

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 98

HOK-ELANTO

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI LOKAKUU 2015

yhteishyvä.fi

Ruoka-liite
Kaikki irti
kasviksista

7
**TAKKIA,
JOILLA
PAKETET
VIIMAA**

**MISTÄ APU
VATSAN
VAIVOIHIN?**

**NAUTI
SYKSYSTÄ**

Suosi juureksia,
sisusta parveke
& lue elämäkertoja



**YHDESSÄ
SYÖPÄÄ
VASTAAN**

**KOSKETUSTA JA
KESKUSTELUA**

Näitä punkproffa
ja muut Suomeen
tulleet kaipaavat

**NYT JUHLII
STADIN OMA
KAPINOIJA**

**Eira otti
ja lähti**

Nyt myös mummot karkaavat
maailmalle au pair -vuodeksi



Alpron raikkaat tuorejuomat löydät kylmähyllystä

Herkulliset makuvaihtoehdot
makeuttamaton manteli ja soija

– kokeile ja nauti!

www.alpro.fi

Join
us on 
www.alpro.fi



32

Fiilis edellä

Sporttinen katumuoti antaa vapauden liikkua ja elää asenteella

Tässä numerossa

- | | |
|---|---|
| <p>20 Miten meillä menee?
Opi kuusi asiaa Suomeen kotiutuneilta ulkomaalaisilta</p> <p>42 Herkuja mullan alta
Kotimaiset juurekset ovat varsinaisia vitamiinikunkkuja</p> <p>46 Arkipäivien pelastaja
Miksi suomalaisissa kodeissa syödään niin paljon jauhelihaa?</p> <p>52 Pekka hoitaa
Mielenterveyskuntoutujalle työ tuo päivään tärkeää rytmiä ja kohtaamisia ihmisten kanssa</p> <p>58 Suuri seikkailu kutsui
Au pair -mummot Eira ja Raija karkasivat maailmalle</p> <p>65 Syksyn sävyissä
Löydä oma, lämmin suosikkisi kauden takkivalikoimasta</p> | <p>69 Viivytään vielä hetki
Luo tunnelmaa parvekkeelle</p> <p>70 Askel askeleelta onnellisempi
Mirja Kärnä käveli yksin ja löysi rauhan</p> <p>74 ”Yhdessä voimme onnistua”
Tulevaisuudessa vastuulliset valinnat ratkaisevat kaupassa</p> <p>78 Mouruaako taas mahassa?
Toiminnallinen vatsavaiva on ikävä seuralainen</p> <p>84 Uuden isännän aika
Sukupolvenvaihdos vaatii malttia ja järjestelmällisyyttä</p> <p>89 Keidas kotona
Nyt kuviolaattaa kylppäriin</p> <p>90 Kapinoiva kauppa
110-vuotias HOK-Elanto sai alkunsa leipätehtaasta</p> |
|---|---|

Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 31 Kolumni 41 Hyvännäköinen 44 Ole hyvä 51 Kirjat 98 Asiakasomistajasivut 112 Ristikko 113 Sinulla töissä 114 Lukijakilpailu



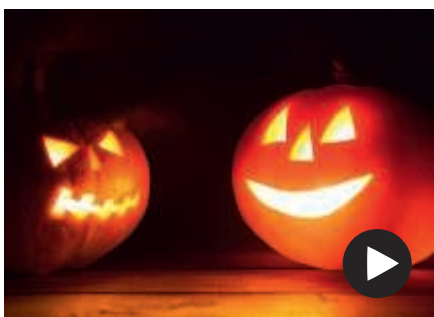
Ruoka-liitteessä

Mehevät tahnat ja kastikkeet



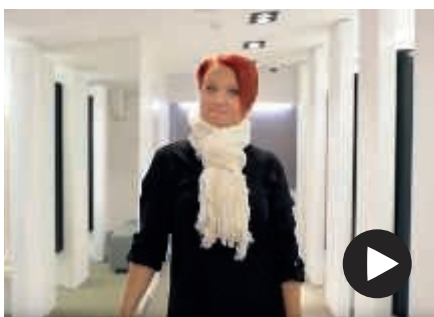
yhteishyvä *live*

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



Hupia lasten kanssa

Katso videolta, kuinka kaiverratte kurpitsan ja teette hurjan lyhdyn.



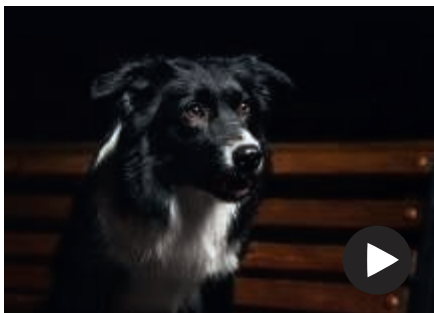
Opi helpot huivisolmut

Joko olet katsonut nettihittimme, jolla näytetään kahdeksan helppoa huivisolmua?



Tee kynttilänjalat betonista

Betonista syntyy rouheat kynttilänjalat kotipihassa. Katso ohjeet videolta.



Loista pimeällä polulla

Näin erotut koiran kanssa lenkkeillessä pimeältä lenkipolulta.



Katso kaikki videot
Yhteishyvä Livestä

Uusia videoita tulossa tässä kuussa:

- Sienten käsittelyvinkit
- Näin huollat ja lankkaat kengät
- Vinkit autonrenkaiden vaihtamiseen

Förtjänt värdestegring

HOK-Elanto har under sin verksamhetstid vuxit till en betydande faktor i huvudstadsregionen, som dagligen inverkar på flera hundratusen människors vardag. Ett väl omskött nätverk av affärer innebär också en ökning av den gemensamma egendomen.

Handelslagets 110-årsjubileum till ära föreslår HOK-Elantos förvaltningsråd till fullmäktige, att handelslagets ägare skulle belönas med en 65 euros förhöjning av insatsen. Ägarens insats skulle på detta sätt stiga från nuvarande 35 euro till 100 euro med en fondförhöjning. Om fullmäktige godkänner stadgeändringen, får ägarkunderna på detta sätt nytta av den framgång som det egna företaget har haft. Det är en belöning som fördelas jämt på hela medlemskåren dvs. 600 000 hushåll i huvudstadsregionen.

Insatsen är en placering som ger medlemmen avkastning på många sätt. Mera information om insatsens fondförhöjning på sidan 105 och på svenska i ägarkundspostens hälsning från VD:n.



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Ansaittu arvonkorotus

HOK-Elanto vaikuttaa päivittäin satojen tuhansien ihmisten elämään. Kun kauppa käy, se antaa myös yritykselle voimavaroja tarjota tuotteita ja palveluita kilpailukykyiseen hintaan ja edesauttaa näin asiakasomistajien järkevää taloudenpitoa.

Kehittämällä verkostoa pitkäjänteisesti ja pitämällä liiketoimintamme ajanmukaisessa iskussa lisäämme osuuskaupan omistajien omaisuuden arvoa. HOK-Elanto haluaa nyt 110-vuotisen historiansa kunniaksi jakaa tätä arvonnousua kaikille omistajilleen. Jos HOK-Elannon edustajisto hyväksyy hallintoneuvoston esityksen osuuspääoman kasvattamisesta 65 euron rahastokorotuksella nykyisestä 35 eurosta 100 euroon, se merkitsee kaikkien osuuskaupan 600 000 omistajan palkitsemista tasapuolisesti.

Osuusmaksu on sijoitus, joka tuottaa hyötyä osuuskaupan omistajille. Sijoitukselle maksetaan korkoa, mutta samalla omistajuus tarjoaa lukuisia muita rahanarvoisia etuja muun muassa Bonuksen, maksutapaedun ja S-Pankin palvelujen muodossa. Osuusmaksun rahastokorotuksesta kerrotaan tarkemmin sivulla 105.

S-Etu
2-4 €



100

Linnanmäen kausi huipentuu
Valokarnevaaliin



Lokakuun edut ja uutiset

- 98 **Teatteri:** Hervoton Luulosairas Kansallisteatterissa
- 99 **Näyttelyt:** Asiakasomistajapäivä Hotelli- ja ravintolamuseossa
- 100 **Perheille:** Sirkus Finlandia saapuu Kaisaniemeen
- 102 **Tapahtumat:** Arvostettu Finlandia Trophy Espoossa
- 103 **Kurssit:** Ratsastuselämyksiä Puolimatkan tallilta

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

TEKSTI TANJA KALLIO
KUVA MINNA KURJENLUOMA

Talveksi uuteen kotiin

Harmaat, mustat ja ruskeat pikkutassut käyvät toinen toistaan kovempaa vauhtia, kun neljä touhukasta kissanpentua temmeltää emonsa jaloissa. Pentujen isä tarkkailee pesuetta taustalla. Päällisin puolin kissa-perheellä on nyt kaikki hyvin.

Löydettäessä kissaperheen emo- ja isäkissa harhailivat itäsuomalaisen talon pihapiirissä. Emo oli tiineenä eikä eläimillä ollut riittävästi suojaa, ruokaa tai ihmiskontaktia.

Valvontaeläinlääkärin ja muutaman mutkan kautta kissat päätyivät Helsinkiin **Mia Raatikaisen** rivitalon alakertaan. Raatikainen on eläinsuojeluyhdistys Rekku Rescuen vapaaehtoisena antanut tilapäisen kodin jo noin 150 hylätylle kissalle. Rekku Rescue auttaa kissoja ja koiria sekä Suomessa että Virossa.

”Perimmiltään syyni ovat itsekkäitä. Tutustun näin uusiin kissoihin ja saan tehdä jotain hyödyllistä”, Raatikainen kertoo.

Joka kesä Suomessa hylätään satoja kissoja. Raatikaisen mukaan hylätty kissa voi kuitenkin selviytyä, jos se löydetään mahdollisimman nuorena ja viedään sellaiselle löytö-eläinasemalle, jolla on yhteys eläinsuojeluyhdistykseen. Yhdistyksen avulla löytyy usein tilapäiskoti ja myöhemmin myös oikea koti.

”Liian villejä kissoja ei yleensä sijoiteta, koska kesyttäminen on kissalle raskasta. Silloin eläimen lopettaminen on inhimillisempää. Kissaa pitää pystyä käsittelemään ja sen tulisi olla omistajilleen ilo”, Raatikainen sanoo.

Löytökissat viedään aina eläinlääkärille, ne madotetaan, rokotetaan ja kastroidaan. Yhdistyksen saamat lahjoitukset kattavat suurimman osan kiinteistä kuluista, mutta Raatikainen myöntää käyttäneensä eläimiin myös omia varojaan. Hän toivookin, että kissanottajat pohtisivat, voivatko he antaa lemmikille huolehtivan kodin myös kesän jälkeen.

”Hylkääminen on julmin vaihtoehto.”

20 000

kissaa on SEY:n arvion mukaan kodittomana vuosittain.

210

kissaa sai viime vuonna uuden kodin Rekku Rescuen kautta.

TEHDÄÄN HYVÄÄ



LÖYDÄ UUSI TAPA PUHDISTAA KASVOSI

UUSI 3-IN-1 MICELLAR WATER PUHDISTAA,
POISTAA MEIKIN JA KOSTEUTTAA IHOASI. SAATAVANA
NORMAALILLE, KUIVALLE JA HERKÄLLE IHOLE.



UUTTA



Elämänmakuista iltaseuraa

Mikä onkaan parempi syy käpertyä viltin alle hyvän kirjan kanssa kuin pimeä ja kolea ilta? Nyt kirjaston hyllyiltä tarttuu mukaamme ikisuosikki-dekkarien lisäksi elämäkertoja ja muistelmia.

”Elämäkertojen lajityyppi ilahduttaa monipuolisuudellaan. Luettavaa löytyy niin historiasta kuin kulttuuristakin kiinnostuneille. Samassa hyllyväliässä voi nähdä sekä historianharrastajan että jalkapallotähden elämäkertaa etsivän nuoren”, kertoo kirjastonhoitaja **Pirkko Kangas** Tampereen kaupungin pääkirjasto Metsosta.

”Viime aikojen suosikkeja ovat olleet **Ville Haapa-**salon muistelmat Venäjältä, toimittaja **Maarit Tyrkön** muistelmateos **Urho Kekkosesta**, **Aino Sibeliuksesta** ja

Tove Janssonista kertovat elämäkerrat sekä **Anna Kortelaisen** teos *Avojaloin*, johon on koottu tarinoita Karjalankannakselta. Elämäkertoista etsitään tositarinoita ja elettyä elämää.”

Televisionäkyvyys, lehtiartostelu ja kirjapalkinnot kirittävät kysyntää, ja halutuimpien kirjojen varausjonoissa voikin olla useita satoja odottelijoita. Myös oman lähiseudun merkkihenkilöt, tapahtumat ja paikat kiinnostavat.

”Tampereella **Juice Leskisestä** kertovaa elämäkertaa on lainattu tiuhaan”, Kangas vinkkaa.

Inspiroidu syksyn kirjatarjonnasta: Turun kirjamessut 2.-4. ja Helsingin kirjamessut 22.-25. lokakuuta.

”Voimistelun avulla voitin rintasyövän”

Tarja-Liisa Lindqvist, 73, on elävä esimerkki siitä, kuinka liikunta auttoi toipumaan naisten yleisimmästä syövästä.

LUE
Tarja-Liisan
pidempi tarina
verkossa.

yhteishyvä live



Roosaa rinnalle

Tutun keräyssymbolin eli roosanvärisen silkkinauhan on tänä vuonna suunnitellut muotisuunnittelija **Katri Niskanen**. Roosa nauha -tuotteiden tuotolla Syöpäsäätiö tukee suomalaista syöpäutkimusta ja syöpään sairastuneita.

S-ryhmä on keräyksen pääkumppani. Roosa nauhoja ja tuotteita myydään kaikissa Prismoissa, S-marketeissa, Alepoissa, Saleissa ja ABC-liikennemyymälöissä.

Syöpäpotilas tarvitsee syyn taistella ja pitää kiinni elämästä. Minulle voimistelu oli paras kannustin”, kertoo rintasyöpää sairastanut **Tarja-Liisa Lindqvist**.

Joulukuussa 2006 Lindqvist löysi rinnastaan kyhmy. Pian edessä olivat leikkaus, sytostaatit ja sädehoidot.

”Puoli vuotta kestäneet hoidot pysäyttivät arjen hetkeksi kokonaan. Ensin olisin voinut jäädä sänkyyn makaamaan. Onneksi voimistelu-ryhmän tuki auttoi jaksamaan. Kävin samaan aikaan sekä sytostaattihoidoissa että harjoituksissa. Myös lääkärin ja perhe kannustivat jatkamaan, eivätkä patistaneet lepäämään.”

Syöpäsäätiön rintasyövän vastaista Roosa nauha -keräystä vietetään lokakuussa. Teemana on liikkuminen: liikunta, aktiivinen arki sekä passiivisuuden, kuten istumisen, vähentäminen. Nämä parantavat elämänlaatua ja vaikuttavat suuresti terveyteen.

Lindqvist aloitti liikunnan balettitunneilla, jonne äiti vei tytön 4-vuotiaana. Nykyisin 73-vuotias Lindqvist harrastaa yhä yhdeksän tuntia voimistelua viikossa.

”Olen elävä esimerkki siitä, että vakavasta sairaudesta voi selviytyä liikunnan ja positiivisen ajattelun avulla. Hyvä peruskunto auttoi toipumaan, eikä syöpä uusiutunut lääkkehoidon jälkeen. Voimistelua jatkan niin pitkään kuin olen terve.”

Mitä suosittelet syksyyn, Seppo Hovi?

”Lomakauden jälkeen ihmiset aktivoituvat ja hakeutuvat mielellään musiikin äärelle. Muusikolle syksy tarkoittaa kiireistä aikaa. Toteutan tenori **Jyrki Anttilan** ja basso **Jaakko Ryhäsen** kanssa yhden elämäni hienoimmista konserttisarjoista. Esitämme lauluviihteen helmiä, joihin kuuluvat esimerkiksi *Ystävän laulu*, *Romanssi* ja *Sinun silmiesi tähden*. Säestän lauluja pianolla ja haitarilla, minkä lisäksi kerron tarinoita ja taustoja kappaleiden takaa”, kertoo koko kansan pianisti **Seppo Hovi**.

Mikä on muusikon oma menovinkki syksyyn?

”Vapaailtanani katsan, mitä Oopperassa on meneillään. Tänä syksynä odotan etenkin *Oopperan kummituksen* näkemistä.”

Hovin, Anttilan ja Ryhäsen Viihteellä-kiertue lokakuussa Hyvinkäällä, Porissa ja Tampereella sekä marraskuussa Kajaanissa, Järvenpäässä ja Hämeenlinnassa. S-Etukortilla liput etuhintaan.



FANTASTICO MUSIC

Anna markkinointilupa ja voita Putous-liput

Jos sinäkin olet Putous-viihdeohjelman fani, nyt kannattaa olla kuulolla. Jokaisen Putous-lähetyksen katsomosta on varattu 150 paikkaa S-ryhmän omistajille.

Mene osoitteeseen s-kanava.fi/putous, päivitä yhteystietosi ja anna markkinointilupa. Erillistä kirjautumista ei tarvita. Näin olet mukana Putous-lippujen arvonnassa. Huomioithan, että arvonnassa ikäraja on 18 vuotta.

Omistajana oleminen kannattaa – ja viihdyttää!

PUTOUS ALKAA 24. LOKAKUUTA
MTV3:LLA.

Salme Pasi vei voiton viime vuonna. Kuka voittaa Vuoden sketsihahmo -kilpailun nyt?



MTV



MEIKITÖN TUNNE,
LUONNOLLISEN HEHKUVA IHO

UUSI

NUDE PERFECTION
GLOW

HELEYTTÄÄ
KOSTEUTTAA

PEITTÄÄ KEVYESTI
SK 15



Normaalille ja kuivalle iholle.
Suomalaisen lakan siemenuute
heleyttää ihoa.

LUMENE
FINLAND



HYVÄ TIETÄÄ

Muista äänestää suosikkihuiviasi

Yhteishyvän ja Novitan neulekilpailun kärkikymmenikkö on nyt valittu ja lukijoiden on aika äänestää joukosta suosikkinsa. Esiraadin valitsemat huivimallit ovat esillä [Yhteishyvä.fi](http://Yhteishyva.fi):ssä. Äänestysaikaa on 12. lokakuuta saakka.

Kaikki kilpailuun osallistuneet työt myydään marraskuussa Suomen Kädentaidot -messuilla Tampereella. Myynnistä saatu tuotto lahjoitetaan lyhentämättömänä Naisten Linjalle.

Paljastamme lukijoiden valitseman voittajan ja huivin ohjeen joulukuun *Yhteishyvä*:ssä.

ANNA ÄÄNESI OSOITTEESSA
WWW.YHTEISHYVA.FI



123RF

Tunnetko jo HOK-Elannon 110-vuotisjuhlatuotteet?

Kysymme asiaa Helsingin S-market Vaasanhallin asiakkailta.



**Anu Kärkkäinen,
Helsinki**

"En ole törmännyt tuotteisiin, sillä viime aikoina mieheni on hoitanut ruokaostokset. Tuotteiden tarina ja historia ovat kyllä kiinnostavia. Kun näkee kuvan jostain lapsuuden tuotteesta, tulee helposti ajateltua, että kunpa tuota vielä saisi."



**Allan Saar,
Helsinki**

"Pidän kovasti juhlatuotteiden visuaalisesta asusta. Valikoima on kuitenkin minulle vähän väärä. Ostaisin mieluummin vaikka pussin lantuja. Entisajan tuotteita kyllä kaipaen joskus, varsinkin retroja ketsuppi- tai sinappipulloja."



**Seppo Aalto,
Helsinki**

"Hankin kaupasta yleensä vain tarvitsemiä asioita, juhluvuoden tuotteita en ole ostanut. En sen kummemmin katsele pakkauksia. Tuotteisiin liittyvä historia kyllä kiinnostaa minua. Menneiltä vuosikymmeniltä kaipaen liha- ja juustotiskejä sekä nykyistä laajempaa valikoimaa."



**Paula Rantalainen,
Helsinki**

"Pidän pakkausten kaupunkimaisemasta. Lisäksi tuotteet on laitettu kaupoissa nättisti esille. Olen ostanut Laitilan Wirvoitusjuomatehtaan sitruunasooodaa, jonka maku oli kyllä hieman muuttunut vuosien aikana. Luki-sin mielelläni tuotteiden valmistuksen alkuaajoista myös pakkauksista."

LARI LAPPALAINEN



KOSKA KIVUN KANSSA ELÄMINEN KÄY VOIMILLE.

TENS E2 ELITE Lääkkeetön apu - laite, joka helpottaa lihas- ja nivelkipuja parantaen näin elämän laatua*.

- ✓ Täsmähoitoa selälle, hartioille, nivelleille ja lihaksille.
- ✓ Pestävät Long Life elektrodit kestävät jopa 150 käyttökertaa.

All for Healthcare

www.omaomron.fi

*tiedostodata



Surffaa fiksusti netissä

Kun asioit verkkopankissa, ostat tuotteita verkkokaupasta, poikkeat Omalle S-kanavalle tai surfaillet somessa, kannattaa muistaa seuraava: voit välttää digimaailman vaaroja omalla toiminnallasi.

”Kyberturvallisuus on sitä, että internetissä voi käyttää yhteiskunnan palveluja turvallisesti”, kiteyttää Viestintäviraston kyberturvallisuus-asiiantuntija **Antti Kiuru**.

”Perusasiat ovat kunnossa silloin, kun palomuuuri toimii, virus-torjunta on ajan tasalla ja ohjelmistopäivitykset tehtyinä. Kuluttajalta vaaditaan nettifiksua. Siihen kuuluu terve epäluuloisuus ja taito tunnistaa huijausyritykset. Ei kannata ladata kaikkea, klikata auki jokaista viestiä tai kertoa itsestä henkilökohtaisia asioita”, Kiuru jatkaa.

Tunnistautuminen tuo turvaa

Vastuullisuus ja hyvä maine ovat yrityksille tärkeimpiä keinoja vähentää hakkereiden mielenkiintoa, mutta muutakin suojausta tarvitaan. Esimerkiksi S-ryhmän nimissä on levitetty huijausviestejä, joissa kan-

nustetaan soittamaan maksulliseen numeroon palkinnon toivossa.

”Emme koskaan lähetä tällaisia viestejä ja yritämme aina kertoa mahdollisimman nopeasti asiakkaillemme huijausyrityksistä”, kertoo SOK:n riskienhallintayksikön päällikkö **Mikko Koskinen**.

S-ryhmässä laitteiden ja tietojen suojaaminen on hyvällä mallilla pitkäjänteisen työn, korkeatasoisten ratkaisujen sekä luotettavien yhteistyökumppaneiden ansiosta.

”Jatkuvasti testattavia, riski-

kartoitettuja palvelujamme voi käyttää epäroimatta. Esimerkiksi asiakastietoa sisältäviin palveluihin kirjautuminen edellyttää aina tunnistautumista”, Koskinen sanoo.

On hyvä muistaa, että sataprosenttista turvaa ei verkkomaailmassa voida saavuttaa. Kun digitalisoituminen jatkuu, huijausviestejä on yhä vaikeampi tunnistaa ja palvelunestohyökkäykset tehostuvat.

”Meidän pitää parantaa osaamistamme jatkuvasti. Vastuu on jokaisella”, Kiuru ja Koskinen muistuttavat.

Vältä turhat riskit

1. Älä avaa sähköposti-viestiä, joka vaikuttaa oudolta.
2. Älä ikinä lähetä sähköpostitse henkilö- tai pankkitunnuksia.
3. Käytä mielikuvitusta salasanojen keksimisessä. Unohda ”sala-sana” ja ”0000”.
4. Lataa verkkoon vain kuvia ja tietoja, jotka voisit laittaa julkiselle ilmoitustaululle.
5. Malta mielesi. Jos asia kuulostaa liian hyvältä, usein se myös on sitä.

SYKSYN DORO MATKAPUHELIMET



Doro Liberto® 820

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



Doro PhoneEasy® 631

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



Doro PhoneEasy® 507S

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

Vangitseva dekkari kostosta



Jussi Adler-Olsen: TAPAUS 64

Tanskassa katosi syyskuussa 1987 epätavallisen monta ihmistä. Kadonneilla näyttäisi olevan jokin kytkös äärioikeistolaiseen puolueeseen. Osasto Q joutuu panemaan kaikkensa peliin ratkaistakseen tapauksen.

Tanskan suosituimman dekkaristin **Jussi Adler-Olsenin** kirjat ovat myyntimenestyksiä myös Suomessa ja muualla Euroopassa.

KUVA: PHILIP DRAGO JØRGENSEN

GUMMERUS

PAREMPAA
ravintola-
PALVELUA

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



SOK

Coffee Housessa teet tarjoillaan erityisessä vinossa mukissa, jonka siivilään tee-lehdet asetetaan.

Mitä kahvilat tarjoavat teenjuojille?

Teenystävät otetaan nyt entistä paremmin huomioon Coffee Housessa, joka laajensi viime kuussa teevalikoimaansa.

”Teenjuonti on nousussa, ja haluamme tarjota siitä pitävälle lisää vaihtoehtoja”, kertoo Coffee Housen Brand Manager **Minna Vainio**.

Mustan ja vihreän teen lisäksi tarjolla on erilaisia hedelmähaudukkeita sekä rooibosta. Niin pussi- kuin irtoteevalikoimassakin korostuvat luomu ja puhtaat raaka-aineet. Myös henkilöstöä on koulutettu oikeapaisen teen valmistuksen saloihin.

”On tärkeää, että esimerkiksi veden lämpötila on kullekin eri teelaadulle sopiva. Vihreä tee tulee tehdä 70-asteiseen ja muut teet 100-asteiseen veteen”, Vainio opastaa.

S-ryhmän suhteellinen energiankulutus on laskenut

4,0 %

vuoteen 2013 verrattuna.

LUE LISÄÄ: VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI



123RF

Yhteishyvä 110 vuotta

Yhteishyvä täyttää tänä vuonna 110 vuotta. Seuraamme sarjassa Yhteishyvän vaiheita eri vuosikymmeniltä ja julkaisemme uudelleen otteita lukijoiden rakastamasta Sattuman Ville -sarjakuvasta osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live. Tämä on osa 10/2015.

Kerran kuussa ja nopeasti netissä



SARRI KUKKONEN

1990-luvulla Yhteishyvä alkoi tipahtaa postiluukusta vain kerran kuussa. Aiempaa harvempi julkaisutahti teki lehdestä entistäkin tuhdimman. Pääosassa olivat kuluttajaa kiinnostavat tiedot ja tuotteet, mutta juttuaiheiksi kelpasivat myös argentiinalainen tango ja suomalainen mäkihyppyvalmennus. Sivumäärää kasvatti myös suosittu ruokalehti, joka ilmestyi erillisenä liitteenä.

Vuosikymmenen loppupuoli kului internethuumassa. Yhteishyvä oli ensimmäisiä suomalaisia lehtiä netissä, ja lehden sisältöjä suunniteltiin monikanavaisesti. S-kanava.net-portaalia rakennettiin Yhdysvalloista haettujen oppien pohjalta, mutta verkkokaupalle aika ei ollut vielä kypsä.

Kilpailu: 110 vuotta katukuvassa

Lokakuun 15. päivänä 2015 tulee kuluneeksi 110 vuotta nykyisen HOK-Elannon perustamisesta. Toiminta alkoi oman osuusleipomön rakentamisesta, mutta jo perustavassa kokouksessa Osuusliike Elannon sääntöihin kirjat-

tiin mahdollisuus laajempaan toimintaan kulutusosuuskuntana. Melko pian osuuskauppa alkoikin ilmestyä katu-kuvaan yhä useammassa osoitteessa.

Mistähän vieressä oleva kuva mahtaa olla?

Osallistu kilpailuun **15.10.2015** mennessä Yhteishyvä Livessä osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live ja kerro, mikä oli kuvan esittämä katuosoite kuvausajan kohtana. Liitä vastaukseen yhteystietosi.

Voit lähettää vastauksen ja yhteystietosi myös postikortilla osoitteeseen: **Yhteishyvän toimitus, Kuvakilpailu 10/15, PL 9505, 00232 Helsinki.**

Julkaisemme 10. lokakuuta Yhteishyvä Livessä lisävihjeen, jossa täsmälleen sama paikka on kuvattuna vuonna 2015.

Kaikkien oikein arvanneiden kesken arvotaan 50 euron arvoinen S-ryhmän lahjakortti.

Onnea kilpailuun!



HOK-ELANTO



Assassin's Creed Syndicate Special Edition

(PS4, Xbox One)
Julkaisupäivä 23.10.



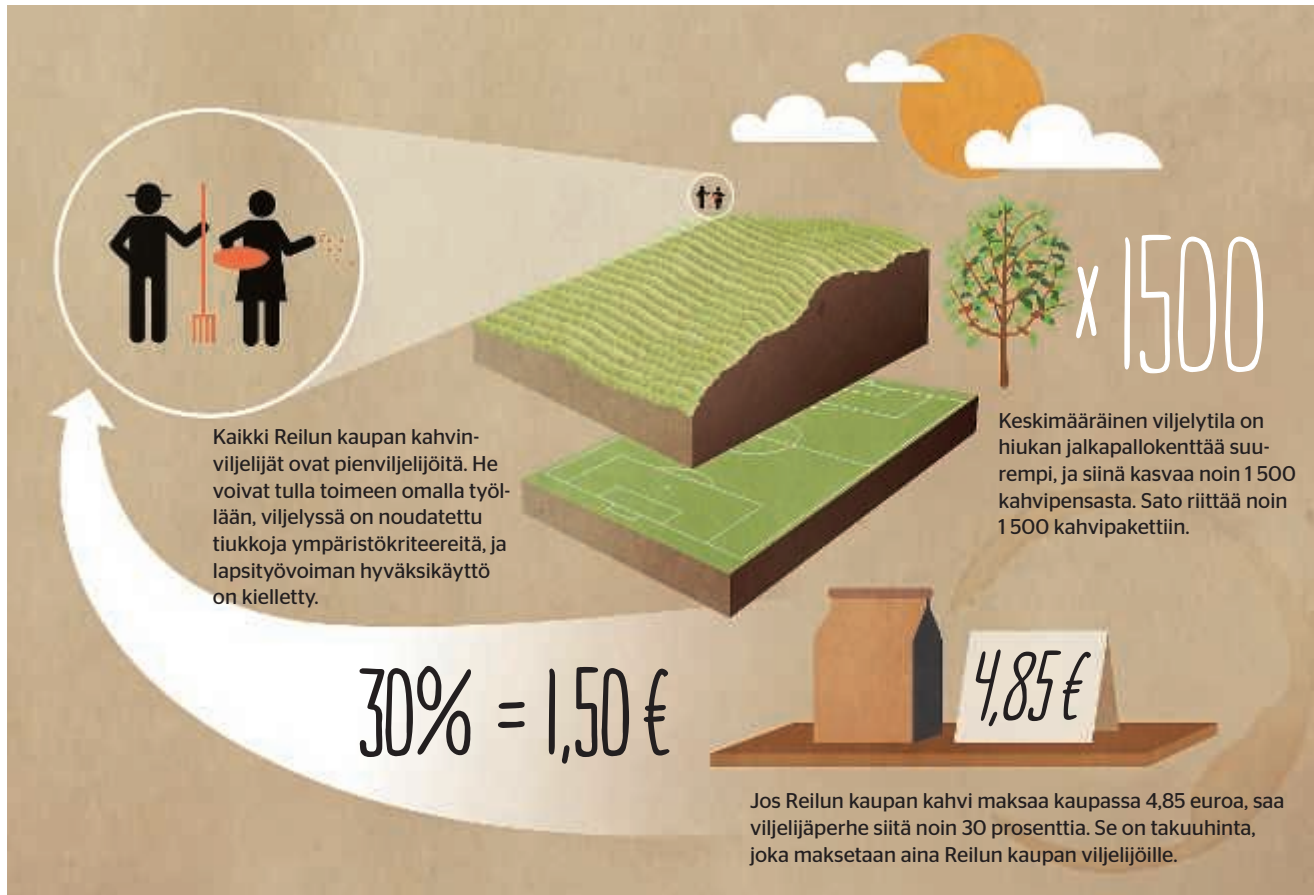
Just Dance 2016

Tanssipelien ykkönen!
(PS4, Xbox One, PS3, Xbox 360, Wii)
Julkaisupäivä 22.10.



Reilut kahvit porisemaan

Lokakuun 19.–25. vietetään Reilun kaupan viikkoa. Kun mittaat seuraavan kerran kahvia suodatinpussiin, mikset valitsisi luonnon ja viljelijöiden kannalta kestävästi tuotettua kahvia? Kerromme alla, miksi se kannattaa.



Salaattimestarin salaiset aseet

Kätevät sisä- ja pöytäpuutarhat pidentävät kaupasta ostettujen ruukkuyrttien ja salaattien elämää. Kokeile ja rouskuta kotona kasvatettua!

Kokeile myös tomaateille



TREGRENIN HERBIE-SISÄPUUTARHA soveltuu valmiille yrttiruukuille tai kasvien kasvattamiseen siemenistä. Tehokas valo- ja kastelujärjestelmä sekä vesiviljelyyn kehitetyt ravinteet varmistavat tuottoisan sadon. Kasvamaan mahtuu kerrallaan 2–6 kasvia. Kodin Terrat.



Sopii pieneenkin keittiöön

FISKARSIN KITCHENGARDEN BASIC -PÖYTÄPUUTARHAN suojakupu luo kasvihuoneen kaltaiset olot: sopivan kosteuden ja suojan vedolta. Yrtit ja salaattit voi siirtää sisään suoraan kaupan muoviruukuihin. Kasvualusta ja yrttiruukut ovat konepestäviä. Kodin Terrat.

