaehtoistyöhön? Mieti, mikä olisi sinulle luonteva paikka tutustua uusiin ihmisiin.
- Samassa elämäntilanteessa olevat ystävytyvät yleensä helposti.
- Tee aloite. Pyydä ystäväehdokasta kahville tai lenkille.
- Älä panttaa. Ystävyys ei voi syventyä, jos et kerro mitään henkilökohtaista itsestäsi.
- Älä lannistu, jos teistä ei tule ystäviä. Aina tulee vastaan uusia mahdollisuuksia.

TUTUSTU VELOITUKSETTA!

EASYFITILLÄ ASIAKASOMISTAJA- PÄIVÄ TO 3.4.

Tervetuloa tutustumaan palveluihimme
veloituksetta torstaina 3.4. klo 16-20.

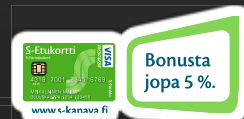
EasyFit on uusi ja monipuolinen liikuntakeskus miehille ja naisille. Tilamme ovat tyylikkää ja laitteet laadukkaat sekä helppokäyttöiset.

EASYFIT TARJOAA:

- Sopimus voimassa toistaiseksi 1 kk:n irtisanomisajalla
- Technogym Wellness -kuntosalijärjestelmä
- Sisäpyöräily ja ryhmäliikunta

ASIAKKUUSTARJOUS 3.4.

To 3.4. S-Etukortilla 20 %
alennus 6 kk:n asiakkuudesta
(kertamaksu).



6 KK:N
ASIAKKUUS

-20%

Aloitusk maksu 29,90 €

Hinta alk.

29⁹⁰
€/kk

Tarjous koskee uusia asiakkuuksia.
Voimassa vain 3.4.2014.

VERKKOKAUPAN KAMPAJAKOODI: SETU

 **EasyFit.fi**

EasyFit Helsinki Club Yliopistonkatu 8 | helsinki@easyfit.fi

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

EasyFit Pasila Maistraatinportti 3 | pasila@easyfit.fi

EasyFit Rekola Laurintie 145 | rekola@easyfit.fi

EasyFit Tikkurila Kielotie 4-6 | tikkurila@easyfit.fi

TEKSTI JENNI JUNTUNEN
KUVAT SATU KEMPPAINEN

Jäte palaa Vantaalla

Långmossebergenin
uusi jätevoimala
muuttaa roskapussisi
sisällön kaukolämmöksi
ja sähköksi.





Jätelainsäädännön ensisijainen tavoite on vähentää jätteen määrää. Sen jälkeen tulevat kierrätys ja jätteen hyödyntäminen energiaksi.



Jätevoimala sijaitsee Långmossebergenin kallio-alueella puolen kilometrin päässä lähimmästä asutuksesta.

Vantaan jätevoimalan tyhjänä ammottavan jätebunkkerin koko huimaa päätä. Betonisäiliö on olympiastadionin uima-altaan kokoinen, mutta 38 metriä syvä. Siihen mahtuu Uudella maalla viikon aikana syntyvä sekajäte.

Syksyllä voimala alkaa tuottaa sekajätteestä energiaa Vantaan sähkö- ja kaukolämpöverkkoihin.

Vantaan Energia alkoi rakentaa jätevoimalaa Itä-Vantaalle Kehä III:n ja Porvoontien risteykseen vajaat kolme vuotta sitten. Satojen miljoonien eurojen hankkeen taustalla on uusi jätelainsäädäntö, jonka myötä biojätteen ja muun palavan jätteen sijoittaminen kaatopaikoille lopetetaan vuoteen 2016 mennessä.

Jätteenpolttolaitos ei ole halpaa. Öljyn hinnan nousu ja päästökauppa ovat kuitenkin nostaneet fossiilisten polttoaineiden tuotetun energian hintaa,

Vuonna 2012 Suomessa
tuotettiin yhdyskuntajätettä

2,74

miljoonaa tonnia.
Siitä poltettiin

0,9

miljoonaa tonnia.





Vesa Kokkonen on yksi jätevoimalan 18 operaattorista, jotka valvovat laitoksen prosesseja valvomossa ja tehtaalla.

minkä johdosta jätteenpoltosta on tullut taloudellisesti aiempaa kannattavampaa.

”Jätettä on poltettu Euroopassa iät ja ajat, ja esimerkiksi Tanskassa ei mene kaatopaikalle enää mitään. Me olemme Suomessa hieman jäljessä kierrätyksessä ja jätteenpoltossa, osittain ehkä siitä syystä, että meillä on tilaa kaatopaikoille”, kertoo projektijohtaja **Kalle Patomeri** Vantaan Energiasta.

Roskasta energiaksi

Vantaan voimalaan tuodaan joka arkipäivä 150–180 jäteautollista kotitalouksien ja yritysten tuottamaa sekajätettä, joka on peräisin suurelta osin Uudeltamaalta.

Autot kippaavat jätteen bunkkeeriin. Siellä kaksi punaista kahmariä, jotka muistuttavat valtavia kouria, möyhentävät jätettä jatkuvasti

tasaiseksi, hyvin palavaksi massaksi. Sorttiasemilta tuotavat suurimmat roskat, kuten huonekalut, poimitaan kahmarilla murskaimeen, joka sylkee palaset takaisin bunkkeriin.

Jäte poltetaan kattilassa 1 100 asteessa. Polttamisesta saadulla energialla keitetään vesihöyryä, joka puhalletaan höyryturbiiniin. Turbiini pyörittää generaattoria, joka muuttaa



Jäteautot kippaavat jätteen 38 metriä syvään betonibunkkeriin.

Operaattori Juha Kauppila kertoo punaisten kahmareiden sekoittavan jätettä taukoamatta.



Sekajätteen joukkoon päätyy myös paljon kierrätettävää materiaalia.

Valvontaa kellon ympäri

Jätevoimalan valvomossa työskentelee ympäri vuorokauden neljä operaattoria, jotka ohjaavat jätevoimalan ja sen yhteydessä toimivan kaasuturbiinilaitoksen toimintaa automaatiojärjestelmän avulla.

”Tehtävämme on valvoa prosessia. Jos johonkin tulee vika, lähemme kentälle korjaamaan asian. Käymme esimerkiksi vääntämässä jumiutuneen venttiilin auki”, operaattori **Juha Kauppila** kertoo.

Kauppila työskenteli aikaisemmin operaattorina Martinlaakson lämpövoimalaitoksessa. Vaikka voimalaitokset käyttävät eri polttoaineita, operaattorin työtehtävät ovat samankaltaisia. Martinlaaksoissa palavat jätteen sijasta kivihiili ja maakaasu.

Ennen kuin voimalaitoksen toiminta käynnistyy, operaattorit testaavat yksitellen noin kymmenentuhatta erilaista venttiiliä, pumpua, moottoria, mittaria ja muuta laitetta.

”Käyttöönnotot ovat aina mielenkiintoisia, koska niissä joutuu ennakoimaan ja pätkäilemään paljon. Pääkaupunkiseudulla ei ole toista jätekattilaa, joten on kiinnostavaa nähdä, mitä työssä tulee vastaan”, Kauppila sanoo.

”Haluamme, että homma toimii. Me voimalaitostyöntekijät hengitämme samaa ilmaa kuin muutkin.”

pyörimisenergian sähköksi. Proses-
sissa syntyvällä höyryllä tuotetaan
lisäksi kaukolämpöä.

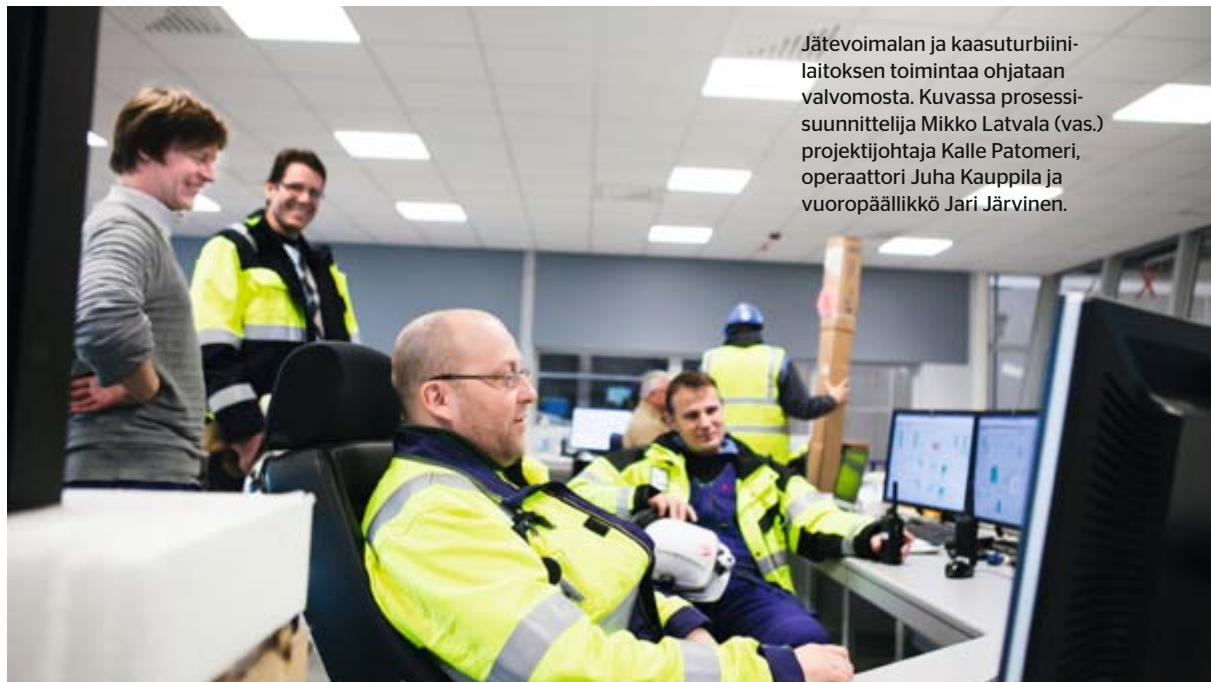
Jätteenpoltteknikka on
kehittynyt paljon pahamaineisen,
1980-luvulla suljetun Kyläsaaren jät-
teenpolttolaitoksen ajoista.

”Silloin ei tiedetty, miten jätettä
pitää polttaa ja savukaasua puhdis-
taa. Vanhojen jätteenpolttolaitosten
ongelma oli dioksiini, jota syntyi,
kun jätettä poltettiin liian alhaisessa
lämpötilassa”, Patomeri selittää.

Vantaan jätevoimala tulee korvaa-
maan Martinlaakson voimalaitok-
sen tuotantoyksikön, jonka käyttöikä
lähestyy loppuaan. Vanhassa yksi-
kössä tuotetaan lämpöenergiaa maa-
kaasusta.

”Jätevoimala korvaa maakaasun
lisäksi kivihiilen käyttöä. Näin Van-
taan Energian hiilidioksidipäästöt
vähenevät noin 20 prosenttia.”

● ● ●



Jätevoimalan ja kaasuturbiini-
laitoksen toimintaa ohjataan
valvomosta. Kuvassa prosessi-
suunnittelija Mikko Latvala (vas.)
projektijohtaja Kalle Patomeri,
operaattori Juha Kauppila ja
vuoropäällikkö Jari Järvinen.

●●● **Jätevoimala erottelee tuhkasta metallit ja toimittaa ne kierrätykseen.
Se on tehotonta ja työlästä siihen verrattuna, että metallit lajiteltaisiin kodeissa itse.**

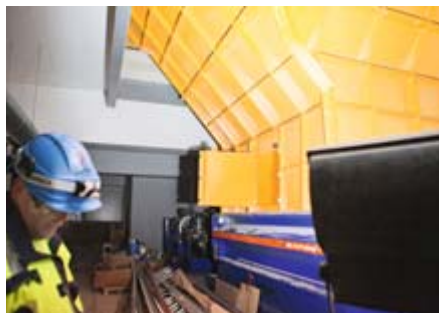
Hajuton ja meluton

Jätevoimalan toimintaa säätelevät tiukat ympäristövaatimukset. Se ei saa aiheuttaa ympäristölle minkäänlaista haittaa.

”Savukaasupäästöjen epäpuhdistuksien pitoisuuksia mitataan jatkuvasti. Jos jokin raja-arvo ylittyy, laitos on ajettava alas”, Patomeri kertoo.

Jätteenpoltosta syntyvää kuonaa käytetään maanrakennuksen raaka-aineena. Savukaasun puhdistuksen lopputuote ja lentotuhka, jotka sisältävät raskasmetalleja, loppusijoitetaan erikoiskaatopaikalle.

Voimalasta on tarkoitus tulla meluton ja hajuton. Jätettä käsitellään alipaineistetussa tilassa, josta hajut eivät karkaa voimalan muihin tiloihin tai sen ympäristöön.



Oranssi murskain silppuaa sohvan parissakymmenessä sekunnissa kypärän kokoiseksi paloiksi.

”Meiltä kysytään usein, olemmeko tästä ihan varmoja. Aiomme olla täällä itse töissä, emmekä halua, että täällä haisee kaatopaikka”, Patomeri sanoo. •

Vantaan Energia on HOK-Elannon bonuspartneri.

Vantaan jätevoimala

- Polttaa Uudellamaalla syntyvän sekajätteen: 320 000 tonnia vuodessa.
- Tuottaa kaukolämpöä vuosittain noin 920 gigawattituntia, mikä vastaa noin puolta Vantaan lämmöntarpeesta.
- Tuottaa sähköä vuosittain noin 600 gigawattituntia eli noin viidesosan Vantaalla kulutettavasta sähköstä.
- Työllistää 40 henkeä. Rakentamiseen on osallistunut 2,5 vuoden aikana yli 4 000 henkilöä yli kymmenestä eri maasta.
- Käyttöönottovalmistelut alkavat keväällä.





Kalle Patomeri toimii jätevoimalan käyttöpäällikkönä, kun voimalan toiminta käynnistyy syksyllä.

- Paranna juoksutekniikkaasi
- Koristele kauniit pääsiäismunat
- Leikkaa pensaat kevätkuntoon

Asiakasomistajuudesta on mahdollista saada todella paljon hyötyä.
Rahallista etua ja elämää helpottavia palveluita. Me haluamme,
että saat parhaan hyödyn asiakasomistajuudestasi.
Siksi kerromme palveluista ja eduista monissa eri kanavissa.
Sinä päätät, mitä kautta saat tietoa.

Omalla S-kanavalla voit tehdä omia valintoja.

Vaikkapa siirtyä lukemaan  asiakasomistajapostia verkossa tai tilata  uutiskirjeitä eli hyviä etuja suoraan sähköpostiin. Voit antaa luvan lähestyä tai rajata jonkin kanavan pois. Me tarjoamme mahdollisuuksia, sinä kokoat oman kattauksesi.

[S-kanava.fi/kirjaudu](https://s-kanava.fi/kirjaudu)



Asiakasomistajuus kannattaa!™

Huhtikuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 89–96 | uutiset s. 97

PERHEILLE

Kingiä menoa Linnanmäellä

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen Hupirannekkeet 34 e (Linnanmäeltä 37–39 e) 14.4.–19.10. Sokoksista ja Prismoista. Ei Bonusta.

Koe Linnanmäen uutuuslaite KINGI ja 75 metrin vapaapudotus 26.4. alkaen. Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa Pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita makuelämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisäänpääsyn huvipuistoon koko kauden. Perheiden pienimmille on lisäksi tarjolla 11 maksutonta lapsiperheiden laitetta.

Linnanmäen huvipuisto,
Tivolikuja 1, Helsinki.
Hupirannekkeet Sokoksista ja
Prismoista kautta maan.
Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

S-Etu
3–5 €



S-Etu
3–6 €



Ylös, ulos ja Huimalaan

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

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

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

Korkeasaarella aistitaan kevättä

- S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupasta vuosilipusta 20 %:n etu (norm. 20–120 e) ja pääsylippu 10 e (norm. 12 e), lapsi 4–17 v. 5 e (norm. 6 e), opiskelija, eläkeläinen ja työtön 7 e (norm. 8 e) huhtikuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista. Ei Bonusta.

Keväällä eläintarha on täynnä elämää. Karhut ovat heränneet talviuniltaan maaliskuun alussa. Vuoden ensimmäiset poikaset ottavat ehkä jo ensiaskeliaan. Varmin kevään merkki on riikinkukkojen marssi ulos talvitiloistaan. Hyvällä tuurilla saattaa myös bongata kultatamariinin tropiikin suojista. Korkeasaari on avoinna myös pääsiäisenä, jolloin eläintarhassa on erikoisohjelmaa.

Korkeasaaren eläintarha,
Mustikkamaanpolku 12, Helsinki.
Avoinna 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/s-etu

S-Etu
20 %

S-Etu
1/1,30 €



Kevätretkelle ja pääsiäispuuhiin Merimaailman tropiikkiin

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkkokauppaliput aikuisille 13,50 e ja lapsille 8,50 e (norm. 14,50/9,50 e) huhtikuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta SEA LIFE -logomukit kolme kahden hinnalla huhtikuun ajan. Merimaailma tarjoaa edullisimman. Etu on voimassa niin kauan kun tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla voisilmäpulla ja kahvi 4 e (norm. 5,30 e) huhtikuun ajan KahVille Merimaailmassa. Ei Bonusta.

Pääsiäisenä 18.–21.4. Merimaailmassa nähdään yllätyksellisiä vieraita – tipuja! Kannattaa tulla paikan päälle katsomaan, kuinka tipuset ja meriasukit sopivat saman katon alle.

Koululaisille ja kevätretkeläisille SEA LIFE:n eksoottinen ympäristö tarjoaa mukavan varaslähdön kesään. Samaan retkeen voi mukavasti yhdistää myös Linnanmäen vierailun.

SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä ostoksilla ilman sisäänpääsymaksua. KahVille Merimaailma on avoinna aina SEA LIFE:n aukioloaikoina.

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

PERHEILLE

S-Etu
1-5 €



Kaupunkikiertoajelut Helsingissä

- S-Etukortilla seuraavat edut kaupunkikiertoajelusta: aikuiset 24 e (norm. 29 e), lapset 7-16 v. 14 e (norm. 15 e), lapset 2-6 v. 10 e (norm. 11 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Helsinki Panorama Sightseeing -kiertoajelu on helppo ja hauska tapa tutustua Helsingin nähtävyyksiin. Kiertoajelu on kuin kuunnelma: musiikki ja kaupungin merkittäviin kohteisiin sekä historian tärkeisiin tapahtumiin liittyvä äänimaa- ilma elävöittävät opastusta koko matkan ajan. Kiinnostavaa selostusta voi seurata kuulokkeiden kautta peräti 11 kielellä ja hauskaasti myös stadin slangilla.

Kiertoajelut lähtevät Esplanadin puistosta Fabianinkadulta päivittäin klo 11 ja la-su myös klo 13.

Liput ja lisätiedot: www.stromma.fi/s-etu

S-Etu
5 €

Tutustu uuteen harrastukseen

- S-Etukortilla Musiikkikoulujen Jamkids ja Demo kokeilutunnit maksutta (norm. 5 e) la 12.4. Espoon Leppävaarassa, ke 9.4. Helsingin Arabianrannassa, to 24.4. Kannelmäessä, la 26.4. Tapanilassa ja pe 11.4. Vantaan Myyrmäessä. Paikkoja on rajoitetusti. Ei Bonusta.

Musiikkipäivinä harrastusta pääsee testaamaan erilaisilla kokeilutunneilla:

- Demo: bändi- ja kitaratunnit 8-11 v. ja 12-16 v.
- Jamkids: Vauva- & taaperomuskari 0-1 v., Taaperomuskari 2-3 v., Kantelemuskari 4-7 v., Rytmimuskari 4-7 v. ja Bändimuskari 4-7 v.

Ohjelma vaihtelee toimipaikoittain.

Lisätietoja, varaukset ja musiikkipäivien ohjelma: Jamkids: www.jamkids.fi, ilmoittautuminen@jamkids.fi, 0400 944 222. Demo: www.musiikkikouludemo.fi, info@musiikkikouludemo.fi, 0400 433 272.

TEATTERI

S-Etu
50 %



Kultainen lohikäärme Kansallisteatterissa

- S-Etukortilla Kultainen lohikäärme -näytelmän ennakkoesitysten liput 15 e (norm. 30 e) ma-ti 7.-8.4. klo 19 Kansallisteatterin Willensaunassa. Ei Bonusta.

Tunnustetun ja moneen kertaan pal- kitun Roland Schimmelpennin- näytelmä näkee lähelle ja kauas. Modernin kaupunkielämän kulissien takaa avau- tuu yhtäkkiä kiehtovia ja puistattavia näköaloja näkymättömiin kohtaloihin, eriarvoisuuden verkostoon globaalissa maailmassa, ihmisten toivoon ja epätoi- voon, menetyksen tunteisiin ja tuntei- den seurauksiin. Kultainen lohikäärme on toisiinsa kietoutuvien tarinoiden mosaikki, joka vapauttaa teatterillisen mielikuvituksen.

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

S-Etu
2/3 €



Risto Räppääjä ja Pakastaja Elvi Peacock- teatterissa

- S-Etukortilla Risto Räppääjä ja Elvin paluu -musikaalin liput aikuiset 27 e (norm. 30 e), eläkeläiset/opiskelijat/työttömät 23 e (norm. 25 e) ja lapset 18 e (norm. 20 e) la 3.5. klo 13.30, su 11.5. klo 13.30 ja ke 14.5. klo 18.30 Linnanmäen Peacock- teatterissa. Ei Bonusta.

Rumpuja pärisyttelevä Risto Räppääjä asuu Rauha-tätinsä kanssa. Heidän arkeaan ravistuttelee Rauha-tädin serkku, järjestystä rakastava pakastaja- Elvi, jonka jäätäviin hoteisiin Nellin Alpo-kissa yllättäen joutuu. Kuten aina, Risto ja Nelli Nuudelipää päätyvät jäl- leen mitä ihmeellisimpiin seikkailuihin, joista vain Riston uskomaton nokkeluus voi heidät pelastaa.

Peacock-teatteri, Tivolikuja 1, Helsinki. Liput: Peacock-teatteri 09 682 9620, Kome- diateatteri Arena 010 821 2701, Lippupalvelu 0600 10 800, www.lippupalvelu.fi. Hintoihin lisätään mahdollinen toimitusmaksu. Lisätiedot: www.peacockteatteri.fi

Sävykästä kabareeta ja nokkelaa lastenteatteria Kapsäkissä

- S-Etukortilla Kabaree Berlin -esityksen perusliput 24 e (norm. 28 e) pe 11.4. ja la 12.4. klo 19 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Etu koskee vain uusia varauksia. Ei Bonusta.

Sävykkäitä schlagereita, viettelevää akro- batiaa ja salakapakkatunnelmaa Marlene Dietrichin ja saksalaisen kabareen hen- gessä. Greta Kreuzberg (Reetta Ristimäki) esittää elokuvista tuttuja ikivihreitä ja ottaa kevyesti kantaa ajankohtaisiin ilmiöihin. Upeana akrobaattina yleisön hulluannuttaa Kristiina Janhunen.

- S-Etukortilla Maukka ja Väykkä -esityksen perusliput 18 e (norm. 20 e) ja lastenliput 10 e (norm. 12 e) su 13.4. klo 14 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Etu koskee vain uusia varauksia. Ei Bonusta.



S-Etu
2/4 €

Timo Parvelan kirjoista tutut värikkäät hahmot lavalla. Riemastuttavassa tari- nassa seurataan kissan ja koiran eloa yhteistaloudessa. Reippaita lauluja, kom- melluksia sekä pähkäilyä ja oivalluksia ihan tavallisesta elämästä.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki. Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi Lisätiedot: www.kapsakki.fi

TEATTERI

S-Etu
2 €

Ihmissuhdekomedialla Elannon Näyttämöllä

- S-Etukortilla Suhteellisesti ottaen -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 5.4. saakka ke klo 19 ja la klo 18 Elannon Näyttämöllä. Ei Bonusta.

Suhteellisesti ottaen on vauhdikas ihmissuhdekomedialla väärinkäsityksistä ja ihmisten henkilökohtaisista salaisuuksista. Valloittavat persoonat ja nopeatempoisen rönsyilevä dialogi takaavat makoisat naurut, unohtamatta hauskuuden pimeää puolta. Manipulointi ja juonittelu ovat keskeisessä asemassa, minkä pohjalle näytelmän nerokas juoni rakentuu. Kuplat puhkeavat ja korttitalo uhkaa hajota. Näytelmän kesto 2 h väliaikoinen. Väliajalla maksuton kahvitarjoilu.

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

Vielä ehtii nähdä Esitustalous 2 -näytelmän

S-Etu
5 €

- S-Etukortilla Esitustalous 2 -näytelmän liput 30 e (norm. 35 e) pe 4.4., ke 9.4., pe 11.4. ja to 24.4. Revontulihallissa Espoossa. Ei Bonusta.

Juha Jokelan menestyskomedia yritteliään kansalaisen ja hallintorakenteiden kohtaamisesta. Rooleissa Martti Suosalu, Tommi Korpela, Rina Kataja, Tommi Taurula, Henna Hakkarainen, Raimo Grönberg ja Ylermi Rajamaa.

Espoon Kaupunginteatterin Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.
Liput: 09 439 3388 ma-pe klo 11-17, Lippupiste.
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

MUSIIKKI

April Jazz tarjoilee laatua, tuoreutta ja yllätyksiä

- S-Etukortilla 21.4. mennessä ostetut festivaalin perusliput alk. 26,50/36,50 e sis. toimituskulut (norm. 31,50/41,50 e) ke-la 23.-26.4. klo 19 April Jazz Areenalla ja Kulttuuri-keskuksen Tapiolasalissa. Ei Bonusta.

April Jazz Areenan konserteissa esiintyvät mm. soul-laulaja Robin McKelle, bassovirtuoosi Omer Avital, keikkatauolta palaava kotimainen soul-yhtye *The Northern Governors* sekä tuore Grammy-voittaja *Snarky Puppy*.

Tapiolasalissa nähdään puolestaan mm. Grammy-palkittu saksofonisti Kenny Garrett, Iiro Rantala & Espoo Big Band sekä laulaja Maria Ylipää yhdessä Marzi Nymanin kanssa.

S-Etu
5 €

MARCO GLAVIANO

Grammy-voittaja Cassandra Wilson esiintyy festivaalin avajaiskonsertissa Finlandia-talossa.

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

Laulu-Miesten varaslähtö vappuun

S-Etu
3 €

- S-Etukortilla Varaslähtö Vappuun -konsertin liput 22 e (norm. 25 e) pe 25.4. klo 18.30 Helsingin Yliopiston juhlasalissa. Hinta sis. lasillisen kuohujuomaa. Ei Bonusta.

Maamme tunnetuimpiin mieskuoroihin lukeutuva, 100-vuotisjuhlavuottaan viettävä *Laulu-Miehet* johtajanaan Matti Hyökki ottaa perinteiseen tapansa *Varaslähdön Vappuun* Helsingin yliopiston juhlasalissa. Keväisessä konsertissa kuullaan kauneimpia kevätlauluja, hauskimpia juomalauluja ja rakkaimpia serenadeja sekä harvinaisempia, lähes unohdetun mieskuorosäveltäjä Eino Linnalan teoksia. Varaslähdössä on mukana myös joukko Laulu-Miesten omia solisteja ja kvartetteja. Ennen konserttia Laulu-Miehet avaa *LM 100 Vuotta* -juhlanäyttelyn.



Helsingin Yliopiston juhlasali, Unioninkatu 34, Helsinki.
Liput: Lippupalvelu 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) ma-la klo 8-21, su ja pyhinä klo 10-18. Lippupalvelu lisää hintaan toimitusmaksunsa.
Lisätiedot: www.laulumiehet.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA

Hayao Miyazakin Tuuli nousee

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) 4.-29.4. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Oscar-voittaja Hayao Miyazakin viimeinen ohjaustyö on eppinen tarina rakkaudesta, sinnikkyydestä, lentämisestä ja oikeista valinnoista maailman myllerrysten keskellä.

S-Etu
15 %

Päähenkilö Jiro unelmoi lentämisestä ja upeiden lentokoneiden suunnittelusta 1920-luvun Japanissa.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

NÄYTTELYT

**S-Etu
1 €**



ILKKA HALSO, MAIN CORRIDOR - NORTH, 2013

HPB14-näyttely Suomen valokuvataiteen museossa

- **S-Etukortilla Ecological Fallacy / Objects on Oil -näyttelyyn pääsymaksu 7 e (norm. 8 e) 27.3.-27.7. Suomen valokuvataiteen museossa. Ei Bonusta.**

Näyttelyn teemana ovat ekologisiin kysymyksiin liittyvät syy- ja seuraussuhteet. Näyttely on osa joka toinen vuosi järjestettävää *Helsinki Photography Biennialia*, joka esittelee suomalaista ja kansainvälistä valokuvataidetta. Suomen valokuvataiteen museossa järjestettävän näyttelyn lisäksi biennaali levittyy laajasti ympäri Helsinkiä.

Suomen valokuvataiteen museo, Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G, Helsinki.
Liput: Museon kassalta.
Lisätiedot: www.valokuvataiteenmuseo.fi, www.hpb.fi

**S-Etu
5 €**



Helsinki valokuvissa

- **S-Etukortilla Muistojen Helsingissä -valokuvakirja hintaan 20 e (norm. 25 e) huhtikuun ajan Helsingin kaupunginmuseon Museokaupasta. Ei Bonusta.**

Lisää Helsinki-valokuvia 1.4. alkaen *Menneen talven lumia* -valokuvanäyttelyssä Sofiankatu 4:ssä. Näyttelyssä sukellaan Helsingin talvimuistoihin: kaupungin lumisille kaduille, luistinradoille ja pilkkipaikoille.

Museokauppa, Helsingin kaupunginmuseo, Sofiankatu 4, Helsinki.
Avoimna: ma-pe klo 9-17, to klo 9-19, la-su klo 11-17. Museoon vapaa pääsy.
Lisätiedot: 09 3103 6630, www.helsinginkaupunginmuseo.fi

Nostalginen makumatka

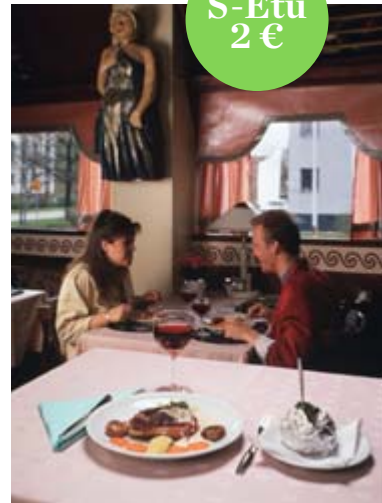
- **S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 5 e (norm. 7 e) Kasari!-näyttelyyn 28.3.2014-25.11.2015. Ei Bonusta.**

Kasari!-näyttely kertoo suomalaisen ruoka-kulttuuriin 1980-luvusta. Esillä ovat niin gourmet- ja ketjuravintola, hampurilais-paikka kuin kodinkoneilla liioitteleva koti-keittiö. Näyttelyssä eläydytään aikakauden tunnelmaan vaatteita ja musiikkia myöten.

Moniaistisessa *Palveluksessanne!*-näyttelyssä tutustutaan suomalaiseen ruoka- ja juomakulttuuriin, tehdään matka majoittumisen historiaan ja tutustutaan työntekijöiden arkeen.

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

**S-Etu
2 €**



RAVINTOLA PIRAATTI, HELSINKI 1980-LUKU, HOTELLI- JA RAVINTOLAMUSEO

Tove Janssonia juhlistaan Ateneumissa

- **S-Etukortilla Ateneumin kokoelmajulisteet 6 e (norm. 8 e) huhtikuun ajan museokaupasta. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e) Ateneumin taidemuseoon. Johdannot näyttelyihin to klo 18 ja su klo 14 pääsylipun hinnalla. Ei Bonusta.**

Tove Janssonin syntymästä tulee tänä vuonna kuluneeksi sata vuotta. Ateneumin laaja juhlanäyttely esittelee Janssonin mittavaa uraa taidemaalarina, kuvittajana, poliittisten pilapiirrosten tekijänä, kirjailijana sekä muumi-hahmojen ja kertomusten luojana. Näyttelyn on kuratoinut FT Tuula Karjalainen.

Taidemuseon kokoelmat ovat esillä pysyvästi.



TOVE JANSSONIN KUULINPESÄ

Tove Jansson: Omakuva (1975)
Yksityiskokoelma

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.
Avoimna Tove Jansson -näyttelyn aikana: ti, pe klo 10-18, ke-to klo 9-20, la, su klo 10-17, ma suljettu.
Lisätiedot: www.ateneum.fi

**S-Etu
1 €**

Kansallismuseossa samuraitten kulttuuria

- **S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta Suomen kansallismuseoon. Ei Bonusta.**

Spirit of Budō - Soturin Tie on näyttely japanilaisten taistelulajien historiasta. Näytteillä on koristeltuja japanilaisia miekattuppeja, kahvoja, haarniskoja ja kypäriä, joista vanhimmat ovat 1800-luvun lopulta. Näyttelyyn liittyy tapahtumapäivä lauantaina 12.4.

Näyttely on osa *Spirit of Samurai 2014* tapahtumakokonaisuutta, joka huipentuu

sunnuntaina 1.6. Helsingissä järjestettävään *Yabusame*-rituaaliin. Japanilainen ratsastava samurairyhmä esiintyy ensimmäistä kertaa Pohjoismaissa.

Kansallismuseon *Suomi Finland 1900* -perusnäyttelyn teemoja ovat suomalaisen arki, ruokakulttuuri, liikenne, viestintä sekä poliittinen ja valtiollinen kehitys.

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



The Kids, Charles Chaplin ja Jackie Coogan (1919-1921)

Charles Chaplin -näyttely Helsingin taidemuseossa Tennispalatsissa

- **S-Etukortilla pääsymaksu 9 e (norm. 10 e), alle 18 v. maksutta. Pääsylippu oikeuttaa myös sisäänpääsyyn Yksinnäyttelyyn. Ei Bonusta.**

Chaplin kuvissa -näyttely luo upean katsauksen rakastetun elokuvantekijän uraan ja elämään. Se on huikea matka läpi elokuvahistorian, jossa ajaton komedia ja taidokkaat koreografiat kulkevat käsi kädessä yhteiskunnallisen valvutuneisuuden kanssa. Näyttely on rakennettu Chaplinin sukuarkiston helmistä. Esillä on yli 200 teosta sekä runsaasti filmimateriaalia.

Näyttely on organisoitu Chaplin Associationin tuella yhteistyössä Cine-teca del Comune di Bologna - progetto Chaplinin sekä MK2. kuraattorin Sam Stourdzen kanssa.

Keskiviikkona 16.4. taidemuseossa juhlietaan Chaplinin syntymäpäivää. Tänä vuonna hänen syntymästään tulee kuluneeksi 125 vuotta.

