

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 97

HOK-ELANTO

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI KESÄKUU 2015

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä**  
Helpot grilliherkut

**KOETKO  
OLEVASI  
OMISTAJA?**

**PIAN  
LOMALLE!**

Heittäydy  
turistiksi  
Helsingissä

**16**

**TARINAA  
LUKIJOIDEN  
IHANISTA  
KESISTÄ**

## Anna hyvän kiertää

Syöpää sairastanut Anna Rukko  
päätti auttaa kaltaisiaan





## Haluatko nauttia herkullisista paahdetuista manteleista?

Kokeile Alpron Original tai Makeuttamatonta Mantelijuomaa

- Valmistettu kevyesti paahdetuista manteleista
- Raikas, kevyt ja herkullinen maku
- 100% kasvipohjaisia ja laktoosittomia



# 21 Tahdon!

Perinteiset kesähäät saavat kilpailijakseen persoonalliset bileet



**Ruoka-liitteessä**  
10 vinkkiä grillaukseen



## Tässä numerossa

- 32 Syötävän hyvät valkolakit**  
Champ-herkkusienet kasvavat riveissä kuin hattivatit
- 36 Syntyykö osuuskauppaan uutta aatteen paloa?**  
Nyt kirkastetaan oman kaupan merkitys omistajille
- 42 Retkistä hurjin!**  
Lähde telttaretkelle rennoissa kesävaatteissa
- 48 Tyttö ja helminauha**  
Anna Rukko tietää, ettei syöpä parane tahdonvoimalla
- 52 Klikkaa parhaat edut itsellesi**  
Näin hyödynnät S-ryhmän sähköisiä palveluita kätevästi
- 54 Näppärä viimeistelijä**  
Valmis maustekastike on oikotie makujen maailmaan
- 59 Sen kesän muistan aina**  
Kuulento ja pusuja lammella - lukijoiden ihanat kesämuistot
- 66 Kuin ystävän luona kylässä**  
Turisteille Helsinki on kodikas ja ystävällinen
- 74 Kesämökin ensiapu**  
Täytä ja tarkista lääkekaappi huolellisesti
- 77 Uusi väri talon ylle**  
Viisi vinkkiä sopivan maalauspäivän valintaan
- 79 Villimakuja metsästäjänä**  
Ryhmä pääkaupunkilaisia tutustui ruoaksi kelpaaviin villiyrteihin hortoiluretkellä
- 85 Kesäpihan suosikit**  
Esittelyssä näkösuojaa tuovat kasvit puutarhaan
- 86 Yhdessä raha-asiat hoituvat**  
Miltä tuntuu, kun oma taloudenpito ei enää onnistu?
- 90 Onko pakko maistaa?**  
Ruokakammasta oppii eroon syömällä hyvässä seurassa

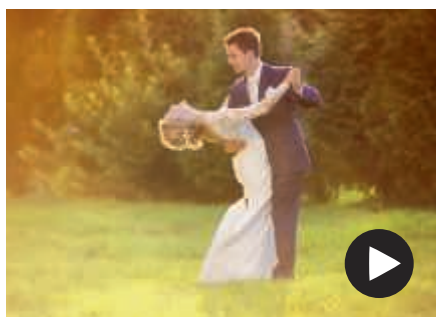
## Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 31 Kolumni 47 Hyvännäköinen 56 Ole hyvä 65 Kirjat 95 Sinulla töissä 97 Asiakasomistajasivut 113 Ristikko 114 Lukijakilpailu



# yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livestä löydät innostavia videoita, uusimmat reseptit ja lehden juttujen lisäksi uusia artikkeleita. Tutustu osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live).



## Opi häävalssin askeleet

Katso videolta helpot vinkit, kuinka häävalssin tanssiminen onnistuu.



## Tee itse saunavihta

Juhannussaunaan syntyy vihta rauduskoivusta. Katso ohjeet videolta.



## Hyötypuutarha pieneen tilaan

Aloita sankokasvatus tai perusta viljelylaatikko videon vinkkien avulla.



## Pese ja vahaa auto kiiltäväksi

Opettele oikea tekniikka auton pesemiseen videon ohjeilla.

Heinäkuun Yhteishyvä ilmestyy ainoastaan sähköisenä osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live).



Katso kaikki videot Yhteishyvä Livestä

## Tulossa tässä kuussa:

- Asiantuntijat vinkkaavat, miksi kannattaa syödä kalaa.
- Näin sidot helpon seppeleen luonnonkukista - katso ohjeet videolta.
- Millaista on olla kesätoissa S-ryhmässä? Katso tunnelmat videolta.
- Riittävä uni on tärkeää terveyden kannalta. Mutta miksi näemme yön aikana erilaisia unia?



## Nytta och nöje

Vi finländare borde mitt i vår krismedvetenhet lära oss att uppskatta de goda ting vi ser omkring oss. Vi följde med en svensk turistgrupp på en rundtur i Helsingfors och noterade både vad vi vill visa och vad de spontant såg omkring sig. Det finns många sevärdheter i vår vardag.

De flesta barnfamiljer brukar minst en gång under sommaren besöka Borgbacken. Nöjesparken är ett bra exempel på hur man sprider glädje och gemensamt åstadkommer goda saker. HOK-Elanto och S-gruppen har i många år samarbetat med Borgbacken. Det har inneburit förmåner för ägarkunderna och för nöjesparken en bredare kontaktyta till att samla intäkter till förmån för barnskyddsarbetet.



*Ralf Nyberg*

ralf.nyberg@sok.fi

## Ilon kautta yhteistä hyvää

Nykyisessä tiloustilanteessa painotetaan kansakunnan kriisitietoisuutta ja kykyä realistiseen tilannekuvaan. Uskon silti, että näistä kovista realiteeteista ei tarvitsisi paljon tinkiä, jos oppisimme näkemään myös ilon aiheita ympärillämme. Kesä valaisee ja lämmittää toivon mukaan myös mielimme.

Suomalainen hakee lohtua matkailusta, mieluummin mahdollisimman kaukaa. Mutta myös kotinurkittamme löytyy paljon nähtävää. Teimme turistikierroksen Helsingissä positiivisesti asennoituneen ruotsalaisryhmän kanssa (s. 66–72). Seurasimme vierestä, mitä miehet havainnoivat matkallaan, mutta tarkastelimme myös, mitä me itse haluamme kertoa vieraillemme.

Useimpien lapsiperheiden jokakesäiseen ohjelmaan kuuluu varmasti vierailu Linnanmäellä. Huvipuisto on esimerkki siitä, miten ilon kautta tehdään yhteisesti hyviä asioita. SOK:n ja HOK-Elannon pääyhteistyökumppanuuden ansiosta Linnanmäki saa rahallista tukea sekä kanavan, jolla tavoittaa lapsiperheet hyvin. Osuuskaupan asiakasomistajille yhteistyö merkitsee rahallista etua rannekkeiden hinnassa. Yhteistyöstä hyötyvät siis kaikki – mukaan lukien Lasten Päivän Säätiö, joka tukee huvipuiston tuotoilla arvokasta lastensuojelutyötä.

S-Etu  
2–4 €



99

Kesä alkaa  
Linnanmäeltä



## Kesäkuun edut ja uutiset

- 97 **Tapahtumat:** Monipuolista ohjelmaa Helsingin juhlatuokioilla
- 98 **Musiikki:** Festivaalitunnelmaa Seinäjoen Tangomarkkinoilla
- 99 **Perheille:** Musiikkikoulu Demon kesäleirit
- 100 **Matkalle:** Asiakasomistajien matka Lofoteille
- 102 **Uutisia:** Sokos Hotels majoittaa vastuullisesti



Palstalla tutustutaan arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

TEKSTI JAANA TAPIO  
KUVA SUVI ELO

## Pyörät pyörimään

Ketjujen, vaijerien ja vipujen voitelu, jarrujen kiristys ja lopuksi etu- ja takanapojen säätö. Kaikki tarvittavat työkalut ovat aivan käden ulottuvilla, sillä jokaista esinettä varten on seinällä oma ripustuskoukku ja tussilla piirretyt ääriiviivat.

Pyöräilykelien koittaessa kierrätyspyöräverstaas Recykkelissä käy kova kuhina. Telineeseen asetettu pyörä on nopeasti ajokunnossa, kun **Pasi**, 40, tarttuu työhön. Pasi on ollut työttömänä vuosia, kuntouttavaan työtoimintaan hän tuli mukaan vuosi sitten.

”Olen käyttänyt päihteitä pitkään. Täällä monilla muilla on vastaava tausta, siksi tänne on helppo tulla”, Pasi kertoo.

Recykkelin on osa Turun seudun Mielen-terveyspalveluyhdistys ry:n eli Monipalvelukeskus Tsempin toimintaa. Se työllistää esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa tai palkkatuella olevia kolmesta kuukaudesta vuoteen. Recykkelin pestinsä jälkeen Pasinkin on tarkoitus hakeutua takaisin työelämään.

Pyörien korjauksesta vastaava ohjaaja, **Teemu Valve**, 33, aloitti itsekin aikoinaan kuntouttavassa työtoiminnassa ja on nyt töissä palkkatuella.

”Aluksi jaksoin juuri ja juuri tulla paikalle. Tilanne muuttui äkkiä niin, etten enää maltanutkaan lähteä pois. Kun on lojunut kotona muutaman vuoden, huomaa, että täällä käymisen ansiosta onkin tosi paljon pirteämpi.”

Myös Pasi kannustaa työttöminä olevia lähtemään kotoa ulos. Varsinkaan Recykkelissä ei tarvitse pyöritellä peukaloita. Huolto-työt täyttävät pyöräilyseisongin aikana päivät, muu aika vuodesta korjataan romupyöriä, jotka saadaan lahjoituksena esimerkiksi taloyhtiöiden pyörävarastojen siivouksista.

”Yllättävintä on se, että täällä oikeasti välitetään. Jos on päivänkin poissa, perään soitetaan heti. Välittäminen näkyy sitä kautta”, Pasi sanoo.



# 40

Recykkelin työllistää vuosittain nelisenkymmentä henkilöä.

# 300

Vuodessa huolletaan yli 300 pyörää.



TEHDÄÄN HYVÄÄ



Pyörä saa huollon, pitkä-  
aikaistyöön tekemistä,  
tiivistävät Pasi (kesk.) ja  
ohjaajat Teemu Valve (vas.)  
sekä Teemu Sihvonen.





# INGMAN

**Laktoositon kermajäätelö ja suosikkimarjat  
nyt valloittavana yhdistelmänä!**

**VUTUUS**



**laktoositon**

**VUTUUS**



**laktoositon**

**INGMAN-JÄÄTELÖT LAHJOITTAVAT  
YHDESSÄ LINNANMÄEN HUVIPUISTON KANSSA  
HYMYJÄ PERHEILLE!**

**Perheet pääsevät viettämään iloista päivää Linnanmäelle 19.9.2015.**

**Kerro meille perhe, joka ansaitsee hymyn ja  
osallistu itsekin arvontaan osoitteessa [ingman.fi](http://ingman.fi)**







## Kosketus luontoon

Eläkeläinen **Sirkka-Liisa Hänninen**, 71, avaa mustiin kansiin sidotun kasvionsa naruja. Lähes 60 vuotta vanhat sivut ovat jo kellastuneet, mutta melkein kaikki 130 kasvista on yhä kunnossa ja osassa väritkin vielä tallessa.

”Tein kasviota isäni kanssa, ja puuha lähensi meitä toisiimme. Kasvion ansiosta ihastuin luontoon”, Hänninen kertoo.

Monet muistavat, kuinka kasviota kasattiin kesälomalla. Sen sijaan nykyiset Helsingin Käpylän peruskoulun 7-luokkalaiset **Iiris Rautio** (kuvassa oikealla) ja **Salla Seppänen** keräsivät sinikantisiin ruutuvihkoihinsa

metsäkasveja viime syyskuussa. Biologian kurssia varten oli laadittu 30 kasvin lista, joka koostui yleisimmistä metsän kasveista.

”Kasvien tunnistaminen ei ollut vaikeaa. Suurin työ oli heinissä”, tytöt kertovat.

Kasvioilla on ollut tärkeä rooli suomalaisessa biologian opetuksessa. Niiden teosta luovuttiin 1970-luvulla, mutta 2000-luvulla ne palasivat opetussuunnitelmaan. Nykyisin kasvion voi tehdä myös digitaalisesti kuvamalla tai skannaamalla.

”Me teemme perinteisiä kasvioita, jotta kosketus luontoon säilyy”, kertoo tyttöjen biologian opettaja **Jukka-Pekka Anttinen**.





# Leipää moneen makuun

Leipäosastolta poimitaan ostoskoriin yhä useammin paistopisteiden uunituoreita herkkuja.

”Nyt halutaan tuoretta ja lämmintä leipää sekä välipaloja tai yksittäisiä kahvileipiä. Valmiiden pakkausten lisäksi leipää ostetaan yhä useammin myös paistopisteistä”, kertoo valikoimapäällikkö **Tiina Pensanen** SOK Marketkaupan ketju-ohjauksesta.

”Vähähiilihydraattiset ruokavaliot saivat leivänkulutuksen pienenemään. Tilanne on taittunut, ja viime vuonna S-ryhmässä myytiin leipää edellisvuoden tapaan.”

Ruisleivän menekki on säilynyt tasaisena, mutta kauraleivät ovat aiempaa suositumpia. Myös terveellisyys näkyy voimakkaammin, ja erilaisia terveystuotteita, kuten kolesterolia alentavia leipiä, myydään enemmän.

”Ostajille tärkeitä kriteereitä ovat hinta, terveellisyys, luonnollisuus ja paikallisuus. Tutkimusten mukaan valintaan vaikuttavat myös maku ja tuoreus sekä leivän soveltuvuus koko perheelle. Pienet pakkauskoot ovat jatkossa entistä kysyntämpiä, jotta jokainen perheenjäsen voi valita oman suosikkileipänsä. Paikallisuus jatkaa kesto-trendinä”, Pensanen listaa.

S-ryhmän kauppoihin toimitetaan leipää yli 500 eri leipomosta ympäri Suomen.

## Mistä ostoksesta alkaa kesä?



**KAI SEPPÄ, 36,  
NURMIJÄRVI**

**"Tänä vuonna kesä alkoi juuri ostamastani kaasugrillistä. Vielä pitäisi rakentaa terassi, jonne sen voisi sijoittaa. Grilliherkkuani on itse tehdyssä marinadissa maustettu liha."**



**PETRI JUUTILAINEN, 48,  
VANTAA**

"Kyllä se jostain moottoripyöräilyyn liittyvästä ostoksesta alkaa. Ajan moottoripyörällä myös talvet, mutta silti odotan aina kesää. Tänä kesänä aion lähteä moottoripyörällä Norjan vuonoille."



**SARI UUTTU, 48,  
KERAVA**

"Kesä alkaa säkillisestä siemenperunoita, jotka laitan omalle maapakkaleni kasvamaan. Kesän ensimmäiset uudet perunat maistuvat grilliherkkujen kanssa, ja niistä riittää iloa vielä talvellakin."



**PÄIVI MANSIKKA, 59,  
JÄRVENPÄÄ**

**"Ensimmäinen kuohuviinilasillinen omalla kuistilla ilta-aurion paistaessa on minulle ehdottomasti kesän aloittaja."**

TUUSULAN KODIN TERRAN ASIAKKAAT FIILISTELIVÄT KESÄÄ.





HOKELANTO

## Tulisiko sinun lempi-jäätelöstäsi hittituote?

Citykäytävässä sijaitseva ravintolaideoiden jalostamo Food Lab keskittyy kesäksi jäätelöön ja vaihtaa lokakuuhun asti nimekseen Tötterö. Tämän ajan herkullisia jäätelöitä kehitetään yhdessä asiakkaiden kanssa.

”Meillä jäätelön tulee olla puhdasta, maukasta ja mahdollisimman tuoretta. Suosimme luomua ja käytämme ekologisista pakkauksista”, sanoo Food Labin ravintolapäällikkö **Anne-Maria Mikkonen**.

Tötterö-jäätelökioskissa testatut hittireseptit toimitetaan artesaani-jäätelöitä valmistavalle Caminitolle Espoon Suomenojalle. Uudet maut pääsevät maisteltaviksi myös neljässä muussa Tötterö-pisteessä Helsingissä, Espoossa ja Hyvinkäällä. Pisteet toimivat samalla jäätelötoiveiden keräyspaikkoina, joissa voi esittää omia ehdotuksia.

”Etsimme jäätelöinnovaattoreita. Kekseliäimät ideat päätyvät tuotantoon, ja palkitsemme päivittäin 20 parasta hittijäätelöreseptin tekijää ilmaisella jäätelöannoksella lokakuun 2. päivään asti.”

Tötterön kokeittiossa -196-asteinen nestemäinen typpi jäähdyttää jäätelömassan jäätelölle ominaiseen olomuotoon 60 sekunnissa.

”Kehitämme uusia makuja ja muotoja joka viikko. Perinteiset maut saavat uutta potkua typpi-jäätelömyllyssämme”, Mikkonen hehkuttaa.

## Laulujen Helsinki

Helsinki on toiminut satojen laulujen näyttämönä jo 1800-luvun lopusta lähtien. Vuosien varrella myös monet kaupunginosat ovat saaneet omat laulunsat: Tavaramarkkinat-yhtyeen *Kevät* kertoo Hakaniemen rannasta, **Juha Vainion** sanoittama *Rööperiin* lapsuuden Punavuoresta ja Tuomari Nurmion *Tonnin stiflat* Kallion kaduista.

Helsinki-laulut kuvastavat aikaansa ja valottavat samalla kaupungin historiaa. 1920-luvun kupleteissa Helsinkiä ihannoitiin, 1960-luvulla sanoituksiin tarttui protestihenkeä, ja 1970-luvulla kaupunkiympäristön muutos näkyi voimakkaasti teksteissä. 2000-luvun rap-musiikissa ruoditaan puolestaan kaupungin lähiö-ilmioita ja -ongelmia.

Iskelmä- ja pop-musiikissa Helsinki on nähty monien tunteiden näyttämönä. Rakkaus, kaipuu ja mentykset ovat olleet useiden Helsinki-laulujen aiheita.

**Ilmari Sitarin** *Sörkän ruusu*, **Olavi Virran** *Rööperin Raija* ja **Eugen Malmsténin** *Töölön Tuula* puolestaan kertovat Helsingistä naisten kautta.

LÄHDE: TUTKIJA EVA PACKALÉN, HELSINGIN KAUPUNGINMUSEOSTA

MUSIIKKIA! KAUPUNGIN SOIVAT MUISTOT -NÄYTTELY HAKASALMEN HUVI-LASSA, MANNERHEIMINTIE 13 B, 8.1.2017 ASTI. VAPAA PÄÄSY.



HELSINGIN KAUPUNGINMUSEO / TIMO KARVINEN

**Väite: Suomalaiset juovat eurooppalaisista eniten kahvia.**

**Totuus:** Totta. Suomi on kahvin-kulutuksen kärkimaa Euroopassa.

LÄHDE: EFC-COFFEE.ORG

*Eipäs*  
JUUPAS





## Seuraa Yhteishyvää Facebookissa ja Pinterestissä

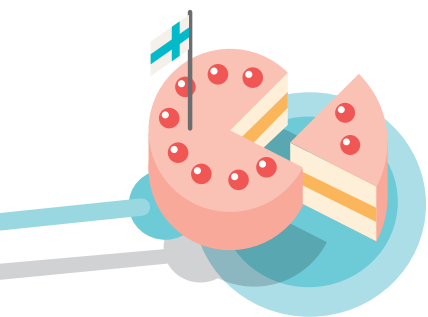
Facebookissa on luvassa matkatonta menoa, innostavia videoita, toimivia reseptejä ja oivalluksia arjesta. Reseptejä ja muita hyvän arjen sisältöjä voi seurata myös Pinterestissä. Tule mukaan!

WWW.FACEBOOK.COM/YHTEISHYVA  
WWW.PINTEREST.COM/YHTEISHYVA

### Ihanaa juhannusta!

Luonto on kauneimmillaan kesäkesällä. Katso Yhteishyvän videoita ohjeet, kuinka sidot juhannusillaksi sauna-vihdan rauduskoivusta ja teet helpon kukkaseppeleen luonnonkukista.

WWW.YHTEISHYVA.FI/LIVE



## S-ryhmän ruokakaupoissa

# 80 %

tuotteista on  
valmistettu  
Suomessa.

LUE LISÄÄ: VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI

PAREMPAA  
hotelli-  
PALVELUA

Sarjassa kerromme, kuinka S-ryhmän hotellit ja ravintolat parantavat palvelujaan.



SOK

## Hotellilomalle lasten kanssa

Sokos Hotellit palvelevat lasten kanssa matkustavia nyt entistä paremmin. Hotelliketjun nettisivuille on lisätty oma osionsa, jonka avulla matkan etukäteissuunnittelu helpottuu. Lasten kanssa matkustavien sivusto palvelee esimerkiksi oikean huonetyypin valinnassa ja tarjoaa tietoa erilaisista nähtävyyksistä.

”Esimerkiksi Tampereen hotellit voivat ohjeistaa nettisivuillaan tai paikan päällä, mitä pitää ottaa huomioon, kun lähtee Särkänniemeeseen, kuinka pitkä kävelymatka hotellista huvipuistoon on ja kuinka monta jäätelökioskia reitin varrelta löytyy”, kertoo konseptipäällikkö **Janina Nurmela** SOK matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Lisäksi lapset pääsevät syksystä alkaen tutustumaan hotellielämään kulissien takana. Eri Sokos Hotelleissa järjestetään kokin tai vastaanottovirkailijan kierroksia, joiden aikana hotellivieraina olevat lapset kuulevat käytännön työstä hotelleissa.

Lasten kanssa matkustavien elämää helpotetaan lisää jatkossakin, kun uudistusten kohteena ovat hotellihuoneet. Tarkoituksena on lisätä ainakin huoneiden värikkyyttä ja tuoda lapsille omia kylpyhuonetuotteita.

”Sokos Hotelleissa vierailee vuosittain noin 200 000 alle 16-vuotiasta lasta. Asiakkaiden tarpeisiin halutaan vastata entistä paremmin”, Nurmela perustelee uudistusta.

## Kemikaalien varoitusmerkit muuttuvat

Kemikaalien oranssimustat varoitusmerkit korvataan kesäkuusta 2015 lähtien uusilla punavalkomustilla varoitusmerkeillä. Tutusakin kemikaalissa voi jatkossa olla täysin erilainen tai aiempaa useampi varoitusmerkki. Ennen kesäkuuta kauppoihin saapuneita tuotteita saa myydä vanhoilla merkinnöillä kesäkuuhun 2017 asti.

Kemikaalimerkintöjen uudistus on seurausta YK:n alaisuudessa kehitetystä vaarallisten kemikaalien luokitus- ja merkintäjärjestelmästä, joka pyrkii yhdenmukaistamaan merkinnät koko maailmassa.

TUTUSTU VAROITUSMERKKEIHIN: WWW.TUKES.FI



ROOPE PERMANTO



## Hauskuuttamalla tehdään hyvää

Toimitusjohtaja **Pia Adlivankinilla** on ehkä Suomen hauskin työpaikka, sillä hän saa työssään pyöriä Linnanmäellä. Adlivankin aloitti Linnanmäen ja sitä ylläpitävän Lasten Päivän Säätiön toimitusjohtajana viime heinäkuussa, ja tämä sesonki on ensimmäinen, jota hän on päässyt myös suunnittelemaan. Tänä vuonna Linnanmäelle ei ole hankittu uutta laitetta, vaan edellisesän asiakas-kuuntelun perusteella on toteutettu ”100 toivottua uudistusta”.

”Yksi suurimmista parannuksista kohdistuu Linnanmäen ruoka-palveluihin, joita on monipuolistettu”, Adlivankin kertoo.

Lasten Päivän Säätiön tarkoituksena on tukea suomalaista lasten-suojelutyötä, ja lähes koko Linnanmäen tuotto eli noin 15 prosenttia liikevaihdosta ohjautuu lasten-

SARRI KUKKONEN



Linnanmäen toimitusjohtaja Pia Adlivankinin pää ei mene pyörälle hurjimmissakaan laitteissa. ”Viime vuonna vierailin kuudessa huvipuistossa, eikä yhdestäkään löytynyt sellaista laitetta, johon en olisi mennyt.”

suojelutyöhön. Viime vuonna summa oli 3,9 miljoonaa euroa, vuoden 2015 tavoitteena on 4,1 miljoonaa.

Linnanmäki juhlii tänä vuonna 65-vuotissynttäreitään. Sen kunniaksi kesäkuun 13. päivänä Lasten Päivän Säätiön perustajajärjestöt esittäytyvät toiminnallisilla pisteillä.

S-ryhmä osallistuu Linnanmäen yhteistyökumppanina lastensuojelutyön tukemiseen. Samalla se tarjoaa asiakasomistajilleen edullisimmat rannekkeet. Rannekkeita myydään osassa Prismoja, Sokoksia ja S-marketteja. Tänä kesänä S-ryhmä tukee myös laitekummien toimintaa.

# Patukka ♥ Levy



**UUTUUS!**

**Herkullinen yhdistelmä suussa sulavaa Marabou-maitosuklaata ja pehmeitä toffee-fudge-paloja.**

## Mmm...Marabou



## HYVÄ TIETÄÄ

### YHTEISHYVÄ 110 vuotta

Yhteishyvä täyttää tänä vuonna 110 vuotta. Seuraamme sarjassa Yhteishyvän vaiheita eri vuosikymmeniltä ja julkaisemme myös Yhteishyvä Livessä uudelleen otteita lukijoiden rakastamasta Sattuman Ville -sarjakuvasta. Tämä on osa 6/2015. Tutustu aiempiin osiin osoitteessa [www.yhteishyva.fi/live](http://www.yhteishyva.fi/live).

## Asiaa, viihdettä ja koekeittiön reseptejä

Sotakorvauksista selvinnyt Suomi alkoi muuttua moderniksi kulutus-yhteiskunnaksi, mutta *Yhteishyvä* oli vielä pitkään perinteisen maaseutuelämän äänenkannattaja. 1950-luvulla yli 300 000 kotiin kannettu viikko-lehti oli silti monipuolinen paketti asiaa ja viihdettä.

Uuden ajan merkinä lehden logo päivittyi 1953. Lehdessä esiteltiin uusia tuotteita, kuten eksoottisia tuontihedelmiä ja moottoroituja pesukoneita. Kuluttajavalistusta olivat myös SOK:n vastaperustetun koekeittiön antamat ruokaohjeet.



SARRI KUKKONEN

## Kilpailu: 110 vuotta katukuvassa



HOKELANTO

Lokakuun 15. päivänä 2015 tulee kuluneeksi 110 vuotta nykyisen HOK-Elannon perustamisesta. Toiminta alkoi oman osuusleipomon rakentamisesta, mutta jo perustavassa kokouksessa Osuusliike Elannon sääntöihin kirjattiin mahdollisuus laajempaan toimintaan kulutusosuuskuntana. Melko pian osuuskauppa alkoikin ilmestyä katukuvaan yhä useammassa osoitteessa.

### Mistähän viereinen kuva mahtaa olla?

Osallistu kilpailuun **15.6.2015** mennessä Yhteishyvä Livessä osoit-

teessa [www.yhteishyva.fi/live](http://www.yhteishyva.fi/live) ja kerro, mikä oli kuvan esittämä katuosoite kuvausajankohtana. Liitä vastauksen yhteystietosi.

Voit lähettää vastauksen ja yhteystietosi myös postikortilla osoitteeseen: **Yhteishyvän toimitus, Kuvakilpailu 6/15, PL 9505, 00232 Helsinki.**

Julkaisemme 10.6. Yhteishyvä Livessä lisäviiheen, jossa sama paikka on kuvattu vuonna 2015.

Kaikkien oikein arvanneiden kesken arvotaan S-ryhmän 50 euron lahjakortti. Voittajaan otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti. Onnea kilpailuun!



## MENOVINKIT

**VLTA VASSA** vietetään juhannuspäivänä 20.6. kaupunkihenkisiä juhannustansseja. Juhliloita viihdyttää ja tanssittaa Suomen terveellisimmäksi bändiksi itseään tituleeraava Sallad-yhtye, joka soittaa kaikkia mahdollisia tyyllilajeja bilemusiikista rockiin ja perinteiseen tanssimusiikkiin.

**VIRGIN OILISSA** juhlietaan kesäkuussa ti-to sekä juhannuksena pe-la klo 19 "What a Summer with DJ Punis". Luvassa on kasaria, ysäriä ja tämän päivän kuumimpia hittejä. Terassielämään liittyy tietysti aina säävaraus. Keikkakalenterissa ovat Timo Rautiainen & Neljäs Sektori sekä Puhuri pe 12.6. ja Plutonium 74 la 13.6. Tuska-festivaalin virallisia jatkoja vietetään 26.-27.6.

**ZETOR** on perinteiseen tyyliin avoinna 365 päivää vuodessa - eli myös juhannuksena. Jos et syystä tai toisesta lähde maalle juhannusviettoon, Zetor on ilman muuta paras korvaava vaihtoehto.

**KAPPELI JA ESPAN LAVA** tekevät tiivistä yhteistyötä koko kesän, ja Kappelin terassi on itse asiassa lavan "vip-aitio". Terassi on avoinna kesäkuussa joka päivä, myös juhannuksena!

Terassin Grilli kuumenee tänäkin kesänä. Miksi siis lähteä mökille hyttysten syötäväksi, kun grilliherkkuja saa keskeltä kaupunkiaikin?

Kappeli on osa Sibeliuksen jalanjäljillä -kulttuurikierrosta. Ravintolan sisästä voit varata käyttöösi Sibeliuksen kantapöydän. Tänä vuonna Sibeliuksen syntymästä tulee kuluneeksi 150 vuotta, ja sen kunniaksi terassi on koristeltu Sibelius-aiheisesti koko kesän ajan.

**RISTORANTE ITALON** brunssi lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10.30-15 sisältää runsaan salaatti- ja antipastopöydän, jossa on tarjolla italialaisia leikkeleitä, juustoja ja muita herkullisia antipastoja. Pääruoka-frittatan eli italialaisen munakkaan voi valita kuudesta vaihtoehdosta ja jälkiruoan kahdesta vaihtoehdosta. Tuoremehu, kahvi ja tee sisältyvät hintaan.

Maanantaista lauantaihin klo 16 alkaen Italo kattaa herkullisen antipastopöydän.

**KORONA JÄRVENPÄÄ** on auki juhannuksena ja kokoaa sen jälkeen blueskansan hoteisiinsa. Tiistaina 23.6. ennen seuraavan viikonlopun Puistobluesia on luvassa Bluesia Suurella Sydämellä.



Edvard Munch,  
Taikametsä,  
n. 1903, öljy  
kankaalle,  
79 x 106,5 cm,  
Nasjonalmuseet.

## Tarut heräävät henkiin

Tarujen kansat -taidemenut 18.6.-27.9. sisältävät aterian ja pääsylipun Ateneumiin. Taidemenuja tarjoilevat Casa Largo, Belge, Kappeli, Salve, Kaarna ja Zetor. Ateneumin Tarujen kansat -näyttelyssä taas 1800-1900-lukujen vaihteen norjalaiset ja suomalaiset taiteilijat, kuten **Akseli Gallen-Kallela**, **Edvard Munch**, **Gerhard Munthe** ja **Hugo Simberg**, herättävät vanhat tarut henkiin.

Vanhat tarut heräävät eloon myös leikin kautta lapsille varatussa erillisessä tilassa. Näyttely on Norjan Nasjonalmuseetin ja Ateneumin yhteisnäyttely.

# Kalsiumpitoinen ja kevyt mantelijuoma Breeze



- ✓ Maidoton
- ✓ Laktoositon
- ✓ Gluteeniton
- ✓ Soijaton

Kalifornian manteleista

goodness  
is now gorgeous™





## Miksi märkä koira haisee?

Eläinlääketieteen tohtori **Leena Saijonmaa-Koulumies** vastaa:

”Koiranomistajille tuttu tuoksu on peräisin ihon eritteistä. Koiran ihosolut erittävät sarveistuessaan rasvaa sisältäviä yhdisteitä. Lisävoitelua tulee iholle tihkuvista tali- ja hikirauhasten eritteistä. Rasvapitoiset eritteet ovat herkkua ihon normaalille bakteerikannalle. Bakteerit ja hiivat ahmivat eritteitä ja muodostavat haisevia aineenvaihduntatuotteita.

Turkin kastuessa haju voimistuu yksinkertaisesti syystä: hajua erittävä aines liukenee veteen. Kun vesi haihtuu lämpimältä iholta, leviää haju tehokkaasti ympäristöön.

Kuivalla ja puhtaalla koiralla on yleensä vain mieto ominaishaju. Jos koirasi alkaa kuivanakin haista märälle koiralle, on syytä ottaa yhteyttä eläinlääkariin. Ihotulehduksia aiheuttavat bakteerit ja hiivat lisääntyvät sairauksien yhteydessä.”

Mihin hassuun kysymykseen haluaisit saada vastauksen? Lähetä kysymyksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.



GETTYIMAGES

## Aurinkobuumin vaikutukset näkyvät nyt

Noin neljänkymmenen vuoden takaisen auringonottobuumin vaikutukset näkyvät nyt syöpätilastoissa ja ihotautilääkäreiden potilasjonoissa. Ihotautilääkäri **Maria Huttunen** onkin huolissaan ihosyövän yleistymisestä. Hänen vastaanotoillaan käyvät erityisesti 60–70-vuotiaat, jotka ovat nuorina ja innokkaina ahmineet aurinkoa etelän rannoilla.

”Ihosyövät, kuten okasolusyöpä ja tyvisolusyöpä, ovat enimmäkseen aika rauhallisia ja ne pystytään hoitamaan lähes aina. Melanooma on ihosyövistä aggressiivisin, mutta senkin hoitotulokset ovat parantuneet,

koska tauti havaitaan yhä varhaisemmin”, Huttunen kertoo.

Melanooma on tällä hetkellä vaaleaihoisten nopeimmin yleistyvä kasvain. Noin kymmenen ihmistä 100 000:sta saa melanooman vuosittain. ”Kiltimpää” tyvisolusyöpää todetaan Suomessa noin 10 000 ihmisellä vuosittain.

”Koska näitä syöpiä ei rekisteröidä, voi tautiin sairastuneita olla todellisuudessa paljon enemmän.”

Paras tapa ehkäistä ihosyöpiä on unohtaa auringonpaltonta ja suojata iho auringossa huolellisesti aurinkovoiteella, jonka suojakerroin on riittävän korkea.



ISTOCKPHOTO



# Häävalssi vai häätanssi?

Häävalssi on yksi vanhoista, edelleen suosiossa olevista hääperinteistä. Nykyään kuulee kuitenkin puhuttavan yhä useammin myös häätanssista, sillä hääparin yhteisen tanssin ei suinkaan tarvitse olla valssi, vaan tango, salsa tai rokki soveltuvat häihin yhtä hyvin. Jos monimutkaiset tanssikuviot eivät tunnu hääparista omalta, voi häissä tanssahdella myös oman lempikappaleen tahtiin.

Moni morsiuspari haluaa kuitenkin edelleen pitää perinteistä kiinni ja opetella valssin askeleet ennen häitä. Häävalssikursseja vetävän tanssi-pedagogi **Elena Paleniuksen** mukaan valssaaminen luonnistuu suomalaisilta hyvin.

”Suomalaiset ovat niin ahkeria harjoittelemaan, että se tuottaa hedelmää. Tärkeintä on, ettei aloittelija valitse häävalssiksi liian vauhdikasta kappaletta.”

TYÖVÄEN SIVISTYSLIIITON HÄÄVALSSIKURSSI 9. JA 16.6.  
LISÄTIETOJA: WWW.TSL-HELSINKI.FI



Häävalssi on yksi suosituimmista hääperinteistä.

THINKSTOCK



HANNA-MARIA  
SUOSITTELEE

*Hanna-Maria Suosittelee*

## UUTUUS!

THE HEALING  
POWER OF



# KOE VASELINE-VOITEIDEN HOITAVA VOIMA

Nopeasti imeytyvät Vaseline-voiteet  
pehmentävät ja hoitavat kuivaa ihoa



Suosittu  
Hand & Nail  
käsi- ja  
sormivoide nyt myös  
75 ml:n koossa!





## HYVÄ TIETÄÄ

### Königin kulma ja Wanha kauppakuja valmiina kesään

Wanhan Kauppakujan remontti on valmistunut ja Raffaellon Terassi saanut uuden ilmeen.

