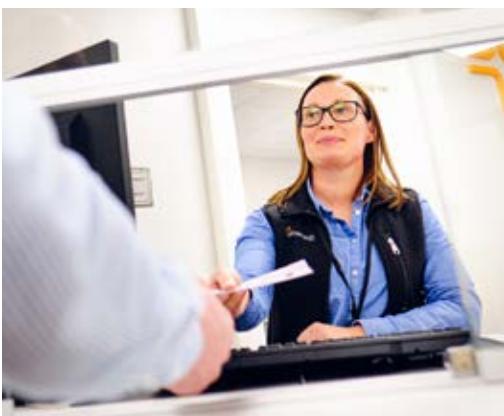


NÄRPRODUCERAT



LÄHITUOTETTU



Lääkärikeskus Promedi
on jälleen auki normaalista
12.8. lähtien.

► Palvelemme silloin maanantaista
torstaihin klo 8–19 ja perjantaisin klo 8–15.

Läkarcentral Promedi
återgår till normala tider
den 12.8.

► Vi betjänar er då måndag till torsdag
kl 8-19 och fredagar kl 8-15.

jl
promedi

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

**HAMMAS-
PROTEESIT**
Erikoishammas-
teknikolta
• uudet kokoproteesit
• tiivistys ja korjaus jopa odotassa!
• hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
• takuuötö

Soit ja varaa aikasi!

VAASA 312 1233
Kauppapuistikkoo 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingvägen

UPC media
COMMUNICATION CENTER
Gerryntie 18, 65230, Vaasa Tel / Puh 06 3218000

**MONIKANAVA
ALLA KANALER**
Print Internet Mobile

UPC media
COMMUNICATION CENTER

LA / LÖ
10.8
KLO/KL
11-15

SCIENCE & ARTS
mega
VIIKKO 32 VECKA
2019



**4 päivää, 75 esiintyjää Euroopasta ja
USA:sta – koko ohjelma sisässivulla**

**4 dgr, 75 personer uppträder från Eu-
ropa och USA – se hela pro-
grammet på insidorna**

s4-8

**SCIENCE - POLITICS
ECONOMY - CULTURE**

FUTURE wasa 7-10.8.2019 FESTIVAL

KVARKEN JUBILEUM A folk festival; a get together for politicians and common people to discuss the future of the region.

To 8.8., 16:30-20:00 → Wasa Innovation Center, @BockCorner

Jakim Strand, Philip Järvenpää, Minister Blomqvist, Ambassador Ahnlid, Tomas Häyry, Cecilia Schönfeldt, Konstnär Forsén-Ström, Trilu Varblane, Juontaja/Presentatör/Host: Trilu Varblane, Technology Centre MERINOVIA



Nopea taudinmääritys nopeuttaa hoitoon pääsyä, muistuttaa urologi Seppo Aaltonen.

Virtsavaivoista ei kannata vaieta

Nopea diagnoosi ja hyvät hoitomuodot parantavat elämänlaatuua

Virtsatiedevojen kirjo on suuri, mutta yhteistä niille on se, että ne kannattaa hoittaa. Erilaisten virtsatiedevojen diagnosointi ja hoito on viime vuosina kehittynyt ja tehostunut, joten lähes joka vaivaan löytyy tehokas ratkaisu lääkinnällä, leikkaamalla tai kuntouttamalla.

Lääkärikeskus Promedin ylilääkäriille, kirurgian ja urologian erikoislääkäri Seppo Aaltoselle erilaiset virtsavaivat ovat tuttuja. Vaasasta kotoisin oleva Aaltonen palasi kotiseudulle vuonna 2011. Häն on leikkaava urologi, jolla on pitkä kokemus yksityiseltä sektorilta jo aiemmilta työvuosiltaan Helsingistä.

Aaltonen jakaa työaikansa Vaasan keskussairaalan ja Lääkärikeskus Promedin sekä helsinkiläisen yksityissairaalan kesken.

Urologi hoittaa virtsavelinvaivoja

Promedin ylilääkäriinä Aaltonen vastaa lääkärikeskuksen lääketieteellisestä hoidosta. Lisäksi häն on Promedin hallituksen jäsen.

– Urologina eli virtsavelinkirurgina hoidan virtsavelimiä aina munuaista virstaputken pähän kuitenkin niin, että munuaisten toi-

minnalliset ongelmat kuuluvat nefrologin hoidettavaksi, Aaltonen kertoo.

Vastoin yleistä käsitystä urologi hoittaa sekä miesten että naisten virtaelinongelmia. Naisten virtsankarkailua, lasten virtsavaivoja sekä sukupuoliteuteja hoitavat muut erikoisasiantuntijat. Sen sijaan esimerkiksi virtsaelinten syövät, rakon toiminnalliset häiriöt, erektilioongelmat ja esinahan ongelmat ovat urologin työketäitä.

– Onneksi suhtautuminen virtsatieongelmiin on muuttunut ja potilaat hakeutuvat entistä helpommin vastaanotolle, Aaltonen sanoo.

