

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 77

HOK-ELANTO

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI ELOKUU 2015

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä
Kokkaa sadon-
korjuubrunssi**

6

**SIIVOUS-
KAAPIN
SANKARIA
RIVISSÄ**

**Elastinenkin
sen tietää**

Myönteistä ajattelua
kannattaa harjoitella

**MILTÄ
NÄYTTÄÄ
HELSINGIN
JUURILLA?**

**KOTIMAINEN
KIINNOSTAA**

Neljä perhettä
paljasti ruoka-
kassinsa
sisällön



IHANAAN ARKEEN!



KIIREAAMUIHIN



ILTAPÄIVÄN
PIRISTYKSEKSI



ILLAN
HEMMOTTELUUN



Marabou

O'boy



FANI
PALA

26

Koululla eka!

Muksut lähtevät
muodikkaina
koulutielle



Ruoka-liitteessä

Vinkit aloittevalle
sushikokille

Tässä numerossa

- | | |
|--|--|
| <p>18 Muuta mieltäsi
Ota myönteinen ajattelu osaksi arkeasi ja voit yllätyä iloisesti</p> <p>25 Kotikuntoon
Tehokas treeni onnistuu myös omassa olohuoneessa</p> <p>32 Pitko pitää pintansa
Truben leipomossa pulla leivotaan aidolla voilla ja ripauksella savolaista huumoria</p> <p>36 Meidän makuista
Miten brändätä puhdas suomalainen ruoka maailmalle?</p> <p>44 Omimmillaan oravakuiskaajana
Joko tunnet Instagram-tähti Konsta Punkan?</p> <p>48 Raikkaat klassikot
Panimme riviin siivouskaapin tutut pesuaineet</p> | <p>50 Kauniit & kevyet
Tunnista kotipihaan kauneimmat päiväperhoset</p> <p>54 Tänne Helsinki syntyi
Vain harva tietää, missä Helsingin juuret sijaitsevat</p> <p>60 Sijoittaisinko osakkeisiin?
10 vinkkiä, joilla pääset alkuun osakesijoittamisessa</p> <p>64 Tavataan taas
Ukkoporukat, neulojat ja nuoret ottivat ABC:n omakseen</p> <p>72 ”Enää en sorru suklaapatukkaan”
Kolme lukijaa jakoi vinkkinsä vuorotyössä jaksamiseen</p> <p>76 Sipulista se syntyy
Nyt on aika laittaa multaan kädet ja kukkasipulit</p> |
|--|--|



44



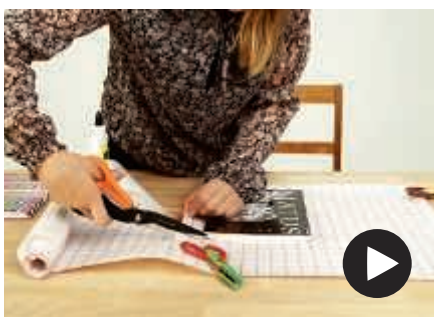
72

Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 31 Hyvännäköinen 43 Kolumni
52 Ole hyvä 77 Asiakasomistajasivut 96 Ristikko 97 Sinulla töissä 98 Lukijakilpailu

yhteishyvä *live*

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



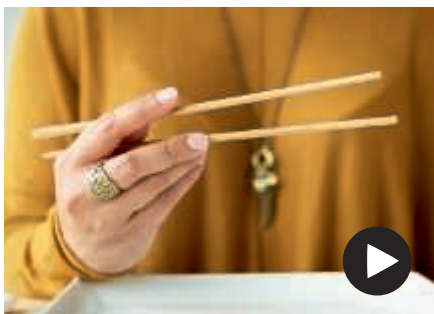
Päällystä kirjat persoonallisesti

Helpot ja näppärät
videovinkit
koulukirjojen
päällystysurakkaan.



Opi orava- kuiskaajalta

Luontokuvaaja Konsta
Punkka näyttää
videolla, kuinka oravia
kutsutaan luokse.



Sujuuko puikoilla syöminen?

Näytämme videolla,
miten puikoilla
syödään sushia ja
riisiä.



Tervetuloa syksy!

Istuta nyt puutarhaan
kauniit narsissit,
tulppaanit ja
krookukset.

Syyskuun Yhteishyvä
ilmestyy ainoastaan
sähköisenä osoitteessa
www.yhteishyvä.fi/live.



Katso kaikki videot
Yhteishyvä Livestä

Uusia videoita tulossa tässä kuussa:

- Valmista tunnelmalliset
koristevalot rapujuhliin.
- Vinkit sopivan puvun valintaan.
- Näin puhdistat hillopurkit ja
teet maukkaan hillon.

Betydande landmärken

Sedan Gustav Vasa grundade Helsingfors har vår nuvarande huvudstad omformats på många sätt. Fram till början av 1600-talet hade staden 500 invånare, i början av 1900-talet hade antalet stigit till 80 000 och när 2000-talet inleddes närmade sig invånarantalet 600 000.

På platsen där staden grundades finns ingenting kvar av den ursprungliga bebyggelsen. Men från berget öppnas en ståtlig vy över många intressanta natursköna platser mitt i Helsingfors. Den bebyggda stadskärnan flyttade söderut och verkar här mera bestående, trots att de tidigaste bevarade byggnaderna är från medlet av 1700-talet. HOK-Elanto har under sina 110 år av verksamhet skapat många landmärken som fortfarande präglar gatubilden.



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Muuttuvat maamerkit

Kun Kustaa Vaasa perusti Helsingin vuonna 1550, olivat lähtökohdat melko vaatimattomat. Vantaanjoen suulla, koskien välisellä saarella, sijaitsi kuninkaan-kartano ja sen ympärillä muutamia taloja. 1500-luvun lopussa kaupungissa oli noin 500 asukasta. Tuon ajan rakennuksista yksikään ei ole säilynyt meidän päiviimme asti, mutta kaupungin syntysijoilta, korkealta kalliolta avautuu komeat näkymät ja useita kiinnostavia luontokohteita ihan keskellä kaupunkiamme.

Rakennettu kaupunkiympäristö siirtyi uuden, käyttökelpoisen sataman vuoksi puoli peninkulmaa etelään. Siellä alkoi vähitellen Helsingin kasvu nykyisiin mittakaavoihin. Kasvu eteni hitaasti, ja 1900-luvun alussa Helsingissä oli noin 80 000 asukasta. Kuitenkin teollistumisen ja palveluelinkeinojen kehittymisen ansiosta asukasmäärä moninkertaistui, ja seuraavalle vuosisadalle saavuttaessa määrä oli jo lähes 600 000.

Osuusliike Elanto perustettiin vuonna 1905. Muutaman innostuneen edelläkävijän ajatus omasta leipomosta on 110 vuoden aikana kasvanut laaja-alaiseksi palvelualan kokonaisuudeksi. HOK-Elannolla on tänä päivänä lähes 600 000 asiakasomistajaa, ja osuuskaupan toiminta näkyy monien maamerkkien ansiosta rakennetussa kaupungissa. Osuuskauppa on koko toimintansa ajan ollut vahvasti mukana pääkaupunkiseudun kuluttajien arjessa.

S-Etu
8 €



81

Viking Linen Onni
Orava-perhepaketti
Tallinnaan



Elokuun edut ja uutiset

- 78 **Tapahtumat:** We Love The 90's jälleen Suvilahdessa
- 79 **Näyttelyt:** Tarujen kansat Ateneumissa
- 80 **Perheille:** Vauhdikkaat BMX-synttärät
- 82 **Kurssit:** Autokoulu Lilliputin henkilöautokurssit
- 85 **Uutisia:** Kauppakassin kuljetusalue laajenee

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

TEKSTI ANNE KYTÖLÄ
KUVA MIKKO LEHTIMÄKI

Naisellista terapiaa

Hihitys tervehti tulijaa jo kaukaa, kun vaasalainen huumorikuoro TenaSingers harjoittelee ohjelmistoaan. Raili Reippaala eli **Hertta Mauriala** voivottelee, kun aina pitää siivota ja meikata, eikä koskaan saa juoda punaviiniä. Muita naurattaa, ja puuhkat ja peruukit heiluvat.

TenaSingersissä laulaa toistakymmentä 30–69-vuotiasta naista. Kuoron ohjelmistossa on noin 60 laulua, joiden sävelmät ovat tuttuja, mutta sanat uusia. Lauluissa ylistetään ja pilkataan naisen elämää. Esitykset ovat terapiaa sekä laulajille että yleisölle.

”Meidän hittibiisimme on *Aina pitää erittää*”, kertoo kuoron manageri **Niina Saarimaa** alias Dundeellinen diplomituristi Sylvi Dahling-Fiuhajtaja.

Naisten kuoro sai alkunsa miehenkipeydestä.

”Lähestyin keski-ikää ja olin hyvää vauhtia syrjäytymässä miesmarkkinoilta”, nauraa laulujen sanoituksista vastaava **Mirjam Silvén**.

Niinpä hän perusti kuoron yhdessä **Paula Blåfieldin** kanssa. Ensin päähän pälähti kuorolle sopiva nimi, sitten syntyi ensimmäinen laulu, *Miehen manaus*.

TenaSingersin mottona on, että hyvin menee, vaikka menisi pieleenkin. Laulutaidolla ei ole niin väliä, kunhan uskaltaa heittäytyä. Mitä enemmän TenaSingersit hassuttelevat, sitä enemmän yleisö rentoutuu. Kuorolaiset hankkivat itse esiintymisvaatteensa ja keksivät itselleen roolihahmon.

TenaSingersien mielestä aina saa, kun antaa. Siksi keikkapalkkiot lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen. Rahaa ovat saaneet muun muassa ruokapankki, vanhukset, turvakoti ja SPR:n katastrofirahasto.

”Meitä saa vapaasti kopioida, jos kantti kestää”, Saarimaa sanoo.

2001

Ensiesiintyminen oli naistenpäivänä.

4-15

Lavalla on aina vähintään kvartetti naisia.

20

keikkaa vuodessa, pikkujoulut ovat sesonkiaikaa.



TEHDÄÄN HYVÄÄ

TenaSingersin jäseneksi
pääsee, kunhan on yli
30-vuotias ja todistettavasti
nainen.



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.

Saisiko olla omena tai kaksi?

Kesän kypsytämät omenat ovat nyt parhaimmillaan, ja monella kotipuutarhurilla on satoa jopa liikaa.

”Välillä toivoisin jonkun kysyvän, saako omenoita ottaa. En pahastuisi yhtään”, toteaa turkulainen **Tiina Kortelainen**.

Valtava kaneliomenapuu ja lumupuu tuottavat satoa Kortelaisen vanhan omakotitalon pihassa enemmän kuin nelihenkinen perhe tarvitsee. Hedelmistä syntyy kotikeittiössä sosetta ja hilloja, ja punaluumut antavat hilloille kauniin värin.

”Yli oman tarpeen ei kuitenkaan kannata säilöä, vaan hilloa on mukava viedä tuliaiseksi”, Kortelainen vinkkaa.

Runsaan omenasadon voi myös puristaa kotona pulloihin mehulingolla. Lisäksi omenat voi mehua mehuasemilla, mutta silloin aika kannattaa varata etukäteen, opastaa Kortelainen. Syksyisin puristus-aikaa saattaa joutua jonottamaan päiviä.

Omenoita voi tarjota metsästysseuroille peurojen syötäväksi tai jättää portinpieleen ohikulkijoiden iloksi. Ylimääräisestä sadosta voi vinkata lähikaupan ilmoitustaululla tai Facebookin omenapörsseissä.

”Sosiaalinen media toimii, koska aika harva uskaltautuu tuntemattoman pihaan kysymään. Satokautta varten voisi hyvin laittaa portinpieleen tarran: täällä on omenoita, pimpota rohkeasti.”

Reippaasti rillit päässä

Jos lapsen päätä särkee ja lukeminen on hankalaa, apua kannattaa etsiä ensin silmälääkäristä.

Heikentyneen näön huomaaminen voi joskus olla vaikeaa. ”Kannattaa seurata, miten lapsen lukeminen kehittyy, sillä huono näkökyky hankaloittaa oppimista. Heikentyneestä näöstä voi olla kyse myös silloin, jos lapsi siirtyy katsomaan televisiota lähempää tai istumaan luokassa edemmäksi”, kertoo silmälääkäri **Roope Sihvola**.

Myös taittovikaa on usein vaikea havaita. Se saattaa ilmetä päänsärkynä tai silmien rasittumisena. Joskus ainoa oire on se, ettei lapsi halua lukea, koska lähelle katsominen on raskasta ja vastenmielistä.

Koululaisen näön voi tarkastuttaa terveydenhoitajalla tai optikolla. Silmälääkärille on varattava aika, mikäli terveydenhoitaja tai optikko sitä suosittelee. Alle 8-vuotiaan silmälasireseptin kirjoittaa aina silmälääkäri.

”Jos silmälasieihin päädytään, kannattaa kehyksiin kiinnittää huomiota. Niiden on hyvä olla istuvat ja keveät ja miellyttää ennen kaikkea lasta itseään.”

Silmäasema lahjoittaa syksyllä 2015 kaikille koulunsa aloittaville ekaluokkalaisille silmälasit kehyksineen silmälääkärin silmälasireseptiä vastaan.

ROOPE PERMANTO

Käytätkö S-mobiilia?

KYSYIMME PRISMA KAARI KANNELMÄEN ASIAKKAILTA, KÄYTTÄVÄTKÖ HE S-MOBIILIA. S-MOBIILISOVELLUKSESSA VOI MUUN MUASSA TARKISTAA KERTYVÄN BONUSSEN JA EDUT SEKÄ HOITAA RAHA-ASIOITA S-PANKISSA. LUE LISÄÄ JA LATAA SOVELLUS OSOITTEESTA S-MOBIILI.FI.



LIISA MURTO, HELSINKI

”En ole kuullut S-mobiilista, mutta Alepan Kauppakassia käytän jatkuvasti. Voisin ottaa S-mobiilin käyttöön, jotta näkisin helposti, kuinka paljon meillä on käyttörahaa S-Tilillä. Seuraisin myös tarjouksia ja tarkistaisin Bonukset.”



TAPIO TOIVANEN, VIHTI

”Kyllä käytän. Tarkistan siitä erityisesti S-Pankin saldotiedot, mutta seuraan myös Bonuksien kertymistä. Sovellusta tulee vilkuiltua usein, sillä se kulkee kätevästi mukana puhelimessa ja sitä on helppo käyttää.”



MARIA APPELBERG, HELSINKI

”Olen vielä rinnakkaisomistaja, mutta ajattelin hankkia sovelluksen heti, kun liityn itse varsinaiseksi asiakasomistajaksi. Katsoisin S-mobiilista ensisijaisesti etuja, mutta myös muut tiedot olisivat hyödyllisiä.”



SINI RANTAMÄKI, HELSINKI

”En ole käyttänyt sovellusta itse, mutta olen kyllä kuullut siitä. S-mobiili vaikuttaa näppärältä sovellukselta, joten aion tutustua siihen tarkemmin. Katsoisin ainakin Bonukset ja tarkistaisin, mitä on tarjouksessa.”

HYVÄ TIETÄÄ

**PAREMPAA
hotelli-
PALVELUA**

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



SOK

Hyvät unet vaikka rantahuvilassa

Riippumattoja, myrskylyhtyjä ja wc:ssä huussin tunnelmaa. Nykypäivän hotellit tarjoavat persoonallisia vaihtoehtoja yöpymiseen.

”Asiakkaiden toiveet muuttuvat yksilöllisemmiksi. Perinteisten vaihtoehtojen lisäksi halutaan elämyksellisiä hotellihuoneita”, kertoo Sokos Hotellien markkinointipäällikkö **Ulla Kivilaakso** SOK matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Original Sokos Hotel Vaakunaan saariston rantatalotyylillä edusta-

van Norrskär-huoneen suunnitellut hotellinjohtaja **Max Hellqvist** kertoo uusien huoneiden sisustusmahdollisuuksien olevan rajattomat.

”Erilaisilla teemahuoneilla luodaan pohjaa tulevaisuuden hotelleille”, hän sanoo.

Muita erikoishuoneita löytyy muun muassa Helsingin Solo Sokos Hotel Aleksanterista, jonka huoneessa näkyy **Remu Aaltosen** kädenjälki, sekä Original Sokos Hotel Pasilasta, jossa on Jokerit-sviitti.

Kauanko vie Huvila-teltan pystytys?

Arkkitehti **Roy Mänttärin** suunnittelema Huvila-teltta on monille Helsingin juhlatilaisuuksien tuttu symboli.

Teltta nousee pystyyn noin viikossa, mutta sen jälkeen tarvitaan vielä parikymmentä ihmistä kokoamaan penkkejä, lavaa, tekniikkaa, ravintolaa ja backstage-aluetta. Kokonaisuuden pystytys vie kuukauden.

Huvila on suunniteltu Hakaniemen Tokoinrantaan, eikä sitä sellaisenaan voida pystyttää muualle tarvittavien maanalaisten rakenteiden vuoksi.

Huvila-teltassa on nautittu musiikista vuodesta 1995 lähtien. Ensimmäisenä vuonna ohjelma jatkui läpi yön, ja lähistön perheet nukuttivat lapsiaan vessassa, jonne musiikki ei kuulunut. Jo seuraavana vuonna soittoaika rajattiin ilta-



SIMO KARISALO

kymmeneen.

LÄHDE: ARKKITEHTI ROY MÄNTTÄRI
HELSINGIN JUHLAVIIKKOJA VIETETÄÄN 14.-30. ELOKUUTA.

SYKSYN DORO MATKAPUHELMET



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





OPASTAMME
sinut vaiheittain
neulomisen
alkuun.
yhteishyvä *live*



MINNA KURJENLUOMA

"Kuulen nujerrettujen naisten kokemuksia, itsesyytöksiä, masennusta ja yksinäisyyttä. Tavallisia naisia, joiden elämä on pirstaloitu ja itsetunto nuijittu, lupaa kysymättä. Rohkeutta on jakaa omat kokemuksensa ja puhua", kertoo Naisten Linjan vapaaehtoinen Elina Vienonen.

Neulo naisten puolesta

Syksyn odotetuin neulekilpailu on käynnistynyt! Tänä vuonna Yhteishyvän ja Novitan järjestämän kilpailun aiheena on huivi, joka tuntuu pehmeältä, lämmittää ja antaa suojaa hyistä viimaa vastaan.

Millaisen huivin sinä haluaisit kietoa kaulaasi tai antaa läheisellesi lahjaksi? Miellyttääkö mutkaton kauluri vai haluatko haastetta maksihuivin muodossa? Päästä luovuutesi irti ja osallistu suosittuun neulekilpailuun huivilla, jonka toteutustavasta päätät sinä. Ainoa vaatimus on, että käytät toteutuksessa Novitan lankoja.

Kilpailuun lähetetyt työt myydään marraskuussa käsityöalan ykköstapahtumassa Suomen Kädentaidot -messuilla Tampereella. Myynnistä saatu tuotto lahjoitetaan lyhentämättömänä Naisten Linjalle, jonka tehtävä on tärkeä: tukea väkivaltaa pelkääviä naisia ja tyttöjä väkivallan muodosta riippumatta. Naisten Linjan ryhmät sekä viesti- ja puhelinpalvelu ovat pelastaneet ihmishenkiä, ehkäisseet väkivaltaa ja voimaannuttaneet naisia ja tyttöjä. Nyt myös sinä voit vaikuttaa laittamalla kudintuikkosi tai virkkuukoukkusi laulamaan.

Näin osallistut:

- Kiinnitä yhteystietosi (nimi, osoite, puhelinnumero) kilpailutyöhösi joko hakaneulalla tai muutamalla pistolla.
- Lähetä kilpailutyösi **13.9.2015** mennessä osoitteeseen Novita Oy, Huivikilpailu, Kiviaidankatu 2 A, 00210 Helsinki.
- Esiraati valitsee kilpailutöistä kymmenen parasta huivimallia, joista *Yhteishyvän* lukijat äänestävät voittajan *Yhteishyvä.fi*:ssä 24.9.-12.10. välisenä aikana.

Muistathan:

- Kilpailutyöhön ei tarvitse liittää ohjeita mukaan. Novita laatii voittajahuivista ohjeet.
- Kilpailun kolmen kärki esitellään *Yhteishyvässä* ja *Novita*-lehdessä. Myös voittajaohje kerrotaan koko kansalle.
- Kolme eniten lukijääniä saanutta palkitaan Novitan lankapaketilla ja S-ryhmän lahjakortilla.



Neljännellä Vain elämää -kaudella ovat mukana Pave Maijanen (vas.), Sanni, VilleGalle, Antti Tuisku, Maija Vilkkumaa, Virve Rosti ja Anssi Kela.

Nenälinapaketit esiin

Kohta se taas alkaa: *Vain Elämää* -sarjan uusi tuotantokausi. Miksi sarja herättää meissä niin suuria tunteita, mediatutkija **Veijo Hietala**?

”Olemme tottuneet näkemään pop-tähdet esiintymässä lavalla ja kuvaruudussa, ja useimmiten he synnyttävät meissä vahvoja tunteita. Lähes jokainen kuitenkin tietää, että esiintyjän imago on vain imago: hän esittää tunteita näyttelijän tavoin. Siksi tahdomme tietää, millainen ihminen hän oikeasti on. Kun ensimmäinen kyynel vierähtää tähden poskelle, saamme todisteen: hän on aito, oikeasti tunteva ihminen. Aitojen tunteiden varmin todiste ovat kyyneleet, niistä me liikutimme.”

Lähde mukaan risteilyille

Huippusuositun *Vain Elämää* -ohjelman neljännen tuotantokauden myötä starttaavat myös Eckerö Linen faniristeilyt. Sarjaa on mahdollista seurata perjantai-iltaisoin 18.9. alkaen m/s *Finlandian* fanikatsomossa. Kaikki neljännen tuotantokauden tähdet myös esiintyvät m/s *Finlandialla* syksyn aikana.

LISÄTIETOJA: WWW.ECKEROLINE.FI

SEURAA

Yhteishyvää Facebookissa. Arvomme pian lippuja faniristeilylle.



Teippi estää tulipalot

Muistathan, että käytetyt paristot ja akut voi palauttaa kaikkiin niitä myyviin S-ryhmän kauppoihin.

Paristojen virtanavat kannattaa teipata piiloon ennen kuin paristot pistää säilytykseen kotona tai keräyslaatikkoon kaupassa. Näin estetään oikosulku, jonka voi aiheuttaa virtanapojen osuminen toisiinsa tai metalliesineisiin, kuten kolikoihin tai avaimiin. Vuotavat paristot pitää palauttaa aina suljetussa muovipussissa.

Paristojen kierrättäminen on ekoteko, sillä niistä suurin osa saadaan hyödynnettyä jatkokäyttöön.



RECSE / PEKKA SIPOLA

BIOTEKIN

Hyvinvointisi tueksi, päivin ja öin!

Uni tulee helpommin ja heräät virkeänä uuteen päivään.

Tehokkuutta vetreämpään elämään.

Saatavana Prismoista ja S-marketeista. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

www.bioteekki.fi

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.yhteishyva.fi/live. Tämä on osa 8/2015.



SARRI KUKKONEN

Maalta kaupunkiin ja painopiste perheisiin

1970-luvulla *Yhteishyvä* jatkoi ilmestymistään sanomalehtenä, vaikka monin tavoin se muistutti jo koko perheelle suunnattua aikakauslehteä. Lehti tavoitti kohderyhmänsä kattavasti, sillä kyselytutkimuksissa lukijamääräksi saatiin peräti 2,7 miljoonaa.

Kun lukijoiden enemmistö muutti maalta kaupunkiin, myös lehden imagon oli muututtava. Sisältö nykyaikaistui ja yksilöllistyi, mutta lehden juuret olivat yhä sitkeästi maaseudulla ja näkyivät sivuilla edelleen. Lehdentekokin mullistui: jo 70-luvun alun toimituksessa tekstit tehtiin tietokoneella.



HOK-ELANTO

Kilpailu: 110 vuotta katukuvassa

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

Mistähän yllä oleva kuva mahtaa olla?

Osallistu kilpailuun **15.8.2015** mennessä Yhteishyvä Livessä osoit-

teessa www.yhteishyva.fi/live ja kerro, mikä oli kuvan esittämä katuosoite kuvausajankohtana. Liitä vastaukseen yhteystietosi.

Voit lähettää vastauksen ja yhteystietosi myös postikortilla osoitteeseen: **Yhteishyvän toimitus, Kuvakilpailu 8/15, PL 9505, 00232 Helsinki.**

Julkaisemme 10.8. Yhteishyvä Livessä lisäviheen, jossa täsmälleen sama paikka on kuvattuna vuonna 2015.

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

Onnea kilpailuun!

Vieläkö muistat Kaurakakun?

HOK-Elannon juhluvuoden kunniaksi kauppohen hyllyiltä löytyy jälleen nostalgisia tuotteita. Muun muassa

Kaurakakku palaa S-marketeihin, Prismoihin ja Alepoihin elokuun 1. päivänä.

Aikansa suosikkia Kaurakakku-moniviljaleipää valmistettiin Elannon leipätehtaassa vuoteen 1984 asti. Lue lisää juhlatuotteista sivulta 85.



123RF

Kauppatori maistuu lautasella



123RF

Kappelin uusi Kauppatori lautasella -lounaslista elää 10. elokuuta alkaen tiiviissä yhteydessä naapurinsa Kauppatorin kanssa. Lounaalla tarjotaan sesonkiherkkuja, kuten Kappelin savustettua lohta, sekä muita torin lähituotteita saatavuuden mukaan.

MENOVINKIT

KAPPELISSA esiintyy pe 14.8. oopperalaulaja Laura Pyrrö, joka laulaa pianistin kanssa muun muassa ranskalaisia chansoneita ja 1920-luvun jatshtavia kappaleita.

ØLHUS KØBENHAVENISSA esiintyvät la 15.8. rap-artisti ja runoilija Dxxxa D ja runoilija Tero Huh. Esitys on yhdistelmä miniteatteria, musiikkia, räppiä ja spoken wordia.

OLUTHUONE KAISLASSA tarjoillaan "virtuoottista folkräimettä", kun Haaga Folk Machine esiintyy su 16.8.

ZETORISSA esiintyy ke 19.8. jouhikkonero Pekko Käppi yhtyeensä K.H.H.L.:n kanssa. Käppi venyttää kansanmusiikin perinteisiä rajoja rajalla jouhikonsoitannallaan.

BELGEN Art goes Kapakka -ohjelmassa ovat to 13.8. Kuorojen Kierros, ma 17.8. Katriliina Siekkinen Quintet, ti 18.8. Ochre Room trio, ke 19.8. Brandon ja to 20.8. Erja Lyytinen trio.

VIRGIN OIL CO:N clubi palaa kesätauolta! Elokuun avaa perjantaina 7.8. Kotiteollisuus ja lauantaina 8.8. jatkaa Lapko. Koko kuukausi vedetään perjantaista lauantaihin -rytmillä: 14.8. Ile Kallio Big Rock Band, 15.8. Poisonblack & Crimson Sun, 21.8. Maija Vilkkumaa, 22.8. Disco Ensemble ja 28.8. Egotrippi.

BELGESSÄ, CASA LARGOSSA, KAARNASSA, KAPPELISSA, SALVESSA JA ZETORISSA tarjoillaan Tarujen kansat -taidemenuja 27.9. saakka. Kullakin ravintolalla on oma menunsa, johon kuuluu herkullisen aterian lisäksi pääsylippu Ateneumiin. Lue lisää: taidemenu.fi.

HYVÄ TIETÄÄ

Taide menee kapakkaan – mene mukaan!



Art goes Kapakka -kaupunkifestivaali tuo jälleen 13.-22. elokuuta yli 30 helsinkiläisravintolaan yllätyksellistä ohjelmaa. Tapahtumiin on ilmainen sisäänpääsy.

"Mukana on monipuolisesti eri taiteita ja musiikkilajeja.

Ohjelma julkistetaan 4. elokuuta", kertoo festivaalin vastaava tuottaja **Lissu Kirves**.

Festivaalin aloittaa tuttuun tapaan Kuorojen Kierros torstaina 13. elokuuta, jolloin kuorot kokoontuvat Senaatintorille ja siirtyvät sieltä kaupungin ravintoloihin. HOK-Elannon ravintoloista ovat mukana Belge, Kappeli, Königin kulman Le Roy, Michel ja Shanghai Cowboy, Oluthuone Kaisla, Sir Eino, Zetor, Ølhus København sekä William K. Kurvi.

123RF



Miten ostan turvallisesti verkosta?

- Arvioi verkkokaupan luotettavuutta tutustumalla ensin sivuston yleisilmeeseen. Löydätkö helposti asiakaspalvelun yhteystiedot, tuotteiden ja palvelujen toimitusajat sekä tietoa palautuskäytännöistä?
- Varmista, että tuotteesta löytyy riittävästi tietoa sekä käyttö- ja huolto-ohjeet.
- Jos ostat lääkkeitä, tarkista verkkoapteekin laillisuus. Valtaosa lääkkeitä myyvistä sivuista on laittomia.
- Vältä käteismaksuja ja maksa luottokortilla aina suojatussa yhteydessä.
- Harkitse huolella, teetkö ostoksia EU:n ulkopuolisista kaupoista. Niiden tuoteturvallisuus- ja kuluttajansuojasäädökset voivat poiketa paljonkin suomalaisista normeista.
- Etsi tietoa muiden kokemuksista. Voit googlata esimerkiksi: "verkkokaupan nimi" + problems. Jos epäilet kaupan luotettavuutta, jätä ostanatta.

LÄHDE: VIESTINTÄJOHTAJA PIA PERE-VANHANEN KAUPAN LIITOSTA SEKÄ VIESTINTÄJOHTAJA JOHANNA SALOMAA-VALKAMO TUKESTA. LUE LISÄÄ: TIETOLISAATURVAA.FI



PIKARUOKAA LEKSANDISTA

Tässä on Ruotsalaisten uusi suosikkipikaruoka. Pikaruoka joka on hauska, hyvän makuinen ja yksinkertainen. Käyttämällä 100 % täysjyvä rukiista leivottua Leksands Näkkäriä pizzapohjana, varmistat kuitujen saannin ja tasaisen verensokerin moneksi tunniksi. Voit tehdä oman pizzan mieleisillä täytteillä tai klassikon kuten Capricciosan, Hawaiiin tai vaikkapa Quattro Stagionin. Vain oma mielikuvituksesi on rajana. Paista pizza 10 min 200 asteisessa uunissa ja edessäsi on oikea "succé" herkuteltavaksi.



