

Asko Salminen
Perussuomalaista
yhteistyötä
eduskuntaan



Sisulla ja sydämmellä

Marja-Liisa
Riihimäki
EDUSKUNTAAN!

"Poliittiselle päätöksenteolle
päämääräksi Suomen etu ja
kansalaisten hyvinvointi"



PerusS

INFO OM
LÄROAVTAL

torsdagar kl. 17
Vasaespl. 14 D i Vasa

Välkommen!



ÄLÄ OSTA TAKKAA
KYSYMÄTTÄ MEILTÄ !

Osta takkasi ja savupiippusi
asiantuntijalta. Kaikki asennettuna
- Tulitikkuvälmistä!

Nyt myös
joustava
rahoitus,



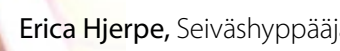
katso lisää: www.lampopiste.fi

LämpöPiste

Liisantie 1, 65610 SEPÄNKYLÄ
puh 06 417 7455
Ark. 9-17 www.lampopiste.fi



Belkinin TrueClear:lla saat näytön suojan
aina helposti oikeaan kohtaan. **19,90€**



Erica Hjerpe, Seiväshyppääjä



belkin we mo

Lightning Kit 99€

**Nauti lämpimästä, kirkkaasta ja
energiatehokkaastavalaistuksesta.**

Laita valoja päälle, pois tai himmennä niitä,
käyttäen puhelimesi -mobiiliyhteyttä.
Ilmaisen WeMo -mobiilisovelluksen avulla
voit asettaa kotisi valaistukseen ajastuksen,
voit varmistaa, että kotiin tullessasi valot on
aina päällä tai säätää vain tietyt lamput
palamaan päiväksi säästäaksesi energiaa.
Tarkista myös muut WeMo tuotteet!

iPhone 6 16GB alk. 699€

Hovioikeudenpuistikko 19, Vaasa | 06-3197780 | ma-pe 10-18, la 10-16 | info@itronic.fi | www.itronic.fi

itronic |  Premium Reseller



19,90€

E-BLUE Polygon
Gaming näppäimistö



24,90€

E-BLUE Mazer
Type-R Black gaming hiiri



19,90€

E-BLUE Cobra
HS Red gaming kuulokkeet



139€

BENQ GL2460 24"
Full HD 24" näyttö | Flicker free | 2ms vasteaika | VGA ja DVI



209€

BENQ GL2760H 27"
Full HD 27" näyttö | 2ms vasteaika | VGA, DVI ja HDMI



289€

BENQ XL2411Z 24"
Full HD 3D 24" Gaming näyttö | Flicker free | 1ms vasteaika
144 Hz | VGA, DVI ja HDMI

multitronic

Laatua pään päälle huolettomalla
KATTOREMONTILLA

Nauti pitkä kesä!
TERASSI- JA PARVEKELASITUKSET

PYYDÄ TARJOUS:
Juha Nordman, 044 3433 901, juha.nordman@prp.fi
Jarmo Rantala, 0400 566 003, jarmo.rantala@prp.fi
Daniel Häggström, 040 8424 223, daniel.haggstrom@prp.fi

PRP

Vaasa 044 3433 901 • Seinäjoki 06 429 1600 • Porvoo 045 8910 555 • myynti@prp.fi • prp.fi

HUND
pälsvård, trimmning,
bad, etc.
Råd & hjälp i hundfrågor
Tidsbeställning 041-4988311

EROS.FI

HAMMASPROTEESIT

Erikoishammasteknikolta

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

Soita ja varaa aikasi!

20 v. alalla

VAASA 312 1233 LAIHIA 477 0744 MAALAHTI 347 8080
Kauppapuistikko 20B Kauppatie 5 Köpingsvägen

HAPPORADIO RITZISSÄ

PERJANTAINA 13.3.2015



Kuva: Ville Juurikkala

TERVETULOA!
Kaikkea kotiin JÄTTI-myymlästämmä!
Aidot ja alkuperäiset näppylähanskat /
arbetshandskar 1€
Muovituoli / plaststol ulos väri vihreä
Super halpa 10€
Best Friend koiran panta /
hundhalsband 15mm x 45cm 3€
Kevät tulee muoviset jalkineet "Roksit!"
/ "Crocs" JÄTTIERÄ 5€
Kaikki lukulasit / läsglasögon iso
valikoima -30%
Tolkintie 17 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00
050-5974591 www.tolkinkauppahalli.fi
JÄTTITAVARAHALLO
TOLKIN KAUPPAHALLO
Isokyrö
Tarjoukset voimassa 20.3.2015 saakka niin
kauan, kuin tarjouserää riittää

www.megamedia.fi

Vaasalaisten kulttuuriyhdistysten Volumen ja Ritzin kevään yhteiskon-
serttisarja Uuden suomirockin valtiat avataan perjantaina Ritzissä. Ilan
aikana lavalle nousevat 2000-luvun Suomessa tunnetuimpiin rockyhty-
eisiin lukeutuva **Happoradio** sekä vaasalainen **Jenny & Jones** -duo.

Hittikappaleilla Pois Kalliosta, Tavikset, Puhu äänellä jonka kuulen ja
monilla muilla vastaavilla Happoradio on tarjonnut samaistumisen tun-
netta suomenkielisen poprockin ystäville jo yli vuosikymmenen verran.

Yhtyeen musiikkia leimaavat laulaja Aki Tykin omaperäisten sanoitus-
ten lisäksi poprock-bändille yllättävän matalavireiset ja rouheat kitara-
riffittelyt sekä usein jopa jamitteleviksi yltyvät kappaleiden c-osat.
Bändin uusin pitkäsoitto Elefanti julkaistiin vuoden 2014 helmi-
kuussa. Konsertti on ikärajon.

Happoradio
Perjantaina 13.3.2015
Ritz, Kirkkopuistikko 22 A
Ovet: 19:00

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

HUMOR

Thug Life
Magic



UPCODE™
020379

MUSIC

"Rock The Blues
Away", the new
video from AC/DC



UPCODE™
020391

TRAILER

MAD MAX
Trailer 2015



UPCODE™
020385

Anna palautetta: mega@upc.fi

TUULIVOIMATUOTANTO KASVAA VAASAN SEUDULLA

Energia- ja ympäristöteknologiasta on kehittymässä yksi Suomen tärkeimmistä viennin veteistä. Koko Pohjoismaiden merkittävin energiaklusteri sijaitsee Vaasan seudulla, ja lisäksi toistaiseksi Suomen suurin tuulivoimapuisto on valmistumassa Vaasan Vähäänkyröön. Tulevalla viikolla kaupungissa järjestetään jo viidettä kertaa myös kansainvälinen tuulivoima-alan huipputapahtuma. Pohjanmaan Expon järjestämä Vaasa Wind Exchange & Solar on osa EnergyWeek-tapahtumaa.

Vaasa Wind Exchange & Solar-tapahtuma on avoinna tiistaina 17.3 klo 10 - 17 ja keskiviikkona 18.3 klo 10 - 15. Tiistain avajaistapahtumaan osallistuvat muun muassa The European Wind Energy Associationin johtaja **Thomas Becker** sekä europarlamentaarikko **Miapetra Kumpula-Natri**. Keskiviikkona ohjelmassa on tuulivoimaseminaari, joka on toteutettu yhteistyössä Suomen Tuulivoimayhdistyksen kanssa.

Suomen Tuulivoimayhdistys ry on tuulivoima-alan edunvalvontajärjestö, jonka tehtäviin kuuluu muun muassa tuulivoima-alan kehityksen tukeminen ja tiedon jakaminen. Yhdistyksen järjestöpäällikkö **Heidi Paalatie** kertoi messujen infotilaisuudessa tuoreesta tarkastelusta, jonka mukaan tuulivoima maksaa sille maksetun tuotantotuen takaisin muun muassa halvemman sähkön muodossa. – Tuulivoimalle maksetaan uusiutuvan energian tuotantotukea tuotetun energian mukaan. Tämä on hyvä sijoitus tulevaisuuteen, sillä tukieurot saadaan takaisin mm. halvemman sähkön ja pienemmän tuontien energialaskun muodossa. Polttoainevapaa ja muuttuvilta kustannuksiltaan halpa tuulivoima syrjäyttää sähkömarkkinoilta kalliimpaa energiantuotantoa ja laskee samalla sähkön markkinahintaa. Kun sähköpörssiin tulee paljon tuulivoimaa, markkinahinnan laskusta saatu säästö on reilusti suurempi kuin tuulivoimalle maksettu tuki, vaikka tuen määrä kasvaakin suhteessa tuotannon kanssa, Paalatie selvensi monimutkaisen sähköpörssin toimintaperiaatetta.

Suomen Tuulivoimayhdistyksen näkemys perustuu Pohjoismaiden johtavan riippumattoman energiemarkkinoiden asiantuntijayrityksen Energiakolmion tammikuussa julkaisemaan sähkömarkkinan seurantaan ja muuhun aineistoon. Niin kauan

kuin Suomi ei ole omavarainen sähköntuottaja, kaikki uusi tuotanto laskee sähkön hintaa Suomessa. Hyvätuulisena päivänä tuulivoiman avulla saatu säästö sähkömarkkinoilla on ollut jopa kaksinkertainen tukisummiin verrattuna.

Tuulivoimalle maksettava tuotantotuki on mahdollistanut tuulivoimamarkkinan syntymisen Suomeen. Vaasassakin on energia-alan teollisuutta sekä alihankintaverkostoa, jolle tuulivoimarakentaminen tarjoaa kasvunäkymiä. Kaupungintalolla järjestettävillä messuilla mukana ovat muun muassa ABB Oy Power Systems sekä tuulivoimaloita suunnitteleva Mervento. Tapahtuman 65 näyttelyosastoa on loppuunmyyty ja järjestäjät odottelevat paikalle tuhatta vierasta.

