

mega

VIIKKO 33 VECKA 2016



Digialbum

s 4

Foto: Päivi Lammela, Teuva

HAMMAS-PROTEESIT 

Erikoishammas-tekniolta

- uudet kokoproteesit
- tiivistys ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- takuutyö

Solta ja varaa aikasi!

 VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

Kvarkens världsarvsresa till Sommarö fort 3.9.2016 kl. 9-16

Välkommen!

Info och anmälningar till buss- och båttransporter:

www.utinaturen.fi/kvarken10



SPARA VÄRME OCH PENGAR!

 **Pihla** fönster

 **stigiN** Gsm 044-032 3051

KATSASTUS ALK. 35€

AJANVARAUS:
www.k1katsastus.fi
0306 100 100



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

Tervetuloa syksyisien valikoimien Tolkin Kauppahalliin!

Kyllä on muuten tavaraa ja millä hinnalla, HALPAA ON !! Erilaiset valikoimat, kuin ketjukaupoilla!!

Kaikki kahvinkeitinimet/kaffebruggare	Isot Valikoimat!!	-20%
Mehupullot säilöämiseen/saffflaskor för konservering 3 x 0,5l		2,20€
TV-antenni TV/VHF kiinnikkeellä ja toimiva 4G häiriönpoisto	HYVÄ!	
TV-antenn TV/VHF med fästen och 4G störningskydd		30€
Novitan Jussi langat TOSI HALPAA!! / Novita Jussi garn		2€
Power Bank varavirta 10000mAh 2 ulostuloa 5V / 1A älypuhelimille, led valolla ja näyttöllä / strömkälla för smarttelefoner		16€
Fairy 0,5 litraa		0,90€

SUPER-Tarjous / SUPER-Erbjudande

Kartanon multa 50 litraa 8 säkkiä yhteensä / Mull 50 liter, 8 säckar tillsammans **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 26.8.2016 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää TERTULOA valikoimassa 60000 eri tuotetta!

Muodostelmaluistelu, yhdessä tekemisen iloa!

Vaasassa toimiva WATS eli Wasa Team Skaters on Suomen taitoluisteliiton alainen muodostelmaluisteluseura. Seura on perustettu vuonna 2009 ja varsinainen toiminta alkoi syksyllä 2010. Nyt on siis käynnistymässä jo seuran seitsemäs kausi.

Tältä syksyltä harjoitukset ovat jo alkaneet Tulokkaiden ja Noviisien osalta. Seuraan ollaan myös uudelleen kasaamassa Juniorijoukkuetta ja myös he ovat aloittaneet treenailun. Elokuun lopulla mukaan tulevat myös Seniori- ja Aikuisjoukkueet sekä Tekniikkaluistelu. Tulokkaat, Islet Sweethearts koostuu vajaan kahdestakymmenestä 7 – 12 –vuotiaasta innokkaasta luistelijasta. Tulokkaiden joukkueessa syvennetään peruluistelutaitoja sekä harjoitellaan muodostelmaluistelun peruselementtejä. Joukkue harjoittelee kaksi kertaa viikossa jäällä ja oheisissa. Noviiseissa eli Islet Seastarseissa luistele 14 innokasta tyttöä. Peruluistelutaitojen syventämisen lisäksi noviisit keskittyvät myös vaikeampien askeleiden sekä haastavampien muodostelmaluistelun elementtien tekemiseen. Joukkue harjoittelee kolme kertaa viikossa jäällä ja oheisissa. Molemmat joukkueet kilpailevat aktiivisesti muutaman kerran myös tulevalle kaudella.

Senioreissa, Islet Sensations luistele noin 14 ns aktiivikilpailunsa jo lopettanut taitavaa luistelija. He harjoittelevat kerran viikossa rennossa hengessä ja kilpailevat pari kertaa vuodessa.

Aikuisten joukkue, Islet Silverswans harjoittelee peruluistelutaitoja sekä muodostelmaluistelun peruselementtejä. Joukkue harjoittelee pari kertaa viikossa jäällä ja oheisissa ja osallistuu kauden aikana kilpailuihin.



Tekniikkaluisteluryhmä luistele myös kerran viikossa. Sinne voi tulla kuka tahansa luistelukouluun ohittanut hiomaan luistelutaitoja sen jälkeen mahdollisesti siirtyä vaikkapa aikuisten joukkueeseen. Myös miehet ovat tervetulleita!