HYVÄ TIETÄÄ



JUSSI NIEMINEN

Myös muutama yksittäinen kotikanala ja -lampola saavat HOK-Elannon ruoka-apua. Penni, Tuikku, Alku ja Iiris arvostavat päiväyksiltään vanhentunutta leipää.

Ruoka-apua tarvitseville

HOK-Elannon pyrkimys ehkäistä ruokahävikkiä hyödyttää myös erilaisia yhteisöjä.

”Meillä on sopimus 65 järjestön kanssa. He hakevat myytäväksi kelpaamattomia elintarvikkeita 77 eri myymälästä ja jakavat niitä edelleen tarvitsijoille. Tuotteet ovat syömäkelpoisia mutta eivät myyntikelpoisia”, kertoo HOK-Elannon laatu- ja ympäristöpäällikkö **Satu Kattilamäki**.

Ruokayhteistyötä tehdään monenlaisten yhteisöjen kanssa: mukana

ovat muun muassa Hyvä Arki ry, Manna-Apu, Veikko ja Lahja Hurs-
tin laupeudentyö, seurakunnat sekä asunnottomien yhdistykset.

”Yhteisöt ottavat meihin yhteyttä joko suoraan tai myymälän kautta. Selvitämme ensin toiminnan luonteen ja laajuuden sekä esimerkiksi kylmäsäilytystilojen olemassaolon. Ruoka-aputoiminnan periaatteena on, ettei lahjoitettuja tuotteita myydä, vaan ruoka menee suoraan sitä tarvitseville.”

Koulunalku jännittää myös äitiä ja isiä

Miten lapsi pärjää uudessa koulussa? Millainen on ravitseva välipala? Kuinka paljon tulisi nukkua?

”Koulun aloittaminen jännittää koko perhettä. Siksi haluamme tukea vanhempia lapsen kasvuun, hyvinvointiin ja kasvatukseen liittyvissä asioissa”, sanoo MLL:n vt. pääsihteeri **Milla Kalliomaa**.

Tänä vuonna ekaluokkalaisten kotiin postitetaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton kirje, joka sisältää tietoa yhteisen ajan, leikin ja unen merkityksestä sekä turvallisesta koulutiestä.

Myös S-ryhmä tukee Hyvää alkua koulutielle -kampanjaa, joka järjestetään nyt 17. kerran.



Mukana on myös Yhteishyvän juliste, josta löydät vinkit ravitseviin välipaloihin.



SOK

5 hävikkivinkkiä: Näin ruokaa ei mene roskikseen

- Suunnittele viikon ostoslista ennakoon ja pidä siitä kiinni. Hyödynnä kauppojen -30 % -tarjouksia. Päivitä ostoslistasi säännöllisesti vastaamaan perheen kulutusta. Älä hamstraa tai tee heräteostoksia.
- Suosi irtomyyntissä olevia kasviksia valmiiksi pakattujen sijaan. Liha ja kala säilyvät kuitenkin paremmin suojaasuun pakattuna.
- Jäähdytä ylijäänyt ruoka nopeasti. Syö se pian tai pakasta annoksina. Pakastetut annokset auttavat lapsiperheen arjessa. Voit pakastaa myös tuoreyrtejä.
- Muista ”parasta ennen” ja ”viimeinen käyttöpäivä” -merkintöjen ero. Tuote ei muutu käyttökelvottomaksi parasta ennen -päivämääränään. Luota aisteihisi.
- Hyödynnä tähteet. Esimerkiksi nahistuneista vihanneksista voi tehdä sosekeittoa, hieman ruskeat banaanit sopivat smoothieen ja vanhenevat leivät köyhiin ritareihin. Monet rippeet sopivat myös paistoksiin tai munakkaisiin.

VINKIT ANTOIVAT SOK:N VASTUULLISUUS-
ASIAINTUNTIJA SENJA FORSMAN JA LUONNON-
VARAKESKUS LUKEN TUTKIMUSOHJELMA-
PÄÄLLIKKÖ JUHA-MATTI KATAJAJUURI.

SIRKUSPRINSESSA-OPERETTIMATKA TALLINNAAN LOKAKUUSSA.

Matka Estonia-teatteriin 6.-7.10.2015.

Imre Kálmánin Sirkusprinsessa on operetin hopea-ajan mestariteos.
Estonia-teatterin esityksessä on taidokas ja värikäs orkesterointi.
Mukaansatempaavassa juonessa on operettien tapaan rakkautta, suuria
tunteita, väärinkäsityksiä ja onnellinen loppu.

Eckerö Linen operettimatalla esityksessä on
suomenkielinen tekstitys ja esitys alkaa klo 17.00.

MATKAN HINTA ASIAKASOMISTAJILLE

104 €/hlö B-lippu (norm. 109 €/hlö)

114 €/hlö A-lippu (norm. 119 €/hlö)

sis. edestakaiset laivamatkat m/s Finlandialla kansipaikoin, kuljetuksen
Tallinnassa satama-hotelli-satama, 1 yö 2 hh standard-huoneessa Original
Sokos Hotel Virussa ja hotelliaamiaisen, lipun valittuun luokkaan Sirkus-
prinsessa-operettiin sekä suomalaisen matkanjohtajan palvelut. Paikkoja
matkalle rajoitetusti.

Lähtö Helsingistä 6.10. klo 8.30 ja paluulähtö Tallinnasta 7.10. klo 12.00 tai
18.45.

Varaukset puh. 06000 4300 (1,75 €/puhelu+pvm/mpm) tai info@eckeroline.fi



eckeroline.fi

ECKERÖ  **LINE**
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN



Bonusta matkoista
ja laivaostoksista.



TEKSTI MIIA VÄHÄHYYPÄ
KUVAT ROOPE PERMANTO

MUUTA MIELTÄSI

Haluatko oppia pitämään imuroinnista, elää terveempänä ja saada enemmän palkkaa? Aloita muokkaamalla ajatteluasi.

”Päätin jo kauan sitten pitää sadepäivistä. Nykyisin tulen sateesta onnelliseksi”, väittää myönteisestä ajattelusta kirjoja julkaissut psykologi **Keijo Tahkokallio**.

Tahkokallion mukaan kaikkien tulisi tehdä samoin. Tällöin pystyy ilahtumaan sekä sadepisaroiden ropinasta että nauttimaan lämmittävistä auringonsäteistä. Ihmisille on toki luontaista inhota sadetta, sillä varsinakin ennen se merkitsi uhkaa, kylmää ja märkää. Nykyisten kumisaappaiden ja sähköpattereiden aikaan sadekammosta ei kuitenkaan ole hyötyä.

Silti sateen rakastaminen saattaa kuulostaa yltiöpositiiviselta. Tahkokallion mukaan myönteinen ajattelu kuitenkin helpottaa elämää monella tavalla. Onnellisin on usein se, joka tyytyy siihen, mitä saa.



”Yhden päivän aikana ihminen kokee tuhansia pieniä asioita. Kyse on siitä, valitseeko päivän tapahtumista myönteiset vai kielteiset.”

●●● Yleiskielessä optimismi ja positiivinen ajattelu liitetään usein toisiinsa. Vaikka niissä on paljon yhteistä, kyse on Tahkokallion mukaan eri asioista.

”Optimismi on luonteen ominaisuus. Sitäkin voi pyrkiä kehittämään, mutta silti ajattelua on helpompi muuttaa kuin luonnetta”, Tahkokallio sanoo.

Optimismi tarkoittaa erityisesti uskoa tulevaan. Siihen, että sateen jälkeen paistaa vielä aurinko. Kun pessimisti ja optimisti tekevät yhteistä projektia, pessimisti ajattelee epäonnistuvansa varmasti tai onnistuvansa korkeintaan tuurilla. Optimisti uskoo onnistuvansa, mutta jos jokin menee pieleen, hän ei muserru.

Löydä kauneus koleuden seasta. Vaikka ihminen kokisi olevansa perusluonteeltaan negatiivisesti ajatteleva, uusi asenne ei ole mahdottomuus. Tahkokallion mukaan positiivinen ajattelu ei ole perinnöllinen ominaisuus vaan pikemminkin työkalu, jota voi kehittää.

”Aina on mahdollista valita itse, mistä pitää. Tällöin täytyy vain löytää asioista niiden ilahduttavat puolet, kuten sadepäivien kaunis taivas”, Tahkokallio kertoo.

Asenteen muutos kannattaa, sillä se pienentää pettymyksen tunnetta, auttaa vähentämään stressiä ja lisää elämän nautinnollisuutta. Ajattelun merkitys ihmiselle on valtava, sillä ajatukset vaikuttavat koko ihmiselämään kehoa myöten.

”On vanhanaikaista ajatella, että keho ja mieli olisivat toisistaan erillisiä. Emme ajattele vain aivoilla vaan koko ruumiilla”, Tahkokallio sanoo.

Positiivisen psykologian asiantuntija, sosiaalipsykologi ja psykoterapeutti **Krisse Lipponen** sanoo asennemuutoksen onnistuvan, kunhan keskittyy oikeisiin asioihin.

”Yhden päivän aikana ihminen kokee tuhansia pieniä asioita. Kyse on siitä, mitkä päivän tapahtumista valitsee. Senkö, että aamulla oli harmaata vai että päivällä sai monta asiaa edistettyä?” Lipponen selittää.

Tahkokallio vakuuttaa oppineensa pitämään sateen lisäksi imuroinnista. Hänen mukaansa myönteisyyden avain on keskittyä aina juuri siihen, mitä on tekemässä.

”Imurointi muuttuu rentoutumisharjoitukseksi, kun imuroidessa sanoo mielessään suulaketta työntäessä ’hieno työntö’ ja vetäessä ’hieno veto’. Kannattaa kokeilla”, Tahkokallio kehottaa.

Parempi palkka ja mieli. Ajattelutavan muuttamiseen on lukuisia hyviä syitä. Lipponen kertoo tutkimuksista, joiden mukaan myönteinen ajattelu lisää onnellisuutta kaikilla elämänaloilla. Positiivisesti ajattelevat osaavat usein luovia sosiaalisessa elämässä, mikä auttaa niin työssä kuin parisuhteessakin. Jopa avioliitot kestävät pidempään.

On havaittu myös, että positiiviset urheilijat pääsevät negatiivisia pidemmälle. Lisäksi usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin suoja sydän-, verisuoni- ja tulehdustaudeilta, sillä se saa elämään terveellisemmin.

”Ne, jotka uskovat voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä, polttavat vähemmän tupakkaa, juovat vähemmän alkoholia ja harrastavat enemmän liikuntaa” Lipponen kertoo.

Ei kuitenkaan kannata huolestua, vaikka olisi perusluonteeltaan kielteinen. Lipponen huomauttaa, että tutkimukset eivät kerro koko totuutta, sillä niissä puhutaan lähinnä keskiarvoista.

Kehityksen avain on oman ajattelutavan muuttaminen tietoisesti. Tällöin pääsee osaksi samoista hyödyistä kuin valmiiksi myönteiset ihmiset.

”Ja totta kai myönteinen suhtautuminen heijastuu ympäristöstä takaisin”, Lipponen sanoo.

Tunteet tarttuvat ihmisestä toiseen, siksi positiivisen ihmisen vierellä on helppo olla.

Positiivisuus näyttää tuntuvan myös palkk pussissa. Myönteisesti ajattelevien tulot ovat tilastollisesti hieman suuremmat ja koulutusaste korkeampi. He myös etenevät työuralla paremmin. Lipponen mukaan tätä selittää ainakin se, että positiivisesti ajattelevat sitoutuvat tavoitteisiinsa ja uskovat omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa.

”Lisäksi positiivisesti ajattelevilla on töissä kivaa”, sanoo Helsingin yliopiston tutkijakollegiumin tutkimusjohtaja ja Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Jari Hakanen**.

”Positiivinen ajattelu luo osaltaan työn imua eli iloa ja innostusta. Imussa olevat kokevat työnsä mielekkääksi ja tärkeäksi”, Hakanen kertoo.



Huono päivä? Ei enää

- Listaa hyvänä päivänä asioita, joista tulet iloiseksi. Miellyttääkö sinua koiravideoiden katselu tai puhelu ystävälle? Kaiva lista esiin huonona aamuna.
- Jos töihin meno ärsyttää, älä ajattele sitä. Keskity ensin valmistautumiseen, sitten työmatkaan. Tee töissä asia kerrallaan. Näin työpäivän rasittavat puolet eivät paina koko päivää.
- Jos työkaverisi on sinulle ilkeä, ajattele, ettei hän välttämättä ilkeile pahuuttaan. Ihmisten toimintaa voi selittää monesta näkökulmasta.
- Käytä näkökulman vaihtamiseen huumoria. Kun kurjasta jutusta tekee vitsin, olo helpottuu kummasti.
- Valitse asia, joka ärsyttää eniten, ja päätä kehittyä siinä todella hyväksi. Ihminen pitää kaikesta, missä on taitava, oli kyseessä sitten sängyn-petaus tai kenkien lankkaaminen.

VINKIT ANTOIVAT KRISSE LIPPONEN JA
KEIJO TAHKOKALLIO.



Nykyajan työelämä on usein tulospaineiden sekä yt-neuvottelujen värittämää. Positiivinen ihminen saa kuitenkin madallettua stressitasoaan nopeasti. Hän on myös tuottava, sillä hän tarttuu haasteisiin päättäväisemmin kuin negatiivinen.

Kaiken lisäksi työpaikan kahvipöydässä on hauskempaa jutella myönteisen kuin kielteisen ihmisen kanssa, sillä ainaista valitusta pomosta tai asiakkaista on pitkän päälle raskasta kuunnella. Positiivista työkaveria on helppo lähestyä ja häntä pidetään luotettavana, kuvailee Hakanen.

Työhönsä positiivisesti suhtautuva saa nauttia asenteensa hedelmistä myös vapaa-ajallaan.

”Työn imun vaikutukset läikkyvät koko elämään. Innokkaat työntekijät ovat onnellisia, tyytyväisiä pari- ja perhesuhteissaan sekä aktiivisia vapaa-ajallaan. Heillä on myös harvemmin masennusta”, Hakanen luettelee.

Ajatusten tasapainolla on väliä. Toisinaan elämässä sattuu asioita, joista on vaikea löytää mitään hyvää. Harva pitää vaikkapa kompastumisesta tai työkaverin ilkeästä kommentista kesken palaverin.

Kielteisiä ajatuksia ei silti kannata täysin kieltää, sillä ne ovat osa tervettä ihmistä. Esimerkiksi isoja taloudellisia päätöksiä tai suuria sopimuksia tehtäessä täytyy pystyä pohtimaan, mitä jos kaikki meneekin pieleen.

Positiiviseen ajatteluun pyrkiminen ei tarkoita, että kaikesta täytyy väkisin vääntää myönteistä. Jokainen kohtaa elämässään myös surun hetkiä ja menetyksiä. Myös myönteisesti ajatteleva voi sairastua. Silloin ei tarvitse ajatella, että ”olipa kiva juttu”.

”Myönteinen ajattelu voi kuitenkin kantaa vaikeuksien yli. Jossain vaiheessa voi huomata, että sairastumiseenkin liittyi vähintään neutraaleja asioita tai se opetti jotain uutta”, Krisse Lipponen sanoo.

Positiivisella asenteella voi pyrkiä keskittymään johonkin muuhun kuin elämän nurjaan puoleen. Lipponen nostaa esimerkiksi itselleen tutun ihmisryhmän, vaikeasti liikuntarajoitteiset ihmiset, jotka onnistuvat löytämään iloa arjen hyvistä hetkistä, kuten ystävien seurasta tai saunomisesta.

Mikseivät kaikki tee niin? Miksi kaikki eivät sitten käännä ajatteluaan myönteisemmäksi, jos positiivisuuden hyvät vaikutukset kerran ovat niin kattavat? Yksi syy lienee se, etteivät ajattelulla saavutettavat terveyshyödyt ole vielä kaikkien tiedossa.

Toiseksi, kielteiset ajatukset ovat ihmisrodulle ominaisia.

”Evoluution avulla on helppo perustella, että uhkiin täytyy reagoida. Sen sijaan kivat ja kauniit asiat eivät ole niin olennaisia lajin säilymiselle”, Lipponen kertoo.

Ihminen voi kuitenkin arvioda, onko kulloiseenkin tapahtumaan syytä reagoida kielteisillä ajatuksilla. Esimerkiksi laukkuun vuotanut vesipullo on ikävä muttei kovin dramaattinen asia.

Ajattelun kääntäminen positiiviseksi ei käy pelkällä napinpainalluksella. Jos ajatteluaan voisi muuttaa helposti, yhä useampi onnistuisi myös laihduttamaan tai lopettamaan tupakanpolton. Vaikka kaikkeen päättäisi suhtautua positiivisesti ja hyväksyvästi, todennäköisesti seuraavan aamun ruuhka ärsyttäisi yhä.

Kuitenkin jo muutaman kuukauden harjoittelulla tottuu etsimään asioista miellyttäviä puolia. Kun positiivisen ajattelun palauttaa mieleen yhä uudelleen, myös ajattelutavat alkavat muuttua hiljalleen. Keijo Tahkokallio vinkkaa pitämään positiivisen ajattelun ideaa mielessä vaikkapa puolillaan olevan juomalasin kuvan avulla. Kuvan voi pistää lompakkoon tai piirtää kämmeneensä. Sen voi ottaa myös taustakuvaksi tietokoneelle.

”Harjoituksen ansiosta ruuhkaankin tai sadekuuroihin voi oppia suhtautumaan eri tilanteissa tyynesti”, vakuuttaa Tahkokallio. •



Mistä löydän myönteisen näkökulman?

Näkökulmaa vaihtamalla voi helpottaa elämää monella tavalla. Myönteisen näkökulman löytäminen laskee stressitasoa, lisää hyväntuulisuutta ja saattaa säästää riidoilta.

Positiivisen psykologian asiantuntija **Krisse Lipponen** antaa esimerkin myönteisen näkökulman eli arvostavan silmän etsimisestä:

”Astu kadulle ja ala katsoa maailmaa arvostavalla silmällä. Etsi asioita, joista pidät ja jotka ovat arvokkaita ja kauniita. Voit nähdä monta asiaa, joista et tykkää, mutta kiinnitä huomiosi myönteisiin asioihin.”

Siis vaikka kenkäsi kastuisivat aamulenkillä, voit kiinnittää huomiosi kauniiseen taivaaseen tai vastaantulevaan hauskaan koiraan.



”Mieliala on omissa käsissäni”

Positiivisuudestaan tunnettu muusikko Elastinen eli Kimmo Laiho, 34, taikoo itsensä hyvälle mielelle joka aamu.

●●● ”Olen aika kaksinapainen tyyppi. Toisaalta olen rauhallinen ja mietiskeleväinen ja ihmiset saattavat pitää minua vähemmän hersyvänä kuin odottivat. Toisaalta taas minussa on energiaa ja iloa, mikä on tehnyt minusta kuuluisan. Olen löytänyt tavan olla positiivinen mutta silti uskottava ja kumonnut stereotypian, jonka mukaan räppäriin pitää olla kovis.

Uskon, että positiivisuuteni on peruja äidiltäni. Hän opetti, että jos kaikki on hyvin, ei pidä valittaa. Kyllä huono fiilis tai ärsytys töihin lähtemisestä iskee välillä minuunkin, mutta uskon, että mieliala on omissa käsissäni.

Saan itseni joka aamu hyvälle mielelle fiilistelemällä vaikka hauskoja motivaatio- ja kissa-videoita, juomalla rauhassa kahvia ja kuuntelemalla uusia räppibiisejä. Ohjailen fiiliksiäni musiikilla. Rakennan päivälleni soundtrackin kuin leffaohjaaja: mietin, mikä biisi sopii siihen hetkeen, kun starttaan auton tai menen nukkumaan. Jos oikein huono päivä iskee, vedän överiksi ja ryven, kunnes iltaan mennessä koko juttu alkaa jo naurattaa.

On hauskaa ja hämmäntävää, että minua pidetään niin positiivisena. Uskon sen tarkoittavan, että positiivisuudelle on tilausta. Ihminen tarvitsee positiivisia esikuvia, sillä kaikki muut ovat vain varottavia esimerkkejä. Oma esikuvani on punttisalimme vetäjä ja breakdancen maailmanmestari **Johannes Hattunen**, joka loukkasi ranteensa ja sai koko kesäksi kipsin. Siitä huolimatta hän pystyi sanomaan: 'Hyvä, että tämä tapahtui.' Minulla on tuollaiseen asenteeseen ja positiivisuuteen vielä matkaa.

Haluaisin muuttaa viihdemaailman yleistä tunnelmaa positiivisemmaksi. Olisi hienoa, jos minut muistettaisiin siitä, että pystyin kohottamaan ihmisten mieltä.” •



KOONNUT HEIDI HÄNNINEN
KUVAT ROOPE PERMANTO JA
TAVARANTOIMITTAJAT

KOTIKUNTOON!

Rullaa, keinuta, venytä ja nosta.
Tehokas treeni onnistuu myös
omassa olohuoneessa, kun
välineet ovat oikeat.

**STEAMIN TASAPAINO-
LAUDAN** avulla kehität
tasapainoa, koordinaatiota sekä
keskittymis- ja reaktiokykyä.
Harjoittelu vahvistaa erityisesti
jalkojen ja keskivartalon lihak-
sia. Tasapainolautaan kuuluu
korkeussäädettävä peli.



STEAMIN JUMPPAPALLO auttaa
kehittämään lihasvoimaa, tasa-
painoa ja kehonhallintaa. Pallo
soveltuu myös istuimeksi, joka aut-
taa parantamaan ryhtiä. Pakkaus
sisältää pumpun. Saatavana 65 ja
75 cm:n halkaisijalla.



STEAMIN KAHVAKUULA sopii
nostoihin, työntöihin ja heitto-
ihin. Sen avulla treenaat sekä
voimaa että kestävyyttä. Tehty
kestävästä vinyylistä, täytteenä
rautahiekkaa. Saatavana 2, 4 ja
6 kilon painoisena.

JOOGAMATTO on miellyttävä
alusta niin jooga- kuin pilates-
tunneille. Rullattava matto on
helppo kuljettaa mukana. Pakkauk-
sessa tulee kätevä ja irroitettava
olkahihna. Koko 61 x 173 mm. Saata-
vana myös vihreänä.



STEAMIN FOAM ROLLERIA eli
pilates- tai putkirullaa voi käyttää
venyttelyyn, lihasten hierontaa
tai tasapainoharjoituksiin. Se sopii
hyvin myös kireiden lihasten läm-
mittelyyn. Pituus 50 cm, halkaisija
10 cm.





Vasemmalla tytön collegetakki, koot 92-128 cm. Collegehousut, koot 92-128 cm. Ciraf. Pojan trikoopusero, koot 128-164 cm. Myös turkoosina. Farkut, koot 128-164 cm. Tytön softshell-takki, koot 134-164 cm. Farkku-leggingsit, koot 128-164 cm. House. Pojan collegetakki, koot 92-134 cm. Myös tummansinisenä. Collegehousut, koot 92-134 cm. Myös tummansinisenä. Ciraf. Prisma. Reput. Prisma. Kengät kuvausrekvisiitaa Prismasta.



KATSO näppäret
vinkit koulukirjojen
päälystämiseen.

yhteishyvä *live*

Koululla eka!

Vielä muutama askel ja koulunovet aukenevat meille. Nyt saadaan uusia ystäviä, pelleillään koulukuvassa ja opitaan hurjasti lisää.

KUVAT ROOPE PERMANTO
MEIKKI JA HIUKSET RIINA LAINE



YLLÄ Pojan trikoopusero, koot 128-164 cm. Myös turkoosina. Farkkucollegehousut, koot 128-164 cm. House. Camouflage-reppu. Nicksclub. Tytön trikootoppi, koot 128-164 cm. Myös mustana. Farkkuleggingsit, koot 128-164 cm. House. Lilac Cross -reppu. Nicksclub. Avainnauha, lajitelma eri kuoseja. Smiley-penaalit. Prismat. Kengät ja hiuskoristeet kuvausrekvisiittaa Prismasta.



ALLA Ylärivissä vasemmalta Flower-reppu. Lilac Cross -reppu. Camouflage-reppu. Nicksclub. Alarivissä vasemmalta Butterfly-reppu. Crazy Car -reppu. X-Force. Star Wars High Ris -reppu. Princess Pets -reppu. Disney. Jalkapallo-reppu. Prismat.



YLLÄ Tytön collegetakki, koot 92-128 cm. Collegehousut, koot 92-128 cm. Pojan collegetakki, koot 92-134 cm. Myös tummansinisenä. Collegehousut, koot 92-134 cm. Myös tummansinisenä. Ciraf. Looney-penaali, useita eri hahmoja. Looney-vihko, koko A5. Coca-Cola-penaali. Prismat. Kengät kuvausrekvisiittaa Prismasta.

”Pitäisikö pysyä
hetki paikallaan?
Ei onnistu!

Tytön trikoopusero, koot
134-164 cm. Myös luonnon-
valkoisena. Jersey-
leggingsit, koot 134-164 cm.
Pojan trikoopusero, koot
128-164 cm. Myös mus-
tana. Collegehousut, koot
128-164 cm. Myös meele-
rattuna harmaana. House.
Prismat. Kengät kuvaus-
rekvisiittaa Prismasta.





YLLÄ Pojan trikoopusero, koot 92-128 cm. Myös sinisenä. Farkut, koot 92-134 cm. Tytön tunika, koot 92-134 cm. Leggingsit, koot 92-134 cm. Myös lilana ja mustana. Ciraf. Prismat. Kengät kuvausrekvisiittaa Prismasta.

”Yksi sulle, yksi mulle.
Ollaanhan ystäviä aina?”



YLLÄ Jalkapallokenkäpenaali. Barcelona-penaali. Myös Real Madrid -logolla. Prismat. Jalkapallopele kuvausrekvisiittaa.



YLLÄ Pyöreä Glitter-penaali. Litteä Glitter-penaali. Saatavana sinisenä, hopeisena ja kultaista. Glitter-vihko. Saatavana pinkkinä, sinisenä ja kultaista. My Favourite Friends -koirapenaali. Myös hevos- ja kissakuva. My Favourite Friends -muistikirja, koko A5. Myös kissa- ja koirakuva. My Favourite Friends -ystäväkirja. Myös koirakuva. Prismat.

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVAT TAVARANTOIMITTAJAT

*Pinkki puna
piristää aina!*

1.

**MAYBELLINE
BABY LIPS ELECTRO-
HUULIVOIDE**
Sokokset, Emotionit,
Prismat, S-marketit ja
Sokos.fi.



2.

**MONTAGNE JEUNESSE
CHOCOLATE MUD MASQUE
-KASVONAAMIO**
Sokokset, Emotionit, Prismat ja
S-marketit.



HYVÄNNÄKÖINEN

*Raikastaa
pitkän päivän
jälkeen*

3.

**NIVEA DAILY
ESSENTIALS
CLEAN DEEPER
-PUHDISTUSGEELI,**
150 ml. Sokokset,
Emotionit, Prismat,
S-marketit, Salet,
Alepat, ABC-liikenne-
myymälät ja Sokos.fi.



10 x arjen sankarit

Meikkipussin perustuotteet pelastavat
kiireisenä arkiaamuna.

4.

**LUMENE BLUEBERRY
-MUOTOILUVAHA
KULMILLE,** 5 ml.
Sokokset, Emotionit,
Prismat, S-marketit,
suurimmat Salet,
Alepat, ABC-liikenne-
myymälät ja Sokos.fi.



5.

**L'ORÉAL FALSE
LASH SUPERSTAR
-RIPSIVÄRI**
Sokokset, Emotionit,
Prismat, S-marketit
ja Sokos.fi.



*Sopii
herkälle iholle*

6.

**WE CARE ICON MAGNETIC
LIPS MOISTURE WEAR
-HUULIPUNA** Sokokset,
Emotionit ja Sokos.fi.



*Ei
tahmaa
huulia*

7.

**L'ORÉAL PARIS INFALLIBLE LE
GLOSS -HUULIKILTO** Sokokset,
Emotionit, Prismat, suurimmat
S-marketit ja Sokos.fi.



*Toimii
myös
luomi-
värinä*

8.

**WE CARE ICON
SHAPE AND
DEFINE -KULMA-
VÄRIPALETTI**
Sokokset, Emotionit
ja Sokos.fi.



**WE CARE ICON HEART
LUMINIZER -HOHDE-
PUUTERI** Sokokset,
Emotionit ja Sokos.fi.

9.

*Palekin
hinnasta
lahjoitetaan
1€ WWF:lle*

10.

**WE CARE ICON
I LOVE TIGERS
NUDE -LUOMIVÄRI-
PALETTI** Sokokset,
Emotionit ja Sokos.fi.



Pitko pitää pintansa

Kun savolainen leipoo, kanelikierrepitkoon syntyy sopiva sitko ja pehmeys. Truben leipomossa Kuopiossa luotetaan hyvään työporukkaan ja oikeaan voihin.

Näky on kuin lastensadusta: Hiivakuutio on tiiliharkon kokoinen ja voipala kuin pieni heinäpaali. Nurkassa seisovat taikinakoneet kohoavat puolentoista metrin korkeuteen. Joka puolella tuoksuu hurmaavasti uunituore pulla.

Leipuri **Niko Haatainen** työntää mittauspisteellä eteenpäin taikinapataa, joka sekin on jättisuuri. F. K. Trube Oy:n leipomossa Kuopiossa valmistetaan aamutuimaan kanelikierrepitkoa, ja taikinaa tarvitaan yhteen erään 140 kiloa kerrallaan.

Kun Haatainen on mitannut pataan jauhot, kananmunamassan ja maitojauheen sekä suolan, kardemumman, voin ja hiivan, on aika lisätä vielä vesi. Sen jälkeen taikinakone saa tehdä työnsä ja vaivata 12 minuuttia. Vaihe on tärkeä, sillä nyt pullaan syntyy sitko.

”Jos vaivausaika on liian lyhyt, taikinaa on vaikea käsitellä ja pulla ratkeilee uunissa. Jos taas vaivaa liian pitkään, pullasta tulee purukumimainen. Ajan mittaan oppii näkemään silmällä, mikä on hyvä taikina. Sopivan pehmeää on helppo käsitellä, ja myös lopputulos näyttää hyvältä”, Haatainen kertoo.

Hän nappaa palan taikinaa ja maistaa. Kaikki tuntuu olevan kohdallaan.

”Tämä on laaduntarkkailua. Pullan makuun voivat vaikuttaa esimerkiksi jauhojen laatu tai veden lämpötila. Siksi leipurin ammattitaitoa tarvitaan.”

Kahden sekunnin letti

Haataisen lisäksi kanelikierrepitkon tekemiseen osallistuu kymmenkunta leipuria ja vähän konevoimaa. Kun taikina on valmis, taikinapata kuljetetaan valssarina tunnetun koneen viereen. **Hannes Valtonen** tarttuu taikinaan ja nostaa 15 kilon painoisen palan linjalle.

