

Jalmari laitetaan talveksi jääkaappiin

s18-19

Kuvat: Milja Leskinen

AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT • SEUDUN KEHITTÄJÄ • REGIONENS UTVECKLARE

mega

VIKKO 44 VECKA

2016

iTronic on Vaasan ainoa valtuutettu Apple huoltokumppani

Massi, iTronic myymälä

iTronic on erikoistunut Applen tuotteisiin. Myyjämme antavat mielellään neuvoja ja vinkkejä jos harkitset iPhone puhelimen tai Mac tietokoneen ostamista.

Vesselin, iTronic huolto

Jos mobiililaitteellasi on esim. hajonnut näyttö, löydät vaihtolaitteita meiltä. Kauttamme saat myös Applen omia näyttövaihtoja jossa takuu säilyy.

Haluamme varmistaa että et maksa tyhjästä. Siksi teemme aina ilmaisen vianselvityksen ennen kuin sovimme mahdollisesta korjauksesta.

Hovioikeudenpuistikko 19, Vaasa
06 319 7780 | Ma-Pe: 10-18, La: 10-15
www.itronic.fi

itronic |  Premium Reseller



Isä ja poika ovat treenien tuttu parivaljakko

s16-17



Vietä pikkujoulut jäähallilla! Lue lisää: vaasansport.fi

**HAMMAS-
PROTEESIT**

**Erikoishammas-
teknikolta**

- uudet kokoproteesit
- otiivitus ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- otakuutyo

Soita ja varaa aikasi!



VAASA 312 1233
Kauppatie 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen



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

Tervetuloa syksyisien valikoimien Tolkin Kauppahalliin!

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

Toppakintaat ovh. 6,90€ -7,90€ NYT kaksi paria yhteensä	5€
Vadderade vantar rmp 6,90€ -7,90€ NU två par tillsammans	5€
Novitan Jussi langat TOSI HALPAA!!/Novita garn BILLIGT!	2€
Glögilasit lasia todella hienoja/Fina glögg-glas 0,50€ /kpl/st	2€
Sisustustaulut kaikki, isot valikoimat sisustusosastolla!	-25%
Alla inredningstavor, stort urval på inredningsavdelningen!!	-25%
Vahakankaita Super Jätti valikoimat! Kaikki mallit!	-25%
Super jätteurval vaxdukar! Alla modeller!	-25%

**JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALLI**
Isokyrö

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

Tarjoukset voimassa 11.11. 2016 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOA valikoimassa 60000 eri tuotetta!



I President Sauli Niinistös fotspar även Vasa bolaget UpCode/UPC Print i Teheran. Som inbjuden föreläsare Sture Udd på nationella Digital Transactions seminariet. På bilden Dubai kontorets ansvariga Vahid Amiripour.

Presidentti Sauli Niinistön jalanjäljillä UpCode/UPC print Teheranissa. Sture Udd - invited speaker- kansallisessa digitaaliset transaktiot seminaarissa. Kuvassa Dubain kontorin vastaava Vahid Amiripour

v. 45 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
Uuniperuna, katkaraputäyte G,

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
Uuniperuna, 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**



2x3 sudoku



FUNNY DOG FAILS



ANNA PALAUTETTA: MEGA@UPC.FI

Perjantai-iltapäivisin Bock's yhdistää kaupunkilaiset uudella tavalla. Marraskuun 11. päivä käynnistyvä After Work Connect nostaa teemoittain esille aluekehitykseen liittyviä ajankohtaisia näkökulmia, hankkeita, yrityksiä ja yhdistyksiä.

Afterworkit ajoittuvat iltapäiviin kello 15–17. Joka perjantai lavalle nousee kymmenen minuutin innostavaan pitchaukseen tekijä tai tiimi, joka tuo uutta suuntaa ja mielenkiintoista syvyyttä päivän teemaan. Muutoin tilaisuudet ovat vapaamuotoisia ja drop in -periaatteella, ennakkoilmoittautumisia ei ole.

After Work -tilaisuuksiin voi osallistua koko perheen voimin. Myös lapsille on omaa ohjelmaa, kuten shakkia ja korttipeljä, jotka tukevat matematiikan ja luonnontieteiden oppimisessa.

Tiimihenki toi voiton Wasa Station Challengessa After Work Connect -sarjan aloittaa Wasa Station, joka on merkittävä kaupunkikehitystä eteenpäin vievä hanke. Wasa Station -monitoimikortteli rakentuu Vaasan vanhan linja-autoaseman tilalle, ja rakennustyöt alkavat vuoden 2017 aikana. Lemminkäisen

suunnittelemaan kortteliin rakentuu kauppakeskus, musiikki- ja kongressikeskus, hotelli-ravintola, monitoimiuheilutila sekä toimistoja ja asuntoja.

Lokakuun viimeisenä viikonloppuna Palosaaren kampuksella järjestettiin JA Challenge -yrittäjäyleiri, jossa korkeakouluopiskelijat kehittivät Wasa Stationia. Toisiaan vastaan kisanneista tiimeistä nousi voittoon Team Hulk, jossa oli mukana sekä tekniikan että kauppatieteiden opiskelijoita Vaasan yliopistosta ja Vaasan ammattikorkeakoulusta.

Teemu Syrjäläinen (Suomi), Muhammed Assim Mohammed (Iran), Kristyna Kotkova (Tsekki) ja Falgum Swami (Intia) pitchaavat ideansa Bock'sissa 11. marraskuuta kello 16.

- Ja Challenge oli hieno kokemus. Haluamme olla mukana kehittämässä tulevaisuuden Vaasaa. Erilaisen tapahtumien kautta tutustumme kaupunkiin, kulttuuriin ja alueen ihmisiin. Voittoon meidät vei ryhmän loistava dynamiikka sekä mentoreina toimineet Vaasa Entrepreneurship Societyn Julia Ehrnrooth ja West Coast Startupin Jussi Loukiainen.

På fredag eftermiddagar kl. 15–17 ordnas en ny evenemang på Bock's. After Work Connect lyfter fram aktuella aspekter av regional utveckling, projekt, företag och föreningar.

Varje fredag får du chansen att pitcha tio minuter på scen. Idéer utvecklas och förverkligas med hjälp av ett mångsidigt nätverk. After Work Connect är en drop-in-evenemang, ingen föransmälans behövs.

