

Yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

6/21

Mitä sulle kuuluu?

KORONA JÄTTI JÄLKENSÄ. NUORET
TARVITSEVAT NYT KIIPEÄSTI APUA.

VIHREÄÄ & MAKEAA
Lappeenrannassa
tehdään joulun
suosikkikuulat

KIMALTAVA KIMMEL
Karjalan perinteikäs
hotelli nousi
uuteen eleganssiin

LAHJAKSI LÄMPIMÄISIÄ
Lumihiihtale-
lusikkaleivät ja
mehevä kahvikakku



**Tuttu tunne.
Uudet hetket.
Antamisen iloa.**

24h ja Tuokio punainen
nyt joulun aikaan
myymälöissä.

Tarkista saatavuus
osoitteessa prisma.fi

ARABIA
1873



Ruokakulttuurin tutkija Maarit Knuuttila toivoo lisää ruokakeskustelua, s. 44.



Lusikkaleivät voi vaihteeksi koristella lumihiutaleiksi, s. 34.



Remontoidussa hotelli Kimmeliissä luonto on läsnä myös sisustuksessa, s. 68.

Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 11 Tärkeä sana
- 77 Kähkönen
- 101 Maistiaiset
- 107 Etuja sinulle
- 113 Ristikko
- 115 Hyvä päivä

Pitkäjänteinen säästäminen kannattaa, s. 60.



Sisällys ^{6/}2021

13 Ruokaostosten teko verkosta helpottuu

S-kaupat.fi-verkkokaupassa asiakkaan on mahdollista nähdä esimerkiksi ostostensa kotimaisuusaste.

15 "Joulutunnelmaa mahdollisimman pitkään"

Johanna Aldridge ja hänen äitinsä Riitta Koljonen nauttivat joulusta.

16 Yhdessä uutta kohti

Aikuisia tarvitaan nuorten tueksi koronan jälkeen.

26 Käsin tehty – sinulle

Valokuvaaja Laura Oja kuvasi käsityöläisiä eri puolilla Suomea.

32 Viisaat sanat

Näyttelijä Kati Outinen haluaa antaa lapsenlapsilleen paljon aikaa.

34 Joulukerut paketissa

Leivo lahjaksi täydellinen joulukakku ja koristele lusikkaleivät lumihiutaleiksi.

43 Kahvinjuojien valtakunta

S-ryhmän kaupoissa myytiin viime vuonna 40 miljoonaa pakettia kahvia.

44 Ruoka on loistava puheenaihe

Tutkija Maarit Knuuttila sanoo, että keskustelu ruoasta kehittää ruokakulttuuria.

49 Joulun puhteisiin

Valmisruoilla voi helpottaa joulukiireitä.

51 Turkulainen ulkosaaristosta

Leipomo Rostenin saaristolaislimppu Jurmo maistuu esimerkiksi kalan ja kinkun kaverina.



Vihreistä kuulista puhutaan Lappeenrannassa karkkina, jolla on sielu, s. 52.

Julia Lähteenmäki aloittaa joulun valmistelut hyvissä ajoin, s. 66.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Puolukka-valkosuklaakakku
- Täytetty joulukranssi
- Juustokierreet
- Lohimousse
- Granaattiomena-kuhaceviche
- Tapas-silakat
- Joulukinkku hunajasinappikuorrutuksella
- Tofukinkku sinappikuorrutuksella
- Juhlava punaviini-härkispata
- Porkkanalaatikkomureke
- Talvisalaatti ja saharivinegretti
- Jouluomena-vuokapulla
- Piparimokkapalat
- Antipasto-vartaat
- Roomalainen levypizza
- Cappuccino-suklaafudget
- Talvinen hedelmäsalaatti ja lämmin rosmariinikinuski

S-ryhmän kaupoissa myytiin viime vuonna 40 miljoonaa pakettia kahvia, s. 43.



52 Kuninkaallinen kuula

Suomalaiset syövät 25 miljoonaa Vihreää kuulaa vuosittain.

60 Säästöillä ajokortti tai kielimatka

Lapselle säästäminen kannattaa aloittaa heti lapsen synnyttyä.

66 Jouluiloa ja yhdessäoloa

Hämeenkyrössä asuvan Lähteenmäen perheen joulun valmistelu aloitetaan hyvissä ajoin.

68 Kimmelin uusi kimallus

Joensuun ylpeys remontoitiin nykyaikaiseksi.

78 Joulukuukin auttamaan

Filosofi Frank Martelan mukaan auttaminen antaa merkitystä elämään.

82 Rochdalen rohkeat kankurit

Ensimmäinen pitkäikäinen osuuskauppa syntyi Englannin Rochdalaessa.

87 Amarillon ilopilleri

Vuoropäällikkö Noora Prinkkilä saa asiakkailta kehuja hymystään.

88 Joulukukat hyvällä omallatunnolla

Joulukukiksi kannattaa valita kotimaassa tuotettuja tai Reilun kaupan kasveja.

99 En tee koskaan heräteostoksia

"On tärkeää erottaa halu ja tarve", muistuttaa kirjailija Julia Thurén.

103 Ei grammaakaan lankaa hukkaan

Husky-pipoja tehdään Meri-Lapissa vastuullisuutta kunnioittaen.

REILU & LUONNOLLINEN KUTEN SINÄ



ADUKI

CLIPPER®
TEEIHMISSILLE
JOTKA VÄLITTÄVÄT





Kannen kuvittanut **Pauli Salmi** on helsinkiläinen kuvittaja ja graafinen suunnittelija. Hän on kuvittanut esimerkiksi oppikirjoja, sanoma- ja aikakauslehtiä sekä mainoksia. Salmen esittäviä, värikkäitä viivapiirroksia on kiitelty ilmeikkäästä kerronnasta. Teini-ikäisen kynnyksellä olevan pojan isänä Salmi innostui Yhteishyvän nuorisoiheesta. Hänen mielestään on hyvä, että vaikka jutussa käsitellään nuorten vaikeita kokemuksia, se antaa toivoa tulevaisuuteen.

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja, vt.
 Anne Sassi
Toimituspäällikkö
 Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö
 Sara Malmberg (vapaalla)
Sisältöpäällikkö, vt.
 Satu Savela
Sisältöpäällikkö, ruoka
 Sanna Autio

JULKAISIJA
 Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
Medialiiketoiminnan johtaja
 Anne Sassi
 mediamyynti SOK
 smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus
 etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde
 SOK 010 768 011
Postiosoite
 PL1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu
 010 765 858
 (0,088 euroa/min)
 auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppi
 www.s-kanava.fi
Osoitelähde
 S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset
 päivittyvät automaattisesti väestörekisterijärjestelmästä.

TOIMITUS SANOMA MEDIA FINLAND
Art Director
 Leena Majaniemi
Vastaava tuottaja
 Leila Mehto
Graafiset suunnittelijat
 Reeta Kukkola ja Laura Savioja

KIRJAPAINO
 PunaMusta Oy
 117. vuosikerta
 Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea myös näköislehtenä osoitteessa: **yhteishyva.fi/nakoislehti**

ISSN-L 0044-0396
 ISSN 0044-0396 (painettu)
 ISSN 2242-2196 (verkko)
 Levikki 1 687 552 (Media AuditFinland, 2020)
 Aikakausmedia ry:n jäsen



Vahvista VASTUSTUS-KYKYÄSI

ITSEHOITOLÄÄKE NUHAKUUMEEN TUKIHOITOON JA ENNALTAEHKÄISYYN

KLIINISESTI TUTKITTU!*



Echinaforce on perinteinen kasvirohdosvalmiste nuhakuumeen tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatulle ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä tuotetta. Saa käyttää enintään 10 vrk:n ajan akuuttien oireiden hoitoon ja korkeintaan 2 kk ajan yhtäjaksoisesti vilustumisoireiden ennaltaehkäisyyn. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.

*Jawad M, Schoop R, Suter A, Klein P, Eccles R. Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012 doi:10.1155/2012/84131

Haapaluoman
osuuskaupan
myymälä Perä-
seinäjoella
1920-luvulla.
Auto lienee
valokuvaaja
Felix Johansso-
nin, kelkka
paikallinen.



Pidetään huolta nuoristamme

Korona jätti jälkensä meihin kaikkiin, mutta erityisesti se kuritti nuoria. Tutkimukset osoittavat, että nuorten koke-
mat mielenterveyden oireet ovat lisääntyneet viimeisen parin vuoden aikana.

Kolmen teini-ikäisen nuoren äitinä olen saanut lähietäisyydeltä seurata, miltä tuntuu, kun nuoruus jää tauolle. Nuori mieli ei vielä osaa rakentaa siltoja tulevaan. Se ei jaksa ammentaa myöskään menneisyydestä, huolettomista lapsuuden päivistä. Nuoren mieli elää tässä ja nyt. Nuori on aina nälkäinen, oli kyse sitten kehosta tai sielusta.

Opiskelu etänä ilman tuttua kouluarkea sekä elämä ilman harrastusporukoita ja hengailua ystävien kanssa on tuntunut monesta nuoresta lamauttavalta. Toki iso osa nuorista voi koronasta huolimatta edelleen hyvin, mutta erityisesti vaikeuksia jo aiemmin kohdanneiden nuorten henkinen taakka on syventynyt entisestään.

Monessa kodissa on koronan seurauksena koettu myös todellista hätää: työt-

tömyyttä, päihteiden väärinkäyttöä ja väkivaltaa. Nuori on joutunut kantamaan vastuuta, joka ei hänelle vielä kuuluisi.

KUN S-RYHMÄSSÄ tehtiin päätös lähteä mukaan Pidä huolta -kampanjaan, aloimme Yhteishyvän toimituksessa intoa puhkuen miettimään, miten kertoa teille asiakasomistajille ja Yhteishyvän lukijoille siitä, mistä tässä kaikessa on

kyse. Yhdessä LähiTapiolan kanssa S-ryhmä lahjoitti kampanjan alkupääomaksi puoli miljoonaa euroa. Toivomme, että myös mahdollisimman moni yksityishenkilö lahjoittaisi kampanjaan, kukin kykynsä mukaan. Kaikki lahjoitukset menevät lyhentämättöminä

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n nuorten mielenterveystyöhön.

Kun edesmenneen **Pave Maijasen** kappale *Pidä huolta* kaikui ensimmäisen kerran yli 70 suomalaisartistin uudelleen versioimana kuulokkeissa, saatiin upea lähtölaukaus tälle hyväntekeväisyshaasteelle. Musiikin voima on ihmeellinen, ja sen avulla on ennenkin muutettu

maailmaa. Toivottavasti niin käy myös nyt.

Ja kun musiikin kuuntelulta ennätät, kehotan ottamaan kuunteluun Yhteishyvän uuden podcast-sarjan, *Laumasuojan*. Se antaa äänen heille, joista tässä kampanjassa todella on kyse. Se sukeltaa kepeästi mutta syvällisesti nuoruuden ytimeen. On valaisevaa kuulla, miltä tuntuu kasvaa aikuiseksi osana suoriutusyhteiskuntaa, jossa vain harva kokee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi kesken-eräisenä, vaillinaisena.

Ihanat nuoret tarvitsevat nyt meidän aikuisten tukea, mutta vielä enemmän me aikuiset ja koko Suomi tarvitsemme heitä.

LÄMMINHENKISTÄ joulun odotusta koko toimituksen puolesta,

SANNA SUOKKO
Toimituspäällikkö



"MULLA ON OLLUT TOSI SYNKKIÄ
HETKIÄ. IHAN OK SUORITUS
PARHAANSA TEKEMINEN EI RIITÄ."

"MUA AHDISTAA IHAN HITOSTI SE, MITÄ MÄ VOIN TEHDÄ ISONA
JA MILLAISIA TÖITÄ TULEVAISUUDESSA TARVITAAN."

"AIKUISELLE... MENE
OPISK... ETTÄ, NIIN
VOIT...
JOTAIN."

"MITÄ MÄ... KUN MUN
FRIEND... MÄ
EN TIEDÄ MISS...
M... SE..."

"MUN KOKEM... ISTA ON
TOSI HYVÄ. O... MÄN."

LAUMA

SUOJA

"ME NUORET OLLA... SUORI... TEIS... AN... EJA."

"AIKUISE... TAA, MENE
OPISKELEMAAN TIEDETTÄ, NIIN VOIT
TEHDÄ ILMASTOKRIISILLE JOTAIN
NO EI OLE V***U AINAA."

"JOS KERRON AIKUISELLE
JUTTUA JA HÄNELLE...
TULEE VIESTI, SE PITÄÄ
KATSOA HETI."

**UUSI PODCAST KERTOO,
MITEN KORONA VAIKUTTI
NUORTEN HYVINVOINTIIN**

yhteishyvä.fi

LUE LISÄÄ JA KUUNTELE: [YHTEISHYVA.FI/LAUMASUOJA](https://yhteishyva.fi/laumasuoja)

Kuunneltavissa myös kaikilla yleisimmillä podcast-alustoilla

LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 05/21
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Eläkkeellä on lupa nauttia
2. Sopivaa syötävää suolistolle
3. Mielessä isot kuviot

Vaikka en ole vielä lähelläkään eläkeikää, minua liiketalouden opiskelijana kiinnostavat talouteen ja sijoittamiseen liittyvät artikkelit. Erityisesti sijoittamisesta pitäisi puhua enemmän.

– Reija Ukkola, Oulu

Olen ollut aina kiinnostunut ruoasta ja terveydestä, mutta silti sain suolistojutusta uusia oivalluksia ja tärkeää tietoa. Alan pitää kirjaa, tuleeko viikossa syötyä 30 eri kasvikunnan tuotetta!

– Kaisa Lehtimäki, Pirkkala

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.



Syksyinen juuresgalette menee jatkoon
@kokomalmileipoon
keittiössä.



@r.e.j.u leipoi 90-luvun
nostalgista riisiklaata
Yhteishyvän ohjeella.



"Ehdottomasti parhaat
puolukkapullat tähän
mennessä", kommentoi
@sanna.me.



@cakesbysanntsukka teki
Yhteishyvän reseptillä tulista
hokkaidokurpitsakeittoja.

Kuva Panu Pälvä



FACEBOOKISTA

SINIVALKOISTA
JUHLAA

Linnan juhlat, kynttilät ja herkut kuuluvat lukijoiden itsenäisyyspäivän perinteisiin.

ITSENÄISYYPÄIVÄNÄ pukeudutaan parhaimpiimme. Koko päivän soivat isänmaalliset laulut, joita minulla on kuusi CD-levyllistä. Illalla rakennetaan ikkunaan asetelma Suomi-aiheisista tavaroista ja kynttilöistä. Piha koristellaan kynttilälyhdyin. Paras päivä vuodesta. – Johanna Lindgren

VIIME VUONNA sain itsenäisyyspäivän aatonaattona vihdoinkin hankittua itselleni kansallispuvun. Olipa juhallinen olo pukea se päälle. Parempaa ruokaa on aina tarjolla. Pöydässä on oltava valkoinen liina ja joka ikkunalla kaksi kynttilää. – Mirka Kahilainen

TAPASIMME MIEHENI kanssa itsenäisyyspäivänä. Kihlauimme itsenäisyyspäivänä, avioituimme itsenäisyyspäivänä. Nykyisin järjestämme kotonamme pikkujoulet sukulaisille itsenäisyyspäivänä. – Susanna Suvituuli Viitasalo

ITSENÄISYYPÄIVÄ ON piparkakkujen paistopäivä. Tämä on pitkä perinne meillä. Illalla sitten katsotaan Linnan juhlia tv:stä ja maistellaan ensimmäisiä piparkakkuja kahvin kanssa. – Nina Selroos

Linnanmäki

REILUSTI RIEMUA

REILUN RIEMUN JOULULAHJA!

Kääri rakettina pakettiin Linnanmäen reilun riemun tunnelmaa ja anna joulun lumoavin lahja!

Kurkkaa kipin kapin Linnanmäen verkkokaupasta Kausihupi, rannekelahjakortit ja muut ihanat Linnanmäki-tuotteet!

verkkokauppa.linnanmaki.fi

HUVITTELEMALLA HYVÄÄ
LASTENSUOJELUTYÖLLE

Yhdenvertaisuus

tarkoittaa sitä, että kaikki ihmiset ovat saman arvoisia riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä alkuperästä, vammasta tai muusta vastaavasta henkilöön liittyvästä ominaisuudesta. Yhdenvertaisuuspyrkimyksen tavoitteena on mahdollistaa ihmisille tasavertainen asema yhteiskunnassa.

S-RYHMÄ EDISTÄÄ YHDENVERTAISUUTTA

● S-ryhmä huomioi uusien markettien suunnittelussa yleiset esteettömyysvaatimukset. On tärkeää, että esimerkiksi pyörätuolilla kulkevilla on mahdollisuus päästä kauppaan asioimaan.

● Moni S-ryhmän kauppa tarjoaa harjoittelupaikkoja esimerkiksi lievästi kehitysvammaisille tai muille erityistä tukea tarvitseville.

● Palkka määritellään S-ryhmässä aina tehtävän ja osaamisen, ei henkilökohtaisten ominaisuuksien mukaan.



Pelkkää makua, ei hävikkiä

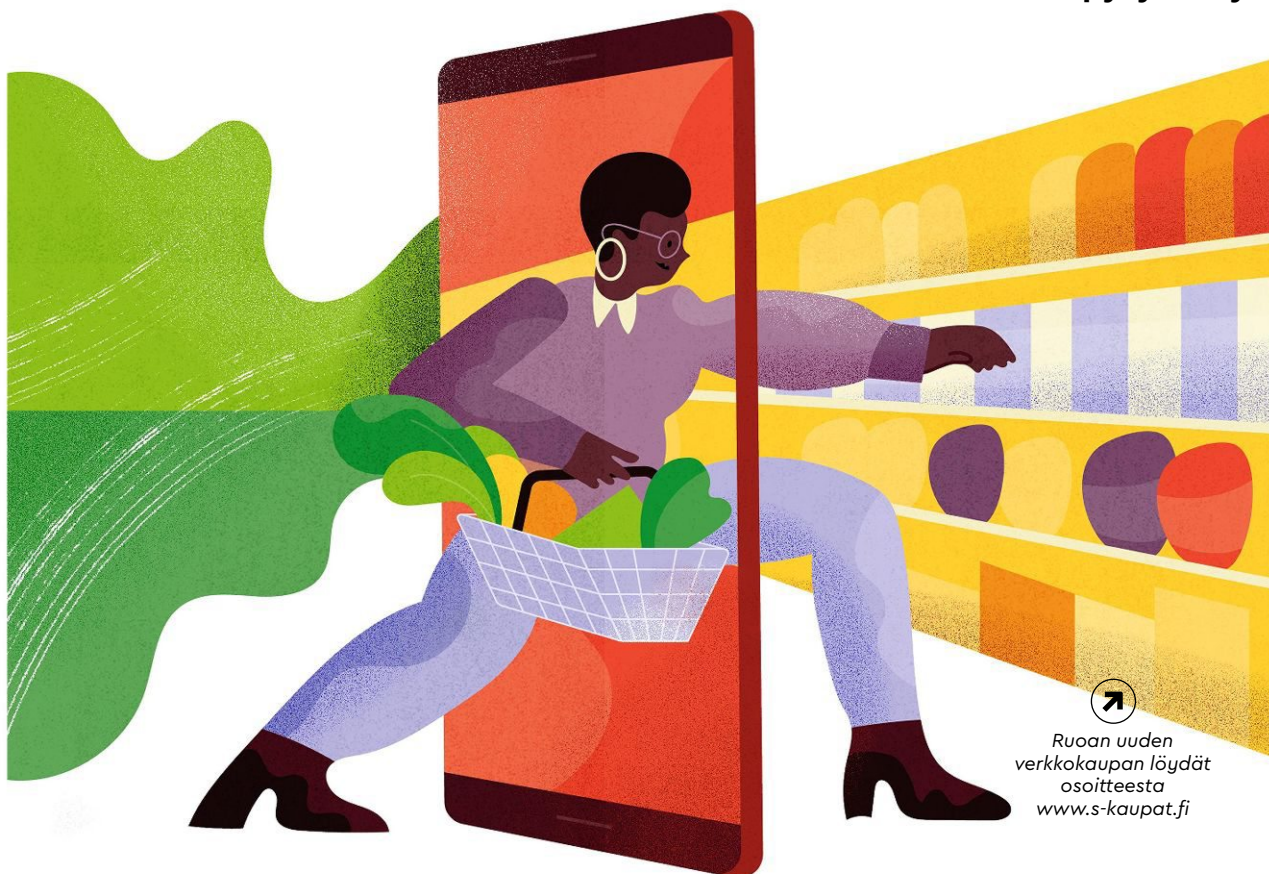
Herkkusuun valinta



Herkullisen makea ja pähkinäinen
maku sopii täydellisesti mihin vain
ruokaan.



bimparsakaali.fi



Ruoan uuden verkkokaupan löydät osoitteesta www.s-kaupat.fi

RUOKAOSTOSTEN TEKO VERKOSTA HELPOTTUU

S-ryhmän uudessa ruoan verkkokaupassa asiakkaan on mahdollista nähdä esimerkiksi ostostensa kotimaisuusaste.

Miksi S-ryhmä uudistaa ruoan verkkokaupan, S-ryhmän Emilia Ala-Kurikka?
Ruoan verkkokaupalla on kymmeniätuhansia käyttäjiä, joiden arkea palvelu helpottaa. Koronapandemian aikana aktiivisten käyttäjien määrä kaksinkertaistui, ja määrä kasvaa koko ajan. Haluamme palvella asiakkaita verkkokaupassa mahdollisimman helposti ja nopeasti. Ruoan uusi verkkokauppa S-kaupat.fi on jo auki, mutta kaikkia kauppia ei vielä löydy sieltä. Vanha ruoan verkkokaupamme Foodie.fi jatkaa vielä hetken S-kaupat.fi:n rinnalla.

Miten ruoan uusi verkkokauppa eroaa entisestä?

Uutta verkkokauppaa on helpompi käyttää. Tilauksen saa tehtyä muutamilla klikkauksilla ja ostosten tekoon

menee muutama minuutti. S-kaupat.fi on myös haluttu tehdä käteväksi niin suurperheiden isoihin viikko-ostoihin kuin kiireisten kaupunkilaisten pieniin ruokaostoihin. Lisäksi asiakkaan on tulevaisuudessa entistä helpompi löytää esimerkiksi laktoosittomat tuotteet tai selvittää ostostensa kotimaisuusaste. Uudistuksen myötä yhä useampi voi tilata ruokaostokset verkosta. Tämän vuoden lopulla ruoan verkkokaupassa on mukana yli 200 ruokakauppaa S-ryhmän eri ketjuista.

Miten asiakkaat on otettu mukaan kehitystyöhön?

Aluksi selvitimme laajalla kyselyllä ruoan verkkokaupan käyttöä. 900 asiakkaan kehitysryhmämme on testannut uutta verkkokauppaa ja olemme käy-

neet asiakkaiden kodeissa havainnoimassa arkea. Saamme palautetta myös verkkokaupasta tilaavilta asiakkailta.

Miten ruoan uusi verkkokauppa vaikuttaa kivijalkakauppoihin?

Verkkokauppatilauksia kaupoissa keräävien myyjien määrä lisääntyy, ja heitä voi näkyä omassa lähikaupassakin. Myös noutopisteiden määrä lisääntyy. Tilauksen voi noutaa kylmälokeroista lokerikkopisteeltä, miehitetyltä noutopisteeltä tai tilata suoraan kotiin.

Kilpailu kiihtyy ruoan verkkokaupoissa. Miten se vaikuttaa S-ryhmään?

Uskon, että kilpailu kasvattaa yleistä tietoisuutta ruoan verkkokaupasta ja saamme uusia verkkokauppa-asiakkaita.

Onko ruoan verkkokaupassa asiointi kalliimpaa kuin kivijalassa?

Tuotteiden hinnat ovat samat verkkokaupassa ja myymälässä. Verkossa päälle tulee vain pieni toimituskulu. S-ryhmässä keskitymme siihen, että kokonaishinta ratkaisee. ■

Emilia Ala-Kurikka vastaa S-ryhmän verkkokaupan kilpailukyvystä, konseptista ja kehityksestä.



AUTA KOTIMAAN
VÄHÄVARAISIA
LAPSIPERHEITÄ
SAAMAAN JOULU.

JOULUPATA.FI



Johanna Aldridge tilasi pari vuotta sitten itselleen ja äidilleen Riitta Koljoselle joulumekot. Niitä käytetään kerran vuodessa jouluaattona.

"JOULUTUNNELMAA MAHDOLLISIMMAN PITKÄÄN"

Joulukoristelu aloitetaan kuopiolaiskodissa jo marraskuussa. Tytär Johanna Aldridgen vastuulla ovat tontut, äiti Riitta Koljonen ripustaa kuuseen tutut koristeet.

"KANNAN JOULUKORISTEET esille isänpäivän jälkeen. Haluan nauttia joulun tunnelmasta pitkään. Kuusen koristelevat äitini ja aikuinen tyttäreni **Kati**. Kuudessa on joka vuosi samat koristeet, ja silti se on aina erinäköinen. Osa koristeista tuo muistoja lapsuudestani. Sellaisia ovat esimerkiksi kiiltäväpaperiset lahjapaketit. Mummoni kuoltua perin hänenkin koristeensa. Minä asettelen tontut paikoilleen. Niitä on kertynyt ainakin 50, ja joka vuosi ostan muutaman lisää. Tonttuja on ikkunalaudoilla, kaappien päällä ja television vieressä, mutta kyllä me vielä joukkoon mahdumme. Keittiöön teen pieneen kasvihuoneeseen tonttuasetelman. Somistan asetelman nukkekodin kalusteilla. Tyyliäni on enemmänkin överi kuin pelkistetty."

Tytär Johanna Aldridge, 45, Kuopio

"KORISTELEN OMAN kotini hieman myöhemmin kuin tyttäreni omansa. **Johannaa** voi kutsua jouluhöperöksi, itse olen ehkä keskittien kulkija. Lapsuudenkodissani joulusta alettiin puhua itsenäisyyspäivän jälkeen. Silloin leivottiin pipareita ja Hanna-tädin kakkuja. Kuusi ostettiin torilta aaton aattona ja koristeltiin aattona. Oksilla oli oikeita kynttilöitä, Suomen lippuja, Fazerin kissa- ja jääkarhukarkkeja sekä oikeita omenoita. Kuusi purettiin Nuutin päivänä. Omenaa piti maistaa, vaikka ei se enää hyvää ollut. Nykyään tärkeässä roolissa kodissani ovat kuusen lisäksi joulukukat."

Äiti Riitta Koljonen, 73, Kuopio





teema | *Nuoret*

YHDESSÄ UUTTA KOHTI

teksti RIINA-MARIA METSO kuvitus PAULI SALMI

Korona on kurittanut
nuorten elämää kovalla
kädellä. Nyt eletään aran
toiveikkuuden aikaa.
Aikuisilla on tärkeä tehtävä
olla nuorten tukena.



Rippileiri – peruttu. Luokkaretki – peruttu. Vanhojen tanssit – peruttu. Juuri nyt nuoruuttaan elävien muistot elämän tärkeistä hetkistä tulevat olemaan hyvin erilaisia kuin aiempien ikäluokkien. Korona on hankaloittanut nuorten elämää rajusti.

Se myös näkyy nuorten voinnissa.

Laajan kouluterveyskyselyn mukaan liki puolet lukion ensimmäisen ja toisen luokan opiskelijoista on ollut huolissaan mielialastaan viimeisen vuoden aikana. Vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masenusoireilusta kertoo joka neljäs. Tytöt oireilevat enemmän kuin pojat.

Koronan vaikutukset näkyvät tuloksissa, sillä vuoden 2019 vastauksiin verrattuna nuorten kokevat mielenterveyden oireet ovat lisääntyneet.

Korona on koskettanut kaikkia

”En usko, että yksikään nuori on välttynyt koronan seurauksilta. Se on koskettanut kaikkia kautta linjan: miten opiskellaan, syödään, toimitaan, haaveillaan. Kokemus on valunut hyvin moneen asiaan nuorten elämässä”, toiminnanjohtaja **Satu Raappana** Sekasin Kollektiivista kuvaa.

Sekasin Kollektiivia koordinoi neljä organisaatiota: Suomen Mielenterveys eli MIELI ry, Suomen Punainen Risti, Setlementtiliitto ja SOS-Lapsikylä.

Raappana korostaa, että nuorten reagointi poikkeusaikaan on normaalia.

”Tähän kuuluukin reagoida, ja tämän pitääkin tuntua. Siksi sellainen puhe, että nuorten mielenterveys ei olisi kestänyt, on hassua puhetta.”

Enemmistö suomalaisnuorista voi koronasta huolimatta hyvin, arvelee Helsingin kaupungin kulttuurin, vapaa-ajan ja nuorisotyön toimialajohtaja **Tommi Laitio**.

”Karkeasti sanottuna noin viisi kuudesta suomalaisnuoresta pärjää hyvin, vaikka elämään on tullut hankaluuksia, ahdistusta ja yksinäisyyttä. Jäljelle jäävä kuudennes on nuoria, joilla on jo aiemmin

ollut elämässä merkittäviä esteitä vastoinikäymisiä. Korona on tehnyt heidän elämästään entistäkin epävarmempaa.”

Yksi asia yhdistää molempiin ryhmiin kuuluvia. Koronan vaikutuksista selvittääkseen nuori tarvitsee muita ihmisiä.

Yhä useampi on yksinäinen

Kaikki kiva on karsittu koulusta. Näin eräs yhdeksäsluokkalainen kuvasi keväällä elämää koronan keskellä. Hän puhui monen nuoren suulla. Pandemia poisti tärkeitä nuoruuden juhlahetkiä, kuten vanhojen päivät ja penkkarit, tylästi kaikkien kalentereista. Juhlat eivät merkitse nuorille pelkkää hauskanpitoa vaan ne ovat ainutkertaisia rituaaleja, joiden avulla jätetään jotakin taakse ja aloitetaan uusi elämänvaihe.

