

Näkiestä tekijäksi!



227

PerusS

JUHA RANTALA
VAASAN VALTUUSTOON

Äänesi Mikin kautta
Din röst via Mikki !!!



71

Micael Westerholm
Korsholm • Mustasaari

PerusS

Sannfinländare

1.4 KLO 16 & 20 @ RITZ

WASA SINFONIETTA &
KURIKAN SOITTOKUNTA & BAND
DIR. PETER ROOS

**LICENCE TO
PLAY**
Bond-Show

PENTTI HIETANEN,
SONJA BISKOP,
ROOSA & IINA
HIETANEN,
ANNIKA WIKLUND,
ANDREAS HAALS

LIPUT: 20,- / 25,-
WWW.NETTICKET.FI

AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT • SEUDUN KEHITTÄJÄ
• REGIONENS UTVECKLARE

mega

VIKKO 12 VECKA 2017



Ilmaiset luomentarkastukset
1.4 klo 10.00-13.00
Gratis undersökning av
födelsemärken 1.4 kl 10.00-13.00

Äänesi arvoiset, SIKSI Perussuomalaiset.

För att vara din röst värd, DÄRFÖR Sannfinländarna.

Isonkyrön, Kaskisten, Kristiinankaupungin, Laihian, Maalahden,
Mustasaaren ja Vaasan kuntavaaliehdokkaat. - **Katso sivut 4 - 5.**

Storkyro, Kaskö, Kristinestad, Laihela, Malax, Korsholm
och Vasa kommunalvals kandidater. - **Se sidor 4 - 5.**



KUNTAVAALIT / KOMMUNALVALET 2017

Iholuomia on hyvä seurata säännöllisesti ja
tarkistuttaa asiantuntijalla. Tervetuloa!

Det är bra att regelbundet undersöka
födelsemärken, nu kan du passa på att göra det
gratis hos oss. Välkommen!

Varaa aika tutkimukseen!
Reservera tid för en undersökning!

06 357 7700

Himalajankatu 9, 65100 VAASA
Himalajagatan 9, 65100 VASA
www.promedi.fi

Paikallista huolenpitoa | Lokal omsorg

KEVÄT SUPER ALE KEVÄT SUPER ALE
Lähde tekemään löytöjä aitoon yksityiseen jätti-kyläkauppaan yli 2000m² myymäläämme!

Tervetuloa Tolkin Kauppahalliin!
Paikallinen palvelu, kyllä on tavaraa ja HALPAA ON !! Erilaiset valikoimat, kuin ketjukaupoilla!!

Ruohomatot rullasta/Plastmattor på rulle	9,50€/m
Fairy käsitiskialine 500ml/Fairy handdiskmedel 500ml	0,90€
WC-paperi SERLA 24 rullaa/WC-papper SERLA 24rll	6,40€
Lasinpesuneste 5 litraa -20 astetta 2 kanisteria yhteensä 10 L / Spolarvätska 5L -20 grader, 2 kanistrar tills. 10 L	5€
Autoshampoo vahalla CarCare 1 litra/ Bilschampo med vax CarCare 1 liter	1,50€
Sängynaluslaatikko 32litraa laadukas/32L förvaringslåda, passsar under sängen	5€
Auton pyyhkijänsulat kaikki isot valikoimat/ Alla torkarblad för bilen, stort utbud	-30%

**JÄTTITAVARAATLO
TOLKIN KAUPPAHALLI**
Isokyrö

Tolkintie 17, 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00
050-5974591
www.tolkinkauppahalli.fi

Tarjoukset voimassa 31.3. 2017 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOAA valikoimassa 60000 eri tuotetta!

**HAMMAS-
PROTEESIT**

**Erikoishammas-
teknikolta**

**20 v.
alalla**

ouudet kokoproteesit
otiivistus ja korjaus jopa odottaessa!
ohammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
otakuutyö

Solta ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapaistikko 208

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen



**100 € alennusta
kaikista Mac
tietokoneista
13-26.3***

Tämän lisäksi tarjoamme
lisäalennusta opiskelijoille
6% ja opettajille 8%.

Hovioikeudenpuistikko 19, Vaasa | 06 3197780
Ma-Pe: 10-18, La 10-15 | www.itronic.fi

itronic

*Tarjous ei koske Mac Minia

**FLYKTINGHJÄLPEN
del 5**



s7

Hyvät kaupat keskellä Vaasaa • Bra affärer i centrum av Vasa

**KATSO KALA JA ELÄINVALIKOIMA NETISTÄ!
BEKANTA DIG MED FISK- OCH DJURSORT-
MENTET PÅ NÄTET!**

WWW.VAASANAKVAARIOLIIKE.FI



Valurautapannuissa
uusia malleja
Gjutjärnspannor i
nya färger

Vaasanpuistikko 20
Vaasa
Puh.tel. 044-3215 247
ekosoppi.com



SINGER BERNINA
EVA brother PFAFF
Husqvarna VIKING

**Myynti ja huolto
Försäljning och service**

HALONEN Tammipiha-Ekgården
☎ 045 6566 659
www.halonen.com

YSÄRIBILEET
1.4.2017 @ VAASA ARENA

**PANDORA / MR. PRESIDENT
E-ROTIC / BASIC ELEMENT
WALDO'S PEOPLE / DJ ICE K**

**LIPUT ALK.
29,90€** *Copper Island*

LIPUT BILEISIIN MYY
SPORTSHOP, LIPPU.FI & STUDIO TICKET



Järjestäjä: Vaasan Sport

Ailan aitoa

KYRÖNMAKKARAA

Haarajoen tie 57, Vähäkyrö
p. 0400-776707 Tervetuloa!
Vi betjänar även på svenska

**uunituoreena
la 25.3. klo 15 lähtien**

Vähän ajettu löytö! Fiat Punto 60 Active 3-Ovinen... aj. Vain 58km! Abs,sähkökunnat, juuri katsastettu! jakohiina ja vesipumppu vaihdettu! Sisälti! 3990€	5-Ovinen Nissan Almera 1.5 Visia HB... 165km, a/c, abs, sähkökunnat, kesk-ukko suositui malli! Edullinen käyttöauto! 2990€	Vähän ajettu Diesel farkku! Ford Focus 1.6 TDCi Trend Wagon... aj. Vain 143km, abs, a/c, webasto, sähkökunnat, vetokoukku, aluvarusteet, jakohiina vaihdettu! 6990€	Taloudellinen Diesel! Toyota Urban Cruiser 1.4D-4D DPF Linea Terra...-10 177km, a/c, abs, isälämmin, ajotekone- rek.1009 Hyvin huollettu ja sisälti! Vahva ketjukone! 6990€
115HV! Vähän ajettu! Ford Focus 1.6 TDCi 5-Ovinen 115hv... ajettu vain 135km! abs, a/c luiston esto, alu varusteet Juuri katsastettu! Jakohiina vaihdettu! Rek.05 5990€	Suosittu 5-Ovinen! Nissan Micra 1.2 Visia 5-Ovinen... 96km abs,a/c uudempi koimall! 1-Omistaja sähkökunnat,luiston esto ym. 6990€	Sisältää alv:n Citroen Jumper 2.0 HDi Van 29... 178k, webasto, abs, sähkökunnat, aluvarusteet- vetok juuri katsastettu! Asiainen pakui! 4990€	Juuri katsastettu Diesel! Fiat Stilo 1.9 JTD 5-Ovinen... 261km, a/c, abs, sähkökunnat, vetokoukku, vak nop.säädin jakohiina ja vesipumppu juuri vaihdettu! 1490€
4-Vetoinen Diesel! Nissan Qashqai 2.0 dCi Visia 150hv 4x4... 250km, webasto,a/c,abs,luiston esto, vetokouk- ku Hyvin huollettu! Ketjukone! Sisälti! rek:09 8990€	4-Vetoinen Suomi Audi! Audi A6 2.4 Quattro Automaatit... 221km, luiston esto, abs, a/c, aluvarusteet, ajotelo- kone hyvin huollettu! Sama omistaja 12vuotta! Huippusisälti! 5990€	Palvelemme joka päivä 9.00 - 21.00 Vi betjänar varje dag OBS! Ring om visning Se mera uppgifter om bilarna / Katso Lisää tietoja autoista: www.nettiauto.com/botniatrader Nöötöntie 90 Böle - Sepänkylä 65610 Mustasaari - 5 km Vaasasta	

v. 13 Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:

Flygande Jakob G, L
Lentävä Jaakob G, L
Halloumisallad, djävulssylt G, L
Halloumisalaatti, paholaishillo G, L

Tisdag/tiistai:

Pannbiff, aioli, klyftpotatis och
lingon G, L
Pannupihvi, aioli, lohkoperunat ja
puolukkaa G, L
Ugnspotatis, tzatziki-fetafyllning G
Uniperuna, tzatziki-fetatyte G

Onsdag/keskiviikko:

Fisk- och skaldjursgryta med
saffran och vildris G, L
Kala- ja äyriäyspata safframilla ja
villiriisillä G, L
Bbq-kycklingsallad G, L
Bbq-kanasalaatti G, L

Torsdag/torstai:

Karelsk stek, rostad potatis och lingon L
Karjalanpaisti, paahdetut perunat ja
puolukkaa L
Ugnspotatis, kallrökt laxfyllning G, L
Uniperuna, kylmäsavulohitäyte G, L

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L
Räkrwrap L
Katkarapwrap L

Sunday special:

Ruokalista ilmoitetaan perjantaisin meidän
kotisivuillamme
Menyn meddelas på fredag på vår hemsida

**Vuxna/Aikuiset 16.50 €
Barn/Lapset 7 €**

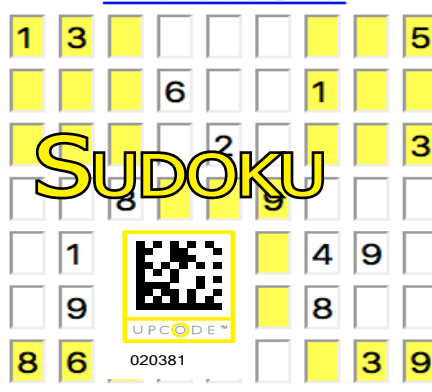
**Liten öl+lunch
Pieni olut+lounas
10 € 12,50 €**

DON'T SEARCH FIND! THE MOBILE CODES OF THE WEEK. A CELLPHONE EQUIPPED WITH A CAMERA AND AN INTERNET-CONNECTION IS REQUIRED.

**TV PROGRAM -
TV OHJELMAT**



2x3 sudoku



**SHOW
OFF
FAILS**



ANNA PALAUTETTA: MEGA@UPC.FI



IIRIS VILJANEN

MED ORKESTER

31.3.KL 19

Gästspel
WASA TEATER

KOPPARBERGSVÄGEN 2.0

TEATER VIIRUS

EN PERSONLIG BERÄTTELSE OM
FATTIGDOM I FINLAND.