Vanha asfaltti on historiaa ja uusi kiveys on tehty kestäväksi vuosi-kymmeneä. Uudelle lavalle nousee kesäkuun aikana esiintyjä lähes joka ilta. Luvassa on muun muassa **Sami Saari**, Gebardi, **Hanna Pakarinen** duo, Phil Harmonic ja iki-ihana Joku Paikallinen Bändi. Jos ilta tuntuu vielä terassin sulkeutuessa aamukolmelta jäävän pahasti kesken, voi keskiviikosta lauantaihin nousta Club Le Royhin, entiseen Königin yläkertaan, jossa meno jatkuu aina neljään asti.

Terassia ympäröivät ravintolat tarjoilevat ruokaa aamiaisesta myöhäiseen illalliseen. Raffaellon lisäksi Wanhalla Kauppakujalla sijaitsevat uusitut Gaselli, Tapas BarCelona, Michel ja Shanghai Cowboy.

TARKISTA KOKO KESÄN OHJELMA OSOITTEESTA  
RAFFAELLONTERASSI.FI.



CENTER-INN



FLOW FESTIVAL

### 4 vinkkiä: Suojaa pienet korvat konsertissa

- Kesätahtumissa on hyvä muistaa, että lapsen korvat ovat aikuisen korvia herkemmit melulle. Kuulon suojaamiseen kannattaa suhtautua vakavasti, sillä vaurioitunut kuulo ei välttämättä palaudu koskaan ennalleen.
- Lapsen korville sopivat parhaiten kupusuojaimet, sillä korvakäytävään laitettavat tulpat ovat lapsille liian suuria ja tuntuvat epämukavilta.
- Konsertissa lasta ei pidä viedä lavan eteen, vaan esitystä kannattaa seurata kauempaa. Älä myöskään nosta lasta harteille, koska tällöin melu pääsee suoraan korviin.
- Jos lapsi valittaa liian kovasta melusta, reagoi heti ja vie lapsi kauemmas melun lähteestä.

VINKIT ANTOI KUULOLIITON ERITYISASiantuntija Kauko Saari.

UUTUUS

ORIGINAL  
**PHILADELPHIA**

# CREMOSO – UUDENLAINEN TUOREJUUSTO TÄYNNÄ KUOHKEAA MAKUA

KOKEILE MOLEMPIA: GARLIC & FINE HERBS  
JA CRACKED PEPPERCORN



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



# AINO

Aidot  
luonnon  
maut & värit

Kahden liitto ihanainen,  
Aino Taika-tuutit.





*Yhdessä  
lehty*

Jutussa olevat prosenttiluvut on kerätty  
Yhteishyvä.fi:n Hääkyselystä helmi-maaliskuussa  
2015. Kyselyyn vastasi 1 094 lukijaa.

Jenni ja Teemu Hytönen  
juhlivat häitään perintei-  
sesti molempien sukujen  
läsnäollessa.

TEKSTI LENA NELSKYLÄ JA HANNA MOILANEN  
KUVAT JONE MATILAINEN, MARKO HAPPO,  
TONI KITTI JA ROOPE PERMANTO

# TAHDON!

Haluan sinut puolisokseni  
- ja päälle hienon hääjuhlan.  
Nyt moni haluaisi järjestää  
mahdollisimman oman-  
näköiset häät.

...



”Vaiikka yhä useampi haluaa järjestää persoonalliset häät, ei normaalista kaavasta ja yleisesti hyväksytyistä tavoista uskalleta poiketa”, tietää satoja häitä toteuttanut tapahtumasuunnittelija **Anu Beadle**.

Häät ovat monille iso ja kallis näytönpaikka. Sosiaalinen media ja television hääohjelmat ovat saaneet aikaan sen, että häitä vertailaan entistä enemmän.

”Häillä haetaan hyväksyntää, ja juuri siksi niistä saattaa kadota persoonallisuus. On turvallista järjestää vaikkapa karkkibuffet, koska muillakin on sellainen.”

Suomalaisia häitä yhdistää tänä päivänä kaksi asiaa: Kun häät olivat ennen lähinnä sukujen juhla, lähetetään nykyään kutsuja yhä enemmän ystäville. Oleellista on myös, että vieraat viihtyvät.

”Lähes kaikki parit toivovat ensimmäiseksi, että vierailla on hyvä olla. Tämän vuoksi etenkin

ruokaan panostetaan. Harva kelpuuttaa heti pito-  
palvelun ehdottaman perinteisen häämenun.”

Beadle on järjestänyt häitä vuosien ajan myös Isossa-Britanniassa. Hänen mukaansa suomalaiset häät eroavat brittihäistä etenkin siinä, että täällä tehdään paljon talkoovoimin, kun muualla ulkoistetaan niin paljon kuin mahdollista.

Tämäkin tosin muuttuu hiljalleen. Uudet häätrendit kulkeutuvat pohjoiseen samalla, kun erilaisten juhlapalveluiden kirjo kasvaa.

Nykyään meillä järjestetään yhä enemmän amerikkalaistyyllisiä harjoitusillallisia, joissa hääparin perheet ja läheisimmät ystävät tapaavat ennen häitä.

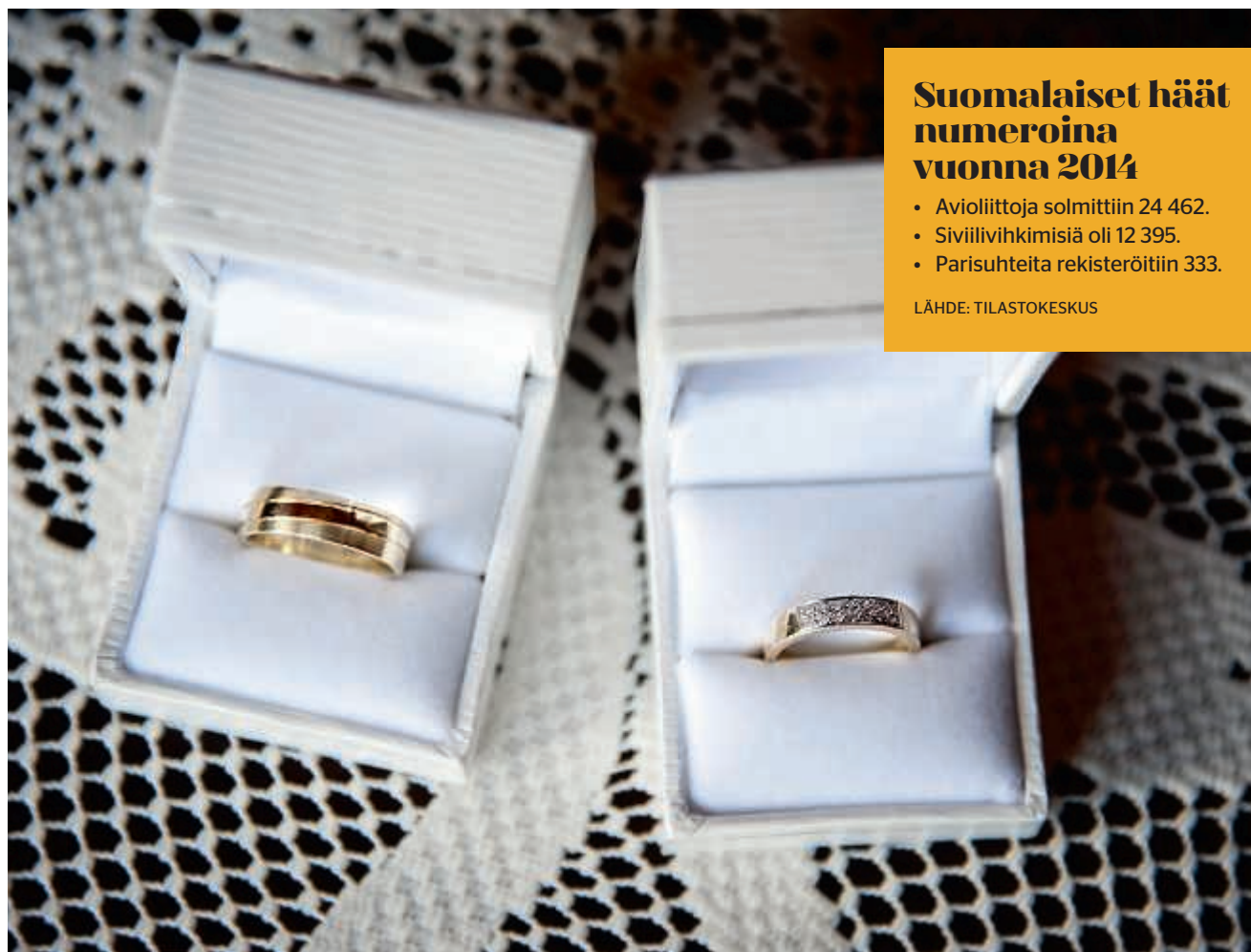
”Tarkoituksena on poistaa turha jäykkyys ennen varsinaista juhlapäivää. Tutustutaan rauhasa ja harjoitellaan puheita sekä sitä, miten ollaan huomion keskipisteenä”, Beadle kertoo.

Seuraavilla sivuilla kaksi paria kertoo, miksi he valitsivat perinteiset kesähäät tai modernit bileet.



**KATSO** videolta  
vinkit häävalssin  
askeliin.

**yhteishyvä** *live*



## Suomalaiset häät numeroina vuonna 2014

- Avioliittoja solmittiin 24 462.
- Siviilivihkimisiä oli 12 395.
- Parisuhteita rekisteröitiin 333.

LÄHDE: TILASTOKESKUS

Schwarzkopf  
Professional HairCare for you.

Beauty  
WEEKS

OSTA **3** VALITSEMAASI  
SCHWARZKOPF  
TUOTETTA JA  
SAAT LAHJAKORTIN

**KAUNEUSHOITOLAA**

ARVO 50 €

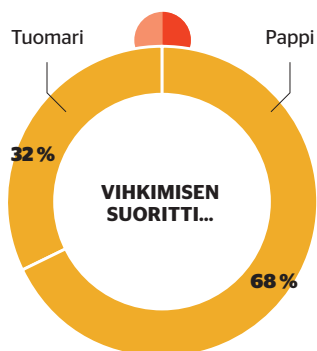


**MUKANA KAIKKI SCHWARZKOPF  
PÄIVITTÄISTAVARAKAUPAN TUOTTEET**

Lue lisäohjeet: [ww2.elsnordic.com/beautyweeks/fi/](http://ww2.elsnordic.com/beautyweeks/fi/)

Rekisteröi tietosi ja viivakoodit viimeistään 31.8.2015,  
lahjakortti voimassa 31.12.2015 asti.

Valikoima ja tuotteet vaihtelevat myymälöittäin.

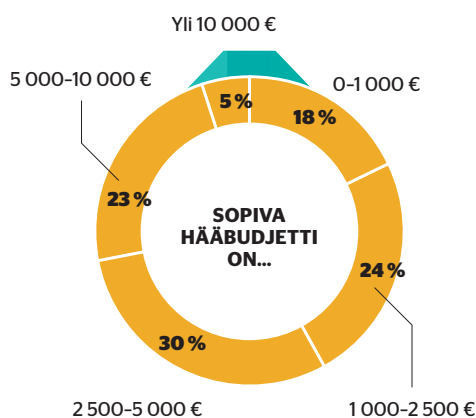
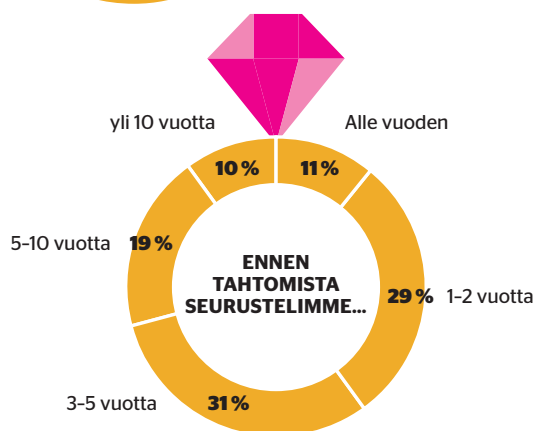


**56 %**

on sitä mieltä, ettei  
polttareita tarvita  
ennen häitä.

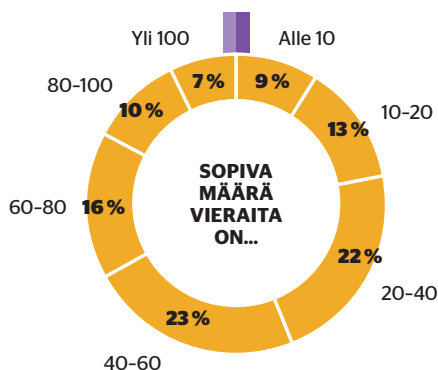
**38 %**

haluaa noudattaa  
hääperinteitä.



**32 %**

järjesti hääjuhlia  
yli puoli vuotta.





# Koko suvun juhla

Parikymppiset Jenni ja Teemu Hytönen varasivat vanhan kirkon lapsuusmaisemistaan. Perinteisiä häitä tanssittiin molempien sukujen ja notkuvien pöytien voimin.

••• **M**ekko ja kengät olivat uudet. Sukkaneuhassa pilkkotti sinistä, ja vannealus-hame oli lainattu. Saketti varattiin pukuvuokraamosta.

Kun **Jenni Markkanen**, 23, käveli isänsä saattamana kohti alttaria, mielessä ehti pyörähtää koko tunteiden kirjo: jännitystä, onnea sukulaisten läsnäolosta, ylpeyttä morsiusneitona kävelevästä 3-vuotiaasta siskontytöstä ja rakkautta käytävällä odottavaa puolisoa kohtaan.

Vihkimisen jälkeen nuoripari kapusi autoon, jonka perään sulhanen **Teemu Hytönen**, 23, oli koonnut kenkiä, jalkavaimia ja juomatölkkejä.

Morsiamen isän metallista tekemät tienvarsikyltit oli ehostettu kuntoon aiemmin kesällä. Samat opasteet ohjasivat neljä vuotta aiemmin Jennin isosiskon **Jonnan** häätjuhlaan.

”Vaihdoin kyltteihin sulhaselle toisen nimen kirjaimen eli K:n tilanne tuli T. Samalla vahvistimme väriä.”

Oikeasti kylttejä ei olisi tarvittu. Kaikki 90 vierasta tunsivat juhlapaikan jo ennestään, mutta tienvarren sydämet kuuluivat perinteisiin häihin ja loivat osaltaan tunnelmaa.

Juhlapaikalla pöydät notkuivat erilaisista ruokalajeista, ja itse askarrellut nimikortit ja ruokalistat koristivat pöytiä.

Kaikki oli juuri niin kuin piti. Hääkakkua leikatessa Jenni Hytösen jalka pamautti ensimmäisenä lattiaan. Polkaisu varmisti oman roolin perheen viimeisen sanan sanojana.

## Kaverien juonittelun tulos

Viime kesänä juhlitut häät olivat Jenni ja Teemu Hytöselle luonteva jatkumo viisi vuotta aiemmin alkaneelle suhteelle. Molempien suvuissa

”Meiltä jo kyseltiin, milloin häät pidetään.”

Teemu ja Jenni Hytönen halusivat häihinsä perinteisiä koristeluja. Tienvarsikyltit ehostettiin ja pystytettiin, vaikka suurin osa vieraista osasi tutulle juhlapaikalle entuudestaan.

# KEVÄÄN DORO MATKAPUHELIMET



## Doro Liberto® 820

Helppokäyttöinen älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin-toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus. Väri: musta. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



## Doro PhoneEasy® 631

Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukka-puhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuudet. Väri: roosa ja grafiitti. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



## Doro PhoneEasy® 507S

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: harmaa. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)





Kaaso Jonna Anttonen (oik.) auttoi tulevaa morsianta valmistautumaan tärkeään päivään. Ystävillä ja sukulaisilla oli tärkeä rooli häissä.

## Mies, vaivaako eturauhanen sinua?

gsk

Käytkö öisin useita kertoja WC:ssä? Kyseessä saattaa olla eturauhasen hyvänlaatuinen liikakasvu eli BPH. Yleinen miestenvaiva, joka pahimmillaan painaa virtsaputkea kiinni.

Ota selvää omasta tilanteestasi ja tee nopea oireiden kartoitustesti. Lue samalla lisää eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvusta

4/2015, FIN/DUITT/0008/15e

Klikkaa itsesi Eetu Rauhasen matkaan:

**www.eeturauhanen.fi**  
Älä anna Eetu Rauhasen hallita elämääsi.

on totuttu menemään naimisiin nuorena. Se tuo suhteeseen jatkuvuutta ja luo turvallisen pohjan perhe-elämälle.

”Sukulaiset ehdivät jo kysellä, milloin häät ovat”, Jenni Hytönen virnistää.

Pari päätyi yhteen kaverien punoman juonen tuloksena. Jennin serkku ja Teemun kaveri alkoivat puhua, että samaa ammattikoulua käyvien nuorten kannattaisi tutustua. Siitä kaikki lähti.

”Teemussa parasta on rauhallisuus ja tasapainoisuus”, Jenni Hytönen kertoo ja katsoo puolisoaan.

”Jenniltä tulee juttua koko ajan. Sitä on kiva kuunnella”, Teemu Hytönen kehaisee.

Häitä ehdittiin suunnitella lähes puolitoista vuotta. Pari oli muuttanut vähän aikaisemmin yhteiseen asuntoon. Kosinta osui ystävänpäivään, joka oli samalla Teemu Hytösen syntymäpäivä.

”Ajattelin, että jossain vaiheessa Jenni on korjattava talteen. Vastaus oli mieluinen synttärilahja.”

Kiistaa ei tullut myöskään siitä, mikä valittaisiin yhteiseksi sukunimeksi.

”Oma sukunimeni ei ollut niin erityinen, että sitä olisi tarvinnut säästellä”, Jenni Hytönen toteaa.

Kuopiossa asuva nuoripari halusi juhlia häitä molempien kotiseudulla Pieksämäellä. Perinteiset kirkkohäät juhlineen, ruokatarjoiluineen ja häävalsseineen olivat itsestään selvä valinta.

Yksi elämän tärkeistä käännekohtista onnistui odotetusti. Molempien sukujen ja lähimpien ystävien läsnäolo antoi tuen nuorten yhteiselle elämänpolulle. Liitolle, joka on tarkoitettu kestämaan.

Marco Venäläinen (oik.) ja Eetu Mertaniemi virallistivat suhteensa vuonna 2007. "En ole kyllästynyt Marcoon vielä kertaakaan 15 vuoden aikana", Mertaniemi sanoo.



# Suhteen sinetti

Marco Venäläinen ja Eetu Mertaniemi halusivat rekisteröinnin lisäksi tunnetta ja hyvät bileet.

**A**amu oli marraskuiseen tapaan harmaa. **Marco Venäläinen** oli ajamassa töihin, kun radiosta alkoi soida **Pepe Willbergin Aamu**-balladi. Matkanteko keskeytyi sopivasti liikennevaloihin, ja Venäläinen kaivoi kännykän taskustaan. Hän näpyytteli Willbergin kappaleen kannustamana tekstiviestin kumppanilleen **Eetu Mertaniemelle**, sillä päivä oli alkanut yhteisillä sänkyyn kannetuilla aamukahveilla.

"Kirjoitin, että koska meillä on niin paljon hyvää yhdessä, mitä jos virallistettaisiin suhde."

Seuraavana keväänä 2007 Helsingin Vuosaarella sijaitsevaan hirsihuvilaan kutsuttiin yli satapäinen vierasjoukko. Saketteihin pukeutunut pari asteli **Felix Mendelssohnin** häämarssin tahdissa henkikirjoittajan eteen sanomaan tahdon.

Miehet olivat saaneet vaikuttaa rekisteröinti-kaavan sisältöön. He toivoivat, että siihen sisältyisi jokunen lause kummankin persoonallisuudesta sekä parin yhteisestä taipaleesta: aina helluntai-yönä vuonna 2000 tapahtuneesta ensikohtaamisesta tuohon juhlaan hetkeen. Pari oli aiemmin harmitellut ystävien rekisteröintijuhlissa kaavan



Hyvä syy tulla Sokos Hotelliin N<sup>o</sup> 10

## Lähde LAPPEEN- RANTAAN

- Humppa soi 25.–28.6.2015
- Sataman huvitukset ja Saimaa risteilyineen
- Linnoituksen alue
- Myllysaari - Flowpark & uimaranta

Huoneet alk. **48 €**/hlö/vrk/2 hh



Syy N<sup>o</sup> 11

Paljon shopattavaa

## UUDESSA KAUPPA- KESKUKSESSA



- Uusia ravintoloita, kahviloita ja baareja
- Kauppoja ja palveluja
- 52 uutta hotellihuonetta, joista käynti suoraan kauppakeskukseen

Syy N<sup>o</sup> 12

Albatrossi  
ja Heiskanen

## KESÄ- TEATTERISSA

Alk. **70 €**/hlö/vrk/2 hh  
sis. majoituksen ja teatteriliput



Kuva: Jarkko Tiainen

Syy N<sup>o</sup> 13

## OSALLISTU KILPAILUUN

*Voit voittaa upean majoituspaketin  
kesäisessä Lappeenrannassa!*

Arvomme kaikkien osallistujien kesken 3 majoituspakettia. Yhden majoituspaketin arvo on noin 300 €. Majoituspaketti sisältää: yön Saimaa-Superior -huoneessa 1-2 henkilölle, illallislahjakortti hotellin Trattoria Casa -ravintolaan, sekä risteilyliput Saimaalle. Kilpailuaika 27.5.-25.6.

[www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu)



**LAPPEE**

ORIGINAL BY SOKOS HOTELS

Brahenkatu 1, 53100 Lappeenranta, myyntipalvelu: puh. 010 762 1020  
Puhelun hinta: 0,0835 €/puh + 0,1209 €/min



**SOKOSHOTELS.FI >**

Hinta on vapaa-ajan alkaen-hinta S-ryhmän asiakasomistajille, muille hintaan lisätään 9 €/huone/vrk. Hinta vaihtelee valitsemasi päivän mukaan. Tarjoushintaisia huoneita on rajoitettu määrä.





Marco Venäläisen ja Eetu Mertaniemen etunimien kirjaimet M ja E muodostivat juhlien logon, jota käytettiin muun muassa tienvarsien kylteissä ja kakun marsipaanikoristeessa. Samalla niistä muodostui juhlien teema ME, yksi yksikkö.

●●● arkista virkamiesmäisyyttä ja sitä, että se loppui ennen kuin oli alkanutkaan. He halusivat omaltaan enemmän.

”Meille oli tärkeää, että rekkarijuhlat ovat näyttävät. Meidän näköiset hyvät bileet”, Venäläinen, 46, sanoo nyt kahdeksan vuotta myöhemmin parin kotona Helsingin Aurinkolahdessa.

Bileet todella taisivat olla hyvät, sillä niistä puhutaan vieläkin: oli mieskuoro, drag queen -show, karaokea, rivitanssia, notkuvia pito-pöytiä ja valssin sijaan **Madonnaa**. Juhlakakun päällä ei tönöttänyt kahta sulhasta vaan marsipaanista muotoillut M- ja E-kirjaimet. ME.

Mertaniemi, 50, sanoo, että heille oli tärkeää osoittaa muillekin, että he ovat me, yksi yksikkö.

### Ehkä vielä kerran tahdon

Kun Marco Venäläinen oli pari vuotta aiemmin taittanut jalkansa ensimmäisten petollisten yöpakkasten

aikaan, Eetu Mertaniemi joutui sairaalassa outoon tilanteeseen. Hänelle ei kerrottu tietoja kumppanin tilasta, sillä hänellä ei ollut papereissa lähiomaisen statusta, vaikka he asuivat ja jakoivat elämänsä yhdessä.

”Me olemme sielunveljiä. Emme ole koskaan olleet vieraita toisillemme. Viimeistään rekisteröiminen teki sen näkyväksi muillekin”, Mertaniemi sanoo.

Maaliskuusta 2017 lähtien samaa sukupuolta olevat pariskunnat ovat lain edessä tasavertaisia, sillä he voivat heteroparien tapaan solmia myös avioliiton.

Lakimuutos on Venäläisen ja Mertaniemen mielestä tärkeä ihmisarvokysymys.

”Ehkä lainmuutos kannustaa ihmisiä elämään avoimemmin oman näköistään elämää. Tulevilla sukupolvilla on helpompi olla sitä, mitä ovat”, Mertaniemi miettii.

Erilaisia mielipiteitä saa pariskunnan mukaan toki olla, mutta laki-

muutoksen vastustamisen äänekkäät perustelut eivät saa heiltä ymmärrystä.

”Keneltä on pois, jos kaksi toisensa löytänyttä ihmistä haluaa viralistaa suhteensa menemällä naimisiin?”

Vaikka suhteen rekisteröimistä juhlittiin jo kerran suurin menoin, pariskunta ei ole sulkenut pois mahdollisuutta, että solmisi vielä avioliitonkin. Tuleehan kahden vuoden päästä täyteen kymmenen vuotta siitä, kun he sanoivat toisilleen tahdon.

”Se on sitten varmaan minun vuoroni kosia”, Mertaniemi heittää hymyillen. •

**”Emme ole koskaan olleet vieraita toisillemme. Rekisteröiminen teki sen näkyväksi muillekin.”**

# Kingis 35

**Osallistu Kingiksen juhlavuoteen ostamalla mikä tahansa Kingis-tuote S-ryhmän myymälästä ja voit voittaa upeita palkintoja!**



**10 kpl  
S-ryhmän  
lahjakortteja**

Arvo 200 €/lahjakortti

**Katso lisätiedot ja  
osallistu arvontaan  
osoitteessa  
[www.kingis.fi](http://www.kingis.fi)**

**Kilpailuaika: 29.5.–31.7.**



**4 kpl  
HP Pavilion  
-tietokoneita**

Arvo n. 449,90 €



laktoositon

laktoositon

laktoositon

## Suurella sydämellä jo 35 vuotta

Kingis-kampanjaan osallistuminen edellyttää ostokuittia, joka sisältää jonkin Kingis-tuotteen. Syötä kuitissa oleva ostoajankohta, myymälä ja paikkakunta osoitteessa [www.kingis.fi](http://www.kingis.fi) S-ryhmän kuittikampanjaan. Voiton lunastuksen yhteydessä tulee toimittaa voittoon oikeuttava ostokuitti. Kingis-jäätelön tulee olla hankittu kampanja-aikana 29.5.–31.7.2015.

Järjestäjä: Unilever Finland Oy, Roineentie 10, 00510 Helsinki, [kuluttaja.palvelu@unilever.com](mailto:kuluttaja.palvelu@unilever.com)



# RAKENNA KESÄN MAKEIN KEKSI- LINNA



## VOITA LINNAMATKA EUROOPPAAN!

Rakenna keksilinna  
Mondelezin kekseistä,  
kuvaa se ja osallistu  
osoitteessa [keksihylly.fi](http://keksihylly.fi)

Pääpalkintona 5000 € lahjakortti.  
Kilpailu voimassa 1.5. – 31.7.2015  
välisen ajan.

**VOITA MYÖS HUVIPUISTORANNEKKEET KOKO PERHEELLE**

Osallistu neljän hengen rannekepaketin arvontaan  
1.5.-20.6.2015 välisenä aikana osoitteessa [keksihylly.fi](http://keksihylly.fi).



# Haikula

Haaveilen runomökistä. Se on milloin hehkuvan oranssi, milloin sammaleisen vihreä. Aina sen värinen, mikä on kullonkin mielentilani. Mökille on paikka pusikossa meidän kesäpaikassamme. Jos pöheiköstä raaskii luopua, sinne mahtuu hyvin yhdeksän neliön riimihuone, johon vetäytyä.

Haikula tuoksuisi puulle ja maalille, ajan myötä myös maalle ja metsälle. Sen lattia olisi laudoista, joita täplittävät mielikuvitusta villitsevät oksankohdat. Pikkutyttönä tummat läiskät puuseinässä näyttivät hahmoilta. Erotin niistä ukkoja, akkoja ja peikkoja.

Tapetoinko seinät? Ruusuilla vai raidoilla? Jospa vedän telalla niihin aavistuksen roosaa. Haluan ympäröidä itseni jollakin hennolla ja hyvää aavistelevalla sävyllä.

Ikkunasta tarkkailisin melojia kanooteissa, muskeliveneen kiitoa, illemmalla kuikkaparis-kunnan lipumista kaislikon rajaan ja verkonlaskua.

Mökissä olisi pieni kuisti, johon mahtuisi puolalainen korituoli. Siinä istuskelisin aurinkorillit nenällä ja lukisin. Kellertävistä sivuista on ehtinyt painomusteen tuoksu haihtua, ja niihin on tarttunut ihanaa menneiden vuosien patinaa. Kirjoittaisin sivun pari natisevalla pöydällä, patjalla ottaisin viltin alla nokoset. Olisin maailmasta huudon päässä.

Selailisin kaupungista rahdattua taidekirjaa. Uisin kuvaan, jonka maalari maalasi kauan sitten. Hukkuisin siihen maisemaan, joka on samalla tuttu ja vieras: suomalainen rantamaisema. Vehmas lehto, karu kangas, sysimetsä, lepikko, kallioinen, sileä, äkki-jyrkkä.

Viettäisin japanilaisen iltapäivän omassa Haikulassa. Teetä aamutakissa ja ikivanhoja säkeitä. Mikä riemu. Mikä tyyneys. Pesarat putoavat kattoon, eikä iltapäivä lopu lainkaan.

Sanojen pakottomuus, raukea tahti, ajatuksen pujahdus, oivaltava rauha. Hetki täyttyy kukkuroilleen ja valuu yli kuin sadevesitynnäri. Kun palaan muiden pariin, poika soittaa illansuun täyteen heviä.

Päänsä nostavia nuppuja, jotka aukeavat valoa ja lämpöä kohti, sellaisia me olemme, kun kesä koittaa. Uteliaita kuin emme olisi maistaneet koskaan ketunleipää emmekä imeet pillikkeen kukan mettä.

Kati Tervo on helsinkiläiskirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä, innoittuu muistoista ja koti-illoista.





# Syötävän hyvät valkolakit

Olkea, kipsiä, broilerinlantaa ja ripaus turvetta. Näiden raaka-aineiden avulla kotimaiset Champ-herkkusienet kasvavat kesän maistuvaksi grilliherkuksi.

H ohtavia valkoisia lakkeja on silmänkantamattomiin. Aivan kuin joukko pienikokoisia Muumien hattivatteja olisi kokoontunut paikalle sakeina laumoina. Poimija **Teija Ranne** kulkee tottuneesti valkoisten herkkusienirivien vieressä sienimössä eli sienenviljelylaitoksessa.

Hän tietää tarkalleen, mitä tekee. Hienovarainen ote lakista, pieni kääntö ja kas – muutamassa sekunnissa kädessä on jo viisi valkohattuista yksilöä. Yhtä varmasti Ranne lajittelee keräämänsä sienet. Sekä jumbot että irtomyynti- ja rasia-sienet päätyvät kukin omaan paikkaansa.

”Olen työskennellyt sienimössä kymmenen vuoden ajan. Päädyin sientenkerääjäksi, kun muut työmahdollisuudet Kiukaisissa vähenivät”, Ranne kertoo.

Ulkona on kaunis ja rauhallinen alkukesän aamu, mutta sinivalkoisissa tuotantohalleissa Kiukaisissa, Euran kunnassa, ei levätä. Hallit kätkevät sisälleen kasvuhuoneita, joissa kasvatetaan vuoden aikana lähes kaksi miljoonaa kiloa Champ-herkkusieniä suomalaisten ruokapöytiin. Tästä määrästä valkoista herkkusientä on noin 85 prosenttia.

Yhden herkkusienierän tuottaminen kauppaan kestää noin 70

vuorokautta. Ennen kuin herkkuja päästään poimimaan, väliin mahtuu monta tarkkuutta vaativaa työtä.

## Alusta on kaiken perusta

Noin 500 000 kilon olkivuori kohoaa korkealle pään yläpuolelle. Oljet vievät yhtä paljon tilaa kuin pieni kaksi-kerroksinen rivitaloyhteisö. Määrä on kuitenkin vain murto-osa siitä, mikä vuoden sienisatoon tarvitaan.

Kuivan oljen lisäksi nenässä tuoksu ehta broilerinlantaa. Nyt ollaan herkkusienituotannon ytimessä.

”Kaikki alkaa kasvualustan teosta. Ensinnäkin valmistetaan komposti, joka koostuu oljista, kipsistä ja broilerinlannasta sekä vedestä”, opastaa toimitusjohtaja **Hannu Pitkänen** Champ-herkkusieniä tuottavasta Mykora Oy:stä.

Kasvualustan kompostoituminen kestää pari viikkoa, jonka jälkeen se pastöroidaan ja idätetään. Idätysvaiheessa alustaan siirretään sienirihmasto, joka on kasvatettu ohranjyviin laboratorio-oloissa. Vaihe on herkkä, sillä kasvualusta on altis taudeille.

Noin kolmen viikon kuluttua alusta on valmis tuotantoon, ja se tuodaan kasvuhalliin sille pyhitetyllä vaunulla. Levitystä ohjataan koneellisesti. Levityskoneessa on kaksi linjaa, joista toista pitkin ohjataan







1.



”Maku on parhaimmillaan, kun sieni on pikkuisen auennut.”



2.



3.



4.

**1.** Poimija Teija Ranne myöntää, että ei juurikaan syö sieniä. ”Liian vähän tulee käytettyä. En ole oikein päässyt sienten makuun.” **2.** Kati-Mari Seppälä (vas.) ja Tiina Jöulu tarkistavat, että myyntiin lähtevät rasiat ovat kunnossa. **3.** Jarno Niemi kasaa suuria olkipaaleja kompostin tekoa varten. **4.** Toimitusjohtaja Hannu Pitkänen suosittelee herkkusieniä liha- ja riistaruokien lisukkeeksi.



## ”Kaikki raaka-aineet ovat suomalaisia.”

●●● kasvualustaa, toisen kautta alustan päälle levitetään vielä noin viisi senttiä turvetta.

”Ilman turvetta kasvualustaan ei muodostu nuppeja eli maanpäällisiä sieniä vaan pelkkää sienirihmastoja”, kertoo tuotantopäällikkö **Kimmo Pihala**.

### Käsityö varmistaa laadun

Mykora Oy on Pohjoismaiden suurin sienimö. Sen tuotanto kattaa lähes puolet kaikesta Suomen herkkusienikulutuksesta. Kiukaisissa herkkusieniä kasvaa kaikkiaan 16 kasvuhuoneessa, joiden lämpötilaa, kosteutta ja hiilidioksidipitoisuutta säädetään tietokoneilla.

”Herkkusieni on puhdas, kotimainen tuote, ja suomalaisuus on meille tärkeää. Kaikki käyttämämme raaka-aineet ovat suomalaisia. Oljet tulevat lähipelloilta, broilerinlanta Biolanilta, kipsi Siilinjärven louhoksesta ja turve Haukinevalta”, Hannu Pitkänen korostaa.

Mykora työllistää noin 70–75 työntekijää ympäri vuoden. Sieniä tuotetaan myyntiin tauotta, mutta todellista sesonkia on kesä pääsiäisestä koulujen alkuaan.

”Lisäksi juhannus on oma selkeä piikkiinsä”, Pitkänen kertoo.

Yhdessä kasvuhuoneessa sieniä kasvaa kahdessa eri hyllyssä, joissa kummassakin on kuusi kerrosta. Sientenkerääjät liikkuvat näppärästi poimintahisseillä tasolta toiselle.

Yhdestä kasvualustasta kerätään satoa kolmen viikon ajan.

”Ykkös- ja kakkosviikoilla sato on yhtä suuri. Kolmosato on jo noin puolet pienempi”, kertoo tuotanto- ja laatuvaastaava **Kaisa Heponeva**.

Kolmannen viikon jälkeen kasvuhuone höyrytetään, tyhjennetään ja pestään. Käytetty kasvualusta päätyy lähipelloille maanparannusaineeksi.

Kiukaisissa kaikki herkkusienet kerätään käsin, jolloin poimijat huo-



**5.** Sienet kasvat kuudessa eri kerroksessa. Toisinaan myös tuotanto- ja laatuvaastaava Kaisa Heponevan voi nähdä keräyspuuhissa.



**6.** Tottunut kerääjä nappaa viisikin sientä kerrallaan.

lehtivat samalla laaduntarkkailusta.

