

DIGIALBUM

s14-15



Foto: Simo Peltola, Pietarsaari

SCIENCE & ARTS

mega

VIKKO 12 VECKA

2019

 **promedi**



**Kevät on pian täällä
– ja sen mukana myös punkit**

› Suojaudu ajoissa. Aloita nyt punkkirokotukset **Lääkärikeskus Promedissa.**

**Vären är snart här
– med den följer fästingarna**

› Skydda dig i tid. Börja med fästingvaccin på **Läkarcentral Promedi.**

Ajanvaraus / Tidsbokning:
06-357 7700
www.promedi.fi



Mot vårdagjämningen

Foto: Hans Hästbacka

s4-5

NÄRPRODUCERAT

LA / LÖ



13.4

KLO/KL
12-16

LÄHITUOTETTUA

HAMMAS- PROTEESIT

*Erikoishammas-
teknikolta*

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

Soita ja varaa aikasi!



VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

Kansanedustajaehdokkaasi

JUKKA MÄKYNEN

Maakunnan
edunvalvojaksi
eduskuntaan

www.perusjukka.fi



Pohjalaismaakunnat- yrittäjyyttä eilen, tänään ja huomenna

Työ ja yrittäminen ovat yhteiskuntamme peruspilareita. Työ on aina kiittänyt tekijäänsä paitsi tuomalla taloudellista itsenäisyyttä, myös antamalla tunteen osallisuudesta ja merkityksestä. Samalla siitä tulee euroja, joilla tuotetaan yhteiskunnan palveluja niitä tarvitseville. Perussuomalaisen tavoitteena eduskunnassa on nostaa Suomen työllisyysaste muiden pohjoismaiden tasolle, sekä parantaa merkittävästi yrittäjien asemaa ja edellytyksiä. Suurilla yrityksillä on aina ollut asemansa maamme elinkeinoelämässä. Suomi on Sveitsin ja Ruotsin ohella Euroopan kärkimaita, kun puhutaan suurista yrityksistä. Ja ne vastaavatkin tällä hetkellä pääosin viennistämme.

Työllistämisen suhteen avainasemassa ovat kuitenkin pienet ja keskisuuret yritykset, sekä yhden hengen yritykset. Tästä joukosta nimittäin löytyy se hyvinvointimme kasvuvara, niin kansallisesti kuin pohjalaismaakuntienkin osalta.

Kaupunginvaltuutettuna olen usein puhunut seudulla toimivien yrittäjien puolesta, sekä pyrkinyt tuomaan heidän näkemyksiään esiin kunnallisissa ja maa-

kunnallisissa päätöksenteossa. Eräänä esimerkkinä mainitsen tekemäni aloitteen jossa esitin, että Vaasan kaupunki tulisi hyödyntämään palveluhankinnoissaan entistä paremmin paikallisten yritysten osaamista ja tarjontaa.

Muun muossa tämän aloitteen seurauksena Vaasan kaupungin uudet, juuri voimaanastuneet hankintaohjeet onkin laadittu kuunnellen paikallisten yrittäjäjärjestöjen näkemyksiä. Lisäksi tullaan lisäämään paikallisten yrittäjien menestymismahdollisuuksia kilpailutuksissa, parantamalla tiedonkulkua kaupungin ja yrittäjien välillä, sekä järjestämällä säännöllisiä seuranta- ja yhteistyötapaamisia.

Kuten nähdään, työ on saatu alkuun ja sitä on nyt aika syventää ja laajentaa. Eräs tuore näkökulma aiheeseen on myös yritysvaikutusten arviointi, jonka avulla kunnat voivat etukäteen tarkastella ratkaisujensa seurauksia alueensa yhteistoinninan kannalta.

Valtakunnallisella tasolla on yrittäjän sosiaaliturva syytä laittaa tulevalle vaalikaudella lopultakin kuntoon siten,

että uudistukset koskevat myös yrittäjien perheenjäseniä. Tämä merkitsee yrittäjän sosiaaliturvaa, työterveysturvaa ja kurssiturvaa, mutta myös oikeusturvaa.

Jokainen yrittäjä on kunniakansalainen sanan todellisessa merkityksessä. Hänen panostuksensa yhteisen hyvinvoinnin ja yhteisen isänmaan eteen on niin merkittävä, että vähintään mitä voimme tehdä, on olla jättämättä häntä yksin silloin, kun suunnitelmat eivät toteudukaan, kuten oli uskottu ja toivottu.

Osuuskuntatoimintaa on myös syytä tehdä nykyistä tunnetummaksi. Sen toteuttamisesta on saatu hyviä kokemuksia erityisesti kulttuurialoilla, luovan talouden piirissä ja alustataloudessa. Osuuskuntia tuleekin kohdella yhdenvertaisesti suhteessa muihin yhtiömuotoihin. Myös kotitalousvähennyksen on osoitettu luovan tehokkaasti uutta yritystoimintaa ja sen käyttöä on pyrittävä laajentamaan varsinkin sosiaali- ja terveystalolle.

Vaasa ja pohjalaismaakunnat muodostavat kiinteän kokonaisuuden, joka vastaa suurelta osin maamme pitkälle jalostettua vientituotteiden ja korkeatasoisten elintar-



vikkeiden tuotannon ohella myös laajasta palveluyrittäjyydestä ja maailmanluokan innovaatiosta. Tämän hyvän jatkumiseen meidän kannattaa panostaa, sillä kaikessa tässä on kysymys, paitsi maailmasta, myös Suomesta ja pohjalaisuudesta.

