

**HAMMAS-
PROTEESIT** **20 v. alalla**

**Erikoishammas-
teknikolta**

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

Soi! ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

HUIPPU

**hieno pelargonian
fina pelargonier**

Vain Endast 295 kpl/st

**Kukkatori
Blomtorget**

Kivihaantie/Stenhagavägen 8
Avoimena/öppet: ma-pe/måfre 9-20 la-su/lösö 9-18

Öppet alla
dagar till kl 22.
Auki päivittäin
klo 22 asti.

STRAND-MÖLLE
-restaurangen vid havet

Molpe
www.strand-molle.fi

AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT
SEUDUN KEHITTÄJÄ • REGIONENS UTVECKLARE

mega

VIKKO 24 VECKA 2016

Vaasa Juhannus
24-25.6 Varastokatu

/ Midsommar
9 Magasinsgatan



Lisää Löylyä!

**Remu & Hurrikanes, Maija Vilkkumaa, Raaka-aine, Uniklubi,
Reckless Love, Fredrik Furu, IRINA, Pariisin Kevät, Wetokoukku**

Liput ennakkoon NetTicket 32 € + 2,50 / pv 54 € + 2,50 / 2 x pv, Wasasafe 32 / 54 € ovelta 37 / 59 €

RADIOVAASA



SähköWaasa oy

Lähde tutustumaan aitoon yksityiseen jätti-kyläkauppaan yli 2000m ² myymälääme!	
Tervetuloa kesäisien valikoimien Tolkin Kauppahalliin!	
Meiltä todella laadukkaat kesäkukat!!! Kyllä on tavaraa ja millä hinnalla, HALPAA ON !!	
Kaikki lukulasit	-20%
Kaikki vahakankaat	-20%
Muoviset reikäkengät "Roksit" yksiväriset kaikki koot Super-valikoimat	4,50€
Lasten golfsetti	8€
Fairy 0,5 litraa	0,90€
Ballerina keksit mousse, maitosuklaa ja mansikka-raparperi 190g	1€
KAIKKI MEIKIT Ota kolme maksa kaksi, tarjoamme edullisimman	
SUPER-Tarjous Kartanon multa 50 litraa 8 säkkiä yhteensä	20€
JÄTTITAVARATALO 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 24.6.2016 saakka niin kauan, kun tarjouserää riittää TERVETULOAA valikoimassa 60000 eri tuotetta!	



Leiri pidetään taiteen perusopetuksen tiloissa Kasarmi 11:ssä. Toimintaa on sekä sisätiloissa että pihalla. Aamupäivisin työn touhussa ovat 7-10-vuotiaat, kun taas iltapäivällä on yksi 7-10-vuotiaiden ryhmä sekä kolme 10-13-vuotiaiden ryhmiä. Ohjelmassa on kuvataidetta, teatteria, sirkusta, arkkitehtuuria, keramiikkaa, tanssia ja käsityötä. Kaikki leiriläiset saavat kokeilla kaikkia edellä mainittuja taideaineita ja samalla he saavat tutustua eri taideaineisiin pieninä makupaloina.

Kesäloman alkuvuikkoina monilla vanhemmilla on vielä töitä, mikä tarkoittaa että lapset kaipaavat mukavaa toimintaa ja yhdessäoloa päivisin. Pyrimme vastaamaan tähän tarpeeseen. Monelle vanhemmalle on myös tärkeää, että lapsille on virikkeellistä ja turvallista toimintaa vanhempien ollessa työssä. Leirillä 7-10-vuotiailla on mahdollista jatkaa aamupäivän leiriohjelman jälkeen iltapäivä-kerhossa aina klo 16 asti. Tämä palvelu järjestetään yhteistyössä Opetus- ja kasvatusviraston kanssa.

Poikkitaiteellinen leiri järjestetään kahdeksatta kertaa TaiKonilla – Taiteen perusopetuksen / Vaasa-opiston ja Vasa Arbiksen alaisuudessa. Leiri on kaksikielinen ja taideaineita ohjaavat 13 oman taide-lajinsa kokeneet ammattilaiset; Lina Winberg, Julia Winberg, Maija Minni, Alli Alho, Johanna Kull,

Populära sommarlägret "KONST I KASERNEN"

som ordnas av Grundläggande konstundervisning, är i full gång.

Lägret har återigen lockat ett stort antal deltagare. Nästan 150 barn spenderar sina två första sommarlovsveckor, 6.-17.6, med att producera konst.

Vi har totalt tio grupper, sex förmiddagsgrupper och fyra eftermiddagsgrupper

Lägret hålls i grundläggande konstundervisningens utrymme i Kasern 11. Verksamhet finns såväl inom Kasernens väggar som på gården. Under förmiddagarna är 7-10-åringarna i full gång, medan en grupp 7-10-åringar samt tre grupper 10-13-åringar jobbar under eftermiddagarna. På lägrets veckoschema finns bildkonst, teater och cirkus, arkitektur, keramik, dans och hantverk. Alla lägerdeltagarna får prova på dessa olika konstformer och alla får därmed bekanta sig med konstformerna i små doser.

Föräldrarna är ofta på jobb under sommarlovs första veckor, vilket betyder att barn är i behov av trevlig verksamhet och samvaro på dagarna. Vi försöker

svara på detta behov. Många föräldrar önskar också att deras barn får ta del av stimulerande och trygg verksamhet, medan de jobbar. Det finns möjlighet för 7-10-åringar att ta del av eftermiddagsverksamhet fram till kl. 16, efter att ha tagit del av lägerprogrammet på förmiddagarna. Denna tjänst ordnas i samarbete med Verket för fostran och utbildning.

Detta tvärkonstnärliga läger ordnas nu för sjunde gången på TaiKon i Vasa Arbis och Vaasa-opistos regi. Lägret är tvåspråkigt och gruppen leds av 13 professionella konstnärer inom sina konstformer; Lina Winberg, Julia Winberg, Maija Minni, Alli Alho, Johanna Kull, Mirja Tuomivirta, Jeanette Rönqvist-aro, Pekka Matalamäki, Katri Lorenz, Elin Smedlund, Kaisa Ritola, Tina "Titte" Aspholm ja Karoliina Surma-aho.

Sini Björkholm

tf. Ledande lärare inom grundläggande konstundervisning

Mirja Tuomivirta, Jeanette Rönqvist-aro, Pekka Matalamäki, Katri Lorenz, Elin Smedlund, Kaisa Ritola, Tina "Titte" Aspholm

ja Karoliina Surma-aho.

Sini Björkholm

vs. Taiteen perusopetuksen johtava opettaja



Suosittu kesäleiri

Todella suosittu Taiteen perusopetuksen kesäleiri "TAIDETTA KASARMILLA" on täydessä vauhdissa.

Kesäleiri on jälleen nauttinut suurta suosiota ja lähes 150 leiriläistä viet-

tää kaksi ensimmäistä kesälomaviikkoaan, 6.-17.6, taiteen tekemisen parissa.

Ryhmiä on yhteensä kymmenen, kuusi aamupäiväryhmää ja neljä iltapäiväryhmää.

Don't search FIND! The mobile codes of the weeks. A cellphone equipped with a camera and an Internet-connection is required.



020379



020381



020385

Anna palautetta: mega@upc.fi

VAASASSA EI JUHANNUKSENA LAADUSTA TINGITÄ

Lisää löylyä!-tapahtuma tuo kaupunkiin Suomen eturivin artistit ja bändit

Juha Rantala

Vaasassako ei tapahdu juhannuksena yhtään mitään? Väärin! Vaasassa WsArenan lavalle Varastokadulle kipuaa juhannuksen Lisää löylyä!-tapahtumassa, niin aattona kuin juhannuspäivänäkin, joukko Suomen rock- ja popitaivaan eturivin artisteja ja bändejä täydennettynä paikallisilla viihdyttäjillä. Vai mitä sanotte juhannusaaton eli perjantain artistikavalkadista, jossa vettä mitumaarikiukaalle viskovat mm. Maija Vilkkumaa, Irina, Reckless Love ja Fredrik Furu. Juhannuspäivänä ”saunan” kuumentamista ja vihtomista jatkavat Remu & Hurriganes, Pariisin Kevät, Uniklubi, Raaka-aine sekä vaasalaiset Wetokoukku ja Wolfram Duo.