- Klo 12 kaikille museokävijöille kakkua ja kahvia Taidemuseon Studiassa.
- Klo 12.30 *Elävää kuvaa liikkeellä* -tanssiesitys. Esiintyjinä Sibeliuksen oppilaat.
- Klo 12-18 paikalla Ateljee O. Haapala. Mahdollisuus pukeutua vuosisadan takaiseen tyyliin ja otattaa perinteinen muutokuva- valokuva.
- Klo 15 *Elävää kuvaa liikkeellä* -tanssiesitys. Esiintyjinä Sibeliuksen oppilaat.
- Klo 16 ja 17 Teatteriryhmä *Kiertotähti* esiintyy. Ohjaaja Laura Toikander. Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

Helsingin taidemuseo Tennispalatsi, Salomonkatu 15, Helsinki (Tennispalatsin 2. krs.).
Avoimena: ti-su klo 11-19, ma suljettu.
Lisätiedot: www.helsingintaidemuseo.fi

**S-Etu
1/2 €**

Kevään pirskahtelevin TaideSpa Taidekuuhuilla EMMAssa

- **S-Etukortilla TaideSpan liput 20 e/hlö (norm. 24 e), max. 25 hlöä/ryhmä. Hinta sis. sisäänpääsyn, opastuksen näyttelyssä ja ohjatun pajatyöskentelyn materiaaleineen. Etu ei koske tarjoiluja. Ei Bonusta.**

TaideSpassa tutustutaan Steinerin monipuolisuuteen hyvinvoinnin näkökulmasta. Näyttelykävyn jälkeen ideoidaan luonnonkosmetiikkareseptejä mukavan seurustelun lomassa. Taidekuohut sopivat mainiosti merkkipäivän tai polttareiden ohjelmaksi.

- **S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e), alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta. Ei Bonusta.**

EMMA - Espoon modernin taiteen museo

- *Arjen muotoilija - Rudolf Steiner. Vitra Design* -museon tuottama näyttely Rudolf Steinerin (1861-1925) ajattelusta, tuotannosta ja kulttuurisesta perinnöstä. Avoimena 11.5. saakka.
- *Feel the Spirit!* Hilma af Klint, Joseph Beuys, Silja Rantanen ja muut steinerilaisesta elämäntyöstä inspiroituneet kuvataiteilijat. Avoimena 11.5. saakka.
- *Vesiputoussateenkaari ja muita tapahtumia luonnossa.* Saastamaisen säätien taidekoelmassa esillä maisema-aiheisia nykytaideteoksia. Avoimena 26.3.2015 saakka.

Näyttelykeskus WeeGee,
Ahertajantie 5, Tapiola, Espoo.
Varaukset: ma-pe klo 9-12, 09 8163 0493,
opastukset@emma.museum
Lisätiedot: www.weegee.fi,
www.emma.museum

**S-Etu
1 €**

Kuva-aiheiden muunnelmia Gallen- Kallelan Museossa

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

Kuinka monta Keitelettä? - Kuva-aiheiden muunnelmia -näyttelyssä nähdään, miten Akseli Gallen-Kallela työsti monista aiheista useita erilaisia versioita, kuten Keitele-järven maisemaa, Kalevalan Aino-tarua, Ilvesluolaksi kutsuttua lumista maisemaa tai Afrikan virtahepoja.

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

MATKALLE



**S-Etu
1-17 €**

Keväinen kylpylämatka Pärnuun

- **S-Etukortilla Eckerö Linen matka Tallinnaan ja hotellimajoitus Pärnussa su-to-lähdöillä alk. 55 e/hlö/vrk/2 hh (norm. 56-72 e) 1.5. saakka Tervise Paradiis Spa-hotellissa. Bonusta koko matkan hinnasta.**

Hinta sis. laivamatkat m/s Finlandialla Hki-Tallinna-Hki kansipaikoin, majoituksen Tervise Paradiis Spa-hotellissa 2 hh:ssa, buffet-aamiaisen ja -illallisen, kuntosalin käytön, uimahallin ja saunan käytön klo 6.30-15, aamuvoimistelun sekä pääsyn Viron suurimpaan vesipuistoon. Ei sisällä hoitoja. Noin kahden tunnin matkan Tallinnasta Pärnuun spa-hotellille voi kulkea vaikka omalla autolla.

Lisätiedot ja varaukset: eckeroline.fi,
0600 04 300 (1,75 e/puh+pvm/mpm).
Tuotekoodi: STERVISE

**S-Etu
10 %**



Punaisilla laivoilla irti arjesta

- **S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma-risteilystä 10 %:n etu päivän risteilyhinnasta (esim. 36 e/C-hytti, norm. 40 e/C-hytti) 31.5. saakka. Bonusta koko matkan hinnasta.**

Hinta sis. Helsinki-Tukholma-risteilyn valitussa hyttiluokassa 2-4 hengelle. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41 577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm), booking@vikingline.com.
Tuotetunnus FSBONF.

MATKALLE



S-Etu
4,30–10 €

Kiertomatkat Baltiaan ja Lofoteille

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Baltian kiertomatalla Riika-Vilna-Kaunas drinkkikupongi Radisson Blu Hotel Latvijassa maksutta (norm. 4,30 e) 6.7. ja 27.7. Bonusta matkan hinnasta.**

Baltian kiertomatkalla alk. 569 e/hlö (kesto 5 pv) sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, bussikuljetukset matkaohjelman mukaisesti Pohjolan Matkan bussilla, suomenkielisen matkaoppaan palvelut alkaen Tallinnasta ja päättyen Tallintaan, majoituksen jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, 3 x lounaan, 1 x päivällisen, 4 x kahvitauon tarjoilut, ohjelman mukaiset retket, sisäänpääsymaksut sekä kiertokävelyt ja -ajelut.

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Lofoottien kiertomatalla S-ryhmän lahjakortti maksutta (norm. 10 e) 28.7. Bonusta matkan hinnasta.**

Lofoottien kiertomatkalla alk. 795 e/hlö (kesto 6 pv) Helsingistä sis. bussikuljetukset ohjelman mukaisesti Pohjolan Matkan bussilla, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, puolihoidotieriat alkaen tulopäivänä päivällisellä ja päättyen lähtöpäivänä aamiaiseen (päivittäisinä aterioina aamiaisen ja päivällisen), lauttaliiput Lödingen-Bognes ja Bognes-Skarberget, aluemaksun Nusjfordin kalastajakylään sekä suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Torniossa ja päättyen Tornioon.

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



S-Etu
20 €

HOK-Elannon asiakasomistajien kesämatka

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan järjestämällä HOK-Elannon asiakasomistajien Kappale kauneinta Suomea -kesämatkalla klassisen musiikin levy (rajattu valikoima) valinnan mukaan maksutta (norm. 20 e) 23.-26.7. Bonusta matkan hinnasta.**

Kesämatka Savonlinna-Koli-Kuopio alk. 507 e/hlö (kesto 4 pv) sis. bussimatkat ohjelman mukaisesti alkaen Helsingistä, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa buffet-aamiaisineen (1 yö Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa, 1 yö Break Sokos Hotel Kolissa ja 1 yö Original Sokos Hotel Puijonsarvi Kuopiossa), buffet-lounas ravintola Lustossa ja Punaisen Piipun Kievarissa, nykykarjalaisen illallisen Break Sokos Hotel Kolissa ja kolmen ruokalajin päivällinen Original Sokos Hotel Puijonsarvessa (ateriavuomat eivät sisälly hintaan), opastuksen ja sisäänpääsymaksun Suomen Metsämuuseo Luostoon, opastetun kävelykierroksen Savonlinnassa, lauttamatkan Koli-Lieksa, Paaterin aluemaksun, kahvin ja pullan sekä musiikkituokion, illalliskonsertin Break Sokos Hotelli Kolin Grilli! -ravintolassa ja opastetun kiertoajelun Kuopiossa ja pääsylipun Puijon Tornioon.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/smatkat 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. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Välimeren risteily Costa Favolosalla

S-Etu
50–100 €

- **S-Etukortilla Costa Favolosan Välimeren risteilyllä Premium-palvelut (hytityt ylemmiltä kansilta, huonepalvelu 24 h, aamiaisen hytitiin tarjoiluna) maksutta (norm. 50-100 e riippuen hyttiluokasta) 3.-10.11. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 1 445 e/hlö sis. Välimeren risteilyn Costa Favolosalla reittiä Savona-Barcelona-Palma De Mallorca-Malta-La Valletta-Palermo-Civitavecchia-Savona, Finnairin suorat lennot Hki-Milano-Hki, risteilyn jaetussa Premium-luokan sisähytissä, all inclusive, verot, satamamaksut, tarjoilupalkkiot sekä suomalaisen matkajohtajan palvelut laivalla.

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

URHEILU & HYVINVOINTI



S-Etu
5 €

Kuukauden korispeli Tapiolassa

- **S-Etukortilla ennakkoostetut Tapiolan Honka-Namika Lappeenranta -ottelun liput aik. 15 e (norm. 20 e), lapset 7-16 v., opiskelijat, eläkeläiset, varusmiehet 5 e (norm. 10 e), alle 7 v. maksutta ke 16.4. klo 18.30 Tapiolan Urheiluhallissa. Ei Bonusta.**

Tapiolan Urheiluhalli, Urheilupuistontie 2, Espoo.
Liput: www.lippuautomaatti.fi/honka, kampanjakoodi: 160414
Lisätiedot: www.tapiolanhonka.fi

URHEILU & HYVINVOINTI



S-Etu
29,90 €

EasyFitissä kuntoillaan kesälläkin

- **S-Etukortilla EasyFitin vapaavalintainen veloitusseton kesäkuukausi (norm. 29,90 e), kun solmii asiakkuuden 21.-27.4. Bonusta aloitus- ja kuukausimaksuista.**

EasyFit on uusi liikuntakeskus naisille ja miehille. Keskukseen kuntosalilaitteet ovat helppokäyttöisiä, minkä lisäksi keskuksessa on tarjolla muun muassa non-stop-ryhmäliikuntaa päivittäin klo 5-23.

EasyFit-keskuksen aloitusmaksu on 29,90 e ja yhden keskuksen palveluihin oikeuttava kuukausimaksu 29,90 e/kk ilman pitkää sitoutumista. Kaikkien Suomen keskusten käyttöön oikeutava kuukausimaksu on 39,90 e/kk.

Lisätiedot: www.easyfit.fi



S-Etu
12-24 €

Hiekkaa varpaiden välissä

- **S-Etukortilla Biitsi.fi Areenan Beach Volley -irtovuorot 65 e/ vuoro (norm. 77-89 e) huhtikuussa ma-pe klo 7.30-16. Vuoron hinta sisältää pelipallon. Ei Bonusta.**

Biitsi.fi Areenan irtovuorolla pelataan beach volleyta talvellaikin. Pelivuorolle mahtuu kerralla jopa 12 pelaajaa.

Salmisaaren liikuntakeskus/Biitsi.fi Areena, Energiakatu 3, Helsinki.
Kenttävaraukset: varaus@biitsi.fi, 045 652 5590. Mainitse varauksen yhteydessä, että varaat S-Etuhintaista vuoroa. Lisätiedot: areena.biitsi.fi

KURSSIT



S-Etu
3-42 €

Tapanilan Urheilukeskuksessa tapahtuu

- **S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39 e (norm. 58 e) ja avainkortti 3 e (norm. 6 e). Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin ja viikonloppuisin 22 e/ tunti (norm 26 e). Hohtokeilaus pe ja la 25 e (norm. 31 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttökertarajoituksia. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtoheilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 42 e). Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille kaksi maksutonta vapaaharjoituskertaa (norm. 30 e). Ei Bonusta.**

- **Jousiammunta:** kolmen kerran peruskurssi 90 e, kurssikerrat ma 14. ja 28.4. sekä 5.5. klo 18-19.30. Viiden kerran jatkokurssi 115 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurssille mahtuu 4-10 osallistujaa.
- **Seinäkiipeily:** yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 90 e ti 1., 8., 15., 22. ja 29.4. sekä to 3., 10., 17. ja 24.4. klo 18-21. Ikäraja 14 v.
- **Veitsenheitto:** yhden kerran kurssi 55 e to 10.4. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.

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

S-Etu
4 €



Punkkirokotus Diacorista

- **S-Etukortilla punkki- eli puutiaisaivotulehdusrokotteen rokotepalkkio 19 e (norm. 23 e) 30.4. saakka. Rokoteaine ei sisälly etuhintaan. Täysi rokotesuoja vaatii useamman rokotuskerran. Ei Bonusta.**

Lisätiedot ja ajanvaraus: diacor.fi, 09 775 0800.

KURSSIT



S-Etu
140 €

Henkilöautokurssit Autokoulu Lilliputista

- **S-Etukortilla henkilöautokurssit 1550 e (norm. 1690 e). Ei Bonusta.**

Huhtikuussa myös ruotsinkielinen kurssialoitus. Kurssipaikkana Autokoulu Lilliputti Herttoniemessä.

Autokoulu Lilliputti Oy, Hiihtomäentie 18, Helsinki. Lisätiedot ja varaukset: 045 112 1900, www.lilliputti.com, info@lilliputti.com

KURSSIT

S-Etu
10-30 €

HOK-Elannon kevään kursseja

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

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

ATK-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki.

• Tietokoneen käytön peruskurssi senioreille (9 ot)

85 e (norm. 105 e) ke 9.4.-23.4. klo 9.30-12.

Kielikurssit

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki.

• Espanjaa matkailijalle (15 ot)

80 e (norm. 100 e) ma 28.4.-26.5.
klo 17-19.30.

• Elävää espanjaa ja aikamuotoja (15 ot)

80 e (norm. 100 e) ma 28.4.-26.5.
klo 14-16.30.

• Venäjää matkailijalle (15 ot)

80 e (norm. 100 e) ti ja to 22.4.-8.5.
klo 17.30-20. Ei opetusta 1.5.

• Italian kielioppikurssi (12 ot)

65 e (norm. 80 e) ke 7.5.-11.6. klo 15-16.30.

• Italiaa matkailijalle (12 ot)

65 e (norm. 80 e) ke 7.5.-11.6. klo 16.45-18.15.

• Opi italiaa laulamalla (12 ot)

65 e (norm. 80 e) ke 7.5.-11.6. klo 18.30-20.

• Ruotsin keskustelukurssi (7 ot)

45 e (norm. 55 e) ti 15.4.-27.5. klo 17-17.45.

• Ruotsin perusteet (14 ot)

75 e (norm. 90 e) ti 15.4.-27.5. klo 18-19.30.

Valokuvauskurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki.

• Digijärjestelmäkameran käyttökurssi (12 ot)

95 e (norm. 120 e) la-su 10.-11.5. klo 10-15.

• Digijärjestelmäkameran vaativa käyttö (12 ot)

95 e (norm. 120 e) la-su 17.-18.5. klo 10-15.

• Digitaalisen valokuvauksen perusteet (16 ot)

100 e (norm. 125 e) ti 6.-27.5. klo 17.15-20.15.

• Matkakuvaus (16 ot)

100 e (norm. 125 e) pe 11.4. klo 17.15-20.15 ja
la-su 12.-13.4. klo 10-15.

Tieto- ja taitokurssit

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki, ellei kurssin
kohdalla ole muuta ilmoitettua.

• Sisustussuunnittelun tiiviskurssi (16 ot)

70 e (norm. 90 e) I kurssi la 26.4. ja su 18.5. klo
10-16, II kurssi su 27.4. ja la 17.5. klo 10-16.

• Mindfulness meditointia kiireiselle B (5 ot)

45 e (norm. 55 e) ma 12.5.-9.6. klo 16.15-17.

• Mindfulness meditointia D (10 ot)

70 e (norm. 85 e) ma 12.5.-9.6.
klo 17.10-18.40.

• Mindfulness meditointia aloittelijoille C (10 ot)

70 e (norm. 85 e) su 18.5.-15.6. klo 16.45-18.15.

Kurssipaikka: Sturenkatu 27.

• Mindfulness meditointia E (10 ot)

70 e (norm. 85 e) su 18.5.-15.6. klo 18.30-20.

Kurssipaikka: Sturenkatu 27.

• Mindfulness miniretriitti (8 ot)

60 e (norm. 75 e) la 7.6. klo 10-16.

• Rohkeutta esiintymiseen (13 ot)

80 e (norm. 100 e) pe 25.4. klo 17-20 ja
la-su 26.-27.4. klo 11-15. Kurssipaikka: Sturen-
katu 27.

Liikunta- ja tanssikurssit

Sturenkatu 27, Helsinki.

• Zumba A (7 x 60 min)

65 e (norm. 80 e) ma 28.4.-9.6. klo 16-17.

• Zumba B (6 x 60 min)

60 e (norm. 80 e) ke 7.5.-11.6.
klo 17.30-18.30.

• Dance&Condis-tiiviskurssi (4 ot)

30 e (norm. 40 e) ke 23.4.-30.4.
klo 16-17.30.

• Afrospecial (8 ot)

60 e (norm. 75 e) ti ja to 3.6.-12.6.
klo 19-20.30.

• Sosiaalitangon tiiviskurssi (6 ot)

35 e (norm. 45 e) ti 13.5.-27.5. klo 17.15-18.45.

• Parisalsan alkeiskurssi (6 ot)

35 e (norm. 45 e) ke 14.5.-28.5.

klo 18.35-20.05.

• Salsa soolona alkeet -tiiviskurssi (3 x 60 min)

30 e (norm. 40 e) to 15.5.-29.5.
klo 17.15-18.15.

• Salsa soolona jatkotaso -tiiviskurssi (6 ot)

35 e (norm. 45 e) to 15.5.-29.5.
klo 18.20-19.50.

• Senioreiden selkärhythmi (6 x 60 min)

55 e (norm. 70 e) ma 28.4.-2.6. klo 11-12.

• Venyttele viisaasti A (12 ot)

75 e (norm. 90 e) ma 28.4.-2.6. klo 18-19.30.