MENOVINKIT

KAPPELISSA alkavat taas suositut Groovy Kappeli -perjantait. Musisoinnin aloittaa house band jo klo 17.30, jonka jälkeen pääesiintyjä nousee lavalle klo 18.45. Lokakuussa groovaavat 2.10. Osmo Ikonen, 9.10. Sam Huber, 16.10. Aija Puurtinen ja 23.10. Ina Forsman & Robbie Hill.



Moottorin Jyrinä

VALOLINTU OY / KRISTINA KULHELM

MARTINLAAKSON JYVÄSESSÄ vietetään terassikauden päättäjäisiä la 10.10. Lapsenmielistä heavymetallia soittava Moottorin Jyrinä -bändi esiintyy iltapäivästä lapsille ja illalla aikuisille.

VIRGIN OIL CO muuttuu tänä syksynä kahden muusikko-näyttelijän, Roope Salmisen ja Kalle Lindrothin, johtamaksi Klubiteatteriksi. Lavalla nähdään 1.10. Antti Tuisku akustisesti, 8.10. Improryhmä Kolina, 22.10. Thilia Thalia -visailu, 29.10. Martti Suosalon Mielipuolen päiväkirja -monologi, 4.11. Improryhmä Kolina sekä 11.11. Aku Hirviniemen ja Janne Katajan Ei mitään hajua -show. **KLUBIN** ohjelmassa on la 17.10. Turmion Kättilöt ja Bloodred Hourglass sekä la 31.10. Moon Kat's Halloween Rock 'n' roll Dance party: Don Cavalli (FRA), Sister Cookie (UK) with The Hogs of Rhythm, The Rockin' 8-Balls (FIN), Dr. Snout and his Hogs of Rhythm, DJ Moonwolf (ESP) sekä MC Masu.

Leffaa & safkaa

Aiotko lauantaina syömään ja elokuviin? Suunnittele koko ilta kerralla osoitteessa www.leffasafka.fi. Finnkino ja 45 HOK-Elannon ravintolaa ovat nimittäin paketoineet leffalipun ja ravintola-aterian yhteen. Nettisivulta näet, mitkä ravintolat tarjoilevat elokuvalipun sisältäviä annoksia. Paketit myynnissä lokakuun loppuun.



123RF

TUTUSTU VELOITUKSETTA KLO 16-19



ASIAKASOMISTAJA-PÄIVÄ MA 5.10. KLO 16-19

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

EASYFIT TARJOAA:

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



Tarjous voimassa S-Etukortilla 5.10.2015. Koskee uusia asiakkuuksia. Etu aktivoidaan Wellness-avainta noudettaessa.

 **EasyFit.fi**

PÄÄKAUPUNKISEUDUN
EASYFIT-LIIKUNTAKESKUKSET

➔ **Helsinki Club**

Vliopistonkatu 8

➔ **Herttoniemi**

Mekaanikonkatu 15

➔ **Kalasatama**

Sörnäisten Rantatie 33 D, 4. krs.

➔ **Lauttasaari**

Vattuniemenkatu 23

➔ **Pasila**

Maistraatinportti 3

➔ **Pitäjänmäki**

Valimotie 13 A

➔ **Vantaa - Rekola**

Laurintie 145

HYVÄ TIETÄÄ



Svenska Teaternin lavalla eroottisia lauluja laulattaa muun muassa Brita Björs.

CATA PORTIN

Laula rivoja ruotsiksi

Lokakuun iltojen hämärtyessä raikuvat Svenska Teaternin suurella näyttämöllä eroottiset laulut. Kolmena iltana järjestetyissä yhteislauluiltamissa yleisöä laulattaa muun muassa ruotsalainen folk-laulaja **Brita Björs**. Ohjelmistossa on tuttuja lauluja sekä unohdettuja kappaleita.

”Halusimme antaa yleisölle mahdollisuuden osallistua iltaan hausalla tavalla. Samalla pyrkimyksenämme on kansanperinteen elävöittäminen. Jo esi-isämme ovat laulaneet näitä osin unohdettuja lauluja”, kertoo dramaturgi **Linnea Stara**.

Osa lauluista on 1800-luvulla eläneen suomenruotsalaisen nimismiehen **O.R. Sjöbergin** ja helsinkiläisen merimiehen **Andreas Palearius Svenssonin** käsialaa. Svenssonia lauluntekoon innoittivat muun muassa toiset merimiehet sekä eri pääkaupunkien prostituoidut.

Mukana on roiseja kappaleita sekä rakkauslauluja.

”Jotkut lauluista ovat aika tuhmia. 1800-luvulla osatiin tehdä hyviä kappaleita, joissa käytettiin hyvinkin erilaisia sanoja kuin nykyään.”

Osassa lauluista on Staran mukaan myös feministinen kaiku.

”Naiskuuntelijoille ilta voi olla voimaannuttava.”



Uudistuneen Helsingin taidemuseon wc-tiloja koristaa Tuula Lehtisen taideteos ”Et tiedä kuinka kaunis olet”.

HAM/MAIJA TOIVANEN

Miksi nyt kannattaa suunnata HAMiin?

Uudistunut Helsingin taidemuseo on nyt HAM (Helsinki Art Museum). HAM avattiin Helsingin Tennispalatsissa syyskuun lopussa. Remontin ansiosta museon näyttely- ja yleisötilat ovat kaksinkertaistuneet. Taidetta tarjotaan jopa museon aulassa, ja mosaiikkitöitä löytyy wc-tiloista.

Museonjohtaja **Maija Tanninen-Mattilan** mukaan näyttelyohjelmistossa vuorottelevat jatkossa kotimainen ja kansainvälinen taide. Myös taidemuseon omia kokoelmia esitellään huomattavasti aiempaa laajemmin.

Syksyn kohokohta on maailman vaikutusvaltaisimpiin nykytaiteilijoihin kuuluvan kiinalaisen **Ai Weiwein** näyttely.

”Ensimmäistä kertaa Suomessa nähtävä näyttely on mykistävän hieno. Uskon, että ihmiset ihastuvat sen suuri-kokoisiin töihin”, Tanninen-Mattila vinkkaa.

Taidemuseosta halutaan luoda jatkossa helsinkiläisten oma olohuone.

”Kokoelmassamme on 9 000 taideteosta, joiden omistajia helsinkiläiset ovat”, Tanninen-Mattila muistuttaa.

Osaan näyttelyistä on vapaa pääsy, joten taidetta voi piipahtaa katsomassa vaikka ennen elokuvaa.



HELSINGIN PELASTUSLIITTO RY HELPE

Helsingin Pelastusliitto järjesti yleisötapahtuman Helsingin Rautatieasemalla myös elokuussa.

Turvallisempaa arkea

Turvallisuus ei ole itsestäänselvyys. Vuosittain suomalaisilla työpaikoilla sattuu noin 100 000 tapaturmaa, kodeissa yli 300 000 ja muualla vapaa-ajalla noin 400 000. Siksi Helsingin Pelastusliitto ry HELPE ja HOK-Elanto järjestävät maanantaina 26. lokakuuta kello 17.30–20.00 Turvallisuus-illan Sokos Hotel Presidentin auditoriossa.

Illan aikana turvallisuusalan asiantuntijat kertovat, miten voisimme parantaa turvallisuuttamme kotona, kaupassa ja työpaikoilla sekä pitää itsestämme entistä paremmin huolta. Luvassa on hyviä vinkkejä kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy, ja osallistujille tarjotaan kahvit.

Osta 2 Marabou-tuotetta, saat nettileffan!



Ota kuva kuitista, lähetä se ja teksti "Marabou"
viestinä numeroon 17143. Saat paluuviestinä
leffakoodin. Viestin hinta operaattorikohtainen.

Lisätietoja: [Facebook.com/MarabouSuomi](https://www.facebook.com/MarabouSuomi)



Ota kuva kuitista ja lähetä se viestinä numeroon 17143. Saat paluuviestinä leffakoodin Plejmo-palveluun. Kampanja-aika 1.9.–31.10.2015.
Kampanjassa mukana Marabou-keksit, Marabou-suklaalevyt, Marabou-suklaapatukat, Marabou-nappirullat sekä Marabou Mix- ja Daim Mix -pusseja.
[Facebook.com/MarabouSuomi](https://www.facebook.com/MarabouSuomi)

Mmm...Marabou

MITEN.. MEILLÄ MIENEE?

Istutimme Suomeen juurtuneen amerikkalaisen, englantilaisen, kenialaisen ja turkkilaisen yhteen ja kysyimme, mitä Suomi voisi oppia muiden maiden kulttuureista. Ainakin meidän pitäisi uskaltaa puhua enemmän ja lempeämmin.

TEKSTI MERI ESKOLA

KUVAT MINNA KURJENLUOMA JA JUHO KUVA



Keskustelemassa



Tim Walker, 28, opettaja ja Taught By Finland -blogin pitäjä. "Olen kristitty. Jeesus on roolimallini."



Howard "Howy" Jacobs, 60, professori ja Helsingin yliopiston Biotekniikan instituutin johtaja. "Life is energy."



Hülya "Hissu" Kytö, 67, DaisyEläkeläiset ry:n toiminnanjohtaja ja DaisyLiitto-yhdistyksen puheenjohtaja. "Älä koskaan unohda unelmiasi."



Nancy Hursti, 45, Monikulttuurisuusyhdistys Familia ry:n kerhoemäntä ja perheohjaaja. "Haluan auttaa Suomeen tulevia ulkomaalaisia naisia."



●●● **Oppi 1:** **Keskustele, kunnioita ja kosketa toista**

”Toisten ihmisten kunnioitus on tärkein arvoni. Kohtaan jokaisen vailla ennakkoluuloja. Maahanmuuttaja-termi on mielestäni loukkaava, se laittaa ulkomaalaiset samaan nippuun. Minulla on myönteinen elämänasenne. Halaan jokaista tapaamaani ihmistä, ventovieraitakin. Suomessa pitäisi kosketella enemmän. Tunteiden näyttäminen on tärkeää. Ilman sitä ei pysty elämään”, sanoo suomen-turkkilainen **Hülya Kytö**.

Lontoossa syntynyt **Howy Jacobs** uskoo ihmis-oikeuksiin: kunnioitukseen toisten vapautta, ihmisarvoa ja ilmaisunvapautta kohtaan.

”Demokratia tarkoittaa myös vähemmistöjen oikeuksien tunnustamista. Vähemmistöjä kohdel-

laan usein kuin vammaisia. Me punkkarit emme tarvitse erityiskohtelua. Ulkonäköni pakottaa ihmiset suhtautumaan minuun rennommin ja keskittymään siihen, mitä sanon. Olen myös tiedemies, ja työhöni kuuluu esittää kysymyksiä.”

Yhdysvaltalaisen **Tim Walkerin** elämänarvoista tärkein on kristinusko. Hän sanoo olevansa innostunut ja myönteinen ihminen, joka uskaltaa olla läheisilleen myös kriittinen.

”Tärkeintä elämässä on rakastaa Jumalaa ja lähimmäistään. Toivon, että rakkaus näkyy päivittäin teoissani. Rukoilen ja luen Raamattua, jotta saan selville Jumalan tahdon. Armon käsite on tärkeä. Se tuo toivoa silloin, kun tekee virheitä. Suomalaisen ja amerikkalaisen ero näkyy kommunikointitavassa. Amerikkalaisille toisten huomioiminen on niin tärkeää, että he saattavat

Tim Walkerin mukaan suomalaiset näyttävät syövän vähemmän sokerista muroja kuin amerikkalaiset, mutta enemmän jogurttia, kermaviiliä, juustoja ja ruisleipää. ”Kananmunia ei täällä säilytetä ruokakaupan jääkaapissa, ja maitotölkit ovat kolme kertaa pienempiä kuin USA:ssa.”





”Olen oopperahullu, Savonlinna ja Verona ovat lempi-paikkojani. Sibeliuksen Finlandia on aivan mahtava. Säkkinjärven polkka liikuttaa minua kovasti. Ja Metsäkukkia-valssi, se muistuttaa kesäilloista ja lavatansseista”, sanoo Hissu Kytö.

sännätä kesken keskustelun tervehtimään jotain toista. Olen todella oppinut arvostamaan suomalaisten hitaampia keskusteluja.”

Myös **Nancy Hursti** on kristitty. Hänen perheensä käy kirkossa joka sunnuntai.

”Elämäni tärkein asia on perhe. Ajattelen perheenjäseniäni, kun olen heidän luonaan Keniassa, ja ajattelen heitä Suomessa. Myös työ on tärkeää, sillä ilman sitä Suomessa ei tapaisi muita ihmisiä.”

Oppi 2: Auta ja rakasta yli perherajojen

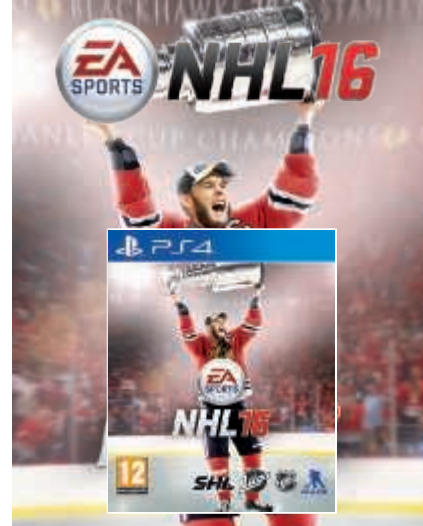
Kydön perheeseen kuuluu kolme lasta, neljä lastenlasta, 86-vuotias äiti sekä sisarukset Turkissa.

”Lasken perheeseeni myös DaisyLiitto-yhdistyksen ja Muistojen koti -kulttuuri-keskuksen ihmiset. Puhun lasteni kanssa turkkia, avoimesti kaikista asioista. Kaipaapaan tiiviitä perhesuhteita. Se turkkilainen kulttuuri, josta 18-vuotiaana lähdin yksin setäni luo Amerikkaan, on häipynyt.”

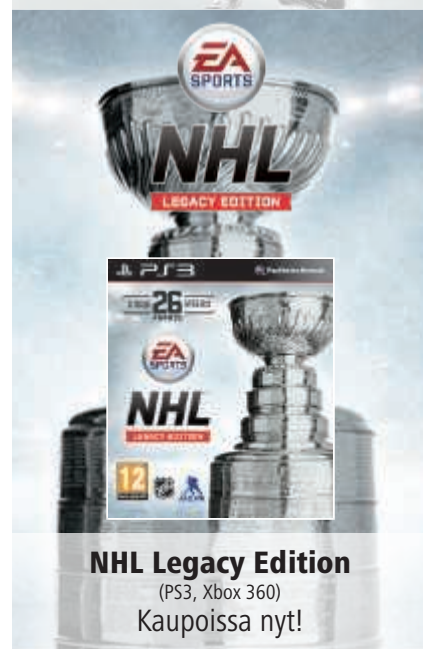
Jacobs on sinkku. Hänen perheeseensä kuuluvat sisarlapsineen sekä ympäri maailmaa asuvat ystävät.

”Puhun sisareni kanssa kaikesta, meillä on salakielikin. Sisarenpoikani on luvannut pitää minusta huolen vanhana, mutta inhoaisin olla holhottavana. Ulkomaalaisena olen huomannut merkillisen asian: suomalaiset kohtelevat minua aina kohteliaasti, kunnioittavasti ja myönteisen uteliaasti, kun toisilleen he saattavat olla töykeitä. Ehkä he ovat yhtä suurta perhettä, jossa perheen sisäisiä jäseniä ei tarvitse kohdella silkkihansikkain.”

”Halaan jokaista tapaa-
maani ihmistä.”



NHL 16
(PS4, Xbox One)
Kaupoissa nyt!



NHL Legacy Edition
(PS3, Xbox 360)
Kaupoissa nyt!



FIFA 16
(PS4, Xbox One, PS3, Xbox 360)
Kaupoissa nyt!



●●● Walkerin perheeseen kuuluvat suomalaisen vaimon ja kahden lapsen lisäksi hänen Yhdysvalloissa asuvat vanhempansa ja sisaruksensa.

”Menin niin nuorena naimisiin, että lasken ydinperheeseeni yhä vanhempani. Olemme onnekkaita, sillä ystävämme ja perheemme jakavat henkiset arvomme. Rakkaus vaimooni luo turvallisen perustan perheellemme.”

Hurstin perheeseen kuuluvat suomalaisen aviomiehen lisäksi kolme lasta, kaksi lastenlasta sekä Keniassa asuvat sisarukset, tädit, sedät ja serkut. Lapsenlapset vierailevat joka viikonloppu. Keniaan Hursti soittaa Skypellä tai Viberilla päivittäin.

”Tuntuu kuin olisin heidän luonaan, kun näemme internetpuhelussa. Kun äitini oli vielä elossa, hän matkusti viiden kilometrin päähän puhelinkoppiin odottamaan soittoani. Saattoi kulua koko päivä, ennen kuin puhelu meni läpi. Afrikkalainen perhe on todella läheinen.”

Oppi 3: **Kutsu vieraita kotiin, mutta viihdy myös yksin**

Jacobs omistaa kaupunkiasunnot Tampereella ja Helsingissä sekä osuuden Lapin-mökistä.

”Suomalaiset näyttävät elävän puolet elämästään pienillä tuloilla pankin orjana, koska asuntojen hinnat ovat järkyttävän suuret. Kiinteistöomaisuuden pitäminen voi muodostua todelliseksi taakaksi, ja ongelma vain moninkertaistuu, kun ihmiset eroavat, niin kuin usein tapahtuu. Tunnen Suomessa ihmisiä, jotka pysyvät yhdessä vain asuntolainan takia. Itse asuin Skotlannissa 15 vuotta kolmen–neljän kämppiksen kanssa. Rakastin kämppiksiäni, mutta nautin nyt suunnattomasti yksin asumisesta. Lapin-mökki on pakopaikka, jossa pystyn keskittymään työhöni. Kotini ovet ovat auki vierailijoille vain kutsusta. Paitsi silloin, kun pidän isot, satojen vieraiden bileet.”

Walkerin perhe muutti juuri Kuopioon, josta hänen vaimonsa sai opiskelupaikan.

”Helsingissä meillä oli pieni asunto, jossa vaatehuone toimi työhuoneenani. Olisi kiva omistaa isompi koti, mutta taloudellinen riippumattomuus on meille nyt tärkeämpää. Yksi syy Suomeen muuttoomme oli se, ettei meidän tarvitse tinkiä arvoistamme taloudellisista syistä.”

Kydöllä on asunnot Turussa ja Turkin Bodrumissa.

”Olen syntynyt Istanbulissa Bosporinsalmen rannalla, ja vesi on minulle tärkeä elementti. Etsin kauan sellaista asuntoa, jonka ikkunoista näkyy Aurajoelle. Kotini ovet ovat yleensä auki, mutta joskus suomalainen puoleni tulee esille ja haluan olla yksin. Olen keräilijä, ja kotini matkamuistoista näkee, missä olen ollut.”





"Olen sanonut lapsilleni, että minua ei saa laittaa vanhainkotiin, vaan minut tulee lähettää takaisin Keniaan. Voin istua siellä puun alla varjossa muiden isoäitien kanssa", Nancy Hursti sanoo.



JAETAAN HYVÄÄ YHDESSÄ

**OSTA 3  -tuotetta,
LAHJOITAMME NELJÄNNEN
valitsemaasi kohteeseen**

Kampanja voimassa 1.9.-31.10.2015



Katso ohjeet www.henkelkampanja.fi



Yhteistyössä:



Hope

**HELSINKI
MISSIO**



●●● Hursti asuu miehensä ja nuorimman tyttärensä kanssa Vantaalla. Kesäaikaan koti on täynnä vieraita, jotka viipyvät viikkokausia. Talvisin talo täyttyy vieraista vain joulupäivänä.

”Kulttuurissani aikuiset viettävät aikaa yhdessä erillisissä ryhmissä, miehet, naiset ja vanhukset erikseen. Isovanhempien tehtävä on opettaa lapsille, miten kulttuurissamme eletään.”

Oppi 4: **Kokkaa muille ja poimi mustikoita**

Hurstin perheessä laitetaan usein kahta ruokaa, suomalaista ja kenialaista. Mies kokkaa, lapset eivät juurikaan.

”Opin ruoanlaiton toiselta kenialaiselta naiselta vasta tullessani Suomeen. Suomeen muutto

oli shokki, kun jouduinkin tekemään kotityöt ihan itse. Keniassa jopa köyhillä perheillä on palvelus-tyttö, hänelle maksetaan vain vähemmän. Nykyään olen hyvä kokki, ja ystävät pyytävät minulta usein kenialaisia suosikkejaan.”

Kytö syö lämpimän aterian kerran päivässä työpaikkansa iranilaisen **Shahla**-kokin valmistamana.

”Illalla syön ehkä jogurtin. Pidän ruoanlaitosta, mutta en itselleni. Laitan turkkilaista ruokaa, josta lapseni pitävät, mutta lapsenlapseni eivät.

Nyt aineksia löytää Turustakin, mutta 1970-luvulla kävin ruokaostoksilla Tukholmassa. Ruoka ei ole tärkeää minulle. Musiikki on voimanlähteeni.”

Jacobs puolestaan kokkaa mielellään.

”Olen kasvissyöjä, mutta syön tarvittaessa kalaa.

”Uskon, että onnellinen lapsuus kannattelee suomalaisia vielä aikuisenakin.”

Howy Jacobs sanoo olevansa yhdessä asiassa häpeämättömän kansallismielinen. ”Etsin aina kunnollisia englantilaisia teepusseja. Niissä ei ole mitään hassuja nauhoja tai lipukkeita, ja ne tuottavat juoman, joka oikeasti maistuu joltain.”



Juutalainen äitini syötti lapsuudessani niin paljon lihaa, että sain tarpeekseni. Ruokakaupoissa on liian pienet valikoimat ja vihannekset ovat kalliita. Suomalaisten raakojen avokadojen sisäänostajan täytyy olla sama henkilö, joka on vastuussa englantilaisista vesihanoista! Suomalaisia erikoisuuksia, marjoja ja sieniä, pitäisi markkinoida paremmin.”

Walkerista tuli Kuopiossa koti-isä.

”Olen huono kokki ja tunnen nyt sympatiaa perheenäitejä kohtaan. Koti-isät ovat Amerikassa todella harvinaisia, minua katsottaisiin siellä vinoon. Vaimoni on ravitsemustieteilijä, ja hän on aina kokannut. Yliopistossa opiskellessani osasin vain muutaman ruokalajin, joita parantelin. Suomalaisen mustikanpöimintävimmassa on jotain kaunista. Yhdysvalloissa on paljon lapsia, joilla ei ole mahdollisuutta viettää joutilaita kesiä marjoja pöimien. Uskon, että suomalaisten onnelliset lapsuudet kannattelevat heitä vielä aikuisuudessakin.”

Oppi 5: **Mahdollistetaan aivotuonti**

Kydön mielestä Suomessa on vain kaksi tabua: uskonto ja raha.

”Ruoka on Suomessa kallista. Suomalaisten rahankäytössä ihailen sitä, että kuka tahansa voi säästää ja lähteä matkalle. Turkissa eläkeläinen ei voi edes unelmoida matkustamisesta. Täällä johtaja ja siivooja voivat matkustaa. Se on tasa-arvoa.”

Jacobsista julkisen sektorin palkkojen pitäisi olla realistisempia, jos Suomeen halutaan houkuttaa ulkomaalaisia työntekijöitä.

”Suomen tulevaisuus riippuu aivotuonnista eikä harmoninen yhteiskunta ole riittävä houkutin.”

Yhdysvalloissa Walkerilta kului kolmannen tuloista sairausvakuutuksiin eikä lasten kanssa kotiin jäänyt vaimo saanut taloudellista tukea.

”Päivittäistavarat, vaatteet ja elektroniikka ovat Suomessa kalliita. Amerikkalaisturistit järkyttyvät hinnoista, koska eivät pääse hyötymään Suomen halvasta terveydenhuollosta, koulutuksesta ja julkisesta liikenteestä. Valtionbudjetin leikkauksia voitaisiin kohdistaa työttömyysetuuksiin. Olen kuullut, että joskus on kannattavinta pysyä työttömänä. Jos se on totta, olen järkyttynyt.”

Oppi 6: **Päätöksentekijä, kanna vastuusi**

Suomalainen yhteiskunta on jäykkä, eikä vastuuta päätöksenteossa haluta ottaa, sanoo Kytö.

”Kun asia saadaan päätettyä, sitä on käännetty niin pitkään, että päätös on vanhentunut. Parasta ●●●

FRIGGS

VIRKEYTTÄ, VOIMAA & VASTUSTUSKYKYÄ...

23 VAIKUTTAVAA AINETTA!



Kalaöljy

Vitamiinit



Kivennäis- ja hivenaineet

Lääketehtaan kehittämä koostumus.

C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. B-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Magnesium ja kalsium edistävät lihasten normaalia toimintaa.

midsona.fi



TRI TOLONEN

AIKAA EI SAA TAKAISIN.

Itsestä ja toisista
välittäminen on
myös terveydestä
huolehtimista.

”Täällä ihmisen sanaan voi luottaa.”

●●● Suomessa on rauhallinen, tasainen elämänlaatu. Ihmisten sanaan voi vielä luottaa. Haastavinta on kovin sulkeutunut yhteiskunta.”

Jacobsista suomalainen politiikka on hieman jämähtänyttä. Kompromisseihin pyritään niin kii-
vaasti, että puolueet unohtavat vakaumuksensa.

”Vihreät ovat vaaleanvihreitä, kansallismieliset-
kin ovat enemmän lupsakoita kuin vihaisia. Suo-
messä parasta on se, miten yhteiskunta pärjää kyl-
män ilmaston kanssa. Sosiaalinen tasa-arvoisuus

tekee kaduista turvallisia, ja kan-
salaiset kunnioittavat koulutusta
sekä tieteitä. Vappuna voi tuntua
hassulta, että kaikilla on yliop-
pilaslakit päässään, mutta se on
mahtava kansallinen arvokannan-
otto. Sukupuolten tasa-arvossa

Suomi on outo maa. Naiset ovat näkyvästi politi-
ikassa, mutta yritysten johdosta he puuttuvat.”

Walker sanoo, että hyvinvointivaltio-termi on
Amerikassa kirokana. Suomessa se toimii.

”Suomalainen politiikka on mielenkiintoista,
monipuoluejärjestelmä toimii. Täällä on paljon
hallituspuolueita, joilla kaikilla on valtaa. Parasta
on levollinen elämänrytmi, ihmisillä on aikaa
istahtaa kahville juttelemaan. Suomalainen pulla-
kahvittelu sopii verkkaiseen rytmiin. Pahinta on
alkoholin ongelmakäyttö, jonka yhteiskunta sallii.”

Hurstin mielestä Suomessa on parasta itsenäi-
syys ja hiljaisuus.

”Nairobissa tulen hulluksi metelistä! Haasta-
vinta Suomessa on sosiaalisuuden puute. Ihmiset
eivät tapaa tai tervehdi kadulla, eivätkä he tunne
naapureitaan. Suomesta on tullut kotini. En haa-
veilisi Keniaan paluusta, jos sosiaalinen elämä olisi
täällä toisenlaista.” •

Mitä sinä haluaisit
tehdä paremmin?
Keskustelu jatkuu
Yhteishyvän
Facebook-sivulla.



Tri Tolosen
Isokarpalo -
luonnon apu
virtsauteille.

Tri Tolosen
Berberin + kromi
edistää aineen-
vaihuntaa ja
sokeritasapainoa



Tri Tolosen E-Epa
on puhdas ja vahva.
1 kapseli vastaa
4-6 kpl tavallista
kalaöljykapselia!
Sopii myös kala-
allergisille.

Valikoimat voivat vaihdella myymälöittäin.

Tri Tolosen terveystuotteet - parasta huolenpitoa



Just Smile!

Voita upea Chiquita-tablettitietokone!

Mikä tuo hymyn Sinun huulillesi? Kerro se meille sivulla chiquita.fi ja osallistut tablettitietokoneen arvontaan.

Kampanja-aika 1.10–30.11.2015. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan yhteensä 10 kpl tablettitietokoneita.



WC-paperiäkin voi olla Raikas

KOKEILE & IHASTU



Mieto ja raikas tuoksu. Sisältää kurkku-uutetta.



**Muista myös
imukykyiset Lotus
Emilia talouspyyhkeet**

Pojat putoilevat

Minussa heräsi poika-asianainen, kun pysähdyin miettimään poikia, koulupudokkaita. Kuinka sellaisen annetaan tapahtua? Eivätkö vanhemmat välitä? Entä opettajat? Miksi he eivät pelasta lapsia tällaiselta tragedialta? He, jos ketkä, ovat tietoisia oppilaan tilanteesta. Pojat vain jätetään heitteille.

Suren poikavauvojen kohtaloa kuin se olisi ennalta määrätty. Tulevaisuuden paikkoja pedataan tytöille. Keskeneräinen tasa-arvo vaatii sitä. Nassikoille rähjätään ja heiltä odotetaan tyttömäisiä asioita. Pojat eivät saa jekkuilla tai keikkua tuolilla. Heitä moititaan aina, kun he juuttuvat puuhastelemaan tietokoneensa ja kännykkänsä kanssa. Kaikki, mistä he innostuvat, muuttuu kielletyksi. He tekevät useimmiten asiat väärin.

Poikien tilanteeseen aletaan havahtua. Heistä ollaan syystä huolissaan. He eivät loista luokissa. He eivät ahkeroi eivätkä harrasta lukemista. Suositaanko tasa-arvon nimissä tyttöjä ja samalla sorsitaan poikia? Entä suosiiko opettaja oppilaita temperamentin mukaan? Syrjäytyvin oppilas lienee hiljainen poika. Häntä ei huomaa kukaan.

Vielä on mahdollisuus pelastaa ysiluokkalaiset putoamasta systeen ulkopuolelle. Mihin mä muka tätä tartten? Ei vois vähempää kiinnostaa. Tämä on normaalia hormonien aiheuttamaa mölinää, mutta se iskee pojilla huonoon aikaan, kun yläasteen loppusuora hämmöttää. Lannistunut tai lannistettu teini tarvitsee onnistumisen kokemuksia. Nyt ei ole syyllistämisen vaan tukemisen aika.

Pojat eivät ole syypäitä siihen, että naiset eivät ole vallanneet pörssi-yhtiöiden hallituksia. Pojilla on tunteet, vaikkeivät he saakaan itkeä silloin, kun heitä kohdellaan väärin.

Teini käy koulua itseään varten. Aivan varmasti hän murisee, kun hänen ajankäyttönsä puututaan ja häntä patistetaan koulutöihin. Mutta kun hän onnistuu seuraavissa kokeissa, se palkitsee, kannustaa ja huojentaa: Ai eiks mun päässä ookkaan vikaa? Enks mä ookkaan tyhmä? Et.

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





Naisen toppi, koot XS-XL. NYC Ballet
-collegeshortsit, koot XS-XL. Dan-
skin. Miehen t-paita, koot S-XXL.
Myös mustana, harmaana ja sinisenä.
Starter. Collegehousut, koot S-XXL.
Myös sinisenä. Cheetah. Prismat.
Kengät, pipot, säärystimet ja hanskat
kuvausrekvisiittaa Prismasta.

Fiilis edellä

Katumuoti ammentaa nyt urheilusta. Upeat nuoret näyttävät, miten tyyli napataan tanssijoilta tai koristähdiltä ja homma hoidetaan asenteella.

JAA ITSESTÄSI

Iikunnallinen kuva Instagramissa tai Facebookissa hashtagilla **#fiilisedellä** **#prisma** **#yhteishyvä**. Palkitsemme parhaat Danskinin, Cheetahin ja Starterin vaatteilla.



KUVAT OFER AMIR MEIKKI JA HIUKSET MARI VAALASRANTA STAILAUS KATARIINA KAATRASALO



Trikoopaita, koot XS-XL. Jumpsu, koot XS-XL. Collegehousut, koot XS-XL. Danskin. Prismat. Cruiser-lauta kuvausrekvisiittaa Prismasta.



Treenipaita, koot 8-16-vuotiaille. Myös limenä. Cheetah. Collegehousut, koot 128-164 cm. Starter. Prismat. Kengät, kello ja pallo kuvausrekvisiittaa Prismasta.



Hugo, 12 v. "Treenaan jalkapalloa monta kertaa viikossa ja pelaan seurassa. Tykkään vaatteista tosi paljon ja valitsen itse, mitä laitan päälleni. Merkillä ei ole väliä, vaan sillä, miltä vaate näyttää ja tuntuu. Farkut, college ja t-paidat ovat jokapäiväisiä juttuja, mutta verkkarit laitan jalkaan ainoastaan urheillessa."

Otto, 21 v. "Löysin oman juttuni breakdancesta. Breikkaamisessa parasta on se, että siinä ei ole sääntöjä. Ytimessä on oman tyylin löytäminen ja rakentaminen. Sama pätee pukeutumiseen. Itse olen aika huoleton ja rento pukeutuja. Kengät ovat tärkeitä. Ne määräävät, millaisen kosketuksen maahan saa."

Vasemmalla pojan hupparitakki, koot 128-164 cm. Myös mustana. Lippalakki. Starter. Treenipaita, koot 8-16-vuotiaille. Myös oranssina. Treenishortsit, koot 8-16-vuotiaille. Cheetah. Miehen huppari, koot S-XXL. Myös mustana ja punaisena. Loose fit -treenipaita, koot S-XXL. Myös sinisenä ja punaisena. Collegehousut, koot S-XXL. Myös mustana. Lippalakki. Starter. Keskellä tytön hupparitakki, koot 8-14-vuotiaille. T-paita, koot 8-14-vuotiaille. Collegehousut, koot 8-14-vuotiaille. Myös harmaana. Danskin. Naisen huppari, koot XS-XL. Collegehousut, koot XS-XL. Danskin. Oikealla tytön hupparitakki, koot 128-164 cm. Treenitoppi, koot 128-164 cm. Myös sinisenä. Leggingsit, koot 128-164 cm. Myös sini-vihreänä. Danskin. Prismat. Mankka, kengät, kuulokkeet, kypärä, säärystimet ja skeittilauta kuvausrekvisiittia Prismasta.