Nopea diagnoosi ja tehokas hoito

Aaltosen mukaan virtsaelinten hoitomahdollisuudet ovat viime vuosina kehittyneet. Häն on esimerkiksi itse ollut mukana urologiryhmässä, joka 11 vuotta sitten aloitti yksityissektorilla eturauhasen liikakasvun laserleikkaukset Suomessa.

Kehittyneempien diagnoosi- ja hoito-teknioiden ansiosta hoitoajat ovat lyhentyneet. Monet aiemmin vuodeosasto-hoitoa vaatineet hoidot pystytään nykyään

tekemään päiväkirurgiassa.

– Promedissa pystymme tekemään nopean ja asiantuntevan taudin- sekä jatkohoitomäärityksen. Yleensä vastaanotolle pääsee viikon sisällä. Osa leikkaushoidoista voidaan tehdä Promedin päiväkirurgiassa, osa vaatii keskussairaalatoista hoitoa, Aaltonen toteaa.

Promedin päiväkirurgia tekee asian-tuntevasti ja nopeasti myös miesten sterilisaatioleikkaukset.

Kuntoutus auttaa

Kaikki virtsavelinvaivat eivät tarvitse leikkausta, vaan kuntoutus on yksi vaihtoehto. Lääkärikeskus Promedin kanssa

Hakeudu hoitoon, jos...

- » ...virtsassa on verta.
- » ...virtsamainen on kivuliasta tai hankalaa.
- » ...virtsaa karkailee tai virtsaa ei tule.
- » ...epäilet virtsatietulehdusta.
- » ...kiveksissä on kyhmy.
- » ...sinulla on erektiliohjariötä ja yhdyyntä on kivuliasta.

samassa talossa sijaitsevan Fysimedin palveluksessa on myös uroterapiapalveluja antava fysioterapeutti **Tellervo Kotamäki**.

– Lievissä ja keskivaikeissa virtsankarkailuissa voi saada riittävän avun kuntoutuksesta, Kotamäki kertoo.

Kotamäen vastaanotolle lähetteellä tulevat potilaat kärsivät usein vistsankarkailusta tai muista vistsarakan tai lantio-pohjan vaivoista.

Lantionpohjan ja keskivartalon lihasten kuntouttaminen vaikuttaa näihin vaivoihin.

Kuntoutusta voidaan käyttää myös yhdessä leikkaus- ja lääkehoitojen kanssa.

EMG apparater hjälper vid diagnostisering av urineringsbesvär och vid rehabilitering av musklerna, säger uroterapeut Tellervo Kotamäki.

Urinbesvär är inget att tiga om

Snabb diagnos och effektiva behandlingar förbättrar livskvaliteten.

Det finns många olika typer av urinvägsbesvär men en sak har de gemensamt - Det löns att behandla dem. Diagnosticeringen av urinvägsbesvär och behandlingar har tagit stora kliv framåt under de senaste åren. För nästan varje besvär finns numera en effektiv lösning, antingen genom medicinering, operation eller rehabilitering.

Läkarcentralen Promedis överläkare **Seppo Aaltonen** är specialist i urologi och kirurgi. Han är en opererande urolog med lång erfarenhet från den privata sektorn. Aaltonen har arbetat mycket i Helsingfors. Till Vasa, hemtrakterna, återvände han år 2011. Aaltonen delar nu sin arbetstid mellan Vasa centralsjukhus, Läkarcentral Promedi och ett privatsjukhus i Helsingfors.

Urologen sköter problem med urinvägarna

Som Promedis överläkare ansvarar Aaltonen för läkarcentralens medicinska vård. Därtill är han också styrelsemedlem i Promedi.

– Som urolog och kirurg tar jag hand om urinvägarna, från njurarna till slutet av urinrören, medan problem med själva njurrarnas funktion behandlas av en nefrolog, förklarar Aaltonen.

Till skillnad från vad många tror sköter en urolog om både män och kvinnors urinvägsproblem. Andra experter sköter



ändå oftast om kvinnors inkontinens, barns urineringsbesvär och könssjukdomar. Till urologens arbetsfält räknas till exempel cancer i urinvägarna, funktionella störningar i blåsan, erekts- och förhud-sproblem.

– Lyckligtvis har attityderna till urinvägsproblem ändrat och patienterna söker sig lättare till mottagningarna, säger Aaltonen.

Snabb diagnos och effektiv behandling

Vårdbehandlingarna för urinvägsbesvär har utvecklats de senaste åren. Aaltonen har till exempel själv varit med i en urologgrupp som för 11 år sedan började utföra laserbehandlingar mot prostatahyperplasi i den privata sektorn i Finland.

Eftersom diagnoserna och vården utvecklats har behandlingstiderna förkortats. Många behandlingar som förut skulle ha

krävt besök på bädavdelningen sköts nu med dagkirurgi.

– På Promedi finns expertis och vi kan där göra en snabb diagnos och behandlingsordination. Vanligtvis går det att få tid inom en vecka till mottagningen. En del operationer går att göra inom Promedis dagkirurgi medan en del åtgärder görs på centralsjukhusnivå, säger Aaltonen.

Sök vård om...

- ...det finns blod i urinen
- ...det tar ont eller är svårt att urinera
- ...du lider av inkontinens eller det inte kommer någon urin
- ...du misstänker urinvägsinfektion
- ...du har en knöld i testiklarna
- ...du har erektsstörningar och samlag är smärtsamma.