”Näissä asioissa aikuisten ja nuorten erot ovat suurimpia. Lakkiaisia, rippijuhlia tai uuden opiskelupaikan aloitusta ei saa enää takaisin, eikä niitä voi toistaa myöhemmin”, Tommi Laitio kuvaa.

Konkreettisilla rajoituksilla on ollut vakavampikin seurauksia. Kun yhteisöllisyys vähentyi, yksinäisyys lisääntyi. Yksinäisyys onkin yksi merkittävimmistä koronan nuorten elämään tuomia haasteita.

”Moni nuori koki jo aiemmin, että on omillaan ja pitää pärjätä yksin. Se kokemus voimistui”, Laitio sanoo.

Tässäkään asiassa kaikki nuoret eivät ole samalla viivalla. Osalla yhteinen aika vanhempien kanssa jopa lisääntyi, kun kotona vietettiin samaan aikaan työ- ja koulupäiviä etänä. Osalla nuorista aikuiskontaktit vähenivät ja kohtaamiset koulussa ja harrastuksissa olisivat olleet hyvinkin tärkeitä.

”Kannan erityistä huolta niistä nuorista, joilla ei ole ollut ennen koronaakaan turvallista kotona. Etäkoulun myötä lastensuojeluilmoitukset vähentyi-

”Tähän kuuluukin reagoida, ja tämän pitääkin tuntua.”

OSA NUORISTA ON OLLUT AIKA YKSIN

Anna Haapalainen, 45, liikunnan ja terveystiedon opettaja, Mikkeli

"KORONA ON vaikuttanut jokaiseen nuoreen jollain tavalla. Vain osa puhuu tuntemuksistaan. Toisilla on ollut haasteita pysyä etäopetuksen aikatauluissa. Se on voinut synnyttää stressiä ja huonommuuden tunnetta. Osa nuorista on myös ollut aika yksin. Kaikilla ei ole Snapchatissa menoa ja meininkiä, ja heille koulu on ollut paikka tavata kavereita.

Toisaalta esimerkiksi omista lapsistani introvertimpi viihtyi etäopetuksessa hyvin. Poikani ovat 12- ja 14-vuotiaita.

Vaikka nuorella itsellään ei olisi isoja ongelmia, saattaa perhe- ja ystäväpiirissä olla läheisiä, joista nuori on huolissaan. Moneen perheeseen pandemia on tuonut esimerkiksi lomautuksia ja työttömyyttä.

Yhteisöllisyyden väheneminen on harmittanut oppilaita ja myös minua opettajana. On ollut ikävää perua tanssiaisia ja muita yhteisiä tapahtumia."



vät, sillä normaaliaikana suuri osa lastensuojeluiltamoituksista tulee opettajilta. Monista nuorista ei nyt tiedetty, miten heillä menee."

Myös kohtaamiset omanikäisten kanssa vähentyivät tai jäivät jopa kokonaan pois. Nuoruus on kehitysvaihe, jossa yhteys muihin ihmisiin näyttelee erityisen tärkeää roolia. Muut ihmiset ovat nuorelle peilejä, joiden kautta hän voi tarkastella erilaisia roolimalleja ja itseään. Puhumalla toisten kanssa voi esimerkiksi käsitellä omia epävarmuuksiaan ja saada onnistumisen kokemuksia.

"Kun tähän ei ole ollut mahdollisuutta, omat ongelmat ovat voineet alkaa tuntua nuoresta ylityspääsemättömiltä. Siltä, että kellään muulla ei ole samoja ongelmia. Silloin voi syntyä ajatus, että ehkä muut pärjäävät ja minä olen heikko. Kasvokkain kohtaamisen vahvuus on siinä, että voi sanoa toiselle jotain ja toinen voi vastata, että minulla on sama fiilis", Laitio kuvaa.

Suorittamisen kulttuuri ahdistaa

Selittämätön paha olo. Se on usein synnä, kun nuori ottaa yhteyttä Sekasin-chattiin. Kouluterveyskyselyssä noin joka viides yläkoulu- ja lukioikäistä kertookin kokevansa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.



ETÄNÄ TEIN VÄHEMMÄN

Jesper Laisaari, 20, kevään 2021 ylioppilas, Helsinki

"VIIMEINEN lukiovuosi sujui etänä. Aluksi se oli mukavan rentoa. Pian alkoi kuitenkin ärsyttää, kun ei nähnyt kavereita. Tein etänä vähemmän kuin lähiopetuksessa olisin tehnyt. Läksyjen sijaan meillä oli projekteja. Puristin ne valmiiksi, kun deadline kolkutteli.

Etenkin penkkareiden peruuntuminen harmitti. Muistan jo ala-asteelta, miten siistiä oli, kun abit tulivat heittelemään karkkeja.

Lakkiaisia juhlimme koululla ilman vanhempia. Kotiin vieraat tulivat kahdessa erässä.

Kaikkialla lukiolaiset eivät opiskelleet etänä. Ehkä me helsinkiläiset olemme jatko-opintopaikkaa hakiessamme huonommassa asemassa kuin muut. Minua se ei hirveästi harmita. Olen nyt varusmiespalveluksessa ja haen liikunnanohjaajaopintoihin ensi syksynä."

”Ahdistus voi olla arkeen liittyvää näköalatto-
muutta tai sitä, että tulevaisuus tuntuu sumuiselta.
Joka päivä kymmenisen nuorta kertoo myös itsetu-
hoisista ajatuksista”, Satu Raappana sanoo.

Ahdistuneisuutta tuntevat erityisesti tytöt, jotka
kokevat usein myös suurempaa painetta pärjätä.

”Ahdistuneisuus näkyy jokaisella kouluasteella, ja
jo 4.-5.-luokkalaisista tytöistä kolmasosa kokee
ahdistuneisuuden tunteita. Monilla on omia sisäisiä
tunnollisuuden vaateita, jotka eivät välttämättä tule
koulusta tai kotoa. Usein myös vertailu toisiin ai-
heuttaa paineita”, varhaiskasvatus- ja koulutyön
päällikkö **Anniina Pesonen** MIELI ry:stä kuva.

Tyttöjen ja poikien ero näkyy myös positiivisen
mielenterveyden kokemisessa. Lukioikäisistä pojista
38 prosenttia kertoi kokeneensa positiivisia tunte-
muksia, kuten toiveikkuutta tulevaisuudesta ja
läheisyyttä toisiin ihmisiin. Tytöistä samoja asioita
koki vain 18 prosenttia.

Tommi Laitio sanoo, että hyvin moni nuori piti
yhteiskuntaa liian kilpailullisena jo ennen koronaa.
Monia ahdistavat myös ilmastoasiat ja rasismi.

”Niidenkin asioiden käsittelyyn tarvitaan muita
ihmisiä, kuten opettajia ja harrastusryhmien vetäjiä.
Tarvitaan sellaisia tilanteita, joissa huolia voi toi-
minnan ohessa ottaa puheeksi.”

Suorituskeskeisyys korostui entisestään, kun
tautit ja yhteiset huilihetket opiskelukavereiden
kanssa jäivät etäkoulussa pois. Koulusuoritusten ja
pärjäämisen korostaminen jättää hyvin vähän tilaa
nuoruudelle. Nuorelle pitäisikin antaa kasvun rauha:
aikaa olla nuori.

”Nuoren pitäisi voida elää nuoruutta ilman, että
täytyy tietää suunnitelmansa pitkälle tulevaisuu-
teen. Kohtaaminen on suurin mielenterveysteko
toiselle ihmiselle. Siksi on tärkeää antaa nuorelle
palautetta, että hän on arvokas sellaisena kuin on.

”Monella
nuorella
on aikuisen
nälkä.”

Opettaja voi vaikka sanoa, että onpa kiva nähdä
sinua tänään. Nuoren identiteetin ei tulisi rakentua
sen varaan, miten hän suoriutuu”, Pesonen sanoo.

Kysy, mitä nuorelle kuuluu

Vaikka moni nuori kertoo mielensä oireilevan,
suurin osa kokee saavansa siihen myös apua. Yli 80
prosenttia sekä yläkoulu- että lukioikäisistä kertoo
avun tulleen paitsi ystäviltä myös vanhemmilta ja
koulun henkilökunnalta.

Nuoren auttaminen on nimenomaan aikuisen
asia. Siihen jokaiselta aikuiselta pitäisi löytyä roh-
keutta, sanoo Raappana.

”Meillä aikuisilla voi olla pelko, että en osaa aut-
taa enkä uskalla kysellä. Entä jos nuori sanoo jotain,
mihin en ole varautunut? Sellaista ei kannata pelätä.
Aina voi sanoa, että en osaa, mutta selvitän. Olen
tässä yhdessä sinun kanssasi.”

Mitä sinulle kuuluu? Se on yksinkertainen kysy-
mys, jonka moni nuori haluaisi aikuiselta kuulla.
Aina avun ei tarvitse olla sen kummallisempaa kuin
kuunteleminen.

”Monella nuorella on aikuisen nälkä. Nekin nuo-
ret, jotka ovat saaneet paljon apua eri paikoista,
palaavat usein keskusteluissa alkupisteelle. He olisi-
vat toivoneet, että joku olisi vain kuunnellut. Se
riittää. Ei nuori aina kaipaa ratkaisua tai diagnoosia”,
Pesonen sanoo.

Vanhemman vastuulla on herätellä keskustelua
arjessa. Parhaiten se voi tapahtua vähän ohimen-
nen, vaikka perheen WhatsApp-ryhmässä. *Tuli vain
mieleen, että miten sulla menee tänään?* Vaikka
nuori ei olisi juttutuulella, vanhemman tehtävä on
jatkaa kyselyä.

”Aikuisen on hyvä sietää hiljaisuutta eikä lähteä
heti täyttämään sitä omalla sanoituksella. Mahdolli-
suutta keskusteluun pitää tarjoilla päivästä toiseen.
Nuori sitten valitsee, kertooko jotain vai ei kerro.
Tärkeintä on, että hän tietää, ettei ole yksin”, Raap-
pana sanoo.

Aran toivon vaihe

Miten korona näkyy nuorten elämässä juuri nyt?
Laition mukaan elämme aran toivon vaihetta.

”Monilla on se tunne, että helpotus koronaan on
kurotuksen päässä, mutta ei tässä vielä ohi on -juh-
lia pidä järjestää. Kun suurin pelkotila alkaa purkau-

KULTTUURIALAN KURIMUS RAIVOSTUTTAA

Onni Vesikallio, 20, ja Sohvi Manninen, 21, Teatteri- tai elokuva-alan opinnoista haaveileva seurusteleva pari, Helsinki

SOHVI: "Edes korona ja kulttuurialan kurimus eivät ole hälventäneet ammattihaaveitamme. Mielessä on kyllä käynyt, millaista olisi, jos olisimme vähän vanhempia kulttuurityöläisiä, joilla olisi perhe elätettävänä ja asuntolaina maksettavana.

Ylipäättään kulttuurialan tilanne on tuntunut epäoikeudenmukaiselta. Se on herättänyt ihan raivoa. Asumme alueella, jossa on paljon ravintoloita. Niiden menoa katsoessa on tuntunut käsittämättömältä, että teattereille, oopperalle ja muille kulttuuripalveluille on aivan eri säännöt kuin baareille.

Koronarajoitukset ovat kirpaisseet minua taloudellisestikin, sillä olen ollut lomautettuna elokuvateatterista puolentoista vuoden ajan."

ONNI: "Vaikeinta pandemian aikaan on ollut se, ettei ole voinut nähdä kavereita. Olen tottunut tapaamaan ystäviä ja viettämään aikaa isommalla porukalla. Tuntuukin hullulta, miten julkisuudessa nuoria on lytätty, kun itse olen istunut puolitoista vuotta kotona. Eivät kaikki nuoret biletä ja riko rajoituksia.

Sohvi on lohduttanut minua sillä ajatuksella, että nuoriso on aina ollut pilalla. Omalla toiminnallamme voimme näyttää, että kuva vastuuttomasta nuorisosta ei ole totta.

Tulevaisuutta en ole uskaltanut hirveästi suunnitella. Hakua kouluihin odotan kuitenkin innolla. Se ainakin on kohta edessä."

Tekstit Anu Vallinkoski Kuvat Meeri Utti



Kuuntele lisää Onnin ja Sohvin ajatuksia Yhteishyvän Laumasuoja-podcastista osoitteesta [Yhteishyva.fi/laumasuoja](https://yhteishyva.fi/laumasuoja)

NUORTEN LIKKUMINEN ON VÄHENTYNYT

Tuomas Rahkonen, 32, nuorten korisvalmentaja, Tapiolan Honka, Espoo

"PANDEMIAN aikaan koripallojoukkueidemme kaudet ovat olleet rikkonaisia. Valmennan 2005–2007 syntyneiden tyttöjen koripallojoukkueita. Koronasulun aikaan meillä oli joukkuetapaamisia videosovelluksen kautta ja tytöt treenasivat kotona yksin. Osa piti etätaapamisia raskaina. Ne tuntuivat heistä kuin koululta. Osasta oli kiva tavata edes etänä. Korona on karsinut pelaajien joukkoa. Esimerkiksi 2006-tytöistä melkein kolmasosa lähti.

Koronan aikaan nuorten liikkuminen on selvästi vähentynyt. Pahoin pelkään, että osan liikkuminen vähenee pysyvästi."



KORJAAMME KORONAN JÄLKIÄ

Nella Sirén, 33, koulupsykologi, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, Helsinki

"OPISKELIJAMME ovat opiskelleet etänä lähes koko koronakauden. Lähiopetukseen palasimme syksyllä 2021.

Etäopiskelu on ollut monelle stressaavaa. Kaikilla ei ole itsenäisen opiskelun edellyttämiä taitoja. Moni on passivoitunut niin, että on ollut vaikea pitää kiinni päivärytmistä. Eriyisen vaikeaa on ollut opinnot koronan aikaan aloittaneilla. Opiskelijat ovat kertoneet minulle ahdistuksesta, masennuksesta ja ristiriidoista perheessä. Korona on ollut heille yksi stressitekijä muiden joukossa. Opintojen keskeyttämisistä on ollut tavallista enemmän.

Nyt koetamme korjata koronan jälkiä. Olen käynyt puhumassa niin opiskelijoille kuin opettajille. Satsaamme yhteisöllisyyteen."

SEKASIN-CHAT

- Sekasin-chat on valtakunnallinen 12–29-vuotiaille tarkoitettu keskustelupalvelu, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä.
- Anonyymi palvelu on ilmainen ja luottamuksellinen.
- Vastaajina toimivat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset.
- Sekasin Kollektiivi on lukuisten toimijoiden yhteisliittymä. Sen koordinaatiosta vastaavat MIELI Suomen Mielenterveys ry, Suomen Punainen Risti, Setlementtiliitto sekä SOS-Lapsikylä. Kollektiivi tukee nuoria yksityischatin lisäksi

ryhmächatissa ja Discord-yhteisössä.

- Chatissa yleisimmät yhteydenoton syyt ovat paha olo, ihmissuhdeongelmat, halu kertoa kuulumiset, arjessa selviytymisen ongelmat ja itsetuhoisuus.

- Chat on hyvin suosittu. Esimerkiksi keväällä 2021 sinne jonotti jopa yli 13 000 nuorta kuussa. Vain joka viidenteen yhteydenottoon ehditään vastata.

- Tarve laajentaa päivystäjärесurssia on valtakunnallisesti krooninen. Pidä huolta -kampanja haluaa auttaa tässä asiassa.

- Palvelu toimii osoitteessa sekasin.fi.

Lähde: MIELI ry

tua, meissä voi puskea pintaan aika koviakin asioita. On tärkeää, että nuorilla olisi tunne, että sisälle pakkautuneita asioita on mahdollista käsitellä.”

Toivo löytyy luontevimmin lähellä olevista ihmisistä. Laitio uskoo, että nuorten kohdalla tehokkain tapa on toiminta. Uskoa tulevaan syntyy, kun voi taas käydä elokuviissa tai treeneissä yhdessä, lähteä lenkille tai tehdä ruokaa kaverin kanssa.

”Se, mitä nuori tarvitsee voidakseen hyvin, ei ole mitään salatiedettä. Hän tarvitsee kavereita, opiskelupaikan, työkokemuksia ja sen kokemuksen, että hänen sanoillaan ja toiminnallaan on väliä. Hyvinvointi lähtee liikkeelle porukasta, olipa se kaveri-, harrastus- tai työporukka. Sellaisia pitäisi nyt syntyä lisää. Ja niihin tarvitaan mukaan pysyviä ja rohkeita aikuisia, jotka uskaltavat ottaa asioita puheeksi.”

Satu Raappana toivoisi mielenterveysongelmien stigman haalenevan entisestään. Viimeistään korona on opettanut, että jokaisen mieli voi järkkäytyä – niin aikuisen kuin nuorenkin.

”Moni nuori kavahtaa esimerkiksi koulukuraattorille menoa, jotta ei leimautuisi. Meillä kaikilla on mielenterveyden haasteita ja häiriöitä. On ok puhua niistä ja hakea niihin apua. Se ei tee kenestäkään hullua tai heikkoa.”

Koronan jälkeinen elämä voi parhaimmillaan antaa nuorelle tunteen siitä, että vastoinikäymisistä selviää. Sellaista onnistumisen kokemusta monelle



YKSINÄISYYS EI TEE KENELLEKÄÄN HYVÄÄ

Polina Polusk, 22, kauppatieteiden opiskelija, Vaasan yliopisto, Vaasa

”ALOITIN opinnot syksyllä 2020. Heti lukukauden alussa Vaasassa oli isot opiskelijabilleet, jotka osoittautuivat jälkikäteen koronalingoksi. Itse en bileisiin päässyt, mutta opiskelukaverini olivat siellä. He joutuivat karanteeniin. Nuoria syyllistettiin juhlien jälkeen. Itsekin olen saanut ikäviä katseita kaupassa. Syyllistäminen on väärin. Juhliminen ja tapaa-miset kuuluvat nuoruuteen. Yksinäisyys ei tee kellekään hyvää.

Opinnot ovat olleet verkossa koko ajan. Minulle etäopiskelu on sopinut. Luentoa katsoessa voi syödä vaikka aamupalaa.

Kaverien kesken olemme tavanneet myös kasvokkain ja pitäneet pientä opintopiiriä. Onnekseni tutustuin parin ekan viikon aikana muutamiin opiskelijoihin. Urheilu ja ystävät ovat olleet minun selviytymiskeinoni.”

nuorelle ei vielä ole elämässä päässyt syntymään.

”Nuorelle voi antaa viestiä, että ei haittaa, jos tämä ei ollut sinun paras vuotesi. Tärkeintä on, että olemme edelleen hengissä ja tästä selvitettiin”, Raappana sanoo.

Pesonen lisää, että aikuisen tehtävänä on tehdä nuorelle näkyväksi hänen voimavaransa ja auttaa häntä käyttämään niitä arjessaan.

”Voimme opettaa nuorille mielen hyvinvointia tukevia taitoja, jotka auttavat sietämään ja käsittelemään vaikeita tunteita, olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, purkamaan kuormitusta sekä kohtaamaan vastoinkäymisiä. Kouluilla ja vapaa-ajan ympäristöillä on mahdollisuus rakentaa yhteisöjä, joissa mielenterveystaitoja voidaan harjoitella.”

THL toteutti kouluterveyskyselyn keväällä 2021. Siihen vastasi 264 878 lasta ja nuorta. ■

Teksti Anu Vallinkoski Kuva Anne Tuulikangas

Avun pyytämistä ei tarvitse hävetä

Pidä huolta -kampanjan Jukka Immonen ja Lauri Tähkä kutsuivat koolle artistien nuotiopiiriin.

teksti RIINA-MARIA METSO
kuvat MEERI UTTI

Jukka Immonen ja Lauri Tähkä toivovat, että kampanjan avulla yhä useammalle nuorelle saadaan kuuntelija.

”Jos yksikin nuori saadaan avun piiriin, tällä on merkitystä.”

Näin uskovat tuottaja **Jukka Immonen** ja muusikko **Lauri Tähkä**, joiden vahvala myötävaikutuksella syntyi Pidä huolta -kampanjan nimikkokappale. Kyseessä on Toivon Kärki -ryhmän hyväntekeväisyysshaaste.

”Me teimme sen, minkä osaamme parhaiten. Kutsuimme nuotiopiiriin koolle”, Immonen kuvaa.

”Nuotiopiiriin” lähti nopeasti mukaan yli 70 suomalaista artistia, jotka levyttivät yhdessä kappaleen. Musiikkialan miehet kertovat, että kaikki mukaan →



"Jokainen on tärkeä",
muistuttaa Lauri Tähkä.



kysytyt artistit vastasivat myöntävästi – ja nopeasti.

"Saimme vastaukset kahdentoista tunnin sisällä, mikä on alallamme aika harvinaista."

Kappaleen tuotto ohjataan pääosin Sekasin-chattiin, johon nuoret voivat ottaa anonymisti yhteyttä apua kaivattaan. Suosittuun chatiin tuli viime vuonna yli 170 000 yhteydenottoa, joista vain joka viidennen pystyttiin vastaamaan. Immoselle ja Tähkälle kampanjan konkreettinen tavoite onkin selvä.

"Jos avun saisi tulevaisuudessa edes kaksi viidestä, olisimme jo saaneet muutosta aikaan. Nuori ylittää valtavan kynnyksen päättäessään hakea apua. On todella karu ja kamala ajatus, että kun hän sen tekee, kukaan ei vastaakaan", Immonen sanoo.

Seuraavalla kerralla kynnys ottaa yhteyttä voi olla vielä suurempi, lisää Tähkä.

Jukka Immonen toivoo, että
nuoret hakisivat rohkeasti
apua esimerkiksi MIELI ry:stä.



"Apua on saatava silloin kun sitä pyytää. Me kaikki tarvitsemme kuuntelijan. Usein rinnalla oleminen ja tukeminen riittävät."

Mielen nyrjähdyskin on hoidettava

Kampanjan myötä Immonen ja Tähkä ovat saaneet aiempaa enemmän tietoa nuorten voinnista koronan jälkimainin-geissa. Luvut ovat pysäyttäneet.

"Nuoret voivat aika huonosti. Siksi oli selvää, että haluamme kohdistaa avun juuri heille. Sosiaaliset kontaktit ovat monella vähentyneet juuri silloin, kun opiskelut ovat alkaneet. Nuori voi kärsiä aika lailla siitä, että opiskelee yksin yksiossaan juuri, kun voisi alkaa elää. Maailman pitäisi olla auki, ja se onkin laitettu kiinni", Tähkä kuvaa.

Tähkän omat tyttäret ovat 21- ja 23-vuotiaita. Immonen uusperheeseen puolestaan kuuluvat puolison 11-vuotias tytär ja yhteinen puolivuotias vauva.

"Lapset saavat katsomaan asioita eri tavalla kuin ennen. Nuorten mielen-terveyden pitäisi olla meidän aikuisten mielen päällä jatkuvasti, ei vain kampanjan ajan", Immonen sanoo.

Tärkeintä on uskaltaa puhua. Tähkä uskoo, että mielen haasteet eivät ole nuorten elämässä samanlainen tabu kuin aiemmilla sukupolvilla. Ainakaan niiden ei pitäisi olla.

"Meidän sukupolvemme on pitänyt asiat sisällään 50 vuotta. Eihän siitä

PIDÄ HUOLTA -KAMPANJA

- Pidä huolta -kampanja on Toivon Kärki ry:n ja MIELI ry:n yhteinen hyväntekeväisyys-haaste, jonka avulla kerätään rahaa nuorten auttamiseen.
- Kampanjassa on mukana yli 70 suomalaista artistia. Keskiössä on **Pave Maijase**n *Pidä huolta* -kappale, josta on toteutettu uusi versio.
- Idea kappaleesta syntyi jo reilu vuosi sitten. Maijase menehtyi tammikuussa 2021, mutta ehti antaa suunnitelmalle siunauksensa.
- Kampanjan mahdollistajina toimivat S-ryhmä ja LähiTapiola, jotka ovat lahjoittaneet kampanjan alkupääomaksi 500 000 euroa.
- Kampanjaan voi osallistua lahjoittamalla pidahuolta.fi -sivuston kautta. Lahjoitustuotot ohjataan lyhentämättöminä nuorten mielenterveystyöhön. Suurin osa lahjoituksista kanavoidaan Sekasin-chattiin, jonka kautta autetaan vaikeissa elämäntilanteissa olevia nuoria. Myös Pidä huolta -kappaleen suoratoistokorvaukset ohjataan lahjoituspottiin.

hyvää seuraa. Nuoret ovat onneksi rohkeampia ja avoimempia."

Hän muistuttaa, että vaikka some-maailmassa kaikilla asiat vaikuttaisivat olevan aina hienosti, se ei ole todellisuus. Jokaisella on elämässä haasteita.

"Avun pyytämistä ei tarvitse hävetä. Olen itse käynyt viisi vuotta tiiviisti terapiassa, ja se on ollut erittäin merkittävää apua. Jos tenniksessä revähtää pohje, kyllähän siihenkin haetaan heti hoitoa. Samoin pitäisi toimia, kun mielessä sattuu pieniäkin nyrjähdyskiä."

Immonen uskoo, että koronan todelliset vaikutukset nähdään vasta vuosien päästä.

"Emme edes vielä tiedä, mitä kaikkea tuhoa se on tehnyt. Joka tapauksessa monelta on jäänyt iso osa nuoruudesta elämättä, ja se on vaikuttanut sosiaalisten taitojen kehitykseen." ■

KERÄÄ YSTÄVÄT JA PERHE PELI-ILTAAN



Ticket to Ride Europe

Nouse kyytiin ja nauti matkastasi! Ticket to Ride Europe -pelissä pelaajat keräävät junakorttien sarjoja, joiden avulla he rakentavat reittejään halki Euroopan. Matka kulkee myös läpi tunnelien ja lautoilla yli vesistöjen. Menolippu Eurooppa on elegantti ja yksinkertainen lautapeli, jonka säännöt oppii 5 minuutissa. Peli sopii erinomaisesti niin lautapeliharrastusta aloitteleville kuin kokeneemmillekin pelaajille.

Dobble

Koukuttavassa korttipelissä Dobblessa on 55 korttia, jossa jokaisessa 8 kuvaa. Kahdessa kortissa on aina yksi samanlainen kuva. Löydä se ennen vastustajaasi. Korttipeli jossa tarkkaavaisuus ja nopeat refleksit ovat valttia!



Rummikub

Hauska perhepeli, jossa tarvitaan taitoa nähdä kokonaisuus ja yhdistelykykyä. Voittaja on se pelaaja, joka saa ensimmäisenä kaikki numeroidut noppansa "riviin" tai "ryhmiin", ja joka saa korkeimman pistemäärän. Peli antaa hyvin haastetta perheen kaikille sukupolville!



PELIT LÖYDÄT PRISMASTA TAI PRISMA.FI



ELOISIA YLLÄTYKSIÄ

"Nykyajanakin tarvitaan satuja", kädentaitaja Eija Porkola toteaa. Hän on tehnyt satoja tonttuja, ja niistä jokaisella on nimi: sylissä istuvat nyt Aatu ja Eino. Antiikin parissa työskennellyt kokkolalainen Porkola etsi kesäkotinsa uuninpankille eloisia tonttuja, sellaisia kuin Jenny Nyströmin postikorteissa. Mieluisia ei löytynyt, joten hän päätti tehdä ne itse. "Mitään opasta ei ollut. Työ vaatii paljon suunnittelua ja esimerkiksi kasvojen maalaamisessa on ollut oma opettelunsa." Tonttuista tuli Porkolalle työ 15 vuotta sitten. "Tonttujen tekeminen on terapeutista. Kun alkaa syntyä iloisia ilmeitä, se muuttaa synkänkin päivän suuntaa." Tonttuja ostetaan usein yllätyslahjoiksi Porkoloiden kodin yhteydessä olevasta Tyynelän Tonttulasta.



Käsin tehty — sinulle

Käsillä tekemisen tarve, intohimo ja luomisen palo. Ne yhdistävät suomalaisia käsityöläisiä alanvaihtajista toisen polven tekijöihin, kisälleistä mestareihin.

kuvat **LAURA OJA** teksti **MIA ROUVINEN**



NAUHA EI OLE VAIN KORISTE

"Mitta on minulle tärkeä työväline. Vähän väliä pitää mitata jotakin, sillä sopiva hatun koko on joskus milleistä kiinni. Myös nauhoilla voi vaikuttaa kokoon", modisti Anni Viitasaari kertoo. Kulttuurituottajan työt käsityöläisytyteen vuonna 2018 vaihtanut Viitasaari tekee pääasiassa tilaustöitä. "Mittatilaushatun juttu on se, että asiakas saa laadukkaan, oikeankokoisen ja kasvonpiirteisiinsä sopivan hatun. Työtä tehdään käsillä: huopahattu vedetään hattutukille ja sitä työstetään käsin puuvälineillä. Ompelenkin paljon käsin." Huopahattujen ja lakkien lisäksi Viitasaaren Helsinki Hat Factoryssä syntyy muun muassa cocktailpäähineitä.

VALMIIKSI LASTU KERRALLAAN

"Hullaannuin laivoihin, muotoihin ja puun käsittelyyn, kun opiskelin puuveneartesaaniksi. On nautinto katsoa puuta metsässä, kun siitä näkee jo siellä, että tuosta tulee kansipuut, tuosta kylkilankkuja", Ibrahim Abu Shanab sanoo. Hän suoritti aluksi rakennusalan tutkinnon, mutta piti työtä liian suoraviivaisena. "Kaipaam haastetta ja uuden luomista. Nyt töitä tehdessä on yhtä aikaa paniikki ja hyvä olo." Vuonna 2011 Abu Shanab tuli työharjoitteluun veistäjämasteri Mikael Holmströmille. Holmström on korjannut aluksia ja veistänyt veneitä 1980-luvulta lähtien ja toivoi, että hänen työnsä löytyisi joskus jatkaja. Abu Shanabin kanssa heille syntyi kisälli-mestarisuhde.