- Vaasan Varastokadulla on luvassa juhannushappening vailla vertaa. Jo se, että lavalla tykittää joukko Suomen eturivin artisteja ei meille riitä, vaan tapahtumasta halutaan tehdä kaikille toimiva ja unohtumaton kesäkokemus. WsArenalla juhlietaan keskikesän juhlaa sateelta ja tuulelta suojassa ja jos aurinko paistaa ja porottaa, niin ei sekään menoa haittaa. Terassit ja muu palvelu toimivat, ja löytyyhän meiltä jussina kaikkiaan 1100 asiakaspaikkaa, selvittävät Lisää löylyä!-juhannustapahtuman promoottorit Ari ja Anne Rintamäki.

- Rantarock oli edellinen tosi hyvin järjestetty ja toiminut alan suurttapahtuma Vaasassa, mutta siitäkin alkaa olla aikaa jo toistakymmentä vuotta. Nyt on aika loihkia esille Lisää löylyä!-tapahtumassa

taas Vaasaan tuo Rantarockin mainio henki. Ainakin kaikki edellytykset ovat olemassa, ja yhteydenottoja on tullut ympäri Suomea. Olen varma, että ohjelmamurkomme toimii ja jokaiselle löytyy tarjonnasta oma siivunsa. Olemme satsanneet tuntuvasti myös palveluun, viihtyvyyteen ja tapahtuman toimivuuteen. Sisälle mahtuu noin 600 asiakasta ja teltta-alueelle sekä terassille noin 500 ihmistä, laskeskelevat Rintamäet.

Jokaiselle jotakin

Ari ja Anne Rintamäki ovat panostaneet Vaasan juhannustapahtuman tarjonnassa siihen, että jokaiselle löytyy jotakin. Ja nyt onkin juhannuksen kunniaksi tarjolla laatua ja osaamista laidasta laitaan. Maija Vilkkumaa on Helsingissä syntynyt suomalainen laulaja-lauluntekijä. Hän on yksi Suomen eniten levyjä myyneistä laulajista. Vilkkumaa on julkaissut seitsemän studioalbumia, kokoelman ja livelevyn. Yhteensä hänen albumejaan on myyty Suomessa yli 300 000 kappaletta. Kesällä 2011 Vilkkumaa jäi tauolle musiikintosta, mutta teki loistavan paluun viime vuonna, jolloin myös hänen seitsemäs studioalbuminsa Aja! ilmestyi. Nyt Vilkkumaa nähdään bändinsä kanssa Vaasassa entistä hioutuneempana. Kauhajoella syntynyt laulaja, sanoittaja ja säveltäjä Irina on kiertänyt Suomea vuodesta 1998 eri kokoonpanojen kanssa. Varsinaisen läpimurron persoonallinen Irina teki 2004 debyytti-

albumillaan Vahva. Siitä lähtien Irina on noussut kiintotähden lailla Suomen pop- ja suomirocktaivaalle arvostettuna artistina. Reckless Love on vuonna 2001 perustettu nelihenkinen glam metal-yhtye Kuopiosta. Bändi aloitti kellaribändinä soittamalla covereita. Tämä ei kuitenkaan tuntunut omalta, joten he alkoivat työstämään menestyksellisesti omaa materiaalia. Nykyään rankkaa medianäkyvyyttä nauttiva bändi on esiintynyt paljon myös ulkomailla.

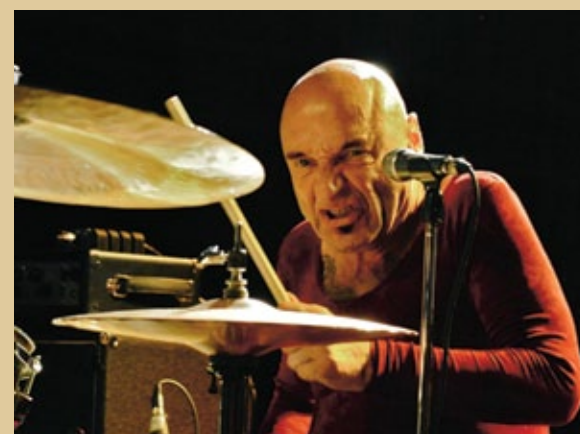
Raaka-aine on Lahdessa vuonna 1995 perustettu suomirockyhtye. Bändin musiikkia on verrattu mm. Klamydiaan, Kotiteollisuuteen, Apulantaan ja Trio Niskalaukaukseen. Raaka-aine tahkoaa keikkaa ahkerasti, sillä se kiertää Suomea vuosittain noin 50 keikan vuosivauhdilla.

Tamperelainen Uniklubi ja Arto Tuunelan perustama helsinkiläinen Pariisin Kevät tuovat rockillaan ja indie pop/rockillaan oman kädenjälkensä vaasalaiseen juhannusrihaan. Paikallisuutta tuo taas pietasaarelainen, nykyään Tukholmassa asuva, laulaja ja lauluntekijä Fredrik Furu persoonallisilla kappaleillaan unohtamatta kaupungin omia artisteja. Ja sokerina pohjalla on tietysti Suomi-rockin elävä legenda Remu, joka Hurriganes-kokoonpanollaan ei koskaan jätä ketään kylmäksi. Ei ainakaan Vaasan Lisää löylyä!-juhannustapahtumassa.

Vaasa Juhannus, Lisää löylyä!-tapahtuma Vaasassa, Varastokatu 9, 24.-25. kesäkuuta.



Kauhajoella syntynyt Irina on suomirockin ja -popin valovoimaisimpia naisartisteja.



Remu Aaltonen ja Hurriganes eivät jätä ketään kylmäksi, varsinkaan kesällä. 1960-luvulta lähtien keikaillut Suomirockin ikoni Remu takoo Vaasassa rumppupatteriston juhannuspäivänä tötterölle.

STOR POTENTIAL I LOKALA EKONOMIN

Globaliseringen har under de senaste årtiondena medfört att allt fler transaktioner - och ekonomin överlag - knappt känner några nationella gränser längre. Denna utveckling har naturligtvis gynnat bl.a. exportindustrin i Österbotten. Som motvikt till globaliseringen och gränsöverskridande verksamhet är det dock ett obestridligt faktum att näringslivet - det lokala och regionala - kan få en helt ny positiv betydelse. Vi i Österbotten har all orsak att vara stolta över vår närmiljö och vi bör definitivt bli betydligt bättre att ta vara på alla de möjligheter för ny ekonomisk verksamhet och tillväxt detta ger möjlighet till. Med förhållandevis små åtgärder och kloka val kan vi få oerhört mycket positiva saker till stånd. Att köpa inhemsk mat som producerats i regionen är ett medvetet och viktigt val.

Undertecknad hade för några veckor sedan möjligheten att träffa en grupp gymnasister från Vasa i samband med deras besök i riksdagen. De studerande ställde aktivt goda frågor och i synnerhet en av dessa etsade sig fast i minnet: ”-Vad kan vi som studerande i vår vardag göra för att stärka regionen?”. Det känns tryggt att veta att dessa framtidens företagare och skattebetalare har ett tankesätt som många vuxna kan ta modell av. Istället för att i tid och otid var sur på landets regering eller förvänta oss underverk av ett gäng byråkrater i huvudstadsregionen bör vi alla fundera över vilka de små men konkreta handlingar är, med vilka vi alla kan påverka regionens och landets utveckling.

Till vårt landskaps styrkor hör förutom en mångsidig exportindustri även grönsaks- och potatisodling samt mjölk- och övrig primärproduktion. Innehållet i vår dagliga matkasse är som Laura Annila konstaterade i Pohjalaisens ledare 22.5 ett politiskt val - men också mycket mer. Att välja lokala och rena, hälsosamma livsmedel är en satsning på såväl egen hälsa som regionens ekonomiska välfärd. Om t.ex. alla i Kvarkenregionen satsade en tia mer per månad på lokalt producerad mat skulle vi kunna skapa ny ekonomi för 100 miljoner euro på årsnivå inom samma område! Därför känns det bra att se hur det även för

konsumenterna och nya generationer blir allt viktigare att fästa uppmärksamhet vid inhemska och lokalt producerade livsmedel. T.ex. Vasa stad har med ett lokalt bageri avtalat om att semlorna bör vara levererade till skolorna inom sex timmar från att de satts i ugnen.