Även steriliseringssingrepp på män utförs snabbt och sakkunnigt på Promedis dagkirurgi

Rehabilitering hjälper

Långt ifrån alla problem kräver operationer, rehabilitering är ofta ett alternativ. I samma hus som Läkarcentral Promedi finns Fysimedi. Där jobbar till exempel fysioterapeut **Tellervo Kotamäki** som även erbjuder uroterapitjänster.

– De som lider av lätt eller medelsvår inkontinens kan få tillräckligt med hjälp av rehabilitering, säger Kotamäki.

De som besöker Kotamäkis mottagning lider ofta av inkontinens eller andra besvär med urinblåsan eller bäckenbotten. Rehabilitering av musklerna i området påverkar besvären. Rehabiliteringen kan också användas i samband med operationer och medicinering.



FUTURE wasa 7-10.8.2019 FESTIVAL

DIGITALISATION AND PUBLIC SECTOR – INNOVATIONS, RENEWAL AND ETHICAL CHALLENGES

Fri 9.8., 12:00-1:00 pm
Wasa Innovation Center, @BockCorner

Chaired by: Mari K. Niemi, and Khuram Shahzad, InnoLab, UVA

FUTURE wasa 7-10.8.2019 FESTIVAL

TULEVAISUUDEN TURVALLISUUS-RATKAISUT: SUURI HÄVITTÄJÄHANKINTA-KESKUSTELU / Framtidens försvarslösningar: Den stora diskussionen om jaktplansanskaffninga

Pe/Fre 9.8.
17:00-18:10
Wasa Innovation Center, @BockCorner

Moderaattoreina/Moderatorer: Jenni Karimäki, Eduskuntatutkimuksen keskus, UTU, & Mari K. Niemi, InnoLab, UVA

FUTURE wasa 7-10.8.2019 FESTIVAL

JULKISTA SEKTORIA UUDISTAMASSA - RATKAISUJA EETTISIIN, TALOUELLISIIN JA JURIDISIIN ONGELMIIN / Förnyandet av den offentliga sektorn – lösningar på de etiska, ekonomiska och juridiska frågorna

Pe/Fre 9.8.
13:10-14:15
Wasa Innovation Center, @BockCorner

Juontamassa: Mari K. Niemi, InnoLab, UVA

FUTURE wasa 7-10.8.2019 FESTIVAL

VAASA SPACE ECONOMY FORUM

Sat 10.8.
1:00-3:30 pm
Wasa Innovation Center, @BockCorner

Event chaired by: Heidi Kuusniemi, Director, Digital Economy, UVA

FUTURE wasa 7-10.8.2019 FESTIVAL

AMERICAN AFTERNOON – POLITICS, TECHNOLOGY, FUTURE

Fri 9.8., 2:30-3:30 pm
Wasa Innovation Center, @BockCorner

Chaired by: Mari K. Niemi, InnoLab, UVA

08.08 Thursday:
Traditional pea soup G, L
Pancakes, jam & whipped cream L

08.08 Friday:
Pulled Pork G, L
Pork fillet and pepper sauce G, L
Fried chicken drumstick and herb sauce G,L

Bock's Lunch Between 11-14 10€

FUTURE wasa 7-10.8.2019 FESTIVAL

"U.S. POLITICS & COLD WAR ON TECHNOLOGY"

Fri 9.8., 3:45-4:45 pm
Wasa Innovation Center, @BockCorner

Panel discussion chaired by: Jussi Lähde, Media Specialist and Political Commentator

10.08 Saturday:
Meatballs in chanterelle sauce G, L

Haymarket Saturday Lunch 14,50€

* kids under 12 years half price





Day	Events
Wed 7.8.	<p>17:00 (21:00 gig begins) In ENGLISH (Swedish, Finnish)</p> <p>OSTROBOTHNIAN YOUNG TALK 2019 – PASSION FOR FUTURE Organizer: ELY-Centre Ostrobothnia, in collaboration Viexpo, NordicHub, Talent Coastline, Nuori Yrittäjyys, JCI Vaasa, Vasek, Wasaline, VOAS, Gambit, Ostrobothnia Chamber of Commerce, City of Vaasa, VES, and Regional Council of Ostrobothnia.</p> <p><i>ELY Centre and their young visionaries have organized for you an event full of experts on entrepreneurship, internationalisation and Nordic cooperation, who will tell you more about the Ostrobothnia region and its potential for youth. Alongside the young visionaries Robin Blomberg, Daniela Ilomäki, Sanni Palosaari, Olivia Risberg, Emmi Ruuskanen, Anniina Syrjälä and Valtteri Thodén, the speakers of the event include: Mari Huuhka (Gambit); Sakari Rahtu (Kapkem); Juha Häkkinen (Ostrobothnia Chamber of Commerce); Johanna Långskog (Wasaline), Hippi Hovi (Rannikko-Pohjanmaan Yrittäjät); Oskari Kaskinen & Heli Karhi (VES), Mari Kattelus (Vasek); Francesca Cucinotta (ELY); Emine Ehrström (ELY); Tomi Kaukinen (Licence to Fail); Kristian Schrey (Viexpo); Joel Sunabacka (Ålandsbanken); Anders Fransén (Åbo Akademi/Vasa Övningskolas Gymnasium); Alex Rauhala (Athlete); Oskar Lindén (ELY/ Student at Hanken); Håkan Nordman & Riitta Pääjäri-Myllyaho (Kouluviestikarnevaali); Stefan Damlin (Vaasan Sähkö); Sture Udd (UpCode, WIC); Marja-Riitta Vest (ELY); Kirill Helsing & Ellen Bos (Vaasa Youth Council); André Martinez (Svensk Ungdom).</i></p> <p>More info: https://tinyurl.com/yyr5ca5d The event will end up with a gig with Maustetyöt and Bubbeli (starting at 21:00).</p>