Tuulivoima on ajankohtainen aihe myös lähestyvien eduskuntavaalien takia. – Suomi on asettanut tavoitetasen vuoteen 2020, mutta tuo tavoite tulee täyttymään reilusti etujassa. Näin ollen onkin tärkeää, että eduskuntavaalien jälkeen aletaan valmistella jo vuoteen 2030 ulottuvia tavoitteita. On arvioitu että kun 2020-tavoitetaso saavutetaan, ala työllistää Suomessa jopa 11 000 henkilöä. Mikäli uuden tavoitetasen puute jarruttaisi tuulivoimarakentamista, se heikentäisi työllisyystilannetta alalla ja rapauttaisi tuulivoiman suotuisaa kustannuskehitystä jo tällä vuosikymmenellä, Paalatie korostaa. Tuulivoima-ala esittää uusiutuvien energian tuotantomuotojen tasolle asetetaan kunnianhimoisen tavoite vuodelle 2030. Tukimekanismeja alalla ollaan valmiita kehittämään markkinaehtoisempaan ja kustannustehokkaampaan suuntaan alan kehityksen myötä.

Waasa Wind Exchange & Solar, 17 - 18.3.2015 Vaasan kaupungintalo, Senaatinkatu 1.
Vaasa EnergyWeek 16 - 20.3.2015
www.energyweek.fi



LÄHI-IDÄN RUOKA ON TESTAAMISEN VÄÄRTI

RUOKA Jos pidät pavuista, herneistä ja linsseistä, Lähi-idän keittiö on sinua varten.

Anikó Lehtinen

Lähi-itä on sekä maantieteellisesti että ruokakulttuurisesti laaja alue, johon lasketaan yleensä muun muassa Egypti, Arabian niemimaan valtiot, Iran, Turkki ja Kyproksen saari.

Tämä Euroopan, Aasian ja Afrikan solmukohta on ollut historiallisesti merkittävä kaupankäynnin keskus.

Se näkyy myös keittiössä, sillä alueen resepteissä on vaikutteita idästä ja lännestä.

Suomalaisille tutuimpia Lähi-idästä kotoisin olevia ruokia ovat turkkilaiset ja libanonilaiset herkut, varsinkin kebabit ja keitot.

Trendiravintoloissa moni kokki vannoo kuitenkin myös syyrialaisen, jordanialaisen ja israelilainen keittien nimeen.

”Lihaa Lähi-idän maissa syödään vähän. Useimmiten tarjotaan lammasta tai kanaa.”

Mutta mistä Lähi-idästä tulevan ruuan sitten tunnistaa?

Vaikka Lähi-idän maat ovat keskenään varsin erilaisia, niiden ruokakulttuureissa on paljon samaa. Siksi tiettyjen ruokien alkuperästä voidaan alueella jopa kiistellä.

Parhaiten Lähi-idästä tulevat reseptit tunnistaa oliiviöljyn ja sitruunan käytöstä, värikkäistä kasviksista, kuten munakoisosta ja paprikasta, ja paksuista, jogurttipohjaisista kastikkeista.

Myös tuoreet yrtit ovat osa arkea – varsinkin persiljaa ja minttua käytetään eri ruokalajeissa paljon.

Eikä Lähi-idästä voi puhua ilman palkokasveja: erilaiset pavut, kikherneet ja linsit tuovat proteiinia ja makua kasvisvoittoiseen ruokavalioon.

Lihaa Lähi-idän maissa syödään vähän.

Useimmiten tarjotaan lammasta tai kanaa, sillä uskonnollisista syistä useimmissa maissa ei syödä porasta.

”Ruoka on mausteista, mutta harvoin tulista. Aasialaiset vaikutteet näkyvät maustamisessa.”

Mausteissa ei sen sijaan säästellä.

Esimerkiksi jälkiruuista tuttuja kanelia ja appelsiinia käytetään myös suolaisten pääruokien mausteena.

Leipä on sekin tärkeä osa ruokakulttuuria, ja sitä tarjotaan joka aterialla.

Ominaisia ovat myös tahnat ja kastikkeet.

Niitä syödään sellaisenaan litteän, valkoisen naanleivän päällä tai osana ateriaa. Lisukkeena voidaan tarjota myös riisiä tai paistettuja perunoita.

Lähi-idän ruuat ovat hyvin mausteisia, mutteivät tulisia.

Aasian vaikutus näkyy ruokien maustamisessa. Monet sieltä tutut mausteet, kuten juustokumina, kardemumma, kaneli ja seesaminsienet, ovat tuttuja myös Lähi-idässä.

LEMMIKKIKIN KAIPAA KUNNON RUOKAA

RUOKA Lemmikki pärjää mainiosti laadukkaalla valmisruualla. Mutta viitseliäs kokki voi valmistaa kissalle tai koirallekin herkkuja kotona.

Teija Varis

Yhä useampi ostaa ruokaa paitsi itselleen, myös lemmikilleen. Eikä lemmikillekään hankita enää mitä tahansa: yhä useampi miettii kissan ja koirankin kohdalla ravinnon monipuolisuutta ja terveellisyyttä.

Jokainen kissa ja koira on kuitenkin aina yksilö, joten täysin yleispäteviä ruokintaohjeita ja suosituksia on vaikea antaa, lemmikkiyrittäjä **Pia Eskelilä** muistuttaa.

– Keskimäärin kissa tarvitsee kuitenkin lihapitoisempaa ruokaa kuin koira eli enemmän eläinproteiinia. Molemmat ovat lihansyöjiä, mutta koira on myös sekasyöjä eli sen elimistö pystyy hyödyntämään melko hyvin muutakin kuin eläinproteiinia.

– Kissa sen sijaan saattaa ajan kuluessa jopa sairastua, jos sen ravinto ei ole riittävän lihapitoista, Eskelilä summaa.

Lemmikin ruokavalioon vaikuttaa myös eläimen ikä ja aktiivisuustaso:

– Mitä nuorempi ja aktiivisempi lemmikki on, sitä enemmän energiaa se tarvitsee ravinnostaan.

Osalle lemmikeistä terveellinen ruoka on tarpeen ylipainon vuoksi.

Tähän Eskelilällä on yksinkertainen neuvo: usein painonhallinnassa auttaa jo se, että lemmikille annetaan ruokaa suositellun annoskoon mukaan.

Eskelilällä itsellään ei sen sijaan ole ehdotonta kantaa siihen, tulisiko koiraa tai kissaa ruokkia vain kotiruualla vai ainoastaan valmisruualla.

Oikean vaihtoehdon valitseminen on pitkälti kiinni siitä, miten paljon ja usein lemmikki syö.

– Tärkeintä on, että tarjottava ruoka sisältää tarvittavat ravintoaineet. Ihmisten aterioista ylijääneet ruuantähteet eivät yksistään riitä; ne voivat olla jopa lemmikin terveyden kannalta haitallisia.

Varsinkin pienten lemmikkien kanssa moni turvautuu valmisruokiin myös siksi, että annoskokoja on niin helpompi seurata kuin kotiruuan kanssa. Eskelilä ymmärtää valinnan:

– Tämän lisäksi laadukkaat valmisruuat sisältävät eläimen tarvitsemat ravintoaineet ja vitamiinit. Jos lemmikki saa laadukasta valmisruokaa, ei lisävitamiineja yleensä juuri tarvita.

Omatekoisen ruuan etuja ovat kuitenkin tuoreus sekä mahdollisuus käyttää monipuolisia raaka-aineita.

– Tuoreesta lihasta lemmikki saa ravintoaineita luonnollisessa muodossa, eikä kotiruuassa ole ylimääräisiä lisäaineita. Itse valmistettu ruoka saattaa so. pia myös lemmikeille, joilla on yliherkkyyksiä ruoka-aineiden suhteen. Tosin valmisruokapuolellakin tämä otetaan nykyisin huomioon ja saatavilla on tuotteita esimerkiksi herkkävatsaisille ja allergisille lemmikeille.

"ANNA LAPSEN HAAVEILLA URHEILU-URASTA"

NÄKÖKULMA Asiantuntijan mukaan se, etteivät taidot ehkä koskaan riitäkään ammattilaiseksi, on harvoin lapselle itselleen pettymys.



Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen johtaja, liikuntatieteiden tohtori Sami Kalaja toivoo, että lapset harrastaisivat mahdollisimman monipuolisesti liikuntaa ja eri lajeja.

Kuvaaja: Johanna Erjonsalo

Teija Varis
teija.varis@media.fi

Haaveileeko lapsesi NHL-urasta tai rytmissen kilpavoimistelun olympiakullasta? Vai sanooko hän pelaavansa isona jalkapalloa ammattilais-tasolla – vaikka ei välttämättä saakaan pelaikaa omassa joukkueessaan?

Jos, lapsesi ei ole yksin.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen johtaja, liikuntatieteiden tohtori **Sami Kalaja** kokemuksen mukaan lasten ja nuorten haaveet urheilun supertähteydestä ovat varsin yleisiä.

Erityisen paljon supertähtihaaveita elää joukkue- ja palloilulajeja harrastavien lasten ja nuorten keskuudessa.

Periaatteessa urheilumenestykseen liittyvä haaveilu on Kalajan mukaan positiivinen asia.

– Parhaimmillaan haaveilu tuo sisältöä arkeen ja koko elämään, kunhan yhden kortin varaan ei laiteta kaikkea, eikä laiminlyödä elämän muita osa-alueita, kuten koulunkäyntiä, Kalaja sanoo.