”Pystyisimme keräämään sieniä myös koneellisesti, mutta haluamme panostaa laatuun. Laaduntarkkailu jatkuu vielä pakkaamossa, jossa kukin rasia viimeistellään tarvittaessa käsin”, Kimmo Pihala kertoo.

### Ruskeat heltat esiin

Sienimön ilmasto tuntuu iholla kostealta ja olo hieman nihkeältä, vaikka lämpötila on keräysvaiheessa alle 20 astetta. Toista on pakkaamossa, jossa sienet jäädytetään poiminnan jälkeen nopeasti 2–4 asteeseen. Näin niiden säilyvyys voidaan taata 10–12 päivän ajan.

Kotonakin herkkusieniä tulisi säilyttää jääkaapissa.

”Sieni on käyttökelpoinen, kun se ei tuoksu tai ole limainen. Toisinaan sienissä voi olla mustaa, mullannäköistä ainesta. Se ei kuitenkaan

ole multaa vaan kasvualustan päällä ollutta turvetta, jonka voi pesun sijasta pyyhkiä paperilla tai sudilla pois”, Kaisa Heponeva ohjeistaa.

Suomalaisille herkkusieni on tuttu kesäruoka etenkin grillattuna. Sieni sopii hyvin myös erilaisten liha- ja riistaruoerien lisukkeeksi.

Herkkusienten kulutus on Suomessa vielä vähäistä. Kun suomalainen syö vuodessa noin 450 grammaa herkkusieniä, ahmii ruotsalainen niitä 2,5 kiloa. Osa erosta selittyy Suomen metsäsienivarannolla.

Hannu Pitkäsen mukaan suomalaiset käyttävät herkkusienensä itse asiassa hivenen raakana.

”Monet haluavat, että sieni on kiinni eikä ruskeita helttoja näy. Sienen maku on kuitenkin parhaimmillaan silloin, kun se on jo pikkaisen auennut. Herkkusientä voi syödä myös kypsentämättä”, Pitkänen vinkkaa. •



# Tefal®

## HARD TITANIUM

### Paistinpannu kovaan käyttöön!

- Uusi, erittäin kestävä tarttumaton pinnoite, jonka ansiosta ruoka ei tartu ja pannu on helppo puhdistaa
- Sopii erinomaisesti terveelliseen ruoanlaittoon - paistaa jopa ilman rasvaa
- Thermo-Spot -lämpötunnistin näyttää, kun pannu on paistovalmis
- Sopii kaikille liesille, myös induktiolle

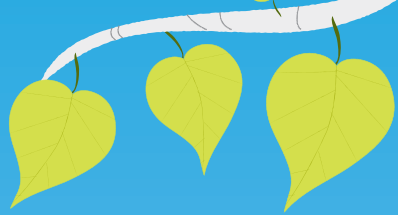
**2** LAST UP TO  
**2X LONGER\***

UUTUUS

\*Tefal Intensium -pinnoitteeseen verrattuna

 **PRISMA**





# TEKEMISEN RIEMUA KESÄLOMALLE!

Oppi&ilon monipuolisessa valikoimassa on roppakaupalla innostavaa tekemistä kaikenikäisille lapsille. Puuhakirjoissa ja tekemiskorteissa on mukana poispyyhittävä tussi, jolla tehtävät ja piirroksot voi tehdä aina uudelleen ja uudelleen!



Oppi&ilo-tuotteet löydät  
Prismojen kirjaosastoilta sekä  
[verkkokauppa.oppijailo.fi](http://verkkokauppa.oppijailo.fi)

# Syntyykö osuus- kauppaan uutta aatteen paloa?

Vaikka Suomi on yksi maailman osuustoiminnallisimmista maista, moni meistä ei tiedä, mitä osuustoiminta tarkoittaa. S-ryhmässä kirkastetaan nyt oman kaupan merkitystä omistajille.

**M**illaisen yrityksen sinä haluat omistaa? Ovatko taskuun kilisevät eurot tärkeimmät vai haluatko päättää asioista yhdessä ja omien arvojesi mukaisesti?

Ensimmäinen osuustoiminnallisen yrityksen tunnus on, että omistajana on aina ryhmä, jota yhdistää jokin muu yhteinen tavoite kuin euro-määräinen voitto. Osuuskuntia ovat perustaneet maataloustuottajat, asiakkaat ja yrittäjät.

Vaasan yliopiston taloustieteen professori **Panu Kalmin** mukaan toinen osuustoiminnan tunnuksista on demokraattinen päätöksenteko. Tämä tarkoittaa sitä, että kullakin jäsenellä on yksi ääni.

”Osuustoiminta on perinteisesti ollut yhdessä yrittämistä. Se on edelleen yhdessä tekemistä ja yhteisten tarpeiden tyydyttämistä. Osuuskunnilla on tietyt arvot, joita yrityksen toiminnalla toteutetaan. Esimerkiksi pörssiyhtiöllä voi olla samantyyppiset arvot, mutta sen toiminnassa omistajien intressit ja voiton tavoittelu ovat silti ensisijaisia”, Kalmi sanoo.

Suomalaisista suurista yrityksistä muun muassa S-ryhmä on osuustoiminnallinen yritys. Sen jäsenillä on kaksi roolia: he ovat omistajia ja asiakkaita.

”Kuka tahansa voi olla omistaja oman maakuntansa osuuskaupassa. Monipuoliset palvelut ovat lähellä, osuuskaupat luovat alueille työtä, ja omistajana saa kuukausittain Bonusta omista ostoista. Me toteutamme inhimillisempää markkina-

# Näin hyödyt asiakkaana ja omistajana

Lähellä olevat  
kaupat ja  
palvelut

Asiantunteva  
palvelu

Pysyvästi  
edulliset  
hinnat

Rahanarvoiset edut  
omasta tarjonnasta ja  
yhteistyökumppaneilta

S-Pankin  
pankkipalvelut

Bonusta kaikista  
ostoksista

ASIAKAS

Nopeat ja sujuvat  
kauppareissut

Laaja valikoima  
kotimaisia  
tuotteita

OMISTAJA

Mahdollisuus  
vaikuttaa osuus-  
kaupan edustajiston  
vaaleissa

Räätälöity asiakas-  
omistajaposti, joka  
sisältää Yhteishyvän,  
bonuslaskelman ja  
etuja



S-ryhmän ruoka-  
kauppojen  
tuotteista 80 %  
on valmistettu  
Suomessa.

Osuuskauppojen han-  
kinnoista ja investoin-  
neista koituva hyöty  
jää suurimmaksi osaksi  
lähiseuduille.

Osuuskaupat maksa-  
vat verot Suomeen.  
Verojalanjälki on yli  
1,57 miljardia euroa.

S-ryhmän osuus-  
kaupat ovat  
yhdessä Suomen  
suurin yksityinen  
työnantaja  
36 000 työn-  
tekijällä.



●●● taloutta, koska meitä ohjaavat ennen kaikkea sel-  
laiset arvot kuin läpinäkyvyys ja vastuullisuus”,  
kertoo SOK:n markkinointijohtaja **Veli-Pekka Ääri**.

**Luvattu maa?** Viime vuoden lopussa Suomessa  
oli Kaupparekisterikeskuksen mukaan 4 718 osuus-  
kuntaa. Luku kalpenee esimerkiksi osakeyhtiöille,  
joita oli yli 250 000. Panu Kalmi kuitenkin muis-  
tuttaa, että iso osa suomalaisista yrityksistä on  
pöytälaatikkoyrityksiä tai yhden miehen firmoja.  
Tällöin osuustoiminta ei ole vaihtoehto.

Kalmin mielestä osuustoiminta on Suomessa  
hyvällä tolalla. Hän korostaa osuuskauppojen ja  
osuuspankkien menestystarinoita ja selviytymistä  
taloudellisesti vaikeista ajoista.

Suomessa osuustoiminnallisten yritysten kirjo  
on jakautunut kahtia. Toisessa päässä on suuria  
kansallisia ja tunnettuja kuluttajaosuuskuntia, toi-  
sessa päässä paljon pieniä osuuskuntia. Tyypillistä  
osuustoiminnallista yritystä on Kalmin mukaan  
vaikea kuvailla, koska erityisesti pieniä osuuskun-  
tia on paljon ja ne ovat keskenään hyvin erilaisia.

”Väkilukuun suhteutettuna Suomi on yksi  
maailman osuustoiminnallisimmista maista. ●●●

## Miten osuuskunta eroaa osakeyhtiöstä?

- Jäsenet omistavat ja hallitsevat demokraattisesti osuuskuntamuotoista yritystä. Osakeyhtiön omistavat osakkaat, jotka hallitsevat yhtiön osakkeita.
- Osuuskunnassa kullakin jäsenellä on yleensä yksi ääni. Osakeyhtiössä äänivalta jakautuu osakemäärän mukaan.
- Osuuskunnan päätavoite on tuottaa palveluja jäsenilleen siellä, missä jäsenet ovat. Osakeyhtiössä tärkeintä on yleensä pääoman tuotto.
- Tulos jaetaan osuuskunnassa useimmiten sen mukaan, miten kukin jäsen on käyttänyt osuuskunnan palveluja. Osakeyhtiössä tulos jaetaan osakeomistuksen mukaan.

LÄHDE: OSUUSTOIMINNAN PALVELU- JA YHTEISTYÖJÄRJESTÖ  
PELLERVO



## Karukoski ohjasi teinin matkan omistajaksi

Elokuvassa *Mielensäpahoittaja* on kohtaus, jossa Ford Escortin omistavalta päähenkilöltä kysytään Prismen kassalla, onko hänellä S-Etukorttia eli "eskorttia". Omituinen kysymys hämmentää **Antti Litjan** luotsaamaa hahmoa. Seurauksena on väärinymmärryksiä, ja katsojia naurattaa.

Seurauksena on myös se, että elokuvan ohjannut **Dome Karukoski** päätyi viime talvena ohjaamaan S-ryhmän mainoselokuvan *Matka tiluksille*.

Mainoselokuvassa isä esittelee teinipojalleen perheen tiluksia: ravintoloita, ruokakauppoja, bensa-asemia ja hotelleja. Matkan aikana poika ymmärtää, että hänkin on omistaja.

Mainoselokuvan on käsikirjoittanut **Jarkko Tuuri**. Sen toteuttivat SOK Media ja tuotantoyhtiö Otto Tuotanto.

Elokuvan voi katsoa osoitteessa [www.omistajankäyntikortti.fi](http://www.omistajankäyntikortti.fi).

# PEPSODENT

JÄÄNRAIKKAAT UUTUudet!



## ENSILUOKKAINEN HENGITYKSEN RAIKASTAJA!

### RAIKASTAVIEN HAMMASTAHNOJEN SARJA ON UUDISTUNUT!

Pepsodent X-Fresh hammastahnat antavat suullesi pitkäaikaista raikkauten tuntua ja tehokasta fluorisuojausta.

Uusina makuina jäinen minttu ja viilentävä menthol. Henkeäsalpaavaa raikkautta!



- Merkittävää on osuuskuntien laaja kirjo. Osuuskuntia perustavat freelancerit, konsultit, kääntäjät, metsänomistajat ja opiskelijat. Tämä kuvaa mielestäni rohkaisevaa kehitystä. Yritysmuoto tulee koko ajan tutummaksi”, Kalmi sanoo.

**Yrityskirjo luo kilpailua.** Erilaiset asiantuntijat ovat ehdottaneet mediassa osuustoiminnallisten yritysten lopettamista ja yhtiöittämistä, koska osuustoiminta koetaan eilisen yritysmuodoksi.

Professori Kalmi ajattelee päinvastoin: osuustoiminnallisia yrityksiä tarvitaan. Hän muistuttaa, ettei yhtiöittäminen johda aina hyviin tuloksiin. Usein juuri kuluttajat joutuvat kärsimään, kun sijoittajien etu nousee ykköstarvoitteeksi.

”Toimialalle syntyy kilpailua, tuotevalikoima monipuolistuu ja palvelujen saatavuus erityisesti kaupunkikeskusten ulkopuolella kasvaa, kun toimialalla on yrityksiä, joilla on erilaisia tavoitteita. Omistajuuden monimuotoisuus on säilyttämisen arvoista. On hyvä, että yrittäjille on tarjolla erilaisia yrittäjyyden muotoja”, Kalmi toteaa.

S-ryhmän Veli-Pekka Äärin mielestä nimenomaan osuustoiminta on yksi 2000-luvulla menes-

tyvistä yritysmuodoista, sillä digiaikana valta on siirtynyt kuluttajille. Juuri tämä on kuluttaja-osuuskunnan olemassaolon ydin. Osuustoiminta yhdistää liiketoiminnan ja arvopohjan.

”Keinulaudan toisessa päässä on raikas kaupallisuus ja toisessa päässä arvot ja aatteet, kuten vastuu tarjota laajaa kotimaista valikoimaa ruokakaupoissa. Kun lauta on tasapainossa, yritys menestyy ja omistajat hyötyvät”, Ääri kuvaa.

**Kauppaa ei koeta omaksi.** S-ryhmää arvostellaan usein julkisesti. Moni ei miellä kaupparyhmää osuustoiminnalliseksi yritykseksi, ja sen koetaan tavoittelevan vain voittoa. Yksi isoista ongelmista on, etteivät jäsenet eli asiakasomistajat koe yritystä omakseen tai tunnista sen arvopohjaa.

”Ongelma on meille tuttu. Emme ole onnistuneet kertomaan omistajillemme heidän asemaansa. Siksi olemme alkaneet kirkastaa kuvaa omasta kaupasta ja arvopohjastamme. Omistajan saama ylivoimainen hyöty pitää tuoda esiin todellisilla ja selkeillä näytöillä. Yksi ensimmäisistä näytöistä on tekemämme video omistajan matkasta tiluksille. Video on pyörinyt huhti-toukokuun aikana

## Gallup

- 1) Miellätkö itsesi omistajaksi?
- 2) Jos et miellä, mitä pitäisi tehdä, jotta kokisit olevasi omistaja?
- 3) Mitä omistajuus tarkoittaa sinulle käytännössä?



**Anne Liede, Ylöjärvi**

- 1) Omistajia on niin iso määrä ja melkein kaikilla on bonuskortti, joten en osaa ajatella asemaani sillä tavalla. Ajattelen, että kauppa kuin kauppa.
- 2) En tiedä, voiko sille tehdä mitään. Saan kaupasta päivittäistavarat ja päälle Bonusta. Bonuksesta tulee hyvä mieli, mutta bonuskortti on kuitenkin yksi etukortti muiden joukossa.
- 3) En huomaa omistajuutta käytännössä. Käyn vaihdellen eri kaupoissa. Kun elää yhden ihmisen taloudessa, kulutus on aika pientä. En ole kokenut tarvetta sitoutua yhteen kauppaan.



**Antti Lavonen, Porvoo**

- 1) En kyllä ajattele niin, vaikka olen ollut osuuskaupan jäsen vuodesta 1986.
- 2) Porvoossa ei ole yhtään sellaista ruokakauppaa, jossa olisi kunnon valikoima. Pidän ruoanlaitosta, mutta jos tarvitsen jotain erikoisempaa tuotetta, en löydä sitä täältä. Omistajan pitäisi todella pystyä vaikuttamaan valikoimiin.
- 3) Bonuksia kertyy ihan kiitettävästi. Todellisen omistajana haluaisin saada vaikuttaa, nyt päätökset tehdään muualla.



**Ulla Saarinen ja Teija Kallioranta, Oulu**

- 1) Omistajuutta ei juuri tule ajatelleeksi, mutta kyllä se mielestämme jonkin verran näkyy.
- 2) Omistajuuden tunnetta voisi lisätä, jos uusia ideoita olisi helpompi tuoda esiin. Haluaisimme pystyä vaikuttamaan käytännön asioihin. Opiskelijana kiinnittää huomiot esimerkiksi pakkaus-kokoihin.
- 3) Omistajuus tarkoittaa sitä, että keskittää ostokset yhteen paikkaan ja valitsee Prismän. Käymme täällä mielellämme.



**Eero Nurro, Oulu**

- 1) Pidän itseäni osuuskaupan omistajana.
- 2) -
- 3) Omistajuus merkitsee minulle kannatusta ja hyötyä. Käyn mielelläni samassa tutussa kaupassa, Raksilan Prismassa. Ihmiset ovat tulleet täällä tutuiksi ja tavatessa on mukava jutella. Täällä on helppo käydä.



**Anna-Maija Sievi, Helsinki**

- 1) En ole ajatellut asiaa. Idea on hieno, sillä osuuskunnat ovat taas voimissaan. Osuuskuntatoiminta on kuitenkin monelle vieras käsite.
- 2) Haluaisin vaikuttaa lähikauppani valikoimiin enemmän, nimenomaan luomutuotteiden osalta. Nyt joidenkin tuotteiden kohdalla paremmat valikoidut vetävät kilpailijoille.
- 3) Ei tunnu siltä, että hyöty olisi suurempi kuin kilpailijoilla. Suurimmaksi osaksi kuitenkin käyn S-ryhmän kaupoissa. Osaksi tämä on tapa, osaksi edullinen hinta vaikuttaa valintaan.

eri tv-kanavilla, ja sen voi käydä katsomassa myös osoitteessa omistajankäyntikortti.fi”, Ääri kertoo.

Voiton tavoitteluun Ääri vastaa numeroilla. Viime vuonna S-ryhmän osuuskaupat maksoivat omistajilleen Bonuksia näiden ostoista 361 miljoonaa euroa.

”S-ryhmän voitot eivät mene muutaman tasukuun vaan kaikille omistajille Bonuksina tai esimerkiksi uusina ja parempina palveluina. Vain harva pörssiyhtiö maksaa näin paljon osinkoja”, Ääri sanoo.

**Sama aate ja tarkoitus.** Ensimmäiset osuuskaupat, -pankit ja -meijerit perustettiin Suomessa 1800–1900-lukujen taitteessa, kun talous kehittyi ja elettiin kansallisen heräämisen aikaa. Oli talonpoikaisperinteestä nouseva maaseudun kulttuuri ja kaupungissa elävä työläiskulttuuri. Osuuskunnat olivat paikallisia, ja aatteen palo oli kova.

Toista suurta osuuskuntien perustamisaaltoa saatiin odottaa 1990-luvun lamaan asti. Isot osuuskunnat olivat vakiinnuttaneet toimintansa, ja pieniä osuuskuntia on perustettu tähän päivään asti tasaisesti.

Osuustoiminta ei ole nykyään politisoitunutta, kuten reilu sata vuotta sitten. Se selittää osaltaan aatteen hämärtymistä ihmisten silmissä. Samalla kaupallinen toiminta on korostunut. Panu Kalmi huomauttaa, että toiminnan tarkoitus on edelleen sama niin pienissä kuin suurissa osuuskunnissa.

”Osuustoiminta voi olla erilaista. Viiden henkilön osuuskunnassa itsehallinto toteutuu selkeämmin kuin suurissa osuuskunnissa.

Isoillakin osuuskunnilla on silti tärkeä rooli. Ja vaikka yhdessä päättäminen on niissä vaikeampaa, se ei tarkoita, että ne olisivat myyneet aatteensa. Niin kauan kuin osuuskuntia ohjaa muu kuin voiton maksimointi, niillä on kunnianarvoisa paikka toimialalla ja osuustoimintakentässä”, Kalmi sanoo.

S-ryhmän Äärinkään mielestä osuustoiminnan aate ei ole kadonnut.

”Osuustoiminta on kuin suomenhevonen. Mitä hankalampi keli, sitä vahvemmin se puskee eteenpäin”, hän kuvailee. •

**”S-ryhmän voitot eivät mene muutaman taskuun vaan kaikille omistajille.”**



9.0

VERY LIGHT BLONDE

LUONNOLLINEN VAALEA -  
MILJOONITTAIN SÄDEHTIVÄ VIVAhteita  
kuten Lara Stonella

USKOMATTOMAN UPEA HIUSVÄRI.  
NIIN LUONNOLLINEN LOPPUTULOS.  
KUKAAN EI ARVAA, ETTÄ VÄRJÄÄT HIUKSESI ITSE.



**TUTUSTUMIS-  
HINTAAN -3€**

**Hyödynnä 3€ etu Prodigy -kestoväristä,  
voit samalla voittaa vuoden hiusvärin!**

Lähetä 31.7.2015 mennessä postimerkillä varustetussa kirjekuoressa ostamasi Prodigy -tuotteen ostokuitti, nimesi, sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi sekä tilinumerosi osoitteeseen: Prodigy Kampanjaetu, L'Oréal Finland, PL39, 02201 Espoo. Hyvitämme 3€ edun sekä 1.lk postimaksun tilillesi noin 3 viikon sisällä kirjeen saapumisesta. Kaikki kirjeet osallistuvat palkinnon arvontaan. Voit osallistua myös lähettämällä vain postikortin, silloin postimaksua ei palauteta. Arvomme 10 kpl n. 150€ arvoisia tuotepaketteja. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



Naisen t-paita, koot S-XXL. Myös turkoosina. Caprit, koot 36-46. Myös mustana ja tumman-sinisenä. X-tra. Rantasandaalit, koot 36-41. Myös mustana ja turkoosina. House. Miehen t-paita, koot S-XXL. Myös mustana. Shortsit, koot 48-58. Myös khakinvärisenä. X-tra. Ranta-sandaalit, koot 40-46. Myös mustana ja punaisena. House. Miami-kylmälaukku, 9 l. House. Myös mustana. Modome 1-kupolitelta. Camp Liner. Prisma. Aurinkolasit, koru ja tyyny kuvausrekvisiittaa Prismasta.

# Retkistä hurjin!

Rennot lomalaiset kalasaaliin omakseen saa.  
Vaan jokin muukin herkkua halajaa.

KUVAT ROOPE PERMANTO  
MEIKKI JA HIUKSET KATRE RUNDBERG



A man and a woman are posing with a large pike fish against a solid green background. The woman, on the left, has blonde wavy hair and is wearing a bright pink t-shirt and light-colored trousers. She is smiling and holding the fish's head. The man, on the right, has short brown hair and a beard, wearing a white t-shirt and black shorts. He is also smiling and holding the fish's tail. The fish is a large pike with a long, slender body, a pointed snout, and a pattern of dark spots on its silver scales. Its fins are a mix of orange and black. In the top right corner, there is a white speech bubble with a black border containing Finnish text.

*SOPIVA  
SUUPALA,  
TÄMÄ  
KALA!*





*JOKIN TELTASTA KURKISTAA,  
EVÄSTÄ HALUAA VARASTAA.*

*A-PU-A!  
NYT ON  
JUOSTAVA.*

**YLLÄ** Naisen toppi, koot 34-46. Myös pinkkinä. Trikoocaprit, koot XS-XXL. Premoda. Rantasandaalit, koot 36-41. Myös mustana ja fuksiana. House. Miehen t-paita, koot S-XXL. Myös mustana. Shortsit, koot 48-58. Myös khakinvärisenä. X-tra. Miami-kylmälaukku, 9 l. House. Myös mustana. Helposti pystytettävä ja pieneen kantopussiin mahtuva Modome 1 -kupoliteltta. Camp Liner. Prismat. Koru, aurinkolasit ja tynnyt kuvausrekvisiittaa Prismasta.



**YLLÄ** Tankini-yläosa, koot 36-44. Bikini-alaosa, koot 36-44. Esprit. Sokokset. Palmurantapyyhke, 90 x 170 cm. Myös limenä. Finlayson. Prismat. Tuoli kuvausrekvisiittaa Prismasta.

**ALLA** 43 S -hiiligrilli. Korkeus 75 cm, halkaisija 50 cm. House. Kodin Terrat, Prismat ja S-Puutarhat.



**YLLÄ** Musta Miami-kylmälaukku, 26 l. Fuksia Miami-kylmälaukku, 9 l. Myös mustana. Keltainen Miami-kylmäkassi, 33 x 18,5 x 42 cm. Miami-tarjotin, halkaisija 38 cm. House. Mukit, 0,33 l. Kannu, 2,4 l. Salaattikulhot, 2,5 l. X-tra. Prismat.

!!!

!!!

SAALIIN VIE KROKO,  
TUO RANTOJEN LOCO!



HUH, PÄÄSTIIN  
PÄLKÄHÄSTÄ,  
VAIKKA VÄHÄN JÄI  
NÄLKÄ TÄSTÄ.



THE END.

ELÄINKUVAT: COLOURBOX JA THINSTOCK

**YLLÄ** Miehen t-paita, koot S-XXL. Myös mustana. Shortsit, koot 48-58. Myös khakinvärisenä. X-tra. Rantasandaalit, koot 40-46. Myös mustana ja punaisena. House. Naisen toppi, koot 34-46. Myös turkoosina. Trikoocaprit, koot XS-XXL. Premoda. Rantasandaalit, koot 36-41. Myös mustana ja turkoosina. House. Prismat.

**YLLÄ** Naisen t-paita, koot 36-44. Myös pinkkinä, tummansinisenä ja valkoisena. Shortsihome, koot 36-44. Myös tummansinisenä ja valkoisena. Icepeak. Sandaalit ja koru kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Miehen t-paita, koot M-XXL. Myös vaaleansinisenä, sinisenä ja keltaisena. Shortsit, koot M-XXL. Blend. Sandaalit, koot 40-47. Rieker. Sokokset.





# CHIQUITA & KÄTYRIT TÄÄLLÄ TAAS!

Osallistu pika-arvontaan osoitteessa **CHIQUITA.FI**  
Hauskoja Kätyrit-palkintoja jaossa **JOKA PÄIVÄ!**

Kampanja voimassa 11.5.-31.7.2015



Kaikkien osallistuneiden kesken  
arvomme neljän hengen  
**LONTOON MATKAN!**

**Kätyrit**  
KESÄLLÄ 2015





## MATKAKAVERIT

Pakkaa mökkireissulle mukaan monikäyttöistä kosmetiikkaa: suojaavia, kosteuttavia ja puhdistavia tuotteita.

**1. NIVEAN SUN KIDS PROTECT & SENSITIVE -LASTEN AURINKOVOIDE,** 200 ml, kestää hyvin vettä ja hiekkaa. Suojakerroin 50. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**2. NIVEAN SUN PROTECT & MOISTURE -AURINKOSUOJASUIHKE,** 200 ml, suojaaa tehokkaasti ja on helppo suihkuttaa iholle. Suojakerroin 30. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**3. LUMENEN ARCTIC AQUA 3D TEHOKOSTEUTTAVA BB-VOIDE,** 40 ml, sisältää suomalaista lähdevettä ja kosteuttaa ihoa. Suojakerroin 15. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**4. WELLAN EIMI DRY ME -KUIVA-SAMPOO,** 65 ml, freesaa, kosteuttaa ja ravitsee hiuksia. Matkakoko kulkee kätevästi mukana. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**5. ESTELLE & THILDIN BIOCLEANSE 3 IN 1 -PUHDISTUSGEELI,** 150 ml, puhdistaa meikin ja epäpuhtaudet kasvoilta. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**6. AUSTRALIAN GOLDIN MOISTURE LOCK TAN EXTENDER -VARTALO-VOIDE,** 237 ml, pidentää rusketuksen kestoa ja ravitsee ihoa auringon jäljiltä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**7. ERITTÄIN HIENO SUOMALAINEN TERVASAMPOO,** 300 ml, kosteuttaa hiusten lisäksi hiuspohjaa ja ehkäisee hilsettä. Prismat, S-marketit ja suurimmat Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät ja suurimmat Sokokset.

**8. AROMAS ARTESANALES DE ANTIGUAN FLORAL WHITE JASMINE -PALASAIPPUA,** 200 g, puhdistaa ja jättää iholle miellyttävän tuoksun. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**9. HIMALAYA HERBALSIN MULTIPURPOSE-VOIDE,** 20 g, rauhoittaa auringon polttamaa ihoa ja hoitaa hiehtymät, haavat sekä hyönteisten puremat. Prismat, suurimmat S-marketit ja suurimmat Sokokset.

**10. OFFIN ACTIVE ROLL-ON -HYTTYS-KARKOTE,** 60 ml, on hajuton ja helposti levitettävä. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät ja suurimmat Sokokset.





# Tyttö ja HELMINAUHA

Lastensairaalan ahtaat ja huonokuntoiset tilat ovat tulleet tutuiksi Anna Rukolle, 18. Hän tietää, että syövästä ei parannuta tahdonvoimalla vaan maailman parhaalla hoidolla. Siksi hän kerää nyt rahaa lastensairaalalle itse tekemillään koruilla.

Patti on ilmestynyt jalkaan ikävään kohtaan. Se hiertää kävellessä ja harmittaa 11-vuotiaasta **Anna Rukkoa**. Hän haluaa päästä siitä eroon. Lääkärin mielestä patti näyttää harmittomalta, mutta hän suosii poistamaan sen. Leikkauksen jälkeen patista lähetetään koepala tutkittavaksi patologille.

Pääsiäisenä 2008 Rukkojen perheeseen syntyy **Kaarlo**-poika, ja Anna saa toisen pikkuveljen. Pyhien jälkeen vanhemmat kutsutaan pikaisesti espoolaiseen Jorvin sairaalaan. Siellä he saavat kuulla uutisen, joka pysäyttää onnellisen perheen arjen. Heidän tyttärellään on todettu melanooma, ihosyöpä. Lisätutkimukset osoittavat, että syöpä on ärhäkkää laatua ja ennuste niin huono, että elin-aikaa luvataan korkeintaan muutama kuukausi.

Anna Rukon ei onneksi tarvitse kuulla uutista suoraan lääkäriltä, vaan vanhemmat saavat pehmentää musertavaa tietoa. Suomessa vasta 12-vuotiaalla on velvollisuus kuulla itse kaikki omaan terveydentilaansa liittyvät asiat.

”Tajusin, että minulla on syöpä vasta, kun löysin äidiltä syöpäoppaita. Kukaan ei ollut siihen mennessä puhunut syövästä sillä nimellä, eikä melanooma sanonut minulle mitään”, Rukko muistelee.

**Rankat hoidot muuttivat kaiken.** Löydöksen jälkeen Rukko joutui lukuisiin tutkimuksiin. Lääkäreillä oli kiire selvittää, minne kaikkialle syöpä oli ehtinyt levitä. Ensin Rukolle tehtiin suuri leikkaus, jonka jälkeen hänet siirrettiin lastenklinalle sytostaattihoitoihin. Hoitojen aikana Rukon hiukset lähtivät, ja hän voi pahoin. Loppuvaiheessa

160-senttinen tyttö painoi enää 39 kiloa. Koska hoitojaksot kestivät kuukausia, Rukko joutui käymään sairaalakoulua, ja samalla kaikki hänen ystävänsä kaikkosivat.

”Sairaala-aika on minulle yhä osittain sumua. Elin päivä ja sytostaattipilleri kerrallaan.”

Hoidot muuttivat koko perheen elämän. Perusturvallisuus järkkäyi, muut lapset jäivät vähemmälle huomiolle, ja vanhempien tulot romahtivat.

”Olin ensimmäinen melanoomatapaus klinikalla. Lääkäreiden yllätykseksi ja minun onnekseni lääkkeet purivat ja syövän eteneminen pysähtyi.”

Syksyllä 2008 lääkitys vaihdettiin sytostaateista toiseen syöpälääkkeeseen, interferoniin, jota Rukko sai vuoden 2010 kesäkuuhun asti. Sitten hoidot olivat ohi, mutta kontrollikäynnit jatkuvat edelleen.

”Selvinneistä yritetään liian usein tehdä sankareita. Todellisuudessa syövässä ei ole mitään kaurista. Siitä ei selviä sisulla tai tahdonvoimalla, eikä siitä saa sankaritarinaa. En tiedä yhtään syöpään kuollutta lasta, joka ei olisi taistellut jäädäkseen henkiin. On tuurista kiinni, purevatko lääkkeet.”

**Turkoosinvärinen voimavara.** Läpinäkyvissä muovilaatikoissa on satoja erivärisiä helmiä. Nyt 18-vuotias Rukko seisoo kotinsa olohuoneessa Espoossa ja esittelee valtavaa korutarvikekokoelmaansa. Hän poimii kasan turkoosinvärisiä helmiä ja pujottaa niitä läpikuultavaan siimaan.

Helminauhojen tekeminen on Rukolle harrastus ja voimavara. Se on myös syy siihen, miksi moni suomalainen tunnistaa hänet nykyisin.





## Anna Rukko, 18

**Mottoni on...** yksi ihminen voi muuttaa maailman ja yhden ihmisen maailma voi muuttua.

**Nauroin viimeksi...** tälle kysymykselle. Nauran paljon, sillä nauru on joskus voimakkaampi stressin lievittäjä kuin itku.

**Itkin viimeksi...** kun saimme kuulla, että 7-vuotias Kaarlo-veljeni tulee ilmeisesti sokeutumaan kokonaan. Kaarlo on minulle hyvin tärkeä.

**Moka, joka opetti eniten...** on, että kannattaa miettiä etukäteen, mitä puhuu julkisuudessa.

**Haluan vielä oppia...** uusia kieliä. Uskon, että laaja kielitaito avaisi monia uusia ovia.

●●● Kaikki sai alkunsa kaksi vuotta sitten, kun perhe vietti pääsiäislomaa mökillään Sallassa. Rukko joutui istumaan koko loman sisällä, kun muut sisarukset olivat laskettelurinteessä. Sytostaattihoidot olivat jättäneet jälkeensä nivelsärkyä ja vatsakipua, eikä laskettelusta tullut mitään. Oli onni, että äiti oli pakannut mukaan korutarvikkeita. Koruja Rukko oli tehnyt jo sairaalassa.

”Pian helminauhoja alkoi kertyä vauhdilla. Mietimme, mitä tekisimme niillä, sillä sukulaisten ja ystävien kaapit olivat jo täynnä”, Rukko nauraa.

Lopulta hän sai idean. Lastenklinikan sisäilmaongelmat, ahtaat tilat sekä potilaiden ja henkilökunnan hengitysoireet olivat pinttyneet hänen mieleensä. Sen vuoksi hän haluaa kerätä koruillaan rahaa Helsingin Meilahteen vuonna 2017 nousevalle Uudelle lastensairaualalle.

”Ajatuksesta pidettiin, ja laitoin pystyyn Facebook-sivun, jossa ihmiset voivat huutaa koruja haluamallaan summalla.”

Ensimmäiseksi tavoitteeksi Rukko asetti yhden sairaalaneliön eli 3 000 euroa. Tavoite täyttyi nopeasti, ja Rukko nosti summan 12 000 euroon. Kun sekin tuli täyteen, Rukko tuplasi tavoitteensa. Viimeinen tavoitesumma, 50 000 euroa, tuli täyteen syksyllä 2014. Tähän mennessä koruja on myyty yli 250 kappaletta.

Rukko on saanut keräyksestä paljon kiitosta. Hän ei ollut valmistautunut projektin saamaan julkisuuteen, mutta jossain vaiheessa haastattelupyynnöjä kuitenkin alkoi sadella.

”Syövässä ei ole mitään kaunista, eikä siitä saa tehdä sankaritarinaa.”

”Suurin yllätys putosi postiluukusta viime marraskuussa. Kirjeessä luki ”Tasavallan presidentiltä”. Ryhdyin pomppimaan ja kiljumaan, kun avasin kuoren”, muistelee presidentin itsenäisyyspäivän vastaanoton nuorin vieras.

### Elämä on tässä ja nyt.

Tällä hetkellä Rukko elää tavallisen nuoren arkea. Siihen kuuluvat kuvataidelukio, koirat Veeti ja Jokeri sekä elämä perheen kanssa.

”Minulla on tavoitteita ja haluan tähdätä korkealle. Lukion jälkeen haen lääketieteelliseen opiskelemaan. Sairaala-aika sai minut kiinnostumaan lääkärin työstä.”

Sairaudessa on menossa niin sanottu terve vaihe. Melanooman uusiutuminen on kuitenkin erittäin yleistä. Tämä kävi perheelle selväksi vain vuosi ensimmäisen löydöksen jälkeen, kun Rukon kehosta löytyi jälleen patteja. Ne todettiin kuitenkin tutkimuksissa hyvänlaatuisiksi. Nuori nainen tiedostaa silti, että syöpä uhkaa häntä niin kauan, kunnes toisin todistetaan.