Thu 8.8.	<p>12-13:30 in ENGLISH ATTRACTIVE CITIES AND NEW VAASA Discussion on talent attraction and retention, and on building socially and economically sustainable, innovative and inclusive urban environment. Chaired by Mari K. Niemi & Khuram Shahzad (InnoLab, UVA)</p> <p><u>Opening talk:</u> “Finland as I see it.” By Erika Benke (Senior Broadcast Journalist, BBC News).</p> <p><u>Expert talks and commentaries:</u> “Demography forecasts, talent shortage and regional</p>	<p>13:50-15:00 In FINNISH & SWEDISH TULEVAISUUDEN RATKAISUT: OSAAMINEN, INNOVAATIOT JA YHTEISÖLLISYYS / Framtidens lösningar: kunnande, innovationer och samhällelighet.</p> <p><u>Paneelikeskustelu/Paneldiskussion.</u></p> <p>Moderaattori/Moderator: Mari K. Niemi (InnoLab)</p> <p>Keskustelijat/Debattörer: Tomas Häyry (kaupunginjohtaja, Vaasa),</p>	<p>16:30-20:00 -> In SWEDISH, FINNISH, ENGLISH KVARKEN JUBILEUM A folk festival; a get together for politicians and common people to discuss the future of the region. A celebration of the new EGTC – Future Growth Region in Finland-Sweden-Norway</p> <p>16.30 Philip Järvenpää performs <u>17.15 Speeches</u> Joakim Strand (Member the Finnish Parliament and the Chairman of the Kvarken Council) Thomas Blomqvist (Minister for Nordic Cooperation and Equality) Anders Ahnlid (Ambassador of Sweden to Finland) Ville Skinnari (Minister for Development Cooperation and Foreign Trade) Tomas Häyry (Mayor of the city of Vaasa) Round table with participating Members of Parliament 17:30 Fencing performance by Vaasan Miekkailijat ry</p>
-------------	---	---	--



	<p>development" Aleksi Koivisto (MDI)</p> <p>"Entrepreneurs solutions for talent shortage" Andreas Paschinsky (Devatus)</p> <p>"How public sector can support regional innovation capabilities?" Johanna Kallikoski & Antti Mäenpää (UVA)</p> <p>"Why we chose Vaasa?" Man Yang (Hanken School of Economics) & Rathan Alagirisamy (UVA)</p> <p>"Attractive Future Cities", Helka Kalliomäki (UVA)</p> <p>"Wasa Water City Vision", Sture Udd (UpCode & WIC)</p>	<p>Kai Kamila (Director, Human Resources, Wärtsilä Finland), Laura Lindeman (johtava asiantuntija, TEM), Tytti Määttä (kaupunginjohtaja, Kuhmo) Hannes Torppa, (Pj. VYY)</p> <p>Kolme pointtia nuorten näkökulmasta/ Tre punkter från de ungas perspektiv)</p>	<p>17.45 Uncovering and opening: Special Memory Plate to be displayed.</p> <p>18.00 Olivia Schönfeldt performs</p> <p>19:00 Special Art exhibition opening by Camilla Forsén-Ström: "Friends of Frida"</p> <p>Activity for children</p> <p>Chance to meet entrepreneurs from Umeå</p> <p>NIGHT OF TECH AND SCIENCE & WASA INNOVATION CENTER OPEN DOORS POP UP</p> <p>19:00 Wasa Innovation Center open Doors</p> <p>"Possibilities of Gamification" by Jussi Loukainen, Platonic Partnership Oy. Hands on-possibilities on gamification methods and tools</p> <p>Pulmapuoti's exhibition of problem-solving tools and toys.</p> <p>20:00 Meet inspiring innovator Rui Coutinho in person and hear his talk on Human-centered Innovation</p> <p>Robot Exhibition until 00:00</p>
--	---	--	--