”Kun ottaa ison palan kerrallaan, ei tarvitse olla koko ajan nostamassa. Valssari kaulitsee taikinan ohueksi kerros kerrokselta, lisää pintaan jauhoja ja harjaa liiat pois. Kun taikina on riittävän ohut, kone pyöryttää sen pyöreäksi pulleaksi taikinantangoksi.”

Sitten on **Sonja Hyvärisen** vuoro. Hän leikkaa tangot kahtia ja antaa palat työkavereilleen. Vikkelä käsi pari letittää yhden pitkön alle kahden sekunnin.

”Riippuu tekijästä, aloittaako letityksen oikealta vai vasemmalta. Tämä on käsityötä, joten eroja on. Minulla letitys tulee lihasmuistista. Siksi joskus aamuvuoron jälkeen saat vääntää pitkoa myös päiväunilla”, Hyvärinen nauraa.

Trubella työskentelee noin 40 henkilöä. Usean tarina töihin päätymisestä on hyvin samanlainen.

”Moni on ollut opintojen yhteydessä harjoittelussa leipomossamme. Siitä he ovat jääneet kesätöihin ja lopulta ammattiin. Teemme yhteistyötä paikallisen ammattikoulun kanssa. Näin saamme juuri meille räätälöityjä työntekijöitä. He oppivat koulussa perusasiat ja täällä oman





1.



”Vikkelä käsipari
letittää pullapitkon
parissa sekunnissa.



2.



3.

1. Niko Haatainen mittaa suureen taikinapataan aineksia. Tästä alkaa pitkon valmistaminen. **2.** Kun työporukka on suht pieni, ronski huumori saa kukkia ja työkaverit oppii tuntemaan hyvin, kertovat pitkoja letittävät Hannes Valtonen, Sonja Hyvärinen, Anu Finska ja Jatta Savolainen. **3.** Jani Korhonen sirottelee sokeria koristeeksi kohonneen pitkon päälle. Kokeimuksen myötä määrän arviointi sujuu nopeasti näppituntumalla.



4.



5.

4. Pirkko Korhonen työntää kärryä, leipomoslangilla pinnaa, suureen uuniin. Yhdessä uunissa paistuu kerrallaan yli sata pitkoa. **5.** Paistettu ja jäädytetty pitko kulkee linjaa pitkin pakkaajien käsiin. Kaneli-kierrepitkon raaka-aineiden kotimaisuusaste on noin 70 prosenttia. **6.** Työssä kierretään viikon välein eri tehtävissä. Mirka Airaksinen on tullut pakkausvuoroon aamukuudeksi, leipomovuoro alkaa aamukolmelta.



6.

●●● leipomon tavat”, kertoo toimitusjohtaja **Sami Kemiläinen**.

”Eri-ikäisistä koostuva työporukka on rikkaus. Nuoret tuovat koulusta tuoretta tietoa ja taitoa, vanhemmilla työntekijöillä on kokemusta ja sen tuomaa viisautta. Myös paikallisuus on meille tärkeä arvo niin tuotteissa kuin työvoimassakin.”

Pitkot köllöttämään

Nostatushuoneesta pölähtää kasvoille lämmin ja märkä tuulahdus aivan kuin höyrysaunasta. Letitetyt pullapitkot tuodaan tänne köllöttelemään ja kohoamaan hiivan toiminnalle suotuisissa oloissa, sopivan lämpimässä ja kosteassa.

Kun pitkot ovat koonneet, leipuri **Jani Korhonen** hakee ne viimeistelyyn. Ensin kone suihkauttaa pitkojen pintaan munamassaa, sitten Korhonen sirottelee vajaan kourallisen raesokeria koristeeksi.

”Päivässä linjaa pitkin kulkee tuhansia pitkoja. Siinä oppii nopeasti tuntemaan ohjesääntöjen mukaisen määrän raesokeria kädessään.”

Kanelikierrepitko sai alkunsa vuonna 2006, kun se kehitettiin perinteisen voikierrepitkon seuraksi. Suomalaiset näyttävät herkuttele-

van pitkoilla mielellään, sillä Truben koko myynnistä yksi kolmannes tulee näistä kahdesta pitkosta.

”Mielestäni nuoret syövät nyt enemmän kahvileivonnaisia. Kun tavataan, otetaan kahvin kaveriksi leivos tai pulla”, Korhonen arvelee.

Koristelun jälkeen pitkot lastataan pelleille, kolme pitkoa kullekin, ja pellit asetetaan metallisiin kärryihin. Leipomossa kärry tunnetaan tuttavallisemmin nimellä pinna. Jokaiseen pinnaan mahtuu 10–12 peltiä, siis noin 30 pullapitkoa.

Aidot maut ratkaisevat

Leipomon uunit ovat suuren vaatekaapin kokoiset. Yhteen uuniin mahtuu neljä pinnaa, ja kerrallaan paistuu kullankruskeaksi yli sata pitkoa.

Valmistuksen aikana kanelikierrepitkon tekijät valvovat laatua. Taikinan maistelun lisäksi pistokokeilla ja vaa’an avulla varmistetaan, että taikinan ja täyteen suhde on oikea.

Tiistaisin ja torstaisin Trubella tehdään myös aistinvarainen laadunvalvonta, johon osallistuu tuotekehityspäällikkö **Katri Lunnaksen** lisäksi leipomon väkeä. Silloin arvioidaan yhdessä tuotteen ulkonäköä, hajua, rakennetta ja makua.

Tilaisuus muistuttaa sanailultaan suuresti viininmaistelua.

”Pullan tuotekehityksessä ei voi revitellä, sillä ihmiset arvostavat perinteisiä ja aitoja makuja. Pullaa syödään mieluiten turvallisissa ja tutuissa mauissa, kuten vaniljan, kardemumman ja kanelin kanssa. Olemme kokeilleet esimerkiksi valkosuklaatäytteistä pitkoa, mutta markkinat eivät olleet sille vielä valmiit”, Lunnas kuvailee.

”Pullassa arvostetaan myös suuresti kotimaisuutta ja paikallisuutta. Se johtunee osittain historiastamme. Pulla oli alkujaan harvinaista herkkua, jota leivottiin vain juhlapyhiksi. Sotavuosien jälkeen pullassa ryhdyttiin käyttämään reilummin voita, sokeria ja kardemummaa. Arkistuesaan pulla jäi osaksi elämäämme. Moni muistaa lapsuudesta pullan syömisen ja leipomisen esimerkiksi isoäidin kanssa hyvänä hetkenä.”

Taattu tuliainen

Jäähdyttyään paistamisen jälkeen pitkot pakataan pakkaamon puolella valmiiksi kohti kauppvoja. Kuukauden aikana Truben leipomolta lähtee noin 40 000 kanelikierrepitkoa.

Kesä on pitkojen sesonkiaikaa. Vielä ollaan vapaalla, mökkeillään, tehdään lomareissuja ja vieraillaan sukulaisissa. Pulla on tuttu ja varma tuliainen.

”Kokemukseni mukaan pullakulttuurissa meitä lähimpänä ovat Pohjoismaat ja Baltian maat. Heidän pullatuotteensa ovat ominaisuuksiltaan lähellä suomalaista pullaa”, Lunnas sanoo.

Pullaa on paras säilyttää tasaisessa huoneenlämmössä. Jääkaapissa pullan tärkkelys kiteytyy ja pullasta tulee nopeammin kuiva ja vanhanmakuinen. Tätä kutsutaan kemiallisesti vanhenemiseksi.

Ennen pullan haukkaamista kannattaa kotonakin noudattaa ammattilaisten vinkkiä: lämmitä pullapitkon siivua noin 10 sekuntia mikrossa ennen syömistä. Näin kotiin saa tuoreen pullan tuoksun ja pulla on kuin suoraan leipomon uunista. •



7. Tuotekehityspäällikkö Katri Lunnas arvioi ja kehittää työssään pullatuotteita. Truben leipomon avasi Kuopioon maalauksen Fredrik Trube vuonna 1933. Hän oli leipomon perustajan Karl Truben poika ja innokas leipuri-konditori itsekin.

TEKSTI JENNI UUSILEHTO
KUVAT MINNA KURJENLUOMA, KONSTA LEPPÄNEN,
TIMO HEIKKALA JA PETRI BLOMQVIST

MEIDÄN MAKUISTA

Pääsimme kurkistamaan neljän perheen ostoskassiin. Suomalaisen ruoan kasvanut arvostus näkyy kotimaassa, mutta maailmanvalloitukseen meillä on vielä matkaa.

Suomalaiset arvostavat kotimaista ruokaa enemmän kuin pitkään aikaan. Arvostus oli lähes kymmenen vuotta laskussa, kunnes vuonna 2007 se kääntyi jälleen nousuun.

”Erilaisilla ulkomaisiin tuotteisiin liittyneillä ruokakohuilla on ollut selvä vaikutus kotimaisen ruoan kysyntään”, sanoo S-ryhmän marketkaupan analyytikko **Katariina Roininen**.

Me miellämme kotimaisen ruoan ulkomailta tuotua laadukkaammaksi, puhtaammaksi ja turvallisemmaksi. Siitä huolimatta ostoskoriin ei aina päädy kotimaisia tuotteita.

”Kyselyissä kotimaisuus on monille tärkeä ostokriteeri, mutta lopulta kaupassa monet muut tekijät vaikuttavat ostopäätökseen”, Roininen sanoo.

Heikon taloustilanteen vuoksi hinnan merkitys on aiempaa suurempi. Jos kaupan hyllyssä on kaksi tunnettua tuotetta vierekkäin, useimmiten hinta ratkaisee. Jos taas kotimaisen tuotteen hinta on kohdillaan, se valitaan ostoskoriin.

Kotimaisina ostimme mieluiten erilaisia tuoretuotteita, joihin liitetään mielikuva puhtaasta suomalaisesta tuotannosta. Tällaisia ovat muiden muassa vihannekset, leipä, maito ja liha. Myös kahvi ostetaan mieluiten Suomessa paahdetuna, koska se sopii silloin parhaiten täkäläiseen makuun.

Nuorilla ratkaisee hinta. Mitä vanhempi ostaja, sitä suurempi merkitys kotimaisuudella on. TNS Atlas 2014 -tutkimuksen mukaan yli 60-vuotiaista 71 prosenttia pitää suomalaisen ruoan syömistä tärkeänä. Alle 30-vuotiaista näin ajattelee 56 pro-

senttia. Iäkkäämpien mielestä muista EU-maista tuotu ruoka ei ole yhtä laadukasta kuin kotimainen. Heille myös kotimaisen tuotannon tukeminen on selvästi tärkeämpää kuin nuorille.

Nuoret kyllä arvostavat kotimaisuutta, mutta se ei ole tärkeimpien ostokriteerien joukossa.

”He ovat kasvaneet globaaliin maailmaan, jossa hyviä ulkomaalaisia tuotteita on aina ollut saata-

● ● ●

TERHI, JOEL, HILLA JA TUULI AHOLA, ESPOO

Oma kauppa: S-market Kivenlahdentie

”Käymme kaupassa yleensä kaksi kertaa viikossa. Ostimme perusruokaa: hedelmiä, vihanneksia, lihaa, kalaa, leipää ja maitotuotteita. Ostoskorin sisältö ei juurikaan muutu arkena tai viikonloppuna.

Ruokapöydässä istuu yleensä oma perhe, ja usein tulee valmistettua samoja ruokia. Teemme erilaisia keittoja, wokkeja, makaronilaatikkoo, lohta ja perunamuusia. Kaupassa ostopäätökseen vaikuttavat hinta ja terveellisyys. Myös kotimaisuus on tärkeä kriteeri etenkin lihatuotteissa.

Talvella saatamme ostaa ulkomaisia tomaatteja, koska suomalaiset ovat kalliita, eivätkä ne ole yhtä hyviä kuin kesäisin. Pidämme suomalaista ruokaa puhtaampana kuin ulkomaista ja luotamme siihen enemmän.”



AHOLOIDEN
VIIKONLOPPUOSTOKSET:

129,60 €

KOTIMAISIA TUOTTEITA:

57 %

KORHOSEN JA LÄMSÄN
VIIKONLOPPUOSTOKSET:

78,30 €

KOTIMAISIA TUOTTEITA:

57 %

”Laiskottaako teilläkin viikonloppuna? Säilykkeitä ja pakasteita ostetaan eniten sunnuntaisin.

●●● villa. Koko maailma on heidän ulottuvillaan, eivätkä nuoret koe ulkomaisuutta niin vieraaksi”, Roininen sanoo.

Alle 30-vuotiaista yli puolet tekee ostopäätöksen alhaisimman hinnan perusteella. Kun suosikkituotteet ovat löytyneet edullisesta hintaluokasta, niitä ei enää kovin helposti vaihdeta kalliimpiin tuotteisiin.

Suomalaiset ostavat ruokaa nykyisin entistä suunnitellummin. Taloustutkimuksen Suomi syö 2014 -tutkimuksen mukaan reilu neljännes suomalaisista suunnittelee ostokset etukäteen ja ostaa vain ennakoon valitut tuotteet. Lisäksi moni miettii osan ostoksistaan etukäteen ja päättää loput kaupassa.

Arkisin ostoskorissa korostuvat peruselin-tarvikkeet, valmisruoat ja välipalat. Viikonloppuisin taas ostetaan lihaa, kalaa sekä herkuttelu- ja alkoholituotteita.

Lisäksi ruokaa ostetaan viikonloppuisin impulsiivisemmin kuin arkena.

”Makeisia ja sipsejä tuskin moni kirjoittaa kauppalistaan, ellei ole viemässä niitä jonnekin”, Roininen summaa. ●●●

HANNA KORHONEN JA ATTE LÄMSÄ, OULU

Oma kauppa: Prisma Linnanmaa

”Teemme enimmäkseen peruskotiruokaa, joko riisiä, pastaa tai perunaa sekä jotain lihaa. Viikonloppuisin saatamme laittaa erikoisempaa, ja silloin ostoskoriin päätyy helpommin herkkuja. Jos kaupassa on näyttävästi esillä esimerkiksi tortillalettuja, saatamme napata niitä matkaan. Käymme kaupassa kahdesti-kolmesti viikossa. Kauppareissu sujuu rutiinilla, ja ostamme samoja tuttuja tuotteita.

Hinta vaikuttaa jonkin verran ostopäätöksiimme. Jos joskus tekee mieli kunnon pihviä, emme katso hintaa. Yritämme ostaa kotimaista ruokaa, mutta talvella voimme valita koriin esimerkiksi espanjalaista kurkkua. Myöskään hedelmiä ei silloin saa kotimaisena. Ostamme aina suomalaisia maitotuotteita.”



SUKANVARSA JA SÄÄSTÖRAHASTOJA

Säästäväisyys on suomalaisille hyve. Taloudellisesti epävarmoina aikoina pahaan päivään varautuminen tuntuu entistä tarpeellisemmalta, mutta kaikilla ei silti ole sukanvarressa muuta kuin reikä.

LähiTapiolan teettämässä Arjen katsaus -tutkimuksessa ilmeni, että joka toisella suomalaisella on hyvin vähän tai ei ollenkaan säästöjä. Rahaa ei jää kaikille säästöön, vaikka joka neljäs on vähentänyt rahankäyttöään viime aikoina. Kulutuksesta tingitään esimerkiksi vaatehankinnoissa sekä huvituksissa.

Työttömyysaste on Suomessa 10 prosenttia. Moni joutuu turvautumaan puskurirahastoihinsa, toiset haaveilevat siitä, että sellaisen voisi ylipäättään kerätä. Joistakin voi tuntua, ettei ole mahdollista säästää, eletään vain päivä kerrallaan.

Jäisikö kymppi säästöön?

Toisaalta säästäminen on myös taitolaji. Ja ehkä jopa vähän asennekysymyksen. Osa ajattelee, etteivät omat tulot riitä sijoittamiseen. Mutta markassa on miljoonan alku, sanottiin vanhan rahayksikön aikaan. Kymmenessä eurossa kuussa on myös jo vararahaston pohja.

Me S-Pankissa haluamme tehdä säästämisen aloittamisen mahdollisimman helpoksi. Siksi Bonuksen voi siirtää rahastoon verkkopankissa ja S-mobiilissa. Jo kymmenellä eurolla pääsee aloittamaan rahastosäästämisen. Moni asiakasomistaja on innostunut laittamaan säästöön muutakin kuin Bonuksensa tämän nykyajan säästöpossun helpouteen tutustuttuaan.

Joka toisella suomalaisella ei ole juurikaan säästöjä. Kumpaan puoliskoon sinä haluat kuulua?

Terveisin

Raija

P.S. Rahastosäästämisen lisäksi kannattaa tutustua osakesijoittamiseen. Lue lisää aiheesta tästä lehdessä.



S-Pankki

S-PANKKI.FI

Laatu loistaa, brändi puuttuu

Kotimaista ruokaa arvostetaan Suomessa, mutta kiinnostaako se maailmalla?

- Suomeen tuodaan vuosittain neljän miljardin edestä elintarvikkeita. Eniten ruokaa tuodaan Saksasta, Ruotsista ja Alankomaista. Suomesta puolestaan viedään elintarvikkeita 1,5 miljardin euron arvosta. Lisäksi suomalaisten elintarvikealan yritysten liikevaihto on niiden tytäryritysten kautta ulkomailla noin 4,5 miljardia euroa.

Suurimmat suomalaisten elintarvikkeiden kohdemaat ovat Ruotsi, Viro, Venäjä ja Saksa, mutta kysyntää löytyisi muualtakin.

”Meillä on paljon sellaisia tuotteita, joita maailmalla arvostetaan”, sanoo Finpron elintarvikesektorin toimialajohtaja **Esa Wrang**.

Finpro vastaa elintarvikealan Food from Finland -vientiohjelmasta, jonka tarkoitus on vauhdittaa suomalaisten elintarvikkeiden vientiä maailmalle.

”Ongelmana on, ettei Suomea tunnisteta maailmalla ruokamaana. Meillä on monia tuotteita, jotka tunnetaan hyvin. Sen sijaan sitä ei tiedetä, että niiden alkuperämaa on Suomi. Suomea pitää brändätä laajemmin, sillä tähän asti työtä ei ole tehnyt juuri kukaan. Yritykset ovat brändänneet omia tuotteitaan, mutta eivät Suomea.”

Suomesta viedään paljon elintarvikkeita teollisuusraaka-aineeksi kansainvälisiin yrityksiin. Tämä ei taas näy kuluttajalle.

Puhtaus, turvallisuus ja terveellisyys ovat suomalaisten elintarvikkeiden valttikortit. Suomea pitää brändätä maailmalla kuitenkin markkinakohtaisesti. Ruot-

sisssa toimiva tuote ei välttämättä menesty esimerkiksi Kiinassa.

”Meidän täytyy valita markkina tarkkaan, huomioida sikäläisten kuluttajien tarpeet ja keskittyä vahvuusalueisiin”, Wrang sanoo.

Aasiassa arvostetaan suomalaisen elintarviketuotannon laatua. Etenkin Kiinassa on kova kysyntä suomalaiselle kauralle ja sianlihalle, jotka tunnetaan puhtautesta ja tuoteturvallisuudesta. Suomalaisessa lihassa ei ole eläintauteja, antibiootteja, geenimuunneltuja orgaanismeja eikä salmonellaa.

”Kiinassa on pulaa puhtaasta maaperästä, vedestä ja ilmasta, eikä siellä pystytä varmistamaan kuluttajalle, mistä tuote on peräisin. Suomi on niitä harvoja maita, joissa kuluttaja voi huoletta syödä mitä tahansa elintarviketta”, Wrang sanoo.

Aasiasta löytyy kysyntää myös suomalaisille marjoille ja terveysvaikutteisille valmisteille, kuten laktoosittomille, gluteenittomille ja probioottisille tuotteille.

”Aasiassa terveystietoisuus kasvaa koko ajan. Siinä Suomella on paljon annettavaa.” •

TERHI, PETRI, ELIAS JA EETU LEHTONEN, KEURUU

Oma kauppa: S-market Keuruu

”Mies on meistä kahdesta parempi ruoanlaittaja. Hän valmistaa yleensä viikonlopun herkkuruoat ja minä hoidan ruoanlaiton arkisin. Ruokapöydässä istutaan lähinnä omalla perheellä, mutta joskus lasten kaveritkin jäävät syömään. Käymme kaupassa pari kertaa viikossa ja valitsemme ruoat yleensä lasten ehdoilla. Syömme paljon perunaa, pastaa, jauhelihaa, kanaa, salaattia, leipää ja jogurttia. Viikonloppuisin valmistamme jotain parempaa lihasta tai kalasta.

Ruokakaupassa kiinnitämme huomiota tuotteiden hintaan ja alkuperään. Etenkin säilykkeistä selvittämme, mistä ne ovat peräisin. Maito- ja liha-tuotteet sekä kesällä vihannekset pyrimme ostamaan aina suomalaisina.

Pidämme suomalaisia tuotteita puhtaampina ja haluamme kannattaa suomalaista tuotantoa. Suomalaista ruisleipää suosittelen myös ulkomaalaisille, sillä se on hyvemmänmakuista ja siinä on paljon kuituja.”



Marjoja Baltiaan, kiitos!

- **VIROON** viedään laajasti suomalaisia ruoka-tuotteita, mutta muihin Baltian maihin vienti on huomattavasti vähäisempää. Latviassa ja Liettuaassa olisi paljon kysyntää suomalaisille kaura-, marja- ja maitotuotteille.
- **SKANDINAVIAN** maista taas löytyy kysyntää suomalaisille erikoistuotteille, kuten makeisille ja leipomotuotteille.
- **SAKSASSA** on tilausta luomutuotteille ja näkkileivälle.
- **VENÄJÄLLÄ** ovat kovassa huudossa suomalaiset korkealaatuiset maito-, liha- ja viljatuotteet. Pakotteilla on kuitenkin ollut vaikutusta vientiin.

LEHTOSTEN
VIIKONLOPPUOSTOKSET:

78,30 €

KOTIMAISIA TUOTTEITA:

56 %



SAARENMAIDEN
VIIKONLOPPUOSTOKSET:

110,93 €

KOTIMAISIA TUOTTEITA:

54 %



**MARJA-LIISA JA OLLI SAARENMAA,
PORI**

Oma kauppa: Prisma Pori Mikkola

”Hyvä hinta-laatusuhde ratkaisee ostoksilla. Ostamme paljon hyväksi havaitsemiamme Rainbow- ja Xtra-tuotteita. Etenkin vihannesten kotimaisuus on meille tärkeää, mutta muuten emme kiinnitä siihen niin paljon huomiota. Leivässä suosimme lähileipomoja. Lähituotteiden laatu on parempi, koska niitä ei ole kuljetettu kaukaa.

Käymme kaupassa kerran viikossa ja teemme ostokset usein saman kaavan mukaan. Yleensä puolet ostoskärystä on täynnä hedelmiä ja vihanneksia. Arkisin valmistamme kanaa ja jauhelihaa, perjantaisin on pizzapäivä ja lauantaisin syömmme kalaa. Muutaman kerran kuussa laitamme ruokaa vieraille, mutta useimmiten syömmme kahdestaan.”

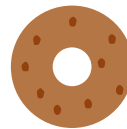
**Viisi ostetuinta kotimaista tuotetta
S-ryhmän kaupoissa**



Keskiolut



Maito



Ruisleipä



Tomaatti



Kurkku

Näiden myynti korostuu

ARKENA:

- valmisruoka
- maitotalouden välipalat, kuten jogurtit ja välipalarahkat
- ruokaleivät.

VIIKONLOPPUNA:

- miedot alkoholijuomat ja virvoitusjuomat
- herkuttelutuotteet, kuten makeiset, snacksit ja jäätelöt
- tuore liha ja kala.

JUTUN LÄHTEET: TNS: SUOMI & SUOMALAISET RUOKA 2013 -TUTKIMUS JA NIELSEN: ERI VIIKONPÄIVINÄ OSTOSKORISSA PAINOTTUVAT TUOTERYHMÄT.

Ystäväni Kuu

Palasin neidoksi, jonka aistit avautuivat tuntemaan ensi kertaa kesän loppumisen ja oman elämän voiman. Elokuu nousi metsän takaa pyörähtäen kuin persikka taivaalle. Kesä oli lämmittänyt järven. Halusin uimaan pitkin kuunsiltaa. Vesi syleili, ja Kuu paistoi. Katosin hetkeksi itseltäni, unohdin ajan ja paikan. Lepäsin sinnittelystä, hengähdin ja kelluin valon patjalla. Mitä syvemmin hengitin, sitä paremmin vesi kanto.

Seisoin syvällä järven pohjassa ja annoin pitkien hiusteni kellua ympärilläni kuin punaiset ruohot. Järvi maistui mudalle. Maasta minä olin.

Huuhkaja huhuilee lajikumppaniaan petäjän latvassa. Uistimensoutaja putputtaa lahden pohjukassa kalaa. Tarkkailemme yötä, minä ja Kuu. Emme nuku. Rakkaus valvottaa, nuoruus valvottaa, vanheneminen valvottaa. Kuu valaisee maiseman. Taskulamput voi unohtaa tänä yönä. Valo ei salli nukkua, siksi on parempi jäädä suosiolla hereille.

Kuu on taivaan lyhty. Ilman sitä meitä ei olisi. Se pitää äiti Maan pyörimässä omalla radallaan. Ilman Kuuta olisimme tuhoutuneet ja sinkoutuneet reitiltämme.

Ikmeellinen on taivaankappaleiden suhde. Ne ovat kokonaisuus, toinen tarvitsee toista ollakseen sellainen kuin on. Niin kuin ihminen tarvitsee toista ihmistä.

Kuun pimeää puolta emme näe, sitä ei ole tarkoitettu meille. Näemme vain säistä ja vuodenajoista värinsä ottavan, kasvavan tai pienenevän kiekon, sirpin tai puolikkaan. Kalvakkaasta hopeiseen, kultaisesta punaiseen – väri vaihtuu.

Kuun kasvoja peittävät rokonarvet. Näillä kasvoilla ihminen käveli kuin hyönteinen ja kaiveli siihen uusia kuoppia. Kun katson Kuuta, en ajattele kuumatkaa vaan tunnelmoin valossa. Kuu lupaa, että saan täyttyä tunteesta.

Kävelin merenrantaan vieraassa maassa vieraan pojan kanssa, kun lasku-vesi oli paljastanut terävän merenpohjan. Poika kertoi olevansa keksikauppias. Hän antoi minulle autonsa takaboksista korean metallirasian, edustamansa keksitehtaan makunäytteitä. Hotellihuoneessa avasin lahjan ja haukkasin kerroskeksiä, jonka välissä on vaniljatahnaa. Mietin, millaista olisi elää ujon keksikauppiaan vaimona vieraassa maassa. Vain Kuu tiesi vastauksen, mutta vaiken.

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



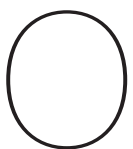


KUINKA Konsta
oravakuiskaa?
Katso videolta.

yhteishyvä *live*

Omimmillaan **ORAVA-** **KUISKAAJANA**

Konsta Punkka, 21, teki luontokuvauksesta trendikästä. Hänen oravakuvistaan tykätään jopa valtamerten toisella puolen. Haaveammatti vaatii läpi yön kestäviä kuvauksia ja kommunikointia eläinten kielellä.

ranssiturkkinen orava on herännyt yöuniltaan ja etsii kuumeisesti aamupalaa. Samaan aikaan punahipiäinen nuori mies kävelee huolettomana pitkin siltaa Helsingin Seurasaareen. Hänellä on selässään suuri reppu täynnä kuvaustarvikkeita ja pähkinöitä. Mies tuntee saaren kuin omat taskunsa ja tietää, milloin eläimet liikkuvat.

Konsta Punkka, 21, pysähtyy metsäaukiolle tarkkailemaan ympäristöään. Hänen katseensa kiertää nopeasti ympärillä olevissa puissa, mutta olemus on rauhallinen. Kaukaa kuuluu rapinaa. Punkka kurottaa kätensä kohti piileskelevää oravaa ja kutsuu tätä naksuttamalla kieltä kitalakeensa. Orava havaitsee äänen, laskeutuu vikkelästi Punkan eteen ja nappaa pähkinän tämän kämmeneltä.

Noin kaksi ja puoli vuotta sitten Punkka julkaisi vastaavanlaisesta tilanteesta ensimmäisen oravakuvansa kuvapalvelu Instagramissa. Se oli läpimurto, joka yllätti Punkan itsensäkin.

”Olin kuvannut oravia jo jonkin aikaa. Latasin kuvat palveluun, jotta ne eivät homehtuisi kameran muistikortilla. Yhtäkkiä tuhannet ihmiset alkoivat seurata ja tykätä kuvistani palvelussa”, Punkka muistelee.

Nimi oravakuiskaja syntyi erään fanin aloitteesta. Nimitys oli niin osuva, että Punkka otti sen käyttöön.

”Olen nähnyt monesti, kun kanahaukka nappaa mukaansa tutun oravan.”

”Luontokuvauksessa minua kiehtoo eläinten reaktioiden ja eleiden tallentaminen kameralle. Eläimiä ei voi jahdata, ne joko tulevat luokse tai eivät. On mentävä eläinten ehdoilla.”

Nyt Punkka on yksi seuratuimmista suomalaisista maailmanlaajuisessa kuvapalvelu Instagramissa yli 300 000 fanillaan. Hänet tiedetään mykistävästä eläin- ja luontokuvista Yhdysvalloissa ja Australiassa asti. Julkisuus ei kuitenkaan ole Punkalle itseisarvo. Jos hän saisi päättää, hän viettäisi yöt ja päivät luonnossa kuvaamassa.

Kameran kanssa kaislikossa. Luonto on aina ollut Punkalle tärkeä. Ammattimaisesta luontokuvaamisesta hän innostui kuusi vuotta sitten.

”Istuin kaislikossa kamerani kanssa, kun kalasääski avasi pitkät ja kapeat siipensä ja lensi minua kohti. Painoin häkeltyneenä kamerani laukaisijaa. Se oli ohi muutamassa sekunnissa. Vaikka kuvasta tuli epätarkka, olin haltioitunut. Silloin tajusin, että tätä haluan tehdä työkseni”, Punkka muistelee hetkeä, josta alkoi vuosien kova työ.

”Kun muut ikäiseni lukivat pääsykokeisiin, minä kyyhötin metsässä odottamassa milloin kettuja, milloin oravia. Mietin monesti, mitä ihmettä teen, kun voisin tehdä elämälläni jotain järkevääkin. Onneksi uskoin unelmiini.”

Vaikka Punkka on tehnyt unelmastaan totta, on hänellä vielä monia muitakin haaveita.



