



AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT • SEUDUN KEHITTÄJÄ
• REGIONENS UTVECKLARE

mega

VIKKO 48 VECKA 2016

Ett genialiskt drag.
Apple MacBook Pro

Tilgængeligheten kan variera. Touch Bar finns på utvalda modeller.

Nu har vi nya MacBook Pro med Touch Bar i butiken. Kom in och testa!

Hovrättsplanaden 19, 65100 Vasa
Mån-Fre: 10:00-18:00 | Lör: 11:00-15:00
www.itronic.fi

itronic



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

Tervetuloa talvisten valikoimien Tolkin Kauppahalliin!

PAIKALLINEN PALVELEVA, kyllä on tavaraa ja HALPAA ON!! Erilaiset valikoimat, kuin ketjukaupoilla!!

Lyhtyjä Super valikoimat!!! Alk./ Superurval lyktor fr.	3€
Lila tulkukippo todella kaunis 5kpl ennen 14,95€ NYT!	5€
Lila värmelusskal, 5st för 14,95€ NU!	5€
Joulusaunaan kiuaskivet 20kg/bastustenar till julbastun	7€
Sepän tuotteet käsintuotut kaikki esim. kahvat, haat ym./ Alla smedens handsmidda produkter Lex handtag, hakar m.m.	-25%
Kaikki vahakankaat! MYÖS Jouluaiheiset! / Alla vaxdukar ÄVEN med julmotiv	-30%
Fairy käsitiskialne 0,5 l / Fairy handdiskmedel 0,5l	0,90€
Läsinpesuneste 5 l -20 astetta 2 kanisteria yht. 10 litraa/ Spolarvätska 5 liter -20 grader, 2 kanistrar till.	5€

JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALLI
Isokyrö

Tolkintie 17, 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00
AUKI myös su kello 11.00-15.00 Joulun saakka!
050-5974591 www.tolkinkauppahalli.fi

Tarjoukset voimassa 9.12.2016 saakka niin kauan, kuin tarjouksia riittää
TERVETULOJA valikoimassa 60000 eri tuotetta!

Drick och ät lokalt!

Bock's

Juo ja syö paikallista!

HAMMAS-PROTEESIT

Erikoishammas-tekniikalta

20 v. alalla

- uudet kokoproteesit
- otiivistus ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- takuutyo

Soi ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

Perussuomalaisten
Etelä-Pohjanmaan piirin
SYYSKOKOUS
Vaasassa lauantaina 3. joulukuuta
2016 klo 13 - 16

Bock's Corner Breweryssä,
Gerbyntie 18, Vaasa

Kokouksen vieraana Perussuomalaisten eduskuntaryhmän puheenjohtaja, kansanedustaja Sampo Terho

PerusS

Saat mitä tilaat.

Hyvät kaupat keskellä Vaasaa Bra affärer i centrum av Vasa

Löydä oma glögisuosikkisi
Hitta din favoritglögg

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

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

WWW.VAASANAKVAARIOLIKE.FI



Trendikkäät
ROSEFIELD-kellot
löydät meiltä



Kauppuistikko 13
06 3172880
facebook&instagram: marin1898



Muodin Huipulta
Rosefield watches
ovat saapuneet
Kellot metalli- ja
nahkarannekkeella **89€**

Rosefield klockor
har anlänt
Klockor med metall-
och läderarmband **89€**

Seuraa aikaasi, tule noutamaan omasi! Följ din tid, kom och hämta din egen!

KULTA- JA KELLOLIIKE
S. Laitala Tervetuloa!
VÄLKOMMEN!

Kauppuistikko 16, p. (06) 317 5361 Avoinna ma-pe 9-17 la 10-14
Handelsplanaden 16, t. (06) 317 5361 Öppet må-fre 9-17 lö 10-14

Alalla 85v.
1 branschen 85v.

Royal Flush

DESIGN & SUUNNITTELU
DESIGN & PLANERING

SEURANTA & KONCEPTIT
RESPONS & KONCEPT

TEKSTIT & KÄÄNÖKSET
TEXT & ÖVERSÄTTNING

INTERNET & MOBIILI
INTERNET & MOBIL

PAINO & JAKELU
TRYCK & DISTRIBUTION

UPC Media
Communication Center



v. 49 Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:

Kyckling Korma, saffransris G, L
Kana Korma, safframiriisi G, L
Rökt laxsallad G, L
Savulohisalaatti G, L

Tisdag/tiistai:

Pannbiff, stekt lök, klyftpotatis och
lingon G, L
Pannupihvi, paistettu sipuli, lohko-
perunat ja puolukkaa G, L
Ugnspotatis, skagenfyllning G, L
Uniperuna, katkaraputäyte G, L

Onsdag/keskiviikko:

Ugnslax, vildris G, L
Uunilohi, villiriisi G, L
Rostbiffsallad G, L
Paahtopaistisalaatti G, L

Torsdag/torstai:

Stekt sidfläsk, raggmunk och lingon L
Paistettu porsaankylki, perunaohukaiset ja
puolukkaa L
Ugnspotatis, gravlaxfyllning G, L
Uniperuna, graavilohitäyte G, L

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L
Kycklingwrap L
Kanawrap L

9.50 €

Sunday special:

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

Vuxna/Aikuiset 14.50 €
Barn/Lapset 7 €



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





020379

2x3 sudoku

SUDOKU





020381

ELEPHANT RESCUE A MAN





020385

ANNA PALAUTETTA: MEGA@UPC.FI



Auto säältä suojaan
edullisesti
1 € / tunti
5 € / vrk

- Tilavat parkkiruudut ja helppo sisäänajo ilman puomeja
- Pysäköi säältä suojaan kauppoille, lounaalle, junalle, bussille, teatteriin tai kyläilemään.

Förmånligt skydd mot
väder och vind för bilen
1 € / timme
5 € / dygn

- Rymliga parkeringsrutur och enkel infart utan bommar
- Parkera oberoende av väder när du ska handla, på lunch, till tåget eller bussen, på teater eller på besök.

KUUKAUSIPAikkojen MYynti
Försäljning av månadsplatser
55 € | kk | mån.
Kirsi Peltonen 040 637 5537,
kirsi.peltonen@vaasa.fi

TEATTERIPARKKI

- Halpa ja helppo pysäköintihalli keskustassa

TEATERPARKERINGEN

- En billig och behändig parkeringshall i centrum

*Pysäköi säältä suojaan kauppoille, lounaalle, junalle, bussille, teatteriin tai kyläilemään
Parkera oberoende av väder när du ska handla, på lunch, till tåget eller bussen, på teater eller på besök*

Uutta! Nyhet!
5 € / vrk
1 € / tunti
dygn
timme

TULOSSA! PÄ KOMMANDE!
Autojen suihkupuisto vain
Bildusch endast
6,90 €



www.carshower.fi



Pysyvästi edulliset huoltopaketit vanhemmille Opel-malleille

NELISYLINTERISET, AHTAMATTOMAT BENSIINIMOOTTORIT VM. -09 ASTI						
Työ	Corsa C / Combo	Astra G / Zafira A	Vectra B	Vectra C / Signum	Meriva A	Astra H / Zafira B
¹⁾ Säästöhuolto, pieni	109 €	109 €	109 €	109 €	109 €	109 €
²⁾ Säästöhuolto, iso	219 €	219 €	219 €	219 €	219 €	219 €
⁴⁾ Etujarrupalojen vaihto	109 €	109 €	109 €	159 €	139 €	139 €
³⁾ Jakohihnan ja vesipumpun vaihto	299 €	299 €	299 €	359 €	359 €	359 €

NELISYLINTERISET DIESELMOOTTORIT VM. -09 ASTI			
Työ	Astra H	Zafira B	Vectra C / Signum
¹⁾ Säästöhuolto, pieni	169 €	169 €	159 €
²⁾ Säästöhuolto, iso	269 €	269 €	259 €
⁴⁾ Etujarrupalojen vaihto	139 €	139 €	159 €

VIVARO VM. -09 ASTI	
1.9 diesel 02-07	2.0 diesel / 2.5 diesel
¹⁾ 149 €	¹⁾ 189 €
²⁾ 229 €	²⁾ 259 €
⁴⁾ 139 €	⁴⁾ 139 €

⁶⁾ Öljyn ja suodattimen vaihto
(4 syl. ahtamattomat bensiinimoottorit) **49 €**

Raitisilmasuodattimen vaihto
(sis. suodattimen ja vaihtotyön) **49 €**

Jarrunesteen vaihto
(sis. jarrunesteen ja vaihtotyön) **49 €**

Mikäli et löydä omaa Opeliasi hinnastosta, pyydä edullinen huoltotarjous Opel-liikkeestä!

Sisältyvät varaoset:

- 1) Säästöhuolto, pieni: öljynsuodatin, tiiviste, synteettinen GM-moottoriöljy.
- 2) Säästöhuolto, iso, ruiskutusmoottorit: öljynsuodatin, tiiviste, synteettinen GM-moottoriöljy, sytytystulpat, ilmansuodatin ja polttoainesuodatin.
- 3) Säästöhuolto, iso, lavara-autot: öljynsuodatin, tiiviste, synteettinen GM-moottoriöljy, ilmansuodatin ja polttoainesuodatin.

- 4) Etujarrupalot.
- 5) 8-venttiiliset moottorit: jakohihna, kirstin ja kääntöpyörä. 16-venttiiliset moottorit, joissa hammashihnakäyttöinen vesipumppu: jakohihna, kirstin, kääntöpyörä ja vesipumppu.
- 6) Öljynsuodatin, tiiviste ja synteettinen GM-moottoriöljy.



Wir leben Autos.

AUTOLIIKE
LÄHDEMÄKI

Autoliike Lähdemäki Oy
Myllärinkatu 18, 65100 Vaasa
06 3183 520
www.autoliikelahdemaki.fi

Aukioloajat:
Ma-Pe 7.30-17
La 10-14
Tervetuloa!