Syyskuussa 11. päivä luistelunsa aloittaa myös suosittu luistelukoulu sekä myös uusi Tulokkaiden kehitysryhmä. Luistelukouluun ovat kaikki tervetulleita ja jos jäällä pysyy jo hyvin pystyssä ja luistelu sujuu ja muodostelma kiinnostaa, voi tulokkaiden kehitysryhmään tulla hieman hiomaan luistelutaitoja ennen tulokkaissa aktiivisesti harjoittelemista ja kilpailemista.

Luistelukoulussa käytetään kypärää ja pienet luistelijat ovat vakuutettuja seuran puolesta. Jäällä on luistelukoulun aikana varsinaisten ohjaajien lisäksi myös avustajia muista joukkueistamme niin kaikki pysyvät varmasti luistimilla pystyssä.

Maanantaina 22.8. järjestämme kaikille avoimen Perheluistelutapahtuman Vaasan jäähallin Kilpa-arenalla klo 18.00. Tervetuloa

tutustumaan toimintaamme! 29.8. järjestetään myös ns kokeilujäät kaikkiin ryhmiin. Seurastamme löytyy varmasti jokaiselle sopiva ryhmä, seuraa ilmoitteluamme facebookissa ja nettisivuilla www.wasateamskaters.com ja ota rohkeasti yhteyttä. Varsinkin Noviisi- ja Juniorijoukkueisiin etsitään aktiivisesti uusia luistelijaita. Yksi kokeilukerta on ilmainen eikä sido mihinkään. Tule mukaan iloiseen joukkoomme. Kaikilla joukkueilla on omat koulutetut valmentajat ja suurin osa heistä on ollut jo pitkään mukana seuran toiminnassa. Tänä syksynä seurassamme aloitti myös uusi päävalmentaja, joka on mukana kaikkien ryhmien valmennuksessa.

Niina Hintikainen, pj



v. 34 *Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa*

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai: *Tisdag/tiistai:*

Kycklinglår, mangoraja och jasminris G, L

Kanakoivet, mangoraja ja jasmiiniriisi G, L

Räksallad G, L

Katkarapusalaatti G, L

Pannbiff, chilimajonnäs och klyftpotatis G, L

Pannupihvi, chilimajoneesi ja lohkoperunat G, L

Ugnspotatis, rökt laxfyllning G, L

Uuniperuna, savulohitäyte G, L

Onsdag/keskiviikko:

Pepparrottsfyllda sikrullader G, L
Piparjuuritäytetyt siikkakääryleitä G, L

Grekisk kycklingsallad G

Kreikkalainen kanasalaatti G

Torsdag/torstai:

Burgundisk köttgryta, rostad potatis G, L

Burgundy-pata, paahdetut perunat G, L

Ugnspotatis, tonfiskfyllning G, L

Uuniperuna, tonnikalatäyte G, L

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L

Rökt laxwrap L

Savulohiwrap L

9.50 €

Sunday special:

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

Vuxna/Aikuiset 14.50 €

Barn/Lapset 7 €





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 €
⁵⁾ 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
149 €	189 €
³⁾ 229 €	³⁾ 259 €
139 €	139 €

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

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

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

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

Sisältyvät varaosat:

- 1) Säästöhuolto, pieni: öljynsuodatin, tiiviste, synteettinen GM-moottoriöljy.
 2) Säästöhuolto, iso, ruiskutusmoottorit: öljynsuodatin, tiiviste, synteettinen GM-moottoriöljy, sytytystulpat, ilmansuodatin ja polttoaineen suodatin.
 3) Säästöhuolto, iso, tavara-autot: öljynsuodatin, tiiviste, synteettinen GM-moottoriöljy, ilmansuodatin ja polttoainesuodatin.
 4) Etujarrupalat.
 5) 8-venttiiliset moottorit: jakohihna, kiristin ja kääntöpyörä. 16-venttiiliset moottorit, joissa hammashihnakäyttöinen vesipumppu; jakohihna, kiristin, kääntöpyörät 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

Aukioloaika:
Ma - Pe 7.30 - 17.00
Tervetuloa!