Ett tråkigt faktum är dock att det inhemska jordbruket idag har det mycket svårt. För ett par månader sedan fylldes gatorna i Helsingfors av traktorer i samband med en massdemonstration. Producentprisernas ras, utebliven export till Ryssland, försenade stödutbetalningar, utmanande väderförhållanden samt dagligvaruhandelns priskonkurrens är alla faktorer som oskäligt drabbat jordbrukarna i vårt land. Dessutom gör den tunga byråkratin situationen ännu svårare. Till den här delen bör vi av regeringen kunna kräva konkreta och omedelbara åtgärder för att underlätta situationen. Och alla vi finländare bör komma ihåg den enorma potential som finns i ett modernt lokalsamhälle. Genom att välja lokalt producerade livsmedel tryggar vi producenternas verksamhetsförutsättningar och stärker den lokala ekonomin.



foto: Maria Norrlin-Asplund





PAIKALLISUUDESSA VALTAVA POTENTIAALI

Viimeisten vuosikymmenien aikana talous on laajentunut yli kansallisten rajojen ennennäkemättömällä tavalla, ja globalisaatiosta on tullut taloutemme kehitystrendi. Tämä on sinänsä erittäin positiivista esimerkiksi Pohjanmaan vientiteollisuuden näkökulmasta. Vastapainona viennin kasvulle ja rajat ylittävän yritystoiminnan lisääntymiselle voidaan kuitenkin panna merkille, kuinka nykyajan globaalissa taloudessa paikallisuus voi saada aivan uudenlaisen merkityksen. Paikallisuus ja paikallinen yhteisöllisyys ovat arvoja ja voimavaroja, joita jokainen pohjanmaalainen voi ylpeydellä vaalia. Kun nyky-yhteiskunnassa usein puhutaan niin paikallisella kuin kansallisellakin tasolla – kansainvälisestä puhumattakaan – vaikutusmahdollisuuksien vähyydestä sekä yleisestä passiivisuudesta, on paikallaan nostaa esiin, ettei näiden korjaamiseksi tarvita aina suuriakaan ponnistuksia. Kotimaisen ruoan ostaminen on tietoinen ja tärkeä valinta.

Allekirjoittaneella oli joitain viikkoja sitten kunnia tavata ryhmä lukioikäisiä vaasalaisia heidän vierailullaan eduskunnassa. Vierailun aikana opiskelijat esittivät aktiivisesti kysymyksiä, joista yksi jäi erityisesti mieleeni: Mitä vaasalaiset nuoret, kuten kysyjä itse, voisivat arjessaan tehdä alueemme menestyksen eteen? On äärimmäisen hienoa huomata, kuinka nuoret tulevaisuuden menestyjät, yrittäjät ja veronmaksajat ajattelevat tavalla, josta voisimme kaikki ottaa mallia. Sen sijaan, että loputtomasti moitimme hallitusta ja maalaamme synkkiä uhkakuvia ylempien päätöksentekojen toimien seurauksista ja maamme tulevaisuudesta, voimme jokainen pohtia minkälaisilla omilla pienillä teoilla voisimme vaikuttaa alueemme ja sitä kautta koko maamme kehitykseen. Paikallisesti voimme yhdessä aikaansaada paljon hyvää.

Maakuntamme vahvuuksiin lukeutuu monipuolisen vientiteollisuuden ohella muun muassa lasinalais- ja perunanviljely, maidontuotanto ja muu alkutuotanto. Ja aivan kuten Laura Annila Pohjalaisen pääkirjoituksessa 22.5 sen osuvasti ilmaisi, on esimerkiksi

päivittäisen ruokakassin sisältö poliittinen valinta. Poliittisen valinnan lisäksi se on myös paljon muuta. Paikallisten puhtaiden ja terveellisten tuotteiden valintaa voidaan pitää päätöksenä panostaa paitsi omaan terveyteensä myös oman alueensa taloudelliseen hyvinvointiin. Mikäli kaikki Merenkurkun seudun asukkaat panostaisivat kymmenen euroa enemmän lähiruokaan kuukausitasolla, voisimme paikallisesti vuositasolla luoda 100 miljoonan euron edestä uutta taloudellista toimintaa. On hienoa, että kuluttajista on tullut entistä valveutuneempia ja tietoisempia kulutusvalinnoistaan, ja he haluavat aiempaa tarkemmin tietää ruokansa alkuperän. Myös Vaasan kaupungille paikallisuus on tärkeä teema, ja kaupunki on esimerkiksi solminut sopimuksen paikallisen leipomom kanssa, joka toimittaa tuotteensa paikallisiin kouluihin kuuden tunnin sisällä niiden uuniin laittamisesta.

Valitettava tosiasia kuitenkin on kotimaisen maatalouden tämänhetkinen tila, josta kertoo paljon muun muassa maaliskuussa Helsingissä järjestetty suurmielenosoitus, jossa kaupungin kadut täyttyivät traktoreista. Tuottajahintojen lasku, Venäjän pakotteet, tukimaksatusten lykkääminen sekä haastavat sääolosuhteet ja päivittäistavarakaupan hintakilpailu ovat jokainen osaltaan iskeneet tarpeettoman kovaa vasten maanviljelijöiden kasvoja, eikä alan raskas byrokratia ainakaan helpota ahdinkoa. On selvää, että maanviljelyn ja kotimaisen ruokatuotannon tilanne edellyttää hallitukselta konkreettisia ja välittömiä toimia, joilla parannetaan maatalouden kannattavuutta, luodaan uskoa tulevaisuuteen ja turvataan maatalouden toimintaedellytykset. Pienin valinnoin voimme näin vaikuttaa siihen, että meillä on jatkossakin tuottajia, jotka jaksavat ja joilla on tahto sekä edellytykset tuottaa puhdasta ruokaa kotitalouksillemme ja nykyaikamme valveutuneille kuluttajille.

Bock's

Byabutik Kyläkauppa

Auki / Öppet:
Torstaina 15.00 – 18.00
Torsdag 15.00 – 18.00

Tee tilaus kotisivuiltamme:

Gör en beställning på vår hemsida:

www.bockscornerbrewery.com

Tai ottaa yhteyttä / Eller tag kontakt simone@bockscornerbrewery.com

Simone Häggdahl Head of meetings, conferences and events

Mobile: +358 50 3777000

Bock's

Bock

Ruis Råg

IPA

Cider

Dunkel

Pale Ale

Pils

Some say the best in Europe



Vakavasti sairastuminen muutti Saimin elämänsuunnan

Vakavasti sairastuminen on monelle elämän käännekohta. Saimi Hoyerille, entiselle Nousiaiselle, sairastuminen harvinaiseen igG-puutokseen laittoi elämän uusiksi. Sairauden myötä hän muutti perheensä kanssa takaisin sielunmaisemiinsa Punkaharjulle, jossa hän toteuttaa miehensä kanssa yhden unelmistaan ja avaa ensi kesänä oman majoitusliikkeen, Hotelli Punkaharjun.

Kun Saimi sairastui muutama vuosi sitten Italiassa Saimin enkelit -televisiosarjan kuvauksissa vatsatautiin ja poskiontelotulehdukseen, ei hän tiennyt millainen sairaalarumba siitä alkaisi. Saimille määrättiin kaksi todella vahvaa antibioottikuuria, sellaisia, joita Suomessa määrätään erittäin harvoin. Siitä alkoi pitkä taistelu suolistongelmia vastaan.

– Minulla todettiin Clostridium difficile -bakteeri eli toiseksi yleisin antibioottiripulin aiheuttaja. Sairastin sen yhteensä neljä kertaa, Saimi kertoo.

Pahinta oli epätietoisuus

Saimi vietti sairaalassa pitkiä aikoja. Kuolemanpelko, epätietoisuus ja eristyksissä oleminen tulivat tutuiksi. Eristyshuoneessa hän oli siksi, ettei saisi mitään muita infektioita.

– Epätietoisuus oli raskainta, ei sairaalassa makaaminen. Alussa epäiltiin, että olin saanut ruokamyrkytyksen Italiasta, aivokasvainta, MS-tautia ja vaikka mitä. Epätietoisuuden hetkinä kuolemanpelko oli vahva. Pelkäsin kahta asiaa. Sitä miten lapset ja mieheni selviävät, jos minä lähten ja toisena, minne minä menen kuoleman jälkeen, Saimi muistelee.

Saimin pelastukseksi koitui erään infektiolääkärin ehdotus.

– Hän kertoi, että heillä on tutkimusryhmä Hyksissä, joka tekee niinkin seksikästä juttua kuin ulosteensiirtoa eli bakteerikannan vaihtoa. Se nosti minut jaloilleni.

Bakteerikannan vaihto lopetti Clostridium difficile -ripulikierteen. Lopulta paikallistettiin myös todellinen syy, igG. Kun igG-diagnoosi varmistui, Saimia harmitti.

– Oli shokki kuulla, että olen harvinaissairas. Mietin, että olisinpa saanut jonkin muun diagnoosin. Jonkun sellaisen sairauden, johon olisi selkeät ohjeet ja neuvot. Sen sijaan sain sairauden, jossa kaikkiin kysymyksiin ei ollut vastauksia.