Kalaja on huomannut, että toisinaan lapsen tähtihaaveiden takaa löytyvät kuitenkin kunnianhimoiset vanhemmat, jotka toteuttavat lapsen kautta itseään ja omia haaveitaan.

Silloin vanhemmilta on unohtunut, että into urheiluharrastukseen pitäisi aina lähteä yksilöstä, että ensisijaisesti harrastuksen pitäisi tuottaa onnellisuutta harrastajalle itselleen, Kalaja muistuttaa.

"Toisinaan lapsen tähtihaaveiden takaa löytyvät kunnianhimoiset vanhemmat, jotka toteuttavat lapsen kautta itseään ja omia haaveitaan."

Huippu-urheilussa on Kalajan mukaan kuitenkin kyse myös muusta kuin harjoittelemalla kehitetyistä taidoista.

– On lajeja, joissa esimerkiksi perintötekijöillä on paljonkin merkitystä. Geneettiset ja fyysiset seikat vaikuttavat, hän muistuttaa.

– Esimerkiksi kestävyyslajin huipulle ei yllä henkilö, jonka hapenottokyky ei ole sitä luokkaa, mitä huipulla vaaditaan. Tai jos voimistelijalla on kovin väärät sääret, ti puttavat tuomarit väistämättä hänen pisteitään kilpailussa.

Vaikka geneettisiä ja fyysisiä esteitä ei olisi, on tulevaa urheilumenestystä silti hankala ennustaa.

– Alle 15-vuotiaasta on mahdoton sanoa, tuleeko hänestä huippu-urheilija vai ei.

– Usein meillä lyödään ihmisiin liian helposti lahjattomuusleima, vaikka tutkimukset todistavat, etteivät ammattivalmentajatkaan osaa aukottomasti tunnistaa, kenestä tulee huippu-urheilija, hän muistuttaa.

Seuraa Kalajaa myös verkossa

- ▶ Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen johtaja, liikuntatieteiden tohtori Sami Kalaja blogga lasten ja nuorten liikunnasta ja kilpaurheilusta Valmennustaito-sivuilla.
- ▶ Sivuja tuottavat Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus Kihu, Kuortaneen urheiluopisto ja valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo.
- ▶ Kalajan blogi löytyy osoitteesta www.valmennustaito.info/taito/taitotohtori/

”JOTKUT VANHEMMAT HALUAVAT HARRASTUSTEN AVULLA PAREMPAA SEURAA”



Vanhemmat, jotka toteuttavat lasten kautta omia haaveitaan, nousivat puheenaiheeksi viimeksi viime syksynä, kun Mannerheimin Lastensuojeluliiton psykologi, ohjelmajohtaja Marie Rautava muistutti, että harrastuksen puute ei vaikuta lapsen kehitykseen tai hyvinvointiin.

Rautavan mukaan harrastuksilla voi myös joskus olla negatiivisia vaikutuksia lapseen.

– Ei ole hyvä, jos harrastus vie liikaa aikaa, tai väsyttää lasta. Ja se, että harrastukseen kuuluu kilpailua, voi syödä lapsen itsetuntoa ja harrastamisen iloa. Harrastusyhteisöt eivät myöskään aina ole mitään idyllisiä, vaan niissäkin voi tapahtua kiusaamista, psykologi muistutti (11.8.2014)

Rautavan haastattelu herätti vilkasta keskustelua lasten harrastuspaineista ja toisaalta lasten kasvattamisesta.

– Lasten harrastamisessa on otettava huomioon lapsen luonnekin. Lapsi saattaa innostua hetkellisesti uusista asioista ja ilmoittaa haluavansa harrastaa jotakin. Olen kuitenkin huomannut, ettei lapsi aina lopulta haluaakaan juuri tätä harrastusta (kun asiasta tarkemmin keskustellaan), nimimerkki Mikko N muistutti.

Hänen mukaansa vanhempien rooliin kuuluu silti myös patistelu. Varsinkin vilkkaiden lasten kiinnostus harrastuksia kohtaan voi vaihdella – välillä harrastus kiinnostaa, välillä ei.

– Ehkä tällaisessa tapauksessakin ajatellaan vanhemman/vanhempien toteuttavan omaa lapsuuttaan lapsessa, vaikka todellisuudessa kysymyksessä on vain ylivilkas lapsi, jonka on vaikea keskittyä. Silloin vanhemmat myös opettavat kärsivällisyyttä harrastuksen kautta.

Osa lukijoista kuitenkin arveli, että vanhemmista löytyy niitäkin, jotka valitsevat lapsen harrastuksen sen mukaan, mitä itse olisivat halunneet harrastaa – tai etsivät harrastuksen avulla lapselle paikkaa ”paremmista piireistä”.

”Olisi hyvä keskustella, mitä kaikki vanhemmat voivat tehdä sen eteen, että kaikki lapset viihtyisivät harrastuksessa.”

– Usein vanhempi on ollut se, joka on tyytymätön nykyisessä harrastuksessa mukana oleviin vanhempiin – lapselle harrastus on kavereita ja mukavaa ajanvietettä. Valikointia tehdään samanhenkisten vanhempien kanssa ja hakeudutaan oikeassa sosiaalisessa tai harrastuksessa korkeamassa asemassa olevien henkilöiden seuraan. Samalla pyritään valikoimaan lapselle parempia kavereita, ja jos on varaa, sellaisia harrastuksia, joissa on niitä parempien perheiden lapsia, nimimerkki Curling vanhemmuus kirjoittaa.

Useimpien kommentoijien mielestä tärkeintä kuitenkin olisi, että lapsi nauttii harrastuksistaan, on lajin sitten valinnut lapsi itse tai tämän huoltaja.

– Olisi hyvä käydä keskustelua siitä, mitä (kaikki) vanhemmat voivat tehdä sen eteen, että kaikki kyseistä harrastusta harrastavat lapset viihtyisivät ja haluaisivat jatkaa kasvuaan harrastuksen parissa.

– Ehkä lätkä/futis/korisharrastusta viereltä katsovat vanhemmat voivat käytöksellään ja huomioimattomuudellaan estää harrastuksen jatkamisen.... Tai vastavuoroisesti auttaa jopa vastapuolen joukkueen lapsia jatkamaan entistä reippaammin, nimimerkki Mikko N tiivistää.



kuvaaja: Erja Hyytiäinen

"LASTA EI KANNATA SUOJELLA PETTYMYKSILTÄ"

NÄKÖKULMA Tutkijan mukaan lapselle on opetettava, että aina ei saa mitä haluaa.

Teija Varis

Kasvatuspsykologian dosentti, erikoistutkija **Niina Junttilan** mukaan pettymykset ovat osa elämää. Lasta ei voi, eikä ole syytäkään varjella pettymyksiltä.

– Pettymyksiä tulee aivan varmasti jokaisen kohdalle, siksi niitä on hyvä oppia käsittelemään. Pettymyksen aiheuttamien tunteiden hyväksyminen on tärkeää. Kun joku asia ei onnistu, on tunne oikeutettu ja se pitää käsitellä lapsen kanssa.

Pieniä pettymyksiä lapsi kokee tavallan takaa. Äiti kieltää pukemasta prinsessamekkoa kurakelillä, isä ei osta ruokakaupasta suklaapatukkaa.

– Lapselle on opetettava, että aina ei saa mitä haluaa. Mutta pettyä saa. Saa olla paha mieli ja tunteita saa purkaa

sopivalla tavalla.

"Lapsella saa olla paha mieli ja tunteita saa purkaa sopivalla tavalla."

Siitä, miten pettymyksen tunteita ilmaistaan, jokaisen perheen kannattaa sopia itse. Usein käytettyjä konsteja ovat esimerkiksi kymmeneen laskeminen, tai korvaavan toiminnan tarjoaminen.

– Lapsen on hyvä ymmärtää, että on luvallista pettyä asioihin, mutta usein tilalle voi keksiä jotain muuta.

Pieniin pettymyksiin voi Junttilan mukaan usein valmistautua etukäteen. Lasta voi esimerkiksi valmistaa siihen, että hänet joko kutsutaan kaaverin synttäreille, tai ei kutsuta.

– Ellei lasta sitten kutsuta ja hän on pettynyt, täytyy asia käydä läpi. Asian käsittelyn voi aloittaa esimerkiksi sanomalla, että sinusta tuntuu nyt varmasti tosi kurjalta. Lapselle on myös kerrottava, että vaikka häntä ei kutsuttu, ei hänessä itsessään ole mitään vikaa.

Jos kyse on vakavammasta ulkopuolelle jättämisestä, on vanhempien keskusteltava onko olemassa joku syy, miksi kaikkia ei kutsuta synttäreille – ja voisiko jotakin tehdä jatkossa toisin, jotta kukaan ei jäisi ulkopuoliseksi, Junttila neuvoo.

"Perusturvallisuuden lapsen ei pitäisi koskaan joutua pettymään."

Pienien pettymysten lisäksi elämässä voi joutua kokemaan suuria pettymyksiä.

– Suurimpia pettymyksiä ovat tilanteet, joissa petymme läheiseen ihmiseen. Ne aiheuttavat trauman, joka näkyy usein vielä aikuisenakin esimerkiksi kyvyttömyytenä luottaa toiseen.

Lähtökohtaisesti lapsi odottaa, että vanhemmat ovat aina hänen turvanaan, aina hänen puolellaan.

– Jos äiti ei tulekaan hakemaan päivähoitosta, se aiheuttaa lapselle suuren pettymyksen.