• Venyttele viisaasti B (5 x 60 min)

45 e (norm. 55 e) to 17.4.-5.6. klo 16-17.

• Chi Kung jatko (12 ot)

75 e (norm. 90 e) ma 28.4.-2.6. klo 19.30-21.

• Senioreiden niskakoulu (6 x 60 min)

55 e (norm. 70 e) to 17.4.-5.6. klo 14-15.

• Jalat jaksamaan (6 x 60 min)

55 e (norm. 70 e) to 17.4.-5.6. klo 15-16.

• Chi Kung alkeet (6 x 60 min)

55 e (norm. 70 e) to 17.4.-5.6. klo 17-18.

• Flexi-bar (6 x 60 min)

55 e (norm. 70 e) to 17.4.-5.6. klo 18-19.

• Chi Kung (6 x 60 min)

55 e (norm. 70 e) to 17.4.-5.6. klo 19-20.

• Vetreyttä senioreille (7 x 60 min)

60 e (norm. 75 e) pe 25.4.-6.6. klo 11-12.

• Senioreiden tietoisuus (7 x 30 min)

S-Etukortilla maksuton sisäänpääsy
(norm. 30 e) pe 25.4.-6.6. klo 12-12.30. Luen-
toa ja mukavaa kehonhuoltoa sekä kahvia.

• Seniorikehonhuolto II (4 x 75 min)

50 e (norm. 60 e) ma 5.5.-26.5. klo 14-15.15.

• Iyengarjooga - alkeet intensiivi (12 ot)

85 e (105 e) ma 5.5.-9.6. klo 18-19.30.

• Iyengarjooga - alkeisjatko II (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ke 7.5.-11.6. klo 17-18.30.

• Iyengarjooga - jatko II (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ke 7.5.-11.6. klo 18.30-20.

• Method Putkisto Pilates keskitaso (4 x 60 min)

55 e (norm. 70 e) ma 5.5.-26.5. klo 17-18.

• Method Putkisto Pilates keskitaso (5 x 60 min)

70 e (norm. 85 e) ti 29.4.-27.5. klo 10-11. Kurs-
sipaikka: Malmi nuorisotalo, Malmi raitti 3.

• Fyysinen jooga jatkotaso (4 x 80 min)

50 e (norm. 60 e) to 24.4.-22.5.
klo 17.10-18.30.

• Method Putkisto Pilates, alkeis/keskitaso (4 x 60 min)

55 e (norm. 70 e) to 24.4.-22.5.
klo 18.45-19.45.

• Astangajooga jatkotaso (7 x 80 min)

70 e (norm. 90 e) ke 16.4.-28.5. klo 18-19.20.
Kurssipaikka: Talvikkitie 37, Tikkurila.

• Äijäjooga (14 ot)

65 e (norm. 80 e) I kurssi ti 22.4.-3.6.
klo 17-18.30, II kurssi pe 25.4.-6.6.
klo 17-18.30.

Liikunnalliset ja tanssikurssit

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki.

• Yin-Jooga (16 ot)

105 e (norm. 125 e) ke 9.4.-4.6. klo 17.30-19.
Ei opetusta 16.4.

• Nia B (6 x 60 min)

60 e (norm. 80 e) to 24.4.-5.6.
klo 18.50-19.50.

• Äijäjooga (14 ot)

65 e (norm. 80 e) to 24.4.-12.6. klo 17-18.30.

Kuvataide- ja kädentaitokurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki.

• Mosaiikkiruukut ja -pallot kodin sisustukseen (20 ot)

110 e (norm. 135 e) ke 7.5.-4.6.
klo 17.30-20.30.

• Akvarelli jatkokurssi I (24 ot)

100 e (norm. 120 e) ti 15.4.-27.5. klo 17-20.
Ei opetusta 22.4.

• Akvarelli jatkokurssi II (20 ot)

85 e (norm. 105 e) to 10.4.-22.5. klo 17-20.
Ei opetusta 24.4. ja 1.5.

Kuukauden kysymys

Asiakasomistajuutta koskeviin kysymyksiin vastaa palvelu-asiiantuntija Kirsi Qvarnström.

Haluaisin tehdä S-Pankista pääasiallisen pankkini. Miten toimin?

Voit vaihtaa pankkia joko valtuuttamalla S-Pankin tekemään vaihdon puolestasi tai hoitaa asian itse.

Jos haluat, että S-Pankki tekee vaihdon puolestasi, mene käymään asiakaspalvelupisteessämme: lähimmän löydät osoitteesta s-pankki.fi/toimipaikat. Asiakaspalvelupisteessä sinulle avataan tarvitsemasi palvelut ja täytetään valtakirja, jolla annat luvan lopettaa käytössäsi olevat palvelut nykyisestä pankistasi.

Mikäli haluat hoitaa asian itse, avaa ensin tarvitsemasi palvelut S-Pankin verkkopankissa, asiakaspalvelupisteessä tai puhelinpalvelussa. Ilmoita sen jälkeen S-Tilisi tilinumero palkan, eläkkeen tai muun etuuden maksajalle ja ota yhteyttä nykyiseen pankkiisi lopettaaksesi haluamasi palvelut.

Pankin vaihtaminen vaatii hieman vaivannäköä, mutta on sen arvoista. S-Pankin asiakkaana säästät pelkissä palvelumaksuissa useita kymmeniä euroja vuodessa, koska S-Pankin peruspankkipalvelut ovat maksuttomia osuuskauppojen asiakasomistajille.

S-Pankki ja LähiTapiola Pankki yhdistyvät 1.5. uudeksi S-Pankiksi. Yhdistymisen myötä tuote- ja palveluvalikoima laajenee muun muassa asuntolainoihin.

S-Pankissa asioiminen on helppoa. Voit hoitaa pankkiasioita kätevästi verkkopankissa silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Henkilökohtaista palvelua vaativat asiat voit hoitaa S-Pankin asiakaspalvelupisteessä kauppareissun yhteydessä. Asiakaspalvelupisteet Prismoissa, useimmissa Sokoksissa ja valikoiduissa S-marketeissa palvelevat myös iltaisin ja viikonloppuisin. Lisäksi voit nostaa ja tallettaa käteistä noin tuhannen S-ryhmän toimipaikan kassalla.

HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu
010 766 0210 (0,0835 e/puhelu + 0,1209 e/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajuuteen liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää hok-elanto.fi-sivujen kautta.

Uutisia



Viruun Solo Sokos Hotel Estoria

Tallinnaan Original Sokos Hotel Virun yhteyteen avautuu huhtikuussa uusi hotelli, 93-huoneinen Solo Sokos Hotel Estoria. Viru-hotellin lisäosassa palvelevan Estorian konsepti on Viron markkinoilla uniikki: jokainen hotellihuone esittelee yhden kiehtovan tarinan Virossa kuvien ja kertomuksien.

"Tutustumme vieraamme Viron liike-, tiede- ja kulttuurielämään sekä maan historiaan ja nähtävyyksiin hotellissa esillä olevien tarinoiden avulla. Kertomukset on tuotettu yhteistyössä yli 40 virolaisen järjestön ja kohteen kanssa", esittelee hotellia operoivan AS Sokotelin toimitusjohtaja **Anu Soosaar** uudenlaisia Viron-virikkeitä.

Estorian kaikki huoneet ovat Superior-luokkaa, ja niissä on Solo-hotellityypin mukainen tasokas varustelu. Estoriaan kuljetaan Original Sokos Hotel Virun aulassa sijaitsevan oman vastaanoton kautta.

Lisätiedot: www.sokoshotels.fi.

Puheajan lataus kätevästi kaupan kassalta

Saunalahti Prepaid -puheaikaa voi Alepa-ketjun lisäksi ostaa Prisma-, S-Market- ja Sale-myymlöiden kassoilta. Myös ABC-liikennemyymälöistä saa valmiita, kiinteäsummaisia Prepaid-puheajan latausseteleitä, joiden arvo on 10 ja 20 euroa.

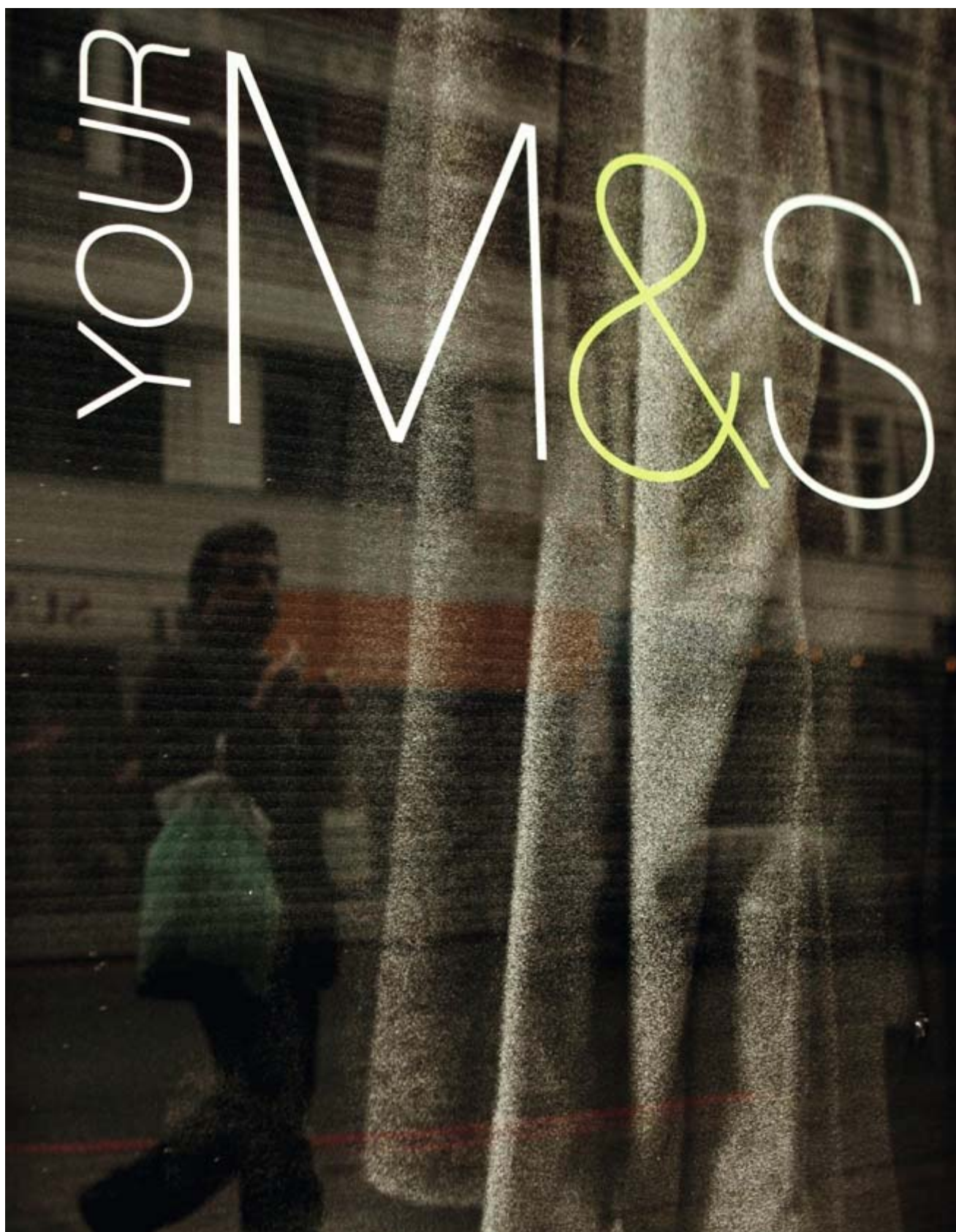
Puheajan ostaminen kerryttää S-Etukortille Bonusta, lisäksi S-Etukortilla maksettaessa saa maksutapaetua.

Verkkokauppa laajentaa lähikaupan valikoiman

Osuuskauppa Arina pilotoi yhdessä VTT:n kanssa uudenlaista myymälän ja verkkokaupan yhdistävää toimintamallia, joka tuo Kolarin Sale-myymlään entistä laajemmän tuotevalikoiman. Asiakas voi tilata päteeltä kotona tai myymälässä suurempien markettien tuotteita ja hakea ne sitten lähikaupasta. Ostokset maksetaan kassalle ilman toimituskuluja.

"Tavoitteenamme on tarjota lähimyymlöissä kattavasti koko S-ryhmän käyttötavaravalikoima. Tätä kokeilua on tarkoitus laajentaa vuoden 2014 aikana Arinan muulla toimialueella", kertoo Arinan markettikaupan kehitysjohtaja **Tapani Kärkkäinen**.

Pilotti toteutetaan *Digile Digital Services* -projektin yhteistyönä. Projektissa kehitetään uusia digitaalisia palvelukonsepteja, joissa teknologiayritykset yhdessä palvelujen tuottajien kanssa pääsevät kokeilemaan uudenlaisia teknologian hyödyntämisen muotoja.



PETER MACDIARMID / GETTY IMAGES

Uutisia

Marks & Spencer tulee Sokos Helsinkiin

Maailmankuulu brittiläinen kauppaketju Marks & Spencer ja S-ryhmä ovat solmineet franchising-kumppanuuden Marks & Spencer -myymälöiden ja verkkokaupan avaamisesta Suomeen. Kumppanuuden myötä S-ryhmä avaa seitsemän Marks & Spencer -myymälää vuoteen 2016 mennessä.

Ensimmäinen 3 000 neliömetrin kokoinen Marks & Spencer -myymälä perustetaan Sokos Helsingin yhteyteen ja avataan asiakkaille lokakuun 2014 alussa. Myöhemmin samassa kuussa avataan 1 600 neliömetrin myymälät Jyväskylän Sokos-tavaratalon yhteyteen ja Kauppakeskus Goodmanin Hämeenlinnaan.

Marks & Spencer -myymälöillä on brittiketjun kansainvälisen konseptin mukainen ilme, joka näkyy muun muassa sisäänkäynnissä, näyteikkunoissa, myymäläkalusteissa, sovitustiloissa ja kassapisteissä.

Kevään 2015 aikana S-ryhmä avaa kolme Marks & Spencer -myymälää Tampereelle, Lappeenrantaan ja Lahteen. Seitsemäs Marks & Spencer avataan Poriin syksyllä 2015. S-ryhmä avaa myös Marks & Spencer -verkkokaupan keväällä 2015. Verkkokauppa on suomenkielinen, ja siinä on suomalaisille räätälöity valikoima.

Verkkoon ja kivijalkakauppoihin ulottuva yhteistyö S-ryhmän kanssa on osa Marks & Spencerin suunnitelmia tulla johtavaksi kansainväliseksi ja monikanavaiseksi vähittäiskauppa-
ketjuksi vuoteen 2015 mennessä. Marks & Spencerin kansainvälinen strategia keskittyy tiiviiseen yhteistyöhön S-ryhmän kaltaisten johtavien

franchising-kumppaneiden kanssa, kun ketju laajentuu merkittäville vähittäiskaupan markkinoille ulkomailla.

S-ryhmälle kumppanuus on osa kaupparyhmän tavoitetta vahvistaa monikanavaista käyttötavarakauppaa. S-ryhmä pyrkii tähän tavoitteeseen sekä kehittämällä omaa ketjutoimintaansa että muodostamalla liikekumppanuuksia vahvojen kansainvälisten toimijoiden, kuten Marks & Spencerin, kanssa.

Laadukas vahvistus valikoimaan
Uudet liikkeet tarjoavat suomalaisille asiakkaille mahdollisuuden tutustua Marks & Spencerin laajaan ja monidikkaaseen valikoimaan. Valikoima sisältää naisten ja miesten muotia, alus- ja yöasuja, asusteita ja jalkineita.

”Liiketoimintamme kasvattaminen S-ryhmän kaltaisten kumppaneiden kanssa on tärkeä osa strategiaamme. S-ryhmällä on johtava asema Suomen keskeisillä kauppapaikoilla ja ainutlaatuista paikallistuntemusta. Se onkin ihanteellinen yhteistyökumppani meille verkkokaupan ja uusien liikkeiden avaamisessa eri puolilla maata”, toteaa Marks & Spencerin Euroopan aluejohtaja **Francois Smeyers**.

”Marks & Spencer on brändi, jolle on tunnusomaista brittiläinen tyylikkyys, korkealuokkainen laatu sekä houkuttelevat hinnat. Olemme innoissamme, että pääsemme tuomaan vaatevalikoimamme parhaat tuotteet suomalaisille asiakkaille myöhemmin tänä vuonna”, Smeyers jatkaa.

”Yhteistyö Marks & Spencerin kanssa vahvistaa S-ryhmän pukeutumisen valikoimaa. Marks & Spencerillä on pitkät perinteet korkealaatuisten tuotteiden tarjoamisessa, ja olemme varmoja, että asiakasomistajamme ja asiakkaamme ottavat Marks & Spencerin tuotteet innoissaan vastaan”, sanoo johtaja **Jorma Vehviläinen SOK:lta**.

Marks & Spencer on yksi Ison-Britannian johtavista vähittäiskaupaketjuista. Vaatteiden lisäksi se myy kodin tuotteita sekä erittäin korkealaatuisia elintarvikkeita. Ketjun liikkeissä asioi joka viikko 20 miljoonaa asiakasta, ja yhtiöllä on yli 82 000 työntekijää eri puolilla maailmaa.

Marks & Spencer perustettiin yli 129 vuotta sitten, ja sillä on tällä hetkellä yli 790 myymälää Isossa-Britanniassa. Lisäksi ulkomailla on yli 450 myymälää 53 alueella Euroopassa, Lähi-idässä ja Aasiassa. •

Uuden edessä

SOK:n uusi pääjohtaja Taavi Heikkilä uskoo, että S-ryhmän menestyksen ydin on osuustoiminnassa. Kilpailukyvyyn säilyttämiseen tarvitaan myös uusia innovaatioita, erilaisten asiakkaiden tarpeiden huomioimista sekä hyvää johtamista.