”Välillä pelko nostaa päätään, mutta silloin yritän tunkea sen takaisin kaapin perukoille. En halua ruokkia pelkoa. Voi olla, että syöpä uusiutuu kuukauden, vuoden tai 50 vuoden päästä. En kuitenkaan voi elää niin, että odottaisin jatkuvasti syövän uusiutumista. Elämä on tässä ja nyt, ja haluan nauttia siitä.” •

## Tukea Uudelle lastensairaualalle

Anna Rukon tekemiä koruja voi huutaa Facebookissa *Annan korut Uuden Lastensairaalan hyväksi* -sivulla. Varat menevät suoraan Uusi Lastensairaala tukiyhdistys 2017:n tilille.

Myös S-ryhmä on mukana tukemassa Uutta lastensairaala. S-ryhmä ja alueosuuskauppojen kaksi miljoonaa asiakasomistajaa ovat lahjoittaneet hankkeeseen yhteensä miljoona euroa.



Sairaala-aika sai Anna Rukon kiinnostumaan lääkärin ammatista. Lääketieteelliseen nuori nainen hakee kuvataidelukion jälkeen.



*Tuemme työtä elävän meren puolesta!*



Kesän vaippakoeelma on täällä! Tänä kesänä vaippamme ovat meriaiheisia. Vaipoissa on viisi supersöpöä merieläintä ja kampanjalla Libero tukee työtä elävän meren puolesta. Osa jokaisen myydyin vaippapaketin tuotosta ohjataan rahoittamaan kasvatusaltaiden rakentamista uhanalaisille merieläimille. Lue lisää työstämme osoitteesta [libero.fi](http://libero.fi) ja muista katsoa myös fantastiset mainosfilmit!

**Libero®**



# KLIKKAA PARHAAT EDUT ITSELLESI

Tapasimme kolme asiakasomistajaa, joiden arkea S-ryhmän kaupat ja sähköiset palvelut helpottavat. Lue, miten pääset itsekin käsiksi juuri sinulle räätälöityihin etuihin.

**Anu Tuomela**  
Mediatekniikan opiskelija, Helsinki  
Asuu poikaystävän kanssa

”Minua kiinnostavat ruoka, muoti ja liikunta. Näistä aihepiireistä haluan saada etuja ja hyviä vinkkejä myös kaupaltani – mieluiten sähköisesti.

*Yhteishyvä Ruoka* -liitteestä löydän hyviä reseptejä. S-mobiilista käyn tarkistamassa S-Tilin saldon ja bonustilanteen. S-Tili on yhteinen ruokatilimme avomieheni kanssa.

Pyrin asioimaan paikoissa, joista saan Bonusta. Arvostan ystävällistä palvelua sekä laajaa valikoimaa. Kosmetiikkaa ostan Sokokselta.

Ruoassa suosin edullisia omia merkkejä, mutta esimerkiksi ruokaöljyissä valitsen kalliimpia tuotteita. Hinnalla on opiskelijalle merkitystä.”



**Minna Hovi**  
Suunnittelupäällikkö, Vantaa  
Taloudessa puoliso, 16-vuotias tytär ja 6-vuotiaat kaksostytöt

”Suosin käteviä sähköisiä palveluja, mutta ei haittaa, vaikka tietoa tulee myös postitse. Eniten hyödynnän S-mobiilia. Sieltä nappaan myös tarjoukset ja edut, kuten kuoharin 15 eurolla ja Sokoksen ’osta 50 eurolla, saat 10 euroa’ -edun.

Pidän käsillä tekemisestä ja ruoanlaitosta. Netistä etsin vinkkejä ja tuoreita ideoita. Katson Näin teet valkuaisvaahdon -kaltaisia ohjevideoita esimerkiksi Yhteishyvä Livestä.

Isommat ruokaostokset teemme Prismassa, ja pohjoisessa käydessämme yövyimme Sokos Hotelleissa. Minua ilahduttaa, kun lapset otetaan palveluissa huomioon.”



**Veikko Saarinen**  
Eläkeläinen, Hyvinkää  
Elää vaimon ja aikuisen pojan kanssa

”Vaimolle tulee sähköpostiin asiakasomistajapostia. Se on minusta parempi kuin paperiposti. *Yhteishyvästä* luen elämänmakuiset, ihmisistä kertovat jutut.

Viihdyn eläinten kanssa ja olen apuna veljentyttäreni navetassa. Lisäksi osallistun taloyhtiömme toimintaan, siivoamme ja huollamme kaiken itse. Näissä hommissa hyödynnämme Prismen rautapuoti, mutta isompikin rautakauppa olisi tarpeen lähistölle.

ABC:llä on helppo poiketa tankkaamaan, kun se on aina auki. Kauppaani kaipaen esittelyjä ja esimerkiksi kalaan liittyviä vinkkejä.”



# Miksi minun kannattaa antaa markkinointilupa?

Mediapäällikkö Anni Sipilä SOK Mediasta vastaa.

## Mitä saan, jos annan sähköposti-osoitteeni sekä markkinointiluvan?

Kun annat meille luvan lähettää markkinointiviestintää sähköpostiisi, voimme kertoa sinulle ajankohtaisista asioista. Saat automaattisesti kuukausittain sähköpostiviestit, joiden kautta pääset helposti käsiksi ajankohtaisiin etuihin, bonustietoihin ja verkossa ilmestyvän *Yhteishyvän* juttuihin.



## Kuinka annan markkinointiluvan?

Kirjaudu Omalle S-kanavalle S-Pankin verkkotunnuksilla tai S-tunnuksella, jonka luot ensimmäisen kirjautumisen yhteydessä. Anna sähköpostiosoitteesi ja ruksaa kohta "Minulle saa lähettää uutis- ja kampanjaviestejä sähköpostiini". Siinä kaikki.

Asiakastiedot voit päivittää myös asiakaspalvelupisteessä (Primat ja suurimmat Sokokset) tai soittamalla S-ryhmän asiakasomistajapalveluun 010 765 858 (0,088 €/min).

## Kuinka usein sähköpostia tulee?

Kuukauden asiakasomistajapostin saat aina kuun 1. päivä ja bonustiedon 10. päivä. Lisäksi saat tietoa muista ajankohtaisista kampanjoista ja eduista.

## Kuinka osaatte räätälöidä postin juuri minulle?

Kohdennustietona voimme käyttää esimerkiksi sukupuolta, asuinpaikkaa tai lapsitietoa. Näin esimerkiksi perheenäiti saa parhaat lapsiperheen matkavinkit.

## Haluan postia vain digitaalisena. Onnistuuko se?

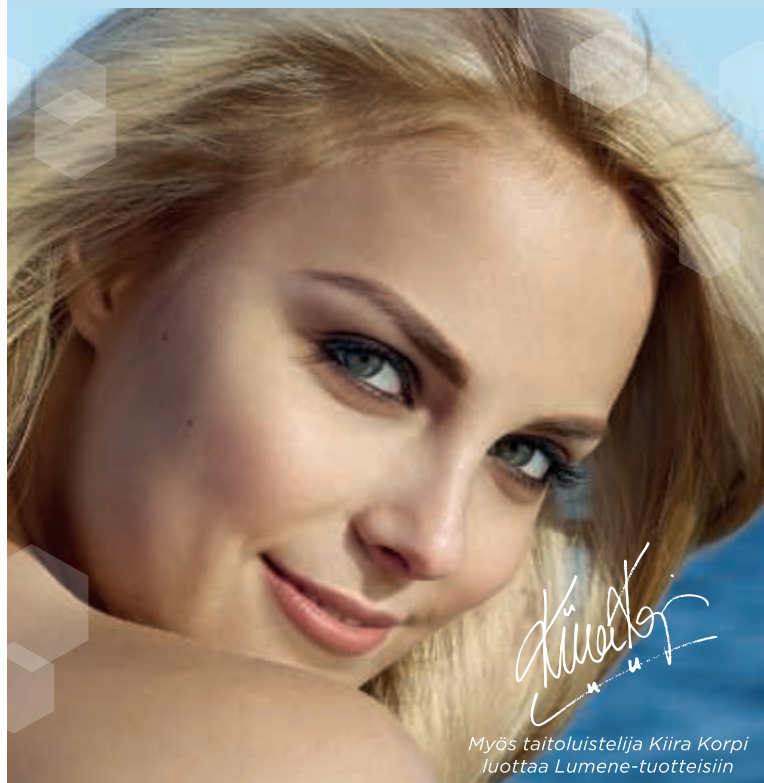
Kyllä. Jos et halua enää paperista *Yhteishyvää* ja asiakasomistajapostia, voit muuttaa tilauksesi kokonaan sähköiseksi Omalla S-kanavalla. Silloin saat asiakasomistajapostin vain sähköpostiisi.

**Heinäkuussa Yhteishyvä ja asiakasomistajaposti ilmestyvät vain verkossa. Antamalla markkinointiluvan varmistat, että sähköpostiisi tulevat**

- 1) Bonustiedot
- 2) Edut
- 3) Yhteishyvä.

**Päivitä tietosi nyt ja saat 10 euron alennuksen yli 100 euron ostoista Prisman ja Sokoksen verkkokaupassa.**

NYT KAIKISSA LUMENE-TUOTTEITA MYYVISSÄ  
S-RYHMÄN MYYMÄLÖISSÄ



Myös taitoluisteliija Kiira Korpi  
luottaa Lumene-tuotteisiin

#PARASTAKESÄSSÄ

OSTA 2 LUMENE-TUOTETTA,  
SAAT YHDEN TUOTTEEN  
KAUPAN PÄÄLLE

Syötä kuitenkin tiedot ja lue säännöt:  
[lumene.fi/kesa](http://lumene.fi/kesa)

JAA KUVA  
PARHAASTA  
KESÄHETKESTÄSI  
JA VOITA LUMENE-  
TUOTEPAKETTI



LUMENE  
FINLAND



POHJOISEN LUONNON VOIMA - TIEHEN JALOSTAMANA

Tarjous koskee kaikkia Lumene- ja Natural Code by Lumene -tuotteita 1.6.-31.7.2015.



# Näppärä viimeistelijä

Valmiit maustekastikkeet ovat kotikokin oikotie makujen maailmaan.

Kylminä tai huoneenlämpöisinä käytettävät maustekastikkeet ovat kätevä lisä pöytämausteiden joukkoon. Ne viimeistelevät aterian tuomalla siihen vaihdellen joko ripauksen tulusuutta, makeutta tai täyteläisyyttä. Viime vuosien chilivillityksen ansiosta etenkin tulisten maustekastikkeiden valikoima on kasvanut.

Koska ruokailijat pitävät hyvinkin erilaisista mauista, on parasta antaa jokaisen annostella kastiketta itse.

Maustekastikkeita voi käyttää myös ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Niillä saa loihdittua eksoottisen vivahteen esimerkiksi itämaisiin ruokiin tai uutta makua ja luonnetta perinteisempiin kotiruokiin. Pieni ripaus kastiketta ryhdistää monet tahnat, levitteet, marinadit sekä dippi- ja salaattikastikkeet. Kastikkeita kannattaa kuitenkin annostella varoen, sillä ne saavat koko annoksen maistumaan helposti samalta.

Eri kastikkeiden valmistusaineet vaihtelevat suuresti. Siksi on hyvä tarkistaa jo kaupassa, mikä on kunkin kastikkeen pääraaka-aine. Tieto löytyy ensimmäisenä valmistusaineluettelosta. Tuotteen käyttöä ohjaa usein tieto siitä, onko pääosassa vaikkapa tomaatti, chili, sokeri, etikka, öljy tai vesi.

Maustekastikkeet säilyvät yleensä avoimattomina kuukausia, osa jopa vuosia. Tarkista silti säilyvyys pakkauksesta. Avattuina kastikkeita on hyvä säilyttää jääkaapissa. Jääkaappiin kertyneet pakkaukset kannattaa käydä läpi kuukausittain, jotta niiden sisältö ei vanhene ja purkit vie suotta tilaa. •



## Vahvan maun antaja M<sup>C</sup>ILHENNY COMPANYN TABASCO (57 ML)

Tulinen chilikastike on tunnettu yli 160 maassa. Tuotteen raaka-aineluettelo on lyhyt: chiliä, suolaa ja etikkaa. Se säilyy avattunakin kylmässä jopa viisi vuotta, jolloin väri voi tummua, mutta maku pysyy ennallaan. Vahvaa kastiketta annostellaan varovasti. Jo pari tippaa tekee terää pizzoille, munakkaille ja lihapadoille. Valmistusmaa USA.

## Hedelmäinen pöytämauste HEINZIN HP-KASTIKE (255 G)

Peribrittiläinen hedelmächutney sisältää mallasviinietikkaa, tomaatteja, siirappia, taateleita, tamarindia, pippuria ja muita mausteita. HP-kastiketta käytetään usein ranskalaisten perunoiden mausteena, mutta se tuo makua myös lihapulliin tai lohen marinadiin. Tuote ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon. Valmistusmaa Alankomaat.



## MITÄ EROA?

”Tuunaa valmiskastike lisäämällä sekaan silputtuja yrttejä.



### Mieto ja mehevä

#### HELLMANN'SIN REAL-MAJONEESI (400 G)

Miedonmakuisen majoneesin pääraaka-aineina ovat kasviöljy ja kananmuna. Se sisältää runsaasti energiaa (790 kcal/100 g), joten pienikin lusikallinen mehevöittää burgerin tai uuniperunan. Laktoositon majoneesi maistuu myös etikkakurkuilla ja sinapilla höystettynä kalan ja ranskalaisten kanssa. Valmistusmaa Iso-Britannia.

### Grillaajan paras kaveri

#### SANTA MARIAN AMERICAN BBQ SAUCE ORIGINAL (470 G)

Miedolla ja makealla amerikkalaiskastikkeella voi marinoida helposti sekä lihaa että kasviksia. Se soveltuu myös lihan ja kasvien voiteluun grillauksen loppuvaiheessa tai grilliruokien kastikkeeksi pöydässä. Kastikkeen sisältämät sokerit tekevät ruoan pinnasta rapean. Makua tuotteeseen antavat muun muassa tomaatti, sinappi ja ananas. Säilytetään avattuna jääkaapissa. Valmistusmaa USA.



### Pastaruokien lisä

#### RAINBOW'N PESTO ARRABBIATA (190 G)

Aurinkokuivatuista tomaateista, chilistä, valkosipulista ja yrtteistä valmistettu tahna sopii pastaruokiin, yleismausteeksi ja esimerkiksi tuorejuustoon sekoitettuna leivän päälle. Juustottomana tuote soveltuu myös vegaaniruokavalioon. Avattu pestopurkki säilytetään jääkaapissa. Valmistusmaa Italia.



### Ketsupin korvaaja

#### RAINBOW'N MAKEA CHILIKASTIKE (500 ML)

Lasipulloon pakattu thaimaalainen chilikastike on noussut suomalaisissa ruokapöydissä ketsupin haastajaksi. Tahmaisen makea mutta samalla sopivan tulinen kastike maistuu lihapullien dippikastikkeena, broileripastakastikkeessa, raejuuston maustajana tai aasialaisten ruokien mausteena. Valmistusmaa Thaimaa.



### Tulinen ja trendikäs

#### HUY FONG FOODSIN SRIRACHA-CHILIKASTIKE (482 G)

Vietnamilaisesta ”kukkosoosista” on kasvanut maailmanlaajuinen trendi erityisesti katukeittiöiden suosikkilisäkkeenä. Sen maku on samaan aikaan tulinen, makea, suolainen ja etikkainen. Tuote sopiikin sekä aasialaisiin että meksikolaisiin ruokiin. Fanit maustavat srirachalla niin hollarit kuin hillotkin. Valmistusmaa USA.





# OLE HYVÄ

KOONNUT SANNA AUTIO  
sanna.autio@sok.fi  
SOK, PL 1, 00088 S-RYHMÄ

**FAZERIN TUTTI FRUTTI**  
valmistetaan laktoositto-  
masta kermajäätelöstä ja  
hedelmäkarkkien makui-  
sesta limonadijäästä.

**CLASSIC MAITO-  
SUKLAA-LAKRITSI**  
-puikon vaniljakerma-  
jäätelö on kastettu lakritsi-  
maitosuklaakuorutteeseen.

**DAIM-SUKLAATUUTTI**  
kätkee sisälleen suklaa-  
jäätelöä ja Daim-rakeita.

**PANDAN JA  
INGMANIN  
LAKUMIX** mais-  
tuu täytelakuilta.  
Puikon punainen  
karkinmakuinen  
ja tumma  
lakritsinmakuinen  
kuorrute kätkevät  
sisälleen keltaista  
appelsiinin-  
makuista kermajäätelöä sekä  
lakritsikastiketta.

**PIRULO  
WATERMELON**  
sisältää vesimelo-  
nin- ja omenan-  
makuista limo-  
nadijäästä sekä  
suklaanmakuisia  
paloja.

**KINGIS  
SANDWICHIN**  
keksien välissä  
maistuvat raikas  
vanilja- tai minttu-  
kermajäätelö sekä  
suklainen täyte.

**KINGIS MURU** on  
rouhea yhdistelmä  
laktoositonta  
vaniljakerma-  
jäätelöä, suklaan-  
makuista  
kuorutetta ja  
hasselpähkinä-  
muruja suklaaisella  
sydämellä.

**MAGNUM PINK  
RASPBERRYSSÄ**  
vadelmajäätelö ja  
-kastike yhdistyvät  
maitosuklaakuorut-  
teen kanssa. Kokonai-  
suuden kruunaa vielä  
pinkki kuorrute.

**MAGNUM BLACK  
ESPRESSON** täyte-  
läistä vaniljajäätelöä  
täydentävät espresso-  
kahvikastike ja paksu  
tummasuklaakuorrute.

**JÄTTIS PASSION** tuo  
kielen päälle tuulah-  
duksen tropiikkia  
yhdistelmässä laktoosi-  
tonta mangon- ja  
appelsiininmakuista  
kermajäätelöä sekä  
passionhedelmähilloa  
hedelmän makuisella  
kuorutteella.

## Kesän viileimmät uutuudet

**PIRULO KAKTUS**  
-limonadijään vihreän  
kuorutteen alla maistuvat  
sitruuna- ja mansikkajää  
sekä appelsiinisorbetti,  
joita höystävät poreilevat  
makeiset ja mansikkara-  
keet. Myydään yhdeksän  
kappaleen paketissa.

**PINGVIINI NOUGAT-  
SYDÄN-TUUTISSA** on  
vaniljakermajäätelöä ja  
nougatsydän. Höysteenä  
on nougatkastiketta ja  
mantelikrokantteja.

**AINO TAIKA** -tuutit ovat pienikokoisia, ja ne valmistetaan  
kahdesta erimakuisesta jäätelömassasta ja vohvelista. Pintaa  
kuoruttaa kastike ja reilunkokoiset makupalat. Annoksen  
viimeistelee kastikesydän. Tuutteja on kolmea eri makua:  
vanilja & karamelli, suklaa & vanilja ja vadelma & suklaa.

# UPEA KESÄTARJOUS!

Toimi heti!



5 kk lehdet  
VAIN

20 €

(norm. 35,75 €)

KAUPAN PÄÄLLE VALITSEMASI LAHJA!



Arvo  
59,00 €

## AARIKAN LAUKKU

Trendikäs ja käytännöllinen laukku, jonka hillitty musta-harmaa väritys sopii asuun kuin asuun. Laukkuun mahtuu tarpeen mukaan treenivarusteet, vaihtokengät tai vaikka ostokset. Laukun mitat 43cm x 32cm x 24cm, kantokahvat ja irrotettava olkahihna, vetoketjullinen pikkutasku ja päätytasku.

Arvo  
34,00 €

tai



## KERÄÄ JA KATA -KIRJA

Yhdistele vanhoja perintöastioita ja kiehtovia kirpparilöytöjä rohkeasti ja persoonallisesti tämän päivän astioihin. Vuosikymmenittäin etenevä kirja tarjoaa monipuolisen tietopaketin kaikille astioista ja astiakulttuurin historiasta kiinnostuneille! WSOY. 128 s.

## TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

### ☒ Kyllä kiitos!

Tilaan Koti ja keittiö -lehden upean kesätarjouksen ja saan **5 kk:n lehdet** (5 nroa) **nyt VAIN 20 €!** (norm.-35,75 €)

### Valitsen KAUPAN PÄÄLLE:

- ☐ Aarikan laukun, arvo 59,00 € Tilaustunnus:104227 TAI  
☐ Kerää ja kata -kirjan, arvo 34,00 € Tilaustunnus:104949

### ☒ Osallistun arvontaan, jossa voin voittaa **35.000,00 €**, puhtaana käteen tai **5.000,00 €** sisustusrahaa!

Tilauseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etinimi	Sukunimi	410/104227 410/104949
Osoite		Syntymävuosi
Postinumero ja -toimipaikka		Puhelin
Sähköpostiosoite	Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta		
<input type="checkbox"/> tekstiviestillä	<input type="checkbox"/> sähköpostitse	

Arvannon säännöt: Aller Media Oy järjestää arvannon, jonka voittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. 35.000,00 € arvonta suoritetaan 11.12.2015 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2015 mennessä tilanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 31.7. ja siihen osallistuvat kaikki 29.7.2015 mennessä tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää omien yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy /Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102 (ma-pe klo 8.30-16.30, hinta 8,4 snt/min).

TILAA NETISSÄ:  
**kotijakeittio.fi/tilaukset**

TAI PUHELIMITSE:

**075 328 5101**

(hintaa 8,4 snt/min, ma-pe 8.30-16.30)

Tilaustunnus Aarikka: 104227  
Tilaustunnus Kerää ja kata: 104949

Koti ja keittiö  
maksaa  
tilauksen  
postimaksun

**KOTI  
JA KEITTIÖ**

Aller Media Oy  
Tunnus: 5006760

Info: K2  
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tarjous on voimassa 31.7.2015 saakka. Tarjous koskee vain kotimaan tilauksia ja talouksia, joihin ei ole tilattu Koti ja keittiö -lehteä viimeisen 6 kk:n aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102 (hintaa 8,4 snt/min). Varaamme mahdollisuuden toimittaa kaupapäällisen tilalle toisen vastaavan tuotteen mikäli kysyntä ylittää varaamamme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä kaupapäällisiä uudestaan.



**Marabou**

UUTUUS

# HOMESTYLE

## COOKIES



**Marabou Homestyle Cookies  
Chocolate filling**  
Herkullista maitosuklaatäytettä  
ja suklaapaloja.



**Marabou Homestyle Cookies  
Soft inside**  
Sisältä pehmeä, päältä rapea...  
Kuin kotona leivottu!



# KUIN KOTONA LEIVOTTU!

*Mmm...Marabou*

# Sen kesän muistan aina

Rakkaiden kanssa vietetyt huolettomat kesäpäivät piirtyvät mieliimme usein lähtemättömästi. Tällaisia ovat Yhteishyvän lukijoiden kauneimmat kesämuistot.

KOONNUT NIINA KORHONEN  
KUVAT LUKIJOIDEN KOTIALBUMIT



”Lapsuudessani kävimme isin kanssa aina kesäisin leppäkerttu-kivellä. Kivi sijaitsi suunnilleen kilometrin päässä kotoamme. Kivellä oli jännittävää käydä, koska leppiksiä oli todella paljon. Lapsuuden kesät olivat aina aurinkoisia ja lämpimiä.”

Mari Peippo



”Heinäkuu oli lämmin, kun täytin kymmenen vuotta. Syntymäpäiviäni ei koskaan vietetty, mutta tällä kerralla serkkuni tuli perheineen Helsingistä kylään. Serkkuni mies oli liki kaksimetrinen. Hän nosti minut harteilleen ja juoksi valtavan ison kiven ympäri kymmenen kertaa. Sain häneltä pussillisen Fazerin sekalaisia. Se oli ensimmäinen ja viimeinen syntymäpäiväni, jolloin sain lahjan. Tuo päivä on piirtynyt sydämeni sopukkaan, ja elän sen yhä kirkkaina kuvina mielessäni. Se on lapsuuteni ihanin kesämuisto.”

Pirkko Tuominen







”Kesän rakkain muisto on mökiltä. Olimme mieheni kanssa laiturin päässä ottamassa aurinkoa ja uimassa. Molemmilla oli viinilasi lepo-tuolien vieressä, ja järvessä ui sorsapoikue. Huomasin, kuinka eri tavoin olimme ruskettuneet. Minuun väri tarttuu, mieheeni ei sitten millään. Laitoin käteni miehen käden päälle ja nappasin muistoksi kuvan. Rauhan tunnelma tekee tästä päivästä kaikista rakkaimman.”

**Tarja Luukkonen**

”Tulimme Ruotsista aina kesäisin perheenä – äiti, isä ja kolme lasta – Suomen maaseudulle maisemiin, joista vanhempamme ovat kotoisin. Vuokrasimme vuosia pientä hirsimökkiä Reisjärven Suonperällä, jonne suurin osa suvusta teki vierailuja kesän aikana seurustelemaan ja nauttimaan Suomen upeasta suvesta. Me lapset leikimme kymmenen tikkua laudalla sekä kuurupiiloo. Aamulla käenkellon soittaessa oli huippuhetki juosta kilpaa Vilkkaan kauppa-autoon jätski- ja jenkkiostoksille. Äiti teki aina omaa viiliä sekä syötti meille silloin tarjolla ollutta kalanmaksajämskilaata. Me olimme kouluikäisiä. Tämä kaikki tapahtui 1970- ja 80-luvuilla. Voi niitä aikoja!”

**Marianne Viita**



”Suutelin tyttöä järven saarella, kun olimme soutelemassa 18-vuotiaina. Kukaan muu ei sitä suukkoa nähnyt. Silloin sää oli helteinen ja tuoksui tuomenkukalle. Suomi ja Neuvostoliitto olivat ystävämaita. Kaipaen noita aikoja. Suutelon hehku on yhä muistini lokeroissa.”

**Jorma Mäkeläinen**



”Ala-asteikäisenä lomailimme koko perhe mökillä. Pelasimme, kalasimme ja uimme. Voisipa vielä tuntea rauhan, joka ympärillämme tuolloin vallitsi.”

**Henna Vähä-Hakula**



”En ollut moniin vuosiin viettänyt juhannusta perheeni kanssa. Siksi tuo muisto on jäänyt mieleeni viime kesältä. Ilta oli lämmin, tuuleton ja tyyni. Aurinko kajasti puiden oksien lomasta ja loi ihanaa tunnelmaa. Tuoksui kesältä: koivulta, grillailulta, kukilta.”

**Caroliina Takala**

”25-vuotiaana vaelsin yksin Ahvenanmaalla. Aurinko paistoi, meri tuoksui ihanalle, ja kaikki oli rauhallista. Sain mennä minne vaan ilman huolen häivää.”

**Nina Järvensivu**



”Kuusikymmentäluvulla, kun ihminen kävi kuussa, olin vanhempieni kanssa lhalan leirintä-alueella. Seurasimme leirintä-alueen vastaanoton telkkarista mustavalkoista kuulähetystä. Olin vähän yli kymmenvuotias.”

**Sauli Salomaa**

”Kesällä 1988 suloinen tyttäreni konttasi nurmikolla ystäviensä luona Siilinjärvellä. Muistan aina, miten pieni pyly keikkui ja polvet yrittivät varoa pistelevää nurmea. Rakkaus lapseen oli suurta ja niin ennenkokemattonta. Sain jakaa hetken parhaiden ystäviensä kanssa.”

**Anneli Ketonen**



"Olin ollut koko kesän töissä, kun sain yhden viikonlopun vapaaksi. Lähdin parhaan ystäväni kanssa päiväksi rannalle. Aurinko paistoi todella kuumasti, mutta viileä tuuli auttoi. Söimme eväitä, ja rannalla tuoksui hiekka. Se oli ainoa hetki moneen vuoteen, kun olen oikeasti tuntenut kesän."

**Kristiina Raivio**

"Kaipaen kesiä mummini kanssa, kahdestaan mökillä ongella istuen. Ei tarvittu sanoja, pelkkä yhdessäolo riitti. Näitä yhteisiä hetkiä oli paljon, ja ne olivat kesän kohokohtia."

**Terhi Kerttula**



"Juhannus 2010 jäi mieleen. Riitelimme mieheni kanssa, ja sovintoa lähdettiin hieromaan mökille. Riita saatiinkin sovittua, ja loppuaika kului yhdessä nauttien ja saunoen. Reissusta tekee vielä muistettavamman se, että parin viikon päästä raskaustesti näytti plussaa."

**Annina Heikkilä**

...

**McVitie's**  
Digestive

**ENJOY THE ORIGINAL**



**WIN A TRIP TO LONDON!**





”Muistan lämpimät kesäsäät ja viltin pihalla, jossa lapsemme tekivät yhdessä aikuisten kanssa kukkaseppeleitä ja puuhommia. He myös nikkaroivat kaikenlaista, kun pappa teki heille omat pienet työkalupakit. Polskutelimme järvessä ja saunoimme rantasaunassa. Kesät 1990-luvun alussa olivat ihania, kun olimme maalla mummolassa koko perhe ja kolme poikaamme olivat pieniä. Silloin ei ollut niin kiire kuin nykyään kaikkialla tuntuu olevan.”

**Jaana Mälkönen**

”Kesä 2011 oli kokonaisuudessaan paras. Se oli täydellinen vapauden ja huolettomuuden kesä. Teimme ystäväni kanssa unohtumattomia reissuja kesäöissä. Kävimme esimerkiksi Muumimaailmassa salaa uimassa. Kesäyöt olivat pitkiä ja lämpimiä, ja ystävät olivat seurana. Kesäinen Turku antoi parastaan. Olin silloin 24-vuotias opiskelija.”

**Mari Kononen**



”Perheen kanssa matkasimme Kilpisjärvelle asuntovaunulla. Saimme paljon uusia kokemuksia: Lapin herkkuja, päiväreissu Norjaan, poroja, yötön yö Kilpisjärvellä ja paljon vihreyttä. Poliisi tutki tietämällä taipaleella asuntovaunumme. Myöhemmin kuulumme autoradiosta, että he etsivät vankikarkuria juuri siltä alueelta.”

**Lea Mäkinen**

# Disney KLASSIKOT KERÄÄ KAIKKI DISNEY-KLASSIKOT!



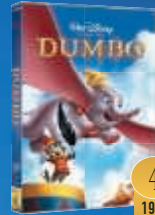
LUMIKKI JA SEITSEMÄN KÄÄPIÖTÄ

1  
1937



PINOCCHIO

2  
1940



DUMBO

4  
1941



TUHKIMO

12  
1950



LIISA IHMEMAASSA

13  
1951



KAUNOTAR JA KULKURI

15  
1955



PRINSESSA RUUSUNEN

16  
1959



NALLE PUH

22  
1977



LEIJONAKUNINGAS

32  
1994



BIG HERO 6

53  
2015

**PRISMA**



# MILTÄ NÄYTTÄÄ SINUN RINKELISI?

Tutustu tarjoiluehdotuksiin **“Keski-Rinkeli”** -appissa ja nauti oma suolainen tai makea herkkupalasi.

Keski-Rinkelit löydät kauppojen keksi- ja leipähyllystä.



**UUTUUS!**

## KESKI®

Rinkelihyvää vuodesta 1946





# Daim

**OSTA 2**

**DAIM-TUOTETTA**

**VOITA**

**GoPro HERO4!**

**KUVA**

**OMAT**

**KLIPPISI!**

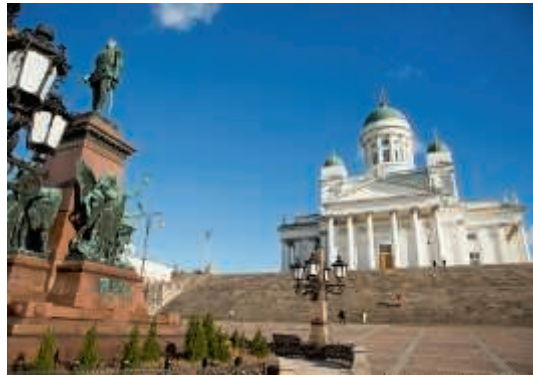


Osallistu syöttämällä kuitin tiedot  
[facebook.com/daimsuomi](https://facebook.com/daimsuomi).  
Arvomme läjäpäin GoPro  
HERO4 Silver -kameroita.  
Kameran arvo n. 379 €.  
Kampanja päättyy 31.8.2015.

Kampanjassa mukana mm. nämä tuotteet. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

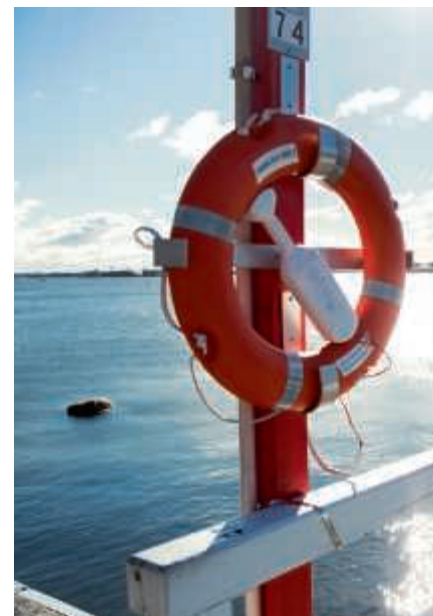






**YLLÄ** Senaatin-  
torin pohjois-  
laidalla kohoava  
tuomiokirkko on  
monille matkai-  
lijoille Helsingin  
symboli.

**ALLA** Olf Hellsten  
(vas.) ja Lars  
Malmström tutus-  
tuivat Helsingin  
arkkitehtuuriin  
bussikierroksella.







TEKSTI REBECA ROMERO  
KUVAT MINNA KURJENLUOMA JA  
ROOPE PERMANTO  
KUVITUS ANTTI NIKUNEN

# Kuin ystävän luona kylässä

Milloin olet viimeksi ihmetellyt pääkaupunkimme siisteyttä tai ihastellut sen upeaa arkkitehtuuria? Lähde mukaan kiertoajelulle ja näe ystävällinen Helsinki turistien silmin.

**A**urinko on noussut tunteja ennen, ennen kuin suuret matkustajalaivat lipuvat Eteläsataman rantaan. Kuhina on alkanut kauppatorilla seitsemältä, ja torimyyjät ovat jo täydessä työn touhussa. Osa helsinkiläisistä vasta heräilee kodeissaan, kun seinien ulkopuolella kaupunki jo hengittää kesäistä aamupäivää. Koko kaupunki on valmis hurmaamaan tulijat tunnelmallaan ja ulkoasullaan.

Ruotsalaiset **Olf Hellsten**, **Stefan Lundström**, **Johan Ohlson** ja **Anders Blume** ovat saapuneet Helsinkiin Itämeren pitkin. Tähän heidät toi suomalainen sauna.

”Olemme käyneet saunareissuilla Budapestissä, Istanbulissa, Pietarissa ja Riassa. Suomi tunnetaan maailmalla saunakulttuurin mekkana, siksi halusimme tulla. Emme kuitenkaan uskaltaneet tänne ensimmäiseksi, sillä suomalaiset ovat niin kovia saunomaan, että oli pakko hakea vauhtia muualta”, sanoo Hellsten.

Miehet kuuluvat tukholmalaiseen saunaseuraan ja ovat saaneet Suomen Saunaseuralta kutsun suomalaisiin löylyihin. Ensimmäiseksi he aikovat testata aidon savusaunan meren rannalla Lautsaaren Vaskiniemessä, ja seuraavana lomapäivänä löylyistä nautitaan Kotiharjun saunassa Kalliossa.

”Ruotsissa saunakulttuuri on vielä lapsenkengissä. Meillä saunotaan, mutta ei niin paljon kuin Suomessa. Ruotsalaiset saunat ovat usein sähkösaunoja. Meidän kokemuksemme mukaan parhaat löylyt saa kuitenkin perinteisessä puulämmitteisessä saunassa”, sanoo tukholmalaisryhmän matkanjohtaja Lundström.