Fri 9.8.	<p>9:30-11.00 FIN, SWE</p> <p>TERVEYDENHOITO: YKSITYISTÄ VAI JULKISTA? FAKTAT, TUNTEET JA RATKAISUT/ Hälsovård: Privat eller offentligt? Fakta, känslor och lösningar</p> <p><u>Paneelikeskustelu/Paneldiskussion.</u></p> <p>Moderaattori/Moderator: Sture Udd.</p> <p>Keskustelijat/Debattörer:</p> <p>Marti Kekomäki, Professor Emeritus</p> <p>Mats Brandt, Dr & Mayor of Nykarleby</p>	<p>13:10-14:15 FIN, SWE</p> <p>JULKISTA SEKTORIA UUDISTAMASSA - RATKAISUJA EETTISIIN, TALOUDELLISIIN JA JURIDISIIN ONGELMIIN /</p> <p>Förnyandet av den offentliga sektorn – lösningar på de etiska, ekonomiska och juridiska frågorna</p> <p><u>Paneelikeskustelu/Paneldiskussion.</u></p> <p>Moderaattori/Moderator: Mari K. Niemi (InnoLab).</p> <p>Keskustelijat/Debattörer:</p> <p>Kim Berg (kansanedustaja, Sdp)</p>	<p>15:45-16:45 IN ENGLISH</p> <p>"U.S. POLITICS & COLD WAR ON TECHNOLOGY"</p> <p><u>Panel discussion.</u></p> <p>Chair: Jussi Lähde</p> <p>Panelists:</p> <p>Kristiina Helenius (CEO, Nordic West Office, USA)</p> <p>Matti Apunen (Public Thinker)</p> <p>Thomas Hoyer (CEO, Latitude 66 Cobalt)</p> <p>Johanna Sumuvuori (State Secretary, Ministry of Foreign Affairs)</p>
-------------	--	---	--



<p>Miapetra Kumpula-Natri, MEP Antti Kurvinen, Member of Parliament 12:00-13:00 In ENGLISH DIGITALISATION AND PUBLIC SECTOR – INNOVATIONS, RENEWAL AND ETHICAL CHALLENGES <i>Expert talks on forecasting the future, digital transformation in the public sector and juridical, political and ethical issues related to it.</i> Chairs: Mari K. Niemi and Khuram Shahzad (InnoLab). <u>Talks:</u> "Whose futures? Views on active anticipation." Hanna-Kaisa Pernaa (UVA) "Is technology radically changing the public sector?" Sorin Dan (InnoLab) "Law and responsible digitalisation" Niina Mäntylä (InnoLab & UVA) Christoph Demmke (InnoLab & UVA): "Ethics and digitalisation" <u>Commentary:</u> "Perspectives from EU legislation" Miapetra Kumpula-Natri (Member of European Parliament)</p>	<p>Johan Boholm (tietojohtaja, Raisoft) Jan Erola (viestintäyrittäjä, Kravat) Marina Kinnunen (johtaja, Vaasan sairaanhoitopiiri) Emilia Kullas (johtaja, EVA) Päivi Nerg (hallintopolitiikan alivaltiosihteeri, Valtiovarainministeriö) 14:30-15:30 In ENGLISH AMERICAN AFTERNOON – POLITICS, TECHNOLOGY, FUTURE</p> <p>"My years in the White House" – an interview on U.S politics, political campaigning and future of the U.S. presidency with Judithanne Scourfield McLauchlan (University of South Florida, U.S.). Mari K. Niemi (InnoLab, UVA) hosts.</p> <p>"Twitter-in-Chief. U.S. Presidency and social media". Jani Kokko (University of Jyväskylä)</p> <p>"Teacher's perspective – Youth and U.S. politics", Kadie Becker (EL Coordinator and Teacher, Lincoln International High School, Minneapolis.)</p>	<p>Ville Skinnari (Minister for Development Cooperation and Foreign Trade) 17-18:10 (FIN/SWE) TULEVAISUUDEN TURVALLISUUSRATKAISUT: SUURI HÄVITTÄJÄHANKINTA-KESKUSTELU / Framtidens försvarslösningar: Den stora diskussionen om jaktplansanskaffninga. <u>Paneelikeskustelu/Paneldiskussion.</u> Moderaattorit/Moderator: Mari K. Niemi (InnoLab, UVA) & Jenni Karimäki (Eduskuntatutkimuksen keskus, Turun yliopisto). Keskustelijat/Debattörer: Jussi Lähde Jari Mikkonen (prikaatikenraali, ilmavoimien esikuntapäällikkö, puolustusvoimat) Emilia Kullas (johtaja, Elinkeinoelämän valtuuskunta EVA) Nils Torvalds (Europarlamentaarikko); <u>Komenttipuheenvuoro /Kommentar:</u> Anders Ahnlid (Ruotsin suurlähetttiläs Suomessa/Sveriges ambassadör)</p>
---	---	---