Konsta Punkka, 21

Mottoni on... kuvaa aina eläinten ehdoilla.

Nauroin viimeksi... hetki sitten ystäväni kanssa. Nauran helposti ihan pienillekin jutuille. Nauru pitää virkeänä pitkillä kuvausreissuilla.

Itkin viimeksi... mummoni hautajaisissa.

Moka, joka opetti eniten... unohdin kameran muistikortit kotiin ennen palkallista kampanjakiertuetta ulkomailla. Nykyään käyn repun läpi moneen kertaan, jotta kaikki on varmasti mukana.

Haluan vielä oppia... lisää taiteellisemmasta valokuvaamisesta.

●●● ”Tulevaisuudessa haluan saada arvostusta valokuvaajana Instagram-kuvapalvelun ulkopuolella.”

Keskellä metsäaukiota on helppo uskoa Punkan toiveiden täyttävän. Punkasta huokuvan maanläheisyyden läpi aistii, kuinka tietoinen hän on tavoitteistaan.

Herkkä yhteys. Punkan kuvausreissu alkaa useimmiten kahdeksalta illalla ja päättyy seuraavana aamuna. Luontokuvaajan tärkein ominaisuus on hänen mukaansa kärsivällisyys. Kuvaajan on ansaittava eläimen luottamus, mikä voi tarkoittaa kuukausien työtä. Punkka käy samoilla kuvauspaikoilla säännöllisesti. Siten eläimet oppivat luottamaan häneen. Hänellä on intuitiivinen herkkyyks luoda yhteys eläimiin. Hän vaistoa, voiko niitä lähestyä vai ei.

”Kiinnyn usein kuvaamiini eläimiin. Sen huomaa siinä vaiheessa, kun eläin katoaa tai kuolee. Olen monesti nähnyt, kun kanahaukka nappaa mukaansa tutun oravan. Se tuntuu pahalta, vaikka onkin osa luonnon kiertokulkua.”

Hyviä kuvauspaikkoja on Punkan mukaan joka puolella Suomea. Jopa omalla takapihalla voi törmätä citykaniin tai -kettuun, oravaan ja erilaisiin lintuihin.

”Minulle Seurasaari on tärkeä paikka. Olen pysytellyt tänne oraville ja linnuille ruokintapaikkoja ja käynyt täällä jo vuosien ajan kuvaamassa. Täältä saa yleensä aina hyviä eläinkuvia. Luontokuvauksessa on tärkeää tunkea eläimet ja luonto, silloin kuvauskohteitakin löytyy helpommin.”

Kesäpäivänä Seurasaarella riittää vilinää. Vastaan tulee turisteja ja erilaisia kuvausryhmiä. Kaikki haluavat kuvan oravasta.

”Vielä vuosi sitten täällä sai kuvata ihan rauhassa. Nyt luontokuvaamisesta on tullut trendikästä. Jotkut kuvauspaikat pidän omana tietonani.

En paljasta paikkoja, joissa kuvaan kettuja, sillä en halua, että paikalle ryntää muita kuvaajia. Se tekee työstä hankalaa ja rasittaa eläimiä.”

Kalenteri täynnä. Noin vuosi sitten Punkan kalenteri alkoi täyttyä kuvausmatkoista ja yhteistyökampanjoista. Pyyntöjä tulee niin paljon, että hän joutui palkkaamaan managerin.

”Jos kävisin päivän aikana tulleet yhteydenotot läpi, istuisin koko päivän tietokoneella. Managerin avulla pystyn keskittymään kuvaamiseen.”

Punkalla on tiedossa kuvausmatkoja ympäri maailmaa vuoden loppuun asti. Hän kuvaa muun muassa eri maiden matkailuyrityksille luonto- ja maisemakuvia. Viime keväänä hän valmistui valokuvaajaksi Voionmaan opistosta ja laittoi pystyyn oman yrityksen. Kuvaamisen lisäksi hän luennoi.

Vaikka Punkka nauttii luontokuvaamisesta ja ulkomaanreissuista, ovat ne hänelle työtä.

Yksityiselämästään Punkka on niukkasnainen, mutta vähäisellä vapaa-ajallaan hän pyrkii elämään tavallisen nuoren aikuisen arkea.

”Lähipiiri on tukenut minua kaikin mahdollisin tavoin. Isä ja äiti epäilivät hieman aluksi, mutta uskovat nyt minuun. Kaverit ovat olleet lähinnä ihmeissään, koska kaikki on tapahtunut nopeasti. Välillä luulen itsekin, että tämä on unta.” •

Konsta Punkan Oravakuiskausta-valokuvanäyttely nähtävillä Oulussa Original Sokos Hotel Arinassa 5.-8.8., Rovaniemellä Original Sokos Hotel Vaakunassa 8.-11.8. sekä Kolilla Break Sokos Hotel Kolissa myöhemmin syksyllä.



Konsta Punkka kuvaa järjestelmäkameralla ja puhelimella pysähdyttäviä lähipotretteja eläimistä ja luonnosta.

KONSTA PUNKKA
tekee yhteistyötä
Sokos Hotelsin kanssa.
Seuraa Pinterestissä
ja Instagramissa
@sokoshotels.



KONSTA PUNKKA



MILTÄ NÄYTTÄÄ SINUN RINKELISI?

Tutustu tarjoiluehdotuksiin **“Keski-Rinkeli”** -appissa ja nauti oma suolainen tai makea herkkupalasi.

Keski-Rinkelit löydät kauppojen keksi- ja leipähyllystä.



UUTUUS!

KESKI®

Rinkelihyvää vuodesta 1946



Raikkaat klassikot

Ota luuttu käteen ja ryhdy puunaamaan. Muutama mieto pesuaine riittää, kun siivoat tarpeeksi usein.

Pesuaineet ovat kemiallisia yhdisteitä, joissa jokaisella ainesosalla on oma tehtävänsä. pH-arvo on pesuainepakkauksen olennaisimpia tietoja, sillä se kertoo aineen vahvuudesta. Siivouskaapista tulisi löytyä mieto käsiastianpesuaine (pH 6–8), yleispuhdistusaine (pH 6–8) vettä kestäville pinnoille ja yksi hapan puhdistusaine (pH alle 6) kalkkisaostumien poistoon. Emäksiset (pH yli 8) puhdistusaineet ovat voimakkaita ja tehoavat pinttyneeseen likaan. Vahvasti happamat tai emäksiset pesuaineet pitää aina huuhdella pois huolellisesti.

Useimmissa aineissa on anionisia tensidejä, jotka alentavat veden pintajännitystä ja irrottavat likaa. Pesuaineiden aineluettelossa mainitaan usein myös ionittomat tensidit. Ne vaahtoavat vain vähän ja irrottavat tehokkaasti rasvaa. Polykarboksylaattien tehtävänä on puolestaan estää irronnutta likaa kiinnittymästä takaisin.

Kun haluat helliä ympäristöä, valitse siivouskaappiin mietoja aineita ja huolehdi, ettei siivousväli venähdy liian pitkäksi. Vasta, jos lika ei irtoa, siirrytään vahvempiin aineisiin. Allergisen kannattaa valita hajusteeton pesuaine ja käyttää suojakäsineitä.

Siivouksen alussa puhdistusainetta voi kokeilla huomaamattomaan paikkaan ja varmistaa, että materiaali kestää ainetta. Muista myös, että puhdistusaineet voivat reagoida vaarallisesti keskenään. Siksi kerrallaan siivotaan aina vain yhdellä aineella.

Käytä harkiten kloorattuja desinfiointiaineita ja liuottimia sekä antibakteerisia aineita sisältäviä tuotteita. Ne rasittavat ympäristöä ja ovat haitallisia terveydelle. •

” Kannusta koko perhe siivouspäivään. Palkkiona odottaa leffailta tai herkkuhetki ravintolassa.

Desinfiointiin ja valkaisuun

KLORININ LAVENTELI VALKAISU- JA DESINFIOINTIAINE (0,75 L)

Voimakkaasti emäksinen (pH 13,2) tuote desinfioi ja raikastaa kylpyhuonetilat, mutta myös siivousvälineet, jätteastiat ja lattiakaivot. Sopii lisäksi vaaleiden tekstiilien ja puupintojen valkaisuun sekä tahrannoistoon. Klooripitoinen aine laimennetaan kylmällä vedellä annostusohjeiden mukaisesti ja pestyt pinnat huuhdellaan huolellisesti. Tuotetta ei saa sekoittaa muiden pesuaineiden joukkoon. Alkuperämaa Ranska.

Keveyeen puunaukseen

FAIRYN ORIGINAL-ASTIANPESUAINE (500 ML)

Runsaasti vaahtoava tiskiaineklassikko kunnostautuu erityisesti rasvan irrottajana. Sitä voi käyttää käsitiskin lisäksi mietona yleispuhdistusaineena kaikilla kodin pestävillä pinnoilla. Aine toimii hyvin myös ikkunanpesussa. Muutama tippa veteen riittää annosteluksi, eikä pintaa tarvitse välttämättä huuhdella. Laimentamattoman aineen pH on 9. Alkuperämaa Iso-Britannia.

PUTSPLANK!

Lue täsmävinkit kaakeleiden ja laattojen pesuun.

yhteishyva.fi



**Järeän lian
kimppuun****TOLUN AITO-
YLEISPUHDISTUSAINE (1 L)**

Monikäyttöinen kodin yleispuhdistusaine sisältää 15-30 % mäntyöljysaippuaa sekä säilöntäainetta ja hajustetta. Miedoksi laimennetulla pesuliuksella puhdistuvat kodin pinnat, vahvemmalla myös kellarit, kalaverkot ja kukkaruukut. Pesuaine on huuhdeltava huolellisesti. Laimentamattoman tuotteen pH on 10,5. Alkuperämaa Tanska.

**Hyönteisten
torjuntaan****HAVUN MÄNTYSUOPA-
LIUOS (1 L)**

Fosfaattittomaan mäntysuopaan ei ole lisätty hajusteita eikä väriaineita. Sen teho ja tuoksu perustuvat luonnosta peräisin olevaan mäntyöljyyn. Tuote sopii kodin pintojen ja uunin puhdistukseen sekä mattojen pesuun. Sitä voidaan käyttää myös hyönteisten ja punkkien torjuntaan. Tuote sisältää 15-30 % saippuaa ja säilöntäainetta. pH on 9,5. Alkuperämaa Tanska.

**Kunnon
jynssäykseen****CIFIN CREAM LEMON
-HANKAUSAINE (500 ML)**

Paksun puhdistusnesteen mikrohiukkaset irrottavat pinttyneenkin lian ja rasvan keittiö- ja wc-altaasta, liesitasosta ja uunista. Hankausainetta hierotaan puhdistettavaan kohteeseen pehmeällä, kostealla sienellä ja aine huuhdellaan huolellisesti pois. Tuotteen pH on 9. Alkuperämaa Alankomaat.

**Lasit
kirkkaiksi****RAINBOW'N IKKUNAN-
PESUSUIHKE (500 ML)**

Käyttövalmis suihke on tarkoitettu kaikille pesua kestäville lasipinnoille, kuten ikkunoille, peileille ja lasipöydille. Tuotetta suihkutaan puhdistettavalle pinnalle noin 25 sentin etäisyydeltä, minkä jälkeen pinta kuivataan nukkaamattomalla liinalla. Valmistusaineena on käytetty muun muassa denaturoitua alkoholia. Alkuperämaa Tanska.



Kauniit & kevyet

Päiväperhoset lentävät alkukeväästä myöhäiseen syksyyn saakka. Yhteishyvän perhoskalenterin avulla opit tunnistamaan yleiset lajit luonnossa ja omassa pihassa.

1 SURUVAIPPA

Nymphalis antiopa

Tuntomerkit: Tumman sametinruskeat siivet, joissa on kermankeltaiset reunukset ja sinisiä täpliä. Etusiipien etureunoissa kaksi vaaleaa läiskää. Siipiväli 5-7 cm.

Ajankohtaista: Suruvaipan tapaa usein avoimissa metsissä, pihapiirissä tai puutarhassa. Kulttuuriympäristöihin sopeutunut näyttävä perhonen talvehtii varvikossa.



1

2 AUORAPERHONEN

Anthocharis cardamines

Tuntomerkit: Pääväri valkoinen, etusiivissä mustat kärjet ja keskitaipäät. Takasiipien alapinnalla vihreää kirjailua. Koiraan etusiivissä on oranssia. Siipiväli 3-5 cm.

Ajankohtaista: Pellojen, niittyjen ja metsäreunojen perhonen lentää toukokuun alusta kesäkuun loppuun. Pohjois-Suomessa sen voi nähdä vielä heinäkuussakin.



2

3 RITARIPERHONEN

Papilio machaon

Tuntomerkit: Keltaisella pohjavärillä pitsimäinen musta kuviointi, takasiipien reunoissa siniset ja punaiset täplät. Takasiivissä kannukset. Siipiväli 6,5-9,5 cm.

Ajankohtaista: Suomen suurimpiin päiväperhosiin kuuluva ritariperhonen on nopea lentäjä, joka viihtyy avoimissa ympäristöissä. Koiraat pitävät reviriään korkeilla paikoilla, kalliolla ja jopa tuntureiden laella.



3

4 SITRUUNAPERHONEN

Gonepteryx rhamni

Tuntomerkit: Koiras on sitruunankeltainen, naaras limetinvihreä. Siivissä on pienet, tummat täplät. Siipiväli 4-5 cm.

Ajankohtaista: Osa perhosista herää jo maaliskuussa ja uusi sukupolvi lentää heinäkuusta lokakuuhun. Viihtyy aukkoisissa lehti- ja sekametsissä sekä teiden pientareilla.



4

5 HAAPAPERHONEN

Limnitis populi

Tuntomerkit: Mustanruskeat siivet, joissa nauhamaiset valkoiset ja punaiset täpläkuviot sekä kärjissä siniharmaa. Siipiväli 7-9 cm.

Ajankohtaista: Suurikokoinen haapaperhonen pitää muun muassa radoista, ulosteista, hiestä ja pilautuneista hedelmistä. Itä-Suomeen ja Keski-Pohjanmaalle keskittynyt laji on levinnyt ilmaston lämpenemisen vuoksi lämmemmäksi ja pohjoisemmaksi.



5



4 AMIRAALIPERHONEN

Vanessa atalanta

Tuntomerkit: Mustat siivet, joissa oransseja nauhoja ja valkoisia täpliä. Siipiväli 5–6 cm.
Ajankohtaista: Näyttävä amiraali on todellinen kosmopolitti, joka vaeltaa Suomeen Etelä-Euroopasta ja Afrikasta saakka. Ei talvehdi Suomessa vaan lentää takaisin etelään.



4 LOISTOKULTASIIPPI

Lycaena virgaurea

Tuntomerkit: Hohtavan kuparinpunaiset siivet, joissa mustat reunukset. Naaraan siivissä täpliä kuviointi. Siipiväli 2,5–3,5 cm.
Ajankohtaista: Tienvarsilla, kedoilla ja niityillä tavattava loistokultasiipi ruokailee mielellään päivänkakkaroitten ja siankärsämöiden kukissa.



5 NOKKOSPERHONEN

Aglais urticae

Tuntomerkit: Oranssin-punaiset siivet, joissa vaaleankeltaisia, tummia ja sinisiä täpliä. Siipiväli 4–5 cm.
Ajankohtaista: Nokkosperhonen on pihapiirien, puutarhojen ja istutusten liepeillä tuttu näky. Toukat käyttävät ravintonaan nokkosta, perhosille maistuvat pietaryrtit ja ohdakkeet.



MUNASTA PERHOSEKSI

Päiväperhosen täydellinen muodonmuutos

Muna: Aikuinen perhonen munii muna toukan käyttämälle ravintokasville yksitellen tai ryppäisiin. Useimmat perhosten suosivat tiettyä kasvilajia, esimerkiksi nokkosperhosen toukka syö ainoastaan nokkosia ja haapaperhosen toukka haavanlehtiä.

Toukka: Munasta kuoriutuva toukka syö ravintokasvin lehtiä. Lajin mukaan toukkavaihe kestää muutamasta viikosta kuukausiin, jopa vuosiin. Toukan ulkonäkö on kullekin perhoslajille ominainen. Toukat voivat olla karvaisia tai karvattomia, suuria tai pieniä, kirkkaanvärisiä tai harmaita.

Kotelo: Täysikasvuinen toukka lakkaa syömästä ja etsii sopivan kotoitumispaikan. Toukan nahka irtaana, ja sen alta paljastuu kotelo, jonka sisällä perhonen alkaa muotoutua. Kotelon ulkomuoto vaihtelee perhoslajin mukaan. Prosessi voi kestää kymmenestä päivästä jopa kolmeen vuoteen. Toukan elimet muotoutuvat ja kehittyvät, sisäelimet ja kudokset häioävät ja muuttuvat perhosen elimiksi ja ruumiinosiksi. Kaikki toukan kudokset käytetään hyödyksi.

Perhonen: Kotelo halkeaa, ja sisältä ryömii esiin aikuinen perhonen, jonka kosteat siivet ovat vielä rypyssä. Se oikaisee ja kuivattaa siipensä. Muuttaman tunnin päästä perhonen on valmis lentoon.

OLE HYVÄ

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

*Muista syödä
30 g/pvr!*

Pähkinää purtavaksi



MEIRAN CASHEW-, PEKAANI- JA SAKSANPÄHKINÄT maistuvat naposteltavina ja sopivat leivontaan sekä ruoanlaittoon. Pähkinät sisältävät hyvänlaatuista rasvaa, proteiineja ja kuituja sekä vitamiineja.

RAINBOW 'N PINJANSIEMENET sopivat sellaisenaan tai paahdettuina esimerkiksi salaatteihin, ruokiin tai leivonnaisiin. **CASHEW-** ja **MAA-PÄHKINÄT** sekä **MANTEELIT** ovat erinomaisia naposteltavia sellaisenaan ja sopivat hyvin myös erilaisiin ruokiin ja leivontaan.



Aamun- avaus

RAINBOW 'N LUOMU MAISSIMUROT ovat rapeita ja lisäaineettomia muroja. Energiasisältö on 372 kcal/100 grammaa.

VALION OLTERRMANNI TILSIT on kermajuustoa voimakkaamman makuinen murukoloinen juusto, jota kypsytetään kahdeksan viikkoa. Lisäaineeton ja laktoositon.

SCHÄRIN VOLKORNBROT-TÄYSJYVÄLEIPÄ sisältää riisiä, hirssiä, tattaria ja auringonkukansiemeniä.

KOTIMAISTA RUKIINEN PAAHTOLEIPÄ on valmiiksi viipaloitu seka-
viljaleipä. Kokeile vaikka kolmioleipiin.

*Kokeile mehu-
keiton kanssa*



Gluteeniton



*Kaunis pullo sopii
hyvin viemiseksi*



KEIJUN KYLMÄPURISTETTU RYPSIÖLJY sisältää runsaasti hyviä omega-3-rasvahappoja. Loraus öljyä tekee sinulle hyvää ja sopii ruoanlaiton lisäksi salaatteihin sekä marinadeihin.

*Toimii loistavasti
kiuasmakkarana!*



KOTIMAISTA SAVU-LENKKI on savustettua ruokamakkaraa luonnonsuolessa. Lenkki sopii kypsennettäväksi kuorineen. Lihapitoisuus 58 %.

SANA-SOLIN VITANALLET ovat pureskeltavia nallamuotoisia monivitaminivalmisteita. Tabletti sisältää yhdeksää vitamiinia. Makuina mustikka, appelsiini ja vadelma.



3 x kahvin kaveriksi

SATUMAISTA SUKLAA-LEIVOKSET muistuttavat brownieita. Pakkauksessa on neljä gluteenitonta leivonnaista.

TRUBEN MUSTIKKA-JOGURTTIPITKO ja **VADELMA-JOGURTTIPITKO** kätkevät sisälleen rahka-jogurttia sekä marjaisaa täytettä. Pitkot on leivottu voilla ja ne ovat laktoositomia.

FAZERIN AITO VANILJATÄYTEKEKSI on Suomessa leivottu suklaan herkkä, joka pakataan Arabian astioista tuttuun Piilopaikka-kuvioituun rasiaan.



*Pehmeä & helppo
pureskella*



NAUTI JOKA LASISTA.

"Ihanaa puuhaa. Tulokset näkee heti."



Parhailla välineillä ikkunanpesu on oikeasti mukavaa! Uusi Kärcher WV 5 on edeltäjiään kevyempi ja mukavampi käyttää. Sen uudet akut antavat sinulle tauotonta työaikaa lähes tuplasti pitempään. Ja kun hankit lataustelakan lisäakkuineen et tarvitse lataustaukoja lainkaan. Valitse Kärcher, kun haluat raidattomat lasipinnat vaivattomasti. www.karcher.fi



makes a difference



TEKSTI HASSE HÄRKÖNEN
KUVAT LAURA OJA

Tänne Helsinki syntyi

Kaupunki perustettiin Vantaanjoen suulle vuonna 1550. Kun Helsinki 90 vuoden kuluttua siirtyi nykyisen keskustan alueelle, jäi vanha alue uinumaan ja metsittymään.

Rautaketjut ja kivipaadet muistuttavat Vanhan kaupungintien varrella Helsingin vanhimmasta kirkosta.



Puuportaat ja polku johdattavat Kellomäen kalliolta Vanhankaupungintielle. Reitti muistuttaa pientä viidakkoa: vehmaat lehtipuut kurottavat kohti taivasta, kukkivat syreenit tuoksuvat, ja linnut laulavat. Aivan kallion juuressa kulkee Vanhankaupungintie, joka on varsinkin polkupyöräilijöiden suosima väylä. Sitä pitkin sujahtaa hetkessä Lahdenväylän kupeesta Koskelantieltä Hämeentielle.

Tämä puistomaisen rauhallinen, luonnon valtaama alue on Helsingin alkuperäinen sydän. Nykyisen Vanhankaupungintien varrella sijaitsivat alkuperäisen Helsingin raatihuone ja sen edustan tori sekä alueen kirkko. Yksikään niistä ei ole enää pystyssä. Hautausmaata reunustava yli 450-vuotias kivialue on yhä ennallaan, ja alun perin maalattaisien kirkon muoto ja koko piirtyvät esiin rakennuksen kivijalan rajamasta hiekka-alueesta.

Ylitsepursuavan vihreyden keskellä on vaikeaa kuvitella, että kaupungin ensimmäisinä vuosikymmeninä alue oli puuton. 500–600 asukkaan Helsinki muodostui pienistä harmaista hirsituvista, joiden ylle kaupungin ykkösrakennukset, kirkko ja kaksikerroksinen raatihuone, kohosivat. Asukasmäärä tuntuu nykyhetken näkökulmasta naurettavan pieneltä, mutta arkeologi **Jaana Mellanen** mukaan näin ei ollut yli 400 vuotta sitten.

”Helsinki oli 1500-luvun lopulla tuikitavalli-

nen, keskisuuri kaupunki Ruotsin valtakunnassa”, kertoo kaupunginmuseon kuva-arkistossa tutkijana työskentelevä Mellanen. Hän on julkaissut hiltattain kaupungin alkuvaiheista kertovan historiallisen sarjakuva-albumin.

Kyliä ennen kaupunkia.

Helsinki perustettiin aikoinaan keskiaikaisen Koskelan kylän maille. Sen syntysija mietittiin tarkasti: uusi kaupunki sijaitsi vastapäätä Suomenlahden toisella puolella olevaa Tallinnaa, ja Vantaanjoki oli hyvä kulkuväylä sisämaahan.

Kun kuningas **Kustaa Vaasa** antoi käskyn kaupungin perustamisesta, ei alue suinkaan ollut erämaata vaan melko tiheästi asutettua, kylien kirjomaa seu-



”Tappelut olivat yleisiä, ja jopa eliitti turvautui väkivaltaan. Sukulaiset olivat ensimmäisten helsinkiläisten turva.

●●● tua. Helsingin pitäjäläiset asuivat pienissä kylissä, kuten suurin osa sen ajan muistakin suomalaisista.

Alku-Helsingissä meri aaltoili vain kivenheiton päässä kaupungin tuvista ja rantaviiva kulki parikymmentä metriä nykyisen Hämeentien itäpuolella. Nyt vesi on paljon kauempana, koska vanhaa vesialuetta on täytetty ja maan kohotessa rantaviiva on luontaisestikin karannut ulommas.

Vanhakaupungin laelta, Kellomäkenä tunnetulta kalliolta, merta näkyy enää vain pieni pilkkahäkki, kun Vanhakaupunginlahden selkä kimmeltää puiden latvusten aukosta. Muuten näkymät ovat lähinnä vihreää lehvästöä sekä lännessä kaupungin talojen kattoja. Vantaanjoen suulla Kuninkaan-kartanonsaari jakaa joen kahtia. Kesällä saari kätkeytyy puiden taakse, lehdettömänä aikana näkymät ovat avarammat.

Laiska kauppa, liian matala satama. Helsingistä oli tarkoitus muodostua kova kilpailija kauppakaupunki Tallinnalle. Uudessa kaupungissa kauppa ei sujunut toivotulla tavalla, ja Vanhakaupunginlahden perukalla oleva satama kävi liian matalaksi isoille laivoille. Melko pian pohdittiin kaupungin siirtämistä lähemmäs avomerta.

”Kauppa ja talous olivat jo 1500-luvulla tärkeitä asioita. Siten raha vaikutti myös Helsingin perustamiseen. Etuna oli myös se, että Turun ja Viipurin välinen Suuri Rantatie kulki aivan kaupungin vieressä”, Mellanen sanoo.

Ennen Helsingin perustamista alueen talonpojat kävivät itsenäisesti kauppaa Tallinnan suuntaan. Valtiovalta halusi suitsia toimintaa kaupungin perustamisella. Tuohon aikaan kaupankäyntioikeuden katsottiin kuuluvan vain porva-

reille, joilta kruunu keräsi tullimaksuja. Talonpojat jatkoivat kauppapurjehdustaan itsepintaisesti, ja kruunu jäi edelleen nuolemaan näppejään.

Vantaanjoessa olevalle saarelle rakennettiin kuninkaankartano, jonka tehtävänä oli edistää alueen taloutta ja toimia mallitilana talonpojille. Kustaa Vaasa odotti, että Helsingistä kehittyisi Ruotsin itäinen suurkaupunki, mutta kuningas pettyi pahasti vierailtuaan kaupungissa 1555.

”Myös sodan uhka Venäjän kanssa vaikutti kaupungin syntymiseen, sillä Helsinki oli hyvä tuki-kohta. Kaupunki sijaitsi joukkojen kuljettamisen kannalta erinomaisessa paikassa”, Mellanen jatkaa taustojen kertomista.

Arki oli kovaa puurtamista. Rahan mahti näkyi myös helsinkiläisten arjessa. Monet taloista olivat ahtaita savutupia. Savupiiput ja lasi-ikkunat olivat merkki varallisuudesta. Myös vaatteet erottivat varakkaat porvarit ja muut parempiosaiset rahvaasta, sillä ne kertoivat tarkasti kantajansa yhteiskunnallisesta asemasta. Aatelisto käytti samettia ja silkkiä, porvaristo verkaa ja talonpojat sarkaa. Arkena myös aateliset pukeutuivat suhteellisen yksinkertaisesti, juhla-asut olivat erikseen.

Arkeologisissa kaivauksissa on Vanhasta-kaupungista löytynyt muun muassa viinilasien, oluttuoppien ja -kannujen sirpaleita, hopearahoja ja riippulukkoja sekä vanhoja kaivoja. Ne kertovat ensimmäisten helsinkiläisten elämästä mutkikkaiden, kiveämättömien ja kuraisten katujen varsilla.

Arki oli tasaista puurtamista, ja elannon hankkimiseen kului käytännössä koko päivä. Suurin osa kaupunkilaisista oli vähävaraisia pienporvareita ja käsityöläisiä. Käsityöläisillä oli tarkat ●●●

Osuustoiminta on ollut näkyvä osa Helsingin kehitystä

1905

Osuusliike Elanto perustetaan.

1907

Elannon liiketoiminta alkaa. Ensimmäinen kivijalkamyymälä sijaitsee Katajanokalla Luotsikatu 5:ssä. Aluksi myydään vain leipää, maito tulee mukaan vielä samana vuonna.

1908

Elannon kasvu on nopeaa, ja sillä on jo 14 omaa leipä- ja maitomyymälää. Ensimmäinen kahvila avataan Mikonkatu 8:aan. Se on suunnattu varakkaille väelle, seuraavana vuonna perustetaan edullisempi kahvila Roobertinkadulle.

1912

Elanto perustaa oman meijerin.

1914

Syksyllä Elanto ostaa talousahdinkoon ajautuneen Helsingin Työväen Osuuskaupan, jolla on seitsemän myymälää. Oston ansiosta Elannosta tulee nykyhelsinkiläisten tuntema ruokakauppaketju.





YLLÄ Kellomäeltä avautuva näkymä on täysin erilainen nyt kuin Helsingin syntyhetkinä. Ennen puuton maisema on peittynyt vihreään kasvillisuuteen, kertoo kaupunginmuseon tutkija Jaana Mellanen.

VASEN KUVA Vanhankaupungin-koski ja sen lähiympäristö ovat suosittuja ulkoilu- ja kalastusalueita.

OIKEA KUVA Helsingin kaupungin kesätyöntekijät Laura Varis (vas.) ja Sara Aronen pitävät huolta paikan siisteydestä.

1915

Ensimmäinen maailmansota kasvattaa osuustoiminnan suosiota. Kasvusysäyksiä tulee myös 1930-luvun lamassa ja 1940-luvun sotien aikana.

1919

Helsingin Osuuskauppa HOK perustetaan.

1920

Elanto perustaa tavaratalon Hakaniemeen. Sitä kutsutaan aluksi Siiltalan tavarataloksi.

1936

HOK avaa yli tuhannen hengen ravintolan Lasipalatsissa.

1947

Liiketoiminta käynnistyy nykyisessä Sokoksen talossa vähitellen. Uusi 1 250-paikkainen ravintola "Hehtaarihokki" sijoitetaan toiseen kerrokseen.



Vanhankaupungintie on etenkin pyöräilijöiden suosima. Metsittyneet polut ja kiviset muistomerkit tekevät alueesta kiinnostavan ulkoilupaikan.

- ammattikuntasäännöt, jotka pitivät sisällään myös etenemisen oppipojasta mestariksi.

Helsinkiläismiehet istuivat iltaa keskenään jonkun kotona tai krouvissa, joivat olutta ja pelasivat korttia tai lautapelejä. Tappelut olivat yleisiä, ja jopa yhteiskunnan eliitti turvautui väkivaltaan.

