

mega

VIIKKO 18 VECKA 2015



MENESTYVÄ VAASA EUROOPASSA

Eurooppa-päivän juhla
to 7.5. klo 18.00

(Ravintola Kulma, Pitkäkatu 53, Vaasa)

MEP **Miapetra Kumpula-Natrin**
kanssa keskustelemassa:

Pirkko Vartiainen

Sosiaali- ja terveyshallintotieteen professori

Kim Talus

Energiaoikeuden professori

Kjell Nybacka,

Pohjanmaan liiton neuvonantaja EU:n
liikennepoliitikassa

Milla Risberg

Vaasan nuorisovaltuuston pj.

Tapahtuma on avoin ja maksuton. Musiikkia ja keskustelua. Tarjoilu. **TERVETULOA**

Paikkoja on rajoitettu määrä,
ilmoittautumiset 4.5. mennessä:
tuuri.pekka@gmail.com



WWW.MIAPETRA.FI



Euroopan parlamentin
Sosiaalisen & Demokraattien
ryhmä
Suomen valtuustossa

BOCK'S CORNER BREWERYN OLUTTA NYT MYÖS PULLOTETTUNA



**SAVUPIIPPU-
REMONTIT**

SCHIEDER

-tuotteilla; haponkestävällä putkella tai slammaus keraamisella massalla. Myös muurauskorjaukset, piipun hatut, naakkaverkot, tikkaat yms.

Soita lisätied. puh. 050-5255945

**LämpöPiste
VärmePunkten**

Liisantie 1, Mustasaari
puh. 06-4177455 ark. 9-17
www.dingmans.fi

Sopivat hinnat ja hyvä palvelu!
HYVÄ VALIKOIMA KESÄKUKKIA
Tolkin Kauppahallissa!

Meitä **KEKKILÄN** mullat ja lannoitteet / jordar och gödningsmedel

Laadukas polkupyörän / cykel satula leveämalli 6€

Bensiinikanisteri / bensinkanister
muovia 10l Carman 4,50€

Muovinen jalkapallo / fotboll 2€

Tolkintie 17 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00 su 12.00-16.00 050-5974591 www.tolkinakauppahalli.fi

**JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALLI**
Isokyrö

Tarjoukset voimassa 8.5.2015 saakka niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOA tutustumaan mahtavaan jättiläkauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

KEITTIÖT

komerot, liukuovet,
khh-ryhmät, wc-kalusteet,
vaihto-ovet, tilanjako-ovet

Kaikki kalusteet myös erikoismitoilla.

**Ammattilaiset
apunasii!**

Tero 040 186 4111 **Mikko** 040 186 4222

**Vaasan
KEITTIÖKALUSTE-
TUKKU**

Karhantie 1, 65350 VAASA,
06 315 5878 vaasa@keittikalustetukut.fi
ma-to 9-18, pe 9.30-17, la 10-14

**DUNKEL+ANTIPASTO
PREMIERE
@BOCK'S**

**VAPPUAATTONA 16-24
VAPPUNA 14-24**

VÄLITÄ NUORESTA

Välitä nuoresta – älä välitä alkoholia alaikäiselle -kampanja sijoittuu Vaasassa vappuaatolle. Kampanjan keskeisenä ajatuksena on kiinnittää aikuisten huomiota nuorten alkoholinkäyttöön ja painottaa täysi-ikäisten vastuuta olla välittämättä alkoholia alaikäisille. Kampanja suunnataan myös nuorille. Tämän vuoden teemana on erityisesti kaverista välittäminen ja huolehtiminen.

Vaasan kaupungin nuorisovaltuusto painottaa, että elämästä voi nauttia ilman alkoholia tai muita päihteitä. Nuorten ei tule tuntea itseään pakotetuksi käyttämään päihteitä jännityksen saavuttamiseksi tai rentoutuakseen. Nuorisovaltuusto haluaa muistuttaa nuoria, että on todellisia syitä siihen miksi nuorten päihteidenkäyttö on kiellettyä. Päihteet ovat suureksi vaaraksi nuoren kehitykselle. Nuorisovaltuusto kannustaa nuoria tukemaan toinen toisiaan elämään aktiivista ja terveellistä elämää. Kaverista – ja tunte-

mattomastakin huolehtiminen kuuluu jokaiselle. Nuorisovaltuusto vetoaa myös aikuisiin ja heidän vastuuseen olla välittämättä alkoholia alaikäisille. Aikuisen rooli nuorten vahvistajana, arvostajana ja huomioijana on ehdottoman tärkeä. Nuoret tarvitsevat paljon positiivista kannustusta matkallaan aikuisuuteen. Perheiden yhteiseen aikaan on panostettava; vanhempien tulee muistaa perheen yhteinen aika ja yhteinen tekeminen myös kaiken kiireen keskellä. Nuoren täytyy saada viettää vapaa-aikaa myös kavereiden kanssa. Nuorisovaltuusto toteaa, että usea nuori on tietoinen päihteidenkäytön haittavaikutuksista. Nuorisovaltuusto painottaa, että nuorten maksuttomia vapaa-ajanpalveluita on tuettava ja lisättävä, jotta nuorilla on mielekästä tekemistä päihteidenkäytön sijaan. Toiminnan tarjonta tulee olla suurimmillaan ilta- ja viikonloppuaikaan. Nuoria tulee kaikin tavoin kannustaa päihteettömyyteen, positiivisesti, tarjoamalla jotain paljon parempaa – arvostusta, aikaa ja välittämistä.

HAMMASPROTEESIT



Erikoishammasteknikolta

- 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

EROS.FI

www.megamedia.fi

KOIRA

turkinhoito, trimmaus,
kylpy, jne. Neuvontaa
koira-asioissa.