Miranda, 18 v. "Olen tanssinut kuusivuotiaasta alkaen, ja liikkeestä on tullut luonnollinen osa elämäni. Aloitin baletilla, mutta nykyään myös hiphop, jazz, show- ja nykytanssi kuuluvat kalenteriini. Tanssi on aina esteettistä, ja vaatteilla on iso merkitys. Niiden täytyy olla käytännöllisiä ja hyvännäköisiä. Vaatteet auttavat myös tulkinassa."

Saimi, 8 v. "Housuilla pitää aina pystyä tekemään spa-gaatti. Käyn sirkuskoulussa, jossa treenataan akrobatiaa ja muita sirkusjuttuja. Jotta tulee notkeaksi, pitää venytellä joka päivä. Tykkään vaatteista, joissa on kiva liikua ja jotka ovat nättejä."

Lilja, 8 v. "Harrastan balettia, showtanssia ja hiphoppia. Baletista tykkään eniten, koska siinä liikkeet ovat kau- niita ja asut ihania. Mieluiten treenaan topissa ja mikro- shortseissa."

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

APTEEKKIVAHVUINEN EDULLINEN VITAMIINIPORE



12 vahvaa vitamiinia!

Aktiivinen elämä vaatii elimistöltä paljon. Lasillisesta raikkaan poreilevaa juomaa saat **B-vitamiineja** stressinhallintaan, runsaasti piristävää **C-vitamiinia**, **magnesiumia** lihaksille, **sinkkiä** vastustuskyvylle ja **kalsiumia** luustolle.

Sisältää **20** poretablettia.

www.midsona.fi

B-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa. C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Magnesium edistää lihasten normaalia toimintaa. Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina.

Miehen Loose fit -treenipaita, koot S-XXL.
Myös harmaana ja punaisena. Treenishortsit,
koot S-XXL. Lippalakki. Starter. Tytön jumppa-
toppi, koot 128-164 cm. Myös limenä. Jumppa-
caprit, koot 128-164 cm. Myös limenvärisellä
somisteella. Danskin. Prismat. Kengät, skeitti-
lauta ja tytön lippalakki kuvausrekvisiittaa
Prismasta.





NYC Ballet -t-paita, koot XS-XL. Myös harmaana.
NYC Ballet -collegecapriit, koot XS-XL. Danskin.
Prismat. Reppu, hanskat, juomapullo ja aurinko-
lasit kuvausrekvisiittaa Prismasta.

UUTUUS *Dove* | **DermaSpa** bodycare collection

 Dove yhdistää dermatologisen ihonhoidon ja spa-tunnelman



Dove tuo nyt uusimmat edistysaskeleensa
ihonhoidon alalta sarjaan yllällisen spa-laatuista
vartalonhoitotuotteita. Samettiset kosteusvoiteet
sisältävät ihon pintasolukon ytimeen* saakka
vaikuttavaa, ja ihon täyteläisen kosteutetuksi jättävää
Cell-Moisturiser™-teknologiaa. Asiantuntijoiden
tarjoamaa ihonhoitoa ja
spa-tasoinen tunne ihollasi.

goodness³

Tekee ihosta tasaisemman
ja sädehtivän näköisen.
Jättää iholle samettisen pehmeän tunteen.



*Ihon pintakerroksessa



KATSO, millaisissa tunnelmissa Prisman uudet merkit otettiin vastaan.

yhteishyvä *live*



Balettipuku, koot 4-16-vuotiaille. Hupparitakki, koot 8-14-vuotiaille. Danskin. Prismat. Kengät, säärystimet ja sukkahousut kuvausrekvisiittaa Prismasta.



Collegepaita, koot S-XXL. Myös sinisenä. Collegehousut, koot S-XXL. Myös sinisenä. Cheetah. Prismat. Hikipanta ja manikka kuvausrekvisiittaa Prismasta.

Uudet brändit nyt Prismassa

DANSKIN syntyi vuonna 1882 vastamaan New Yorkin tanssijoiden ja ballerinojen tarpeisiin. Pian teknisistä ja kauniista vaatteista tuli kaikkien amerikkalaisten tanssijoiden, voimistelijoiden ja luistelijoiden suosikkimerkki.

Nykyään Danskin tarjoaa tytöille ja naisille mukautuvia ja saumattomia vaatteita joogaan, pilatekseen, fitness-harjoitteluun, kuntoliikuntaan ja vapaa-aikaan.

STARTER-vaatemerkin tähtilogon tunnistavat joukkuelajien fanit ympäri maailman, sillä se esiintyy lippalakeissa, t-paidoissa ja takeissa yhdessä tunnetuimpien urheiluseurojen tunnusten kanssa. NHL, NBA, NFL ja MLB tekevät kaikki yhteistyötä Starterin kanssa.

Starter pääsi Major League Baseball -seurojen ja niiden fanien vaatetajaksi jo 1970-luvulla. Todelliseksi hitiksi nousivat satiinisat tiimitakit ja lippikset. Nykyään Starter on Yhdysvaltain neljänneksi suurin urheilu- ja vapaa-ajanvaatemerkki.

CHEETAH on Yhdysvalloissa vuonna 1973 perustettu tuotemerkki, joka yhdistää aktiivisesti elävät ja liikkuvat ihmiset sekä tekniset, hyvännäköiset ja -tuntuiset vaatteet toisiinsa. Merkki vaatettaa niin naiset, miehet kuin lapsetkin. Cheetah tarkoittaa gepardia ja kielii nopeudesta, ketteryudesta ja tyylistä oli laji mikä tahansa.



BEN & JERRY'S

Ihanan
raikas
mustikka &
jogurtti

UUTUUS!



Ilmasto-
oikeuden-
mukaisuutta
nyt!

Sulana se on pilalla.

Ben & Jerry's haluaa toimia ilmastonmuutoksen pysäyttämiseksi muun muassa niiden Reilun kaupan pientuottajiensa puolesta, joiden elinkeinoa ilmaston lämpeneminen ja muuttuvat sääolot uhkaavat.

Osallistu ilmastoliikkeeseen osoitteessa benjerry.fi/ilmasto

SOS

**Osta 2 Domino-keksipakkausta,
saat Domino-säilytysrasian!**



DOMINO

Syötä kuitenkin tiedot: keksihylly.fi

Kampanjassa mukana Domino Original 350 g ja 525 g, Domino Minttu 350 g, Domino Suklainen 354 g, Domino Super Original 345 g, Domino Super Choco 345 g ja Domino Talvilajitelma 525 g.

Kampanja-aika 1.–31.10.2015. Rasioita rajoitettu 5000 kpl:n erä. Katso tarkat säännöt: keksihylly.fi.

HYVÄNNÄKÖINEN

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVA IDA NISONEN



HOIDATKO
ihoasi ikäsi
mukaan?
Lue vinkit.
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

AARTEENMETSÄSTYS

Omalle ihotyypille sopivat seerumit ja voiteet ovat meikkipussin aarteita, kun tarvitset tehokosteutusta, sävyn tasoitusta tai pikafiksä pieniin juonteisiin.

- 1. CLARINSIN MISSION PERFECTION -SEERUMI**, 30 ml, korjaa kasvojen värieroja, kuten punaisuutta ja aknejälkiä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.
- 2. NIVEAN Q10 PLUS ANTI-WRINKLE SERUM PEARLS -SEERUMI**, 40 ml, tehostaa ihosolujen uudistumista. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.
- 3. SHISEIDON ULTIMUNE EYE POWER INFUSING EYE CONCENTRATE -TEHOTIIVISTE**, 15 ml, suoja herkkää ihoa silmien ympäriltä. Sokokset ja Sokos.fi.
- 4. LV:N KASVOSEERUMI**, 30 ml, tehokosteuttaa ja sopii meikinpohjustukseen. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.
- 5. L'ORÉAL PARIS'N AGE PERFECT -PÄIVÄVOIDE**, 50 ml, vähentää ikääntyvän ihon pigmenttiläisiä. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.
- 6. NIVEAN Q10 PLUS ANTI-WRINKLE MOISTURIZING -PÄIVÄVOIDE**, 50 ml, silottaa ryppyjä ja tekee ihosta nuoremmän näköisen. Sokokset, Emotionit, Prismat, S-marketit, Salet, Alepat ja Sokos.fi.
- 7. LUMENEN BRIGHT NOW VITAMIN C -HELEYTTÄVÄ PÄIVÄVOIDE**, 50 ml, tekee ihosta heleän. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.
- 8. LUMENEN TIME FREEZE -KIINTEYTTÄVÄ PIKAKAUNISTAJA**, 30 ml, kiinteyttää ja häivyttää juonteita. Prismat.
- 9. BIOTHERMIN BLUE THERAPY ACCELERATED -SEERUMI**, 30 ml, tehoaa syviin ryppyihin, velttoon ihoon ja pigmenttimuutoksiin. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.
- 10. ESTELLE & THILDIN BIOCALM SOOTHING MOISTURE -PÄIVÄVOIDE**, 50 ml, rauhoittaa herkkää ihoa. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

Herkkuja mullan alta

Hintansa puolesta kotimaisia juureksia voi käyttää huoletta tuhlaillen arjen ruokiin, mutta hienojen aromiensa vuoksi ne jalostuvat myös gurmeeksi.

Juurekset, kuten punajuuri, porkkana ja lanttu, kuuluvat kiinteästi kaikkien tuntemiin perinneruokiin, mutta nykyisin niitä käytetään myös huippuravintoloiden tähtiraaka-aineina. Luovissa käsissä niistä syntyy mitä tahansa savustetusta selleripyreestä palsternakkamousseen.

Juuresten ja muiden kasvien hyviä vaikutuksia ei voi kiistää. Ne monipuolistavat ja keventävät aterioita – vieläpä edullisesti. Keho kiittää saamistaan vitamiineista, kivennäisaineista ja kuidusta ja suu herkullisesta mausta. Juureksia syödään useimmiten kypsennettynä, sillä silloin ne sulavat helposti. Terveysvaikutukset ovat kuitenkin tehokkaimmillaan kypsentämättöminä. Siksi kotimaisista juureksista tehdyt raasteet, smoothiet ja raakamehut ovat suosituimpia kuin koskaan.

Herkullisimmillaan juurekset ovat tuoreina, mutta oikein varastoituna ne säilyvät pitkään. Juurekset pysyvät hyvinä pimeässä ja viileässä, noin 2–6 asteessa. Vain bataatti on arka kylmälle ja pilaantuu nopeasti alle 10 asteen lämpötilassa. Jos juureksen pinnalla on hometta, sitä ei kannata syödä. Paperipussi on muovia parempi kääre kaikille juureksille, erityisesti lantulle. •

Mukuloista makein

BATAATTI

Muhkea bataatti on kotoisin Etelä-Amerikasta. Tämä sweet potato on makea ja tärkkelyspitoinen mukula. Sitä käytetään perunan tapaan keitettynä, uunissa kypsennettynä, muhennoksena tai sosekeitossa. Grillatut bataattikiekot ovat mainio liharuokien lisäke. Mausta bataatti sitrusmehulla tai -kuoriraasteella.

Makujen voimamies

SELLERI

Mukulasellerin kuoren rosoisuus on peräisin sivujuurien ja lehtien jättämistä arvista. Valkoinen malto tummuu helposti, mutta tummuminen ei vaikuta makuun. Selleri on liemien, vuokien ja muhennosten maustaja. Kasvisyöjän herkkupihvi syntyy keitetystä viipaleesta, joka leivitetään korppujauhoilla ja paistetaan.

Salaatin piristäjä

RETIISI

Mehevän ja kirpeän retiisin väri ja muoto vaihtelevat. Kirpeät retiisit ovat parhaimmillaan dippilautasella, salaateissa ja ruokien koristeena. Niistä voi pikamarinoida etikalliemessä mummon kurkkujen tapaisen lisäkkeen. Ranskalaisittain retiisit nautitaan voinkareen ja suolahutielaideiden kanssa.

”Valitse juureslaarista aina napakka yksilö.”

MITÄ EROA?

Juureslaarin suosikki

PORKKANA

Porkkana on suomalaisten suosikkijuures. Se on hyvä A-vitamiinin esiasteen sekä B- ja C-vitamiinin lähde. Porkkanaa käytetään lihapatoihin ja kastikkeisiin, laatikoihin sekä gratiineihin. Raastettuna se sopii salaatteihin, sämpylä- tai ohukaistaikinaan sekä kakkuihin. Spiraalileikkurilla siitä saa raakaravintoa suosiville kasvispagettia.

Vitamiini-kunkku

LANTTU

Lanttu saa kirpeän arominsa sinappiöljystä. Sen paksu kuori kätkee alleen C-vitamiinia ja A-vitamiinin esiastetta. Kellnoranssia maltoa käytetään liha-keitossa, raakaraasteessa ja joulupöydän laatikossa. Lanttu antaa makua lihapatoihin, juurespihveihin tai uunijuuresten joukkoon.

Säilykkeiden ykkönen

PUNAJUURI

Etikkaliemeen säilötyt punajuuret ovat perinteinen lisäke, mutta punajuuri sopii myös muuhun ruoanvalmistukseen. Kokonaiset punajuuret keitetään kuorimatta ja juuri paikallaan, jotta väriaineet eivät liukene keitinveeteen. Punajuuri kuuluu rosolliin, borsseikitoon, raastepihveihin sekä sinihomejuustolla maustettuun uunivuokaan.

Kaikkien kaveri

PALSTERNAKKA

Porkkanan muotoinen palsternakka on väriltään kellanvalkoinen. Sen makea, hienostunut aromi on peräisin aromaattisista öljyistä. Palsternakka antaa makua liemissä, kastikkeissa ja padoissa ja täydentää mainiosti juuressoseen tai paahtajuuresten makukimaraa. Lastuiksi leikatusta palsternakasta syntyy friteeraamalla sipsejä.

OLE HYVÄ

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

Gluteenitonta lautaselle

Riittoisa kahdelle

Sopivan ohuek viipaleet



GLUTO FETTUCCINE -TUOREPASTA valmistetaan riisi- ja maissijauhoista sekä vedestä. Gluteeniton, lisäaineeton, maidoton ja munaton pasta tehdään Suomessa. Keittoaika on noin minuutti tai suoraan paistinpannalla kaksi-kolme minuuttia.



VAASAN TAIKA -TUMMA TÄYSJYVÄ-PAAHTOLEIPÄ sisältää täysjyvävehnää, -ruista ja -ohraa sekä auringonkukan- ja meloninsiemeniä. Leivän viljasta 56 prosenttia on täysjyvää.



VAASAN TAIKA -VAALEA TÄYSJYVÄ-PAAHTOLEIPÄ leivotaan täysjyväruukiista, -vehnäst, -kaurasta ja -speltistä sekä rukiin jyvistä ja rouheesta. Leivän viljasta 68 prosenttia on täysjyvää.

Purtavaa salaattiin

Kokeile myös keiton pinnalle

RAINBOW'N VALKOSIPULI-KRUTONGIT ovat oliivi- ja palmuöljyssä paistettuja vehnäleipäpalasia. Valmistusmaa sekä vehnän ja valkosipulin alkuperämaa Italia.



RAINBOW'N SALAATTIJUUSTO-KUUTIOT ÖLJYSSÄ saavat makunsa aurinkokuivatusta tomaatista, yrteistä, valkosipulista ja paprikasta. Valmistusmaa ja maidon alkuperämaa Saksa.

Ylästä öljy kastikkeena

Uutta kotiin

IITTALAN KASTEHELMIJUOMALASI noudattelee sarjan kolmiulotteista linjaa. Oiva Toikan suunnittelemat kirkkaat ja harmaat lasit myydään kahden kappaleen pakkauksessa. Prismat.



Ghana klassikko!



HOUSE DOCTOR on tanskalainen sisustusmerkki, joka on nyt saapunut kodin osastolla varustettuihin Sokoksiin. Valikoimassa on muun muassa persoonallisia tyyntyä, valaisimia, koristetaluja ja säilytyslaatikoita.

Taattua tanskalaisista kyyliä

Teetä & suklaata

FAZERIN DA CAPOA, klassikko vuodelta 1916, saa nyt paloina pusissa. Martinique-rommi maustaa ja kosteuttaa nämä suklaakurutteiset palat.



RAINBOW'N PUUTARHAN MARJAT -MUSTA TEE yhdistää pehmeän täyteläisen mustan teen ja raikkaat marjat. Pakkauksessa on 20 pyramidipussia. Valmistusmaa Saksa. Teen alkuperä Aasia ja Afrikka.



ATRIAN NAUDAN XXXL -JÄTTILEIKE on kotimaisesta naudnanlihasta ohueksi nuijittu. Paista leike öljyssä kuumalla pannulla.





TÄYDELLÄ HÖYRYLLÄ SIIVOAMAAN.

Hygieenistä puhtautta Kärcher-höyrypuhdistimella.

Höyrypuhdistimella puhdistat kodin kovat pinnat luonnollisesti, ilman pesuaineita. Höyry tavoittaa hankalatkin nurkat, irrottaa pinttyneen, rasvaisen lian ja poistaa jopa 99,99 % bakteereista*. Keittiöstä kylpyhuoneeseen, kaakeleista pesualtaisiin, liesitasoista rosteripintoihin grilliäkään unohtamatta - höyryllä teet puhdasta jälkeä ilman kemikaaleja.

www.karcher.fi

* Perusteellisesti puhdistaessa Kärcherin höyrypuhdistin poistaa koviilta lattiapinnoilta 99,99% kotiloissa tavanomaisista bakteereista.



KÄRCHER

makes a difference

ARKIPÄIVIEN PELASTAJA

Noin puolet kaikesta suomalaisten syömästä lihasta kokataan jauhettuna. Tammisen liha-alan ammattilaiset kertovat nyt, miksi jauhelihasta tuli niin suosittua.

Keskiyön taittuessa rekka peruuttaa kiinni lihatukun lastauslaituriin. Rakennuksen sisään liukuu vankkoja kiskoja pitkin toistakymmentä naudanruhoa. Näistä lähes 400-kiloisista ruhoista ryhdytään pian valmistamaan suomalaisen keittiön klassikkoa: jauhelihaa.

Aamukuuden hämärässä veitset heiluvat ripeästi punaiseksi värjäytyneiden teräsessujen edessä, kun lihanleikkaajat aloittavat työnsä. Kotimaista-luomujauheliha valmistetaan Lihatukku Harri Tammisella alusta alkaen tarkasti käsityönä. Ruhot leikataan luottomiksi, ja jauhelihaksi päätyvät nautan etupään lihakset.

”Eläimen luut ja lihakset ovat aina samassa järjestyksessä, siksi työ on välillä yksitoikkoista. Minä pidän kuitenkin rehellisestä käsillä tekemisestä ja olen ylpeä siitä, että saan tehdä puhdasta ruokaa suomalaisille”, sanoo lihanleikkaaja **Harry Sjögren**.

Ammatin hän oppi 1980-luvulla Elannon lihamestarikoulussa. Tammisella Sjögren on työskennellyt yrityksen perustamisesta eli vuodesta 1994 lähtien. **Harri Tammisen** lihatukussa työskenteli aluksi neljä perheenjäsentä ja kymmenen ulkopuolista, mutta nykyisin siitä on kasvanut Vantaalla ja Espoossa toimiva yli sadan hengen yritys. Tällä hetkellä johdossa on poika **Pasi Tamminen**.

”Perheyrittäjien hyvä henki on säilynyt, mutta liha-ala on yleisesti muuttunut. Kaupat tuovat nykyään jonkin verran ulkomaista lihaa omaan myyntiin, kun ennen kaikki kulki tukkuliikkeiden kautta”, Sjögren kertoo.

Muutoksesta kielii myös se, että kuluttajat ovat entistä kiinnostuneempia luomulihasta.

”Minusta luomu on hyvä asia. Koko maan ruokkiminen luomulla ei kuitenkaan onnistuisi, sillä luomun tuotantokustannukset ja vaatimukset ovat aivan eri luokkaa, ja monelle juuri hinta on kynnyskysymys. Muissa tuotteissa, kuten vaikka pastassa, tavallisen ja luomun hintaero ei ole niin suuri kuin lihoissa.”

Tarkalla reseptillä. Kun Sjögren ja muut leikkaajat ovat erotelleet luomulihat, ne päätyvät **Toomas Kruutmannin** käsittelyyn. Hän nostaa koneen avulla noin 500 kiloa lihaa kerrallaan esijauhatuksi. Hetken päästä terän läpi tulee ulos karkeaa, kahdeksan millimetrin paksuista ”maalaisjauhelihaa”, kuten lihatukussa vitsaillaan.

”Kuluttajilla on helposti käsitys, että jauhelihaksi jauhetaan mitä tahansa lihaa. Näin ei kuitenkaan ole, vaan jokaisella jauhelihalla on oma reseptinsä. Esimerkiksi rasvaprosentti vaihtelee lihaksiston mukaan. Tietokoneen avulla pystymme tasaamaan jauhelihalle halutun rasvapitoisuuden”, kertoo markkinointipäällikkö **Jari Kousa**.

Kaikesta suomalaisten syömästä lihasta noin 50 prosenttia on jauhelihaa. Sillä välin, kun Kotimaista-luomujauheliha siirretään esijauhattuksesta sekoittimeen, Kousa ehtii pohtia suosion syitä.

”Vaikka ulkona syöminen on yleistynyt, kokaataan Suomessa edelleen paljon kotona. Molemmat vanhemmat käyvät töissä, ja perheelle on loihdittava illalla ruokaa helposti ja nopeasti. Jauhelihaa voi valmistaa monella eri tavalla, ja se kestää myös ●●●





🔴 Jokainen lihanleikkaaja pystyy käsittelemään 250 kiloa nautaa tunnissa. Työ on sekunnintarkkaa: mitä nopeammin liha siirtyy eteenpäin, sitä parempi sen laatu on.

🔵 Kotimaista-luomujauhelihan naudat tulevat Outokummussa ja Paimiossa sijaitsevilta teurastamoilta. Luomuliha leikataan ja valmistetaan ensimmäisenä aamulla.

🟢 Toomas Kruutmann valvoo jauhelihablenderiä. ”Syön jauhelihaa viikottain: makaronilaatikossa, perunamuusin kastikkeena ja keitoissa. Sitä on niin helppo valmistaa.”





”Sika–nauta- ja nauta–sika-sekoitteet ovat suomalainen erikoisuus.

- pakastamisen. Meillä ainakin on aina pakka-
sessa hätävarana jauhelihaa pikaruoksi”, kolmen
lapsen isä luettelee.

400 gramman perussetti. Nyt ulos tulee koti-
kokille tutumman näköistä, kolmen millimetrin
paksuista jauhelihaa. Sekoittimessa sekoitut lihat
on käytetty vielä kertaalleen myllyn läpi. Pakkaa-
mon puolella terä leikkaa linjalla kulkevan pitkän
jauhelihanauhan sopivan kokoisiksi annoksiksi.

”Tammisen myydyin pakkauskoko on
400 grammaa. Pienet, kerralla syötävät pakkauk-
set ovat Suomessa tyypillisiä, kun taas esimerkiksi
Ruotsissa ostetaan kerralla kahden–kolmen kilon
paketteja”, kertoo tuotekehityspäällikkö ja tekni-
nen päällikkö **Mikko Jääskeläinen**.

Linjaston päässä jauheliharasiat suljetaan ja
mukaan suhautetaan annos hapen ja hiilidiok-
sidin seosta. Vaaraton suojakaasu auttaa lihaa
säilymään, mutta saattaa tuoksahtaa hetkelli-
sesti kotona pakettia avattaessa. Liha säilyvy-
yden ja laadun kannalta tärkeintä on kuitenkin
kylmäketju. Siitä huolehditaan erityisen tarkasti
lihatukussa, jossa lämpötilat vaihtelevat nolasta
viiteen asteeseen.



Heli Agajevin (vas.) ja Maarika Aitin linjalla kulkee 68 jauhe-
liharasiaa minuutissa. Läpinäkyvä pakkaus lisää tuotetur-
valliisuutta, sillä kuluttaja näkee lihan ennen ostopäätöstä.

MERINOVILLA
PARAS SUOJA
KYLMÄÄ JA KOSTEUTTA
NORTH OUTDOOR VASTAAN

SUOMEN SUOSITUIN.
100%
MERINOVILLA-KERRASTO.
EI KEINOKUITUJA.

NORTH

NORTH 100% MERINOPAITA MERINOHOUSUT

USKOMATON HINTA!

MUISTA ISÄÄ LÄMMÖLLÄ

TALVEN MERINOVILLAISET HITTITUOTTEET:



MERINO-SUKAT 60%

MERINO-ÄLYSORMIKKAAT

MERINO-TUUBIKAULURI

MERINOPIPO

Valikoima voi vaihdella myymälöittäin.

KATSO LÄHIN MYYMÄLÄ
WWW.MERINOVILLA.FI
WWW.NORTHOUTDOOR.FI





VAIHTAMALLA PARANEE

Hyvä pankki on luotettava ja turvallinen, mutta eniten asiakasta kiinnostaa kuitenkin palveluiden hinta. Edullisimman kumppanin löytää vain vertailemalla.

Finanssialan keskusliiton kesällä julkaistussa tutkimuksessa ilmeni, että palveluiden hinta on tärkein tekijä pankin ja vakuutusyhtiön valinnassa. Kolme neljästä vastanneesta katsoo ensin hintalappua ostopäätöstä tehdessään. Luotettavuus ja tietoturva koettiin heti hinnan jälkeen tärkeimmiksi tekijöiksi.

Saman tutkimuksen mukaan pankkia on viimeisen vuoden aikana vaihtanut vain viisi prosenttia kyselyyn vastanneista. Vaikuttaa siltä, että vaikka hinta ratkaisee, ei pankkipalveluita ja niiden hintoja kilpailuteta säännöllisesti.

Syynä tähän voi olla se, että pankin vaihtaminen koetaan vaivalloiseksi. Kun riittävän hyvä kumppani on löytynyt, ei suhteen ehdoista viitsitä enää neuvotella. Uskollisuus omaa pankkia kohtaan vaihtaa olevan suuri, eikä vieraisiin juurikaan vilkuilla.

Pankkisuhde voi kuitenkin parantua vaihtamalla. Pankkia vaihdetaan useimmiten asunnon oston tai myymisen yhteydessä, mutta hereillä kannattaa olla myös palvelumaksujen muuttuessa. Tiedätkö sinä, paljonko pulitat pankillesi?

Meillä S-Pankissa hintojen vertailu on helppoa. Peruspankkipalveluille eli käyttötilille, maksukortille ja verkkopankkitunnuksille kun ei hintalappua ole ollenkaan. Osuuskauppojen asiakasomistajat saavat ne aina maksutta.

Piipahda lähimmässä toimipisteessämme laskemassa, paljonko voisit asiakkaanamme säästää vuodessa palvelumaksuissa. Pankin vaihto ei ole ollenkaan sellainen ruljanssi, kuin saattaisi kuvitella. Voimme hoitaa puolestasi suurimman osan tarvittavista toimenpiteistä vanhan pankkisi palveluiden siirrossa. Tervetuloa asiakkaaksemme!

Syksyisin terveisin

Raija



S-Pankki
S-PANKKI.FI

”Luomun ja rotukarjan suosio kasvaa edelleen.”

HERKULLISET
jauhelihareseptit
yhden klikkauksen
päässä!
yhteishyvä.fi

- ”Kuluttajan vastuulla on huolehtia kauppareissun jälkeen katkeamattomasta kylmäketjusta. Kotona sopiva säilytyslämpötila on 2–4 astetta. Tällöin me voimme taata, että jauhelihalle luvattu 8–9 päivän säilyvyysaika pitää”, Jääskeläinen muistuttaa.

Näkemiin sekoitteet. Suomessa lihan tuotantolaitoksia valvotaan tarkasti. Tästä syystä kuluttaja voi syödä kotimaista lihaa turvallisilla mielin.

Yksi Tammisen ylpeydenaiheista onkin lihan jäljitettävyyden. Jokaisen luomuliha-tuotteen mukana kulkee eränumerosarja, jonka perusteella voidaan tarkistaa muun muassa eläimen ikä, kasvattitila ja teurastuspäivämäärä. Koodi seuraa lihan mukana valmiiseen pakkaukseen. Näin kuluttaja voi katsoa eläimen kasvattitilan Tammisen kotisivuilta.

Jauheliha sekoitteet sika-nauta ja nautasika ovat suomalainen erikoisuus. Niitä ei juurikaan tunneta muualla maailmalla. Sekä Kousa että Jääskeläinen uskovat niiden jäävän tulevaisuudessa vähemmälle käytölle myös Suomessa.

”Nyt arvostetaan hyvää, laadukasta ja selkeää lihaa. Sekä luomun että lajityypillisesti kasvatetun rotukarjan suosio kasvaa” Jääskeläinen sanoo. •

Myös Atria valmistaa luomujauhelihaa, jonka löydät S-ryhmän valikoimista.



”Tammisella valmistetaan päivässä noin kahdeksan tonnia jauhelihaa. Siitä viitisentoista prosenttia on luomua”, kertovat Jari Kousa (vas.) ja Mikko Jääskeläinen.

Kurkistus kuninkaan uraan

Jari Litmanen on epäilemättä Suomen tunnetuin jalkapalloilija. Omaelämäkerta *Litmanen 10* kertoo lahtelaispelaajan tarinan lapsuuden ensimmäisistä urheilukokemuksista alkaen. Litmasen ohessa tutuiksi tulevat myös hänen seuransa Lahden Reippaasta kansainvälisiin suur-seuroihin.

Kirja ei jätä epäselväksi, mikä on ajanut ”jalkapallon kuninkaan” elämää. Jalkapallon imu on kaikessa vahvasti yli muun, ja on lähes käsittämätöntä, kuinka systemaattisesti Litmanen on peliuraansa rakentanut.

Uskomattomalta tuntuu myös, miten jatkuvista loukkaantumisista kärsinyt pelaaja on sitkeästi kuntouttanut itsensä vuodesta toiseen. Litmanen on

aina asettanut joukkueen etusijalle, ja lojaalius valmentajia sekä yhteisiä tavoitteita kohtaan paistaa jokaisesta luvusta.

Teoksessa kuvataan hyvin tarkasti Litmasen uran vaiheet. Fani jaksaa varmasti kiinnostua, mutta toisaalta yksityiskohtaisuus vie hieman voimaa henkilökuvalta. Vaikka urheilija tulee tutuksi, mies jalkapalloilijan kengissä jää etäiseksi.

Tarinaa rytmittävät Litmanen pelaajakaverien ja valmentajien haastattelut sekä lukuisat listaukset tärkeistä stadioneista ja vastustajista. Kirjan loppuun on koottu kattavat tilastot Litmasen aikuisena pelaamista otteluista.

JARI LITMANEN: LITMANEN 10
Tammi. 300 s.



Oudon ajan- kohtainen

ILKKA REMES: JÄÄTYVÄ HELVETTI
WSOY. 448 s.
Remes herättää kylmiä väristyksiä ajan-kohtaisilla uhkakuvilla. Venäjän uhka, propaganda, tiedustelu ja informaationsota ovat voimakkaasti läsnä.



Odotettu uutuus

SOFI OKSANEN: NORMA
Like. n. 300 s.
Virolaisnaisten kohtaloita kuvannut Oksanen tuo nyt henkilögalleriaansa uuden nimen, Norma Rossin, jonka elämä saa jälleen heittäytymään Oksanen viettäväksi.



Saagan päättösluku

LIZA MARKLUND: RAUTAVERI
Suomentanut Sirkka-Liisa Sjöblom. Otava. 335 s.
Rautaveri lopettaa tähti-reportteri Annika Bengtzonin kertovan 11-osaisen sarjan. Viimeisessä osassa Bengtzon kohtaa omat kipupisteensä.



Ihmeitä nukkekodissa

MARJATTA KUREN-NIEMI & MAIJA KARMA: ONNELIN JA ANNELI TALVI
WSOY. 96 s.
Tarina kahdesta ystävästä, Onnelista ja Annelista, on todellinen hyvänmielinen seikkailu. Myös valkokankaalla.



Likaista peliä Virginiaassa

JOHN GRISHAM: VUORI
Suomentanut Jorma-
Veikko Sappinen.
WSOY. 338 s.
Laman vuoksi pakko-
lomalle joutuva laki-
nainen sotkeutuu pikku-
kaupungin politiikkaan.
Taattua jännitystä!



Turistisaaren rikottu rauha

ANNA JANSSON: TUHOPOLTTAJA
Suomentanut Sirkka-Liisa Sjöblom. Gummerus. 301 s. Pokkari.
Anna Janssonin dekkareissa ihmisten suhteet ja yhteiskuntakriittiset näkemykset lisäävät juonikeitosten makua.



TEKSTI PETRA SNECK
KUVAT LARI LAPPALAINEN

PEKKA HOITAA

Mielenterveyskuntoutujalle työ on usein paljon muuta kuin elannon hankkimista. Pekka Kourulaa työnteko auttaa voittamaan itsensä ja lähestymään rennommin uusia ihmisiä.

Seurasimme päivän ajan, miltä espoolaisessa Prismassa työskentelevän **Pekka Kourulan**, 52, arki näyttää. Kaunialainen Kourula on mielenterveyskuntoutuja. Hänelle työ tuo päivään rytmiä ja ihmiskontakteja.