*Jukka Mäkynen
Perussuomalainen
kansanedustajaehdokka*

Österbottens Gröna guld

Utmaningen för De gröna i Österbottens skogsdiskussion ligger i att vi representerar ett kraftigt växande parti, vars röst först nu börjar höras i våra hemtrakter. Som djurvän har det varit smärtsamt att behöva skjuta ner nyhetsankor, som tex misstankar om att vi skulle vilja skada landsbygdsnäringar där vi bor eller stoppa skogsavverkningar helt och hållet. Allvarligt talat; vi vill bidra till att Österbottens röst blir hörd på riksnivå i såväl klimatpolitik som i att stöda livskraftigt Österbotten, både i städerna och på landsbygden.

De gröna vill utvidga Mångfaldsprogrammet för södra Finlands skogar, METSO, till att gälla alla typer av livsmiljöer.

Målsättningen är också att utvidga Finlands nationalparksnät. Det sistnämnda berör också våra hemtrakter, för vi kan hämta stöd från De grönas målsättningar t ex till det nationalparksinitiativet som just nu är aktuellt i Kurikka. Levaneva är ett initiativ värt att lyfta upp även på grund av att det är gemensamt för representanter från olika partier, De gröna, KD och centerpartiet.

Gamla och annars värdefulla statsägda skogar borde göras till skyddsområden och upphöras där med kalhyggen. Ett undantag är de fall, där de absolut behövs för ett hållbart skogsbruk. Det här gäller alltså statens skogar, tanken är inte att beröra någons privat egendom.

Skogsavverkningar ska minskas till en mera hållbar nivå med en sänkning av Forststyrelsens produktivitetskrav. Vi behöver åtgärder för att trygga naturens mångfald, och därför borde också stödsystemet för hållbart skogsbruk (KEMERA) förnyas.

Enligt Miljöministeriet 8.3.2019 är i dagsläget var nionde art i Finland hotad. Arter hotas för att deras livsmiljöer minskar och blir sämre, bland annat pga skogsförnyelse och olika skötselåtgärder samt bristen på gammalt skog, höga träd och död ved i skogarna. Mångfalden i naturen är en lika stor fråga globalt för vår framtid, som klimatändringen. Arbetet för bättre förutsättningar för hållbart skogsbruk har alltså bara ökat i betydelse.

De Gröna motsätter sig inte till skogs-

bruket utan kräver, att man beaktar minskningen av kolsänkan vid beräkningen av Finlands nettoutsläpp. Med större skogsavverkning måste vi kompensera med minskade utsläpp i annat, t ex trafik, boende eller industri. Som i alla budget, ska det i klimatbudget ingå både utgifter som trafik och industri och inkomster som kolsänkan.

Behovet till ökad kompensering berör oss alla oberoende om man bor i en stad eller på landsbygden, och där måste social rättvisa för småinkomsttagare beaktas oberoende boendeort. Flera partier delar med De gröna viljan att göra det lönsamt för skogsägaren att låta skogen växa ifred. Det skulle vara ett mjukare och mer rättvis sätt att påverka nettoutsläppet på.

Dialog och samarbete hjälper oss att nå tillsammans de målsättningar, som vi delar över partigränserna i Österbotten. Därför borde vi inte överdramatisera de skillnader, som finns att hitta utan bygga broar mellan varandra.

Det finns plats både för dem som lever av skogen, men också för dem vars skog är dagisbarnens skogs-
mulle-



skog eller en vandringsled fotograferad i sin höstskrud. Gemensamt för oss alla är en vilja till hållbart utnyttjande av resurser och nödvändigheten av att bekämpa klimatändringen.

*Tuula Närviä
Riksdagskandidat (De gröna)*

Seema's Food

Fasting foods that can be enjoyed otherwise...

Ratalyche kaap/
sweet potato slices



Ratalyche kees/
grated sweet potato



Sabudana
Khibadi

Sabudana vada /
Sago patty
with peanut dip



Sometimes when you find the vegetables or the roots that one has grown up with, it makes you feel comfortable and the joys of exploring and enjoying dishes of it are unbound. That is what happened to me with sweet potatoes (ratala in Marathi) or you call it here: bataati or batat.

Having enjoyed them boiled, or rather steamed; another way to enjoy them is either sweet or savoury. The sweet version is quite simple to make, and the ingredients needed are few too. Add thinly sliced sweet potato slices in a spoonful of ghee (clarified butter) heated in a pan. Toss them well and cover and cook them. Just 3 to 4 minutes and they are done. Add some sugar as per your preference. Toss once again and cook for 3 to 4 minutes again as the sugar melts. Add a little cardamom to it for that lovely aroma and taste. One may add cashew nuts or almonds, but I prefer it just plain to enjoy the taste of the sweet potato. In Marathi this dish is called ratalyacha che kaap; kaap means slices.

The savoury version, called ratalyacha kees in Marathi can be translated as "grated sweet potato". It is also quick to make provided the ingredients are ready. Grate the sweet potato. In a pan, take a tablespoon of ghee (clarified butter) or butter,

heat it then add some cumin seeds to it, once they start to splutter add finely chopped green chili and grated sweet potato. Toss it well and cover and cook for about 5-7 minutes. Once done add roasted ground peanuts and salt and a pinch of sugar to it. Mix it well and cook for some more minutes. Once done you may serve it hot with garnish of fresh coconut and finely chopped coriander leaves. Sometimes I serve it as a side to my everyday meal of chapati and veggie.