Ajanvaraus 041-4988311



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

FOOTBALL

Kotimainen jalkapalloilu.

Miksi me vaivaudumme?

Support your local
footballclub.



ICEHOCKEY

Lätkän mm-kisat
ovat täällä taas.
Samoin uusi
kisabiisi.



MUSIC

Teflon Brothersin
uudella biisillä
mukana myös
pokeritähti Ilari
Sahamies.



Anna palautetta: mega@upc.fi

BOCK'S CORNER BREWERYN OLUTTA NYT MYÖS PULLOTETTUNA

Bock's Corner Breweryn olutta on tähän asti myyty vain hanasta panimon omassa gastropubissa, sekä parissa muussa vaasalaisessa anniskeluravintolassa. Keskiviikkona 22.5.2015 Bock'silla otettiin käyttöön myös pullotuskone, ja toukokuun alkupuolella pale alea voi löytää jo lähialueen hyvin varusteltujen kauppojen sekä markettien oluthyllyiltä.

Pullotus aloitettiin erinomaisen vastaanoton saaneella pintahiivaolut pale alella, toukokuun alussa valikoimiin tulee myös pullotettu pohjahiivaolut pils. Toimitusjohtaja Jura Mikkosen mukaan lähiviikkoina panimo aloittaa myös kolmannen olutlaadun valmistuksen. – Tällä kertaa luvassa on tummempi olut, vuoden loppuun mennessä eri laatuja pitäisi olla tarjolla kaikkiaan kuusi kappaletta.

Panimon vuosittainen tuotantokapasiteetti on 100 000 litraa. Mikkosen mukaan tavoitteena on, että kokonaismäärästä noin puolet myytäisiin hanasta ja loput pullotettuna. – Tämä tarkoittaisi sitä että pubin myynti olisi noin 1000 litraa viikossa.

LEIMA KERTOO KANAN- MUNAN TARINAN

RUOKA Suurin osa myytävistä kananmunista tulee virikehäkkikanaloista. Luomun osuus on viisi prosenttia.

Kuluttaja valitsee kananmunahyllyllä tuotteen, joka vastaa omia tarpeita ja arvoja. Tuotantotavan näkee kananmunan kuoren leimasta, jossa nolla tarkoittaa luomumunaa, 1 on ulkokanalamuna, 2 on lattiämuna ja 3 on virikehäkkimuna.

KUVAAJA: Laatuketju

Anna-Kaisa Talvitie

Onko virikehäkissä munittu muna parempi kuin luomu- tai lattiakanalassa syntynyt tuote? Siipikarjaliiton ja Kananmunayhdistyksen toiminnanjohtaja Lea Lastikka sanoo, että kananmunien tuotantotapoja ei voi laittaa paremmuusjärjestykseen, sillä asioista ollaan montaa eri mieltä.

Suomessa munitaan noin 67,5 miljoonaa kiloa kananmunia vuodessa (2013).

Valtaosa (64 %) kanamunista tuotetaan virikehäkki- eli pienryhmäkanaloissa, joissa kanat elävät häkeissä. Häkeissä kanoilla on pesät, orret ja kuopsutuspaikka.

Toiseksi suurin tuotantoympäristö ovat lattiakanalat (31 %). Niissä kanat liikkuvat ja kuopivat vapaasti, istuvat orsilla ja munivat pesiin.

– Kun katsoo myyntiä, näyttää sille, että vain pieni osuus väestöstä haluaa tietyn tyyppisiä kananmunia. Siitä kertoo myös se, että esimerkiksi luomutuotannon osuus on vain viisi prosenttia, Lastikka sanoo.

Sirpale kuluttajista on kuitenkin kiinnostunut luomun lisäksi ulkokanaloiden tuotannosta.

– Suomessa on tällä hetkellä kolme ulkokanala, joissa elää free range -kanoja, tutummin friidoja. Kanat saavat olla ulkona läpi vuoden, ja ne pärjäävät hyvin.

Free range -kanat elävät samoissa oloissa kuin lattiakanat, mutta lisäksi niillä on mahdollisuus ulkoilla päiväsaikaan.

– Ulkokanaloiden munia voi ostaa ennakkotilauksella munataksista, joka kiertää tällä hetkellä muutamalla eri paikkakunnalla. Yrittäjän mukaan halukkaita uusia tuottajia on, jos friidojen munat kiinnostavat kuluttajia, Lastikka sanoo.

Ulkokanan munia voi ostaa Uudenmaan alueella myös verkkoruokakaupasta sekä valituista ruokakaupoista.

Kanamunien valikoima riippuu kaupasta. Yleensä valikoimissa on eri tuotantotavoilla tuotettuja munia, erikoismunia ja kaupan oman merkin munat.

– Erikseen nimetyt ”maalaismunat” ja ”onnellisen kanan munat” ovat markkinointikikkailua, eikä niille ole mitään standardia. Tarkoitus on myydä tuotetta kivalla pakkauksella samoin kuin monen muun elintarvikkeen kohdalla. Jos kuluttajaa kiinnostaa kananmunien alkuperä, niin silloin pitää katsoa munien koodeja, Lastikka sanoo.

Kanamunan kuorella olevan leiman ensimmäinen numero kertoo tuotantotavan, eikä se valehtelee.

– Leimaukseen voi ehdottomasti luottaa. Leiman avulla voi selvittää tuotantotavan lisäksi esimerkiksi pakkaamon ja kanalan, jossa muna on munittu.

Tunnista tuotantotapa leiman numerokoodista

0 = Luomumunat tuotetaan luonnonmukaisen tuotannon säädöksiä noudattaen lattiakanaloissa. Kanat ruokitetaan pääosin luomurehulla. Luomukanaloissa on oltava ikkunat ja ulkoilalueet. Eläimiä on lattia-alaa kohti vähemmän kuin tavanomaisessa tuotannossa.