”Tuttu ja turvallinen työpaikka merkitsee minulle paljon.”

7.00 AAMUNAVAUS. Kourulan päivä alkaa aamukahvilla, ennen kuin hän lähtee töihin Prisma Isoon Omena. Hän on työskennellyt hedelmä- ja vihannesosastolla seitsemän vuotta.

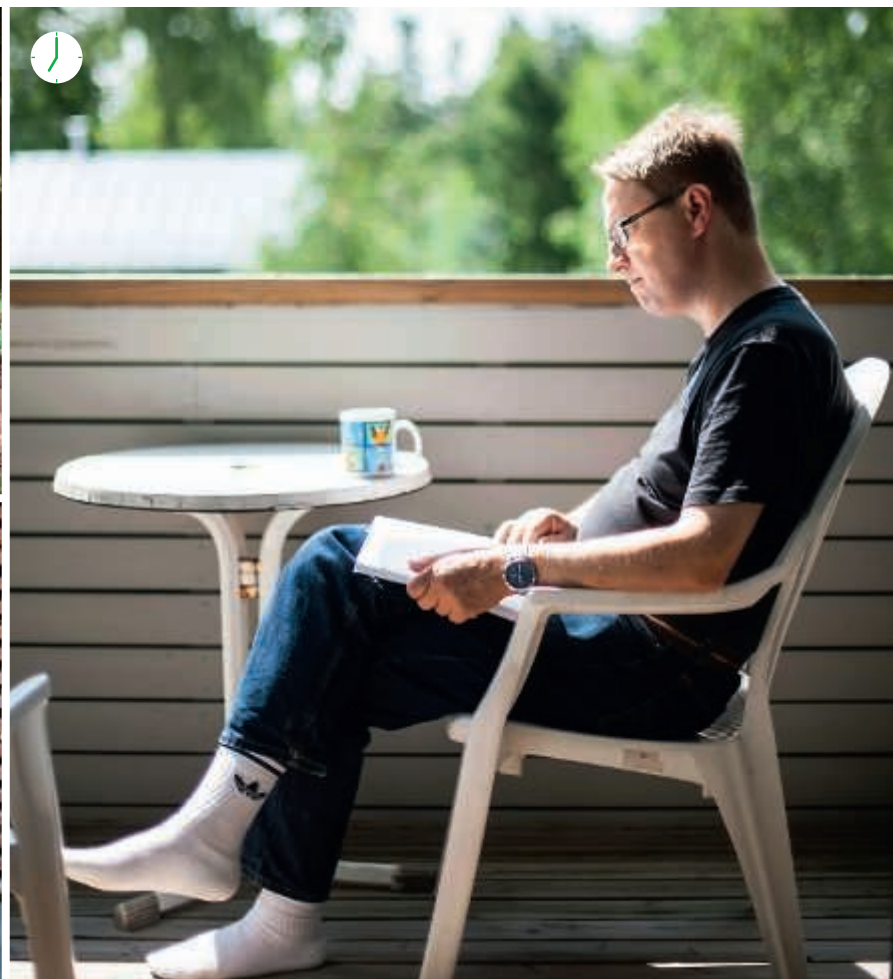
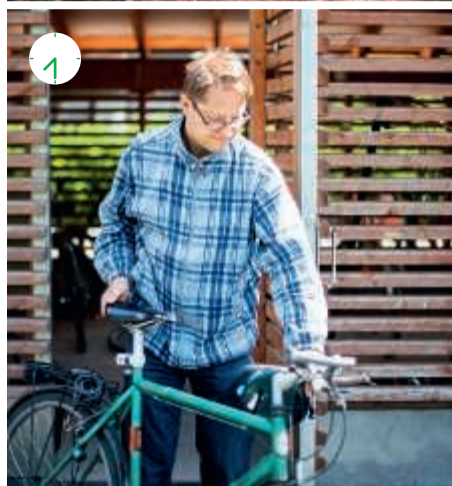
7.30 FILLARILLA PÄÄSEE. Kourula liikkuu paikasta toiseen mieluiten pyörällä: niin töihin, ostoksille kuin ystäviään tapaamaan.

7.45 HENGÄHDYSTAUKO. ”Tämä on mielestäni paras osa Kauniaista. Luonto on lähellä, ja maastossa kulkee kivoja polkuja. Kerran ranskanbulldogini syöksähti vauhdikkaasti suoraan metsikköön. Ihmettelin miksi, kunnes huomasin, että peuran se siellä tollotti hölmönä vain parinkymmenen metrin päässä”, Kourula muistelee.

”Ilman työtä päivärytmin kanssa voisi olla ongelmia.”

8.00 RYTMIÄ ARKEEN. Kourula työskentelee pari tuntia maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin.

”On kahdenlaisia mielenterveyskuntoutujia: niitä, jotka eivät tee mitään, ja niitä, jotka haluavat kovasti töihin ja opiskelemaan. Minä olen todella kiitollinen tästä työpaikasta. On nastaa, että saan vielä palkkaakin työstä, josta tykkään.”





● ● ●



8.15 KYPSEYSASTE. Kourula ahertaa hevi-osastolla, ja hänen vastuulleen kuuluvat muun muassa banaanit.

”Hommat ovat yksinkertaisia, mutta niissä joutuu laskemaan. Paljonko vanhoja banaaneja laitetaan päälle ja uusia alle? Vaikka en ole vielä kertaakaan nähnyt unta banaaneista, tiedän hyvin, mikä on oikea kypsyyssaste”, Kourula vitsailee.

9.00 TYÖKAVERI. HOK-Elannon toimipisteissä työskentelee mielen-terveyskuntoutujien lisäksi myös valtaosa S-ryhmän työllistämistä kehitysvammaisista työntekijöistä.

”Minulle tarjoutui mahdollisuus kokeilla kaupan alaa ja tykäs-tyin siihen kovasti”, kertoo Kouru-
lan työkaverina hommia paiskiva
Jari Nieminen.

9.15 TARKKANA. Päivän aikana Jari Nieminen vie roskia, purkaa lei-piä varastosta ja siistii lastauslaitu-rin lavoja. Kun tarvitaan voimaa ja tekniikkaa, Niemisen sähkötrukin käyttötaidolle on kysyntää.

”Minulle riitti yhden päivän trukkikoulutus, ainuttakaan virhettä ei ole tullut.”

9.20 KASVUNPAIKKA. **Jesper Westerlundille** Kourula ja Nieminen ovat melko uusia työkavereita.

”Jarista ja Pekasta on meille todella paljon apua. Joskus heitä pitää muistuttaa asioista, mutta se ei ole mikään ongelma. Erilaiset työntekijät auttavat meitä muita kas-vamaan. Olisi tylsää, jos me kaikki olisimme samanlaisia”, Westerlund pohtii.

9.30 TIIMINVETÄJÄ. Hedelmä- ja leipäosaston tiiminvetäjä **Sari Suvanto** on iloinen, että hänen työpaikkaansa otetaan osatyökykyisiä.

”Se on yhteiskunnallisesti oikein. Jokaiselle löytyy kyllä oma tehtävä. Kaikesta näkee, että työ on Pekalle todella tärkeä asia.”

9.45 APU KAUPASSA. ”On hienoa, että töihin otetaan erilaisia ihmisiä. Itse kiinnitän huomiota myyjiin lähinnä siinä mielessä, onko heidän yleisilmeensä asiakaspalvelijana siisti”, kertoo ruokaostoksilla oleva asiakas **Mona Laiho Ivanoff**.

10.00 RUPATTELIJA. Monelle osatyökykyiselle työyhteisö ja selviytymisen asiakkaiden kanssa antavat itseluottamusta.

”Olen muuttunut edukseni. Vaikka olen Karjalasta kotoisin, olen ●●●



Kuulostaa jännältä, maistuu mahtavalta!



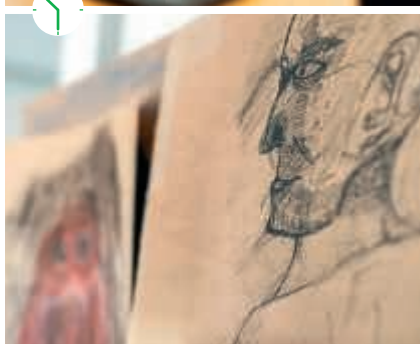
UUTUUS

Maitosuklaata, jossa vohvelia ja merisuolaa.

Mmm...Marabou

Valikoima vaihtelee myymälöittäin

...



ollut aikamoinen tuppisuu. Nyt puhun enemmän myös asiakkaiden kanssa. Murteestani en luovu, sillä mielestäni kieltä rikastaa se, että ihmiset puhelevat eri tavoilla”, Kourula sanoo.

10.30 KOTIINMENOAIKA. ”Kaksi tuntia työtä on sopiva määrä kerrallaan. Opiskelun ja työn yhdistäminen kävi aiemmin raskaaksi. Jos taas työtä ei olisi, päivärytmin kanssa voisi tulla hankaluuksia”, Kourula pohtii.

Työkyvyttömyyseläkkeen lisäksi voi ansaita vajaan 750 euroa. Kourulan mukaan palkka riittää hyvin elämiseen.

12.00 VAIHDE VAPAALLE. Kourula viettää vapaa-aikansa lähinnä kavereiden kanssa. Lisäksi hän pelaa salibandya kerran viikossa.

”Olen ollut aikamoinen tuppisuu. Nyt uskallan puhua myös asiakkaiden kanssa.”

”On kiva, kun kenttä on sen verran pieni, että jaksan juosta pallon perässä.”

16.00 VIELÄ MATKAA. Kourula opiskelee työn lisäksi Helsingin yliopistossa. Hän lukee fysiikkaa ja matematiikkaa lähinnä harrastukseksi ja pitääkseen mieltänsä virkeänä.

”Luonnontieteiden kandidaatiksi on kyllä vielä melkoisesti opintopisteitä suoritettavana. Ystäväni sanoikin, että kyllä minusta vielä kandi tulee – seitsemänkymmentävuotiaana.” •

LEIVÄSTÄ VIRTAA KOULULIIKUNTAAN!

TEHDÄN YHDESSÄ HYVÄÄ SUOMEN ALAKOULUILLE.



**OSTAMALLA NÄITÄ
LEIPIÄ TUET SUOMEN**

KOULULIIKUNTA!

**TUHANSIA UUSIA
LIIKUNTAVALINEITA
ALAKOULUIHIN**



**YHTEISTYÖSSÄ
SUOMEN OLYMPIA-
JOUKKUE**

**SUMMA KASVAA
2 SENTTIÄ
/OSTETTU PUSSI**



Kampanja-aika: 17.8.–31.12.2015



Työtä aitoon tarpeeseen

S-ryhmä on palkannut kehitysvammaisia ja mielenterveyskuntoutujia 1990-luvun alusta lähtien. Suurin osa heistä työskentelee HOK-Elannon toimipisteissä. HOK-Elanto onkin palkittu työstään suvaitsevaisuuden edistämiseksi työmarkkinoilla.

”Asiakkaamme ovat erilaisia ihmisiä, joten mikseivät myös työntekijämme. Kaikki työntekijät palkataan silti aitoon tarpeeseen: hyväntekeväisyydestä ei ole kysymys”, korostaa HOK-Elannon henkilöstöjohtaja **Antero Levänen**.

S-ryhmän yritykset voivat työllistää vammaisia ja pitkäaikaissairaita omien tarpeidensa mukaisesti. Työtehtävät suunnitellaan kunkin työntekijän työkyvyn ja osaamisen mukaan.

Tulevaisuudessa vammaisten ja vajaakuntoisten työllistäminen ei ole ongelmatonta, uskoo Levänen.

”Työpaikoista käydään yhä kovempaa kisaa, kun paikkoihin pyrkivät muun muassa maahanmuuttajat, seniorit ja harjoittelupaikkoja vailla olevat nuoret. Jo nyt on yhä hankalampaa löytää mukautettuja työpaikkoja.”

Myös työtehtävien automatisoituminen tuo omat haasteensa, kun kokonaisia työtehtäviä katoaa.

”Esimerkiksi pullonpalautushuoneet on jo isommissa Prismoissa automatisoitu. Erikoisosaamista vaativia tehtäviä tulee kyllä tilalle, mutta niihin tarvittavaa ammattitaitoa ei löydy kaikilta.”

Kehitysvammaliiton tutkimuksen mukaan erityisesti pula työhönvalmentajista jarruttaa kehitysvammaisten työllistymistä. On arvioitu, että oikeanlaisen tuen avulla noin 3 000 kehitysvammaista kykenisi työllistymään palkkatyöhön.

Tämän lisäksi eläkkeen ja palkan yhteensovittamista pitäisi joustavoittaa.

”On määritelty tuloraja, jonka jälkeen eläke jää lepäämään. Säilyttääkseen edes saman tulotason, työntekijän täytyisi yli kaksinkertaistaa nykyiset viikkotuntimääränsä ja kuukausiansionsa. Tämä taas on kohtuuttoman iso harppaus. Kannustinloukon tilalle pitäisikin kehittää paljon joustavampi systeemi”, toteaa Kehitysvammaliiton tutkimuspäällikkö **Hannu Vesala**.



Skylanders Superchargers

(PS4, Xbox One, Wii U, PS3, Xbox 360, Wii)

Kaupoissa nyt!



Destiny The Taken King

(PS4, Xbox One)

Kaupoissa nyt!



Guitar Hero Live

(PS4, Xbox One, PS3, Xbox 360)

Julkaisupäivä 23.10.



Tony Hawk's Pro Skater 5

(PS4, Xbox One)

Julkaisupäivä 2.10.





Eira Tajanen luki lehdestä jutun ja lähti. Au pair -elämä opetti jälleen nauttimaan arjesta.

TEKSTI NINAROSE MAOZ
KUVAT NINA DODD JA RAMI MARJAMÄKI

Suuri seikkailu kutsui

Eira, 69, ja Raija, 64, päättivät, ettei koskaan ole liian myöhäistä valloittaa maailmaa. Niin au pair -mummot lähtivät reissuun.

EIRA TAJANEN, 69, Vantaa:

”Mikään ei pidätellyt minua Suomessa. Olen eronnut, eivätkä vanhempani ole enää elossa. Minulla on yksi aikuinen tytär ja tyttärentytär, mutta he asuvat ulkomailla.

Jäin eläkkeelle viime keväänä 68-vuotiaana. Olin saattanut jatkaa työuraani vielä pari vuotta, mutta näin sattumalta lehtijutun au pair -mummoista ja pidin sitä uutena mahdollisuutena. Olin pelännyt eläkkeelle jäämistä, koska työni myyntipääällikkönä oli ollut hyvin hektistä.

Kuulin kahden perheen etsivän yhteistä au pairia Oxfordissa Englannissa. Perheiden äidit olivat

suomalaisia, isät brittejä. Äidit toivoivat, että lapset kuulisivat enemmän suomea. Tapasin äidit ja lapset heidän Suomen-reissullaan, ja kemiamme kohtasivat. Tunsin, että minusta olisi heille hyötyä. Pian lensin Lontooseen, jossa toinen perheistä oli minua vastassa. Minusta tuntui heti siltä, kuin olisin tullut kotiin.

Uskon, että työurani auttoi minua sopeutumaan uuteen paikkaan ja toisten kotiin. Olin tottunut sekä erilaisiin ihmisiin että tilanteisiin ja asunut suuren osan elämästäni hotelleissa. Vähän oli kuitenkin myös opeteltavaa, sillä olin elänyt pitkään yksin. Juuri itsenäistyvällä nuorella au pairilla tilanne on varmaankin hyvin erilainen.

”Tunsin, että minusta olisi hyötyä lapsille.”

Asuin perheessä, jossa on 3-vuotias **Lilja**. Hoidin häntä muutamana päivänä viikossa ja tarvittaessa myös iltaisin. Toisen perheen luona vierailin säännöllisesti. Siellä hoidokkini oli 1,5-vuotias **Matilda**. Työskentelin yhteensä 30 tuntia viikossa. Pidän siivoamisesta, joten tein sitä mielelläni, vaikkei se kuulunutkaan työnkuvaani.

Tein alusta asti selväksi, että vaikka halusin luoda lapsiin läheisen suhteen, en veisi heidän isovanhempiensa paikkaa. Halusin olla lapsille turvallinen, rakastava aikuinen. Uskon, ettei sellaisia ole kenelläkään liikaa.

Minun ja lasten sekä vanhempien välille syntyi heti aito, lämmin kiintymys. Huomasin sen joka aamu, kun saavuin Matildan luo. Hihkaisin työlle hyvät huomenet, ja aurinkoinen neito juoksi heti halaamaan. Puhetta pulppusi, mutta sitä ymmärsin vain minä. Isäntäperheeni luona kuulin, kun Lilja tuli päiväkodista kotiin. Pienet jalat tömistivät rapusissa ja ovi työntyi auki. Tyttö kiipesi syliini ja kysyi: 'Eira, luetko minulle?'

Työn vastapainoksi tarvitsin palautumista. Lähes seitsemänkymppisenä ei enää jaksa samalla tavalla kuin alle viisikymppisenä, jolloin tulin itse isoäidiksi. Vastuukin on ihan erilainen, kun kyse on vieraista lapsista. Siksi en jättänyt heitä hetkek-sikään silmistäni.

Vapaa-ajalla luen ja liikun. Ollessani au pairina liityin kuntoklubiin: kävin uimassa, salilla ja saunassa. Tein myös pitkiä lenkkejä luonnossa. Tutustuin kaupungissa asuviin suomalaisiin äiteihin, mutta ikäistäni seuraa en löytänyt.

Oxford on upea paikka. Oli lumoavaa kulkea historiallisten rakennusten keskellä ja tuntea menneisyys ympärillään. Rakennukset olivat tulleet

tutuiksi televisiosta. Saatoinkin kävellä sisään paikkoihin, joissa vaikkapa komissaarit Morse ja Lewis olivat istuneet.

Thailen brittien käytöstä. Jopa nuoret pyysivät automaattisesti anteeksi, jos törmäsivät kadulla. Bussissa tervehdittiin ja kiitettiin, kaupoissa myyjät keskustelivat asiakkaiden kanssa. Meillä olisi-kin paljon opittavaa toisten huomioimisessa.

Lämpötiloihin suhtauduin turhan optimistisesti. Kuvittelin, että talvi olisi leuto ja kevät tulisi aikaisin. Kattia kanssa. Sisälläkin oli kylmä, eivätkä edes villasukat ja villapaita pitäneet talvella lämpimänä. Paikalliset ovat tottuneet siihen, että nukutaan kosteissa lakanoissa.

Kaikkein eniten opin maailmalla itsestäni. Lihansyöjänä sopeuduin perheen kasvisruokavalioon, vaikka vatsani esitti toisinaan vastalauseita. Eläkkeellä osasin nauttia arkielämästä, jossa ei tarvinnut pynttäytyä hienoksi. Tein jälleen kotiaskeita lapsi kainalossa ja vaatteissani oli kuolaa tai ruokaa. Lapsista oli haikea erota. Samoin äidit tulivat läheisiksi.

Olen ikääntynyt hyväkuntoisena ja haluan lähteä au pairiksi uudestaan. Nyt etsin uutta perhettä Etelä-Ranskan rannikolta. Haluan jonnekin ihanaan paikkaan – ja lämpimään.”

...

Oxfordissa ollessaan Eiran päätyönä oli leikkiä, lukea ja huoletta. Matildan, 1, ja Liljan, 3, suosikkeja ovat lääkärileikit.



Eiran ja Raijan vinkit

- Hallitse ainakin englannin tai kohdemaan kielen alkeet.
- Lähde matkaan avoimin mielin. Reissussa pärjää, kun on utelias ja kiinnostunut.
- Ota huomioon perheen tottumukset. Omat tavat joutuvat joustamaan.
- Tee kirjallinen sopimus työajoista, korvauksista sekä velvoitteista, jotta myöhemmin ei tule erimielisyyksiä.



Raija Partanen on matkannut jo viisi kertaa au pairiksi Kiinaan. Hänet kuvattiin Suomessa viime kesänä.

●●● **RAIJA PARTANEN, 64, Mikkeli:**

”Ensimmäinen au pair -keikkani vuonna 2012 kesti kesän ajan. Näin lehti-ilmoituksen, jossa etsittiin hoitajaa kahdelle tytölle Shanghaihin Kiinaan. Minut valittiin kymmenien hakijoiden joukosta. Pian perhe kysyi minua uudelleen luokseen. Yhteensä olen ollut au pairina Shanghaissa neljä kertaa. Nytkin olen parhaillaan menossa, tällä kertaa Hongkongissa, jonne perhe on muuttanut.

Aluksi minut vei halu lähteä ulkomaille. Muulla tavoin minulla ei olisi ollut varaa reissata näin pitkään. Itku pääsi kuitenkin lähtiessä. Seuraavilla kerroilla lähdin matkaan tutuksi tulleen perheen vuoksi.

Huoneeni ovi on aina avoinna. Alkuun alakouluikäiset tytöt kyselivät, saavatko tulla huoneeseeni. Perheen äiti topppuutteli ja käski antaa rauhaa. Sanoin kertovani kyllä, jos haluan levätä.

Tehtäviini kuuluvat ruoanlaitto ja paikkojen kunnossa pitäminen. Päivällä ehdin myös levätä, sillä isot siivoukset hoitaa ajy eli täti. Suurimmalla osalla ulkomaalaisista on kotiapulainen.

Aikaiset aamuhätykset ovat vaikeimpia, sillä olen aamu-uninen ja herätyskello soi arkisin 5.50. Herätän lapset, laitan aamiaista ja vien koulu-bussille seitsemältä. Koulupäivät ovat Kiinassa pitkiä ja lapset saapuvat kotiin vasta hieman ennen neljää. Harrastuksille ei arkisin jää aikaa, sillä läksyt vievät vielä parisen tuntia.

Toimin myös kielipoliisina. Pidän huolta, etteivät lapset puhu suomea ja englantia sekaisin. Perhe on ollut maassa jo niin pitkään, että lasten suomen kielen eteen täytyy tehdä töitä. Viikonloppuisin retkeilemme ja vietämme aikaa yhdessä.

”Taloyhtiön alueelta ei olisi tarvinnut poistua minnekään.”

Shanghaissa ollessani asuimme compound-alueella, kuten täällä nimitetään ulkomaalaisten asuntoalueita. Kotimme oli pilvenpiirtäjän 47. kerroksessa. Alueella oli kaikki tarvittava: pieni ravintola ja klubitalo, uima-allas, kuntosali, keilahalli ja pingistilat. Pingis on Kiinan kansallisuorheilulaji. Taloyhtiön alueelta ei olisi tarvinnut poistua minnekään, mutta halusin alkuaikoina nähdä kaiken.

●●●

SYTYTÄ VALOT AIVOIHIN KÄYTTÄMÄLLÄ B12-SUIHKETTA!

Espoolainen **Erkki Palviainen** on vankkumaton luomu ja superfoodin eli superruuan kannattaja. Ravintolisina hän käyttää suihkemuo- toisena **Nordic Health™ B12, D-vitamiinia** ja magnesiumia, koska ne imeytyvät hyvin. Hän ei syö mitään synteettistä ravintolisää vaan nauttii ne luonnonravinteina ja mielellään suihkevalmisteina. Erityisen mieltynyt hän on B12-suihkeeseen.

- En saa B12-vitamiinia tarpeeksi ruuasta, olenkin katsonut parhaaksi turvautua suihkeeseen, sillä se imeytyy todella tehokkaasti limakalvoilta suoraan aivoihin. Kun laitoin sitä ensimmäisen kerran suuhuni, tajusin välittömästi, että minulla on ollut siitä vajetta.

Eräiden arvioiden mukaan jopa 70% ihmisistä on B12-vitamiinin puute. Suihke on on paras, sillä tablettimuotoiset B12-ravintolisät imeytyvät todella huonosti, alle 1%. Eräät tut-

kijat ovat sitä mieltä, että B12 vahva puutos voi laukaista alkavan dementian ja Alzheimerin taudin. Suomalaiset lääkärit ovat havainneet B12-vitamiinin puutosta yleisesti jo lapsillakin. B12-vitamiinin puutos aiheuttaa myös pistelyä ja puutumista raajoissa sekä ongelmia hemoglobiinin kanssa. Hermostäryissä B12 on suurta hyötyä.

- B12-vitamiinin puutos vaikuttaa monin tavoin. Illalla on nukahtamisvaikeuksia ja aamulla on vaikea herätä, myös hapenottokykyyn tulee ongelmia.

- Kun aloin ottamaan B12-vitamiinia suihkeena, on kuin valot olisi laitettu päälle, virkestäso nousi muutamassa päivässä.



”Vireystaso nousi huikeasti; Tuntui, kuin olisi laittanut valot päälle aivoihin ja ikävät puutumat jäsenistä hävisivät. **NordicHealth™ B12-suihke** on huipputuote!

ERKKI PALVIAINEN

Suihkauta
tutkitusti
hyvin imeytyvät
vitamiinit
suhun!

BOOST B12 -VITAMIINISUIHKE

B12-vitamiini vähentää väsymystä ja edesauttaa hermoston sekä aivojen normaalia toimintaa. Kromi auttaa pitämään yllä kehon normaalia verensokeripitoisuutta.

DLUX D3 -VITAMIINISUIHKEET

Huippuimeytyvä, vatsaystävälliset! Neljä eri vahvuutta.



MULTIVIT -MONIVITAMIINI- MINERAALISUIHKE

14 vitamiinia ja mineraalia yhdessä. Sisältää myös jodia ja seleeniä.

SAATAVANA:



sokos.fi

VALITSE SINÄKIN VALMISTE, JOKA IMEYTYY!

LISÄTIETOJA:
PUH. 0400 323 592.
INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI

TULE TUTUSTUMAAN!
I love me -messuilla
osastomme nro 6n71



”Kiina on upea ja ystävällinen maa. Pahinta siellä on ilmanlaatu, jota pitää seurata koko ajan”, Raija sanoo.

●●● Enää en kierrä maata samalla tavalla, vaan viihdyn ihan kotona. Asioiden hoitaminen tuo hyötyliikuntaa itsestään. Tulen hyvin toimeen tankero-englannillani. Lisäksi ymmärrän kiinaa sanan sieltä, sanan täältä.

Kiinassa minua kiehtovat vastakohdat sekä uuden ja vanhan rinnakkaiselo: tuhansia vuosia vanha kulttuuri, siirtomaa-aikaiset rakennukset, vanhat, ränsistyneet asuinalueet ja toisaalta uudet, huippumodernit rakennukset.

Au pair saa taskurahaa, eikä muuta rahaa tarvitsi välttämättä juurikaan. Shanghai ja Hongkong ovat kuitenkin sellaisia ostosparatiiseja, että hankin laukut tuliaisiksi pullolleen.

Minulla ei ole omia lapsenlapsia, ja au pair -perheestä tulikin nopeasti läheinen. On todella mukavaa olla tyttöjen varamummo. Saan paljon halauksia ja kuulen vähintään kymmenen kertaa päivässä ’Raija, mä rakastan sua!’

Olen aina pitänyt lapsista ja ennen oman, hartaasti toivotun lapseni syntymää vietin paljon aikaa sisarussteni lasten kanssa. Au pair -perheeni lapset ovat samanikäisiä kuin sisarussteni lapsenlapset, ja olenkin saanut rinnalle uuden, rakkaan perheen. Minun on helppo kiintyä, mutta en osannut arvata, että välillemme muodostuisi näin vahva tunneside.

Perhe ja ystävät ovat kannustaneet ja iloineet ’suuresta seikkailustani’. He ovat kokeneet, että olen ollut rohkea lähtiessäni uuteen elämään

toiselle puolelle maapalloa. Ensimmäistäkään negatiivista palautetta en ole saanut, korkeintaan ihmettelyä. Ennakkoluuloja en ole kokenut Suomessa, enkä varsinkaan Kiinassa, jossa eri sukupolvet ovat perinteisesti huolehtineet toisistaan.” •

Harkitsetko lähtöä?

- Tarkista kohdemaan viisumikäytäntö. Australia ja Yhdysvallat eivät myönnä viisumia yli 50-vuotiaille. Helpointa on lähteä Eurooppaan.
- Jos kielitaitosi ei ole hyvä, etsi suomalaistaustainen isäntäperhe.
- Yleisimmin au pair halutaan 9-12 kuukaudeksi.
- Isäntäperhe maksaa yleensä au pairin lennot ja tarjoaa ylläpidon sekä majoituksen omassa huoneessa. Au pair saa lisäksi pienen taskurahan, joka riittää välttämättömään elämään.
- Käyttämällä au pair -järjestöä varmistut, että isäntäperheesi on sitoutunut yleiseen työsopimukseen ja sinulla on tarvittaessa tukihenkilö turvanasi.
- Muun muassa Nordic Nannies välittää myös iäkkäitä au pareja. Lisäksi perhettä voi etsiä esimerkiksi ulkosuomalaisen Facebook-ryhmistä tai keskustelupalstoilta.
- Varaa perheen etsintään aikaa. Vanhemmille au pareille ei ole tarjolla yhtä paljon paikkoja kuin nuorille, mutta osa perheistä etsii nimenomaan iäkkäämpää henkilöä, jolla on elämäkokemusta.

Synttäritarjous!



Tilaa 6 kk lehdet

VAIN

25 €

norm.
42,90 €

+ KAUPAN PÄÄLLE

MOOMIN
by IvanaHelsinki

UPEA SYNTTÄRIARVONTA

Arvomme
25 kpl

Synttäreiden kunniaksi
arvomme Ivana Helsingin
Black Tulip pussilakanasettejä.

Setti sisältää:
150x210cm pussilakana
ja 50x60cm tyynyliina,
100% satiinipuvilla

(Arvo 69,00 €/setti)

IVANA HELSINGIN MUUMI-LAUKKU

Kaikille rakas Tove Janssonin Muumipappa seikkailee Paola Suhosen suunnittelema-
sa tummansinisessä laukussa. Laukussa
on laadukas silkkinen pintamateriaali ja
kevyesti topattu sisävuori. Irrotettavan
kantoketjun pituus 120 cm ja laukun koko
18x17x8 cm.

Arvo
59,00 €

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☒ **Kyllä kiitos!** Tilaan Koti ja keittiö -lehden upean synttäritarjouksen ja
saan **6 kk:n lehdet** (6 nroa) **nyt VAIN 25 €!** (norm. 42,90 €)

Tilaustunnus 104425

☒ Saan **KAUPAN PÄÄLLE** Ivana Helsingin Muumi-laukun, arvo 59,00 €.

☒ Osallistun arvontaan ja **voim voittaa:**

- **35.000,00 €** puhtaana käteen
- **5.000,00 €** sisustusrahaa
- **Ivana Helsingin Black Tulip -pussilakanasetin** (arvo 69,00 €)

Tilaukseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisano.

Etinimi	Sukunimi	410/104425
Osoite	Syntymävuosi	
Postinumero ja -toimipaikka	Puhelin	
Sähköpostiosoite	Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemita yhteistyökumppaneilta. Sähköpostiosoitetta ei luovuteta kolmansille osapuolille. <input type="checkbox"/> tekstiviestillä <input type="checkbox"/> sähköpostitse		

Aller Media Oy järjestää arvonn, jonka päävoittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. Arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä tilanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 27.11.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 24.11.2015 mennessä tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnissa. Ivana Helsingin Black Tulip -pussilakanasetin (25 kpl) arvonta suoritetaan 3.11.2015 ja siihen osallistuvat kaikki tästä kampanjasta tilanneet. Voittajille ilmoitetaan voitoista henkilökohtaisesti. Voittajien nimet voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisverot maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontoihin. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää omien yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun (ma-pe 8.30-16.30): Aller Media Oy/Asiakaspalvelu, Porsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta 8,4 snt/min.

TILAA NETISSÄ:
kotijakeittio.fi/synttarit
TAI PUHELIMITSE:

075 328 5101

(hintaa 8,4 snt/min, ma-pe 8.30-16.30)

Tilaustunnus: 104425

Koti ja keittiö
maksaa
tilauksen
postimaksun

KOTI
JA KEITTIÖ

Aller Media Oy

Tunnus: 5006760

Info: K2

00003 VASTAUSLÄHETYS

Tarjous on voimassa 30.10.2015 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Koti ja keittiö -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Tilaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilaajalahjan arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaajalahjoja uudestaan.



Isona minäkin olen vahva ja ketterä.

Purina ONE tukee kissasi terveyttä sen kaikissa elämänvaiheissa. Purinan ravitsemusasiantuntijoiden kehittämä Purina ONE on korkealuokkaista ja maittavaa täysravintoa, joka auttaa kissaasi voimaan hyvin tänään ja huomenna.

Osallistu kilpailuun!



Pääpalkintona 10 eläinlääkäriasema Animagin lahjakorttia (á 100 euroa).
Purina ONE -pakkaus (800 g) lahjana tuhannelle ensimmäiselle osallistujalle.
» purinaone.fi/kissa/kilpailu

KOONNEET NIINA KORHONEN JA ENNA KOIVUNEN
KUVAT IDA NISONEN JA KARI LOUSAARI

Syksyn sävyissä

Kaipaatko tyylikästä kaupunkiseuralaista vai sporttista kaveria? Vinkkiemme avulla löydät sen oikean syksyn takkivalikoimasta.

Lukijamallimme Suvi Suovaara, 39, yrittäjä

"Tärkeintä takissa on lämpimyys, en halua palella. Shoppailen harvoin. Hyvän vaateen löytyessä saatan ostaa samasta mallista usean kappaleen. Kun materiaalit ovat laadukkaita, vaatteet kestävät hyvänä pitkään ja vaatekaapissa pyörii vähemmän tavaraa."