These dishes are known as "fasting food". We prepare them to eat when we are fasting. During our fasts, we can eat certain foods such as these two dishes. They are full of complex carbohydrates, beta carotene and vitamins and minerals. As kids, we enjoyed fasting cause while we were fasting for religious occasions, it was also a change of diet for us. Besides sweet potatoes, we also use potatoes and sago as fasting

food ingredients. These have become much favourite snacks at home too. We make sabudana (sago) vada and khibadi. Soak Sabudana in water, drain off the excess water and cover it. Let it rest covered for couple of hours (around 2-3). Then add boiled mashed potatoes, finely chopped green chilies and coriander to it. Then add salt, a bit of sugar and squeeze a lime over it. Mix it well. It should be of the consistency that one could make a ball or flat patty with it. Heat oil and fry these patties or vadas as we call them. They are served hot with a dip made of roasted peanut powder, yoghurt, salt and red chili powder as per taste with a pinch of sugar added to bring out all the flavours.

So, one can enjoy them as the "fasting food" they're made to be, or as snacks and side dishes we have now grown to relish.

DEMOKRATIAN SANKARIT

Kaikkien yhteinen eduskuntavaalien tulosilta Bock'sissa.

Suomeksi, på svenska & in English. 14.4. Klo 19.00-22.00.

Meille jokainen ehdokas ja vaalityöhön mukaan lähtenyt on demokratian sankari. Juhlistamme kaikkien arvokasta vaalityötä samalla kun kokoonnumme summaamaan käydyin kampanjan vaiheet, juhlimaan valittuja ja keskustelemaan alkavan vaalikauden näkymistä.

Haastattelemme illan aikana politiikan haastajia ja konkareita sekä kiinnostavia politiikan seuraajia ja vaikuttajia sekä seuraamme tarkasti tuloksen kehittymistä.

Illan ohjelmasta vastaavat:

MARI K. NIEMI

Politiittiseen viestintään erikoistunut dosentti, vaalifani ja InnoLabin johtaja (Vaasan yliopisto).

IIDA LAURILA

Vaalinörtti, valtio-opin opiskelija Turun yliopistossa ja Eurooppanuorten varapuheenjohtaja.

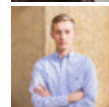
JUSSI LÄHDE

Politiikan kommentaattori, taskuliinamies ja viestinnän ammattilainen.

HANNES TORPPA

Politiikan kisälli, Vaasan yliopiston ylioppilaskunnan hallituksen puheenjohtaja.

Tervetuloa!



Hyvä kauppa keskellä Vaasaa

SINGER **BERNINA**
EVA **brother** **PFAFF**
Husqvarna **VIKING**

Myynti ja huolto
Försäljning och service

HALONEN Tammipiha-Ekgården
☎ 045 6566 659
www.halonen.com

v. 12-13 Lounas joka arkipäivä klo 11-14 @Bock's Gerbyntie 16, Vaasa

18.03	19.03	20.03	21.03	22.03
Måndag/Maantai: Pyttipanna med stekt ägg, G L / Ugnstekst forell med currymajonnäs, G L Pyttipanna ja paistettu kananmuna G L / Uunipaistettu kirjolohi ja currymajoneesi, G L	Tisdag/tiistai: Sötsur broilergröta, G L / Maletköttsooppa, G L Dessert Hapanimellä broileripata, G L / Jauhelihakeitto, G L Jälkiruoka	Onsdag/keskiviikko: Grekisk Stifado med tomatris, G L / Vitlökssmaksatt räkpasta, L Kreikkalainen Stifado, G L / Valkosipulilla maustettu katkarapupasta, L	Torsdag/torstai: Traditionell ärtsoppa, G L Pannkaka med sylt och grädd L / Auraostgratinerad köttfärslimpa med rödvinsås, L Perinteinen hernekeitto G, L Pannukakku, hilloa & kermavaahtoa L / Aurajuustolla kuorrutettu lihamureke ja punaviinikastike, L	Fredag/perjantai: Pulled Pork, G L / Rostbiff med vitlökssås, G L Pulled Pork, G L / Paahtopaisti ja vitlökssås, G L
25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
Måndag/Maantai: Chili Con Carne, G L / Stekt paneroit spätta med dillsås, L Chili Con Carne, G L / Paistettu paneroitu kam-pela ja tillikastike, L	Tisdag/tiistai: Emmentalgratinerad marakonlada, L / Paprikasoppa, G L Dessert Emmentalilla kuorrutettu makaronilaatikko, L / Paprikakeitto, G L Jälkiruoka	Onsdag/keskiviikko: Köttbullar i svampsås, G L / Rökt lax med wasabi-majonnäs, L Lihapullia sienikastikkeessa, G L / Savustettu lohi ja wasabimajoneesi, L	Torsdag/torstai: Traditionell ärtsoppa, G L Plättar med sylt och grädd L / Broilerbröst med Tikka Masalasås, G L Perinteinen hernekeitto G, L Ohukaisia, hilloa & kermavaahtoa L / Broileririnta ja Tikka Masalakastike, G L	Fredag/perjantai: Ribs med BBQ-sås, G L / Rökt kassler med örtsås, G L Ribs ja BBQ-kastike, G L / Savustettu kassleri ja yrttikastike, G L



Seema Ganoo

Engineer by education, passionate photographer & food enthusiast from India living in Vaasa, happy to write this article/column, which combines her love of food & photography.

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Lounas
10 €

Ilten ö! + lunch
Pieni olut + lounas
12,50 €

Mot vårdagjämningen

Text och foto: Hans Hästbacka

På eftermiddagen rämnar molntäcket och ger utrymme för korta solglimtar i stugsundet. Isen blänker av smältvatten, där sommarstugorna speglar sig i rött och gult. Det är tre veckor till vårdagjämningen, men känslan av tidig vår är påtaglig redan nu.