Sukulaisverkosto oli ensimmäisten helsinkiläisten vahvin tuki ja turva. Hyvä maine oli tärkeä, ja uskonnolla oli iso rooli arjessa. Varakkaat helsinkiläiset haudattiin kirkon lattian alle lähelle alttaria, rahvas sai tyytyä taaempaan sijaitseviin hautapaikkoihin.

Talojen tilalle laituria. Vuonna 1640 vasta 90-vuotias Helsinki päätettiin kenraalikuvernööri **Per Brahen** johdolla siirtää Vironniemeen eli nykyisen Kruununhaan kohdalle. Helsinkiläiset olivat vastahakoisia muuttamaan, ja siirtyminen sujui hitaasti, vaikka valtiovalta patisti siihen toistuvasti.

Muuttoliikkeen vaikutuksesta vanha kaupunki hiipui ja luonto alkoi vallata aluetta takaisin: entiset asuinkorttelit muuttuivat laituriksi ja niityiksi. Seutu ei kuitenkaan hiljentynyt täysin, koska Van-

taanjoen rannalla oleva viljamyllä jatkoi toimintaansa ja tien varren kieväri palveli matkalaisia.

Nyt metsittynyt ja puistomainen alue on rauhallinen. Vanhankaupunginkoskella on kyllä paljon kalastajia ja ulkoilijoita, mutta Vanhankaupungintien kulmilla näkyy vain pyöräilijöitä ja yksi koiranulkoiluttaja. Jaana Mellasen mukaan sekin on jo paljon.

”Yleensä täällä ei näe oikeastaan ketään”, alueella usein vieraileva Mellanen sanoo.

Vaikuttaakin siltä, että kovin moni helsinkiläinen ei käy kotikaupunkinsa syntysijoilla ja monelle Helsingin alkuperäinen paikka on yllätys.

Nyky-Helsinkiä edustavat paikalla lähinnä Staran puistotyöntekijät. Kaupungin kesätyöntekijät **Laura Varis** ja **Sara Aronen** tietävät liikkuvansa Helsingin syntysijoilla. Aluetta he kuvaavat mukavaksi työpaikaksi.

Kaupungin kasvu jatkuu. Muutto Vironniemelle ei tehnyt helsinkiläisten elämää kerta-laakista helpommaksi. Vuonna 1710 kaupunkiin iski rutto, joka surmasi lähes puolet asukkaista.

1950

Helsinki kasvaa rajusti, mikä näkyy myös kauppojen määrässä. Vuosikymmenen lopulla Elannolla on lähes 500 ja HOK:lla yli 200 ruoka-kauppaa pääkaupunkiseudulla. Matka kauppaan ei saanut ylittää 200:aa metriä eikä kauppa-matkaan saanut kulua yli kahta minuuttia.

1952

Ensimmäinen Sokos-tavaratalo avataan Helsingissä.

1960

HOK perustaa 60-luvulla paljon eri toimialojen kauppiaita. Elannossa kehitys on alkanut jo aiemmin.

1972

HOK avaa Hotelli Hesperian.

1973

Kannelmäen EKA-market avataan.



Muistomerkki kertoo Kustaa II Aadolfin vierailusta Helsingissä 1600-luvun alussa.

Hieman aiemmin vuonna 1703 perustettiin Venäjällä Pietarin kaupunki, mikä heijastui myös Helsinkiin. Venäläiset miehittivät Helsinkiä 1713–1721 ja uudelleen vuosina 1742 ja 1743.

Sveaborgia eli Suomenlinnan merilinnoitusta alettiin rakentaa vuonna 1748, kun Ruotsi oli menettänyt suurvalta-asemansa ja merkittävimmät itäiset linnoituksensa. Linnoitustyömaa kasvatti Helsingin asukaslukua selvästi.

Vuonna 1808 venäläiset piirittivät Viaporina tunnettua Suomenlinnaa ja linnoitus antautui. Piirityksen aikana syttyi tuhoisa tulipalo.

Helsinki siirtyi reiluksi sadaksi vuodeksi venäläisvallan alle, ja Helsingistä tuli Suomen suuriruhtinaskunnan pääkaupunki vuonna 1812. Pääkaupunkiroolin vanavedessä yliopisto siirtyi Turusta Helsinkiin vuonna 1827.

1900-luvulla Helsinki kasvoi nopeasti, ja kasvu näyttää jatkuvan 2000-luvulla.

Väestöennusteen mukaan vuonna 2050 Helsingissä on jo yli 700 000 asukasta, kun viime vuoden vaihteessa väkiluku oli noin 620 000. Suuri osa kasvusta on muualta tulevaa muuttoa. Sekin on eräänlaista juurille palaamista. Helsingin syntyessä kuningas nimittäin määräsi Porvoon, Tammissaaren, Rauman ja Ulvilan porvarit muuttamaan uuteen kaupunkiin. •

LÄHDE: JAANA MELLASEN HISTORIAALLINEN SARJAKUVA-ALBUMI HELSINKI ENNEN HELSINKIÄ (2015).

2004

HOK-Elanto syntyy, kun Helsingin Osuuskauppa ja Osuusliike Elanto yhdistävät toimintansa.

2015

HOK-Elanto näkyy Helsingin katukuvassa. Vanhat rakennukset, kuten Elannon ja HOK:n entiset pääkonttorit, kertovat osuustoiminnan merkityksestä.

ASIAKASOMISTAJAPÄIVÄ TI 4.8. KLO 14–19

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

HELSINKI CLUB

Yliopistonkatu 8

PASILA

Maistraatinportti 3

HERTTONIEMI

Mekaanikonkatu 15

PITÄJÄNMÄKI

Valimotie 13

KALASATAMA

Sörnäisten Rantatie 33 D

VANTAA – REKOLA

Laurintie 145

LAUTTASAARI

Vattuniemenkatu 23



3 KERRAN TUTUSTUMISPASSI S-ETUKORTILLA VELOITUKSETTA!

Tarjous voimassa 4.8.2015

EasyFit.fi

Sijoittaisinko osakkeisiin?

Jo pienellä pääomalla ja perehtymisellä pääset alkuun.

Osakkeita voi ostaa ja myydä omalta kotisohvalta verkkopankkitunnusten avulla. Sijoittajaksi mielivä ei myöskään tarvitse suurta pääomaa tai alan koulutusta. Selvitimme, miten pääset alkuun, jos osakesijoittaminen kiinnostaa. Tähän ja yhdeksään muuhun kysymykseen vastaavat arvopaperisäästämistä edistävän Pörssisäätiön toimitusjohtaja **Sari Lounasmeri** sekä päämeklari **Hans Segercrantz** sijoituspalveluyhtiö FIMistä.

Kannattaako rahat sijoittaa pankkitilille, rahastoihin vai osakkeisiin?

Lounasmeri: ”Tuotto ja riski kulkevat käsi kädessä. Pankkitilillä raha säilyy, mutta korkoa ei juurikaan kerry. Osakesijoittamisessa on puolestaan mahdollisuus vaurastua, mutta siinä piilee myös riskejä.”

Segercrantz: ”Rahastosäästämisessä saa pienelläkin sijoituksella osuuden valmiiksi hajaute-tusta rahastosta, mutta yksittäiset sijoituspäätökset rahaston sisällä tekee rahastonhoitaja. Omatoiminen sijoittaminen vaatii hieman enemmän perehtymistä, mutta yksittäiset osakevalinnat voi tehdä itse. Pitkällä aikavälillä osakesijoittaminen tuottaa selvästi paremmin kuin pankkitilillä makaavat rahat. Sijoituskohteen arvoon liittyy kuitenkin usein voimakkaitakin heilahteluja lyhyellä ajanjaksolla.”

Mistä tiedän, sopiiko osakekauppa minulle?

Lounasmeri: ”Osakesijoittajaksi alkava ei tarvitse lottovoittoa tai perintöä. Hänellä pitää kuitenkin olla käytettävissään sellaista rahaa, jota ei tarvita päivittäisessä elämässä. Jotkut ovat esimerkiksi lopettaneet tupakanpolton ja käyttäneet siitä säästyneet rahat sijoituksiin.”

Segercrantz: ”Osakesijoittamista ei kannata aloittaa, jos ei ole valmis pieneen riskinottoon. Jos riskimahdollisuuden hyväksyy ja haluaa samalla

...



- tavoitella parempaa tuottoa rahoilleen, osakekauppa voi olla oikea ratkaisu.”

Miten pääsen alkuun?

Osakekaupan aloittaminen on helppoa: pankkitilin lisäksi tarvitaan arvo-osuustili, johon ostetut osakkeet kirjataan. Arvo-osuustilin avaaminen käy helposti esimerkiksi pankissa tai sijoituspalveluyrityksessä. Lisäksi

asiakkaan ja palveluntarjoajan tulee tehdä arvopaperivälityssopimus, johon kaupankäynnin ehdot on kirjattu. Kauppaa voi käydä esimerkiksi omatoimisesti verkkopankissa tai meklarin välityksellä puhelimitse.

Mistä tunnistan hyvän sijoituskohteen?

Osalle sijoittajista mielenkiintoisia sijoituskohteita ovat sellaiset

yritykset, joiden tulos on positiivinen ja osinkoja on jaettu useana vuonna.

Toiset taas ostavat osakkeita yhtiöistä, joiden osinko ei välttämättä ole merkittävä, mutta joiden he uskovat menestyvän tulevaisuudessa.

Talouslehtiä ja P/E-listoja seuraamalla voi saada vinkkejä. P/E-luvut kuvaavat hinnan ja osakekohtaisen tuloksen suhdetta. Sijoittajat odottavat voimakasta kasvua erityisesti

Osakekaupan alkeet

A Osakesijoittaminen on sijoittamista pörssissä noteerattuihin yhtiöihin. Pörssi on sähköinen markkinapaikka, jossa osakkeilla käydään kauppaa päivittäin.

B Osakekauppaa voivat käydä yksityishenkilöt, yritykset ja yhteisöt sekä erilaiset sijoittajat, kuten vakuutusyhtiöt ja rahastoyhtiöt.

C Osakkeesta saatava tuotto koostuu arvon noususta ja vuotuisesta tuotosta eli osingosta.



niiltä yrityksiltä, joiden P/E-luvut ovat korkeita. Muun muassa Pörssi-säätiö ylläpitää omaa listaa.

Sijoituskohteiksi on syytä valita vakaita yrityksiä eri toimialoilta. Ainakin aluksi kannattaa valita sellainen toimiala, jonka tuntee hyvin. Aloittamista voi kokeilla esimerkiksi oman työntäjän osakkeella, mutta jos yrityksellä menee huonosti, pahimmassa tapauksessa voi menettää sekä työpaikan että osakkeet.

Miten voin välttää tappiot?

Lounasmeri: ”Tärkeintä on hajauttaa omistuksiaan. On aika harvinaista, että yritys menee konkurssiin ja sijoittaja menettää sijoituksensa, mutta kaiken varalta on parempi sijoittaa useaan kohteeseen.

Ideaalitapauksessa sijoittajalla on 5–10 yrityksen osakkeita, mutta tämä ei ole aina mahdollista tai järkevää varsinkaan ensimmäisellä sijoituskerralla. Yli 30 yrityksen osaketta ei kannata hankkia, sillä niin monen yrityksen seuraaminen on usein hankalaa.”

Millaisessa taloustilanteessa sijoittaminen kannattaa?

Lounasmeri: ”Osakemarkkinat pyrkivät ennakoimaan yleistä taloustilannetta. Osakkeiden hinnat nousevat usein ennen kuin odotukset ja päinvastoin. Aina markkinat eivät kuitenkaan ennusta oikein. Parasta olisikin sijoittaa taantuman loppuvaiheessa, mutta juuri silloin monellakaan ei ole ylimääraistä rahaa. Ennustaminen on vaikeaa, joten kannattaa sijoittaa tasaisesti pitkän ajanjakson aikana.”

Millaisia kustannuksia minulle tulee sijoittamisesta?

Osakekaupoista peritään palkkio, joka voi olla joko kiinteä tai prosentuaalinen. Minimipalkkiot ovat suhteellisen alhaisia. Osakekaupoista maksetaan välityspalkkio, joka on

Käy S-Osakekauppaa verkkopankissa

- S-Osakekauppa on S-Pankin helppokäyttöinen arvopapereiden kaupan käyntipalvelu, joka avattiin asiakkaiden toiveesta verkkopankkiin. Siellä voi ostaa ja myydä arvopapereita omatoimisesti.
- Kun sinulla on tili S-Pankissa, voit avata palvelun verkkopankissa. Jos sinulla ei vielä ole tiliä, voit avata ja hankkia verkkopankkitunnukset asiakaspalvelupisteestä. Erillistä ohjelmistoa ei tarvita.
- Palvelun avauksen yhteydessä saat automaattisesti käyttöösi arvo-osuustilin sekä FIM Sijoitustilin, jonka kautta kaikki arvopaperikaupankäynnin rahaliikenne kulkee.
- Voit käydä kauppaa seuraavissa pörsseissä: OMX Nordic, First North sekä Xetra (ETF:t eli pörssinoteeratut rahastot).
- Kun alat ostaa osakkeita, aseta toimeksiannollesi rajahinta. Ostoilta voit määrätä maksimihinnan, jonka suostut maksamaan osakkeesta. Vastaavasti myynneissä voit määrätä minimihinnan, jolla suostut myymään. Näin kauppa toteutetaan sinun antamissasi rajoissa.
- Seuraa verkkopankissa salkkusi kehitystä, toimeksiantojen tilannetta sekä toteutuneita arvopaperitapahtumia. Voit myös tarkastella realisoituneita luovutusvoittoja ja -tappioita. Raporteista on apua esimerkiksi omaa veroehdotusta tarkistettaessa.
- Lisätietoa S-Osakekaupasta saat osoitteesta www.s-pankki.fi, S-Pankkiiri-tapaamisesta tai S-Pankin asiakaspalvelusta.

ASIAINTUNTIJANA S-PANKIN KEHITYSPÄÄLLIKKÖ LILIAN BERGSTRÖM.
S-OSAKEKAUPAN PALVELUNTARJOAJA ON FIM SIOITUSPALVELUT OY.

noin 0,2–0,5 prosenttia kaupan arvosta. Palkkiot vaihtelevat välittäjien ja jopa toimeksiantojen mukaan.

Millaisella summalla pääsen alkuun?

On hyvä, jos sijoittamisessa voi käyttää muutamia satoja euroja, mutta pienemmälläkin summalla voi aloittaa. Lisäksi kannattaa valita sellainen välittäjä, jonka palkkio on kohtuullinen.

Mitä minun pitää seurata, kun sijoitan osakkeisiin?

Päivittäismedian seuraaminen riittää varsinkin silloin, kun sijoittaa sellaisiin isoihin yrityksiin, joista kerrotaan uutisissa. Kun seuraa yhtiökohtaisia uutisia ja laajemmin talousuutisia, saa monipuolisen kuvan kurssikehitykseen vaikuttavista asioista.

Pitääkö minulla olla oma strategia?

Lounasmeri: ”Oma strategia on aina parempi kuin se, että noudattaa pilkkulleen lehtien sijoitusneuvoja. Mikäli osakkeisiin sijoitettuja rahoja ei tarvitse kymmenen seuraavaan vuoteen, neuvot eivät välttämättä sovellu itselle vaan pikemminkin niille, jotka ostavat nyt ja myyvät kolmen kuukauden kuluttua. Oma suunnitelma auttaa myös pysymään rauhallisena. Joukkoinnostusta tai paniikkia voi välttää niinkin, että ottaa etäisyyttä ’sijoittajaminäänsä’.”

Segercrantz: ”Hyvin tavallinen aloittelijan virhe on pitää tappiolliset sijoitukset salkussa liian pitkään ja toisaalta myydä voitolliset liian aikaisin. Pitää olla malttia vaurastua, mutta samalla on tärkeää hyväksyä myös epäonnistumisia ja osata irtautua huonoista sijoituksista.” •

Nokialla ABC Kolmenkulmasta
kahvia saa tarpeeksi aikaisin.
Sumppiseura houkuttaa varsin-
kin autonratissa työskenteleviä.





Tavataan taas

Olitpa ABC:stä mitä mieltä tahansa, siellä viihdytään. Jopa niin hyvin, että uusi seurantalo taitaa olla syntynyt.

Keskiviikkoiltana Lieksan keskustassa on hiljaista. Vain pari autoa ajaa edellä ja kurvaa sitten ABC-liikennemyymälän pihaan. Se on harvoja paikkoja, jotka ovat auki näin myöhään.

Pohjoiskarjalaisen ABC:n sisällä hiljaisuudesta ei ole tietoaakaan. Joka toisessa pöydässä istuu asiakas, ja ilmassa leijuu tuoreen kahvin tuoksu. Kahvikupin ääreen on kokoontunut monenlaista kävijää: nuoria ja vanhoja, viipyjiä ja ohikulkijoita.

Korviin tarttuu takapöydästä kantautuva nauru. Pöydälle on levitetty keskellä kesääkin lankakeriä, lapasia ja villasukkia. Puikot heiluvat ja puhetta riittää.

”He ovat kokoontuneet täällä vuosi. Joka keskiviikko samaan aikaan”, huikkaa myyjä.

Pöydän ääressä istuu kahdeksan naista, joista osa on eläkeläisiä, osa yhä työelämässä. Puheenaiheiksi nousevat lastenlapset, tuoreimpien käsityölehtien ohjeet ja uudet langat.

”Idea neulontaryhmästä syntyi kolme vuotta sitten, kun kaipaasin harrastustoimintaa kodin lähelle. Laitoin kaupan ilmoitustaululle lapun. Heti ensimmäisestä kerrasta asti on riittänyt seuraa”, kertoo lieksalainen **Raija Piironen**.

Vuosien varrella ABC Lieksan kahvilasta on tullut tärkeä tukikohta.

”Ensimmäisenä vuonna saimme ilmaiset kahvit ja pullat kymmeneksi kerraksi, mutta emme vielääkään tiedä, keneltä”, kertoo **Kaija Eronen**.

Myös Lieksassa käyvät turistit ovat olleet kiinnostuneita naisten toiminna. Neulontaryhmä tunnetaan aina Etelä-Suomessa asti.

”Poikani oli jututtanut rekka-miehiä Helsingissä ja miehet olivat kertoneet hänelle ABC Lieksassa kokoontuvasta neulontaryhmästä. Poikani oli tokaissut kuulleensa ryhmästä jo aiemmin”, Eronen kertoo.

Kun kello tulee kahdeksan, on aika pakata käsityöt ja palata kotiin. Ensi keskiviikkona jatketaan.

”Aiomme kokoontua niin pitkään, kun jalat kantavat. Miehetkin tietävät, että keskiviikkoiltana ei kukaan laita ruokaa”, Piironen tokaisee.

Tarve olla tekemisissä

Hyvän harrastuksen lisäksi Raija Piironen porukoineen tulee satsan-

neeksi myös terveystensä viikoittaisilla tapaamisilla. Turun yliopiston tutkijan, sosiologi **Antti Wallinin** mukaan voimme sitä paremmin, mitä enem-

män näemme muita ihmisiä.

”Ihmisellä on tarve olla tekemisissä muiden kanssa. Kaipaamme keskustelua, ajatusten vaihtoa ja kaltaistemme seuraa. Seurallisuuden tyydyttäminen luo hyvää oloa.”

”Tapaaminen on sitä parempi, mitä rennompaa keskustelu on.”

●●●



Inkeri Lehikoinen (vas.) ja Kaija Eronen suhisuttavat puikkoja joka keskiviikko Lieksan ABC:llä. Osa neulontaryhmäläisistä oli tuttuja jo entuudestaan, osa on ystävystynyt ryhmän kautta.

●●● Usein yhteen kokoonnutaan päämäärähakuisesti esimerkiksi tehtävän tai työn suorittamiseksi. Merkityksellisempää on kuitenkin päämäärätön jutustelu ja yhdessäolo.

”Tapaaminen koetaan sitä paremmaksi, mitä rennompaa ja mukavampaa keskustelu on. Hyvästä tapaamisesta jäävä hyvän mielen tunne motivoi porukkaan hakeutumista”, toteaa porukointia muun muassa kauppakeskuksissa tutkinut Wallin.

Aiemmin tuttavuutta tehtiin aatteellisten ryhmittymien, kuten työväen- tai raittiusyhdistysten, rakentamissa seurantaloissa tai kerhohuoneissa. Yhdessä laulettiin, tanssittiin, kärkeäytiin ja neuvoteltiin. Varsinkin 1920–1930-luvut olivat Suomessa seurantaloiden kulta-aikaa.

Aika on kuitenkin muuttunut. Laajalle levittäytyneet kylä- tai kaupunkikeskustat sekä pirstaloitunut arki ovat korvanneet paikalliselämän ja tiiviit yhteisöt. Myös yksityis-

autoilu, etätyöt ja eläköityminen kaventavat elämänpiiriä. Siksi perinteiset kokoontumispaikat eivät enää yhdistä, vaan muiden kohtaaminen edellyttää aktiivisuutta.

Keltainen kutsuu pysähtymään

ABC-liikennemyymälöiden keltaisena hohtavat logot ovat autoilijoille tuttuja. Varsinkin monelle yksin työtä tekeväälle keskeisellä paikalla sijaitseva ABC on toimiva tapaamispaikka.

Esimerkiksi Pirkanmaalla valtatie 3, 11 ja E12 risteävät Nokian Kolmenkulmassa. Risteyksen liikenneymyrästä on helppo poiketa viereiseen liikennemyymälään. Kolmenkulmaan on pysähtynyt myös sastamalalainen nosturihuoltaja **Jari Halme**.

”Tämä on meille reissussa kuin kahvihuone”, Halme heittää.

Hän on sopinut tapaavansa työ-

kaverinsa ABC Kolmenkulmassa, josta miehet jatkavat työmaalle. Vaki-asiakkaaksi tunnustautuva Halme tietää monen muunkin matkatyöläisen tai auton ratissa työskentelevän tekevän samoin.

Myös rekkamiehet pitävät Kolmenkulmaa taukopaikkanaan.

Aamukahdeksalta kymmenkunta rekkaa onkin ihan tavallinen näky parkkipaikan laidalla.

Tänä aamuna

keskustelu pyörii päivänpolttavien asioiden ympärillä. Yhdessä käydään läpi, oliko aamun lehti oikeassa. Vakävijöiden pöytä on televisioruudun vieressä. Sieltä seurataan urheilutuloksia ja uutisia.

”Kotoa tulee käsky painua ABC:lle, jos vielä aamupalan jälkeen pyörin jaloissa”, **Erkki Vihinen** kertoo.

Vihinen kuuluu porukkaan, joka on kokoontunut jo 15 vuoden ajan.

”Tämä on meille reissaajille kuin kahvihuone.”



”Mukava näiden kanssa on käydä kinaamassa.”

Joukko on muodostunut vakituisista aamukahvilla kävijöistä. Ensinnä tavattiin toisaalla, mutta ABC:n auettua miehet vaihtoivat paikkaa. Joka-aamuinen tapaaminen on tärkeä osa päivää. Kaikki porukasta ovat eläkkeellä, ja ABC:lle tulo on kuin töissä kävisi.

”Mukava näiden kanssa on käydä kinaamassa, ettei pelkästään emännän kanssa tarvitse”, **Markku Ruusunen** kuvailee.

”Kyllä täällä tuttavapiiri laajenee. Usein jonkun kaverikin istahtaa hetkeksi seuraan. Ollaan varmaan niin vakiokalustoa, että meille on helppo jutella”, **Pauli Kiviniemi** jatkaa.

Ja on porukalla tänään yksi tehtäväkin, Pitkäveto. Viiden viikon kimpupalotto on jo vetämässä. Sen jälkeen kotiin palautuu emäntien iloksi hyväntuulista porukkaa.



Pullaa koko parlamentille

Liikennemyymälät tuntuvat vetävän puoleensa etenkin miesporukoita. Antti Wallin mukaan kohtaamispaikka ja yhteinen olohuone syntyy sinne, missä väkeä alkaa kokoontua. Porukan ansiosta tila vetää puoleensa lisää samanhenkistä porukkaa.

”Internetin keskusteluryhmät tai pikaviestit tarjoavat sosiaalista kanssakäymistä, mutta eivät korvaa fyysistä kohtaamista. Ihmiset kaipaavat toistensa seuraa. Sellaiset paikat ovat tärkeitä, joissa on helppo kokoontua”, Wallin toteaa.

Lisäksi siisti ympäristö, istumapaikat, laajat aukioloajat ja saavutettavuus ovat plussaa. Riittävän väljä tila mahdollistaa ajattoman oleilun.

”Minut saa tänne tämä porukka. Se auttaa korvien väliin”, **Simo Järvi** perustelee.



YLLÄ Mika Perttula saa ABC Kolmenkulman myyjältä Tiia Rintakoskelta vakiotilauksen: kupin kahvia. **KESKELLÄ** Markku Ruusunen kuuluu Kolmenkulman vakijengiin. **ALLA** Mika Perttula (vas.), Erkki Vihinen, Markku Ruusunen, Pertti Ruusunen ja Pauli Kiviniemi ovat kokoontuneet ABC:lle kertomaan ”tuttavallisen irvaillevia juttuja” jo 15 vuoden ajan.



●●● Hän kuuluu Tikkulan parlamentiksi itsensä nimenneeseen herrajoukkoon, joka istuu päivittäin porilaisen ABC Tikkulan pitkässä pöydässä. Jokaisen edessä on tuore pulla ja kahvi.

Aamupäivänä tunnelma on kiireetön, vaikka Tikkula on suosittu aamukahvipaikka.

”Jos aamuun osuu muuta pakollista menoa, se täytyy hoitaa kiireesti, että ehtii vielä mukaan parlamenttiin”, lähistöllä asuva **Arto Lepomäki** sanoo.

”Onneksi meidän työaikamme joustaa”, **Matti Jakonen** lisää.

Heidän mukaansa Porissa jutulle lähteminen ei ole helppoa, vaan porukoihin pääsemiseen tarvitaan vähintään kaverin kaveri. Rennolla jutustelulla on syvällisempikin puoli. Porukassa kysytään kuulumi-

set ja välitetään toisista.

”Kolmen päivän poissaolon jälkeen aletaan kysellä perään. Jos joku tarvitsee apua, aina ollaan valmiita helppaamaan”, Lepomäki vahvistaa.

Porilaisille myös istuntosalin ilmapiiirillä on iso merkitys. Kun vuoroon tuleva henkilökunta tervehtii iloisesti ja kaupungille lähtevä päällikkö vaihtaa muutaman sanan ja halauksen, tietää, että porukkaa arvostetaan.

Uusien ajatusten hautomo

Erilaisia kohtaamispaikkoja tarvitaan, jotta ihmisten on mahdollista kokoontua ja nähdä toisiaan helposti. Wallinin mukaan porukoinnilla on myös hyvin vahva yhteiskunnallinen

merkitys: Erilaisten ajatusten kohtaaminen synnyttää uusia ajatuksia. Niistä voi parhaimmillaan kehkeytyä uusia yrityksiä tai muutosliikkeitä.

”Kun nuorisotykkää olla meillä, meidänkin tulee olla kiinnostuneita heistä.”

Erityisesti pienillä paikkakunnilla ja kaupunkien laidoilla liikennemyymälät ovat merkittäviä kohtaamispaikkoja.

ABC Tikkulassa oma rooli lähiseudun asukkaiden arjessa ymmärretään vahvasti. Liikennemyymälä toimii viikonloppuisin päivystävien nuorisotyöntekijöiden tukikohtana, ja liikennemyymäläpäällikkö **Janina Sundell** osallistuu alueen ennakoidun nuorisotyön ryhmään.

”Kun nuorisotykkää olla meillä, meidänkin tulee olla kiinnostuneita heistä”, Sundell sanoo.



”Tikkulan parlamentissa” vierähtää jutellen helposti tunti tai kaksikin, mutta kotiasioita tai henkilökohtaisuuksia täällä ei puhuta. Istumajärjestys on pöydässä aina sama ja sen tietävät kaikki, kertovat Matti Saariketo (vas.), Matti Jakonen, Seppo Niinisaari, Simo Järvi ja Kalevi Mäntylä.



YLLÄ Matti "Masa" Saariketo, Simo Riikonen (vas.) ja Kari Tuomivuo kiirehtivät lähes joka aamu parantamaan maailmaa ABC Tikkulaan. **ALLA VASEMMALLA** Liikennemyymäläpäällikkö Janina Sundell nostaa pullat odottamaan aamuparlamenttia. Vakiasiakkaat ja henkilökunta puhuttelevat toisiaan etunimillä. Jouluisin vaihdetaan konvehtirasiat. **ALLA OIKEALLA** Kaikki ABC:t eivät tule samasta muotista. ABC Tikkula on rakennettu entiseen tulitikkutehtaaseen.

●●● Keitä on liikkeellä?

Pohjanmaata halkovan 3-tien varrella maisemaa hallitsevat komeat talot ja kauniit puiset linja-autopysäkit. Kunnan rajan vaihtuessa pysäkin väri vaihtuu sinisestä punaiseksi.

On aika pysähtyä Etelä-Pohjanmaalla, runsaan 150 kilometrin päässä ABC Tikkulasta.

ABC Jalasjärvellä leijaillee puolenpäivän aikaan herkullinen tomaattikastikkeen tuoksu. Lounastarjottavat, lasagne ja jauhemaaksa-pekonihiivit, ovat vetäneet salin täyteen.

”Monet käyvät täällä lähes päivittäin. Ihmiset tuntevat toisensa ja

juttelevat helposti keskenään”, tietää palveluvastaava **Elina Hautala**.

Lukiolaiset **Iida Saarela** ja **Hetti Peltomäki** ovat poikenneet ABC:lle tällä kertaa kahville. Enemmän heitä kuulemma näkee iltaisin ja viikonloppuisin.

”Tuolla me yleensä istutaan”, Saarela sanoo ja viittaa liikennemylmäjän kaupunginpuoleiseen pätyyn.

Nyt kattoon asti auki olevassa osassa istuu ruokailijoita, mutta illalla sinne ei juurikaan aikuisia eksy.

”Kyllä täällä aina joku kaveri on”, Saarela toteaa.

Nuorille ABC on paikka, jossa vie-

tetään aikaa yhdessä. Saarela ei osaa ajatella menevänsä muualle.

He uskovat nuorten ottaneen ABC:n omakseen, koska siellä on mukava käydä. Sama kuin oltaisiin kaverin luona, mutta tänne mahtuu isompi porukka. Autolla liikkuville tämä on tukikohta, jossa käydään kyläringin välillä kahvilla ja tankilla.