Vuoden 2014 alussa Taavi Heikkilän työhuoneen ikkunasta näkyvä maisema vaihtui Lahden näkymistä Helsingin Vallilan teollisuusalueeseen. Osuuskauppa Hämeenmaan entisen toimitusjohtajan perspektiivi on samalla muuttunut alueosuuskaupan kehittämisestä koko S-ryhmän luotsaamiseksi.

”Näkökulmani SOK:n pääjohtajana on asiakasomistajien sekä koko S-ryhmän kattava. Työni on ihmisten johtamista ja tavoitteiden asettamista”, Heikkilä summaa.

S-ryhmän kokoisen purren ohjaamiseen tarvitaan paljon työtä. Heikkilä näkee, että muuttuvassa markkinatilanteessa ei voi jättäytyä virran vietäväksi.

”Ympäröivä maailma muuttuu kovaa vauhtia. Verkkokauppa ja digitaalisuus muuttavat kauppatapoja, kansainvälinen kilpailu jatkaa kiristymistään, kaupan sääntely on muutoksessa, ja Suomen yleinen taloudellinen tilanne on vaikea. Myös S-ryhmän on muututtava mukana. Tarvitsemme kehityksen varmistamiseksi koko henkilökuntamme ideat ja myös innovaatioita S-ryhmän ulkopuolelta, kuten startup-yrittäjiltä.”

SOK:n hallintoneuvosto nimitti Heikkilän pääjohtajaksi yli 30 ehdokkaan joukosta. Uudella pääjohtajalla on kokemusta kaupan eri osa-alueista, ja hänen johtamistaitonsa on

huomioitu muun muassa Fakta-lehdessä, joka valitsi hänet Vuoden johtajaksi vuonna 2012. Heikkilälle tärkein arvo johtamisessa on oikeudenmukaisuus.

”Johtajan roolissa on oltava oma itsensä, vain siten voi saavuttaa alaisen luottamuksen. Johtaminen on helppoa, kun tavoitteet ovat kaikille yhteiset ja ne on selkeästi viestitty. Sen jälkeen kukin työntekijä voi itse miettiä keinot, joilla maaliin päästään”, Heikkilä kertoo filosofiastaan.

Asiakkaita lähellä

S-ryhmän asiakasomistajia on jo neljä viidesosaa suomalaisista kotitalouksista. Näin suurella joukolla ihmisiä on luonnollisesti hyvin erilaisia tarpeita, joten tarjontaakin täytyy olla moneen makuun.

”Meillä on asiakasta lähellä olevat osuuskaupat ja toimipaikat sekä kattavat valikoimat erilaisiin tarpeisiin. Esimerkiksi Prismoista asiakas voi valita jopa 800 erilaisen leipätuotteen joukosta omaan makuunsa ja kukkaroonsa sopivimman.”

Asiakkaat haluavat sijainnin ja valikoiman rinnalle yhä yksilöidymiä palveluita. Heikkilä uskoo, että digitaalisuus auttaa saamaan tiiviimmän yhteyden asiakkaisiin.

”Meidän tulee vastata asiakkaidemme odotuksiin ja olla rohkeasti kehittämässä uusia tapoja aiempaa läheisemmän kontaktin saamiseksi.

Erilaisilla mobiiliratkaisuilla voimme kertoa asiakkaille vaikka sen, milloin uudet perunat saapuvat kauppaan.”

S-ryhmän kilpailueduksi Heikkilä mainitsee ennen kaikkea osuustoiminnallisuuden.

”Yritysmuotomme arvojen mukaisesti voimme aidosti keskittyä toiminnan ytimeen eli etujen ja palveluiden tuottamiseen asiakasomistajillemme vastuullisesti. Menestystämme mitataan muillakin mittareilla kuin taloudellisilla. Olen varma, että S-ryhmä menestyy jatkossakin.” •



Kuka?

SOK:n pääjohtaja Taavi Heikkilä

- Iältään 51-vuotias.
- Työskennellyt aiemmin muun muassa Osuuskauppa Hämeenmaan toimitusjohtajana sekä SOK:n kehitysjohtajana.
- Perheeseen kuuluu vaimo sekä kolme lasta.
- Harrastaa koripalloa ja kuntoilua.

HOK-Elannon Hautauspalveluiden **KIVIPÄIVÄT 2.-11.4.**

Asiakasomistajille annamme kivipäivillä tehdyistä

UUSIEN KIVIEN TILAUKSISTA 10 % ALENNUKSEN JA BONUKSEN.

Paikalla on kiviasiantuntija, joka auttaa valinnan tekemisessä ja kiven suunnittelussa.

Kiviliikkeen edustajat toimipaikoissa seuraavasti:

KESKIVIIKKONA 2.4.

Töölö, Sibeliuksenkatu 1, puh. 010 76 66530

TORSTAINA 3.4.

Hyvinkää, Torikatu 9, puh. 010 76 66580

PERJANTAINA 4.4.

Hakaniemi, Siltasaarenkatu 26, puh. 010 76 66500

MAANANTAINA 7.4.

Forum, Yrjönkatu 23, puh. 010 76 66620

Espoonlahti, Kivenlahdentie 19, puh. 010 76 66640

TIISTAINA 8.4.

Kerava, Aleksis Kiventie, puh. 010 76 66550

Malmi, Kirkonkyläntie 3, puh. 010 76 66630

KESKIVIIKKONA 9.4.

Leppävaara, Lökkisepänkuja 3, puh. 010 76 66610

Itäkeskus, Turunlinnantie 2 B, puh. 010 76 66590

TORSTAINA 10.4.

Tikkurila, Unikkotie 3, puh. 010 76 66560

Myyrmäki, Ojahaanrinne 2, puh. 010 76 66600

PERJANTAINA 11.4.

Tapiola, Tapiontori 1, puh. 010 76 66570

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

Toimistoissa kahvitarjoilu esittelyjen ajan. Tervetuloa!



**HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU**

hok-elannonhautauspalvelu.fi

 **HOK-ELANTO** 

BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSIDA



Eucerin EvenBrighter® kampanjapakkaus

Eucerin EvenBrighter -hoito-
tuotteet tasoittavat ihon väriä
ja antavat iholle tehokkaasti
kosteutta. Nyt päivävoiteen
ostajalle 1 vk:n seerumikuuri
kaupan päälle!

31,90 €

(norm. 37,49 €)



Asept Spray 100 ml

Kotimainen Asept puhdistaa ja
desinfioi pienet haavat ja iho-
naarmut. Se rauhoittaa myös
hyönteisten puremat ja
auringonpolttaman ihon.
Laimennettuna Asept käy suun
huuhteluun. Liuos on miellyttävä
käyttää, sillä se ei kirvele.

2,90 €

(norm. 3,65 €)



Melarest® Melatoniini 1 mg

Lyhentää nukahtamisaikaa
ja matkailun yhteydessä
lievittää aikaeron vaikutuksia.
Nukut hyvin ja heräät virkeänä
uuteen aamuun. (100 tabl.)

17,40 €

(norm. 20,46 €)



Glukosamiini Strong 800 mg

Vahva ja täysin kasvipohjainen
glukosamiinivalmiste. (120 tabl.)

18,00 €

(norm. 22,55 €)



Nutridrink Protein 4 + 1 kampanja!

Nutridrink Protein 200 ml sisältää
kaikkia päivittäin tarvittavia
vitamiineja ja kivennäisaineita.

**Osta neljä, saat vielä yhden
kaupan päälle!**



Detria Arbutin® Seerumi 30 ml

Punoittaako ihosi? Vaivaako
maksaläiskät?
Osta Detria Arbutin® =
Kaunis iho!

43,60 €

(norm. 51,30 €)

Tarjoukset voimassa 1.-30.4.2014. Lisää tarjouksia löydät omasta Bonusapteekistasi!

Apteekkishop.fi | Apteekki Isokannel | Hietalahden apteekki | Shop.isokannel.fi
Itäkeskuksen apteekki | Lentoaseman Apteekki | Malmin apteekki | Tikkurilan Uusi apteekki

BONUSELÄINLÄÄKÄREIDEN YLEISÖLUENTO

Koiran raakaruokinta

Luennoitsija: Riikka Lahti, MUSH raakaruokinta-asiantuntija

Luento torstaina **10.4.2014 klo 17.00-21.00**
Tiistilän yläasteen auditoriossa: Tiistilänkuja 4, 02230 Espoo
HSL-bussi no 132 (Kamppi-Matinkylä-Friisilänaukio)

S-Etukortilla sisäänpääsy maksutta.

Muilta 5e (vain käteisellä).

Tervetuloa!



Hoidamme lemmikkisi aina ammattitaidolla.
www.bonuselainlaakarit.fi

**Bonus-
ELÄINLÄÄKÄRIT**



Bonus jopa 5 %

Herttoniemen Eläinlääkäriasema

Hiihtomäentie 35, 00800 Helsinki
Ajanvaraus: (09) 786 189
Avoimna: Ma-Pe 8.00 - 20.00, La 9.00 - 14.00
www.lemmikkilaakari.fi

Lauttasaaren Eläinlääkäriasema

Otavantie 7, 00200 Helsinki
Ajanvaraus: 010 219 1310
Avoimna: Ma-Pe 9.00 - 20.00, La 10.00 - 14.00
www.elaintohtori.fi

Eläinlääkärikeskus SoVet

Kivenlahdentie 7, 02320 Espoo
Ajanvaraus: 010 229 0910
Avoimna: Ma-Pe 7.30 - 20.00, La 9.00 - 15.00
www.sovet.fi

**Sähköllä
enemmän
Bonusta!**



Kerää enemmän euroja omaan käyttöösi. Tarjous-
laskurillamme näet bonushinnat kätevästi omilla
sähkökäyttötiedoillasi ja voit solmia sopimuksen
helposti: **www.vantaanenergia.fi/bonus**

Vantaan Energia
energiaa elämään

MINILLÄ

PÄÄSTETÄÄN PIUHAT IRTI.



PIUHAT IRTI
- perjantai-illan
trubaduurikeikat

4.4. Sami Pitkämö Duo
11.4. Virve Rosti, Pirulaiset
ja Aki Louhela
18.4. Riku Niemi 444
25.4. Pedro Hietanen
& MA Numminen

Miniristeilyt
alk.

12 €
hlö

Kuuden tunnin
miniristeilyt Helsingistä.
Joka päivä 8.30 ja 15.30.





HYVÄÄ MATKAA KOHTI KESÄÄ!

KESÄN KIERTOMATKOJA

Lofootit 6 pv, lähtö 28.7. Hinta 795 €/hlö.
Taalainmaa 4 pv, lähdöt 8.7. ja 15.7. Hinta 457 €/hlö.
Hampuri-Celle-Lyypekki 6 pv, lähdöt 23.6. ja 30.9. Hinta 704 €/hlö.
Saksan romanttiset jokilaaksot 8 pv, lähtö 7.6. Hinta 1015 €/hlö.
Ahvenanmaa eteläinen saaristotie 3 pv, lähtö 30.6. Hinta 345 €/hlö.
Sortavala-Valamo 3 pv, lähtö 4.8. Hinta 409 €/hlö.
Idän ja lännen kohtaamisia Setumaalla 4 pv, lähdöt 3.7. ja 24.7. Hinta 484 €/hlö.

ERIKOISMATKOJA

Lübnitsan sipuli- ja kalamarkkinat 4 pv, lähtö 21.8. Hinta 370 €/hlö.
Viljandin XXII Hansapäivät 4 pv, lähtö 5.6. Hinta 310 €/hlö.
Tallinnan Laulu- ja Tanssijuhlat 3 pv, lähtö 4.7. Hinta 294 €/hlö.
Leigon järvimusiikkifestivaali 4 pv, lähtö 7.8. Hinta 449 €/hlö.

PERHEMATKOJA

Tutustu mielenkiintoisiin perhematkoihimme Kolmårdeniin, Legolandiin ja Vimmerbyhyn - katso koko valikoima www.pohjolanmatka.fi/perhematkat

Hinnat ovat alkaen -hintoja ja alkaen Helsinki.
 Tutustu kaikkiin kesämatkoihimme osoitteessa
www.pohjolanmatka.fi.

Matkoista
 S-Etukortilla Bonusta



Pohjolan Matka

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

WELLA
 PROFESSIONALS



S-Etukortilla
INNOSENSE
 -värikäsittelyt -10€
 huhtikuussa

Koleston Perfect INNOSENSE

Hehkuva kestoväri, hyvinvointiasi ajatellen.
 Kehitetty erityisesti vähentämään allergian
 kehittymisen riskiä.



PARTURI-KAMPAAMO



Helsinki, Espoo, Hyvinkää,
 Järvenpää, Kerava, Lohja,
 Nummela, Vantaa



Bonusta S-Etukortilla

www.salonklipsi.fi

KEVÄÄN MENOPELIT PRISMASTA

Tutustu Prisman polkupyörä-
ja tarvikemallistoon osoitteessa:
www.prisma.fi



Jupiter poikien Cross ja tyttöjen Lovely 12'' pyörä

Kestävä, Suomessa suunniteltu. Runkokoko 20,5 cm. Käyttäjäkoko suositus 80-100 cm. Jalkajarru. Apupyörät, lokasuojat, työntötanko, täyspeittävä ketjusuoja, soittokeho, huomiolippu ja heijastimet. Takuu 1 vuosi.

89⁹⁵



JUPITER

Jupiter poikien Cross ja tyttöjen Lovely 16'' pyörä

Runkokoko 23 cm. Kestävä, Suomessa suunniteltu. Käyttäjäkoko suositus 90-115 cm. Jalkajarru + käsijarru. Apupyörät, lokasuojat, ketjusuoja, soittokeho ja heijastimet. Takuu 1 vuosi. Tyttöjen pyörässä kori mukana.



119⁹⁵

PRISMA
prisma.fi

RATKAISEVAN EDULLINEN



Jupiter Spark potkupyörä

Kestävä, Suomessa suunniteltu ensipyörä tasapainoharjoitteluun. Käyttäjäkoko suositus 80-100 cm.

69⁹⁵



Jupiter Flame ja Lilly 20'' pyörä

Kevyesti rullaava helppokäyttöinen pyörä. Käyttäjäkoko suositus 110 - 125 cm. Jalkajarru + käsijarru (v-jarru). Tavarateline, lokasuojat, täyspeittävä ketjusuoja, soittokeho, seisontatuki ja heijastimet. Takuu 2 vuotta osat, 10 vuotta runko.



179⁹⁵

AVOINNA MA-PE 8-21, LA 8-18, SU 12-18.

ESPOO: ISO OMENA, SELLO JA OLARI | HELSINKI: KAARI KANNELMÄKI, MALMINTORI, VIIKKI JA ITÄKESKUS | VANTAA: JUMBO JA TIKKURILA | KERAVA | JÄRVENPÄÄ | HYVINKÄÄ

Ota tästä ovi – ja eikös kotiin muutakin sovi?

JELD-WEN
DOOR SOLUTIONS

KEVYT PEILIOVI

3-peilinen kevyt väliovi,
7–9 x 21, valkoinen.

65,- (79,-)

KARMIT, PAINIKKEET JA
PINTAHELAT EIVÄT
SISÄLLY OVEN HINTAAN!



7790



Kekkiiä

ORKIDEAMULTA 6 L

Erikoismulta karkean kasvualustan
vaativille orkideoille. (1,25/L)

750

PERHOSKÄMMEKKÄ

2-vanaa.



Kaikenkattava rautakauppa

hok-elanto.fi/kodinterra

RAJOITETTU
ERÄ!

399,- (499,-)

Misa

SÄHKÖKIUAS SNOW 12465DV

Teho 8kW, saunan koko: 6–13 m³
Kiukaassa on digitaalinen ohjauskeskus.
Kiuas voidaan upottaa lauteisiin lisä-
tarvikkeena saatavan kauluksen avulla.
Kiukaan korkeus 100 cm, halkaisija 32 cm,
paino 11 kg, kivitila 80 kg, valkoinen.

ELFA SYNTTÄRIT
HUHTIKUUN AJAN

-30%

(EI KOSKE KORIPAKETTEJA)

RAJOITETTU
ERÄ!

199,- (269,-)

Harvia

SÄHKÖKIUAS SOUND M80

Kiinteällä ohjauskeskuksella. Teho 8kW.
Saunan koko 7–12m³. Saunan minimi-
korkeus 190 cm. Kivimäärä maksimissaan
20 kg. Mitat leveys 420 mm, korkeus
620 mm ja syvyys 310 mm. Paino 16 kg.
Käyttöjännite 3-vaiheinen 400 V 3N.
Kaapeli 5x2,5 mm². Sulake A 3x16.



149,-

2 Takuu
vuotta

Oras KEITTIÖHANA SAFIRA 1038

Oras Safira keittiön vipuhana
kääntyvin takaa nousevin 170–230
mm pituisin ja 230 mm korkuisin
juoksuputkin ja poresuuttimin, juoksu-
putken kokonaiskorkeus 340 mm.
Juoksuputken voi asentaa joko taakse,
sivulle oikealle tai vasemmalle. Juoksu-
putken kääntymiskulma 120°.



MIELI TEKEE MERELLE JA MERI HYVÄÄ MIELELLE

– JA BONUKSET PÄÄLLE



Kesän
autopaketit
myynnissä
nyt!

ENEMMÄN KESÄLÄHTÖJÄ TALLINNAAN

Gabriella ja Mariella risteilevät Viking XPRS:n
kaverina myös Tallinnaan 12.6.–31.8.2014.