Borta på fastlandet ropar en havsörn med gälla och småskällande läten. Märkliga läten med tanke på havsörnens storlek och imponerande uppenbarelse. Helt opassande läten för en så stor fågel men havsörnar emellan är de småskällande lätena eggande naturliga. Det milda vädret har fått havsörnarna på vårhumör och kommer högst troligt att leda till en tidig äggläggning och ruvning. En ruvning som räcker hela fyrtio dygn, innan de normalt två ungar kläcks vitduniga och små med ett eller två dygns mellanrum.

Havsörnen har i sin tidiga häckning sällskap av både korp och korsnäbb. Både havsörnen och korpen inleder sin häckning tidigt för att ha tillgång till rikligt med byten på våren och försommaren för sina uppväxande ungar. De båda korsnäbbsarterna, mindre korsnäbb och större korsnäbb, inleder sin häckning lika tidigt som havsörn och korp, ibland till och med tidigare, av samma skäl.

Gran- och tallfrön är korsnäbbarnas huvudsakliga föda, inte minst för deras ungar. När gran- och tallkottarna öppnar sina kottefjäll under vårvintern och på våren och fröna singlar ner på snön, gäller det för korsnäbbarna att ha ungar i boet, för nu finns det gott om nerfallna frön på snön och marken. Fröna är rika på fett och proteiner, en idealisk föda för hungriga och växande korsnäbbsungar.

Den ropande havsörnen på fastlandet ackompanjeras av sjungande talgoxe och blåmes på stugtomten. Även mesarna inspireras av det milda vädret och har både tid och ork att sjunga i de allt längre dagarna. All tid går inte längre åt till det ständiga sökandet efter föda i korta vinterdagar. I skydd av några täta granar hänger några fettkorvar som mesarna hittat och där de lätt plockar i sig det dagliga behovet av energi.

Småfågelholkarna på tomten blir allt emellanåt inspekterade. Vid det här laget vet både talgoxarna och blåmesarna vilka holkar som är bra och vilka som är mindre bra. Men utbudet av holkar är tillräckligt för att de båda mesarterna skall hitta lämpliga bostäder att häcka i, när våren börjar på allvar och värmen väcker insektlivet till liv. Även mesarna gör sitt bästa för att inleda sin häckning när insektlivet

har kommit igång och det finns gott om fjärilslarver i träd och buskar när ungar har kläckts fram.

För några årtionden sedan, när årstiderna var stabila och vintern närmare fyra månader lång, var vårdagjämningen den 20 eller 21 mars vändpunkten. Trots ett heltäckande snötäcke, tjocka isar och stjärnklara nätter borrhade solen de första hålen i vinterns vita sköld. Hål som vidgades allt mera och fylldes av smältvatten som tillfälligt frös till under nätterna och som följande dag utvidgades allt mera. Det var det tid då våren sakta men säkert tinade upp vinterns ryggrad för att slutligen knäcka den i värmande solsken med smältande snö och is.

Nu får vi nöja oss med ett vinterväder som sågar fram och tillbaka med vinterväder ena veckan och vårväder följande vecka. Just nu i skrivande stund har en nordavind vaknat till som tillfälligt jagat undan det veckolånga vårvädret med några minusgrader och singlar snöflingor i luften. Om två-tre dagar svänger det igen till vårväder, medan dagarna närmar sig den magiska vårdagjämningens dag. Då om inte tidigare har vi de första flyttfågeln på plats: sångsvanar, knölsvanar och grågäss, råkor, skogsduvor och sånglärkor.

När jag tidigare på dagen gick en runda runt stugholmen hade det milda vädret, tillsammans med ömsom stigande och ömsom sjunkande vattenstånd, öppnat isen runt övervattenstenar och över steniga smågrynnor på grunt vatten. Enstaka spiggar och små kräftdjur simmade omkring i det klara vattnet, lockade av ljuset och mindre bytesdjur. Kräftdjuren och spiggarna lockar i sin tur till sig havsöring, sik, gädda och abborre som passar på att plocka i sig av de små bytesdjuren. De öppna småvattnen bildar livliga miniatyrvärldar i vinterisens våtblanka och pansargrå hud.

På återvägen gick jag genom ett smalt och

strömt sund, där isen än så länge var trygg att gå på. Strandskogen av al, björk och rönn hade redan fått en skiftning av vårens violbruna färg. Och björkarna utstrålade en spänst som är så utmärkande för björken när mildvädret väckt dem ur den stela och risiga vintervilan.

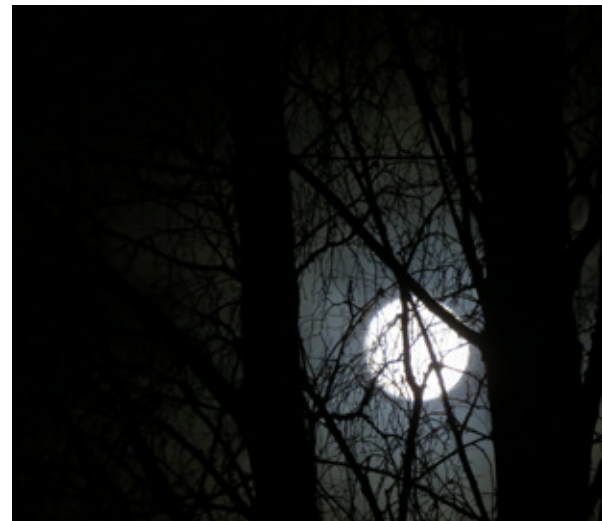
På en sommarstugetomt i det smala sundet stod en vitsvanshjort som en orörlig staty. Men bara för ett ögonblick för i nästa stund hade hjorten klart för sig att en människa kom gående på isen. Med några fjädrande språng och den vita långa svansen uppslagen som säker artsignal försvann hjorten bakom tomtens strandbastu. I strandskogarna, som på låglänta marker ställvis når långt in på skärgårdslanden, hittar vitsvanshjortarna underifrån snön en del örtplanter och gröna grässtrån att beta av som omväxling till den vintriga dieten av lövträdsskott, toppskott av buskar och enar samt mossor, lavar och bark av olika trädslag.