ASIAKKAALLE SOPIVA SOINTI

"Työnäni on rakentaa ääntä", soitinrakentaja Juha Lottonen luonnehtii. Kitaraa soittanut Lottonen rakensi ensimmäisen sähkökitaransa lukiossa vuonna 1982. Puuseppänä työskennellyt isä ei kannustanut alalle, mutta on myöhemmin pitänyt pojan ammatinvalintaa oikeana. Osa soitinrakentajan ammattitaitoa on puulaadun valinta. "Käytän esimerkiksi kotimaista tervaleppää. Se soi eri tavalla kuin yleisemmin käytetty mahonki." Lottonen on tehnyt soittimia muun muassa ZZ Topin Billy Gibbonsille ja J. Karjalaiselle. Palaute on tärkeää. "On iso asia, kun saa asiakkaalta puhelun, että soitin toimii ja sillä syntyy uusia biisejä."



RAUTA TAIPUU MONEKSI

"Rauta ja rakkaus tekevät kaiken mahdolliseksi – se voisi olla mottoni. Rauta on kovaa, mutta silti niin taipuvaista", seppä Tiia-Riitta Lahti toteaa. Aikuisiällä herännyt toive käsillä työskentelystä johti Lahden opiskelemaan metalli-artsaaniksi. "Luottotyövälineeni on kirpputorilta ostamani vasara. Se on käden jatke. Vasaran lisäksi seppä tarvitsee tulta ja alasimen, jonka päällä takoo rautaa. Alasimet ovat raskaita, ja ala onkin yhä miehinen. Alkuun osa asiakkaista hämmästyi, että minä olen se seppä." Lahti on ollut kuusi vuotta täysipäiväinen seppä Strömforsin ruukin Naulapajalla ja valmistuu nyt seppämestariksi.





PELLOLTA MALJAKKON

"Kukat tuovat loputonta iloa. On mukava tehdä juttua, josta muutkin tulevat hyvälle mielelle", leikkokukkia kasvattava ja kimppuja sitova Anna-Maija Niittynen sanoo. Hän työskentelee maisemasuunnittelijana, mutta tausta maatilalla ja kiinnostus englantilaisiin puutarhoihin saivat hänet kokeilemaan kukkien viljelyä laajemmin vuonna 2019 Perniössä. "Tarvitaan monta käsityön vaihetta ennen kuin kimppu on valmis." Kukista sidotaan kimppuja markettimyynä, osa myydään leikkokukkina ja osa tilaustoina.



LEIPUREIDEN TARPEISIIN

"En ole leipomisen asiantuntija, mutta minulta kysellään ohjeita leivän tekoon", käsityöryrittäjä Markku Jaakola kertoo samalla, kun punoo leivänpohotukseen tarkoitettua rottinkikoria. Niistä kuulonäkövammaisen Jaakola tunnetaan erityisesti hapanjuuri-leipureiden keskuudessa. Jo jonkin aikaa espoolaisella Jaakolalla on ollut enemmän tilauksia kuin koreja valmiina. "Hyvää kannattaakin odottaa. Tämä ei ole sarjatuotantoa, vaan käyttötaidetta." Käsityöt ovat työllistäneet Jaakolan 1980-luvulta lähtien.



LAURA OJA, 40

- Helsingiläinen valokuvaaja Laura Oja on valmistunut valokuvaajaksi Lahden muotoilu-instituutista vuonna 2007.
- Ottaa valokuvia lehtiin, järjestöille ja yrityksille. Kuvaa mielellään niin ihmisiä, maisemia kuin yksityiskohtiakin ja nauttii siitä, että työssä pääsee tutustumaan maailmaan monelta kantilta.
- Palkittu Vuoden urheilukuvasta 2015 ja henkilökuvasarjassa European Newspaper Award-sissa vuonna 2020.



Lapsenlapset kutsuvat Kati Outista mummmaksi. Sen näyttelijä poimi kunnianimekseen pohjalaisnaisista kertovasta Pesärikko-näytelmästä.

KATI OUTINEN, 60

- Kati Outinen on näyttelijä, käsikirjoittaja ja ohjaaja, joka on tullut tunnetuksi erityisesti rooleistaan **Aki Kaurismaen** elokuvissa.
- Kiertää Suomea muistisairautta käsittelevällä näytelmällään *Niin kauan kuin omat siivet kantaa*. Kajaanin runoviikon taiteellinen johtaja. Muistelmakirja *Kati Outinen – Niin lähelle kuin muistan* ilmestyi elokuussa.
- Asuu Helsingissä. Hänellä on tytär ja 6- ja 2-vuotiaat lapsenlapset.
- Harrastaa kävelyä, lukemista ja sienestystä.

Kati Outinen

teksti **NINA RIIHIMAA** kuvat **NINNA LINDSTRÖM**

Isovanhemmuus muutti näyttelijä Kati Outisen suhteen aikaan. Nyt hän haluaa antaa lapsenlapsilleen kaiken sen ajan, jonka he tarvitsevat.

Ilo Kun tyttäreni kertoi olevansa raskaana, olin välittömästi onnesta soikeana. Soitto synnytyslaitokselta oli ihme. Minusta tuntui, ettei enää ollut olemassa aikaa, kun tuota pientä ihmistä ei ollut. Osasin odottaa molemminpuolista varauksetonta rakkautta, mutta en ymmärtänyt, kuinka suurta iloa se tuottaa.

Omat isovanhempani olivat minulle tärkeitä, erityisesti isänäitini. Mamma osasi läsnäolon taidon, mutta kunnioitti lasten yksityisyyttä. Hän ei tuppautunut seuraan vaan antoi ymmärtää, että on täällä, mitä tahansa tarvitset.

Leikki Ammattinani on leikkiminen. Siksi en leiki lastenlasteni kanssa. Sen sijaan urheilemme, piirrämme, luemme, retkeilemme ja teemme ruokaa yhdessä. Tämän mukana välitän sanatonta tietoa, jota minulle on elämäni aikana kertynyt.

Antoisia ovat keskustelut etiikasta, siitä mikä on tärkeää elämässä ja kuolemassa. Kuusivuotias on esimerkiksi ihmeissään siitä, miksi hyttysiä saa tappaa, mutta kannan sisälle lentäneet kärpäset varovasti juomalasissa ulos. Hyttysset ovat kuitenkin tärkeitä linnuille, ja linnut ovat kivoja.

Ammatistani johtuen vahvuuksiani ovat läsnäolo, kuuntelu ja kehonhallinta. Osaan neuvoa, mitä lihaksia kannattaa käyttää, kun haluaa kiivetä puuhun. Oma roolini on olla vieressä turvana, jos lapsi uhkaa pudota.

Tuki Nykyisin yhteiskunnassa korostuu kilpailu. Se on yksinäistä puuhaa. Sen sijaan kilvoittelu on tiimityöskentelyä, jossa yhdessä saavutetaan haluttu päämäärä. Perhe on tiimi, jos mikä! Perheen tai suvun tuki on arvokasta, mutta on hyväksyttävä, ettei lapsi tai lapsenlapsi ole minun. Tehtäväni isovanhempiana on tukea lapsenlapsia kaikessa, mitä he tavoittelevat. Joskus se voi vaatia nieleskelyä, mutta tuen silti.

Arki on arvokasta, ja autan mielelläni tyttäreni perhettä pärjäämään siinä. Asun kilometrin päässä lapsenlapsistani, ja minulle voi aina soittaa ja pyytää vaikka hakemaan lapset tarhasta. Kiitos koronan ja vanhenevien näyttelijöiden työtilanteen se onnistuu minulta useimmiten.

Vanhempien tukeminen on pieniä asioita. Voin esimerkiksi keittää ison kattilallisen soppaa tai käydä kaupassa, kun perhe on syysflunssan kourissa. Olen isovanhemmuudessa selkeästi saamapuolella: perheen arjen helpottaminen tuottaa minulle suunnatonta iloa.

Aika Suhteeni aikaan on erilainen kuin aiemmin. Minusta tuntuu, että olin aina hoputtamassa tytärtäni. Nyt, kun vien lapsenlapset tarhaan, minulla ei ole kiire minnekään. Meillä on aikaa pysähtyä tutkimaan kaikkea sitä, mitä lapset keksivät matkalla ihmetellä.

Kun lapsille antaa aikaa, he ovat hyvillä mielin koko päivän. Tarhan ovella he kapsahtavat kaulaan ja antavat pusun. Se on heidän kiitoksensa! ■



Joulu- herkut paketissa

Leivo täydellinen joulukakku kotiin tai lahjaksi, koristele lusikkaleivät lumihiuksiksi ja minipiiraat tähtikansilla. Tapaninpäivän aamukahvilla maistuvat piparkakun makuiset croissantit.

Tekstit **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKÄ**

Kuvat **REETTA PASANEN**

Kuvausjärjestelyt **SANNA KEKÄLÄINEN**

Reseptit **YHTEISHYVÄ.FI**

PIPARI-JUUSTOKAKKU

Joululahjavalvoisissa saa jo vähän herkutella. Leivo glögin seuraksi piparipohjainen valkosuklaa-juustokakku, jota piristävät punaiset puolukkaraidat. Näyttävän kakun koristeeksi riittävät kotimaiset pakastemarjat.

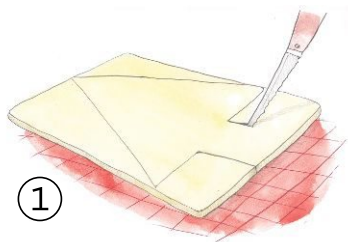
Resepti: yhteishyvä.fi > pipari-juustokakku



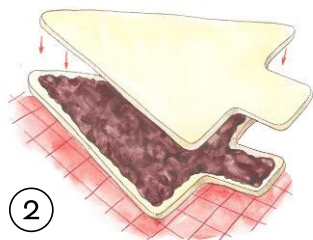


LAHJAKSI LÄMPIMÄISIÄ

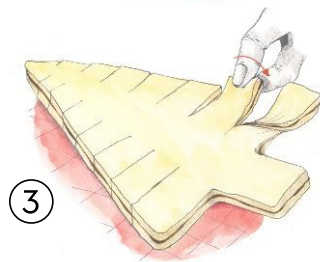
Pakkaa pienet leivonnaiset viereen laatikoihin, jotka voit päällystää lahjapaperilla ja vuorata rypistetyllä leivinpaperilla. Kiedo kuivakakku sellofaanikääreeseen tai anna se lahjaksi samanlaisessa vuoassa, jossa paistat sen. Liitä mukaan myös resepti. Somista paketit tuoksuvilla syötävillä koristeilla: rosmariininoksilla, kanelitangoilla, tähtianiksilla ja piparkakuilla.



①



②



③

OI, KUUSIPUU!

1. Kauli kaksi isoa lehtitaikinal levyä ohuemmaksi ja leikkaa ne kuusen mallisiksi.
2. Levitä paistonestävää marmeladia tai nutellaa toiselle levyille ja laita toinen päälle.
3. Leikkaa kuuseen oksat ja taivuta ne kierteille. Paista 200 asteessa 20–30 minuuttia.

Kuvitus Sari Airola



LUSIKKALEIVÄT

Pue iki-ihana lusikkaleivät jouluun. Täytä ne hillon sijaan luumumarmeladilla ja koristele perinteisen kidesokeripyörättelyn sijaan pikeerillä ja tomusokerilla.

Lusikkaleipien ja pikeerin reseptit: yhteishyvä.fi

Kerro se kortissa

Lisää ruokalahjan mukaan lisätietoja valmistamastasi herkusta.

TEE LAHJAAN

mukaan lappu, jossa luetellaan kaikki ruokaan käytetyt raaka-aineet tai ainakin mahdolliset allergeenit. Kerro, sisältääkö ruokalahjasi esimerkiksi maitoa, vehnää, kananmunia tai pähkinöitä.

KIRJOITA LAPPUUN

myös lahjan tekopäivä, säilytysohje ja säilyvyysaika.

KERRO VIELÄ

mahdolliset jatkojalostusvinkit tai neuvo, miten ja mihin lahjaasi voi käyttää.

Täydennä näillä

Herkkulahjan mukaan voit lisätä kahvi- tai tee-paketin, makean kuohujuoman tai vaikka kauniit lautasiinat.

Muita makuja lahjapakettiin

Rakastettuja ruokalahjoja ovat myös tuoreet pullat ja leivät, itse tehty joulu-sinappi, kotitekoiset makeiset ja tavallista erikoisemmat hillot. Keitä hillo esimerkiksi viikunoista tai persimoneista ja anna lahjaksi juustolajitelman kanssa.



JOULUINEN PORKKANALEVYKAKKU

Paista porkkanakakku vaihteeksi trendikkään levykakun muotoon. Mausta mehevä taikina jouluisilla mausteilla ja luo kakun päälle pehmeitä tuorejuustokinoksia. Vaaleat koristerakeet tekevät levykakusta juhlanan herkun jouluisen kahvipöytään.

Resepti: Yhteishyvä.fi > jouluihin porkkanalevykakku



*Paista levykakku leivinpaperilla
vuoratussa uunivuossa.*

*Kahvikakku kypsyy
tasaisesti, kun paistat
sen uunin alatasolla.*



RUSINA-PÄHKINÄKAKKU

Perinteinen kuiva- eli kahvikakku on täydellinen tulinainen. Se säilyy hyvin, sen voi pakastaa tai herkutella heti. Leivo lahjaksi vaikka klassinen rusina-pähkinäkakku, jossa on kaikki kohdallaan: kuohkeus, kosteus ja joulun maku. Vaihda tarvittaessa jauhot gluteenittomaan jauhoseokseen ja muista jauhottaa myös vuoka gluteenittomilla jauhoilla tai mantelijauheella.

Resepti: [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) > rusina-pähkinäkakku



Täydellisen kuivakakun kaava

1

MAUSTA MEHEVÄKSI

Jos haluat lisätä kakkuun ripauksen omaa luovuut-tasi, tuunaa taikina esimerkiksi suklaahipuilla, kuivatuilla marjoilla tai kuivatuilla hedelmillä. Sekoita makuaineet jauhoseokseen, johon voit lisätä myös piparimaustetta, kardemummaa tai muskottia. Kakun makeutta voit muunnella vaihta-malla valkoisen kidesokerin fariinisokeriin tai kor-vaamalla osan sokerista hunajalla. Käytä hunajaa noin puolet sokerin määrästä, jotta taikina pysyy kuohkeana. Reseptissä mainitun nesteen voit kor-vata mehulla, piimällä, kermalla, ranskankermalla tai alkoholilla. Portviini, konjakki tai likööri käyvät rusina-pähkinäkakun mausteiksi. Myös omenasose tai viikunahillo sopivat kakkuun nesteeksi.

2

VATKAA KUOHKEAKSI

Käytä kuivakakun leivontaan pehmeää, huoneenlämpöistä voita tai margariinia. Vaahdota se sokerin kanssa sähkövatkai-mella kuohkeaksi vaahdoksi. Myös ka-nanmunat saavat olla huoneenlämpöisiä, koska huoneenlämpöiset munat sekoit-tuvat paremmin pehmeän rasvan kans-sa. Vatkaa munat vaahtoon yksitellen, niin vaahto pysyy kuohkeana. Sekoita leivinjauhe, mausteet ja muut kuivat makuaineet jauhoihin ja siivilöi jauho-seos taikinaan. Näin ainekset sekoittuvat tasaisesti pienellä sekoittamisella.

3

PAISTA KOSTEAKSI

Uunit ja vuoat vaikuttavat paistoaikaan, joten seuraa kakun kypsymistä. Kokeile kypsyyttä puutikulla en-simmäisen kerran jo, kun reseptissä mainittua paisto-aikaa on jäljellä 5–10 minuuttia. Ota kakku pois uu-nista, kun tikkuun ei enää tartu taikinaa. Anna kakun levätä vuoassa 15 minuuttia. Sinä aikana se hieman tiivistyy ja irttaa siten helpommin vuoasta. Jätä vuoka kakun päälle kumoamisen jälkeen, niin kakku saa imeä haihtuvan kosteuden takaisin itseensä.

4

KUORRUTA KAUNIIKSI

Viimeinen silaus syntyy kuorrutta-malla. Sulata kakun pinnalle suk-laata tai sekoita kuorrute tomuso-kerista ja vesitilkasta. Myös pipar-kakkumausteella maustettu tuore-juusto sopii hienosti pähkinäkakun pintaan. Ripottele kostean kuorrut-teen päälle koristerakeita, suklaa-lastuja tai pähkinärouhetta, niin suloinen joulukakku on valmis.



PIPARKAKKU-SUKLAAKEKSIT

Löytyykö pakastimestasi piparkakkutaikinaa? Tarvitset sen lisäksi vain kourallisen suklaapäällysteisiä toffeeekaramelleja, esimerkiksi Dumleja. Pyöritä piparkakkutaikinasta palloja, ja piilota yksi kokonainen konvehti kunkin piparipallon sisälle. Litistä palloja kevyesti ja paista 200-asteisessa uunissa noin 8 minuuttia. Cookiet saavat jäädä keskeltä hieman raaoiksi, jolloin ne ovat mukavan meheviä. Piparicookiet voit leipoa myös ylijäävästä reunataikinasta, kun teet muotilla tavallisia joulupipareita.

Vielä ehtii! Nämä joulu-leivonnaiset teet vikkellästi vaikka aattoamuna.

PIPARKAKKUCROISSANTIT

Tämän herkun voit tehdä croissant-taikinasta tai pakastecroissanteista. Tee kypsien croissantteihin reilu viilto, kostuta ne köyhien ritareiden tapaan maidossa ja täytä itse tehdyllä mantelitahnalla, jossa on mausteena reilu ripaus piparkakkumaustetta ja kanelia. Paahda uunissa ja nauti pyhäaamun kahvilla.

*Reseptit
yhteishyvä.fi*



ENGLANTILAISET HEDELMÄPIIRAAT

Muotoile valmiista murotaikinasta pieniä piirakkapohjia muffinivuolan koloihin ja keitä niihin täyte kuivatuista hedelmistä, pähkinöistä ja pienistä omenakuutioista. Painele mehu kas, mausteinen täyte tiiviiksi piiras pohjaan ja peitä murotaikinatähdellä. Paista pikkuisia joulupiiraita 200-asteisessa uunissa 10–15 minuuttia.

UUSI ILME



SAMA HIENO MAKU

Vastaisuudessa Uncle Ben's tunnetaan nimellä Ben's Original. Uuden nimen myötä tulee myös uusi tarkoitus. Me uskomme, että jokainen ansaitsee tuntevansa olonsa tervetulleeksi, tulevansa kuulluksi ja saavansa ravinteista ruokaa. Siksi päämäärämme on luoda aterioita ja elämyksiä jotka tarjoavat mahdollisuuksia saada kaikille paikka pöydän äärellä. Lisätietoja siitä, miksi olemme muuttuneet löydät: <https://fi.bensoriginal.com/>



8 HYVÄÄ SYYTÄ VALITA



JOULUN MAISTUVIN KONVEHTIRASIA.

pätkis

Julia



SuSu

Omar

Da-Capo

Tofferina

**SUKLAA-
TRYFFELI**



Kahvikapseleita myytiin lähes
600 tuhatta
pakettia. Pikakahveja myytiin
yli 2,2 miljoonaa pakettia.

Kahvinjuojien valtakunta

**TUMMAN SUOSIO
KASVAA**
Kolme vuotta sitten
myydyistä kahveista
22 prosenttia oli tumma-
paahtoisia. Nyt tumma-
paahtoisten osuus on

28 %.

Ostetuin kahvipaketti
on Pauligin vaaleapaahtoinen Juhla Mokka.

S-ryhmän kaupoissa myytiin viime
vuonna 40 miljoonaa pakettia kahvia.
Suomalaiset juovatkin enemmän
kahvia kuin mikään muu kansa.

teksti **LEILA MEHTO**
kuvat **HANNA RUUSULAMPI**



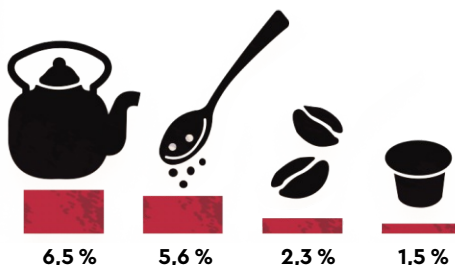
Myydyistä kahvi-
pakkauksista
80 %
tulee kotimaisilta
paahtimoilta.



Ylivoimaisesti suosituinta
kahvia on suodatinkahvi.
Sen osuus myydyistä kahvi-
paketeista on lähes

85 %.

Seuraavina tulevat pannu-
jauhatuskahvit,
pikakahvit, kahvipavut ja
kahvikapselit.



Ostodata: S-ryhmän myynnit

**KOFEIINIA,
KIITOS!**
Kofeiinittomien ja
vähäkofeiinisten
kahvien osuus oli

0,4 %

myydyistä kahvi-
paketeista.

VAIHTOEHTOJA ON
S-ryhmän kau-
poissa oli viime
vuoden aikana
myynnissä yli

600

eri kahvi-
nimikettä.

S-ryhmästä ostettiin
viime vuonna ainekset yli
2 miljardiin
kupposelliseen valmista kahvia.



Suodatinpusseja myytiin
viimeisen vuoden aikana noin
4 500 000
pakettia. Valkaisemattomien
osuus oli 78 prosenttia.

Ruoka on loistava puheenaihe

Ruokakulttuuriin ja keittokirjoihin paneutunut dosentti Maarit Knuuttila toivoo lounaskeskusteluihimme lisää puhetta ruoasta. Hyvää ruokaa saa kehua ja pahasta valittaa. Keskustelu nostaisi ruoan arvoa ja kehittäisi ruokakulttuuria.

teksti ANU VALLINKOSKI kuvat KRISTIINA KONTONIEMI

Millaisia merkintöjä ja huomioita keittokirjan omistaja on kirjoittanut marginaaleihin? Minkä aukeaman rasvatahrat kertovat, että silmien edessä on rakastettu ja useasti kokattu resepti?

Muun muassa tällaisiin seikkoihin ruokakulttuurin tutkija ja Helsingin yliopiston kansatieteen dosentti, **Maarit Knuuttila** kiinnittää huomiota, kun hän selailee vanhoja keittokirjoja. Knuuttila on tutkinut suomalaisia keittokirjoja ja sitä, miten ne heijastelevat ruokakulttuurin muutosta.

”Vanhat keittokirjat ovat kiehtovia lähteitä, vaikka äkkiseltään voikin näyttää siltä, että niistä ei saa mitään irti. Tutkijan pitää lukiessaan kaivaa vastauksia kysymyksiinsä salapolitiisin tavoin, sillä entisaikaan tekijät eivät korostaneet itseään. Pitää pohtia, kuka keittokirjassa puhuu, mistä ja miksi”, hän selittää.

Knuuttila kiinnostui ruoasta ja ruoanlaitosta hyvin varhain, sillä ympärillä oli innostavia esikuvia. Lapsuudenkodissa äiti laittoi poikkeuksellisen maukasta kotiruokaa. Oppikoulussa taas oli mahtava kotitaloudenopettaja.

”Oppikoulun jälkeen menin emäntäkouluun ja sieltä ravintolakouluun. Tein pitkään ravintola-alalla töitä niin Suomessa kuin ulkomailla. Kouluttauduin ruoanvalmistuksen opettajaksi. 1990-luvulla päätin paneutua ruokaan kulttuurin näkökulmasta ja hain yliopistoon”, Knuuttila kertoo.

Ruokakulttuuri ei ole muusta maailmasta irrallaan. Yhteiskunnan muutokset ja historialliset tapahtumat vaikuttavat myös siihen. Aatteet, sodat ja lamat näkyvät lautasillakin.

Ruoka-avunkin parissa työskennellyt Knuuttila on nähnyt myös leipäjonojen todellisuuden ja sen, miten kaikki eivät voi vaikuttaa omaan ruokakulttuuriinsa.

1 Puhdasta suomalaista ruokakulttuuria ei ole. ”Kun joku selittää alkuperäisestä suomalaisesta ruokakulttuurista, minua alkaa vähän hymyilyttää. Eihän sellaista ole olemassa-

kaan. Tuhansien vuosien ajan ihmisiä on tullut ja mennyt ja ruokakulttuuriin on otettu vaikutteita idästä ja lännestä.

Ensimmäinen suomenkielinen keittokirja 1800-luvun puolivälistä oli sekin käännös ulkomaisesta teoksesta. Etenkin ruotsalainen vaikutus näkyi myöhemmissäkin suomenkielisissä keittokirjoissa.

Ensimmäisissä keittokirjoissamme oli oikeastaan hyvin tutunkuuloisia reseptejä: maksalaatikkoa, hiivaleipää, korvapuusteja. Kirjat kertoivat keskiluokkaisesta ruokakulttuurista.

Tavallinen kansa söi hyvin vaatimattomasti. Lautasella oli usein leipää, vellejä, puuroja ja keittoja. Tavallisia raaka-

→

”Perinteiden avulla haluamme palata lapsuuden jouluihin.”

Maarit Knuuttila kertoo, että vanhoista keittokirjoista huomaa nopeasti, kuinka suomalainen ruokakulttuuri on ottanut vaikutteita niin idästä kuin lännestäkin.





"Siirtomaa-ajan vaikutus näkyy joulun jälkiruokien mausteissa", sanoo Maarit Knuuttila.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI ON AINA kauramaitoa.

Juon joka aamu kahvia, johon lorautan kauramaitoa. Jos sitä ei ole, lähden kauppaan vaikka hirveässä myrskyssä.

JOS OLISIN RUOKALAJI, OLISIN vispipuuro. Se on pinkki, ilmava ja vähän yllättäväkin.

TOIVOISIN KAUPPOIHIN härkäpavuista tehtyä puolivalmistettua. Ostaisin heti, jos löytäisin vakuumiin pakattuja valmiiksi keitettyjä ja kuorittuja härkäpapuja.

aineita 1800-luvun lopulla olivat peruna, kaali, pavut, sipuli, suolakala ja joskus sianlihakin.

Ympäri Eurooppaa kansanruoka oli hyvin yksinkertaista.

Usein miellämme suomalaisiksi tietyt raaka-aineet, kuten lohien, mädin, marjat ja sienet. Yksinomaan suomalaisia ne eivät kuitenkaan ole. Samoista raaka-aineista tekevät ruokaa myös muut pohjoismaalaiset ja venäläiset.

Pohjoinen ympäristö ja satokauden lyhyys on näkynyt keittokirjoissamme ja ruokakulttuurissamme. Talvella ei ollut mitään tuoretta tarjolla. Resepteissä korostuivat säilöntä ja säilyvyys: suolaus, kuivaus, savustaminen ja hapattaminen olivat suosittuja valmistustapoja.

Nykypäivänäkään ei voi puhua yhdestä suomalaisesta ruokakulttuurista, vaikka makaronilaatikon ja mämmin tietävät kaikki. Todellisuuksia ja kerroksia on paljon.

Yksi yhdistävä tekijä taitaa nykyisin olla nopeus ja helppous. Käytämme paljon puolivalmisteita. Arkiruualle jää aina vain vähemmän aikaa."

2 Joulupöydässä vanha kellariruokakulttuuri herää eloon.

"Jos jossain perinteet elävät, niin joulun ruoissa. Joulupöydässä näkyy, miten olemme olleet kellarikulttuurin varassa vuosisatoja.

Kinkun syöjät haluavat ehdottomasti harmaasuolatun kinkun, vaikka emmehän me koskaan muulloin laita läpeensä suolatua lihaa uuniin paistumaan. Peruna-, lanttua- ja porkkanalaatikat sekä rosolli – kaikissa on kellarissa säilytettyjä juureksia. Suolasiili on sekin tarkoitettu säilymään pitkään.

Siirtomaakauppapaperinne näkyy etenkin jälkiruoissa, joissa on eksoottisia mausteita kuten kanelia ja kardemummaa. Puurorisikin on kaukomailta.

Juhlakulttuuri muuttuu paljon hitaammin kuin arki. Ehkä perinteiden avulla haluamme palata lapsuuden jouluihin.

Toisenlainen jouluruoka voi olla jopa pettymys. Näin kävi itselleni, kun vuosia sitten Sveitsissä istahdin sukulaisten joulupöytään. Tarjolla oli hienoja fileitä, makkaroita ja ranskalaisia perunoita.

Myös sosiaalinen paine selittää juhlaruokien muuttumattomuutta. Juhlapöydän laittaja miettii, millaiset ruuat ovat sopivia. Mitä muut ajattelevat, jos en teekään vanhaa tuttua?"

3 Suomalaiset ovat huonoja puhumaan ruoasta.

"Ruokapöydän ääressä suomalaiset harvoin keskustelelevat ruoasta. Emme mieli ruoan rakennetta tai analysoi sen makua.

Ehkä puhumattomuus juontuu siitä, miten lapsena piti mukisematta syödä se, mitä eteen laitettiin. Valittua ei saanut, mutta kiitos piti lausua.

Ravintolassakaan ihmiset eivät kehtaa sanoa, vaikka saisivat luokatonta ruokaa.

Itsekin kävin viime kesänä mielessäni henkisen taiston siitä, pitääkö syödä vai voiko valittaa. Tilaamastani entrecôte-pihvistä puolet oli läskiä ja neljäsosa kalvoja. Valitin, ja sain tilalle päivän kalan.

Ruokapuheen ei tarvitse olla ihmeellistä. Lounaalla voi työkaverien kanssa puhua vaikka makaronilaatikon suutuntumasta tai huonosti laitettun ruoan vetisyydestä.

Pahasta ruoasta valittavalta lapselta voisi kysyä, mikä tekee ruoasta pahaa sen sijaan, että vain käsketään syödä lautasen tyhjäksi.

Keskustelu tekisi ruokakulttuurille hyvää." ■



Jokaiselle on joulun oma lempiruoka.

On jouluruokia. Ja sitten on joulun lempiruokia. Niitä, joita ilman joulua ei voisi kuvitellakaan. Niitä, jotka herättävät henkiin ikimuistoiset lapsuuden joulut. Niitä, jotka synnyttävät uusia jouluperinteitä ja makumuistoja.

Niitä joulun lempiruokia valmistetaan tänäkin vuonna pienessä Sahalahden kylässä, kotimaisista lähitilojen raaka-aineista, äitien perinteisiä reseptejä noudattaen. Aivan kuten kotona, mutta suuremmissa kattiloissa ja uuneissa. Niin että varmasti riittää.