MeteorianaNYTT



Avoimet ovet - noin 1 000 kävijää tuli illan aikana Meteoriahelle/Öppet hus 17.9 – ca 1 000 besökare kom till Meteorian under lördagskvällen, som bjöd på upplevelser för alla åldrar: multimedia, utställningar, observatorium, nya kratermodellen och imponerande tranplogar.

Många besökare uppskattar det unika med Söderfjärden: en exklusiv mix av en urgammal nedslagskrater, en dränerad havsvik som blev produktiva åkerfält och ett förlovat land för fåglar. Vi Meteoriguider får ofta höra idel lovord om platsen. Och visst kan vi som råkar bo här i kring också få yvas en aning, då Söderfjärden är en av jordens 190 kända meteoritkratrar. Söderfjärdenskratern representerar ett unikt geologiskt världsarv som kunde motivera att platsen ensam eller tillsammans med andra kratrar skulle bli en av UNESCOs globala geoparker. Idén har diskuterats tidigare, men kunde nu lyftas upp igen, när Meteorian blivit ett etablerat besökscenter. En geopark godkänd av UNESCO skulle ge ökad internationell synlighet och öka intresset att besöka det kosmiska tranparadiset på Finlands västkust.

Ny kratermodell

Sundom bygdeförening i samarbete med astronomiska föreningen Andromeda och andra aktörer utvecklar steg för steg Meteorian. Dynamisk utveckling och kontinuerlig popularisering av nya vetenskapliga rön är övergripande mål för besökscentret.

En ny sevärdhet har tillkommit under sommaren, då en modellkrater av Söderfjärden färdigställdes och inläddes med sten. Modellen i skala ca 1:500 visar meteoritkraterns form efter nedslaget för långt över 500 miljoner år sedan.

Den steninlädda kratermodellen är alltid öppen för besökare.

Nya utställningslador

En ny uppdatering och utvidgning av Meteorians utställningar är på gång, då NTM-centralen beviljat bygdeföreningen LEADER-finansiering för byggande

av två nya utställningslador. Dessutom ingår bidrag från många fonder och talkoarbete. Byggarbetet är i full gång och utrymmena ska vara uppförda inom april månad 2017. Därefter görs inredning och utställningsdesign med målsättningen att allt ska vara klart till Meteorians 10-års jubileum 2018.

Lada 1 byggs för en avancerad utställning av rymdstenar - meteoriter och stenar uppkomna vid meteoritkratrar och fossil ställs ut i montrar med interaktiva informationsmöjligheter. Aktuella rymdstenar från hela världen anskaffas i samråd med Meteorians kontakter inom universitets och forskarvärlden.

Denna lada blir ett mångfunktionellt utrymme med basvärme året om och med möjlighet vintertid till snabb uppvärmning för användningspass vid föreläsningar, möten, kurser, praktisk stenkunskap med stenslipning och sågning, m.m. Populära föreläsningar inom Meteorians temaområden astronomi, geovetenskap, arkeologi och Söderfjärdens historia, odlingskultur och natur riktas till allmänheten, skolor, föreningar och företag.

Sammantaget kommer ladan att bidra till en breddning av Meteorians programutbud och att möjliggöra mottagande av större grupper året om.

Lada 2 byggs för historiska jordbruksbruksmaskiner som använts på Söderfjärden under de senaste hundra åren. Här skapas en utställning som ska åskådliggöra utvecklingen av jordbruket och mekaniseringen från hästdrift till avancerad maskindrift. Söderfjärdens hela odlingshistoria och unika torrlägningshistoria skall åskådliggöras i ladan med utställningsföremål, texter, bilder och digitala applikationer. Söderfjärden torrlades på 1920-talet i ett digert dräneringsprojekt. Omvandlingen av området från en sumpig havsvik till ett högproducerande

jordbruksområde inkluderande teknikens utveckling i hela odlingsprocessen kan här visualiseras.

Avsikten är att i båda ladorna skapa interaktiva utställningar med ljus, ljud, skyltar med text och bilder, digitala lösningar och olika specialinstallationer. Besökare kommer att kunna ta del av olika utställda föremåls historia i en egen mobil enhet, t.ex. ”stenen berättar” eller ”slättermaskinens berättelse”

Ny forskning

Meteoritkratern Söderfjärden intresserar forskare i Finland och ute i världen. Vi vet idag ganska mycket om den urgamla kraterns historia. Men många frågor är ännu obesvarade, t.ex. saknas en säker tidsbestämning av nedslaget som skapade kratern. Det är tillsvidare öppet, om kraschen inträffade för 520 eller 640 miljoner år sedan eller rentav ännu längre bakåt i tiden. Den stora smällen har rimligen lämnat spår i berggrunden omkring och nere i kratern. Spåren kan vara svarta sprickfyllnader i berget eller bergssmälta nere i kratergropen. Under de senaste åren har jakten på de svarta ränderna pågått i terrängen kring Söderfjärden. Sommaren 2016 hittades stora stenblock med svarta ränder som genomkorsar stenen. Bitar av dessa har genom professor emeritus Lauri Pesonen från Helsingfors universitet sänts på analys till Berlin. I bästa fall kan resultaten berätta om kraterns ålder. Men en säkrare åldersbestämning skulle fås om den svarta sprickfyllnaden hittades i fast berg. Så sökandet fortsätter och alla som rör sig i skog och mark kan delta - Se bilden här invid av fyndet från sommaren, så vet du vad det lönar sig att hålla utkik efter i bergen.

Under första veckan i oktober hördes dagliga de-tonationer ute på Söderfjärden. Det var fråga om en



Besökscentret Meteorita Söderfjärden fortsätter att locka besökare. 2016 var ett gott år, då omkring 10 000 besökte området och av dem räknades nära 3 400 personer in på utställning och multimediasvisning. Ett åttiototal grupper var inbokade – av dem kom var tredje från en skola. Långväga bussresenärer kom från Norge, Island och södra delen av vårt land. Meteorian siktar framåt med nya anläggningar och ny forskning på Söderfjärden.



Kivitetty kraatteri – Söderfjärden pienennetty 500 kertaaa/Stenlagd krater – Söderfjärden förminskad 500 gånger. Den färdigställda kratern i augusti med vatten i kratergropen efter ett häftigt regn.

Pamahdus pellolla/ Pang på åkern – professor Erik Sturkell övervakar då Malin Hjerpe avfyrrar en dynamitladdning under höstens seismiska undersökning ute på Söderfjärden.



mega thoughts



Uusi tapahtumasarja @BOCK'S Ny evenemangsserie

From Facts to Wisdom

Torstaina 8.12 klo 18 **Matts Andersén** Torsdag 8.12 kl 18

"Kun taivas putoaa"-"När himlen faller ner"

Törmäykset – milloin seuraava? Himlakropparna och jordens samspel.

På medeltiden ansåg dom högt utbildade att solen snurrar kring jorden eftersom människan är unik och att man ser ju att solen går upp i öst och ner i väst. Idag heter det att "verkligheten är inte allt här i livet" precis som om människan alltså är så unik att hon står ovanom verkligheten. De senaste århundradena och speciellt de senaste decennierna av vetenskap och kulturbedrifter visar att "verkligheten är mycket mer än allt här i det mänskliga livet" och att människans syn kan vara missvisande. Därför inleder vi en serie som omfattar allt från partikelfysik, ekonomi, filosofi, genetik och epigenetik, biotech, nanotech, kultur, politik ja allt spännande som sker i kunskapsvärlden. Helst vill vi se att kulturmännskor också lyssnar på partikelfilosofi och att ingenjörer kommer på kulturaftnar. Anyway. Tipsa oss om personer ni önskar att vi bjuder in till serien.

så kallad seismisk undersökning, som genomfördes av Göteborgs universitet och Åbo Akademi. Kraterns djup och form samt olika avlagringar utforskades med hjälp av små dynamitexplosioner, som gav ekon ur djupet och som registrerades med geofoner kopplade till en dator.

Forskningsteamet leddes av geofysikprofessor Erik Sturkell från Göteborg och geologiprofessor Olav Eklund från Åbo Akademi. Alla inkodade mätningar ska under vintern bearbetas och analyseras i Göteborg.

Det ska bli spännande att se om resultaten kan ge svar på frågor om den nedfallande asteroidens storlek och typ, samt:

- Hur djup är hela kratern och vilka olika lager finns nere under ytan?

- Hur snabbt fylldes kratern med sediment efter nedslaget?

En annan fråga av intresse är om mätningarna kan ge besked om det finns en bergssmälta nere i djupet. Om en smälta kan lokaliseras, kommer ett framtida borrhål att ta sikte på den platsen. För då finns det en möjlighet att fastställa kraterns ålder ganska exakt.

Nytt tranrekord

Under tre septemberveckor fanns över sextusen tranor på Söderfjärdens åkrar. Toppen noterades 26 september med nytt dagsrekord – 8 556 tranor. Det är fågelskådare som rapporterar sina observationer till BirdLife Finlands webbsida www.tiira.fi

Meteoriihellä on suuri hyötypotentiaali – opetukselle ja turismille.

Törmäyskraatteri Söderfjärden on ainakin 520 miljoonaa vuotta vanha. Pari vuotta sitten Australian iänmääräyslaboratoriossa tehty mittaustuli tulokseen 640 miljoonaa vuotta tai enemmän. Lisää tutkimusta tarvitaan vahvistamaan kraatterin tarkka ikä. Iänmääräys voidaan tehdä jos kraatterireunan kalliosta tai kairaus-sydäimestä löytyy musta juoni, joka on syntynyt törmäyksen yhtey-

dessä. Kesällä 2016 löydettiin Söderfjärdenin eteläreunalta kivistä lupaava tumma juoni, josta palanen on lähetetty tutkittavaksi kansainväliseen tutkimuslaboratorioon. Katso kuva ohessa.