Sairaus haastoi oman identiteetin

Paluu työelämään sairaala-ajan jälkeen ei ollut helppo. Työrintamalla Saimi oli korvattu uusilla kasvoilla, eikä kukaan uskaltanut buukata häntä enää mihinkään.

– Se on hurjaa, kun lakkaa olemasta. Ei ollut enää sitä Saimi Hoyeria, joka seisoi korkokengissä ja puhui malleille tai aiheutti keskustelua sillä, että puhui niin suoraan, hän muistelee.

Työidentiteetin lisäksi Saimi mietti, mitä hänestä on jäljellä vaimona ja äitinä.

– Yhtäkkiä en tiennyt enää yhtään, mitä minä olen. Koin, että minua ei tarvittukaan mihinkään. Onneksi Speakersforum kiskaisi minut mukaan puhujakulttuuriin. Sen kautta käyn kertomassa tarinaani kouluajoista tähän päivään.

Nyt Saimi toteuttaa yhtä unelmaansa. Hän avaa juhannuksena Suomen vanhimman majoitusliikkeen Punkaharjun Valtionhotellin tilalle uuden majoitusliikkeen Hotelli Punkaharjun. Se tarjoaa hyvinvointia, kulttuuria ja yritystapahtumia.

– Olen ollut neljä vuotta Metsähallituksen kansallispuistokummina ja Hotelli Punkaharjun lähellä kulkee useita luontopolkuja. Lisäksi hotellin ravintolan ruoka tulee suoraan ystäväiltäni, kalastajilta ja maanviljelijöiltä. Tässä hankkeessa nivoutuu monta asiaa yhteen, hän iloitsee.

Teksti: Päivi Kantonen

Kuvat: Olga Poppius

Lena Meriläinen ja Olli Tola osallistuivat keväällä 2016 esitettyyn Parempi elämä -televisiosarjaan, jossa annettiin työkaluja parempaan parisuhteeseen. Pariskunnat viettivät viikontiiviillä parisuhdeleirillä Viron Saarenmaalla.



FAKTA: Elämä pelissä -parisuhdetesti

- Testin avulla voi arvioida parisuhteensa tilaa, tuloksena on omiin vastauksiin perustuva parisuhteen rakkausarvio
- Testi mittaa parisuhteen kuutta osa-aluetta: jaettuja lämpimiä tunteita, sopuisuutta parisuhteessa, luottamusta, seksiä ja läheisyyttä, myönteistä huomioimista ja myötäiloa
- Vastanneista 74 % luotti kumppaniinsa sekä 65 % naisista ja 52 % miehistä ilmoitti päivittäin osoittavansa rakkautta, kiintymystä ja hellyyttä kumppaniaan kohtaan
- Testissä 33 % koki, että parisuhteessa on kipinää ja 28 % oli sitä mieltä, että seksuaalisuus toteutuu molempia tyydyttävällä tavalla, vastaavasti vain 13 % naisista ja 9 % miehistä ei tuntenut seksuaalista kiinnostusta kumppaniaan kohtaan
- Testiä on tehty jo yli 150 000 kertaa
- Tee testi osoitteessa: elamapelissa.duodecim.fi/ep4/

Suurin osa suomalaisista on tyytyväisiä parisuhteeseen

Suomalaisista 83 prosenttia on tyytyväisiä parisuhteeseensa ja tuntee voimakasta rakkautta puolisoaan kohtaan. Melko tai erittäin tyytymättömiä parisuhteeseen oli ainoastaan viisi prosenttia vastaajista. Tulokset ilmenevät Elämä pelissä -parisuhdetestistä, jonka on laatinut lääkäriseura Duodecim yhteistyössä Sitran kanssa.

Elämä pelissä on Yle TV1:n vuodesta 2007 esitetty ohjelma, jonka neljäs tuotantokausi käsitteli tänä keväänä rakkautta. Ohjelman tavoitteena on tukea suomalaisia tavoittelemaan pidempää ja laadukkaampaa elämää, mihin liittyy myös internetissä tehtävä parisuhdetesti.

Tänä vuonna televisiosarjassa olivat mukana muun muassa Kotikadusta ja Syke-sarjasta tuttu näyttelijä Lena Meriläinen yhdessä miehensä teatteriohjaaja ja televisiosarjojen tuottaja Olli Tolan kanssa.

– Olemme kumpikin temperamenttisia ihmisiä. Kun riitelemme, huudamme kovaa ja päällekkäin hetken aikaa. Minä olen usein murjottaja, joka jaksaa jurnuttaa pitkänkin aikaa. Olli taas huutaa asian ulos ja se oli siinä. Parisuhdeleirillä opettelimme toisen kuuntelemista ja saimme siihen hyviä työkaluja, Meriläinen toteaa.

Parisuhteessa seinä vastaan

Lena Meriläisen ja Olli Tolan rakkaustarina alkoi työpaikalta vuonna 1982. Tuolloin kummatkin olivat tahoillaan vielä naimisissa.

– Nyt niin sanotulla toisella kierroksella on jo piirun verran viisaampi ja ymmärtää, mikä sen merkitys on, kun toiselle sanoo ”tahdon”. Meilläkin tuli parikymmentä vuotta sitten parisuhteessa

seinä vastaan ja erilaisuutemme oli sietämätöntä. Ollilla oli omat vikansa ja minä koin, etten voi suhteessa hyvin ja haluan toisenlaisen miehen. Olin luovuttaja, mutta Olli taisteli minut aina takaisin. Hän on vanhan ajan ritari, joka hurmasi minut kirjoittamalla romanttisia kirjeitä. Hän sai minut ymmärtämään, että olisin tyhjä, jos lähtisin, Meriläinen muistelee.

Jos 34 vuoden suhteessa on jotain opittu, niin se, että toista ihmistä ei voi muuttaa. Puolison pitää antaa olla sellainen kuin hän on.

– Ollilla on tiukat asenteet, joita halusin pehmentää. Olisin myös halunnut, että hän ei hosuisi, vaan ajattelisi välillä ennen kuin toimii. Vähän hän on kyllä rauhoittunut. Minä taas olen hidas liikkeissäni. Lähteminen vie minulta aikaa ja arvostan Ollissa sitä, kun hän antaa sitä minulle, eikä sano mitään. Hitaus voi olla nopeammalle ihmisellä sietämätöntä.

Eläköityminen haastaa parisuhteenkin

Nyt pariskunnan suhteessa eletään jälleen uudenlaisia aikoja. Olli Tola jää eläkkeelle ja Lena Meriläinen lopetti rankan työrupeaman Syke-sarjan parissa. Yhtäkkiä yhteistä aikaa onkin tavanomaista enemmän. Toukokuussa pariskunta lähtee lomalle Marbellaan.

– Yhteinen haaveemme on ollut, että Olli aloittaa näytelmien ja elokuvien käsikirjoittamisen, kun jää eläkkeelle. Itse olen jonkinlaisessa välitilassa. Syke-sarjan kuvaukset loppuivat, enkä vielä osaa hahmottaa, mitä teen seuraavaksi. Hitaana ihmisenä hieman katselen, mitä tässä voisi olla, Meriläinen miettii.

Teksti: Päivi Kantonen



Bock's

ISOT STORA

KESÄMARKKINAT SOMMARMARKNAD

22-23.6
12⁰⁰-18⁰⁰

Vi på Bock's Corner Brewery ordnar en sommarmarknad för närproducerade varor 22-23.6 på vårt nya torg, Old Square! Julmarknaden vi ordnade förra året blev en succé med flera tusen besökare och nu vill vi bjuda in er till vad vi hoppas blir en återkommande tradition med livliga marknader på Bock's!

På plats bl.a:
Juhakoskela design
Stina's pearls
Norrbro
Aroma
Tom Blom Fisk
Hunajakeidas
Kodials grönsaker
Alinas Blommor
Wirtalas glass
Valo 24h
Glada Knorren
Ylimartimo Lähi-
juustola
Laidun Hereford



WWW.NORRBO.FI

Bock's Corner Brewery järjestää kesämarkkinat lähituotetuille tuotteille 22.-23.6 meidän vastavalmistuneella torilla, Old Square! Viime vuonna järjestetyt Joulumarkkinat vetivät menestyksekkäästi tuhansia kävijöitä ja nyt haluamme kustua sinut mukaan kesämarkkinoille toteuttamaan toistuvien vilkkaiden markkinoiden perinnettä täällä Bock'sissa!