1 = Ulkokanojen munat tuotetaan lattiakanaloissa, joissa linnuilla on päiväsaikaan mahdollisuus liikkua laidunalueella. Kokonaan sisälle linnut voidaan sulkea enintään 12 viikon ajaksi vuosittain.

2 = Lattiamunat tuotetaan lattiakanaloissa, joissa kanat voivat liikkua vapaasti, kuopia jaloillaan, kylpeä pehkuksessa, istua orsilla ja munia pesiin.

3 = Virikehäkkimuna on suomalainen perusmuna. Virike- eli varustelluissa häkeissä kanoilla on mahdollisuudet lajinomaiseen käyttäytymiseen, sillä häkeissä on pesät, orret ja kuopsutuspaikka.

Saksalainen perunasalaatti

1 juuriselleri (200 –300 g)

0,5 tl suolaa

noin 2 dl vettä

8 keitettyä, keskisuurta

perunaa

1 kirpeä omena

1 reilu nippu ruohosipulia

Kastikkeeseen:

1 dl kevytmajoneesia

0,5 dl maustamatonta

jogurttia

1–2 rkl sinappia

noin 2 tl sokeria

0,5 tl suolaa

rouhittua pippuria

Kuori selleri ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi tai pieniksi kuutioiksi.

Kuumenna vesi kiehuvaaksi, lisää suola ja selleri. Käytä vettä vain sen verran, että neste näkyy juuri ja juuri palojen joukosta.

Keitä selleripalat pehmeiksi ja anna niiden jäähtyä keitinvedessä.

Kuori ja keitä perunat. Leikkaa ne viipaleiksi.

Kuori ja viipaloi tai kuutioi omena.

Silppua ruohosipuli. Sekoita sellerikuutiot, perunaviipaleet ja omenapalat.

Kääntele sekaan lähes kaikki ruohosipuli.

Sekoita kastikkeen ainekset, tarkista maku ja käännä kasvisten joukkoon.

Anna salaatin maustua 1–2 tuntia ennen tarjoamista. Ripottele pinnalle loput ruohosipulista.

Paprika-nuudelisalaatti

2 punaista paprikaa

puolikas kurkku ilman sisusta

50 g herkkusieniä

1 punainen chili

100 g keitettyjä munanuudeleita

0,5 dl silputtua tuoretta korianteria

1 ruukullinen rucolaa

Kastikkeeseen:

1– 2 limetin mehu

1,5 rkl öljyä

(1 rkl seesamiöljyä)

1 rkl soijakastiketta

1 hienonnettu valkosipulinkynsi

0,5 tl raastettua tuoretta inkivääriä

1 tl fariinisokeria

Lisäksi:

1 dl paahdettuja cashew-pähkinöitä

Pese paprikat, poista sisukset ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi pitkittäin.

Viipaloi kurkku ja sienet.

Puolita chili, poista siemenet ja hienonna. Kun pilkot chilejä, käytä mielellään suojakäsineitä. Chileistä jää käsiin kapsaisiinia, joka ei täysin lähde pesemälläkään. Herkälle iholle ja silmiin joutuessaan kapsaisiini aiheuttaa kirvelyä.

Yhdistä pilkotut salaattiainekset, keitetty nuudeli, hienonnettu korianteri ja rucola suoraan tarjoilukulhoon.

Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainekset keskenään. Lisää kastike salaattiin ja viimeistele salaatti pähkinöillä.

Tarjoile heti sellaisenaan tai aterian lisäkkeenä.



SALAATTI EI OLE VAIN NIPPU SALAATINLEHTIÄ

RUOKA TKokosimme tähän kaksi ruokaisaa ohjetta.

Toisen juju on perunoissa, toisen nuudeleissa.





TÄLLAINEN ON HANKALA IHMINEN

NÄKÖKULMA Vesa Nevalaisen mukaan hankalista tyypeistä on oikeasti harmia esimerkiksi töissä. Siksi hankaluuteen on uskallettava puuttua.

Teija Varis
teija.varis@media.fi

Millainen ihminen on hankala? Sellainen, jolla on mitä tahansa ominaisuutta liiallisen paljon, Helsingin kaupungin oppilashuollon päällikkönä työskentelevä psykologi **Vesa Nevalainen** sanoo.

– Ominaisuus, josta tulee hallitseva ja joka menee kaikkien rajojen yli, alkaa haitata omaa ja läheisten elämää. Esimerkiksi huolellinen pitää olla, mutta liiallisuuksiin asti huolellinen on jo hankala eli perfektionisti.

Nevalainen on julkaissut vasta aiheesta jopa kokonaisen kirjan.

Siinä hän ja kollegansa Satu Kaski kertovat, miksi ihmisistä tulee hankalia itselle tai toisille, ja millaisia hankalat ihmiset ovat työpaikoilla, kotona ja ystävinä.

Nevalaisen ja Kasken mukaan hankalia ihmisiä ovat perfektionistit, marttyyrit, joka paikan höylät, jumittajat, hötkyilijät, yltyöpositiiviset, negatiiviset, laiskat, joo joo -tyypit, itsekeskeiset, manipuloidijat, sooloilijat, besserwisserit, herkkänahkaiset, riidankylväjät, drama queenit ja taistelijat.

– Hankalassa ihmisessä voi toki yhdistyä useampikin tyyppi. Yleisin on ehkä kahden ominaisuuden kombinaatio, Nevalainen sanoo.

”Sen verran hankala on oltava, että osaa pitää puolensa, eikä jää toisten jalkoihin.”