After Work Connect passar för hela familjen. Det finns program också för barn, bland annat schack och kortspel som stödjer lärande av matematik och naturvetenskap.

Kommande After Work Connect -evenemang

11.11. Wasa Station / JA Challenge vinnarna

18.11. Smulterö / Projektet Telakka

25.11. Mentalvårdsvecka / Psykisk (o)hälsa bland unga

1.12. Sysselsättning för internationella studenter

Tulevia After Work Connect -teemoja

11.11. Wasa Station

18.11. Mansikkasaari / Telakan tulevaisuus

25.11. Mielenterveysviikko / Nuorten mielenterveys

1.2. Kansainvälisten opiskelijoiden työllistyminen



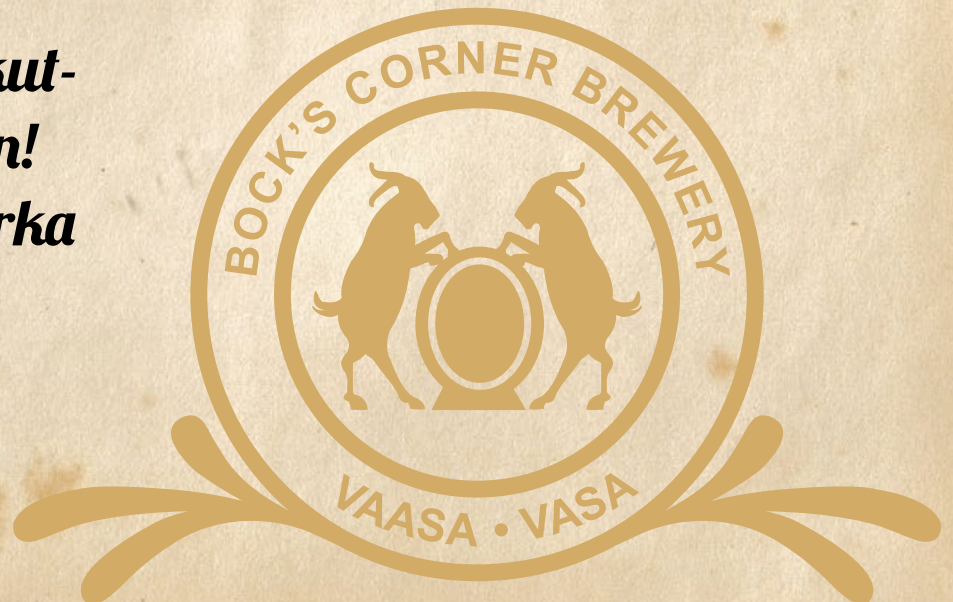
After Work Fridays @ BOCK'S

Tule koko perheen kanssa vaikuttamaan alueemme kehitykseen!

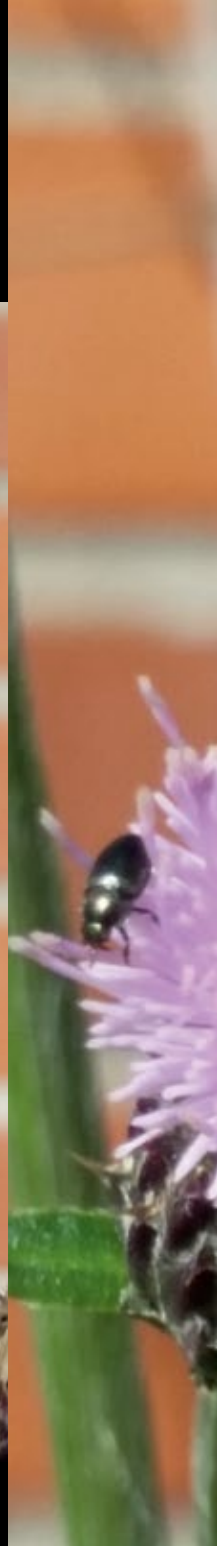
Ta med hela familjen och påverka utvecklingen i regionen!

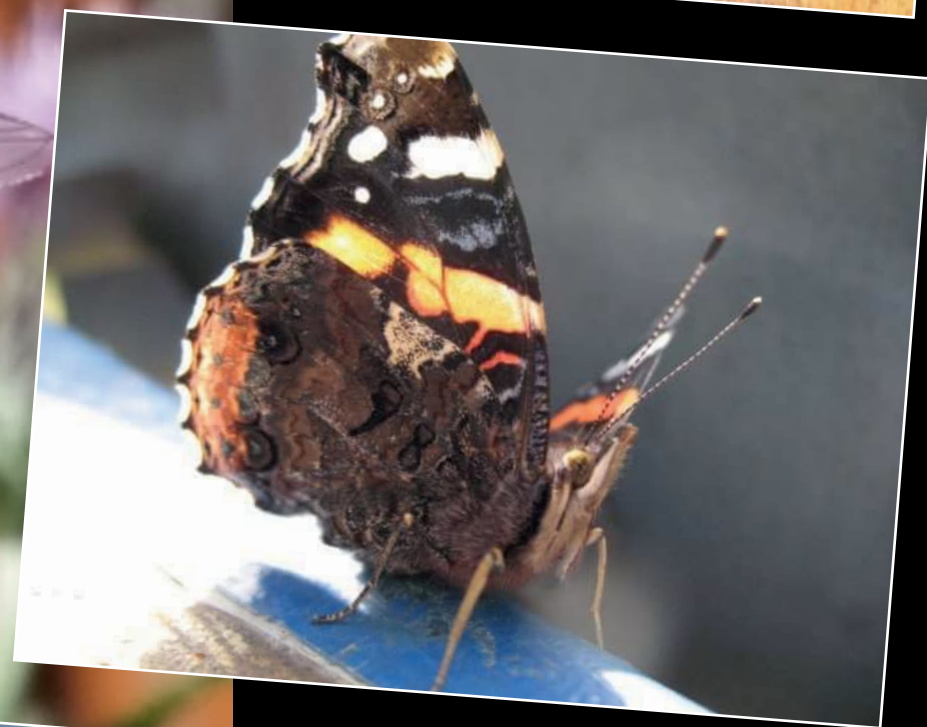
Klo/kl. 15-17

Pulled Pork 9,50€



Kuvat: Tanja Kauranen, Kurikka





Lampaiden kanssa töissä kansall

Eri puolella Suomea lampaat paisivat töitä kansallispuistoissa ylläpitäessään perinnemaisemaa ja syömällä sitä siistiksi ja avoimeksi. Jos käy oikein hyvä tuuri, voi niitä päästä paimentamaan.