Mukana mm.:
Juhakoskela design
Stina's pearls
Norrbro
Aroma
Tom Blom Kala
Hunajakeidas
Kodialin vihannekset
Alinan Kukilla
Wirtalan jäätelö
Valo 24h
Glada Knorren
Ylimartimo Lähi-
juustola
Laidun Hereford

aroma
Bageri & Konditori



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: Onnellisuus

- aikaraja 28.8.2016 kl 23.59.

Voittajan nimi julkaistaan Mega-lehteen vko 37. Osallistu lähettämällä **5 kuvaa** sähköpostitse, mega@upc.fi. Liitä mukaan yhteystietosi ja mainitse myös että osallistut valokuvakamppailuun. Voittaja valitaan äänestyksessä kotisivullamme. Äänestys tapahtuu 30.8-11.9 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 varenda 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: Lycka

- deadline 28.8.2016 kl. 23.59

Vinnaren publiceras vecka 37.

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 30.8-11.9. 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!



Christian Nylund, Vaasa



Juhani Pihtikangas, Vaasa



Matti Hietala, Vaasa



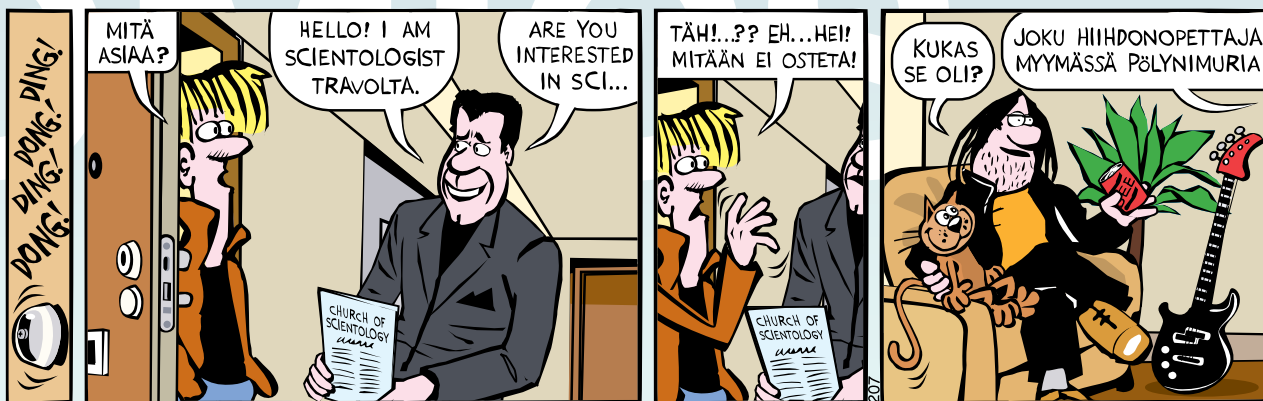
Mathilda Börg, Vaasa



Mats Lillas

SUDOKU & CC

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

POHJANMAAN MUSEO & TERRANOVA – MERENKURKUN LUONTO-KESKUS 17.06. - 19.09.2016 UHRA-BEATA SIMBERG-EHRSTRÖM, TEKSTIILITAITEEN UUDISTAJA

Yleisöopastus: Sunnuntaina 19.6.16. klo 12.00, suomeksi. Opastus sisältyvät museon pääsymaksuun. Avoimna: tiistai – sunnuntai 10–17. Pääsymaksut: 7€ / 5€ / alle 18v ilmainen.

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA

Vaasan pääkirjasto, Kirjastonkatu 13

BLACK WALL GALLERY 3.6.2016 - 26.6.2016 VAASAN TAITEILIJASEURAN KEVÄTNÄYTTELY OSA 2

Kasarmi 13, Korsholmanp. 6. Avoimna ke-pe 13-18 la-su 12-15. Vapaa pääsy

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

28.5.–28.8.2016 IHMISEN LUONTO - ANNI RAPINOJAN RETROSPEKTIIVINEN YKSITYISNÄYTTELY

Yleisöopastukset: Torstaina 16.6.16 klo 11 suomeksi. Sunnuntaina 19.6.16. klo 13.00 suomeksi. Opastukset sisältyvät museon pääsymaksuun. Sisäsatama, Vaasa, puh.(06) 325 3920 Avoimna: tiistai –sunnuntai 11-17. Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

-MEIDÄN LELUT JA LAHJATAI DETTA, -KUVIA VAASAN TYÖVÄENLIIKKEEN HISTORIASTA -FANNYN KOTI

Vapaudentie 27 Avoimna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.00 Pääsymaksu 4/2 €

BOCK'S CORNER BREWERY, KYLÄKAUPPA LENA SAHLBERGIN NÄYTTELY HEARTBEAT ABSTRAKTEJA MAALAUKSIA 3.5-8.9.2016

Avoimna tors klo 15-18 Avajaiset perj 3.5. klo 19 Gerbyntie 18

GALLERIA WASABORG

PEKKA LEHTINEN MUISTOJA VÄHÄNKYRÖN YLÄASTEELTA 2.-14.5.1016 Vaasanpuistikko 14 Wasaborginkuja Avoimna ma-pe 11-17 ja la 10-15

MIKOLAN AKVARELLISALI

Yhteisötaiteen Triennaali VASTAAN+OTTO 22.5. - 12.6.

AVOINNA: toukokuussa: pe-su klo 12-16 ja kesäkuussa: ke-su klo 12-16

ATELJE Torni

Pitkää. 66 TAIKON **POHJALAISTEN TAIDEYHDISTYSTEN YHTEISNÄYTTELY 2.6 - 31.7.2016**

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

TIKANOJAN TAIDEKOTI

20.5.-25.9.2016 VENÄLÄISET MESTARIT - AIVAZOVSKISTA REPINIIN

Yleisöopastukset: Torstaina 16.6.16 klo 14, suomeksi. Sunnuntaina 19.6.16. klo 14.00, suomeksi. Opastukset sisältyvät museon pääsymaksuun.. Hovioikeudenp. 4, Vaasa, puh. (06) 325 3916 Avoimna: ti – su 10–16. Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.

NELIN –CRONSTRÖMIN TAIDEKOTI & VANHAN VAASAN MUSEO

Varaukset Pohjanmaan Museo puh. (06) 325 3800

VAASAN TAIDEHALLI

& GALLERIA IBIS 11.06. - 21.08.2016 BY - OLIPA KERRAN KYLÄ

Kaupungintalo, Senaatink.1 puh. (06) 325 3770 Avoimna: ti – su 11–17 Ilmainen sisäänpääsy

VALOKUVAGALLERIA IBIS

Kaupungintalo, Senaatink.1 puh. (06) 325 3770

Avoimna: ti – su 11–17 Ilmainen sisäänpääsy

MERIMUSEO, VAASA

Palosaaren salmi (06) 3120511 Avoimna 16.05 - 26.08.2016

Ma-Pe klo 11.30 - 18.30

KESÄN NÄYTTELY: PALOSAAREN SALMEN HISTORIA JA TULE-VAISUUTTA BOCK'S CORNER BREWERY, KYLÄKAUPPA LENA SAHLBERGIN NÄYTTELY HEARTBEAT, ABSTRAKTEJA MAALAUKSIA 3.5-8.9.2016

Avoimna tors klo 15-18 Avajaiset perj 3.5. klo 19 Gerbyntie 18

SÖDERFJÄRDENIN METEORIIHI

Marenintie 292 SUNDOM, Vaasa

• NÄYTTELY AVOINNA YLEISÖLLE :

1.6-28.9 KE 18-20 JA SU 14-20

• TILAUKSESTA RYHMILLE:

TOUKOKUU-LOKAKUU, JOKA PÄIVÄ

- online: www.meteoriihi.fi

tai VisitVaasa:n kautta,

puh. (06) 325 1145

Utställningar

METEORIA SÖDERFJÄRDEN

Marenvägen 292 SUNDOM, Vasa

• UTSTÄLLNINGEN ÖPPEN FÖR ALLMÄNHETEN:

1.6-28.9 ON 18-20 OCH SÖ 14-20

• PÅ BESTÄLLNING FÖR GRUPPER:

MAJ-OCTOBER, ALLA DAGAR

- online: www.meteoriihi.fi

eller via VisitVaasa

tfn (06) 325 1145

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH

TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM

17.06 - 19.09 2016 UHRA-BEATA SIMBERG-EHRSTRÖM, textilkonstens förnyare

Allmän guidning: Söndag 19.6.16 kl. 12.00 på finska. Guidningen ingår i museets inträdesavgift. Museigatan 3, 65100

Vasa tel (06) 325 3800.