21.4.KL 19



ÖZZ NÛJEN ÄR RIKARD III

FRITT EFTER WILLIAM SHAKESPEARE

RIKSTEATERN

25-26.4.KL 19

FAMILJEN KAOS

SVERIGES HETASTE HUMORGRUPP.

BIANCA OCH TIFFANY KRONLÖF OCH THOM GISSLÉN.

12-13.5.KL 19



WASA TEATERS BILJETTAKASSA | SANDÖGATAN 7 | 06-3209330 | ÖPPEN TI-LÖ KL 12-14.30 & 15-17
BILJETTER OCKSÅ FRÅN STUDIOTICKET, NETTICKET.FI | WWW.WASATEATER.FI

Bock's?



7 €

Kyläkaupassa:
torstai 15.00 - 18.00
I Byabutiken:
torsdag 15.00 - 18.00

Perfekt som gåva eller varför inte unna dig
själv Wasas egna kaffe!

Hanki lahjaksi tai herkuttele itse Waasan omaa
kahvia!



ISOKYRÖ STORKYRÖ



78

Juha Kalliomäki
Luokanopettaja



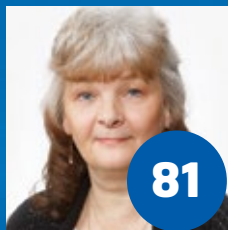
79

Markus Karhu
Toimitusjohtaja



80

Seija Ojala (sit.)
Ammattikoulun opettaja, eläkel.



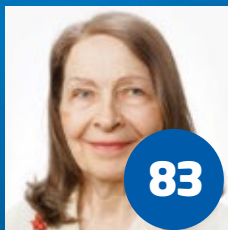
81

Hanni Rintala
Koulunkäynninohjaaja



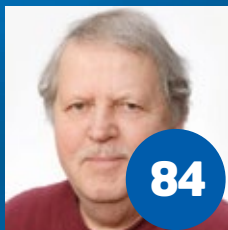
82

Veli-Pekka Sepänmäki
Yrittäjä



83

Raili Varo
Eläkeläinen Lehtori



84

Seppo Ventä
Autonkuljettaja



85

Ville Vuoremaa
Hitsaaja



LAIHIA LAIHELA



60

Markku Antila
Levyseppähits., Freelance Muusikko



61

Ville Holkko
Yrittäjä, eläkeläinen



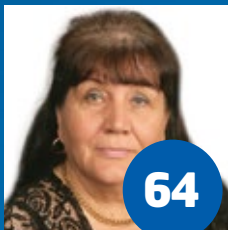
62

Jukka Jänisoja
Lehtori/erityisopettaja



63

Pentti Kananoja
KHT-/JHTT-tilint., luonto- ja eräopas



64

Pirjo Kinnari
Merkantti, eläkeläinen



65

Asko Koivisto
Metallityöläinen



66

Pasi Laakso
Trukinkuljettaja



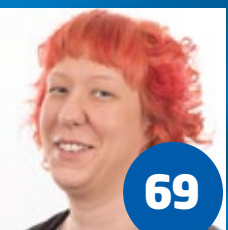
67

Heikki Latva-Nikkola
Henkilöstökonsultti



68

Jyrki Pihlajamaa
Matalapainevalaja



69

Piia Riiki
Kotiäiti, myynnin ammattilainen



70

Asko Salminen
Yrittäjä



71

Kristian Sarvela
Yrittäjä



72

Merja Ujanen
Edunvalvontasihteeri



KASKINEN KASKÖ



2

Jyrki Chryssanthou
Yrittäjä



3

Arja Hanka
Tradenomiopiskelija



4

Tomi Karimerto (sit.)
Perhetyöntekijä



5

Lasse Lähdesluoma
Yrittäjä



6

Seppo Petäys
Eläkeläinen



7

Jukka Salo
Kirkvesmies



8

Pia Salo (sit.)
Lähihoitaja, hotelli-ravintola ja suurtaulusesimies



9

Erja Seppälä (sit.)
Ravintolakokki

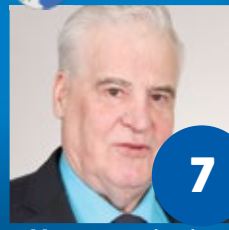


10

Jarmo Tarkka
Yrittäjä/Eläkeläinen



KRISTIIANKAUPUNKI KRISTINESSTAD



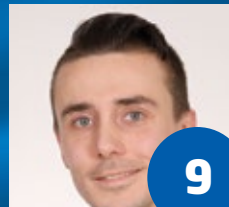
7

Jukka Kangasniemi
Turvallisuuskouluttaja



8

Jari Salmela
Yrittäjä



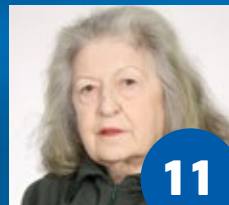
9

Per-Olof Rydstedt
Myyjä, yrittäjä



10

Ingela Magnusson
Bagare, konditor



11

Hannele Hyvönen
KTM



12

Daniela Ahlström
Sähköasentaja



MAALAHTI MALAX



66

Joonas Peltola
Koneenasentaja



67

Marko Korpi
Kuorma-auton kuljettaja



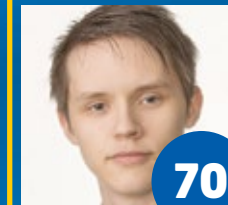
68

Johanna Sivula
Ravintolatyönt./tilaustarj., NeoLife-jälleenm.



69

Sakari Peltola
Alikonemestari



70

Niki Norrman
Opiskelija

**Sinulla on
valta
vaaleissa.**

Maksusa:
Perussuomalaisten
Etelä-Pohjanmaan piiri ry.

Kommunalvalskandidater i Österbotten



VAASA VASA



202

Anttonen, Matti
DI, toiminnanjohtaja



203

Dietz, Petteri
liiketalouden traden., elektr.-asentaja



204

Elgargouri, Alex (sit.)
opettaja, tutkija



205

Heinua, Janne
ohjelmistoasiant., työsuojeluasiamies



206

Helle, Jouni
käyttöönottainsinööri



207

Holm, Alf
eläkeläinen



208

Huhtala, Jorma
merkonomi, varastotyöntekijä



209

Hämäläinen, Ville
yrittäjä, insinööri



210

Ilomäki, Lauri
opiskelija



211

Jussila, Seppo
eläkeläinen



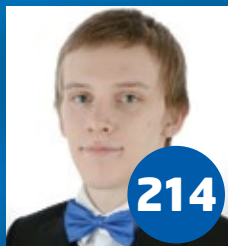
212

Jussila, Ville
opiskelija, kaupunginvaltuutettu



213

Kádár, György (sit.)
filosofian tohtori, musiikinopettaja



214

Kammonen, Nico
opiskelija



215

Karppi, Lauri
sähkötekniikan DI, karaokejuontaja



216

Karppi, Päivi
kättilö, terveydenhoitaja



217

Kela, Vesa
lehtori, kaupunginvaltuutettu



218

Koivisto-Rasmussen, Raija
DI, sekatyömiest



219

Kojonen, Jarno
hallihoitaja



220

Kytöharju, Markus
yliopisto-opiskelija



221

Mäenpää, Raimo
tuotantopäällikkö



222

Mäkinen, Niina
laitoshuoltaja



223

Mäkynen, Jukka
rakennusmies



224

Niemi, Rauno
hitsaaja



225

Ollila, Mauri
yrittäjä



226

Putulukes, Joao Bruno
pastori



227

Rantala, Juha
toimittaja



228

Rintamäki, Risto
YO-merkonomi, eläkeläinen



229

Seilonen, Kai
kiinteistönhoitaja, vartija



230

Sinimäki, Mika
putkiasentaja, teollisuusputkiasent.



231

Soikkeli, Esa
mielensairaanhoitaja



232

Sorvari, Matti
lähihoitaja, tietojenkäs. opiskelija



233

Stolt, Liisa
laborantti, eläkeläinen



234

Syrjäläinen, Teemu (sit.)
opiskelija



235

Turpeinen, Raimo
muusikko, laitoshuoltaja



236

Vahtera, Matti
materiaalinkäsittelijä, kaupungin-
valtuutettu



237

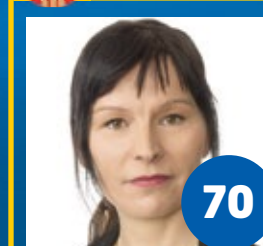
Vauhkonen, Raul
vartija, turvallisuusvalvoja



238

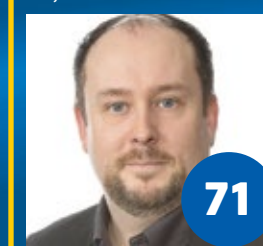
Ö, Mikael
kokooja

**MUSTASAARI
KORSHOLM**



70

Heidi Aro
Siistiäjä



71

Micael Westerholm
Yrittäjä / Företagare



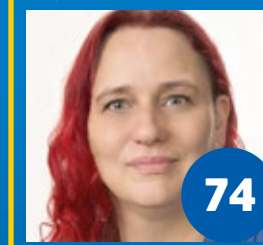
72

Marko Lahti
Tietotekniikan DI, kehityspäällikkö



73

Jukka Kuusalo
Yrittäjä, kunnanvaltuutettu



74

Susanna Sariola



Kuva: Liisa Karling / Studio Karling



Kuva Petra Tiihonen / Alias Studiot oy

Lupa mokata – improvisointi arjessa -kirjan kirjoittaja Pia Koponen uskoo, että improvisoinnista voi löytää hyvinvointia ja voimavaroja arkeen.

HYVINVOINTIA JA VOIMAVAROJA IMPROVISOIDEN

Improvisaatio kuuluu jokaisen arkeen, vaikka sitä ei edes aina huomaisi. Kaikkia elämän eteen heittämiä tilanteita ei voi ennakoida, niissä improvisointi tulee apuun.

Lupa mokata – improvisointi arjessa -kirjan kirjoittajalle Pia Koposelle improvisointi on intohimo ja arkinen asia.

– Jokainen improvisoi joka päivä ja joka hetki, vaikka tekisikin kaikesta tarkat suunnitelmat. Oikeastaan mitä tarkemmat suunnitelmat, sitä todennäköisemmin asiat menevätkin ihan muulla tavalla. Monesti elämä tietää paremmin kuin me itse, jos uskaltaa antaa sen viedä, hän sanoo.

Yksi arkinen, kaikille tuttu esimerkki jokapäiväisen elämän improvisoinnista voi olla vaikka kaupassa käyminen.