Sat 10.8.	<p>11:00-15:00 HAYMARKET ON OLD SQUARE <i>Bock's Corner Brewery open for Haymarket Saturday Lunch buffe 11-3pm (14,50eur/person, children under 12 y. half price).</i></p> <p>13:00-15:30 in ENGLISH VAASA SPACE ECONOMY FORUM https://spacetalks.net/event/vaasa-space-economy-forum/</p> <p>From space science to new space – space-based data offers ways to explain our universe as well as provides new business prospects through remote sensing, telecommunication and positioning. Space industry has gone through a major transformation recently via the easier and less expensive access to space and these opportunities are in focus in the presentations and panel of this Forum at the Wasa Future Festival 2019. The event is also contributing to Finland's preparation for the ESA Space19+, ESA's next Ministerial Council held in November 2019.</p> <p>Website: https://www.univaasa.fi/en/events/etusivu/wasafuturefestival_2019/ Facebook event: https://www.facebook.com/events/446468859466517/ Event online-streaming via Zoom: https://uwasa.zoom.us/j/280547735</p> <p>Chair: Heidi Kuusniemi, Professor, Director, Digital Economy, University of Vaasa Speakers and Panelists: Kimmo Kanto, Head of Space, Business Finland, Finnish contribution to European Space Programmes, 15-20 min Miranda Saarentaus, Senior Advisor, ESA Business Applications Finland, Geowise Ltd., Bringing Space Data into your Business, 15-20 min Jani Heikkilä, Sales Director, Bitcomp Ltd., Business from intelligent space data, 20 min Kendall Rutledge, Research Lead, Energy and Environment, Novia University of Applied Sciences, Current ESA and commercial observations from space, 15-20 min Jaan Praks, Assistant Professor, Department of Electronics and Nanoengineering, School of Electrical Engineering, Aalto University Arno Ahosniemi, Editor, Kauppalehti Ltd.</p>
--------------	---

Program updated 3.8.2019. **Festival founders & main organisers:** Mari K. Niemi, Director, InnoLab, University of Vaasa: mari.k.niemi@uwasa.fi (050 350 3509); Sture Udd, CEO, UPCode 040 900 4141.

OBSERVATEUR



► Fjägil i syrenblommor.

Observateur:
Nanny Rex

► Kesäkukat
Observateur:
Solveig Aalto



► Vägbeskrivning till kyrkan på bilden mm.

Observateur:
Cristina Mattsson, Vasa



► I dag 03.07 är det "barnens dag" ute vid Brages fri-luftsområde här i Vasa, och som alltid är det populärt att få åka häst och kärra.

Observateur: Christian Nylund, Vasa



▲ Vackra maskrosfrön på nära håll./ Lähikuassa kauniit voikukansiemenet.

Observateur: Marianne Gråbbil-Hakkola

► Retkikuva pilvisenä päivänä Raippaluodon sillasta

Observateur: Olavi Laitala



Ona kuva ja kommentoi lyhyesti – max noin 100 merkkiä – tapahtumaa, treffia, luontokokemusta, rakennelmaa, ilmiötä, rakenusta, esinettä, tiosiasi-aa, - jotain jolla kuva voi saada osallisuutta aikaan. "Blogga" ja kehitä Pohjanmaata!

Lähetä kuva ja teksti sähkö-postitse osoitteeseen mega@upc.fi, merkitse aiheeksi "Observateur". Jokaista julkaisusta kuvaa kohden, kerääntyy 1 piste joka vastaa 1 euroa.

Kun on kerännyt 10 pistettä, saa 10 euron arvoisen lajhakortin 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.

► Kesän ensimmäinen sato on korjattu.

Observateur: Maija Leppäniemi, Isokyrö

mega@upc.fi
"observateur"



Seema's Food

Salads, Soups and Snacks...



The Palak (Spinach) saga continues...

The spinach can be enjoyed in different ways as I had mentioned in my previous column.

(http://www.megamedia.fi/media/mega_v2019_netti.pdf)

For salad or as we call it the raita: just blanch the spinach for a minute or two in hot water and then chop it finely. Take yoghurt, whisk it, and to it add salt, pinch of sugar; and if you like, you may add ground black pepper or finely chopped green chili and roasted and ground cumin. To this yoghurt mixture, add the finely chopped palak and the Raita is ready to be savoured as a sauce with biryani or as a dip. It can even be used as a spread for a tortilla to which you could add your other fillings. This raita has the goodness of spinach and the calcium from the yoghurt.

What I have found interesting is the way the texture, flavor, changes as one changes the mode of cooking – frying it or steaming the spinach results in a different dish altogether. The snack could be the spinach fritters whereby the leaves are dipped in the mixture of chick-pea flour to which some spices are added and then fried while the steamed variety is the dhokla.

I made the dhokla using mung dal (split mung lentils). After soaking the lentils for 3-4 hours I ground them in the mixer and to which finely chopped spinach, some yoghurt, and some salt and finely chopped chilies are added for the savory taste. It's a delight both visually as well on the stomach too.

If mung dal (yellow lentils) or red masoor dal ("punaiset linssit") is what you prefer and want to make it as the main dish – the lentil spinach veggie is absolutely the hot favourite at home. Into the oil goes mustard seeds, dried red chili, a whole lot of finely chopped garlic, then the lentils (they should be soaked unless you are using the tetra pack which can be put them), cover and cook for a minute,



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.



then add finely chopped spinach and cover and cook. Do check regularly as it tends to stick to the pan – one may add a little water to it. Once done, add a bit of salt and if you like, you may add roasted and ground cumin and coriander powder. You

may enjoy with Naan, chapati, or parathas.

The soup too tastes great if the spinach rustic taste is what one prefers, and cream is what one loves. Heat a bit of butter/ oil in a pan, toss in some chopped onions and if you prefer some garlic too. Add chopped spinach, some salt and then little water, let it cook for some time. Then let it cool before you blend it together and put it back in the pan along with some milk and couple of minutes the soup is ready. Pepper may be added and also some cream when you serve. I enjoy my soups with cream but not everyone at home does, so each to his own with the ground pepper and the cream.