Lokakuussa tutkimusryhmä Göteborgin yliopistosta ja Åbo Akademista teki niin kutsutut seismiset tutkimukset keskellä Söderfjärdeniä. Räjähdyttämällä pieniä dynamiittipanoksia maassa saatiin mittaustuloksia kaikua, jotka kertovat kraatterin syvyydestä ja eri kerrostumista. Tuloksia tulkitaan par'aikaa ja sen perusteella voidaan päättää mihin kohtaan tuleva syväkairaus sijoitetaan. Monta tutkijaa eri maissa ottanee mielenkiinnolla uusia kairaus-sydämiä tutkittavaksi, mutta lähivuosina kairausta varten tarvitaan lisärahoitusta.

Törmäyskraatteri tai meteoriittikraatteri on harvinaisuus maapallollamme, joita tunnetaan vain 190. Suomessa on löydetty 11 meteoriittikraatteria. Suomen törmäyskraattereista ainoastaan Söderfjärdenillä on kraatteriin keskittynyt vierailukeskus: Meteoriameteoriihi vain 10 kilometriä Vaasan keskustasta. Alueella vierailee vuosittain noin 10 000 kävijää.

Vierailukeskus keskellä ikivanhaa meteoriittikraatteria - Suomen kaunein, maapallon kraattereista yksi parhaiten säilyneitä. Kävijälle sanomme: koe raju törmäys, aurinkokunnan läheisyys, lintuparatiisi ja maatalousalue.

Sundomin kyläyhdistys – Sundom bygdeförening – yhteistyössä astronomisen yhdistyksen Vaasan Andromedan kanssa ovat askeleelta vuodesta 2008 kehittäneet suosittua vierailukeskusta. Tänä vuonna rakennettiin Söderfjärdenin mallikraatteri – mitta-kaavassa 1:500. Katso kuva ohessa.

Talven aikana rakennetaan kaksi uutta näyttelylatoa Leader-rahoituksella. Toiseen latoon tulee näyttely meteoriiteista ja törmäys-skivistä koko maapallolta ja toiseen maatalouskoneiden näyttely.

Meteoriihellä ja Söderfjärdenillä on suuri hyötypotentiaali – opetukselle ja turismille.



Två aktuella böcker/Kaksi ajankohtaista kirjaa – När himlen faller ner • En världsresa med meteoritkratern Söderfjärden, Scriptum 2015 - ny utgåva i december 2016. (Käännös suomeksi Vesa Heinonen) Kun taivas putoaa • Miljoonien vuosien törmäykset – milloin seuraava?, Reuna Tiede 2016





Musta juoni kivessä – kertoo ehkä ikivanhan kraatterin iästä/ Sten med svart rand – kan kanske avslöja den urgamla kraterns ålder.



Uudet näyttelyladot rakennetaan talven aikana/ Nya utställningslador byggs under vintern. Fredrik och Christoffer Bäckström, Sundom byggtjänst, på Meteorians byggplats i slutet av november.



Bock's julgäva / joululahja

Perfect
gifts

16,50 €

Bock's
kyläkauppa/
byabutik

Torstai klo 15-18
Torsdag kl. 15-18

1 Bock's christmas coffee
1 Bottle opener
3 Winter beers

27,50 €

Bock's Jullunch Joululounas

33 €

13 - 23.12

arkipäivät
vardagar

Salaatti/Sallad
Leipä, voi/Bröd, smör
Citrusoliivi/Citrusoliver
Parmesanjuusto/Parmesanost
Bock's olutsilakoita/Bock's ölstromming
Sinappisilakoita/Senapssill
Gräavilohi, hovimestarikastike/Gravlax,
hovmästasås
Pastramilihaa/Pastramikött

Possunpotkat/Grislägg
Savulohi/Rökt lax
Gräddpotatis

Valkosuklaapannacotta/Vitchokladpannacotta
Kahvi/Kaffe

Pöytävaraukset/Bokningar: simone@bockscornerbrewery.com

You need to know!

Maailman sana

mitakuye oyasin

Lakotankielinen sanapari
tarkoittaa, että kaikki on
yhtä, tai että me kaikki
olemme sukulaisia.
Harmoniaa.

Lähde: Maailman Kuvalehti

Lapsuuteni joulumuisto

Kerro jokin iloinen tai surullinen joulumuisto lapsuudestasi. Muis-toista laaditaan yhteenveto, mutta ei paljasteta keiden muistoista on kyse. Kaikkien vastanneiden yhteystieton-sa ilmoittaneiden kesken arvotaan lahjakortti kirjakauppaan.

Lähetä joulumuistosi 8.12. 2016 mennessä sähköpostitse osoitteella merja.huttunen-metsi@vaasa.fi. Muistojen kerääjänä Ehkäisevän päihdetyön yksikkö

Ett julminne från min barndom

Berätta ett glatt eller sorgligt julmin-ne från din barndom. Ett samman-drag görs över minnena, men utan att avslöja vems minne det är fråga om. Bland alla som svarat och lämnat sina kontaktuppgifter utlottas ett presentkort till en bokhandel. Sänd ditt julminne senast 8.12.2016 per e-post till merja.huttunen-metsi@vaasa.fi. Minnena insamlas av Enheten för rusmedelsförebyggande arbete.

Paritalohuoneistoja ISO-SYÖTTEELLÄ • Parhuslägenheter i ISO-SYÖTE

45 m² + 15 m² parvi/loft 6-8 henkilöä/personer

Rintee avoinna!
Backarna är öppna

Viikko alk.
295€
1 vecka fr.

Viikko hinnat Veckopriser

v 49, 50/2016

v1-7/2017

295€

joulu, uusi vuosi/jul, nyår 590€

v 8-10 650€

v11-14, 16, 17 395€

pääsiäinen/påsk 650€

Kysy myös lyhyempiä aikoja.
Fråga även om kortare tider.

Lisää tietoa/mer info: [facebook.com/hanhilammenkuja6](https://www.facebook.com/hanhilammenkuja6)

Soita ja varaa/ring och boka 044 321 5094



Bioasiantuntija Liisa Käär (vas.) perehdytti alueen asiantuntijoita Suomen biotalousstrategiaan. Kestävää kasvua alueelle ovat rakentamassa muun muassa Johan Saarela Stormossenilta, Ari Haapanen Vaasan yliopistosta, Maija Alasalmi Vaasan kaupungilta, Tommi Sykkö Teknologiaakeskus Merinovalta sekä Tarmo Vuoremaa Ilmajoen Sedulta.

BIO- JA KIERTOTALOUESTA UUTTA ELINVOIMAA

Keväällä perustettu Vaasan alueen luova verkosto VCC eli Vasa Creative Connections on yhdistänyt alueen yrityksiä ja yhteisöjä, jotka eivät ole aiemmin tehneet tai ajatelleet tekevänsä yhteistyötä. Yksi verkoston konsepteista on nimeltään TyöTandem, jonka ideana on ollut tuoda yhteen eri ammattirooleja kahdesta eri yrityksestä, ja näin laajentaa osaamista.

Uudenlaista yhteistyötä on haettu myös Palosaarelle perustettavalla Virtual Reality -kehitysympäristöllä. Yrityshautomo West Coast Game Lab kokoaa Vaasan alueen pelialan toiminnot saman katon alle Yle Pohjanmaan tiloihin. Yhteistyömalli on ainutlaatuinen Ylen, korkeakoulujen ja alueen pelitoimijoiden kesken.

Lokakuussa verkoston toiminta jatkui Pohjanmaan liitossa Vuoroin vieraisissa -työpajassa. Illan aikana purettiin sitä, miten voisimme olla tietoisempia siitä, mitä mahdollisuuksia oma asuinkunta tarjoaa esimerkiksi virkistytymiseen, vapaa-ajan viettoon ja kulttuurin kokemiseen. Miten teemme pohjalaisista turisteja omalla seudullaan?

Erityistä luovaa verkostoa tarvitaan myös seudun energiakesittymässä. Parikymmentä alueen asiantuntijaa osallistuu puolitoista vuotta kestäväan Biotalous-INNO-ohjelmaan, jonka tavoitteena on luoda Suomeen

bio- ja kiertotaloudesta uutta elinvoimaa, palvelua ja tuotteita.

Marraskuun avauspäivän kouluttajana toimi bioasian-tuntija Liisa Käär TAPIOsta. Projektipäällikkönä toimi-va Käär vastaa TAPIOn kansainvälisen liiketoiminnan koordinoinnista. Lisäksi hän toimii pääsihteerinä Koli Forum ry:ssä, joka on biotalouteen ja luonnonvarojen kestäväan käyttöön liittyvä päättäjien ja vaikuttajien kansainvälinen vaikuttajayhteisö ja kohtaamispaikka.

- Euroopan unionin biotalous on liikevaihdoltaan kaksi biljoonaa euroa ja työllistää 22 miljoonaa ihmistä, joka on noin 9 prosenttia työvoimasta. Suomessa biotalouden alalla toimii noin 330 000 henkeä, ja massa- ja paperiteollisuus on ollut edelleen suurin yksittäinen toimiala. Kasvavana sektorina on esimerkiksi luontomatkailu.

- Valtion strategian kärkihankkeissa saadaan muun muassa puu liikkeelle, uusia tuotteita metsistä sekä vahvistetaan kiertotalouden läpimurtoa. Päätoimenpi-teinä edistetään esimerkiksi Itämeren hyvää ekologista tilaa yhteistyössä kotimaisten ja kansainvälisten toimi-joiden kesken, toteutetaan vesienhoitosuunnitelman ja merenhoidon toimenpideohjelma sekä pilaantuneiden maa-alueiden kunnostus- ja kokeiluohjelma.

Tulevia After Work Connect -teemoja

9.12. Uutta elinvoimaa verkostosta
16.12. Book Club
23.12. Christmas around the World
30.12. After Work Connect 2017

Kommande After Work Connect -evenemang

9.12. Uutta elinvoimaa verkostosta
16.12. Book Club
23.12. Christmas around the World
30.12. After Work Connect 2017

After Work Fridays @ BOCK'S

Tule koko perheen kanssa vaikuttamaan alueemme kehitykseen! Ta med hela familjen och påverka utvecklingen i regionen!