”Yleensä ilta aloitetaan ABC:ltä, jotta tietää, keitä on liikkeellä.” •

ABC-LIIKENNEMYYMÄLÖISSÄ ON JÄRJESTETTY KESÄN AIKANA HUIPPUSUOSITTUJA TUBEMIITEJÄ, JOISSA NUORET OVAT PÄASSEET TAPAA-MAAN SUOSIKKITUBETTAJIAAN. MUKAAN EHDIT VIELÄ 1.8. ABC PITKÄLAHDESSA KUOPIOSSA SEKÄ 8.8. ABC PALOKASSA JYVÄSKYLÄSSÄ.

Kabinetin nurkkapöydässä ruokailevat työkaverit Tero Sievi-Korte (vas.), Riku Koski ja Joonas Lius irtautuvat mielellään hetkeksi lounaalle. ”Vatsa ja mieli tykkäävät, kun lähtee välillä porukalla pois työmaalta”, Sievi-Korte tuumaa ABC Jalasjärvellä.





Hetti Peltomäki (vas.) ja Iida Saarela käyvät Jalasjärven ABC:llä erityisesti iltaisin ja viikonloppuisin. Autoileville nuorille tukikohta on tärkeä: tankintäyteen ja kahvin lisäksi sieltä löytyy seuraa.

KIPU-MAGNESIUM AUTTAA

Polvi-, olkapää- ja selkävaivat saivat kyytiä

Sähköasentaja **Juha Heino** (54v.) työskentelee Tampereen sähkölaitoksen tytäryhtiön Veran palveluksessa. Juha on harrastanut jääkiekkoa ja jalkapalloa nuorempana. Polvista on mennyt harrastuksessa ristsiteet poikki ja kierukat on leikattu kummastakin polvesta. Hänellä on myös kulumaa polvissa ja vasemmassa olkapäässä. Polvet on leikattu 7 kertaa. Juhalla on ollut myös selkävaivoja; kramppeja ja kireyttä sekä väilevät ovat menneet pari kertaa huonoon kuntoon. Väliillä myös levottamat jalat ovat haitanneet

sekä olkapääsäryt. Juha on joutunut aikanaan syömään paljon särkylääkkeitä, jotka ovat käyneet kovasti mahan päälle. Tavalliset särkylääkkeet eivät auttaneet edes, vain ainoastaan eräs vahva särkylääke toi helpotusta, mutta toi ikävän pöppyräisen olon samalla.

Yli 4 vuotta sitten Juha löysi verrattoman kaverin, josta ei luovu. Särkylääkkeet ovat saaneet kyytiä ja tilalle tuli Kipu-magnesium, jota suihkutetaan iholle, kipeisiin kohtiin. Juha suosittelee kaikille: Käyttäkää hyvät ihmiset **Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumsuihketta**, alkää suotta kärsikö vaivoistanne. Juhan työpaikalla moni työkaveri käyttää nykyään myös suihketta. Sähköasentajien työasennot ovat haastavia väliillä ja monella työkaverilla on lihas-, selkä- ja nivelevaivoja. Heitäkin Kipu-magnesium on auttanut. Kipu-suihketta kun suihkuttaa ja hieroo ulkoisesti kipeisiin kohtiin, apu tulee noin 10-20 min. kuluttua.

Juha Heino hoitaa vaivansa Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesiumsuihkeella. - Kyllä varmana jeesaa, hän vakuuttaa. Mahtava suihke, suosittelen kaikille, joilla vaivoja ja särkyjä lihaksissa tai nivelissä! Moni kaverini on aluksi epäillyt tehoa, mutta todennut sen lupauksen mittaiseksi.

MAINOS

” Kun käytän magnesiumsuihketta päivittäin, saan samalla hyvin imeytyvää magnesiumia. Suonenvedotkin loppuivat kun aloitin suihkeen käytön!

JUHA HEINO, SÄHKÖASENTAJA

JÄNNEVAIVOJA? REUMA? TENNISKYYNERPÄÄ? NIVELVAIVOJA? TULEHDUS? KULUMIA? NIVELRIKKOA? ISSIAS-VAIVA? SUONENVETOA?

KIPU-NIVEL MAGNESIUM

Avuksi jalkojen, polvien, lonkan, olkapäiden ja nivelien kolotuksiin, hiiriranteeseen, golf- ja tenniskyynärpään. Suoraan iholle, sinne missä vaiva on! Todella hyvä apu myös issiasvaivoihin, nivelrikkosärkyyn, fibromyalgiaan, jännetuppitu-lehdukseen.

SAATAVANA:



”ENÄÄ EN SORRU suklaapatukkaan”

Kimmo, Sirpa ja Maria kuuntelivat kehoaan ja oppivat rytmittämään ruokailun oikein vaativassa vuorotyössä.

Noin joka neljäs työssä käyvä suomalainen tekee vuorotyötä. Yötyötä sisältävä kolmivuorotyö on tyypillistä terveydenhuollossa, ja kaupan alalla on totuttava päivätyön lisäksi aamu- ja iltavuorojen vaihteluun.

Vuorotyö häiritsee elimistön normaalia 24 tunnin rytmiä. Tavallisesti uni ja valve vuorottelevat säännöllisin väliajoin. Siksi nukkumiseen liittyvät ongelmat ja univaje ovat tyypillisiä vuorotyötä tekeville. Jatkuva univaje sekoittaa elimistön hormonitoimintaa ja saa elimistössä aikaan lievän tulehdustilan. Näiden muutosten tiedetään lisäävän kakkostyyppin diabeteksen sekä sydänsairauksien riskiä.

”Hyvistä ruokailu- ja liikuntatottumuksista kannattaa pitää kiinni. Liikunnasta on hyvä tehdä päivittäinen tapa”, kehottaa vanhempi tutkija **Sampsa Puttonen** Työterveyslaitoksesta.

Terveelliset ruokavalinnat voivat vaatia väsyneeltä enemmän päättäväisyyttä. Univaje vaikuttaa ruokahalua säätelevien hormonien toimintaan, ja esimerkiksi valvotun yön jälkeen rasvaiset ja makeat herkut houkuttelevat normaalia enemmän.

”Satunnaisista repsahduksista ei ole haittaa, mutta muutoin terveellinen syöminen on eduksi. Hyvä ravinto ja ruokarytmi tuovat vireyttä, pienentävät terveysriskejä ja auttavat elimistöä sopeutumaan”, kertoo tiimipäällikkö, laillistettu ravitsemusterapeutti **Jaana Laitinen** Työterveyslaitoksesta. •

Kimmo Järvensivu, 46, alueellisen kanavamyyntin päälikkö Tampereelta

”**M**inulla todettiin kymmenen vuotta sitten ykköstyyppin diabetes, joka vaatii säännöllistä ruokailua. Tavallisesti kolme ruokailukertaa päivässä riittää eli nautin aamupalan, lounaan ja päivällisen. Työni on kuitenkin kiireistä, ja kokousten ja asiakaskäyntien vuoksi lounas voi toisinaan jäädä syömättä. Tämä saattaa kostautua loppupäivästä





Lentokenttäruokailu on Kimmo Järvensivulle tuttua toistuvien työmatkojen vuoksi.

päänsärkynä ja tavallista runsaampana päivällisenä. Epäsäännöllisyydestä huolimatta diabetes on onneksi pysynyt hyvin tasapainossa.

Vastaan kansainvälisessä tietohallintoalan yrityksessä Itä-Euroopan- ja Venäjän-myynnistä kolmatta vuotta. Työni on päivätyötä, mutta epäsäännöllisyyttä tuovat työmatkat ulkomaille. Matkapäiviä kertyy viikko tai kaksi kuukaudessa.

Saan pidettyä normaalia ruokamististäni melko hyvin kiinni myös

reissussa. Lentokentiltä ja -koneesta saa aina syötävää. Useimmiten päädyn leipään, ja varsinaiset ateriat pyrin syömään kotona tai matkakohteessa. Joskus on pakko ostaa makea herkku, jos ruokailusta on kulunut aikaa eikä parempaa vaihtoehtoa ole tarjolla.

En pidä mukamani eväitä tai noudata tiettyä ruokavaliota. Tärkeintä on ruoan vaihtelevuus ja vähähiilihydraattisuus.

Työmatkoilla pyrin aina syömään paikallisen ruokakulttuurin mukai-

sesti, sillä ruokailu on hyvä tapa tutustua kohdemaahan. Pidän paljon italialaisen keittiön antamista. Turkissa taas viehättävät muun muassa juustot, jogurtit, oliivit, leipä ja kebab-vartaat.

Harrastan lenkkeilyä ja kuntosalia 4–5 kertaa viikossa. Työmatkat tuovat tähän jonkin verran haastetta, mutta aika usein kuntosali löytyy onneksi hotellistakin. Hotellissa nukkuminen on toisinaan ongelma, vaikka reissamisesta on vuosien mittaan tullut rutiinia.”





Taksiyrittäjä Sirpa Tamminen
ajoittaa ruokailunsa hiljaiseen
aikaan ja kyytien väliin.

●●● Sirpa Tamminen, 55, taksiyrittäjä Espoosta

”T yössäni on helppo syödä päivisin, sillä ruokaa on saatavissa lukuisista paikoista. Ajoitan syömiseni hiljaiseen aikaan ja pyrin syömään noin kolmen neljän tunnin välein.

Yöllä en halua olla huoltoasemien ja yögrillien tarjonnan varassa, vaan pakkaan pieneen kylmälaukuun omat eväät. Pidän aina mukani esimerkiksi hedelmiä, jogurttia, näkkileipää ja vettä. Iltaisin ja öisin pyrin syömään kevyesti, sillä raskas ruokailu väsyttää.

Olen ajanut taksia 33 vuotta, joista 28 vuotta taksiyrittäjänä. Ajan sekä

päivä- että yövuoroja. Istumatyö koettelee erityisesti selkää, mutta liikenteen, auton teknisten laitteiden ja kyydissä olevien asiakkaiden seuraaminen samanaikaisesti kuormittaa myös henkisesti. Vanhemmiten yövuoron rasituksista on ollut hankalampaa palautua. Tunnen kuitenkin omat rajani ja osaan yleensä ottaa yövuoron jälkeen automaattisesti kevyemmin.

Nuorempana nukuin sikeästi kaikissa tilanteissa, mutta nykyään kevyesti ja katkonaisesti. Herään usein liian aikaisin yövuoron jälkeen, enkä aina saa uudestaan unen päästä kiinni. Väsyneenä en jaksakaan touhuta ja

innostua asioista. Liikunta on terveyteni ylläpitämiseksi välttämätöntä. Kävely, pyöräily ja lihaskuntoharjoittelu tuovat apua jaksamiseen.

En aina pysty ruokailemaan niin säännöllisesti kuin haluaisin, ja silloin nälkä voi kasvaa järkyttävän isoksi. Sen verran kokemus ja ikä ovat opettaneet, että suklaapatukka-tarjouksiin en enää sorru.

On vaikea sanoa, kuinka pitkään jaksan jatkaa vuorotyössä. Pidän työstäni paljon ja lähdän töihin aina mielelläni. Nautin ajamisesta, maisemien vaihtumisesta ja ihmisten kanssa toimimisesta. Kaikki tämä auttaa jaksamaan.”

Keitot ja helpot valmisruoat
valikoituvat usein sairaanhoitaja
Maria Wessmanin eväiksi.



Maria Wessman, 28, sairaanhoitaja Vihdistä

”Olen tehnyt kolmivuorotyötä sairaanhoitajana psykiatrisella puolella noin 3,5 vuotta. Työni on henkisesti kuormittavaa. Etenkin viiden–kuuden peräkkäisen työvuoron jälkeen oloni on väsynyt, enkä jaksakaan tehdä kotona oikein mitään. Onneksi saan unen päästä kiinni myös yövuorojen jälkeen.

En ole saanut vuorotyön ruokailukäytäntöihin vinkkejä tai perehdytystä. Pyrin silti syömään säännöllisesti, sillä liian pitkiksi venyvät ruokailuvälit voivat kiristää pinnaa.

Ennen aikaista aamuvuoroa ei aamupala maistu, mutta töihin päästyäni syön tavallisesti jogurtin. Työpaikallani on henkilöstöravintola, mutta varaan lounaaksi useimmiten omat eväät. Syön ne muiden hoitajien kanssa taukahuoneessa. Yhteisten ruokahetkien sosiaalisuus ja huumori auttavat jaksamaan. Lounaalla suosin keittoja tai helppoja valmisruokia, joskus mukana on myös jogurttia ja hedelmää.

Ennen yövuoroa syön kotona aterian, jolla pärjään kello 01–02:een asti. Evääksi varaan salaattia, keittoa tai jogurttia, sillä yöllä ei kovin raskas ruoka maistu. Aamuyöllä saatana syödä pienen välipalapatukan. Kahvia en juo, sillä osastan käytävällä liikuskelu pitää minut vireänä.

Aikaisemmin herkuttelin usein suklaalla, mutta nyt herkkuja kuluu harvoin. Olen kolmessa vuodessa kevenyttänyt yli kymmenen kiloa, ja se on tuonut lisää virkeyttä myös työhön.”

**”Ruoansulatus on
yöaikaan levossa. Siksi
yötyöläinen saa helposti
vatsavaivoja.**

Syö sopivasti

- Varaa töihin mukaan nopeasti nautittavaa syötävää: marjakeittoa, pikapuuroa, jogurttia, viiliä tai hedelmiä. Ne pelastavat, jos et ehdi pitää kunnollista ruokataukoa.
- Juo 1–1,5 litraa vuorokaudessa. Vesi on paras janojuoma. Kannattaa muistaa, että monissa energiajuomissa on reilusti sokeria.
- Ruoansulatus on yöaikaan levossa, siksi yötyöläinen saa helposti vatsavaivoja. Kasvisosekeitot sopivat usein paremmin evääksi kuin tuoreet kasvikset. Kuitupitoinen sekaleipä on vatsalle ruisleipää lempeämpi, ja närästystä aiheuttavan omenan sijaan kannattaa valita esimerkiksi banaani.
- Älä jätä ruokailua kokonaan väliin, sillä aivot ja lihakset tarvitsevat energiaa kiireessäkin. Jos tauko jää usein pitämättä, keskustele työtilanteesta esimiehesi kanssa.
- Älä lääkitse vapaa-ajan väsymystä alkoholilla. Jo kolme annosta alkoholia heikentää unen laatua merkittävästi.

Syö oikeaan aikaan

- Aamu- ja iltavuoroon sopii normaali syömisrytmi omaan aikatauluun sovitettuna: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltpala.
- Syö kolmen neljän tunnin välein. Säännöllinen ruokailu auttaa pitämään ateriakoot kohtuullisina. Tukevat ateriat väsyttävät ja vaikeuttavat painonhallintaa.
- Ennen yövuoroa lähtöä kannattaa syödä kevyesti kotona. Yövuoron pääateria on hyvä nauttia kello 24–01:n aikaan. Aamuyön tunteina pieni välipala voi virkistää.
- Yövuorossa kahvi, tee ja muut piristävät juomat kannattaa ajoittaa vuoron alkuun, etteivät ne häiritse unta työvuoron loputtua.

VINKIT ANTOIVAT TYÖTERVEYSLAITOKSEN VANHEMPI TUTKIJA
SAMPISA PUTTONEN JA TIIMIPÄÄLLIKKÖ JAANA LAITINEN.

KOONNUT HEIDI HÄNNINEN
KUVAT TAVARANTOIMITTAJAT JA 123RF

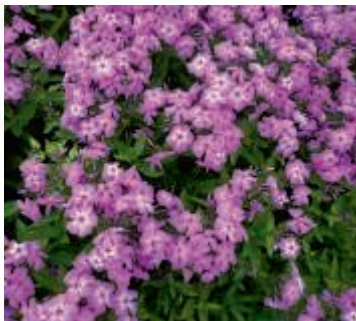
Sipulista se syntyy

Ensi kesän kukkaloisto luodaan nyt. Istuisiko pihaasi tulppaanit, narsissit vai krookukset? Entä kaipaako perennapenkki värikästä päivitystä?

 **KATSO** videolta vinkit syys-istutusten tekoon.
yhteishyvä live



KROOKUS Remembrance viihtyy parhaiten aurinkoisessa paikassa. Kukkii lilian-sinisenä huhti-toukokuussa. Korkeus noin 10 cm. Pussissa 15 sipulia. Kodin Terrat, S-Puutarhat, Prismat ja suurimmat S-marketit.



SYYSLEIMU Dream kukkii violetina heinä-elokuussa ja viihtyy auringossa tai puolivarjossa. Runsaasti kukkiva perenna houkuttelee tuoksullaan perhosia. Korkeus noin 50 cm. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prisma kesäpihat.



SYYSLEIMU Starfire sopii aurinkoiseen tai puolivarjoisaan paikkaan. Se kukkii punaisena elo-syyskuussa ja houkuttelee myös perhosia. Korkeus noin 70 cm. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prisma kesäpihat.



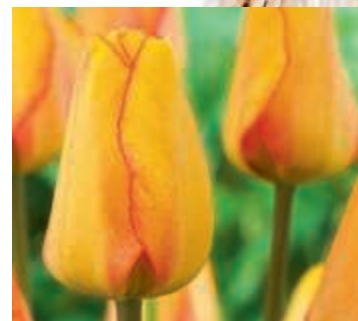
SYYSLEIMU Spitfiren oranssinpunaisissa kukissa on tummempi keskus. Kukkii heinä-elokuussa ja viihtyy aurinkoisessa tai puolivarjoisassa paikassa. Korkeus 60-70 cm. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prisma kesäpihat.



NARSISSI Ice Follies on kaunis tähtinarsissi. Sen kukka on keskeltä keveän sitruunankeltainen ja reunoilta valkoinen. Vaalenee myöhemmin lähes täysin valkoiseksi. Kukkii huhti-toukokuussa. Korkeus 35-45 cm. Pussissa 5 sipulia. Kodin Terrat, S-Puutarhat, Prismat ja suurimmat S-marketit.



SYSSHORTENSIA Hydrangea paniculata 'Grandiflora' viihtyy auringossa tai puolivarjossa. Hortensiassa on isot kellanvalkeat kukinnot, jotka muuttuvat myöhemmin punertaviksi. Kukkii elokuusta lokakuulle ja vaatii leikkauksen keväällä. Korkeus 2 m. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja Prisma kesäpihat.



TULPPAANI Blushing Apeldoorn on näyttävä kukka erityisesti ryhmänä. Sen kullankeltaisissa kukissa on punainen reunus. Viihtyy auringossa tai puolivarjossa. Korkeus 50-60 cm. Pussissa 10 sipulia. Kodin Terrat, S-Puutarhat, Prismat ja suurimmat S-marketit.

Elokuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 77-84 | Uutiset s. 85

TAPAHTUMAT



Shanghai Acrobatic Troupe.

Kulttuurin aakkoset Helsingin juhla viikoilla

Avantgarde, Beethoven, Capoeira – nyt käydään läpi kulttuurin aakkoset! Uusille elämyksille altistuminen alkaa muutamien avainsanojen kautta. Mitä on highlife, millaista on nykyflamenco? HOK-Elannon *Kulttuurin aakkoset* johdattavat *Helsingin juhla viikkojen* monipuoliseen ohjelmistoon.

Tutustu Kulttuurin aakkosiin osoitteessa www.kulttuurinaakkoset.fi.

• Kiasma

Tino Sehgal

15.8.–27.9., ti klo 10–17, ke–pe 10–20.30, la 10–18, su 10–17, ma suljettu.

- **S-Etukortilla 10 e (norm. 12 e). Ei Bonusta.**

Juhlaviikot ja Kiasma esittelevät ensi kertaa Suomessa Tino Sehgalin soolona näyttelyn. Sehgalin tausta on poliittisessa taloustieteessä ja tanssissa, ja taiteilijan työt keskittyvät fyysisten teosten sijaan katsojan ja taideteoksen väliseen elävään kohtaamiseen. Sehgal on kerännyt kansainvälistä tunnustusta mm. Venetsian *Biennale*ssa ja New Yorkin *Guggenheim*- sekä Lontoon *Tate Modern* -taidemuiseissa.

• Huvila

- **Huvilan konsertteihin voi etukäteen ostaa erikoishintaisen aterian. S-Etukortilla konserttilippu- ja ateriapaketista 4 e:n etu (norm. konserttilippu + 15 e). Ei Bonusta.**

Fuel Fandango

pe 14.8. klo 19.

- **S-Etukortilla alk. 33,50 e toimituskuluineen (norm. 37,50 e). Ei Bonusta.**

Räväkkä espanjalaispoppi täryyttää Huvilan juhluvuoden käyntiin. *Fuel Fandango* on kiihkeä popbändi, jonka omaperäisyys pohjaa flamencoperinteeseen.

Espanjalaisuus kuultaa läpi etenkin baladeissa sekä itsevarmassa, sensuellissa asenteessa. Kansainvälistä yhteistyötä *Fuel Fandango* on tehnyt mm. supertähti Jamie Cullumin kanssa.

Baobab Karavaani

pe 27.8. klo 19.

- **S-Etukortilla alk. 40,50 e toimituskuluineen (norm. 45,50 e). Ei Bonusta.**

Huvila-yleisö pääsee nauttimaan ensimmäisenä *Orchestra Baobab*in ja *Tuure Kilpeläinen* ja *Kaihon Karavaanin* yhteisesiintymisestä. *Orchestra Baobab* on yksi Afrikan suurista musiikki-ikoneista, Tuure Kilpeläinen Kaihon karavaaneineen on puolestaan vakiinnuttanut slaavilaisen kaihon, rillumarein, portugalilaisen sausaden ja tarkan rytmin yhdistelmällään paikkansa suomalaisella musiikkikartalla.

Hermeto Pascoal & UMO Jazz Orchestra

ke 19.8. klo 19.

- **S-Etukortilla alk. 40,50 e toimituskuluineen (norm. 45,50 e). Ei Bonusta.**

Taikuriksikin kutsuttu brasilialainen säveltäjä ja multi-instrumentalisti Hermeto Pascoal elää ja hengittää musiikkia: hän soittaa kosketinsoittimia, näppäinharmonikkaa, melodikkaa, saksofoneja, kitaroita, huiluja ja erilaisia kansansoittimia. Instrumenteiksi kelpaavat astiat, lelut ja jopa miehen oma parta.

• Musiikkitalo, konserttisali

War Requiem

pe 14.8. klo 19.

- **S-Etukortilla alk. 23,50–59,50 e toimituskuluineen (norm. 27,50–63,50 e). Ei Bonusta.**

Rauha on rikottu! Sodan uhka leijuu jälleen Euroopan yllä. Benjamin Brittenin suurteos, Suomessa hyvin harvoin esitetty *War Requiem* vyöryy Musiikkitalon konserttisaliin kahden kuoron, kahden orkesterin ja taidokkaiden solistien voimin. Sodan mietttömyys ja ensimmäisen maailmansodan kauhut peilautuvat polttavan ajankohtaisesti myös nykyhetkeen.

Florian Boesch & Karita Mattila & Hannu Lintu: Wozzeck

pe 28.8. klo 19.

- **S-Etukortilla alk. 23,50–94,50 e toimituskuluineen (norm. 27,50–98,50 e). Ei Bonusta.**

Alban Bergin *Wozzeck* todisti aikanaan, että ooppera voi olla yhteiskunnallisesti kantaa ottavaa, sorrettua ihmistä puolustavaa taidetta. Itävaltalainen Florian Boesch tulkitsee päähän potkitun sotamies Wozzeckin roolin. Kirkkain sopraanotähtemme Karita Mattila loistaa Mariena, jonka karvas kohtalo on tulla Wozzeckin epätoivoisen ja rai-vopäisen murhanhimon kohteeksi.

• Helsingin jäähalli

Shanghai Acrobatic Troupe: Zodiac Legend

pe 21.8. klo 19,

la–su 22.–23.8. klo 13 ja 18.

- **S-Etukortilla alk. 38,50–54,50 e toimituskuluineen (norm. 43,50–58,50 e), perhelippu (2 aik. + 2 lasta) alkaen 124 e toimituskuluineen (norm. 140 e). Ei Bonusta.**

He ovat pelottomia kuin tiikerit ja notkeita kuin käärmeet. Maailman taitavimmat akrobaatit asettavat riman huimaavan korkealle – ja loikkaavat kepeästi yli. Legendat muun muassa härästä, apinasta, kukosta ja lohikäärmeestä syttyvät elämään henkeäsalpaavien temppujen ja kuvankauniiden kohtausten muodossa. Luvassa on ennennäkemätön show, josta ei vauhtia, värejä, väkettä ja vaarallisia tilanteita puutu.

• Kaapelitehdas, Pannuhalli

Compañía Kaari & Roni Martin: KILL Carmen

pe–la 28.–29.8. klo 21, su 30.8. klo 18.

- **S-Etukortilla alk. 33,50 e toimituskuluineen (norm. 37,50 e). Ei Bonusta.**

Kansainvälisesti palkitun *Compañía Kaari & Roni Martinin* näyttämöteokset tunnetaan rujan absurdistisesta estetiikastaan. *KILL Carmen* on samanaikaisesti julkea ja julma, viettelevä ja nyrjähtänyt. Orkesteri yhdistelee suvereenisti funkia, flamencoja ja balkanvaikutteita, ja tanssijat rynnistävät lavalle nauraen kuolemalle päin naamaa.

TAPAHTUMAT

S-Etu
2/3 €



ILMAVOIMAT

Hornet-esityslento Helsingin taivaalla

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Finland International Airshow'n lasten liput alk. 13 e (norm. 15 e) ja aikuisten liput alk. 23 e (norm. 26 e) la-su 15.-16.8. klo 10-19 Malmin Lentoasemalla. Ei Bonusta.

Suomen Ilmavoimien Hornetin lisäksi tapahtumassa nähdään mm. *Jurgis Kairys & Air Bandits*, *Flying Bulls Aerobatic Team* sekä *Arctic Eagle*. Tapahtuman musiikki- ja viihdetarjonta huomioi erityisesti perheet, nuoret ja lapset, sillä lavalla nähdään Isac Elliot, Benjamin, Robin ja Extreme Duudsonit.

Helsinki-Malmin lentoasema, Helsinki.
Liput: www.tiketti.fi, www.lippupiste.fi
Lisätiedot: www.finlandairshow.fi

S-Etu
6/9 €



VESA TYNI

We Love The 90's palaa Suvilahteen

- S-Etukortilla ennakoon ostetut We Love The 90's -festivaalin yhden päivän liput alk. 52 e (norm. 58 e) ja kahden päivän liput alk. 78 e (norm. 87 e) 28.-29.8. Helsingin Suvilahdessa. Ei Bonusta.

We Love The 90's palaa entistä ehompana Suvilahteen elokuussa. Kolmen ulkolavan lisäksi festivaali ottaa käyttöönsä myös Kattilahallin, jossa tanssitaan koko festivaalin läpi ysäridiscossa.

Suvilahti, Sörnäisten rantatie 22, Helsinki.
Liput: www.tiketti.fi, www.lippupiste.fi
Lisätiedot ja artistit: www.welovethe90s.fi

TEATTERI

S-Etu
5 €



Breaking the Waves Espoon Kaupunginteatterissa

- S-Etukortilla *Breaking the Waves* -esityksen liput 30 e (norm. 35 e) pe 18.9. klo 19 sekä la 19.9. klo 14 ja klo 19 Espoon Kaupunginteatterin Revontulihallissa. Ei Bonusta.

Breaking the Waves - suurin kaikista on rakkaus. Lars von Trierin kulttielokuvan pohjalta näyttämölle sovitettu draama uhrautuvasta ja rajoja rikkovasta rakkaudesta. Päärooleissa nähdään Helmi-Leena Nummela ja Taneli Mäkelä, muissa rooleissa Turun Kaupunginteatterin näyttelijöitä.

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

Elannon Näyttämöllä komediaa työyhteisön ihmissuhteista

- S-Etukortilla Elannon Näyttämön Johtajan kaappi -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) 30.9.-24.10. Ei Bonusta.

Elannon pääkonttorin työyhteisöstä kertova komedia kuljettaa katsojat 1960-luvun lopulle, jolloin hiukset olivat pitkiä ja hameet lyhyitä. Näytelmän kesto 2 t väliaikoinen.

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

S-Etu
19,50 €



Nummisuutarit Kansallisteatterin Suurella näyttämöllä

- S-Etukortilla Nummisuutarit-ennakkonäytöksen liput 19,50/22 e (norm. 39/41,50 e) ti 22.9. klo 19 Kansallisteatterin Suurella näyttämöllä. Ei Bonusta.

Klassisen huvinäytelmän elementit törmäävät kansan syvien rivien erikoispiirteisiin pelottavan koomisella ja tunnistettavalla tavalla kenties parhaassa koskaan kirjoitetussa suomenkielisessä komediassa. Niin muuttuu maailma, mutta Kiven komedia pitää paikkansa nerokkaana suomalaisuuden kuvauksena. Se kuva ei ole mairitteleva, mutta myötätuntoinen se on - ja ehdottomasti hauska.

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 voi-
massa niin kauan kuin paikkoja riittää.
S-Etukortti mainittava varausta tehdessä.
Lisätiedot: www.kansallisteatteri.fi

S-Etu
2 €



TEATTERI

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 arvosteluita 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

KUUKAUDEN ELOKUVA

S-Etu
15 %



Kuukauden elokuva
Paper Towns

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e) 1.-31.8. Finnkino teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Tähtiin kirjoitettu virhe -menestysteoksen kirjoittajan John Greenin romaaniin perustuva Paper Towns kertoo Quentinista, lukiolaispojasta, joka on umpirakastunut naapurin tyttö Margoon. Kun Margo yllättäen katoaa, jättää hän jälkeensä mystisiä vihjeitä, joita Quentin alkaa ratkomaan. Margon etsintä vie Quentinin ja hänen ystävänsä unohtumattomalle matkalle, joka saa lopulta ymmärtämään mitä on todellinen ystävyys - ja rakkaus.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

NÄYTTELYT

S-Etu
1 €



OVERING

Theodor Kittelsen: Kvitebjørn / Kong Valemon, 1912.

Lumoava koko perheen näyttely Ateneumissa

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

Pohjolan maaginen tunnelma valtaa Ateneumin. Tarujen kansat -näyttely on kuvaus Suomen ja Norjan taiteen erityispiirteistä. Näyttely esittelee 1800-1900-lukujen vaihteen keskeisten taiteilijoiden mm. Edvard Munchin, Theodor Kittelsenin, Akseli Gallen-Kallelan ja Hugo Simbergin rakastetuimpia teoksia. Taiteilijat antoivat mielikuvitukselle siivet ja loivat maidensa myyteille ja tarinoille fantastisen kuvamaailman. Avoinna 27.9. saakka.

Näyttelyn yhteydessä on lapsille suunnattu Tarinatila, jossa voi sukeltaa satujen kuvamaailmaan.