– Lapsen ja vanhemman väliseen tärkeään ihmissuhteeseen ja perusturvallisuuteen lapsen ei pitäisi koskaan joutua pettymään.

Niina Junttila

- kasvatuspsykologian dosentti
- Turun yliopiston erikoistutkija
- väitellyt vuonna 2010 aiheesta "Koululaisten sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys – tuloksia mitattavuudesta, yhteyksistä ja periytyvyydestä"

ÄLÄ KOSKAAN SANO LAPSELLE, ETTÄ OLET PETTYNYT TÄHÄN

Teija Varis

Kasvatuspsykologian dosentti, erikoistutkija Niina Junttilan mukaan pettymysten käsittelyssä on myös tärkeä käyttää oikeanlaista viestintää.

– Lapselle ei saa sanoa, että olemme pettyneitä sinuun, vaan että olemme pettyneitä asioihin, ilmiöihin, olosuhteisiin. Voimme sanoa olevamme pettyneitä lapsen käytökseen, mutta emme koskaan lapseen itseensä, Junttila muistuttaa.

Syy on yksinkertainen:

– Jos pettymys kohdistetaan ihmiseen itseensä, aiheuttaa se muun muassa omanarvontunteen menettämistä.

”Yksi on kärsivällinen ja kestää paremmin pettymyksiä, toinen reagoi pettymyksiin nopeammin ja voimakkaammin.”

Väsyneenä ja riitatilanteissa aikuistenkin tulee kuitenkin sanotua asioita, mitä ei tarkoiteta.

Se on Junttilan mukaan inhimillistä, mutta kun tilanne on rauhoittunut, on lapsen kanssa hyvä palata asiaan.

– Voi vaikka kertoa lapselle, että ”minulla oli tänään vaikea päivä”, mutta paljoa sen enempää omia ongelmia ei lapsen harteille kannata kaataa. Lapsi oppii että aikuisetkin ovat ”vain” ihmisiä, ja että ristiriidat selvitetään.

Joskus kuulee väitettävän, että vanhempien tehtävä on tuottaa lapselle pettymyksiä. Toisinaan taas, että vanhempien tehtävä on suojata lasta pettymyksiltä.

– Nämä ovat ääripäitä, joiden väliin jää totuus. Pettymyksiä tulee joka tapauksessa.

On myös muistettava, että olemme kaikki erilaisia.

– Joku on kärsivällinen ja kestää paremmin pettymyksiä, toinen reagoi pettymyksiin nopeammin ja voimakkaammin, Junttila vertaa.

Olennoista on opettaa lapselle, että hän saa pettyä ja hänestä saa tuntua pahalle, mutta pahaa tunnetta on opittava hallitsemaan.

– Vaikka emme voi muuttaa fyysistä tunnetta, joka meissä syntyy, voimme opetella muuttamaan tapaa, jolla lähdemme prosessoimaan tunnetta.

HYLKÄYSMÄÄRISSÄ ON HUIKEITA EROJA JO KOLMEN VUODEN IKÄISISSÄ AUTOISSA



MOOTTORI SELVITTI Toyota Urban Cruiserille puhtaat paperit A-Katsastuksen selvityksessä.

Moottori.fi

Hylkäysmäärissä on huikeita eroja jo kolmen vuoden ikäisissä autoissa, paljastuu A-Katsastuksen henkilöautojen merkki- ja mallikohtaisesta tilastosta vuodelta 2014.

Kolmivuotiaissa puhtain paperein selvisi Toyota Urban Cruiser, joka on koko tilaston paras: hylkäyksiä nolla prosenttia. Seuraavaksi parhaat kolmivuotiaat ovat Audi Q5, Volvo XC70, Honda CR-V, Toyota Corolla, Volvo S60 ja Seat Leon.

Mittavista takaisinkutsukampanjoista kärsinyt Toyota on kokonaisuutena

tilaston laadukkain automerkki. Takaisinkutsujen suuri määrä ei välttämättä kieli heikosta laadusta, vaan huolehtimisesta.

Pienetkin vian mahdollisuudet halutaan tarkastaa takaisinkutsukampanjoiden avulla.

Autojen 13 eri ikäryhmässä on jaossa 65 viisi kärjessä- ja viisi hännillä-sijoitusta.

Toyota ansaitsi viisi kärjessä-sijoituksia eniten (39), seuraavina Honda (8), Audi (5) Ford (4), Saab ja Subaru (2), Lada, Nissan, Mitsubishi, Suzuki ja Volvo (1).

A-Katsastus katsasti viime vuonna

820 000 henkilöautoa. Lähes joka neljäs henkilöauto hylättiin.

”Suomen ilmasto-olosuhteet asettavat autoille melkoisen haasteen.”

Tilastossa näkyvät vain vakavat, hylkäykseen johtaneet viat. Ne edellyttävät, että auto tuodaan katsastusasemalle jälkitarkastukseen vian korjaamisen jälkeen.

Eniten hylkäyksiä aiheuttavat vikaryhmät ovat: käyttöjarru (9,7 %), pakokaasupäästöt (7,5 %), etuakselisto (6,0 %), Seisontajarru (4,7 %) sekä

ohjauslaitteet ja alusta (3,6 %).

A-Katsastuksen teknisen johtajan Hannu Pellikan mukaan autojen luotettavuus on viime vuosina parantunut huomasti. Erityisesti mekaaniselle kulumiselle alttiissa rakenteissa ilmenee Suomessa ongelmia monella automerkillä jo ensimmäisessä katsastuksessa.

– Suomen ilmasto-olosuhteet asettavat autoille melkoisen haasteen. Erityisen kovilla ovat jarrujen mekaaniset osat sekä etuakseliston ja ohjauslaitteiden nivelet.

Tilastot löydät täältä:

www.a-katsastus.fi/vikatilasto
www.a-katsastus.fi/vikatilasto

Toyota Urban Cruiser oli A-katsastuksen koko tilaston paras kolmevuotias: hylkäyksiä nolla prosenttia. Seuraavaksi parhaiksi tilastossa nousivat Audi Q5, Volvo XC70, Honda CR-V, Toyota Corolla, Volvo S60 ja Seat Leon.

SUDOKU & CC



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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

destination Vaasa

Näyttelyt

POHJANMAA MUSEO JA TERRANOVA - Merenkurkun luontokeskus

Elina Försti – Silmin havaittavissa 23.1 – 22.3.2015
Museokatu 3, 65100 Vaasa, puh. (06) 325 3800
Auki ti-to 11-18, pe-su 11-16
Opastus sunnuntaisin klo 12
Sisäänpääsy 7€ / 5€. Alle 18v ilmainen sisäänpääsy

VALOKUVAGALLERIA IBIS

VAASAN TAIDEHALLI

Kaupungintalo, Senaatink.1
puh. (06) 325 3770
auki ti-to 12-18, pe-su 12-16
Ilmainen sisäänpääsy

BLACK WALL GALLERY

Kasarni 13 Korsholmanpuistikko 6, Vaasa Avoimma
ke – pe 13 – 18,
la – su 12 – 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA

Hyvän elämän jäljillä – Henrietta Haupt, Sonja Puska och Maria-Terttu Ristilä 5.2 – 14.3.2015
Vaasan pääkirjasto, 2. krs.
Kirjastonkatu 13, 65100 Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Kuka sinä olet? – Teemu Mäki 14.2 – 24.5.2015
Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
p. (06) 325 3920 Avoimma:
tiistai – sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle 18 v. ilmainen
Erikoisnäyttely: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisäänpääsyä

GALLERIA ULRICO

Paula Blåfield – Uni ja kuolema 3.3 – 29.3.2015
Valokuvia ja video, Esa Siitaloppi.
Kirkkopuistikko 20, Vaasa. Avoimma ti-pe klo 13-17, la klo 11-14.

GALLERIA WASABORG

Ulla Österoos 1.3 – 17.3.2015
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoimma:
ma – pe 10 – 18, la 10 – 15

MIKOLAN AKVARELLISALI

Mattias Löfqvist – Memory rhymes 7.3 – 12.4.2015
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoimma ke 14 – 18, la – su 12 – 16
info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

ATELJE TORN

Charlotta Heinonen – Koruja, Marianne Sand-Nabb – Valokuvia ja pastelliryhmän töitä 10 – 29.3.2015
Pitkäkatu 66 Puh: 050-3690910
Avoimma: ti-to 12-18 la-su 12-16
Vapaa sisäänpääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoimma: tiistai – sunnuntai 12-17. Pääsymaksut 5 € / 3 € / alle 18 v. ilmainen
Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu: 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisäänpääsyä.

KÄSITYÖN TALO LOFTET

Hanne Alho – Koiruoksia 16.2 – 14.3.2015
Österbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Avoimma ma – pe 10-17, la 10-15

SÖDERFJÄRDENIN METEORIHI

Marenintie 294
SUNDOM, Vaasa
• Näyttely avoimma yleisölle: 3.6-30.9 ke 18-20 ja su 14-20
• Tilauksesta ryhmille: toukokuu-lokakuu, joka päivä
- Vaasan matkatoimiston kautta, puh. (06) 325 1145 tai online: www.meteorio.fi

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

Vaasa - moottoritehtaiden kaupunki. Kuvia konepajateollisuuden ajoilta viimeisiin Wickströmeihin ja Olympioihin.
Vapaudentie 27 Avoimma ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.
Pääsymaksu 4/2 €

Utställningar

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM

Elina Försti – Synlig för ögat 23.1 – 22.3.2015
Museigatan 3, 65100 Vaasa tel (06) 325 3800.
Öppet ti - to 11-18, fre-sö 11-16
Inträde 7/5 €

FOTOGALLERI IBIS

VASA KONSTHALL

Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770.
Öppet ti - to 12 – 18, fre- sö 12 – 16
Gratis inträde

TIKANOJAS KONSTHEM

Hovrättsesplanaden 4
Tel (06) 325 3916 Öppet: tisdag - söndag 12-17. Inträde: 5 € / 3 € / alle 18 v. under 18 åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € / alle 18 v. under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
Ej gratis inträde på fredagar.