Retkibloggaajat Anne ja Heikki Sulander laittoivat alkuvuodesta hakemukset lammaspaimeniksi kaikkiin Suomen kansallispuistoihin. Halukkaita oli niin paljon, että valinnat tehtiin arpomalla. 800:sta Kolin kansallispuistoon hakeneesta Sulanderit arvottiin juhannusviikoksi Seppälän perinnetilalle, jolla laidunsi kesän ajan kahdeksan lammasta.

Työnä lampaiden hoito

Kolilla lammaspaimenia on ollut jo vuosia, kun osassa kohteissa paimenia oli tänä vuonna ensimmäistä kertaa. Lammaspaimenen pesti on haluttu, vaikka majoitus maksetaan itse. Se on kuin viettäisi viikon kesälomamökissä, mutta kaupan päälle tulevat lampaat.

Velvoitteisiin kuuluu laskea lampaat aamuin illoin, antaa niille vettä ja kivennäisiä sekä tarkkailla niiden vointia. Lisäksi Sulanderit hoitivat pihaa ja neuvoivat paikalle harvoin sattuneita retkeilijöitä.

Seppälän tila on Kolin kansallispuistossa helposti saavutettavissa, mutta silti keskellä ei mitään. Vanha hirsi-talo on entinen puistonvartijan talo, jossa riitti tilaa ja nukkumapaikkoja suuremmallekin porukalle. Sulanderit viihtyivät tilalla paremmin kuin olivat kuvitelleet.

– Luulimme, että se on meille lähinnä yöpymispaikka, mutta se oli niin hieno, että siinä tuli vietettyä enemmänkin aikaa, kertoo Heikki Sulander.

– Siellä oli niin kivaa olla omalla porukalla, ettemme retkeilleet ollenkaan niin paljon kuin olimme suunnitelleet.

Tuloksena mökkihöperöityminen

Pari kertaa Sulanderit kävivät kuitenkin ihastelemassa Kolin huipulta avautuvaa kansallismaisemaa sekä tekivät muita päiväretkiä, sillä lampaiden hoito ei ollut kovin sitovaa. Viikon aikana he myös ihastuivat lampaisiin ja kuvailivat hieman mökkihöperöityneensä.

– Lampaat ovat todella koiramaisia eläimiä. Niiden kanssa pystyi istumaan laiumella, ne tulivat syyliin ja tykkäsivät rapsutuksista. Ne ovat kuitenkin vähän säikkyjä, eikä niitä saa erottaa laumastaan, Anne Sulander kertoo.

Maalaisympäristöön pääseminen oli

ainutlaatuinen kokemus ja arjesta irrallaan oleminen rauhoittaa. Sulanderit suosittelevat lammaspaimenen hommaa perheille, kaveriporukoille, pariskunnille ja yksinlähtijöillekin. Ympäri Suomen on erilaisia paikkoja, jotka sopivat erilaisiin toiveisiin.

– Elipä sitten kiireistä elämää tai tykkää jo valmiiksi tällaisesta, kaikille se on erilainen kokemus, mutta tavallaan myös samanlainen. Siinä irtaantuu kaikesta muusta, Anne Sulander toteaa.

Teksti: Anniina Nirhamo

Kuvat: Heikki Sulander



ispuistossa

7



Lampaat nauttivat rapsutuksista ja niiden kanssa voi viettää aikaa laitumella.



Lampaiden paimentamisen ohessa ehtii retkeillä lähiympäristössä. Kolin huipulta avautuu upea kansallismaisema.

Bock's

Byabutik Kyläkauppa

Auki / Öppet:
To 15.00 – 18.00



SPORT-ÖLEN NU I BYABUTIKEN!

TEE TILAUS KOTISIVUILLAMME:
GÖR EN BESTÄLLNING PÅ VÅR HEMSIDA:

www.bockscornerbrewery.com

TAI OTA YHTEYTTÄ / ELLER TAG KONTAKT simone@bockscornerbrewery.com

Simone Envall Head of meetings, conferences and events

Mobile: +358 50 3777 000

You need to know!

Kehitysrahoituslaitokset loivat
kehitysmaihin vuonna 2015

4 000 000
TYÖPAIKKAA

74 000 GWh
SÄHKÖNTUOTANTOA

11 mrd euroa
VEROTULOJA

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 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. Maksuttai 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

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

Jätä kuvailmoitus

itse netissä

mega.mainostaja.com



♥ Nainen etsii sinua

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

Kvinna, 52 år, rökrfri, trevlig, betagan-de, erotisk, fränskild, söker man att ingä äktenskap med. (1184062) T

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

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

Kvinna, 50+, i Vasa, söker man i sam-ma ålder. (1179434) T

Jag fyller 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)

Kärleksfull, snäll, ärlig och lugn kvinna, 40+, med nyfikt och öppet hjärta, söker likasinnad, lång gentle-man 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. Kryss-ningar, god mat, naturen och läsning. (1175340) T

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, lämmin sydän, suht. raitis, vakavarai-nen 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 in-nebär, från 06-omr. Du kille, med sam-ma 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 rökrfia 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, pålitlig och rökrfri man, 50-55 år, att dela livet med. 06-omr. (1159064) T

Syysillat ikävät yksin, kun sun ootan saapuvaa vapaa, huumorintaj., ok mies. Olen -60v, vapaa, puhelias XL-nainen. Odotan viestiasi. (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

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

Kun en 60v, osaa viittä kieltä: hymy, kyy-neleet, kosketus, rakkaus ja rukous. Tar-vitsee vain samankalt. kumppanin, nai-sen naiselle, loppuelämäksi. (1171390)

L-nainen, 48v, hakee toista saman-laista, iällä ja ulkonäöllä ei merkitys-tä. (1167552)

♥ Mies etsii sinua

Luotettava, 55v, rehti mies etsii nais-ta. Ei koko-/ikärajaa. Koko Suomi. To-sitark./seikkailu. (1177903)

Man, 26 år, från 06-omr. söker en röf-fri tjej, 22-32 år, för seriöst förhållan-de. (1177323)