Klo/kl. 15-17

Pulled Pork 9,50€



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.

Valokuvakamppailu

Teema: Jouluperinteet

- aikaraja 31.12.2016 kl 23.59.

Voittajan nimi julkaistaan Mega-lehteen vko 2, 2017.

Osallistu lähettämällä 5 kuvaa sähköpostitse, mega@upc.fi. Liitä mukaan yhteystietosi ja mainitse myös että osallistut valokuvakamppailuun. Voittaja valitaan äänestyksessä kotisivullamme. Äänestys tapahtuu 2.1-8.1 klo 23.59. Kaikki lähetetyt kuvat jotka täyttävät vaatimukset julkaistaan kotisivullamme äänestystä varten. Palkintona julkaisemme voittajan kuvat Mega-lehteen sekä vielä 100 € puhdasta rahaa.

Vi publicerar varena vecka våra läsares 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.

Fotokamp

Tema: Jultraditioner

- deadline 31.12.2016 kl. 23.59

Vinnaren publiceras vecka 2, 2017.

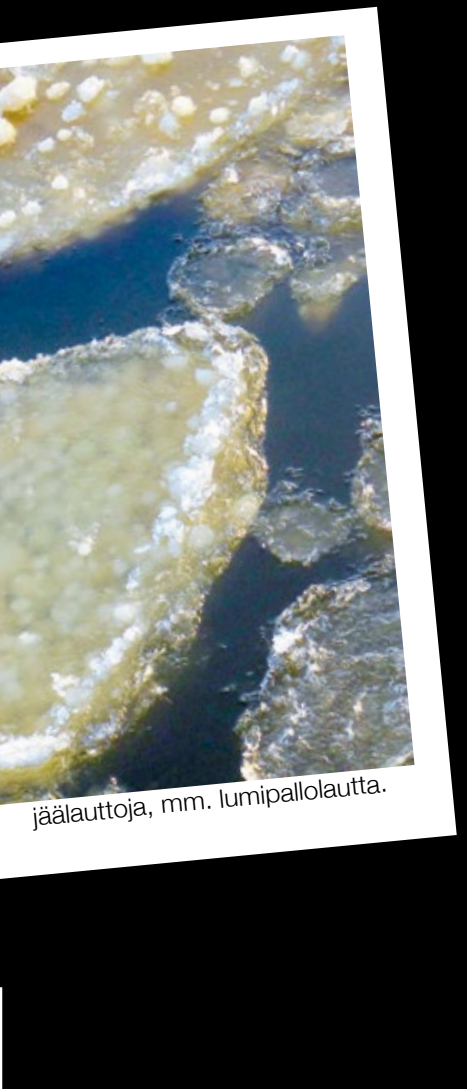
Deltag genom att skicka in 5 bilder via e-post, mega@upc.fi. Bifoga dina kontaktuppgifter och nämn också att du deltar i fotokampen. Vinnaren utses genom omröstning på vår hemsida! Röstningen sker 2.1-8.1. kl.23.59. Alla insända bidrag som uppfyller kraven publiceras på hemsidan för omröstning. Som pris publicerar vi vinnarens bilder i Mega och ger vinnaren 100€ i rena pengar!



Matti Hietala, Vaasa, Lumipyryn jälkeisenä päivänä meressä oli monenlaisia
Vaasa 28.11.2016



Tuula Taskinen, Vaasa



jäälauttoja, mm. lumipallolautta.



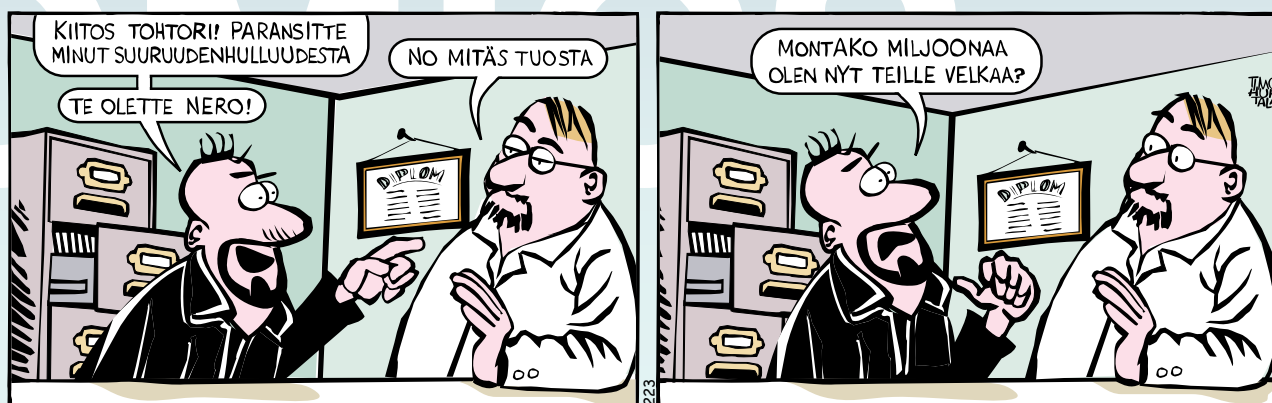
Matti Hietala, Vaasa, TIHKUSADETTA lännessä, Raippaluodon sillan pielessä. Mustasaari 22.11.2016



Arja Utunen, Pietarsaari

SUDOKU &

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Sisäsatama, Vaasa, puh.(06) 325 3920
Avoinna: tiistai – sunnuntai 11–17.
Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.
Yleisöopastukset sunnuntaina 4.12. suomeksi klo 14 ja ruotsiksi klo 13.
Opastus sisältyy museon sisäänkäymäsuun.

17.9.2016–22.1.2017 HERKKYYS JA VOIMA – JUKKA MÄKELÄ

Jukka Mäkelän abstraktit maalaukset ovat ihastuttaneet jo viidellä vuosikymmenellä. Orgaaniset muodot, voimakkaan viivan käyttö ja maalauspinnan kerroksellisuus ovat tunnistettavimpia piirteitä Mäkelän pitkässä tuotannossa. Maalauksen tunnelma on vuosikymmenten varrella vaihdellut tummanpuhuvasta ja vahvan ekspressiivisestä melkein henkäysenomaiseen ja herkkään ilmaisuun.

NELIN –CRONSTRÖMIN TAIDEKOTI

Rantakatu 15B, Vaasa
Avoinna tilauksesta. Ryhmän enimmäiskoko 5 henkilöä, sisäänkäymä suopastus yhteensä 60 euroa.
Tiedustelut ja varaukset Pohjanmaan Museo puh. (06) 325 3800
Nelin-Cronströmin taidekoti sijaitsee 1930-luvulla rakennetussa kerrostalossa Rantakadulla Vaasan keskustassa. Taidekodissa näkyvät kahden intohimoisen keräilijäskupolven jäljet. Elin ja Alfred Nelin aloittivat taidekeräilyn 1920-luvulla, ja vähitellen kotiin hankittiin myös antiikkihuonekaluja ja koriste-esineitä. Esillä on kansainvälistä taidetta, kuten Pierre Bonnardin ja Henri Toulouse-Lautrecin grafiikkaa, ja suomalaista maalaustaidetta, kuten Maria Wiikin, Pekka Halosen ja Ragnar Ekelundin teoksia. Nelin-Cronströmin taidekodissa huonekalut on koottu kodikkaiksi ruokailu- ja seurusteluryhmiksi. Seinille on ripustettu tauluja ja koristeita symmetrisiin ja väriykseltään yhteensopiviin kokonaisuuksiin.

POHJANMAAN MUSEO & TERRANOVA – MERENKURKUN LUONTOKESKUS

Museokatu 3, 65100 Vaasa, puh. (06) 325 3800
Avoinna: tiistai – sunnuntai 10–17
Pääsymaksut: 7€ / 5€ / alle 18v ilmainen

30.09.2016 – 05.02.2017 VALON VUOSIKYMMENET – ANTTI MAASALON TAIDETTA 1968–2016

Näyttelyssä yhdistyy teknologia, luonto ja leikkisyyttä. Opastukset sisältyvät museon pääsymaksumuun.

KATSE KOKOELMIIN

Pohjanmaan museon uusi pienoisenäyt-

telysarja Katse kokoelmiin paljastaa museokävijöille kokoelmatyön yksityiskohtia esine kerrallaan.

PERUSNÄYTTELYT:

VAASA 400 vuotta – Tarinoita kaupungista
TERRANOVA – Merenkurkun luontokeskus
HEDMANIN kokoelmat

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Hovioikeudenp. 4, Vaasa, puh. (06) 325 3916
Avoinna: tiistai – sunnuntai 10–16.
Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.

7.10.2016 – 26.2.2017 JUGEND –NÄYTTELY

Jugend eli art nouveau (1890–1915) on tyyli, joka syntyi teollisten ja ylikoristeellisten kertaustyylien vastapainoksi. Tikanojan taidekodin näyttelyssä voi nähdä mm. tyylin esineistä ja tekstiileistä koottuja koti-interiöörejä sekä aikakauden taidetta. Kuvissa voi ihailla vaasalaisia jugend-rakennuksia ja vuosisadan vaihteen muotia.

VAASAN TAIDEHALLI & VALOKUVAGALLERIA IBIS Snapshot Vaasa Style – Kansanvalokuvausta pohjalaisittain 15.10. – 4.12.2016

Kaupungintalo, Senaatink.1 Vaasa, puh. (06) 325 3770
Avoinna: tiistai – sunnuntai 11–17
Ilmainen sisäänkäymä. Sisäänkäymä Raastuvankadun puolelta.