– Kirjoitat kotona ostoslistan ja kävelet sen kanssa lähikauppaan. Perillä joudut ehkä toteamaan, että juuri toivomasi tuotteet ovat lopussa. On pakko improvisoida.

Armoa itselle

Koposen mukaan improvisointi on parhaimmillaan armollisuutta omaa itseä kohtaan.

– Se on uskallusta olla läsnä ja syvemmällä tasolla myötätuntoa itselle, kykyä joustaa ja ottaa niskalennkki sisäisestä kommenttiraidasta. Tarkoissa suunnitelmis- sa huomio on suunnattu vain tiettyihin asioihin, eikä

silloin näe, mitä kaikkea muuta tilanteessa on oikeasti läsnä. Improvisaatio puhuu aina toiminnan puolesta, se on sitä, että on valmis vaikuttamaan ja vaikuttamaan, Koponen kuvailee.

Pia Koponen sanoo, että paitsi yksilö, myös aikamme janoaa improvisaatiota.

– Ihmiset ovat eksyneet itseltään ja on ymmärretty väärin se yksin tekeminen. Meidän on pakko kyetä luopumaan jatkuvasta arvottamisesta, arvostelusta ja tuomitsemisesta. Improvisaation kautta aito kohtaaminen tulee mahdolliseksi – se usuttaa yhdessä tekemiseen. Itseään arvostavat yksilöt yhdessä ovat sitä 2020-lukua.

Haamut esiin

Lupa mokata -kirjan tarkoitus on valjastaa omat voimavarat käyttöön arjessa improvisoinnin kautta ja ohjata lopulta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

– Kirjassa on karkeasti kolme osaa: on kyse sinusta, on kyse ihmissuhteista ja on kyse tasapainosta. Improvisointi voi ohjata tilanteisiin, jotka vievät epä-mukavuusalueelle. Keskeistä on selvittää, miten saa voimavaroja siihen, että pystyy siirtymään mukavuus- alueelta elämysalueelle.

Kirja sisältää paljon käytännönläheisiä harjoituksia, joiden avulla voi löytää omat voimavaransa arjessa. Se myös haastaa: kiva ensiaskel impron taipaleelle voi olla vaikkapa se, että hymyilee ja katsoo seuraavaa

vastaantulijaa silmiin.

– Asiat tulevat tekojen kautta lihaksi. En usko julistamiseen, ihmisen täytyy tehdä itse oma polkunsaa. Kirjassa on myös tarinoita omasta arjestani ja asiakkaiden kertomia asioita, sitä oikeaa arkisidonnaisuutta. Vaikka improvisaatiossa käsitellään asioita positiivisen kautta, kaikki arkiset asiat eivät suinkaan ole aina positiivisia.

– Siitä voi kuitenkin saada rohkeutta penkoa omia varjoja ja katsoa myös pelottaviin asioihin. Sieltä voi yllättäen löytää omat voimavarat. Täsmälleen samoja haamuja ei ole kellään muilla kuin sinulla ja ne tekevät sinusta sinut.

TEKSTI: Katariina Henttonen

Pia Koponen

- kouluttaja, kirjailija, ohjaaja, juontaja ja esiintyjä
- improvisoinut ja perehtynyt improvisointiin vuodesta 1997
- mukana Improvisaatioteatteri Snorkkelissa Tampereella
- kirjoittanut vuonna 2004: Improkirja. Mitä yhteistä on filosofialla, pullopersesialla ja vapaalla pudotuksella?

Flyktinghjälpen – ”Måonäspassi”

Hur vi blev mottagna som flyktingar

– del 5

Det första svenskarna sade var: ”Har ni vapen? Alla vapen och ammunition skall överlämnas omedelbart.” Våra soldater sade: ”Bra!” ”Vi är fria!” ropade en och slog ut med armarna. Stämningen blev civil. Vi hade klarat oss, och landstigit i Sverige, det var 3 september. En polisbåt lotsade oss till Holmön. Vi körde efter med gasen i botten, men lämnade långt efter. De vände i full fart in bakom en vågbrytare, deras båt stannade genast, vår båt gled med full fart rakt upp på land. En polis sade: ”Ja se finnarna dom kör dom”.

Dagen var fin på alla sätt. Vi fördes till en flykting mottagning i en bondgård. Nästa dag bjöd Fjärdingsmannen på mat på sin gårdsplan. Han sade: ”Det är fred i Finland”. Samma dag skulle vi flyttas till Umeå Folkets hus, som var flykting förläggning. Första natten i karantän på scenen. På morgonen vandrade vi till Umeå allmänna bastu, våra kläder skulle ångas, vi skulle bada och undersökas. Efter det fick vi gråa kläder och liknade fångar när vi gick till förläggningen. Efter en timme blev det polisförhör. Det var spännande, eftersom jag länge måst vara rädd för poliser. Pappa sade: ”Du behöver svara bara på det som gäller din identitet, säg att min pappa svarar på andra frågor”. Då lättade trycket. Efter en stund ropades jag in, de hälsade och frågade om jag kan svenska, och sade: ”Vi skall ställa några frågor, fotografera dig och ge dig ett främlingspass så att du få vara i Sverige. Jag svarade som pappa hade sagt. ”Bra, förhöret är slut, du kan gå”. Följande dag fick vi tillbaka egna kläder, men också nya av svenska staten. Men det fanns inte min storlek, så jag fick en lista, på vad jag behövde, och fick gå med en annan man till en klädbutik och välja det som passade. Vi fick mycket, allt från topp till tå.

Bärande på de stora paketen gick vi till förläggningen. Senare flyttades vi till Sörbyn, ett flyktingläger söder om Umeå, Där fanns en arbetsförmedling och allt som behövdes, för att vi, ett hundratal, skulle vi kunna sköta oss själva. Vi var där tills alla fick arbete. Ett sjukhusbygge nära Strängnäs, behövde de fem arbetare. De var bara tre, men hittade Ragnar Dumell från Vexala och en Suominen, så de fick arbetet. Innan vi reste ordnades papper, vi fick ännu en omgång kläder, resebiljetter och pengar, för utgifter till första lönen, också till mig. Följande kväll reste vi från Umeå. Efter två veckors i läger, var vi åter på egenhand. Sveriges givmildhet, hade gett oss både tacksamhet och mycket resgods. För mig var det första tågresan. På morgonen var vi i Strängnäs. Resans sista bit kördes med hästskjuts. En arme barack blev bostad.

Vi skulle bo som eget hushåll. Lite primitivt, men lugnt och skönt. Kaminen gav värme, alla var trötta och somnade. På morgon fick de reda på att de skulle bygga elementhus. Vi måste ju ha mat, så vi kokade på kvällen och värmde det på morgonen, men det var dåligt. Jag, som aldrig kokat, blev då kock, men Suominen lovade hjälpa mig. Jag fick fyrtioått kronor i månaden och gratis mat. Bra, då fick jag lite pengar. Efter en månad kom löner, också till mig. Jag beställde genast ett armbandsur. Efter elementhusen blev de golvläggare. Men pappa blev sjuk och kunde inte arbeta på en månad. På sjukhuset träffade han norska flyktingar, ja de fanns över allt. Finland fortsatte med att uppfylla fredsvillkoret att, driva ut tyska trupper, ”Lapplandskriget”. Detta ledde också till att en ny grupp oskyldiga, hamnade antingen i fångläger eller blev flyktingar. De var många tyskar medborgare i Finland, fredliga och omtäckta människor som kommit långt före andra världskriget. En av dem, Frank Verner, som lyckats fly till Sverige, var från Närpes. Han hörde att det bor finnar i baracken. Hans fru och son var på flykt i Finland. Han grät



Roy Holm från Vasa berättar i denna artikelserie om minnen från sin barndom. Kriget var i sitt slutskede och den olagliga flyktinghjälpen var livsfarlig för alla inblandade. Vi får nu veta hur det hela organiserades och gick till och att alla medverkande faktiskt satte livet på spel.

mycket, och ville få råd, om hur han kunde få familjen till Sverige. Det var synd om den mannen, men som flyktingar kunde vi endast försöka ge tröst. Sådant visar litet av mänsklighetens bedrövlige tillstånd, när politiska, religiösa och kommersiella system åstadkommer, krig, förföljelse, sorg och bedrövelse för oskyldiga människor, men också utarmning av hela jordklotet. Sjukhuset måste bli flyktingläger före det var färdigt. Hundratals flyktingar från Östeuropa kom dit, Där var sorg blandat med glädje.

Vi flyttade till Skultuna, sexton kilometer från Västerås, för att renovera hus åt Skultuna Bruk. Som vanligt, hämtades vi med häst och kärra sista biten. Vi fick bo i ett 1600 tals hus. Där fanns ett rum med vedspis, kok möjlighet och en liten kammare med kakelugn. Första natten låg vi på golvet, insvepta i våra filtar med kläder till huvud kudde. Följande dag kom deras blivande chef, David Larsson, på besök. Arbetet skulle börja, med renovering av ”gamla skolhuset”, mittför vårt hus. Jag fortsatte koka, men vi hade inga köksredskap, sängar

eller möbler. Denna gång måste vi skaffa allt själva. De frågade Larsson om det fanns möjlighet att tillverka dem själva. Han sade: ”Vi går till snickeriet och tittar. Kan ni använda sådana maskiner?” ”Jag har snickeri i Finland,” sade Granlund, och ”Jag har metallverkstad,” sade pappa. ”Sätt igång,” sade Larsson. Samma dag bar vi hem möblerna och hann också köpa madrasser och nödvändiga kökstillbehör. Det var en bråd dag. Och nästa morgon började renoveringen, och jag

kokade mat. De ville renovera huset som ackord arbete, men han ville se något resultat först, det blev timlön. I mitten av januari var huset klart. Larsson var nöjd, och sade att nästa projekt blir ett tvåvåningshus, med fyra lägenheter. Ni får gärna ta det på ackord. De fick ritningar och räknade med en månad per lägenhet, men gav pris för fem månader. Det godkändes, och de kunde börja samma dag. Inredningen var riven, men inte spisarna och skorstenen. Vi kan riva själva, för extra betalt. De sade summan, som godkändes och rivningen började på eget sätt. Följande morgon, var allt rivet, utburet och städat, efter förödelser, då kom Larsson, han sade: ”Detta är ofattbart.” Jag ville sluta koka, för det fanns en privat matsal, där vi kunde äta. I verkstäderna arbetade femtonåringar, jag fick då arbete i kärll verkstaden. Jag skulle sköta tre maskiner i det löpande bandet. Svårt, men efter tre dagar hann jag med.