So what's on my plate today ?

**v. 32-33 Lounas joka arkipäivä klo 11-14 @Bock's
Gerbyntie 16, Vaasa**

5.08

Måndag/Maanantai:

Oxstek med tomatsås L,G / Ostronskivlingsrisotto L,G
Häränpaisti ja tomaattikastike L,G / Osterivinkasrisotto L,G

6.08

Tisdag/tiistai:

Maletköttbiff med rosepepparsås L / Tomatsoppa smaksatt med vitlök G, L
Dessert
Jauhelihipihvi ja roseippurikastike L / Valkosipulilla maustettu tomaattikastike G,L
Jälkiruoka

7.08

Onsdag/keskiviikkok:

Senapsgratinerad ugnskassler G, L / Panerad torsk med dillmajonnäs, L
Sinapilla kuorruettu uunikassleri G, L / Paneroitu turska ja tillimajoneesi , L
Jälkiruoka

8.08

Torsdag/torstai:

Traditionell ärtsoppa G,L
Plättar med sylt och gräddde L
Stekt broilerlår med örtstås G, L
Perinteinen hernekeitto G,L
Lätyjä, hiloo & kermavaah-toa L
Paistettu broilerin kojipireisi ja yrttikastike G, L

9.08

Fredag/perjantai:

Pulled Pork G, L
Grisfile med pepparsås G,L
Pulled Pork G,L
Porsaanfile ja pippurikastike G,L

12.08

Måndag/Maanantai:

Penne Carbonara L
Forell baddad i wasabigrädde L,G
Penne Carbonara L
Wasabikermassa hauduttetu kirjolohi L,G

13.08

Tisdag/tiistai:

Köttfärslimpa med Dunkelsås L
Soppa på jordärtskocka G, L
Dessert
Lihamureke ja Dunkelkastike L
Maa-artisokkakeitto G,L
Jälkiruoka

14.08

Onsdag/keskiviikkok:

Ugnsteckta broilerbröst med chilimajonnäs G, L
Kallrörkt renstektfrestelse G, L
Unipaistettu broilerinrinta ja chilimajoneesi G, L / Kylmäsavuporokiusaus G, L
Jälkiruoka

15.08

Torsdag/torstai:

Traditionell ärtsoppa G, L
Pannkaka med sylt och gräddde L
Rödvinssmaksatt köttgryta G, L
Perinteinen hernekeitto G,
L Pannukakku, hiloo & kermavahtoa L
Punaviinillä maustettu lihapata G,L

16.08

Fredag/perjantai:

BBQ-ribs G, L
Slottsstek G,L
BBQ-ribs G, L
Linnapaisti G,L

Hyvä kauppa keskellä Vaasaa

**SINGER®
EVA**

**BERNINA®
brother PFAFF**

Husqvarna VIKING®

**Myynti ja huolto
Försäljning och service**

HALONEN

Tammipiha-Ekgårdens
c 045 6566 659
www.halonen.com



Tervetuloa Vaasaan
**AMMATA SPA NATURE
AYURVEDAAN!**
Hovioikeudenpuist. 7 D, Vaasa

Välkommen till AMMATA SPA
NATURE AYURVEDA i Vasa!

Hovrättsesplanaden 7 D, Vasa

TARJOUS ELOKUUSSA!
Aroma Massage + Kasvoshoitto

90 min = 89 €

ERBJUDANDE I AUGUSTI !

Aroma Massage + Ansiktsbehandling

Voimme nyt vastaanota ePassi Hyvinvointi
känytikämaksamisen Urheiluun ja Classiseen
hierontaan!

Nu kan vi ta emot ePassi Välsmående mobil-
betalning för Sport och Classic Massage!

Lisätied. ja ajanvar. osoitteesta: www.ammataspa.fi
Mer info och tidsbokn. finns på: www.ammataspa.fi
Puh./Tel. 050 328 2664 E-mail: info@ammataspa.fi

LAHJAKORTTEJA www.ammataspa.fi tai meiltä Spa:sta
PRESENTKORT www.ammataspa.fi eller från vårt Spa



UPCODE



OBS! HUOM! FREE PARKING

10 €

**Lounas
12,50 €**
Pieni olut+lounas

Art@Bock's esittää/presenterar:



Konstutställning "Friends of Frida"

- Den här utställningen är en hyllning till alla fantastiska, egensinniga, starka kvinnor, kända som okända. Unga som gamla. Historiska eller nuvarande. Det borde vara ännu fler målningar, det finns så många till som jag vill porträttera! Camilla Forsén-Ström, ställer ut vid Bock's Corner under augusti/ september. Camilla är konstnär, kreatör och Strömsöprofil. Efter att under många år varit konsthändelare och inspirerat tv-tittare att uttrycka sig konstnärligt, har Camilla under de senaste åren satsat mera på den egna konsten. Gemensamt för samtliga senaste utställningar är att det handlar om människor. Tidigare som fragment från gamla foton, nu med mera direkta porträtt i större format.