KONSTGALLERI TEMA

Hyvän elämän jäljillä – Henrietta Haupt, Sonja Puska och Maria-Terttu Ristilä 5.2 – 14.3.2015
Vasa stadsbibliotek, 2 vån
Biblioteksgatan 13, 65100 Vaasa

BLACK WALL GALLERY

Kasern 13
Korsholmsesplanaden 6, Vaasa Öppet ons – fre 13 – 18, lö- sö 12 - 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

ATELJE TORN

Charlotta Heinonen – Smycken, Marianne Sand-Nabb – Fotografier & pastelgruppens målningar 10 – 29.3.2015
Storalånggatan 66
Tel: 050-369 09 10 Öppet: ti-to 12-18 lö-sö 12-16
Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

KORSHOLM KULTURHUS

Öppet må - to kl. 10 - 20, fre kl. 10 - 16 • Skolvägen 1

GALLERIA WASABORG

Ulla Österoos 1.3 – 17.3.2015
Hantverkarnas boden
Vasaesplanaden 14 Öppet: må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Vem är du? – Teemu Mäki 14.2 – 24.5.2015
Inre hamnen PL3, 65100 Vaasa tel (06) 325 3920
Öppet: tisdag - söndag 11-17.
Inträde: 5 € / 3 €, under 18 åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €

HANTVERKETS HUS LOFTET

Hanne Alho – Hundhyss 16.2 – 14.3.2015
Österbotten hantverk rf
Rådhusgatan 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Öppen må-fr 10-17, lö 10-15 och lö – sö kl 11-14

METEORIA SÖDERFJÄRDEN

Marenvägen 294
SUNDOM, Vaasa
• Utställningen öppen för allmänheten: 3.6-30.9 on 18-20 och sö 14-20
• På beställning för grupper: maj-oktober, alla dagar
- via Turistbyrån i Vaasa, tfn (06) 325 1145 eller online: www.meteorio.fi

GALLERIA ULRICO

Paula Blåfield – Drömmen och döden 3.3 – 29.3.2015
Foton och video, Esa Siitaloppi.
Kyrkoessplanaden 20, Vaasa.
Öppet ti-fre kl 13-17, lö kl 11-14.

MIKOLAS AKVARELLSAL

Mattias Löfqvist – Memory rhymes 7.3 – 12.4.2015
Rådhusgatan 21, innergården, Vaasa Tel. 050 438 1391
Öppet ons kl 14 – 18, lö – sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

Foto:
Johan Hagström

mega

- SEUDUN KEHITTÄJÄ
- REGIONENS UTVECKLARE

Suomen Lehtiyhtymän KasvuSuomi-jäsen

Julkaisija ja kustantaja / Utgivare: UPC Media

Paino / Tryck: UPC Print, www.upc.fi

Toimisto / Kontor: Gerbyntie / Gerbyvägen 18,
65230 Vaasa / Vasa

Asiakaspalvelu ja tuotekehitys /
Kundbetjäning och produktutveckling:
Tero Nurmi 050 310 0073
tero.nurmi@upc.fi

Toimitus / Redaktion:
mega@upc.fi
www.megamedia.fi

Vastaava toimittaja / Ansvarig redaktör:
Tero Nurmi

Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Aikku Koskinen/Aikun Palsta,
Era Mikkonen

Tavoita! Nä alla!

MegaMedian noin 250 000 kontaktia viikoittain, palveluksessasi kustannustehokkaasti.
MegaMedias omkring 250 000 kontakter varje vecka är oslagsbart kostnadseffektivt för Dig.

UPC Media

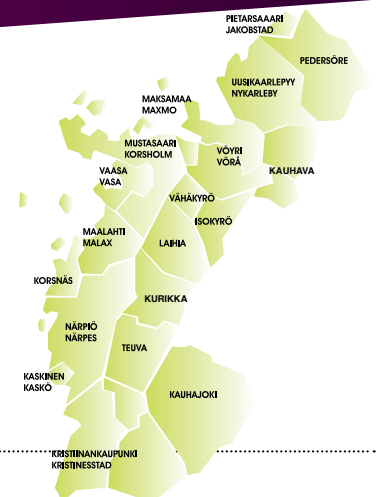
Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annons i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi

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



Nicke & Jocke

ON THE ROAD

Lördag 14.3 Lauantai 14.3



Europaparlamentariker Nils Torvalds

Europarlamentaarikko Nils Torvalds



Stadsfullmäktigeordförande,
riksdagskandidat Joakim Strand

Kaupunginvaltuuston puheenjohtaja,
eduskuntavaaliehdokas Joakim Strand

10.15-11.15 MAXMO STIGIN
11.30-12.15 ST1 KVEVLAX
13.00-14.00 KONDITORI WASA
SALUHALLEN

14.45-15.30 NESTE PÖRTEBORG
16.00-16.45 NÄRPES ST1

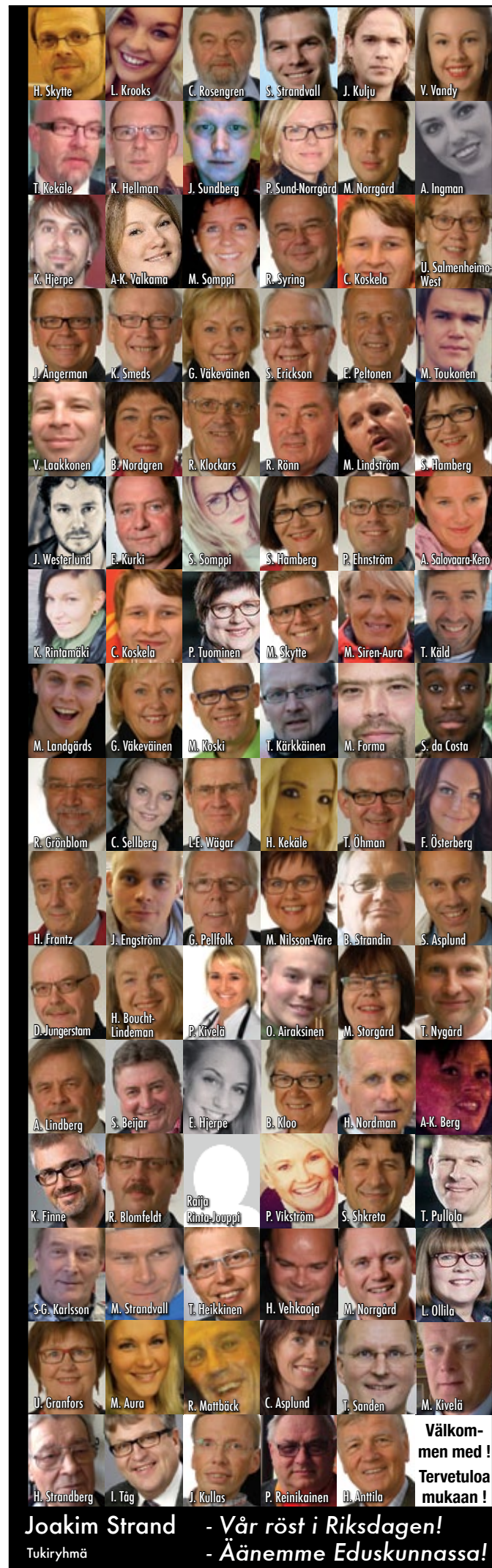
Kaffeservering
Kahvitarjoilu



Annons betald av Joakim Strands Stödgrupp

Vi ses på vägen!
Nähdään!

[@Jocke_Strand](#)



Joakim Strand
Tukiryhmä

- Vår röst i Riksdagen!
- Äänemme Eduskunnassa!

PENSIONÄRER UTAN DATOR - OCKSÅ UTANFÖR SAMHÄLLET

Det börjar bli allt mera uppenbart att de av oss äldre som inte har dator, läsplatta eller smarttelefon inte har samma möjligheter som övriga befolkningen att vara delaktig i dagens samhälle. Men också om vi äldre har tillgång till IT så kanske vi inte har den kunskap som fodras för att utnyttja den möjlighet som erbjuds i form av både information, service och delaktighet i dagens samhälle om man inte till fullo kan använda sig av de tekniska möjligheter som finns att tillgå.

En utveckling som delar

Tyvärr så pekar utvecklingen allt mer mot att den service som erbjuds av olika kommersiella aktörer som banker, researrangörer och inte minst nätförsäljningsföretag endast kan nås via nätet. Till exempel många banker håller öppet sina kontor bara någon timme i veckan för kassatjänster, om det överhuvudtaget finns något kontor kvar på orten. Dessutom tar bankerna ordentligt betalt för att betjäna över disk vid betalningar av räkningar. Även om man skall ut och resa så är nätet intill nödvändigt. Många resebyråer har lagt ned verksamheten och till och med VR har minskat sina försäljningsställen och öppenhållningstider. Om

man är ute efter förmånliga biljetter till flyg, tåg och buss så är den information som ges på nätet helt nödvändig. Det är där som man får veta allt om de förmånligaste alternativen och passa på och boka när de erbjuds, kanske följande timme är det redan för sent.

Men även den offentliga informationen från statsförvaltningen, samkommuner och kommuner

övergår allt mera till datorvärlden. Man kanske annonserar i dagspressen en liten annons om vad som är på gång men vill man veta mera så hänvisas man till nätinformation.