VÄRIÄ ELÄMÄÄN. Takki, koot 36-46. Myös mustana ja vadelmanvärisenä. Aventura. Huivi. Myös luumuna, tummansinisena ja harmaana. L'asessor. Poolo kuvausrekvisiittaa. Sokokset.

LUKIJAMALLIKSI?

Lähetä itsestäsi valokuva ja lyhyt esittely osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi. Mainitse myös ikäsi, asuinpaikkakuntasi sekä vaatekokosi.



...



Kashmirvilla
laskentuu
kauniisti

KLASSIKKOAINESTA.
Takki, koot 36-46. Adventura.
Sokokset. Ei saatavana Kajaanin ja Kouvolan Sokoksista.



Sopii niin
farkkujen
kuin siistien
housujen
pariksi

KAUPUNKIKELPOINEN. Takki, koot 38-48.
Myös kamelinvärinenä. Milo. Sokokset. Saatavana viikolla 42. Ei Kajaanin, Kouvolan, Kotkan, Lohjan ja Salon Sokoksista.



Thanan
pehmeä ja
ilmava

KEVYTTÄ LÄMPÖÄ.
Pusakka, koot 34-44. Myös
vadelmanvärinenä. Icepeak.
Prismat.



Helppo pakata
pieneen tilaan

SPORTTISEEN MENOON.
Toppatakki, koot S-XXL. Myös
mustana. Puma. Prismat.

Vedenpitävä
monikäyttö-
takki



TUULTA PÄIN. Parka, koot 34-46.
Teipatut saumat. Myös valkoisena ja
mustana. Didrikson. Prismat.



Pituus
lämmittää
myös
jalkoja

VILUKISSALLE. Toppatakki, koot XS-XL.
Täytteessä untuva-höyhensekoitusta. Myös
tummansinisenä. London Fog. Prismat.

LISÄÄ LÄMPÖÄ?
Katso videolta,
kuinka kaulahuivin
voi sitoa kahdeksalla
eri tavalla.
yhteishyvä live

TOTUUKSIA YLI VIISIKYMPPISISTÄ:

Yli viisikymppinen on jo nähnyt kaiken.

TILAA JA VOITA
35 000 €
PUHTAANA KÄTEEN.

(Paitsi näin halvan hinnan.)

Yli viisikymppisiä on monenlaisia.

Useimmiten ihan toisenlaisia kuin kuvittelisi. Siksi Oma Aika on monipuolinen, älykäs ja rohkea lehti, joka ottaa luulot pois – ja antaa tilalle kiinnostavia juttuja ja ajankohtaista tietoa.

OMA AIKA – KUN TIEDÄT, MITÄ TAHDOT.



KAUPAN PÄÄLLE Hanna Sarénin tyylikäs olkalaukku

Hanna Sarénin suunnittelema muodikas olkalaukku on tyylikkään naisen kaupunkikassi. Se kulkee mukana sujuvasti olkapäällä ja siihen mahtuu kaikki tarvittava kannettavasta tietokoneesta ostoksiin. Vetoketjullisessa kangaslaukussa on suunnittelijan metallinen riippulogo. Koko: 49 x 34 x 11 cm.

Tilaa helposti netissä www.omaaikalehti.fi/tilaukset tai puhelimitse: **075 328 5101** (Ma-pe 8.30–16.30. Puh. hinta 8,4 snt/min.)

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☒ Kyllä kiitos!

Tilaan Oma Aika -lehden **tutustumistarjouksena** ja saan 5 kk:n lehdet (5 nroa) **VAIN 20 €!** (norm. 37,90 €)
Saan **kaupan päälle** Hanna Sarénin tyylikkään olkalaukun (arvo 69,90 €). Tilaustunnus 105894

☒ Kyllä! Osallistun raha-arvontoihin ja **voin voittaa 5.000,00 € tai 35.000,00 €** puhtaana käteen!

Tilauseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etnimi	Sukunimi	570/105894
Lähiosoite		
Postinumero ja -toimipaikka		
Puhelin	Sähköposti	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerialla ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta <input type="checkbox"/> sähköpostitse <input type="checkbox"/> tekstiviestinä		

Tilausehdot: Tilaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilaajalahjan arvo vähennetään maksetusta tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Tarjous on voimassa 30.11.2015 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Oma Aika -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun (ma-pe klo 8.30–16.30): Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 8,4 snt/min.

Oma Aika
maksaa
tilauksen
posti-
maksun

OMA Aika

Aller Media Oy
Tunnus: 5007487
Info: O2
00003 VASTAUSLÄHETYS

Aller Media Oy järjestää arvonnän, jonka päävoittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. Arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä tilanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 27.11. ja siihen osallistuvat kaikki 3 arkipäivää ennen arvontaa tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnissa. Voittajille ilmoitetaan voitoista henkilökohtaisesti. Voittajien nimet voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisverot maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontoihin.

catmandoo.com

Seuraa meitä facebookissa:



Catmandoo
Official



Dom

Softshell ulkoilukengä. Lämmin sisävuori ja hengittävä, vedenpitävä Hydrolite pintamateriaali. Kestävässä ulkoilukengässä pitävät ICE-TECH jääpiikit. Naisten ja miesten mallit. Väri: naiset harmaa/musta, miehet musta
Koot: naiset 37-42, miehet 37-46

Dom-kengä saatavissa vko 43!



Erika

Lasten lämmin karvakauluksinen talvikenkä. Materiaali kestävä PU. Nyörikiinnitys edessä piristää kengän ilmettä. Väri: Musta, Koot: 32-39



Chara

Naisten pitkävirtinen, lämmin karvakauluksinen talvikenkä. Materiaali kestävä PU. Nyöritys kengän etuosassa. Väri: musta/pinkki, valkoinen
Koot: 36-42



Teri

Lyhytvartinen talvikenkä ulkoiluun. Naisten ja miesten mallit. Väri: naiset harmaa/pinkki, miehet musta/punainen
Koot: naiset 36-42, miehet 37-46

**Ulkoilukengät viileneviin
sääolosuhteisiin ja talveen
nyt koko perheelle!**
Saatavilla kaikista Prismoista kautta maan.

Markkinointi:

OY SULTRADE LTD

info@sultrade.fi / 09 85 95 91 / www.sultrade.fi



Official Partner of
the Finnish Olympic Team

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVA IDA NISONEN

Viivytään vielä hetki

Tunnelmalliset valot ja lämpimät tekstiilit kutsuvat viihtymään parvekkeella pitkälle syksyyn.



TEE ITSE

helpot ja rouheat
kynttilänjalat
betonista.

yhteishyvä *live*

KAITEELLA Tunturi-torkkupeitto, 130 x 170 cm. Pentik. Sokokset. Cotton Balls -valosarja, 24 palloa. Myös valkoisena. Decora. Prismat. **PENKILLÄ** valkoinen lyhty, 30 cm. Roosa, ruskea ja hiekanvärinen Eve-tyynynpäällinen, 50 x 50 cm. House. Prismat. **PÖYDÄLLÄ** Mariskooli-tarjoiluastia, 155 mm. liittala. Taika-muki, 4 dl. Teema-lautanen, halkaisija 17 cm. liittala. Sokokset ja Prismat. Paju-kynttilänjalka neljälle kynttilälle. Pentik. Sokokset. **SEINÄLLÄ** Huurremarja-kranssi sekä lämminvalkoisena että kuparinkultaisena. Prismat. **TUOLINNOJALLA** Coral-fleecehuopa, 130 x 170 cm. House. Berries Garland Frosty karpalo -valosarja. Saatavana myös Frosty tyrni. Decora. Prismat. **LATTIALLA** Paju-kynttilälyhty, 16 x 35 cm. Paju-pöytälyhty, 11 x 14 cm. Pentik. Sokokset. Kastehelmi-kynttilälyhdyt. liittala. Sokokset ja Prismat. Kaikki valosarjat toimivat paristoilla. Kynttilät kuvausrekvisiittaa Prismasta.

Askel askeleelta ONNELLISEMPI

Maisemien vaihtuessa mieli päästää irti vanhasta ja antaa tilaa uudelle. Tämän oivalsi Mirja Kärnä, 34, kuljettuaan jalan neljätuhatta kilometriä Suomesta Espanjaan.

Hiekka rahisee vaelluskenkien alla, kun **Mirja Kärnä** kävelee laakeassa ja puuttomassa maastossa pitkin Santiago de Compostelaa. Hän vaeltaa ensimmäistä kertaa kuuluisalla pyhiinvaellusreitillä, ja takana on jo satoja kilometrejä. Kaukana horisontissa pilkkahtaa tuttu kävelijä, jonka kanssa hän on ystäväystynyt vaelluksen aikana. Kun Kärnä yrittää saada ystävän kiinni, hänet valtaa yhtäkkiä riipivä ja lohduton suru. Se kumpuaa jostain menneisyydestä, eikä hän ymmärrä sen syytä.

Kärnä saapuu pieneen kylään, jossa on muutama kivitalo, kirkko ja baari. Muut vaeltajat ovat juuri laskemassa reppujaan baarin terassille, mutta Kärnä suuntaa kirkkoon. Hän istuu kirkon takaosaan, nojaa päänsä edessään olevaan penkkiin ja antaa kyynelet tippua maahan.

Kärnästä tuntuu, ettei kukaan muu voi tuntea niin kauheaa lohduttomuutta. Häntä pelottaa, sillä omien tunteiden hallinta tuntuu kadonneen.

Vaikka iltapäivä on jo pitkällä, Kärnä päättää jatkaa matkaansa. Surun syytä hän ei keksi, mutta askel askeleelta tunne alkaa helpottaa.

Onnellisuuslihas pitää pinnalla. Kärnä kaataa lasiin itse tehtyä viinimarjanlehtijuomaa ja istuu pöydän ääreen Kuopion-kodissaan. Vieressä nojaa turkoosi rinkka, joka on jo pakattu tulevan viikonlopun vaellukselle Turun saaristoon.

Moni voisi pitää Kärnäa hurahaneena, sillä harva rakastaa kävelemistä ja siitä puhumista yhtä paljon. Kaikki sai alkunsa **Paulo Coelho**n teoksesta *Pyhiinvaeltaja*, joka innoitti Kärnän ensimmäiselle, viisi vuotta sitten tehdylle vaellukselle. Reissu muutti naisen elämän. Käveleminen vei silloin

mennessään, ja nyt jalat ovat kantaneet jo neljä pitkästä vaellusta.

”En ole urheilija, vaan kävely merkitsee minulle pikemminkin henkistä tutkiskelua. Olennaista on suostua kohtaamaan sen aikana ikävät tunteet ja möröt. Ensimmäisen vaellukseni aikana pintaan nousi ennen kaikkea arvottomuuden tunne. Tajusin

ajattelevani, etteivät matkalla tapamani ihmiset pidä minusta, koska olen täysin arvoton”, Kärnä kuvailee.

Kärnä sai valaisevan oivalluksen kävellessään yksin ilman muita ärsykeitä. Tunteen käsittely alkoi sen tunnustamisesta ja hyväksymisestä. Vähitellen samantaiset ajatukset oli helpompi tunnistaa ja arvottomuuden tunne alkoi helpottaa.

”Nyt ajattelen, että hankalille tunteille kannattaa avata ovi. Niille voi sanoa, että ’käykää sisään ja lähtekää ulos, kun siltä tuntuu’.”

Kärnä uskoo, että jokaisella on oma onnellisuuslihas, jota voimistamalla pysyy pinnalla, vaikka elämä heittelee. Lihaksen treenaaminen on simppeleä: kävele ja ole itsesi kanssa.

Mies tunsikävelyn vaikutukset. Kärnän neljäs ja viimeisin pitkä vaellus kesti seitsemän kuukautta. Matka alkoi Suomen Hattulasta ja kulki vanhoja pyhiinvaellusreittejä Saksan, Luxemburgin ja Ranskan läpi Espanjaan. Kilometrejä kertyi kaikkiaan lähes 4 000. Kärnä etsi etukäteen tietoa netistä ja vaellusoppaista ja säästi rahaa kymppi-tonnin. Ennen kävelyä hän trenasi ainoastaan rennoilla juoksulenkeillä.

Raskainta ei suinkaan ollut kävelyn fyysisyys. Henkisesti vaikein paikka tuli eteen Itä-Ranskassa, jossa yöpaikkaa oli lähes mahdotonta löytää.





Mirja Kärnä, 34

Mottoni on... älä oleta mitään ja hyväksy kaikki.

Tarkoitin sitä, että haluan edetä kuin vesi. Jos vastaan tulee kivi, täytyy luottaa siihen, että niin oli tarkoitus. Kiven voi kiertää rauhassa.

Nauroin viimeksi... kun näin kaksivuotiasta kummipoikaani ja hänen neljävuotiasta veljeään. Minulla on nauru herkässä.

Itkin viimeksi... kun katsoin Greyn anatomia-draamasarjaa. Olen koukussa ja itken sarjan tapahtumille.

Moka, joka opetti eniten... olen tehnyt usein töitä vain oman arvoni nostamisen vuoksi, en niinkään sisäisestä palosta. Se vie voimat ja väsyttää. Nyt vältän sellaisia töitä.

Tätä en ole kertonut muille... että vahvuuteni takana on äärimmäistä herkkyyttä. Ahdistun tilanteissa, joissa aistin ihmisten välillä negatiivista energiaa, vaikka se ei liittyisi minuun.

Haluan vielä oppia... käyttämään villi-vihanneksia ruoanlaitossa.

●●● Teltankin Kärnä oli lähettänyt kotiin, sillä se painoi liikaa.

”Silloin olin valmis luovuttamaan. Tunsin hirveää häpeää. Miten kehtaisin jättää reitin kesken, kun olin sitoutunut siihen julkisesti sekä läheisilleni että blogissani? Lopulta sain idean eräältä vaeltajapariskunnalta. Kun olin kävellyt päivän, matkustin junalla hostellille ja palasin aamulla samaan paikkaan jatkamaan kävelyä.”

Neljännän kävelyn merkitys kirkastui Etelä-Ranskassa. Kun Kärnä saapui itävaltalaisen miehen pitämän majatalon pihaan, mies kysyi ensimmäisenä, joko pelko on hävinnyt. Hän siis tunsikävelyn vaikutukset.

”Mietin hetken ja sanoin, että on. Kävelyt eivät ole minulle uskonnollisia kokemuksia, mutta en yhtään ihmettele, miksi pyhiinvaellukset kuuluvat eri uskontoihin. Kävellessä käsittelemättömät tunteet alkavat virrata kehossa. Kun kulkee eteenpäin ja maisemat vaihtuvat ympärillä, myös mieli päästää vanhasta irti ja antaa tilaa uudelle”, Kärnä selittää.

Muuttunut minä. Paperilla on koukeroinen musta kuvio. Viivaa ja ympyrää, kakkärää ja yhteen liittyneitä vetoja. Se on Kärnäni piirtämä intuitiivinen tussityö, jonka tekemistä hän kutsuu energia-virtausten seuraamiseksi. Sen tarkoituksena on antaa käden viedä kynää ilman, että ajatukset määrittävät suuntaa.

Nähdessään tussityön kotinsa seinällä Kärnä muistaa, mitä on oppinut: hyväksymisen. Vaikka

piirroksista ei tullut sellaista kuin Kärnä odotti ja toivoi, siitä tuli hyvä, hellyttävä.

”Olen oppinut kävelyillä myös neutraalia suhtautumista. Vaelluksella ei tarvitse muuta kuin ruokaa, lämpöä ja turvallisen nukkumapaikan. Kaikki ovat hikisiä, kaikilla on rakot kantapohjissa eikä kukaan kysele, mitä olet saanut työelämässä aikaiseksi.”

Nyt Kärnäällä on oma yritys, joka järjestää kävelyjä ja kursseja. Niiden aikana etsitään yhteyttä itseen ja toiseen ihmiseen. Hitaalle, suoritus-paineettomalle luonnossa liikkumiselle on Kärnä mukana tilausta: tarvittava luontotankkaus jää, kun arjessa ollaan kaukana metsistä.

Kävelyiden innoittamana Kärnä on kirjoittanut myös *Neljä valkoista koiraa Santiagon tiellä* -romaanin, joka on juuri julkaistu.

”Aiemmin olin epävarma ja lukossa. Annoin ympäristön ohjailla valintojani. Ennen ensimmäistä matkaani mietin, pitäisikö vain ottaa järkevä työ eikä lähteä kuukaudeksi haahuilemaan maailmalle. Onneksi lähdin”, Kärnä sanoo.

Eniten kävelyt ovat opettaneet luottamaan tulevaan. Nyt Kärnä uskoo, että mitä tahansa tapahtuukin, se on loppujen lopuksi hyväksi.

”Jos valitsee pelon ja odottaa jo valmiiksi jotain pahaa, siitä tulee itseään toteuttava ennustus”, Kärnä sanoo.

Ja siksi pitää uskoa hyvään. •



Vaeltaessaan yksin Mirja Kärnä oppi kohtaamaan pelkonsa siitä, missä nukkua seuraava yö tai keneltä pyytää apua.

OTA KAIKKI IRTI UPEASTA SYKSYSTÄ!

Lokakuun ajan S-Etukortilla!



SÄÄSTÖKOKO

Terveyskaistan Nivelteho
80 g / 120 kaps.
Kuuden tehoaineen
yhdistelmä nivelille.

29,90 (39,90)
373,75/l (498,75) .fi



HYVIN IMEYTYVÄ

Terveyskaistan
Magnesiumsitraatti
132 g / 120 tabl.

9,90 (14,25)
75,-/kg (107,95/kg) .fi



HUIPPUTARJOUS

Terveyskaistan
Trio kalaöljy
250 g / 120 + 30 kaps.
Viiden kuukauden annos.

29,90 (39,90)
119,60/kg (159,60/kg) .fi



APUA JAKSAMISEEN

Bio-Qinon® Q10 GOLD 100 mg
42 g / 60 kaps.

Sisältää aitoa ja luonnollista
ubikinonia ja C-vitamiinia.
Edistää energia-aineenvaihduntaa ja
vähentää väsymystä ja uupumusta.

39,50 (47,25) .fi

Bio-Qinon® Q10 GOLD 100 mg
107 g / 150 kaps.*

72,90 (89,95)
681,31/kg (840,65/kg) .fi



HIUKSILLE, KYNSILLE JA I HOLLE

Biotiini Strong 13,8 g / 60 tabl.

11,- (15,50) .fi

VATSAN HYVINVOINNILLE

Lacto seven 40 g / 100 tabl.

Maitohappobakteerit matkalle mukaan,
antibioottikuurin aikana, herkälle
vatsalle, ruokavaliomuutoksissa.

14,95 (19,95) .fi



VAHVA D-VITAMIINI

D-Pearls® 125 µg
22 g / 120 kaps.

Hyvän imeytymisen takaamiseksi
rasvaliukoinen D3-vitamiini on liuotettu
kylmäpuristettuun oliiviöljyyn.

22,90 (27,90) .fi

PAREMPI VASTUSTUSKYKY

Echinaforce punahattu-uute 100 ml

Flunssan voi välttää. Echinaforce punahattu-
uute flunssan ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.
Vahvistaa vastustuskykyä ja torjuu viruksia.
Katkaise flunssakierre.

12,95 (16,10) 129,50/l (161,-/l) .fi

UUTUUS YSKÄN LIEVITYKSEEN

Vogelin Yskänsuihke 30 ml

Kuivan ja kutisevan yskän lievitykseen.
Sisältää hunajaa, ukontulikukkaa, rohto-
salkoruusua. Vaikuttavat aineet 100 %
luonnollisia.

10,90 (12,95) .fi



SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUSTESTA

”Vain yhdessä voimme onnistua”

Tulevaisuudessa pärjäävät ainoastaan vastuullisesti toimivat yritykset. Siksi S-ryhmä haluaa näyttää esimerkkiä ja tehdä kestävät valinnat helpoksi asiakkailleen.

Mitä jos älypuhelimesi näyttäisi tulevaisuudessa kultakin kaupan hyllyltä vastuullisimman tuotteen? Entä jos oman porakoneen sijaan ostaisitkin käyttöoikeuden yhteiseen koneeseen?

S-ryhmä haluaa näyttää esimerkkiä vastuullisuudesta myös tulevaisuudessa. Siksi katse suunnataan jo nyt 20:n tai jopa 30 vuoden päähän ja mietitään uusia vastuullisen kuluttamisen tapoja nykyisten rinnalle. Ideoimisen avuksi S-ryhmä on koonnut yhteen Advisory Groupin, joka koostuu vastuullisuuden asiantuntijoista. Kysyimme ryhmän jäseniltä **Mari Pantsarilta** ja **Markus Terholta**, millainen on vastuullinen kaupparyhmä tulevaisuudessa ja miten se näkyy asiakkaille.

Mitä kaupan vastuullisuus tarkoittaa?

Pantsar: ”Kaupat ovat tärkeitä portinvartijoita, sillä ne pystyvät vaikuttamaan kuluttajien valintoihin. Jotta liiketoiminnasta tulee ympäristölle kestävää, myös kuluttajat pitää saada mukaan.

Mari Pantsar työskentelee Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitrassa. Hän johtaa tiimiä, jonka tavoitteena on vauhdittaa Suomen kehitystä ekologisesti kestävämmäksi ja kilpailukykyisemmäksi.



”Asiakas voisi määrätä, kuinka usein kotiovelle toimitetaan maitoa, leipää tai vihanneksia.”

Olen työskennellyt koko ikäni ekologisesta ja taloudellisesta näkövinkkelistä. Uskon, että ympäristön huolehtimisesta voi tehdä kannattavaa liiketoimintaa. Tulevaisuudessa vain vastuullisesti toimivat yritykset menestyvät. Se on globaali trendi.”

Terho: ”Kaupalla on suuri rooli vastuullisuudessa, sillä se ohjaa, mihin ihmiset kiinnittävät huomiota ja kuinka he kuluttavat. Kaupalla on erittäin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa ihmisten arkipäivän käyttäytymiseen ja siihen, kuinka vastuulliset valinnat tehdään asiakkaalle helpoksi.

Menestyvä liiketoiminta edellyttää jatkossa vastuullisia arvoja. Kaupan toiminnan pitää olla kannattavaa, mutta sen pitää huomioida roolinsa myös suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. Liiketoiminnan ja arvojen pitää olla harmoniassa.”

Mitä asiakkaat vaativat kaupaltaan tulevaisuudessa?

Pantsar: ”Tulevaisuudessa kaikki digitalisoitavissa oleva digitalisoituu. Kuluttajien käyttäytymisen muuttuu ja meidän pitää ymmärtää heidän tarpeensa sekä niihin vaikuttavat tekijät, jotta voimme luoda uusia ratkaisuja.

Perinteisesti ajatellaan, että kehityksen draiveri on julkisella sektorilla, mutta erityisesti sosiaalisen median kehittyessä kuluttajat nostavat omat vaatimuksensa lainsäädännön yläpuolelle. Ilmastonmuutos ja luonnonvarojen väheneminen vaikuttavat tuotteiden hintoihin. Nyt pitää tehdä rohkeita kokeiluja erityisesti energiantuotannossa ja energian säästämiseksi.”

Markus Terho
työskentelee
Sparkter-
konsulttiyrityksessä.
Työssään hän
keskittyy asiakas-
kokemuksen johta-
miseen ja kestävä
kehityksen uudis-
tusten toteuttami-
seen.



”On koko Suomelle todella iso mahdollisuus, jos saamme omistajat ymmärtämään vastuullisuuden merkityksen.”

●●● **Terho:** ”Läpinäkyvyys lisääntyy, eivätkä asiat pysy enää yksinomaan asiantuntijoiden tiedossa. On siis parempi tehdä asiat niin, ettei läpinäkyvyys haittaa yrityksen toimintaa. Vastuullisuus valtavirtaistuu, ja siksi esimerkiksi S-ryhmän pitää tarkastella liiketoimintojaan niin, että se on valmiina muutoksiin.

Jo lähitulevaisuudessa ihmiset odottavat kaikkien tuotteiden olevan vastuullisia. Kuluttajat alkavat olettaa, että myös kauppa toimii päästöttömästi. Tulevaisuutta on myös päästötön toimitusketju asiakkaalle asti.”

Millaisena näet kaupan ja S-ryhmän 20 vuoden päästä?

Pantsar: ”S-ryhmä on energiantuotannoltaan oma-varainen. Myytävät tuotteet on valmistettu ekologisesti kestäväällä tavalla. Lähituotteita suositaan, ja kauempana valmistetut tuotteet on tuotettu samoilla kestävillä periaatteilla. Tuotannon pitäisi olla niin tehokasta, että kaikki raaka-aineet pystytään hyödyntämään.

Kauppa ei vain myy tuotteita, vaan se tarjoaa yhä enemmän palveluja ja jakamismahdollisuuksia. Tulevaisuudessa ei tarvitse ostaa omaa porakonetta, vaan asiakas voi hankkia yhteiseen koneeseen esimerkiksi käyttöoikeuden. Jakamis- ja kiertotalous lisääntyy.”

Terho: ”Tulevaisuudessa tapahtuu eriytymistä tuoteryhmien välillä, ja kotitalouksien perustarvikkeiden hankkiminen automatisoituu. Asiakas määrittelee virtuaalisesti, kuinka usein maitoa, leipää, vihanneksia tai pesuaineita toimitetaan kotiovelle.

Toisaalta myös henkilökohtainen palvelu nousee joissain tuoteryhmissä ratkaisevaan rooliin. Ihmiset voivat esimerkiksi tilata unelmiensa olohuoneen kalusteineen rautakaupasta, ja kauppa toteuttaa sen ilman että asiakas valitsee erillisiä tuotteita eri kaupoista ja remontoisi itse kotiaan.”

Miten S-ryhmä voi panostaa vastuullisuuteen vielä paremmin?

Pantsar: ”S-ryhmän pitää tehdä ympäristölle kestävät valinnat helpoiksi kuluttajille esimerkiksi

asettelemalla vastuullisimmat tuotteet paremmin esille. Myös S-ryhmän omistuspohja antaa mahdollisuuksia vastuullisuuden kasvattamiselle. On koko Suomelle todella iso mahdollisuus, jos saamme omistajat ymmärtämään vastuullisuuden merkityksen.”

Terho: ”S-ryhmä on arvostettu brändi, jolla on yhteys melkein kaikkiin suomalaisiin. Siksi se voi omalla toiminnallaan näyttää esimerkkiä ja osoittaa ihmisille arjessa, että kestävät muutokset ovat mahdollisia.

Advisory Groupin pyrkimyksenä on kehittää S-ryhmän omaa toimintaa, mutta sen rinnalla on yhtä tärkeää saada isot joukot eli asiakkaat tekemään hyviä valintoja.” •

Advisory Group pähkinänkuoressa

Advisory Group on alkuvuodesta perustettu vastuullisuuden neuvonantajaryhmä, joka haastaa S-ryhmää toimimaan yhä vastuullisemmin. Ryhmä tuottaa tietoa yhteiskunnan tarpeista sekä uusista mahdollisuuksista ja auttaa S-ryhmää vastaamaan näihin tulevaisuuden tarpeisiin.

Ryhmään kuuluvat **Mari Pantsarin** ja **Markus Terhon** lisäksi Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholm**, Aalto-yliopiston Kauppakorkeakoulun johtamisen professori **Minna Halme**, UPM:n sidosryhmäsuhteiden johtaja **Pirkko Harrela**, ajatushautomo Demos Helsingin tulevaisuudentutkija **Aleksi Neuvonen**, europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäinen**, WWF:n pääsihteeri **Liisa Rohweder** sekä ihmisoikeuksien asiantuntija ja kirjoittaja **Susan Villa**.

Yksi ostos = yksi ateria
kodittomille koirille ja kissoille

**Whiskas® ja Pedigree®
juhlivat Eläinten
Päivää 4. lokakuuta**

Jokaista 1.9.–4.10.2015 ostettua
Whiskas®- tai Pedigree®-tuotetta
kohden lahjoitamme aterian
kodittomille koirille tai kissoille
SEY:n kautta.



Lisätietoa: whiskas.fi ja pedigree.fi

Mouruaako taas mahassa?

Toiminnallinen vatsavaiva on ikävä mutta vaaraton seuralainen. Oireita voi helpottaa hellimällä vatsaa hyvillä hiilareilla ja hiljentämällä tahtia.

Vatsa oikuttelee juuri silloin, kun olisi muutakin tekemistä. Maha turpoaa ilmapalloksi, housunkaulus kiristää, ja istuminen tekee kipeää. Suolisto tuntuu menneen lakkoon, mistään ei kuulu kurahdustakaan. Lopulta tilanne laukeaa joko ripuliin tai ummetukseen sen mukaan, millä päällä maha on tänään päättänyt olla.

Elämä hulivilivatsan kanssa turhauttaa. Silloin voi lohduttaa tieto, ettei ole yksin. Erilaiset vatsavaivat ovat hyvin yleisiä syitä hakea apua perusterveydenhuollosta. Toistuvia, ohimeneviä ruoansulatuskanavan oireita kutsutaan toiminnallisiksi vatsavaivoiksi.

”Yleisimpiä toiminnallisia vatsavaivoja ovat ärtyneen suolen oireyhtymä eli IBS, toiminnallinen ylävatsavaiva eli dyspepsia sekä toiminnalliset nielemiseen liittyvät ruokatorvioireet. Vaivoja yhdistää se, ettei niiden taustalta ole löydetty mitään elimellistä syytä”, kertoo gastroenterologian erikoislääkäri ja lääketieteen tohtori **Jari Koskenpato** HYKSistä.

Ärtyneen suolen oireyhtymän oireita voivat olla ummetus, ripuli, vatsakivut ja turvotus. Ylävatsavaiva taas aiheuttaa aterian jälkeistä vatsan turpoamista, ylävatsakipuja tai polttelua.

”Arviolta noin 80 prosenttia vaivoista kärsivistä on naisia. Kärjistäen ärtyvä suoli on tyypillisesti istumatyötä tekevien, itsestään huolehtivien naisten vaiva. Oireet ovat toisilla lieviä, toisilla ne taas haittaavat elämistä hyvinkin paljon.”

Apu löytyy etsimällä. Kun vatsaansa valitteleva asiakas saapuu lääkärin vastaanotolle, varmistetaan ensimmäiseksi, ettei oireiden taustalla ole mitään elimellistä vikaa tai sairautta.

”Tämä on nykytekniikalla helppoa ja onnistuu pääasiassa potilaan oireiden kartoituksella ja muu-

tamilla tutkimuksilla. Joskus on sen sijaan vaikeaa vakuuttaa asiakas siitä, ettei hänellä ole mitään vakavaa sairautta kovista oireista huolimatta”, Koskenpato kertoo.

”Tutkimusten jälkeen käyn yleensä potilaani kanssa tämän elintavat läpi. Ei ole harvinaista, että taustalla on huono ruokavalio, paljon istumista ja jatkuvaa pidättelyä. Jos elintapaohjeet eivät auta, määrätään lääkkeitä sen mukaan, halitseeko oirekuva ummetus, ripuli vai suolen toiminnan vaihtelu. Jos vaiva liittyy vahvasti

...

1.

Elli, 22. ”Vatsani oireilee viikoittain. Se toimii liian nopeasti, turpoaa tai tulee pistävää kipua. Istuminen ja epäsäännölliset ruoka-ajat pahentavat oireita. Onneksi olen oppinut, että liikunta ja säännöllinen syöminen helpottavat oloani.”

2.

Markus, 21. ”Ollaan vatsan kanssa kavereita. Se roikkuu mukana eikä oireile turhia. Vain kymmenen kuppia kahvia voi saada sen murahtelemaan. Syön säännöllisesti viisi kertaa päivässä, siis useasti mutta vähän kerrallaan.”

3.

Henri, 33. ”Tajusin aikuisena, ettei aamupala sovi minulle. Juon aamuisin rauhassa kahvia ja odotan, että vatsani käynnistyy hiljalleen. Ruokaa syön ensimmäisen kerran lounasaikaan. Arki on huoletonta, kun ymmärtää vatsaansa.”

4.

Maarit, 36. ”Ajattelen mahaani päivittäin, sillä pudotan painoa. Ulkoisesti treenaan vatsalihaksia, sisäisesti syön mahdollisimman terveellisesti. Kiinnitän huomiota ateriarhythmiin sekä siihen, että muistan välipalat ja kasvikset.”





5. **Petri, 47.** "Vatsani toimii hitaasti, ja vessaan pitää päästä rauhassa. Esimerkiksi työmatkoilla mietityttää, ehtiikö palaverien välissä vessaan tai mistä löytyy siisti wc. Stressi, kahvi ja vedenjuonnin vähyys pahentavat oireita."

6. **Anne, 47.** "Jännitys ja kiire saavat mahani sekaisin. Silloin saa juosta ruokapöydästä suoraan vessaan. Stressivat-saa rauhoitan Gefilus-tuotteilla ja vaihtamalla kahvin teehen. Olen sekasyöjä, joka saisi syödä terveellisimmin."

7. **Hilkka, 65.** "Vältän ruoka-aineita, kuten paprikaa, jotka turvottavat ja kipeyttävät vatsani. Minulla on arpi keisarinleikkauksesta, ja iän myötä aineenvaihdunta on vähän hidastunut. Ne eivät haittaa. Olen aika tyytyväinen vatsaani."

”Ärtyvä suoli on usein istumatyötä tekevien, itsestään huolehtivien naisten vaiva.”

- stressiin tai aistiongelmaan, voidaan harkita myös hermoston kautta vaikuttavia lääkkeitä. Uusia hoitomuotoja kartoitetaan koko ajan. Yhtä täsmälääkettä ei ole, koska oireet voivat aiheutua hyvin monista eri asioista.”