Mutta onko oikeasti väliä, onko ihminen hankala vai ei?

On, sanoo Nevalainen. Hänen mukaansa hankala tyyppi hirstastaa ja hankaloittaa käytännön tilanteita. Asiat eivät etene.

Esimerkiksi työelämässä tämä voi olla tuhoisaa.

Siksi hankaluuteen on puututtava, vaikka se olisi vaikeaa.

– Tilanne muuttuu kestävämmäksi, tulemme itse hulluiksi, jos emme puutu asiaan. Plus että esimerkiksi työyhteisössä asioita vain pitää saada tehdyksi.

Usein hankala itse ei tiedosta olevansa hankala. Pikemmin hän ajattelee olevansa hyvinkin hyödyllinen ja olevansa hyvällä asialla, Nevalainen sanoo.

Siksi hankalaa tyyppiä voi yrittää myös auttaa.

– Yleensä hankaluus on kehittynyt pitkän ajan kuluessa, joten auttaminenkin vaatii aikaa, Nevalainen muistuttaa.

– Auttamisen voi aloittaa nostamalla asian esiin esimerkiksi kysymällä ”oletko muuten huomannut, että käyttäydyt näin”, hän neuvoo.

– Sen jälkeen erilaisia auttavia keinoja on kokeiltava ja sovellettava, sillä yhtä kaikille sopivaa sapluunaa ei ole olemassa.

Läpensä negatiivinen asia hankaluus ei Nevalaisen mielestä kuitenkaan ole.

– Jos ei ole yhtään hankala, on tylsä, nauraa Nevalainen ja tarkentaa että sen verran hankala on oltava, että osaa pitää puolensa, eikä jää toisten jalkoihin.



Mikä on hankalan työpaikan vastakohta? Ehkä työpaikka, jossa työssä on imua?

NÄIN TYÖPAIKALLA ON VÄHEMMÄN HANKALAA

Miten työpaikan arkea voi helpottaa ja lisätä positiivista työn imua? Tässä Työterveyslaitoksen neuvot:

Miten minä voin edistää työn imua?

- Ylläpidä optimismia tiukoissakin tilanteissa.
- Tue työtovereitasi ja tarjoa apuasi tarvittaessa.
- Ole aloitteellinen.
- Ole avoin työtehtäviin liittyvissä asioissa.
- Ota vastuu omasta käyttäytymisestä ja toiminnastasi.
- Kunnioita ja arvosta työtovereitasi.
- Ole luottamuksen arvoinen.
- Suhtaudu ristiriitoihin rakentavasti.
- Osoita kiitollisuutta, kun on sen paikka.
- Anna anteeksi.
- Ole ystävällinen ja huomaavainen työtovereillesi.

Miten voin esimiehenä edistää työn imua?

- Huolehdi omasta vireydestäsi ja jaksamisestasi.
- Jäsennä työyhteisön tavoitteet ja keinot sekä suuntaa huomio perustehtäviin.
- Osoita arvostusta sekä anna tarvittaessa tukea, ohjausta ja palautetta työntekijöille.

- Luo keskustelukanavia ja huolehdi kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen toimivuudesta: ole läsnä arjessa, pidä säännöllisesti kehityskeskusteluja, joissa keskustellaan tavoitteista, työnkuvasta ja järkevistä toimintatavoitteista.
- Tartu ongelmiin välittömästi ja uskalla käsitellä ristiriitoja työyhteisössä.
- Ole valmis kyseenalaistamaan, arvioimaan uudelleen ja oppimaan uutta, anna sama mahdollisuus myös muille.
- Huomioi työntekijöiden yksilölliset elämäntilanteet mahdollisuuksien mukaan.

Miten organisaatio voi edistää työn imua?

- Työtehtävien haastavuudesta ja monipuolisuudesta on huolehdittava.
- Yhteisöllisyyden ylläpitäminen vaalii työntekijöiden yhteenkuuluvaisuuden tunnetta.
- Perustehtävän, tavoitteiden ja yhteisten pelisääntöjen tulee olla selkeitä.
- Uudet työntekijät pitää perehdyttää tehtäviinsä ja tukea organisaation täyspainoiseksi jäseneksi pääsemistä.

- Ammatillisesta kehittämisestä ja koulutuksesta sekä urakehityksestä on huolehdittava.
- Työn sisältöjä tulee tarvittaessa kehittää (esimerkiksi työn laajennus, kierrätys, rikastus)
- Muutoksiin tulee valmistautua hyvin kaikilla organisaatiotasolla ja työyhteisön vahvuuksia ja hyvinvointia ylläpitävistä käytännöistä on pidettävä kiinni erityisesti muutosten aikana.
- Uudistushakuista työkulttuuria on edistettävä, on oltava herkkä vastaanottamaan viestejä alhaalta ylös, ja tiedon tulee kulkea molempiin suuntiin.
- Henkilöstön hyvinvointia tulee seurata ja arvioida esimerkiksi työhyvinvointi-, työkyky- ja ilmapiirikartoitusten avulla.
- Työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat käytännöt ja rakenteet ylläpitävät kokonaista elämää ja työn imua pitkälläkin aikavälillä.

Lähde: Työnimu-sivusto sekä Jari Hakasen, Kirsi Aholan, Mikko Hämän, Ritva Kukkosen ja Mikael Sallisen kirja Voiman lähteet (Työterveyslaitos, 2009)

Lue lisää aiheesta osoitteesta www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu

DUNKEL PREMIERE

30.4 klo 16 - 24
1.5 klo 14 - 24

BREWMASTER
ALEXANDER MAIER:
**BOCK'S DUNKEL IS AN UNFILTERED
GERMAN STYLE DARK BEER**

“The Dunkel has a nice turbidity and a rich dark mahagoni colour. The foam is stable and brownish and you can sense the roasted bready aroma created by the dark malts. It has got a full and crispy flavor, but you will also find mild notes of coffee. The experience is finished off by the taste of roasted malts and a pleasant bitterness.”