Ja tänäkin jouluna lahjoitamme jouluruokia tuhansien suomalaisten joulupöytiin. Se on reseptimme joulumieleen. Saarioisten äidit toivottavat lempeää ja rauhaa joulua jokaiseen niemeen, notkoon ja saarelmaan, kaikelle kansalle sekä tontuille.



Äitien tekemää jouluruokaa vuodesta 1957



**Maista ja
käynnistä
hauska!**





Joulun puhteisiin

Karjalanpiirakat kuuluvat monen kodin joulupöytään. Lähes itse tehdyt syntyvät valmiista puurosta. Voit helpottaa joulukiireitä myös uudenslaisilla valmisruoilla.

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Helpot karjalanpiirakat

TAIKINA

- 1 ½ dl vettä
- 1 rkl rypsiöljyä
- ½ tl suolaa
- 3 dl ruisjauhoja
- 1 dl vehnäjäuhoja

TÄYTE

- 3 prk (à 300 g) riisipuuroa
- 2 kananmunaa

Sekoita taikinan ainekset. Vaivaa hetki ja rullaa tangoksi. Jaa tanko 20 palaan ja laita palat kelmun alle, etteivät ne kuivu. Kauli palat kiekoksi, ripota jauhoja väliin ja pinoa kelmun alle. Sekoita munat puuroon. Sudi jauhot pois taikinakiekosta. Levitä puuroa keskelle, taita reunat päälle ja rypytä. Paista uunin kuumimmalla teholla keskitasolla 10–15 minuuttia. Halutessasi voitele maito-voiseoksella.



Kotimaista-ruisjauhot valmistetaan täysjyvistä.



Kotimaista-riisipuuro on lämmitystä vaille valmis.



Kotimaista-rypsiöljy sopii kaikkien ruoanvalmistukseen.

pussillinen uutta

Amarillon modernin maukkaan maku-maailman saa nyt myös kotiin. Chili con carne -annoksessa ylikypsän härän lisukkeena on meksikolaisittain maustettua riisiä.



HK:n Vian tuorekeitto on hetkessä valmis, kun lisäät päälle kiehuvaa vettä. Naudanliha-nuudeliikeitos on muun muassa ramen-tahnaa, joka maustaa keiton täyteläisen liemen.



Amarillon Chicken burritossa kanaa mehevöittävä texmex-maustettu riisi, chilihummus ja kasvikset.



Atrian Wilhelm Smoky Bites -napostelutikut ovat lihaisia, meheviä ja savuisia. Tikut voi popsia sellaisenaan, lämmitettyinä tai vaikka dipaten. Kokeile myös wokkiin.

Valmista vikkelahti

Amarillon uutuudet sekä muut arjen helpottajat tuovat uusia makuja kotiin.



Amarillon Chicken Cobb Bowl -salatissa on kanaa, savukylkeä, munakasta ja kasviksia.



Amarillon Texican chicken -kana-annosta höystävät chilinen cheddar-siikot, lohkopurinat ja porkkana.



Lue lisää Vihreiden kuulien valmistuksesta s. 52.

Sanna suosittelee



Kuulan uusi muoto

FAZERIN VIHREÄT KUULAT ovat ikonisia joulumakeisia. Viime vuosina somessa ovat sykähdettäneet joulutortut, joiden sydämenä on vihreä kuula. Nyt herkkua saa myös levitettävänä versiona. Kokeile Vihreitä kuulia -päärynävalmistetta tähtitorttujen lisäksi muuhun leivontaan, esimerkiksi helpon unematortun täytteeksi.

OHJE: YHTEISHYVA.FI >

VIHREÄT KUULAT -UNEMATORTTU

Uusia juustoja



1 AROMIKAS ARKIERKKU

Kuusamon Juuston Eränkävijä 10 % on aromikas arkijuusto, jonka mausta ei ole tingitty, vaikka rasvaprocentti on pieni.



2 TÄYTELÄINEN GOUDA

Kuusamon Juuston ohuen ohuet gouda-viipaleet ovat pehmeä yhdistelmä makeaa ja suolaisuutta. Nauti leivällä tai napostelulautaselta.



3 SULAVA PALA UUNIRUOKIIN

Valion Oltermanni Monterey Jack on amerikkalaistyylinen, hyvin sulava juusto uuniruokiin, burgereihin ja lämpimiin leipiin.



4 MAUSTEISET TUOREJUUSTOT

Rainbow-tuorejuustot ovat vaahdotettuja, kuohkeita ja kermaisia. Makuina valkosipuli ja yrtit sekä pippuri. Levitä leivälle tai käytä ruoanvalmistuksessa.

Lisää uutuustuotteita: yhteishyva.fi/uutuudet

Kuva Anna Huovinen

TURKULAINEN ULKOSAARISTOSTA

Kun kalastajat aikoinaan lähtivät merelle, eväiden piti säilyä. Syntyi saaristolaislimppu.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** kuva **NINNA LINDSTRÖM**

Karu Jurmo on Saaristomeren uloimpia saaria. Siellä **Pirjo Mattsson** leipoi ja myi saaristossa tyyppillisiä, makeita limppuja, jotka säilyivät hyvin myös pitkillä kalastusmatkoilla. 1990-luvulla Mattsson tutustui Leipomo Rostenin **Kari Meltovaa-raan** ja ehdotti, että tämä jatkaisi limpun leipomista. Turkuun muuttaessaan tuote sai nimen synnyin-saarensa mukaan.

KUKA TEKEE? Leipomo Rostenin tarina käynnistyi 1939, kun **Helli**

Rosten alkoi Turun Raunistulassa leipoa leipiä myyntiin. Vuonna 1972 **Helli** ja **Juho Rosten** myivät leipomonsa. Sen nykyinen omistajaperhe Meltovaarat osti yrityksen vuonna 1981, tasan 40 vuotta sitten. Perheyhtiö on laajentunut ja menestynyt. Se tunnetaan perinteitä päivittävänä, innovatiivisena tuotekehittäjänä.

MILTÄ MAISTUU? Rostenin saaristolaislimpun tärkein raaka-aine on piimä. Se saa seurakseen vehnää, ruista, mallasta, suolaa, siirappia ja

sokeria. Makeuden ansiosta leipä säilyy jopa kolme viikkoa. Taikina tehdään **Pirjo Mattssonin** reseptillä. Se jätetään löysäksi ja tehdään perinteiseen tapaan hitaasti, jotta maut syvenevät. Niinpä limppu on pitkään matalassa lämmössä paistettunakin sisältä mehevän kostea.

MINKÄ KANSSA? Makea saaristolaislimppu ja suolaiset lisukkeet ovat taivaallinen yhdistelmä. Brie tai kermajuusto, leikkeleet, poro, riista ja ennen kaikkea kalat ovat leivän kanssa täydellinen pari. Paahdettuna leivän maku paranee entisestään.

MISTÄ SITÄ SAA? Leipomo Rostenin Jurmo-saaristolaislimppua sekä -saaristolaisnäkileipää myydään Turun Osuuskaupan alueen Prismoissa, S-marketeissa ja suurimmissa Saleissa. Jurmo-saaristolaislimppua saa lisäksi suurimmista Prismoista kautta maan. ■



MIKÄ?
Turkulaisen
Leipomo
Rostenin
saaristolais-
limppu Jurmo.

Makea saaristolaislimppu maistuu joulupöydässä niin kalan kuin kinkunkin kera.



Kuninkaallinen kuula

Fazerin Lappeenrannan tehtaalla valmistetaan suomalaisten rakastamaa marmeladikarkkia, johon liittyy rakkaita juhla-
muistoja, urbaanilegendoja ja vitsikkäitä kokeiluja.

teksti KAISA HAKO kuvat TOMMI MATTILA

Yhdistäjälaitteesta
saapuneet tuoreet
kuulat ovat vielä
kiiltäviä. Seuraavaksi
ne saavat yllään
sokerihunnun.



Miko Räsänen
asettelee kuulat
alustoille rasiointi-
linjalla. Sesonki-
aikana marmeladi-
osaston henkilöstö
nelinkertaistuu.

Nyt se taika tapahtuu. Jättipadassa kupliva tulikuuma kiisseli on aluksi väritöntä. Kun keittäjä **Mervi Ahonen** hulauttaa pataan väri- ja aromiliuokset, marmeladikeittiöön leviää makea päärynäinen tuoksu, joka vie ajatukset heti juhlamuistoihin ja rakkaisiin ihmisiin. Vihreitä kuulia!

Olemme Fazerin Lappeenrannan makeistehtaal-la, ”kuulankeiton hermokeskuksessa”, kuten prosessikehittäjä **Matti Väkeväinen** marmeladivalta-kuntaa kuvailee.

Ilmaa halkoo summerin ujellus, kun massan lämpötila on saavuttanut lakipisteensä. Vedestä, sokerista ja tärkkelyssiirapista koostuvaa massaa keitetään täällä kuumimpana sesonkiaikana kymmenen tonnia päivässä. Kuulankeitto on kiivaimmillaan heinäkuun alusta marraskuun loppuun, jolloin rasioita aletaan jo kääriä joulupaketteihin. Suomalaiset popsivat vuodessa 25 miljoonaa Vihreää kuulaa.

Tämä on tarkkaa ja monivaiheista työtä. Keittäjät Mervi Ahonen ja **Teija Loisa** huolehtivat siitä, että massan lämpötila ja kuiva-ainepitoisuus ovat tarkalleen oikeat.

Raaka-aineiden joukkoon lisätään myös tuotannossa rikki menneitä valmiita kuulia. Ne napakoit-tavat massan rakennetta ja vähentävät hävikkiä.

”Tämä on käsityöpeliiä kaikki”, Loisa sanoo, kun yli sata-asteinen marmeladimassa alkaa liukua padasta putkistoja pitkin kohti valulinjaa.

Juhlamakeisen kuninkaallinen historia

Marmeladikuulien tekeminen on suurista tuotantomääristä huolimatta artesaaninomaa verrattuna monien muiden makeisten valmistamiseen Lappeenrannan tehtaalla. Tuotannon kommervenkit ovat vuosikymmenten kuluessa hioutuneet yhä sujuvammiksi, mutta tekemisen henki on yhä sama kuin vuonna 1929, jolloin Vihreiden kuulien valmistaminen alkoi Helsingin Tehtaankadulla.

”Työntekijöiden omistautuneisuuden näkee tuotantolinjalla”, sanoo tehtaanjohtaja **Petri Pitkänen**.

Sen huomaa. Marmeladikeittiön sokerinhuuruissa lämmössä jutellaan ”karkista, jolla on sielu”.

Sielukas makeinen syntyy kuninkaallisista lähtökohdista. Marmeladien tarina yltää kauas viime vuosisadan alkuun, jolloin itse **Karl Fazer** oli jo tuonut makeisten reseptit ja tekijät Pietarista.

Ensimmäiset värikkäät hedelmämarmeladit valmistettiin juhlistamaan Englannin kuningas **Edward VII:n** kruunajaisia vuonna 1902. Samaa kuninkaallista sukujuurta ovat sekä Finlandia-marmeladit että Vihreät kuulat. Britannian hallitsijan kruunu komeilee makeisrasian kannessa edelleen.



FAZER-KONSERNI

- Ruokatuotteita ja -palveluja tuottava kansainvälinen yritys, jonka alaa ovat makeiset, leipomotuotteet, maidottomat tuotteet sekä kasvi- ja viljapohjaiset tuotteet.
- Yrityksen perusti Karl Fazer vuonna 1891 Helsingissä. Teollisen makeistuo-tannon uranuurtaja Suomessa.
- Liikevaihto 1,1 miljardia euroa, makeis-toiminnan liikevaihto 400 miljoonaa euroa (2020).
- Toimintaa kahdeksassa maassa, vientiä noin 40 maahan.
- Työntekijöitä lähes 8 500, josta makeisliiketoiminnassa 1 900 henkilöä.
- Fazerin keksit ja suklaat valmistetaan Vantaan tehtaalla. Karamellit, lakritsit, sokerimakeiset ja ksylitolituotteet valmistetaan Lappeenrannan tehtaalla.

Nuori Suomen tasavalta rakastui ylellisiin sokerisiin kruununjalokiviin. Pula-ajankin kokenut kansa halusi juhlapyhinä parasta pöytään, ja marmeladikuulista kehkeytyi etenkin joulun ajan herkku ja suosittu joululahja. Samalla kun sokeri sulii kielelle, mieleen painuivat tunteikkaat hetket suvun kesken. Sama toistui sukupolvesta toiseen, ja myös tehtaanjohtaja on sen kokenut.

”Meidänkin mummolassa oli aina Vihreitä kuulia ja Pihlajaa”, Petri Pitkänen muistelee.

Vihreän kuulan urbaanilegendat

”Ei tällaisia laitteita kaupasta saa”, toteaa Matti Väkeväinen marmeladien valulinjan äärellä. Kuulien valmistamiseen tarvittava laitteisto on ainutlaatuinen.

90-asteiseksi jäähtynyt vihreä massa vyöryy valukartion kautta valukoneeseen. Kone annostelee massaa muottilaudoille, jotka ovat täynnä puolipallon muotoisia koloja. Muottilaudat matkaavat linjastolla noin 30 metrin matkan, ja sinä aikana propellit linjaston alla jäädyttävät makeisten aihiot juuri sopivan lämpimiksi ja tahmeiksi, jotta ne voidaan yhdistää kokonaisiksi kuuliksi. Vihreiden puolipallojen virta näyttää loppumattomalta.

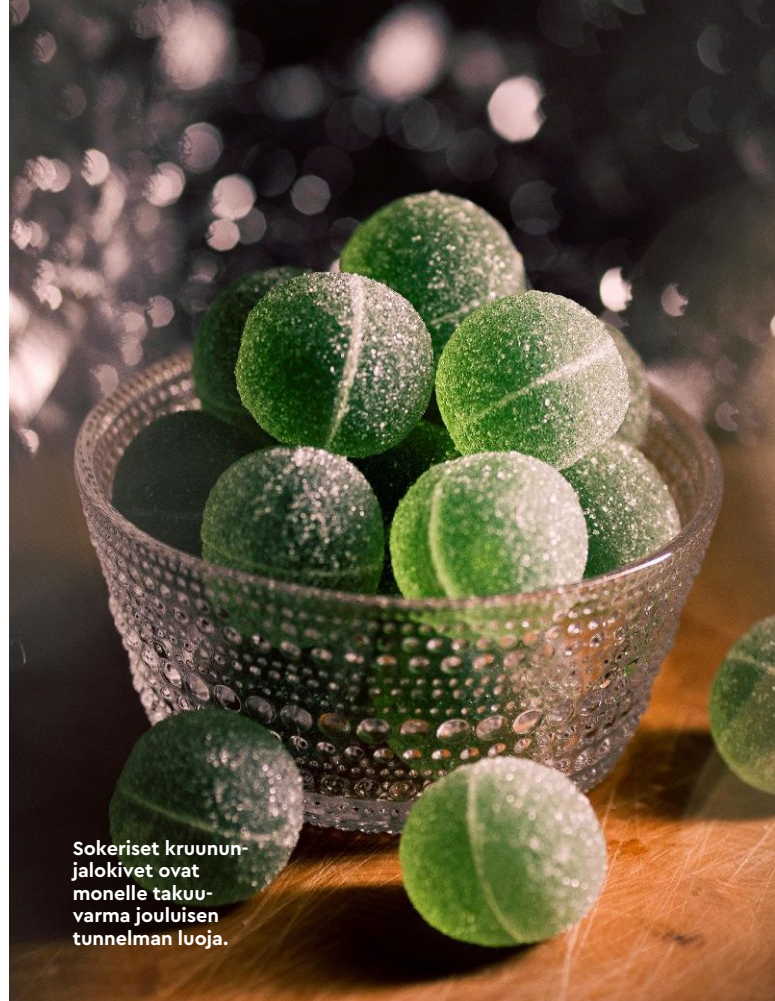
”Tämä on meditatiivinen näky”, sanoo Fazerin viestintäjohtaja **Liisa Eerola**, joka on tullut seuraksi kierrokselle.



”Kuulista kehkeytyi etenkin joulun ajan herkku.”



Pinja Hinkkanen pyydystää valmiit kuulat laatikoihin ja ottaa rikkoutuneetkin talteen. Uusiokuulat käytetään marmeladimassan raaka-aineena.



Sokeriset kruununjalokivet ovat monelle takuuvarma jouluisen tunnelman luoja.



Vihreällä massalla täytettyjen muottilautojen virta on meditatiivinen näky.



Prosessikehittäjä Matti Väkeväinen huolehtii siitä, että marmeladituotanto sujuu mutkattomasti.



Lämpöä päivääsi.

UUTUUS!



WARM & COZY

Lämmittävä, lakritsaa ja mausteita sisältävä kofeiiniton yrttihauduke 100% luonnollisista luomuraaka-aineista.

Kokeile myös muita ihania Teekanne-makuja!



Keittäjä Mervi Ahonen tarkistaa marmeladimassan kuiva-ainepitoisuuden mittarilla, jonka sisällä on pieni asteikko.

Tässä vaiheessa mieleen muistuu se seikka, että Vihreän kuulan kansa on jakautunut kahteen koulukuntaan. On niitä, jotka haukkaavat pallonsa kokonaisuena, ja on niitä, jotka irrottavat puolikkaat toisistaan ja herkuttelevat ne erikseen.

Kun pallonpuolikkaat liukuvat kohti yhdistymistä, on sopiva hetki muistella myös kaikkia niitä urbaanilegendoja, joissa esiintyy myyttinen Vihreän kuulan yhdistäjä. Kansan kuvitelmissa tämä fiktiivinen ammattilainen nuolaisee kuulanpuolikkaita ennen kuin liimaa ne yhteen.

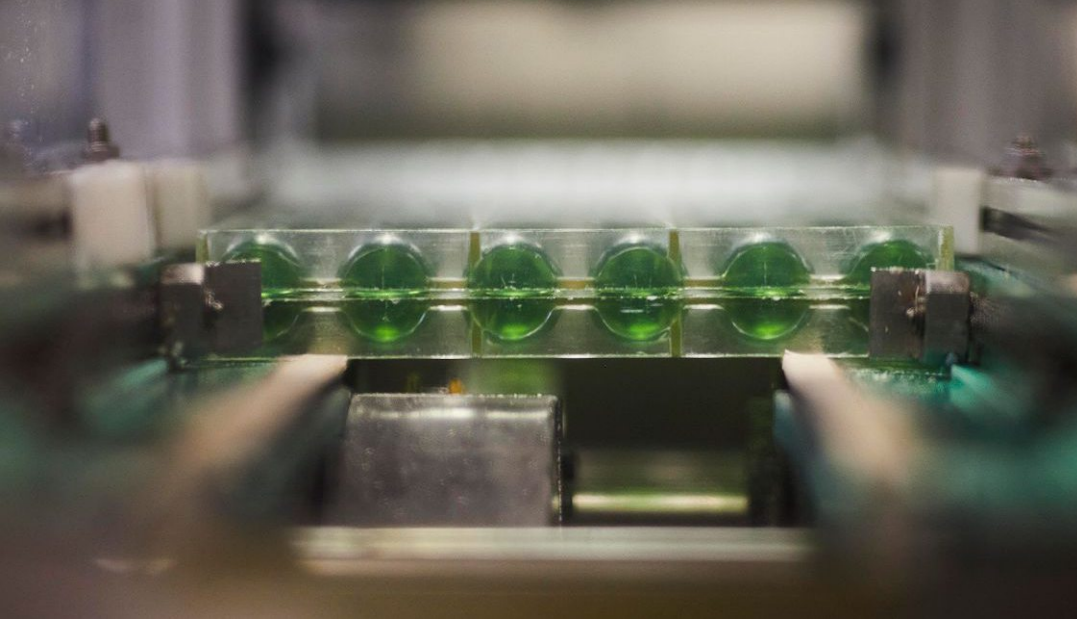
”Voi olla, että kahdeksan tunnin työpäivän jälkeen hän olisi aika uupunut”, Matti Väkeväinen vitsailee.

Todellisuudessa muottilaudat liukuvat sulavasti kohti yhdistäjälaitetta, joka painaa kaksi lautaa lempeästi mutta lujasti vastakkain. Tämä laite on ollut käytössä vasta neljä vuotta. Siihen asti muottilaudat yhdistettiin toisiinsa käsin. Se oli raskasta fyysistä työtä.

Marmeladimassan on oltava noin 50-asteista, jotta puolikkaat hitsautuisivat kauniisti yhteen. Sen jälkeen kuulamuoitit liukuvat kohti irrottelijaa, jonka mekaaniset kynnet tökkäävät pallerot vapauteen. Linjastolle tömähtelee kiiltävän vihreitä kuulia, ja seuraavaksi ne pääsevät pyörähtämään sokeroititummuksessa. Tuotantotyöntekijä **Pinja Hinkkanen** nappaa sokeroituneet kuulat linjalta laatikoihin. Makeiset pinotaan ilmavissa laatikoissa tekeytymään päiväksi tai pariaksi.

Matti Väkeväinen poimii tuoreen, lämpimän kuulan ja puristelee sitä sormissaan.

”Tässä vaiheessa rakenne on vielä pehmeä”, hän näyttää.



**Puolipallon
muotoiset
marmeladien
aihiot yhdistyvät
palloiksi
yhdistäjä-
laitteessa, joka
painaa kaksi
muottilautaa
vastakkain.**

Kuulat saavuttavat lopullisen rakenteensa varastoinnin aikana. Ne rasioidaan vasta sopivan kiinteinä ja huoneenlämpöisinä, jotta sokeripinta ei sulaisi.

Klassikkokarkki lietsoo leikittelyynkin

Ikoniselle makeiselle on vuosien saatossa muodostunut asema, joka yllyttää leikittelyyn. Sen muoto ja rakenne lietsovat mielikuvitusta ja houkuttavat kokeiluihin. Fazerilla seuraillaan ”riemumielin”, mitä kaikkea kuulafanit kulloinkin keksivät: milloin marmeladeja on keksitty laittaa joulutortun täytteeksi, milloin niistä on muotoiltu sinihomejuustotäytteisiä cocktail-paloja tai väkerretty syötäviä nimikorttitelineitä. Fazerilla on kehitelty variaatioita, kuten Vihreä kuula-täytteiset Jaffa-keksit, joiden lanseeraamisesta syntyi muutama vuosi sitten suoranainen härdelli. Vantaan Fazerilassa kiemurtelivat pitkät jonot.

”Lisäkin hyviä ideoita olisi takataskussa, jos vain vuodessa olisi enemmän päiviä”, sanoo tuotekehittäjä **Minna Tuomikoski**.

Tuotekehitystiimiltä oli lähtöisin sekin villi tempaus, kun kuulien ystäväksi tiedetylle muusikko **Anssi Kelalle** lähetettiin yllätykseksi kolme kiloa painava Vihreä kuula.

Kruununjalokivien suosio ei laannu

Klassikkomakeiset kuuluvat asioihin, joiden suosiota pandemia-aika on vain kasvattanut.

”Epävarmoissa tilanteissa kuluttaja luottaa tuttuun ja turvalliseen”, Petri Pitkänen sanoo.

”Tuotannossa lyödään ennätyksiä jälleen kerran.”

Niinpä vihreiden kruununjalokivien rasiointi käy jälleen kiivaana. Sesonkityöntekijä **Miko Räsänen** poimii kuulia linjalta ja asettelee niitä alustoille. Pakkauskone pukkaa täytetyt alustat pahvirasian sisään ja liimaa ne kiinni. Räsänen silmien editse soljuu vihreiden pallojen virta koko työvuoron ajan. Siitä huolimatta hän ei myönnä saaneensa kruununjalokivistä yliannostusta.

Hän lausuu samat sanat kuin muutkin tuotannon ihmiset: ”Kyllä näitä aina jouluna muutama menee.” ■

JOULUN DORO MATKAPUHELIMET



Doro 8050

Tyylikäs, laadukkaalla kameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Doron oma avunpyyntöpainike varmistaa, että apu on aina ulottuvilla. Väri: harmaa. www.doro.fi



Doro 6041

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



Doro 1362

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksiin mm. taskulamppu, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: musta. www.doro.fi

Kaikkaa



Finlayson
Pussilakanasetti
Talvipäivämuumi
150 x 210 + 50 x 60 cm
Harmaa tai roosa.
100 % GOTS-
luomupuuvillaa.

44⁹⁰



Paketit pukinkonttiin koko perheelle.

Katso lisää prisma.fi

NAPPIVALINTA!



ERÄ

JBL
Langattomat
nappikuulokkeet
Tune 225TWS

49⁰⁰

RAKENTAVA LAHJAIDEA



LEGO® Friends
41685 Maaginen
huvipuiston
vuoristorata

84⁹⁰



Barbie
Vaatekaappi ja
avoauto

79⁰⁰



Yksisarvinen
120 cm

34⁹⁰



Nikko
Radio-ohjattava
auto VaporizR XT
30 cm

79⁹⁰



Finlayson
**Satiinipussi-
lakanasetti**
Harakanvarvas
150 x 210 +
50 x 60 cm
100 % luomu-
puuvillaa.

59⁹⁰



Oral-B
**Sähköhammas-
harja PRO3 3900**
tuplarunkopakkaus
Musta ja valkoinen.

79⁰⁰



Moccamaster
Kahvinkeitin
HB941AO
Kiiltävä hopea.

169⁰⁰

Säästöillä ajokortti tai kieli- matka

Lapselle säästäminen kannattaa aloittaa heti lapsen synnyttyä. Rahastosäästäminen on siihen kannattavin vaihtoehto.

teksti SATU SAVELA kuvitus PINJA MERETOJA

Suomalaiset ovat hurahtaneet säästämiseen ja sijoittamiseen, eikä sitä enää pidetä pelkästään varakkaiden yksinoikeutena. Finanssiala ry:n teettämästä selvityksestä käy ilmi, että rahastosäästäjiä ovat ennen kaikkea ihan tavalliset suomalaiset – peräti 37 prosenttia rahastosäästäjistä on alempia toimihenkilöitä.

”Säästämisestä ja sijoittamisesta on tehty tavattoman helppoa”, iloitsee S-Pankin **Emilia Simola**.

Ja mitä isot edellä, sitä pienet perässä: lapselle säästäminen on yhä suositumpaa.

”Lapsilisiä on toki säästetty kautta aikojen. Kaikilla perheillä ei tietenkään ole mahdollisuutta laittaa koko summaa säästöön, vaan lapsilisiä tarvitaan arjen kuluihin.”

Elämäntilanne vaikuttaa siihen, miten paljon on mahdollista laittaa sivuun. Simola vakuuttaa, että säästäminen kannattaa aina, vaikka pienilläkin summilla.

”JOS LAPSILISÄSTÄ voisi laittaa vaikka 10 euroa kuukaudessa sivuun rahastoon, siitä kasvaa maltillisellakin tuotto-odotuksella 18 vuodessa jopa 4 000 euron potti”, Simola laskee.

Hän korostaakin säästämisessä pitkäjänteisyyttä.

”Säästämisessä aika on se, jota ei saa edes rahalla kiinni. Eli mitä aikaisemmin säästämisen aloittaa, sitä todennäköisemmin saa sijoituksilleen tuottoa, vaikka ottaisi vähän riskiäkin. Aika ja säästöjen hajauttaminen tasaavat riskiä mukavasti.”

Huoltaja voi avata lapselle oman rahastosalkun lähettämällä viestin aiheesta S-Pankin verkkopankissa. Rahastosalkun avaamiseen tarvitaan molempien huoltajien suostumus.

”Rahastosäästö on aina sen henkilön omistuksessa, jonka nimiin rahasto avataan. Lahjasta täytyy maksaa veroa, kun lahjan tai lahjojen arvo samalta lahjanantajalta on 5 000 euroa tai enemmän kolmen vuoden aikana”, Simola muistuttaa.

KOSKA LAPSI SAA 18 vuotta täytettyään säästöt omiin nimiinsä, on vastuullinen talouskasvatus erittäin tärkeässä roolissa.

”Lasta on hyvä kasvattaa vastuulliseksi taloudenpitäjäksi pienestä pitäen, sillä iso summa rahaa voi olla vaikea sulattaa ja hallita. Jos kotona ei ole puhuttu rahasta eikä sen eteen ole koskaan joutunut tekemään mitään, tilanne voi olla haasteellinen.”

Joissain perheissä ikätasoinen viikkoraha on hyvä tapa opetella rahan käyttämistä.

”Itse kannatan sitä, että esimerkiksi lahjaksi saadusta rahasta laitetaan yhdessä osa sivuun ja osan saa kuluttaa. Kuten elämässä kannattaa tehdä aikuisenakin”, Simola pohtii.

Pankkitilillä rahoja ei kuitenkaan kannata maakuuttaa.

”Suurimman hyödyn saa, jos säästää rahastoon tai vastaavaan, josta on odotettavissa korkoa korolle. Tällöin pienet summat säännöllisesti riittävät, eikä alkupääoman tarvitse olla suuri.”

SIMOLAN MIELESTÄ jo pienten lasten kanssa kannattaa puhua rahasta avoimesti. Hänellä itsellään on 6- ja 7-vuotiaat lapset.

”Meillä ekaluokkalainen teki kesällä yhden ’työkeikan’, josta hän sai pienen palkan. Osa siitä laitettiin säästöön, ja osan hän sai omalle tililleen.”

Ekaluokkalaiselle on juuri tilattu oma pankkikortti. Kaupassa on yhdessä harjoiteltu pienten ostosten tekemistä, jotta käsitys rahasta muodostuu.

S-ryhmän asiakasomistajille päivittäiset pankkipalvelut eli tili ja tilinkäyttövälineet ovat maksuttomia.

”Pankkikortin voi tilata 7-vuotiaalle ja verkkopankkitunnukset saa 12-vuotiaalle”, Simola kertoo. →



5 VINKKIÄ SÄÄSTÄMISEN ALOITTAMISEEN

1. Tee päätös säästämisen aloittamisesta.
2. Jos haluat säästöille tuottoa, tutustu esimerkiksi rahastosäästämiseen.
3. Mukauta säästäminen taloudelliseen tilanteeseesi.
4. Valitse säästökohde arvojesi mukaan.
5. Vertaile rahastojen juoksevia kuluja sijoituskohdetta valitessasi. Niiden merkitys korostuu pitkäjänteisessä säästämisessä.