Öppet ti - to 11-18, fre-sö 11-16

Inträde 7/5 €.

KONSTGALLERIAN TEMA

Vasa huvudbibliotek, Biblioteksgatan 13

TIKANOJAS KONSTHEM

20.5-25.9 2016 RYSKA MÄSTARE - FRÅN AJVAZOVSKIJ TILL REPIN

Allmänna guidningar: Torsdag 16.6.16 kl. 14 på finska. Söndag 19.6.16 kl. 14.00 på finska. Guidningarna ingår i museets inträdesavgift. Hovrättsplanaden 4, Vasa, tel. (06) 325 3916

Öppet: tisdag - söndag 10-16.

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

BLACK WALL GALLERY

3.6.2016 - 26.6.2016

VAASAN TAITEILIJASEURAN

KEVÄTNÄYTTELY OSA 2

Kasern 13 Korsholmsespl. 6, Vasa

Öppet ons-fre 13–18, lö- sö 12 - 15 Fritt inträde

ATELJE Torni

Storalångg.66

ÖSTERBOTTNISKA KONSTFÖRENINGARS

SAMUTSTÄLLNING 2.6 - 31.7.2016

Öpp. ti -to 12-18 lö-sö 12-16

GALLERIA WASABORG

PEKKA LEHTINEN MUISTOJA VÄHÄNKYRÖN YLÄASTEELTA 2.-14.5.1016

Vaasanpuistikko 14

Wasaborginkuja

Öppet må-fre 11-17 o. lö 10-15

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

28.5.–28.8.2016 MÄNNISKANS NATUR - ANNI RAPINOJAS RETROSPEKTIVA

UTSTÄLLNING

Allmänna guidningar: Torsdag 16.6.16 kl. 11 på finska. Söndag 19.6.16 kl. 13.00 på finska. Guidningarna ingår i museets inträdesavgift. Inre hamnen, Vasa, tel. (06) 325 3920

Öppet: tisdag - söndag 11-17.

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

MIKOLAS AKVARELLSAL

Triennalen för Samfundskonst MOT+TAGNING 22.5. - 12.6.

Öppet: maj: fre-sö 12-16. juni: on-sö 12-16. 3/2€. Rådhusgatan 21 innergården, Vasa.

NELIN –CRONSTRÖMS KONSTHEM & GAMLA VASA MUSEUM

Rådhusgatan 21, innergården, Vasa. Besök beställs från Österbottens museum tel. (06) 325 3800

VASA KONSTHALL

& GALLERI IBIS 11.06 - 21.08 2016 BY Stadshuset, Senatsgatan. 1 tel (06) 325 3770.

Öppet ti- to 12 – 18,

fre- sö 12 – 16. Gratis inträde

FOTOGALLERI IBIS: 11.6 -21.8 2016

DISTANT SHORE, DARIA ENDRESEN

Stadshuset, Senatsg.1

tel: (06) 325 3770

Öppet ti-sö 11-17 Gratis inträde.

SJÖMUSEET, VAASA

Brändö sund (06) 3120511

Öppet 16.05 - 26.08.2016

Må-Fre kl 11.30 - 18.30

SOMMARENS UTSTÄLLNING:

BRÄNDÖ SUNDS HISTORIA OCH FRAMTID

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. Kampanjölönsningar – även mobila.

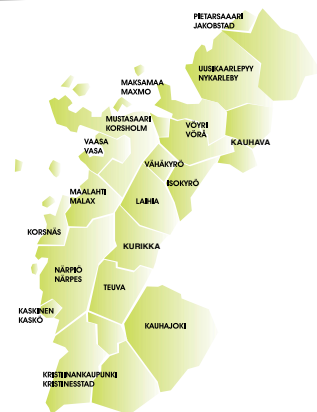
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annons i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

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 HUSHÄLL • POSTUTDELNING





Starts @ 3.6

BBQ @ 

Perjantai ja Lauantai, klo 18.00 – 22.00
(sää varauksella)

Fredag och Lördag, kl. 18.00 – 22.00
(med väderreservation)

Tällä grilliaterialla keräät pisteet kotiin



Pekonipommien sisältä löytyy sipulikuoren sisään piilotettu lihapulla. Loppusilauksen antaa kolakastike.



Mainettaan maukkaampi kiinankaali ei grillatessa tarvitse esivalmisteluja, mutta tarkkana pitää olla, etteivät lehdet leimahda liekkeihin.

Ohjeet ovat 6-8 ruokailijalle.

Pekonipommi

800 g naudanjauhelihaa
1 kananmuna
0,5 dl soijakastiketta
2 tl mustapippurijauhetta
2 tl savupaprikajauhetta
1 tl worcestershire-kastiketta
1 tl sriracha-kastiketta
2 rkl grillikastiketta (alla olevan ohjeen mukaan)
nippu tuoretta persiljaa
700 g pekonia
6 suurehkoa sipulia
reilusti grillikastiketta voiteluun

Kuori sipulit ja leikkaa puoliksi. Ota talteen kaksi päällimmäistä kerrosta. Silppua puolet jäljelle jääneistä sipuleista. Pakasta loput. Valmista lihamassa. Vatkaa kananmuna, lisää joukkoon mausteet, silputut sipulit ja persilja sekä jauheliha. Sekoita taikinamassaksi. Muotoile massasta 12 lihapullaa. Nosta kaksi puolikasta sipulinkuorta jokaisen lihapullan kuoreksi. Pyöritä jokaisen pallon ympärille 3 pekoniisivua siten, että sipuli jää piiloon. Pyörittele käsissäsi pallot tiiviiksi. Grillaa pallot epäsuoralla ja matalalla lämmöllä (n. 180 astetta) vähintään puoli tuntia. Kääntelee pekonipommeja niin, että ne paistuvat tasaisesti. Kun pekonikuori alkaa näyttää kypsältä, voitele pallot grillikastikkeella ja grillaa vielä viisi minuuttia.

Kolagrillikastike

0,5 dl punaviinietikkaa
0,5 dl sokeria
1 dl ketsuppia
1 rkl worcestershire-kastiketta
0,5 dl soijakastiketta
1 tl savupaprikajauhetta
1 tl suolaa
3 dl kolajuomaa (ei kevyttuotteita)

Sekoita ainekset kattilassa ja kiehauta. Anna hautua miedolla lämmöllä 15 minuuttia ja kiehauta uudelleen. Käytä kastiketta pekonipommien karamellisointiin. Nosta loput tarjolle ruokapöytään.

Grillattu kiinankaali sinihomejuustokastikkeella

2 isoa kiinankaalia
Sinihomejuustokastike:
2 dl kuohukermaa
170 g sinihomejuustoa
0,5 tl rouhittua mustapippuria

Lohko kiinankaali kannan kanssa pitkittäin neljään osaan. Kaada kerma ja tuorejuusto kattilaan. Murena joukkoon 150 grammaa sinihomejuustoa ja lisää mustapippuri. Keitä miedolla lämmöllä viitisen minuuttia koko ajan sekoittaen. Ota kattila liedeltä ja laita kansi päälle kiinankaalien grillaamisen ajaksi. Grillaa kiinankaalilohkot miedolla lämmöllä rusehtaviksi. Leikkaa grillatut lohkot vielä puoliksi pituussuunnassa. Kaada päälle lämmin juustokastike ja ripottele koristeeksi loput sinihomejuustosta.

*Reseptit: Crista Lassfolk-Feodoroff
Kuvat: Tiina Kovanen-Bergman*

Every Sunday 14.00-17.00

Check out the program
under Bock's kids on
our homepage

Bock's family café

Händer på söndag:

19.6 kl. 14.00-17.00

Korsholms 4H står för pyssel för
barnen!

Välkommen!

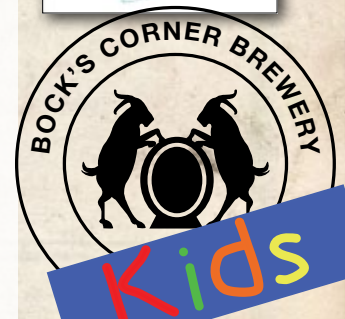
Tapahtuu sunnuntaina:

19.6 klo 14.00-17.00

Mustasaaren 4H järjestää lapsille
askarteulua!

Tervetuloa!

Free entrance!
Vapaa sisäänpääsy!
Gratis inträde!