**KATSO** videolta, miltä Helsinki näyttää kuumailmapallon kyydistä.

**yhteishyvä live**

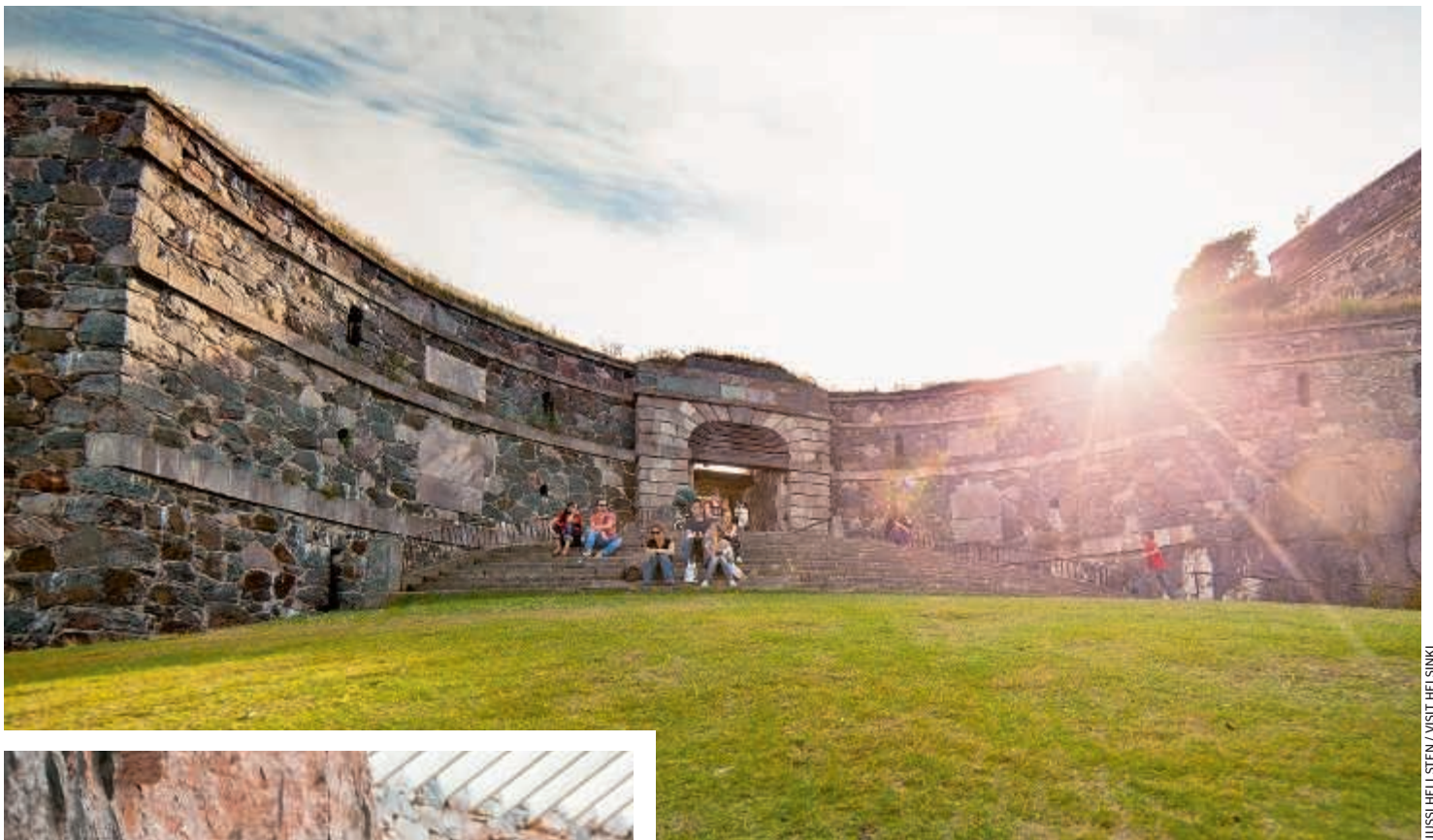


**YLLÄ** Kesäinen Esplanadin puisto hurmaa sekä kotimaiset että ulkomaiset turistit.

**VASEMMALLA** Kaivopuistosta avautuu postikorttimaisema merelle. Kaukana siintää Suomenlinnan silhuetti.

LAURI ROTKO / VISIT HELSINKI





JUSSI HELLSTEN / VISIT HELSINKI



**YLLÄ** 1700-luvulla rakennettu Suomenlinna merilinnoituksineen on yksi Suomen suosituimpia nähtävyyksiä.

**VASEMMALLA** Anders Blume tallentaa Temppelisaareen kirkon tunnelman puhelimen muistiin.

## Helsingin matkailija-yöpymisten määrä vuonna 2014 asuinmaan mukaan

- Venäjä 242 532
- Saksa 147 572
- Iso-Britannia 129 949
- Ruotsi 123 488
- Yhdysvallat 120 695
- Japani 107 472
- Kiina 57 991

LÄHDE: VISITHELSINKI.FI

●●● Ennen kuin päästämme miehet kiukaan lämpöön, on aika ottaa heidän kanssaan selvää, millaiselta kesäinen Helsinki näyttää matkailijan aurinkolasien läpi.

### Tuttu ja turvallinen

Punainen bussi poimii Olympialaiturilta ryhmän turisteja kyytiinsä. Autoon nousee ainakin italialaisia, japanilaisia, venäläisiä ja ruotsalaisia. Myös tukholmalaiset miehet ovat ilmoittautuneet kierrokselle.

”Helsinki on kaunis kaupunki. Tänne pääsee helposti ja edullisesti laivalla, ja erityisesti kesäisin täällä viihtyy pidemmänkin aikaa. Helsinki on ulkomailla, mutta silti tuttu ja turvallinen”, Anders Blume perustelee matkakohteen valintaa.

”Osa meistä on ammatiltaan arkkitehtejä, joten haluamme nähdä Helsingin upeaa arkkitehtuuria. Kiertäjäkierroksella siitä saa parhaan kokonaiskuvan”, Olf Hellsten jatkaa.

Vaikka nykyisin lomalla halutaan elää paikallisten tapaan, on turisteille tarkoitettu kiertäjäkierros helppo ja nopea keino nähdä kaupungin päänähtävyydet. Kiertäjäkierroksia järjestävän Strömman opas **Essi Räsänen** toivottaa turistit tervetulleiksi ensin englanniksi ja sitten ruotsiksi.

Ensimmäisenä bussi suuntaa kohti vehreää Esplanadin puistoa, jossa helsinkiläiset viettävät kesäpäiväänsä mielellään. Keskellä puistoa seisoo **J.L. Runebergin** patsas, ja itäpäässä loistaa kaunis Ravintola Kappeli, jonka terassilla ihmiset siemailevat aamupäivän kahviaan.

”Matkailija löytää Helsingistä hyvin omaileimaista kaupunkikulttuuria merellisessä ja luonnonläheisessä maisemassa. Helsinkiläiset

●●●



# Leppoisan kesäpäivän resepti

## *Kesäpizzaa* **GRILLIIN** — PAKASTEALTAASTA —



Kesällä ruoanlaitto saa olla helppoa ja hauskaa. Täydellinen kesäruoka syntyy näin: Hae Dr. Oetker -pizza kaupasta pakastealtaasta. Tuunaa oman maun mukaan, paista grillissä ja nauti hyvässä seurassa!

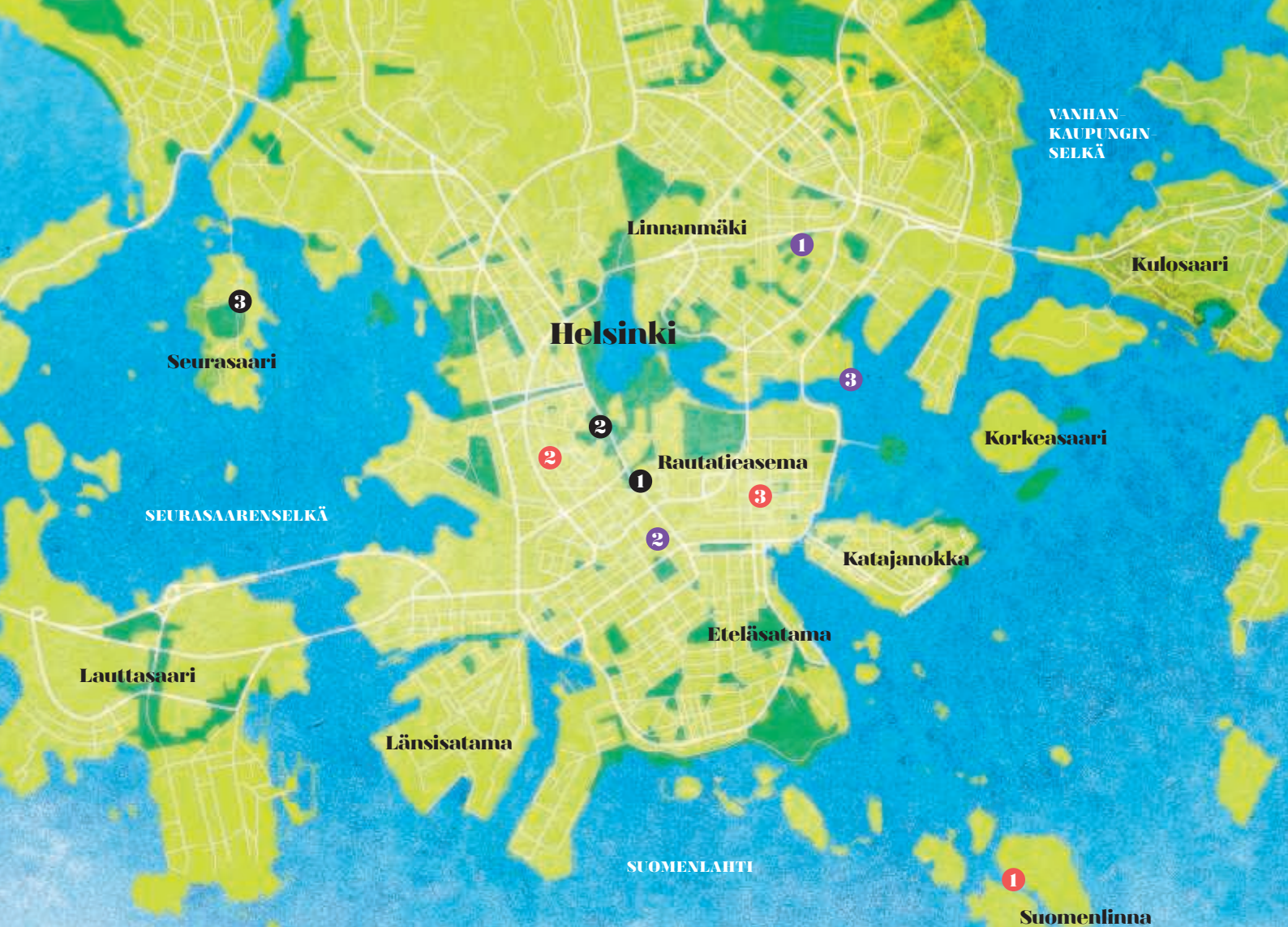
Parhaat pizzavinkit löydät osoitteesta [facebook.com/hyvanpizzanlahettilas](https://facebook.com/hyvanpizzanlahettilas)



*Laatu on paras resepti.*

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.





# TURISTINA PÄÄKAUPUNGISSA

## 3x takuuvarma turistikohte

- 1 Suomenlinna on yksi maailman suurimmista merilinnoituksista. Varuskuntakaupunki rakennettiin Helsingin edustalle 1700-luvulla ja se on yhä Suomen suosituimpia nähtävyyksiä.
- 2 Tempelisaution kirkon ovat suunnitelleet arkkitehdit Timo ja Tuomo Suomalainen. Kallioon louhittu kirkko on yksi Helsingin suosituimmista nähtävyyksistä.
- 3 Tuomiokirkko on osa Carl Ludvig Engelin ja Johan Albrecht Ehrenströmin suunnittelemaa Helsingin empirekeskustaa. Se valmistui vuonna 1852. Kryptassa on vaihtuvia näyttelyitä ja konsertteja.

## 3x kulttuurin- nälkäiselle

- 1 Kiasma on Suomen ja lähialueiden johtava nykytaiteen museo. Se kerää ja tekee tunnetuksi oman aikamme taidetta.
- 2 Suomen kansallismuseo esittelee suomalaisten vaiheet esihistoriasta nykyaikaan. Merkittävimmät arkeologiset löydöt sekä historialliset kansatieteelliset kokoelmat ovat syntyneet yli 200 vuotta kestäneen keräilyyn tuloksena.
- 3 Seurasaaren ulkomuseossa voi tutustua menneen ajan asumiseen ja suomalaiseen kansanperinteeseen. Suomen eri maakunnista siirretyt rakennukset kertovat torppareiden, talonpoikien ja säätyläisten elämästä 1700-luvulta viime vuosisadalle.

## 3x löylyjen lämpöön

- 1 Kotiharjun sauna Kalliossa on viimeinen perinteinen puulämmitteinen korttelisauna. Siellä voi peseytymisen lisäksi saada myös hierontaa ja kokeilla perinteistä kansanparannuskeinoa kuppausta.
- 2 Yrjönkadun uimahalli on poikkeuksellinen kokemus niin paikallisille kuin vierailijoillekin. Palatsimainen, 1920-luvun klassismia edustava rakennus on Suomen ensimmäinen ja vanhin julkinen uimahalli.
- 3 Helsingin Merihaan Kulttuuri-sauna avautui yleisölle toukokuussa 2013. Puupellettilämmitteiseen saunaan mahtuu kerralla 40 vierailijaa. Löylytelyn lisäksi voi pulahtaa mereen.



●●● luovat ilmapiirin, jossa matkailija tuntee helposti olonsa kotoisaksi”, kuvailee Visit Helsingin viestintä- ja mediavastaava **Laura Saksala**.

Helsingissä vierailee vuosittain lähes kaksi miljoonaa yöpyvää matkailijaa. Heistä hieman yli puolet on ulkomailta, suurimpana ryhmänä ovat venäläiset. Matkailijat haluavat tutustua Helsingissä arkkitehtuuriin, designiin, nähtävyyksiin sekä urbaaniin kaupunkiluontoon ja sen tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin. Esimerkiksi Helsingin edustan saaret, kaupungin pyöräily- ja melontareitit, kalastuspaikat sekä uimarannat ja Espoon Nuuksio kiinnostavat turisteja.

### Parvekelasit ihmetyttävät

Esplanadilta bussin matka jatkuu Senaatintorille, ja viimeistään nyt loputkin matkailijat kaivavat kameransa esiin. Torin pohjoislaidalla kohoava Tuomiokirkko on yksi Helsingin suosituimmista matkailunähtävyyksistä. Se on osa Helsingin empirekeskustaa ja koko kaupungin symboli.

Ajelun aikana kerrotaan faktoja Suomesta ja Helsingistä sekä kaupungin historiasta. Sauna saa oman osansa. Opas kertoo, että monissa kerrostalohuoneistoissa on ikioma sauna. Hilpeyttä herättää tieto, jonka mukaan Suomessa on niin monta saunaa, että kaikki suomalaiset mahtuisivat yhtä aikaa saunomaan.

”Matkailijat tekevät Helsingistä havaintoja, joihin ei itse välttämättä enää kiinnitä huomiota. Esimerkiksi kaupungin puhtautta ihastellaan. Moni ihmettelee myös parvekelaseja ja kyselee, miksi useissa ikkunoissa on valaisimet”, Saksala kertoo.

Ennen kuin saavumme yhteen helsinkiläisten rakkaimmista paikoista, opas kertoo vielä koulutuksesta, sosiaaliturvasta, terveydenhoidosta ja suomalaisesta huipputeknologiasta. Nokiaakin mainitaan, vaikka sen loiston päivät ovat jo osin takana.

Pian bussin ikkunoista avautuu postikorttimaisema Kaivopuistoon. Siellä purjeveneet lipuvat Helsingin saarten edustalla, ihmiset lenkkeilevät rannassa ja joku pesee räsymattojaan Suomen kuuluisimmalla mattolaiturilla. Turistien katseet kiinnittyvät rannasta näkyvään Suomenlinnaan, ja kamerat räpsyvät jälleen. Kesäisin matkaoppaat suosittelevat kaikille turisteille lauttamatkaa Suomenlinnaan nauttimaan saaren ainutlaatuisesta tunnelmasta.

### Arkkitehtuuri matkailuvalttina

Auringonvalo leviää alttariseinämälle katon reunaan kiertävästä ikkunarivistöstä. Aivan keskustassa, Fredrikinkadun päässä, on noustu ulos jaloittelemaan, ja nyt ruotsalaisen saunaseuran

●●●

**Linnanmäki**

# HANKI RANNEKKEET ENNAKKOON JA EDULLISEMMIN!



**S-etukortilla Linnanmäen ranneke  
nyt vain 35 € (norm. 37 - 39 €).**

Linnanmäki aukeaa 25.4. ja tarjoaa Pohjoismaiden laajimman laitevalikoiman sekä ilmaisen sisäänpääsyn lisäksi 100 toivottua uudistusta, jotka saavat hihkumaan riemustaaaaa! Rannekkeet ennakoon edullisemmin Sokoksista ja Prismoista sekä pääkaupunkiseudun Original ja Break Sokos Hotelleista.

Huvittelemalla Linnanmäellä tuet suomalaista lastensuojelutyötä.

[www.linnanmaki.fi](http://www.linnanmaki.fi)

Rannekkeiden ennakkomyyntihinta S-etukorttilaisille 35 €.  
Rannekkeet ovat myynnissä edellä mainituissa myyntipisteissä  
13.4. - 18.10.2015. S-etukortillaisen etu on 2 - 4 €.





**YLLÄ** Lähes 150 vuotta vanhaa ravintola Kappelia kutsutaan Espan Helmeksi.

**OIKEALLA** Bussissa opastuksen voi kuunnella useilla eri kielillä.



**YLLÄ** Muumituotteet käyvät kaupaksi turisteille.

**VASEMMALLA** Opas Essi Räsänen toivottaa turistiksi tervetulleiksi englanniksi ja ruotsiksi. Kiertoajelu kulkee, oli kesäpäivä kylmä tai helteinen.



●●● jäsenet hämmästelevät Tempeliaukion kirkon erikoista arkkitehtuuria. Kallioon louhitun kirkon ovat suunnitelleet arkkitehdit **Timo ja Tuomo Suomalainen**, ja se valmistui vuonna 1969.

Vierailijat ovat haltioituneita kuullessaan, että alttaritauluna on jääkauden aikainen kallionhalkeama. Kirkkosalin kattaa teräsbetonipalkeilla seiniin tuettu, kuparinauhalla verhottu kupoli. Kuparinauhan pituus on kaikkiaan 22 kilometriä.

”Vaikka Helsinki ei ole maailman mittakaavassa kovin suuri kaupunki, täällä on paljon nähtävää. Arkkitehtuuri on ehdottomasti yksi suurimmista matkailuvalteista”, Johan Ohlson sanoo.

Ruotsalaisten mielestä toinen matkailuvaltti ovat suomalaiset itsessään.

”Tunnen useita Tukholmassa asuvia suomalaisia ja olen seurustellutkin yhden kanssa. Suomalaiset ovat ystävällisiä ja kohteliaita. Pidän heidän mutkattomuudestaan. He eivät kaunistele tai kiemurtele turhia”, sanoo Stefan Lundström.

Visit Helsingin Laura Saksalan mukaan Helsinki yllättää kansainvälisen matkailijan useimmiten myönteisesti.

”Esimerkiksi viime vuonna toteutetun risteilymatkailututkimuksemme mukaan 91 prosenttia Helsinkiin saapuneista kansainvälisistä risteilymatkailijoista oli erittäin tyytyväisiä tai tyytyväisiä kokemuksiinsa Helsingissä. Erityisen tyytyväisiä oltiin helsinkiläisten ystävällisyyteen.”

Vajaan kahden tunnin kiertoajelun päätteeksi bussi kääntyy takaisin Esplanadin puistoon. Kyytiläiset purkautuvat ulos ja katoavat kaupungin vilinään kukin omille teilleen. Myös saunaseuran jäsenet kiirehtivät hotellille ja vihdoinkin saunomaan.

Iltapäivällä Helsingin kadut ja terassit täyttyvät ruokailijoista. Terasseilta kantautuva musiikki ja puheensorina sekä keskustan monista ravintoloista leijaileva ruoantuoksu ovat kesäistä Helsinkiä parhaimmillaan. Kaupungin tunnelma hurmaa joka ikisen kulkijan kansallisuudesta riippumatta. •



# MONTA TAPAA LOMAILLA m/s FINLANDIALLA.

Piipahdus tai pitkän kaavan kautta.  
Autolla tai ilman. Kesäisestä laiva-  
matkasta voi nauttia niin monella  
tapaa. Lähdöt Helsingistä Tallinnaan  
joka päivä klo 8.30 ja 15.30.

- Kuuden tunnin miniristeilyt
- Päivä Tallinnassa -risteily
- Hotellimatkat • Reittimatkat



S-Etukortilla\*  
**-25 %**



\* saat S-Etukortilla kesän reitti- ja risteilymatkoista 25 % alennuksen.  
Varaukset 14.6. mennessä. Matkustusaika 18.5.-31.8.15.







# MINKÄ NUORENA OPPII...

*Rahankäytön opettaminen lapsille kuuluu kasvattamiseen.*

Keskustelimme kahvitunnilla työkavereiden kanssa lasten viikkorahoista. Summat vaihtelivat lasten iän mukaan, ja osalla viikkorahojen ehtona oli kotitöiden tekeminen. Olimme kuitenkin yhtä mieltä siitä, että viikkorahan tarkoitus on opettaa lapselle rahan arvoa ja ohjata maltilliseen rahankäyttöön.

Kun lapsella on omaa rahaa käytössään, hän oppii punnitsemaan, miten sitä on viisainta käyttää. Kaikkea ei tarvitse törsätä heti, vaan jälkikasvua voi opettaa säästämään viikkorahoista vaikkapa puolet. Säästäminen vaatii kärsivällisyyttä ja harkintakykyä, joista on hyötyä elämässä yleensäkin. Säästöt voidaan siirtää säästöpossusta lapsen omalle pankkitilille.

## Seuraa säästöjen kertymistä verkkopankissa

Omien säästöjen seuraaminen on myös lapsille mielenkiintoista, erityisesti kun säästämiseksi asetetaan jokin kohde tai tavoite. Ihana oma verkkopankkitunnukset, jotka meillä S-Pankissa voi hankkia jo 12 vuotta täyttäneelle, mahdollistavat säästöjen kertymisen seuraamisen verkkopankissa.

Laskujen maksuakin voi harjoitella yhdessä. Perheessä voidaan sopia, että vanhemmat siirtävät puhelinlaskua vastaavan summan nuoren omalle tilille, josta hän maksaa laskun itse. Vanhemmilla kannattaa säilyttää tiliin käyttöoikeus, jotta he voivat seurata, että laskut tulevat maksetuiksi ajallaan.

Etenkin kesäloman aikaan on kätevää, että lapsella on käytössään vähän omaa rahaa pikkuostoksia varten. Helpoimmin rahan hoitaminen muksujen käyttöön hoituu niin, että avaa heille omat tilinsä, tilaa niihin maksukortit ja hoitaa rahojen siirrot kätevästi S-mobiilin avulla.

Nautinnollista  
kesää,

Raija



# S-Pankki

S-PANKKI.FI

## ARJEN APUNA

TEKSTI MARITA KOKKO  
KUVITUS ANTTI NIKUNEN

# Kesämökin ensiapu

**Lääkekaappi on usein lähin ja tärkein hengenpelastaja mökillä. Kaappi kannattaa järjestää huolellisesti hyllyittäin.**

**M**ökkeilykauden aloitukseen kuuluu olennaisesti kurkistus mökin ensiapukaappiin tai -laukkuun. Löytyvätkö sen sisältä kaikki tarpeelliset varusteet, ja ovatko lääkkeet vielä käyttökelpoisia?

Sisällön lisäksi on tärkeää, että lääkekaappi löytyy helposti hädän hetkellä ja sen tunnistaa esimerkiksi ovesta olevasta punaisesta rististä.

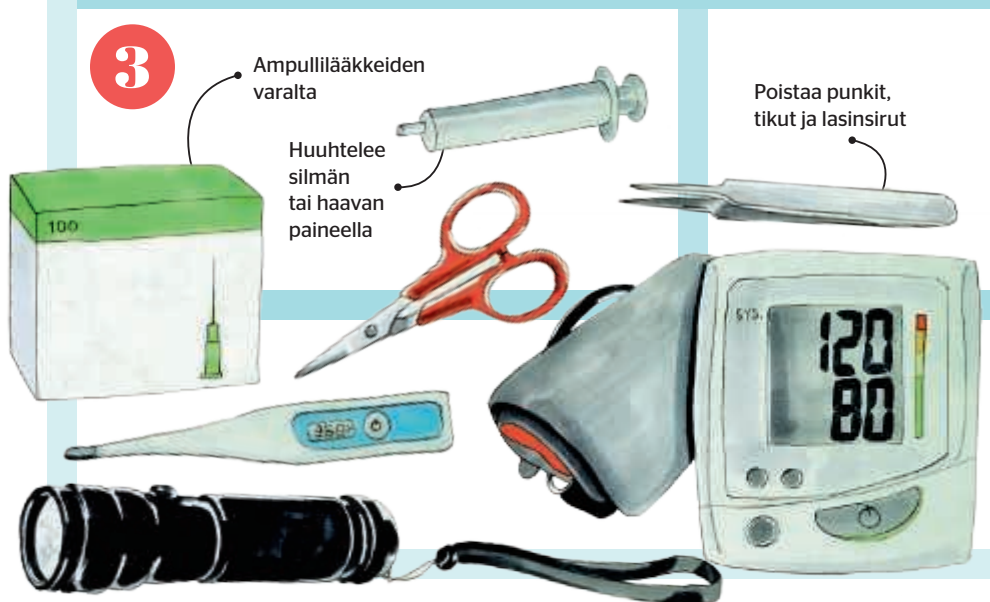
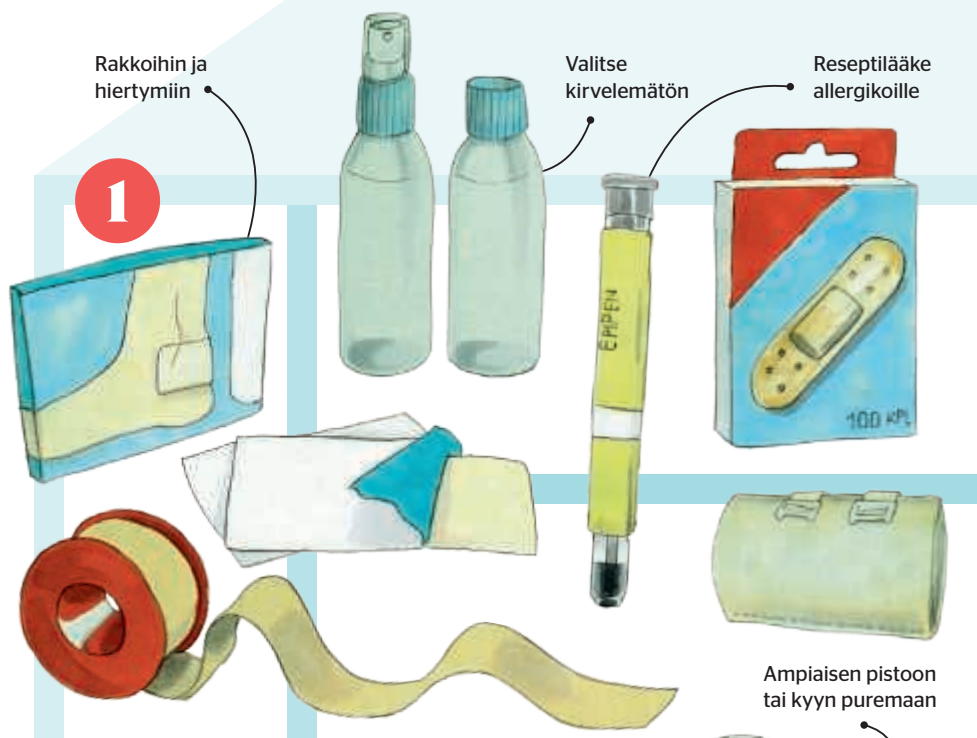
”Koska tapaturmat sattuvat usein ulkona, lääkekaappi kannattaa sijoittaa lähelle ulko-ovea. Suosi mökin varjoisaa puolta, jossa ensiaputarpeet ovat suojassa valolta ja lämpötilan vaihteluilta. Kun kaapin lämpötila ei nouse yli 25 asteen, lääkkeet säilyvät käyttökelpoisina kestoajankaan”, neuvoo **Janne Castrén**, joka palvelee kesäisin saaristolääkäreissä ja talvikaudella Helsingin Diacorissa.

Lääkekaapin tulee sijaita pienten lasten ulottumattomissa, mutta sitä ei kannata lukita. Häätilanteessa avaimen etsiminen vie turhaan tärkeää aikaa. •

## Muista myös tärkeät numerot

Lääkekaapin viereen tai sen oveen kannattaa liimata tärkeimmät yhteystiedot. Muista tarkistaa ja päivittää numerot aina mökkikauden alussa:

- yleinen hätänumero 112
- lähimmän terveysaseman päivystyksen numero
- lähimmän keskussairaalan vaihteen numero
- Saaristomerellä lääkäriveneiden ja Meripelastuskeskuksen numerot
- kesämökin osoite ja karttakoordinaatit.



## Lääkekaappi järjestykseen

Lääkäri **Janne Castrén** kehottaa järjestämään lääkekaapin selkeästi hylly kerrallaan. Näin tarvittavat asiat löytyvät nopeasti. Tarkista alta, mitä kaikkea kaapissa on syytä olla.

1

### HAAVAT JA ENSIAPU

- Desinfointiaine
- Silmä- ja haavahuuhde
- Haavateippi
- Painesidos isoa haavaa varten
- Erilaisia laastareita
- Rasvalappuja palovammoihin
- Kylmäpakkaus
- Epipen-adrenaliinikynä

2

### LÄÄKKEET

- Adrenaliini (reseptilääke)
- Särky- ja kuumelääke
- Ripulilääke
- Pahoinvointilääke
- Lääkehiili
- Antihistamiini
- Nenäsumute ja -tipat
- Yskänlääke ja kurkkutabletit
- Hyönteiskarkote
- Aurinkovoide
- Kortisonivoide
- Kortisonitabletit
- Henkilökohtaiset reseptilääkkeet

3

### HOITOVÄLINEET

- Kuumemittari
- Verenpainemittari
- Z-pinsetit
- Sakset
- Otsa- tai taskulamppu
- Steriilejä erikokoisia neuloja
- Ruisku





Tulip Pulled Pork 550g  
**TYTYTYVÄISYYSTAKUU**  
**KAMPANJA**  
voimassa 1.6. - 31.7.

# SLOW COOKED

MADE BY TULIP



Helppoa ja nopeaa  
- lämmitä ja nauti!



Skannaa ja löydä  
inspiroivat reseptit!



180°C, 25 min.



Epäsuora  
lämpö, 25 min.

TULIP FOOD COMPANY  
WWW.SLOWCOOKED.FI • WWW.SLOWCOOKED.SE

Tyytyväisyystakuu: Lähetä tuotepakkauksen päiväyksen sisältävä osa, tyytyväisyysmerkki, ostokuitti, etu- ja sukunimesi, tilinumerosi (IBAN) sekä kirje, jossa kerrot, miksi et ollut tyytyväinen tuotteeseen 14.8.2015 mennessä alla olevaan osoitteeseen. Hyvitämme ostohinnan ja postituskulut noin kuukauden kuluessa suoraan tilillesi. Ole huolellinen omien tietojesi kanssa. Mikäli tietoja puuttuu, emme pysty suorittamaan tilisiirtoa. Alfmix Oy / Tulip Pulled Pork tyytyväisyystakuu, PL 209, 01301 VANTAA. Kampanja-aika on 1.6. - 31.7.2015 ja koskee vain Tulip Pulled Pork (550g) -tuotetta. Enintään yksi palautus tuotetta ja kotitaloutta kohden. Hakemuksen tulee olla perillä vastaanottajalla viimeistään 14.8.2015. Emme vastaa kadonneista tai myöhästyneistä hakemuksista.



TEKSTI HEIDI HÄNNINEN  
KUVAT FOLIO IMAGES JA  
TAVARANTOIMITTAJAT

# Uusi väri talon ylle

Auringonvalo paljastaa, kun kodin tai mökin ulkopinnat kaipaavat ehостusta. Talon maalaamiseen sopii parhaiten puolipilvinen ja lämmin poutapäivä.



**REGIN TALOMAALI** kestää auringonvaloa sekä lämpötilan ja kosteuden vaihteluita. Riittäisyys 6-10 m<sup>2</sup>/l. 9 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat maaleja myyvät Prismat.



**REGIN AQUA-PEITTOSUOJA** antaa puupinnalle peittävän suojan jättäen kuitenkin puunsyövykuvion näkyviin. Riittäisyys 5-10 m<sup>2</sup>/l. 9 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat maaleja myyvät Prismat.



**REGIN AQUA-KUULLOTE** sopii hirs- ja puupinnoille ja suojaa kosteudelta, liialta ja sävytettynä UV-säteilyltä. Riittäisyys 5-10 m<sup>2</sup>/l. 9 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat maaleja myyvät Prismat.



**TEKNOKSEN NORDICA EKO-TALOMAALI** kestää pohjolan sääoloja, hylkii likaa ja säilyttää sekä värinsä että kiiltonsa pitkään. Riittäisyys 5-8 m<sup>2</sup>/l. 9 l. Kodin Terrat ja suurimmat maaleja myyvät Prismat.



**TIKKURILAN LASSEN PUNAMAALI** sopii uusien ja ennen punamullalla tai vastaavalla tuotteella maalattujen sahalautojen ja hirsipintojen ulkomaalaukseen. Riittäisyys 4-6 m<sup>2</sup>/l. 10 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja maaleja myyvät Prismat.



**TIKKURILAN AITAMAALI** hylkii likaa ja soveltuu erityisesti lautapintojen maalaukseen. Luonnonvalkoinen valmisseävy. Riittäisyys 4-9 m<sup>2</sup>/l. 10 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja maaleja myyvät Prismat.



**TIKKURILAN VINHA-PEITTÄVÄ SUOJA PUULLE** peittää ja suojaa, mutta jättää puunsyöt elävästi näkyviin. Riittäisyys 4-10 m<sup>2</sup>/l. 11,7 l. Kodin Terrat, S-Raudat ja maaleja myyvät Prismat.

## Viisi vinkkiä: Sopiva aika maalata

**1.** Valitse päivä, jolloin ilman lämpötila on 15-20 astetta ja suhteellinen kosteus korkeintaan 80 prosenttia. Älä maalaa alle 5 asteessa, koska liika kylmyys hidastaa kuivumista ja maalikalvon muodostumista sekä heikentää maalin tarttumista.

**2.** Vältä suoraa auringonpaistetta, sillä se kuivattaa maalikalvon liian nopeasti. Jos maalaat aurinkoisella säällä, työskentele varjossa ja seuraa auringon kulkua.

**3.** Pinnan on oltava kuiva. Jos vesisade kastelee alustan, sen päälle ei voi maalata. Myös seinään osuvat sadepisarat häiritsevät maalin kuivumista ja voivat turmella maalatun pinnan.

**4.** Huomioi ilman kosteus. Työt on hyvä aloittaa heti aamukasteen hävittyä, jotta maalikalvo ehtii kuivua ennen iltakasteen laskeutumista. Iltakasteen kosteus himmentää tuoretta, kostea maalipintaa.

**5.** Nyt on paras aika maalata. Alkukesä on loppukesää otollisempaa aikaa, koska silloin rakenteet ovat vielä kuivia talven jäljiltä ja ilman suhteellinen kosteus matala.

VINKIT ANTOI PINTAKÄSITTELY-  
ALAN LEHTORI ESA-PEKKA  
MÄHÖNEN SAVON AMMATTI- JA  
AIKUISOPISTOSTA.



# NAUTI KESÄSTÄ!

## Kesäkuun ajan S-Etukortilla!



**NOPEA JA TEHOKAS**  
Super-Mg  
90 tabl. / 81 g\*  
Magnesium heti imeytyvässä muodossa.

**14,50** (17,90) **.fi**



**ARKEEN JA MATKALLE!**  
Probioottiplus  
125 kaps. / 48 g\*  
Maitohappobakteeri-valmiste.

**23,90** (28,50) **.fi**

Ostaessasi  
Bioteekin kesäkuun  
S-Etuotteen, saat  
**RANTAPALLON!**  
Palloja rajoitetusti.



**HYVÄ OMEGA-3 LÄHDE**  
Duo Epa+E-dha 650 mg  
120 kaps. / 170 g\*  
DHA ja EPA edistävät sydämen normaalia toimintaa. Yksi kapseli päivässä riittää.

**33,90** (43,50) **.fi**



**PUHDAS JA KORKEALAATUINEN**  
Voimaruoka Luomu-kookosöljy sentrif  
(TH-BIO-132) 450 g\*\*  
Ihon kuntoon ja immuunijärjestelmän toimintaan. Sopii myös ruuanlaittoon.