ME SEILAAMME JOULUNVIETTOON TALLINNAAN

Original Sokos Hotel Viru
Joulun hotellipaketit

2 yötä 24.-26.12.
S-Etukortilla

alk. **162** €/hlö
(norm. alk. 182 €)

3 yötä 23.-26.12.
S-Etukortilla

alk. **202** €/hlö
(norm. alk. 222 €)

Hinnat sis. laivamatkat, yöpymiset, hotelliaamiaiset
sekä jouluaaton illallisen ravintola Merineitsissä.

Päivä Tallinnassa &
Illallinen Buffet Eckerössä

S-Etukortilla **35** €/hlö (norm. 41 €)

Viihdy, herkuttele ja shoppaile laivalla sekä vietä välissä
mukava päivä Tallinnassa. Voimassa 23.12.2021 asti.

Lisätiedot ja varaukset eckeroline.fi



ECKERÖLINE

Sara Lähdesmäki kertoo, että perheen
lapsille halutaan opettaa vastuullista
kuluttamista. 11-vuotias Aamos saa 20
euroa kuukausirahaa.



SARA LÄHDESMÄKI, 47, ESPOO

”Pojat eivät vielä tiedä rahasto- tileistä”

ASUIMME PITKÄÄN aviomieheni työn
vuoksi Yhdysvalloissa. Lapset ovat syn-
tyneet siellä. Muutimme takaisin Suo-
meen seitsemän vuotta sitten. Pankki- ja raha-
asioiden hoitaminen on ollut meillä astetta moni-
mutkaisempaa, koska lapsilla on kaksoiskansalai-
suus, ja joudumme raportoimaan heidän raha-
asioistaan myös Yhdysvaltoihin.

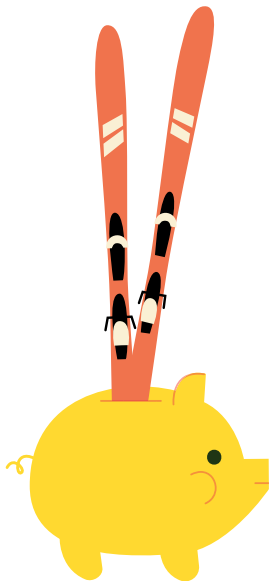
Isovanhemmat halusivat avata lapsille rahasto-
säästötilit Suomessa, kun he syntyivät. 13-vuotias
Rasmus ja 11-vuotias **Aamos** eivät vielä tiedä rahas-
totileistä, ainakaan tarkasti.

VAIKKA SÄÄSTETYT summat eivät ole kerralla
isoja, pitkäjänteinen säästäminen tulee luultavasti
kasvattamaan kokonaissumman ihan merkittäväksi.

Totta kai me vanhemmat toivomme, että pojat
jatkaisivat rahastosäästämistä täysi-ikäisinäkin tai
innostuisivat sijoittamisesta enemmänkin, mutta
sitä ei voi koskaan tietää. Siihen tulemme kuitenkin
heitä kannustamaan.

Olisi hienoa, jos pojat saisivat sijoittamalla ko-
koon esimerkiksi ensiasunnon käsirahan. Mutta
toisaalta, jos he haluavat käyttää rahat ja lähteä

Kuva Piia Arnould



”Kumpikaan pojista ei ole luontainen säästäjä.”

vaikkapa lasketteluressulle Japaniin, mitäpä meillä vanhemmilla on siihen sanomista.

Ajattelin, että ehkä isovanhemmat voisivat kirjoittaa lapsille kirjeet, joissa he ilmaisivat toiveensa siitä, mihin rahat käytetään. Se ei toki sido lapsia juridisesti.

POJAT SAIVAT omat pankkikortit, kun he alkoivat käydä laskettelemassa itsenäisesti. Kun olimme yhden talven ajan käyneet maksamassa piikkejä rinneravintoloissa, halusimme löytää helpomman tavan hoitaa asia.

Pojat saavat molemmat 20 euroa kuukausirahaa. Sillä he ostavat esimerkiksi ylimääräiset herkut ja välipalat.

Kumpikaan pojista ei ole luontainen säästäjä, vaan he ovat enemmänkin nautiskelijoina. Toisaalta esimerkiksi Rasmus säästi hyvin määrätietoisesti vuoden verran rahaa tietokoneeseen. Hän osti osan kerrallaan ja kokosi koneen itse. Olimme todella ylpeitä.

Rasmus on myös kiinnostunut vaatteista. Jos hän haluaa jotain sellaista, mitä ei välttämättä tarvita, joutuu hän usein säästämään siihen itse ainakin osan.

HALUAN OPETTA lapsille sen, että rahan eteen pitää tehdä töitä. Olen itse ollut kesätoissa 12-vuotiaasta lähtien. Meillä pojat voivat ansaita rahaa esimerkiksi autojen pesulla.

En haluaisi, että pojat laittaisivat rahaa turhaan muovikrääsään. Toivoisin, että heistä kasvaisi vastuullisia kuluttajia ja he miettisivät jo nyt, onko haluttu tavara tai vaate todella tarpeellinen.”



FAMILON

Pure Nordic Sleep

Tarinamme syntyi pohjoisen unen mailla, syvän pimeyden ja loputtoman valon äärellä.

Sen ainutlaatuisuudesta rakennamme hyvää unta.



ALLERGY
FRIENDLY



EARTH
FRIENDLY



NORDIC
DESIGN



Satu Lantto kertoo,
että Alisalla (edessä)
ja Olivialla on omat
pankkitilit.



SATU LANTTO, 31, TAMPERE

”Hoitovapaalla säästäminen on minimissä”

”OLEMME OLLEET mieheni **Iiron** kanssa yhdessä lukio-ajoista saakka. Ajattelemme onneksi rahasta ja taloudenpidosta hyvin samalla tavalla. Olemme aika harkitsevia rahankäyttäjiä, mutta tiettyihin asioihin, kuten kunnollisiin ulkoiluvaatteisiin tai harrastusvälineisiin, panostamme mielellämme.

Kun sain tietää odottavani 3-vuotiasta esikoistamme **Oliviaa**, aloin heti säästämään sitä varten, että voisin olla kotona hieman pidempään kuin pelkän äitiysloman ajan.

Ensimmäisen lapsen kanssa hankittavaa oli paljon, ja vaippoihinkin menee yllättävän paljon rahaa. Olimme iloisia, kun saimme isovanhemmilta taloudellista tukea isompiin hankintoihin.

Liikumme ja ulkoilemme paljon, joten esimerkiksi kunnolliset rattaat olivat meille todella tärkeitä. Laadukkaat rattaat menevät hyvin vielä toisellakin lapsella.

Nyt olen vanhempainvapaalla helmi-kuussa syntyneen **Alisan** kanssa.

MOLEMMILLE LAPSILLE avattiin omat pankkitilit, kun he syntyivät. Olemme



”Olemme
aika harkitsevia
rahankäyttäjiä.”

pyrkineet keräämään tytöille säästötileille pientä pesämunaa aina tilanteen mukaan. Olisi hienoa, jos lapsi voisi säästöjen avulla lähteä vaikka kielikursseille, jos sellainen kiinnostaa.

Toivomme välillä myös lasten lahjoja rahana tileille. Niillä voidaan sitten hankkia tytöille jotain isompaa. Meiltä löytyy vielä perinteiset säästöpossutkin. Harmi vain, että käteistä on enää harvoin itselläkään.

Lapsilisät laitamme erilliselle tilille, ja teemme niiden avulla perheenä jotain kivaa, vaikkapa lomareissun. S-ryhmän Bonukset menevät rahastoon, kun se on niin helppoa säästämistä. Mietimme jossain vaiheessa myös rahastosäästämistä lapsille.

Nyt kun olen kotona, lapsille säästäminen on jäänyt vähäksi aikaa tauolle. Olemme myös laittaneet asuntolainan lyhennykset hoitovapaan ajaksi jäihin.

MEIDÄN MOLEMPIEN lapsuudenkodeissamme rahasta on puhuttu avoimesti. Kun tytöt kasvavat, aiomme itsekin puhua heille rahasta ja pyrimme kasvatamaan heistä järkeviä rahankäyttäjiä. Aiomme kannustaa lapsia hoitamaan koulut kunnolla. Luultavasti he tulevat saamaan viikko- tai kuukausirahaa pieniä kotiaskareita vastaan. Näin oli omasakin lapsuudenkodissani.

Olivia on kova menemään, ja nyt hän toivoo polkupyörää ja siihen kelloa. Uskon, että jos lapsi joutuu vähän odottamaan toivomaansa asiaa, hän osaa arvostaa sitä enemmän. ■

IHANIA

YHTEISIÄ HETKIÄ

TÄNÄ

JOULUNA





Julia ja Jarmo Lähteenmäki sekä pojat Julius ja Justus tahtovat nauttia joulukaudesta mahdollisimman pitkään. Kuusi koristellaan viimeistään marraskuussa.

teksti KIRSI HEMANUS kuva RIINA PEUHU

Jouluihoa ja yhdessäoloa

Julia Lähteenmäki aloittaa joulun valmistelun hyvissä ajoin. Vuoden parhaan juhlan hankintoihin käytetään lapsiperheen arjessa kertyviä Bonuksia.

Suvun jouluhulluksi nimitetty **Julia Lähteenmäki** muistuttaa muita jo syksyllä siitä, että kohta on joului. Hän katsoo pari jouluelokuva ja elokuussa.

”Syytän siitä Netflixistä. Sinne tuli ensimmäinen jouluelokuva tänä vuonna jo keväällä”, Julia kertoo nauraen.

Julia haluaa nauttia joulun valmistelusta, sillä itse joului menee niin nopeasti. Marraskuussa kuusen on jo oltava kotona, muuten ollaan jäljessä aikataulusta.

3-vuotiaan **Juliuksen** ja puolitoistavuotiaan **Justuksen** äiti kertoo, että lapsetkin otetaan mukaan joululvalmisteluihin, esimerkiksi kuusen koristeluun.

”Nyt kun on omia lapsia, joului on muutunut entistäkin tärkeämmäksi. On ihanaa, kun näkee lasten ilon.”

JOULUKALENTERIT Julia käy valitsemassa lapsille heti, kun ne tulevat kauppoihin. Hänelle kalenterin ostaa hänen miehensä **Jarmo**.

Koko koti viritetään joulutunnelmaan. Asiaan kuuluvat jouluverhot, jouluiset koristetyynynpäälliset, paljon valoja ja jonkin verran kynttilöitä. Pihalle pystytetään valoporo heti, kun illat pimenevät.

Stressiä Julia ei joulusta ota. Se on ennen kaikkea rentoa yhdessäoloa.

”En vietä jouluna aikaa keittiössä, vaan ruoat valmistetaan etukäteen. Koko perhe tykkää hyvin perinteisistä jouluruoista. Kinkku on niistä tärkein, ja se paistetaan aattoa vasten yöllä”, Julia kertoo.

Ehkä pahin moka, mikä joulun suhteen voisi sattua, olisi kinkun paiston epäonnistuminen.

HÄMEENKYRÖSSÄ asuvan perheen joulunviettoon osallistuvat myös isovanhemmat molempien puolelta sekä Julian sisaruksia perheineen. Pieniä lapsia on joulupöydässä parhaimmillaan kahdeksan.

”Koko perhe tykkää hyvin perinteisistä jouluruoista.”

”Joskus olemme yötäkin isovanhemmilla. En osaisi kuvitella joulua ilman omien vanhempien tapaamista.”

Lahjat laitetaan kuusen alle, ja lapset saavat avata ne jo aattoamuna. Aikuisten kesken on sovittu, että lahjoja hankitaan lähinnä lapsille. Julia toki aloittaa lahjojen miettimisen jo varhain.

”Joului on taloudellisesti iso ponnistus, mutta minulle se on niin tärkeä, että en kauhistele sitä”, kertoo Julia.

Viime vuonna perhe käytti ensimmäistä kertaa S-ryhmän maksamat Bonukset lähes kokonaan jouluiin, ruokiin ja lahjoihin. Samoin tehdään tänä vuonna. Joskus Bonuksia on käytetty myös juhliin, kuten ristiäisiin.

Bonuksia kertyy perheessä noin 50–60 euroa kuukaudessa.

”Se on huomaamaton tapa säästää.” ■

KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2020 yhteensä yli 415 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 169 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

UUTUUS



**LÄHI-IDÄN
ATERIAKASTIKKEET**



**HERKULLISET MAUT
– helposti ja nopeasti**



Kimmelin uusi kimallus



Hotelli Kimmelin avajaisissa Joensuussa juhli itse presidentti Urho Kekkonen. Sitten Kimmeliin ovat ihastuneet paikalliset ja pitkänmatkalaiset. Suuren remontin jälkeen hotelli hohtaa komeampana kuin koskaan.

teksti **SAMI SYKKÖ** kuvat **JAANIS KERRIS**



Hotellin aula on uudis-
tuksen myötä valoisa
ja avara. Katseen-
vangitsijana toimii
suuri lasikruunu.



Havina-nimisessä huoneessa on karjalaista tunnelmaa: tummaa puuta, metallia ja punaista nahkaa sekä joutusen nousemassa lentoon sängyn takaa.

Joulukuun puolivälissä vuonna 2020 hotelli Kimmelin viimeiset asukkaat saateltiin ulos ja heille toivoteltiin hyvät kotimatkat. Heidän perässään ovet laitettiin kiinni. Alkoi kuumeinen remontointi.

”Uudistusta oli odotettu kymmenen vuotta”, kertoo **Tiina Kanninen**, hotellista vastaavan Pohjois-Karjalan Osuuskaupan matkailu- ja myyntijohtaja.

”Talo piti saattaa 1970-luvulta 2020-luvulle.”

Vuosikymmenten kulumien poistaminen ja tekniikan uusiminen vaativat 323 henkilötyövuotta. Kun Kimmel avattiin uudelleen heinäkuussa 2021, henkilökunta ei ollut tuntea hotelliaan.

”Jo aulassa näkyy suuri muutos. Aiemmin täällä oli väliseiniä ja toimistoja ja pienet ikkunat. Nyt aula on avoin, ilmava ja valoa tulvii sisään. Ja kaikki pinnat ovat uutta ja ihmeellistä.”

Kokenut sisustusarkkitehti **Jaakko Puro** on valinnut aulaan tyylikkääst kalusteet ja sisään tulijaa sävyttävän kattokruunun. Vastaanoton takaseinälle Puro on omin käsin maalannut joen – Pielisjoen, jonka rannalla Kimmel ja Joensuu sijaitsevat.

Veteen liittyvät myös aulan seinillä kimaltelevat kivilaatat. Ne ovat alkuperäistä Kimmeliä. Hohtavat laatat muistuttavat siitä, mistä hotelli sai nimensä:

vieressä virtaavan joen pinnasta kimmeltävistä auringon säteistä.

HOTELLI KIMMELIN sijainti on harvinaisen onnistunut. Hotellin toisella puolella on rautatieasema ja toisella joki ja kaupungin keskusta. Tosin Joensuu on viime vuosina kasvanut yhä enemmän myös Kimmelin puolelle rannalle.

Hotelli avattiin huhtikuussa 1977. Sen piirsi yliarkkitehti **Pauli Lehtinen**, joka oli suunnitellut myös kaupungin tärkeimmän tavaratalon, Sokoksen. Kimmelin sisustukseen tuotiin aimo annos kalevalaisuutta: punaista väriä, rautaa, puuta ja kuparia. Huikean hienot tekstiilit suunnitteli loistavasta värisilmästään tunnettu **Marjatta Metsovaara**.

Presidentti **Urho Kekkonen** vieraili ensimmäisen kerran Kimmelissä jo ennen sen avaamista. Aamiaisella Kekkonen söi karjalanpiirakoita ja munavoita ja lounaalla porsaankyljyksiä. Hän oli niihin niin tyytyväinen, että totesi keittiöpäällikölle: ”Tehkää tätä muillekin! Mutta ei ihan yhtä hyvää.”

Pohjois-Karjalassa vieraillessaan Suomen presidentit ovat aina majoittuneet Kimmelissä. Yhä henkilökunta muistaa esimerkiksi **Tarja Halosen** vierailun ja hänen komeat turvamiehensä. Vain

*”Hotelli on
sopivalla
tavalla lämmin
ja kotoisa.”*





Luonto tulee sisään Kimmelin superior X-huoneeseen.



Sviitin kylpyhuoneessa on yllellinen sisustus.



BistroBar-baari sijaitsee hotellin sisääntuloaulan yhteydessä.



Kimmelin Las Palmas -yökerhossa ovat käyneet esiintymässä monet viihdemaailman kärkinimet.



Herkkuhetkiä Kimmelin ravintolan äitienpäivälounaalla 1980-luvun alussa.



Hotellin tarjoilijat odottavat rivissä tasavallan presidentti Mauno Koivistoa vieraaksi tammikuussa 1988.

Sauli Niinistö ei ole toistaiseksi yöpynyt Kimmelissä – koska hän ei mahtunut sisään! Kun Niinistö vieraili Joensuussa vuonna 2015, hotelli oli viimeistä huonetta myöten täynnä. Syy: Kontiolahden ampu-mahiihdon MM-kisat.

HOTELLIN LISÄKSI myös Kimmelin ravintoloissa on aina ollut hohtoa.

”Kimmeliin matkustettiin Nurmeksesta, Vuonislahdesta ja Lieksasta saakka. Siellä oli niin kova meno, että sinne kannatti matkustaa sadan kilometrin takaa”, Kimmelissä 1970-luvulla juhlinut vintage-liikkeen pitäjä **Arja Könönen** kertoo.

”Kimmelissä nuorisolaista oli muodikasta ja osasi diskoaskeleet. Joka viikonlopuksi tein itselleni entistä sähkövähemmän diskoreleita: satiinia, paljettia ja kaikkea kiiltävää. Kimmelin yökerho oli Pohjois-Karjalan hienoin”, Könönen muistelee.

Diskotahtien lisäksi Kimmel on tarjonnut myös huippuviihdyttäjiä. Nykyisin siellä esiintyvät tähdet **Erika Vikmanista Anne Mattilaan** ja **Arttu Wiskarista Tuure Kilpeläiseen**. Aiemmin esimerkiksi **Danny** ja **Armi** lauloivat usein Kimmelissä. Hotellin henkilökunta muistaa Dannyn tuolloiset esiintymisasut: bling bling -vyöt, nahkahousut ja värikkäät takit. Dannyn parina laulanut Armi Aavikko oli tuulahdus glamourin maailmasta saapuessaan hotelliin turkki harteillaan ja aurinkolasit kasvoillaan.



1980-luvulla hotellin ravintolan sisustuksessa näkyivät vahvasti Karjalan värit.

HOTELLI KIMMELIN VUODET

- Hotelli Kimmel avattiin 20.4.1977.
- Uudistukset alkoivat jo viisi vuotta myöhemmin. Vuonna 1982 uudistettiin pääravintola ja yökerhon tilalle avattiin nuorisodisco Moritz.
- Ravintola Fransmanni avattiin vuonna 1989 entisen aularavintolan paikalle.
- Ravintola Riverside avattiin 1990-luvun alussa entisen pääravintolan tiloihin.



Vauhdikkaat sambakarnevaalit alkoivat Kimmelissä 1980-luvun lopussa.

Tuttu vieras oli myös **Kari Tapio**, joka käveli aina hotellissa asuessaan rennot Reino-tossut jaloissaan.

Ja aivan omaa luokkaansa oli 1980-luvun suosik-kiyhtyeen Dingon vierailu Kimmelissä.

Dingo asui Kimmelissä vuonna 1987. Dingon oli määrä soittaa hotellin silloisessa Riverside-ravintolassa, mutta jo ennen keikkaa hotellin arki meni sekaisin, kun tuhannet fanit piirittivät rakennusta. Fanit yrittivät sisään kaikin keinoin, jotta olisivat saaneet koskettaa Dingon jäseniä. Lopulta henkilökunnan oli suljettava hotellin ovet kokonaan.

LAUANTAIAAMUNA aulassa käy kuhina. Saksalaiset matkailijat ovat lähdössä luontoretelle, ja paikallinen pankki järjestää Kimmelissä yhtiökokouksen.

”Kimmel on ollut erilaisten tapahtumien näyttämö, Suomen kärkekohteita 1970-luvulta saakka”, Tiina Kanninen kertoo.

”Paikkakuntalaisten häät ja juhlat on aina järjestetty täällä. Ja alueen yritykset järjestävät täällä tilaisuuksia.”

Remontin jälkeen Kimmelissä hoituvat suuretkin tilaisuudet. Tapahtumia varten on rakennettu uusi kokoussiipi, jonka valtavista ikkunoista voi ajaa sisään autolla tai vaikka pienillä metsäkoneilla – jos sellaista haluaa esitellä asiakkailleen.

Kokousvieraille on tarjolla myös ohjelmaa. Paikalliset pienyrittäjät tarjoavat aamujoogaa, äänimalja-

”Talo piti saattaa 1970-luvulta 2020-luvulle.”



Kimmelin uusissa kokoustiloissa voi esitellä jopa autoja tai maatalouskoneita, sillä ne mahtuvat sisään suurista lasiovista.

rentoutuksia, jumppia, luentoja hyvästä unesta, metsämeditaatiota, eräruokailua tai vaikka picnicejä puistossa. Eikä tila lopu ihan heti. Hotellin mailla olevaan Sirkkalan puistoon nimittäin mahtuu parhaimmillaan 8000 ihmistä.

TERVEISIÄ TÄÄLTÄ Kimmelin viidenneistä kerroksesta!

Vietin lapsuuden kesät pohjoiskarjalaisissa maisemissa, sillä molemmat vanhempani ovat Joensuun naapuripitäjistä. Tuohon aikaan kaikki puhuivat Kimmel-hotellista. Se oli upouusi, valkoinen, virtaviivainen, tyylikäs. Nyt, lähes puoli vuosisataa myöhemmin, yövyn täällä ensi kertaa.

Paikkakuntalaisten mielestä hotelli on sopivalla tavalla lämmin ja kotoisa, ja minusta myös erittäin elegantti. Huoneiden ovien syvävihreä väri on kuin pohjoiskarjalaisen järven pinta pilvipäivänä, pyöreät valaisimet kuin Karjalan kesäöiden kultainen aurinko. Kimmelin vanhimman osan huoneissa on karjalanpunaiset seinät sekä alkuperäiset parkeetit ja kiintokalusteet, toki kunnostettuna. Uudempaan siipeen on rakennettu tyylikkää ja tilavat superior-huoneet.

ORIGINAL SOKOS HOTEL KIMMEL

- Joensuulaisessa Original Sokos Hotel Kimmelissä on 237 huonetta. Hotellia johtaa Kaija-Riitta Uusitalo.
- Hotellissa on iso saunallinen sviitti ja kaksi juniorsviittiä, joissa on poreammeet. Superior-huoneita on 60, joista seitsemässä on sauna.
- 128 standardihuonetta sijaitsevat vuonna 1977 valmistuneessa alkuperäisessä osassa. Huoneiden eteisissä on vuolukiveä. Kiintokalusteet ja pyökiparketti ovat alkuperäiset. Seinät ovat karjalanpunaiset.
- Hotellissa on Bistro Heili -ravintola, BistroBar-baari, Las Palmas -yökerho, Juhlasali Sirkkala sekä saunaosasto.
- Kimmel on alueen tärkein tapahtumatalo. Hotellin kahdeksan kokoustilaa on nimetty Joensuun kaupunginosien mukaan.
- Sauna- ja uima-allasosaston uudistus valmistuu vuonna 2022.

Onko ihosi herkkä?



BM Anti-Age hoitaa ja vahvistaa herkkää ihoa

BM sisältää ihosoluja uudistavaa sukralfaattia*. Se stimuloi ihon uusiutumista tehden siitä kimmoisamman ja kauniimman.

BM auttaa

- Herkkää, ohutta ja couperosa- ihoa
- Ikääntyvää ihoa
- Ongelmaihoa
- Kuivaa ihoa

BM ihonhoitotuotteet
Sokoksista ja
Emotioneista, sekä
Sokos.fi verkkokaupasta.

BM
COSMECEUTICALS
SENSITIVE
SKIN

BM on lääkeyhtiön kehittämä, turvallinen ja luotettava. Ei hajusteita eikä mikromuoveja.

Jälleenmyyjät:
Sokos ja Emotion

*) katso www.bm-ihonhoito.fi

Mediwell Oy-Perheyritys Suomesta



Superior X-luokan huoneen makuuhuone on hyvin tilava, ja kokonaisuuteen kuuluu myös sauna.



Jutun on kirjoittanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suurlähettiläs Sami Sykkö.



Kimmelin sviitin sisustus on elegantti.

Minä majoitun suuressa sviitissä, jossa on olo- ja makuuhuone, sauna sekä vaatehuone. Joku on laskenut, että täällä voi järjestää juhlat 30 ihmiselle – ja niiden päätyttyä juhlien järjestäjä voi kellahtaa nukkumaan isolle vuoteelle.

Sisustus on ihastuttava. On viuhkan mallisia samettinojatuoleja ja keinoturkistorkkupeittoja. Makuuhuone on erotettu olohuoneesta lasiovilla, joissa on muodikkaat metalliraamit.

Sauna on iso. Sen vaaleat puulauteet on koverrettu niin, että ne muistuttavat tukkijätkien käyttämiä pitkospuita. Sviitin kulmaparveke on niin kookas, että siellä voi käydä pidemmälläkin iltakävelyllä!

Illan tullen menen hotellin ravintolaan, Bistro Heiliin. Ihan uuden ja silmää miellyttävän sisustuksen lisäksi siellä pääsee tutustumaan perinteisiin: pienenpieniin savumuikkuihin ja tuhteihin karhupulliin sekä tarjoilija **Anjaan**, joka tuli töihin Kimmeliin jo 1980-luvulla. Ihastelemme Anjan kanssa uuden ravintolan sisustusta ja olemme samaa mieltä siitä, että onnistunut on!

Illallisen jälkeen hyppään hissiin, sukellan sviitin saunaan, pujahdan petiin ja nukun hyvin.

Aamulla aikainen juna Helsinkiin odottaa asemalla. Juna näkyy hotellin ikkunoista, mutta ennen paluumatkaa on vielä aikaa aamupalalle. Siellä karjalainen kulttuuri on kunniassaan. Kimmelin aamiaisella tarjotaan maan mainioita karjalanpiirakoita ja suussa sulavaa munavoita – ihan niin kuin presidentti Urho Kekkoselle aikoinaan.

Piirakkaa popsiessa on todettava, että kyllä karjalainen kulttuuri on herkullista. Myös hieman rypyttynä. ■



 MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

Anna lahja, joka hymyilyttää

Oral-lahjakortti on täydellinen lahja, josta vieläpä saat Bonusta S-Etukortilla. Läheisesi voi käyttää lahjakortin haluamaansa palveluun missä tahansa Oralin toimipisteessä.

Lue lisää: **oral.fi/lahjakortti**

ORAL


Aina aikaa sinulle



LAHJOITA
pidahuolta.fi



PIDETÄÄN HUOLTA, ETTÄ MAHDOLLISIMMAN MONI NUORI SAA PYYTÄMÄÄNSÄ APUA

Korona-aikana nuorten tuen tarve on kasvanut merkittävästi.
Esimerkiksi nuorten kriisiapua tarjoavaan Sekasin-chattiin on tullut vuoden
aikana 170 000 yhteydenottoa. Vain joka viidenteen pystyttiin vastaamaan.
Tule mukaan pitämään huolta, ettei nuori jää yksin.



LÄHITAPIOLA

Yksin mutta ei yksinäisenä

On tärkeää puhua yksinäisyydestä. Tärkeää on muistaa sekin, että se ei ole sama asia kuin yksin oleminen. On monta syytä siihen, että kaikki eivät elä perheissä. Aina on ollut

olosuhteita ja luonteita, tilanteita ja tapoja, jotka ovat tehneet toisista yhteisön jäseniä ja toisista yksin eläjiä. Olipa yksin eläminen tilanteiden tuotetta tai tahdottua, siihen toivoisi suhtauduttavan tosiseikkana eikä tragediana.

Erityisesti jouluun kuuluu jonkinlainen surun alakertomus. Se, joka on yksin jouluna, tarvitsee pelastuksen toisten joukkoon. Niin voikin olla, ja on tärkeää tunnustella, miten ystävät ja sukulaiset voivat joulun lähestyessä.

Yhtä lailla tärkeää olisi tutkia yksinäisyyden pelkoa. Kertooko toisen yksinäisyydestä huolehtiminen siitä, että itse pelkään tuntematonta? Osaanko olla vain itseni kanssa? Myös seurassa ja jopa perheessä ihminen voi kokea syvää yksinäisyyttä ja kaivata yksin olemista.

MINÄ KUTSUN yksinäisyyttä haikeudeksi siitä, että yhteys toisiin ei toteudu toivotulla tavalla. Minulle yksin oleminen on tila, johon ei liity minkäänlaisia arvostelmia. Yksin oleminen on yksinkertaisesti sitä, että muita ei ole paikalla.

Pienet lapsetkin opettelevat yksin olemista. Ensin vain hetken kerrallaan, ja vuosien karttuessa yhä enemmän. Yksin ollessa voi toteutua tutkimusmatka omaan itseen. Sille matkalle tarvitaan luottamusta itseen ja toisiin. Voin turvallisesti olla oma, erillinen itseni ja luottaa siihen, että minua ei hylätä.

Moni tarvitsee persoonallisten ominaisuuksiensa takia yksin olemista; ihminen voi nauttia seurasta ja samanaikaisesti kuormittua siitä. Silloin juhlapyhät voivat tarjota mahdollisuuden vetäytyä omaan rauhaan mietiskelemään ja asettelemaan kaikkea toisten seurassa opittua ja koettua paikoilleen.

ON SUUREN rakkauden merkki, kun ystävät ja sukulaiset kutsuvat yksin asuvan kotiinsa joulun

viettoon. En siitä ainakaan itse ole koskaan pahastunut. Mutta en myöskään aivan käsitä huolipuhetta, joka liittyy yksineläjän jouluun. Jouluun, kuten muihinkin juhliin ja merkkihetkiin, liittyy mahdollisuus tehdä elämästä oman näköistä.