Helsinki–Tallinna-päiväristeily (maissaolo 4 h)

Gabriella/Mariella+Viking XPRS

tuote FSBONX

alk. **25** €/hlö

6 h päiväristeily Helsingistä, ei maihinnousua

Gabriella/Mariella

tuote FSTMG

alk. **11** €/hlö

HOTELLIMATKAT LÄNTEEN JA ETELÄÄN

Hotellipaketti Tukholmaan Turusta, sis. hytin

Clarion Hotel Stockholm

tuote FSHOT

2 hh alk. **105,⁵⁰** €/hlö

Hotellipaketti Tallinnaan Helsingistä

Original Sokos Hotel Viru

tuote FSVIRU

2 hh alk. **63,⁵⁰** €/hlö

RISTEILYMATKAT HELSINGISTÄ JA TURUSTA

Helsinki–Tukholma-risteily

Gabriella/Mariella

tuote FSBONF

esim. **50** €/B-hytti

Helsinki–Tallinna-päiväristeily

Viking XPRS

tuote FSBON

alk. **12** €/hlö

Vuorokauden risteily Turusta

Viking Grace

tuote FSBONF

esim. **44** €/14-hytti

Piknik-päiväristeily Turusta

sis. Food Garden -aamiaisen

Amorella/Viking Grace

tuote FSFGB

alk. **20** €/hlö

NG LI

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





koulini kotimainen

HUISKULA

Narsissiruukku
Tete á Tete

3 kpl / **4,90**

Norm. 1,90/kpl



Paineruisku 7 L

18,90

Norm. 24,90€
Etusi S-Etukortilla
-24%

HOZELOCK



Cooper
Kevät-
ruiskute
1 L

Puutarhassa
talvehtivien
tuholaisten
torjuntaan.

9,50



Malusan
Haavanhoito-
aine 250 ml

7,95

(31,80 e/l)



FISKARS®

Fiskars
Raivaussakset
112290

Kevyet raivaussakset
ohileikkaavalla terällä.



39,90

Norm. 49,90 €
Etusi S-Etukortilla
-20%

Fiskars
Monitoimi-
leikkuri, pitkä

Uloottuvuus noin 4 met-
riin, säädettävä leikkuu-
kulma 230 astetta.



75,-

Norm. 89 €
Etusi S-Etukortilla
-15%



Siemen-
peruna
Siikli 2,5 kg

4,90 /pss

Siemen-
peruna
Timo 10 kg

12,95 /pss

Vain Multasormesta!

FIREPLUS



199,-

Norm. 249 €
Etusi S-Etukortilla
-20%

Uutuus!

Kaasugrilli Fireplus Code 3

Uutuusperhegrilli. Grillin mitat kasattuna
125 x 109 x 59 cm. Sopiva grilli 1-8 hengelle.

4,50

0,18 €/kg

Hieno
Puutarha-
kalkki 25 Kg

Hieno dolomiittipitoinen
(Mg 5 %) kalkki liukenee
nopeasti.



Loxiran
Muurahais-
puffetti
20 ml

Luonnonmukaisesti
ja tehokkaasti
eroon häiritsevästä
muurahaisista
sisätiloissa!

7,50



MULTA SORMI

www.multasormi.fi

Valtakunnallinen
puhelinvaihe: 010 76 83000.

Puhelun hinta 8,35 snt/puh. +
12,09 snt/min. (sis. alv.).



Multasormi myös
Facebookissa:
www.facebook.com/
multasormi





Asiakkaidemme pyynnöstä:

TUPLAPÄIVÄT JATKUVAT!

TUPLAPÄIVÄT

osta 2
maksa 1

+ BONUS TUPLANA

Bonus tuplana

jopa 10 %
Bonus



MaxMara



Blue Bay
EYEWEAR



POLICE



OXYDO
EYEWEAR

TOISET SILMÄLASIT TAI AURINKOLASIT VOIMAKKUUKSILLA KAUPAN PÄÄLLE

AJANVARAUS silmälääkärille tai optikolle: 010 190 200

Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Normaalihintaisen silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Kaupan päälle annettavien silmälasien linssit ja kehykset laajasta erikoismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia. Lisäksi saat S-Etukortilla Bonusta tuplana, jopa 10 % 17.4. asti maksetuista ostoksista. Voimassa 17.4.2014 asti. Ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 598 €. Lisää asiakasomistajuudesta: www.s-kanava.fi



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi

ROSENLEW

6 KG:N
KAPASITEETTI

Rosenlew RTTB1016

Pesukone*

Rosenlewin päältä täytettävän A+-energialuokan pyykinpesukoneen linkous on max. 1000 k/min ja täyttömäärä 6 kg. Lisäksi LED-merkkivalot. Äänitaso pesussa 58 dB (A). Pikapesu-lisätoiminto lyhentää pesuohjelman kestoa jopa 50 % Selkeä suomenkielinen käyttöpaneeli.

349,-



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Thinking of you
Electrolux

Electrolux EWF1476HDW

Pyykinpesukone*

Inverter-moottorin ansiosta pyykin peseminen on tehokasta ja hiljaista. 10 % pienempi energiankulutus A+++ -luokan pesukoneeseen verrattuna. Pesukoneen höyryohjelmat vähentävät vaatteista ryppyjä ja raikastavat pyykin. Höyryn ansiosta vaatteet ovat helpompia silitellä. Linkous max. 1400 k/min, Täyttömäärä 7 kg. LCD-näyttö. Äänitaso pesussa 51 dB(A). TimeManager®-toiminnon avulla voit itse säätää ohjelman keston. Moottorilla 10 v. takuu.



HÖYRYPESUKONE
INVERTER-
MOOTTORILLA

599,-



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



MAHTUU
KAPEAAN
TILAAN

Upo RF 52911

Jääkaappipakastin*

A+ -energialuokan jääkaappipakastin, joka on vain 54 cm leveä eli mahtuu kapeaankin tilaan. Iso, tilava 223 l jääkaappi ja pienempi pakastinosa soveltuu erinomaisesti kaupunkikeittiöihin. Viisi turvalasi-hyllyä, josta kaksi on kapeampaa. Tämä antaa tilaa korkeille pakkauksille, mehukannulle tai maitotölkeille. Kaksi tilavaa vihannekselaatikkoa juureksille, vihanneksille ja hedelmille. Ovesa runsaasti säilytystilaa erikokoisille pakkauksille, ylimmässä kansi. Pulosormet pitävät pullot ja purkit omalla paikallaan tukevasti. Pakastimessa on kolme tukevaa, hyvin liukuvaa säilytyslaatikkoa. Oven käisyys vaihdettavissa.

549,-



SAMSUNG

A++ ENERGIA-
LUOKKA

NOLLATILA
LIHALLE JA
KALALLE

HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI

Samsung RB31FERNWW/EF

Jääkaappipakastin*

Energialuokka A++. Jääkaappi 206 l, pakastin 98 l. Huurtumaton. Multiflow-tekniikka pitää lämpötilan tasaisena. Säädettävä nollatila lihalle ja kalalle. Pulloteline. LED-valaistus. Digitaalinen Inverter-kompressorilla hiljainen käyntiääni ja 10 vuoden takuu. K 186 x L 59,6 x S 66,8 cm. Tilauksesta saatavilla myös teräksisenä hintaan 899,-.

749,- (799,-)



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



PRISMA
prisma.fi

RATKaisevan
EDULLINEN



www.s-kanava.fi

Bonusta jopa 5 %

S-Etukortilla maksaessasi myös 0,5 % maksutapaetua.



TILAVUUS 1,5 LITRAA



HUGIN

Hugging your Life!

Hugin Lupinus
Vedenkeitin
Teräksinen. Tilavuus 1,5 litraa. Kannun voi asettaa jalustalle mistä suunnasta tahansa. Pohjan alle piilotettu lämpövastus. Johdon säilytys jalustan pohjassa. Tyhjiinkiehumissuoja. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 2200 W.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

19,-



**AUTOMAATTINEN
VIRRANKATKAISU JA
AROMITOIMINTO**

Electrolux EKF5110 Ergosense
Kahvinkeitin
Helppokäyttöinen. Kaikki kytkimet ovat isoja ja selkeällä grafiikalla merkittyjä. Käynnistyskytkin on varustettu merkivalolla. Kapasiteetti 1,4 litraa (10/15 kupillista). Automaattinen virrankatkaisu (2 h). Aromitoiminto pienille kahvimäärille. Vesisäiliössä mitta-asteikko litroina ja kuppeina sekä tarvittavan kahvimäärän näyttö. Irrotettava suodatinsuppilo (1x4). Mitta-asteikko ergonomisesti sijoitettuna molemmilla puolilla lasikannua. Tippalukko mahdollistaa kahvin kaatamisen suodatuksen välillä. Lämpölevyn tarttumaton pinnote. Virtakytkimen merkkivalo. Johdon pituus 1 m. Teho 1100 W.



Thinking of you
Electrolux

**NOPEA JA
TEHOKAS
KUUMENNUS**

Electrolux EEWA5100
Ergosense
Vedenkeitin

Nopea ja tehokas vedenkeitin. Tilavuus 1,0 litraa. Vesimäärän näyttö molemmilla puolilla kannua. 3-kertainen virran turvakatkaisu. Automaattinen virrankatkaisu, kun vesi alkaa kiehua tai kun kannu nostetaan ylös alustasta. Kuivakeittosuoja estää käynnistymisen tyhjänä. Kannu on täysin johdoton, ja se kiinnittyy keveästi kytkentäalustaan missä kulmassa tahansa. Teho 2400 W.



29,- kpl



DeLonghi ICM15210
Kahvinkeitin*
Tilavuus 1,25 litraa. 2-10 kupillista. Automaattinen virrankatkaisu. Tippalukko. Lämpimänäpito toiminto. Konepestävät osat. Johdon säilytys. Teho 900 W.

39,95



DeLonghi
Living innovation

UUTUUS!

DeLonghi ICM15240

Kahvinkeitin
Tilavuus 1,25 litraa. 2-10 kupillista. Automaattinen virrankatkaisu. CompleteFrontalAccess -toiminnon ansiosta keitin sopii käytettäväksi myös ahtaissa tiloissa. Tippalukko. Lämpimänäpito toiminto. Aroma-toiminto pienelle määrälle kahvia. Konepestävät osat. Johdon säilytys. Teho 1000 W.

59,95



DeLonghi
Living innovation

UUTUUS!



DeLonghi ICM15250

Kahvinkeitin*
Tilavuus 1,25 litraa. 2-10 kupillista. Automaattinen virrankatkaisu. CompleteFrontalAccess -toiminnon ansiosta keitin sopii käytettäväksi myös ahtaissa tiloissa. Tippalukko. Lämpimänäpito toiminto. Aroma-toiminto pienelle määrälle kahvia. Ajastustoiminto. Konepestävät osat. Johdon säilytys. Teho 1000 W.

69,95



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





LÄMPÖLEVYN
SÄÄDIN

MOCCAMASTER
HANDMADE

Moccamaster KB741H

Kahvinkeitin

Kaksi erillistä vastusta takaavat oikean suodatus- ja säilytyslämpötilan. Erillinen lämpölevyn tehonsäätökytkin pienelle määrälle kahvia. Aromikansi. Kestävä ja turvallinen metallirunko. Keittovastus sammuu automaattisesti, kun vesisäiliö on tyhjä. Tippalukko. Teho 1520 W.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

139,-



IRROITETTAVA
VESISÄILIÖ

Wilfa WSP1B Svat Presisjon

Kahvinkeitin*

Irroitettava vesisäiliö. Vesisäiliössä merkittynä kahvin määrä suhteessa veden määrään. Irroitettava suodatinteline, jossa tippalukko ja Flow Control, jolla voit säätää uuttoaikaa. Patentoitu lämmitysjärjestelmä takaa oikean keittolämpötilan. Pumputoiminto tyhjentää putkiston kokonaan. Automaattinen virrankatkaisu 1 tunnin kuluttua. Teho 1680 W.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



149,-



MOCCAMASTER
HANDMADE

Moccamaster KBG741W-AO

Kahvinkeitin*

Kaksi erillistä vastusta takaavat oikean suodatus- ja säilytyslämpötilan. Erillinen lämpölevyn tehonsäätökytkin. Kestävä ja turvallinen metallirunko. Keittää 10 kupillista 6 minuutissa. Keittovastus sammuu automaattisesti, kun vesisäiliö on tyhjä. Automaattinen tippalukko. Automaattinen virrankatkaisu 2 tunnin kuluttua. Teho 1520 W.

179,-



AUTOMAATTINEN
VIRRANKATKAISU



DeLonghi EC850M

Espressokeitin maitokannulla*

Mukana erillinen maitokannu mm. cappuccinon ja latten valmistukseen. Kannu on helppo irroittaa ja säilyttää esim. jääkaapissa. Maitokannun automaattinen puhdistus. Thermoblock -lämmitysjärjestelmä. Teräsrunko. Valaistut käyttöpainikkeet. Teho 1450 W.

299,- (399,-)



DeLonghi KG49
Kahvimylly*
Säädettävä jauhatustaste.
2-12 kupille.

39,95

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



bamix®
of Switzerland



**Bamix M120
Sauvasekoitin***
Tukevarakenteinen. Hiljainen, tehokas ja kestävä vaihtovirta-moottori (12 000 kierr. / min.). Osat ruostumatonta terästä. Kaksoiseristetty kytkin. Kierrejohto. Vaihdeettava terä. Mukana seinäteline. Valmistusmaa Sveitsi. Takuu 25 vuotta.

79,-

bamix®
of Switzerland



**Bamix M180
Sauvasekoitin***
Tukevarakenteinen. Hiljainen, tehokas ja kestävä vaihtovirtamoottori. 2 nopeutta (12 000 / 18 000 kierr. / min.). Osat ruostumatonta terästä. Kaksoiseristetty kytkin. Kierrejohto. Mukana neljä erilaista terää. Valmistettu Sveitsissä. Valmistusmaa Sveitsi. Takuu 25 vuotta.

139,- (179,-)

OBH NORDICA



**OBH Nordica 7950
Tyhjiöpakkauslaite**
Helppokäyttöinen. Säilyttää elintarvikkeiden tuoreuden jopa viisi kertaa pidempään kuin perinteiset säilytysmenetelmät. Pussit ovat uudelleenkäytettäviä, mikroaaltouunissa lämmitettäviä ja konepesun kestäviä. Kompakti koko, helposti puhdistettava. Mukana aloituspakkauspusseja.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

49,-

KENWOOD



**MUKANA THERMO RESIST
-TEHOSEKOITIN JA
LIHAMYLLY (ARVO 248,-)**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

349,- (499,-)

**Kenwood KMC570 Chef Premier
Yleiskonepaketti***

Teräksinen runko ja rattaisto. Teräskulhon tilavuus 4,6 litraa. Elektroninen portaaton tehonsäätö sekä planeetaarinen sekoitusliike. Pakkauksessa mukana Thermo resist lämpötilavaihtelun kestävä AT358 tehosekoitin (arvo 149,-), AT950 lihamyllyn makkarasuppiloilla (arvo 99,-). Mukana myös taikinakoukku, k-vatkain, pallovispilä, roiskesuojakansi sekä kaavin. Kolme voimansiirron ulosottoa, joihin on mahdollista liittää yli 30 erilaista lisälaitetta. Teho 1000 W.



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





**INDUKTIO-
KEITTOLEVY**

HUGIN
Hugging your Life!

Hugin Curium
Induktiokaittolevy*

Nopea ja tehokas kuumennus. Turvallinen käyttää, koska levyn pinta ei kuumene. Helppo puhdistaa. Digitaalinen lämpötilansäätö (1-10). Ajustustoiminto (1-180 min). Teho 2000 W.



**HELPPO
PUHDISTAA**

Thinking of you
Electrolux

Electrolux ETG340

Pöytägrilli

Kaksi grillausaluetta (parila ja ritilä). Tarttumaton pinnoite. Laaja grillausalue 41 x 30 cm. Tehokas lämmönjako. Lämmön säätöasteikko 1-5. Lämmityksen merkkivalo. Irrotettava termostaatti. Irrotettava, laaja rasvankeräysastia. Kuumennuslevyn puhdistus käsin tai astianpesukoneessa. Virtajohto 1,5 m. Teho 2200W.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

39,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

49,- (69,95)

SAMSUNG

Samsung ME711K
Mikroaaltouuni

Tilavuus 20 litraa. Mekaaninen ohjelmakoneisto. T.D.S-lämmitysjärjestelmä. Emaloitu keraaminen pinnoite. Kuusi tehoaluetta ja sulatustoiminto. Teho 800 W.

59,-



HUGIN
Hugging your Life!

Hugin Lilium
Pienoisliesi*

Portaaton tehonsäätö levyille ja uunin lämpötilalle (90-230°C). Omat termostaatit uunille ja levyille, joka mahdollistaa molempien yhtäaikaisen käytön. Monipuoliset uunitoiminnot mm. kiertoilma, ylä- ja alalämpö sekä erillinen uunivarras. Korkeus 33 cm, leveys 51 cm ja syvyys 37 cm (+ kahva 5 cm). Tilavuus 28 litraa. Kaksi keittotasoa (Ø 15,5 cm ja 19,0 cm). Keittotasojen teho 800 W / 1000 W. Uunin teho 1100 W.