For the beer geeks:

IBU: 24

EBC: 45

ABV: 4,9%

°Plato: 11,4

A. Maier





PUNAISEN RISTIN ROOLIPELI VIE NUORET KONFLIKTIN KESKELLE VAASASSA ELOKUUSSA

Konfliktin keskellä -liveroolipeli tutustuttaa nuoria sodan sääntöihin ainutlaatuisella tavalla. Peliin etsitään myös täysi-ikäisiä vapaaehtoisia pelinvetäjiksi.

Suosittu ja jo monella paikkakunnalla pidetty Konfliktin keskellä -liveroolipeli järjestetään elokuussa Vaasassa. Kyseessä on Suomen Punaisen Ristin kehittämä tapahtuma, jonka tarkoituksena on opettaa nuorille sodan oikeussääntöjä ja lisätä ymmärrystä humanitaarisesta oikeudesta sekä pakolaisten asemasta konfliktin aikana. Humanitaarisella oikeudella tarkoitetaan sodan oikeussääntöjä, joilla pyritään rajoittamaan aseellisten selkkausten vaikutuksia ja suojaamaan niitä, jotka eivät osallistu sodankäyntiin: siviilejä, haavoittuneita ja antautuneita sotilaita.

Vaasan roolipeli järjestetään 22 - 23.8.2015. Järjestäjinä ovat Punaisen Ristin Vaasan suomalainen osasto ja Länsi-Suomen piiri yhteistyössä Vaasan kaupungin nuorisopalvelujen ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPKY) kanssa. Osallistujat ovat pelissä pakolaisen roolissa ja kohtaavat pakomatallaan tilanteita, jotka ovat arkipäivää miljoonille ihmisille ympäri maailmaa. Peli tutustuttaa osallistujat sodan sääntöihin, uhrin oikeuteen saada apua sekä Punaisen Ristin tehtäviin pakolaisten auttamiseksi.

- Tiedon levittäminen humanitaarisesta oikeudesta on yksi Punaisen Ristin keskeisiä tehtäviä, jota toteutetaan yleensä koulutusten ja luentojen kautta. Roolipeli antaa nuorille mahdollisuuden tutustua omakohtaisen kokemuksen kautta siihen, millaisia humanitaarisia ja eettisiä ongelmia sodan keskellä nousee. Pelin jälkeen järjestetään purkukeskustelu jolla varmistetaan, etteivät pakomatkan aikana syntyneet ajatukset jää vaivaamaan mieltä, kertoo pelin päävastaava ja humanitaarisen oikeuden kouluttaja Joni Rantala.

Peliin voivat ilmoittautua kaikki 15-30 -vuotiaat asuinpaikkakunnasta riippumatta. Ruuat ja majoituksen sisältävä osallistumismaksu on 30 euroa. Täysikäiset voivat osallistua myös pelinvetäjinä, jotka ovat mukana pelissä tietyssä roolissa tai taustajoukoissa, esimerkiksi muonitusta avustamassa. Rooleista ei tarvitse tietää etukäteen, sillä kaikki pelinvetäjät koulutetaan rooleihinsa 23-24.5. Vaasassa. Pelinvetäjiltä ei peritä osallistumismaksua. Pelinvetäjien ilmoittautuminen päättyy 18.5. ja pelaajien 1.7.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Joni Rantala 040 325 9631 tai humoik@netikka.fi, rednet.punainenristi.fi/vaasa

Konfliktin keskellä -liveroolipeli vie pelaajat tilanteisiin, jotka ovat arkipäivää miljoonille ihmisille ympäri maailmaa. Kuva Porissa vuonna 2013 järjestetystä pelistä. Kuvat: Jani Rutanen

JOB SHADOW DAY I FINLAND

Jobbskuggningsdagen, som ordnades onsdagen den 22 april, blev en succé när den för första gången arrangerades samtidigt på flera orter i Finland. Drygt 60 jobbskuggare bekantade sig med utvalda jobb i Helsingfors, Vasa, Jakobstad, Borgå, Raseborg, Åboland och Mariehamn.

Text och foton: Tina Holms, FDUV

Vasa deltog 20 och i Jakobstad ca 15 jobbskuggare på lika många arbetsplatser. Dagen ordnades av Vates-stiftelsen tillsammans med lokala aktörer. Åtta aktörer medverkade i planeringen av dagen i Vasa, bland andra FDUV och fyra planerade dagen i Jakobstad. EU-parlamentariker Miapetra Kumpula-Natri fungerade som beskyddare för jobbskuggningsdagen i Vasa.

Johnny skuggade drömjobb på teater

När **Johnny Storbacka** hörde talas om jobbskuggningsdagen ville han gärna skugga någon som jobbar på en teater. **Åsa Aura** arbetar på Kvadratens service-enhet med att hjälpa personer med funktionsnedsättning att hitta jobb. Hon tog kontakt med Wasa Teater och de ville gärna ta emot en jobbskuggare.

Johnny skuggade två personer på Wasa Teater. Tillsammans med försäljningschef **Simon Ventus** visade Johnny in barnen till föreställningen Farbror Fedja – katten och hunden. Johnny träffade skådespelarna Carola Sarén och Agneta Lindroos.

Johnny skuggade också snickarmästare och scenograf **Jeremy Crofts**, som hade en ovanligt lugn dag. Många som arbetar på teatern hade tagit ledigt efter att Riksteatern från Stockholm besökt dem kvällen innan. Jeremy och Johnny flyttade stolar, limmade ihop en cirkuspall som gått sönder och funderade på ett tak till en kommande föreställning. Föreställningarnas scener planeras i verkstaden först som miniatyrer innan scenografin byggs upp på riktigt.