Lapsena ihailin Peppi Pitkätossua, orpolasta, joka eli yksin omassa talossaan. Jos hän leipoikin piparkakut lattialla, hän osasi jakaa omastaan ja tukea niin ystäviä kuin tuntemattomiakin. Se oli minusta tärkeintä.

En kauli piparkakkutaikinaa pienen kotini lattialla. Mutta Pepin rohkaisemana odotan omannäköistä joulua. Olen lupautunut ystävien koiravahdiksi, ja vietän siis pyhät nelijalkaisen kaverin kanssa. Muutakin varmasti tapahtuu, mutta en sitä muilta edellytä enkä ennakoi. Itseni minulla on aina.

”Jouluun liittyy mahdollisuus tehdä elämästä oman näköistä.”

Sirpa Kähkönen on kirjailija ja suomentaja, joka on keskittynyt historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin. Hän on kirjoittanut nuortenkirjoja, romaaneja, tietokirjoja ja näytelmiä. Kähkönen toimii Suomen Kirjailijaliiton puheenjohtajana.





Hopen kautta autetaan vähävaraisten perheiden lapsia ja nuoria. Toiminnanjohtaja Eveliina Hostilan mukaan sekä apua hakneiden että lahjoitusten määrä kasvoivat koronan myötä.

YHTEISTYÖTÄ LAPSIPERHEIDEN HYVÄKSI

- Prisman verkkokauppa ja Hope ry tekevät tänä jouluna viidettä kertaa yhteistyötä vähävaraisten suomalaisten lapsiperheiden hyväksi.
- Lahjoittaa voi esimerkiksi leluja, kirjoja ja vaatteita Prisman verkkokaupassa.
- Verkkokaupasta ostetut joululahjat toimitetaan asiakkaan valitsemaan Hope ry:n toimipisteeseen, josta vapaaehtoiset toimittavat ne apua tarvitseville lapsiperheille.
- Asiakas voi valita 17 toimipisteen joukosta, mille paikkakun-

nalle hänen lahjoituksensa ohjautuu.

- Hope ry on kerännyt Prisman verkkokauppaan esimerkiksi tuotteista, joita eri-ikäiset lapset ja nuoret ovat toivoneet. Lahjoittaa voi kuitenkin minkä tahansa Prisman verkkokaupasta löytyvän tuotteen. Samassa tilauksessa voi lahjoittaa niin monta lahjaa kuin haluaa ja omaan budjettiin sopii.
- Joululahjatilauksia Hope ry:lle voi tehdä Prisman verkkokaupassa 15.11.–11.12.2021.

Joulu herkistää auttamaan

Filosofi Frank Martelan mukaan auttaminen antaa merkitystä elämään. Korona on lisännyt auttamishalua entisestään.

teksti IINA KANSONEN kuvat MEERI UTTI

Auttaminen on perustavanlaatuinen osa ihmisyyttä, sanoo filosofi ja hyvinvoinnin psykologian dosentti **Frank Martela**.

”Ihminen on sosiaalinen eläin. Me olemme syvällä tavalla toisiimme kiinnittyneitä. Elämä tuntuu merkityksellisemmältä, kun meillä on mahdollisuus auttaa toisiamme.”

Martela huomauttaa, että on yksilöllistä, kuinka vahva auttamisen ja hyvän tekemisen tarve ihmisellä on. Se on kuitenkin niin perustava osa ihmisyyttä, että jos tarve puuttuu kokonaan, voidaan puhua psykologisesta poikkeamasta.

Martela on tutkinut hyvää elämää ja hyväntekeväisyyttä vuosikausia. Hänelle merkittävin oivallus on ollut se, että kun tekee hyvää muille, tuottaa se hyvää myös itselle.

”Auttaminen antaa lopulta yhtä paljon hyvää avun antajalle kuin saajallekin.”

APUA ANNETAAN mieluummin lähelle kuin kauas ja herkemmin ihmisille, jotka ovat itselle läheisiä tai joiden tilanne on jollakin tapaa tuttu. Ilmiö on Martelan mukaan yleismaailmallinen.

”Jos on käynyt läpi tietyn tragedian, voi haluta myöhemmin auttaa samankaltaista tragediaa läpikäyvää ihmistä.”

Ihmiset auttavat mielellään käytännönläheisillä tavoilla. Esimerkiksi keräyksiin, joihin voi lahjoittaa konkreettista tavaraa, osallistutaan ahkerasti. Martelan mukaan ihmistä motivoi se, että hän pystyy kuvittelemaan toisen ihmisen ilon esimerkiksi tämän vastaanottaessa lahjan.

”Silloin lahjoittamisessa on yhteys omaan toimin-

taan. Kun jouluaattona avaan kotona paketteja, voin miettiä, miten jossakin muualla joku ilahtuu avatesaan lahjoittamiani paketteja.”

Juuri joulu on Martelan mukaan juhla, joka herkistää ihmiset auttamaan – ja usein muitakin kuin vain omia läheisiään. Joulu on jakamisen juhla, hän muistuttaa. Arjen keskellä ihmiset keskittyvät omiin suorituksiinsa, mutta jouluna on aikaa pysähtyä ja jakaa hyvää.

SAMAN ON huomannut Hope ry:n toiminnanjohtaja **Eveliina Hostila**. Hope auttaa suomalaisia vähävaraisia lapsiperheitä ympäri vuoden vaate-, tavara- ja rahalahjoituksin. Jouluna eletään yhdistyksen kiireisintä aikaa.

”Joulu on vahvasti lasten juhla. Se kannustaa auttamaan, sillä on riipivää ajatella, ettei kaikissa perheissä ole varaa lahjoihin”, Hostila sanoo.

Jouluna Hopella kääritään lahjapaperiin erityisesti kirjoja, leluja,

pelejä, kuulokkeita, vaatteita, hygieniatuotteita ja urheiluvälineitä. Niitä voi lahjoittaa joululahjakeräyspisteissä ympäri maan. Toinen vaihtoehto on ostaa joululahja vähävaraiselle lapselle tai nuorelle Prisman verkkokaupasta. Hope toimittaa verkkokaupasta ostetun lahjan sitä tarvitsevalle perheelle. Viime vuonna verkkokaupan kautta lahjoitettiin yli 6 800 joululahjaa.

”Meidän kauttamme halutaan tehdä konkreettinen hyvä teko antamalla lahja vähävaraisen perheen lapselle tai nuorelle. Omat ja lähipiiriin kokemukset korostuvat. Jos ihminen on jäänyt itse jotakin vaille, hän ei halua, että niin käy jollekin toiselle”, Hostila kertoo.

”Ihminen on sosiaalinen eläin.”

→

Marina Degerth on opettanut lapsensa siihen, että tavaraa laitetaan kiertoon.



"AUTTAMISESTA TULEE HYVÄ FIILIS"

PÄÄKAUPUNKISEUDULLA asuva **Marina Degerth** on lahjoittanut tavaraa Hope ry:lle lähes seitsemän vuoden ajan.

"Vaatteita, lakanoita, pyyhkeitä, astioita, verhoja", Degerth luettelee.

KERRAN HÄN järjesti kaveriporukkinsa kanssa nallekeräyksen, kun kuuli Hopelta, että vastaanottokeskuksen lapsille tarvitaan pehmolelunalleja.

Degerth kertoo teini-ikäisten lastensa siivoavan ilolla huoneitaan ja antavan kiertoon pieneksi jäänyttä vaatetta ja tavaraa, jota eivät enää tarvitse.

"Meillä on opetettu lapset pienestä pitäen siihen, että laitetaan tavaraa kiertoon. Eikä kaiken tarvitse olla meilläkään aina uutta."

DEGERTH VIE TAVARA Hopelle neljästä kuuteen kertaan vuodessa. Hän sanoo Suomessa olevan paljon apua tarvitsevia perheitä.

"Tämä on konkreettisempaa kuin se, että lahjoitaisiin johonkin rahaa kerran kuussa. Auttamisesta tulee joka kerta hyvä fiilis."

"Pienikin apu voi vaikuttaa vahvasti toiseen ihmiseen."

SUOMALAISET OVAT Frank Martelan mukaan innokkaita hyväntekijöitä, ja korona on lisännyt auttamishalua entisestään. Hänen mukaansa jaetut ongelmat hitsaavat meitä yhteen ja muistuttavat, että tarvitsemme toisiamme.

Hope ry:n Eveliina Hostila kertoo sekä apua hakeneiden että lahjoitusten määrän kasvaneen korona-aikana.

"Olemme kehittäneet yhteistyökumppaniemme kanssa uusia tapoja auttaa. Yksi niistä on pizzaperjantai. Toimitimme perjantaisin pizzoja avustettaviin perheisiin."

Hostila uskoo, että koronan aiheuttama avustettavien määrän lisääntyminen näkyy tämän vuoden joulukampanjassa. Siksi auttajia tarvitaan nyt kipeästi.

"Pienikin apu voi vaikuttaa vahvasti toiseen ihmiseen. Muistan, kuinka eräs ihminen itki saadessaan ruokalahjakortin. Ja sen, miten valtavan onnellinen toinen oli, kun sai toppahaalarin pienelle lapselleen."

FRANK MARTELA KUMOAA toisinaan kuultavan väitteen siitä, että Suomen kaltaisessa kattavan sosiaaliturvan yhteiskunnassa ei tarvita vapaaehtoisia auttamistyötä.

"On paljon sellaista avuntarvetta, johon yhteiskunta ei vastaa. Tutkimusten mukaan me tarvitsemme sekä ihmisistä huolehtivaa yhteiskuntaa että vapaaehtoisia, jotka auttavat."

Hän muistuttaa, että eräänlaiseksi auttamishaluksi voi laskea myös sen, että suomalaiset maksavat veroja mieluummin kuin monet muut.

"Suomalaiset ajattelevat, että minun maksamillani verorahoilla voidaan auttaa monia ihmisiä ja saada aikaan yhteiskunnallisesti hyviä asioita."

Martelan mukaan nykykulttuuri korostaa liikaa yksilöllisyyttä ja itsekkyyttä. Todellisuus näyttäytyy filosofille kauniimpana.

"Meissä on enemmän hyvää kuin mitä välillä muistamme."

"Meissä on enemmän hyvää kuin mitä välillä muistamme." ■

IKÄNÄKÖLEIKKAUS JA DOWNSHIFTAUS LAITTOIVAT ELÄMÄN UUSIKSI

Digimarkkinoija Nana Hjelt, 51, tihrusti kymmenen vuotta bussien numeroita kiiirehtiessään töihin Helsingin aamuruuhkassa. Nyt muutto maalle ja ikänäköleikkaus ovat mullistaneet elämän, eikä kumpikaan muutos kaduta hetkeäkään.

Viimeiset puolitoista vuotta ovat olleet Nana Hjeltin elämän parasta aikaa. Kaupunkielämän kiire ja stressi saivat hänet muuttamaan Helsingin keskustasta Somerolle, missä hän pitää nyt alpakkatilaa ja tekee etätöitä. Muutto maaseudulle oli alkusysäys silmäleikkaukselle, jossa korjattiin sekä lähi- että kaukonäkö.

"Kaupungissa kuvittelin aina, että pärjään, ja pärjäsinkin tiettyyn pisteeseen saakka. Ennen silmäleikkausta en edes tajunnut, kuinka sokkona liikuin ja kuinka paljon hyvä näkö parantaa elämänlaatua. Nyt vasta ymmärrän sen todellisen arvon ja hyödyn", Nana fiilistelee.

LINSSILEIKKAUKSELLA EROON SILMÄLASEISTA

7-vuotiaasta asti silmälasia käyttänyt Nana oli jo kauan tuskaillut päätetyön aiheuttamia päänsärkyjä ja siristelyä, mutta uudessa elämäntilanteessa tilanne kärjistyi. Alpakoita hoitaessa lasit lensivät kaaressa, ja huono lähinäkö vaikeutti eläinten hoitotoimenpiteitä. Uusi metsästysharrastus oli jäädä, kun Nana ei nähnyt saalista kunnolla.

"Näin tosi heikosti, mutta tiesin, ettei laserleikkausta suositella keski-ikäiselle. Hain sitten tietoa ja luin, että Silmäasemalla voidaan tehdä myös ikänäön korjaava silmäleikkaus. Luottamus Silmäaseman lääkäriin syntyi nopeasti, sillä hän vastasi asiantuntevasti kysymyksiini ja kohteli minua yksilönä", Nana kertoo.

SILMÄLEIKKAUS KIRKASTI MAAILMAN JA ILMEEN

Linssileikkauksessa eli ikänäköleikkauksessa Nanan silmään asennettiin moniteholinssi, jonka avulla hän pääsi kokonaan eroon silmälasista. Toipumisen nopeus ja tulokset löivät Nanan ällikällä, ja hän sanoo pelänneensä kymmenen vuotta aivan turhaan.

"Minulla oli mielikuva, että olisin viikon silmät kääreissä, mutta jo seuraavana päivänä näin kauppojen kyltit, pienet kirjaimet seinällä, mainokset ja hintalaput. Sitä vain ahmi maailmaa, kun yhtäkkiä kaikki oli kirkasta!"

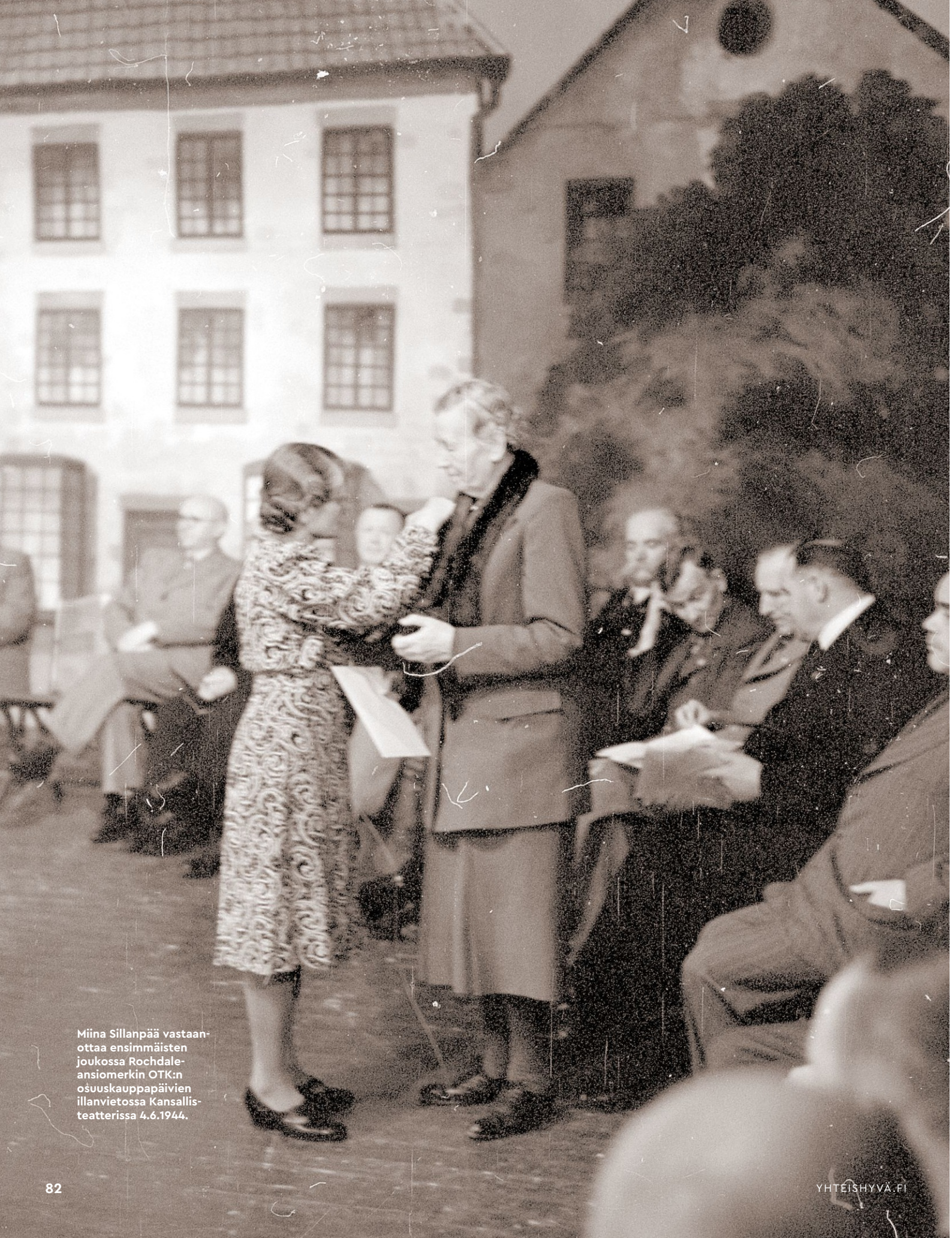
Ystävien kanssa ravintolassa lukulasit kiertävät ympäri pöytää, kun pitäisi lukea ruokalistaa, mutta Nana ei enää niitä tarvitse. Myös ulkonäkö on piristynyt, sillä kulmia ei tarvitse kurtistella nähdäkseen.

"Linssileikkauksen jälkeen kelpaa taas pitää kameraa päällä etäpalaveissa. Entinen yrmeä ilme on kadonnut, ja toivon mukaan ryppyjäkin tulee nyt vähemmän", Nana sutkauttaa.

SILMÄASEMA

Nyt saat Bonusta kaikista Silmäaseman silmäleikkauksista S-Etukortilla 31.12.2021 asti.

Varaa
**MAKSUTON
SILMÄLEIKKAUKSEN
HOITOARVIO**
SILMÄASEMA.FI
tai 010 190 200
(mpm/pvm)



Miina Sillanpää vastaan-
ottaa ensimmäisten
joukossa Rochdale-
ansiomerkin OTK:n
osuuskauppapäivien
illanvietossa Kansallis-
teatterissa 4.6.1944.

Rochdalen rohkeat kankurit

Ensimmäinen pitkäikäinen osuuskauppa syntyi Englannissa Rochdalessa. Jo 1800-luvulla muodostui periaate voiton palauttamisesta ostosten mukana.

teksti ANNA KORTELAINEN

Ensimmäiset osuustoiminnalliset tuotanto- ja kulutusosuuskunnat perustettiin Iso-Britanniassa jo 1700-luvulla. Erilaisten kokeellisten yritysten jälkeen läpimurto tapahtui Luoteis-Englannissa vuonna 1844.

Alku näytti perin vaatimattomalta. 28 kankuria ja muuta käsityöläistä perustivat osuuskaupan Rochdalen tekstiiliteollisuuskaupungissa. Heidän innoittajinaan olivat tehtailija, utopistisocialisti **Robert Owenin** ajatukset. Teollinen vallankumous oli pakottanut kehrääjät ja kutojat tehdastyöhön, ja heidän tulonsa olivat laskeneet dramaattisesti. Rochdalen elinolot rappeutuivat, ja kaupunki muuttui saasteiden ja tautien pesäkkeeksi. Lakot ja levottomuudet eivät tilannetta parantaneet. Kelpo kankurit päättivät ryhtyä rauhanomaiseen, mutta tehokkaaseen vastatoimeen: osuustoimintaan. Samalla he olivat luomassa perustaa aktiiviselle kuluttajaliikkeelle.

TÄMÄN ENSIMMÄISEN pitkäikäisen osuuskaupan alkupääoma oli 28 puntaa, ja sillä avattiin Toad Lanella pieni, koruttomasti kalustettu myymälä joulukuussa 1844. Valikoimasta löytyi jauhoja, soke-ria, voita ja kauraryynejä. Alkuun naiset eivät päässeet osuuskunnan jäseniksi, vaikka he vastasivat päivittäisistä kulu-
tuspäätoöksistä.

Pioneerien tavoitteet olivat korkealla: he halusivat rakentaa jäsenille asuntoja, käynnistää tuotantotoimintaa työttömien jäsenten työllistämiseksi, hankkia maatiloja jäsenten omaa viljelytoimintaa varten sekä perustaa oman, itsehallinnollisen siirtokunnan. Näihin unelmiin ei sentään ylletty, mutta Rochdalen myymälätoiminta lähti rivakkaan kasvuun. Vuonna 1880 Rochdalen osuuskaupalla oli jo 10 000 jäsentä.

Monet 1800-luvun kansanliikkeet suunnittelivat ja tarjosivat parempaa

elämää, yhteiskuntaa ja tulevaisuutta. Rochdalen kankureiden kulutusosuuskunta merkitsi vapautumista yksityiskauppiain hintakartelleista. Reiluuden ja rehellisyyden hengessä hylättiin myös voitontavoittelu huonolaatuisilla ja ylihinnoitelluilla elintarvikkeilla. Tämä mahdollisti omaehtoisemman kotitalouden, korkeamman elintason ja terveemmän elämän.

ROCHDALEN PIONEERIT olivat idealistisia ja itsenäisesti ajattelevia ammattilaisia, joten heidän toimintansa oli moniarvoista ja vapaamielistä. Heidän ajattelunsa tiivistettiin seuraavissa sukolpissa ”Rochdalen periaatteiksi”. Nii-

hin sisältyi paitsi poliittinen ja uskonnollinen sitoutumattomuus myös kansanvalta, avoin jäsenyys, valistustyö, rehelliset kauppiastavat, käteiskauppa velkaantumisen estämiseksi sekä liiketoiminnassa muodostuneen voiton palauttaminen ostosten mukana.

Kankurien esimerkki levisi sanomalehtien ja valistusjärjestöjen välityksellä ja kiinnosti ympäri teollistunutta Eurooppaa. Ranskassa ja Saksassa perustettiin sen mallin mukaisia osuuskauppoja 1800-luvun jälkipuoliskolla. Vuosisadan loppuun mennessä liike levisi ensin ajatteluna, sitten käytännön toteutuksina Skandinaviaan ja viimein Suomeen asti. Pohjoismaissa osuusliikkeestä

→

*Rehellisyyden hengessä hylättiin
voitontavoittelu huonolaatuisilla ja
ylihinnoitelluilla elintarvikkeilla.*



Menestyksensä myötä kankurien osuuskauppa avasi yläkertaan kokoushuoneen ja kirjaston. Rakennus on edelleen olemassa Rochdalenissa ja toimii nykyään museona.



ja osuuskaupoista tuli olennainen ja näkyvä osa talouselämää.

Suomessa talkoot, kalastuskunnat, kaskiyhtiöt, kyytilahkot, yhteismyllyt ja osuussahat olivat olleet tuttuja toimintatapoja jo vuosisatojen ajan, joten Rochdalen periaatteet omaksuttiin nopeasti. Osuuskauppatoiminta oli luonteva moderni aluevaltaus.

SOK:n delegaatio kävi Rochdalenissa vuonna 1913. Matkalaiset kajauttivat *Karjalaisten laulun* jo junassa Manchesterin ja Rochdalen välillä. Perillä he tutustuivat osuustoiminnan nähtävyyksiin, antoivat haastattelun paikallislehdelle ja päätyivät kello viiden teelle.

Kunnan kankurit tuskin aavistivat, että heidän ajattelunsa inspiroisi ja lohduttaisi tasan sata vuotta myöhemmin, kun toinen maailmansota uhkasi romahduttaa unelman edistyksestä. Juhlapuhuja, kunnallisneuvos **Erkki Alajoki** kiitti Kansallisteatterin lavalla joulukuussa 1944 maailman osuuskauppaväkeä, joka ”sodan pauhujen keskellä ehtii omistamaan ajatuksiaan eräille rauhallisen, rakentavan työn menestyksellisimmille uranuurtajille.” ■

LÄHTEET: Timo Herranen: Yhdessä eteenpäin. SOK 100 vuotta 1904–2004. Editä 2004; G. J. Holyoake: Rochdalen kunnan uranuurtajain historia. Suom. Väinö Tanner. Kulutusosuuskuntien Keskusliitto 1926; Touko Perko: Yhdessä enemmän. SOK 1904–1979. SOK 1979; Yhteishyvä 11–13/1907, 15.12.1944, 1.5.1945.



Myymälänhoitaja ja lähetti-poika poseeraavat englantilaisen osuuskaupan edustalla. Reklamat kankurien suosimaan CWS-tuotteita eli osuuskaupan omaa laajaa tuotantoa. Se ulottui pikkuleivistä saappaisiin ja saippuaan.

Osuuskauppa Rochdalen Toad Lanella avattiin 21.12.1844. Kivijalkaliike tuli tunnetuksi koko Euroopassa, sillä rakennuksen kuvaa käytettiin valistumateriaaleissa ja julisteissa.



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

GUISE - UNELMA HYVÄSTÄ ELÄMÄSTÄ

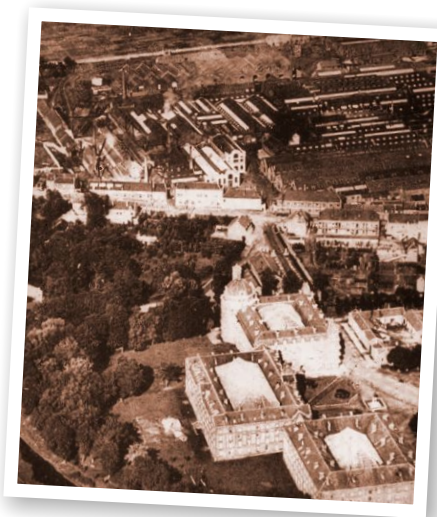
JO ALKUTAIPALEELLAAN Yhteishyvä halusi inspiroida lukijoitaan kertomalla kansainvälisen osuusliikkeen suurista maailmanparannushankkeista. Keväällä 1907 Yhteishyvä julkaisi artikkelisarjan Pohjois-Ranskassa sijaitsevasta Guisen vaihtoehtoisesta tehdasyhteisöstä (*famillistère*). Rochdalen periaatteille perustuvan yhteisön perusti vuonna 1859 työläistäustainen teollisuusjohtaja **Jean-Baptiste André Godin** (1817–1888). Jättimäisen valimon tuotantoon kuului kaksituhatta erilaista metallituotetta.

YHTEISÖN IDEANA oli tarjota asukkailleen sekä työtä että aineellista ja henkistä hyvinvointia. Se soi työntekijöille ja heidän perheilleen samat mukavuudet kuin tehtaan johdolle: korkealuokkaista ja terveellistä asumista, yhteiskoulun, harrastuksia, kirjaston, teatterin, kylpylaitoksen ja pesulan. Työntekijät saivat sosiaaliturvan, jolla taattiin apua onnettomuuden tai sairauden varalle sekä eläke 60 ikävuoden jälkeen. Bonusjärjes-

telmällä palkittiin työntekijöitä hyvistä parannusehdotuksista ja keksinnöistä, ja osuustoiminnan periaatteen mukaisesti he saivat osuuden yrityksen voitoista.

TYÖNJOHTO JA TYÖNTEKIJÄT perheineen asuivat samassa rakennuksessa, suuressa kollektiivissa nimeltään *Palais Social*. Päivähoidon tarjosi "Lasten talo", joten perheenäidit pääsivät mukaan ansiotyöhön. Lahjakkaimmista oppilaista pojat lähetettiin teknilliseen opistoon, tytöt puolestaan opettajaseminaariin. Yhteisön vuosikokouksessa saatettiin todeta, että ajoittaista epäjärjestystä ja juoppoutta ei ollut pystytty täysin kitkemään, mutta muuten kollektiivin elämä oli jäsenilleen selvästi parempaa kuin työväestössä yleensä.

ALUE ON EDELLEEN olemassa Guisessa. Se on suojeltu kulttuuriperintökohde ja monipuolinen museo- ja tapahtumakeskus. "Famillistèrin" periaatteita toteutettiin myös SOK:n Vaajakosken yhdyskunnassa.



Ilmakuva Guisen "famillistèrista" vuonna 1964. Ranskalainen kulttuurimaisema näyttää enemmän kuninkaalliselta palatsialueelta kuin radikaalin kokeelliselta yhdyskunnalta.

Kuva: Aalto-yliopiston arkisto

Joulurauhaa joka vatsalle



A.Vogel

Molkosan® heratiiviste tasapainottaa vatsan, ja tyytyväinen vatsa koko kehon ja mielen. Kokeile viikon ajan ja palauta kehosi luonnollinen tasapaino.

Katso Olga Temosen vatsaystävällisen mandariiniglögin resepti: **vogel.fi**.



Tuotteet löydät Prismoista ja suurimmista S-marketeista sekä Emotion-myymöistä.

Kokeile ja palauta vatsasi luonnollinen tasapaino. Lue lisää: vogel.fi



BEYOND EXPECTATIONS

Missä näet itsesi viiden vuoden päästä?

Tässä.

Black Performance (WSPL-3B)

249€

Tyylikäs premium-
kahvinkeitin.

- Baristojen suosima
- Täydellinen suodatus-
lämpötila
- Uuttoajan säätö
- Irrotettava vesisäiliö
- Kokolasikannu



**KUKA?**

Noora Prinkkilä työskentelee vuoropäällikkönä Seinäjoen Amarillossa.

RAVINTOLA-ALA ei ollut minulle se ensimmäinen vaihtoehto. Peruskoulun jälkeen opiskelin parturi-kampaajaksi, mutta ymmärsin jo opiskeluaikanani, että työ ei ollut minua varten. Hain Hesburgeriin töihin hampurilaisia paistamaan, ja sieltä tie vei pian Amarilloon.

VUOROPÄÄLLIKKÖNÄ TEEN tavallisia tarjoilijan töitä – ja vähän päälle. Vastaan siitä, että salin puolella kaikki sujuu. Jos ongelmatilanteita tulee, olen niitä ratkomassa. Myös näyttävät yllätykset kuuluvat työhöni. The Table -tarjoilussa asiakkaat pääsevät ihastelemaan esimerkiksi liekitystä ja näyttävästi savuvaa kuivajäättä, tai mitä ikinä keksimmekään.

RAVINTOLATYÖSSÄ VAIKEINTA oli aluksi juomapuolen ottaminen haltuun. Oluita tuntui olevan niin montaa sorttia. Viinitkin olivat vieraita, drinkkeistä puhumattakaan. Nyt tunnen valikoiman, mutta uutuuksiin pitää aina tutustua.