**11,95** (16,-)  
26,56/kg (35,56/kg) **.fi**

### Syö kesän antimia ilman ikävää turvotusta!

Bioteekin **Super Laktaasi** on kaikkien laktoosi-intoleranttien kesän pelastus. Bioteekin **Super Alfagalaktosidaasi** on tehokas ruoansulatusentsyymi. Se pilkkoo kasvien ja täysjyväviljojen hiilihydraatteja vähentäen ilman kertymistä suolistoon.



**Super Laktaasi 80 kaps. / 31 g\*\***  
Pilkkomaan laktoosia.

**Super Alfagalaktosidaasi 80 kaps. / 20 g\*\***  
Ruoansulatusentsyymi pilkkomaan hiilihydraatteja.

**15,90** /kpl (20-22,50) **.fi**



### HUIPPUTARJOUS!

**Puhdas+ Beauty**  
**Kollageeni & Tyrnimarja 330 g\***  
Kollageeni on ihon tärkein rakennusaine, sillä se muodostaa 70 % ihon proteiinista. Ihoa nuorentava luonnollinen kollageeni auttaa pitämään ihon sileänä ja kauniina.

**37,90** (49,80) 114,85/kg (150,91/kg) **.fi**

**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEUSTE

\*Ei saatavana Loimaan Emotionista. \*\*Saatavana seuraavista Sokoksista: Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Kaari, Kajaani, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lohja, Pori, Porvoo, Raisio, Salo, Savonlinna, Tampere ja Turku sekä seuraavista Emotioneista: Hakaniemi, Hyvinkää, Järvenpää ja Sello.

Tarjoukset ovat voimassa S-Etukortilla Sokoksissa, Emotioneissa ja verkkokaupassa 1.-30.6.2015 tai niin kauan kuin tuotteita riittää.



# VILLI- MAKUJA metsästämässä

Maistuisiko annos valkoapilaa, voikukkaa tai maitohorsmaa? Puutarhan ja lähimetsän villiyrttien herkullisuus yllätti ryhmän kaupunkilaisia luontoharrastajia.

**N**okkoset pistävät polttavan päänsä esiin pensaiden takaa. Maa hohtaa vaaleana valkoapilasta, ja pientareelta nousee vuohenputkea ja maitohorsmaa. Tienposkessa saattaa sotkeutua lillukanvarsiin.

**Kaisa Vermasheinä** johdattaa kymmenpäisen ryhmän keskelle vehreää ja rönsyävää puutarhaa, jossa tuntuu vielä sateen jälkeinen kosteus. Luonnon keskellä ulkopuolisesta maailmasta muistuttaa ainoastaan humina, joka kantautuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle laskeutuvista koneista.

Vermasheinä kumartuu ja katkaisee maasta paljain käsin pienen nokkosen. Sen lehdestä kannattaa hänen mukaansa tarttua myötäkarvaan, näin polttiaiskarvat eivät tee sormiin rakkuloita.





## ”Kun tunnistat lajikkeet, et kerää myrkyllisiä tai rauhoitettuja kasveja.”

●●●

”Tämän kaikki varmasti tuntevat. Nokkosen vihreät osat ovat parhaimmillaan nuorena. Loppukesästä voi puolestaan käyttää siemeniä”, Vermasheinä selittää.

”Joko tätä voi käyttää?” **Seija Rouhinen** kysyy ja osoittaa kädessään olevaa kasvia.

”Ei ihan vielä. Siemenet voi kerätä, kun kukinnot roikkuvat varren suuntaisesti”, Vermasheinä vastaa.

### Porkkanaa muistuttava saalis

Vermasheinä vetää Vantaan Korsossa villiyrtti-retteä. Sen osanottajat ovat tällä kertaa helsinkiläisestä Herttoniemen ruokaosuuskunnasta. Osuuskunnalla on oma vuokrateltta noin kilometrin päässä.

Villiyrttien keräämisestä eli hortoilusta on viime vuosina tullut yhä suosittumpaa osittain siksi, että villivihanneksia pidetään luonnon omana superruokana. Raikkaan maun lisäksi niissä on monia hyvää tekeviä aineksia, kuten antioksidantteja, vitamiineja ja hivenaineita. Hortoilussa vie-



Toiset villiyrtit tuoksuvat, toiset eivät. Vantaalainen Claire Federer-Rahkonen käyttää myös hajuaistiaan apuna hortoilussa.

hättää myös liikkuminen luonnossa, sillä se virkistää kehon lisäksi mieltä.

Luonnonvaratuottajaksi opiskeleva Vermasheinä johdattaa ryhmää eteenpäin.

”Onko vuohenputki kenellekään tuttu?” hän utelee.

”Valitettavasti! Meillä on sitä puutarha täynnä”, huokaisee vantaalainen **Claire Federer-Rahkonen**.



## Oooops! Joskus sattuu ja tapahtuu.

lights by TENA on pikkuhousunsuoja, joka on suunniteltu erityisesti odottamattomille pienille pisaroille. Toisin kuin tavallisissa pikkuhousunsuojissa, FeelFresh Technology™ sulkee pisarat nopeasti sisäänsä ja pitää olosi kuivana ja raikkaana koko päivän. Ainakaan niistä Oooops-tilanteista ei tarvitse enää olla huolissaan.

[www.lightsbytena.fi](http://www.lightsbytena.fi)

UUTUUS



**LUE VERKOSTA,**  
kuinka yrttejä  
voi käyttää  
ruoanlaitossa.  
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyvä.fi)



Retken vetäjä Kaisa Vermasheinä vinkkaa, että retkelle riittävät mukaan avoin mieli, ilmava kori ja sakset.

”Sitä kannattaa kuitenkin maistaa. Nuoressa vuohenputken versossa on tuoreen porkkanan makua”, Vermasheinä neuvoo.

### Tunnista ensin, kerää sitten

Helsingiläinen Seija Rouhinen päätti lähteä villiyrttiretkelle, koska halusi oppia uutta tutuista kasveista. Hän ennakoiki retken olosuhteita sonnustautumalla asianmukaisesti pitkälahkeisiin housuihin ja kumisaappaisiin, koska metsässä saattaa olla kosteaa ja nokkosia.

”Halusin verestää vanhoja, 1970-luvulla hankkimiani taitoja. Silloin keräilin esimerkiksi vadelman- ja horsmanlehtiä sekä kanervaa. Sitten tuli muita menoja”, Rouhinen kertoo.

**Timo Koskimäki** on saapunut retkelle suoraan pellolta. Hän on yksi ruokaosuuskunnan ammattiviljelijöistä yhteisellä kolmen hehtaarin pellolla.

”Asun maaseudulla Lopella. Luonto on vieressä, mutta en ole aiemmin kerännyt villiyrttejä. Sieniä ja marjoja tulee kyllä poimittua”, Koskimäki toteaa.

Parasta aikaa hortoiluun on Kaisa Vermasheinän mukaan alkukesä eli touko-kesäkuu. Silloin suurin osa villiyrtteistä on parhaimmillaan koko maassa. Tyypillisimmät yrtit, kuten apilat, voikukat ja nokkoset, löytää vaikka kotipihasta, mutta esimerkiksi yrttiteehen soveltuvia mansikan- ja vadelmanlehtiä pitää hakea kauempaa.

Vermasheinän mukaan villiyrttiretkelle voi ●●●

## Tunnista viisi villiyrttiä

### Nokkonen (*Urtica dioica*)

Nokkonen kuuluu nokkoskasvien heimoon. Sen varsi on tavallisesti haaraton ja 30–150 senttimetriä korkea. Kasvin lehdistä ja varressa on pisteleviä polttinkarvoja. Sen lehdet sisältävät runsaasti eri vitamiineja ja rautaa. Tuoreita, ryöpättyjä eli muutaman minuutin keitettyjä lehtiä kannattaa käyttää kastikkeissa, keitoissa tai leivonnassa.



### Valkoapila (*Trifolium repens*)

Valkoapila kuuluu hernekasveihin, ja se kasvaa noin 10–30 senttiä korkeaksi niityillä, nurmikoilla, pihoiilla ja joutomailla. Kasvi kukkii kesä-elokuussa. Valkoapilan nuoria lehtiä voi käyttää salaateissa, keitoissa ja muhennoksissa. Kukat voi syödä tai kuivattaa yrttiteehen. Valkoapiloissa on runsaasti C-vitamiinia ja valkuaisainetta.



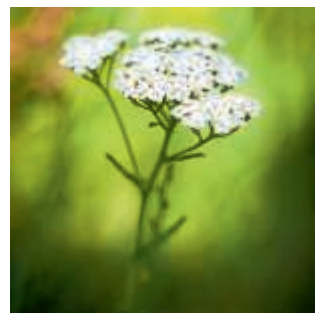
### Voikukka (*Taraxacum spp.*)

Sikurikasveihin kuuluva, 10–50 senttimetriä korkea kukka kukkii niityillä, pientareilla ja joutomailla touko-heinäkuussa. Voikukan lehtiä ja nuppua voi käyttää esimerkiksi salaatteihin ja ruokiin, mutta tällöin lehdet kannattaa kerätä ennen kukintaa. Kukkia voi syödä sellaisenaan. Voikukassa on paljon C- ja A-vitamiinia, kalsiumia ja rautaa.



### Siankärsämö (*Achillea millefolium*)

Mykerökukkaisiin kuuluva ja 20–70 senttimetriä korkea ryydin-tuoksuinen kasvi on erittäin yleinen. Se kukkii niityillä, pientareilla ja pihoiilla kesä-syyskuussa. Siankärsämön lehdet ovat voimakkaan makuisia. Ne soveltuvat hyvin esimerkiksi salaatteihin, kastikkeisiin, keittoihin ja patoihin.



### Maitohorsma (*Epilobium angustifolium*)

Maitohorsma kuuluu horsmakasveihin ja on 50–150 senttimetriä korkea. Se kukkii valoisissa kangas-metsissä, lehdoissa ja hakkuu-aukeilla heinä-elokuussa. Sen makeita juuriversoja voi valmistaa keväällä ja alkukesällä voissa parsan tavoin. Lehtiä voi käyttää salaattiin. Kasvin lehdistä on C- ja A-vitamiinia, riboflaviinia ja fosforia.



LÄHTEET: LUONTOPORTTI, ARKTISET AROMIT JA VILLIYRTTI.FI



- lähteä vähäisin kantamuksin: ilmava, iso kori ja sakset riittävät, mutta jos aikoo kerätä nokkosia, käsineetkin ovat tarpeen.

Villiyrtteistä saa nopeasti ja näppärästi tietoa verkosta. Kasvien tunnistuksessa Vermasheinä suosii mobiilipalvelua, jota voi selailla metsässä älypuhelimella. Lisäksi voi käyttää myös perinteistä maastokasviota.

Vermasheinä antaa hortoilijoille lopuksi kaksi tärkeää ohjetta.

”Jos et tunne kasvia, älä myöskään kerää sitä. Esimerkiksi osa Suomen putkikasveista on myrkyllisiä. Lisäksi kerää yrttejä vain puhtailta paikoilta, ei navetoiden tai ulkokäymälöiden läheisyydestä.”

### Joukko uusia tuttavuuksia

Kierros on päättynyt, ja hortoilijat palaavat autoilleen. Retkeilijät tutustuivat kaikkiaan 17 villiyrttiin puutarhassa ja metsässä. Seija Rouhinen tun-



Parin tunnin hortoiluretkellä tutustuttiin yhteensä 17 villiyrttiin.

nustaa, että ei oppinut kovin paljon uutta, mutta kiinnostavia tuttavuuksia olivat mehevä isomaksaruoho ja hieman lakritsinmakuinen kallioimarre.

Kallioimarre viehätti myös Timo Koskimäkeä. Lisäksi hän piti valkoapilan lehtiä maukkaina.

”Yllättävää, miten helposti voi löytää omasta pihapiiristä hyödyllisiä kasveja”, hän sanoo. •

## LEKSANDS-PUHTAASTI MAUKKAAMPI

Ympäristöä koskevat ja korkeaan laatuun tähtäävät tekijät ovat aina olleet keskeisiä asioita leipomollemme. Esimerkkinä tästä määrätietoisesta ja pitkään jatkuneesta ajattelutavasta, on leipomomme Leksandissa toiminut kesästä 2014 alkaen puhtaasti uusiutuvien energiamuotojen voimalla. Energian uunien lämmittämiseen, käyttöveten ja leivontalaitteisiin saamme uusiutuvista tuuli, vesi ja bioenergiasta.

**LEKSANDS**  
NAKKILEIPA

## Muista jokamiehen oikeudet

- Luonnonvaraisia, rauhoittamattomia kukkia, yrttejä ja kasveja voi kerätä jokamiehen oikeuksilla.
- Jokamiehen oikeuksien mukaan kasveista saa kerätä maanpäällisen osan sekä pienissä määrin myös juuria.
- Huomaa kuitenkin, että villiyrttien keräämiseen liittyy joitakin rajoituksia. Esimerkiksi luonnonsuojelualueilla ei saa kerätä kasveja, vaikka niissä saisi sienestää ja marjastaa.
- Kerää kasveja kerrallaan vain sen verran, että kasvusto säilyy kussakin paikassa elinvoimaisena.
- Puun osia, sammalta tai jäkälää ei saa ottaa ilman maanomistajan lupaa.
- Lain mukaan kasvien keräily ei saa aiheuttaa maanomistajalle vähäistä suurempaa haittaa. Tämä tarkoittaa muun muassa, että keräilystä ei saa jäädä maastoon pysyviä jälkiä.
- Lisäksi on muistettava, ettei toisten pihoilta saa kerätä kasveja.

LÄHDE: METSÄHALLITUS JA YMPÄRISTÖMINISTERIÖ

# Gifflar & kuuma festarikesä

Pori Jazz, Flow, Ruisrock, Summer Up, Provinssirock...  
Gifflar jakaa lippuja kaikille kesän festareille!

Joka viikko arvotaan 250€ lahjakortti voittajan  
valitsemien festaripakettien lipunmyyjälle. Ja joka  
päivä joku voittaa Gifflar-tuotepaketin.

Osallistu arvontaan raaputtamalla  
festaripassi osoitteessa [pagen.fi](http://pagen.fi)

Palkintoina  
yhteensä  
**17**  
festarilahjakorttia &  
**123**  
tuotepalkintoa!

**Maista  
myös  
uutuusmaku  
Gifflar  
Manteli!**

SHARE  
THE  
FUN!

[www.pagen.fi](http://www.pagen.fi)



## Krisprolls on nyt Emma. Täydellinen välipala kahvitaualle.

*Pagen*  
**Emma**

- maidoton
- laktoositon
- kuitua ja täysijyvää
- säilöntäaineeton
- pitkä säilyvyys



Liity iloisten Pagen-ystävien joukkoon ja seuraa meitä:

[www.facebook.com/pagensuomi](https://www.facebook.com/pagensuomi)  
[www.instagram.com/pagen\\_suomi](https://www.instagram.com/pagen_suomi)  
[www.pagen.fi](http://www.pagen.fi)



VIISI  
VASTUSTAMATONTA  
SUIHKUSAIPPUA-  
UUTUUTTA!

uusi



choose  
your mood





# Kesäpihan suosikit

Tuijat, pionit ja herukat tuovat kotipihalle näkösuojaa, väriä ja herkullisia makuja. Mikä kasvi sopisi parhaiten omalle pihallesi?

**TUIJAT** ovat aina-vihantia, syppesieihin kuuluvia havupuita tai -pensaita. Kartiotuija (vasemmalla) ja timanttituija ovat kotipihojen suosikkilajikkeita esimerkiksi aidanteissa. Korkeus vaihtelee lajikkeittain 1,5-10 metriä. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.



**KIINANPIONI** on Suomen yleisin pionilaji. Sen hoito on helppoa, mutta istutus pitää tehdä huolellisesti. Kasvi kukkii kesä-heinäkuussa ja viihtyy aurinkoisessa ja lämpimässä paikassa. Korkeus vaihtelee 0,8-1,5 metrin välillä. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.

**KALLIONAUHUS** on oranssinkeltainen, monivuotinen kasvi. Se kasvaa voimakkaasti ja kukkii elo-syyskuussa muistuttaen pientä aurinkoa. Se viihtyy aurinkoisessa ja puolivarjoisassa paikassa. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.



**KORISTEARONIA** kukkii kesäkuussa valkoisena ja tuo syksyllä pihaan voimakkaan oranssinpunaista väriä lehdistään. Kasvin tummanmustista marjoista voi keittää esimerkiksi mehua. Koristearonia sopii sekä yksittäiskasviksi että aidanteisiin, aurinkoiseen tai puolivarjoisaan paikkaan. Korkeus jopa 2 metriä. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.

**MUSTAHERUKKA** on erittäin C-vitamiinipitoinen marja, joka kasvaa helposti kotipihassa ja viihtyy aurinkossa. Tumman kuultavista marjoista voi tehdä hilloa, mehua tai likööriä. Pystykasvuiset lajikkeet soveltuvat myös aidannekasveiksi. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.



**VALKOHERUKKA** muistuttaa sisartaan puna-herukkaa, mutta siitä puuttuu puna-herukalle ominainen väri. Valkoherukka on maultaan puna-herukkaa makeampi. Se sopii käytettäväksi tuore-marjana ja pakastetuna sekä soveltuu myös viinin valmistukseen. Herukka tykkää auringosta. Kodin Terrat, S-Puutarhat ja suurimmat Prismat.

**HOUSEN RATTAN-  
ULKORUUKKU** antaa  
pihalle ja terassille uutta  
ilmettä. Pinta polyrottinkia,  
sisällä muovinen istutus-  
ruukku. Koot 33 x 55 cm ja  
28 x 45 cm. Kodin Terrat,  
S-Puutarhat ja Prismat.





Tyyne Passoja (vas.)  
pääsee kauppaan tai  
pankkiin toisinaan  
taksilla, mutta  
hänestä tuntuu  
helpommalta antaa  
nuorempansa Sirkka  
Passojan hoitaa  
asiat.



# YHDESSÄ

## raha-asiat hoituvat

**Vanhuus tai sairaudet voivat hämärtää ikäihmisen käsitystä rahasta sekä hankaloittaa kauppa- ja pankkireissuja. Silloin on hyvä, jos luotettava läheinen pääsee hätiin.**

Piimää, kurkkua, leipää, kinkkua, juustoa ja kauraryynejä. Kälviäläinen **Tyine Passoja**, 96, luettelee ruokatarpeitaan.

Veljentytär **Sirkka Passoja**, 65, seuraa vierestä, kun Tyine kirjaa kauppalistan sisällön ylös. Sirkka Passoja on hoitanut tätinsä kauppa- ja pankkireissut vuodesta 2012 lähtien. Silloin Tyine Passojan jalka amputoitiin verenkiertohäiriön vuoksi ja hän joutui pyörätuoliin.

Kaksikon järjestely asettui uomiinsa, kun Tyine Passoja oli vielä sairaalassa. Hän pyysi veljentytärtään tuomaan hieman käyttörahaa, ja naiset sopivat valtakirjalla, että Sirkka Passoja voi nostaa rahaa ja maksaa laskuja Tyynen tililtä. Sirkka Passojalle oli selvää, ettei Tyine-täti enää pääsis yhtä helposti liikkumaan, joten hän lupasi hoitaa tämän talous-asiat jatkossakin.

Perjantaisin Sirkka Passoja kipaisee parin kilometrin päähän pankkiin nostamaan valtakirjalla käteistä Tyynen tililtä. Samalla hän käy kaupassa ostamassa ruokatarvikkeet.

**”Muiden puuttuminen raha-asioihin voi tuntua rankalta.**

Jos laskuja on tullut, Sirkka vie ne Tyynen allekirjoittamina pankkiin maksettaviksi.

”Raha-asioden luovuttaminen muiden käsiin ei tuntunut pahalta. Päävastoin olen kiitollinen, että joku hoitaa asioitani. Minua harmittaa lähinnä vain se, että joudun vaivamaan Sirkkaa. Mutta ei hän ole kertaakaan valittanut tai sanonut, ettei hoitaisi”, Tyine Passoja kertoo.

### **Valtakirja on hyvä aloitus**

Iäkäs ihminen voi tarvita apua taloudenhoidossaan monista syistä, kuten liikuntakyvyn menetyksen tai sairauden vuoksi. Useimmiten läheisten apua tarvitaan muistisairauden tai -häiriön takia. Tällöin on hyvä aloittaa kevyesti laatimalla esimerkiksi valtakirja laskujen maksua varten.

”Jos kyseessä on muistisairaus, on tärkeää jatkaa elämää mahdollisimman normaalisti. Muutokset rasittavat ja voivat aiheuttaa tuntemuksia siitä, ettei kaikki ole hallinnassa”, kertoo Muistiliiton asiantuntija **Virva Ryynänen**.

Ongelmista huolimatta ihmisen tulisi saada käyttää rahaa samalla tavoin kuin ennenkin. Jos on ollut säästäväinen, rahaa käytetään edelleen yhtä säästeliäästi. Jos taas on tottunut ostamaan itselleen silloin

tällöin jotain mukavaa, tämänkin tulisi onnistua.

Vaikka rahanarvo olisikin hämartyntynyt, voi tuttua pankkikorttia käyttää edelleen. Tällöin pankkikortti on kuitenkin hyvä yhdistää Ryynäsen mukaan sellaiseen käyttötiliin, jonne siirretään kuukausittain sovittu määrä rahaa omaan käyttöön. Näin esimerkiksi pikkuhankintoja voi hoitaa mahdollisimman pitkään itse.

### **Luota, mutta varoen**

Raha-asioissa on hyvä noudattaa varovaisuutta, oli apuun tuleva ihmisen kuinka läheinen tahansa.

”Vaikka apua tarvitsisikin, omaa korttia ja tunnuksia ei pidä missään nimessä antaa muille”, painottaa lakimies **Kari Äijälä** S-Pankin lakiosastolta.

Äijälän mukaanärkevintä on luoda uusi tili, jonka käyttöön auttaja saa oikeudet. Läheinen saa tällöin myös oman kortin ja pankkitunnukset. Tilille voidaan siirtää säännöllisesti sopiva summa rahaa, ja sieltä voidaan hoitaa sekä laskujen maksu että kaupassa käyminen.

On tärkeää, että kaikki asiat hoidetaan mahdollisimman avoimesti, sillä joskus esimerkiksi vanhempien raha-asioden hoito hiertää sisarus-ten välejä. Virva Ryynänen kehottaa välttämään käteisnostoja ja maksa-







Sirkka Passoja (oik.) serkkuineen kuljettaa Tyyne Passojaa kuoroharjoituksiin ja juhliin. Yhdessä tekemällä kaikki asiat hoituvat arjessa.

●●● maan kaiken tililtä, jolloin rahanliikenteen voi myöhemmin tarkistaa. Myös kuitit on hyvä pitää tallessa.

### Säilytä oikeus vaikuttaa

Edunvalvonta on viimeisin keino huolehtia apua tarvitsevan taloudesta. Siihen turvaudutaan vain, jos asiat eivät muutoin hoidu asianmukaisesti. Edunvalvonnassa joko sukulainen, ystävä tai yleinen edunvalvoja huolehtii toisen ihmisen taloudesta.

Helpoimmalla omaiset pääsevät, jos ikääntynyt on jo terveenä määrätty, miten toivoo asioitaan hoidettavan. Edunvalvontavaltuutuksen tekoon saa apua maistraatista

”Valtuutuksessa voi määritellä tarkasti, miten haluaa asioitaan hoidettavan. Esimerkiksi mitä kaikkea haluaa pystyä ostamaan itselleen”, Virva Ryynänen kertoo.

Monesti juuri läheiset huomaavat rahankäytön ongelmat. Mahdollisia merkkejä vaikeuksista ovat esimerkiksi rahojen toistuva loppuminen, pankkikortin hukkuminen tai selkeät muutokset rahankäyttötavoissa. Iäkäs saattaa alkaa tilata paljon aikauslehtiä, joita ei ennen hankkinut.

Ongelmat kannattaa ottaa puheeksi varovasti ja kunnioittavasti.

Raha on useimmille hyvin henkilökohtainen asia, ja muiden puuttuminen voi tuntua rankalta. Kun asia otetaan yhdessä puheeksi, on tärkeää painottaa, ettei avun vastaanottaminen tarkoita täydellistä päättävällä luopumista.

Suotavaa olisi myös, että ikäihmisellä säilyisi oikeus määrätä omista asioistaan tai hän voisi vähintäänkin vaikuttaa niihin mahdollisimman pitkään.

”Perheen väleistä ja puhettavasta riippuu paljon, miten aiheesta puhuminen luonnistuu”, Ryynänen myöntää.

Jos ongelmien syynä on muistisairaus tai sen epäily, raha-asiat voi ottaa puheeksi vaikka lääkärin tai muistihoitajan luona kysymällä, miten tällaiset asiat suositellaan hoitamaan.

### Suvun terävin pää

Tyyne Passoja on säästynyt muistisairauksilta, ja Sirkka Passoja sanoo Tyynen pään olevan suvun terävin.

Tyyne Passoja kertoo olevansa vanhanajan säästäväinen ihminen, sillä rahaa ei lapsuudessa ja nuoruudessa ollut. Turhaa hän ei halua ostaa, mutta kauppareissuilla ei tarvitse kuitenkaan pihistellä ja valita

## Varo huijareita

- Kaikki kaupantekijät eivät toimi rehellisesti, vaan osa yrittää käyttää iäkkäitä ihmisiä taloudellisesti hyväkseen.
- Harhaanjohtavaa markkinointia tai rikosyrityksiä tehdään erityisesti puhelimessa. Vilpillisiä kaupustelijoita saattaa ilmestyä myös oven taakse.
- Jos tarjous kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, siinä on todennäköisesti jotain mätää. Edullisten laihdutuspillereiden markkinoija saattaa esimerkiksi jättää kertomatta, että samalla sitoutuu pitkään määräaikaan sopimukseen.
- Myös aggressiivinen myyntitapa saattaa viitata huijausyritykseen.
- Hyvä tapa on kiittää, kieltäytyä ja sulkea puhelin. Kun kauppias on ovela, kohtelias mutta tiukka vastaus auttaa. Mitään ei ole pakko ostaa.
- Apua saa puhelimitse Kuluttajaneuvonnasta. Neuvojat auttavat arvioimaan, tuleeko ottaa yhteys poliisiin.

VINKIT ANTOI KILPAILU- JA KULUTTAJAVIRASTON LAKIMIES KATRI VÄÄNÄNEN.

halvinta. Tyyne luottaa, että Sirkka valitsee kohtuullisen hintaiset leivät ja kahvit.

”Olen tavannut pistää menemään sen, minkä olen pystynyt”, Tyyne Passoja sanoo.

Sirkka Passojan lisäksi muut serkkuset ovat tätinsä apuna erilaisissa asioissa: kuljettavat juhliin, kuoroharjoituksiin ja tarvittaessa parinkymmenen kilometrin päähän kaupungille, jos Tyyne tarvitsee uusia vaatteita.

”Tärkeintä on, että niin raha-asiat kuin käytännön asiatkin tulee hoidettua”, Sirkka Passoja sanoo. •



ENTER A  
NEW WORLD  
OF TASTE

Hälsans Kök®  
SINCE 1969

Herkullista kasvisruokaa  
grilliin Hälsans Kökiltä



pakastealtaasta

INSPIRAATIOTA JA RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI



# Onko pakko maistaa?

Ruoka herättää meissä suuria tunteita sekä perimän että opittujen tapojen vuoksi.

**S**ienikastike saa jäädä illallisella buffet-pöytään, sillä sen rakenne ja ulkonäkö eivät houkuta. Lounasravintolassa kalan ominakeinen haju saa puolestaan ruokahalun kaikkoamaan jo jonottaessa.

Kuulostaako tutulta? Erilaiset makuaistimukset herättävät meissä voimakkaita tunteita, minkä vuoksi ruokakammiot ovat yleisiä.

Jotta erilaisten ruokakammioiden syntymistä voi ymmärtää, pitää tietää, miten makuaisti toimii. Makuelämys ei muodostu ainoastaan makuaistin vaikutuksesta, vaan se syntyy kaikkien aistien yhteistyönä.

”Pidämme makuina myös suun kautta saatuja hajuaistimuksia. Lisäksi ruoan rakenne saat-  
taa sekaantua makuun. Esimerkiksi lapsi voi sanoa, ettei pidä sipulin mausta, vaikka vastenmielisyyden syynä onkin sipulin rakenne”, kuvaillee elintarvikkeiden aistinvaraiseen tutkimukseen erikoistunut professori **Hely Tuorila** Helsingin yliopistosta.

Ihminen maistaa nykytietämyksen mukaan viittä eri makua: makean, suolaisen, karvaan, happaman sekä umamin eli lihaisan maun. Maku-mieltymykset ovat yksilöllisiä, minkä vuoksi jotkut ovat kaikkiruokaisia, toiset taas luontaisesti nirsoja ruoan suhteen.

Helsingin yliopistossa tehdyn tutkimuk-sen mukaan perimä selittää noin puolet maku-mieltymysten vaihtelusta. Selvitys tehtiin tutki-malla makean ja happaman makuaistimuksia ja -mieltymyksiä kaksosilla. Tuorilan mukaan ympä-

”Erilaisia ruokia on nykyään niin paljon, että jokaiselle löytyy jotain syötävää.”

ristö, yksilölliset halut ja opitut tavat vaikuttavat kuitenkin usein perintötekijöitä enemmän maku-aistin kehittymiseen.

## Kehon oma suoja

Kammo tiettyä ruokaa tai ruoka-ainetta kohtaan syntyy usein epämiellyttävässä tilanteessa.

”Joku saattaa karttaa tiettyä ruokaa vielä aikuisenakin, koska on joutunut syömään sitä pakon edessä lapsena”, sanoo ihmisten syömiskäyttäyty-miseen erikoistunut psykologi, psykoterapeutti ja tutkija **Susanna Anglé**.



## Sipuli

### Miksi voi kammottaa:

- Tuoksuu voimakkaalta.
- Sisältää ainesosia, jotka kirvelevät ja ärsyttävät suun vapaita hermopäätteitä. Sipulin kemiallisten ärsykkeiden aiheuttama tuntoaistimus voi olla epämukava.
- On rakenteeltaan liukas. Rakenne voi saada myös sipulin aromin tuntumaan epämiellyttävältä.
- Olet syönyt sipulia joskus liian paljon, liian hankalassa muodossa tai ruokailuhetkeen liittyy jokin muu ikävä muisto.

### Kokeile tätä:

- Tutustu makuun hitaasti ja pieninä, mietoina annoksina. Haista ruokaa ensin ja maista sitten pala kerrallaan.
- Lisää sipulia lempiruokiesi joukkoon. Hienonna se pieneksi silpuksi.
- Kokeile eri lajikkeita ja valmista sipulia eri tavoin: paistettu sipuli on maultaan miedompaa kuin raaka sipuli.
- Tee ruokahetkestä miellyttävä. Syö mukavassa ja turvallisessa ympäristössä, kuten kotona ystävien seurassa.

Ruokakammo voi syntyä myös aikuisena esimerkiksi ruokamyrkytyksen seurauksena, kun ihminen alkaa varoa myrkytyksen aiheuttanutta ruokaa. Myös ruoka-aineallergia aiheuttaa vastavan reaktion. Kyse on kehon omasta suojausmekanismista.

”Uusien makujen pelko pohjautuu evoluutioon. Alkuihmisille on ollut elossa jäämisen kannalta tärkeää puntaroida, mitä voi syödä ja mitä ei”, Anglé sanoo.

Joskus ruokakammoista pääsee eroon helposti, toisinaan se vaatii paljon työtä. Itseään ei kuiten-

kaan kannata pakottaa pitämään jostakin ruoka-aineesta vain siksi, että olisi kaikkiruokainen.

”Mikäli ruoka-ainefobiat eivät rajoita elämää merkittävästi, ei niistä tarvitse päästä eroon. Erilaisia ruokia on nykyään niin paljon, että jokaiselle löytyy syötävää”, Anglé sanoo.

Hely Tuorila on samoilla linjoilla. Vain silloin, jos ruokavalio jää liian suppeaksi, on hyvä opettaa itsensä pois ruokakammoista. Se onnistuu maistamalla ja totuttelemalla.

”Totuttelu kannattaa tehdä vain omasta tahdosta. Niin lapsi kuin aikuinen voi oppia uusia





# Maksa

## Miksi voi kammottaa:

- Näyttää raakana usein erilaiselta kuin käyttämämme lihat. Sisäelinten kostea ja verinen pinta voi siksi vieroksuttaa.
- Tuoksuu voimakkaalle erityisesti valmistettaessa.
- Olet joskus joutunut syömään esimerkiksi maksalaatikkoa tai maksapihviä, vaikka et ole pitänyt ruoan voimakkaasta mausta.

## Kokeile tätä:

- Valmista maksa esimerkiksi paistamalla se pieninä palasina voissa, jolloin se tuoksuu hyvältä.
- Varaa viereen vettä tai mehua, jotta voit huuhdella suusi välillä.
- Tee maksasta maistuva kastike, johon lisää kermaa.
- Syö maksaa esimerkiksi yhdessä lempihilloksi kanssa. Mustaherukka- tai puolukkahillo häivyttää maksan voimakasta makua.
- Syö maksaa sellaisen henkilön kanssa, joka pitää siitä. Hän rohkaisee sinua esimerkillään.

- mieltymyksiä, kun ystävät tai perhe kannustavat mutta eivät painosta”, Tuorila vinkkaa.

### Ole lapselle esimerkkinä

Lapsi saa ensimmäiset tuulahdukset äidin syömästä ruoasta lapsiveden mukana. Makujen maailma laajenee syntymän jälkeen vähitellen, kun ruokavalioon tulevat oman kulttuurin ruoat ja juomat.

Lapset tottuvat syömään niitä ruokia, joita muutkin perheenjäsenet syövät. Jos vanhemmat eivät syö kasviksia, on sitä turha odottaa lapselta-

kaan. Sen vuoksi kaikkien perheenjäsenten kannattaa opetella terveellinen ja monipuolinen ruokavalio.

”Koulussa ja kotona on syytä muistaa, että ruokailuhetken on hyvä olla rento ja mukava, jotta lapselle syntyisi myönteinen mielle yhtymä ruokaan. Uusiin makuihin tottuminen vie aikaa”, Anglé sanoo. •

OIKAISU: YHTEISHYVÄN HUHTIKUUN NUMEROSSA VÄITIMME RUOKA-PÄIVÄKIRJOISTA KERTOVASSA JUTUSSA, ETTÄ SUOLAN SAANTISUOSITUS AIKUISELLE ON ENINTÄÄN 5 MILLIGRAMMAA PÄIVÄSSÄ. OIKEA MÄÄRÄ ON 5 GRAMMAA PÄIVÄSSÄ. PAHOITTELEMME VIRHETTÄ.



## Kala

### Miksi voi kammottaa:

- Tuoreen kalan haju on omintakeinen.
- Raaka kala on rakenteeltaan liukas ja nahka saattaa tuntua vieraalta.
- Kalassa olevat ruodot voivat pelottaa. Ruotoihin voi liittyä epämiellyttäviä muistoja, jos ruoto on esimerkiksi jäänyt kiinni kurkkuun.

### Kokeile tätä:

- Poista kalan ruodot hyvin.
- Paista kala pannulla tai uunissa ja nauti yhdessä lempilisukkeesi kanssa.
- Yhdistä kalaan lempimakujasi. Voit tehdä esimerkiksi pestolohta, jos pidät pestosta.
- Mikäli haluat totutella raa'an kalan makuun, kokeile maistaa sitä pieniä määriä sushirullissa.



## Tee elämäsi kaupat.

### Osta kodinkone - voita rantatontti!

Osta kesä-elokuun aikana Rosenlew-kodinkone ja rekisteröi ostoksesi 15.9.2015 mennessä osoitteessa [rosenlew.fi](http://rosenlew.fi). Näin olet automaattisesti mukana mökkitontin arvonnassa.

Nyt on hyvä syy päivittää keittiön koneet!

# ROSENLEW

KUULUU HYVÄÄN ELÄMÄÄN



Palveluntarjoajat: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö, LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö, LähiTapiola alueyhtiöt ja Dextra.