Toiminnallisiin vatsavaivoihin voi joskus olla vaikeaa saada määritelmää tai apua. Diacorin ravitsemusterapeutti **Katja Nissisen** vastaanotolle asiakkaat saapuvat usein siinä vaiheessa, kun elimellistä vikaa ei ole löytynyt, mutta oireisiin olisi saatava helpotusta.

”Moni asiakkaistani on kärsinyt oireista vuosikymmeniä. Onneksi kipuun saa nykyisin apua, kun toiminnallisia vatsavaivoja ymmärretään entistä paremmin.”

Kesytä kuitujen avulla. Elintapa- ja ruokavalio-muutokset purevat toiminnallisiin vatsavaivoihin hyvin. Hoitomuoto riippuu oireen laadusta.

”Jos ummetus on kaikkein vaikein oire, hoito aloitetaan huolehtimalla kuidun ja nesteen saannista sekä liikunnasta. Liukoisen kuidun lähteitä ovat esimerkiksi kauralese, psyllium sekä pellavan- ja chiansiemenet. Ne ovat erityisen hellävaraisia

Tyynnytä vatsasi

VÄHEMMÄN, PAREMPAA, HITAAMMIN. Syö pieniä aterioita noin neljän tunnin välein. Syö helposti sulavaa, ravinteikasta ruokaa: täysjyväviljaa, marjoja, kalaa, kanaa, hedelmiä ja höyrytettyjä kasviksia. Istu alas, syö rauhallisesti ja pureskele hyvin. Juo paljon vettä.

RAUHOITA KIIRE. Stressi lisää vatsavaivoja. Yritä rauhoittua aina, kun voit. Nuku riittävästi. Käytä vapaa-aikaasi tietoisesti vain palautumiseen, älä kuormita itseäsi harrastuksilla.

LIKU. Kevyt, rauhoittava liikunta on tärkeää perushoitoa. Pyöräile, kävele, käy uimassa tai pelaa sellaista peliä, josta pidät ja joka saa mielesi iloiseksi.

ÄLÄ KIOUSAA KIOUSATTUA. Ärtynyt vatsa ei kaipaa lisähaasteita. Alkoholi, energijuomat, kahvi ja isot, raskaat ateriat lisäävät etenkin ylävatsaoireita.

PISTÄYDY VARIKOLLA. Älä taistele kehon luonnollista rytmiä vastaan ja siirrä vessakäyntiä ”parempaan ajankohtaan”. Käy pöntöllä silloin, kun kehosi pyytää.

●●●

hajuttoman TEHOKAS TÄITARTUNNAN EHKÄISYYN

Free Uutuus!
Täikarkote

Teho säilyy jopa kaksi vuorokautta kuivissa hiuksissa, sopii koko perheelle.



BERNER

- vatsalle. Lisäksi vettä tulisi juoda 1–1,5 litraa päivässä”, Nissinen neuvo.

Liukoisen kuidun lisääminen auttaa myös ripulioireisiin. Ripulia vähentää usein myös soke-
rin välttäminen.

Jos oireita on eniten ylävatsassa, on tärkeää välttää isoja, rasvaisia aterioita. Kaalit, pavut, sipulit, paprika, lanttu ja hiilihappojuomat voivat pahentaa oireita, samoin kahvi, raaka banaani, sitrushedelmät, kaakao, suklaa ja kurkun kuori. Turpoilevan vatsan kesyttämistä voi kokeilla maitohappobakteereilla.

Kannattaisiko hidastaa tahtia? Apu voi löytyä myös niin sanotusta FODMAP-ruokavaliosta, joka on tutkimuksissa lievittänyt suolisto-oireita noin kolmella neljästä. FODMAP-ruokavaliossa rajoitetaan tiettyjen huonosti imeytyvien hiilihydraattien nauttimista. Tällaisten hiilihydraattien lähteitä ovat muun muassa palkokasvit, sipuli, kaalit, omena, päärynä, vesimeloni ja sokerialkoholeilla, kuten ksylitolilla, makeutetut tuotteet.

Ruokavaliota voi kokeilla oma-aloitteisesti pari viikkoa. Ruokavalion pidemmästä noudattami-

sesta kannattaa keskustella asiaan perehtyneen ravitsemusterapeutin kanssa.

Nissinen uskoo, että vatsavaivoja lievittäisi usein myös elämäntahdin hidastaminen.

”Työterveyshuollon asiakkailla on usein kiire ja stressiä. Toiminnallisista vatsavaivoista kärsivien arvellaan reagoivan vatsallaan ja aistivan kipua muita herkemmin. Siksi stressi pahentaa oireilua.” •

Hae apua, jos...

- kotikonstit eivät auta. Ravitsemusterapeutilta saat tarkat ja yksityiskohtaiset ruokavalio-ohjeet esimerkiksi ärtyneen suolen oireyhtymän oireiden lievitykseen.
- oireet mietityttävät. Monet sairaudet ja yliherkkyydet voivat oireilla toiminnallisten vatsavaivojen tapaan. Lääkäri voi varmistaa, ettei kyse ole esimerkiksi ruoka-allergiasta, keliakiasta, vatsahaavasta tai laktoosin imeytymishäiriöstä.
- vatsa ei ole ainoa vaiva. Hakeudu välittömästi lääkäriin, jos kivut ovat sietämättömiä, ne ovat alkaneet äkillisesti, niihin liittyy väsymystä, yleistilan laskua, verisiä ulosteita, kuumeilua tai yhtäkkiä laihtumista.



Voita matka Lontooseen, iltapäiväteen kotikaupunkiin. Palkinto on kahdelle, ota ystäväsi mukaan! Pääpalkinnon lisäksi arvomme viikoittain ihastuttavia tee-astiasstoja sekä uutuus tee-makuja.





Yhteishyvän lukijoille / S-Etukortilla lokakuun Ford-tarjous nyt Ford-jälleenmyyjiltä



Autoveroton hinta varusteineen	17.290,00 €
Etusi	-2.263,77 €
Arvioitu autovero, CO ₂ 114 g/km	3.773,77 €
Toimituskulut	600,00 €
HINTA NYT	19.400,00 €

Saat edun S-Etukortilla Ford-jälleenmyyjiltä lokakuun ajan.
Katso lähin Ford-jälleenmyyjäsi: ford.fi

Kattavat vakiovarusteet mm. Ford Takuu 5 vuotta / 100 000 km;
Metalliväri (eri värejä); Vakionopeudensäädin; Lämmitettävä
tuulilasi; Nahkaverhoitu ohjauspyörä; Ilmastointi; Radio/CD,
USB-liitin ja kauko-ohjaus ohjauspyörässä; Sähkötoimiset etu- ja
takasivukuikunat; Kauko-ohjattava keskuslukitus; Mäkilähtöapu;
Ford MyKey –ohjelmoitava avain.

FORD B-MAX

> Ford Easy Access –ovijärjestelmä ja Ford 1.0 EcoBoost -moottori

Sivuliukuovet muodostavat helppopääsyisen 1,5 metriä leveän oviaukon
sisätiloihin, jotka ovat tyylikkäät ja monipuolisesti muunneltavat. Ylistetty
ja palkittu, polttoainetaloudellinen 1.0 EcoBoost –bensinimoottori
on puolestaan Suomessa hyväksi todettu ja täydentää Ford B-MAXin
erinomaisia ajo-ominaisuuksia.

FORD **B-MAX** 1.0 EcoBoost
M5 100 hv Trend

19.400⁰⁰ €

(sis.toim.kulut)

Etusi **2.263,77 €**

TAI

244 €/kk*

Edullisella Ford Credit
1,9%-rahoituksella*



Uuden isännän aika

Mäkitalon tilalla sukupolvenvaihdos sujui mutkitta, sillä Juha-isän saappaat olivat Atelle ennestään tutut. Asiantuntijoilta saatiin tärkeää apua paperitöihin.

Pojan suu käy vilkkaampaan tahtiin kuin isän. Säkyläläisen Mäkitalon tuvan penkeillä istuvat vastakkain vanha ja nuori isäntä **Juha**, 61, ja **Atte**, 33, **Mäkitalo**. Molempien silmissä on samanlainen tuima tuike, kun puhutaan maatilán asioista: tilakokojen paisumisesta, työn sitovuudesta sekä jokakeväisestä uuden kasvun ihmeestä.

”Yritän olla isääni viisaampi ja kertoa jo nyt pojilleni **Akselille** ja **Aleksille** kaikesta tilanhoitoon liittyvästä”, Atte Mäkitalo sanoo ja lisää oppineensa itse paljon yrityksen ja erehdyksen kautta.

Mutta hyvin ovat asiat menneet perille näinkin. Atte Mäkitalo on istunut traktorin pukilla nassikasta saakka, joten tilan työt olivat tuttuja, kun hän otti isännän hommat vastaan keväällä 2014.

Mäkitalo kokeili nuorempana myös lentopalloammattilaisen uraa, mutta päätyi tilalliseksi lapsuudenhaaveen siivittämänä. Hän tiesi, mihin ryhtyi, koska oli suorittanut isänsä tavoin maamieskoulun ja hankkinut myöhemmin vielä agroligin tutkinnon.

”Olin valmistautunut konkreettiseen muutokseen erittäin hyvin, mutta henkinen myllerrys tuli yllätyksenä. Tilanomistajan vastuuta ei ymmärrä, ennen kuin se lankeaa omille harteille.”

Vanha isäntä kertoo asian tuntuneen hänestä päinvastaiselta.

”Olin haaveillut jo pitkään siitä, etten ole enää vastuussa tästä kaikesta. Kun sopimuspaperi oli allekirjoitettu, oloni oli kevyt.”

Pehmeän laskun eläkepäiviin turvaa se, että hänen ja **Hanna-Leena**-vaimon uusi koti sijaitsee vain kivenheiton päässä tilalta.

”Saan yhä kanaloiden hälytykset kännykkääni, mutta nyt voin laittaa puhelimeni myös äänettömälle”, Juha Mäkitalo kertoo.

Kaikki paperille. Mäkitalojen sopimuspaperissa listattiin tarkkaan sekä tilukset että irtain. Atte Mäkitalo osti vaimonsa **Saijan** kanssa vanhemmiltaan isoisoisänsä 1950-luvulla perustaman tilan, jota hänen isänsä hoiti aikanaan ensin perikunnan nimissä ja vuonna 1983 tehdystä sukupolvenvaihdoksesta lähtien omista nimissään.

Nykyisin tila käsittää kymmeniä hehtaareja peruna- ja rehuvehnäpeltoa, kaksi broilerien kasvatushallia sekä useita rakennuksia. Kauppaan kuuluivat myös perunanviljelysopimukset ja siipikarjan kasvatussopimukset paikallisten elintarviketehtaiden kanssa. Vaikka sovittavia asioita oli paljon, mistään ei oikaistu.

”Kaikki kirjattiin sopimukseen aina siemenperunoita ja lannoitteita myöten. Laitettiin sinne sekin, että klapit toimitetaan



Lue S-Pankin
maatilarahoi-
tuspäällikkö
Tarmo Koskelan
vinkit vaihdok-
seen.

Kun suunnittelet maatilán sukupolvenvaihdosta, muista järjestelmällisyys ja varaa riittävästi aikaa. Jos veroseuraamuksista ja yrittäjätuista halutaan ennakkopäätökset, asiaan tulee tarttua pari vuotta ennen haluttua ajankohtaa.

Maatilán sukupolvenvaihdos on vaativa prosessi, jossa useimmiten vaikeinta on päätöksen tekeminen. Se vaatii rohkeutta.

Suunnitteluvaiheessa pitää selvittää tilán kauppasumma ja kaupan rahoitus. Lisäksi on otettava huomioon erilaiset käytännön asiat, kuten vanhan isäntäparin asuminen.

Kauppasummaa määritettäessä tilán kannattavuus on ensimmäinen asia. Usein päädytään lahjaluonteiseen kauppaan, jotta velkataakka ei halvaannuta tilán toimintakykyä.

Muista siirtää uuden yrittäjän nimiin muun muassa vakuutukset, maatalousviranomaisilmoitukset, peltöjen vuokrasopimukset, kiinteistön lainhuuto, lahjaveroilmoitus, ALV- ja ennakokoperintäkisterit, sähkö- ja vesisopimukset sekä jäsenyydet osuuskunnissa.

Atte Mäkitalo (oik.) aikoo kehittää tilan toimintaa edelleen Saija-vaimonsa kanssa. Pojat Akseli ja Aleksi ovat isänsä mukana touhuissa. Myös vanha isäntäpari Juha ja Hanna-Leena viihtyvät yhä tilalla.





Pojasta peruna paranee? Tilan nimikkotuote Mäkiperuna on sekä Atte että Juha Mäkitalon ylpeydenaihe.

vanhemmille maksutta ja isällä on edelleen verstaan käyttöoikeus sekä oikeus tehdä tilan töitä, vaikei velvollisuutta olekaan.”

Atte Mäkitalolla on kaksi sisarusta, jotka olivat koko ajan tietoisia sukupolvenvaihdoksen vaiheista.

”Heitä on yritetty pitää hyvänä ja auttaa arjessa, vaikka tilasta ei riittänytkaan lohkottavaksi osuuksia eikä meillä ollut muuta omaisuutta lahjoitettavaksi”, Hanna-Leena Mäkitalo kuvailee.

Ennen sopimusten allekirjoittamista selvitettiin eri tavat, joilla sukupolvenvaihdos oli mahdollista toteuttaa. Apuna käytettiin useita asiantuntijoita. Heidän kanssaan selvitettiin niin tilan kannattavuutta kuin edullisinta kauppatapaakin. Tärkeintä oli pitää tilan pyörät pyörimässä sekä taloudellisesti että toiminnoltaan.

Maailman tärkein ammatti. Mäkitalot varasivat selvityksiin runsaasti aikaa. Verottajalta ja Maatalousyrittäjien eläkelaitokselta haettiin ennakkopäätökset. Etukäteen varmistettiin, että vanha isäntä saa luopuvan maatalousyrittäjän tuen ja uusi isäntä aloittelevan maatalousyrittäjän starttirahan.

Mitään lopullista aikarajaa ei vaihdokselle asetettu. Sukupolvenvaihdoksen ajankohtaan vaikuttivat lopulta talouden laskusuhdanne, siipikarjankasvatuksen kierto sekä vuodenajat.

Vaihdos osui lopulta maaliskuuhun, koska kanalat oli järkevää myydä silloin, kun ne olivat tyhjinä. Lisäksi uusi satokausi on keväällä vasta suunnitteilla, joten pelloista saatava uuden sadon tuotto meni uudelle isännälle.

”Paras vinkkini sukupolvenvaihdosta harkitseville on, että kannattaa ottaa asioista selvää ja käyttää asiantuntijoita, jotka painiskelevat maatilan pyörittämiseen liittyvän byrokratian kanssa työkseen”, itsekin sivutoimisesti ProAgrian kasvinviljely- ja veroasiantuntijana toimiva Atte Mäkitalo kehottaa.

Hän muistuttaa myös, että maanviljelijän ja kotieläintuottajan ammatit ovat maailman tärkeimpiä, koska ne turvaavat ihmisten ravinnon saannin.

”On tärkeää, että ammateille on jatkajia tulevaisuudessakin.” •

Sisarukset kannattaa pitää mukana neuvotteluissa, vaikka heille ei siirtyisikään osuuksia. Näin vältetään tulevilla konflikteilla esimerkiksi perinnönjaon yhteydessä.

Kaikki vaihtoehdot kannattaa käydä läpi. Vaikka perusteellinen pohjatyö vie aikaa ja rahaa, se maksaa itsensä takaisin yleensä myös taloudellisesti, kun tilan toiminta jatkuu katkeamattomana.

Tilakauppa kannattaa ajoittaa alkuvuoteen, jolloin uuden kasvukauden kulut ja tuotot menevät uudelle yrittäjälle. Elokuun lopun jälkeen tehdyissä tilakaupoissa kuluva vuoden maataloustuet maksetaan entiselle yrittäjälle.

Pyydä rohkeasti apua. Käytä asiantuntijoita, jotka osaavat selvittää maatilan kannattavuuden, kauppasumman suuruuden sekä veroseuraamukset. Asiantuntija voi auttaa myös vaihdoksen läpiviemisessä.

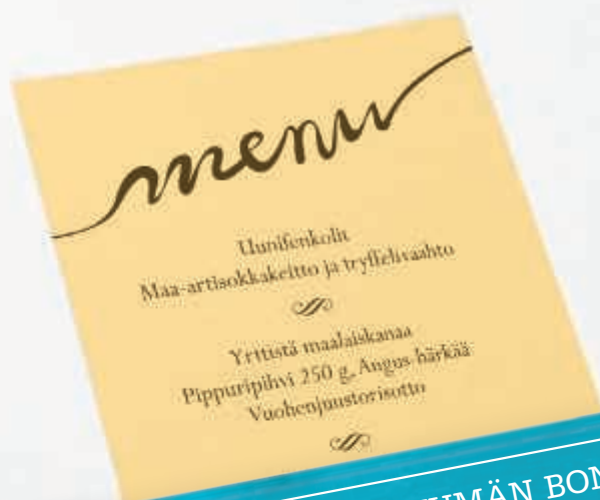
S-Pankista saat maatilan pankkipalvelua sekä asiantuntija-apua muun muassa sukupolvenvaihdokseen. Lue lisää s-pankki.fi/maatilat.

Keskittämällä vakuutuksesi

SINULLA ON

VARAA

VALITA.



LÄHITAPIOLAN OMAETU JOPA **17%** + S-RYHMÄN BONUS JOPA **5%**



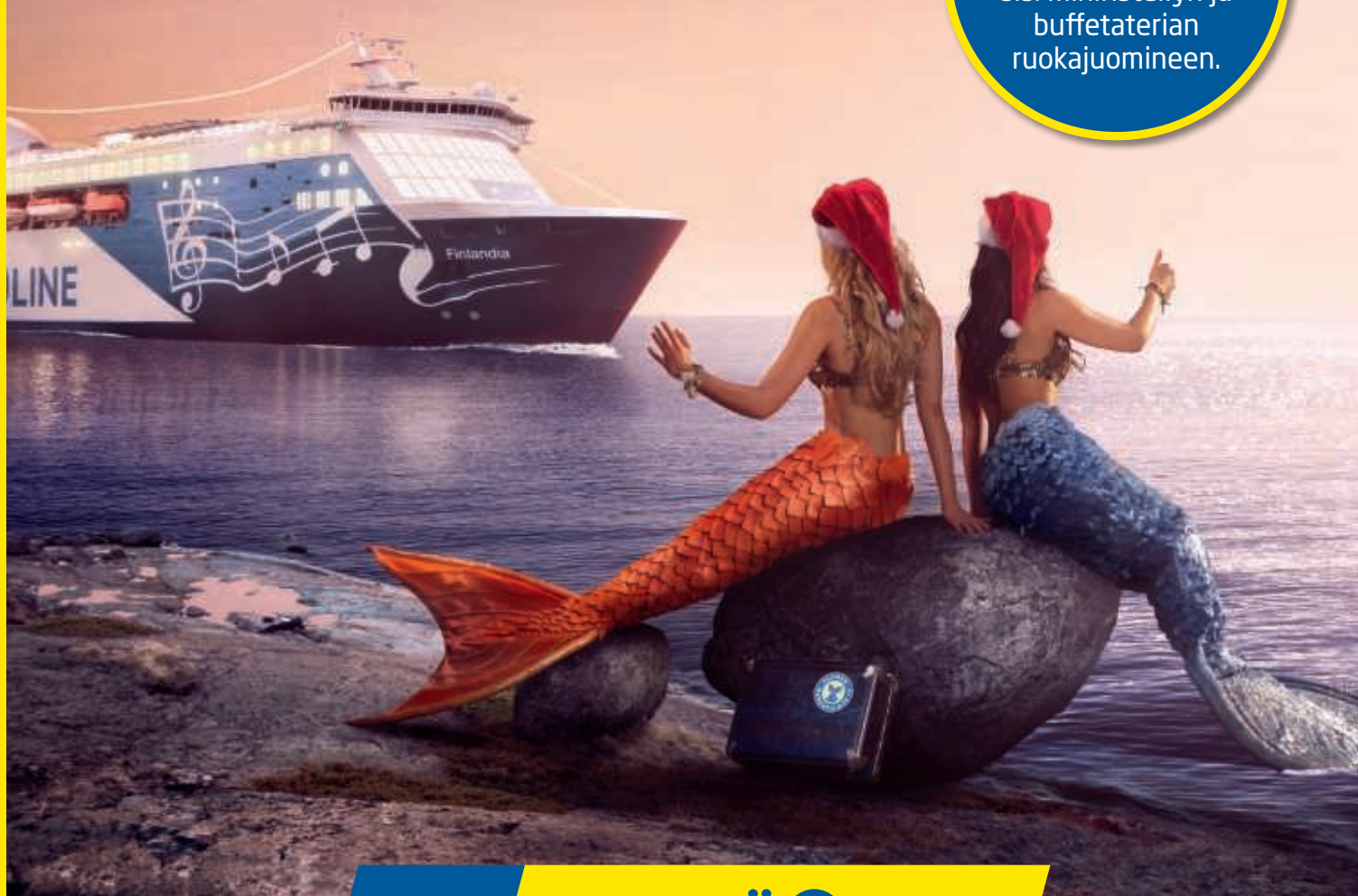
Kun keskität vakuutuksesi LähiTapiolaan, voit säästää vakuutusmaksuissa jopa 17 %. Lisäksi vakuutukset kerryttävät sinulle S-ryhmän Bonusta, parhaimmillaan 5 %. Lue lisää: lahitapiola.fi/omaetu

Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiolan alueyhtiöt, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola Varainhoito.

LAIVA ALLE JA PIKKUJOULUT PÄÄLLE.

Kuuden tunnin iltaminiristeilylle mahtuu kaikki, mitä hauskoilta pikkujouluilta odotat. Kerää siis porukka kasaan ja lähde nauttimaan hyvästä ruoasta, elävästä musiikista ja iloisesta tunnelmasta. Samalta reissulta löydät kosmetiikan, tuoksut, makeiset sekä juhlahuomat pukinkonttiin ja juhlapöytään. Pikkujouluristeily lähtee joka päivä Helsingistä 15.30 ja takaisin palataan 21.15. Varaa osoitteessa eckeroline.fi/ryhmat

Pikkujoulut
alk. 29 €/hlö
sis. miniristeilyn ja
buffetaterian
ruokajuomineen.



KOONNUT ENNA KOIVUNEN
KUVAT TAVARANTOIMITTAJAT



ABL:N MONTBLANC BLUE -SEINÄLAATTA vie merenalaiseen maailmaan tai vuoriston viileään tunnelmaan. Koko 20 x 50 cm. Paketissa 1,2 m². Toimitusmyynissä. Kodin Terrat.

3 vinkkiä laatoittajalle

1. Päättää ensin, haluatko korostaa vai piilottaa. Eriväriset laatat ja erilaiset pintakuviot sopivat sekä yksityiskohtien korostamiseen että suurten pintojen päällystämiseen.
2. Suunnittele valaistus huolella. Kauniit kuviot pääsevät oikeuksiinsa kohdevalaistuksessa.
3. Leikkitte kuvioilla myös lattialla. Muista valita karkeapintainen lattialaatta, jotta se ei ole liukas jalan alla.

Vinkit antoi hankintapäällikkö Minna Ulenius SOK Rautakaupasta.

Keidas kotona

Kylpyhuoneen oven takaa voi paljastua kodin hienoin ja kiehtovin huone, kun pinnoille valitaan rohkeasti kuvioituja laattoja.



LATTIAMAAILMAN METRO IN -SEINÄLAATAN kaunis fasettireuna tuo sisustukseen jännittävän kolmiulotteisen ilmeen. Myös valkoisena. Koko 7,5 x 15 cm. Toimitusmyynissä. Kodin Terrat.



ABL:N DECOR BULEVAR COLD -SEINÄLAATTA muodostaa suurella pinnalla näyttäviä kuvioita. Myös Warm-sävyinä. Koko 10 x 30 cm. Paketissa 1 m². Toimitusmyynissä. Kodin Terrat.



ABL:N AMBIENTE MONTBLANC ANTRACITE -LATTIALAATAN lasitettu mattapinta on helppo puhdistaa. Myös Pearl-sävyinä. Koko 45 x 45 cm. Paketissa 1,42 m². Kodin Terrat.



REGIN KOSKI-KYLPPYHUONE-KALUSTERYHMÄ on mustalla sisustavan unelma. Sisältää allaskaapin, pyramidi-altaan, vesilukon, korkean sivukaapin, Cubix-vetimet ja LED-kehyspeilin. Toimitusmyynissä. Kodin Terrat ja S-Raudat.



REGIN MERI-KYLPPYHUONE-KALUSTERYHMÄ on klassinen kokonaisuus pieneenkin kylpyhuoneeseen. Sisältää allaskaapin, posliinialtaan, vesilukon, korkean kaapin, Giia-vetimet sekä peilin. Toimitusmyynissä. Kodin Terrat ja S-Raudat.

1930-luvun myymälä Porvoonkatu
16:ssa oli todellinen sekatavara-
kauppa, josta löytyi ruoan lisäksi
myös muut tarpeelliset tavarat.





Kapinoiva kauppa

HOK-Elanto on rakentanut pääkaupunkiseutua ja sen palveluja jo 110 vuotta. Tässä kuussa ilmestynvä historiikki kertoo elävästi alueen kaupoista, joiden tarina alkoi toistasataa vuotta sitten helvetillisten työolojen, elintarvikkeiden epähygienian ja hintakiskonnan kauhistelusta. Poimimme teoksesta Yhteishyvän lukijoille makupaloja vuosien varrelta.

KOONNUT RALF NYBERG
KUVAT HOK-ELANTO



Helsingin Höyryleipomosta käynnistyneet tapahtumat johtivat Elannon perustamiseen lokakuussa 1905. Vuonna 1907 valmistunut Elannon leipätehdas oli alansa nykyaikaisin tuotantolaitos.

●●● 1907

Elannon toimitusjohtajalla **Asa Ensiolla** piti kiirettä vappuaattona 1907. Hän suhasi vuokra-ajurilla eli vossikalla ympäri Helsinkiä. Toimitusjohtajaa eivät hoputtaneet liike- tai lainaneuvottelut, vaan hän katsoi parhaimmaksi vastata henkilökohtaisesti Elannon ensimmäisten tuotteiden – tippaleipien – toimittamisesta asiakkaille.

Ennen tippaleipien rasvassa pais- tamista ja sokeroimista osuuskunta oli pyrkinyt arkisiin afääreihin jo

pari vuotta. Elannon perustamiseen johtanut tapahtumaketju käynnistyi Helsingin Höyryleipomon irtisanot- tua kaikki miespuoliset työntekijänsä elokuussa 1905. Potkujen syy oli lei- pureiden kieltäytyminen yötyövu- roista, joista leipomon omistajat eivät halunneet luopua. Asiakkaat halusivat aamuisin tuoretta leipää!

Työtaistelu näytti ratkeavan muita mutkitta. Leipomo korvasi miehet yötyöhön suostuvilla ja ammatilli- sesti järjestäytymättömillä naisilla.

1918

Elannon ensimmäiset edustajisto- vaalit järjestettiin joulukuussa 1918, mutta vaalitulokset olivat pettymys por- varillisille. Heidän vaaliliittonsa sai vain 30 prosenttia äänistä. Tulos oli selvä merkki muutosta kaipaaville: Elanto oli punainen ja sellaisena pysyi. Arkkitehti **Jalmari Kekkosen** luona usein kokoontunut ryhmä kat- soi ainoaksi mahdollisuudekseen uuden osuuskaupan perustamisen. Kekkosen ja 25 muuta henkilöä, joiden joukossa oli SOK:n johtokun-

nan jäseniä ja toimimiehiä, laativat Helsingin Osuuskaupan (HOK) perustamiskirjan 4. tammikuuta 1919. Suuntaero henkilöityi **Hedvig Gebhardissa**. Hän erosi Elannosta syksyllä 1917 ja nousi SOK:n hallintoneuvostoon seuraavan vuoden alussa. HOK:n hallintoneuvoston jäsen hänestä tuli 1920-luvulla.

”Raittiuden ajateltiin nostavan työväen sivistystasoa.

1932

Jyrkimpinä osuuskuntien aatteellisen taustan ja jäsenpohjan erot näkyivät kenties, kun kieltolaki kumottiin vuonna 1932. HOK aloitti anniskelun ravintoloissaan, mutta Elanto ei.

Raittiusliike ja työväenliike kytkeytyivät toisiinsa jo 1800-luvun lopulla. Raittiusliikkeestä paisui ensimmäinen työväestöä tavoittanut joukkovoima Suomessa. Sanoma suuntautui tehtaiden ja väentupien Turmiolan Tommeille. Liikkeen johdossa sivistyneistö ajatteli raittiuden kohottavan työväen sivistys-

tasoa ja ymmärrystä yhteiskunnasta. Sosiaalidemokraateista tuli kieltolain kannattajia: koko vasemmisto vastusti kumoamista vielä 1930-luvulakin.

Kieltolain vuosina Elanto noudatti tiukkaa alkoholipolitiikkaa. Oman myymälätarkastajan **Carl Tigerstedtin** kehotuksesta alkoholittomankin liköörin myynti loppui 1920-luvulla. Seuraavaksi myymälöistä poistuivat liköörilasit ja kohta myös viinihiiva. Työpaikallaan juopuneina esiintyneet työntekijät erotettiin välittömästi. ●●●

Elannon tuotteita kuljetettiin monenlaisten hevosvoimien vetämänä.



●●● 1952

Osuuskuntien yhteisymmärrys alkoi rakoilla Helsingin olympialaisissa vuonna 1952. Myös vanhat aatteelliset eroavaisuudet vaikuttivat HOK:n ja Elannon tapaan osallistua kilpailujen järjestämiseen.

Ennen olympiakisojen alkamista *Elanto*-lehden lukijat valitsivat osuusliikkeen myyjättärien keskuudesta ”olympiatytön”. Valinta kohdistui Sörnäisten maitomyymälän **Hilkka Voutilaiseen**. Hän sai runsaasti rakkausrunoja ja kosintakirjeitä asiakailta, mutta varsinaisena tehtävänä oli poseerata Elannon mainoksissa

ja toivottaa kisavieraat tervetulleiksi myymälöihin ja ravintoloihin.

Elanto oli jo aiemmin tullut tunnetuksi naiskauneudestaan. Ehdottomasti tunnetuin oli Miss Euroopaksi valittu **Ester Toivonen**, joka nuoruudessaan työskenteli myyjättärenä Elannon lihaliikkeessä.

Olympialaisten aikana ei tänäkään vanha valttikortti toiminut. Uudeksi suomalaiseksi kauneuskuningattareksi kohosi **Armi Kuusela**, joka kruunattiin Miss Universumiksi juuri ennen olympialaisia. Kuusela palasi Suomeen olympialaisten vii-

meisellä viikolla ja valitsi majapaikakseen HOK:n upouuden hotelli Vaakunan. Myöhemminäkin vuosina Kuusela ja hänen puolisonsa, filippiiniläinen liikemies **Gil Hilario**, yöpyivät aina Vaakunassa Helsingissä vieraillessaan. HOK ei unohtanut käyttää oman aikansa superjulkimoita mainonnassaan hyväkseen.

”Armi Kuusela yöpyi aina Helsingin Vaakuna-hotellissa.

Naiskauneutta osattiin hyödyntää markkinoinnissa. Aleksilla pidetty muotinäytös keräsi vuonna 1952 talon täyteen yleisöä.



1962

Iso osa suomalaisista piti tuhlaamista ja velanottoa syntyinä vähintään 1950-luvulle saakka. Seuraavalla vuosikymmenellä kaupungistuminen, vaurastuminen ja hyödykkeiden tarjonnan paisuminen kuitenkin ravitsuttivat arvoja.

Elanto onnistui lanseeraamaan kilpailijaansa ennen uudenlaisen jäsenedun, jäsenetutarjoukset. Vuonna 1962 ensimmäiseksi jäsenetutuotteeksi valikoitui Holland Electro -pölynimuri. HOK:n johtoryhmä havahtui kilpailijansa menestykseen ja alensi ensimmäiseksi Hoover-jääkaappien hintaa jäsenilleen.

”Elannon ensimmäinen jäsenetu oli Holland Electro -pölynimuri.

1990

Sanonta ”olo kuin osuuskaupan hoitajalla” vähätteli sitä täystuhoa, johon osuusliikkeet, talouselämä ja koko Suomi syöksyivät 1990-luvun alussa. Velaksi pelattu kasino romahti. Kulutusjuhla taittui taantumaksi ja nousukausi lamaksi. Korkeuksiin ampaisseet korot säikäyttivät velkaantuneet kotitaloudet supistamaan kulutustaan.

Asunto-, auto-, kodinkone- ja huonekalukauppa kuivahtivat. Nousukauden synnyttämää kauppa-keskuksia tyhjeni. Lama leikkasi liikematkoja, kokouksia ja koulutusta. Matkustelu väheni: ravintoloita, hotelleja, kylpylöitä ja hiihtokeskuksia seisoi tyhjiään. Samaan aikaan osuusliikkeiden kustannukset kasvoivat ja rahoituskulut painoivat. Rakenteilla oli hotelleja ja ravintoloita, joille ei riittänyt asiakkaita.

2004

Kun Elannon hallintoneuvoston puheenjohtaja **Leena Luhtanen** kuuli ensi kertaa HOK:n ja Elannon fuusiosta, hän kivahti Seurahuoneen kabinetissa ”nyrkkiä pöytään lyöden”, ettei ole mukana toteuttamassa sitä. Kuulijoina olivat Elannon toimitusjohtaja **Arto Ihto** ja hallituksen puheenjohtaja **Veijo Lehto**. Ihto totesi, ettei se vaikuta:

”Minä esitän hallitukselle, hallitus esittää hallintoneuvostolle, ja hallintoneuvosto päättää.”