Då blev det trevligt, jag fick också många kamrater där. Huset, som hette ”Lady Smith” var renoverat i mitten av april, tre månader efter starten, så det blev höga löner. Då blev det tal om hemresa i slutet av april, alla trivdes bra, men det blev ändå hemresa. Jag ville stannat längre, men längtade samtidigt hem. I slutet av april reste vi hem samma väg som vi kom. Vi träffade Kurt och Aina Envik i Umeå. De ville också åka med båt vägen. Då blev det ännu mera bagage, plus två cyklar till. Vi övernattade på Holmön. På morgonen gick till vår båt, som gjorts startklar på kvällen, men inte kunnat lastas före tullgranskning. Inom en timme skulle de komma, men när vi väntat två timmar, började vi lasta för att slippa köra i mörker. När båten var lastad kom de. De blev arga, men lugnade sig efter vår förklaring och skrev ut pappret, ”Godkänt”. Vår flyktingtid var över. På eftermiddagen körde vi in i samma hamn där vi startade åtta månader tidigare. Jag åkte genast hem på cykel, pappa hade ring, så de visste om mig. Alla väntade, det blev både skratt och gråt ute på gården. Hunden Nalle var, lite osäker, men när han kände mig, sprang han vildsint fram och tillbaka, så gräset yrde flera minuter innan han kastade sig på rygg med alla fötter i vädret så att jag fick klappa om honom. Pappa åkte hem på en Monark cykel som vi köpt åt mamma. När han kom det blev återigen en stund av skratt och gråt på gården. Vi var åter på ruta ett.

Sammandrag, med tankar om vår tid som flyktingar: När vi landsteg var det bestämt och militäriskt, men när de överlämnat vapnen blev det civilt, avspänt och skämtsamt. De visade oss välkomna, genom att bjuda oss mat på Fjärdingsmannens gård. Samma dag kom vi till Umeå, där man av säkerhets skäl, satte oss i karantän tills vi blivit undersökta av läkare, badat bastu och fått våra kläder ångade. Senare fick vi en hel garderob nya kläder, mat och handpengar, allt gratis. Efter förhör fick vi främlingspass. Vi kom till en annan förläggning någon dag senare, då kom fordringar, vi skulle sköta oss själva, koka mat, diska, städa, tvätta sängkläder o.s.v. När vi fick arbete gav man oss generöst allt som behövdes till den första lönen. Med all tydlighet, - man ville inte skapa lägermänniskor, utan sådana som så snabbt som möjligt, skulle smälta in i det svenska samhället, vara ansvarskännande, arbetande, självförsörjande, skattebetalande, och på det sättet snabbt börja betala tillbaka de gåvor man fått, ”dra ett strå till stacken” i det dåvarande svenska välfärdssamhället. Det var säkert lättare att handskas med oss som hade samma kultur och språk, än med de som kom från andra länder. Det var en föredömlig och noggrant genomtänkt modell av att integrera flyktingar, som borde kopieras av andra länder. Flyktinghjälpen ”Måonäspassi” slut.



PAREMMAN ARJEN RAKENTAJAT

RAKENNETAAN KESTÄVÄ KAUPUNKI



120

Ahopelto, Johanna
kauppätieteiden ja filosofian
tohtori, yrittäjä



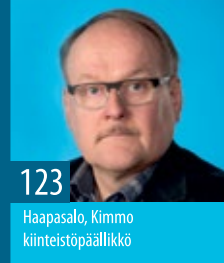
121

Dahlbo, Juha
opettaja



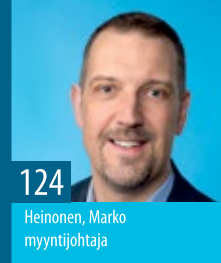
122

Davidov, Tanja-Maria
KTM, yrittäjä



123

Haapasalo, Kimmo
kiinteistöpäällikkö



124

Heinonen, Marko
myyntijohtaja



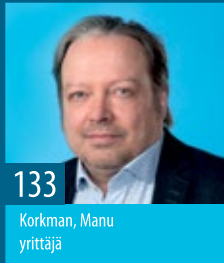
125

Holma, Mirjam
hallintotieteiden maisteri,
ylihoitaja



132

Koivunen, Matti
inspection manager



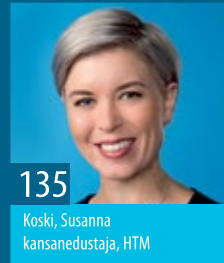
133

Korkman, Manu
yrittäjä



134

Koskela, Jaakko
opiskelija



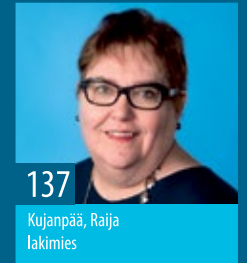
135

Koski, Susanna
kansanedustaja, HTM



136

Kuivinen, Tuija
ohjaaja, sosionomi



137

Kujanpää, Raija
lakimies



144

Munkki, Marianne
DI, KTM



145

Mäki, Tommi
toimitusjohtaja, yrittäjä



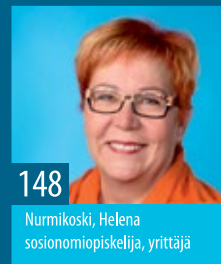
146

Mäkinen, Pekka
isännöitsijä, RKM



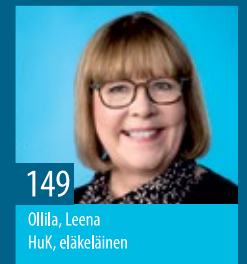
147

Mökkönen, Samuli
ylioppilas, myyjä



148

Nurmikoski, Helena
sosionomiopiskelija, yrittäjä



149

Ollila, Leena
HuK, eläkeläinen



156

Rapo, Seppo
insinööri



157

Rautonen, Markku
henkilöstöpäällikkö, personalchef



158

Remahl, Peter
asiakaspäällikkö



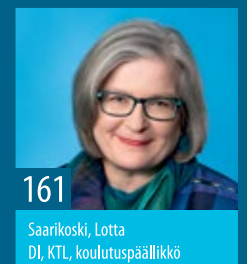
159

Risberg, Pentti
yrittäjä



160

Roimela, Pasi
freelancer-toimittaja



161

Saarikoski, Lotta
DI, KTL, koulutuspäällikkö



168

Välimäki, Laura
sairaanhoitaja



169

Wahlström, Liisa
diplomi-insinööri, kehittämis- ja
hankepäällikkö



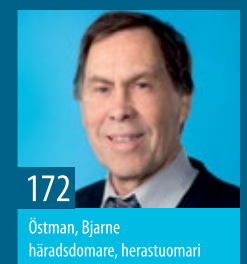
170

Wiik, Christoffer
toimitusjohtaja



171

Öljymäki, Mauri J.V. (sitoutumaton)
konsultti, yrittäjä



172

Östman, Bjarne
häradsdomare, herastuomari



KOKOOMUS

TILLSAMMANS FÖR EN BÄTTRE VARDAG

VI SKALL BYGGA EN HÅLLBAR STAD



126
Jaatinen, Hannu
projektipäällikkö



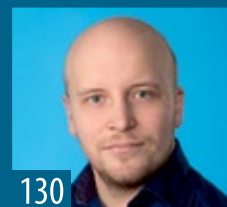
127
Juupaluoma, Matias
opiskelija



128
Järström, Maria
KTT, koulutusohjelmajohtaja



129
Kallio, Heikki
pokeriammattilainen



130
Kevari, Joonas
sairaanhoitaja, opiskelija



131
Kiviniemi, Mirja
toimistopäällikkö



138
Lahti, Mervi
eläkeläinen



139
Lahti, Rita
tutkija, ent. johtava ylihoitaja



140
Laitalainen, Ari-Pekka
diplomi-insinööri, alueiden
käytön ylitarkastaja



141
Lundström, Bert
riskienhallinnankonsultti



142
Luoma, Kai
rehtori



143
Marttila, Pirjo Riitta
talous-oikeushallinto tradenomi



150
Pastuhov, Kari
hätaikeskuksen päällikkö



151
Perttola, Jussi
tarkastuspäällikkö



152
Peräsarkka, Jani
talousjohtaja, yrittäjä



153
Raatikainen, Ilkka
tekniikan tohtori, dosentti



154
Ranta, Turo
KTM



155
Rantanen, Vesa-Matti
turvallisuuspäällikkö



162
Silander, Juha
talousjohtaja



163
Tapio, Joonas
opiskelija, yrittäjä



164
Tullimaa, Leena
liikunnan- ja terveystiedon lehtori



165
Uusi-Kokko, Elli



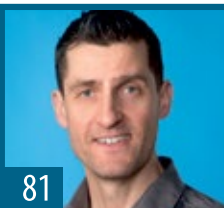
166
Uusitalo, Antti



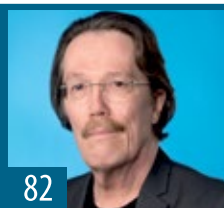
167
Viinamäki, Anne-Marie
rehtori, luokanopettaja



80
Jaskari Minna-Maarit
yliopisto-opettaja, KTT



81
Korvajärvi Sami
vanhempi konstaapeli



82
Salonen Klaus
opettaja, KTM

KOKOOMUKSEN EHDOKKAAT MUSTASAAREN VALTUUSTOON

KOKOOMUS



digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi tai Megan kotisivujen kautta, megamedia.fi -> digialbumi -> osallistu.

Vi publicerar varenda vecka våra läsa- res bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn eller via vår hemsida megamedia.fi -> digialbum -> delta.





Arja Utunen Pietarsaari Tämä tontti on minun!