BLACK WALL GALLERY

Kaamos Company
Paine
18.11 – 11.12.2016
Kasarmi 13, Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoinna ke-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

Annika Östman pastellitöitä
Carola Seittu & Christine Sandelin
Akvarelleja, öljyväri- ja pastellitöitä
15.11– 4.12.2016
Pitkäk. 66
Av. ti-to 12–18 la-su 12–16

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

-TYÖVÄEN OSUUSLIKE KAUTTA AIKAIN.
-KUVIA VAASAN TYÖVÄENLIIKKEEN HISTORIASTA
-FANNYN KOTI
Vapaudentie 27 Avoinna ma klo 13 – 18, ti – pe 12.30 – 17.00
Pääsymaksu 4/2 €

Utställningar

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Inre hamnen, Vasa, tel. (06) 325 3920
Öppet: tisdag – söndag 11–17.
Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.
Öppen guidning för publiken ordnas söndagen den 4.12 kl. 13 på svenska och kl. 14 på finska.
Guidningen ingår i museets inträdesavgift.

17.9.2016–22.1.2017 KÄNSLIGHET OCH KRAFT – JUKKA MÄKELÄ

Jukka Mäkeläs abstrakta målningar har fascinerat konstpubliken redan i fem decennier. Användningen av organiska former, starka linjer och målningsytans skiktning är de mest karakteristiska dragen i Mäkeläs långa produktion. Målningarnas stämning har under årtiondena växlat från ett mörk och starkt expressivt uttryck till en nära nog eterisk känslighet.

NELIN –CRONSTRÖMS KONSTHEM

Strandgatan 15 B, Vasa
Öppet enligt överenskommelse, gruppstörlek max. 5 personer. Inträde och guidning tot. 60 euro.
Förfrågningar och beställning av besök : Österbottens museum tel. (06) 325 3800
Nelin-Cronströms konsthem finns i ett våningshus från 1930-talet vid Strandgatan i Vasa. I konsthemmet syns spåren av två generationer passionerade konstsamlare. Elin och Alfred Nelin började samla konst på 1920-talet och efterhand började de köpa också antika möbler och prydnadsföremål. På väggarna hänger utländsk konst såsom Pierre Bonnards och Henri Toulouse-Lautrecs grafik och verk av kända finländska konstnärer som Maria Wiik, Pekka Halonen och Ragnar Ekelund.

TIKANOJAS KONSTHEM

Hovrättsplanaden 4, Vasa, tel. (06) 325 3916
Öppet: tisdag – söndag 10–16.
Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.
7.10.2016 – 26.2.2017 JUGENDUTSTÄLLNING
Jugend, d.v.s. Art Nouveau (1890–1915), är en stilart som uppkom som en reaktion mot industriella och överutsmickade historiserande stilar.
På utställningen i Tikanojas konsthem visas bl.a. heminteriörer med föremål och textilier samt konst från stilepoken.
På bilderna kan man beundra jugendbyggnader i Vasa samt mode från sekelskiftet.

VASA KONSTHALL & FOTOGALLERI IBIS

Snapshot Vaasa Style – Folkfotografering på österbottniskt vis 15.10. – 4.12.2016

Stadshuset, Senatsg.1 tel: (06) 325 3770
Öppet ti-sö 11–17
Gratis inträde. Ingång från Rådhusgatans sida

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA – KVARKENS NATURCENTRUM

Museigatan 3, 65100 Vasa, tel. (06) 325 3800
Öppet ti-sö 10–17
Inträde 7€ / 5€/ under 18 år gratis.
30.09.2016 – 05.02.2017 LJUSETS ÅRTIONDEN – KONST AV ANTTI MAASALO 1968–2016
I utställningen knyts teknologi, natur och lekfullhet samman. Maasalos konst bygger på principerna för klassisk estetik och även på tanken att det är möjligt för människan och miljön att leva i harmoni med varandra. Naturen och teknologin står inte i strid med varandra, utan de lyfter fram varandras mest värdefulla egenskaper. Guidningarna ingår i museets inträdesavgift.

GLIMTAR UR SAMLINGARNA

Österbottens museums miniatyrtställningsserie Glimtar ur samlingarna visar museibesökarna detaljer ur samlingarna. Man lyfter fram ett föremål i gången; möbler, konst, textilier, arkeologiska fynd och naturvetenskapliga föremål.
BASUTSTÄLLNINGARNA:
VAASA 400 – Staden berättar
TERRANOVA – Kvarkens Naturcentrum
HEDMANS samlingar

ATELJE Torni

Annika Östman pastellarbeten
Carola Seittu & Christine Sandelin
Akvareller, olje- och pastellarbeten
15.11– 4.12.2016
Storalängg.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

Kaamos Company
Trycket
18.11 – 11.12.2016
Kasern 13, Korsholmsplanaden 6, Vaasa
Öppet on-fre 13–18, 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. Annon i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

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

PAINOS 75 000 – KAIKKI KOTITALOUDET • POSTIJAKELU • UPPLAGA 75 000 – ALLA HUSHÅLL • POSTUTDELNING



Joulumarkkinat Julmarknad



Bock's

Old Town Square-torilla • Gerbyntie 16, Vaasa
8-9.12 15.00-18.00 • 10.12 13.00 - 16.00

Pubissa tarjolla / 1 puben bjuds på
Joulupata / Julgryta 9,50 €
Lämmin siideri / Varm cider 4,50 €

• • • ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ • • •



Myyjät / Försäljare:

Stina's pearls

- smycken / koruja

Skärgårdens skatter

- glögg - glögiä

Polkaped

- cyklar & barnsaker / pyöriä & lasten tavaroita

Suklaaparatiisi

- choklad / suklaata

Sutelan Mylly

- mjöl / jauhoja

Tom Blom

- fisk / kalaa

BK-48 f06

- bakverk / leivonnaisia

Herttas

- hantverk / käsityötä

Lottes hälsa

- hälsoprodukter / terveystuotteita

New&old by maena

Tom Svarvars

- julsaker / joulutavaroita

Hunajakeidas

- honung / hunajaa

Sanna Vikström

- granrisbockar & tomtar / kuusenrisupukkeja & tonttuja

Fresh & Pressed UF

- juice / tuoremehua

Kodials

- grönsaker / vihanneksia

Anna Udd

- smycken / koruja

Bock's byabutik / kyläkauppa

Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

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

TEKSTIVIESTITÄ

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. Maksuttava 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 näkyy koko Suomessa!

SEKALAISTA

Kirjanpidot ja tilinpäätökset. Rannikon tilipalvelu tekee kirjanpidot ammattitaidolla ja selkeällä hinnoittelulla. Ei piilokuluja. Myös rästikirjanpidot ym. Pyydä meiltä tarjous. P. 0456966484, info@tilipro.fi

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

Jätä kuvailmoitus itse netissä

mega.mainostaja.com

Småskåpet Den finlandssvenska **Kontakten**

♥ Nainen etsii sinua

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

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

Ensam kvinna, 50+, i Österbotten söker man att leva med. Jag kan tänka mig att flytta. (1185666) T

Kvinna, 52 år, rökfri, trevlig, betagande, erotisk, fränskild, söker man att ingå äktenskap med. (1184062) T

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

Nuorekas, +50v nainen hakee vapaata, rehelliistä, 50-62v miestä Sjkta 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 läsning. (1175340) T

Troende mamma, 40+., söker en livsvän. Tycker om allt gott här i livet. Bor i 06-omr. (1174043) 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 suomeksi. (1162427)

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

Kvinna, 53 år, hoppas på detta sätt hitta en snäll, pälitlig och rökfri man, 50-55 år, att dela livet med. 06-omr. (1159064) T

Talvi-illat ikävät yksin, kun sun ootan saapuvana vapaa, huumorintaj., ok mies. Olen -60v, vapaa, puhellas XL-nainen. Odotan viestiasi. (1158812)

Keski-ikäinen, nuorekas yh-nainen hakee rehelliistä yh-miestä tositark. (1158058)

Snäll, trevlig och varmhjärtad kvinna, med sunda vanor, söker en varm nalle till våren, helst -50 år. Intr. allt möjligt. Norra -06. (1157272) T

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

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

Kun on 60v, osaa viittä kieltä: hymy, kyyneleet, kosketus, rakkaus ja rukous. Tarvitsee vain samankalt. kumppanin, naisen naiselle, loppuelämäksi. (1171390)

L-nainen, 48v, hakee toista samanlaista, iällä ja ulkonäöllä ei merkitystä. (1167552)

♥ Mies etsii sinua

Olen 48v, ok-näk. mies. Etsin ystävää mukavasta, 38-48v, itseään arvostavasta naisesta 06-alueelta. (1185226)

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

Olen vapaa, savuton, +60v mies. Etsin naista kaikkeen kivaan, luontoon, yhdessäoloon. Kla-Pietarsaari. (1165964)

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

Sinä vanhempi, iso nainen. Viestiäsi odottaa reipas, terve mies. Sjk. (1186527)

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

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

Mies, 58v, etsii 60v, nahkahousuista naista Klan alueelta. (1186159)

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

Man, född på 50-talet, söker livskamrat. Du kvinna som är ärlig och trofast, hör av dej. (1185602) T

Sinkkumies, 50v, eläkeläinen, 06-alueelta etsii 35-50v naista tositark. (1185593)

Erähenk., nuorekas, raitis ja ok-näk., 59/185/88 Leijona-mies täällä. Missäs sinä, muodokas ja povekas kult-suni? Sjk. (1185417)

Nainen, runsasmuotoinen, povekas, naisellinen. Sinut haluaisi vakisuhteseen herrasmies, -60v. (1184559)

Sinä iloinen, mukava, hento ja nuorekas neito. Sinua etsii komea, tumma, 44/185/90 nallekarhu, jolla on lämmin sydän ja on myös fiksi, mukava ja pikkuisen myös romantikko. (1184330)

Löytyiskö kivaa, henkisesti/ruumillisesti i vahvaa naista mukavalle, vapaalle, 60v miehelle? (1184281)

Vaasan seudun nainen, kaipaatko ongelmatonä seuraa kivasta miehestä? (1183845)



Löytyiskö K-Pohjanmaalta vapaata, 66-70/-170 naista ystäväksi miehelle Sijn suunnalta? Raitis. (1183608)