- Det är en speciell känsla av måla stora porträtt. Tiden hemma i ateljén i Kuni blir som ett umgänge

med personen jag porträtterar. Medan jag med penna skulpterar fram ansiktet så bearbetas också just den personen. Extra speciellt blir det förstås med dem som är mina vänner. Kvinnorna jag valt att måla är en brokig samlings, men gemensam nämnare för dem alla är att jag inspireras av dem. De har alla något som jag beundrar. En styrka som uttrycks på helt unika sätt.

Bland dem som blivit porträtterade finns allt från entreprenörer, överlevare, mänskorättsaktivister, familj och kända ansikten som bl.a. miljökämpen Greta Thunberg, modeskaparen Bea Szenfeld och författaren Astrid Lindgren.

Namnet på utställningen "Friends of Frida" kommer från konstnären Frida Kahlo (1907-1954).

- Frida har länge funnits med i min tankevärld. Hennes konstnärskap var lika dramatiskt som hennes

liv. Trots alla motgångar hon genomled så fortsatte hon framåt med sin konst och sina livsval. Envist, uttrycksfullt och fullständigt unikt. Med blommor i håret, djur runtomkring sig och uppklädd varje dag som om hon skulle stiga upp på en scen. Så namnet Frida är hennes. Och vänerna är vi.

Målningarna är gjorda i akryl. Färgen torkar relativt snabbt och det passar Camilla väl eftersom porträtten bygger på många tunna lager färg, där ytorna växlar mellan fina detaljer i skira nyanser och partier med skissliknande färgsektioner.

Utställningen pågår till den sista september och under hösten blir det sen att måla beställningsarbeten och småningom påbörja nästa utställning.

**Bock's Corner Brewery,
Restaurangen och garage
8.8-30.9.2019**
Vernissage torsdag 8.8. kl 19.00.



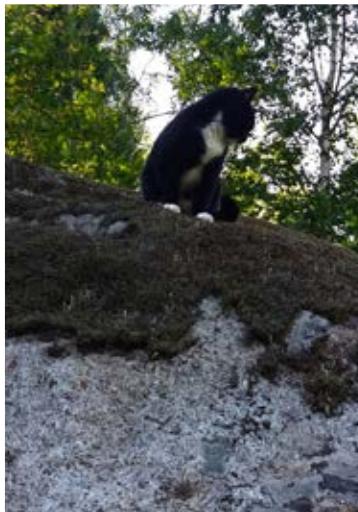
digitalbum

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

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



Christian Nylund, Vasa. "Väderkvarnen vid Brages friluftsområde i Vasa."



Leena Minkkinen.



Gertrud Engman, Helsingby. "Sol, vind och vatten!"



Kenneth Ekström. "Sundom skärgård maj 2019."

Toimitus / Ilmoitukset / Redaktion / Annonser :
Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi - www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare: Juha Rantala, Hans Hästbacka

Luo kampanjan – myös mobiiliisti.

Kampanjlösningar – även mobila.

Ilmoitushinta tekstillä 1,70 Eur/pmm + alv. Annons i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Medieförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Kustannus / Utgivare:

UPC
media

COMMUNICATION CENTER

Paino / Tryck:

UPC
print

COMMUNICATION CENTER



SUDOKU - COMICS - JAPANESE PUZZLE

BAZI & MAZI



ZITZ



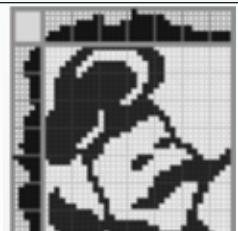
PALAPELIPERHE



JAPANSKT BILDKRYSS

JAPANILAINEN RISTIKKO

Nonogram Ratkaisu - lösning v24



SUDOKU

共1

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

#2

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

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

#3

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

#4

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

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

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

Bock's

MAKE GOOD!

August HAYMARKET **10.8. 11-15**

Haymarket Lunch served between 11-15
More info page 5.

LÄHITUOTETTU · NÄRPRODUCERAT:
RUOAN RAAKAINEITA · LEIVONNAISIA · TAIDETTA · KÄSITÖITÄ
MAT RÅVAROR · BAKVERK · KONST · HANTVERK

WWW.BOCKSCORNERBREWERY.COM

Bock's

MAKE GOOD!

NIGHT OF THE ARTS

8.8.

KIDS PROGRAM:
16.00 - 20.00

Hopsis Bungy-jump
Kids play station

ART EXHIBITION
SHOW OPENING 19.00
"Friends of Frida"
by Camilla Forsén-Ström

KVARKEN GUBILEUM

8.8.



16.30 - 19.00

16.30 Philip Järvenpää performs

17.15 Speaches
Joakim Strand, Tomas Häyry, Ville
Skinnari m.m.

17.30 Fencing performance by Vaasan
Miekkailijat Ry

17.45 Uncovering and opening: Special
Memory Plate

18.00 Olivia Schönfeldt performs

NIGHT OF TECH & SCIENCE



8.8.

19.00 - 00.00

Pulmapuoti pop-up
20.00 Rui Coutinho:
Human Centered Innovations
Robot Exhibition until 00.00

19.00 - 00.00

WIC open doors

19.00 Platonic Partnership:

"Possibilities of Gamification"
+ demos