Hur stor del av pensionärerna använder datorer

Olika undersökningar visar att upp emot hälften av pensionärerna använder datorn till de flesta uppgifter som är vanliga på nätet. Sedan finns en drygt 10 % som till viss del har tillgång till, och använder datorn sporadiskt och så har vi ca 35 – 40 % som inte varken har tillgång till dator eller använder nätet överhuvudtaget.

Den sista gruppen som inte använder sig alls av IT tjänster är oftast de äldre pensionärerna men de finns också bland yngre och sådana med minnestörningar.

Det är denna grupp som alltmera blir utanför samhället, både vad gäller information, social gemenskap och har allt svårare att klara vardagsbestyren.

Vem hjälper

Våra pensionärsorganisationer, och inte minst Svenska Pensionärsförbundet, har redan under ett antal år uppmärksammat frågan om hur få flera pensionärer att lära sig använda datorer, läsplattor och smarttelefoner.

Ute i de enskilda föreningarna görs stora insatser att få medlemmarna att gå olika kurser för att kunna komma igång med användandet av nätet. Här samarbetar man ofta med kommunernas vuxeninstitut men har också egna handledare som hjälper institutens lärare eller ordnar egna kurser. Så ordnas också IT-Caféer, exempelvis i Korsholm, där medlemmarna får komma in med sin dator eller har man ingen så får man lite vägledning via handledarnas datorer och läsplattor. Caféerna är mera ett sätt att få besökarna att komma igång med arbetet än regelrätt undervisning.

SPF har under tre år genomfört ett IT projekt som avslutades vid årsskiftet med pengar från RAY och detta var så framgångsrikt att Penningautomatföreningen beviljat nya pengar för ytterligare tre år. Nu har en ny kordinator anställts som skall utbilda, i första hand föreningarnas handledare, men även fungera som support för handledarna ute i föreningarna.

Fråga om demokrati

Vi inom pensionärsrörelsen ser problemen för de hundratal tusen pensionärer som ännu i vårt land står utanför allt som sker på nätet. Detta gäller både i det dagliga livet men även utanför den sociala värld som lever i IT åldern.

Pensionärsorganisationerna anser att även dessa pensionärer som inte använder datorer bör få den service och information som hör till ett demokratiskt samhälle.

Det hör till en demokrati att alla kan vara delaktig i det som sker och ingen skall behöva "stå utanför samhället".

Henrik Svarfvar



VAASASSA NYRKKEILLÄÄN JUHLATUNNELMISSA: Eklund debytoi ja Tuominen kehässä jo kymmenennen kerran

Pohjanmaan veri ei vapise ainakaan yökerho HulluPullossa, vakuuttaa nyrkkeilyllan promoottori Markus Lammi (kuvassa kesk.). Ammattilaisina voittamattomat kehän gladiaattorit Teemu Tuominen ja Mathias Eklund eivät voi olla kuin samaa mieltä.

KUVA: Juha Rantala

Juha Rantala

Vaasalainen ammattinyrkkeilytalli Caramelito Promotions järjestää jo historiansa 25. ottelutapah-tuman lauantai-iltana 14. maaliskuuta Vaasan keskustan yökerhossa. Illan otte-lukattaus pitää sisällään neljä ammatti-nyrkkeilyottelua.

Jos tapahtumassa on pientä juhlan tun-tua tallin puolella, niin niin sitä on myös kotikehän iskijöillä. Nimittäin Laihialla tätä nykyään asuva 32-vuotias Teemu Tuominen ottaa paidattomana jo kunni-oitettavan kymmenennen ammattilaisot-telunsa. Historiaa tekee myös 30-vuotias ammattilaisdebyyttinsä tekevä Mathias Eklund, joka on Mathias Klockarsin, Jark-ko Jussilan ja Teemu Tuomisen (aloitti uransa vaasalaisena) ohella jo neljäs pai-daton vaasalaispugilisti kautta aikojen.

- Eklundin mukaantulo Caramelito Promotionsin rosteriin on hieno asia ja Mathias nousee tämän myötä entistä suu-remmaksi esikuvaksi monelle nyrkkeily-juniorille Vaasassa ja lähiympäristössä. Hän on oiva todiste siitä, miten osaavalla valmennuksella ja omalla määrätietoisella

työllä voi nousta kuntonyrkkeilijästä me-nestyväksi kilpanyrkkeilijäksi, hehkuttaa promoottori **Markus Lammi** uutta suo-jattiaan.

Ammattilaisuus motivoi

Debyyttiottelunsa raskaassa keskisarjassa unkarilaista Gergely Antalia vastaan iske-vä **Mathias Eklund** sanoo ammattilaisuuden tuoneen aivan uuden ilon ja motivaat-ion lajia kohtaan.

-Valinnassani ammattinyrkkeilyn puo-lle siirtymisessä painoi erityisesti per-heen ja uran yhdistäminen, sillä ammat-tilaisena pystyn keskittymään paremmin yhteen otteluun kerralla, kun taas ama-tööripuolella maajoukkuepaikasta tais-tellakseni olisin joutunut tekemään huo-mattavasti aiempaa suurempia uhrauksia perheen kustannuksella kiertääkseni vii-kottain ympäri Suomea eri turnauksissa. Nyt sen sijaan voin keskittyä muutamaa tärkeään otteluun vuosittain ja panos-taa kaikessa rauhassa nyrkkeilyn perus-työhön kotisalillani yhdessä valmenta-ja Omaran Tourayn ohjauksessa, pohtii amatöörinä kahdesti SM-pronssia ja vuo-den 2014 TUL:n turnauksen voittanut

Eklund uusia kuvioitaan nyrkkeilijänä.

Eklund myöntää, että debyytti kotikau-pungissa on henkisesti tietynlainen näy-tönpaikka.

- Helpompihan sitä olisi ollut aloittaa uusi ura jossain muualla. Mutta kun kon-gi kumahtaa, niin keskityn vain ja ainoas-taan nyrkkeilyyn ja ottelun voittamiseen. Olen valmistautunut otteluun huolella valmentajani opastuksella ja saanut lois-tavaa sparria mm. Teemu Tuomiselta.

Juhlakalu palaa kehään uusin opein

Teemu Tuominen on nyrkkeilijä, jonka ottelut ja otteet kehässä eivät jätä juuri ketään kylmäksi. Kovaiskuinen ja aggressii-vinen taistelija antaa nuoratussa neliössä aina kaikkensa, ja siksi onkin joka paikas-sa missä otteleekin, suuri yleisön suosikki. Kevyessä keskisarjassa käytävässä, Tuomisen uran kymmenennessä ottelus-sa hän saa vastaansa vahvarakenteisen unkarilaisen Istvan Szucs. Laihialainen palaa kehään yhdeksän kuukauden otte-lutauolta uusin juonin.

- Täytyy myöntää, että tuossa välillä tuli jo lopettamisajatukset mieleen. Mutta vielä ei ole sen aika ja otan matsin ker-

rallaan. Olen Mathiaksen tapaan saanut aivan uutta harjoittelumotivaatiota ja juonikkuutta, kiitos uuden valmentajani Omaran Tourayn. Mielestäni ottelusil-mäni on kehittynyt edelleen. Välttämättä vanha koira ei kovin paljon uusia temp-puja opi, vaan olen pyrkinyt parantamaan aikaisempia vahvuuksiani. Mutta voin va-kuuttaa, että olen kovassa kunnossa ja ha-luan esittää kehässä aina parastani, heittää ammattikehien voittamaton gladiaattori.

Caramelito Promotionsin HulluPul-lo Boxing Night-tapahtumassa nähdään kaksi muutakin ottelua.

Eräs Suomen taitavimmista ammat-tinyrkkeilijöistä, Lahden **Sami Enbom** kohtaa alemmassa raskaassa sarjassa ko-keneen unkarilaisen Titusz Szabon ja iso-jen miesten kehätaistossa raskaassa sar-jassa kaksimetrisen islantilainen **Gunnar Kolbeinn Kristinsson** saa vastaansa Eng-lannissa asustavan Latvian raskaansarjan ykkösiskijän Edgars Kalnarsin.

**Ammattinyrkkeilytapahtuma
HulluPullo Boxing Night 5 Vaasassa
lauantaina 14. maaliskuuta klo 21
alkaen.**

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 läsaes 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.

Valokuvakamppailu

Teema: Ihmiset – deadline 15.3.2015
Voittaja julkaistaan viikolla 12.

Osallistu lähettämällä 10 kuvan kokonaisuus sähköpostitse mega@upc.fi. Liitä mukaan yhteystietosi, sekä maininta siitä että osallistut valokuvakamppailuun. Tuomaristo valitsee voittajan, palkintona julkaisemme kaikki kuvat sekä maksamme 100 euroa puhtaana käteen!

Fotokamp

Tema: Människor – deadline 15.3.2015
Vinnaren publiceras vecka 12.

Delta genom att skicka in 10 bilder via e-post, mega@upc.fi. Bifoga dina kontaktuppgifter och nämn också att du deltar i fotokampen. Juryn utser en vinnare. Som pris publicerar vi alla bilder och ger vinnaren 100€ i rena pengar.