PARAS ASIAKKAILTA SAAMANI KIITOS ovat olleet kehut iloisuudestani, mikä tuntuu minusta ihmeelliseltä. Hymyily ja iloinen palvelu eivät asiakkaiden mukaan ole nykyisin itsestäänselvyys.

PARASTA TÄSSÄ TYÖSSÄ ON vaihtelevuus ja työyhteisö. Rutiinit ovat periaatteessa samat joka päivä, mutta koskaan ei aamulla tiedä, millaisia asiakkaita tulee. Myös työyhteisö on mahtava.

PIKKUJOULUAIKA ON vuoden kohokohta myös ravintolan työntekijöille. Joulua vain kerran vuodessa, kuten kesä festareineenkin. Ilmassa on loppuvuodesta rennon juhlan tuntua, kun asiakkaat sonnustautuvat juhlavaatteisiin ja tonttulakkeihin.

JOS SÖISIN MEIDÄN RAVINTOLASSAMME, pöytäni tarjoiltaisiin chicken quesadilla eli broilerilla täytettyä tortillalettuja ja Brooklyn Bel Air Sour -olutta. ■



"Tärkeintä tässä työssä on se, että asiakas lähtee meiltä hyvällä mielin", Noora Prinkkilä sanoo.

AMARILLON ILOPILLERI

Vuoropäällikkö Noora Prinkkilä, 23, saa asiakkailta kehuja herkässä olevasta hymystään. Hänen mukaansa pikkujouluaika on työntekijöille vuoden kohokohta.

teksti ANU VALLINKOSKI kuva KRISTA LUOMA

parempi paikka elää



JOULUKUKAT HYVÄLLÄ OMALLATUNNOLLA

Joulukukiksi kannattaa valita kotimaassa tuotettuja tai Reilun kaupan kasveja. Esimerkiksi S-ryhmän joulutähti on hyvä valinta.

Ylitalon Kauppa-
puutarhalta
Oripäästä lähtee
joululiloa moniin
koteihin. Joulutähtien kasvua
tarkkailemassa
toimitusjohtaja
Juho Murto.

SUOSITUIMMAT JOULUKUKAT

1. Amaryllis
2. Joulutähti
3. Hyasintti

Joulun perinteet ovat suomalaisille rakkaita, ja niistä pidetään kiinni. Tämä pätee myös joulukukkiin, sillä joulutähdet, hyasintit ja amarylliset koristavat kotejamme vuodesta toiseen.

”Monelle punainen joulutähti on edelleen ainoa oikea joulukukka, ja sen suosio on kestänyt vuodesta toiseen. Osa taas on sitä mieltä, että hyasintin tuoksu kuuluu jouluun. Suosituimmaksi joulukukaksi on kirinyt upea amaryllis”, kertoo tuoteryhmäpäällikkö **Johanna Lemmetinen** S-ryhmästä.

Perinteet pitävät pintansa myös väreissä. Esimerkiksi 80 prosenttia myytävistä joulutähdistä on punaisia eri sävyissä, loput ovat valkoisia.

Joulupöytään ostetaan kolmen ruukukukkasuosikin lisäksi kukkakimppuja, kuten viikonlopuiksi muutokin.

PIENI KNOPPIKYSYMYKSI: Tiesitkö, että suosikkijoulukukkamme ovat Suomessa kasvatettuja?

”Kukkien sipulit ja pikkutaimet ovat ulkomaista tuotantoa. Kotimaiset tarhurit ostavat amaryllisen ja hyasintin sipulit Hollannista tai Uudesta-Seelannista ja joulutähtien pienet taimet Itä-Afrikasta”, kertoo Lemmetinen.

Suomessa kasvatettujen joulukukkien pakkauksessa onkin tuttu Kotimaista-tuotteiden merkki. Kotimaisia tuotteita kannattaa suosia paitsi työpaikkojen takia, myös siksi, että täällä työntekijöiden työoloja ja muita oikeuksia säädellään.

Mutta miten on mahdollista, että joulutähtien pakkauksessa on myös Reilun kaupan merkki? Eikö esimerkiksi banaa-

neista tuttu Reilu kauppa -merkki tarkoita, että tuote on tuotettu muualla, lähinnä kehittyvissä maissa?

S-ryhmän vastuullisuuspäällikkö **Anni Loukaskorpi** kertoo, että merkki viittaa joulutähtien pistokkaiden alkukasvatukseen kukkatiloilla Itä-Afrikassa. Reilun kaupan -sertifiointi kertoo, että pistokas on kasvatettu reiluissa oloissa. Huomioon on otettu niin työntekijöiden oikeudet kuin tuotannon ympäristövaikutukset. Tuottajille maksetaan Reilun kaupan takuuhinta ja lisää, jolla vastuullista toimintaa kehitetään edelleen.

”Tuotantoketjut ovat joskus pitkiä. Reilun kaupan kukkien koko tuotantoketju tunnetaan. Riippumaton auditointiyritys tarkistaa, että Reilun kaupan kriteerit kukkatiloilla täyttyvät”, Loukaskorpi kertoo.

Joulutähtien lisäksi S-ryhmissä myydään syyssesongin aikaan Reilun kaupan princiattia. Reilun kaupan ruusut ovat valikoimissa ympäri vuoden.

KUKAT JA VIHHERKASVIT ovat varsinaisia trendituotteita. Jouluksi on omat lajikkeensa, ja pääsiäiseksi halutaan narsisseja. Äitienpäivään kuuluvat ruukuruusut, ja valmistujaisiin ostetaan yksittäispakattuja ruusuja. Syksyisin kotiin valitaan viherkasveja ja puutarhaan kanervia.

Lemmetinen kertoo ilahtuneensa siitä, että Kotimaista-sarja on edustettuna kaikissa ison menekin kasveissa. S-ryhmän myymälöissä myös krysanteemit, ruusubegoniat ja tulilatulvat voi valita suomalaisina versioina. ■

-20%
Radico-tuotteet, esim.



Radico
COLOUR ME
Organic

Hair Wash & Treatment -puhdistusjauhe 100 g

Cassiajauhe 100 g

7,10/kpl (8,90) 71,-/kg (89,-/kg)

Hiusväri 100 g

8,70 (10,90) 87,-/kg (109,-/kg)



Etusi

Ostaessasi kaksi Radico-tuotetta saat Hair Wash & Treatment -puhdistusjauheen 30 g. Rajoitettu erä.

-20%
Brilliance ja Blonde
-hiusvärit,
esim.



Brilliance-hiusväri

Intensiivinen, pitkäkestoinen ja kaunis lopputulos. Peittää harmaat hiukset sataprosenttisesti.

Blonde-vaalennusaineet

Hoitava ja suojaava vaalennusaine. Vähentää hiusvaurioita jopa 80 %.

10,30/kpl (12,90)

-20%
Dr. Hauschka -tuotteita,
esim.



Dr. Hauschka



Ruusuvoide 30 ml

Ravitsee, suojaa ja hoitaa ihoa.

24,70 (30,90)

Puhdistusvoide 50 ml

Silottaa, kirkastaa ja syväpuhdistaa.

17,50 (21,90) 350,-/l (438,-/l)

Silmänympärysoide 12,5 ml

Kosteuttaa ja silottaa silmänympärysihoa.

29,50 (36,90)

-20%
Narcissa by Urtekram
-tuotteet, esim.



Uutuus



Narcissa Detox & Glow -misellivesi 150 ml

Kosteuttava ja syväpuhdistava misellivesi.

Narcissa Detox & Glow -puhdistusgeeli 150 ml

Hellävarainen ja syväpuhdistava puhdistusgeeli.

7,90/kpl (9,90) 52,67/l (66,-/l)

Narcissa Detox & Glow Essence 100 ml

Syväkosteuttava hoitoneste kasvoille.

13,50 (16,90) 135,-/l (169,-/l)

Narcissa- luomu päivävoide 50 ml

Narcissa Detox & Glow -yövoide ja -naamio 50 ml

15,90/kpl (19,90) 318,-/l (398,-/l)



Carmolis-yrttitipat 80 ml
Avuksi tukkoiseen oloon.

8,70 (10,90)
108,75/l (136,25/l)



Bertils-sinkkiasetaattisuihke 20 ml
Nopea imeytyvyys ja nopea vaikutus.
Sis. sinkkiä sekä asetaatti- että
kelaattimuodossa.

13,20 (16,50)



Omega7 Skin 150 kaps.
Suomessa uutettu
mustaherukansiemenöljy sekä
kaksoistyrniöljy ihon hyvinvointiin.

37,50 (46,90)
0,25/kaps. (0,31/kaps.)



Vitalbalans Magnex Sitraatti + B6
150 tabl.

Erityisesti ikääntyneille ja urheilijoille
suonenvetoihin ja väsymyksen
lievittämiseen.

10,90 (14,25)
0,07/tabl. (0,10/tabl.)



A. Vogel Menoforce Strong
-salviatabletti 90 tabl.
Luonnollinen apu vaihdevuosien
kuumiin aaltoihin ja yöhikoiluun.

51,90 (64,90)
0,58/tabl. (0,72/tabl.)



A. Vogel Molkosan -heravalmiste
500 ml
Raikas janojuoma, joka rauhoittaa
vatsan. Sis. runsaasti vatsaa hellivää
L+-maitohappoa. Laktoositon ja
kaloriton.

11,90 (14,90)
23,80/l (29,80/l)



A. Vogel Anti-Stress -suihke 20 ml
Kärsimyskukka auttaa lievittämään
stressiä. Vaikuttaa nopeasti, kätevä
käyttää ja pitää mukana.

11,10 (13,90)



Pharma Nord Bio-Qinon Q10 GOLD
100 mg 150 kaps.

Sisältää luonnollista ubikinonia ja
B2-vitamiinia, joka edistää normaalia
energia-aineenvaihduntaa ja
auttaa vähentämään väsymystä ja
uupumusta.

70,80 (88,50)
0,47/kaps. (0,59/kaps.)



Puhdas+ Beauty Kollageeni Natural
250 g
Kotimainen ja laadukas
kollageenijauhe.

27,90 (34,90)
111,60/kg (139,60/kg)



Bioteekin Omega Duo 120 kaps.
Vahva omega-3-valmiste.
Tasapainoisesti sekä E-EPA:a että
DHA:ta. Yksi päivässä riittää.

30,90 (38,50)
0,26/kaps. (0,32/kaps.)



Bioteekin BalanticPro Comp
80 kaps.
Sis. neljä tutkittua
maitohappobakteerikantaa sekä
glutamiinia ja suolen limakalvon
hyvinvointiin tärkeää biotiinia.

19,90 (24,90)
0,25/kaps. (0,31/kaps.)





Absolute Silk Micro Mousse Treatment 90 ml

Mikrohiilihapotettuja kuplia sisältävä vaahtomainen hoitovesi. Koishimaru Silkin ja Micro Bubble -tieteen vaikutuksesta ihosta tulee aiempaa kirkkaampi, heleä, kimmoisa ja hyvin kosteutettu. 1 498,89/1 (1 877,78/1)

Absolute Silk Cream 40 ml

Täyteläinen eteerinen voide, joka ravitsee ihoa syvältä ja verhoaa sen pehmeään silkkiin huntuun. Tuloksena on sileä, kimmoisa ja heleä iho.

134,90/kpl (169,-)

Dual Essence 30 ml

Monipuolinen anti-ageing-seerumi, joka kirkastaa, tasoittaa ja ravitsee ihoa.

132,- (165,-)

Total Lip Gloss 4,5 ml

Hoitaa, kosteuttaa, pehmittää sekä tasoittaa huulia tehokkaasti ja tekee niistä täyteläisemmän näköiset.

37,50 (47,-)

CLINIQUE

Punoittavalle ja herkälle iholle.



Redness Solutions Daily Relief Cream

-kosteusvoide 50 ml

Rauhoittava voide punoittavalle ja couperosaiholle.

52,- (65,-) 1 040,-/1 (1 300,-/1)

Redness Solutions Soothing Cleanser

-puhdistusvoide 150 ml

Rauhoittava ihonpuhdistustuote punoittavalle ja couperosaiholle.

26,30 (32,90) 175,33/1 (219,33/1)



Redness Solutions -pohjustusvoide 40 ml

Rauhoittava pohjustustuote punoittavalle ja couperosaiholle. SK 15.

24,- (30,-)

Redness Solutions -meikkivoide 30 g

Punoittavalle ja couperosaiholle. Rauhoittaa, suojaa ja häivyttää punaisuutta. Öljytön. SK 15.

28,80 (36,-)



Comfort On Call -kosteusvoide 50 ml

Erittäin täyteläinen hoitovoide, joka sopii kuivalle, herkälle ja atooppiselle iholle. Korjaa ihon omaa suojakerrosta ja vahvistaa ihoa.

50,30 (62,90) 1 006,-/1 (1 258,-/1)

Instant Relief -mineraalipuuteri 12 g

Rauhoittava mineraalipuuteri punoittavalle ja couperosaiholle.

29,- (36,50)



SHISEIDO
GINZA TOKYO

Vital Perfection
Breakthrough Science from Japan.
The perfect ritual for a firmer,
more lifted look.

ME&YOUARE
#ALIVEwithBeauty

NEW

-20%
Vital Perfection -linja



Vital Perfection Uplifting and Firming -silmänympärysvoide 15 ml
Silmänympärysvoide, joka poistaa ikääntymisestä johtuvat merkit. Tuloksena kohotettu, kiinteä ja kirkas silmänympärysalue.

67,60 (84,50)

Vital Perfection Uplifting and Firming Cream -hoitovoide 50 ml
Ennakoivaa ihonhoitoa, joka parantaa ja nopeuttaa ihoa kohottavia ja kiinteyttäviä ominaisuuksia.

103,60 (129,50) 2 072,-/l (2 590,-/l)

-20%
Clean-tuoksut, esim.



Oscar de la Renta

alibi EdP 30 ml

Ylellinen ja unohtumaton tuoksu, joka sisältää mm. mandariinia, vaniljaorkideaa ja praliinia.

39,90 (49,90)

Signature EdT Spray 30 ml

Romanttinen ja hienostunut klassikkotuoksu.

43,20 (54,-)

Signature Deo Stick 75 g

Hellävarainen puuterimainen deostick.

26,40 (33,-) 352,-/kg (440,-/kg)



C L E A N

Pure Soap EdP 30 ml

39,90 (49,90)

Warm Cotton EdP 30 ml

Nostalginen tuoksu, jossa yhdistyvät sitrushedelmien raikkaus ja lämmin pyykki.

39,90 (49,90)

Warm Cotton Moisture Deodorant 75 g

19,20 (24,-) 256,-/kg (320,-/kg)

-20%
Narciso Rodriguez
-tuoksut, esim.



narciso rodriguez

Narciso Poudrée EdP 30 ml

Huumaavan sensuelli ja päitä kääntävä tuoksu.

Narciso Ambrée EdP 30 ml

Magneettinen ja aurinkoinen tuoksu, joka paljastaa sensuellin vetovoiman.

55,10/kpl (68,90)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta



VERSACE

Bright Crystal EdT 30 ml
Ylellisen tyylikäs ja raikkaan kukkainen tuoksu upeassa pullossa. Tuoksussa yhdistyvät granaattimena, yuzu, magnolia, pioni ja lootuksenkukka.

Yellow Diamond EdT 30 ml
Raikas ja ylellinen kukkaistuoksu naiselle, joka luottaa vieraatuvuutensa. Tuoksussa yhdistyvät aistillisesti päärynäsorbeti, bergamotti ja mimosa.

43,50/kpl (54,50)



VERSACE

Eau Fraîche EdT 30 ml
Tyylikäs ja raikas tuoksu modernille ja karismaattiselle miehelle.

41,- (51,50)

Eau Fraîche Deodorant Stick 75 ml
22,50 (28,-) 300,-/l (373,33/l)



Free Wave For Her EdP 30 ml
Kukkais-hedelmäinen tuoksu, joka vangitsee kesän lämpimät aurigonsäteet. Sis. mm. helmeilevää mandariinia, mehukasta mustaherukkaa, vesiliijaa ja patsulia.

Free Wave For Him EdT 30 ml
Kuumien kesäpäivien raikkaan itämainen tuoksu, jossa mm. inkivääriä, rosépipuria, valkoista iiristä ja ajopuuta.

19,90/kpl (24,90)



-20%
Hollister-tuoksut, esim.

COACH

Dreams Sunset EdP 40 ml
Valovoimainen tuoksu jossa itämaisia, kukkaisia ja metsäisiä nuotteja. Tuoksussa päärynää, jasiinia sekä tonkapapuja.

32,- (40,-)

MAN EdT 40 ml
Puhdas, seksikäs, maskuliinen tuoksu, joka on saanut vaikutteita New Yorkin energisestä sekä spontaanisesta elämäntyylistä.

28,80 (36,-)



-20%
Coach-tuoksut, esim.

-20%
Jimmy Choo -tuoksut, esim.



JIMMY CHOO

Blossom EdP 40 ml
Man EdT 30 ml

37,60/kpl (47,-)

Man Deodorant Stick 75 g

24,- (30,-) 320,-/kg (400,-/kg)

-20%
Lanvin-tuoksut, esim.



LANVIN

Collection Les Fleurs de Lanvin
EdT 50 ml
Water Lily, Sunny Magnolia tai Blue Orchid.

33,60 (42,-) 672,-/l (840,-/l)

-20%

Jean Paul Gaultier
-tuoksut,
esim.



**Jean Paul
GAULTIER**

Classique EdT 30 ml

Herkkä ja uskalias itämainen kukkaistuksu naiselle. Tuoksu täynnä ruusua, appelsiininkukkaa ja vaniljaa.

51,10 (63,90)

Le Male EdT Spray 75 ml

Tunnetun klassikkotuoksun pääraaka-aineet ovat minttu, laventeli ja vanilja.

62,30 (77,90)

830,67/l (1 038,67/l)

Etu ei koske Scandal Pour Homme -tuoksua.

-20%

Nina Ricci -tuoksut,
esim.



NINA RICCI

Nina EdT 30 ml

Kihelmöivän hedelmäinen kukkaistuksu, jossa on karamelliomenan vivahde.

37,50 (46,90)

L'Aire du Temps EdT 30 ml

Naisellinen ja aistikas tuoksu, jonka raaka-aineina on käytetty mm. Grassen ruusua, jasmiinia, neilikkaa ja Etelä-Intian santelipuuta.

43,90 (54,90)

B Laura Biagiotti

Laura EdT 25 ml

Kepeän romanttinen tuoksu, jossa on melonin, ruusun, valkoisen persikan ja myskin sävyjä. Helposti lähestyttävä tuoksu.

Lovely Laura EdT 25 ml

Kukkainen ja puinen tuoksu yhdistää hedelmien herkullisuuden kukkien herkkyyteen ja puisien tuoksunuottien syvyyteen.

41,20/kpl (51,50)

-20%

Laura Biagiotti -tuoksut,
esim.



ESCADA

Summer Festival EdT 30 ml

Tuoksussa kuuman kesän festivaalitunnelmaa.

37,50 (46,90)

Magnetism EdP 25 ml

Koukuttava vaniljaisuus kätkee itsensä mm. mustaherukkaa, ruusua, kookospähkinää ja karamellia.

42,40 (53,-)



-20%

Burberry Brit -tuoksut,
esim.



BURBERRY
LONDON ENGLAND

Brit Sheer EdT 30 ml

Aurinkoisen pakkaspäivän kirpeyttä.

44,40 (55,50)

Brit for Him EdT 30 ml

Klassinen, aistikas ja lämmin tuoksu miehelle. Tuoksussa yhdistyvät bergamotti, kardemumma, mandariini, villiruusu, myski ja tonkapapu.

45,20 (56,50)

-20%

Bottled Night, Unlimited
ja Tonic-tuoksut, esim.



BOSS
HUGO BOSS

Bottled Tonic EdT 50 ml

Menestyvän miehen raikas tuoksu, jossa yhdistyvät kirpeä verigreippi, virkistävä inkivääri sekä raikas appelsiini.

60,70 (75,90)

1 214,-/l (1 518,-/l)

Bottled Night EdT 30 ml

Rohkea ja rajoja rikkova tuoksu sulavan miehekkäällä luonteella.

48,40 (60,50)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT

[AJATON]-IHONHOITOTUOTTEET

-25 %



Esim. AJATON Yöeliksiiri 30 ml **37,10** (49,50) tai
Yövoide 50 ml **35,90** (47,90) 718,-/l (958,-/l)

TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND

Invisible Illumination Instant
Glow Sävyseerumi 30 ml
Kosteuttaa ihoa ja luo
nuorekkaan, virheettömän
lopputuloksen tasoittaen ja
heleyttään ihoa.

24,40 (34,90)

Invisible Illumination
Poskipunapisarat 15 ml
Invisible Illumination
Dewy Glow Geelimäinen
meikinpohjustaja 30 ml

20,90/kpl (29,90)



-30 %
Invisible Illumination
-tuotteet



-30 %
Birch Black -maskarat



Birch Black Mascara 9 ml
Intensiivisen mustat ripset. Pitkäkestoinen
koostumus. Sis. luonnollista, suomalaista
koivunhiilipigmenttiä ja luomukoivunmahlaa.

Birch Black Volume Mascara 14 ml
Luo ultramustat, maksimaalisen tuuheat
ripset. Sis. innovatiivista suomalaista
koivunhiilipigmenttiä. Myös vedenkestävänä.

12,50/kpl (17,90)

Sokos.fi
palvelee 24/7

Tilaa joululahjat 19.12.
mennessä niin saat
ne jouluksi.



 **ILMAINEN TOIMITUS**
Postin pakettiautomaatteihin
ja noutopisteisiin ostaessasi
yli 50 eurolla.

SOKOS
sokos.fi

MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



SYSTEM PROFESSIONAL



Hydrate Shampoo 250 ml
Kosteuttava shampoo.

20,10 (26,90) 3,35/l (4,48/l)



Hydrate Conditioner 200 ml
Kosteuttava hoitoaine.

20,90 (27,90) 3,48/l (4,65/l)



Color Save Shampoo Microlight
250 ml

Väriä lukitseva shampoo, joka poistaa
vesijohtoveden kuparia hiuksista.

20,10 (26,90) 3,35/l (4,48/l)



Color Save Conditioner 200 ml
Väriä lukitseva hoitoaine.

20,90 (27,90) 3,48/l (4,65/l)



Luxe Oil Reconstructive Elixir
-hoitoöljy 100 ml
Tehokkaasti hoitava ja ylellinen
hoitoöljy.

23,90 (31,90) 3,98/l (5,32/l)

30 ml
Matkakoko.

10,40 (13,90) 1,73/l (2,32/l)



Luxe Oil Keratin Protect Shampoo
200 ml
Hemmotteleva ja silottava shampoo.

20,10 (26,90) 3,35/l (4,48/l)



Luxe Oil Keratin Restore Treatment
-tehoahoito 150 ml
Hemmotteleva öljytehoahoito.

22,40 (29,90) 3,73/l (4,98/l)



Perfect Hold -hiuskiinne 300 ml
Vahva hiuskiinne kosteussuojalla.

21,60 (28,90) 3,60/l (4,82/l)

APPELSIINI- JA OREO-JÄÄDYKE JA LIMENLEHTIMARINOIDUT SITRUSHEDELMÄT

10 ANNOTA • VALMISTUSAIKA 1 H + 4 H PAKASTIMESSA

Perinteiset joulun maut suklaa ja appelsiini yhdistyvät tässä herkullisen täyteläisessä ja hieman uudenaikaisessa jäädyskeessä.

Valmistusaineet:

50 g tummaa suklaata, rouhittuna
1/2 dl kermaa
154 g Oreo Original -keksejä, karkeaksi rouhittuina
3 kananmunaa
1 1/2 dl hienoa sokeria
2 tl vaniljasokeria
200 g Philadelphia Original -tuorejuustoa
1/2-1 appelsiini, hienoksi raastettu
kuori ja mehu
3 dl kuohukermaa

LIMENLEHTIMARINOIDUT

SITRUSHEDELMÄT

1/2 dl raakasokeria
1/2 dl vettä
1-2 limenlehteä
2 appelsiinia
2 verigreippiä
2 sitruunaa
2 limeä

Valmistus:

Sulata suklaa ja kerma kattilassa. Ota kattila levyltä ja sekoita joukkoon Oreo-rouhe.

Levitä seos pellille ja anna jäähtyä. Murusta sen jälkeen paloiksi käsin. Levitä tasainen kerros Oreo-murua pyöreän vuolan pohjalle.

Errottele kananmunan keltuaiset ja valkuaiset eri kulhoihin.

Vatkaa keltuaiset, sokeri ja vaniljasokeri vaaleaksi ja kuohkeaksi vaahdoksi.

Sekoita sen jälkeen Philadelphia-tuorejuusto hitaasti joukkoon ja lisää appelsiinin kuorta ja mehua maun mukaan. Vatkaa kerma toisessa astiassa ja kääntele se kananmunaseoksen joukkoon.

Vatkaa valkuaiset kiinteäksi vaahdoksi ja kääntele varovasti joukkoon. Kaada seos Oreo-pohjan päälle, peitä tuorekelmulla ja laita pakastimeen 4 tunniksi.

Ota jäädyske pakastimesta hetken ennen tarjoilua ja laita limenlehtimarinoitua sitrushedelmät päälle.

LIMENLEHTIMARINOIDUT

SITRUSHEDELMÄT

Kiehauta sokeri ja vesi, ota pois liedeltä ja lisää limenlehdet. Anna jäähtyä.

Fileoi sitrushedelmät ja anna niiden marinoitua sokeriliemessä 1-2 tuntia.

Siivilöi liemi pois ja levitä sitrushedelmät juustokakun päälle.

Vinkki! Kokoa jäädyske annoksiksi lasihin. Laita pohjaa ja seosta ohjeen mukaan annoksiksi lasihin, viimeistele pienillä Oreo-keksillä ja pakasta.



 **JUUSTOKAKKU**
philadelphia.fi

*Nielsen: Tuorejuusto, MAUSTAMATON, 2020.

teksti ANNELI JUUTILAINEN kuvat ANNA HUOVINEN

"En tee koskaan heräteostoksia"

Kirjailija ja bloggaaja Julia Thurén maksaa mielellään siivouksesta ja ruoan kotiin-kuljetuksesta, mutta on muuten kuluttamisestaan hyvin tarkka. Jos tavara maksaa yli 50 euroa, hän pohtii ostopäätöstään yli vuorokauden.

"Herään joka aamu kaksivuotiaan tyttäreni hölmöilyihin. Hän kömpii minun ja mieheni viereen aamukuudelta, eikä sen jälkeen enää nuku. Meillä on myös viisivuotias poika, joten en ole vuosiin käyttänyt herätyskelloa.

Aamut ovat elämäni koetinkivi. Olen hyvin epäsosiaalinen päivän ensimmäisinä tunteina. Unelma-aamuni olisivat sellaisia, että saisin olla aivan yksin puhumatta kenellekään.

Olen yrittänyt helpottaa aamujamme yksinkertaisin keinoin. Vien viisivuotiaalle pojalleni aamiaisen sänkyyn, ja olen laittanut hänelle vaatteet valmiiksi jo edellisenä iltana.

Viemme lapset päiväkotiin mieheni kanssa vuorotellen. Sen jälkeen lähdän työhuoneelleni, joka sijaitsee kilometrin päästä kotoamme. Meitä työskentelee samoissa tiloissa useita yrittäjiä.

Juon kahvin vasta siellä, koska haluan nauttia kupposestani rauhassa. Kahvi on arjen ylellisyyttä. Haen usein kahvin mustana jostain ihanasta kahvilasta."

Lihaa ostetaan, jos se on laputettu alennukseen

"Syön usein lounaaksi pinaattikeiton tai muun einesaterian. Maanantaisin ostan koko viikon välipaloiksi omenoita ja banaaneja. Kokeilen mieluusti myös

rahkahyllyjen uutuuksia ja vegaanisia välipalatuotteita.

Jompikumpi hakee lapset päiväkodista, ja sen jälkeen syömmme. Puolisoni vastaa meillä ruoanlaitosta. Hän tekee esimerkiksi innovatiivisia pizzoja. Omia suosikkejani ovat perunapizza sekä toast skagen -pizza.

Nautin hyvästä ruoasta, mutta voin yhtä hyvin syödä kalapuiikkoja ja nuudelia. Ruoka on minulle ennemmin polttoainetta kuin elämys.

Mieheni hoitaa perheemme kauppauostokset. Hänen mielestään se on mukavaa omaa aikaa. Hän käy usein kaupassa vasta yhdeksän jälkeen ja etsii innoissaan punaisilla aletarroilla laputettuja tuotteita. Ehkä se on jonkinlaista nyky-päivän metsästäjä-keräilijä-viettiä.

Syömmme paljon kasvisruokaa, mutta olemme sopineet, että lihaa saa ostaa, jos se on laputettu alennukseen ja me-
nossa hävikkiin.

Julia aloitti kaksi vuotta sitten haitarisoiton. Tällä hetkellä hän harjoittelee soittamaan Aviciin Wake me up -kappaletta.



JULIA THURÉN, 34

TYÖ Toimittaja, bloggaaja ja tietokirjailija

ASUU Helsingissä puolisonsa ja sekä 2- ja 5-vuotiaiden lastensa kanssa.

AJANKOHTAISTA Uusin kuluttamista käsittelevä kirja *Kaikki kuluttamisesta* ilmestyi tänä syksynä. Kirjaa on myynissä Prisma.fi:ssä ja suurimmissa Prismoissa.

MITEN KULUTUSTOTTUMUSTEN MUUTOS ONNISTUU?

1 Aloita miettimällä omia arvojasi. Millaista elämää haluat viettää? Omien arvojensa mukaan on mahdollista elää, kun ne on ensin kirkastanut itselleen.

2 Pohdi, aiheuttaako kuluttamisesi enemmän hyvää kuin pahaa maapallolle? On raskasta, jos huomaa toimivansa omien arvojensa vastaisesti.

3 Jos huomaat selitteleväsi itsellesi tai muille jotakin tarvettasi tai ostostasi, saatat rikkoa periaatteitasi. Voisitko sittenkin jättää tämän väliin?