Johnny fick också gå en rundvandring på teatern och upptäckte labyrinterna bakom scenerna. Man kan gå in i en lucka och komma ut i en annan på ett helt oväntat ställe. Johnny besökte sminkrummet där han fick prova peruk och mustasch och så blev han plötsligt en annan man.

Det var en mycket bra dag, tycker både Johnny och Jeremy.

Jeremy tyckte att det fungerade bra att ha en skugga med sig under en dag. Jobbet i teaters snickeriverkstad är fortfarande Johnnys drömjobb.



Johnny och Jeremy limmar cirkuspallen



Johnny i sminkrummet.

Bakgrund om jobbskuggning

Den europeiska Job Shadow Day eller jobbskuggningsdagen ordnas för personer som på grund av livssituation, funktionsnedsättning eller sjukdom har svårt att hitta jobb. Idén kommer från Irland, där den skapades för att göra det lättare för personer med funktionsnedsättning att hitta arbete. Målet med dagen är att förändra attityder och visa vägen till ett mångsidigare och effektivare arbetsliv med ett bättre arbetslivsklimat.

Före jobbskuggningen får intresserade handledning i att hitta rätt bransch och typ av arbete. Först ringar man in rätt arbete in och sedan söker man en lämplig arbetsgivare som vill erbjuda möjligheten till jobbskuggning, alltså att få följa med en vanlig arbetsdag inom det jobb som önskas. Jobbskuggaren får en chans att se hur jobbet görs i verkligheten och känna efter om det är ett drömjobb, som det kanske lönar sig att arbeta för att få i framtiden. Jobbskuggning ger företag och organisationer möjligheten att visa hur en ny person upptas i arbetsgemenskapen och kan utveckla inskolning och rekrytering genom erfarenheterna från hur man visar en intresserad person hur arbetet görs. Jobbskuggningens syfte är inte att leda till anställning utan att öppna möjligheter genom att en arbetssökande får chansen att vara med om en arbetsdag på sitt drömjobb.



Johnny dyker upp från labyrintherna under teatergolvet.

Johnny och Jeremy på scenen där Hamlet sade det vackrare spelas.



Miten vietät vappua?

VILSKE IMMEL

VAPPU • VALBORG



Vaasan ammattiopiston opiskelijat:
Studerande på Vasa Yrkesinstitut:
Tomi Välikilä ja Tiia Rautaharkko

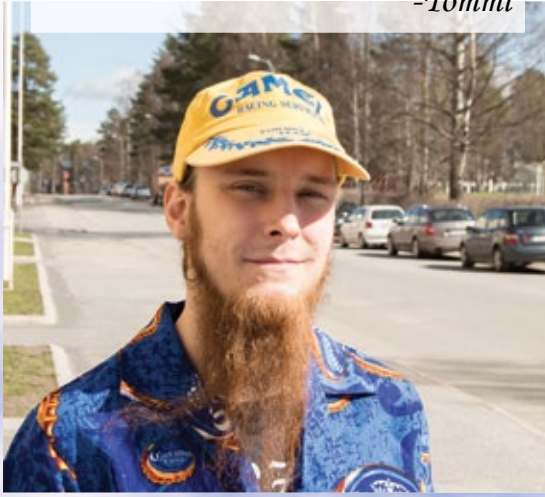
Kadut täyttyvät iloisesta puheensorinasta, ilmapallot leijailevat kohti taivasta ja toreille ilmestyy kojuja. Vappu on taas täällä! Tätä työväenjuhlaa voidaan pitää varmana merkinä kevään alkamisesta. Vappua on juhlittu Suomessa jo vuosisatoja, joten kävimme utelemassa minkälaisissa merkeissä sitä nykyään vietetään.

Gatorna fylls av glatt sorl, bal-
longer svärrar upp mot himlen
och på torgen sätter försäljarna
upp sina stånd. Valborg är här igen! Den-
na arbetarrörelsens högtid är ett säkert vår-
tecken. Valborg har firats i Finland redan
i århundraden, så vi frågade runt lite hur
folk firar den idag.

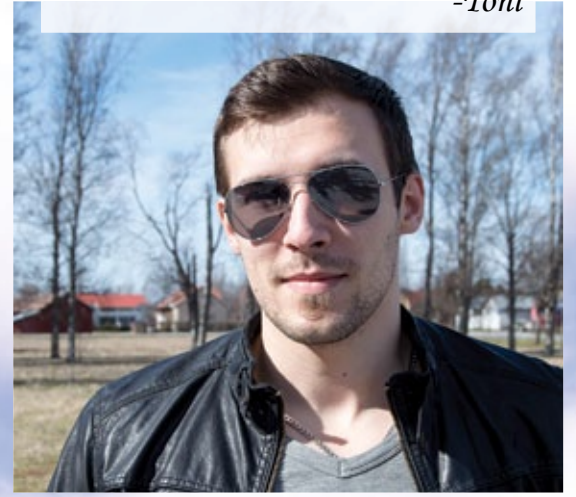
"Käydään lasten kanssa torilla."
-Erika



"Saatan mennä mökkeilemään."
-Tommi



"Illastan ystävien kanssa."
-Toni



*"Menen torille ja
iltapäivällä mum-
molaan syömään
hyvää ruokaa."*
-Jim



*"Menen kaverien kanssa
kaupungille."*
-Eerika



*"Käydään pyöräilemässä ja katso-
massa mitä muut tekevät."*
-Sami ja Juhia



*"Mennään torille ja illalla otetaan
sivistyneesti kupliva!"*
-Nea ja Katri



*"Menen ostamaan ilmapallon äidin
ja isin kanssa vapputorilta."*
-Samuel



digialbum

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

Vi publicerar varenda vecka våra läsares bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn eller via vår hemsida megamedia.fi -> digialbum -> delta.