Bonde, 30 år, söker bondmora. (1183536) T

Är en 65+ man som ej kan vara ensam, jobbar. Söker en kvinna att umgås med, ha trevligt med och närhet. Bor i Mariehamn. Intr. många, tar vi senare. Endast seriösa tack. (1183486) T

Olen fiksi, viriili yrittäjämies, +60v. Haen luotettavaa seuraa kaikkeen kivaan menoon. (1183431)

K-Pohjanmaa nainen, tanssimaan, lenkille. Raitis mies vastausta odottaa. Kaik ok. Savutonkin. (1183274)

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

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

Siisti, 45v mies etsii kivaa yh-äitiä tapailuun ja aikuisten juttuihin. (1182451)

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

Olisko 18-25v naista kiltille, huumorintaj. ja asialliselle, 36v miehelle? Poltan, mutta alko ei ongelmia. Illat pimenee. (1182294)

Syksy on saapunut eedeniin. Eeva, missä piileksit? Kutsu tai tule kylään, et kalsareitani pesemään. Aatami, terve, raitis, reilu, siisti, naista arvostava, 165/72, sinusta unta näkee. (1182211)

Täällä mielenkiintoinen mies, 50v. Omantienkulkija, aikuinen nainen, suosittelen ottamaan yhteyttä. (1180390)

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

Klassa 38v sinkkumiehellä on vain yleensä niin tylsää ja ei täältä voisi löytä vanhempaa naista vaikka oikein vakioystävättäreksi? (1178886)

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

Jag är en 36-årig kille som söker en snäll kvinna som kan förgylla min vardag. Jag finns i 06-omr. Endast seriösa svar. (1178354) T

Siisti, 45v yrittäjämies etsii 55-70v naista kaiken kivan merkeissä. Kokkola ja muu maa. (1178386)

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

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

Medelålders man söker yngre kvinna för äktenskap. Intr. musik, havet, 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

Mukava, 40-50v, naisellinen, savuton nainen. Haluisin tutustua. Mä 50v, rento, savuton, mukavan sopuisa, L-koon mies Sjkta. Vietetään lomaa yhdessä. (1175436)

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, kaipaas seuraa mukavan rennosta naisesta. Kesänviettoon ja vaikka loppuiäksi. 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, humoristikt kärlekspaket, gillar barn och djur, söker kvinna, 30-40 år, gärna rökfri. 06-omr. (1174336) T



Är en man, 50+, med humor, snäll och glad. Intr. god mat, gå i naturen, sköna hemmakvällar. Rökfri. Söker kvinna från 02-, 03- eller 06-omr. (1174204) T

Snäll och rökfri, 24-årig kille söker bekantns med singeltjej, 20-28 år, från 06-omr. (1173735) T

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

Riski metsuripoikamies, 49v, kaipailee tuhtia, yli 55v maalaisnaista. Piikkaurainen junttijussi olen. (1172138)

Etsitkö miestä? Minä etsin naista. Olen 64/182/85, vapaa, rehti, luotettava, terve ja hellä, raitis mies 06-alueelta. Odotan sinua. (1172046)

Vapaa, nuorekas, tummahiuksinen ja ok-näk., raitis, 58/185/88, erähenk. mies kaipaas sua kypsä, povekas nainen. Leijona. (1171853)

Löydä seuraa helposti



Poikamies, ujo, 51v, etsii lämminhenk. naista tai leskirouvaa, 40-60v. Viestejä ekana vain. (1170218)

35-årig kille söker en trevlig singeltjej i 06-omr. (1169000) T

Olen 66v mies. Etsin luotettavaa, mukavaa, huumorintaj. naista tositark. Olen rauhallinen, pidän koti-illoista. (1168947)

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

Självgående man, 60+., med sunda vanor, söker en seriös relation. Bor i 06-omr. (1168088) T

Målmedveten, något rund man, 30+., söker tjej för seriöst förhållande. Intr. resa, fotografering, villaliv, sjön m.m. Barn inget hinder i framtiden. (1167712)

Mä 50v, mukava ja kunnollinen, savuton, vähän tanssiva mies Sjkta. Nainen 06-alueelta, 40-50v, tule lämpimään kainaloon ja mukaan muuhun mukavaan tekemiseen. (1167572)

Etsin hoikkaa, normaalinkok. naista. Olen nuorekas, 57v, sporttinen, vapaa, luotettava, huumorintaj. ja asiallisennäk. mies Sjkta. (1167283)

Glad, omtänksam kille, i 30-års åldern, som längtar efter att bilda familj söker söt och snäll tjej i 06-omr. (1167136) T

Vapaa, 62/178/80 mies 06-alueelta etsii naista tositark. (1167122)

Jag är en nykarlebykille, 50 år, söker en kvinna som är lite yngre än mig och som bor i närheten. För livslång kontakt. (1166892) T

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

Mä 48v mies Kauhajoelta. Löytyiskö Kauhajoelta mieshierojaa? Esim. hierojaopiskelijaa. Nuoret miehet voi myös vastata. (1177157)

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

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

Btm-mies, 38v, etsii vanhempaa, +55v top-miestä kaikkeen kivaan yhdessäoloon. (1183585)

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 tavoitella 43v btm-miestä, suhdetta tositark., matka ei este. Tämä mies vain h-miehille. (1180787)

Man, 54 år, vill träffa en annan man här i 06-omr. Hoppas vi kan ses. (1179234) T

Man söker man i 06-omr. Söker en yngre joggarkompis. (1177494) T

Man söker en yngre man i 06-omr. (1175742) T

♥ Parit etsivät

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

Aviopari hakee tummaa romani-bi-miestä E-Pohjanmaalta. (1177119)

Olemme nainen 63/M ja mies 65/XL aviopari. Etsimme luotettavaa paria moheen menoon ja eroott. iltoihin, merkilä alku yhdessä, loppupelit oman kullan kanssa. Vaasa +250km. (1185895)

1 Ilmoitukseen 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



SÄHKÖN KILPAILUTUKSELLA VOI SÄ



Kuva: Ville Keto



Kodeissa on useita sähköä vaativia laitteita. On/off-jatkojohto helpottaa laitteiden sammuttamista ja säästää sähköä.



Kuva: Vilma Maukonen

SÄÄSTÄÄ USEITA SATASIA VUODESSA

Kilpailuttamalla sähkösopimuksen voi säästää rahaa muutamista kympeistä useisiin satoihin euroihin. Tästä huolimatta arviolta vain osa kotitalouksista kilpailuttaa sähkösopimuksensa. Kilpailuttaja.fi-sähkönkilpailutusfirman toimitusjohtaja Petteri Kytönen paljastaa, mistä sähkön kilpailutuksessa on kyse.

– Sähkön hinta koostuu sähköenergian myynnistä ja sähkön siirrosta. Sähkönmyynnin osuuden voi kilpailuttaa ja sähkönmyyjänä voi olla mikä tahansa sähköyhtiö Suomessa. Sähkön siirrosta taas vastaa paikallinen verkonhaltija ja sitä ei voi kilpailuttaa, Kytönen kertoo.

Omakotitaloissa suurimmat säästöt

Kilpailuttamisen kannattavuuteen vaikuttaa moni seikka, kuten kiinteistön koko sekä sähkön sen hetkinen markkinahinta. Sähkösopimuksen piirissä olevat asunnot voidaan jakaa kolmeen tyypilliseen luokkaan, joissa säästettävissä olevan rahan määrä vaihtelee.

Kytönen mukaan esimerkiksi tyypillisessä kaupungin kaukolämpökerrostalossa on kilpailuttamisesta saatava säästö muutamia kympejä, rivitalossa taas muutamasta kympeistä sataseen. Omakotitaloissa sähkön kilpailuttamisessa on saatavilla suurimmat säästöt, 150–300 euroa, sillä niissä sähkön kulutus on suurinta.

– Erityisesti sähkölämmitteisessä omakotitalossa kannattaa kilpailuttaa sähkösopimus säännöllisesti, Kytönen pohtii.

Toinen sähkölaskun suuruuteen ja kilpailuttamiseen vaikuttava asia on sähkön markkinahinta.

– Esimerkiksi viime vuosien taantuma on johtanut tilanteeseen, jossa sähköstä on ylitarjontaa, sillä teollisuuden energiantarve on vähentynyt huomattavasti. En muista milloin sähkö olisi viimeksi ollut näin halpaa. Tämä kannustaa ihmisiä kilpailuttamaan sopimuksensa juuri nyt, Kytönen kertoo.

Kilpailutus verkkosivuilla on helppoa

Sähkön kilpailutuksesta saataviin säästöihin vaikuttaa myös voimassaolevan sähkösopimuksen hinta. Nykyistä sopimusta tai paikallisen sähköyrityksen tarjoamaa hintaa on helppo verrata muihin vaihtoehtoihin esimerkiksi erilaisilla sähkön kilpailutukseen erikoistuneilla verkkosivuilla. Myös Kilpailuttaja.fi on yksi näistä.

– Sähkön kilpailuttamiseen kuluu aikaa pari kolme minuuttia, jonka jälkeen kuluttajan on mahdollista solmia uusi sopimus mikäli edellinen sähkösopimus sen sallii.

Lisäarvoa verkossa tehtävälle kilpailutukselle tuo myös se, että verkkosivuston takana oleva yritys on saattanut neuvotella palveluunsa alhaisemmat hinnat kuin mitä sähköyritykset tarjoavat yksittäisille kuluttajille.

– Esimerkiksi meillä on sopimus useiden eri sähköyhtiön kanssa alhaisemmista hinnoista, joita kuluttajan on mahdollista hyödyntää sopimalla sopimus verkkopalvelumme kautta. Alhaisemmat hinnat tekee mahdolliseksi yrityksemme iso volyymi: kauttamme kulkee niin paljon sopimuksia, että meidän on mahdollista neuvotella hinnoista yhtiöiden kanssa, Kytönen kertoo.