129,-



*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





Singer 1507 Beauty

Ompelukone

Mekaaninen ompelukone, jossa on 7 hyötyommita: suora ommel, siksak, kolmiaskel-siksak, joustava piilo-ommit, piilo-ommit, satiini-reunusommit sekä 4-vaiheen napinläpi. Tarvikerasia irrotettavissa koneen rungosta, jolloin saadaan vapaavarsi käyttöön. Mukana runsaasti hyödyllisiä tarvikkeita.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

79,- (99,-)



SINGER



Singer 2259 Tradition

Ompelukone

Monipuolinen mekaaninen ompelukone, jossa 18 hyöty-, jousto- ja koristeommita sekä napinläpi. Koneella voi ommitella vaivatta sekä kudottuja että joustavia materiaaleja. Puolaustointo vapauttaa neulan liikkeen automaattisesti puolausten aikana ja irrottamalla tarvikerasian koneen rungosta saat vapaavarsen käyttöön lahkeiden ja hihansuiden ompelua varten.

109,- (149,-)



Singer Tradition 2273N

Ompelukone

Monipuolinen mekaaninen ompelukone, jossa 23 hyöty- ja koristeommita sekä yksivaiheinen napinläpi. 5 jousto-ommita, joilla ommitet helposti myös joustavia materiaaleja. Säädettävä tikin pituus ja ommittelevuus sekä neulanlangoitin, jonka ansiosta langan pujottaminen neulansilmään sujuu vaivatta.

139,- (199,-)



SINGER



Singer 6160 Brilliance

Ompelukone*

Elektroninen ompelukone, jossa jopa 60 eri ommita napin painalluksella. Ommitvalikoima sisältää monipuoliset hyöty-, jousto- ja koristeommitet kaikille materiaaleille sekä 4 erilaista automaattista 1-vaiheista napinläpää. Neulanlangoitin ja napinompeluohjelma.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

169,- (219,-)

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



Dirt Devil

AquaClean
WINDOW VAC



Dirt Devil DD400 3in1

Ikkunanpesuri

Akkukäyttöinen ikkunanpesuri, jossa suihkupullo, pesuosa ja kuivain samassa laitteessa. Puhdistaa reunoilta asti, raidaton lopputulos. Käyttöömukavuutta lisäävä Pivot-teknologia – nivelletty pesu- ja kuivauspää. Suulakkeen leveys 280 mm. Kevyt ja helppokäyttöinen. Toiminta-aika 30 min. Mukana 2 mikrokuituliinaa ja 2 karkean lian liinaa. Lithium-ioni akku 3,7 V.

59,- **UUTUUS!**



KÄRCHER
makes a difference

**TUTTU
TV:STÄ**



Kärcher WV75 Plus
Ikkunanpesusetti

Akkukäyttöinen imevä ikkunankuivain, joka kuivaa puhdistetun pinnan jälkiä jättämättä. Suulakkeen leveys 280 mm. Kevyt ja helppokäyttöinen. Toiminta-aika 20 min. Mukana suihku-/pesupullo, mikrokuituliina ja kapea suulake (170 mm). Lithium-ioni akku 3,6 V.

79,-

SINGER



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Singer SNG520
Höyrysilitysrauta
Hyvin liukuva, kestävä ja hellävarainen keraaminen pohja. Automaattinen kal-kinpoisto ja puhdistustoiminto. Tippalukko. Pystyhöyrytys. Lisähöyry 130 g/min. Teho 2000 W.

10,-

Dirt Devil



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Dirt Devil M318 Aqua Clean

Höyrypuhdistin

Zero Bac -toiminto, jonka tappaa 99,9 % bakteereista. Nopea lämpenemisaika (45 sek.). Tilava vesisäiliö (600 ml.). Sähköjohdon pituus 6 metriä. 360° kääntyvä puhdistuspää. Teho 1500 W.

69,-

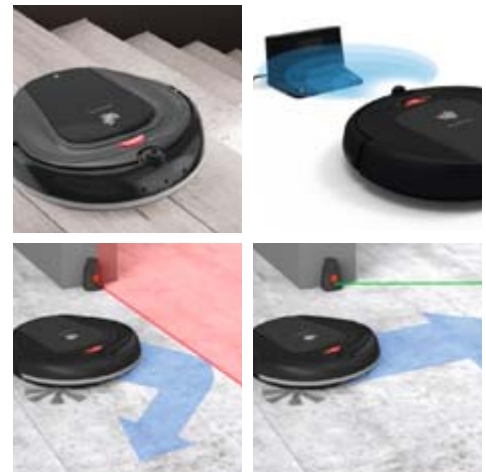


–merkityt tuotteet voit ostaa myös Prisman verkkokaupasta prisma.fi.



Dirt Devil

**AJASTUS JA
SMART FENCE
-TOIMINNOT**



Dirt Devil M608S Navigator

Robotti-imuri*

Neljä puhdistusohjelmaa. Sopii kaikille lattiapinnoille ja matoille. Kauko-
säädin. Ajastettava aloitus. Virtuaaliseen. Porrastunnistin. Automaattinen
paluu latausasemaan ja automaattinen välilataus. Smart Fence -tekniikan
ansiota imuri osaa automaattisesti siirtyä seuraavaan huoneeseen, kun
edellinen on valmis. Silence-toiminto, joka mahdollistaa käytön esim. yöllä.
Pitkä toiminta-aika (60 min).

199,-



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Miele

Made in
Germany



dyson



**KAUPAN PÄÄLLE
TURBIINISUULAKE
(ARVO 79,95)**



Miele S2111 Super Clean

Pölynimuri*

Kompaktin kokoinen ja kevyt käsiteltä-
vyys. Erinomainen puhdistustulos. Paino
5,8 kg. AirClean-suodatin. Suodatus-
kyky 99,9 %. Imuputkessa Easylock-
mekanismi. Silence äänenvaimennus.
Toimintasäde 9 metriä. Liitäntäteho
1600 W. Valmistusmaa Saksa.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

99,-

Dyson DC29T2 Origin
**Pussiton pölynimuri +
turbiinisulake***

Patentoitu Root Cyclone
-teknologia, jossa lika
lingotaan ilmavirrasta.
Jatkuvan imuteho. Ei
pölypussien tai suodatti-
mien vaihtoa. Kaupan
päälle turbiinisulake,
jonka avulla onnistuu
pehmeiden pintojen
puhdistus.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

299,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



Thinking of you
Electrolux



**Electrolux Z9122
Ilmanpuhdistin***

Pestävä Hygieniasuodatin 12 -suodatin. Viisi käyttönopeutta. Yötilatoiminto. 60 m² tilaan. Korkeus 55 cm, leveys 42 cm ja syvyys 21 cm.

179,-

Stadler Form*



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



**Stadler Form Viktor
Ilmanpuhdistin***

Tehokas HPP-suodatin. Viisi käyttönopeutta. Yötilatoiminto. Hiljainen käyntiääni. 50 m² tilaan. Tyylikkään ulkonäön ja pienen koon myötä helppo sijoittaa. Korkeus 45 cm, leveys 20 cm ja syvyys 25 cm. Saatavana mustana ja valkoisena. Tilausmyyntituote.

299,- ^{kpl}



**Hugin Tiarella
Ilmastointilaite**

Laadukas siirrettävä ilmastointilaite, jossa jäähdytys-, tuuletus- ja kosteudenpoistotoiminnot. Helppokäyttöinen. Kaukosäädin. Ajastustoiminto. Suositeltava huonekoko 10-16 m². Jäähdytyskapasiteetti 9000 BTU/h (2640 W). Ilmanvirtaus 180-250 m³/h. Ottoteho (jäähdytys) 1250 W. Äänitaso 52 dB (A). Energialuokka A.

399,-

HUGIN

Hugging your Life!

**Hugin Helleborus
Ilmastointilaite***

Tehokas ja hiljainen siirrettävä ilmastointilaite, jossa jäähdytys-, tuuletus- ja kosteudenpoistotoiminnot. Helppokäyttöinen. Kaukosäädin. Ajastustoiminto. Suositeltava huonekoko 16-24 m². Jäähdytyskapasiteetti 12000 BTU/h (3520 W). Ilmanvirtaus 320-420 m³/h. Ottoteho (jäähdytys) 1350 W. Äänitaso 51 dB (A). Energialuokka A.

499,-

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





Apple iPad Air Wi-Fi 16 GB - MD785KS/A ja MD788KS/A
iPad Air

iPad Air on 20 prosenttia ohuempi¹ ja painaa alle puoli kiloa, joten se tuntuu uskomattoman kevyeltä kädessä. Siinä on 9,7 tuuman Retina-näyttö, 64-bittinen A7-siru, ultranopeat langattomat yhteydet, tehokkaat ohjelmat ja jopa 10 tuntia akun käyttöaika.² Lisäksi App Storella on 475 000 ohjelmaa vain napautuksen päässä.³

1) Verrattuna iPadiin (4. sukupolvi). 2) Akun kesto vaihtelee käytön ja kokoonpanon mukaan. Lisäetuja löytyy osoitteesta www.apple.com/fi/batteries. 3) Viittaa maailmanlaajuisen kokonaismäärään. Kaikkea sisältöä ei ole saatavilla kaikissa maissa.

Targus



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Luo oma suoja-kuori helposti älypuhelimelle tai tabletille/iPadille MadeByMe-sivustolla. Suoja toimitetaan suoraan kotiin.

Targus MadeByMe
**Suoja-kuori
älypuhelimille***

24,95



Targus MadeByMe
Small tablet-suoja*

39,95

Targus MadeByMe
Large tablet-suoja*

44,95

**EROTU MASSASTA,
SUUNNITTELE
SUOJAKUORI ITSE!**



Apple Valtuutettu jälleenmyyjä



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Apple 16 GB space gray älypuhelin, E432KS/A
iPhone 5s

Edistyksellisessä iPhone 5s:ssä on A7-siru 64-bittisellä arkkitehtuurilla, Touch ID -sormenjälkitunnistin, uusi 8 megapikselin iSight-kamera, uusi FaceTime HD -kamera, huippunopea langaton 4G LTE -yhteys,¹ iOS 7 ja iCloud. Silti se on yhtä ohut ja kevyt kuin ennenkin.

699,-

1) 4G LTE on saatavilla valituilla markkinoilla ja valituilla operaattoreilla. Tarkista yksityiskohdat operaattoriltasi. Nopeudet vaihtelevat paikallisten olosuhteiden mukaan. 2) Viittaa maailmanlaajuisen kokonaismäärään. Kaikkea sisältöä ei ole saatavilla kaikissa maissa. TM ja © 2013 Apple Inc. Kaikki oikeudet pidätetään.

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

489,-



Seagate

Seagate 1TB Backup Plus Slim
Kiintolevy

Tyylikäs kompakti kiintolevy nopealla USB3.0-liitännällä. Ohut kiintolevy metallikotelossa, joten levy kulkee helposti mukana eikä pelkää pieniä ruuhkeita. Mukana Seagaten varmuuskopiointitoiminnot. Levy saa tarvittavan käyttövirran suoraan USB-liitännästä. PC ja MAC yhteensopiva. Värät: musta, punainen, hopea.



WAVE 2200 mAh.
Lisävirtalaturi*

Näppärän kokoinen lisävirtalaturi on loistava ratkaisu virtapulaan matkoilla tai missä tahansa kun ei ole pistorasiaa lähellä. Lisävirtalaturin avulla mitään ei tarvitse keskeyttää laitteen lataamisen vuoksi.

24⁹⁵

**KÄTEVÄN KOKOINEN,
INTEGROITU TASKULAMPPU**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



**TEHOKAS LISÄVIRTALaturi,
INTEGROITU TASKULAMPPU**

WAVE 15600 mAh

Lisävirtalaturi*

Näppärän kokoinen lisävirtalaturi on loistava ratkaisu virtapulaan matkoilla tai missä tahansa kun ei ole pistorasiaa lähellä. Lisävirtalaturin avulla mitään ei tarvitse keskeyttää laitteen lataamisen vuoksi.

79,95

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



SONY



MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

Sony Alpha a3000

Digijärjestelmäkamera

Huippulaadukkaita kuvia 20 Mp APS-C -koon kuvakennolla, nopea BIONZ -prosessori, optinen kuvanvakain, Full HD -videokuvaus 1920 x 1080/50i jatkuvalla tarkennuksella, ISO 100–16 000 herkkyys, loistava laajennettavuus. Mukana 18–55 mm F3.5–5.6 objektiivi.

SONY



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Sony HDR-CX240E

Videokamera

Full HD -videokamera, jossa Carl Zeiss® Tessar® -objektiivi. Kamerassa on 27 x optinen ja 54 x digitaalinen zoom SteadyShot -kuvanvakaimella. Uusi nopea BIONZ X -prosessori ja 2,7" Clear Photo LCD -näyttö. Exmor R™ CMOS-kenno ja Full HD 50p -videokuvaus.

SONY



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Sony HDR-AS30

Action CAM

Pieni ja kevyt Action Cam videokamera Carl Zeiss® Tessar® -objektiivilla. SteadyShot -kuvanvakain tarkkaan ja vakaaseen kuvaamiseen. Helppo liitettävyyttä älypuhelimien WiFin tai NFC:n avulla. Sisäänrakennettu GPS. FullHD 60/50p -videokuvaus. 2x ja 4x hidastustallennus. Mukana vesitiivis kotelo. Laaja valikoima lisävarusteita, mm. langaton rannekekauko-ohjain.

369,-

269,-

299,-

doro



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Doro PhoneEasy 507

Puhelin

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko.



89,-

doro



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Doro PhoneEasy 608

Puhelin

Helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kirkas näyttö ja pehmeä pitävä pinnointi helpottavat käyttöä. Loistava kuuluvuus!



119,-

OMRON



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Omron M6W

Verenpainemittari*

M6W on kliinisesti validoitu ja siinä on muisti kahdelle mittaajalle (2x100 muistipaikkaa). Mukana on pehmeä M-L kokoinen mansetti 22-42 cm. Mittari ilmoittaa, kun mansetti on kiinnitetty oikein. Pakkaus sisältää paristot.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

Silk'n Glide

Ihokarvanpoistaja*

Silk'n Glide HPL Valoimpulssilaitte, tehokas, nopea ja turvallinen käyttöä. 30.000 välähdystä - välähdys 3,5 sek. Välein, hoitoalue 3 cm², säädettävä teho. Kliinisesti testattu.

OBH NORDICA



MYÖS
VERKKOKAUPASTA

UUTUUS!

OBH Nordica 3068 Artist
Suoristaja*

Ammattilaistason suoristin Led-näytöllä. Lämpötilan säätö 155-230°C. Joustavasti kiinnitetyt keraamiset levyt turmaliinipinnoitteella.

119,- (149,-)

129,-

39⁹⁵

REMINGTON

UUTUUS!

UUTUUS!

Remington R95

Matkaparranajokone*

Ladattava matkaparranajokone. Erittäin kevyt ja pienikokoinen. Kaksi itsenäisesti liikkuvaa pyörivää teräyksikköä. 30 min ajoaikaa. 8 h tunnin latausaika. Toimii kaikkialla maailmassa.



29,95

Remington PR1250

Power Series Plus

Parranajokone*

Partakoneessa on käytetty uudenaikaisinta PowerFlex 360-teknologiaa, joka takaa ylivoimaisen ajotuloksen. Pyörivät terät joustavat ja myötäilevät ihoa täydellisesti. Erillinen trimmeri. Ladattava. Lithium-akku. Jopa 40 min johdotonta ajoaikaa. 4 h latausaika. Vesipestävä.



59,95

REMINGTON

Remington HC5550

Pro Power

Hiustenleikkuri*

Erittäin kestävä Pro Power-moottori. Quick Wash-pesujärjestelmä. Titanium-pinnoitteiset terät. USB - latausmahdollisuus. Ladattava / verkkokäyttöinen, 40 min johdotonta ajoaikaa. Itseteroituvat terät.



49,95

BaByliss
PARIS

UUTUUS!

BaByliss B2735E

Ilmakiuharin 4 vaihtopäätä*

Ilmakiuharinsetti 1000W, 2 tehoasetusta + viileäpuhallus. 4 vaihtopäätä: suoristaja, volyymisuutin, pyörivä 50 mm harja, 20 mm harja. Kantolaukku.



69,95

BaByliss
PARIS

UUTUUS!

BaByliss BAS115E

Ilmakiuharin 3 vaihtopäätä*

Ionisoiva hiusmuotoilija 1000W sis. Hiusmuotoilijan, Volyymi-harjan tuuheiden hiusten viimeistelyyn, 20 mm harjan. Säilytyslaukku.



44,95

beurer

Beurer GS14

Lasivaaka

Tyylikäs turvalasinen GS14 vaaka painonhallintaan. Selkeälukuinen näyttö. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristo mukana pakkauksessa.



14,95

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



Oral-B



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



ORAL-B TZ1000

Sähköhammasharja

Uudessa Trizone sähköhammasharjassa on 3D-teknologia. 40 000 sykkyvää & 8 800 pyörivää liikettä minuutissa. 2 min ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 30 min harjausaika. Mukana 2 TZ harjaspää. 1 puhdistustila.

84⁹⁵

BRAUN



Braun AS110 Satin Hair
Ilmakierrin

Teho 200 W, 2 puhallusvoimakkuutta, 2 lämpötila-asetusta. Harjan halkaisija 23 mm, automaattinen kiharanvapautin, muotoilee ja kuivaa lyhyet hiukset.

19,95

Oral-B



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



ORAL-B Triumph 5500

Sähköhammasharja

3D-teknologia, kahden minuutin ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 5 puhdistustilaa, täysi akku 40 min harjaukseen. Mukana 4 harjaspäätä.

179,-

PHILIPS

sense and simplicity

Philips PT860/17

Partakone

Johdoton käyttö. Latausaika 1 tunti, ajoaika 50+ minuuttia. Vesipestävä. Dual Precision -terät. Rajain. Mukana pieni puhdistusharja ja suojakansi terien päälle. Li-ion-akku.

99,-



Oral-B



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



ORAL-B Flossaction 3

Vaihtoharjat

Pakkauksessa 3 vaihtoharjaa. Mikropulssitoiminto, puhdistaa tehokkaasti.