4 Erotta halut ja tarpeet. Uutta asiaa himoitessasi kysy itseltäsi: Miksi haluan ostaa tämän? Parantaako se identiteettiäni vai helpottaako se todella käytännön arkeani?

5 Mitä pienemmät tulot sinulla on, sitä tärkeämpää on oman talouden budjetointi.

Vinkit: Julia Thurén

Lapsiperheessä elämä tulee sitä halvemaksi, mitä tarkemmin ostokset miettii ennakkoon. Meillä on tietokoneella kauppalista, johon listataan puuttuvia aineksia.”

On tärkeää erottaa halu ja tarve

”Työskentelen yrittäjänä. Teen nelipäiväistä työviikkoa. Tienaan mieluummin vähemmän ja saan lisää vapaa-aikaa.

Meillä on mieheni kanssa yhteinen ruokatili, johon molemmat laitamme kuukaudessa 250 euroa. Kuukausittaiset ruokakulumme ovat siis 500 euroa. Molemmilta menee asuntotilillemme kuukausittain 1 300 euroa. Sieltä lyhennetään asuntolainan lisäksi mökkilainaa sekä maksetaan yhtiövastike ja sähköt. Laitan sijoitusrahastoihin 400 euroa kuussa. Jäljelle jäävät rahat voin käyttää vapaasti kahvitteluihin ja lounaisiin.

Olen harkitsevainen kuluttaja. Karsastan heräteostoksia. Jos tuote maksaa yli 50 euroa, mietin ostopäätöstäni vähintään vuorokauden. On tärkeää tehdä ero haluamisen ja tarvitsemisen välille. Hyvin usein tarve ei olekaan todellinen.

Käytän rahaa enimmäkseen elämään helpottaviin palveluihin. Kahden viikon välein käyvä siivooja ja ruokaostosten

tilaaminen kotiinkuljetuksella parantavat elämänlaatuaani. Nyt olemme joutuneet pitämään taukoa siivouksista, kun talous on ollut tiukalla mökkiremontin vuoksi.”

Lastenvaatteet löytyvät kirpputoreilta

”Ostan kaikki lastenvaatteet kirpputoreilta. Oma lempivaatteeni on mustavalkoinen Marimekon raitamekko. Käytän sitä usein, sillä en halua ostella koko ajan uusia vaatteita. Huomaamattani olen tartuttanut ajatuksen myös poikaani. Hän haluaa pukeutua joka päivä samoihin vaatteisiin, ja usein pesen hänen vaatteensa huomaamatta yön aikana.

En ole aina ollut yhtä harkitseva. Parikymppisenä kulutin rahaa holtittomasti. Pikamuoti oli saapunut Suomeen juuri 2000-luvun alussa, ja saatoinkin ostaa uusia vaatteita yhtä tai kahta käyttökertaa varten. Toisinaan menin sisustuskauppaan, ja ostin kärryllisen moskaa.

Vuonna 2013 ajatusmaailmaani tuli muutos. Halusimme puolisoni kanssa ostaa uuden asunnon, ja sovimme että molemmat säästävät 10 000 euroa vuodessa käsirahaa varten. Se tuntui aluksi mahdottomalta ajatukselta, koska minulla oli kolmen tonnin kuukausipalkka. Säästäminen olikin yllättävän helppoa.

Aina kiusauksen hetkellä punnitsin, haluanko uudet farkut vai päästä muuttamaan uuteen kotiin. Säästäminen muuttui koko ajan helpommaksi.

Olen halunnut vähentää kulutustani myös ekologisista syistä.”

Lasten piirretyt antavat vanhemmille omaa aikaa

”Asumme neliössä Helsingin Hermannissa. Lapset nukkuvat kerrossängyssä samassa huoneessa. Kotimme on pienenkö, 78 neliötä, mutta emme suunnittele muuttoa isompaan asuntoon.

Ystävämme asuvat samalla alueella ja vietämme päivällisen jälkeen illat lähi-alueiden puistoissa heidän kanssaan. Välillä käymme yhdessä uimahallissa.

Iltarutiinimme toistuvat samanlaisina päivästä toiseen. Kun palaamme puistosta, lapset katsovat piirrettyjä. He saavat syödä samalla iltapalan. Sillä aikaa me lueskelemme mieheni kanssa sängyssä.

Iltatoimet tehdään nopeasti, ja lapset laitetaan nukkumaan puoli yhdeksän aikoihin. Yhteisen iltasadun jälkeen sammutamme valot ja laitamme vielä äänikirjan pyörimään.

Meillä on puolisoni kanssa aina tv-sarja, jota seuraamme yhdessä. Se on edellytys parisuhteemme hyvinvoinnille.” ■

Punalaputettujen suosio säilyy

S-ryhmän kaupoissa vanhaksi menossa olevia tuotteita on punalaputettu yli kymmenen vuoden ajan.

VUONNA 2020 S-ryhmän ruokakaupoissa myytiin reilut 80 miljoonaa punalaputettua tuotetta. Kappalemäärissä mitattuna suosituimpia punalapputuotteita ovat paistopisteen tuotteet, ruisleivät ja jauhelihat.

VANHAKSI MENOSSA olevia tuotteita on punalaputettu systemaattisesti S-ryhmän kaupoissa yli kymmenen vuoden ajan. Punalapputuotteiden 60 prosentin ilta-ale vaikkei kiinnittänyt asemansa nelisen vuotta sitten.

S-RYHMÄN TAVOITTEENA on edetä kohti ruokahävikin puolittamista vuoteen 2030 mennessä. Merkittävä osa hävikin minimoiseksi tehtävästä työstä tapahtuu jo ennen kuin tuotteet saapuvat kaupan hyllylle. Esimerkiksi oikeiden tilausmäärien yhä tarkempaa ennustamista kehitetään herkeämättä.

Kappalemäärissä mitattuna suosituimpia punalapputuotteita ovat paistopisteen tuotteet.

100 %

*oli Sokos Hotel Kolin käyttöaste heinäkuussa.
Myös Tampereen ja Turun hotellit olivat lähes täynnä.
Syyskuussa pääkaupunkiseudun hotellivaraukset
kolminkertaistuivat edellisvuoteen verrattuna.*



JOULUMIELTÄ LAPSIPERHEILLE

Hyvä Joulumieli -keräyksellä hankitaan tänäkin vuonna ruokalahjakortteja vähävaraisille lapsiperheille. Keräys on käynnissä ja jatkuu jouluaattoon saakka. Avun saajiksi valitut perheet saavat 70 euron lahjakortin elintarvikkeisiin. S-ryhmä lahjoittaa keräykseen 40 000 euroa. Hyvä Joulumieli -keräys on Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Suomen Punaisen Ristin yhdessä Ylen kanssa toteuttama keräys kotimaan vähävaraisten lapsiperheiden hyväksi.



RAASTEPÖYDÄN PALUU

Rossossa aterian voi taas aloittaa rakastetun raastepöydän antimilla. Raastepöydät ilmestyivät Rossoihin vuonna 1995 ja saavuttivat heti suuren suosion. Moni muistaa porkkana- ja kaali-raasteet, säilykepaprikasuikaleet sekä valkosipuliset ja sinappiset salaattinkastikkeet. Raastepöydän poistuminen vuonna 2014 oli monelle pettymys. Nyt raastepöydän raasteet tehdään kotimaisista juureksista paikan päällä.

SUUNNITELTU JA TESTATTU
ELÄMÄÄ KESTÄVÄKSI.

**TÄMÄ VAATE ON
PESTY 5 KERTAA**

Kuvan vaate on pesty laadun testaamiseksi jo useampaankin kertaan - ja vielä riittää, mitä rakastaa. Finlayson Arkismi -malliston vaatteet on suunniteltu ja testattu elämää kestäviksi, 200 vuoden kokemuksella tekstiileistä.

Finlayson

EST. 1820

 **PRISMA**

EI GRAMMAAKAAN LANKAA HUKKAAN

Pohjoismaiden pohjoisin teollista tekstiili-
tuotantoa harjoittava laitos sijaitsee Meri-
Lapissa. Kemissä toimivan Huskyn
tehtaan seinien sisälle on kertynyt yli 30
vuoden kokemus pipojen valmistuksesta.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuvat **MIKKO HANNULA**

HUSKY OY

- Nykyiset omistajat Matti Helske ja Teppo Toivanen hankkivat Husky-tuotemerkin itselleen 1990-luvun alussa. Nykymuotoinen yritystoiminta käynnistyi vuonna 1992.
- Yritys toimii Kemissä, Meri-Lapissa.
- Työllistää 6–8 työntekijää sesongin mukaan.
- Valmistaa ja kehittää päähineitä ja asusteita mulesing-vapaasta merinovillasta.

Kuva Timo Heikkala



Toimitusjohtaja Marjo Kuparinen kertoo, että Huskylä suositaan kotimaista aina, kun se on mahdollista.

25 KILON LANKAERIÄ ITALIASTA

Lanka saapuu Meri-Lapissa sijaitsevalle tehtaalle Italiasta, jossa se on värjätty. Kukin väri tulee 25 kilon erässä.

”Suomessa ei valitettavasti ole enää kehräämöitä, joista saisimme tarvitsemamme materiaalin”, kertoo toimitusjohtaja **Marjo Kuparinen**.

Kotimaisuutta ja erityisesti kemiläisyyttä vahvistetaan sillä, että hankinnat tehdään niin läheltä kuin mahdollista. Esimerkiksi mainostoimisto ja painotalo ovat kemiläisiä.

3 SUOSITUINTA VÄRIÄ

Vaikka mielikuva Husky-pipoista hehkuu neonvärisenä, suomalaiset panevat päähänsä erityisesti mustia, harmaita ja tummansinisiä pipoja. Tummansinisellä on yllättävä piirre: sen kysyntä on poikkeuksellisen kovaa itäisessä Suomessa, erityisesti Kainuussa.

Maanläheiset sävyt tekevät nousua. Kysyntää alkaa jo olla armeijanvihreälle ja sinapinkeltaisellekin.

80 -LUVULLA SUURIA TUPSUJA, VILLEJÄ VÄREJÄ

Kasarilla Suomessa harrastettiin slalomia värikkäät, suuritupsuiset pipot päissä. Husky Sheep Dog -pipon tupsu oli niin painava, ettei päähine aina pysynyt edes päässä. Husky-pipo – värikäs kirjoneulepipo – oli ikoninen käsite, jonka jokainen pujottelija tunsi.

Husky siirtyi nykyisille omistajilleen kymmenisen vuotta myöhemmin. Vuosituhannen vaihteessa laskettelukypärien käyttö alkoi yleistyä ja rinteessä käytettäviltä pipoilta vaaditut ominaisuudet muuttuivat täysin. Tupsut eivät mahtuneet enää menoon mukaan.

”Emme uusi värikarttoja sesongeittain.”

100 GRAMMAA MERINOLANKAA

Nykyään yhden Husky-pipon valmistamiseen kuluu noin sata grammaa merinolankaa, joka on yrityksen pääasiallisesti käyttämä materiaali. Nykypipojen mahdolliset tupsut ovat historiaansa verrattuna hillittyjä, ja lankaa tupsuun kuluu keskimäärin 15 grammaa. Husky-pipoihin käytetään ainoastaan mulesing-vapaata villalankaa. Se tarkoittaa, että Kemissä käytettävä villa saadaan lampaista, joita ei ole kirurgisesti käsitelty loiseläimiä vastaan.



0 METRIÄ LANKAA ROSKIIN

”Lankaa meiltä ei yli jää”, toteaa Marjo Kuparinen itsestäänselvyytenä. ”Emme uusi värikarttoja sesongeittain, vaan käytämme langat aina loppuun.”

Jos jotain väriä uhkaa jäädä varastoon, se käytetään seuraavissa mallistoissa tehostevärinä. ”Ei-kaupalliset värit päätyvät kukaksi sinne tai raidaksi tänne”, Kuparinen naurahtaa. ■

S MARKET

MAKUJEN TAIKAA
JOULUUN



LUONNONVOIMAA IHOLES - KOTIMAINEN KLASSIKKO



Huolehdimme sekä ihostasi että ympäristöstä, ja siksi Lumene [Klassikko] -tuotteiden pakkaukset ovat uudistuneet täysin kierrätettäviksi. Uudet pakkaukset on valmistettu osittain kierrätetystä materiaalista ja ulkopakkausten kartonki on FSC®-sertifioitua. [Klassikko]-sarjan tuotteet ovat vegaanisia, ja niissä on käytetty pohjoisen luonnon tehokkaita ainesosia, kuten käsin poimittua tupasvillaa ja pohjoista lähdevettä. Tuotteet on kehitetty ja valmistettu Espoon Kauklahdessa. Tule mukaan matkalle kohti vastuullisempaa kosmetiikkaa!

LUÛENE
[KLASSIKKO]

YHTEISHYVÄ ei vastaa lehden painoonmenon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Onnennumerot-komedialla Varkauden Teatterissa S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Onnennumerot-komediaan 22 e (norm. 25 e). Etu on voimassa 15.10.–11.12.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Liput ja lisätiedot: Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, myynti@varkaudenteatteri.fi, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.

Elämänmeno Elannon näyttämöllä S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 15 e (norm.

17 e) Elämänmeno-näytelmän esityksiin 30.10.–27.11.2021 ja 15.1.–12.2.2022.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo juhlasali, Kirjatyöntekijäinkatu 10, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: info@elannonnayttamo.fi, puh. 040 560 9633.

Kuin raivo äiti Espoon Kaupunginteatterissa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Kuin raivo äiti -esitykseen 27 e (norm. 32 e) ti 14.12. ja to 16.12. klo 19. Espoon Kaupunginteatteri, Kulttuurikeskus Louhisali, Kulttuurialue 2, Tapiola.

Liput ja lisätiedot: Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 439 3388 ti–pe klo 11–17, espoonteatteri.fi ja lippu.fi.

Jäniksen vuosi Kouvolassa S-Etu 2 e

S-Etukortilla peruslippu 26 e/eläkeläinen 24 e/lapsi, opiskelija, työtön 16 e (norm. 28/26/18e) rohkean sovituk-



Onnennumerot-komedialla esitetään Varkauden teatterissa.

sen saaneeseen Jäniksen vuosi -näytelmään 10.12. klo 14.

Kouvola Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.

Liput ja lisätiedot: puh. (05) 7400 330 ti–la klo 11–15 ja 3 h ennen iltaesitystä, kouvolaenteatteri.fi.

Turun Nuori Teatteri esittää S-Etu 2,50 e

S-Etukortilla liput Vaahteramäen Eemeli -esitykseen 20/22,50 e A-katsomoon (norm. 25/27,50 e) ja

18/20,50 e B-katsomoon (norm. 20/22,50 e).

S-Etu 2-3 e

S-Etukortilla liput Kolme-esitykseen 15/17,50 e A-katsomoon (norm. 18/20,50 e) ja 14/18,50 e B-katsomoon (norm. 16/15,50 e).

Turun Nuori Teatteri, Ursininkatu 4, Turku.

Liput ja lisätiedot: puh (02) 232 2812, toimisto@turunnuriteatteri.fi, lippu.fi, turunnuriteatteri.fi.

Peter Pan menee pieleen Kotkassa S-Etu 5 e

S-Etukortilla viiden euron alennus Peter Pan menee pieleen -komediaan, kun ostat kaksi lippua. Etu voimassa näissä näytöksissä: la 4.12. klo 13, to 9.12. ja to 16.12. klo 19 ja la 18.12. klo 13. Kotkan Kaupunginteatteri, Keskuskatu 15, Kotka.

Liput ja lisätiedot: Lippumyy-mälä, puh. (05) 234 4199, teateriliput@kotka.fi, avoinna ti–pe 11–17 ja 2 h ennen näytöksiä.

MAINOS



MAINOS

Kipeän selän pelastus

Edistä selän toipumista yhdistämällä liikunta ja tehokas TENS-kivunlievityshoito.

Selkä tarvitsee säännöllistä liikettä pysyäkseen toimintakykyisenä ja terveenä. Liike edistää tutkitusti selän toipumista erilaisissa kiputiloissa.

- Olennaista on rohkaistua liikkumaan ja käyttämään selkää kivuista huolimatta, sanoo Selkäliiton asiantuntija Maria Sihvola.

Akuutissa selkäkivussa tavallinen arkinen liikaskelu, kuten kevyt kävely, yleensä riittää.

Liikkumisen tueksi kannattaa kokeilla myös TENS-kivunlievityshoitoa. Se voi vähentää liikkumiseen liittyviä kiputunteja esimerkiksi kävellessä ja näin helpottaa liikkeelle lähtöä.

Helppokäyttöinen kivunlievittäjä

TENS-teknologiaan perustuva **Omron PocketTens -kivunlievittäjä** auttaa lihas- ja nivelkipuihin. Hoitoaika on 15–30 minuuttia, ja valittavissa on viisi valmiista hoito-ohjelmaa. Laite mahtuu taskuun ja on kevyt kantaa mukana.*



* TENS ei sovellu epilepsiaa sairastaville tai henkilöille, joilla on sydämentahdistin.

selkaliitto.fi | omron-healthcare.fi

OMRON

Hyödyllisiä lahjoja koko perheelle

**Electrolux
Airfryer**
Terveellistä
ruokaa

169€

E6AF1-6ST
Maukasta ruokaa ilman
ylimääräistä rasvaa.



**Electrolux
kahvinkeitin**
Taattua
laatua

109€

E7CM1-2GB
Kahvinkeitin tarjoaa
makuelämyksen
jokaisella kupilla,
joka päivä.



**Electrolux
vedenkeitin**
Erilaisiin
tarpeisiin

**89€
95**

E7CK1-6BP
Lämmitteä veden
täydellisesti ja tarkasti
oman tarpeen mukaan.

Tilaa tai tarkista saatavuus [Prisma.fi](https://www.prisma.fi)

Valmistaudu jouluun

**Electrolux
vakuumilaite***
Joulun herkut talteen



**59€
95**

E4VSI-4AG

**Electrolux
tehosekoitin**
Edullinen blender



**44€
95**

E3TB1-4GG

**Electrolux
pölynimuri**
60% kierrätysmuovia



99€

EPF6GREEN

**Electrolux
varsi-imuri**
Laadukas
ja tyylikäs



199€

WQ61-46DB

MUUT EDUT

Martta Wendelinin nostalginen seinäkalenteri S-Etu 3 e

S-Etukortilla joulukuussa Martta Wendelinin 2022 seinäkalenteri 14 e + toimituskulut (norm. 17 e + toim.). Kalenterin viehättävä kuvitus luo tunnelmaa arjen kiireisiin.

Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi/s-etu. Edun saat syöttämällä MESVMJ3V alennuskoodikenttään, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30-16.

B-kurssi Autokoulu Lilliputissa S-Etu 20 e

S-Etukortilla B-kurssi 1229 e (norm. 1249 e). Ei sisällä viranomaiskuluja 152 e.

Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki.

Lisätiedot: Puh. 045 112 1900, info@lilliputti.com.

Sota ja rauha Lahden kaupunginteatterissa S-Etu 5 e

S-Etukortilla peruslippu 29 e/ eläkeläiset 27 e/ opiskelijat 16 e (norm. 34/32/21 e) näytelmään Sota ja rauha pe 10.12. ja la 18.12. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

Liput ja lisätiedot: Lahden kaupunginteatteri 0600 30 5757 (1,53e/min.+pvm), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2 e/min.+pvm), lippu.fi.

Saiturin joulu Musiikki- teatteri Kapsäkissä S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput 34 e (norm. 38 e) Saiturin joulu -esityksiin. Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: lippu.fi, kapsakki.fi ja liput@kapsakki.fi.



Kuopion kaupunginteatterin Ulkomaalainen on komedia hyvin ajankohtaisin maustein.

Kuopion kaupunginteatteri esittää S-Etu 5,50 e

S-Etukortilla liput Ulkomaalaisen-esityksiin 30 e (norm. 35,50 e) pe 17.12. klo 19 ja la 18.12. klo 13.

S-Etukortilla liput Nyt kun olet minun -esityksiin 26 e (norm. 31,50 e) pe 3.12. klo 19.15, la 4.12. klo 18.15, pe 17.12.

klo 19.15 ja la 18.12. klo 13.15.

S-Etukortilla liput Agnes-esityksiin 26 e (norm. 31,50 e) la 4.12. klo 13.15, la 11.12.

klo 18.15, ke 15.12. klo 19.15 ja la 18.12. klo 18.15.

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.

Liput ja lisätiedot: Kuopion kaupunginteatteri, puh. 0600 413 143 (1,98 e/min.+pvm.), lippu.fi ja kuopionkaupunginteatteri.fi.

Vain 5.12. asti!

KAIKKI SILMÄLASIT

SIS. KEHYKSET JA LINSSIT

-50%

BLACK WEEKS
— 22.11. - 5.12. —

Lisäksi:

AURINKOLASIT jopa -40%

PIILOLINSSIT jopa -40%

SILMÄLEIKKAUKSEN
ESITUTKIMUS 0€

Lue lisää ja katso tarjoukset: silmaasema.fi

0€

ILMAINEN OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE
VARAA AIKA SILMAASEMA.FI TAI 010 190 200 (mpm/pvm)

MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
S-Kanavasta

SILMÄLASIA
PALVELU

SILMÄASEMA

VÄLITÄ HERKULLISTA JOULUMIELTÄ!



Rakenna oma suklaatalosi



Osta 6 Marabou-levyä ja katso talon ohjeet:

 @MarabouSuomi

Mmm...Marabou



Marabou-suklaan kaakao on vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen vastuullisuushjelmamme.



House of Gucci on tositarinan innoittama elokuva muotitalo Guccin takana olevasta perheestä ja sen luomasta imperiumista.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

House of Gucci

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla joulukuu21. Max. 4 lippua / S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin.
Liput ja lisätiedot: finnkino.fi.



Mikä juttu on paras?
Vastaa ja voita 100 euron lahjakortti!

ARVOMME vastaajien kesken 100 euron lahjakortin, jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

VASTAA 15.12.2021 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.



Lämpöpöristetty vahvemmaksi Taikasieni® Deluxe

Suomessa käsin pakattu, alkuperäinen Taikasieni® Deluxe on ollut siivoushyllyn suursuosikki jo vuosia. Taikasienen® teho tunnetaan, sillä puhdistat tiukemmatkin tahrat ilman pesuaineita. Puhdistaa helposti: lasiset takkaluukut, kaakelit ja kaakeli-saumat, työtasot, liesikuvut, veneet, asuntovaunut, autojen vanteet, tee- ja kahvikupit, valkoiset muoviset kalusteet ja paljon muuta.



Valmiiksi leikatut 3x3 cm Taikasieni® Palat 20 kpl

Uutuus! Valmiiksi leikatut, riittoiset, alkuperäiset Taikasieni® Palat on nyt kaupoissa. Alkuperäisen Taikasienen® teho valmiiksi leikkattuna 3x3cm kuutioiksi sopivat erityisen hyvin vaikeille, yksittäisille tahroille. Puhdistaa ympäristöystävällisesti ilman pesuaineita esim. lenkkarit, tennarit, kumisaappaat, kahvinkeitin, kattilat, aterimet, potkujäljet seinistä- ja ovista, auton metalliosat sisä- ja ulkopuolelta.



Ilmastoystävällisesti valmistetut, edulliset, kompakti pakkaus - ekologinen kuljetus Eko-kertakäyttökäsine M- ja L-koko

Erittäin suuren suosion saaneet puuterioimattomat Eko-kertakäyttökäsineet ruuanlaittoon, kotitöihin, siivoukseen tai vaikkapa askarteluun. Sopii elintarvikekäyttöön, myös rasvaiselle kalalle. Ei sisällä PVC:tä, vinyyliä tai luonnonkumia, sopii myös kumiallergikolle. Tuotannolla BRCGS-sertifikaatti.



KENWOOD

FDM301SS
Kenwood
Multipro Compact
monitoimikone
109⁰⁰

KVC3100S
Kenwood Chef
yleiskone
299⁰⁰

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

BRAUN



KF9170SI
MultiServe kahvinkeitin
199⁰⁰



MQ3025WH
Spaghetti Multiquick 3
sauvasekoitinsarja
69⁹⁵



HM5000WH
Sähkövatkain
59⁹⁵



Ihanat
lahjaideat
prisma.fi

medisana

Medisana MC828
Hot & Cool Shiatsu
hierontaistuin
379⁰⁰



Medisana MCN
Shiatsu-hierontaistuin
149⁰⁰



Medisana IN525
Inhalaattori
69⁹⁵

DeLonghi

ECAM290.81.TB
Magnifica Evo
549⁰⁰

ECAM290.22.B
Magnifica Evo
399⁰⁰



Uudet Magnifica Evo kahvikoneet

Medisana NM890
Shiatsu
niskahierontalaite
139⁰⁰



Tilaa tai tarkista myymäläsaatavuus prisma.fi

Jyrki Takala, kuva Getty Images

				A	K	N	E	S	A	K	E
				V	I	N	O	J	A	T	A
				I	V	O	M	J	A	S	A
				O	S	A	T	I	R	A	N
				T	S			S	I	K	A
			L	A	O	S	T	A			
E	S	I	M	E	K	I	L	L	S	E	S
K	Y	N	Ä	A	H	I	E		A	V	
L	O	U	T	T	A	G	O	R	I	L	L
T	I	I	T	L	A	S		V	E	N	E
E	N	T	Ä		L	S	L	A	S	P	A
K	O	P	I	T	D	E	L	T	A	S	A
O	P	I	T		P	U	I	T	B	R	A
A				A	L	E			V	I	A
Y	R	T	I		P	A	A	S	A	L	L
I	U	O	S	I	E	T	E		S	I	
O	S	I	A	K	R	I	S	T	S	I	V
				T	A	S	E				

VASTAA 15.12.2021 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vasta-
neiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



SINÄ VIET MEITÄ KOHTI HIILINEGATIIVISTA TULEVAISUUTTA 2025

Osuuskaupan omistajana sinun ansiotasi on, että
osuuskauppa ei ole vain hiilineutraali vaan pian
myös *hiilinegatiivinen*. Lue lisää: s-kanava.fi

S olet sinä.

8.12.

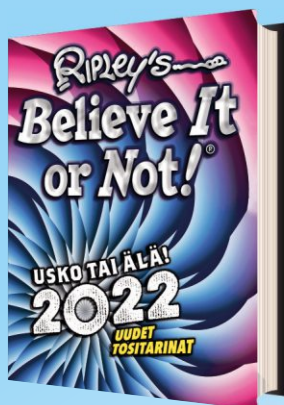
Totta kai mokkapala ansaitsee oman kansainvälisen teemapäivänsä! Nonparelleilla koristeltu myyjäispöytien suosikki juhlii 8. joulukuuta. Juhlan kunniaksi voit hakea kuvasta inspiraatiota koristeluvaihtoehtoihin. Ja jos haluat kutsua päivänsankaria lempinimellä, miltä kuulostavat esimerkiksi suklaapelti, rakkauden ruutu, pimeä pulla tai poikavauva?



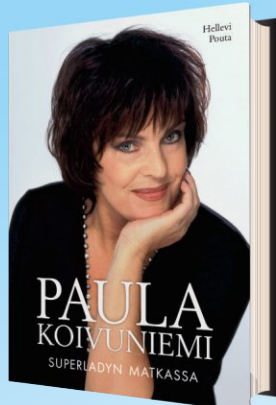
S-ryhmän kaupoissa myytiin viimeisen 12 kuukauden aikana 1,1 miljoonaa pakkausta eli noin 450 000 kiloa tomusokeria.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

JOULUN LAHJAKIRJAT!



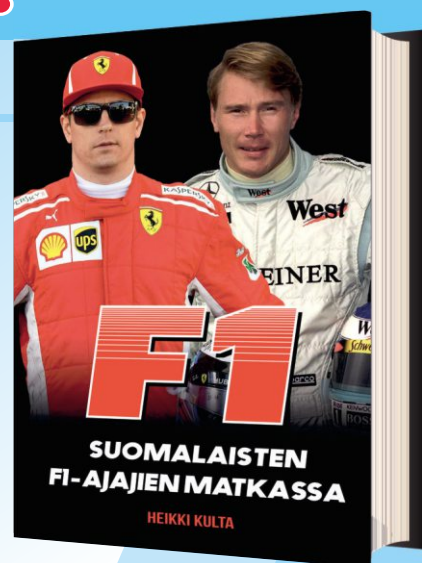
Ripley'n Usko tai Älä! 2022
Ripley's



Paula Koivuniemi – Superladyn matkassa
Hellevi Pouta

F1 – Suomalaisten F1-ajajien matkassa

Lähde suomalaisten F1-kuskiin mukaan matkalle, jossa luvassa on takuuvarmasti ainutkertaisia muistumia kaukaa viime vuosituhanelta tähän päivään asti. Vauhdista pitävät huolen Kimi, Häkkinen, Salo, Keke, Nico, Valtteri, JJ ja Kovalainen.



LEGO® Ninjago megapaketti
Lego Group



DOTS™ – Megapaketti
Lego Group



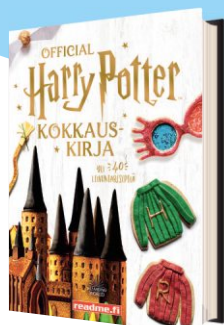
LEGO® Jurassic World – Rakenna oma seikkailusi
Dorling Kindersley



LEGO® Ninjago – Ninjojen salaisuudet
Dorling Kindersley



LEGO® Harry Potter Tylypahkan talvi
Dorling Kindersley



Harry Potter – Kokkauskirja
Warner Bros.



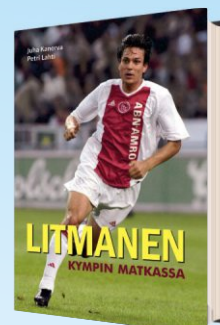
Pizzanpaistajat – Minustako mestaripaistaja?
Pizzanpaistajat



JonSukat – Villasukkarakkautta – Lasten neuleet
Jonna Nordström ja Jonna Kalliomäki



Sinisukat – Hurmaavia kirjoneulesukkia
Sinikka Nissi ja Emma Wilson



Litmanen – Kympin matkassa
Petri Lahti ja Juha Kanerva