Juhani Piilikangas, Vaasa



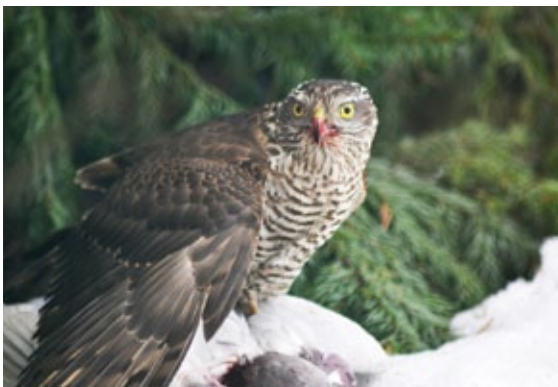
Владимир Алексеев



Terttu Järvenpää, Pietarsaari



Karoliina Rajasalo, Lapväärtti



Jaana Nyqvist, Vaasa



Nea Långskog, Pörtom



Josefin Uppgård, Solf



Esa Rönkä, Vaasa



Eva Stenmark, Oravais



Sirpa Viitala, Kauhajoki

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 Skoda Octavia Combi TDI -08 Hp. 15000e

Lähetä viesti numeroon **173197**.

Ilmoituksen hinta 10€. Ilmoitukseen tulee automaattisesti numero mistä ilmoituksen lähetät. Mikäli haluat toisen numeron, lisää se ilmoitustekstin loppuun. HUOM! Ilmoitusta ei voi jättää tekstiviestillä GoMobile-liittymästä.

INTERNETISSÄ

mega.mainostaja.com

Toimi ohjeiden mukaan ja jätä ilmoitus. Ilmoituksen hinta 10€

Kuva- ja/tai kehysilmoitus

mega.mainostaja.com

Voit halutessasi liittää ilmoitukseesi kuvan. Maksutapa verkkopankit sekä luottokortti.

Julkaiseminen

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

Selvänäkijä Päivi Alanen Seinäjoella 20-21.3. Ajanvar. 045-1296806. Voit varata myös puhelinajan arkisin klo 9-18. www.reikihoitola.net

Den finlandssvenska Kontakten

♥ Nainen etsii sinua

Sinä 50-58v, fiksu, rehellinen ja vapaa mies. Täällä 50+, vapaa ja rehellinen nainen tositark. kaipailee sua. 06-pohjoinen. (1141949)

Kvinnna, 40+, humoristisk och lekfull söker jännärn man med ordnat liv utan barn från norra 06-omr. som vill leva hälsosamt, röra på sig och är en stor djurvän. Hör av dig. (1141196) T

Uskon, että minua varten on vielä rakkautta! Oletko valmis rakastumaan uudestaan? Jos niin, ota yhteyttä naisen rohkeasti, 50+, raitis ja luotettava mies. (1140779)

Täällä ulkolainen, keski-ikäinen nainen etsii sinua rehellinen, raitis ja yhden naisen mies tositark. Jos olet 53-60v, vastaa nätille, nuorekkaalle naiselle. (1139940)

Här är en dam, 51 år, bor i Pörtom, snäll, ärlig, trevlig. Hör av dig så får du veta mera. (1139768) T

Var i 06-omr. finns du 50-65 åriga, utländska man, nu bosatt här, som saknar din själsfrände? Undrar en kvinna som önskar möta dig. (1139766)

Kramgod, positiv, pålitlig kvinnna, 38 år, vill träffa lång, trevlig man att dela upplevelser, tankar och närhet med. Du är barnfri som jag. Hög moral, öppenhet och värme är viktigt. Vi har samma värderingar och livsmål. (1139679) T

Olen nuorekas, mukava, pienellä paheella var. nainen. Etsin hoikkaa/so-pusuht., 49-57v miestä, pienet paheet sallittu. Olethan 06-alueelta. (1139559)

Ungdomlig kvinnna, 50+, söker en ärlig, snäll och trevlig man, 45-55 år, att dela livet med. Rökrfri och från 06-omr. (1138684) T



Ehkä löydän sinut täältä? Kapakois en juokse, metsäs et ole tullu vastaan, etkä oveeni koputellu. Sinä vapaa, rehti, rakastava mies, ikäsi n. 48-60v. 06-alue + lähiymp. (1138511)

Haen ystävää tanssittait. seniorimiehes-tä. Nainen, 67v, 06-alueelta. (1138354)

Etsin 55-60v, rehellistä, fiksua ja pit-kää miestä 06-alueelta. Tanssittaito olisi myös plussaa. Koti-illatkin ovat mukavia se sopiva vierellä. (1135920)

Nainen, 52v, kaipa sinua lähelle. Yllättä. Ota yhteyttä. (1141102)

♥ Mies etsii sinua

Olen mies, 63/173/75 ja etsin naista tositark. En tupakoi, en kapakoi, omilla tulen toimeen, auto on. (1141254)

Olen 43v, hoikka mies ja haluaisin tutus-tua naiseen, jolla on kielikoru. (1137767)

Jag är en kille på 48 vårar som söker en tjej i 06-omr. Om du som vill satsa på ett förhållande, så texta. (1136084)

Kokkolalainen, 36v, kaiketi ok-näk. sinkkumies on iästunut +50v naisiin ja toivoisi nyt sellaista, ehkäpä oikein va-kiokaveriksi hauskanpitoon. (1142233)

Sinä 40-55v, pirteä, reipas, aktiivinen nainen. Vastaa luotettavalle, asiallisel-le, ok, 40+ miehelle. Luodaan aikuis-ten kumppanuus. (1142207)

Vakinaista etsis kiva, raitis ja vapaa, 58/185/89, tummahiuksinen ja ok-näk. eräjannu. Vastaillehan kiva, normaali-kroppainen, povekas nainen. Leijo-na/06. (1142095)

Olen 52v mies 06-alueelta, vapaa, mu-kava, huumorintaj., rehti, toiset huumi-onottava, vapaa, en polta. Nainen, sa-moilla linjoilla, vastaa. (1141797)

Tääl 06-alueelta 55v mies etsii sinua, maal-la viihtyvää naista, elämänkumppaniksi ke-väisiin päiviäni piristykseksi. Olen raitis ja hyvän huumorin omaava mies. (1141550)

23-äri man söker kvinnna, 19-24 år, snäll, söt och rökrfri från 06-omr. (1141494) T

Kiva, luotettava, +40v mies haluis tutustua 18+XL nettoon 06-alueelta. (1141349)

Siisti, 44v yrittäjämies etsii seuraa ki-vasta, n. 55v naisesta. (1141233)

Olen kiva, mukava, puhelias, fiksu, lapseton, hellä ja herkkä, 41v mies Pohjanmaalta. Etsin kiva, fiksua ja mukavaa naista. (1141038)

Olen 55v, tasokas romanimies ja etsin nätin naisen seuraa. (1141013)

Pohjanmaan nainen, 18-45v. Kiva mies viestiä odottaa. Raitis, ok. (1141010)

Vieläkö kaikki uheat XL-naiset talviu-nilla? Ikäsi ehkä 50-70v. Täällä jo he-reillä oleva uros. (1140806)

Kvinnna, 20-32 år, som söker någon som är snäll, romantisk och trevlig. Du skall gilla att motionera, titta film och umgås. Hör av dig. (1140784) T

Ensam och jättesnäll, 26-äri kille från 06-omr. söker prinsessa som jag kan skydda från ondska. Förhoppningsvis finner vi va-randra och evig kärlek. (1140652) T

Täs kiltti, rehellinen, vapaa, naista ar-vostava mies. Etsin tositark. sinua va-paa, kiltti, rehellinen, 53-56v nainen Pohjanmaalta. (1140564)

19-äri kille som studerar i Vasa söker trevlig tjej. Intr. gym, sport, umgås med kompisar, resa, bilar. (1140441) T

Naista ihanaista etsii terve, raitis, vanha, pieni, 165/72 miehentapainen. Sinua ar-vostaan ja huumorinkin riittää. Et mitään menetä, vaikka yhteyttä otat. (1140197)

Etsin n. 70v naista matkaseuraksi ja mökkikaveriksi. Itse olen 70v mies. Par-kano ja Jalasjärvi + lähialueet. (1140063)

Trevlig man undrar om det finns någon trevlig, fin och snäll kvinnna i 06-omr. Jag har jobb, många intr. och lever sunt. Ålder ej så viktigt. (1139555) T

Viisiympyminen, nuorekas, huumorintaj., tsemppi mieshenkilö etsii samanhenk-jä jalat maassa, joskus ilmassakin ole-vaa, +35v, kivannäk. naista. (1139466)

Hakuses olis vapaa, povekas, estoton, naisellinen nainen, 40-50v, Vaasa/lähi-ymp. Olen mies, 49v. (1139463)

Man, 44+, söker en kvinnna, 38+, i 06-omr. Intr. promenader med hund. Tag kon-takt, så får vi se var t det leder. (1139379) T

Sympatisk, social, självgående, stilig man, 44 år, i 06-omr. önskar träffa en rökrfri, ärlig, trevlig, kärlekslängtande, snäll kvinnna, 30-50 år, med livlust. Di-na intr. får gärna vara motion, god mat, natur, inredning, resor. (1138974) T

Söker en mycket fyllig gammaldags kvinnna, 50-60 år. Intr. gammaldags klädsel, gamla amerikanska bilar, musik m.m. (1138726) T

Man, 38 år, hoppas få kontakt med dej varmjärtrade kvinnna. Finsk- och engelsk-prärik tas i beaktande också. Vänskap eller fast, något mer i framtiden. (1138639) T

Olen 65v poikamies. Etsin mukavaa, kiva naista tositasaan. Olen rauhalli-nen ja pidän koti-illoista. (1138228)

Långtradarchaufför, 29 år, söker vän av det kvinnliga könät för umgänge, 20-50 år. (1138066) T

Har du precis som jag hamnat i ekorhu-let? Den gråa vardagen har kommit emot? Varför inte tända gnistan igen, krävöst och enkelt? 50-äri kille, med fördelaktig look, söker likasinnad kvinnna för krävöst, ener-gigivande relation. (1137980) T