# *PARANET PIAN*

LähiTapiolan henkilövakuutusasiakkaana voit soittaa maksutta TerveysHelppiin, jossa Lääkärikeskus Dextran ammattilaiset tarjoavat apua kaikenlaisiin vaivoihin flunssasta luunmurtumiin, kaikkialla Suomessa. Tarvittaessa saat heti ajan erikoislääkärille ja korvausasiat vireille. Kuntoudut nopeammin, kun hoito hoidetaan alusta asti oikein.

**[lahitapiola.fi/terveyshelppi](http://lahitapiola.fi/terveyshelppi)**

SAIRAUDEN TAI TAPATURMAN SATTUESSA, **SOITA**



TEKSTI KATRI KARSI  
KUVA PASI SALMINEN

MIRVA-JANIINA SAUKKO,  
tiiminvetäjä, Kauppakassi,  
Prisma Kaari Kannelmäki.

## Kuin itselleen ostaisi

”Meillä työskentelee aamukuudesta iltapäivään parikymmentä keräilijää, joista suurin osa on vakituksia työntekijöitä. Sitoutuminen on tärkeää, sillä tuotteiden kerääminen vaatii rutiinia. Aloitin tiiminvetäjänä pääsiäisen jälkeen, ja vaikka harjoittelin työtä ennakkoon, olen keräilijänä yhä aloittelija. Parhaat tekijät keräävät viittäkin tilausta yhtä aikaa.

Aiemmin työskentelin HOK-Elannon Tikkurilan Prismassa seitsemän vuotta, joista viisi vuotta esimiehenä. Viime ajat vedin hedelmä- ja vihannes- sekä leipäosastoja. Nykyinen paikkani vapautui keväällä äitiysloman vuoksi.

Palveluala on aina ollut minun juttuni. Tiimin lisäksi vastuulleni kuuluvat asiakaspalvelu ja -palautteet. Tuotteet valitaan tiettyjen vaatimusten mukaan, mutta asiakkaan toiveet otetaan huomioon. Niitä esitetään esimerkiksi hedelmien ja vihannesten kypsyydestä. Nyrkkisääntönä on, että keräilijä valikoi tuotteet aivan kuin ostaisi niitä itselleen.

Hoidamme päivittäin 160–180 toimitusta, ja asiakaspalautteita tulee maksimissaan viisi päivässä. Palautteet koskevat esimerkiksi kassissa hajonnutta viilipurkin kantta, eli ne ovat asioita, joita voisi sattua myös asiakkaalle itselleen.

Suurimman asiakasryhmän muodostavat lapsiperheet, jotka tilaavat vaippoja, pehmo-papereita, lastenruokia ja maitoa paljon kerrallaan. Näiden lisäksi asiakkaina on paljon vanhuksia, joille tilaukset toimitetaan kotiin. Testasin palvelua itse pääsiäisen alla, ja oli hauskaa hakea pitkien juhlapyhien ostokset valmiiksi kerättyinä suoraan takakonttiin!”





# TABASCO® BRAND PEPPER SAUCE GRILLIKESÄSSÄ



## LAMMASHAMPURILAINEN

4 ANNOTA



### LAMMASPIHVIT

- 600 g karitsanjauhelihaa
- 4 rkl Colman's-sinappijauhetta
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 valkosipulinkynsi
- ½ tl timjamia
- 2 mm vastajauhettua mustapippuria
- öljyä voiteluun

### PAPRIKASALSA

- ½ punainen paprika
- ½ vihreä paprika
- ½ keltainen paprika
- ½ dl oliiviöljyä
- ½ sipuli hienonnettuna
- 2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
- 1 ½ rkl inkivääriä raastettuna
- 1 ½ rkl punaviinietikkaa
- ½ tl juustokuminaa
- 1 tl TABASCO® Sauce -kastiketta
- suolaa

### LAMMASPIHVIT

Sekoita soijakastike ja sinappijauhe kulhossa. Lisää jauheliha ja loput ainekset. Muotoile taikinasta neljä pihviä ja voitele ne öljyllä. Kypsennä esimerkiksi paistamalla grillissä.

### PAPRIKASALSA

Puolita paprikat ja poista siemenet. Leikkaa paprikat pieniksi kuutioiksi. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipulia, valkosipulia ja paprikaa muutama minuutti. Lisää loput ainekset ja hauduta noin 10 minuuttia. Mausta suolalla. Anna jäähtyä.



Kokoa hampurilaiset focaccialeivästä, pihveistä, paprikasalsasta ja makusi mukaan esimerkiksi karamellisoidusta sipulista, tomaatista, rucolasta ja fetajuustosta.

## OSALLISTU JA VOITA BBQ-PAKETTI!

Voita upea peltinen BBQ-paketti! Peltinen grillisalkku sisältää grillin, grillausvälineet, marinadisudin, joustavat grillivartaat, hampurilaisreseptejä sekä viisi TABASCO® Pepper Sauce -kastiketta. Palkinnon arvo on 200 euroa, ja niitä arvotaan kolme kappaletta. Voit osallistua arvontaan lähettämällä \*tekstiviestin **BBQ** numeroon **173011**. Kilpailu on voimassa **11.5.2015 – 31.8.2015** välisen ajan. Arvonta suoritetaan **1.9.2015**. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Arvontaan osallistuminen ei edellytä tuotteen ostamista. Arvonnan järjestäjä maksaa arpajaisveron. Palkintoa ei voi vaihtaa eikä lunastaa rahana.

\*Palvelu toimii TeliaSoneran, TeleFinlandin, Elisan, Saunalahden ja DNA:n liittymissä. Tekstiviestin hinta on 50 senttiä.

LÄHETÄ  
Viesti **BBQ**  
NUMEROON  
**173011**





# Kesäkuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 97-102 | uutiset s. 102

## TAPAHTUMAT



Carmen.

### Fuel Fandango

pe 14.8. klo 19.

- S-Etukortilla alk. 33,50 e toimituskuluineen (norm. 37,50 e). Ei Bonusta.

Räväkkä espanjalaispoppi täryttää Huvilan juhluvuoden käyntiin. *Fuel Fandango* on kiihkeä popbändi, jonka omaperäisyys pohjaa flamencoperinteeseen.

Espanjalaisuus kuuluttaa läpi etenkin baladeissa sekä itsevarmassa, sensuellissa asenteessa. Kansainvälistä yhteistyötä *Fuel Fandango* on tehnyt mm. supertähti Jamie Cullumin kanssa.

### Baobab Karavaani

pe 27.8. klo 19.

- S-Etukortilla alk. 40,50 e toimituskuluineen (norm. 45,50 e). Ei Bonusta.

Huvila-yleisö pääsee nauttimaan ensimmäisenä *Orchestra Baobab*in ja *Tuure Kilpeläinen* ja *Kaihon Karavaanin* yhteisesiintymisestä. *Orchestra Baobab* on yksi Afrikan suurista musiikki-ikoneista, Tuure Kilpeläinen Kaihon karavaaneineen on puolestaan vakiinnuttanut slaavilaisen kaihon, rillumarein, portugalilaisen sausaden ja tarkan rytmin yhdistelmällään paikkansa suomalaisella musiikkikartalla.

### Hermeto Pascoal & UMO Jazz Orchestra

ke 19.8. klo 19.

- S-Etukortilla alk. 40,50 e toimituskuluineen (norm. 45,50 e). Ei Bonusta.

Taikuriksikin kutsuttu brasilialainen säveltäjä ja multi-instrumentalisti Hermeto Pascoal elää ja hengittää musiikkia: hän soittaa kosketinsoittimia, näppäinharmonikkaa, melodikkaa, saksofoneja, kitaroita, huiluja ja erilaisia kansansoittimia. Instrumenteiksi kelpaavat astiat, lelut ja jopa miehen oma parta.

### Musiikkitalo, konserttisali

#### War Requiem

pe 14.8. klo 19.

- S-Etukortilla alk. 23,50-59,50 e toimituskuluineen (norm. 27,50-63,50 e). Ei Bonusta.

Rauha on rikottu! Sodan uhka leijuu jälleen Euroopan yllä. Benjamin Brittenin suurteos, Suomessa hyvin harvoin esitetty *War Requiem* vyöryy Musiikkitalon konserttisaliin kahden kuoron, kahden orkesterin ja taidokkaiden solistien voimin. Sodan mietttömyys ja ensimmäisen maailmansodan kauhut peilautuvat polttavan ajankohtaisesti myös nykyhetkeen.

### Florian Boesch & Karita Mattila & Hannu Lintu: Wozzeck

pe 28.8. klo 19.

- S-Etukortilla alk. 23,50-94,50 e toimituskuluineen (norm. 27,50-98,50 e). Ei Bonusta.

Alban Bergin *Wozzeck* todisti aikanaan, että ooppera voi olla yhteiskunnallisesti kantaa ottavaa, sorrettua ihmistä puolustavaa taidetta. Itävaltalainen Florian Boesch tulkitsee päähän potkitun sotamies Wozzeckin roolin. Kirkkain sopraanotähtemme Karita Mattila loistaa Mariena, jonka karvas kohtalo on tulla Wozzeckin epätoivoisen ja riivopäisen murhanhimon kohteeksi.

### Helsingin jäähalli

#### Shanghai Acrobatic Troupe: Zodiac Legend

pe 21.8. klo 19,

la-su 22.-23.8. klo 13 ja 18.

- S-Etukortilla alk. 38,50-54,50 e toimituskuluineen (norm. 43,50-58,50 e), perhelippu (2 aik. + 2 lasta) alkaen 124 e toimituskuluineen (norm. 140 e). Ei Bonusta.

He ovat pelottomia kuin tiikerit ja notkeita kuin käärmeet. Maailman taitavimmat akrobaatit asettavat riman huimaavan korkealle - ja loikkaavat kepeästi yli. Legendat muun muassa härästä, apinasta, kukosta ja lohikäärmeestä syttyvät elämään henkeäsalpaavien temppujen ja kuvankauniiden kohtausten muodossa. Luvassa on ennennäkemätön show, josta ei vauhtia, värejä, väkettä ja vaarallisia tilanteita puutu.

### Kaapelitehdas, Pannuhalli

#### Compañía Kaari & Roni Martin: KILL Carmen

pe-la 28.-29.8. klo 21, su 30.8. klo 18.

- S-Etukortilla alk. 33,50 e toimituskuluineen (norm. 37,50 e). Ei Bonusta.

Kansainvälisesti palkitun *Compañía Kaari & Roni Martinin* näyttämöteokset tunnetaan rujen absurdistista estetiikastaan. *KILL Carmen* on samanaikaisesti julkea ja julma, viettelevä ja nyrjähtänyt. Orkesteri yhdistelee suvereenisti funkia, flamencoja ja balkanvaikutteita, ja tanssijat rynnistävät lavalle nauraen kuolemalle päin naamaa.

## Kulttuurin aakkoset Helsingin juhla viikoilla

Avantgarde, Beethoven, Capoeira - nyt käydään läpi kulttuurin aakkoset! Uusille elämyksille altistuminen alkaa muutamien avainsanojen kautta. Mitä on highlife, millaista on nykyflamenco? HOK-Elannon *Kulttuurin aakkoset* johdattavat *Helsingin juhla viikkojen* monipuoliseen ohjelmistoon.

Tutustu Kulttuurin aakkosiin osoitteessa [www.kulttuurinaakkoset.fi](http://www.kulttuurinaakkoset.fi).

### • Kiasma

#### Tino Sehgal

15.8.-27.9., ti klo 10-17, ke-pe 10-20.30, la 10-18, su 10-17, ma suljettu.

- S-Etukortilla 10 e (norm. 12 e). Ei Bonusta.

Juhlaviikot ja Kiasma esittelevät ensi kertaa Suomessa Tino Sehgalin soolona näyttelyn. Sehgalin tausta on poliittisessa taloustieteessä ja tanssissa, ja taiteilijan työt keskittyvät fyysisten teosten sijaan katsojan ja taideteoksen väliseen elävään kohtaamiseen. Sehgal on kerännyt kansainvälistä tunnustusta mm. Venetsian *Biennallessa* ja New Yorkin *Guggenheim*- sekä Lontoon *Tate Modern* -taidemuiseissa.

### • Huvila

- Huvilan konsertteihin voi etukäteen ostaa erikoishintaisen aterian. S-Etukortilla konserttilippu- ja ateriapaketista 4 e:n etu (norm. konserttilippu + 15 e). Ei Bonusta.



## MUSIIKKI

S-Etu  
5 €

### Kamarimusiikkia ilman rajoja

#### • S-Etukortilla Meidän Festivaalin seuraavien konserttien liput:

- to-pe 30.-31.7. klo 19, Tuusulan taistelukoulu, 27,50 e (norm. alk. 32,50 e sis. palvelumaksun).
- pe 31.7. klo 21, Tuusulan kirkko, 22,50 e (norm. alk. 27,50 e sis. palvelumaksun).

#### • Ei Bonusta.

Festivaaleilla 26.7.-1.8. kuullaan kaikkiaan yli 20 konserttia, ja kunkin päivän ohjelma avaa musiikin avulla näkökulmia yhteisesti tärkeisiin aiheisiin. Festivaalin taiteellinen johtaja Pekka Kuusisto on kutsunut vieraakseen useita koti- ja ulkomaisia oman alansa huippuja, kuten jonglööri Jay Gilliganin.

Meidän Festivaali, Järvenpää ja Tuusula.  
Liput: Lippupiste, [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)  
Lisätiedot: [www.maidanfestivaali.fi](http://www.maidanfestivaali.fi)



Meidän Festivaalin taiteellinen johtaja Pekka Kuusisto esiintyy muun muassa perjantaina 31.7. klo 21 Tuusulan kirkossa.

### Festivaalitunnelmaa Seinäjoen Tangomarkkinoilla

S-Etu  
2/5 €

#### • S-Etukortilla Tangomarkkinoiden seuraavat konsertit ja tapahtumat:

- Tangokuningatar-Finaali 35/32 e (norm. 40/37 e) to 9.7. klo 21 Seinäjoki Areenalla. Rajoitetut katsomot.
- Olavi Virta -juhlakonsertti 40/37 e (norm. 45/42 e) pe 10.7. klo 19 Seinäjoki Areenalla. Rajoitetut katsomot.
- Tangokuningas-Finaali 35/32 e (norm. 40/37 e) la 11.7. klo 21 Seinäjoki Areenalla. Rajoitetut katsomot.
- Tangokatu to 9.7. kokopäiväliput 22 e (norm. 27 e) ja iltailput 19 e (norm. 24 e).
- Tangokatu pe 10.7. kokopäiväliput 33 e (norm. 35 e) ja iltailput 30 e (norm. 32 e).
- Tangokatu la 11.7. kokopäiväliput 35 e (norm. 37 e) ja iltailput 31 e (norm. 33 e).
- Torstaipassi 9.7. 35 e (norm. 40 e).
- Perjantaipassi 10.7. 40 e (norm. 45 e).
- Lauantaipassi 11.7. 45 e (norm. 50 e).
- Viikkopassi ke-su 8.-12.7. 105 e (norm. 110 e).

#### • Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Seinäjoen Tangomarkkinat, Seinäjoki.  
Liput: Tangotoimisto, 06 420 1111 tai Piletti, [www.piletti.fi](http://www.piletti.fi), 0600 1 3377 (1,71 e/min+pvm).  
Lisätiedot: [www.tangomarkkinat.fi](http://www.tangomarkkinat.fi), [info@tangomarkkinat.fi](mailto:info@tangomarkkinat.fi)

## TEATTERI

### Molièren komediaklassikko Kansallisteatterissa

#### • S-Etukortilla Luulosairas-komedian liput 19,50 e (norm. 36,50 e) la 8.8. klo 19 Kansallisteatterin Pienellä näyttämöllä. Ei Bonusta.

*Luulosairas* on luulot poistava komedia suoraan ihmisten kaksinaismoraalilla tohtoroivan Molièren reseptivihkosta. Molièren hervottoman herjan kohteena on paitsi oman aikakautensa lääketiede myös ihmisten loputon herkkäuskoisuus. Perusteellisen peräruiskeen saavat myös ne, joiden pääasialliseen toimenkuvaan kuuluu hyötyä toisten ihmisten harhakuvitelma. Eivätkä nämä rikokset ole vanhentuneet, varsinkaan läpeensä medikalisoituneella aikakaudellemme.

Suomen Kansallisteatteri,  
Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki.  
Liput ja varaukset:  
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).  
Etu koskee vain uusia varauksia ja on voimassa niin kauan kuin paikkoja riittää. S-Etukortti mainittava varausta tehdessä.  
Lisätiedot: [www.kansallisteatteri.fi](http://www.kansallisteatteri.fi)



S-Etu  
17 €

## KUUKAUDEN ELOKUVA

### Kuukauden elokuva While We're Young

#### • S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e) 5.-30.6. Finnkino teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Josh ja Cornelia ovat onnellisesti naimisissa ilman lapsia. Tuskaillessaan uuden dokumenttielokuvansa parissa, Joshista alkaa tuntua, että elämästä puuttuu jotain. Kuvaan astuu kaksi uutta tutta-

## PERHEILLE

S-Etu  
2 €



### Vauhtia Pyöräkrossiparkin synttäreiltä

#### • S-Etukortilla BMX-synttärät 25 e/hlö (norm. 27 e) lokakuun loppuun saakka. Ei Bonusta.

*Pyöräkrossiparkki* on Suomen ensimmäinen kansainvälisen tason pyöräkrossi- eli BMX racing -rata. BMX-synttäreillä opetellaan ajamisen perustekniikkaa, tehdään pyörällä leikkimielisiä kisoja, kokeillaan isoa pyöräkrossirataa ja lopuksi pidetään synttärikipailut. Ohjelman kesto juomataukoineen 2 t. Pyörät ja varusteet sekä teltta tuoleineen ja pöytineen paikan päältä. Omat tarjoilut mukaan. Pyöräkrossiparkista voi tilata myös tarjoilut. Yli 7-vuotiaalle.

Pyöräkrossiparkki, Kivikon Liikuntapuisto, Savikiekontie 6, Helsinki.  
Liput: paikan päältä,  
varaus: [info@pyorakrossiparkki.fi](mailto:info@pyorakrossiparkki.fi)  
Lisätiedot: [www.pyorakrossiparkki.fi](http://www.pyorakrossiparkki.fi)

S-Etu  
15 %



vuotta, huoleton nuoripari Jamie ja Darby, jotka avaavat Joshille oven menetettyyn nuoruuteen - tai ainakin siihen, mitä se olisi voinut olla. Pääosissa Ben Stiller, Naomi Watts, Adam Driver ja Amanda Seyfried. Elokuvateattereissa 5.6.

Lisätiedot: [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi)

S-Etu  
2-4 €



## Hupia Linnanmäeltä

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen rannekkeet 35 e (norm. 37-39 e) 18.10. saakka. Ei Bonusta.**

Tule tutustumaan Linnanmäen huvipuiston uudistuksiin. Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita maku-elämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisäänkäsyn huvipuistoon koko kauden.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.  
Liput: Osasta Prismoja, S-marketteja ja Sokoksia.

Lisätiedot: [www.linnanmaki.fi](http://www.linnanmaki.fi)

S-Etu  
2-24 €

## Korkeasaaren kesä lupaa elämyksiä, toimintaa ja taidetta

- **S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupan vuosilipusta 20 %:n etu (norm. 20-50 e) kesäkuun ajan. Lisäksi vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista. Ei Bonusta.**

Korkeasaaren kesäohjelma sisältää juonnettuja eläinten ruokintahetkiä ja muuta kiinnostavaa koettavaa koko perheelle. Eläintarhassa on myös tarjolla vaihtuvaa nykytaidetta niin lapsia kuin aikuisia puhuttelevassa muodossa, kun *Grey Cube Galleriat* avautuvat toistamiseen vanhoihin karhulinnoihin. Lisäksi kesäkuussa järjestetään jo perinteeksi muodostunut *Art Meets Sand* -hiekanveistotapahtuma sekä sen innoittamat yleisölle avoimet hiekanveistopajat.

Korkeasaaren eläintarha, Mustikkamaanpolku 12, Helsinki.  
Avoinna joka päivä: tammi-maaliskuussa klo 10-16, huhti- ja syyskuussa klo 10-18, touko-elokuussa klo 10-20, loka-joulukuussa klo 10-16.  
Lisätiedot ja ohjelma: [www.korkeasaari.fi](http://www.korkeasaari.fi)

## Kesälomalla SEA LIFEen

- **S-Etukortilla sisäänkäyntiliput SEA LIFEen verkkokaupasta aik. 13 e (norm. 15 e) ja lapset 9 e (norm. 11 e) kesä-elokuun ajan. Ei Bonusta.**

Merimaailman *Superselviytyjät*-näyttelyn päättähtiä ovat todelliset superselviytyjät, jotka ovat säilyneet lähes muuttumattomina satojen miljoonien vuosien ajan. Näyttelyssä voi tutustua muun muassa hurjaan lapasampeen, joka on uinut muisissa joissa jo 400 miljoonaa vuotta sitten. Lisäksi näyttelyssä voi nähdä sähköankeriaan, liejuriyömiöitä, meduusoja, keuhkokalan ja sirkkaäyriäisen, jolla on kokoonsa nähden maailman suurin iskuvoima. Lisäksi näyttelyssä voi tutkia sammaleisia joenpenkareita ja ryömiä läpi tunneleiden.

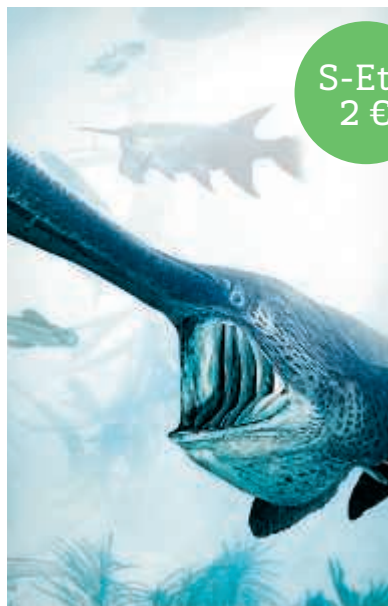
- **S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta valikoima SEA LIFE -pehmoja kaksi yhden hinnalla. Merimaailma tarjoaa edullisimman. Etu on voimassa niin kauan kuin tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.**

SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä ostoksilla ilman sisäänkäyntimaksua. *Cafe Carccila* on avoinna aina SEA LIFE:n aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.  
Avoinna: Kesä- ja heinäkuussa joka päivä klo 10-20. Elokuussa 1.-16.8. klo 10-19 ja 17.-31.8. ma-ti klo 10-17, ke klo 10-19, to-su klo 10-17.  
Lipunmyynti suljetaan tuntia ennen sulkemisaikaa.

Liput: [www.sealifeshop.fi](http://www.sealifeshop.fi), koodikenttään syötetään SETU. Pääsyliput lippukassalta aik. 16,50 e, lapset 12,50 e.

Lisätiedot: [www.sealife.fi](http://www.sealife.fi), 09 565 8200.



S-Etu  
2 €



S-Etu  
10 €

## Vielä ehdit varata paikan kesäleiriltä

- **S-Etukortilla Musiikkikoulu Demon kesäleirit 110 e (norm. 120 e) 10.6. saakka. Paikkoja rajoitetusti. Ei Bonusta.**

*Musiikkikoulu Demo* järjestää kesällä monipuolisia ja vauhdikkaita leirejä 7-12-vuotiaille. Leireillä soitetaan, lauletaan, liikutaan ja pidetään hauskaa. Ennakkotaitoja tai omia soitimia ei tarvita, kaikki pääsevät mukaan.

Leirejä järjestetään kesä- ja elokuussa Espoossa, Helsingissä, Kirkkonummella ja Vantaalla. Leirit pidetään maanantaista perjantaihin klo 8.30-15.30 (juhannusviikolla ma-ke).

Lisätiedot, ilmoittautumiset sekä leiripaikat ja -ajat: [info@musiikkikouludemmo.fi](mailto:info@musiikkikouludemmo.fi), [www.musiikkikouludemmo.fi](http://www.musiikkikouludemmo.fi), 0400 433 272.

S-Etu  
2 €

## Vauhdikas päivä JukuParkissa

- **S-Etukortilla Turun JukuParkin liput 19 e (norm. 21 e) 6.6.-16.8. Ei Bonusta.**

*JukuParkin* ulkovesipuistossa on Suomen suurin vesileikkimaailma sekä useita huikeita vesiliukumäkiä. Lisäksi alueella on isot altaat, joissa on lämmitetty vesi, viihtyisät auringonottoalueet, sauna- ja suihkutilat sekä monipuoliset palvelut. Kesän uutuuksia on *Funslide*-maaliukumäki.

Vesipuisto JukuPark Turku, Kurrapolku 1, Turku.  
Liput: Paikan päältä.  
Lisätiedot: [www.jukupark.fi](http://www.jukupark.fi)

Turun Sokos Hotellien Jukupark -vesipuistopaketteja voi tiedustella Sokos Hotels Myyntipalvelusta, 020 123 4600, ma-pe klo 8-20 tai Turun Sokos Hotellien Myyntipalvelusta, 02 337 3800.



## NÄYTTELYT

S-Etu  
1 €

### Kesäinen Kansallismuseo

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 8 e (norm. 9 e), alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Elämyksiä meiltä ja muualta tuovat 7.6. saakka avoinna oleva *Uskontojen maailma* -näyttely ja *Finnskogar – Metsä-suomalaiset*, joka on avoinna 16.8. saakka.

Kesäkuussa avautuu Kansallismuseon *Kesäpiha*, tapahtumakokonaisuus, jossa museon pihalla rakennetaan juhannussalkoja ja kasvatetaan vanhoja historiallisia kasveja ja yrttejä. Linnanpihan täyttää kesä-elokuun *Helsinki International Theatre*, joka esittää lapsille suunnattua näytelmää *Sipsik*. Koko perheelle tarkoitettu toiminnallinen työpaja Vintti on avoinna ti-su klo 12-16.

Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki. Avoinna: ti-su klo 11-18, ma suljettu. Liput: 040 128 6469, ti-su klo 11-18. Lisätiedot: [www.kansallismuseo.fi](http://www.kansallismuseo.fi)

S-Etu  
1 €



Akseli Gallen-Kallela: Kevät, esityö Juséliuksen mausoleumin freskoa varten, 1903, tempera kankaalle 77 x 145 cm. Ateneumin taidemuseo.

### Elämän harjulla Gallen-Kallelan Museossa

- S-Etukortilla Gallen-Kallelan Museon pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Akseli Gallen-Kallelan syntymän 150-vuotisjuhlavuonna Gallen-Kallelan Museo esittelee *Elämän harjulla* -näytelyssä *Jusélius*-mausoleumin freskojen luonnoksia ja esitöitä. Porissa nuoren tytön hautakappeliin maalatuista freskoista muodostui Gallen-Kallelan uran taiteellinen ja symbolistinen monumentaalitaitteen päätepiste. Näyttely on avoinna 30.8. saakka.

Gallen-Kallelan Museo, Gallen-Kallelan tie 27, Espoo. Avoinna: päivittäin klo 11-18. Yleisöopastukset keskiviikkoisin, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 13. Lisätiedot näyttelystä ja tapahtumista: 09 849 2340, [www.gallen-kallela.fi](http://www.gallen-kallela.fi)

## MATKALLE

S-Etu  
1 €



### Kesäpäivä merellä

- S-Etukortilla Viking Linen Päiväristeily Helsingistä (ei maihinousua) alk. 13 e/hlö (norm. 14 e/hlö) 13.6.-9.8. Bonusta koko matkan hinnasta.

Hinta sis. Päiväristeilyyn Helsingistä ilman maihinousua. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset: [www.vikingline.fi/s-kortti](http://www.vikingline.fi/s-kortti) tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41577 (1,75 e/vastattu puh+pvm/mpm.), [booking@vikingline.com](mailto:booking@vikingline.com). Tuotetunnus FSTMG.

S-Etu  
4 €

### Eckerö Linen matkat Birgitta Festivaalille

- S-Etukortilla Eckerö Linen Aida-festivaalipaketti alk. 128 e/hlö (norm. 132 e) ke 12.8. Bonusta koko matkan hinnasta

Aida on Giuseppe Verdin rakastetuin ooppera.

- S-Etukortilla Eckerö Linen Passion of Broadway -festivaalipaketti alk. 146 e/hlö (norm. 150 e) la 15.8. Bonusta koko matkan hinnasta.

Amerikkalaisten musikaalien parhaat palat nähdään *Passion of Broadway* -esityksessä, jota tähdittää mm. upea Barbara Hendriks.

Hinta sis. kansipaikat m/s Finlandialla, 1 yön majoituksen Original Sokos Hotel Virussa 2 hh:ssa, hotelliaamiaisen, lipun esitykseen sekä kuljetuksen hotellista festivaalialueelle ja esityksen jälkeen takaisin hotelliin. Paikkoja rajoitetusti. Matka varattavissa 30.6. saakka.

*Birgitta Festivaalin* suositut esitykset esitetään Piritan luostarin raunioissa ja esityspaikka luostarin muurien suojissa on katettu. Festivaalilla yhdistyvät keskiaikaisen luostarin taianomainen hämähäys ja musiikkiteatterin nykypäivä.

Lisätiedot ja varaukset: Eckerö Line 0600 0 4300 (1,75 e/puh + pvm/mpm).



S-Etu  
10 €

### HOK-Elannon asiakasomistajien matka Lofoteille elokuussa

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan HOK-Elannon asiakasomistajien Lofoottien matkalla S-ryhmän 10 e lahjakortti veloituksesta. Bonusta matkan hinnasta.

Matka Lofoteille 2.-7.8. alk. 798 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset ohjelman mukaisesti, suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Torniossa ja päättyen Tornioon, yöpymiset 2 hh:ssa, puolihoito-ruokailut, lauttaliput Lödingen-Bognes ja Bognes-Skarberget sekä sisäänpääsymaksun Viikinkimuseoon ja aluemaksun Nufjordin kalastajakylään.

Lisätiedot ja varaukset: [www.pohjolanmatka.fi/smatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/smatkat) tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

S-Etu  
1-5 €

### Koe koko kaupunki Helsinki Cardilla

- S-Etukortilla seuraavat edut Helsinki Cardista: 24 h -kortti 39 e (norm. 44 e), 48 h -kortti 49 e (norm. 54 e), 72 h -kortti 59 e (norm. 64 e) ja 1 e:n etu lasten (7-16 v.) Helsinki Cardista (norm. 22-32 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

*Helsinki Cardilla* matkustat rajoituksetta Helsingin sisäisessä liikenteessä, saat ilmaisen kaupunkikiertoajelun ja pääset maksutta kaupungin tärkeimpiin nähtävyyksiin sekä museoihin.

Etuhintaiset kortit: Helsinki Expert Shop Matkailuneuvonta (Pohjoisesplanadi 19), Sightseeing-lippukioskit Kauppatorilla ja Esplanadin puistossa (Fabianinkatu) sekä Sokos Hotels ja Radisson Blu -hotellit Helsingissä. Lisätiedot: [www.helsinkicard.fi](http://www.helsinkicard.fi)

## MATKALLE

S-Etu  
4,50 €

LIVE RIGA

Baltian kierros  
Riika-Vilna-Kaunas

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Baltian kiertomatkalla Riika-Vilna-Kaunas (5 pv) Riiasa Radisson Blu Latvijassa tervetulojuoma veloituksetta (arvo 4,50 e). Bonusta matkan hinnasta.

Baltian kierto lähtöpäivillä 5.7., 12.7., 19.7. ja 26.7. Riika-Vilna-Kaunas alk. 608 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, matkatavarakuljetuksen liityntä-kuljetuksen ostaneille, bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, yöpymisen 2 hh:ssa aamiaisineen (lähtö-aamuna pieni aamiainen mukaan), 3 x lounaan, 1 x päivällisen, 4 x kahvit sekä matkaohjelman mukaiset kiertoajelut/kävelyt, retket ja sisäänpääsymaksut.

Lisätiedot ja varaukset:  
www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/ varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

## MUUT EDUT

S-Etu  
10 €Astmahoitajan  
vastaanotto Diacorissa

- S-Etukortilla astmahoitajan vastaanotto 59 e (norm. 69 e) 30.6. saakka Diacorissa. Ei Bonusta.

Astmahoitajan vastaanotolla saa oma-hoidon, lääke- ja suunhoidon ohjausta. Tarkistetaan lääkeannostelijan oikea käyttö sekä riittävä sisäinhengitysvoima lääkkeen ottamiseen. Lisäksi vastaanotolla saa tietoa ruokavaliosta, allergioista, riskiryhmän rokotteista ja monista muista astmaatikolle tärkeistä asioista. Vastaanotto kestää noin tunnin.

Lisätiedot ja ajanvaraus: www.diacor.fi, 09 775 0800.

## TAPAHTUMAT

S-Etu  
2/3 €Hornet-esityslenno  
Helsingin taivaalla

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Finland International Airshow'n lasten liput alk. 13 e (norm. 15 e) ja aikuisten liput alk. 23 e (norm. 26 e) la-su 15.-16.8. klo 10-19 Malmin Lentoasemalla.

Suomen Ilmavoimien Hornetin lisäksi tapahtumassa nähdään mm. *Jurgis Kairys & Air Bandits, Flying Bulls Aerobatic Team* sekä *Arctic Eagle*. Tapahtuman musiikki- ja viihdetarjonta huomioi erityisesti perheet, nuoret ja lapset, sillä lavalla nähdään Isac Elliot, Benjamin, Robin ja Extreme Duudsonit.



ILMAVOIMAT

Helsinki-Malmin lentoasema, Helsinki.  
Liput: www.tiketti.fi, www.lippupiste.fi  
Lisätiedot: www.finlandairshow.fi

Nautinnollinen  
viinitasting tapas-  
festareilla

- S-Etukortilla viinitasting hintaan 31,50 e (norm. 35 e) Vivan las Tapas -festivaalilla 12.-13.6. klo 12-24 Helsingin Rautatien torilla. Paikkoja rajoitetusti. Ei Bonusta.

Vivan las Tapas -festivaali tarjoaa upeita makuelämyksiä, näyttäviä tanssiesityksiä sekä iloista espanjalaista tunnelmaa.

Tapahtumassa järjestetään molempina päivinä viinieksperttimme pitämiä viinitastingeja. Tasting-tilaisuus kestää noin tunnin ja hintaan sisältyy 5 erilaista viiniä + tapaslajitelma.

Vivan las Tapas -festivaali, Helsingin Rautatien tori, Helsinki.  
Liput: info@versa.fi, ilmoita osallistujien määrä, kumpana päivänä osallistutte ja toivottu kellonaika. Tapas-festivaaleille on maksuton sisäänpääsy.  
Lisätiedot: vivanlastapas.fi, 045 650 0645.

S-Etu  
3,50 €

## KURSSIT

Ajotaito Autokoulu  
Lilliputista

- S-Etukortilla Autokoulu Lilliputin kesäkuun harjoitteluvaiheen kurssit 190 e (norm. 200 e). Ei Bonusta.

Autokoulu Lilliputti,  
Hiihtomäentie 18, Helsinki.  
Lisätiedot: 045 112 1900,  
www.lilliputti.com

S-Etu  
10 €



## KURSSIT

### HOK-Elannon kesän kursseja

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:  
puhelimetse: 010 766 0213 (ark. klo 9-15) tai  
[www.tsl-helsinki.fi/ ilmoittautuminen](http://www.tsl-helsinki.fi/ ilmoittautuminen)

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etu-korttihinna sekä suluissa normaali hinta. Kurkseista ei saa Bonusta. Yhden opetus-tunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita. Käyt-tämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä mak-sutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimak-susta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Lisää kursseja ja tarkemmat kurssikuvaukset löydät täältä: [www.tsl-helsinki.fi](http://www.tsl-helsinki.fi).

### Tieto- ja taitokurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki.

- **Mindfulness meditoitua aloittelijoille (10 ot)**  
70 e (norm. 85 e) ke 24.6.-22.7. klo 14.45-16.15.
- **Mindfulness meditoitua jatkokurssi (10 ot)**  
70 e (norm. 85 e) ke 24.6.-22.7. klo 16.30-18.
- **Karjalainen sankakokko (15 ot)**  
85 e (norm. 90 e) ma-ke 15.-17.6. klo 10-15.

Kurssin järjestää Seurasaaressä. Kurssi-paikka: Seurasaaari.

### Kädentaitojen kurssit

Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki.