– Tällä parin minuutin kilpailutusprosessilla on mahdollista säästää pitkällä tähtäimellä huomattava summa rahaa, muistuttaa Kytönen lopuksi.

Teksti: Vilma Maukonen



Kuva: Vilma Maukonen

"Sähkösopimuksen kilpailutukseen kuluu netissä aikaa vain pari kolme minuuttia, mikä tekee siitä kannattavaa", kertoo kilpailuttaja.fi-sivuston toimitusjohtaja Petteri Kytönen.

Liikunta-ala on jo suurempi kuin peliala

80-luvun aerobic-buumista se alkoi. Väkeä alkoi virrata ryhmäliikuntatunneille, mikä puolestaan loi tarpeen rakentaa entistä monipuolisempia liikuntakeskuksia ja kuntosaleja. Nykyään kuntosaliharjoittelu kuuluu voimailijoiden lisäksi lähes kaikkien muidenkin urheilijoiden harjoitusohjelmaan.

Myös tavalliset kuntoilijat käyttävät nykyään ahkerasti salien palveluvalikoimaa kuntonsa kohentamiseen ja ylläpitämiseen. Ihmisten kasvava kiinnostus omaan hyvinvointiin luo tarvetta terveysliikuntakeskuksille.

– Suomessa liikuntapalvelut olivat pitkään kolmannen sektorin, urheiluseurojen ja kuntien tarjonnan varassa. Murrosvaihe kävi vuosien 2010–2012 aikana, jolloin yksityisestä sektorista tuli aikuisliikunnan markkinajohtaja, kertoo Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistyksen toiminnanjohtaja Riitta Hämäläinen-Bister.

Kuntokeskuksia nousee kuin sieniä sateella

Nykyään keskuksia on tarjolla joka lähtöön. On fysioterapia-kuntokeskusyhdistelmiä, jooga- tai pilatesstudioita, boutique-saleja, tanssisaleja ja CrossFit-saleja. Samoin myös liikkumiseen ohjaavia personal trainereita on koulutettu kiihtyvällä tahdilla, ja kysynnän myötä koulutus on monipuolistunut. Nykyään voidaan opiskella hieroja-personal traineriksi tai vaikkapa fysioterapeutti-personal traineriksi.

– Hyvinvointi, siihen liittyvät palvelut ja niiden sisältö ovat kehittyneet viime vuosina valtavasti. Työ- ja elinkeinomi-

nisteriön vuonna 2014 tekemien arvioiden mukaan Suomessa oli tuolloin jo lähemmäs 900 liikuntayritystä. Jos tilastoja tarkastellaan liikevaihdon näkökulmasta, liikuntaliiketoiminta-alasta on tullut suurempi kuin pelialasta.

Sote-uudistuksessa piilee mahdollisuus

Liikunta-alan kasvu on ollut nopeaa ja teknologiaa hyödynnetään paljon. Nykyään voi harjoitella vaikka ympäri vuorokauden virtuaalituntien ja etäyhteyksien välityksellä. – Monimuotoisen toiminnan myötä on syntynyt myös monipuolista palvelurakennetta. Kuntokeskuksia syntyy tällä hetkellä niin terveysliikunnan kuin perinteisen liikunnan välimaastoon. Viimeisen arvion mukaan Suomeen olisi tulossa vielä tämän vuoden puolella 48 kuntokeskusta. Tällä hetkellä liikuntakeskuksen olemassa olon suurin kysymys on se, miten se pystyy tuomaan oman osaamisensa ja toimintansa laadun, asiakkuudet ja palvelurakenteet esille. Näen erittäin ison mahdollisuuden sote-uudistuksessa ja siinä, kuinka voimme tulevaisuudessa käyttää hyödyksi nyt syntyviä kunto- ja terveysliikuntakeskuksiamme, Hämäläinen-Bister sanoo.

Teksti: Maiju Korhonen



Liikunta-ala kasvaa kovaa kyytiä. Silti työnsarkaa riittää. Esimerkiksi kahdella miljoonalla aikuisella suomalaisella on kohonnut verenpaine ja vain viidenneksellä se on ihanteellisella tasolla. Kuva: Taina Ristikivi



Ryhmäliikunta on helppo tapa aloittaa liikunta. Tunneille voivat tulla aloittelijat ja ryhmän henki tsemppaa jaksamaan. Kuva: Tiina Salminen/Tiitu Design

Suomalaisissa on yhä työnsarkkaa

Personal trainer -alan uranuurtaja ja kehittäjä, hyvinvointikirjailija ja kouluttaja Riku Aalto näkee, että personal trainereita voisi olla vielä enemmän.

– Yli puoli miljoonaa suomalaista sairastaa diabetesta. Lisäksi kahdella miljoonalla aikuisella suomalaisella on kohonnut verenpaine ja vain viidenneksellä se on ihanteellisella tasolla. Ylipainoa on noin kahdella miljoonalla suomalaisella ja 700 000 syö masennuslääkkeitä tai muita nukahtamislääkkeitä. Yli 90 prosentilla on joskus työkykyä estäviä selkävaivoja, Aalto luettelee.

Lisäksi moni haluaa tehdä elämäntapamuutoksen, parantaa kuntoa, optimoida urheilusuorituksensa tai saada tukea jonkin liikuntamuodon oppimiseen.

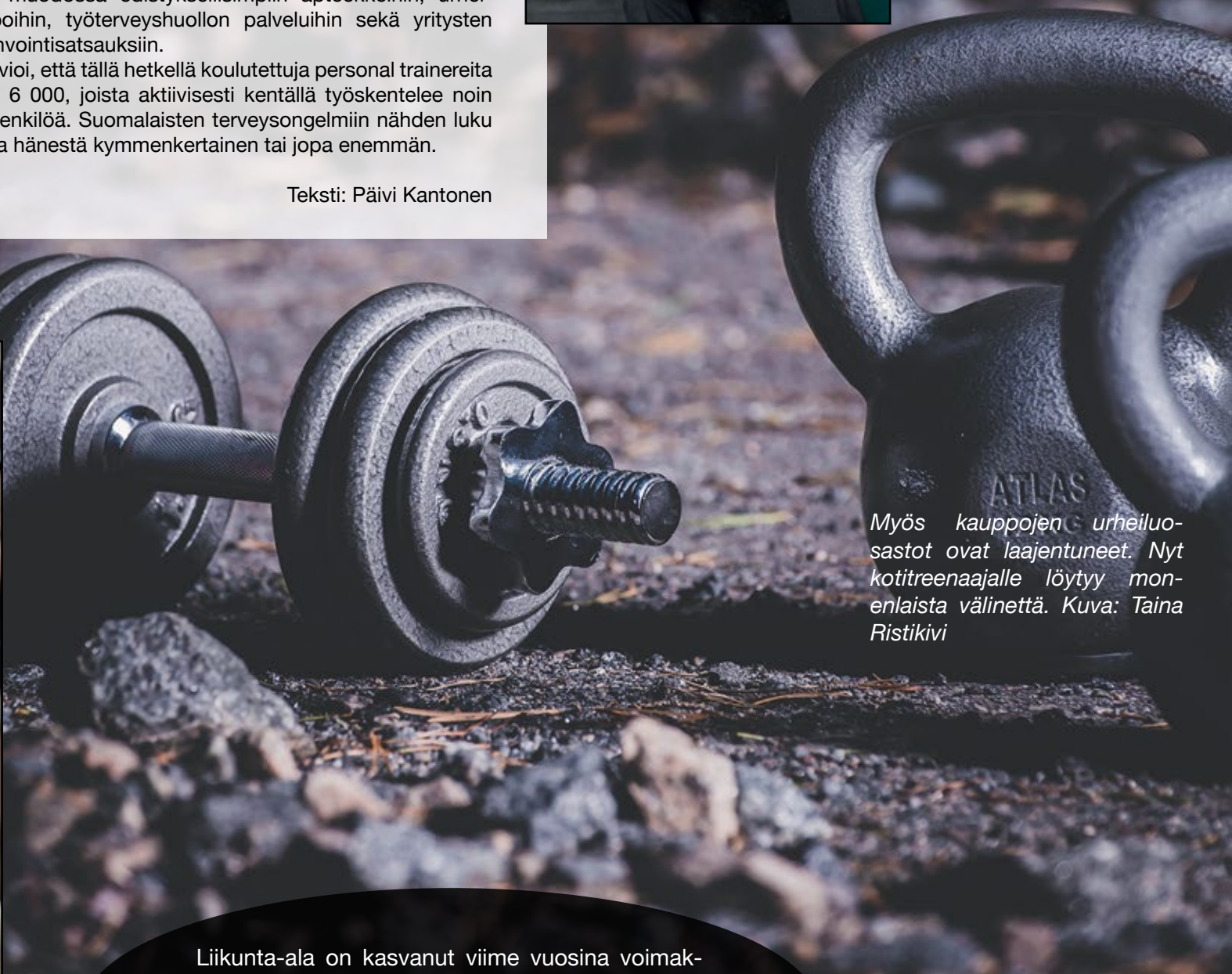
– Personal training -palvelut ovat jo jalkautuneet elintapaneuvonnan muodossa edistyksellisimpiin apteekkeihin, urheilukaappoihin, työterveyshuollon palveluihin sekä yritysten työhyvinvointisatsauksiin.

Aalto arvioi, että tällä hetkellä koulutettuja personal trainereita on noin 6 000, joista aktiivisesti kentällä työskentelee noin 2 000 henkilöä. Suomalaisten terveysongelmiin nähden luku voisi olla hänestä kymmenkertainen tai jopa enemmän.

Teksti: Päivi Kantonen



Riku Aallon mielestä suomalaisilla on niin paljon terveysongelmia, että personal trainereita voisi olla vaikka kymmenkertainen määrä. Kuva: Trainer4you



Myös kauppojen urheiluasastot ovat laajentuneet. Nyt kotitreenaajalle löytyy monenlaista välinettä. Kuva: Taina Ristikivi

Liikunta-ala on kasvanut viime vuosina voimakkaasti. Vuonna 2009 Suomessa oli kaupallisia kuntosaleja arviolta 441 ja kunnallisia noin 300. Vuonna 2014 liikuntayrityksiä arvioitiin olevan jo lähemmäs 900.