Christina Mattsson, Vasa



Christina Mattsson, Vasa



Christian Nylund, Vasa. TUK-TUK taxi på Sri Lanka



Annika Hietalahti, Vaasa. Sundomin saaristossa kevätjäällä



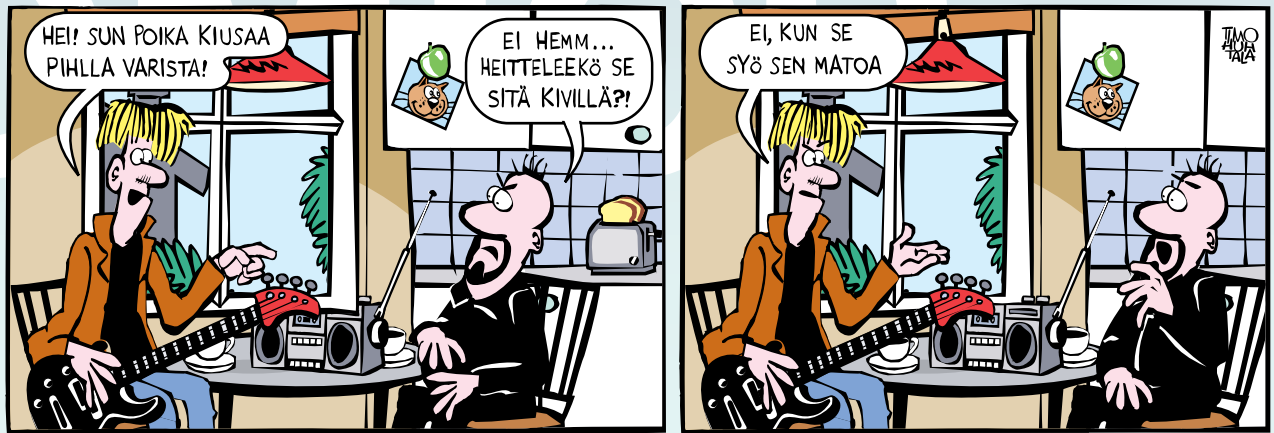
Christian Nylund, Vasa



Tuula Taskinen, Vaasa. Kevään merkkejä

SUDOKU & CC

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

		9				1		4
2	3				4			
4				8	6		5	
1	4					5		
	8	2		5		4	6	
		3					1	8
	2		6	7				5
			3				4	2
5		7				6		

8	6	9	5	3	7	1	2	4
2	3	5	9	1	4	8	7	6
4	7	1	2	8	6	3	5	9
1	4	6	7	2	8	5	9	3
9	8	2	1	5	3	4	6	7
7	5	3	4	6	9	2	1	8
3	2	4	6	7	1	9	8	5
6	1	8	3	9	5	7	4	2
5	9	7	8	4	2	6	3	1

#2

9					3	2		
	2	6			1			
	1		2	8		9		6
					2	5		9
			5		6			
5		1	7					
7		4		6	5		3	
			3			7	4	
		8	4					5

9	8	5	6	7	3	2	1	4
4	2	6	9	5	1	3	8	7
3	1	7	2	8	4	9	5	6
8	7	3	1	4	2	5	6	9
2	4	9	5	3	6	8	7	1
5	6	1	7	9	8	4	2	3
7	9	4	8	6	5	1	3	2
6	5	2	3	1	9	7	4	8
1	3	8	4	2	7	6	9	5

#3

8		1	7					3
3				6		2	8	
		6	8			5		
			2			3		
		2	9	5	8	7		
		8			3			
		5			2	1		
	7	3		8				5
6					5	8		7

8	5	1	7	2	9	6	4	3
3	9	7	5	6	4	2	8	1
4	2	6	8	3	1	5	7	9
5	6	9	2	4	7	3	1	8
1	3	2	9	5	8	7	6	4
7	4	8	6	1	3	9	5	2
9	8	5	4	7	2	1	3	6
2	7	3	1	8	6	4	9	5
6	1	4	3	9	5	8	2	7

destination Vaasa

Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Ihmeiden maa - Ilon Wiklandin kuvitustaidetta 10.3.–21.5.2017

Astrid Lindgrenin kirjojen kuvituksista tunnetun Ilon Wiklandin näyttelyssä on esillä rakastettuja hahmoja, kuten Katto-Kassinen ja Leijonamielen veljekset.

Avoinna: tiistai – sunnuntai 10–16

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Hovioikeudenpuistikko 4, Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Art Battle 4.2.–3.9.2017

Kuntsin taidekokoelmasta koottu näyttely Art Battle juhlistaa helmikuussa 10 vuotta täyttävää museota.

Anita Jensenin – Kohtalokas kauneus 4.2.–23.4.2017

Anita Jensen on suomalainen pitkän linjan kuvataiteilija ja taidegraafikko, joka teoksissaan yhdistelee elementtejä japanilaisesta ja suomalaisesta kulttuuriperinnöstä.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 11–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Sisäsatama, Vaasa

POHJANMAAN MUSEO

Suden ja ketun jäljillä 24.2.–30.4.2017

Luonnontieteellinen ja kulttuurihistoriallinen näyttely sudesta ja ketusta eläinlajeina, tutkimuskohteena ja riistaeläimenä.

Katse kokoelmiin

Maaliskuussa teemana on 30-luku, jolloin pienoisnäyttelysarjassa esillä on Arabian nukenastiasto, jonka astioihin on maalattu Lumikin, kääpiöiden ja metsäneläinten kuvia. Astiaston on museolle lahjoittanut Leila Pietilä-Meriläinen. Lisäksi esillä on Martti Ranttilan öljymaalaukset Kulleron-poimija vuodelta 1936.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 10–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.

Museokatu 3, Vaasa

VAASAN TAIDEHALLI

KOHTAAMISIA 11.2.–19.3.2017

Suljettu näyttelynvaihdon ajaksi.

Uusi näyttely Matkalla avautuu yleisölle 1.4.2017.

BLACK WALL GALLERY

"NAINEN SUOMESSA - TUOKIOKUVIA ENNEN JA NYT"

26.2 - 26.3.2017

Korsholmanpuistikko 6, Vaasa

Avoinna ma-pe klo 13-18 ja la-su 12-15

Vapaa pääsy

BOCK'S CORNER BREWERY,

KYLÄKAUPPA

Avoinna to. klo 15-18, Gerbyntie 18

ATELJE TORNI

Pitkäk. 66

Av. ti-to 12-18 la-su 12-16

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

Vapaudentie 27 Avoinna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.00

Pääsymaksu 4/2 €

Utställningar

TIKANOJAS KONSTHEM

Sagoland – Ilon Wiklands illustrationer 10.3.–21.5.2017

Verk av Ilon Wikland, som är känd för illustrationerna i Astrid Lindgrens böcker, visas på Tikanojas konstthems utställning Sagoland. Utställda finns älskade figurer, såsom Karlsson på taket och Bröderna Lejonhjärta.

Öppet: tisdag–söndag 10–16

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.

Hovrättsesplanaden 4, Vasa

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Art Battle 4.2.–3.9.2017

Utställningen Art Battle är sammanställt av Kuntsis konstsamling. Genom utställningen firar man att museet fyller 10 år i februari.

Anita Jensenin – Den förgängliga skönheten 4.2.–23.4.2017

Anita Jensen är en långa linjens finländsk bildkonstnär och konstgrafiker, som kombinerar element av det japanska och det finländska kulturarvet i sina verk.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.

Inre hamnen, Vasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

Varg och räv på spåret 24.2.–30.4.2017

En naturvetenskaplig och kulturhistorisk utställning om vargen och räven som djurarter, forskningsobjekt och villebråd.

Glimtar ur samlingen

I miniatyrutställningsserien läggs tyngdpunkten på Finlands självständighets 100-åriga historia.

I mars är temat 30-talet. Då visas Arabias dockservis från år 1938 som innehåller kärl med målade bilder av Snövit, dvärgarna och skogsdjur. Servisen har donerats till museet av Leila Pietilä-Meriläinen. Därtill visas också Martti Ranttilas oljemålning Kulleronpoimija från år 1936.

Öppet: tisdag–söndag 10–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.

Museigatan 3, Vasa

VASA KONSTHALL

Stängt för utställningsbyte.

Nya utställningen På Väg öppnar för allmänheten 1.4.2017.

ATELJÉ TORNI

Storalångg.66

Öpp. ti -to 12-18 lö-sö 12-16

BOCK'S CORNER BREWERY,

BYABUTIKEN

Öppet to. klo 15-18

Gerbyntie 18

BLACK WALL GALLERY

"KVINNAN I FINLAND - ÖGONBLICKSBILDER FRÅN FÖRR OCH NU"

26.2 - 26.3.2017

Korsholmsesplanaden 6, Vaasa

Öppet må-fre kl. 13-18 och lö-sö 12-15

Fritt inträde

Foto: Johan Hagström

Kustannus / Utgivare:

UPC
media
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:

Sören Lundberg Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi

www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare:

Juha Rantala,

Hans Hästbacka,

Ika Österblad

Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

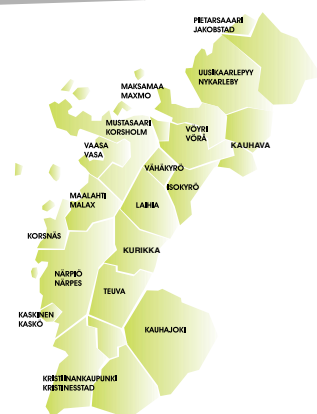
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annons i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Medieförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi

PAINOS 75 000 – KAIKKI KOTITTALOUDET • POSTIJAKELU • UPPLAGA 75 000 – ALLA HUSHÄLL • POSTUTDELNING



THIS WEEK IN SCIENCE



Advanced Transport

You Can Now Pre-Order a Flying Car and Have It Delivered by 2018

Pal-V

IN BRIEF

- PAL-V is now accepting pre-orders for Liberty, a three wheeled vehicle with a retractable top-mounted rotor that can both drive and fly.

- On land, it has a top ground speed of 161 km/h and can drive 1,315 km on a full tank – airborne, it can go up to 180 km/h, however it will require refueling every 499 km.



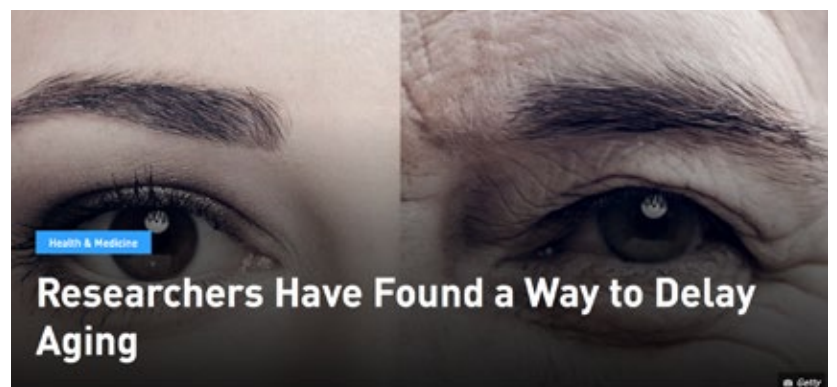
Robots & Machines

Bill Gates Says Job Stealing Robots Need to Pay Taxes

Getty

IN BRIEF

- Bill Gates thinks that, as automation makes jobs obsolete, governments should impose a tax on robots.
- While this plan is not yet an accepted solution, Gates has stated that we need to at the very least start talking about what we will do about job loss in this age of automation.



Health & Medicine

Researchers Have Found a Way to Delay Aging

Getty

IN BRIEF

- A new study by Lomonosov Moscow State University and Stockholm University focuses on the role of mitochondria in the aging of organisms.
- According to researchers, the study opens the way to the treatment of aging with mitochondrially targeted antioxidants.

Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

Soita 0600 - 41 33 97 (pvm). Toimi ohjeiden mukaan. Ilmoituksen hinta 10€

TEKSTIVIESTITILÄ

Kirjoita Rivi10 (väli) MEGA (väli) ilmoitustekstisi. Mainitse viestissä myytkö/ ostatko/ vaihdatko/ vuokraatko/ lahjoitatko, tuote, lyhyt kuvaus ja hinta. Max. 160 merkkiä

Esimerkki

Rivi10 MEGA Myydään Toyota Auris 1.6 -11siisti. Hp. 10300e

Lähetä viesti numeroon **173197**.

Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun.

INTERNETISSÄ

mega.mainostaja.com
Toimi ohjeiden mukaan ja jätä ilmoitus. Ilmoituksen hinta 10€
Kuva- ja/tai kehysilmoitus mega.mainostaja.com

Voit halutessasi liittää ilmoitukseesi kuvan. Maksutapa verkkopankit sekä luottokortti.

Julkaiseminen

Lehti ilmestyy viikottain. Seuraavaan lehteen ilmoitus on jätettävä edeltävänä sunnuntaina klo 12 mennessä. Ilmoitukset julkaistaan Mega-lehdessä sekä kaikkien palvelussa mukana olevien lehtien ja TV-kanavien internet-palvelussa. Ilmoituksesi näkyvyyden koko Suomessa!

OSTETAAN

Asuntoauto/-vaunu, katsastamaton, kosteusvaurio, pienet viat ei este. Soita ja tarjoa. P. 0414700637, rape2018@outlook.com

SEKALAISTA

Ota uusi suunta elämääsi! Luotettava auttaja/ennustaja, myös unet. Ti-su klo 10-24, 1,99e/min. Ei seksiliinjä. Sari, p. 070084444.

Jätä kuvailmoitus itse netissä mega.mainostaja.com

Den finlandssvenska Kontakten

Nainen etsii sinua

Finns du? Är en kvinna, modell -56. Skulle vara trevligt med en vän i viken. Rödfri, sunda vanor. Tycker om att vara ute i naturen, sjö och villaliv. (1189099)

Du lediga man från 06-omr., ålder 45-58 år. Jag 50+, allmänna intr. Vi hör! (1181153)

Olen -60v, hellä, huumorintaj. XL-nainen. Olet n. 60v, asiallinen, fiksu, rehti, hellä ja naista arvostava mies ja tositark. liikkeellä, otapa yhteyttä. (1191091)

Olen sopivasti pehmeä, 06-alueen 57v nainen. Sinä vapaa, luotettava, rehti mies, joka osaat arvostaa naista ja elämää, sinua etsin. Ikäsi 50v ja siitä ylöspäin. (1190883)

Är en singelkvinna, 52+, sunt om-döme, förnuft och livsföring. Rödfri, betagande och erotisk. Gillar utflykter, vackert väder, sevärigheter och oförus-edda överraskningar. (1190688) T

Suomenruotsalainen, 52v nainen hakee 52-65v miestä, joka on valmis solmimaan avioliiton Uudellaamaalla 2018. (1190059) T

Täällä mukava, vapaa nainen sydän täynnä hellyyttä, välittämistä. Jos sinä vapaa mies, samankalt., n. 52-62v, kiinnostui, laita viestiä tulemaan. (1187189)

Rödfri kvinna, 50+, söker man, 50-64 år. Jag bor i Vasa, men kan flytta. Jag har 2 katter och ett inte hemmavarande, vuxet barn. Gillar god mat, frisk luft, friluftsliv och kryssningar. (118926) T

Etsin miestä 06-alueelta elämäni, 58-62/180, matkat, liikunta, tanssi yms. kiinnostaa. Olen ok ja sopeutuva. (1186264)

Nainen etsii jutusteluun, ei seurusteluun, sinua mukava, keskustelutait. mies 06-alueelta. (1182102)

Nuorekas, +50v nainen hakee vapaata, rehelliä, 50-62v miestä Sijlta tai läh. tositark. (1180254)

Jag fyllde 70 år på hösten. Är det ännu möjligt hitta värme och kärlek? Jag bor i Västra Nyland. Söker en man ungefär samma åldern. Hoppas du har bilen. (1177724)

Är en kvinna, 50+, i 06-omr. Kryssningar, god mat, naturen och läsnig. (1175340) T

Troende mamma, 40+, söker en livs-vän. Tycker om allt gott här i livet. Bor i 06-omr. (1174403) T

Jospa löytäisin sinut näin, vapaa, lämmin sydän, suht. raitis, vakavarainen mies, ikäsi n. 54v ja siitä ylöspäin. Olen nuorekas, naisellinen nainen. Voit olla muualtakin. (1173777)

Är en positivt tänkande tjej, -50 år, snäll och glad. Trivs med livet och vad det innebär, från 06-omr. Du kille, med samma värderingar, ta kontakt. (1168454) T

Jag är 66-årig kvinna från Ekenäs-trakten och söker sällskap till mörka höstkvällar. Myös suosmeksi. (1162427)

Var i Västnyland finns du rödfria och nyktra man som saknar någon att dela ensamheten med? undrar en 63-årig kvinna. (1162234)

Pohjanmaalla asuva, 43v nainen kaipaava naista rinnalleen. Olethan eläinrakas ja asut 06-alueella. Ota rohkeasti yhteyttä. (1191277)

Olen nainen, 58v, kiltti ja reilu, ei raitis, mut ok. Hellyys, naisen lämpö puuttuu, jos myös, ota yhteyttä. (1186000)

Tervetuloa elämään nainen. Yhdessä tekemään arjen asioita. Nauttimaan läheisyydestä. (1191668)

Glad och trevlig tjej, 48 år, söker väninna att umgås, prata, promenader, byta tankar m.m. Du får gärna vara glad och trevlig. Jag finns i 06-omr. (1172573) T

Mies etsii sinua

Man, 25 år, från 06-omr., söker rödfri tjej, 20-30 år, som trivs på landet, gillar djur. (1191041)

Olen mies, 59v. Etsin kivaa ystävää ja kaveria. Vaasa. (1190626)

Luotettava, 56/183/82 mies etsii naista ilman koko-/ikärajoja. Tositark./seikkailu. (1185649)

Man, 26 år, från 06-omr. söker en rödfri tjej, 22-32 år, för seriöst förhållande. (1177323)

Haluan n. ikäiseni naisen omakseen. Oisit töissäkäyvä, ei nipo, sellainen norminainen. Pikku paheet sallittu. Mies, 46v, 06-alueelta. (1192072)

Nainen, +40v, löytäisinkö sinut? Kivan ja vapaan naisen. Rakastutaan ja työskytään ja ollaan kahden. Yhteiselo kuo-lostaisi kivalta. Mies, 46v. (1191942)

Man, 44 år, glad, snäll, med liten son, söker troende kvinna i 06-omr, ankling. (1187181) T

Olen alle 100v äijä Pohjanmaalta päin. Ei musta muuhun ole, mutta kova oon iteäni kehuamaan ja syön paljo. (1191691)

Löydä seuraa helposti



Den finlandssvenska Kontakten

Öppen, självgående man, född på 50-talet, söker ärlig kvinna för en gemensam framtid. Bor i 06-omr. (1191452) T

Olen 46v, vapaa, fiksu, luotettava, em-paattinen, alkoton mies 06-alueelta. Nainen, vastaa. (1191050)

Sinkkumies, 50v, etsii 30-50v naista 06-alueelta tositark. Poltan, mutta en juo. (1190980)

Olen seniori-ikäinen ja etsin sopusuht., 65v naisen seuraa, miel. urheilullinen, 06-alueelta. (1190917)

Här finns en trevlig, 36-årig kille som söker en trevlig kvinna i lämplig ålder. (1190786) T

Kiva, 06-alueen mies etsii vanhemman, pehmeänpöyrään naisen seuraa. Jos tykkää hellyydestä, suudelmista ja muusta lämpimästä läheisyydestä, niin ota yhteyttä. (1190736)

Pohjanmaa, nainen tanssiin, lenkile. Kiva, raitis mies vastausta odottaa. Aurinkoa jne. (1190529)

Klassa vanhempaa naista, joka voisi haluta pitää hauskaa tällaisen 38v, ok pör-röpääsinkkumiehen kanssa? (1190200)

Man söker en varm, hemkär kvinna, med gammaldags värderingar, för äktenskap, som klar sig som 50-tal. Många intr. tar vi senare. Du kan vara mullig. (1190082) T

Mies, 58v, etsii 65v, nahkahameista naista 06-alueelta. (1190057)

Oletko nainen lapsineen? Pohjanmaa. Raitis mies vastausta odottaa, ok. Pulkkamäkeen, hiihto ym. (1189935)

Olen 46v, vapaa, luotettava, fiksu, naista arvostava, alkoton mies 06-alueelta. Etsin seuraa tositark. Nainen, tekstaile. (1189929)

Olen 66v mies, etsin luotettavaa, mukavaa, huumorintaj. naista tositark. Olen rauhallinen, pidän koti-illoista. (1189918)

Sinä kypsä nainen, miel. 50-65/XL, vapaa. Etsitkö miestä? Olen 65/182/85, vapaa, raitis, hellä, terve, luotettava mies 06-alueelta. Koko maa. (1189404)

Vanhempaa naista, että varmasti tiedän huomennakin! Sjk. (1188697)

Olen nuorekas, hoikka, 66v mies. Etsin hellää ja luotettavaa naisseuraa 06-alueelta. (1188662)

Erähenk., nuorekas, raitis ja ok-näk., 59/185/88 Leijona-mies täällä. Missäs sinä, mun muodokas ja povekas kult-suni? Sjk. (1188567)

Rempseä, pehmeä, povekas, muodokas, vapaa, 40-55/XL-XXL nainen Vaasa/Sjk? Sua etsii vapaa, 50v mies. Rohkeasti vastaa. (1187989)

Löytyykö Vaasasta tosi povekasta, yksinäistä, mukavaa, sopivan rehevää naista? Txt rohkeasti. Mies, 51v, 06-alue. (1187720)

Kiva, nuorekas mies etsii 06-alueelta 45-50v, nuorekasta naista. Sjk-Kauha-va. (1187486)

Bonde, 28 år, söker bondmora. (1187485) T

Olen mies 06-alueelta. Elämä joskus yksinkertaisen monimutkasta, suuruakin ja suuria tunteita. Nainen, tuntuuko tultua? Olen 60v mies ja halu vielä rakastaa. (1187387)

Mukava, 40-50v, savuton nainen. Ois mukava tutustua. Mä 50v, rento, savuton, sopivan sopuisa, kevättä odottava mies. Sjk. (1187200)

Oisko oikeasti vapaata, tavallista naista 06-alueelta + muualta Suomesta, joka rakastuis vapaaseen, mukavaan, huumorintaj., töitä tekevään, viriiliin, 60v mieheen, tositark.? Txt rohkeasti. (1186942)

Täällä olisi 47v, kiva, työssäkäyvä herrasmies, tumma, pitkä ja komeakin. Löytäisinkö täältä kainalooni sopusuht./siron neidon yhteisiin hetkiin, vaikka loppuelämäksi? (1186704)