Työpaja Upseerin toimintaa kehitetty nuorten aikuisten tarpeisiin

Vaasan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry käynnisti helmikuussa 2016 nuorille aikuisille suunnatun työpajatoiminnan entisen Upseerikerhon tiloissa Vaasassa. Työpajatoiminnan rahoittaa Vaasan kaupunki ja palvelun tuottaa Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Yhdistys tarjoaa asumis- ja päivätoimintapalveluja sekä jäsenyhdistystoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Yhdistyksellä on kolme asumisyksikköä (Kalliokoti, Jansson-koti ja kuntoutuskoti Maininki), päivätoimintayksikkö Tiimitupa, jäsen-

yhteisöt Sateenkaaritalo ja Fyrrytupa sekä sosiaalisen kuntoutuksen yksikkö Työpaja Upseeri.

Työpaja Upseerissa työskennellään kolmessa työpajassa eli mediapajassa, keittiöpajassa ja kulttuuripajassa. Jokaisella pajalla on oma vastuuohjaaja, joka suunnittelee pajan toimintaa yhdessä asiakkaiden kanssa. Pajoissa työskennellään päivittäin 4-8 henkilön pienryhmissä. Vaasassa on pitkään ollut tilanne, jossa osa mielenterveyspalveluja tarvitsevista nuorista aikuisista on ollut väliinputoajia, sillä jäsenyhteisöjen ja päiväkeskuk-

sen toimintaan osallistuvat pääasiassa keski-ikäiset ja sitä vanhemmat henkilöt. Erityisesti eläkkeellä tai sairauslomalla olevat nuoret ovat usein jääneet ilman mielekkäitä kuntoutuspalveluja, koska esimerkiksi Jupiter-säätiön toiminta on tarkoitettu pääasiassa työttömille henkilöille. Uudelle työpajatoiminnalle ilmeni tarvetta myös Vaasan keskussairaalan pitkäaikaisen työterapian sulkemisen vuoksi. Työpaja Upseerin työtoimintaa on kehitetty nykyaikaiseksi ja vastaamaan erityisesti nuorten aikuisten tarpeisiin.

Kvarkens världsarvsresa till Sommarö fort

Kvarkens unika världsarv fyller redan hela 10 år! Det ska såklart firas, därför ordnar Forststyrelsen tillsammans med sina samarbetspartners en festlig dag för hela familjen på Sommarö fort i Södra Vallgrund 3.9.2016 kl. 9–16.

Sommarö fort har en intressant historia och natur som gör området till en utmärkt plats för festen. Försvarsmakten har använt området som depå och kustartillerifort under åren 1940–2000. De byggnader som finns kvar från försvarsmaktens tid lever kvar i symbios med den varierande naturen. Vid Sommarö naturstig kan man bekanta sig med lummiga skogar, den mystiska jättegrytan, vackra klippor och sandstranden som den oemotståndligt förtrollande naturen har skapat.

I festviolet finns det något för alla att se, göra och prova på. De som är intresserade av vilda växter kan bekanta sig med användningen av dem i kosmetik, matlagning och husmors kurer. Fiskeintresserade kan prova på sin kunskap om artkännedom vid fiskepunkten. Sinnen väcks genom att smaka, dofta och känna. På geologistationen kan man undersöka stenar och se vad de har att berätta om historien. På området hörs även dunset från hästklövar i samband med hästkörning. Dessutom tar radioamatörer kontakt med Kvarkens världsarvs andra hälft, Höga Kusten i Sverige.

Man kan komma till evenemanget med egen bil eller med ordnad buss- och båttransport, som man behöver anmäla sig till senast 27.8. via e-post (terranova@metsa.fi). Den guidade buss- och båttransporten startar kl. 10 från Vasas innerhamn och är framme kl. 11 i Sommarö fort. Guidningen fortsätter på naturstigen kl. 11–12. Transporten tillbaka till Vasas innerhamn startar kl. 15. Om man kommer till evenemanget med buss, åker man tillbaka med båt och tvärtom.

Forststyrelsens samarbetspartners som också är med och ordnar evenemanget är Replot skärgårds hembygdsförening, Kvarkens naturskola, Finlands Svenska Marthaförbund, Aava Kertun kotitila och Korsholm 4H.

10

2006-2016

JUBILEUM JUHLAVUOSI
ANNIVERSARY



MERENKURKKU



KVARKEN
WORLD HERITAGE SITE

Sommarös vackra sandstrand som naturen själv har skapat.