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

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

Sinä iloinen, mukava, hento ja nuore-kas neito. Sinua etsii komea, tumma, 44/187/90 nallekarhu, jolla on lämmin sydän ja on myös fiksu, mukava ja pik-kuisen myös romantikko. (1184330)

Löytyiskö kivaa, henkisesti/ruumillisesi-ti vahvaa naista mukavalle, vapaalle, 60v miehelle? (1184281)

Poikamies, 58v, etsii Klan alueelta 60v, nahkahousuista naista. (1183870)

Vaasan seudun nainen, kaipaatko ongelmatohta seuraa kivasta mieshes-tä? (1183845)

Seriös man söker trygg, nära relation med en kvinna, 55+. Bor i 06-omr. (1183715) T

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

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

Jag är en man, 58 år, som vill ha dam-sällskap. Helst svenskt, men finska går också bra, så får jag lära mig det. Ett nytt liv med en ny kvinna. Jag vet att du finns, så ta kontakt. (1183514) T

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

Löydä seuraa helposti



Olen fiksu, 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, puhelias, hellä, herkkä, lap-seton, työssäkäyv., sopusuht., 43v mies, en kapakoi enkä tupakoi. Etsin kivaaa naista tositark. (1183177)

Olen 42v mies ja etsin elämänkumppa-nia mukavasta naisesta. Asun maaseu-dun rauhassa. (1182788)

Siisti, 45v mies etsii kivaaa yh-äitiä tapai-luun ja aikuisten juttuihin. (1182451)

Livsglad, ungdomlig, händig, trevlig, romantisk och social, 40+ kille, i 06-omr., söker en söt, glad, rökrfri, 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, huumo-rintaj. ja asialliselle, 36v miehelle. Poltan, mutta alko ei ongelmia. Illat pimenee. (1182294)

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

Erähenk., nuorekas, raitis ja ok-näk., 59/185/88 Leijona-mies täällä. Missäs sinä, mun muodokas ja povekas kult-suni? Mies, Sjk. (1181792)

Täällä mielenkiintoinen mies, 50v. Omantienkulkija, aikuinen nainen, suo-sittelen ottamaan yhteyttä. (1180390)

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

Klassa 38v sinkkumiehellä on vain yleensä niin tylsää ja ei täältä voisi löy-tyä 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. (1178338)

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

Mukava, 40v mies etsii vanhempaa, pehmeänpöyreää naista. Jos pidät suudelmistä ja muutenkin lämpimäs-tä läheisyydestä, niin ota yhteyttä ja tavataan. (1176346)

Pohjanmaa. Olen mies, 75v, etsin naisseuraa, jos kiinnostaa matkai-luauto, luonto, Lappi, Norja, teatteri, tanssi, grilli, sääsket ym. Et tupakoi ja reissaaminen kiinnostaa. Menoksi sitten, koska aika loppuu. (1176142)

Medelålders man söker yngre kvinna för äktenskap. Intr. musik, havet, gam-la bilar och dig. (1176034) T

Här finns en 45/180/78 man från 06-omr., mörtk, 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, savu-ton nainen. Haluisin tutustua. Mä 50v, rento, savuton, mukavan sopuisa, L-koon mies Sjkita. Vietetään lomaa yhdessä. (1175436)

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

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, kaipaaa seuraa mukavan rennosta naisesta. Kesänviettoon ja vaikka loppuiksi. Miel. E-Pohjan-maalta. (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, humoristisk kärleks-paket, 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



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

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

Riski metsuripoikamies, 49v, kaipailee tuhtia, yli 55v maalaisnaista. Pihkakou-rainen juttijussi olen. (1172138)

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

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

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

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

Olen 66v mies. Etsin luotettavaa, muka-vaa, 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, mus-ik. 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. re-sa, fotografering, villavil, sjön m.m. Barn inget hinder i framtiden. (1167712) T

Mä 50v, mukava ja kunnollinen, savu-ton, vähän tanssiva mies Sjkita. Nainen 06-alueelta, 40-50v, tule lämpimään kainaloon ja mukaan muuhun muka-vaan tekemiseen. (1167572)



Etsin hoikkaa, normaalinkok. naista. Olen nuorekas, 57v, sporttinen, vapaa, luotettava, huumorintaj. ja asiallisen-näk. 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 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

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

Trevlig och snäll, fränskild, 42-årig karl, från 06-omr., söker kvinna. Gärna från samma omr. (1165826) T

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

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

Missä olet, sinä cd? Täällä on cd, joka etsii sinua Vaasan ja Porin välillä. Olen luotettava. Olen bi ja viihdyn nais-tenvaatteissa. (1179368)

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

Nahkahameeseen ym. asuihin pukeu-tuva, 58v, siisti, luotettava btm etsii va-kikumppania. (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-alu-eelta. Etsin 18-35v liveseuraa, kundia Vaasa-Kla-alueelta. Olen luotettava kaveri. (1181124)

Vapaa, +50v top-mies saa tavori-tella 43v btm-miestä, suhdetta tosi-tark., 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

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

♥ Parit etsivät

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

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

Olemme 63/65v, nuorekas, viriili pari, mökkielämään yhdistämme nakuilun ja erotiikan. Odotamme vies-tejä mukavilta pareilta ikään ja kokoon katsomatta. (1176643)

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 seuraa 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 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 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

digialbum

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

Vi publicerar varenda vecka våra 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.



Mathilda Börg, "en bild på litet vass fotat i stan"



Esa Rönkä, Vaasa, "syksyinen metsä Björköbyn Svedjehamnissa"

Bock's

Sunday Special

Come and eat our Sunday steak
every Sunday, we are open from 12.00

14,50 €



Tuula Taskinen, Vaasa



Arja Utunen, Pietarsaari



Guy Wannäs, "höstlilja på Rhodos strand"



Merituuli Jaakkola, Härmä

destination Vaasa

Näyttelyt

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Sisäsatama, Vaasa, puh.(06) 325 3920
Avoinn: tiistai –sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.
Yleisöopastus sunnuntaina 6.11. suomeksi
klo 13 ja ruotsiksi klo 15. Opastus sisältyy
museon sisäänpääsymaksuun.