Sinä pitkä, hoikahko nainen. Täällä 56v, vaasalainen sinkkumies etsii sinua. Olen luotettava ja rehellinen. Harrastuksina metsästy, kalastus, autoilu ja veneily. (1186570)

Nainen. Olen 48/178 mies, rauhallinen, rehellinen, hellä, romanttinen, huumorintaj. Etsin vakituista naisystävää syyksiprinsessakseni, jolla on pitkät kynnet ja huumorintajua. (1186436)

Komea, ruskeasilmäinen, 42v timpurimies kaipaava naisen hellyyttä. 06-alue miel. (1186227)

Mies, 52v, 06-alueelta, etsii kaikenikäistä, vapaata naisseuraa. (1186093)

Vaasan seudun nainen, kaipaatto ongelmatonta seuraa kivasta miehestä? (1183845)

Olen fiksu, viriili yrittäjä mies, +60v. Haen luotettavaa seuraa kaikkeen kiivaan menoon. (1183431)



Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lapseton, työssäkäyvä, sopusuht., 43v mies, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaa naista tositark. (1183177)

Olen 42v mies ja etsin elämäni kumppania mukavasta naisesta. Asun maaseudun rauhassa. (1182788)

Livsglad, ungdomlig, händig, trevlig, romantisk och social. 40+ kille, i 06-omr., söker en söt, glad, rödfri, öppen och positiv tjej, 35-55 år, som gillar motion, natur, närhet, livet. Varför vänta? Livet är nu! (1182427) T

Täällä mielenkiintoinen mies, 50v. Omantienkulkijä, aikuinen nainen, suostitellen ottamaan yhteyttä. (1180390)

Etsin leppoisaa naista, joka kaipaava raittiin, 65v miehen läheisyyttä. 06-etelä. (1180129)

Kramgo och snäll, 28-årig kille från 06-omr. söker en tjej. (1178867) T

Mies, 22v, etsii tositark. seuraa 18-25v naisesta 06-alueelta. (1176665) T

Mukava, 40v mies etsii vanhempaa, pehmeänpöyrää naista. Jos pidät suudelmista ja muutenkin lämpimästä läheisyydestä, niin ota yhteyttä ja tavataan. (1176346)

Medelålders man söker yngre kvinna för äktenskap. Intr. musik, haven, gamla bilar och dig. (1176034) T

Här finns en 45/180/78 man från 06-omr., mörkt, kort hår, som söker en kvinna, 30-60 år, att dela framtiden med. Hoppas du finns. (1175956) T

Jag är en man, 40 år, i 06-omr., som vill träffa dej seriösa tjej som ser mer än utseendet utan också helheten i övrigt. (1175759) T

Jag är en kille, 36 år, från 06-omr., som letar en tjej, 24-40 år. Mina intr. är resor, musik och teknik. (1175386) T



Vill du kvinna bli vän med en ledig man från 06-omr.? Du uppskattar ärlighet och skojfriska samtal. Hör av dej om du är 52-59 år. Kanske vi två i höstnatten. (1174950) T

Mies, 57v, kaipaava seuraa mukavan rennosti naisesta. Kesärenton ja vaikka loppu-ikäsi. Miel. E-Pohjanmaalta. (1174850)

Är en lugn och trevlig, 26-årig man från 06-omr. Jag tycker om att läsa böcker bl.a. Jag söker en gärna någorlunda vacker och likasinnad kvinna, 25-29 år. (1174821) T

Man, 38-årigt, humoristikk kärleks-paket, gillar barn och djur, söker kvinna, 30-40 år, gärna rödfri. 06-omr. (1174336) T

Aikuinen nainen, tumma tai blondi, hoikka, pitkä, tuhtikin, kaikista ammatteista, harrastuksista, muodokas, povekas, uhkea, kaikenväriset saappaat, nahka-asuinen. Olen täysin raitis, 60v sinkkumies. (1173662)

Söker en ledig dam, under 73 år, rök- och spritfri. Intr. hemmet, villan och dans. Här är en bilburen kille i 06-omr. (1169080) T

Man, +50 år, med humorglimten i ögat, söker kvinna, 50-65 år. Sköna hemmakvällar, naturen, god mat, musik. 02- och 06-omr. (1168422) T

Luotettava, 47v bi-mies etsii nuorempaa miesseuraa. Vaasa-Kla. (1181164)

Mies 48v, hoikka, hakee hoikkaa miestä. 06 eteläinen alue. (1190101)

Olen 59/185/89 ukm. Haen vanhem-paa, top-henk. ukm., +55v. Voin käyttää stay-ujepia. K-Pohjanmaa. (1188424)

Olet Vaasan liepeiltä, haluat aina joskus miehen kainaloon jutustelemaan ja. Olen siivo, 60v mies. (1187924)

Olen 44v, siisti mies. Etsin vanhem-paa btm-miestä, tukevuus ei haittaa. (1187701)

Mies, 56v, etsii miesseuraa. Vaasa. (1187092)

Kokematon, 50v ukm, tosi nuorekas, ok kaikin puolin, haaveilee miesten-välisestä jossain muodossa. Vaasa. Ihmetellään. (1185844)

Nahkahameeseen ym. asuihin pukeutuva, 58v, siisti, luotettava btm etsii vakikumppania. (1184325)

Nuorimies etsii +60v top-miestä. (1182192)

Kvinnlig trans söker man/trans. (1182143) T

Olen 47v, karvainen bi-mies 06-alueelta. Etsin 18-35v liveseuraa, kundia Vaasa-Kla-alueelta. Olen luotettava kaveri. (1181124)

Vapaa, +50v top-mies saa tavotella 43v btm-miestä, suhdetta tositark., matka ei este. Tämä mies vain h-miehille. (1180787)

Parit etsivät

Olemme mukava pari, 48v. Haemme n. 40-50v bi-naisesta seuraa. Kauha-joki + 100km. (1183252)

Nainen, 55-68v, tule kolmanneksi. Olemme kuusikymppinen pari. (1190062)

Rehevä, 60v rouva + aviomies etsivät kolmatta pyörää. Jos olet miel. kokenut, kyvykäs ja kookas kaveri, ota yhteyttä meihin. (1187835)

Olemme nainen 63/M ja mies 65/XXL aviopari. Etsimme luotettavaa paria mo-neen menon ja eroott. itoihin, merkil-lä alku yhdessä, loppupelit oman kullan kanssa. Vaasa +250km. (1185895)

1 Ilmoituksen vastaaminen

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile **9** ja **ilmoitusnumero**. Kuulet ilmoituksen - halutessasi voit yhdistää puhelun ja voitte jutella heti - tai jättää viestin niin ilmoittaja voi soittaa sinulle. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA (väli) ILMOITUSNUMERO (väli) viestisi**. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena.

2 Ilmoituksen jättäminen

Soita 0600 - 41 33 97 (paikallispuhelu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA (väli) ILMO (väli) ilmoitustekstisi**. Mainitse tekstissä sukupuolesi, millaista seuraa etsit ja miltä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhentää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksuaalipalveluiden markkinominen on rangaistava teko (rikoslaki 9§), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile **8**. Kuulet saamasi viestit (myös tekstiviestit) ja voit soittaa kaikille vastaajille. **Tekstaa** Saamasi viestin alussa on vastaajanro esim. V2: Kirjoita: **V2 (väli) vastaustekstisi**. Lähetä viesti numeroon **173193**.

4 Oma ilmoitus: sulkeminen

Soita 0600 - 41 33 87 (paikallispuhelu), näppäile **2** ja **ilmoitusnro** ja **salakoodi**. **Tekstaa** Kirjoita **SULJE (väli) ILMNRO (väli) TUNNUSLUKUSI**. Lähetä nroon **173193** (1,20e/viesti).

Neuvonta

Joka päivä klo 10-18 0400-808 654. Sähköposti neuvonta@movika.fi Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,22e /min +pvm, tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl.

Support

Ring 0400-607818 varje dag 9-21 E-post fi.support@movika.fi



Öltävling

Mäss
från

Motivering: Denna pils/lager. En stilenlig och

Bo

Mässarrangören
Nolia AB
Susanne Wikström



NOLIA
Beer

ing Nolia Beer 2016

sans bästa öl
n ett bryggeri

Pils/lager

s innehöll precis vad vi väntar oss från en
krisp öl med tydlig kropp och skön efterbeska.

ck's Corner Brewery

Företag/utställare

Tävlingsledare
Christian Ericsson

NOLIA BEER 2016

V iime syksynä Kila siiderifestivaaleilla parhaaksi siideriksi valittu Bock's Cider sai vastikään manttelinperijän Bock's Pilsistä joka Uumajassa järjestetyissä Nolia Beer-messuilla valittiin messujen parhaaksi olueksi. Voittaja valittiin näytteilleasettaneiden panimoiden valikoidusta ja raati kehuikin pilssiä "tyylikuutaaksi ja raikkaaksi olueksi jolla on selkeä kroppa ja mukava jälkikatkerö".

U tmärkelsen och speciellt motiveringen gläder bryggmästaren Alexander Maier eftersom den ger bekräftelse åt det arbete som gjorts på Bock's. Strävan har alltid varit att framställa drycker som är just stilrena och framförallt trevliga att dricka. Anmärkningsvärt enligt Maier är också att utmärkelsen kom från en mäsä i Sverige, ett land där mikrobryggerikulturen på många sätt är mer utvecklad än den på vår sida om viken.

Suomalainen design näkyy lastenvaatteissa

Halutuimmat lastenvaatteiden kuosit ovat selkeitä, moderneja ja graafisia. Kankaan tulee kestää myös eettistä ja ekologista tarkastelua. Kaikkea ei saa valmiina ja lastenvaatteita ommellaan paljon itse.

– Ihmiset etsivät uutta ja erikoista ketjujen ja markettien sijaan. Muutamassa vuodessa on tullut paljon lastenkankaita ja parempaa valikoimaa mitä isot kangaskaupat eivät ole pystyneet tarjoamaan. Nyt tarjolla on suomalaisia suunnittelijoita ja nettikauppoja, kertoo PaaPii Designin suunnittelija ja perustaja Anniina Isokangas.

PaaPii Designin tuotantomäärät ovat suuria ja kankaita menee 24 maahan. Heiltä saa myös valmiita vaatteita ja arvoihin kiinnitetään huomiota.

– Meillä on suurin valikoima trikoossa, minkä lisäksi joustocollege on suosittu materiaali monenlaiseen. Materiaalit ovat luomua, kankaat tehdään GOTS- tehtaissa Liettuassa ja Puolassa ja vaatteet ommellaan Suomessa, kertoo Isokangas.

Suloiset hahmot Siiri ja Myyry, Raksu ja Pikku Hippu seikkailevat Isokankaan suunnittelemissa kuoseissa.