När solen försvinner västeröver bakom granskogsridån på stugholmen slocknar ljusglimtarna i sommarstugornas fönster, och stugorna speglar sig allt otydligare i smältvattnet. Kvällshimlen är molnfri men temperaturen håller sig på plussidan. Den svaga vinden dör ut helt. Inte ett ljud bryter den vilsamma tystnaden i stugsundet. Det är skönt att lyssna till tystnaden som skärgården kan bjuda på i en nog så bullersam värld på fastlandet.

Medan fullmånen glider upp på kvällshimlen står jag på stugtomten och lyssnar åt alla håll. Med ett par plusgrader i luften, fullmåne och vindstilla borde kvällen vara som gjord för ugglorna – för sparvuggla och pärluggla som brukar hålla till på stugholmen under smågnagarrika år. Men kvällen är knäpptyst. Tystnaden fortsätter fram till midnatt, när jag går ut en sista gång för att lyssna. Endast takdroppets försynta dropande hörs i den stilla natten.



På kvällen seglar fullmånen upp bortom stugtomtens gamla björkar.





Jag lyssnar länge efter pärlugglans poande vårvinterläte men kvällen och natten är tysta.



Det milda vädret har fått stenar på grunt vatten att smälta fram ur isen.



Sent på eftermiddagen bryter solen fram genom molntäcket och lyser upp sommarstugorna i sundet.

OBSERVATEUR



▲ Lördagen den 09.03 blåste det passligt ute på Södra stadsfjärden i Vasa för denna "kitesurfare".

Observateur: Christian Nylund, Vasa



▲ Vårtecken? / Keväänmerkit?

Observateur: Marianne Gråbbil-Hakkola



▲ "Pilkkiäjät pilvisellä jäällä. Pikku telтта on kätevä ja tarjoaa tuulen-suojaa. 6.3.2019 Vaasa."

Observateur: Matti Hietala, Vaasa



▲ Me pelaamme jäällä!

Observateur: Sanci Pázmándi.

Ota kuva ja kommentoi lyhyesti – max noin 100 merkkiä – tapahtumaa, treffiä, luontokokemusta, rakennelmaa, ilmiötä, rakennusta, esinettä, tosiasiaa, - jotain jolla kuva voi saada osallisuutta aikaan. "Bloggaa" ja kehitä Pohjanmaata!

Lähetä kuva ja teksti sähköpostitse osoitteeseen mega@upc.fi, merkitse aiheeksi "Observateur". Jokaista julkaistua kuvaa kohden, kerääntyy 1 piste joka vastaa 1 euroa. Kun on kerännyt 10 pistettä, saa 10 euron arvoisen lahjakortin Bock'sin kyläkauppaan.



Ta en bild och kommentera kort – max 100 tecken – en händelse, ett evenemang, en naturupplevelse, en konstruktion, ett fenomen, ett föremål, ett faktum, - något som med en bild kanske får engagemang till stånd. "Blogga" fram Österbotten!

Sänd bilden och texten per mejl till mega@upc.fi märkt "Observateur". För varje publicerat bidrag genereras 1 poäng vilket motsvarar 1 euro. När 10 poäng samlats, får man ett presentkort värt 10 euro till Bock's byabutik.

mega@upc.fi
"observateur"



▲ Populära mössor!

Observateur: Nanny Rex



▲ Muista kotiin Tullessa

Observateur: Pasi Haapa-Aho

KIMBERG

SAMAT ARVOT

VALMIINA UUSIIN HAASTEISIIN

Olen ehdokkana kevään eduskuntavaaleissa.

Vaasan sairaanhoitopiirin Tehyn pääluottamusmies
Vaasan kaupunginhallituksen puheenjohtaja
Perheenisä, röntgenhoitaja ja jääkiekkomaalivahti

SAMMA VÄRDERINGAR

FÄRDIG FÖR NYA UTMANINGAR

Jag kandiderar i riksdagsvalet våren 2019.

Tehy:s huvudförtroendeman vid Vasa sjukvårdsdistrikt
Ordförande för stadsstyrelsen i Vasa
Familjefar, röntgenskötare och ishockeymålvakt

SDP

135



Eduskuntaa pukkaa -EIKÖ VAAN

Samat arvot tukiryhmä ry



135



135



Marja Berg,
fysioterapeutti / fysioterapeut
050 517 8575
marja.berg@icloud.com

"Läheltä nähtynä tiedän Kimin paneutumisen työhönsä ja pyrki- myksen tehdä parhaansa. Kukaan ei ole täydellinen mutta jos on sydämellä mukana niin kovin väärään ei voi mennä."

Ville Laakkonen
Supply Chain Manager

"Kim on joukkuepelaaja parhaasta päästä."

Olemme viemässä Kimiä Arkadianmäelle. Toivomme, että myös sinä olet mukana. Pukataan yhdessä Kim Berg eduskuntaan.