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 maalauspuheen kerroksellisuus
ovat tunnistettavimpia piirteitä Mäkelän pit-
kässä tuotannossa. Maalausten tunnelma
on vuosikymmenten varrella vaihdellut tun-
manpuhuvasta ja vahvan ekspressiivisestä
melkein henkäyksenomaiseen ja herkkään
ilmaisuun.

NELIN –CRONSTRÖMIN TAIDEKOTI

Rantakatu 15B, Vaasa
Avoinn tilauksesta. Ryhmän enimmäis-
koko 5 henkilöä, sisäänpääsy ja opastus
yhteensä 60 euroa.
Tiedustelut ja varaukset Pohjanmaan Mu-
seo puh. (06) 325 3800
Nelin-Cronströmin taidekoti sijaitsee
1930-luvulla rakennetussa kerrostalossa
Rantakadulla Vaasan keskustassa.
Taidekodissa näkyvät kahden intohimoisen
keräilijäsukupolven jäljet. Elin ja Alfred
Nelin aloittivat taidekeräilyn 1920-luvulla, ja
vähitellen kotiin hankittiin myös antiikkihuo-
nekaluja ja koriste-esineitä.
Esillä on kansainvälistä taidetta, kuten Pier-
re Bonnardin ja Henri Toulouse-Lautrecin
grafiikkaa, ja suomalaista maalaustaiddetta,
kuten Maria Wiikin, Pekka Halosen ja Rag-
nar Ekelundin teoksia.
Nelin-Cronströmin taidekodissa huonekalut
on koottu kodikkaiksi ruokailu- ja seuru-
teluryhmiksi. Seinille on ripustettu tauluja
ja koristeita symmetrisiin ja värikylläisiin
yhteensopiviin kokonaisuuksiin.

POHJANMAAN MUSEO & TERRANOVA – MEREN- KURKUN LUONTOKESKUS

Museokatu 3, 65100 Vaasa, puh. (06) 325 3800
Avoinn: 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
pääsymaksuun.

KATSE KOKOELMIIN

Pohjanmaan museon uusi pienoishäyttely-
sarja Katse kokoelmiin paljastaa museokä-

vijöille kokoelmien yksityiskohtia esine
kerrallaan.

PERUSNÄYTTELYT:

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

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Hovioikeudenp. 4, Vaasa, puh. (06) 325 3916
Avoinn: 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-raken-
nuksia 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
Avoinn: tiistai – sunnuntai 11–17
Ilmainen sisäänpääsy. Sisäänkäynti Raastu-
vankadun puolelta.
Taidehalli on suljettu näyttelyvaihdon vuoksi.

BLACK WALL GALLERY

21.10 - 13.11.2016

LEO ACKLEY 14 UUTTA PIIRUSTUSTA

Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoinn ke-pe klo 13-18 ja la-su 12-15
Vapaa pääsy

BOCK'S CORNER BREWERY, KYLÄKAUPPA

Avoinn to. klo 15-18, Gerbyntie 18

ATELJE TORNI

Pitkäk. 66
Pirketta Levón ja Aino Kivisaari
Akvaarelleja ja öljyväritöitä
25.10 - 13.11.2016
Av. ti-to 12-18 la-su 12-16

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

-MEIDÄN LELUT JA LAHJATAI DETTA,
-KUVIA VAASAN TYÖVÄENLIIKKEEN
HISTORIASTA
-FANNYN KOTI
Vapaudentie 27 Avoinn 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 sön-
dagen den 6.11 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 de-
cennier. Användningen av organiska former,
starka linjer och målningsytans skiktning är
de mest karakteristiska dragen i Mäkeläs
länga produktion.
Målningarnas stämning har under årti-
ondena växlat från ett mörk och starkt
expressivt uttryck till en nära nog eterisk
känslighet.

NELIN –CRONSTRÖMS KONSTHEM

Strandgatan 15 B, Vasa
Öppet enligt överenskommelse, gruppstor-
lek 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 prydnads-
föremål. 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 histo-
riserande stilar.
På utställningen i Tikanojas konsthem visas
bl.a. heminteriörer med föremål och textilier
samt konst från stilepoken.
På bilderna kan man beundra jugendbygg-
nader i Vasa samt mode från sekelskiftet.

VASA KONSTHALL & FOTOGALLERI IBIS

Snapshot Vaasa Style – Folkfotografering
på österbottnisk vis 15.10. – 4.12.2016
Stadshuset, Senatsg.1 tel: (06) 325 3770
Öppet ti-sö 11-17
Gratis inträde. Ingång från Rådhusgatans
sida
Konsthallen är stängt pga. utställningsbyte.

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 miniatyrtställningsse-
rie Glimtar ur samlingarna visar museibe-
sökarna 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

ATELJÉ TORNI

Storalångg.66
Pirketta Levón och Aino Kivisaari
Akvaeller och oljemålningar
25.10 - 13.11.2016
Öpp. ti-to 12-18 lö-sö 12-16

BOCK'S CORNER BREWERY, BYABUTIKEN

Öppet to. klo 15-18
Gerbyntie 18

BLACK WALL GALLERY

21.10 - 13.11.2016

LEO ACKLEY 14 NYA RITNINGAR

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.

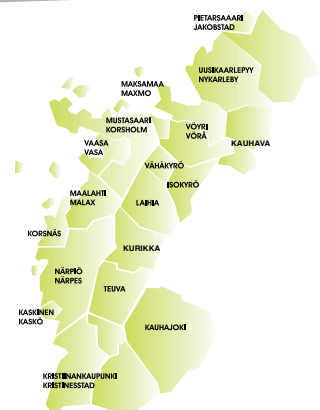
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annonns i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyyni / 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



Koe Toronto pienellä budjetilla

Toronton lomareissulla on mahdollista pärjätä pienellä käyttörahalalla. Laaja joukkoliikenne, vihreä luonto ja etniset ravintolat tarjoavat edullisia tapoja tutustua kaupunkiin. Kanan suurimmalla kaupungilla Torontolla on annettavaa monenlaiselle matkaajalle, myös budjettireissaajalle. Hintataso Kanadassa on melko lähellä Suomen hintatasoa, mikä helpottaa matkabudjetin suunnittelua. Muutamilla keinoilla Toronton matkan käyttörahan saa pysymään minimissä.