Luhtasen käsitys osuustoiminnallisen yrityksen komentoketjusta ja marssijärjestyksestä oli toisenlainen kuin Ihdolla. Veijo Lehto loiventeli, sovitteli ja tuki fuusioprosessia.

Luhtanen taipui kertomansa mukaan vasta paljon myöhemmin Tradeka-keskustelujen karahdettua ja HOK-neuvottelujen edettyä: ●●●

3+1 PÄIVILLÄ SÄHKÖN SUPERTARJOUS



50% ALENNUS



3+1 Päivien ajan saat halvan sähkön lisäksi perusmaksuista 50% alennuksen ja napsautamme vielä Bonukset päälle.

Tule tekemään sopimus Helsingin tai Kaaren Sokokselle 3+1 Päivien aikana tai tee sopimus verkossa osoitteessa **www.vantaanenergia.fi/3plus1**. Etu koskee 24 kk Sähköstä Bonusta -sopimuksia. Etu on voimassa 30.9.–4.10.2015.



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

- W. Malmivaara 1893

Surun kohdatessa ojennamme auttavan kätemme

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

hok-elannonhautauspalvelu.fi | perunkirjoitustoimisto.fi

24 h
KIIREPÄIVYSTYS
050 347 1555



Suomen ensimmäinen itsepalveluun perustuva Elannon pikamyymälä avattiin vuonna 1950.

●●● ”Tradekan kanssa meni miten meni, tarkkaa syytä en tiedä. Samaan aikaan SOK-malli ja HOK-malli alkoivat ottaa tulta. Ne eivät olleet helppoja neuvotteluja. Muistan tasan tarkkaan. Koin aluksi vierautta. Mutta kun katsoin historiaa, tiesin, että yhteistyötä on ollut aiemmin-kin eli sitä on pyritty luomaan. Sitten tietysti meidän toiminta-alue on yks yhteen, Etelä-Suomi. Se osui nappiin, ja mallilla oli menestymisen mahdollisuudet. Markkinaosuus kasvaa, eikä humpsahdeta epävarmuuteen. Osuustoiminta kuin osuustoiminta, sillä oli historiallinen pohja.”

2008

Maaialmantalouden taantuma iski vuonna 2008 Suomeen, ja kansantaloudelle löivät sisäisetkin kohtalonkellot. Kaupan lihavia vuosia seurasi väistämättä vyönkiristys. Kaikki kaupparyhmät päätyivät yt-neuvotteeluihin, ja monta terveeksi otaksuttua toimijaa putosi kanveesiin tai kamp-paili henkensä edestä. HOK-Elanto kohtasi kriisin kohtalaisen vahvana ja vakaana, eikä joutunut irtisanomaan yhtään töihin halukasta.

Suhdanteiden rinnalla jyl-läsi kenties lopullisempi rakenne-muutos. Tietotekniikka oli muovan-

nut kaupankäyntiä jo kauan, mutta vauhti kiihtyi 2000-luvulla. Megatrendiä vastaan ei kannattanut kapi-noida. Kyseenalaistaisiko internet jopa fyysisen myymälän idean?

Kaupan alan maantieteessä verkkoryöpsähdys oli ehkä voimak-kaampi impulssi kuin ensimmäisen maailmansodan merisaarto, Venä-jästä irtaantuminen, jatkosodan elin-tarvikekortit tai 1960-luvun maalta-pako. Mutta oliko hätä sittenkään tämän näköinen? Ruuanmyyntiä ei edelleenkään voida hoitaa Kauko-idästä tai Yhdysvaltain keskilänneestä käsin, vaikka pelloilta sykkisi biljoo-nan bitin reaaliaikainen yhteys myy-mälän tiskille. Tuoretuotteiden on tultava läheltä. Helsinki sai maitonsa ja leipänsä kauempaa kuin vuonna 1905, muttei kuitenkaan tuhansien kilometrien päästä. HOK-Elanto pysyi tiukasti verkkokaupan tahdissa omalla Kauppakassi-palvelullaan. •

Historioitsijoiden **Anitra Komulaisen** (FM) ja **Sakari Siltalan** (FT) *Kapinoiva kauppa* (Kustan-nusosakeyhtiö Siltala, 512 s.) ilmestyy loka-kuussa. Teos perustuu arkistomateriaaliin ja aikalaishaastatteluihin. Kirjan epilogin (ote ”2008”) kirjoittaja on **Teemu Keskisarja**.

Historiikin voi tilata tai ostaa kirjakaupoista ja HOK-Elannon Prismojen kirjaosastoilta. Tämän artikkelin tyylitelty on tehty Yhteishyvän toimi-tuksessa.



HOK-ELANTO

S-Etukortilla
iso hautalyhty
HOK-Elannon
110-vuotisjuhlan
kunniaksi

19,90

(ovh. 40,-)

2 kpl/asiakas. Rajoitettu erä.
Ei voi yhdistää muihin etuihin.
Voimassa lokakuun ajan.



ESPOO:

Espoonlahti 010 76 66640
Leppävaara 010 76 66610
Tapiola 010 76 66570

HELSINKI:

Forum 010 76 66620
Hakaniemi 010 76 66500
Itäkeskus 010 76 66590
Malmi 010 76 66630
Töölö 010 76 66530

VANTAA:

Myyrmäki 010 76 66600
Tikkurila 010 76 66560

HYVINKÄÄ:

010 76 66580

KERAVA:

010 76 66550

hok-elannonhautauspalvelu.fi
perunkirjoitustoimisto.fi



HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU

Lokakuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 98-104 | Uutisia s. 105

TEATTERI & MUSIIKKI

S-Etu
17 €



TUOMO MANNINEN

Komediaklassikko Kansallisteatterin Pienellä näyttämöllä

• **S-Etukortilla Luulosairaan liput 17/19,50 e (norm. 34/36,50 e) ti 13.10. ja pe 16.10. klo 19 Kansallisteatterin Pienellä näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Luulosairas on luulot poistava komedia, suoraan ihmisten kaksinaismoraalilla tohtoroivan Molièren reseptivihkosta. Molièren hervottoman herjan kohteena on erityisesti ihmisten loputon herkkäuskoisuus, jopa enemmän kuin oman aikakautensa lääketiede. Perusteellisen peräruiskeen saavat

myös ne, joiden pääasialliseen toimenkuvaan kuuluu toisten ihmisten harhakuvitelmiä hyötyminen.

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

Lokki Espoon Kaupunginteatterissa

• **S-Etukortilla Lokki-esityksen liput 30 e (norm. 35 e) ke 21.10. klo 19, to 22.10. klo 19, pe 23.10. klo 19 sekä la 24.10. klo 15 Espoon kulttuurikeskuksen Louhisalissa. Ei Bonusta.**

Lokki on helsinkiläisen *RedNoseClubin* uusimman produktion kantaesitys. Nykyklovneriaryhmä näyttää Tšehov-klassikon komediallisessa valossa.

Espoon Kaupunginteatteri,
Revontulentie 8, Tapiola.
Liput: 09 4393 388 (ma-pe klo 11-17), Lippupiste
0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), jolloin lipun
hintaan lisätään palvelumaksu 2,50 e/lippu.
Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi



TERO AHONEN

S-Etu
5 €

S-Etu
2-10 €



BRINKHOFF/MÖGENBURG

MAMMA MIA! Svenska Teaternissa

• **S-Etukortilla MAMMA MIA! -musikaalin ennakkoon ostetut liput 78/66/40/26 e (norm. 88/68/45/30 e) asiakasomistajanäytökseen la 24.10. klo 19 Svenska Teaternissa. Ei Bonusta.**

MAMMA MIA! -musikaali perustuu ABBA:n musiikkiin. Yli 54 miljoonaa ihmistä ympäri maailman on rakastunut musikaaliin. Ylistäviä arvosteluja saanut musikaali on kaikkien aikojen myyntimenestys Suomessa.

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



The King's Singers Helsingissä

• **S-Etukortilla An Evening with The King's Singers -konsertin liput 52/42/32 e sis. toimitusmaksun (norm. 55/45/35 e) pe 23.10. klo 19 Finlandiatalossa Helsingissä. Ei Bonusta.**

Finlandiatalo, Mannerheimintie 13 e, Helsinki.
Liput: www.lippu.fi, liput sis. toimitusmaksun 2,50-3,50 e.
Lisätiedot: www.royalmusic.fi

S-Etu
3 €

S-Etu
2€

TEATTERI & MUSIIKKI

Komedia työyhteisön ihmissuhteista Elannon Näyttämöllä

- S-Etukortilla Elannon Näyttämön Johtajan kaappi -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) ja 24.10. saakka. Ei Bonusta.

Komediasa matkataan vuoteen 1968 seuraamaan Elannon kuljetusosaston touhuja ja värikkäitä ihmissuhteita. Apulaisosastopäällikkö Eklund tasapainoilee arjen, ihmissuhdepaineiden ja vapaa-ajan houkutusten välillä. Raskas työ vaatii raskaat hovit. Miten Eklund suoriutuu työstään kohti korkeuksia ja parempaa vakanssia? Keneltä Eklund saa apuja mystisen johtajan kaapin kautta? Näytelmän kesto 2 t väliaikoinen.

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

S-Etu
4/10€



Musiikillinen satiiri Neuvosto-Venäjän historiasta

- S-Etukortilla Suuri ja mahtava -musiikkisatiirin perusliput 28 e (norm. 32 e) ja Show & Dinner -paketit 75 e sis. esityksen ja illallisen (norm. 85 e) to 22.10., 29.10., 5.11. ja la 7.11. klo 19 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Koskee vain uusia varauksia. Lippuja rajoitettu määrä. Ei Bonusta.

Suuri ja mahtava on hykerryttävä musiikkisatiiri Neuvostoliiton ja Venäjän historiasta lokakuun vallankumouksesta tähän päivään. Esitys kelaat läpi naapurimaan hyttävät ja hulvattomakin vaiheet kabareen ja musiikkiteatterin keinoin. Esityksessä esiin pääsevät historian sankarit ja konnat Leninistä Gagarinin kautta Putiniin.

Show & Dinner -paketti sisältää esityksen ja kolmen ruokalajin venäläishenkisen illallisen ravintola Allotriassa.

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

NÄYTTELYT



S-Etu
2/5 €

Kasari!-näyttely ja päätöskarnevaali vievät 1980-luvulle

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 5 e (norm. 7 e) Kasari!-näyttelyn ajan 25.10. saakka Hotelli- ja ravintolamuseoon. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Kasari!-näyttely-julkaisu 5 e (norm. 10 e) asiakasomistajapäivänä ke 21.10. Ei Bonusta.

Kasari!-näyttely kertoo suomalaisen ruoka-kulttuurin 1980-luvusta. Miltä näytti gourmet- ja ketjuravintolassa, hampurilaispaikassa sekä kodinkoneilla liioittelevassa kotikeittiössä? Näyttelyssä eläydyt aikakauden tunnelmaan vaatteita ja musiikkia myöten.

Asiakasomistajapäivänä 21.10. museossa on klo 16-18 ohjelmaa 80-luvun hengessä. Luvassa on muun muassa työpajoja, pikakampauksia ja tietoisuutta musiikista.

Hotelli- ja ravintolamuseo,
Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G, Helsinki.
Avoimena: ti-su klo 11-18.
Lisätiedot: www.hotellijaravintolamuseo.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA

S-Etu
15 %



Kuukauden elokuva Yksin Marsissa

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e) 9.-31.10. Max. 4 lippua/S-Etukortti tai koodi, ei voi yhdistää muihin etuihin. Ei Bonusta.

Ridley Scottin scifi-jännäri perustuu samannimiseen menestyskirjaan, jossa kuolleeksi luultu astronautti Mark Watney jää yksin Mars-planeetalle. Hän taistelee pysyäkseen hengissä ja löytääkseen keinon viestittää maahan olevansa elossa. Maassa NASA sekä Watneyn miehistö suunnittelevat rohkeaa, joskin melko mahdotonta pelastustehtävää. Pääosissa mm. Matt Damon, Kate Mara ja Jessica Chastain. Elokuvateattereissa 9.10.

Liput: Finnkinon teatterit tai verkkokauppa koodilla lokakuu15.
Lisätiedot: www.finnkino.fi

NÄYTTELYT

Kansallismuseon uusi näyttely

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

Kansallismuseon 16.10. avautuvassa Jokainen nuotti pitää elää -näyttelyssä Jean Sibeliuksen (1865-1957) musiikki, ja ensimmäistä kertaa näytteillä olevat alkuperäiset nuottikäsikirjoitukset avaavat ikkunan säveltäjän elämään ja koko aikakauteen.

Näyttelyn punaisena lankana on säveltäjän musiikki, johon voi tutustua ainutlaatuisen sävellyskäsikirjoitusten ja äänitteiden

pohjalta. Esillä on myös kirjoja, päiväkirjoja, konserttiohjelmaa, vekseleitä, Jean ja Aino Sibeliukselle kuuluneita pukuja sekä esineistöä Ainolasta.

Säveltäjän elämästä kertovaan näyttelyyn liittyy laaja ja monipuolinen oheisohjelma. Näyttely on osa Jean Sibeliuksen syntymän 150 v. juhluvuotta.

Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki.
Avoimena: ti-su klo 11-18, ma suljettu.
Liput: 0295 336 901, ti-su klo 11-18.
Lisätiedot: www.kansallismuseo.fi

S-Etu
1 €

NÄYTTELYT

S-Etu
1 €



MATS VUORENJUURI / SIGRID JUSÉLIUKSEN SÄÄTIÖ.

Akseli Gallen-Kallela: Tulivuori, luonnos Hävitys-freskoa varten, 1902, akvarelli 9x17cm. Sigrid Juséliuksen Säätiö.

Elämän mysteeri Gallen-Kallelan Museossa

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

Elämän mysteeri ja katoavaisuus leimaavat Gallen-Kallelan Museon syksyn näyttelyä *Hävitys, tuho ja Tuonelan joella*. Se esittelee luonnoksia ja esitöitä, joita Gallen-Kallela teki *Jusélius*-mausoleumin, pienen tytön hautakappelin freskoja varten. Kyseessä oli tilaustyö, mutta aihe oli myös henkilökohtainen taiteilijalle, joka oli muutamia vuosia aiemmin menettänyt esikoistyttärensä. Freskoissa surun käsittely kietoutuu elämän ja katoavaisuuden pohdintaan. Niin ihmisyyksilöä kuin luontoa-kin kohtaava kuolema näyttäytyy osana elämän mysteeriä ja luonnon kiertokulkua. Synkät aiheet tarjoavat mahdollisuuden myös kipeiden tunteiden käsittelyyn.

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

PERHEILLE

Vielä ehtii Linnanmäelle

• **S-Etukortilla ennakkoon ostetut Linnanmäen rannekkeet 35 e (norm. 37-39 e) 18.10. saakka. Ei Bonusta.**

Tule tutustumaan *Linnanmäen huvipuiston* sataan toivottuun uudistukseen ja osallistu kauden päätösjuhlaan *Valokarnevaaliin* 10.-18.10. Valokarnevaalissa esiintyvät mm. Antti Tuisku, Raappana ja Krista Siegfrieds.

Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita makuelämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisään-pääsyn huvipuistoon koko kauden.

PERHEILLE

S-Etu
3,50 €



Sirkus Finlandia valloittaa Kaisaniemessä

• **S-Etukortilla Sirkus Finlandian liput 12,50-29,50 e (norm. 16-33 e) ti-su, 1.10.-1.11., ti-pe klo 18.30, la-su klo 13 ja 17 Kaisaniemessä Helsingissä. Lisänäytökset to-pe 15.-16.10. klo 15. Loppuunmyyty 2., 6. ja 7.10. Muutokset mahdollisia. Ei Bonusta.**

Sirkus Finlandia on jälleen kiertänyt ympäri Suomea ihan uudella ohjelmalla, ja tänäkin vuonna kiertue päätetään Helsinkiin. Luvassa on jännitystä ja naurua koko perheelle. Esityksen kesto väliaikoinen on noin kaksi tuntia.

Sirkus Finlandia, Kaisaniemi, Helsinki.
Liput: Sirkuksen lippukassa avoimna esityspäivinä klo 12-13 ja 2 tuntia ennen esitystä. Ennakkoliput: www.lippupalvelu.fi, Lippupalvelu lisää hintoihin omat palvelumaksunsa. Lisätiedot ja ohjelma: www.sirkusfinlandia.fi



S-Etu
4-24 €

Korkeasaaren vuoden ympäri

• **S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupasta vuosilipusta 20 %:n etu (norm. 20-50 e). Ei Bonusta.**

Korkeasaaren vuosilipulla pääsee eläintarhaan ympäri vuoden, sillä eläintarha on suljettu vain jouluaattona. Vuosilipulla pääsee myös kaikkiin Korkeasaaren tapahtumiin, ilman lisämaksua ja lippuluukulle jonottamista, minkä lisäksi vuosilipulla voi vierailla eläintarhassa niin usein kuin haluaa. Mitä useammin käy, sitä tutummaksi Korkeasaari, sen eläimet ja eläintarhan elämä tulevat.

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



S-Etu
2 €

Vauhtia Pyöräkrossiparkin synttäreiltä

• **S-Etukortilla BMX-synttärät 25 e/hlö (norm. 27 e) lokakuun loppuun saakka. Ei Bonusta.**

Pyöräkrossiparkki on Suomen ensimmäinen kansainvälisen tason pyöräkrossi- eli BMX racing -rata. BMX-synttäreillä opetellaan ajamisen perustekniikkaa, tehdään pyörällä leikkimielisiä kisoja, kokeillaan isoa pyöräkrossirataa ja lopuksi pidetään synttärkilpailut. Ohjelman kesto juomataukoineen 2 t. Pyörät ja varusteet sekä teltta tuoleineen ja pöytineen paikan päältä. Omat tarjoilut mukaan. Pyöräkrossiparkista voi tilata myös tarjoilut. Yli 7-vuotiaille.

Pyöräkrossiparkki, Kivikon liikuntapuisto, Savikiekontie 6, Helsinki.
Liput: paikan päältä,
varaus: info@pyorakrossiparkki.fi
Lisätiedot: www.pyorakrossiparkki.fi



S-Etu
2-4 €

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: Osasta Prismoja, S-marketteja ja Sokoksia sekä pääkaupunkiseudun Original ja Break Sokos Hotellit majoituksen yhteydessä.
Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

PERHEILLE

Lokakuussa syyslomalle
SEA LIFEen

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkkokauppa-liput aik. 13 e ja lapset 9 e (norm. 15/11 e) loka-joulukuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta valikoima SEA LIFE -pehmoja kaksi yhden hinnalla loka-joulukuussa. Merimaailma tarjoaa edullisimman veloituksetta. Etu on voimassa niin kauan kuin tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.

Merimaailman *Superselviytyjät*-näyttelyn päättähtiä ovat todelliset superselviytyjät, jotka ovat säilyneet lähes muuttumattomina satojen miljoonien vuosien ajan. Näytelyssä voi tutustua muun muassa hurjaan lapasampeen, joka on uinut muinaisissa joissa jo satoja miljoonia vuosia sitten. Lisäksi näytelyssä voi nähdä sähköaneriaan, liejuriyömiöitä, meduusoja, keuhko-kalan ja sirkkaäyriäisen, jolla on kokoonsa nähden maailman suurin iskuvoima. Näytelyssä voi tutkia myös sammaleisia joenpenkareita ja ryömiä läpi tunneleiden.

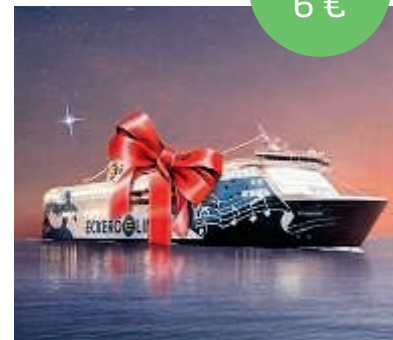


SEA LIFE -kaupassa voit pistäytyä myös pelkästään ostoksilla, sisäänpääsymaksua näyttelyyn ei tarvitse maksaa. *Cafe Carccila* on avoinna aina merimaailman aukiolo-aikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Avoimna: ma-ti ja to-su klo 10-17 ja ke klo 10-19.
Huom. 12.10.-15.10. ja 18.10. avoinna klo 10-19.
Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemis-aikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi
Lisätiedot: www.sealife.fi

S-Etu
2 €

MATKALLE

S-Etu
6 €Tunnelmallinen joulu
Tallinnassa

- S-Etukortilla Eckerö Linen joulumatka Tallinnaan alk. 219 e/hlö (norm. alk. 225 e/hlö) Original Sokos Hotel Virussa ja alk. 254 e/hlö (norm. alk. 260 e/hlö) Solo Sokos Hotel Estoriassa 23.-26.12. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. 3 yötä *Original Sokos Hotel Virun* 2 hlön standard-huoneessa tai *Solo Sokos Hotel Estorian* 2 hlön Solo King -huoneessa, kolmena aamuna runsaan hotelliaamiaisen, kaksi illallista sis. lasillisen talon viiniä hotellissa 24.-25.12. sekä elävää musiikkia molemmilla illallisilla, vapaan pääsyn *Café Amigo* -yökerhoon sekä edestakaiset laivamatkat kansi-paikoin.

Lähde valmiiseen jouluun Tallinnaan suomalaisella *m/s Finlandialla*.

Lisätiedot ja varaukset: www.eckeroonline.fi,
0600 0 4300 (1,75 e/puh.+pvm/mpm).
Etuhintaiset joulumatkat on varattava 30.10. mennessä.

MATKALLE

Pohjolan Matkan joulunalusmatkoja

- S-Etukortilla Tallinnan ja Tarton joulumarkkinamatkalla Dorpat-hotellissa tervetulojuomakuponki (olut tai virvoitusjuoma) veloituksetta (norm. 3 e). Bonusta matkan hinnasta.

Joulumarkkinat Tallinnassa ja Tartossa 10.-12.12. alk. 233 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna (B-luokan hytissä) ja Tallinna-Hki kansipaikoin, bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, majoituksen 2 hh:ssa, aamiaiset hotellissa, 1 opastetun kiertokävelyn/-ajelun Tallinnassa ja Tartossa sekä 2 x illallisen.

S-Etu
3/4 €

Sigtunan joulumarkkinat

- S-Etukortilla Viking Line -risteily ja Sigtunan joulumarkkinat -matkalla juomakuponki laivalla veloituksetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

Viking Line -risteily ja Sigtunan joulumarkkinat 12.-14.12. alk. 29 e/hlö Helsingistä sis. risteilyn valitussa hyttiluokassa sekä kuljetukset perillä Tukholmassa sisältäen käynnin Sigtunassa.

Suurtorin ja Skansenin joulumarkkinat
Tukholmassa

- S-Etukortilla Suurtorin ja Skansenin joulumarkkinat Tukholmassa -matkoilla juomakuponki laivalla veloituksetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

Suurtorin ja Skansenin joulumarkkinat 28.-30.11. sekä 5.-7.12. Tukholmassa alk. 45 e/hlö Helsingistä sis. risteilyn valitussa hyttiluokassa, kuljetukset Tukholmassa sekä sisäänpääsyn Skansenin joulumarkkinoille.

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

Koe koko kaupunki
Helsinki Cardilla

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

Helsinki Cardilla matkustaa rajoituksetta Helsinkiin sisäisessä liikenteessä, saa ilmaisen kiertoajelun laivalla ja bussilla sekä pääsee maksutta kaupungin tärkeimpiin museoihin ja nähtävyyksiin.

Etuhintaiset kortit: Tickets & Tours by Strömman, Matkailuneuvonta (Pohjoisesplanadi 19), Sokos- ja Radisson Blu -hotellit Helsingissä.
Lisätiedot: www.helsinkicard.fi

S-Etu
1/5 €

MATKALLE

Jouluostoksille Pietariin

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Jouluostosille Pietariin -matkalla kahvi ja sämpylä Allegro-junamatkalla veloituksetta (norm. 7,50 e). Lisäksi puna- ja valkoviinit ruokailujen yhteydessä asiakasomistajahintaan. Bonusta matkan hinnasta.**

Jouluostoksille Pietariin -matka 10.-13.12. alk. 349 e/hlö Helsingistä (alk. hinta Solo Sokos Hotel Vasilievsky) sis. junaliput Hki-Pietari-Hki 2.lk:ssa, bussikuljetukset suomenkielisen oppaan johdolla Pietarin Suomen asema-hotelli-Pietarin Suomen asema, majoituksen valitussa hotellissa (Solo Sokos Hotel Vasilievskyssä tai Solo Sokos Hotel Palace Bridgessä) 2 hh:ssa, Solo Sokos Hotel Palace Bridgen kylpyläosaston käytön ohjeiden mukaisesti, buffet-aamiaiset hotellissa, ryhmäviisumin ja viisumin rekisteröintimaksun sekä ryhmämatkavakuutuksen viisuminhankintaa varten.

Lisämaksusta esimerkiksi retki Eremi-



VISIT PETERSBURG

taasiin tai Fabergé-museoon, opastettu kaupunkikiertoajelu tai ohjelmallinen illallinen.

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

S-Etu
7,50 €

MUUT EDUT

S-Etu
2 €



Ilari Johanssonin stand up -kiertue

- **S-Etukortilla Ilari Johansson Turvasana -stand up -kiertueliput 27,50 e (norm. 29,50 e), opiskelija, eläkeläinen, varusmies, työtön 22,50 e (norm. 24,50 e) 17.10.2015-16.1.2016. Suosituskäraja 15 v. Ei Bonusta.**

Liput: www.lippu.fi

Lisätiedot, kiertuepaikkakunnat ja -ajat: www.suomenstandupclub.fi/ilarijohansson



Herkutteluristeily Tukholmaan

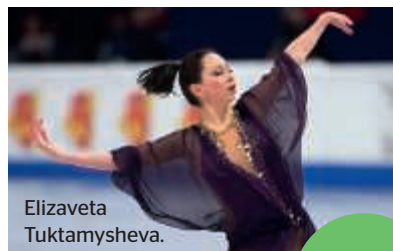
- **S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma-herkutteluristeily esim. 128,50 e/hlö B2-hytissä (norm. 138,50 e/hlö). Bonusta matkan hinnasta.**

Esimerkkihinta sis. Helsinki-Tukholma-risteilyn 2 hengen B-hytissä, Food Garden -illalliskupongin (arvo ravintolassa 38 e) sekä Food Garden -aamiaisen meno- ja paluumatkalla. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

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

S-Etu
10 €

MUUT EDUT



ANTTI LEHTO

Kansainvälinen taitoluistelukilpailu Espoossa

- **S-Etukortilla Finlandia Trophyn All Event -perusliput sis. toimituskulut alk. 45 e (norm. 50 e) ja 4-12 v. lapset alk. 30 e (norm. 35 e) pe-su 9.-11.10. Barona Areenalla. Ei Bonusta.**

Arvostetussa kansainvälisessä taitoluistelukilpailussa, Finlandia Trophyssa, on viime vuosina nähty kilpailemassa iso joukko kansainvälisiä tähtiä ja kotimaisia huippuluistelijoita - jopa olympiavoittajia ja maailmanmestareita. Koko perheen tapahtumassa pääsee nauttimaan jännittävistä kisatunnelmista ja luistelun sähköisestä yksinluistelun, jäätanssin ja muodostelmaluistelun parissa.

Barona Areena, Urheilupuistontie 3, Espoo. Liput: 0600 10 800, www.lippupalvelu.fi. Ovella myytävien lippujen hintaan lisätään 3 e/lippu. Lisätiedot: www.finlandiatrophy.com

S-Etu
5 €



S-Etu
36 €

Lisävirtaa seniorin arkeen

- **S-Etukortilla Seniorin terveystarkastus 161 e (norm. 197 e) 30.11. saakka Diacorista. Ei Bonusta.**

Kun ikä karttuu, lääkärissä on välillä hyvä käydä, vaikkei oireita olisi. Näin mahdolliset riskit voidaan havaita ja hoitaa ajoissa. Seniorin terveystarkastukseen kuuluvat kattavat laboratoriotutkimukset sekä lääkärin suorittama terveystarkastus.

Ajanvaraus ja tiedot terveystarkastuksista tekevistä lääkäreistä: www.diacor.fi, 09 775 0800.

KURSSIT



S-Etu
15/40 €

**Puolimatkan tallilla
monipuolisia
ratsastuselämyksiä**

- S-Etukortilla ratsastuksen viikonloppukurssit 90 e (norm. 105 e) 2.-3.10., 9.-10.10., 6.-7.11., 13.-14.11. ja 4.-5.12. Hinta sis. 1,5 t ratsastusta ja 1,5 t teoriaa molempina päivinä max. 4 hengen ryhmissä. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla ratsastuksen päiväkurssi 130 e (norm. 145 e) 30.-31.10., 20.-21.11. ja 11.-12.12. Hinta sis. 5 t ratsastusta ja 1 t teoriaa. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla kurssien aikana ostetut 10 kerran kortit 245 e (norm. 285 e). Kortit ovat voimassa 4 kk. Ei Bonusta.

Kurssit sopivat niin vasta-alkajille kuin enemmän ratsastaneille. 10 kerran kortit käyvät myös alkeistunneille.

Puolimatkan talli, Puolimatkantie 244, Tuusula.
Lisätiedot ja varaukset: 044 504 4243,
www.puolimatkantalli.com

S-Etu
3-43 €



**Lokakuussa liikutaan
Tapanilan
Urheilukeskuksessa**

- S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39,50 e (norm. 59 e), kuntosalin 30 päivän aamupäiväkortti 35,50 e (norm. 43 e) sekä avainkortti 3 e (norm. 6 e). Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin ja viikonloppuisin 22 e/tunti (norm. 26 e). Hohtokeilaus pe ja la 26 e (norm. 35 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttökertarojoituksia. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskuksen (norm. 43 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille 20 %:n etu kertaostoksesta kiipeilykeskuksen Puoti-kiipeilykaupan tuotteista. Ei Bonusta.

Jousiammunta: neljän kerran peruskurssi 99 e, kurssi 2: ma 19. ja 26.10. sekä 2. ja 9.11. klo 18.15-19.30. Viiden kerran jatkokurssi 79 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30-21. Kurssille mahtuu 4-10 osallistujaa.

Seinäkiipeily: yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 99 e ti 6., 13., 20. ja 27.10. sekä to 1., 8., 15., 22. ja 29.10. klo 18-21. Ikäraja 14 v.

Veitsenheitto: yhden kerran kurssi 55 e to 15.10. klo 18-19.30. Kurssille mahtuu 4-12 osallistujaa.

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

S-Etu
5-55 €

**HOK-Elannon
syksyn kursseja**

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

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

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

ATK-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi, Helsinki.

- **Picasa - helppoa kuvankäsittelyä (8 ot)**
55 e (norm. 70 e) ke 21.-28.10. klo 17.30-20.30.
- **Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä B (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) ti 27.10.-17.11. klo 17.30-20.30.
- **Google Analytics ja hakukoneoptimointi B (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) ti 24.11.-15.12. klo 17.30-20.30.
- **InDesign CC -tehokäyttö (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) la-su 10.-11.10. klo 10-16.
- **Illustrator CC -perusteet (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) ma 9.11.-30.11. klo 17.30-20.30.
- **Windows puhelimen sovellukset (8 ot)**
50 e (norm. 65 e) ma 26.10.-2.11. klo 17.30-20.30.
- **Internet ja Windows 10 -käyttöjärjestelmä (12 ot)**
95 e (norm. 120 e) ma 9.11.-30.11. klo 9.30-12.
- **Tietokoneen käytön peruskurssi senioreille B (10 ot)**
85 e (norm. 105 e) ma-ti 19.-20.10. klo 9.30-13.30.
- **Tietokoneen käytön jatkokurssi senioreille B (10 ot)**
85 e (norm. 105 e) ma-ti 26.-27.10. klo 9.30-13.30.
- **iPad haltuun B (8 ot)**
55 e (norm. 70 e) ke 2.-9.12. klo 17.30-20.30.
- **Android-tabletti haltuun B (8 ot)**
55 e (norm. 70 e) ke 4.-11.11. klo 17.30-20.30.

S-Etu
20 €



**Ajotaito Autokoulu
Lilliputista**

- S-Etukortilla Autokoulu Lilliputista syventävän vaiheen koulutus 433 e (norm. 453 e). Hinta sis. ratamaksun. Ei Bonusta.

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

Kuvataide ja valokuvaus

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi, Helsinki.

• Digijärjestelmäkameran käyttö B (14 ot)

100 e (norm. 120 e) la-su 31.10.-1.11.

klo 10-15.45.

• Digitaalinen kuvitus alkeiskurssi (8 ot)

40 e (norm. 50 e) ke 14.10. klo 17.30-20.30 ja

la 17.10. klo 12-15.

• Hahmopiirustus - anime ja manga (16 ot)

85 e (norm. 105 e) ti-ke 20.-28.10. klo 17.30-20.30.

• Digitaalinen kuvitus 1 - maalaus-tekniikat (13 ot)

70 e (norm. 85 e) la-su 7.-8.11. klo 11-16.

• Digitaalinen kuvitus 2 - piirtotekniikat (13 ot)

70 e (norm. 85 e) la-su 21.-22.11. klo 11-16.

Tieto- ja taitokurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi, Helsinki.

Osa kursseista pidetään Vallilassa. Tieto on merkitty kunkin kurssin kohdalle.

• Mistä puhutaan - parempia perusteluja politiikkaan (10 ot)

50 e (norm. 60 e) ti 13.10. ja 27.10. sekä 10.11.

ja 24.11. klo 18-20.

• Acoustic guitar playing for beginners (7 x 45 min)

65 e (norm. 80 e) ke 4.11.-16.12. klo 17.10-17.55.