- **Akvarellin kesäkurssi (20 ot)**  
85 e (norm. 105 e) ma-ke 15.-17.6. klo 10-15.
- **Maalauksen ja piirustuksen kesäkurssi (21 ot)**  
85 e (norm. 105 e) ma-to 8-11.6. klo 9-13.
- **Mekkokurssi B (5 ot)**  
35 e (norm. 45 e) ke 3.6. klo 17-18.30, ke 10.6. klo 17-18.30, ke 17.6. klo 17-17.45.

### ATK-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki.

- **iPad haltuun B (8 ot)**  
55 e (norm. 70 e) ti 9.-16.6. klo 17.30-20.30.
- **Picasa - helppoa kuvankäsittelyä (8 ot)**  
55 e (norm. 70 e) ke 10.6. ja 17.6. klo 17.30-20.30.

### Liikunta- ja tanssikurssit

Sturenkatu 27, Helsinki.

- **Häävalssi tiiviskurssi B (4 ot)**  
50 e (norm. 60 e) ti 9.6. ja 16.6. klo 17.30-19.
- **Method Putkisto 3D Luonnollinen Kasvoklinikka**  
42 e (norm. 50 e) pe 12.6. klo 17-19.
- **Painonhallinnan retiriitti Katariinan saareissa**  
795 e (norm. 926 e) ma-la 27.7.-1.8. Kurssi sis. terveysliikuntaa, luentoja ja henkilö-kohtaista valmennusta. Kurssin aikana tehdään työkirja, johon kirjataan tärkeimmät ohjeet matkalle kohti tasapainoa. Kesäkotit Kallioniemi, Katariinan saari, Sipoossa.

• **Chi Kung -retiriitti Virossa**  
685 e (norm. 795 e) ma-pe 3.8.-7.8. Parannetaan keskittymis- ja rentoutumistaitoja. Aamut alkavat ulkoharjoituksilla, jonka jälkeen on lepoa. Luentoja on 1-2 päivässä. Illansuussa tehdään pitkä harjoitus ennen päivällistä. Luhtren matkailumaatila, n. 1,5 tuntia Tallinnasta etelään.

- **Voimaa kuvista ja liikkeestä (20 ot)**  
160 e (norm. 190 e) ma-to 10.-13.8. klo 10-14.45. Kurssilla tehdään aamupäivällä rauhallisia kehoa avaavia liikkeitä, joita voit tehdä arkivaatteissa. Iltapäivisin työskennellään piirtäen, maalaten tai vaikka leikaten ja liimaten. Kaikentasoiset kuvantekijät ovat tervetulleita. Kurssihinta sisältää tarvikkeet.

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki.

S-Etu  
5-131 €



## UUTISET



Heidi Ruti palvelee asiakasomistajia Original Sokos Hotel Helsingissä.

### Sokos Hotels majoittaa vastuullisesti

Sokos Hotelleissa vastuullisuus on koko liiketoimintaa ohjaava arvo. Vastuullisuutta mittaavat tuloksellisuus, ympäristövastuu, asiakkaiden turvallisuus, henkilökunnan kehittyminen ja hyvinvointi sekä asiakas-tyytyväisyys.

Sokos Hotellien top 10 vastuullisuustekoa vuonna 2014:

- Sokos Hotellit työllistävät 2 645 ammattilaista.
- 1,8 miljoonaa euroa asiakasomistajille maksetua Bonusta.
- Jätteen hyötykäyttöaste hotelleissa 81 %.
- 36 allergiatunnuksen saanutta Sokos Hotellia.
- Työtyytyväisyyden kokonaisindeksi 74/100.
- Asiakkaiden kokonaistyytyväisyys hyvällä tasolla.
- Turvallisuussuunnitelmat ja -asiantuntijat jokaisessa Sokos Hotellissa.
- Tilavia, erikoisvarusteltuja huoneita liikunta-rajotteisille joka hotellissa.
- Käytössä eettiset vaatimukset ruoka- ja juomatoimittajille.
- Lähiseudun tuottajien ruokaa ja luomutuotteita joka hotellissa.

Lue lisää Sokos Hotels -ketjun tuoreesta vastuullisuuskatsauksesta: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi).

## UUTISET

TEKSTI KATRI KARSI

## Värikäs aita oppilaiden turvaksi

Espoon Saunalahteen saadaan tämän vuoden kuluessa asukkaiden pitkään odottama kauppa, kun uusi S-market avataan loppuvuodesta. S-market-työmaan naapurissa sijaitsee arkkitehtonisesti upea Saunalahden koulu, joka on toiminut kolme lukuvuotta.

Koulun iso, kaunis ja toimiva piha on valittu vuonna 2013 Rakennustuoteteollisuus RTT:n ja Puutarhaliiton järjestämässä kilpailussa Vuoden Ympäristörakenteeksi.

Työmaan ja koulun pihan väliin on pystytetty 80 metriä pitkä vanerilaita, jonka koululaiset ja heidän apunaan toimineet katutaiteilijat maalasivat komeaksi taideteokseksi. Maalausprojekti käynnistyi koulussa huhtikuuisena "tempausluantaina" ja jatkui toukokuun puoliväliin.

"Ensinnäkään rujo rakennustyömaa ei olisi koristanut maisemaa. Toisaalta ajateltiin, että kun koululaiset pääsevät tekemään aita itse, sen takana tapahtuvat asiat kiinnostavat heitä ehkä vähemmän. Tämä on tärkeä turvallisuuskysymys", toteaa S-ryhmän rakennustajainsinööri **Janne Koskela**, joka esitti idean aidasta koululle.

Resurssiopettaja **Jatta Vuorisen** mukaan S-ryhmän ehdotus otettiin koulussa iloisesti vastaan.

"Tajusimme, että urakka on iso. Lähdimme hakemaan yhteistyökumppania ja löysimme aika pian Multicoloured Dreams -taiteilijaryhmän, joka koordinaattorinsa **Emmi Jorun** johdolla innostui projektista."

Maalausprojektissa tarvittavat maalit kustansi työmaan rakentaja Peab. Turvallisuutta ja viihtyisyyttä symboloiva aita pidetään pystyssä mahdollisimman pitkään ja puretaan vasta työmaan valmistuttua.



JANNE KOSKELA



Iloisenkeltaisen taidaidan taakse valmistuu tämän vuoden aikana Saunalahden S-market.

Saunalahden koulu otti ehdotuksen aityhteistyöstä iloisesti vastaan. Maalaustyötä ohjasi resurssiopettaja Jatta Vuorinen.



## S-ryhmän hotelleja Green Key -ympäristöohjelmaan

S-ryhmään kuuluvan Sokotel Oy:n hotellit ovat ensimmäisinä suomalaisina hotellitoimijoina liittyneet maailmanlaajuiseen majoitusalan Green Key -ympäristöohjelmaan. Green Key -merkin saanut hotelli on sitoutunut muun muassa henkilöstön ja asiakkaiden ympäristötietoisuuden kasvattamiseen sekä

energian- ja vedenkäytön tehostamiseen.

Green Key -sertifikaatin ovat saaneet kaikki Suomen Radisson Blu Hotellit sekä pääkaupunkiseudun ja Tampereen Sokos Hotellit. Tämän vuoden aikana yhteensä 22 S-ryhmän hotelleja on mukana Green Key -ympäristöohjelmassa.



## UUTISET

TEKSTIT JA KUVAT RALF NYBERG

### Kauneusvinkkejä koko kuorolle

Musiikkitalon kuoro vieraili Sokos Kaaressa hakemassa vinkkejä esiintymistilanteiden meikkaukseen. Vinkit tulivat kuorolle tarpeeseen, sillä se esiintyy yhdessä Helsingin kaupunginorkesterin, Radion Sinfoniaorkesterin ja Sibelius-akatemian orkesterien kanssa, ja useita konsertteja videoidaan vuosittain.

"Videonneissa meistä otetaan myös lähi-kuvia ja olemme havainneet, että kuvaus-tilanteiden kovassa valossa kasvot näyttävät kalpeammilta kuin luonnossa", sanoo altto **Susanna Joutkoski**.

"Hoidamme itse maskeerauksen, joten päätimme hankkia lisätietoa meikkauksen ammattilaisilta. Kuulimme, että Sokoksella järjestetään pyynnöstä teematilaisuuksia ryhmille, joten päätimme kutsua kuoron jäsenet tänne", Joutkoski jatkaa.

Kuorolaisia opastivat Sokos Kaaren kosmetologit **Eija** ja **Jaana**. Tilaisuudessa keskityttiin pohjameikin tekoon, sillä sen avulla varsinainen meikki pysyy vaativissa-kin tilanteissa peittävänä ja mattapintaisena. Kosmetologit opastivat myös, että ihon puhdistuksen jälkeen kannattaa käyttää omalle iholle sopivaa seerumia, joka imeytyy hyvin, kosteuttaa ja korjaa sekä kiinnittää parhai-



Laulaja **Kirsti Korhonen** pääsi testaamaan pohjameikin tekemistä.

ten seuraavat kerrokset. Kasvojen piirteitä voi puolestaan tehostaa valolla ja varjoilla: vaaleat sävyt korostavat ja tummat häivyttävät. Esimerkiksi valokynää kannattaa käyttää vain liikkuvaan yläluomeen ja silmäkulmaan. Jos kynän kohdistaa tummiin silmänalusiin, ne korostuvat.

Laulaja **Kirsti Korhoselle** tehtiin illan aikana pohjameikki. Hän harmitteli meikkaustuolissa istuessaan, että hyvä pohjatyö menee hukkaan, kun on vasta tiistai-ilta.

"Odotan tässä, että kurpitsavaunut karauttavat paikalle", hän tuumi.

"Sain jo nyt paljon hyödyllisiä vinkkejä, mutta taidan vielä tilata täältä ajan henkilökohtaiseen kauneusneuvontaan. Siellä voidaan tehdä lopullinen meikki ja ottaa huomioon myös esiintymisasun väri."

Sokos Kaari tarjoaa myös kaikille muille halukkaille mahdollisuuden varata ajan maksuttomaan kauneusneuvontaan.

SOKOKSEN KAUNEUSNEUVONTAAN VOI VARATA AJAN SOITTAMALLA NUMEROON 010 766 5717.

### Konalan S-market harjakorkeuteen

Heinäkuun alussa avautuvan Konalan S-marketin harjannostajaisia vietettiin maaliskuun lopulla. Uusi rakennus sijaitsee Vihdintien ja Malminkartanontien risteyksessä aivan vanhan S-marketin vieressä.

"Näin keskeisellä paikalla sijaitseva rakennus on maamerkki, joka edellyttää erityistä näyttävyyttä, eli S-market saa osakseen huppeat puitteet", toteaa HOK-Elannon kiinteistöjohtaja **Jyrki Karjalainen**.

"Lisäksi varaudumme jo tässä vaiheessa siihen, että samalle tontille rakennetaan aikaan uusi Kodin Terra."

Uudisrakennuksen kerrosala on yli 3 700 kerrosneliötä, josta S-marketin osuus on noin 2 500 neliötä. Rakennukseen tulee myös Deli ja pihalle ABC-automaattiasema sekä noin 500 neliötä tilaa täydentäville palveluille. Autopaikkoja pihalla on 147, minkä lisäksi rakennuksen kellarin tehdään varaus auto-paikoitukselle myöhempiä tarpeita varten.



Konalan uusi S-market saa huppeat puitteet.

## HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

# Surun kohdatessa et jää yksin

Läheisen kuolema tulee aina yllättäen. Kaikkea ei jaksa miettiä, kaikkea ei tiedä. Tässä tilanteessa luotettava ja kokenut hautauspalvelumme ojentaa auttavan kätensä. Palvelumme kattavat kaiken hautaukseen, siunaustilaisuuteen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat. Hienotunteisesti, kohtuullisin kustannuksin ja vuodesta 1954 lähtien hankitulla ammattitaidolla.

## HOK-ELANNON PERUNKIRJOITUSTOIMISTO

# Lakipalveluja elämän varrelle

Autamme kattavasti lakiasioissa. Kuolemantapauksesta kolmen kuukauden kuluessa on toimitettava perunkirjoitus. Lakimiehemme tekevät myös muun muassa ositukset, perinnönjaot, testamentit, avioehtosopimukset, edunvalvontavaltakirjat ja perintösuunnittelun. Tarjoamme pitkän ja luotettavan ammattitaitomme käyttöönne.



HOK-ELANNON  
HAUTAUSPALVELU



HOK-ELANNON  
PERUNKIRJOITUSTOIMISTO

## HELSINKI

**Forum**, Yrjönkatu 23  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66620  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66622

**Hakaniemi**, Siltasaarenkatu 26  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66500  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66505  
ja 010 76 66506

**Itäkeskus**, Turunlinnantie 2  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66590  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66593

**Malmi**, Kirkonkyläntie 3  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66630  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66632

**Töölö**, Sibeliuksenkatu 1  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66530  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66536 ja  
010 76 66537

## ESPOO

**Espoonlahti**, Kivenlahdentie 9  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66640  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66641

**Leppävaara**, Läkkipänsäntie 3  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66610  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66611

**Tapiola**, Tapiolan Keskustorni  
2. krs., Tapiontori 1  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66570  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66572

## VANTAA

**Myyrämäki**, Ojahaanrinne 2  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66600  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66601

**Tikkurila**, Unikkotie 3  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66560  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66563

## KERAVA

Aleksis Kiven tie 1  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66550  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66551

## HYVINKÄÄ

Torikatu 9  
Hautauspalvelu puh. 010 76 66580  
Perunkirjoitus puh. 010 76 66580

**Vastaamme ympäri vuorokauden  
kiireellisissä asioissa 050 347 1555**



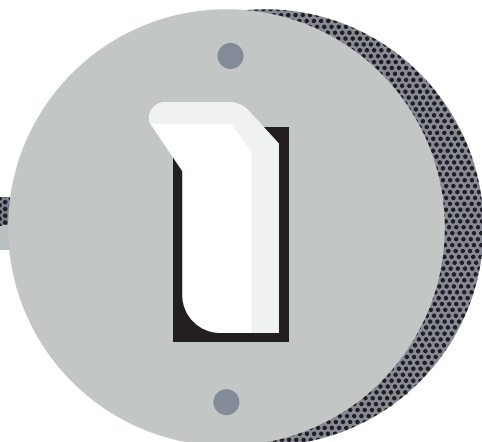
HOK-ELANTO

S-Etukortilla saat alennusta arkuista ja uurnista 10 %, testamentin laadinnasta 15 % ja perunkirjoituksesta 35 €. Lisäksi saat Bonusta jopa 5 % arkuista, uurnista ja uusista hautakivistä.

(010-alkuiset numerot 0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min)



**BONUS  
ON**



**BONUS  
OFF**



## NAPSAUTA BONUKSET PÄÄLLE!

Vantaan Energian asiakkaana saat paitsi energiaa, myös sähköstä Bonusta. Laske tarjous, tee sähkö-sopimus ja kerrytä enemmän Bonusta!

[www.vantaanenergia.fi/bonus](http://www.vantaanenergia.fi/bonus)

## Kesämatkoja HOK-Elannon asiakasomistajille



### Lofootit

6 pv 2.-7.8.2015

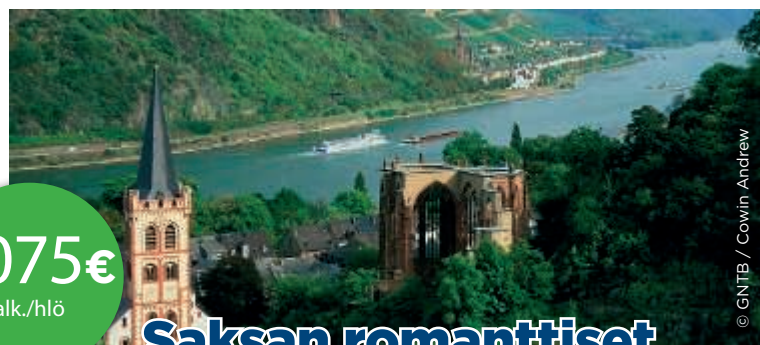
Lofoottien saaristo on tunnettu mahtavista maisemistaan; lumihuippuisista ja violeteista tuntureista, kristallinkirkaista vuonoista, turkoosista merestä ja idyllisistä kalastajakylistä. Kun aurinko laskee ja auringonsäteet taittuvat jylhien tuntureiden seinämiin, pukeutuvat niin kalastajakylät kuin vuonotkin upeaan väriloistoon. Aikoinaan viikingit kutsuivat Lofootteja jumalten saariksi juuri saarten kauneuden vuoksi.

Hinta sis. bussikuljetukset alk. Helsinki, suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Torniossa ja päättyen Tornioon, majoituksen 2-hengen huoneessa, puolihoitoon hotelleissa (aamiaisen ja päivällinen), lauttaliiput Lödingen-Bognes ja Bognes-Skarberget sekä sisäänkäymak-sun Viikinkimuseoon ja aluemaksun Nusjordin kalastajakylään.

**S-Matka**

Lue lisää: [www.pohjolanmatka.fi/smatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/smatkat)

**Pohjolan Matka**



### Saksan romanttiset jokilaaksot

8 pv 29.8.-5.9.2015

Rein-virta tunnetaan paitsi maailman liikennöidyimpänä vesitienä myös viljavista viininviljelyalueistaan. Tällä matkalla tutustutaan Rheingaun ja Moselin laakson monipuolisiin viinialueisiin. Matkan tu-kikohtana toimii Rudesheimin pikkukaupunki, jonka pääkatu Drossel-gasse tunnetaan yhtenä Saksan kuuluisimpana kävelykatuna. Tule mukaan ja tutustu Saksan kiehtovaan viinikulttuuriin!

Hinta sis. bussikuljetukset kohteessa, laivamatkat Helsinki-Travemünde-Helsinki Finnlinesin laivalla B-luokan 2-hengen sisähytissä, majoituksen 2-hengen huoneessa, buffet-aamiaiset, 1 x lounas, 2 x päivällinen, matkaohjelmassa mainitut tutustumiskohteet, kiertoajelut ja kävelykierrokset, suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin.

Lue lisää: [www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat)

**SOITA JA VARAA: 0201 303 303 (ma-pe 9-17) tai [www.pohjolanmatka.fi/smatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/smatkat)**  
Palvelumaksu 12 €/varaus, netistä 0 €/varaus. Puhelujen hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puh + 7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min.

**Voit ostaa tuotteita myös verkossa:**  
apteekkishop.fi, netti-apteekki.fi ja shop.isokannel.fi

## Bonusapteekit



# HYÖDYNÄ BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSET!

### BABÉ 100 % ALOE GEL 300 ml

Rauhoittava, viilentävä ja kosteuttava BABÉ 100% ALOE -geeli kesäihon kutinaan, ihoärsytyksiin ja auringonoton jälkeen. Miehillä erinomainen after shave -tuote.



**TARJOUS:**  
**22,00 €**  
73,33 €/l

(norm. 32,00 € | 106,67 €/l)

### MAGNESIUMSITRAATTI + B<sub>6</sub> 90 tabl

Magnesium edistää lihasten ja hermoston normaalia toimintaa. Sitruksenmakuinen purutabletti.



**TARJOUS:**  
**10,00 €**  
0,11 €/kpl

(norm. 13,67 € | 0,15 €/kpl)



Lahjoitamme jokaisesta APTEEKKI-tuotesarjan tuotteesta 0,10 € Suomen Punaisen Ristin Nuorten turvaloille.

### LACTRASE GO 50 tabl. NOGASIN GO 50 tabl.

Nauti maitotuotteista ilman turvotusta ja vatsavaivoja! Suomessa valmistettu purutabletti pilkkoo laktoosin tehokkaasti.

Hyvänmakuinen purutabletti edistää hiilihydraattien pilkkoutumista ruoansulatuskanavassa, ehkäisten turvotusta ja ilmavaivoja.



**TARJOUS:**  
**15,60 €**  
0,31 €/kpl

(norm. 18,86 € | 0,38 €/kpl)



**TARJOUS:**  
**15,20 €**  
0,30 €/kpl

(norm. 18,31 € | 0,37 €/kpl)

### APTEEKIN RASKAUSTESTI

Luotettava, helppokäyttöinen ja hygieeninen kotitesti, joka voidaan tehdä jo ensimmäisenä päivänä kuukautisten poisjäännistä.



**TARJOUS:**  
**4,00 €**  
0,31 €/kpl

(norm. 6,98 € | 0,37 €/kpl)

Tarjoukset voimassa 1.-30.6.2015

### Bonusapteekit palvelevat pääkaupunkiseudulla:

• Apteekki Isokannel • Hietalahden apteekki • Itäkeskuksen apteekki • Lentoaseman apteekki • Malmin apteekki • Pihlajamäen apteekki • Tikkurilan Uusi apteekki

### LISÄTIETOJA:

[www.bonusapteekit.fi](http://www.bonusapteekit.fi)



# KESÄN SUPERETU! **TUPLAHUPI**

Linnanmäen  
rannekeoston yhteydessä  
**SEA LIFE -pääsylippu**

vain **8 €** (norm. aikuiset  
16,50 € ja  
lapset 12,50 €).

**UUTTA!** SEA LIFE -pääsyliput nyt myös  
HOK-ELANNON Prismoista ja Helsingin Sokos  
-tavaratalosta edullisesti ennakoon!

**Tervetuloa jännittävälle  
merimatkalle!**

MERIMAAILMA  
**SEA LIFE**  
HELSINKI





# LAIVAMATKAT ASIAKASOMISTAJILLE

Hyödynnä  
Bonukset!

S-ryhmän asiakasomistajat saavat Bonusta Viking Linen useista matkapaketeista. Tässä esimerkkejä erikoishintaisista matkoistamme, katso kaikki vaihtoehdot netissä.  
**vikingline.fi/s-kortti**

Gabriella ja Mariella risteilevät Viking XPRS:n ohella myös Tallinnaan 13.6.–9.8.2015. Vaihtoehtoja on runsaasti ja S-Etukortilla saat alennusta risteilyistä, esimerkiksi

**Helsinki–Tallinna-päiväristeily, meno Gabriella/Mariella, paluu Viking XPRS**

alk. **18** €/hlö

Unohtamatta mielenkiintoisia matkakohteita ja niistä saatuja etuja hotelliyöpymisistä, esimerkiksi

**Hotellipaketti Helsingistä Tukholmaan: Clarion Hotel Stockholm**

B2P-hytti

2 hh

alk. **137,<sup>50</sup>** €/hlö

Satamamme sijaitsevat hyvillä paikoilla lähellä keskustaa Helsingissä, Turussa, Tukholmassa ja Tallinnassa, joten niistä on helppo jatkaa matkaa autolla lukuisiin kohteisiin.

**Autopaketti Turusta Tukholmaan, iltalähtö Viking Gracella**

Inside Four -hytti

alk. **141** €/2–4 hlöä

# NG LI

Varaa netissä, vikingline.fi/s-kortti, tai soita myyntipalveluumme puh. 0600 41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.). Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Asiakasomistajan ennakkoale

# Merkkikehyksiä silmälasien ostajalle



Mallisto vaihtelee myymälöittäin. Etu koske uusia tilauksia. Ei voi yhdistää muihin etuihin. Etu voimassa 19.6.2015.

## AURINKOLASIT -30%

voimakkuuksilla tai ilman



Mallisto vaihtelee myymälöittäin. Ei koske aurinkolaseja merkeiltä Oakley, Dior, Chanel, Carolina Herrera, Gucci. Etu koske uusia tilauksia. Ei voi yhdistää muihin etuihin. Etu voimassa 19.6.2015.



SILMÄSEMA  
40 VUOTTA

Tutustu joustaviin rahoitusvaihto-  
ehtoihimme [silmaasema.fi](http://silmaasema.fi)

Lue lisää [silmaasema.fi](http://silmaasema.fi) tai kysy lisää henkilökunnaltamme

# Huolehdimme lasten ja nuorten näkemisestä

Näkeekö tuleva koululainen hyvin taululle?

## Ekaluokkalaisille silmlälasit maksutta

Silmäläsit veloituksetta silmläläkärlin reseptiä vastaan 31.12.2015 asti. Alle 8-vuotias lapsi tarvitsee silmläläkärlin lasireseptin optikon näöntarkastuksen lisäksi. Lue lisää [www.silmäasema.fi](http://www.silmäasema.fi) Etu koskee syksyllä 2015 koulunsa aloittavia ekaluokkalaisia.



## Kaikille alle 18-vuotiaille silmlälasit

# -50%

Tarjous koskee koko myymälän kehysvalikoimaa ja annetaan kaikille alle 18-vuotiaille

Etu on voimassa 31.12.2015 asti kaikille alle 18-vuotiaille ostaessasi normaalihintaiset kehykset ja linssit (norm. alk. 78 €). Ei muita alennuksia. Optikon tekemä näöntarkastus (8-18-vuotiaat) kaupan päälle silmlälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Ei muita alennuksia.

## Piilolinssit kesäksi

Piilolinssien ensisovitukseen tuleville piilolinssit Alconin ja Coopervisionin valikoimasta (2x30 kpl)

Alennus koskee kaikkia uusia piilolinssien käyttäjiä. Etu on voimassa 19.6.2015 asti, ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 43,90 €.

# -50%

Ajanvaraus silmläläkärlille tai optikolle: 010 190 200 (mpm/pvm)



# SILMÄASEMA

optikko | silmläläkäri | silmläsairaala

[www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi)



# KESÄ ALKAA

# SUOMALAISELLA

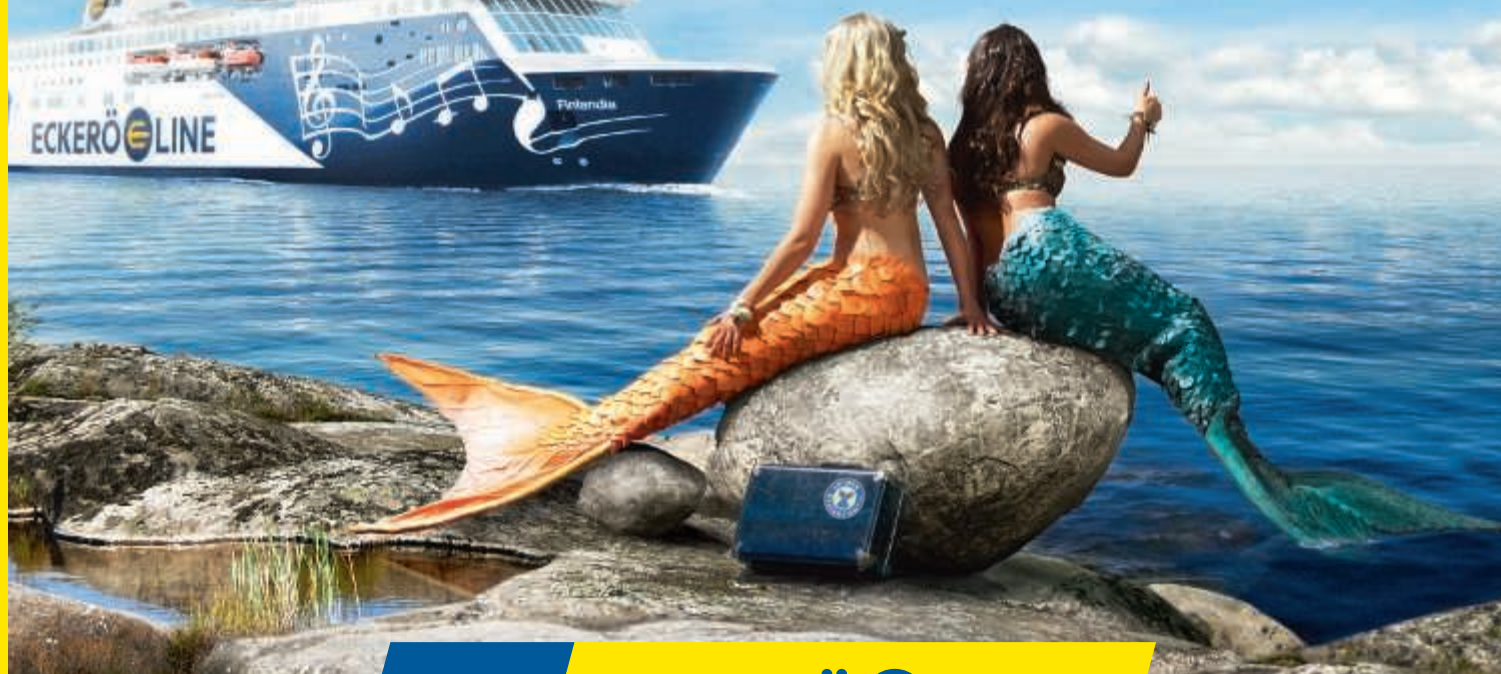
# LAIVALLA.


















S-Etukortilla  
**-25 %**

Nouse m/s Finlandialle ja risteile leppoisalle lomalle kohti Tallinnaa. Kaksi lähtöä Helsingistä joka päivä. Kun varaat matkasi nyt, saat S-Etukortilla kesän reitti- ja risteilymatkoista 25 % alennuksen.

Varaukset 14.6. mennessä. Matkustusaika 185-31.8.15.



# RISTIKKO 6

		OLI HUOL- TAMO	"VAL- MEN- TAJIA"	<b>-PATIA</b>			KIIN- NIT- TYVÄ	LIIT- TOJA	↓ SATSI					
ME- TAL- LINEN				MÄÄ- RIT- TÄÄ										
KAK- SIO   	1			JOUK- KON KIELTO-		ENGL JOKI		2						
OLI MONA- CON RUH- TINAS		LAVU- AARI		BILL		EPÄTA- SAISUUS GÜNTER								
MA- TALIA ÄÄNIÄ					ATTE TAI PIRKKO									
		VAT- SOJA		VAA- REJA	VAI- VIH- KAA									
MAAN NIMI ENNEN	4								SIKA ↓					
<b>CHRIS</b>					ELÄI- MILLE	MAM- MA					FAIJAT 			
		KER- JÄLÄI- SILLE		OMAI- SUUTTA TULUA						KOVA- VAUH- TISTA				5
PILAA ILMAA						NASA- RETI- LAINEN		SYÖ- MISTÄ Li						PAIS- KIA TÖITÄ
SUO- JASTA					ARI PINO- TA					SOITIN SI- SÄÄN-				
			TIENOO TV-SAR- JASSA			6	NEITO- NEN POSSU					AH- DINKO	SUUN- NIL- LEEN	
PEITE						TOR- JUA					POS- KILLE  			
						KO. KOH- DASSA								7
		KUS- KIN YLLÄ						8	↘					
TUN- KEA	9				BABIT- ZIN						YHTÄ MIT- TAA			

LAATINUT JYRKI TAKALA

**Ratkaisu  
4/2015**  
Avainsana:  
PIIRUSTUS

**Ristikon  
4/2015  
voittaja:**  
Tuula Moisio  
(Helsinki)

VAIPUA AMIT  
IHME UNIONI  
IMURIT TRIP  
KAKKI OLOASU  
STEN O T T  
I T IMIKAT  
NAKKOALA A A  
BILL PORARI  
ELLOT OSASET  
KIPIT AOT  
PATE KIPIT  
U ANJA PUUKKO K  
KASSANEITI ELEN  
USEIN D M TÄTJ  
K OHUT EDETA D  
TELAASETTI UKKO  
OMAN TENU KUURAT  
SATELU OSTO TIT

**Ratkaisu  
2/2015**  
Avainsana:  
PAJULINTU

**Ristikon  
2/2015  
voittaja:**  
Antti Kaulio  
(Jyväskylä)

POMO  
ISOT  
CURT  
KATO  
U T SIKI  
POIJU URINA  
L OLAVI INTIA  
KUPPI ANTAA SUUT  
ATEENA O HIEROA  
P S KULI K KANA  
ETUREUNUS ASSUAN  
AUTO TOKIO AISTII  
K I HENRIK S  
RENKAAT S ETOVA  
AVIO SUMEIN IRAN  
KAIT ENIN OILING  
A LUUMUKORI AIKA  
SELS ATET NAATIT

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

Vastaa 15.6.2015 mennessä osoitteesta [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 6", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



# yhteishyvä

111. vuosikerta ISSN-L 0044-0396  
ISSN 0044-0396 (painettu)  
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)  
Yhteishyvän levikki 1 848 957 (LT 2014)  
Aikakauslehtien Liiton jäsen

## JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta  
PL 1, 00088 S-ryhmä  
Puhelin 010 768 011  
Telefaksi 010 768 0380

Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi

**Päätoimittaja** Kai Ovaskainen

**Mediapäällikkö** Kristiina Lindh  
(vuorotteluvapaalla)

**Konseptipäälliköt** Sanna Suokko ja

Tanja Kallio (opintovapaalla)

**Konseptipäällikkö/ruoka** Sanna Autio

**Tuottaja** Enna Koivunen

**Verkkotuottajat** Mari Koski ja Jenni Saarilahti

**Asiakasomistajasivut** Nina Räisänen

**Ilmoitustilamynti** Maija Owie

**Päätoimittaja, HOK-Elanto** Ralf Nyberg

**Toimittaja, HOK-Elanto** Katri Karsi

## TOIMITUS

Alma 360

Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki

Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki

Puhelin 010 665 102

Telefaksi 010 665 2533

Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi

**Konseptipäällikkö** Kaisa Mikkola

**Monimediatauottajat** Niina Korhonen,

Päivi Salo ja Tuuli Virta (vanhempainvapaalla)

**Toimitussihteeri** Heidi Hänninen

**AD** Mika Soikkeli

**Graafikko** Antti Nikunen

**Kuvatoimittaja** Sarri Kukkonen

**Kannen kuva** Roope Permanto

**KIRJAPAINO** Hansaprint/YH 6/2015

**REPRO** Aste Helsinki Oy

Osuustoiminnallinen S-ryhmä on jäsentensä eli kahden miljoonan asiakasomistajan omistama yritys, jonka tehtävänä on tuottaa etuja ja palveluja asiakasomistajille. S-ryhmä koostuu itsenäisistä alueosuuskaupoista ja niiden omistamasta Suomen Osuuskauppojen keskuskunnasta (SOK).

Lue lisää osuustoiminnasta: [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)



Asiakasomistajaposti on pakattu PE-LD-muoviin. Muovi voidaan kierrättää materiaalina tai hyödyntää energiana. Muovin hyötykäyttämömahdollisuuksissa on alueellisia eroja.

Lehdessä mainittujen tuotteiden valikoimat vaihtelevat toimipaikoittain. Tarkista tuotteiden saatavuus omasta myymälästäsi.

## LUKIJAKILPAILU



### TULE MUKAAN

Yhteishyvän matkaan myös Facebookissa ja Pinterestissä.



## Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

### KERRO MIELIPITEESI JA VOITA.

Kesäkuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Sokos Hotellien lahjakortin, joka sisältää yhden vuorokauden majoituksen kahdelle hengelle saajan itsensä valitsemassa Sokos Hotellissa. Majoitukseen sisältyy myös aamiasia. Lahjakortin arvo on sata euroa.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

### NÄIN VASTAAT:

- **15.6.2015** mennessä.
- **NETISSÄ:** osoitteessa [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu).
- **POSTITSE:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 6/2015, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan numerossa 8/2015.



## Miellyttävin juttu huhtikuun lehdessä

Huhtikuun suosikkijutussa tutustuttiin suomalaisten unelmiin. Huhtikuun lukijakilpailun palkinnot voittivat Jaakko Vaje (Kerava), Hiski Hildén (Kerava) ja Emilia Still (Vaasa).

MINNA KURJENLUOMA



## Aina liikkeellä

Syöpäkään ei vienyt  
Tarja-Liisa Lindqvistiltä, 73,  
intoa voimistella.

## Säähulluja koko kansa

Miksi myrskybongari  
kulkee kelin perässä satoja  
kilometrejä?

## Lomabudjetti kuntoon

Tarkka suunnittelu  
saa rahat riittämään  
lomareissuilla.

## Vinkit kesän pidentämiseksi

Lue, kuinka saat  
kesäkukkasi loistamaan  
koko kesän.

Yhteishyvä 7/2015 ilmestyy 26.6.2015  
Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa  
[www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live). Heinäkuun  
Yhteishyvä ilmestyy vain sähköisenä  
versiona.



ROOPE PERMANTO

## Kaalissa on voimaa!

Heinäkuussa  
herkutellaan  
erilaisilla kaaleilla.





"POIKANI, JONAIN PÄIVÄNÄ  
TÄMÄ KAIKKI ON SINUN."



 HOK-ELANTO



Osuuskaupan tavoite ei ole tuottaa voittoa. Tehtävämme on tuottaa etuja omistajillemme. Omistajiamme ovat kaikki S-Etukortin haltijat - asiakkaamme.

**Omistajan käyntikortti**