Yksinäinen, 45/XXL mies hakee 30-50/XXL naisesta ystävää tai vaikkapa rak-kauttakin. Olen fiksu, luotettava, huumi-rintaj. Ota rohkeasti yhteyttä. (1137932)

Man, 26 år, med båda fötterna på jor-den, vill ha någon att dela vardagen med. Kanske det är du. (1137825) T

Eläkeläinen, 56v poikamies etsii tosi-tark. 56-60v eläkeläisnaisesta elämän-kumppania. (1137755)

Är en glad, snäll, romantisk och trevlig, 28-äri kille. Gillar att motionera, va-ra med vänner och familj. Hör av dig till mig. (1137745) T

27-äri man i 06-omr. söker en kvin-na, 20-35 år. Vem vet om vi hittar kär-leken vi söker. Hör av dig, så lär vi känna varandra. (1137600) T

Olen 36v, rento, avoin, innokas ja luo-tettava mies Vaasasta. Vastaa, sulata sydämeni ja vie jalat alta. (1137035)

Olen sympaattinen, vapaa, raitis, ok-näk. mies. Etsin sinua kiva, 53-63/L-XL nainen. Itse olen 47v. (1136880)

Hitta den rätta



Sinä yksin asuva nainen, kaipaako asun-to-si, mökkisi, autosi tai sinä osavaa mies-tä? Monitait, 60v mies tarjolla. (1136815)

Olen 68v, vakavarainen mies ja etsin hellää ja luotettavaa naisystävää tosi-tark. (1135647)

Mp-henk. naisesta seuraa, n. 40-50v, vaikka seurusteluun, kaipa sam-an-henk., +50v yrittäjämies. (1135571)

Tumma, 52v kaveri etsii sitä oikeaa, ei ole löytynyt vielä. (1135547)

Mies, 56v, etsii naista, jonka voisin ot-taa syylin ja pitää hyvänä niin syyli-toi-na. Miel. Vaasan läh. (1135351)

Här finns en jordnära, glad, romantisk, snäll, trogen man, 43 år, som längtar efter kärleken. Du kvinnna, 30-50v, som inte är rädd att få skit under naglar-na och gillar villaliv och hemmakvällar, hör av dig. (1134687) T

Syntikkasoitajamies etsii 25-45v naista, joka osaa laulaa tai soittaa kitaraa. Olen 48v, vapaa mies 06-alueelta, kiltti, talous ok. Si-nä nätti, ota yhteys tositark. (1134481)

Olen 60+ mies Lounais-Suomesta, terve, viriili ja rakastava. Etsin vastaavaa naista omaksi kullaksi. (1134436)

Är en glad, snäll, humoristisk, 43-äri kille. Intr. matlagning, vandra i natu-ren, mysiga hemmakvällar. Söker en kvinnna, 28-55 år, att dela ensamheten med, från 06-omr. (1134262) T

En 25-äri bonde i Österbotten söker en tjej. Intr. djur, natur, mysiga hemmakvällar. Jag är rökrfri och nykter. (1134122) T

Rehti, huumorintaj., ei ruma mies kat-telee kiva pimuma, talous ok. Ota yh-teyttä, et pety. (1133850)

Olen 65v mies ja etsin mukavaa naista tositark. Pidän koti-illoista ja olen rau-hallinen. (1133761)

Eikö Suomes ole 50-60v naista, joka haluaa kodin ja huumorintaj. miehen? Olen hoikka, siisti mies, talous ok. Vas-tailkaa, joulou hirvee yksin. (1133677)

Tiukassa etsinnässä nainen, XXL-kok-ja sulla mahtava peräsin ja jättipurjeet. Jos vielä vaalea ja eläinrakas, niin olet kultaakimpale. Unhekaa olemustasi kai-paa hyvin toimeentuleva, keski-ikäinen mies. Harvoin tarjolla. (1133606)

Olen 69v mies ja etsin hellää ja luotet-tavaa naisystävää. (1133356)

Olen 52/180/85, tumma, urheilullinen, rento kaveri. Asun E-Pohjanmaalla ja etsin vapaata, mukavaa, yli 30v naista elämään. Et kadu. (1133191)

Olen 06-alueelta oleva, kiva, 58v, nuore-kas mies, jolla talous ok ja huumorintaj. liikaaki. Onko pimui enää? (1132976)

Sinä nuorinainen. Sinua odottaa 06-alueelta 54v mies pimenieven iltojen iloksi. (1132762)

Var finns du kramgoda tjejer som vill finna en vän? Jag är man, 45+, i 06-omr. Musik, trivs bäst hemma, inga barn. (1132518) T

Nykarlebykille söker en jordnära kvinnna. Gärna romantisk. Villaliv m.m. (1132141) T

Mies, 56v, hakee 50v naista tosimie-lle. (1132043)

Nyt mukava, reilu, rehevän remp-seä XL-tyttönen, n. 50-65v. Sinua kai-paa kiltti, mukava, myös XL-kok. mies, 56v. Olet sitten tumma tai vaalea kun-han et haalea. (1131705)

Man, 27 år, letar efter en kvinnna, 25-32 år. Intr. sport, mat, natur, hemmakvällar m.m. Som vän, förhållande eller äktenskap. Från 06-omr. Hör av dig. (1131618) T

Missä olet, vapaa, kiva, avoin nai-nen? Olen +40v, rehti, uskollinen, hellä mies. Etsin sinua tositark. (1131047)

Pietarsaaren ymp. 45-60v, vapaata, ki-vaa, muodokasta naista etsii mukava, vapaa, luonnossa my. viihtyvä, töitä te-kevä, 58/190/86 mies. (1130997)

Här är en seriös, slank, rökrfri, händig, 53-äri man som är klar med sitt för-ra liv. Söker en kvinnna i passlig ålder från 06-omr. att dela livet med. (1130994) T

Thaimaan, Viron tai Venäjän 30-50v, kiva, vapaa nainen. Sinua etsii okt:ssa asuva, mukava, vapaa, töitä tekevä, 58v mies tositark. (1129963)

Sinkkuja läheltä:

HAE

mega.seuraaajokaiselle.fi

Olen +60v, normaaliavart., alkoton, sa-vuton mies. Haen n. 60v, rehellistä naista. (1129884)

Man, 24 år, söker kvinnna, 20-30 år, i 06-omr. Intr. djur och natur och mysiga hemmakvällar. (1129760) T

Trevlig, snäll, omtänksam kille, 34 år, söker en söt, snäll, bankär kvinnna, 25-40 år, att dela livet med. (1129646) T

Katseenkest., 43v mies etsii hoikkaa n. 40-60v naista. Kla, Pietarsaari. (1129566)

Haen E-Pohjanmaalta n. 35-55v, fik-sua, raitista, siistää, sis. kaunistaa, lapse-tonta, leveälant., kapeavyöt. naista. Olet kalt. uskoll., perint. arvoilla ja kädentaid.varust. Tanssitt. Olen 52v, hoikka, kiltti mies länsirannikolta. (1129536)

Olen 50v, bi, tumma romanimies. Etsin toista tummaa romanimestä 06-alu-eelta. Myös muut voi txt. (1140428)

Täs olis 49v bi-mies. Hakuses olis nu-ormies Kurikasta. Virolainen, tumma hieroja. (1140424)

Trans, 60 år, söker man för förhållande. Intr. musik, kläder m.m. (1142228) T

Jos olet tukeva lomittajamies tai mv, ota yhteyttä rotevaan maalaisjuussiin. E-Pohjanmaa. (1141113)

Bi, 57v ukkomies hakee sinua mies yhteisiin heliini hetkiin. Olen siisti ja luotettava. Sjk. (1140791)

Hoikka, 46v mies hakee hoikkaa miestä 06-eteläalueelta luottokaveriksi. (1138733)

Olen nuorekas, 58/172/90, roteva, itses-täni huolta pitävä. Olen muualta muutta-nut 06-alueelle. Haluaisin tutustua aikuis-seen mieheen tositark. Voit olla muualta-kin. Olen hellä ja siisti, joka kaipa vak-i-kaveria. Ota yht., et pety. (1138330)

Löytyykö vanhempaa, tukevaa, usko-vaista maaseudun miestä toiselle, rau-halliselle poikamiehelle? Mv, automies ym. (1138179)

Nuorempi mies etsii vanhemman top-eläkeläismiehen seuraa. (1136883)

♥ Parit etsivät

Parit, n. 55v, etsii paria. (1141601)

Olemme nainen 61/L ja mies 62/XXL, viljelijäpari Pohjanmaalta, harrastam-me monipuolista, eroottista iloittelua työssä ja vapaalla. Etsimme mukavaa, luotettavaa paria yhteiseen kivaan, ilman vaihtoa. (1137964)

1 Ilmoitukseen vastaaminen

Soita 0700 - 51 30 87, näppäile **9** ja **ilmoitusnumero**. Kuulet ilmoituksen - halutessasi voit yhdistää puhelin 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 mitä suuntanumero-alueelta. Lähetä numeroon **173193**. Numerosi pysyy salaisena. Pidätämme oikeuden muokata, lyhen-tää tai olla julkaisematta ilmoitustasi. Prostitution ja vastaavien seksu-aalipalveluiden markkinoinen 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. e-mail: neuvonta@movika.fi Tekstiviestit EIVÄT toimi GoMobile-liittymästä. Puhelut nroon 0700-513 087 & 0700-51 51 02 1,21e /min +pvm, tekstiviestit nroon 173193 1,20e/kpl. **Support** Ring 0400-607818 varje dag 9-21 E-post fi.support@movika.fi