– Meillä on omat hahmot, joista on tullut suosikkeja. Selkeästi tyttöjen ja poikien aiheet ovat ajankohtaisia. Meillä tehdään tarkoituksella myös ristiin. Jos kuosissa on poikamainen aihe, niin äitikin heltyy ostamaan pojalle pinkkiä, paljastaa Isokangas.

Mustavalkoisesta yksiväriseen

Kahden lapsen äidin Jannina Niskalan, 30, innostus ompeluun alkoi omien tanssivaatteiden ompelusta ja nyt lastenvaatteita syntyy omiin ja vieraidenkin tarpeisiin.

– Sain äidin koneet itselleni kotiin ja nyt kun on lapsia, niin heille on ollut kiva ommella. Olen ommellut pipo-

ja, rusettipantoja ja legginsejä, joista on helppo aloittaa. Lisäksi olen tehnyt jumpsuitteja ja erilaisia paitoja. Itse ompelemalla ei juurikaan säästä, mutta ainakin saa juuri sellaisia kuoseja ja värejä, mitä haluaa, Niskala toteaa.

Pienelläkin palalla trikoota tai joustocollegea pääsee resorien kanssa alkuun. Verkkokaupoista etsitään modernia ja skandinaavista.

– Tykkään selkeistä ja graafisista kuoseista sekä Noshin joutsenkankaisesta puserosta, jota tyttö käyttääkin paljon. Vaatteissa olemme siirtymässä värikkäämpään suuntaan, sillä mustavalkoista ei voi pitää koko aikaa. Pidän väreistäkin, mutta mieluiten yksivärisistä kuoseista. Olen käyttänyt Noshin, PaaPiin ja Hanhelin kivoja ja laadukkaita kankaita. Ne ovat luomupuuvillaa, jolloin niissä ei ole lapsille mitään ylimääräistä.

Kaavoja netistä ja lehdistä

Kaavoja ompeluun löytyy kirjoista ja lehdistä. Niitä on saatavilla myös ilmaiseksi.

– Ottobre-lehti on hyvä ja heillä on myös aikuisille kaavoja. Jujunalta löytyy kiva kaava jumpsuille. Pipoja ja pantoja tehdään omasta päästä ja ne syntyvät kokeilemalla. Noshilla on ilmaiskaavoja netissä, luettelee Niskala ja kertoo, että tulostetut kaavat muistuttavat palapeliä.

Saumurilla ja ompelukoneella saa paljon aikaiseksi, kun malttaa harjoitella.

– Ihmiset uskaltavat kokeilla turhan vähän. Pitäisi kokeilla rohkeasti, vain tekemällä oppii. Ensimmäiset pipot saavat näyttää juuri siltä, että ne ovat ensimmäisiä harjoituksia, hymyilee Niskala.

Teksti ja kuvat: Teresa Sjöberg



▲Lapset halutaan pukea luomupuuvillaan ja materiaalin alkuperään kiinnitetään huomiota. Tämä puku on valmistettu PaaPii Designin Twigs-trikoosta ja resorina on Noshin puuteriroosaa.



◀Ompelijoilla on valinnanvaraa. Kankaiden digipainannan yleistyttyä uusia kuoseja ja suunnittelijoita tulee koko ajan lisää, sillä tuotantomäärän ei tarvitse olla niin suuri.

▲Itse tehtynäkin saa aikaan kauniita vaatteita, kunhan käyttää resoreita. Silloin hyppivät saumat jäävät vaatteiden sisäpuolelle.





Kaavakirjat ohjeineen ja kauniit kankaat innostavat äitejä ompelemaan. Kuvan puku on ommeltu kotona Noshin Huippu-joustocollegesta.

VALOKUVASTA SYTTYI KIPINÄ LAIHDUTTAMISEEN

Vuonna 2013 Sonja Ketola oli varsin tukevassa kunnossa. Pin-upia harrastanut nainen kyllä haaveili hoikemmasta olomuodosta, mutta kipinä laihduttuksen aloittamiseen puuttui.

Viimeinen niitti tuli, kun Ketola näki itsestään otetun valokuvan. Kuva sai hänet tajuamaan kuntonsa todellisen tilanteen ja sytytti halun tehdä jotain.

– Näytin siinä jotenkin niin julmetun isolta. Aloin käydä salilla ja lisäsin muutenkin liikuntaa elämääni. Minusta kuitenkin tuntui, etten päässyt eteenpäin. Otin osaa erääseen nettivalmennukseen, jonka turvin paino lähti putoamaan. Eri valmennukset ovat olleet hyväksi avuksi aina, kun olen tarvinnut lisäsemppeä laihduttamiseen, Ketola sanoo.

Liikuntaa ja kaloritaulukoita

Ketola harrastaa nykyään paitsi salilla käyntiä, myös itämaista kuntotanssia sekä koiran kanssa lenkkeilyä. Entinen sohvaperuna saattaa kävellä jopa kaksitoista kilometriä yhteen menoon. Myös ruokavalion tarkkailu on tuottanut tulosta.

– Tavoitteenani on kuluttaa syömäni ravinto, jotta en paisuisi takaisin alkutilanteeseen. Projektini alussa punnitsin kaikki käyttämäni kanapalat ja söin vain salaattia, kanaa, rahkaa, raejuustoa, kasviksia ja vihanneksia. Se oli todella tarkkaa, mutta nykyään kiinnitän huomiota lähinnä annoskokoihin ja pyrin siihen, etten ota lisää.

Yön pimeät tunnit ovat herkuttelua varten

Ketolan todellinen koetinkivi laihduttamisen aikana on ollut herkkujen vähentäminen. Etenkin suklaasta luopuminen on ollut ruuhkavuosiensa elävälle perheenäidille kova pala. Asiaa ei helpota yhtään se, että Ketolan mies kuuluu onnekaasti siihen porukkaan, joka ei juurikaan liho, kun taas perheenäidillä paino karkaa helposti käsistä. Siksi Ketolan perheessä vaimoa ei saa hemmotella Omar-munkilla, sillä se häviää alta aikayksikön parempiin suihin.

– En halua antaa painolle enää mahdollisuutta nousta takaisin. Sen pudottaminen oli kovan työn takana. On niin kiva katsoa peiliin ja ostaa koon 36 vaatteita. Haluan, että tämä olotila on ja pysyy, Ketola sanoo.

Täysin absoluutisti hän ei kuitenkaan ole herkkujen suhteen. Kun kolmivuorotyötä tekeväle sairaanhoitajalle nap-
sahtaa yövuoro, hän antaa itselleen luvan herkutella. Myös vapaina viikonloppuina saa syödä höllemmin. Repsahtaa ei silti enää saa.

Teksti: Maiju Korhonen



Kuvateksti: Sonja Ketola pudotti vuoden aikana 21 kiloa. "Välillä viikot ovat niin täynnä, että liikunta jää vähemmälle, mutta pyrin silti iltavuorojen jälkeen ja vapaapäivinä käymään salilla. Lenkkeilylle puolestaan löytyy aikaa aamuvuorojen jälkeen", Ketola kertoo.



Kuvat: Jani Pihlaja, Top Focus



*Tästä kuvasta kaikki lähti.
Sonja Ketola katsoi kuvaa ja
tunsi olevansa "julmetun iso".
Motivaatio laihduttamiseen
syttyi.*

KYMMENEN KILOA VIIDESSÄ VIIKOSSA

Elimistön näkyvät vanhenemismuutokset alkavat viimeistään 40–50-vuotiaana. Viimeistään silloin on hyvä hetki kiinnittää huomiota omiin elintapoihin. Näin teki henkilöstömyyjänä työskentelevä nelikymppinen Mika Rinne, joka huomasi ylipainon ja huonokuntoisuuden tulleen osaksi elämäänsä.

Myös verenpaineet sekä veren sokeri- ja kolesteroliarvot olivat yläkantissa. Innostus keventämiseen tuli, kun Rinteen ystävä yllytti kokeilemaan uudenlaista tapaa laihduttaa.

– Vaimoni on noudattanut aikaisemmin tämänkaltaisia dieettejä, ja olen ollut epäileväinen niitä kohtaan. Nyt näyttää kuitenkin hyvältä. Olen tyytyväinen siihen, että lähdin kokeilemaan. Kunto on parantunut, olo on energisempi ja on kaikin puolin kevyempi olla. Paino tippui viidessä viikossa kymmenen kiloa ja vyötärö kaventui saman verran. Kyllähän minulla on silti vielä varaa pudottaa painoa ja aionkin jatkaa tällä ruokavaliolla eteenpäin, Rinne sanoo.

Vanhempien terveelliset elämäntavat näkyvät koko perheen ravintotottumuksissa. Uusi, terveellisempi ruokavalio on otettu melko hyvin vastaan.

– Alussa oli vastustusta, mutta nyt ruokavalio maistuu lapsillekin. Vaimo on dieettiruokavaliostani mielissään, sillä hänkin noudattaa dieettiruokavaliota. Tosin se on eri kuin omani. Vaikka ruokavaliomme on kasvispainotteinen, lapset saavat kyllä edelleen syödä välillä makaronijuttujaan.

Rinteelle itselleen vaikeinta on ollut luopua sushista. Myös perinteiset saunakaljat ovat vähentyneet. – Rakastan sushia, mutta sen hiilihydraattipitoisuuden vuoksi en voi syödä sitä. Jätin laihduttamisen myötä pois viljat, hiilihydraatit, maitotuotteet ja sokerit. Ensimmäiseen kahteen viikkoon en nauttinut myöskään alkoholituotteita. Vaaka on hyvä motivaattori.

Alku aina hankalaa

Kun elämäntaparemontti alkoi tuntua hyvältä, se vei Rinteen nopeasti mennessään. Pian hän kuitenkin huomasi, että keho ei pysynyt mukana. Liian reippaasti aloitettu liikuntaharrastus aiheutti sen, etteivät Rinteen jalat tahtoneet palautua. Nyt peruskunto on kuitenkin jo noussut, ja keho on löytänyt sopivan tasapainotilan.

– Muutos tapahtui yllättävän helposti. Toki ensimmäisellä viikolla ajatus kulki tavallista hitaammin, mutta sitten olo tasaantui.

Enää Rinne ei epäile dieettien voimaa, vaan nykyään kyseenalaisiksi ovat joutuneet Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset terveellisestä ravinnosta.

– Eivät kaikki ihmiset toimi samalla tavalla. Näin ollen yksi ruokavalio toimii yhdelle ja toinen toiselle. Jokaisen on etsittävä oma juttunsa, Rinne toteaa.

Teksti: Maiju Korhonen

Kuva: Mika Rinne



*Mika Rinne pudotti
viiden viikon aikana
kymmenen kiloa painoa.
Vyötärökin kaventui
saman verran.*