Hanki passi nähtävyyksiin

Torontossa riittää nähtävyyksiä, joista monet ovat maksullisia. Sisäänpääsymaksut museoihin, CN Toweriin ja muihin nähtävyyksiin maksavat keskimäärin 15–30 dollaria. Jos nähtävyydet kuitenkin kiinnostavat, tulee yksittäisiä lippuja edullisemmaksi hankkia CityPass, jolla pääsee noin 60 dollarin hintaan viiteen eri nähtävyyteen.

Suosi etnisiä ravintoloita

Toronto on kulttuurien kohtauspaikka, mikä näkyy erityisesti kaupungin eri asuinalueilla. Alueet, kuten Little Italy, Chinatown ja Koreatown, tarjoavat etnisiä ravintolaelämyksiä. Pikaruokaketjuista saa ruokaa edullisesti, mutta samalla hinnalla saa lounaan etnisestä ravintolasta. Lounasajan ulkopuolella täyttävä annos maksaa monessa paikassa tippeineen alle 15 dollaria.

Hyödynnä joukkoliikennettä

Jos haluaa kulkea ympäri kaupunkia edullisesti, mutta nopeasti, kannattaa suosia

joukkoliikennettä. Torontossa on kattava julkinen liikenne, johon kuuluvat raitiovau-
nut, metrot ja bussit. Edullisimmaksi tulee hankkia kortti, jolla voi käyttää julkista liikennettä rajattomasti viikon ajan 42 dollarin hintaan. Joukkoliikenteen avulla on helppo tehdä retkiä myös kaupungin laidalle.

Tee visiitti kaupungin ulkopuolelle

Pienen budjetin matkaajan kannattaa vierailla myös keskikaupungin vilinän ulkopuolella. Lautalla voi matkustaa Toronton saarille, joilta voi katsella kaupungin silhuet-
tia Ontario-järven suunnasta. Saarilla on myös vehreitä puistoja sekä hiekkarantoja. Toronton länsipuolella sijaitsee kaunis puisto nimeltä High Park, jonne pääsee kätevästi metrolla. High Park ei ole turistikohte, ja se onkin paikallisten keskuudessa suosittu lenkkeilypaikka. Keskellä puistoa on pieni ilmainen eläintarha, jossa voi nähdä muun muassa kenguruita.

Älä kuitenkaan säästä tipeissä

Pohjois-Amerikassa suositaan tippikulttuuria, mikä tulee huomioida budjetoinnissa. Vaikka budjetimatkaileja pyrkii säästämään monissa kuluissa, ei tipin kohdalla tule säästää. Tippi jätetään ravintoloissa, baareissa ja takseissa, kun taas kahviloissa ja pikaruokapaikoissa se ei ole pakollinen. 15–20% laskun loppusummasta on Torontossa varma summa.

Teksti: Milja Leskinen

Kuvat: Milja Leskinen



Etniset ravintolat tarjoavat edullista ruokaa Torontossa. Suuren sushilajitelman saa japanilaisesta ravintolasta lounasaikaan alle kahdeksalla dollarilla.

Puistot, keskikaupunki ja erilaiset asuinalueet tarjoavat vaihtelua Toronton matkaajalle.



Isä ja poika ovat treenien tuttu parivaljakko

Kun yrittäjänä työskentelevä Niko Lahtinen soitti yllättävästä vapaapäivästään töihin, ei viesti mennyt niin sanotusti ykkösellä läpi. Aprillipäivänä kerrotut suuret uutiset voivat olla toisinaan ihan syystäkin hie-
man hankalia sisäistä.

Muutaman päivän kuluttua mies käveli töihin pienen nyytinsä kanssa.

– Vanhemmuus on ollut positiivinen yllätys, vaikka ensimmäiseen vuoteen on mahtunut paljon opittavaa. Ennen kuin Jooa syntyi, minulla oli karumpi kuva vanhemmuudesta, mitä se sitten oman lapsen myötä on ollut. Tekemistä kuitenkin on. Nyt ymmärrän todella, mitä paljon puhutut ruuhkavuodet tarkoittavat, Lahtinen sanoo.

Poika mukaan ja menoksi

Kiireestä huolimatta Lahtinen järjestää aikaa pojalleen aina, kun vain voi. Kun perhe-elämään lisätään vielä urheiluharrastus, on hyvä organisointikyky tarpeen. Lahtinen ei ole ajanpuutteen antanut kuitenkaan rajoittaa elämäänsä liikaa. Arki toimii, kun molemmat vanhemmat joustavat, eivätkä tee vanhemmuudesta ongelmaa.

– Jooan voi ottaa mukaan lähes minne vain. Tällöin minun ei tarvitse valita

esimerkiksi pojan ja treenien välillä. Kun poika oli nelikuinen, Jyväskylän kenttäreheijoiden valmentaja kysyi, että kuinka kauan poika on mukana kulkenut. Hän oli kiinnittänyt huomiota Jooan taitoon myötäillä liikkeitäni puolelta toiselle treenatessani askelkyykyjä. Poika oli oppinut sen keikkuessaan mukana pariviikkoisesta lähtien.

Isänpäivä yhdessä

Marraskuussa Lahtisen elämässä koittaa jälleen uusi tilanne, kun hän viettää elämänsä ensimmäistä isänpäivää. Tiedossa ei ole mitään suuren suuria juhlia, vaan leppoisa kotipäivä oman perheen kesken. Aivan niin kuin silloin ennen.

– Kun olin lapsi, emme viettäneet isänpäivää mitenkään, sillä isäni ei ole ikinä viihtynyt huomion keskipisteenä. Hän ajatteli aina, että kunhan vain muilla on hyvä olla. Niin on myös omassa elämässäni. Sitten kun poika on tarpeeksi iso, voimme esimerkiksi tehdä isänpäivälenkin, käydä rullalautailmassa tai pyöräilemässä. Mutta tänä vuonna olemme ihan vain kotona, Lahtinen sanoo.

Teksti: Maiju Korhonen

Kuvat: Niko Lahtinen



Ensimmäisen vuoden aikana elämässä riittää ihmeteltävää.