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

NÄYTTELYT

Kansallismuseossa tapahtuu

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

Metsäsuomalaiset -näyttely avaa ikkunan lähes kadonneeseen maailmaan. Näyttelyssä nähdään tarinaa Ruotsin ja Norjan metsäseuduille muuttaneiden suomalaisten omaleimaisesta kulttuurista, elinkeinoista ja vanhahtavasta suomen kielestä. Avoinna 16.8. saakka.

Kansallismuseon Kesäpihalla ehtii vielä tutustua mm. vanhoihin perinnekasveihin. Linnanpihalla esiintyy Helsinki International

Theatre, joka esittää 23.8. asti lapsille suunnattua näytelmää Sipsukka.

Taiteiden yön elonkorjuujuhla vietetään 20.8., jolloin Kesäpihalla ja museossa nähdään tapahtumarikas, innostava sekä kiehtova kokonaisuus historiaa ja tätä päivää. Pihatapahtumaan vapaa pääsy, museoon vapaa pääsy klo 18 jälkeen.

Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki. Avoinna: 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 €

Elämän ja kuoleman arvoitus Gallen-Kallelan Museossa

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

Akseli Gallen-Kallelan 150-vuotisjuhla-vuonna ollaan suurten kysymysten äärellä. *Elämän harjulla* -näyttelyssä on esillä Jusélius-mausoleumin freskojen esitöitä ja luonnoksia. Nuoren tytön hautakappeliin maalatut freskot pohtivat elämää ja kuolemaa, ikuisuutta ja katoavaisuutta, luonnon kiertokulkua ja ihmisen paikkaa maailmassa. Niihin kiteytyy Gallen-Kallelan käsitys elämän ja kuoleman salaisuudesta sekä taiteilijan roolista välittäjänä, tämän maailman ja tuonpuoleisen välillä vaeltavana etsijänä.

Gallen-Kallelan Museo,
Gallen-Kallela tie 27, Espoo.
Avoimena: päivittäin klo 11-18.

Yleisöopastukset keskiviikkoisin, lauantaan ja sunnuntaan klo 13.

Lisätiedot näyttelystä ja tapahtumista:
09 849 2340, www.gallen-kallela.fi



MATS VUORENJUURI / SIGRID JUSÉLIUKSEN SÄÄTIÖ.

Akseli Gallen-Kallela: Kosmos, 1902, tempera kankaalle 120 x 50 cm. Sigrid Juséliuksen Säätiö.

PERHEILLE

S-Etu
2-4 €



Hupia Linnanmäeltä

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

Tule tutustumaan *Linnanmäen huvipuiston* uudistuksiin. Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita maku-elämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisään pääsyn huvipuistoon koko kauden.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: Osa Prismoja, S-marketteja ja Sokoksia sekä pääkaupunkiseudun Original ja Break Sokos Hotellit.

Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

S-Etu
4 €



Koululauluja muistelemaan

- **S-Etukortilla Musiikkial!-kirja 24 e (norm. 28 e) elokuun ajan Hakasalmen huvilasta. Ei Bonusta.**

Lomat ovat loppumaisillaan ja koulut alkavat. Koululaulutaitoa voi testata *Musiikkial!*-näyttelyn kansakoululuokassa ja samalla tutustua helsinkiläisten musiikki-muistoihin. Musiikkimuistojen maailmaan vie myös kirja *Musiikkial! - Harrastajia ja musiikinystäviä Helsingissä*. Kirjassa kuulostellaan gramofonin pauhua, ihmetellään faniuden kiihkoa ja harrastetaan kerhossa ja kellarissa.

Hakasalmen huvila,
Mannerheimintie 13 b, Helsinki.
Avoimena: ti-pe klo 11-17, to klo 11-19, la-su klo 11-17. Museoon on aina vapaa pääsy.
Lisätiedot: 09 3103 6630,
www.helsinginkaupunginmuseo.fi

PERHEILLE

S-Etu
2 €



Vauhtia Pyöräkrossiparkin syntäreiltä

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

Pyöräkrossiparkki on Suomen ensimmäinen kansainvälisen tason pyöräkrossi- eli BMX racing -rata. BMX-syntäreillä opetellaan ajamisen perustekniikkaa, tehdään pyörällä leikkimielisiä kisoja, kokeillaan isoa pyöräkrossirataa ja lopuksi pidetään synttärikilpailut. 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

PERHEILLE

S-Etu
10-40 €



Musiikkiharrastus lapselle, nuorelle tai aikuiselle

- S-Etukortilla Jamkids Musiikkikoulun ja Musiikkikoulu Demon lukukausimaksuista 10-40 e etu. Ei Bonusta.

Jamkidsin iloisissa ja elämyksellisissä muskareissa tutustutaan monipuolisesti musiikin maailmaan. Lapsi saa tunneilta mukaansa iloa uuden oppimisesta ja yhdessä musisoimisesta.

Jamkids-muskarit syksyllä 2015:

- Vauvamuskarit 0 v.
- Taaperomuskarit 1-3 v.
- Bändimuskarit 4-7 v.
- Kantelemuskarit 4-7 v.
- Laulumuskarit 4-7 v.
- Rytmimuskarit 4-7 v.

Musiikkikoulu Demo tarjoaa laadukasta opetusta rennolla otteella. Tärkeintä on hyvä meininki sekä soittamisesta ja laulamisesta nauttiminen. Sopiva ryhmä löytyy niin koululaiselle, nuorelle kuin aikuisellekin. Paikat varataan ilmoittautumisjärjestyksessä, pääsykokeita ei pidetä.

Demon instrumentit syksyllä 2015:

- bändiopetus
- harmonikka
- kantele (5-15-kielinen)
- kitara
- piano
- poplaulu ja poplaulukoulu
- rummut
- sähköbasso
- viulu

Jamkids Musiikkikoulu,
Espoo, Helsinki, Kirkkonummi, Vantaa.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
ilmoittautuminen@jamkids.fi, www.jamkids.fi,
0400 944 222.

Musiikkikoulu Demo,
Espoo, Helsinki, Kirkkonummi, Vantaa.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
ilmoittautuminen@musiikkikouludemo.fi,
www.musiikkikouludemo.fi, 0400 433 272.

MATKALLE

S-Etu
8 €



Koko perhe Tallinnaan

- S-Etukortilla Viking Linen Onni Oravan perhepaketti Tallinnaan alk. 186 e/perhe/vrk/huone (norm. 194 e/perhe). Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. Hki-Tallinna-Hki-henkilöliput 2 aikuiselle ja 2 alle 12-vuotiaalle lapselle, yöpymisen Original Sokos Hotel Virussa perhe-/Superior-huoneessa, aamiaisen hotellissa sekä ilmaisen sisäänpääsyn yhteen tutustumiskohteeseen: Kalev Spa -vesipuisto (kesto 2,5 t, pyyhevuokra lisämaksusta), Tallinnan eläintarha + menomatka eläintarhaan taksilla, Lennusadam-merimuseo, TV-torni, KGB-museo, Viron historiallinen museo tai Energian Oivalluskeskus. Paikkoja rajoitettiin. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

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

Rentoutumaan Viimsin kylpylään

- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatka su-to-lähdöillä alk. 81 e/hlö (norm. alk. 89 e) ja pe-la-lähdöillä alk. 93 e/hlö (norm. alk. 101 e) 31.8. saakka. Bonusta matkan hinnasta ja laivaostoista.

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat kansi-paikoin m/s Finlandialla, yhden yön majoituksen Tallinn Viimsi Span 2 hh:ssa, kylpytakin käytön, hotelliaamiaisen, hotellin saunakeskuksen, kuntosalin, uima-altaan käytön klo 7.30-22.30 sekä aikuisille tarkoitettun vesi- ja saunaparatiisin käytön.

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

S-Etu
3,50 €



Linnoja ja puistoja Pohjois-Saksassa

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Saksan matkalla lähtöpäivänä 3.10. juomakuponki Finnlinesin laivalla veloituksetta (norm. 3,50 e). Bonusta matkan hinnasta.

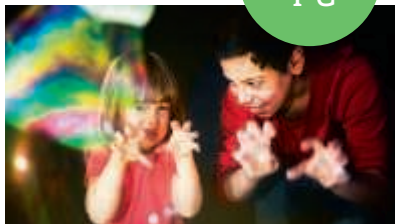
Linnoja ja puistoja Pohjois-Saksassa (8 pv) alk. 985 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset matkaohjelman mukaisesti, suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä päättyen Helsinkiin, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki Finnlinesin laivalla 2 hlön sisähytissä, majoitukset hotelleissa ohjelman mukaisesti 2 hh:ssa, 4 x lounaan, 1 x iltapalan, vene-matkan Spreewald-Lübbenau, paikallissoppan palvelut Potsdamin kaupunkikävelyllä, sisäänpääsymaksut ja opastukset Cecilienhofin, Sanssoucin ja Rheinsbergin linnaan sekä Lehden sorbiheimon kotiseutumuseoon.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat 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
8 €



MATKALLE



© TOM TITS EXPERIMENT

S-Etu
4 €

Perheristeily Tukholmaan

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan perheristeilyllä Tukholmaan lähtöpäivänä 13.10. juomakuponki veloituksetta Viking Linen laivalla (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.

Perheristeily Tukholmaan (3 pv) alk. 57 e/hlö/4-hyttissä alkaen Helsingistä sis. laivamatkat valitussa hyttiluokassa, bussikuljetukset Södertäljeen Pohjolan Matkan bussilla sekä tutustumisen *Tom Tits Experiment* -elämysmaailmaan suomenkielisen oppaan johdolla.

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

TERVEYS



S-Etu
4 €

Luotettava verenpaineenmittaus Diacorissa

- S-Etukortilla verenpaineenmittaus Diacorissa 23 e (norm. 27 e). Ei Bonusta.

Verenpaine on hyvin yksilöllinen. Hyvä tapa huolehtia omasta verenpaineesta on mitata sitä säännöllisesti. Säännöllinen mittaaminen auttaa edistämään omaa terveyttä, kun kohonnut verenpaine havaitaan ajoissa. Sairaanhoidajan tekemään verenpaineen mittaukseen varataan 20 minuutin aika.

Ajanvaraus ja lisätiedot: www.diacor.fi, 09 775 0800.



S-Etu
3 €

Irtiotto arjesta saaristoristeilyllä

- S-Etukortilla Kaunis Kanavareitti -risteilyllä näkee Helsingin kauneimmat rantamaisemat ja monta nähtävyyksien helmeä, mm. Degerön kanavan. Jazz-illallisristeilyllä nautitaan ravintolalaiva m/s Aavan herkuista, upeista merimaisemista sekä tasokkaan Jazz Duon musisoinnista.

Kaunis Kanavareitti -risteilyllä näkee Helsingin kauneimmat rantamaisemat ja monta nähtävyyksien helmeä, mm. Degerön kanavan. Jazz-illallisristeilyllä nautitaan ravintolalaiva m/s Aavan herkuista, upeista merimaisemista sekä tasokkaan Jazz Duon musisoinnista.

Kaunis Kanavareitti -lähdet päivittäin klo 10.30–18.30 tunnin välein Kauppatorilta (Kolera-allas). Jazz-illallisristeilylähdet 3.7.–28.8. perjantaisin klo 18 Kauppatorilta, Vanhan Kauppahallin takaa. Liput ja lisätiedot: www.stromma.fi/s-etu

KURSSIT



S-Etu
40 €

Ajotaito Autokoulu Lilliputista

- S-Etukortilla elokuussa alkavat henkilöautokurssit 1580 e (norm. 1 620 e). Etu koskee Herttoniemen ja Tapanilan kurssipaikkoja, ei sisällä pimeänajoa simulaattorilla. Ei Bonusta.

Herttoniemi, Hiihtomäentie 18, Helsinki. Tapanila, Erätie 3, Helsinki.

KURSSIT



S-Etu
3–43 €

Tapanilan Urheilukeskuksen elokuu

- 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 Urheilukeskukseen (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 1: ma 24. ja 31.8. sekä 7. ja 14.9. klo 18.15–19.30. Viiden kerran jatkokurssi 79 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.45–21. Kurseille mahtuu 4–10 osallistujaa. **Seinäkiipeily:** yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 99 e ti 11., 18. ja 25.8. sekä to 13., 20. ja 27.8. klo 18–21. Ikäraja 14 v. **Veitsenheitto:** yhden kerran kurssi 55 e to 20.8. klo 18–19.30. Kurssille mahtuu 4–12 osallistujaa.

Tapanilan Urheilukeskuksen *Avoimet ovet* -tapahtumassa ma 17.8. klo 17–20 voi kokeilla veloituksetta mm. jousiammuntaa, kiipeilyä ja keilailua. Tapahtumaan on vapaa pääsy.

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki. Ilmoittautumiset: www.mosa.fi tai henkilökohtaisesti Tapanilan Urheilukeskuksessa/Helsingin Kiipeilykeskuksessa. Ei puhelinvarauksia. Kuntosali- ja keilahallitujen osalta ei tarvita etukäteisilmoittautumisia. Etuhinta annetaan ratatunnin tai kuntosalikokeilun lunastamisen yhteydessä voimassaolevan S-Etukortin haltijoille. Keilailun ratatunnit voi varata myös puhelimitse. Lisätiedot ja aukioloajat: www.tapanilanurheilu.fi, 09 3507 077. Helsingin Kiipeilykeskus, www.kiipeilykeskus.com, 050 554 2218.

S-Etu
5-45 €

KURSSIT

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-Etukorttihinna sekä suluisa normaali
hinta. Kursseista ei saa Bonusta.

Yhden opetustunnin (ot) pituus on
45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin
mainita. Käyttämättömiä kurssikertoja ei
hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssi-
kutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä mak-
sutta vähintään seitsemän päivää ennen
kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee
myöhemmin, peritään puolet kurssimak-
susta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä
ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Tarkat kurssikuvaukset ja lisää kursseja
osoitteessa www.tsl-helsinki.fi.

Valokuvauskurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi.

- **Digijärjestelmäkameran käyttö (14 ot)**
100 e (norm. 120 e) la-su 29.-30.8.
klo 10-15.45.
- **Digitaalisen valokuvauksen perusteet (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) ti 25.8., ke 26.8., ti 1.9. ja
ke 2.9. klo 17.30-20.30.

ATK-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi.

- **PhotoShop-tehokurssi (14 ot)**
100 e (norm. 120 e) la-su 5.-6.9. klo 10-16.
- **Lightroom CC-peruskurssi (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) ma 28.9.-19.10. klo 17.30-
20.30.
- **Windows 10 -perusteet A (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) ma 17.8.-7.9. klo 17.30-
20.30.
- **Windows-puhelimen monipuolinen käyttö (8 ot)**
50 e (norm. 65 e) A kurssi: ti 1.-8.9. klo 9.30-
13, B kurssi: ma 14.-21.9. klo 17.30-20.30.
- **Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä A (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) ti 25.8.-15.9. klo 17.30-
20.30.
- **Google Analytics ja hakukoneoptimointi A (16 ot)**
110 e (norm. 135 e) ti 29.9.-20.10. klo 17.30-
20.30.
- **Android-tabletti haltuun A (8 ot)**
55 e (norm. 70 e) ke 2.-9.9. klo 17.30-20.30.
- **iPad haltuun A (8 ot)**
55 e (norm. 70 e) ke 30.9.-7.10. klo 17.30-
20.30.

ATK-kurssit senioreille

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi.

- **Tietokoneen käytön peruskurssi senioreille (10 ot)**
85 e (norm. 105 e) ma-ti 17.-18.8. klo 9.30-
13.30.
- **Tietokoneen käytön jatkokurssi senioreille (10 ot)**
85 e (norm. 105 e) ma-ti 24.-25.8. klo 9.30-
13.30.
- **Windows 10 -perusteet senioreille (12 ot)**
95 e (norm. 120 e) A-kurssi: ma 17.8.-7.9.
klo 9.30-12, B-kurssi: ma 14.9.-5.10. klo 9.30-12.

Kielikurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi.

- **Japanin alkeet (24 ot)**
110 e (norm. 130 e) ma 14.9.-30.11. klo 17-18.30.
Oppikirjana: Michi - tie japanin kieleen.
- **Englannin kieliopin intensiivikertaus (18 ot)**
85 e (norm. 105 e) to 3.9.-8.10. klo 17.30-19.45.
- **Englannin keskustelukurssi (20 ot)**
95 e (norm. 110 e) ti 8.9.-10.11. klo 17-18.30.
- **Englannin suullisen aktiivisuuden kurssi, taso A2 (20 ot)**
95 e (norm. 110 e) ti 8.9.-10.11. klo 18.45-20.15.
- **Ranskan jatkokurssi 1 (26 ot)**
120 e (norm. 150 e) ma 31.8.-23.11. klo 17-18.30.
- **Espanjan jatkokurssi 1 (24 ot)**
110 e (norm. 135 e) la 26.9.-21.11. klo 9.15-11.45.
Ei opetusta 31.10.
- **Espanjan alkeiskurssi (24 ot)**
110 e (norm. 135 e) la 26.9.-21.11. klo 12-14.30.
Ei opetusta 31.10.
- **Espanjan alkeitten jatko 1 (24 ot)**
110 e (norm. 135 e) la 26.9.-21.11. klo 15-17.30.
Ei opetusta 31.10.
- **Espanjan alkeisjatko (24 ot)**
110 e (norm. 135 e) ma 7.9.-30.11. klo 10.30-12.
Ei opetusta 12.10.
- **Espanjan kertauskurssi (24 ot)**
110 e (norm. 135 e) ma 7.9.-30.11. klo 14.-15.30.
Ei opetusta 12.10.
- **Espanjan jatkokurssi 1 (24 ot)**
110 e (norm. 135 e) ma 7.9.-30.11. klo 16.30-18.
Ei opetusta 12.10.
- **Corso di italiano, senioreille (28 ot)**
140 e (norm. 170 e) ma 7.9.-7.12. klo 15-16.30.
- **Corso di italiano, Espresso 2 (28 ot)**
140 e (norm. 170 e) ma 7.9.-7.12. klo 16.45-
18.15.
- **Opi italiaa laulamalla (10 ot)**
140 e (norm. 170 e) ma 7.9.-5.10. klo 18.30-20.
- **Corso di italiano, Espresso 1 (28 ot)**
140 e (norm. 170 e) ti 8.9.-8.12. klo 16.45-18.15.
- **Corso di conversazione in italiano - Avanzato (28 ot)**
140 e (norm. 170 e) ke 9.9.-9.12. klo 18.30-20.
- **Corso di conversazione in italiano - Principiante (28 ot)**
140 e (norm. 170 e) to 10.9.-10.12. klo 15.30-17.
- **Yleiseen kielitutkintoon valmentava YKI-kurssi (20 ot)**
100 e (norm. 120 e) to 27.8.-5.11. klo 16.30-18.
Ei opetusta 15.10.

Kuvataide- ja kädentaitojen kurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi.

- **Akvarelli jatkokurssit (44 ot)**
190 e (norm. 235 e) I kurssi to 17.9.-26.11.
klo 17.30-20.30, II kurssi pe 18.9.-27.11.
klo 17.30-20.30.
- **Piirustuksen ja maalauksen kurssi (12 ot)**
60 e (norm. 75 e) la 26.9., la 24.10. ja la 28.11.
klo 11-14.30.
- **Piirustusviikonloppu (10 ot)**
50 e (norm. 60 e) la-su 12.-13.9. klo 11-15.
- **Piirustuksen alkeiskurssi (18 ot)**
90 e (norm. 110 e) ma 14.9.-19.10. klo 17.30-
19.45.
- **Maalaus- ja piirustuskurssi (30 ot)**
135 e (norm. 165 e) ke 16.9.-18.11. klo 14-16.30.
Ei opetusta 28.10.
- **Piirustuskurssi (30 ot)**
135 e (norm. 165 e) ke 16.9.-18.11. klo 17.30-
19.45. Ei opetusta 28.10.
- **Ikonimaalauksen kurssit (44 ot)**
130 e (norm. 160 e) 1. kurssi: ke 16.9.-25.11.
klo 14.15-17.15, 2. kurssi ke 16.9.-25.11.
klo 17.30-20.30.
- **Mosaikkikurssi (20 ot)**
110 e (135 e) ti 11.8., 18.8., 25.8., 1.9. ja 8.9.
klo 17.30-20.30.
- **Paperihelmikorut (4 ot)**
25 e (norm. 35 e) ti 29.9. klo 17.30-20.30.
- **Tekstauskurssi (8 ot)**
45 e (norm. 55 e) klo 10-16.
- **Origamitähdet (8 ot)**
45 e (norm. 55 e) la 3.10. klo 10-16.
- **Sarjakuvan teko (16 ot)**
85 e (norm. 105 e) ti-ke 22.9.-30.9. klo 17.30-
20.30.
- **Digitaalinen kuvitus, alkeiskurssi (8 ot)**
40 e (norm. 50 e) to 10.9. klo 17.30-20.30 ja
la 12.9. klo 12-15.
- **Digitaalinen kuvitus, manga ja anime (13 ot)**
70 e (norm. 85 e) la-su 19.-20.9. klo 11-16.

Liikunnalliset kurssit

Sturenkatu 27, Vallila.

- **Iyengarjooga jatko I (28 ot)**
185 e (norm. 230 e) ke 26.8.-25.11. klo 17-18.30.
- **Iyengarjooga jatko II (28 ot)**
185 e (norm. 230 e) ke 26.8.-25.11. klo 18.30-
20.
- **Iyengarjoogan teemaillat (3 ot)**
20 e (norm. 25 e) I ma 24.8. klo 17.30-19.45,
II ma 31.8. klo 17.30-19.45, III ma 21.9. klo
17.30-19.45.
- **Seniorijooga I (12 ot)**
80 e (norm. 100 e) ti 8.9.-13.10. klo 14-15.30.
- **Seniorikehönhuolto (14 x 75 min)**
160 e (norm. 190 e) ma 24.8.-23.11.
klo 14-15.15.
- **Lempeä hathajooga jatkoryhmä (30 ot)**
185 e (norm. 225 e) ti 1.9.-15.12. klo 17-18.30.
- **Hathajooga painonhallinnan tukena (30 ot)**
185 e (norm. 225 e) ti 1.9.-15.12. klo 18.40-
20.10.

• Lempeä hathajooga I (30 ot) 1

85 e (norm. 225 e) ke 2.9.-16.12. klo 17-18.30 ja II kurssi ke 2.9.-16.12. klo 18.40-20.10.

• Asahi-intensiivi (3 ot)

25 e (norm. 30 e) la 29.8. klo 11-13.15.

• Chi Kung aloittelijoille (6 ot)

45 e (norm. 55 e) la 29.8. ja 12.9. klo 13.30-16.15.

• Voima-Asahi (3 ot)

25 e (norm 30 e) la 12.9. klo 11-13.15.

• Tai ji Chi Kung (4 ot)

35 e (norm. 40 e) la 26.9. ja 10.10. klo 11-12.30.

• Niskakoulu (6 ot)

45 e (norm. 55 e) la 26.9. ja 10.10. klo 12.45-15.

• Asahi peruskurssi A (15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) ma 17.8.-23.11. klo 16-17.

• Asahi peruskurssi B (15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) ti 18.8.-24.11. klo 12-13.

• Flexi-bar circuit (15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) ma 17.8.-23.11. klo 17-18.

• Venyttele viisaasti A (30 ot)

175 e (norm. 215 e) ma 17.8.-23.11. klo 18-19.30.

• Venyttele viisaasti B (15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) to 20.8.-26.11. klo 18.45-20.

• Chi Kung jatkokurssi (30 ot)

175 e (norm. 215 e) ma 17.8.-23.11. klo 19.30-21.

• Senioreiden selkärhymä (15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) ti 18.8.-24.11. klo 11-12.

• Flexi-bar (15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) to 20.8.-26.11. klo 17.45-18.45.

• Chi Kung (15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) to 20.8.-26.11. klo 20-21.

• Vetreyttä senioreille, kevyt

(13 x 60 min)

115 e (norm. 145 e) ma 31.8.-23.11. klo 11-12.

• Vetreyttä senioreille, plus (15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) pe 21.8.-27.11. klo 11.15-12.15.

• Keppijumppa aamuvirkuille

(15 x 60 min)

130 e (norm. 160 e) pe 21.8.-27.11. klo 10.15-11.15.

• Äijäjooga (28 ot)

120 e (norm. 150 e) I kurssi ti 1.9.-1.12. klo 17-18.30 ja II kurssi to 3.9.-5.12. klo 16-17.30.

• Pilatesvenyttely senioreille (15 x 60 min)

140 e (norm. 175 e) A-kurssi ti 18.8.-24.11. klo 11.30-12.30 ja B-kurssi to 20.8.-26.11. klo 11-12.

• Yin-alkaisintensiivikurssi (6 ot)

45 e (norm. 55 e) la 12.9. klo 11-14 ja su 13.9. klo 11-13.

• Yinjooga taso 1 (20 ot)

130 e (norm. 160 e) su 20.9.-22.11. klo 14.30-16.

• Method Putkisto alkeis/keskitaso (14 x 60 min)

205 e (norm. 240 e) ti 1.9.-1.12. klo 10-11. Malmin palloiluhalli, Helsinki.

• Pilates alkeet/keskitaso (14 x 60 min)

205 e (norm. 240 e) to 3.9.-3.12. klo 17-18.

• Fyysinen jooga jatkotaso (14 x 80 min)

165 e (norm. 190 e) to 3.9.-3.12. klo 18-19.20.

• Pilates keski/jatkotaso (14 x 60 min)

205 e (norm. 240 e) to 3.9.-3.12. klo 19.30-20.30.

• Method Putkisto 3D Luonnollinen

Kasvoklinikka (2 x 60 min)

42 e (norm. 50 e) ke 12.8. klo 18-20.

Liikunnalliset kurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi.

• Kehonhuolto (12 x 60 min)

90 e (norm. 110 e) ti 8.9.-24.11. klo 18.50-19.50.

• Itämainen tanssi (12 x 75 min)

105 e (norm. 130 e) ti 8.9.-24.11. klo 17.30-18.45.

• Äijäjooga (28 ot)

125 e (norm. 155 e) to 3.9.-3.12. klo 17-18.30.

• Jäbäjooga (28 ot)

125 e (norm. 155 e) to 3.9.-3.12. klo 18.40-20.10.

• Yinjooga taso 2 (28 ot)

185 e (norm. 230 e) ke 19.8.-18.11. klo 17.30-19.

Tanssikurssit

Sturenkatu 27, Vallila.

• Paritanssien pyörteissä (8 ot)

45 e (norm. 55 e) su 6.-27.9. klo 18-19.30.

• Itämaisen tanssin alkeet (12 x 60 min)

90 e (norm. 110 e) ma 14.9.-30.11. klo 18-19.

• Itämaisen tanssin keskitaso (12 x 75 min)

105 e (norm. 130 e) ma 14.9.-30.11. klo 19.05-20.20.

• Zumba (9 x 60 min)

90 e (norm. 110 e) ma 24.8.-19.10. klo 16-17.

• ZumbaToning (9 x 60 min)

90 e (norm. 110 e) ma 24.8.-19.10. klo 17-18.

• Zumba & kehonhuolto (18 ot)

115 e (norm. 140 e) ke 26.8.-21.10. klo 17-18.30.

• Senioreiden kuntotanssit (16 x 75 min)

145 e (norm. 170 e) ma 17.8.-30.11. klo 11-12.15.

• CardioDisco (16 x 60 min)

128 e (norm. 160 e) ma 17.8.-30.11. klo 12.30-13.30.

• Paritanssit taso 1, valssit ja tango (7 x 75 min)

130 e/pari (norm. 160 e/pari) ti 18.8.-29.9. klo 17.15-18.30.

• Paritanssit taso 1, slowfox ja quickstep (7 x 75 min)

130 e/pari (norm. 160 e/pari) ti 25.8.-29.9. klo 18.35-19.30.

• Paritanssit taso 2, valssit, tango, foxit (8 x 75 min)

148 e/pari (norm. 185 e/pari) ti 6.10.-24.11. klo 17.15-18.30.

• Paritanssit taso 1, cha cha, bachata, merenque (8 x 75 min)

148 e/pari (norm. 185 e/pari) ti 6.10.-24.11. klo 18.35-19.50.

• Parisalsan taso 1 (10 ot)

110 e/pari (norm. 135 e/pari) ke 19.8.-16.9. klo 18.35-20.05.

• Parisalsan taso 2 (10 ot)

110 e/pari (norm. 135 e/pari) ke 23.9.-21.10. klo 18.35-20.05.

• Salsa Ladies style taso 1 (15 x 60 min)

115 e (norm. 145 e) to 20.8.-26.11. klo 17.15-18.15.

• Salsa Ladies style taso 2 (30 ot)

175 e (norm. 215 e) to 20.8.-26.11. klo 18.20-19.50.

Tieto- ja taitokurssit

Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi.

• Mindfulness-miniretriitti aloittelijoille (8 ot)

60 e (norm. 70 e) la 22.8. klo 10-16.

• Johdatus Mindfulness-meditointiin (4 ot)

35 e (norm. 45 e) A-kurssi: ti 18.8. klo 13.50-16.50, D-kurssi: ti 29.9. klo 13.50-16.50.

• Mindfulness-meditointia aloittelijoille (10 ot)

70 e (norm. 85 e) A-kurssi: ma 17.8.-14.9. klo 17-18.30, B-kurssi: ti 25.8.-22.9. klo 15.20-16.50.

• Mindfulness-ryhmämeditointia A (10 ot)

70 e (norm. 85 e) ma 21.9.-19.10. klo 17-18.30.

• Tutustu rentouttavaan meditointiin A (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ma 17.8. klo 18.40-20.10.

• Tutustu mielikuva-meditointiin (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ma 31.8. klo 18.40-20.10.

• Tutustu Metta-meditointiin (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ma 14.9. klo 18.40-20.10.

• Metta-meditointi (5 x 60 min.)

50 e (norm. 60 e) ti 22.9.-20.10. klo 17-18.

• Tutustu mindfulness- ja mantra-meditointiin (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ma 28.9. klo 18.40-20.10.

• Mindfulness- ja mantra-meditointi (5 x 0 min)

50 e (norm. 60 e) ti 18.8.-15.9. klo 17-18.

• Ole oma sisustajasi, sisustussuunnittelun peruskurssi (33 ot)

145 e (norm. 175 e) to 10.9.-26.11. klo 18-20.15. Ei opetusta 15.10.

• Singing for beginners (2 ot)

15 e (norm. 20 e) la 29.8. klo 13-14.30.

• Acoustic guitar playing for beginners (10 x 45 min)

90 e (norm. 110 e) to 10.9.-12.11. klo klo 17.10-17.55.

• Pop and jazz singing for beginners (10 x 45 min)

90 e (norm. 110 e) to 10.9.-12.11. klo 18.10-18.55.

Tieto- ja taitokurssit

Sturenkatu 27, Vallila.