Valokuvakamppailu

Teema: Musiikki – deadline 7.6.2015
Voittaja julkaistaan viikolla 24.

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: Musik – deadline 7.6.2015
Vinnaren publiceras vecka 24.

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.



Jessica Rudbäck



Gertrud Engman, Helsingby



Juha Saarijärvi, Teuva



Izabella Fant



Kristina Granholm



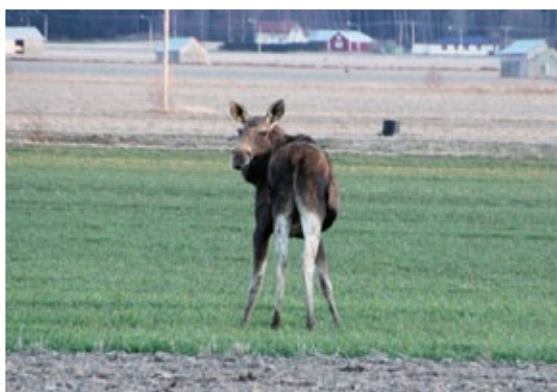
Matti Hietala, Vaasa



Nea Långskog, Pörtom



Cia Björkskog



Niklas Falk, Sundom



Jaana Koski, Vaasa

destination Vaasa

Näyttelyt

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - Merenkurkun luontokeskus
Kukkiva Pohjanmaa
10.4 – 7.6.2015
Museokatu 3, 65100 Vaasa, puh. (06) 325 3800
Auki ti-to 11-18, pe-su 11-16
Opastus sunnuntaisin klo 12
Sisäänkäynti 7 € / 5 €. Alle 18 v ilmainen sisäänkäynti

VALOKUVAGALLERIA IBIS
Edward, Cole, Brett & Kim WESTON - prints 25.4 - 31.5.2015

VAASAN TAIDEHALLI
14 vuodenaikaa
15.4 – 31.5.2015
Kaupungintalo, Senaatink.1
puh. (06) 325 3770
auki ti-to 12-18, pe-su 12-16
Ilmainen sisäänkäynti

BLACK WALL GALLERY
Iloa ja valoa!
7.4 – 3.5.2015
Kasarmi 13 Korsholmanpuistikko 6, Vaasa
Avoimna ke – pe 13 – 18, la – su 12 – 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA
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 Avoimna: tiistai – sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen Yhteislippu 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisäänkäyntiä

KÄSITYÖN TALO LOFTET
Aino Tanninen - It's my life 30.4 – 30.5.2015
Österbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Avoimna ma – pe 10-17, la 10-15

MIKOLAN AKVARELLISALI
Subjektiiivinen minuu
18.4 – 31.5.2015
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa
Puh. 050 438 1391
Avoimna pe – su 12 – 16
info@nandormikola.fi
Sisäänkäynti 3 € / 2 €
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

GALLERIA ULRICO
Hanna Mäki-Jussilan maalauksia - DETAILS 28.4. - 9.5.2015
Kirkkopuistikko 20, Vaasa.
Avoimna ti-pe klo 13-17, la klo 11-14.

GALLERIA WASABORG
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoimna: ma – pe 10 – 18, la 10 – 15

ATELJE TORNI
Heidi Hjort, luontoaiheisia öljyvärimaalauksia sekä Åbo Akademin oppilaiden lopputöitä mm. tekstiilit ja puutyöt. 21.4 – 10.5.2015
Pitkäkatu 66
Avoimna: ti-to 12-18 la-su 12-16
Vapaa sisäänkäynti
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANOJAN TAIDEKOTI
Kahvia kiitos! 21.3 – 10.5.2015
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoimna: tiistai – sunnuntai 12-17. Pääsymaksut 5 € / 3 € / alle 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen Yhteislippu: 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisäänkäyntiä.

SÖDERFJÄRDENIN METEORIINI
Marenintie 294
SUNDOM, Vaasa
• Näyttely avoinna 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.meteoria.fi

VAASAN TYÖVÄENMUSEO
Ihmisiä työssä 24.3 - >
Vapaudentie 27 Avoimna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.
Pääsymaksu 4/2 €

Utställningar

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM
Det blomstrande Österbotten
10.4 – 7.6.2015
Museigatan 3, 65100 Vaasa
tel (06) 325 3800.
Öppet ti - to 11-18, fre-sö 11-16
Inträde 7/5 €

FOTOGALLERI IBIS
Edward, Cole, Brett & Kim WESTON - prints 25.4 - 31.5.2015

VASA KONSTHALL
14 årstider
15.4 – 31.5.2015
Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770.
Öppet ti - to 12 – 18, fre- sö 12 – 16
Gratis inträde

TIKANOJAS KONSTHEM
Kaffe, tack! 21.3 – 10.5.2015
Hovrättsplanaden 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
Vasa stadsbibliotek, 2 vån
Biblioteksgatan 13, 65100 Vaasa

BLACK WALL GALLERY
Iloa ja valoa! 7.4 – 3.5.2015
Kasern 13
Korsholmsplanaden 6, Vaasa
Öppet ons – fre 13 – 18, lö- sö 12 – 15
www.vaasantaiteilijaseura.fi

ATELJÉ TORNI
Heidi Hjort, naturinspireerade oljemålningar samt slutarbeten av elever vid Åbo Akademi, bl.a textil- och träarbeten. 21.4 – 10.5.2015
Storalånggatan 66
Öppet: ti-to 12-18 lö-sö 12-16
Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

GALLERIA ULRICO
Hanna Mäki-Jussilas målningar - DETAILS 28.4. - 9.5.2015
Kyrkoströmsplanaden 20, Vaasa.
Öppet ti-fre kl 13-17, lö kl 11-14.