Ota yhteyttä, tavataan ja keskustellaan. Olet lämpimästi tervetullut mukaan kampanjaan. Tutustu lähemmin Kimin ajatuksiin hänen sivuillaan: www.kimberg.fi



EDUSKUNTAVAALIT 14.04.2019

JAVISST!

kimberg.fi



Sari Ala-Heikkilä
työsuojeluvaltuutettu /
arbetarskyddsfullmäktig
vaalipäällikkö / valchef
044 012 1670
sariah@hotmail.fi

"Vaasa ja koko seutukunta
tarvitsee juuri hänen kaltaisiaan eduskuntaan."

Minna Leppäkorpi,
Tehy plm / huvudförtroendeman
050 302 8586
minna.leppakorpi@vaasa.fi

"Kim on ehdokkaamme, koska
Pohjanmaa tarvitsee ihmisen,
joka tuntee meidän arjen ja
tietää mitä me tarvitsemme.
Hän on helposti lähestyttävä,
kuuntelee ja on läsnä."

Janina Lepistö,
kaavoitusarkkitehti /
planeringsarkitekt
050 325 9332
jansku.lepisto@gmail.com

"Kim on yhteistyökykyinen
ja aito. Kuuntelee, huomioi
ja toimii."

Tillsammans tar vi Kim Berg till riksdagen. Vi hoppas att du också är med.

Tillsammans gör vi det! JAVISST!

Ta kontakt, så kan vi träffas och diskutera. Du är varmt välkommen med till kampanjen.
Bekanta dig med Kims tankar närmare vid hans hemsida: **www.kimberg.fi**



RIKSDAGSVAL 14.04.2019



K+M BERG

EDUSKUNTAAN
TILL RIKSDAGEN



Kim Berg kansanedustajaehdokaas/riksdagsvalkandidat

Arvoisa vastaanottaja Tässä kolme tärkeintä vaaliteemaani!

- 1 Julkiset hyvinvointipalvelut pelastettava**
Jokaisella kansalaisella tulee olla yhdenvertaiset oikeudet laadukkaaseen koulutukseen sekä sosiaali- ja terveystalouteihin.

Julkisten sosiaali- ja terveystaloutien yksityistäminen tulee lopettaa.

Sote-uudistus tulee toteuttaa asiakaslähtöisesti ja palvelujen tuottajat tulee valita laatukriteereihin perustuen.
- 2 Työntekijöiden työehtojen polkeminen lopetettava**
Nykyhallituksen tasapainottamistoimet ovat kohdelleet työntekijöitä ja varsinkin naisvaltaista julkista sektoria erityisen kovalla kädellä.

Työntekijät ovat joutuneet kantamaan suuren vastuun valtion talouden tasapainottamisesta, kun palkkoja on kilpailukykysojituksen myötä leikattu ja työaika pidennetty.

Tulevalla hallituskaudella nämä virheet on korjattava investoimalla työntekijöiden työehtoihin ja työssä jaksamiseen jotta emme menetä tätä ammattitaitoista henkilökuntaa.
- 3 Pohjanmaan paremman tulevaisuuden puolesta**
Pohjanmaalla julkisen tutkimus- ja kehitysrahoituksen osuus on Vaasan vaalipiirissä vain noin 2,5 % koko maan julkisesta T&K-rahoituksesta, vaikka yli 10 % Suomen viennistä ja teollisuuden jalostusarvosta lähtee alueeltamme!

Tutkimus- ja kehitysrahoitusta on kanavoitava jatkossa nykyistä voimakkaammin alueellemme.

Valtakunnallisia raide- ja maantieliikenteen pääväyliä määrittäessä on huomioitava henkilöliikenteen rinnalla väylien merkitys teollisuuden kuljetuksille ja alueen yrityksille.

SAMAT ARVOT

Valmiina uusiin haasteisiin

Parhain terveisin

Kim Berg

Sari Ala-Heikkilä vaalipäällikkö/valchef

Bästa mottagare Här är mina tre viktigaste valteman!

- 1 Rädda de offentliga välfärdstjänsterna**
Varje medborgare ska ensidigt ha rätt till högkvalitativ utbildning och social- och hälsovårdstjänster.

Privatisering av social- och hälsovårdstjänster ska ta ett slut.

Sote-reformen ska verkställas ur ett patientperspektiv och serviceproducenterna ska väljas utgående från kvalitetskriterier.
- 2 Försämrandet av arbetsmarknadens villkor ska upphöra**
Den nuvarande regeringens anpassningsåtgärder har drabbat löntagarna och den kvinnodominerade offentliga sektorn oskäligt hårt.

Arbetstagarna har tvingats bära ett stort ansvar för statens ekonomiska anpassningsåtgärder. Förutom att lönerna sänkts har arbetstiden förlängts.

Under kommande regeringsperiod ska dessa felaktigheter korrigeras genom investeringar på att stöda arbetstagarna och hjälpa människor att orka i arbetslivet. Detta är viktigt för att vi inte ska förlora kunnig arbetskraft.
- 3 Österbotten med i arbetet för en bättre framtid**
Trots att över 10 procent av Finlands export och förädlingsarbetet inom industrin kommer från Österbotten får vårt landskap endast ungefär 2,5% av investeringsstöden för forskning.

Vi måste bli bättre på att bära hem investeringsstöd till det forsknings- och utvecklingsarbete som behövs inom vårt landskap.

Riksomfattande ban- och vägnätets huvudleder måste planeras på ett sådant sätt att persontrafik stöder och samverkar med regionens industri- och företag.

SAMMA VÄRDERINGAR

Färdig för nya utmaningar

Med vänlig hälsning

Art@Bock's

esittää / presenterar:

Bock's
MAKE GOOD!