Isänpäivä/Farsdag 13.11
Kokonaisena paistettu Bock's
Highland Entrecôte/
Helsteht Highland Entrecôte
Kermaperunat/Gräddpotatis
Dunkelkastike/Dunkelsky
Vaniljapannacotta ja
marinoidut marjat/
Vaniljpannacotta och marinerade bär
Kahvi/Kaffe

28,80 € / hlö-pers
12,00 € (lapset/barn 6-12 v./år)

två dukningar
kaksi kattausta

kl./klo
13.00 - 15.00
16.00 - 18.00

Pöytävaraukset / Bokningar:
simone@bockscornerbrewery.com



Nooa on menevä mies jo pienenä. Hän on tottunut liikkumaan vanhempinsa Niko Lahtisen ja Henna Herrasen kanssa myös vesillä.

*Sekä isä että poika
pitävät kumpikin
aurinkoisista päivistä.
Niko Lahtisen ja Henna
Herrasen Nooa-poika
nauttii isän seurasta.*



Jalmari laitetaan talveksi jääkaappiin

Sanna Korhosella on lemmikkinä nelivarvaskilpikonna, jonka hoitamiseen hän on perehtynyt. Korhonen tietää, että hänen Jalmari-kilpikonnansa hyötyy siitä, että se laitetaan talveksi jääkaappiin.

Sanna Korhonen halusi pitkään lemmikin, joten hän hankki pari vuotta sitten maakilpikonnan.

– Olen monille karvaisille eläimille allerginen. Allergia piti ottaa eläimen hankinnassa huomioon, joten täytyi keksiä jokin karvaton vaihtoehto.

Suurimman osan ajasta Korhosen Jalmari-kilpikonna asuu terraariossa. Sen hoito vaatii omistajalta tietoa ja paneutumista. Hyvin hoidettu kilpikonna elää useita kymmeniä vuosia.

– Tärkein asia hoitamisessa on oikeanlaisen ympäristön luominen terraarioon. Ympäristön tulee muistuttaa luonnon olosuhteita.

– Terraariossa on lämpölamppu ja UV-valo. Lämpölampun alla tulee olla noin 30 astetta. UV-valo edistää ruokaan lisätyn kalsiumin imeytymistä. Lisäksi tulee huomioida pohjamateriaalit ja seurata ilmankosteutta.

Jääkaappi ratkaisuna horrokseen Luonnonmukaisten olosuhteiden luominen vaatii omistajalta ajoittain kekseliäisyyttä.

Kilpikonnat horrostavat talvella, joten omistajan tehtävä on järjestää siihen sopivat olosuhteet. Moni turvautuukin talven tullen jääkaapin apuun.

– Kolmesta kuuteen lämpöastetta on sopiva lämpötila horrokselle, joten jääkaappi on tarkoitukseen hyvä.

– Horros kuuluu kilpikonnan

luonnolliseen vuosirytmiiin.

Oikein järjestettynä se pidentää eläimen ikää. Horros säätelee kilpikonnan kasvua, ja horrostamatta jättäminen aiheuttaa pitkällä tähtäimellä terveysongelmia.

Korhonen hankki Jalmarin perheestä, jossa horrosta ei järjestetty, joten ensimmäinen horros oli hieman lyhyempi.

– Koska Jalmaria ei ensimmäiseen viiteen vuoteen oltu laitettu horrokseen, ensimmäinen horros kesti vain kolme kuukautta. Tyyppillisesti se kestää 3–5 kuukautta.

Horroksen loppupuolella jännittää

Korhonen toteaa, että kilpikonnin laittaminen jääkaappiin tuntui aluksi hieman omituiselta, mutta jääkaappiin laittaminen ei ollut kaikkein pelottavin hetki.

– Horroksen aikana tuli tökittyä ja tarkisteltua, että onko Jalmari elossa. Se reagoi liikkumalla kosketukseen horroksessakin. Pelottavinta oli ottaa se pois jääkaapista, sillä jännitin, että herääkö se.

Lokakuussa Jalmari valmistautuu elämänsä toiseen horrokseensa kolmen viikon paastolla.

– Ajattelin pitää Jalmaria jääkaapissa noin neljä kuukautta eli laitan sen horrokseen marraskuun alussa ja otan maaliskuussa pois.

– Laitan Jalmarin muoviseen laatikkoon, jossa on multaa ja turvetta pohjalla sekä heinää. Laatikko menee jääkaapin vihaneslokeroon.

Teksti: Milja Leskinen

Kuvat: Milja Leskinen



*Nelivarvaskilpikonna
Jalmari valmistautuu
paastolla talvihorrokseen.*

Hyvin hoidettu kilpikonna elää useita kymmeniä vuosia.



Sanna Korhonen on ottanut huolellisesti selvää, kuinka kilpikonnasta tulee huolehtia

Satu Matilainen rakastaa aitajuoksua. Nuorempana hän harrasti aitajuoksun lisäksi myös pikajuoksua sekä pituutta ja korkeutta.

FAKTA

Neljäosalla suomalaisista lievää työuupumista

- Vuonna 2011 työssä käyvistä suomalaisista naisista 3 % kärsi vakavasta ja 24 % lievästä työuupumuksesta, miehillä luvut olivat vakavassa 2 % ja lievässä 23 %
- Työuupumus on pitkittyneen stressin seurauksena kehittyvä häiriötila, johon liittyvät väsymys, kyynistyminen työtä kohtaan ja heikentynyt ammatillinen itsetunto
- Burnout ei ole sairaus, mutta se lisää riskiä sairastua masennukseen, uni- ja päihdehäiriöihin sekä stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin
- Työuupumukselle altistavat usein itselle tai työlle asetetut liialliset vaatimukset sekä voimakas velvollisuudentunto
- Työuupumus itsessään ei ole sairausloman peruste, mutta siihen liittyvä unettomuus, ahdistuneisuus, keskittymis- ja muistivaikeudet sekä muut oireet voivat olla
- Työuupumusta voi ehkäistä huolehtimalla omasta palautumisestaan päivittäin, noudattamalla työaikoja, riittävällä levolla, terveellisillä elämäntavoilla sekä virkistävällä vapaa-ajan tekemisellä

Lähde: Terveyskirjasto

Raskas hoitotyö ja hevostalli ajoivat burnoutiin

– Satu Matilainen hakee virkeyttä arkeen aitajuoksusta

Sairaanhoitaja Satu Matilainen, 47, kertoo elävänsä elämänsä parasta aikaa, omaa unelmaansa. Tytär on jo itsenäinen 18-vuotias nuori aikuinen ja omat hääkellot soivat vuosi sitten. Lisäksi hänellä on mukava työpaikka sairaalassa ja vapaa-ajalla voi harrastaa mitä haluaa, vaikkapa aitajuoksua. Satu Matilaisella oli burnout eli työuupumus 2000-luvun alussa. Hän oli töissä Pihtiputaalla terveystalalla, minkä lisäksi hänellä oli hoidettavana hevostalli, jossa oli myös ratsastustunteja monta kertaa viikossa.