• Johdatus Mindfulness-meditointiin C (4 ot)

35 e (norm. 45 e) su 16.8. klo 17-20.

• Mindfulness-meditointia aloittelijoille (10 ot)

70 e (norm. 85 e) C-kurssi: su 23.8.-20.9. klo 16.50-18.20, D-kurssi: su 27.9.-25.10. klo 16.50-18.20.

• Mindfulness-ryhmämeditointia (10 ot)

70 e (norm. 85 e) B-kurssi: su 23.8.-20.9. klo 18.30-20, D-kurssi: su 27.9.-25.10. klo 18.30-20.

TEKSTIT KATRI KARSI

UUTISET

VALLILA INTERIOR / VERNÄ KOVANEN



Historiallisen hyvät 110-vuotist tuotteet kauppoihin ja ravintoloihin

HOK-Elanto juhlii 110-vuotista taivaltaan myös joukolla erikoistuotteita, joiden myynti alkaa elokuun 1. päivänä. Juhla-tuotteiden ulkoasun pohjana olevan kuosin on suunnitellut Vallila Interiorin designer **Riina Kuikka** (kuvassa).

Juhlavuoden tuotteita ovat Saludo Kunnon kahvi, Fazer Jyväshyvän Juhla-kassi, Pandan täytelakupala, Taffel Sips, Meiran suola- ja pippurimyllyt, Laitilan Erikoin Sitruunasooda, Suomenlinnan Panimon Tumma lager, Bryggerin Pils ja Vaasan Kaurakakku.

Prismoissa, Sokoksissa ja Emotioneissa myydään Lumenen tuotepakettia, joka on pakattu juhla-kankaasta tehtyyn pussiin. Käyttötavaratuotteista mukana

ovat Arabian muki sekä Vallila Interiorin kankaasta tehdyt esiliina, pöytätabletti, keittiöliina, patalappu, patakinnas, kangaskassi, istuintyyny, pitkä verho ja koristetyynyinpäällinen.

Kaikkien tuotteiden valintaperusteina ovat olleet laatu, tavarantoimittajan tarina sekä toimiminen maantieteellisesti HOK-Elannon alueella tai ainakin mahdollisimman lähellä sitä.

HOK-Elannon ravintolat tarjoilevat juhlan kunniaksi kuohuviiniä ja valikoimissa on myös sekä juhlapilsä että tummaa juhla-lageria. Kappeli, Salve, Kaarna ja Zetor ovat rakentaneet historiaa kunnioittavan, stadilaisen retro-menun tämän päivän raaka-aineista.

Kauppakassi myös Tuusulaan ja Nurmijärvelle

Alepa Kauppakassin kuljetusalue laajenee. Kesän alusta ostokset on voinut saada kotiin kuljetettuna myös Tuusulaan ja Nurmijärvelle aiempien Helsingin, Espoon, Kauniaisen ja Vantaan lisäksi.

Tuotteiden noutopisteet sijaitsevat yhä Helsinki-Vantaan lentoasemalla, Kartanonkoskella ja Viherlaaksossa.

Elokuussa alkaa uusi kokeilu, jossa asiakkaan tilaus toimitetaan lukolliseen ruokapostilaatikkoon. Sen yläosassa on postilaatikko ja alaosassa jääkaappi. Jäähdytettyyn kaappiin mahtuu noin kolme normaalikokoista ruokakassia.



NIKO SIEPPI, RABBIT PHOTOGRAPHY



KATRI KARSI

Uudessa S-market Konalassa työskentelee 25 henkilöä ja Delissä 12 henkilöä.

Konalan uusi S-market ja ABC Deli avattiin

Konalan Portin uusi S-market avattiin heinäkuussa Vihdintien ja Malmin-kartanontien risteyksen tuntumaan. S-marketin lisäksi näytävissä liikerakennuksessa palvelevat ABC Deli ja ABC-automaattiasema, lemmikkieläinkauppa Musti ja Mirri, kukkakauppa Crocus, vakuutusyhtiö LähiTapiolan toimisto, Postin pakettiautomaatti sekä Otto-pankkiautomaatti. Syyskuussa palvelut täydentyvät vielä Alkon myymälällä.

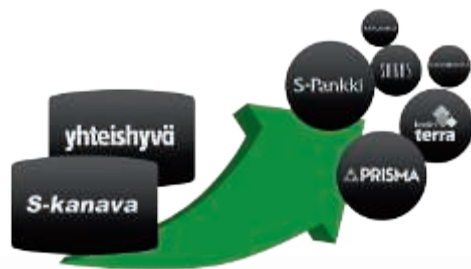
Uuden rakennuksen julkisivua koristaa iso 10 kertaa 40 metrin mittainen kuvapinta. Siihen leikatut rasteripisteet muodostavat kuvan S-marketin omenoista.

"Uudessa myymälässä on 12 500 tuotteen valikoima. Palvelulinja on aiempaa monipuolisempi, sillä tuoreen kalan, salaattien ja valmisruokien lisäksi tarjolla myös lihaa", kertoo marketpäällikkö **Pekka Koponen**.

ABC Delin miljöössä on korostettu viihtyisyyttä.

"ABC Deli Konala vastaa tämän päivän kysyntään tarjoamalla saman katon alta hyvän kahvin, raikkaat kylmät juotavat, tuoreet leivät ja leivonnaiset sekä herkulliset ruoka-annokset", kertoo aluejohtaja **Niklas Sontag** HOK-Elannon liikennemyymälä- ja polttonestekaupasta.

TEKSTI LARI LAPPALAINEN
KUVITUS TUUKKA MIELONEN



TUTUSTU
JA TESTAA
osoitteissa
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)
& s-kanava.fi



Yhteinen navigaatio helpottaa verkkoasioointia

Koko S-ryhmän laajuinen verkkosivujen uudistus käynnistettiin kulu-
neen kesän aikana. Tämä näkyi ensimmäiseksi S-kanavalla ja Yhteis-
hyvän verkkosivuilla, joiden yläreunaan ilmestyi alkukesästä S-ryhmän
yhteinen valikko.

Yhteinen valikko eli navigaatio tekee asioinnista entistä hel-
pompaa ja kerää kaikki asiak-
kuutesi kannalta olennaiset
tiedot yhteen paikkaan. Navigaatiosta
löydät muun muassa omat bonus-
ja ostokertymätietosi. Omat tietosi
asiakkuudestasi ja osuuskaupastasi
ovat saatavissa kaikissa niissä S-ryh-
män verkkopalveluissa, joissa asioit.

Yhteinen navigaatio toimii myös
oikopolkuna S-ryhmän eri verkko-
sivuille ja omaan osuuskauppaan.

”Yhteisellä ylänavigaatiolla pyri-
tään selkiyttämään muun muassa
kirjautumiskäytäntöjä. Tällä het-
kellä S-ryhmän erilaisiin verkko-
palveluihin voi kirjautua hyvin
monella eri tavalla ja tunnuksella.
Tarkoituksena on myös, että asiak-

kaan omat tiedot ovat käytettävissä
kaikissa niissä palveluissa, joissa
asioidaan”, kertoo verkkopalvelu-
päällikkö **Marianne Uimonen** SOK:sta.

Kirjaudu ja näe tiedot nopeasti

Yhteinen navigaatio pitää sisällään
Omat tiedot -palvelun, joka vaatii
kirjautumisen. Palveluun kirjai-
dutaan samoilla tunnuksilla kuin
Omalle S-kanavalle.

Jos käyttäjä on uusi, häntä pyy-
detään ensimmäisen kirjautumi-
sen yhteydessä tekemään vahva
tunnistus pankkien tarjoamalla
TUPAS-tunnistuksella tai mobiili-
varmenteella. Tämän jälkeen sisään
voi kirjautua itse luoduilla tunnuk-
silla, S-Pankin verkkopankkitunnuk-
silla tai mobiilivarmenteella.

”Ensimmäisessä versiossa asiak-
kaat pääsevät käsiksi heitä itseään
eniten kiinnostaviin tietoihin eli
tarkastelemaan Bonuksia ja osto-
kertymää. Seuraavissa versioissa ylä-
navigaatiosta voi nähdä suoraan esi-
merkiksi ostettujen kodinkoneiden
takuukuitit tai käyttää postilaatikkoa
asiointiin”, kertoo SOK:n Digitaaliset
palvelut ja kohdennettu media -yksi-
kön johtaja **Panu Vainio**.

Suunnitelman mukaan koko
kaupparyhmän yhteisen tuotehaun
pitäisi olla käytettävissä vuonna 2016.

”Paras tilanne olisi tietenkin sel-
lainen, että kaikki tuotteet verkosta
kivijalkaan olisivat heti haun piirissä.
Pitää kuitenkin olla realistia ja hyväk-
syä, että palvelua rakennetaan vai-
heittain”, Vainio linjaa. •

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

Surun kohdatessa et jää yksin

Läheisen kuolema tulee aina yllättäen. Kaikkea ei jaksa miettiä, kaikkea ei tiedä. Tässä tilanteessa luotettava ja kokenut hautauspalvelumme ojentaa auttavan kätensä. Palvelumme kattavat kaiken hautaukseen, siunaustilaisuuteen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat. Hienotunteisesti, kohtuullisin kustannuksin ja vuodesta 1954 lähtien hankitulla ammattitaidolla.

HOK-ELANNON PERUNKIRJOITUSTOIMISTO

Lakipalveluja elämän varrelle

Autamme kattavasti lakiasioissa. Kuolemantapauksesta kolmen kuukauden kuluessa on toimitettava perunkirjoitus. Lakimiehemme tekevät myös muun muassa ositukset, perinnönjaot, testamentit, avioehtosopimukset, edunvalvontavaltakirjat ja perintösuunnittelun. Tarjoamme pitkän ja luotettavan ammattitaitomme käyttöönne.



HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU



HOK-ELANNON
PERUNKIRJOITUSTOIMISTO

HELSINKI

Forum, Yrjönkatu 23
Hautauspalvelu puh. 010 76 66620
Perunkirjoitus puh. 010 76 66622

Hakaniemi, Siltasaarenkatu 26
Hautauspalvelu puh. 010 76 66500
Perunkirjoitus puh. 010 76 66505
ja 010 76 66506

Itäkeskus, Turunlinnantie 2
Hautauspalvelu puh. 010 76 66590
Perunkirjoitus puh. 010 76 66593

Malmi, Kirkonkyläntie 3
Hautauspalvelu puh. 010 76 66630
Perunkirjoitus puh. 010 76 66632

Töölö, Sibeliuksenkatu 1
Hautauspalvelu puh. 010 76 66530
Perunkirjoitus puh. 010 76 66536 ja
010 76 66537

ESPOO

Espoonlahti, Kivenlahdentie 9
Hautauspalvelu puh. 010 76 66640
Perunkirjoitus puh. 010 76 66641

Leppävaara, Läkkipänsäntie 3
Hautauspalvelu puh. 010 76 66610
Perunkirjoitus puh. 010 76 66611

Tapiola, Tapiolan Keskustorni
2. krs., Tapiontori 1
Hautauspalvelu puh. 010 76 66570
Perunkirjoitus puh. 010 76 66572

VANTAA

Myyrmäki, Ojahaanrinne 2
Hautauspalvelu puh. 010 76 66600
Perunkirjoitus puh. 010 76 66601

Tikkurila, Unikkotie 3
Hautauspalvelu puh. 010 76 66560
Perunkirjoitus puh. 010 76 66563

KERAVA

Aleksis Kiven tie 1
Hautauspalvelu puh. 010 76 66550
Perunkirjoitus puh. 010 76 66551

HYVINKÄÄ

Torikatu 9
Hautauspalvelu puh. 010 76 66580
Perunkirjoitus puh. 010 76 66580

**Vastaamme ympäri vuorokauden
kiireellisissä asioissa 050 347 1555**



HOK-ELANTO

S-Etukortilla saat alennusta arkuista ja uurnista 10 %, testamentin laadinnasta 15 % ja perunkirjoituksesta 35 €. Lisäksi saat Bonusta jopa 5 % arkuista, uurnista ja uusista hautakivistä.



S-Etukortilla irtiotto arjesta Punaisilla laivoilla

Itämeren iloisin laivasto
kutsuu sinut nauttimaan monipuolisesta viihteestä,
maukkaasta ruuasta ja edullisista shoppailuista.
Sydämellisesti tervetuloa!

Päiväristeily Tallinnaan

Lähtö Helsingistä klo 10.30 ja
paluulähtö Tallinnasta klo 18.00 (su 16.30).

Helsinki–Tukholma-risteily

Risteily 2–4 henkilölle A–C-hyttiluokassa.
Lähtö joka ilta vuoropäivin Mariellalla ja Gabriellalla.

Voimassa 9.8.–30.9.2015.

Maks. 8 hlöä tai 2 hyttiä/varaus.

Ikäraja Päiväristeilyllä Tallinaan 18 v. ja
Helsinki–Tukholma-risteilyllä 21 v. Tuotetunnus FSERI.

Varaa netissä, vikingline.fi,

tai soita myyntipalveluumme, puh. 0600 41577 (1,75 €/vastattu puhelu +
pvm./mpm.). Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

VIKING LINE

PAKKAUSSETIT JOKA MUUTTOON!

Niemen pakkaussettien avulla
voit suojata ja pakata muuttosi
tärkeimmät tavarat.

Muuttoasi helpottamaan koko-
simme jokaiseen kotimuuttoon
sopivat pakkaussetit.

**Kysy lisää myynnistämme
(09) 5420 5420.**



NIEMI PALVELUT OY
niemi.fi

Helsinki • Jyväskylä • Lahti • Oulu • Tampere • Turku

 **NIEMI®**
MUUTTAÄ KAIKEN

Voit ostaa tuotteita myös verkossa:
apteekkishop.fi, shop.isokannel.fi ja netti-apteekki.fi

Bonusapteekit



HYÖDYNÄ BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSET

PIRTEYTTÄ PÄIVÄÄN!

Syksyllä keho kaipaa kipeästi D-vitamiinia sekä moni-vitamiinia, joka sisältää vastustuskyvylle tärkeän D-vitamiinin lisäksi mm. C-vitamiinia ja sinkkiä. Minisun-tuotesarjasta löydät sopivan tuotteen niin aikuisille kuin lapsillekin. Nyt 50 tabl. kaupan päälle!

**MINISUN
D₃-VITAMIINI
20 mcg**

**300+50 kpl
20,90 €**
 0,06 €/kpl
 (Norm. 23,78 €
 0,07 €/kpl)



**MINISUN
MULTIVITAMIN
Daily**

**200+50 kpl
17,90 €**
 0,07 €/kpl
 (Norm. 20,40 €
 0,08 €/kpl)



**MINISUN
MULTIVITAMIN
Tähti**

**200+50 kpl
19,40 €**
 0,08 €/kpl
 (Norm. 22,08 €
 0,09 €/kpl)



**PRIORIN EXTRA RAVITSEE
HIUSJUURIA SISÄLTÄPÄIN**
 Koostumukseltaan ainut-
 laatuinen tuote sisältää mm.
 vehnänalkioöljyä, hirssi-
 uutetta, kysteiiniä sekä
 biotiiniä, joka ylläpitää
 hiusten terveyttä. Näkyviä
 tuloksia jopa 12 viikossa!

**60 kaps.
36,50 €**
 0,61 €/kpl
 (Norm. 42,93 €
 0,72 €/kpl)

OMEGA-3 KALAÖLJYKAPSELI

Kalaöljy on pureskeltavassa pehmytkapselissa, joka tuttifrutin makuisena maistuu myös lapsille. Kapselit on makeutettu hammasystävällisellä ksylitolilla ja ne sisältävät myös terveydelle tärkeää D-vitamiinia.

**MOOMIN OMEGA-3
Tuttifrutin makuinen
kalaöljy-D3-
vitamiinikapseli**

**60 kaps.
13,60 €**
 0,23 €/kpl
 (Norm. 16,58 €
 0,28 €/kpl)



emmelle

**HYALURON PRO +
Valkaiseva ja kosteuttava
hammastahna**

Poistaa tummentumia hellä-
 varaisesti, ei vaahtoa, sisältää
 kosteuttavaa B5-vitamiinia,
 fluoria ja ksylitolia.

**75 ml
6,20 €**
 82,67 €/l
 (Norm. 8,78 €
 117,07 €/l)



Tarjoukset voimassa 1.–31.8.2015

Pääkaupunkiseudun Bonusapteekit:

Apteekki Isokannel • Hietalahden Apteekki • Itäkeskuksen Apteekki • Lentoaseman
 Apteekki • Malmin Apteekki • Pihlajamäen apteekki • Tikkurilan Uusi Apteekki

LISÄTIETOJA: www.bonusapteekit.fi



ORAL

Elämä hymyilee

Hampaiden
tarkastus
S-Etukortilla

40,-*

Norm. 79,90/81,90

Kokonaisvaltaista hammashoitoa
helposti ja nopeasti

Tyytyväisyytesi on meille tärkeää.

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



Katso lähin palvelupisteesi oral.fi

* ilman Kela-korvausta 55,50, norm. 79,90. Tarjous voimassa 31.8.2015 asti.
Etuhintä sisältää palvelumaksun, mutta ei muita toimenpidekuluja.
Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.



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



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. —

SEA LIFE + LINNANMÄKI = TUPLAHUPI

Rannekeoston yhteydessä
SEA LIFE -peruslippu vain

8 €

Etu voimassa, kun ranneke ja pääsylippu ostetaan samanaikaisesti. Ei voi yhdistää muihin etuihin.
Kampanja päättyy 18.10.2015.

Voit hankkia Tuplahupi-lippusi myös ennakkomyyntipisteistämme! Lippujamme myyvät sekä Sokos Helsinki että seuraavat Prismat:

Kannelmäki, Hyvinkää, Iso Omena, Itäkeskus, Jumbo, Järvenpää, Kerava, Malmi, Olari, Sello, Tikkurila, Viikki.



Peruslipuistamme alennusta S-Etukortilla,
kun ostat lippusi ennakkoon netistä!
www.sealife.fi

* Etu voimassa vain verkkokaupassa.
Ei myönnetä paikan päältä ostetuista lipuista.



MERIMAAILMA
SEA LIFE
HELSINKI



Helsingin juhlaviikot
Helsingfors festspel
Helsinki Festival

14.–30.8.2015



Katso koko ohjelma helsinginjuhlaviikot.fi

S-Etu -tapahtumat -4 €

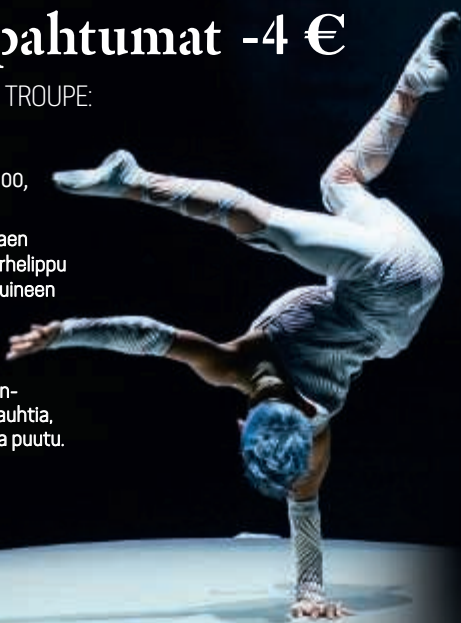
SHANGHAI AEROBATIC TROUPE:
Zodiac Legend

pe 21.8. klo 18.00,
la-su 22.-23.8. 13.00 & 18.00,
HELSINGIN JÄÄHALLI

Liput toimituskuluineen alkaen
43,50–58,50 / 27,50* €. Perhelippu
(2 aik. + 2 lasta) toimituskuluineen
alkaen 140 €

Maailman taitavimmat
akrobaatit saapuvat
Helsinkiin. Luvassa on ennen-
näkemätön show, josta ei vauhtia,
värejä ja vaarallisia tilanteita puutu.

FOKUS: KIINA



FLORIAN BOESCH & KARITA MATTILA
& HANNU LINTU: WOZZECK

pe 28.8. klo 19.00, MUSIIKKITALO, KONSERTTISALI
Liput toimituskuluineen alkaen
27,50–98,50 / 27,50 €

Nerokas sävelteos ja monien mielestä maailman
paras ooppera kuullaan nyt konserttiversiona.

COMPANÍA KAARI & RONI MARTIN:
KILL CARMEN

pe-la 28.-29.8. klo 21.00, su 30.8. klo 18.00

KAAPELITEHDAS, PANNUHALLI
Liput toimituskuluineen alkaen 37,50 / 27,50* €

Julkea ja julma, viettelevä ja nyrjähtänyt ensi-iltaeos
nauraa kuolemalle päin naamaa. Hän on täällä: Carmen!

UMO JAZZ ORCHESTRA FEAT HERMETO
PASCOAL & ITIBERÉ ZWARG

ke 19.8. klo 19.00, HUVILA

Liput toimituskuluineen alkaen 45,50 €
Neljäkymmentä vuotta täyttävä UMO juhlii Huvilassa
legendaarisen multi-instrumentalistin kanssa.

WAR REQUIEM

pe 14.8. klo 19.00,
MUSIIKKITALO, KONSERTTISALI
Liput toimituskuluineen alkaen
27,50–63,50 / 27,50 €

Benjamin Brittenin suurteos vyöryy
Musiikkitaloon ja julistaa rauhanaatetta
valtavin mittasuhtein.

FUEL FANDANGO

pe 14.8. klo 19.00, HUVILA
Liput toimituskuluineen alkaen 37,50 €
Räväkkä espanjalaispoppi täryttää
Huvilan juhluvuoden käyntiin!

TINO SEHGAL

15.8.–27.9. ti 10–17, ke–pe 10–20.30,
la 10–18, su 10–17, ma suljettu
KIASMA, Liput 12 / 8 €

S-Etu -2 €

Kansainvälistä tunnustusta mm.
Venetsian Biennallessa kerännyt
taiteilija tuo teoksensa Kiasmaan.

Vain Elämää

**Uusi kausi
syksyllä 2015**
nelonen.fi/vainelämää



VAIN ELÄMÄÄ -FANIKATSOMO m/s FINLANDIALLA.

Kaikki syksyn lähetykset suorana jättiruudulta m/s Finlandialla perjantaisin 18.9. alkaen.

Risteilyn hinta alk. **34 €/hlö**, sis. iltaminiristeilyn, paikan fanikatsomoon, suolaista ja makeaa purtavaa sekä juomia hanasta. Fanikatsomoon pääset myös Päivä Tallinnassa -risteilyllä tai hotellimatkan iltapaluussa alk. 18 € lisämaksusta.

Vain elämää
-tähdet myös
livekeikoilla
laivalla syksyllä.
Katso:
eckeroline.fi



Katso elämää laadukkaiden
Hoya-linssien läpi.



SILMÄASEMA
40 VUOTTA



KAIKKI LINSSIT - 50%

Linssien valinta on hyvin yksilöllinen asia, jossa kannattaa luottaa asiantuntijan apuun. Markkinoiden monipuolisimmasta valikoimasta löydämme sinulle taatusti laadukkaat, viimeisimmän teknologian mukaiset Hoya-linssit sekä upeat kehykset syksyn mallistosta.

Kulutonta &
korotonta
maksuaikaa jopa*

10kk

*Lue lisää rahoitusratkaisusta www.silmäasema.fi tai kysy lisää henkilökunnaltamme.

Optikon näöntarkastus

0€

Etu koskee optikon tekemää
näöntarkastusta (norm. 35 €).
Ei koske piilolinssinäöntarkastusta.

Etu koskee uusia tilauksia ja normaalihintaisia silmälaseja eikä siihen voi yhdistää muita etuja. Kampanja-aika 1.-31.8.2015.



Piilolinssit – näkemisen vapautta ikään katsomatta

Etu koskee Alconin ja Coopervisionin piilolinssijä ja on voimassa 31.8.2015 asti, ei muita alennuksia. Koskee myös verkkokaupastamme tilattuja piilolinssijä.

Näkeekö tuleva koululainen hyvin taululle?

Ekaluokkalaisille silmläsit maksutta

Etu on voimassa 31.12.2015 asti ja koskee syksyllä 2015 koulunsa aloittavia ekaluokkalaisia. Silmläsit veloituksetta silmläläkärin reseptiä vastaan. Alle 8-vuotias lapsi tarvitsee silmläläkärin lasilasireseptin optikon näöntarkastuksen lisäksi.



Kaikille alle 18-vuotiaille silmläsit

-50%

Tarjous koskee koko myymälän kehys- ja linssivalikoimaa ja annetaan kaikille alle 18-vuotiaille.

Etu on voimassa 31.12.2015 asti kaikille alle 18-vuotiaille normaalihintaisesta silmläsiostoksesta (hinta alk. 53,50 €). Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmläsiä ostajalle (norm. 35€), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

**Ajanvaraus silmlä-
läläkäriille tai optikolle:**
010 190 200 (mpm/pvm)

www.silmaasema.fi



SILMÄASEMA
optikko | silmläläkäri | silmläsairaala

RISTIKKO 8

• • • • •

6/2015:

Ristikon

RISKION
6/2015

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

Vastaa 15.8.2015 mennessä osoitteesta www.yhteishyv.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 8", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI KATRI KARSI
KUVA PASI SALMINEN

**NATALIA HRISKEVITS, kosmetologi,
Emotion Itäkeskus.**

Oikeanlaista kemialla

”Muutin Virossa Suomeen 20 vuotta sitten. Olin opiskellut siellä kemianteknikoksi ja laborantiksi, mutta haaveillut lapsesta asti kauneushoitola-alasta tai kosmetologin työstä. Kosmetiikkaan liittyy paljon kemialla, ja ymmärrän taustani ansiosta hyvin tuotteiden valmistusprosesseista ja ainesosista.

Suomeen tultuani opiskelin ensin suomen kieltä ja sain pian harjoittelupaikan laboranttina. Tieni vei kansainväliseen maahantuontiyritykseen, josta päädyin Hakaniemen Sokoksen kosmetiikka-osastolle ja lopulta kauneuden erikoismyymälä Emotionin puolelle.

Ihmisten hoitaminen, myyntityö ja asiakaspalvelu ovat osa minua. Ammatilaisena näen, mitä asiakas tarvitsee ja pysyn auttamaan häntä: tekemään hoitoja ja meikkejä, laittamaan ripsiä ja kulmia sekä opastamaan oikeiden tuotteiden valinnassa.

Parasta asiakaspalvelussa on onnistuminen, muista erottuminen ja tyytyväinen asiakas. On ihanaa, kun asiakas tulee uudestaan.

Valmistuin myös kosmetologiksi vuonna 1998. Olen opiskellut oikeastaan aina jotain. Tänä keväänä valmistuin oppisopimuksella merkonomiksi. Käytän työssäni kaikkia hankkimiani tietoja joka päivä, kun tarjoan yksilöllistä palvelua asiakkaille. Uusia tietoja ja näkemyksiä tarvitaan jatkuvasti, jotta kehityksessä pysyy mukana.”

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
Ilmoitustilamyyni Maija Owie
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg
Toimittaja, HOK-Elanto Katri Karsi

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

TOIMITUS ALMA 360

Monimediatoimittajat Päivi Salo ja Tuuli Virta
(vanhempainvapaalla)
Toimitussihteeri Heidi Hänninen
AD Mika Soikkeli
Graafikko Jere Saarelainen
Kuvatoimittaja Nea Ilmevalta
Kannen kuva Roope Permanto

Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 8/2015
REPRO Aste Helsinki Oy

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



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 ja Pinterestissä.



Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Elokuun lukijakilpailuun osallistuneiden kesken arvomme Kärcherin SE 6.100 -tekstiilipesurin, joka sopii sekä tekstiilien että koven pintojen puhdistamiseen. Laitetta voi käyttää myös mattojen ja huonekalutekstiilien syväpuhdistukseen. Palkinnon arvo on 349 euroa.

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

NÄIN VASTAAT:

- **15.8.2015** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu.
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 8/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan numerossa 10/2015.



Miellyttävin juttu kesäkuun lehdessä

Kesäkuun suosikkijutussa tutustuttiin syöpää sairastaneeseen Anna Rukkoon, joka on kerännyt tekemilään koruilla rahaa Uudelle Lastensairaalalle. Kesäkuun lukijakilpailun palkinnon voitti Kirsti Korpi (Pirkkala).

LAURA OJA



Kiinnostaako kansallispeli?

Miksi pesäpallo hurmaa muualla, mutta ei Helsingissä?

Opiskelija, nyt talous kuntoon

Suunnittele, vertaile, säästä – kerromme miten.

Syksy saapuu pihamaalle

Käy puutarhatöiden kimpun oikeilla välineillä.

Mikä suvussa kiehtoo?

Tapasimme kaksi sukuunsa syventynyttä lukijaamme.

Yhteishyvä 9/2015 ilmestyy 27.8.2015
Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa
www.yhteishyvä.fi/live. Syyskuun Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä versiona.

JUUSO PALONIEMI

Maltaisia makuelämyksiä

Tiesitkö, että osa oluista pitää ottaa lämpenemään vartiksi ennen tarjoilua?





Juuret asfaltissa

Viime vuosisadan alussa Helsinki oli alle 80 000 asukkaan kaupunki, joka veti väkeä puoleensa leveämmän leivän toivossa. Lokakuun 15. päivänä 1905 kuluttajat liittyivät yhteen perustaakseen Helsinkiin oman osuuskunnan, jonka oli määrä leipoa puhdasta leipää ja myydä tuotteita kohtuuhintaan kasvavalle väestölle. Liike laajeni nopeasti avaten leipomon lisäksi myymälöitä ja kahviloita.

Yhteiskunnalliset ristiriidat jakoivat kansakuntaa 1910-luvun loppupuolella. Osuustoimintakin jakautui kahteen leiriin, jolloin Elannon ja SOK:n tiet erkanivat 1916. Helsingin Osuuskauppa perustettiin 1919. Elanto ja HOK olivat sen jälkeen toistensa kilpailijoita yli kahdeksan vuosikymmenen ajan.

Vasta seuraavan vuosituhannen puolella onnistuttiin yhdistämään osuustoiminnalliset voimat pääkaupunkiseudulla. Helsingin Osuuskauppa Elanto aloitti toimintansa vuoden 2004 alussa. Nyt HOK-Elanto on Suomen laajimmin omistettu yritys, joka kohtaa päivittäin yli neljännesmiljoonan asiakkaan arkiset toiveet ja tarpeet. Pitkä historia on voimavara, joka auttaa kehittämään toimintaa ajan hengessä.

Stadin oma lafka tuntee asiakkaansa ja liikkuu edelleen ketterästi, 110 lasissa. Nyt se näkyy myös kaupoissa ja ravintoloissa juhluvuoden tuotteina elokuun alusta lokakuun loppuun.