Pieni kulttuurikierros Vetokannaksella Lilla kulturrundan i Dragnäsback

Kesto n. 1-2 tuntia / Tidsåtgång ca 1-2 timme

Esillä 31.3. asti / Tillgängligt t.o.m. 31.3.

Lisää tietoa Bock's ARTS FB-sivulta / Mer info Bock's ARTS FB-sida



- 1. Lato / Ladan** (sisäänkäynti kyläkaupan kautta / ingång via byabutiken): "Cheers Vaasa!" Susanna Paavola-Lehtisen ja Harri Lehtisen yhteisnäyttely. Samutställning av Susanna Paavola-Lehtinen och Harri Lehtinen. Avoinna sopimuksen mukaan / Öppen enligt överenskommelse.
- 2. Pistäydy katsomaan Bock'sin helmeä: Bazaar-rakennusta! Ta en titt på Bock's pärla: Bazaar-byggnaden!**
- 3. Juhlasali / Festsalen** (sisäänpääsy ravintolasta/ingång via restaurangen): "Untitled" Hermanni Wolff, Teemu Sorila ja Ville Hiltunen, yhteisnäyttely / samutställning. Avoinna ravintolan aukioloaikoina, poisluettuna ajat jolloin tila yksityiskäytössä / Öppet under restaurangens öppethållstider, bortsett tiderna när utrymmet är i privat bruk.
- 4. Ravintola / Restaurangen:** "Kotkanpesä" / "Örnnästet", Anders Björqvist. Avoinna / Öppet ma/må-to 11-23, pe/fre 11-24, la/lö 12-24, su/sö 12-18.
- 5. Taiteellinen tauko / Konstnärlig paus:** Kahvi ja leivos Bock's Corner Breweryn Ravintolassa, elävän tulen äärellä! Lue laajasta kirjastostamme pari säettä valinnaisesta klassikosta! Kaffe och bakelse i Bock's Corner Brewerys Restaurang, vid öppen brasa! Läs några strofer ur valfri klassiker från vårt omfattande bibliotek!
- 6. Autotalli / Garaget:** "Kotkapesä" / "Örnnästet" näyttelyn toinen osa / utställningens andra del. Avoinna sopimuksen mukaan ravintolan aukioloaikoina / öppen enligt överenskommelse, under restaurangens öppethållstider.

Lähtiessäsi, muista tervehtiä pukkejamme Hugoa ja Rallya! - När du avlägsnar dig, kom ihåg att hälsa på våra bockar Hugo och Rally!

Tervetuloa uudelleen! - Välkommen åter!

Osoite / Adress:

Bock's Corner Brewery, Gerbyntie / Gerbyvägen 16

Yhteystiedot / Kontaktuppgifter:

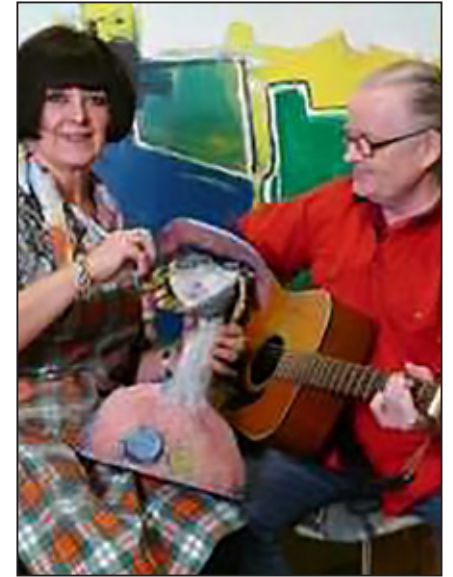
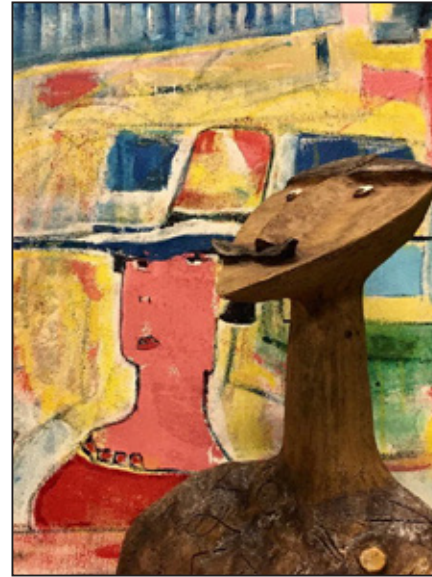
ira.mikkonen@bcv.fi / 050 5053507

Art@Bock's

esittää / presenterar:

1.

Meneillään olevat näyttelyt / Pågående utställningar:
Lato / Ladan



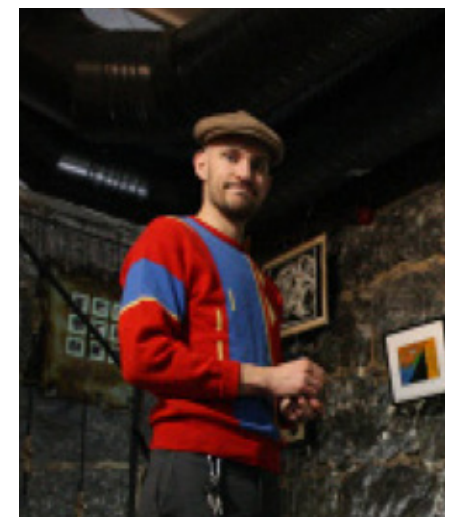
4.+6.

Ravintola ja Autotalli / Restaurangen och Garaget



3.