21⁹⁵

PHILIPS

sense and simplicity

MUISTA MYÖS
VAIHTOHARJAT

Philips Sonicare HX3110
Sähköhammasharja*
Sonic-tekniiikka, ladattava akku, käyttöaika jopa 28 min. Smartimer-ajastin, viisto harjaspää.

29,95



MUISTA MYÖS
VAIHTOHARJAT

Colgate ProClinical C200
Sähköhammasharja
Värähtelee jopa 25 500 kertaa min. Kahden minuutin ajastin, jossa 30 sekunnin ilmaisin. Mukana matkakotelo ja yksi Triple Clean -vaihtopää.



44,95 (59,95)

MUISTA MYÖS
VAIHTOHARJAT

Colgate ProClinical C600
Sähköhammasharja
Värähtelee jopa 30 000 kertaa min. Kahden minuutin ajastin. Kolme manuaalista puhdistustapaa. Mukana matkakotelo ja 2 vaihtopäätä: 1 Triple Clean ja 1 Sensitive.



69,95 (99,-)

Colgate ProClinical A1500
Sähköhammasharja
ProClinical A1500 harjassa on käytetty edistyneitä älytunnistimia. Värähtelee jopa 32 500 kertaa minuutissa. Kolme erilaista puhdistustapaa: yksi automaattinen ja kaksi manuaalista. Kahden minuutin ajastin. Matkakotelo. Mukana kolme erilaista vaihtopäätä.



129,- (159,-)

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



Passionata®

Love Mood
Naisten push-up liivi*
Väri: koralli,
koot: B-D 70-85, E70-80.

39⁹⁵



Love Mood
Naisten hipster alushousu*
Väri: koralli, koot 36-44.

19⁹⁵



Glamorous
Naisten push-up rintaliivi*
Väri: valkoinen,
koot: A75-85, B-D 70-85.

44,95



Glamorous
Naisten hipster alushousu*
Väri: valkoinen,
koot: 36-44.

19,95



Delight
Naisten olkaimeton rintaliivi*
Väri: iho, koot A70-80,
B-C 70-85, D 70-80.

44,95



Delight
Naisten hipster alushousu*
Väri: iho,
koot: 36-44.

19,95



*Tämä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.



DIM

Sublim

DIM

Naisten sukkahousut 2 kpl

15 den Silkkipintaiset sukkahousut.

Kahden kappaleen pakkaus.

83 % polyamidi 17 % elastaani.

Värit: Musta, Suntan, Iho,

koot 2/M-4/XL.

9⁹⁵



DIM

Naisten polvisukat 4 paria

15 den silkkipintaiset ja kiristämättömät polvisukat. Neljän parin pakkaus.

84 % polyamidi 16 % elastaani.

Värit: Musta, Suntan, Iho. Koot 35-41.

9,95



DIM

Naisten nilkkasukat 4 paria

15 den silkkipintaiset ja kiristämättömät nilkkasukat. Neljän parin pakkaus. 84 %

polyamidi 16 % elastaani. Värit: Musta,

Suntan, iho. Koot 35-41.

7,95

19,95

Bruder Bobcat 02431

Bobcat

Koko 23 cm, suhde 1:16.
Etukauhan voi irrottaa
ja vaihtaa johonkin
muuhun tarvikkeeseen.
Ikäsuositus +3v.



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Bruder Cat 02438

Kaivinkone

Kaivinkoneessa telaketjut, kääntyvä ohjaamo
ja täysin toimiva kaivuvarsi. Ikäsuositus +3v.

62,95



Bruder Cat 02443

Puskutraktori

Irroitettava kauha. Koko 34 cm. Mittakaava 1:16.
Ikäsuositus +3v.

26,95



Bruder Cat

Telakuormaaja

Tämä maastokuormaaja on tehokas, monikäyttöinen ja helposti siirrettävä.
Se soveltuu kaikille pienille alueille. Siinä on kuminen vetohihna ja siirrettävä
eri asentoihin lukittava puomi. 38 cm. Mittakaava 1:16. Yli 3-vuotiaille.

26,95



Bruder Schöff 02432

Minikaivuri

Ohjauskooppi kääntyy
360 astetta. Koko 35 cm.
Mittakaava 1:16. Ikäsuositus +3v.

19,95



Bruder Cat 02441

Kuormaaja

Irroitettava kauha.
Koko 34 cm.
Mittakaava 1:16.
Ikäsuositus +3v.

26,95



MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Bruder Cat

Kuorottaja

Tässä kuormaajassa on pituus-
ja korkeussuunnassa säädettävä
teleskooppipuomi, vaihdettava
etukauha ja nelipyöräohjaus. 38 cm.
Mittakaava 1:16. Yli 3-vuotiaille.

31,95



Bruder jcb midi cx

Traktorikaivuri

Tässä traktorikaivurissa on kolme työko-
netta yhdessä: pienoiskaivuri, pyörä-
kuormaaja ja traktori. Siinä on toimiva
irrotettava etukauha, irrotettava taka-
kauha ja kaksi taittuvaa tukijalkaa.
41,1 x 12,2 x 16,8 cm.
Mittakaava 1:16.
Yli 3-vuotiaille.

29,95





MYÖS
VERKKOKAUPASTA



Sammakkosieppari

Iloiset sammakkosiepparit kutsuvat lapset takapihan palloleikkeihin. Kopittelu onnistuu perinteiseen tapaan, mutta myös kannustaa lapsia keksimään omat hauskat leikkinsä. Pakkaus sisältää kaksi pehmeää palloa ja kaksi tarrakankaalla varustettua sammakkosiepparia. Ikäsuositus 3+.

13,95



Kameleonttitaulu

Kärpästen metsästyks on kameleonttien lempipuhua ja nyt lapset pääsevät syötämään kameleontteja hernepussien muodossa! Kaksipuolinen maalitaulu ja kahdeksan hernepussia tarjoavat useita mahdollisuuksia erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Ja mikä parasta, leikin matkassa motoriset taidot paranee ja numeroiden hahmottaminen sekä laskeminen kehittyvät lähes huomaamatta. Ikäsuositus 4+.

24,95

Kilpparitaulu

Arpokaa joukkueet ja vuorotellen heittääkää itsestään tarttuvia hernepusseja kilpikonnatauluun. Tukeva jalusta ja kilpikonnan hymyilevä naama tekevät kilpikonnataulusta jännittävän tavan oppia yhteenlaskua, parantaen samalla käden ja silmän yhteistyötä. Ikäsuositus 3+.



19,95

Mehiläiskastelukannu/ Kukkakastelukannu

Värikäs ja kestävä mehiläiskastelukannu kannustaa niin nuoria kuin vanhempiakin puutarhureita päivittäiseen kukkien kasteluun ja puutarhan hoitoon. Lisää vain vesi ja katso kuinka lapsesi riemuitsee kukkivasta ja kasvavasta puutarhasta! Ikäsuositus 3+.

9,95
kpl



Haba

Minun ensimmäinen pelini Kalastus

Värikäs ja hauska ensipeli pienille kalastajille. 1-4 pelaajaa. Ikäsuositus: 2+.

22,95



Haba

Minun ensimmäinen pelini Maatila

Hauska ensipeli, jossa autetaan maanviljelijää laskemaan ja ruokkimaan eläimiä. 2-4 pelaajaa. Ikäsuositus: 2+.

22,95



Ti-Ti tamburiini

Puinen tamburiini kalvolla, jonka Ø 16,5 cm. Ikäsuositus: 1+.

11,95



Ti-Ti marakassit 2kpl/pkt

Pakkaus sisältää kaksi eri äänellä soivaa puista marakassia. Marakassin korkeus 11 cm. Ikäsuositus: 1+.

9,95



Ti-Ti rumpu

Puurumpu, josta tulee upea sointi. Rummun Ø 20 cm. Ikäsuositus: 2+.

14,95



Ti-Ti ksylofoni*



















Puinen ksylofoni ensi sävelten harjoitteluun. Ksylofonin pituus 26 cm. Ikäsuositus: 1+.

11,95

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



RISTIKKO 4

	PE- LATTU		OH- JUK- SELLE	VOITTANUT			WIRTA- NEN	FÜR -	KORU- MATE- RIAALI	 LOIS- TAVIA GIANNA		
"2"							EI SAA APUA			1		
VIR- KEÄ					TUR- HA- PURO			2	PERUA EI AMMU			
PISSI	3			MONES- SA AI- DASSA			LEIDI TYÖ- KALU					
 RA- HAL- LA					 -MAA							
				GIRS								
				UJO		PERSO PILLI- TYKSET				POLVI		
				KOO					KUO- LEMA			
									YÖ- PUU MONI			
				KANGASTA		SUO- JAA	TANKA SATA- MASSA			AJOIT- TAA	SINI-	
									SATA- MAKAU- PUNKI		4	
								...IKKÖ SOKE- RILLE				
KAK- KUUN	VIE- RUS- TOJA		PIIKIT SAK- SASSA				5		OSAS- TO			
RÄÄSYJÄ	HU- VINA!		DA- TAA	TAR- MO	6		VILLE					
SERE- MONIA					TOIVO- NEN 				NIEMI- NEN- HARKKI	RUN- SAIN		
HALOO HELSIN- GISSÄ	8			HAES- KELLA			ARVO- PAPE- RI			7		
OH- JELMA						RAH- TU						
NÄH- TYJÄ				VIES- TIMIS- TÄ								
SILLÄ SAA SI- LEÄKSI						LAI- MEA	9					

2/2014

Discussion

2/2014

Raimo Halonen
(Suomussalmi)

[illegible]

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

Vastaa 15.4.2014 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osaillistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristiko 4", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI RALF NYBERG
KUVA KREETTA JÄRVENPÄÄ

Maku- kokemusten kartoittaja

”Maistuiiko?” on aika usein esitetty kysymys monissa ravintoloissa. Siihen on helppo vastata, että kyllä maistui, mutta me emme päästä asiakkaitamme ihan niin helpolla. Haluamme tietää, mikä maistui erityisesti ja miksi.

Food Lab on ravintola, jossa kehitämme erilaisia ravintolakonsepteja. Nyt on meneillään Smoothdog Machine, joka yhdistää erilaiset hodarit ja smoothiet. Tarjoamme niin klassikoita, uudenlaisia versioita kuin vielä kokeilevampia tulevaisuuden makuja.

Asiakkaat ovat tärkeässä roolissa kehitystyössä. Ravintolan oven vieressä on vieraskirja, johon voi kirjoittaa erilaisia terveisiä tuotteista, palvelusta ja tunnelmasta. Päivän mittaan myös haastattelemme monia asiakkaita. Lisäksi meillä on VIP-kehittäjiä, jotka ovat itse ilmoittautuneet mukaan. He muodostavat noin 30 hengen joukon, joka on kiinnostunut tuotteista ja makumaailmojen kokeilusta.

Olen aina ollut kiinnostunut ruoanlaitosta, ja uravalinta ravintola-alalle oli selkeä. Teen tällä hetkellä lopputyötäni Leppävaaran Laurea-ammattikorkeakoulussa. Olen valinnut aiheeksi nimenomaan tuotekehittelyn. Se on varmaan syy, miksi minut pyydettiin mukaan Ison Omenan WokUpista, kun Food Lab käynnistyi.

Food Labin konseptit jatkavat elämäänsä HOK-Elannon tai S-ryhmän muissa ravintoloissa joko yksittäisten tuotteiden tai konseptin osien kautta. Hyvää palautetta on tullut esimerkiksi kasvishodareista, joita ei tätä ennen ole nähty listoillamme.

Jatkamme uuden luomista. Pääsiäisen jälkeen on luvassa jotain, joka taatusti sopii kesään. Sen enempää en uskalla tässä vaiheessa paljastaa.”

MERVI SAVOLAINEN,
vuoropäällikkö, Food Lab, City-käytävä.



yhteishyvä

110. 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
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääällikkö Tanja Kallio
Ruoka-liite/konseptipääällikkö Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyynti Maija Owie
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg

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
Konseptipääällikkö Kaisa Mikkola
Monimediatuottajat Päivi Salo,
Mari Karsikas, Tuuli Virta (äitiyslomalla)
Toimitussihteeri Niina Korhonen
Verkkotoimitussihteeri Annette Saksman
Toimittaja Tiina-Mari Haka
AD Liisa Seppo
Graafikko Pauli Salmi
Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen
Kannen kuva Kreetta Järvenpää

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 4/2014
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



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

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

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita L'Oréal Paris Men Expert -ihonhoitotuotteita

Huhtikuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme L'Oréal Paris Men Expert -miesten kosmetiikkapakettin. Palkinto sisältää kasvojen puhdistusgeelin, kosteusvoiteen, viilentävän silmänympärysgeelin, parranajogeelin ja after shave -balsamin sekä deodorantin.

Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- miellyttävin
- hyödyllisin
- turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.4.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 4/2014, PL 99, 00002 Helsinki.
Voittajien nimet julkaistaan numerossa 6/2014.
Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Helmikuun lukijakilpailussa palkintona olleet persikkaiset Ruutumuumi-pussilakanasetit voittivat Leena Tullila (Seinäjäoki) ja Ritva Rätty (Polvijärvi). Siniset setit voittivat Heli Mansikkamäki (Lentilä) ja Tiia Aziz (Vantaa). Onnittelut voittajille!

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

VOIT KERTOA MIELIPITEESI OSOITTEESSA
WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN
JUTULISTAAN.



Miellyttävin juttu
helmikuun lehdessä

Helmikuun suosikkijutussa kerrottiin, millainen on hämäläinen sielunmaisema.

Surun kohdatessa et jää yksin

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

S-Etukortista on hyötyä

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

**Tapiolan Hautaus- ja perunkirjoitustoimisto
on muuttanut osoitteeseen Tapiolan Keskustorni 2. krs,
Tapiontori 1, 02100 Espoo**




HOK ELANNON
HAUTAUSPALVELU


HOK-ELANTO

hok-elannonhautauspalvelu.fi perunkirjoitustoimisto.fi

Hakaniemi Siltasaarenkatu 26, p. 01076 66500 • Töölö Sibeliuskatu 1, p. 01076 66530
Itäkeskus Turunlinnantie 2 B, p. 01076 66590 • Malmi Kirkonkyläntie 3, p. 01076 66630
Forum Yrjönkatu 23, p. 01076 66620 • Leppävaara Läkkipätkäntie 3, p. 01076 66610
Tapiola Tapiointori 1, p. 01076 66570 • Espoonlahti Kivenlahdentie 9, p. 01076 66640
Tikkurila Unikkortie 3, p. 01076 66560 • Myyrmäki Ojahaanrinne 2, p. 01076 66600
Kerava Aleksis Kiventie 1, p. 01076 66550 • Hyvinkää Torikatu 9, p. 01076 66580

(0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min)

PÄIVYSTYS 24 h: 050 347 1555

ENSI NUMEROSSA

Vaihtari tuli taloon

**Valkamat saivat
vieraakseen hollantilaisen
vaihto-oppilaan. Lue, mitä
vieras opetti perheelle.**



SAKARI PIIPPO

Rakkaat äidit

**Eri-ikäiset naiset
kertovat, kuinka
äitiys on muuttunut
50 vuodessa.**

Mökki kuntoon

**Minne mökkisi jätevedet
valuvat? Kokosimme
vinkit luontoa säästävään
kesäasumiseen.**

Yhteishyvä 5/2014 ilmestyy 30.4.2014. Suuren levikin ja jakelu-
järjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää
edeltävänä kolmena arkipäivänä.



– Katselemme toki ulos ikkunasta ja seuraamme säätiedotuksia, mutta selvimmät kevään merkit näkyvät meillä asiakkaiden tarpeissa, toteaa puutarhuri Outi Pietola Kodin Terra Tuusulasta.
– Nurmikon hoidosta se yleensä lähtee. Roudan sulaessa on hyvä aika kalkita, vaikka kalkin voi levittää periaatteessa ympäri vuoden.

Myös puut kannattaa leikata heti pakkasöiden loppuessa. Näin puu voi keskittää kasvuvoimansa jäljelle jääneisiin oksiin. Hedelmäpuut ruiskutetaan silmuissa talvehtineiden tuholaisten munien hävittämiseksi. Kukista orvokit ja sipulikukat ovat varmissa kevään sanansaattajia. Lasitetut parvekkeet ja katetut terassit suojaavat näitä istutuksia.

Outi Pietola siirtyi Backaksen puutarhasta Kodin Terraan kun se avattiin vuonna 2009. Pitkää kokemusta arvostavat monet asiakkaatkin, jotka palaavat joka kevät kysymään neuvoja.

– On mukavaa, kun voi auttaa. Kysymyksiä riittää: kuinka korkeaksi tämä kasvaa, mitä se vaatii maaperältä, onko valoa riittävästi vai pitääkö siltä suojata, milloin ja mihin tämä kannattaa istuttaa? Kotimaiset kasvit kestävät yleensä kylmyyttä paremmin, etelästä tulleet jalostetut muodot heikommin. Kesäkuukissa vetisemmät taimet paalettuvat herkemmin.

Jos multasormia jo syyhyttää, on kulta-aika käsillä! Astiataimia voi istuttaa heti kun maa on sula. Paljasjuuriset aita-aitaimet, kuten aroniat, istutetaan myös aikaisin keväällä.

Sisustaminen, remontointi ja puutarhanhoito kiinnostavat. HOK-Elanto haluaa palvella asiakasomistajiaan monipuolisesti myös näillä saroilla. Kodin Terrassa on monen alan ammattilaisia vastaamassa kysymyksiin ja tarjoamassa ratkaisuja tarpeisiin. Outi Pietola on yksi heistä. Palveluksessasi!