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

GALLERIA WASABORG
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
Aino Tanninen - It's my life 30.4 – 30.5.2015
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 Turistbyrå i Vaasa, tfn (06) 325 1145 eller online: www.meteoria.fi

MIKOLAS AKVARELLSAL
Det subjektiva jaget 18.4 – 31.5.2015
Rådhusgatan 21, innergården, Vaasa
Tel. 050 438 1391
Öppet fre – sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3 € / 2 €
Under 18 år gratis inträde.

Foto: Johan Hagström

mega
- SEUDUN KEHITTÄJÄ
- REGIONENS UTVECKLARE

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

www.megamedia.fi
www.upc.fi

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

Kustannus / Utgivare:

UPC media
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.

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

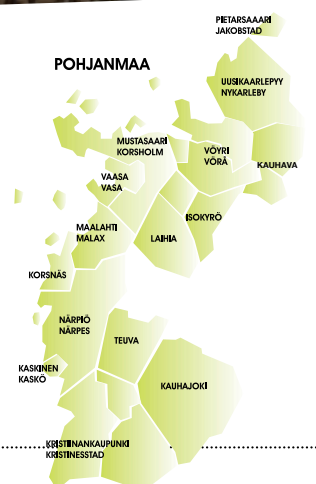
Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

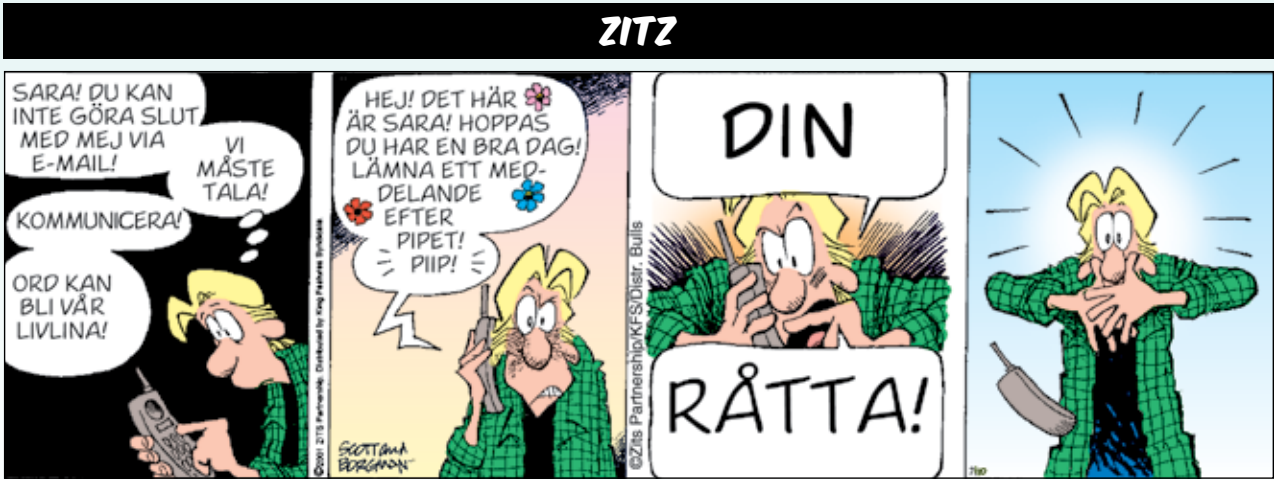
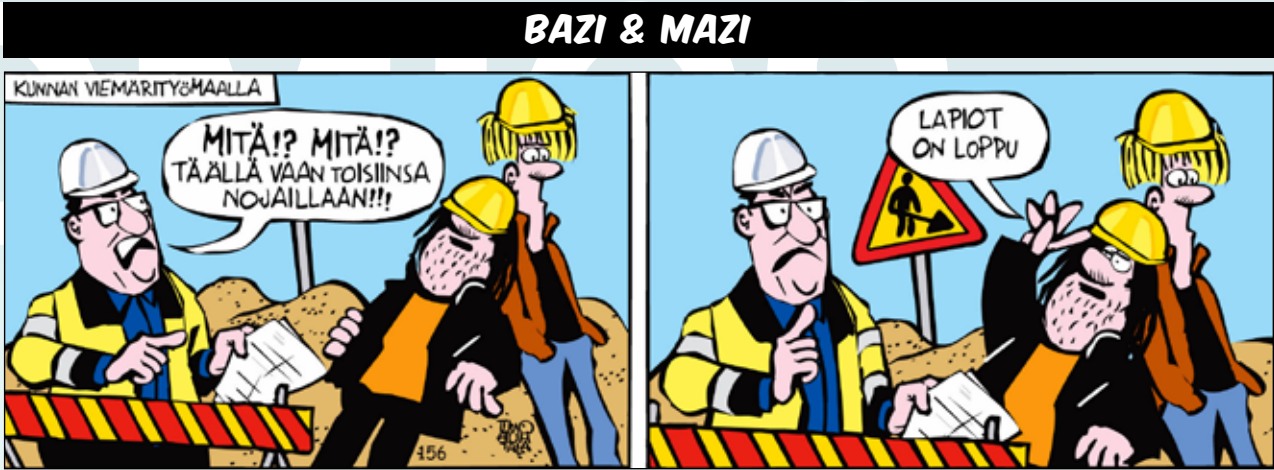
Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi

Paino / Tryck:

UPC print
COMMUNICATION CENTER



SUDOKU &



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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