Summer opening hours 18.6 - 14.8:

Pub

Mo – Thur 16.00 – 23.00

Fri 16.00 – 02.00

Sat 14.00 – 02.00

Sun 12.00 – 20.00

No lunch

Market

Thur 15.00 – 18.00



Ilmoituksen jättö

SOITTAMALLA

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

TEKSTIViestillä

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 ilmoitus-tekstin 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. Maksuttasi 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-palvelus-sa. Ilmoituksesi näkyy koko Suomessa!

MYYDÄÄN

Asuntovaunu Knaus SUD-WIND vm. -89, paino. 910kg, hyvin pidetty. Vaunu Vaasan alueella. Soittele. Hp. 985e P. 0451695959

Juhannuksen shokkitarjous. Sauna/aitta 15+7m2 3990e. Sauna/mökki 26+11m2 5590e. Huvila 1. krs 61m2 9900e Tilaukset P. 0503202222, www.laavuvaara.fi

SEKALAISTA

Ota uusi suunta elämäsi! Luotettava auttaja/ennustaja, myös unet. Ti-su klo 10-24, 1,99e/min. Ei seksilinja. Sari, p. 0700844444.

Smålands Öst Den finlandssvenska **Kontakten**

♥ Nainen etsii sinua

Är en blyg kvinna, 45 år, bor i 06-omr. Rökrfri, gillar allt som gör livet glatt att leva. Söker trevlig och ärlig man för umgänge. Myös suomeksi. (1175605)

Kärleksfull, snäll, ärlig och lugn kvinna, 40+, med nyfiket och öppet hjärta, söker likasinnad, lång gentleman för seriös, men glädjefylld relation i 06-omr. Kanske vi kan hitta på något i sommar? (1175795) T

Är en kvinna, 50+, i 06-omr. Frisk luft och natur, läsning, god mat, kryssningar. (1175741) T

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

Reipas leski etsii ystävää. Sinä rehellinen pappa, otapa yhteys 78v, reippaaseen leskinaiseen. Seikkailijat pysyväkä pois. Jospa löytäisin loppuelämäksi todellisen ystävän, jota kaipaan. (1175281)

Troende mamma, 40+, söker en livs-vän. Tycker om allt gott här i livet. Bor i 06-omr. (1174043) T

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

Tjej, 20+, söker ny bekantskap i 06-omr. Kvinna eller man, spelar ingen roll. (1172743) T



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

Mies 06-alueelta. Sinua etsii puheseuraksi yksinäisiin hetkiin mukava neito. (1165932)

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

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

Talvi-illat pimeät yksin, kun sun ootan saapuvan vapaa, huumorintaj., ok mies. Olen -60v, vapaa, puhelias XL-nainen. Odotan viestias. (1158812)

Keski-ikäinen, nuorekas yh-nainen hakee rehellistä 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

Täällä on 30v nuorimainen. Etsin rehelliä, turvallista, rakastavaa miesseuraa tositark. vanhemmasta miehestä, n. 60-70v. (1155460)

Omtänksam och envis, ung kvinna, 20+, från 06-omr. söker i första hand vänskap, men ev. också en kärlek. Du skall vara max 30 år, ej blyg och med båda fötterna på jorden. (1153147) T

Glad och trevlig tjej, 48 år, söker vänina att umgås, prata, promenadera, 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 47v, lempeän luonteen omaava mies. Etsin hellää, lempeää, vapaata tyttöä maalta, ikätoive 40-47v. 06-alueelta tai kauempaakin kävisi. (1173897)

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

Syöpä vei vaimon. Kaipaamaan jäi mies, +60v, talo, autot, mökki ja paljon muuta huollettavaa. Tule nainen jakamaan yhteistä elämää kanssani. (1164696)

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

Ensam, ungdomlig man från 50-talet söker vän och kvinna i samma person. Finns i 06-omr. Du? (1175631) T

K-Pohjanmaan nainen, tanssimaan. Raitis, kiva mies odottaa vastausta. (1175621)

Mukava, 40-50v, naisellinen, savuton nainen. Haluisin tutustua. Mä 50v, rento, savuton, mukavan sopuisa, L-koon mies Sjkita. Vietetään jo kesäloma 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

Iso, vanhempi nainen, viestiä odotan. Minä mies Sjkita. (1175226)

Här finns en man, 45/180/80, som söker en kvinna, 30-60 år. (1175224) T

Vakinaisen susta kypsä, povekas naisen haluis vapaa, nuorekas, tummahiuksinen ja ok-näk., raitis, 58/185/88 mies maalta. Sjk. (1175032)

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 som-marnatten. (1174950) T

Mies, 57v, kaipaava seuraa mukavan rennosta naisesta. Kesänviettoon ja vaikka loppuiksi. 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 rökrfri. 06-omr. (1174336) T



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

Taas kevään tullen i-poika E-Pohjanmaan käy eedeniä rakentamaan. Josko eevan saisi vieraaksi tulemaan. Tai itse luonasi käymään. Ethän mitään mene-tä, vaikka viestillä heität. (1174115)

Poikamies, 57v, haluais 60v, nahkahameisen naisen seuraa 06-alueelta. (1174091)

Siisti, ok-näk., 45v mies etsii 35-65v naista tapailluun ja aikuisten juttuihin. (1174000)

Olisko Sijn alueella sähkökkää, kivaa, vapaata, 45-60v naista, joka rakastuis mukavaan, vapaaseen, kiiltiin, työelämäs olevaan, 59v mieheen tositark.? (1173823)

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

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

Olen kiva, puhelias, hellä, herkkä, lapseton, 43v mies Pohjanmaalta, en k-pakoi enkä tupakoi. Etsin kivaa naista tositark. (1173600)

Du österbottniska kvinna, 35-42 år. Jag är en man, 40 år, som gärna vill träffa dig. (1172982) T

Sommaren närmar sig. Någon tjej, 23-33 år, som söker en kille från Närpes som kan ta hand om sig själv, ärlig, omtänksam och snäll? Hör av dig. (1172942) T

Kyllä kokkolalaisella, 37/185/80, ok sinkkumiehellä olisi niin kevättä mielessä ja vanhempi naisystävä toiveissa. (1172710)

Riski metsuri-poikamies, 49v, kaipaa le-tuhtia, yli 55v maalaisnaista. Pihkakou-rainen juttijussii 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 kalpais sua kypsä, povekas nainen. Leijona. (1171853)

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

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

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, villavill, sjon m.m. Barn inget hinder i framtiden. (1167712) T

Mä 50v, mukava ja kunnollinen, savuton, vähän tanssiva mies Sjkita. 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 asiallisenäk. mies Sjkita. (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 et-sii 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 kon-takt. (1166892) T

Man, 56/180/78, söker mullig kvinna. 06-omr. (1166780) T



Jag är en mörk, lång man, 40+, som söker en yngre kvinna att umgås med. (1166328) T

Kille, 28 år, söker tjej, 18-65 år, för mys och lite kul. Inget seriöst förhål-lande sökes. 06-omr. (1166198) T

Man, född på 50-talet, söker kvinna att umgås med. Bor i 06-omr. (1165960) T

Savuton sinkkumies hakee elämänkump-paniksi naista. Vastaa, niin selvitetään tu-lisko meistä joiain. Olen 65v. (1164140)

Nuorempi mies etsii 06-alueelta van-hemman, pehmeänpyöreän naisen seuraa, joka kaipaava hellyyttä, lähei-syyttä ja suudelmia. Tunnistithan lähei-syyden kaipuun. (1163863)



Man, 46 år, söker en kvinna i 06-omr. Är du 38+, slank och intr. av fiske och natur, hör av dig. (1163503) T

Rempseä, pehmeä, povekas, muodo-kas, vapaa, 40-55/XL-XXL nainen, Vaasa/Sjk. Sua etsii vapaa, 50v mies. Rohkeesti vastaa. (1163482)

Här finns en trevlig, snygg, sportig, 40-årig kille med glimten i ögat som söker en partner att dela livets med och motgångar med. Älskar villaliv och att vistas på havet. Gillar du att sköta om din kropp, ta kontakt. (1162591) T

Mies, 35v, jolla on 2 lasta, etsii huu-morintaj. naista tositark. Hyvä, jos olis Klan läh. (1160531)

En trevlig, 48-årig man från 06-omr. söker en trevlig kvinna för ett fast för-hållande. Finns du? (1159319) T

Man, 60 år, med fötterna på jor-den, söker representativ kvinna som sällskap. (1159266) T

Mies 35v, 2 lapsen isä 06-alueelta, et-sii seuraa tositark. Olethan lapsista pi-tävä, 30-40v nainen. (1159255)