– Ulkopuoliset kehoittivat pyytämään apua tallille, mutta minulla ei ollut varaa palkata ketään, eikä hevosia voinut jättää hoitamatta. Työ hoitoalallakin oli melko raskasta ja kuluttavaa. Olin oravanpyörässä, josta en päässyt pois, Matilainen muistelee.

Kaksi kuukautta sairaslomalla

Jälkeenpäin Matilainen ihmettelee kuinka hän oikein jaksoi tehdä kaiken – miten hän pystyi. Toisaalta hän rakasti hevosia ja tykkäsi pitää ratsastusleirejä.

– Ne olivat mahtavia. Siellä oli positiivisia ihmisiä, jotka pitivät hevosista. Oli hienoa, kun sain opettaa heille uusia asioita ratsastuksesta, hän iloitsee.

Matilainen oli sairaslomalla pari kuukautta. Se oli rankkaa aikaa.

– Siinä olotilassa ihminen ei aina näe omaa tilannettaan. En usko, että enää joutuisin samaan pisteeseen. Nyt osaan kuunnella itseäni, pyytää tarvittaessa apua ja levätä, jos väsyn. Aiemmin minulla ei ollut aikaa itselleni, nyt tilanne on toinen.

Nuoruuden harrastus löytyi jälleen

Matilainen muutti keväällä 2014 Jyväskylään, kun hänen tyttärensä lähti opiskelemaan. Samalla hän myi hevoset ja tallinsa.



Jyväskylän Kenttärheilijoilla on pikajuoksuharjoitukset kaksi kertaa viikossa. Alkusyksystä treenataan Harjun kentällä, talven tullen harjoitukset siirtyvät sisälle Hipposhalliin. Satu Matilainen (toinen, vas.) on lähдössä lokakuussa kisoihin Australiaan.

Yhtäkkiä hänellä oli aikaa tehdä mitä hän itse halusi. Niinpä Matilainen elvytti nuoruuden “rakkautensa” aitajuoksun puolitoista vuotta sitten.

– Helmikuussa 2015 osallistuin pitkän tauon jälkeen aikuisurheilun SM-hallikisoihin. Silloin pelotti hirveästi, mutta jostain mielen syövereistä löytyi jälleen tekniikka aitajuoksuun, vaikka lajista oli ollut taukoa 26 vuotta.

Matilainen treenaa 80 metrin ja 400 metrin aitajuoksua, joista erityisesti lyhyempi matka on mielekkäämpi. Pidempi matka on henkisesti vaikeampi ja ylitettäviä aitoja on kymmenen.

Energiaa ja onnistumisen tunteita

Matilaiselle tulee viikkoon 5–8 tuntia treenejä.

– Käyn Jyväskylän Kenttärheilijoiden pi-

kajuoksuharjoituksissa kaksi kertaa viikossa. Lisäksi harjoittelen kuntosalilla kerran viikossa jalat, toisena kertana vatsan, selän ja kädet. Viikkoon voi myös kuulua pidempi aerobinen lenkki, noin 4–6 kilometriä. Hyvä fyysinen kunto tuo virkeyttä ja auttaa myös jaksamaan töissä. Lisäksi liikunta purkaa stressiä.

– Liikunta vaikuttaa paljon henkisesti puolelle. Siitä saa energiaa ja onnistumisen tunteita. Nytkin töistä lähtiessä väsytti kamalasti, mutta liikunta piristää, eikä enää väsyttä yhtään, Matilainen toteaa.

Teksti ja kuva: Päivi Kantonen

Perfect gifts from
Bock's shop

13.11
Fathers-
day

1 beer mug
2 winterbeers
1 bottle opener

24 €

Rajoitettu erä
takkoja nopeimmille!

3100 €
asennettuna
+ rahti



Puramme tarvittaessa vanhan
takkasi jopa ilmaiseksi — Toimi heti!

Tule Tulikivi-studiolle tai tilaa uunimestari ilmaiselle
kotikäynnille www.tulikivi.fi/kotikaynti

Tulikivi-studio Vaasa
Opistokatu 11
puh. 0403 063 087
ma-pe 10-17

Lämmöllä,

Tulikivi

ÄLÄ ANNA TALVEN YLLÄTTÄÄ!
LÅT INTE VINTERN ÖVERRASKA DIG!

	Kormoran	Hankook	Michelin	Continental	NokianHkpl8	Good Year
175/65-14	270€	300€	390€	380€	390€	
185/65-15	290€	320€	420€	420€	440€	
195/65-15	300€	350€	440€	460€	480€	440€
205/55-16	330€	450€	560€	570€	620€	550€
205/60-16	370€	430€	540€	570€	620€	550€
215/60-16	420€	500€	650€	670€	720€	
215/65-16	350€	490€	560€	560€	620€	
225/45-17	440€	590€	750€	780€	880€	
225/50-17	420€	600€	740€	830€	860€	
195/70-15C	390€	440€	540€	550€	550€	
215/65-16C	460€	520€	640€	660€	660€	

VANNETARJOUKSIA! FÄLGERBJUDANDEN!



Tetsut
hopea/musta
15" 350€
16" 370€
17" 470€



Brock RC27
hopea/musta
15" 330/350€
16" 360/380€
17" 430/440€

Kodiak
15" 320€
16" 350€
17" 420€



Dezent TX
15" 300€
16" 340€
17" 420€



Fuoco VAN
15" 460€
16" 500€



**Vaasan
Rengaspaja
Oy**

www.rengaspaja.fi

Runsorintie/Runsorvägen 2, 65380 VAASA. Av. Ma-Pe 8-18.00 La 10-14
Puh./tel. 045 8060 450 Öppet Må-Fre 8-18.00 Lö 10-14

NYA PERSPEKTIV
Rune Westergård
Megathoughts
27.10.2016

mega thoughts

@ bock's 27.10.2016