Rennompi juhlatyyli syntyy naisilla esimerkiksi leveiden culottes-housujen ja miehillä laadukkaan neuleen ympärille.

Monipuolisuus kukoistaa pikkujoulumuodissa

Pikkujoulumuodissa klassisuus pitää pintansa, mutta perinteiseltä linjalta voi poiketa monella tapaa. Juhlakauteen lainataan elementtejä 80- ja 90-luvulta, väriskaala laajenee ja materiaaleissa on mistä valita.

Tomaatinpunaista, purppuraa, metsänvihreää, metallinhohtoa? Kukkakuviota vai sittenkin mustaa ja viininpunaista? Entäpä jos loikkaisi ajassa taaksepäin viktoriaaniseen tyyliin: korkein kauluksin, puhvihihin, rusetein ja röyhelöin? Tämänvuotinen pikkujoulumuoti on kirjavasti tätä kaikkea ja runsaasti enemmän.

Juhlavuus ja rentous kulkevat käsi kädessä

Seppälän design manager Arja Paakkola-Saarinen iloitsee mukavuudesta ja rentoudesta tämän vuoden juhlamuodissa.

– Aiemmin juhlamateriaaleiksi miellettiin satiini ja muut pinnaltaan kiiltävät kankaat. Nyt mukana on paljon uusia joustavia, mutta juhlaavia materiaaleja, pitsiäkin. Tämä antaa vapautta myös suunnitteluun ja ennen kaikkea lisää käyttömukavuutta.

Lisäksi lyhyiden mekkojen ja hameiden rinnalle on tullut uusia trendikkäitä helman pituuksia, kuten 90-luvun midimittaa. Myös housuhame tai vajaamittaiset culottes-housut ovat hyvä valinta. Nekin henkivät vahvasti 80- ja 90-luvun taitetta.

Sokos Jyväskylän myynti- ja palveluvastaava Anne Karsio kannustaa juhlaan ja säihkyvään pukeutumiseen.

– Saa mennä vaikka vähän ylikin, kun on kerran kyse pikkujoulukau-

desta. Jos mekko on näyttävä, se ei vaadi kauhean isoja koruja. Jos asu on yksinkertainen, esimerkiksi pikkumusta, niin senhän voi asustaa hyvinkin näyttävästi kullalla, hopealla tai ruusukullalla sekä upeilla pitsikuvioituilla sukkahousuilla.

Miesten kiinnitettävä huomiota kenkiin

– Vanhahtavaa tyyliä miesten juhlapukeutumiseen tuovat housujen napaan yltävät korkeat vyötäröt sekä leveät lahkeet, jotka palaavat pikkuhiljaa, kertoo Sokos Jyväskylän miesten puolen asiantuntija Tuomas Vilander.

Värit ovat hyvin samanlaisia kuin naisten muodissa, mutta keskiössä ovat tummemmat sinisen ja harmaan sävyt. Puku on luonnollinen valinta fiinimpiin pirskeisiin. Jos tiedossa on rennompi ilta, vaihtoehtoja kyllä löytyy:

– Päälle voi heittää siistin irtotakin ja kauluspaidan kuvioinnilla tai ilman. Housut voivat olla suorat ja siistit tai esimerkiksi chinot, Vilander neuvoa ja jatkaa:

– Solmiolla tai rusetilla pakettiin saa ilmettä. Myös laadukas neule toimii juhlassa mainiosti.

Paakkola-Saarinen muistuttaa vielä tärkeästä yksityiskohdasta:

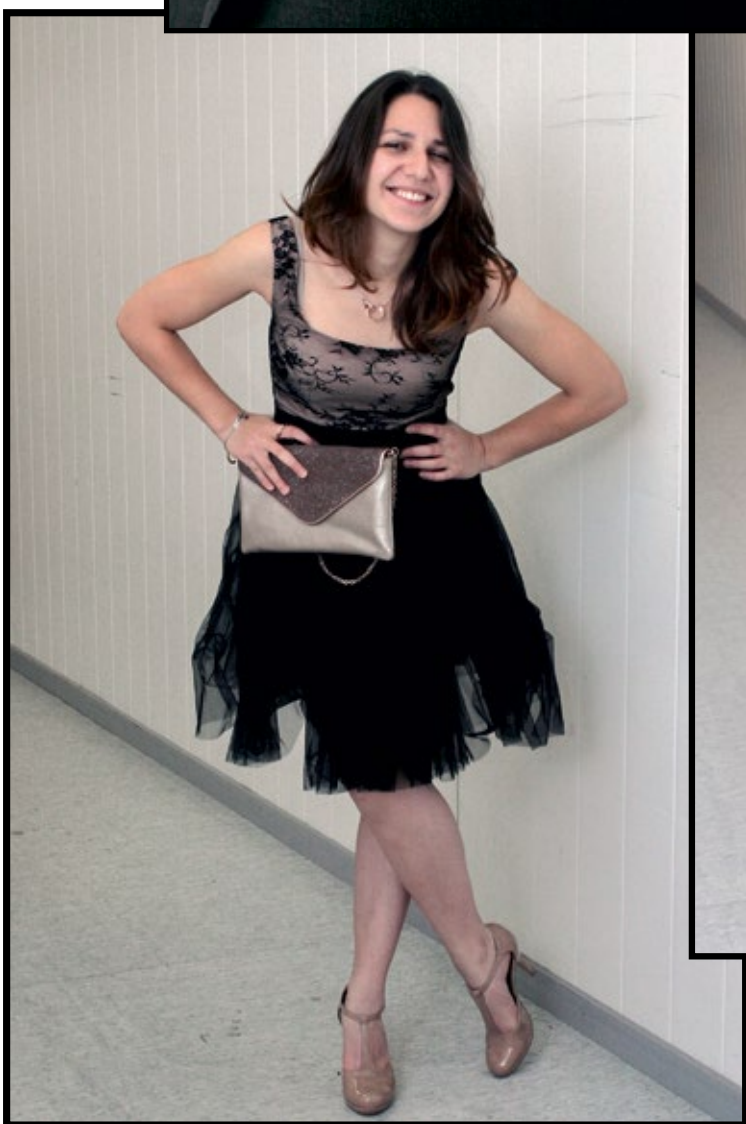
– Siistit kengät ovat ehdottoman tärkeitä! Antaisin miehille vähän satikutia siitä, ettei tämä puoli ole aina kunnossa, vaikka muuten oltaisiinkin pukeuduttu oikein hyvin.

Teksti ja kuvat: Sini Valanne



Puvun takin etumukseen voi kiinnittää vaikkapa kauluspaidan väriin sointuvan ruusukkeen sekä sujauttaa taskuun liinan näyttävillä taitoksilla.

Puku on nappivalinta hienompiin hippoihin ja tyylikkäätkengät viimeistelevät komeuden.



Nudet korkokengät toimivat loistavasti yhdistettynä mustaan. Tylli tuo mekon ilmeeseen tyttömäisyyttä.

Kiminkiselle painonpudotus ei ole rakettitiedettä

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamat ravitsemussuositukset ovat joutuneet viimeisten parin vuoden aikana melkoisen arvioinnin kohteeksi. Yhä useampi elämäntapamuutoksen tekijä puhuu maidottoman ja hiilihydraatittoman ruokavalion puolesta.

Nyt myös margariinit ja kasvirasvalevitteet ovat päässeet inhokkilistalle. Syitä tietyistä ruoka-aineista pidättäytymiseen on monia. Dieettiruokavalion noudattamisen ansioiksi luetaan muun muassa painon tippuminen, kehon turvotuksen laskeminen ja pirteämpi olo. Alan ammattilaiset eivät allekirjoita kyseisten elintarvikkeiden haitallisuutta.

– Kansainväliset ja kansalliset alati päivitetävät ravitsemussuositukset perustuvat aina senhetkiseen parhaaseen tieteelliseen tutkimukseen. Yksittäisellä maallikolla ei ole mutua-pohjalla mahdollisuutta niitä kumota, sanoo Saarijärven terveyskeskuslääkäri Tapani Kiminkinen.

Ruokakolmio havainnollistaa terveellisen ruokavalion

Kiminkisen mukaan ihminen laihtuu aina, jos hän saa ravintoa vähemmän kuin mitä kuluttaa.

– Painonhallinnassa pätee kolmio: ravinnon energiamäärä, kulutus sekä hyvä uni. Unella on uutena tulokkaana paljon merkitystä, sillä huono yöuni ennakoii lihomista. Ihminen laihtuu aina, jos hän saa ravintoa vähemmän kuin mitä kuluttaa. Ihminen voi siis laihtua millaisella vähäkalorisella ruokavaliolla tahansa, jos se täyttää tämän vaatimuksen. Vaikka sitten päässin kiveksillä, Kiminkinen täytyy.

Kokonaispainoinen terveellinen elämän paketti syntyy siis monesta eri osatekijästä. Samoin terveellinen ruokavalio, joka pitää meidät kunnossa. Siksi ravitsemussuositukset kehottavat ihmistä syömään monipuolisesti siten, että jokaisella elintarvikkeella on oma paikkansa päivän aterioilla. Ruokatason suositukset korostavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta ja säännöllisten, jokapäiväisten valintojen merkitystä. Yksittäisten ravintoaineiden tarkkailu on ravitsemussuositusten mukaan tarpeetonta.

Teksti: Maiju Korhonen
Kuva: Tapani Kiminkinen



– Painonhallinnassa keskeistä on ihmisen motivaatio. Kun se saadaan kuntoon, laihtumisenkin lähtee käyntiin. Kun noudattaa pysyvästi ravitsemus-liikkumis-unikolmiota, ei tarvitse hakea motivaatiota muotidieettien maailmasta, toteaa Saarijärven terveyskeskuslääkäri Tapani Kiminkinen.