Täällä olis mukava, romanttinen, 47v mies 06-alueelta vailla romanttisen naisen seuraa. (1158506)

Bonde söker tjej. Charmig, sympatisk, 48-årig kille söker söt, snäll och trevlig tjej, med humor. (1157652) T

Kille, 24 år ung, söker en trevlig tjej, 21-26 år, från 06-omr. (1156365) T

Man söker stor men kort försummad kvinna för äktenskap. Du är följsam, klädd som 50-tal. (1153764) T

Snäll, omtänksam singelkille, 40+, sö-ker kärleken. Stort plus om du vill resa med mig, tillbringa tiden på villan eller åka ut på dans. (1153347) T

Jag är en ungdomlig 48-åring som söker en kvinna att byta ord med. Intr. ut och gå, cykla, laga något gott att äta, mysa och ha det bra. (1153152) T

Kille söker en tjej, 35-40 år, barn inget hinder. Bor på landet norr om Vasa. (1152917) T

Tumma mies haluisi löytää romanimie-hen, jonka kanssa touhuilla luottamukse-lla. Kurikka-Kauhajoki. Vastaa rohkeasti, pi-detään tää meidän välisenä. (1175069)

Mies, 56v, etsii miestä. Vaasa. (1173411)

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

Nuorimies etsii +60v top-miestä. (1175701)

Yngre man från H-fors söker man eller trans. (1175356) T

Ukm, 57v, etsii luotettavaa miestä kah-denkeskiseen nautiskeluun silloin täl-löin. Vastaa, sinä nuori tai vanhempi. 06-etelä. (1174144)

Transvestit söker man som vill leva med mig. Intr. musik och kläder. (1172712) T

Man, 55+, i 06-omr. söker en man. (1172293) T

Olen bi-ukm, 52v, 06-alueelta. Etsin seu-raa mukavasta miehestä, 35-65v. Olen kokeilunhaluinen. Tavataan. (1170744)

♥ Parit etsivät

Tässä aikuinen pari, 60v ja ylikin, normi koko, lähtisi nyt kokeilemaan erotiikkaa toisen parin kanssa avoimin mielin. Vaih-detaan ja kokeillaan. (1173109)

Olemme +60v pari Vaasan seudulta, harrastelemme kivaa muuallakin kuin makkarissa. Etsimme humoristista pa-ria aikuisten illanviettoon. (1170089)

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 (paikallispu-helu) ja jätä ilmoitus. Sinulle voidaan soittaa, lähettää tekstiviestejä tai jättää viesti vastaajaan. **Tekstaa** Kirjoita **MEGA** (väli) **ILMO** (väli) **ilmoitustekstisi**. Mainitse tekstissä sukupuolesi, millaista seuraava etsit ja miltä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhen-tää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostituution ja vastaavien seksu-aalipalveluiden markkinoinminen on rangaistava teko (rikoslaki 9§), tällaisia ilmoituksia ei julkaista.

3 Oma ilmoitus: vastaukset

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile **8**. Kuulet saamasi viestit (myös teksti-viestit) 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 (paikallispu-helu), 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



Myös ujo ja hiljainen voi olla sosiaalisesti taitava

NÄKÖKULMA Kesäloma vaatii sosiaalista silmää sekä lapsilta että aikuisilta, pari- ja perhepsykoterapeutti sanoo.

Jos ei vietä kesälomaansa yksin autiolla saarella, tulevat hyvät sosiaaliset taidot tarpeeseen.

Etenkin lapsiperheiden yhteinen lomanvietto edellyttää onnistuakseen sitä, että jokainen osaa olla kiva kaveri.

Lastenpsykiatrian erikoislääkäri sekä pari- ja perhepsykoterapeutti Janna Rantala on huomannut puhe-
liaisuutta usein pidettävän sosiaalisena taitavuutena.

– Näin ei ole, vaan ujo ja hiljainen voi olla ihmissuh-
teissaan taitavampi, kiva kaveri, Rantala huomauttaa.

– Kyse on vuorovaikutustaidoista; siitä, että ottaa toi-
sen ihmisen huomioon ja arvostaa hänen seuraansa.

Asiantuntijan mukaan kivan kaverin ominaispiirteitä
ovat ennen kaikkea joustavuus ja kyky sietää erilai-
suutta.

Sosiaalisesti taitava ymmärtää, että aina ei voi mennä
oman pään mukaan, vaan välillä on taivuttava toisten
toiveisiin.

– Kiva kaveri on kiinnostunut toisista ihmisistä ja
heidän erilaisuudestaan, Rantala kuvailee.

– Hän etsii jokaisesta jotain hyvää. Sellaisia juttuja,
jotka yhdistävät.

Lapsiperheissä aikuisten pitäisi tiedostaa esimerk-
kinsä voima. Ei voi vaatia lapsia toimimaan toisin
kuin itse tekee.”

Yhteisessä lomanvietossa Janna Rantala peräänkuu-
luttaa hyviä käytöstapoja ja rauhallisia keskusteluja.

Jos jokin asia uhkaa muodostua ongelmaksi, on se
hyvä ottaa rohkeasti puheeksi kotona ennen tilanteen
kärjistymistä.

– Tiuskiminen ei ole koskaan hedelmällistä, Rantala
muistuttaa.

– Lapsiperheissä aikuisten pitäisi tiedostaa esimerk-
kinsä voima. Ei voi vaatia lapsia toimimaan toisin
kuin itse tekee.

Kompromissit kuuluvat kesälomalla asiaan.

Janna Rantala muistuttaa kuitenkin, että jokaisella
pitää olla mahdollisuus myös omaan aikaan.

Voidaan esimerkiksi sopia, että aamupäivällä tehdään
omia juttuja ja iltapäivällä vietetään aikaa yhdessä.

– Yhteisellä lomalla jokaisen pitää joustaa, mutta
kaikkea ei tarvitse tehdä yhdessä.

– Aikuistenkin pitää saada rentoutua, eikä toimia
vain lasten viihdyttäjinä.

Lasten leikeissä Rantala kehottaa aikuisia kiinnit-
tämään huomionsa siihen, ettei ketään jätetä syste-
maattisesti sivuun.

Jos esimerkiksi lapsijoukon pienin on isommille aina
pelkkä rasite, on aikuisten syytä puuttua tilanteeseen
heti.

– Vuorottelu ja vaihtelu on tärkeää, joten välillä voi-
daan olla pienemmässä porukassa. Mutta jos yhtä
lasta syrjitään jatkuvasti, on se kiusaamista, jota ei
saa hyväksyä, Rantala tiivistää.

Teksti: Crista Lassfolk-Feodoroff

Kuvaaja: Junnu Lusa

Vinkkejä lapsiperheen onnistuneeseen lomaan

- Aloittakaa jokainen loma-aamu hymyllä ja iloisella kohtaamisella: “Hyvää huomenta. Nukuitko hyvin?”
- Tehkää asioita yhdessä: urheilkaa, ulkoilkaa, retkeilkää, pelatkaa lauta- ja korttipelejä.
- Valmistakaa ruokaa ajan kanssa ja koko perheen voimin.
- Olkaa aidosti läsnä toisillenne.
- Sopikaa lomapäivinä ajankohdista, jolloin jokainen on ilman lehtiä, kirjoja, kännykkää, tietokonetta ja televisiota.
- Sopikaa vastaavasti ajankohdista, jolloin jokainen viettää aikaa haluamallaan tavalla.
- Suhtautukaa keskinäisellä kunnioituksella niin lapsiin kuin aikuisiin.
- Sietäkää erilaisuutta sukulaisten ja ystävien kanssa lomaillessa.
- Joustakaa yhteisen hyvän eteen.
- Uskaltakaa keskustella ongelmatilanteista rohkeasti, mutta rauhallisesti.
- Ajatelkaa itsenne toisen asemaan.
- Huomioikaa joukosta jokainen, myös se pienin tai hiljaisin.

*Kuvateksti: Perhepsykoterapeutti Jan-
na Rantalan mukaan lapsiperheiden
yhteinen lomanvietto edellyttää on-
nistuakseen sitä, että jokainen osaa
olla kiva kaveri.*

Fira in sommaren med

allsång på Bock's!

29.6.2016 kl. 18:30 - 21:00

Sjung allsångsfavoriter med Dennis Rönngård,
Mats Granfors och Stefan Brokvist. Under kvällen
får vi också besök av gästartister!

Passa även på att träffa SÖU:s medlemsföreningar
och köp biljetter till sommarens evenemang!
Möjligt att förköpa biljetter till teater och danser!

Fritt inträde!