Juhlasali / Festsalen



*Tue
lähit-
uottaji-
amme!*

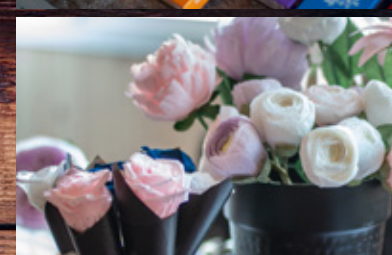


*Stöd
våra
närpro-
ducent-
er!*

**LA
LÖ**

13.4

**KLO/KL
12-16**



**PAIKALLA MM:
PÅ PLATS MM:**



aroma
Bageri & Konditori



TOM BLOM • GLADA KNORREN • KRÅKSKOGBAGAREN MM.

**RUOAN RAAKAINEITA • LEIVONNAISIA • TAIDETTA • KÄSITÖITÄ
MAT RÄVAROR • BAKVERK • KONST • HANTVERK**

digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi

Vi publicerar varena vecka våra läsares bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn och ort.



Annika Hietalahti. "Kevätjäällä".



Boris Berts, Vasa. "Mars 2019".



Anette Wikberg, Vasa. "Immeljärvi, Levi"



Tarja Vainio, Mustasaari . "Kevättä odotellessa! Kevään merkit! Mansikkasaari! Sininen hetki! Illan tullen!"



Elisabeth Holm, Kvimo.



Tuula Åstrand, Mustasaari. "Kakkuvuoka uusiokäytössä".



Christian Nylund, Vasa. "Besök vid en botanisk trädgård i Sri Lanka 2017."



Esa Rönkä, Vaasa. "Terassikausi siirtyi kun uutta lunta vielä satoi."



Marianne Gråbbil-Hakkola.



Simo Peltola, Pietarsaari. "Jacobstads Wapen laiva."



Päivi Lammela, Teuva. "Tikli/ Steglits 4.3.2019, Teuva."



Niklas Falk, Sundom. "Storfallssidan i Sundom Mars 2019."



Matti Hietala, Vassa. "Koskessa pyöriä "JÄÄLAUTASIA", Vähäkyrö 6.3.2019."

Toimitus / Ilmoitukset / Redaktion / Annonser :

Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi - www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare: Juha Rantala, Hans Hästbacka

Luo kampanjan – myös mobiilisti.

Kampanjölösningar – även mobila.

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

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Kustannus / Utgivare:

UPC
media

COMMUNICATION CENTER

Paino / Tryck:

UPC
print

COMMUNICATION CENTER



Unelmien työhyvinvointipäivä Bock'sissa 10.05.2019!

Innostu, opi ja kehity- koe unelmien työhyvinvointipäivä Bock'sissa! Koko henkilökunnalle sopiva tapahtuma sisältää ammattilaisten tietoiskuja terveyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen, liikuntapainotteisia aktiviteettejä, monipuolista ruokailutarjontaa sekä positiivista yhdessäoloa!

Yhteistyökumppaneina toimivat terveyden- ja hyvinvointialan ammattilaiset, sekä vierailevina tähtinä esiintyvät mm. ikinuori tv:stä-tuttu **Aira Samulin**, **Vaasan Hockey Sportin** ja **Wasa Royalsin** pelaajat.

Päivän teemat:



Team Work-aktiviteetti.
Kim Kurenmaa, Away Tourism Oy



Niska-hartia ja selkä liikuntatuokio.
Kalle Mattila, pt, WAW



Päihdeinfoa työntekijöille ja yrityksille
Riitta Koivula, Oikea hetki



Hyvinvoivan työyhteisön vaikutus työssä jaksamiseen, viihtymiseen ja tuloksiin?
Pukinkulman Tilitiimi Oy



Työssä jaksaminen, loppuun palaminen?
Carita Tuohimäki, LTK,
Lääkärikeskus Promedi Oy



Liikunnan vaikutukset TuLes-sairauksiin
Jenni Ilomäki, ft,
Coronaria Fysioterapia Oy



MAKE YOUR WORKPLACE WORK

Toimivan työergonomian vaikutus työssä viihtymiseen ja hyvinvointiin.
Jaana Ekman, Oy Ekman Systems Ab



Seksuaalisuus ja vaikutukset työyhteisössä, keskustelua.
Iris Nähls, seksuaalineuvoja

Terveellinen ravitsemus.
OR-Wellness Oy

Mukana menossa!

Aira Samulin



Päivän ohjelma

- 8.30 Terveellinen aamupala
- 9.30 Päivänavaus ja virkistävä aamujumppa.
- 10.00 Non-Stop tietoiskuja, 2x20min.
- 11.00 Monipuolinen lounas
Esitteellä hyvinvointituotteita ja palveluita.
- 12.00 Taukoliikuntaa **Aira Samulinin** tahtiin!
- 12.30 Tietoiskuja ja aktiviteettejä, 2x20min.
- 13.30 Jumppatuokio, Telinetaiturit & West Coast Vikings.
Airan pitkän iän salaisuus, keskustelua ja kysymyksiä.
- 14.00 Iltapäiväkahvit ja Taiga Chocolate-elämyksiä.
- 14.45 Köyden vedon haastekisa, Vaasan Sport & Royals.
- 16.00 Tapahtuman päättyminen.

Hinta: Kokopäivä 79€ sis. ohjelmat ja ruokailut
Puolipäivä 39€ sis. ohjelmat ja ruokailut

16.30 AFTER WORK, makkaranpaistoa ja live musiikkia!

Yhteydenotot

Anne Suomalainen puh. 050-3777000

anne.suomalainen@bockscornerbrewery.com

Iris Nähls puh. 040-7772829

wellnessmotion.info@gmail.com

Lisätiedot: www.bockscornerbrewery.com/tyhy