• Pop and jazz singing for beginners (7 x 45 min)

65 e (norm. 80 e) ke 4.11.-16.12. klo 18.10-18.55.

• Aarrekartta - anna unelmillesi siivet (5 ot)

50 e (norm. 60 e) la 31.10. klo 10-15.

• Hyvä yhdessä - onnellinen parisuhde (5 ot)

45 e (norm. 55 e) la 24.10. klo 10-15.

• Rentouttava parihieronta (4 ot)

100 e/pari (norm. 115 e/pari) la 17.10.

klo 10-14.15. Sturenkatu 27, Vallila.

• Alexander-tekniikan peruskurssi (30 ot)

230 e (norm. 285 e) pe 23.10. klo 18-20.30,

la 24.10. klo 10-16.45 ja su 25.10. klo 10-16.15,

la 31.10. klo 10-16.15 ja su 1.11. klo 10-15.

Sturenkatu 27, Vallila.

• Sukututkimuksen perusteet (18 ot)

125 e (norm. 155 e) to 8.10.-3.12. klo 13.30-15.

• Tutustu rentouttavaan meditointiin B (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ma 12.10. klo 18.40-20.10.

• Tutustu mielikuva- ja chakra-meditointiin (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ma 26.10. klo 18.40-20.10.

• Tutustu hyvää oloa vahvistavaan meditointiin (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ma 9.11. klo 18.40-20.10.

• Mindfulness-ryhmämeditointia (10 ot)

70 e/kurssi (norm. 85 e/kurssi) C-kurssi:

ma 26.10.-23.11. klo 17-18.30. E-kurssi: su 1.11.-

29.11. klo 18.30-20. Sturenkatu 27, Vallila.



• Mindfulness-meditointia aloittelijoille (10 ot)

70 e/kurssi (norm. 85 e/kurssi) E-kurssi:

ti 6.10.-3.11. klo 15.20-16.50. F-kurssi:

su 1.11.-29.11. klo 16.50-18.20. Sturenkatu 27, Vallila.

Tieto- ja taitokurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi, Helsinki.

• Johdatus Mindfulness-meditointiin (4 ot)

35 e (norm. 45 e) B-kurssi: ti 10.11. klo 13.50-16.50.

• Hyvää oloa vahvistava meditointi (5 x 60 min)

50 e (norm. 60 e) ti 27.10.-24.11. klo 17-18.

• Ensiaskeleet omaan yritykseen (4 ot)

110 e (norm. 130 e) I kurssi ma 2.11. klo 17.30-

20.30 ja II kurssi ma 30.11. klo 17.30-20.30.

Liikunnalliset kurssit

Sturenkatu 27, Vallila.

• Chi Kung rettriitti - Tie terveyteen (6 ot)

45 e/kurssi (norm. 55 e/kurssi) A-kurssi

la 24.10. klo 10.30-16, B-kurssi la 7.11.

klo 10.30-16 ja C-kurssi su 21.11. klo 10.30-16.

• Asahi (7 x 60 min)

60 e (norm. 75 e) ma 19.10.-30.11. klo 17-18.

• Flexi-bar (6 x 60 min)

52 e (norm. 65 e) to 22.10.-26.11. klo 17.45-

18.45.

• Venyttele viisaasti (6 x 75 min)

70 e (norm. 85 e) to 22.10.-26.11. klo 18.45-20.

• Chi Kung (6 x 60 min)

52 e (norm. 65 e) to 22.10.-26.11. klo 20-21.

• Seniorijooga II (12 ot)

80 e (norm. 100 e) ti 20.10.-24.11. klo 14-15.30.

• Iyengarjoogan teemallat (3 ot)

20 e/kurssi (norm. 25 e/kurssi) IV-kurssi

ma 26.10. klo 17.30-19.45 ja V-kurssi ma 23.11.

klo 17.30-19.45.

Tanssikurssit

Sturenkatu 27, Vallila, Helsinki.

• Cardiodisco (7 x 60 min)

55 e (norm. 65 e) 19.10.-30.11. klo 12.30-13.30.

• Parisalsa taso 3 (10 ot)

110 e/pari (norm. 135 e/pari) ke 28.10.-25.11. klo 18.35-20.05.

• Zumba B (8 x 60 min)

75 e (norm. 90 e) ma 26.10.-14.12. klo 16-17.

• ZumbaToning B (8 x 60 min)

115 e (norm. 140 e) ke 28.10.-16.12. klo 17-18.

• Zumba & kehonhuolto B (16 ot)

105 e (norm. 130 e) ke 28.10.-16.12. klo

17-18.30.

• Tutti Frutti - rocktanssia Elviksen tunnelmissa (6 x 75 min)

50 e (norm. 60 e) ke 21.10.-25.11. klo 19.10-20.25.

Kädentaitojen kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi, Helsinki.

• Vintage (8 ot)

45 e (norm. 55 e) su 25.10. klo 10-16.

• Decoupage (13 ot)

91 e (norm. 110 e) pe 9.10. klo 17-20.45 ja

la 10.10. klo 10-16.

• Sukkahousupotretti (15 ot)

105 e (norm. 130 e) to 5.-19.11. klo 17-20.45.

• Muovikorut (4 ot)

45 e (norm. 55 e) ti-ke 10.-11.11. klo 17.30-

20.30.

• Näyteikkunasomistuksen salat (20 ot)

110 e (norm. 135 e) su 11.-25.10. klo 10-15.

• Huovutetut joulukortit (8 ot)

45 e (norm. 55 e) la 28.11. klo 10-16.

• Hemmottelusaippuaa (8 ot)

45 e (norm. 55 e) la 24.10. klo 10-16.

• Mosaiikin jatkokurssi (20 ot)

110 e (norm. 135 e) ke 28.10., 4.11., 18.11., 25.11.

ja 2.12. klo 17.30-20.30.

• Rustiikki joulou (8 ot)

45 e (norm. 55 e) la 21.11. klo 10-16.

• Ekojouluokorttikurssi (4 ot)

25 e (norm. 35 e) ma 7.12. klo 17.30-20.30.

• Joulutonttukurssi (4 ot)

25 e (norm. 35 e) ti 8.12. klo 17.30-20.30.

• Joulukranssikurssi (8 ot)

45 e (norm. 55 e) la 5.12. klo 10-16.

TEKSTIT KATRI KARSJ JA RALF NYBERG

UUTISET

HOK-Elanto palkitsee omistajansa 65 euron rahastokorotuksella

HOK-Elannon hallintoneuvosto ehdottaa edustajistolle, että osuuskaupan omistajia palkittaisiin nostamalla osuusmaksu rahastokorotuksella nykyisestä 35 eurosta 100 euroon. Tämä merkitsee nykyisen asiakasomistajan sijoituksen arvonnousua lähes kolminkertaiseksi ilman, että hänen tarvitsee sitä itse maksaa. HOK-Elannon edustajisto käsittelee sääntömuutosta ylimääräisessä kokouksessaan 13. lokakuuta.

Helsingin Osuuskauppa Elanto on Suomen laajimmin omistettu yritys. Sillä on pääkaupunkiseudulla jo 600 000 asiakasomistajaa, jotka pääsevät nyt osallisiksi omistamansa yrityksen menestyksestä, kun HOK-Elanto hoitaa heidän puolestaan osuusmaksun 65 euron korotuksen. Näin 110 vuotta täyttävä osuuskauppa juhlistaa merkkipäiväänsä lahjalla, jonka arvo on yhteensä noin 39 miljoonaa euroa.

"HOK-Elanto on historiansa aikana kasvanut merkittäväksi toimijaksi pääkaupunkiseudulla, ja meidän palvelu-

jamme käyttää säännöllisesti yli kolme neljännestä alueen talouksista. Jos edustajisto hyväksyy sääntömuutoksen, rahastokorotus mahdollistaa koko asiakasomistajakunnan palkittamisen tasapuolisesti", toteaa toimitusjohtaja **Matti Niemi**.

Sijoitus oman osuuskaupan toimintaan

Sääntömuutosprosessin ajaksi HOK-Elanto on 10.9.2015 alkaen keskeyttänyt uusien jäsenten liittymisen osuuskauppaan. Edustajiston hyväksyessä sääntömuutoksen uusien jäsenten liittymisen voi jälleen alkaa 1.11.2015. Uusien jäsenten osuusmaksu on tuolloin 100 euroa. Liittyttäessä maksetaan vähintään 20 euroa, ja loput osuusmaksusta maksetaan viiden vuoden aikana.

Osuusmaksu on sijoitus, jolla jäsen osallistuu osuuskaupan toimintaan. Se säilyy hänen pääomanaan ja palautetaan esimerkiksi jäsenen erotessa. Osuusmaksulle maksetaan korkoa, jonka suuruus päätetään vuosittain tilinpäätöksen tuloksen perusteella edustajiston kevätkokouksessa. Viimeisen viiden vuoden aikana osuuspääoman korko on ollut 10 prosenttia.

Osuuspääoman koron lisäksi asiakasomistaja hyötyy jäsenyydestään ostokertymään perustuvan Bonuksen muodossa. Lisäksi hän saa maksutapaedun, S-Pankin myöntämän ilmaisen Visa-kortin ja lukuisia muita osuuskaupan, S-ryhmän ja partnereiden tarjoamia etuja. Yhteenlaskettu hyöty on vuosittain keskimäärin noin 180 euroa. Osuusmaksu puolestaan on kertasuoritus, ei vuosimaksu, joka säilyy jäsenen pääomana.

Pienellä osalla HOK-Elannon omistajista osuusmaksu ei ole ehtinyt kertyä täyteen määrään. Myös he saavat osansa rahastokorotuksesta samassa suhteessa kuin muut. Jos asiakasomistaja haluaa saada täyden 65 euron hyödyn, hänellä on aikaa täydentää osuusmaksuaan 31.10.2015 asti.



HOK-Elannon hallintoneuvosto ehdottaa edustajiston päätettäväksi sääntömuutosta, jolla osuusmaksun lisäys hoidetaan nykyisten asiakasomistajien puolesta rahastokorotuksella, kertoo toimitusjohtaja Matti Niemi.

Kesäkeittiökokeilu sujui mahtavasti nuorisotalolla

Alepa Roihuvuori ja saman alueen nuorisotalo aloittivat kesällä ruokayhteistyön, jossa nuorisotalolaiset eli "nutalaiset" hakevat Alepasta syömäkelpoisia mutta päiväysten takia myyntiin kelpaamattomia tuotteita ja loihitivat niistä aterioita nuorisotalon keittiössä.

"Tämä oli innovatiivinen keittö ilman valmiita reseptejä. Tarkkoja suunnitelmia ei voitu tehdä, koska raaka-ainetarjonta vaihteli sen mukaan, mitä Alepasta kulloinkin saatiin. 'Ihan erilaista kuin kotitaloustunnilla', oli usein kuultu kommentti", kuvailee nuorisohjaajana toimiva **Niina Saviranta**.

Nuoret ottivat nutakeittiötoiminnan avosylin vastaan. Tunnelma oli mahtava, kun ruoan valmistaneet nuoret istuivat yhdessä pöydän ääreen.

"On hyvä, että ruoalle löytyy käyttöä eikä tavaraa tarvitse heittää roskikseen", toteaa Alepa Roihuvuoren myymäläpäällikkö **Jussi Lehtinen**.

Hyvin sujunut yhteistyökokeilu jatkuu vuoden loppuun, ja siihen osallistuvat Pikku Huopalahden, Torpparinmäen ja Ruoholahden nuorisotalot sekä alueiden Alepat.

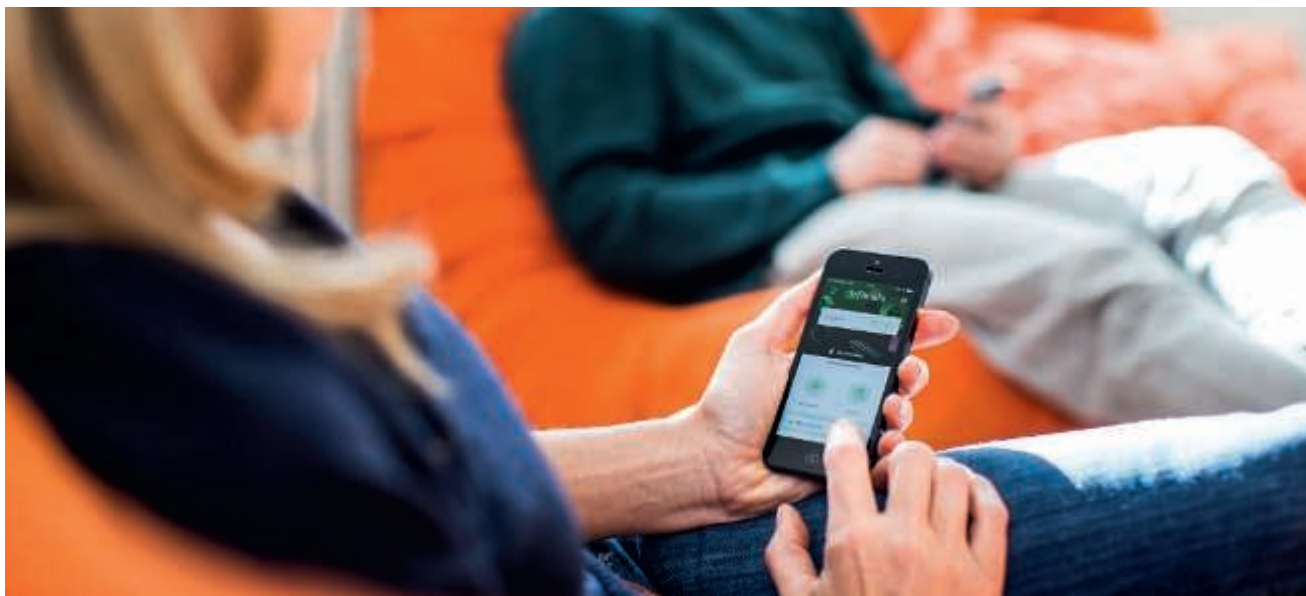
Kauan kaivattu kaurakakku palaa nyt

Suosittu kaurakakku palaa nyt reilun kahdenkymmenen vuoden tauon jälkeen S-marketeihin, Prismoihin ja Alepoihin. Tuote tulee myyntiin loka-kuun 1. päivänä osana HOK-Elannon juhlavuoden tuotepalettia.

Kaurakakku syntyi 55 vuotta sitten eli tasan puolivälissä HOK-Elannon 110-vuotista historiaa. Elannon leipätehdas valmisti kakkua vuoteen 1984 asti, jolloin tuotantolinjan uusiminen vei aikansa suosikkituotteen leipähyllystä.

Juhlavuoden kaurakakut leipoo Vaasan - luonnollisesti Elannon leipätehtaan alkuperäisen reseptin mukaan.

TEKSTI MERJA LAKSOLA
KUVA NINA KAVERINEN



Kaupan oma pankki

Tiesitkö, että S-ryhmän asiakasomistajana voit säästää tukun rahaa keskittämällä myös pankkiasiasi S-Pankkiin?

S-Pankin palveluvalikoima ja verkosto laajenivat, kun S-Pankki ja LähiTapiola Pankki fuusioituivat toukokuussa 2014. Nyt sulautumisessa on edetty viimeiseen vaiheeseen, jossa tuotteet ja palvelut yhdistyvät ja toiminta siirtyy samoihin kanaviin. Esimerkiksi verkkopankkeja on jatkossa vain yksi. Fuusion ansiosta valikoimiin on saatu suosittu asuntolaina.

”Saamme joka kuukausi parituhatta hakemusta, mikä aiheuttaa ajoittain ruuhkaa. Tilanne helpottuu uusien ja tehokkaampien järjestelmien avulla”, S-Pankin toimitusjohtaja **Pekka Ylihurula** toteaa.

Sijoituspalvelutalo FIM on ollut osa S-Pankkia vuodesta 2013 lähtien. Tämä on mahdollistanut muun muassa helpon rahastosijoittamisen.

”Kuukausittain kertyvän Bonuksen voi siirtää automaattisesti haluaansa rahastoon. Pienistä puroista kertyy vähitellen isoja summia.”

Kätevää pankkiasiointia

S-Pankin pankkipalveluita tarjotaan yli tuhannessa S-ryhmän toimipaikassa ympäri Suomea. Pankkiasioita voi hoitaa Prismojen ja Sokosten asiakaspalvelupisteissä, minkä lisäksi rahaa voi nostaa ja tallettaa myös kauppojen kassoilla.

”Peruspankkipalvelut ovat meillä edelleen maksuttomia”, Ylihurula muistuttaa.

Noin 130 asiakaspalvelupisteen lisäksi käytettävissä on lähes sata asiantuntevaa S-Pankkiiria, jotka opastavat muun muassa sijoitus- ja asuntolaina-asioissa. Lisäksi kaupan ja pankin yhteinen sovellus, kansainvälistäkin tunnustusta saanut S-mobiili, tekee arjen pankkiasioinnista helppoa.

”S-mobiili on S-ryhmän oivallus, jossa asiakasomistajuuden edut sekä mobiilipankki yhdistyvät kätevässä älypuhelinsovelluksessa.”

S-mobiilissa voi tarkkailla

Bonusen kertymistä ja maksutapa-etua sekä nähdä ostoksiin liittyvät takuukuitit, henkilökohtaiset edut ja kupongit. Pankkiosiossa voi maksaa laskuja, seurata tilitapahtumia ja siirtää rahaa rahastoon säästöön.

Lisää digitaalisia palveluja

S-Pankissa uskotaan, että digitaalinen murros iskee seuraavaksi pankkitoimialaan.

”Me näemme sen mahdollisuudeksi. Koska olemme osa kaupan toimintaa, pystymme sen ansiosta rakentamaan ainutlaatuisia digitaalisia palveluja. Mobiili liittyy entistä tiiviimmin tulevaisuuden digitaalisiin tekemisiimme. Meidän tehtävänä on tehdä raha-asoiden hoitamisesta niin helppoa, että asiakkaamme voivat keskittyä mukavampiin asioihin”, Ylihurula sanoo. •

Lataa S-mobiili puhelimesi sovelluskaupasta. Löydät sen hakusanalla S-mobiili.



HUOLEHDIMME TYYLISTÄSI

Lokakuun tarjous S-Etukortilla kaikissa Salon Klipseissä Niophlex korjaava syvähoito veloituksetta väripakettien yhteydessä.

Edun arvo 20-40 € hiusten pituudesta riippuen.

VARAA AIKASI:
WWW.SALONKLIPSI.FI



BONUSTA S-ETUKORTILLA

id^{HAIR}
NIOPHLEX

Anna hymysi valloittaa

Terve ja puhdas suu -hoitopaketin avulla otat haltuun suun terveytesi. Aloita säännöllinen suunhoito tällä paketilla jo tänään.

Paketti sisältää hammaslääkärin tekemän tarkastuksen ja suuhygienistin tekemän hammaskiven poiston, pastapuhdistuksen, sekä tarvittaessa fluorauksen. Saat myös hyvät kotihoito-ohjeet.

**Terve ja
puhdas suu
-hoitopaketti**

195,-*

norm. 213,90/221,90

**Tule
ILMAISEEN
implantti-
konsultaatioon!**

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

* Kela-korvaus 45,50 € vähennetään. Norm. 213,90/221,90. Etu voimassa 31.10.15 asti kaikilla Oral-vastaanotoilla.

** Ilman Kela-korvausta 55,50, norm. 81,90. Tarjous voimassa vain Oral Hammaslääkärit Kauppakeskus Kaaressa 31.10.2015 asti. Palvelumaksu sisältyy hintaan. Ei sisällä muita toimenpidekuluja. Ei koske erikois-hammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.

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

Uusi!
**ORAL
HAMMASLÄÄKÄRIT
KAUPPAKESKUS
KAARI ON
AVATTU**

-50%

**Avajais-
tarjouksena
Kaaressa!**

Hampaiden tarkastus

40,-**

Norm. 81,90



**Bonusta
jopa 5 %.**

www.s-kanava.fi

ORAL

Elämä hymyilee

Voit ostaa tuotteita myös verkossa:
apteekkishop.fi, shop.isokannel.fi ja netti-apteekki.fi

Bonusapteekit



HYÖDYNÄ BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSET

Melarest Night Mint 100 tabl.

Uusi mintunmakuinen suussa hajoava melatoniini-
valmiste. Melarest Night Mintin sisältämä melatoniini
imeytyy nopeasti ja helpottaa nukahtamista.
Yhdessä tabletissa 1 mg melatoniinia. Valmistettu
Suomessa.



100 tabl.
16,90 €
0,17 €/kpl



Bepanthen Eye -silmätipat 20 pipettiä

Kuiville, väsyneille ja
ärtyneille silmille. Kätevät
kerta-annospipetit - myös
piilolinssien käyttäjille.
Säilöntäaineeton.

20x0.5 ml
12,90 €
0,60 €/kpl

Multi-tabs Woman ja Man -tuoteperhe, myös 50+ -ikäisille 60 tabl.

Suunniteltu naiselle ja miehelle eri elämänvaiheisiin.
Päivittäiseen käyttöön terveellisen ja monipuolisen
ruokavalion tueksi. Yksi tabletti päivässä riittää.



Man ja Woman
60 tabl.
7,90 €
0,13 €/kpl



Man50+ ja
Woman50+
60 tabl.
10,30 €
0,17 €/kpl

C-vita 500 mg 90 tabl.

Vahva, pitkävaikutteinen
C-vitamiini, josta vapautuu
vitamiinia tasaisesti pitkin
päivää. Vuorokausiannos
1 tabletti sisältää C-vitamiinia
500 mg.



90 tabl.
9,80 €
0,11 €/kpl

Tarjoukset voimassa 1.-31.10.2015

Pääkaupunkiseudun Bonusapteekit:

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

LISÄTIETOJA: www.bonusapteekit.fi



Tarjoukset voimassa 30.11.2015 mennessä esitutkimuksen varanneille arvoasiakkaille.

SILMÄLEIKKAUKSET KAMPANJAHINTAAN!

Tarjoamme nyt molempien silmien laserleikkauksen arvoasiakkaille kampanjahintaan 2 500 €. Esitutkimus ja jälkitarkastukset eivät sisälly hintaan.

Myös kaihileikkaus on nykYTEKNIKALLA turvallinen ja tehokas toimenpide harmaakaihin hoidossa. Tarjoamme kaihileikkauksesta arvoasiakkaille alennusta 200 €/silmä tai 400 €/molemmat silmät.

Diacor Silmäyksikkö on luotettava ja kotimainen näönkorjauksen asiantuntija.

Liity Diacorin arvoasiakkaaksi osoitteessa diacor.fi.

VARAA AIKA 09 7750 8160

DIACOR

— LÄHELLÄSI. —

Elämää
laineilla
live

VAIN ELÄMÄÄ -TÄHDET LIVEKEIKALLA m/s FINLANDIALLA.



10.10. Pave Maijanen



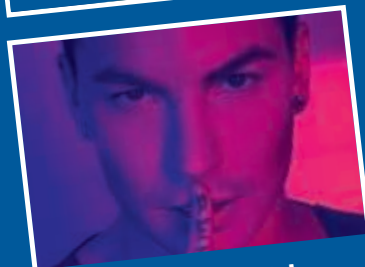
22.10. JVG



29.10. Maija Vilkkumaa



5.11. Anssi Kela



19.11. Antti Tuisku



26.11. Virve Rosti



3.12. Sanni

**Keikka
risteilylipun
hinnalla. Katso
päivän hinta
eckeroline.fi**

Huippuviihdettä vaikka pikkujoulujen merkeissä. Näe Vain elämää -tähdet säihkymässä m/s Finlandian iltaminiristeilyillä. Voit yhdistää keikan myös Päivä Tallinnassa -risteilyyn tai hotellimatkaan. Elämää laineilla -livekeikat paluumatkalla Tallinnasta klo 20.



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

eckeroline.fi

ECKERÖLINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN



Bonusta matkoista
ja laivaostoksista.

Bonus tuplana
jopa 10%
Bonus
S-Etukortti
S-Pankki
4018 7001 6045 6789
MERKÄÄN MÄÄRÄ
OHJEKIRJA S-kanava.fi
S-kanava.fi

TUPLAPÄIVÄT
osta 2
maksa 1

+ BONUS TUPLANA

Nyt koko kehysvalikoimasta

TOISET LASIT KAUPAN PÄÄLLE



MARC BY MARC JACOBS



CARRERA
EYEWEAR SINCE 1956



ETUSI JOPA 733 €

AJANVARAUS

silmälääkärille tai optikolle:

010 190 200 (mpm/pvm)


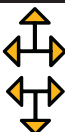









SILMÄASEMA

optikko | silmälääkäri | silmäsaaraala

Normaalihintaisten silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Voit valita kehykset koko valikoimasta, linssit ja aurinkolasit erityismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia eikä siihen voi yhdistää muita alennuksia. Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. S-Etukortilla Bonus tuplana, jopa 10 % syyskuussa maksetuista ostoksista. Voimassa 31.10.2015 asti. Etusi arvo jopa 733 €. Hintaesimerkin kehys: Gucci, Dolce&Gabbana tai Fendi 349 € + moniteholinssi Hoya Amplitude 1.6 HVA 349 € + näöntarkastus 35 €. Lisää asiakasomistajuudesta: www.s-kanava.fi.

RISTIKKO 10

ARI		SÄR- KYÄ SEKIN		KALJUJA LOI- MAATA	PRO- NO- MINI												RA- JOITE	KINAA USEIN	MINIS- TERI PETTERI	LUMI- SADE- VERBI							
LOI- TOLLE					1																						
TA- LON- POIKA																											
PULLO- VESI- MERKKI																											2
																											
LUON- TEVA			POS- TILLE		BAA- RISSA																						
PAIK- KOJA Cu																											
							↓	HEVO- SILLE			↓		TUTKI TÄH- TIÄ	VIIPY- MÄT- TÄ													
KOR- VAT- KIN																											
JOS- KUS			SOR- SA- LINTU		NOPEA VOIT- TO										PYY- TÄÄ		ESTÄÄ VUO- DON			X - R							
VII- MEIS- TELTYJÄ									PANNA HANK- KIMAAN																		
SISÄL- LYS					TABU- LAAT- TORI										RIE- MAS- TUA				5								
			SILVO				6		JOH- TO- PAIKKA		PAL- JUJA																
TUM- MIA					VASA- RALLA								JEAN														
MART			PLA- NEETTA IDEA					ASIA- KASPAL- VELU		HE- DEL- MÄ	VIRT- SA- AINE		MUNISTA			NVOLI- VAA- RA				TUN- TEA							
					HOV- SUIS- SA															7							
PAN- DALTA			8		VAI- MEN- TA- JA									BA- LETTI- HAME													
							↘																				
KIR- JA					JUTUT		9							PERÄ- KÄR- RYSSÄ													

LÄÄTINUT JYRKI TAKALA

Ratkaisu

8/2015:
Avainsana:
PUOLITTAA

**Ristikön
8/2015
voittaja:**

Arja Mustanoja-Similä (Toijala)

[illegible]

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

Vastaa 15.10.2015 mennessä osoitteesta www.yhteishyv.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 10", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvään vastaajat.

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.



MITÄ EMILIA
valitsee yllleen Marks
& Spenceriltä?

yhteishyvä *live*

TEKSTI TOMI RONKAINEN
KUVA ANSSI VUOHELAINEN

EMILIA PIKKARAINEN, uimari, markkinointi-yhteistyössä Marks & Spencerin kanssa.

Emilian valinnat

”Olen esteetikko, ja muoti on minulle tärkeää. Eloisasta luonteestani huolimatta tyylini ei ole liian räikeä tai erottuva. Pidän tyttömaisista, kauniista vaatteista.

Teen markkinointiyhteistyötä Suomen Marks & Spencerin kanssa. Se tarkoittaa, että lisään sosiaaliseen mediaan päivityksiä asuista, jotka sopivat sekä arkeen että juhlaan. Lisäksi tuon edustustilaisuuksissa esille heidän tyyliään. Olen iloinen, että minulle entuudestaan tuttu brändi on saapunut Suomeen.

Pidän Marks & Spencerin laajasta ja kaikille sopivasta valikoimasta. Myynnissä on paljon näyttäviä asuja ja perinteisiä brittiläisiä tuotteita, joita monet muut suomalaiset myymälät eivät tarjoa. Poimin mallistoista itseäni puhuttelevia muodikkaita ja ajankohtaisia tuotteita.

Päätyöni on uinti. Tavoitteenani on uida urani toistaiseksi parhaat suoritukset ensi kesänä Rion olympialaisissa. Olen silloin uimarina parhaassa iässä. Uudessa ei tarvitse miettiä muotia, mutta heti treenien jälkeen tykkään laittautua.”

yhteishyvä

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

JULKAISIJA

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

TOIMITUS SOK

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

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

TOIMITUS ALMA 360

Monimediatoimittaja Johanna Flinkkilä
Toimitussihteeri Heidi Hänninen
AD Mika Soikkeli
Graafikko Jere Saarelainen
Kuvatoimittaja Nea Ilmevalta
Kannen kuva Ofer Amir

Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 10/2015
REPRO Aste Helsinki Oy

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



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

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

LUKIJAKILPAILU



TULE MUKAAN

Yhteishyvän matkaan myös Facebookissa, Instagramissa ja Pinterestissä.



Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Lokakuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Pentikin Metsikkö-astiaston. Kotimainen keramiikkasarja on saanut inspiraationsa Hvitträskin kansallismaisemista. Palkinnon arvo on 500 euroa.

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

NÄIN VASTAAT:

- **15.10.2015** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu.
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 10/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittaja julkaistaan numerossa 12/2015.



Miellyttävin juttu elokuun lehdessä

Elokuun suosikkijutussa pohdittiin, miten myönteisellä ajattelulla voi parantaa omaa elämänlaatuaan. Elokuun lukijakilpailun palkinnon voitti **Terttu Virolainen** (Vantaa).

ENSI NUMEROSSA



Kruunuksi juhlapöytään

Näin syntyy pimeiden iltojen klassikko Havin kruunukynttilä.

HAVI

Hyvää isänpäivää

Miten isä ja tyttöt tekivät tukan letittämisestä yhteisen jutun?

Rakkaus on tekoja

Pyysimme lukijoita kertomaan, miten he osoittavat rakkauttaan.

Yhteishyvä 11/2015 ilmestyy 28.10.2015 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa www.yhteishyva.fi/live. Marraskuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.

Aloita nyt!

ASIAKASOMISTAJAPÄIVÄT

ma-ti 5.-6.10. klo 12-20

Naisille suunnattu hyvinvointikeskus LadyLine Nihtisillasta saat energiaa pimeään talveen.

Tartu tarjoukseen asiakasomistajapäivillä ja

saat aloitusmaksun sekä lokakuun veloitusetta!

LADYLINE TARJOAA:

- Laaja ryhmäliikuntatarjonta
- Kuntosali
- Personal training
- Infrapunasauna
- Hierovat tuolit



**ALOITUSMAKSU
JA LOKAKUU**

0€*

* Tarjous edellyttää vähintään 2 kk asiakkuuden solmimista. Aloitusmaksu norm. 100 €, palvelumaksu norm. alk. 49 €/kk. Ei voi yhdistää muihin kampanjatarjouksiin. Vain uusille asiakkaille. Voimassa 5.-6.10.2015.

LadyLine Nihtisilta Nihtisillantie 3 | p. 050 599 9727

 **LadyLine**
LÄHELLÄ SYDÄNTÄ

Yhteistyössä:

Herbína.

www.ladyline.fi



**Vaasan
ALKUPERÄINEN
KAURAKAKKU 110 v**

1⁴⁵
5,80€/kg

Stadilainen muotovalio

Kaurakakku palaa S-marketeihin, Prismoihin ja Alepoihin lokakuussa. Kaurakakku syntyi vuonna 1960, eli tasan puolivälissä HOK-Elannon 110-vuotista historiaa. Elannon leipätehdas valmisti sitä vuoteen 1984 asti, jolloin aikansa suosikkituote katosi leipähyllystä tuotantolinjan uusimisen vuoksi. Juhlavuoden kunniaksi se palaa nyt kauppojen hyllyille.

Leipä näkyy vahvasti HOK-Elannon historiassa. Helsingin väestön kasvaessa vahvasti 1900-luvun alussa, ahtaissa asunnoissa ei ollut tilaa omille leivinuuneille, vaan leipä ostettiin valmiina. Elannon leipätehdas aloitti tuotantonsa 1907 ja siitä tuli nopeasti pääkaupunkiseudun suurin leivänvalmistaja.

Juhlavuoden kaurakakut leipoo Vaasan, luonnollisesti Elannon leipätehtaan alkuperäisen reseptin mukaan. Kaurakakku on moniviljaleipä, jossa on kaikki hyvän leivän ominaisuudet.

Kaurassa on muun muassa monitydyttymättömiä rasvahappoja sekä useita vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita. Kuohkean rakenteen aikaansaamiseksi taikinassa on myös vehnää ja ohraa. Se edustaa myös erinomaista, suomalaista arjen muotoilua. Reikäleipä on kätevän kokoinen, helppo kuljettaa ja murtaa annospaloiksi. Stadilainen muotovalio.

Lokakuun 15. päivänä 2015 tulee kuluneeksi 110 vuotta Osuusliike Elannon perustamisesta. Sunnuntaina 18.10. osuuskauppa tarjoaa kakkukahvit asiakkailleen kaikissa pääkaupunkiseudun Prismoissa, S-market Nurmijärvellä ja Mäntsälässä, klo 12-18.

Tervetuloa juhlimaan!



Design by
VALLILA

Kaurakakku myynnissä HOK-Elannon Alepoissa, S-marketeissa ja Prismoissa lokakuun ajan.