



Elli & Oiva

LAUTTAKYLÄ-LEHDEN JA ALUEVIESTIN LIITE 2012

PAIKALLISLEHTI
LAUTTAKYLÄ

ALUEVIESTI

Täyttä elämää kaiken ikää

Seniorit, ikäihmiset, vanhukset, ikääntyneet, varttuneet, kypsään ikään ehtineet. Mikä olisi paras nimitys ihmisille, joilla on jo

"Vaikka ikä rajoittaa, se ei estä innostumasta, haaveilemasta tai tekemästä monia asioita."

ikää ja elämäkokemusta?

Jostain syystä hyvää tai oikeaa sanaa on vaikea löytää. Meidän kulttuurissamme vanhenemises-

sa on jotenkin negatiivinen sävy, mutta onneksi on ihmisiä, jotka rummuttavat toisenlaisen asenteen puolesta.

Niin tekee esimerkiksi **Vappu Taipale**, joka sanoo rohkeasti haluavansa olla vanha nainen. Siis sitä, mitä on.

Ikääntymiseen liittyviä sanoja pyöriteltiin tovi jos toinenkin, kun mietimme tälle liitteelle nimeä.

Nimeksi tuli lopulta Elli & Oiva. Yhtä hyvin se olisi voinut olla Anna & Aleks tai Tuula & Tauno, sillä tavallisia ellejä, oivia, anno-

ja ja aleksejahan ihmiset ovat.

Ellin & Oivan jutut kertovat sen, että jos terveyttä ja voimia riittää, vanhana elämään kuuluu samoja asioita kuin nuorena.

Ja vaikka ikä joskus rajoittaa, se ei kokonaan estä innostumasta, haaveilemasta tai tekemästä monia asioita.

Haastatteluista välittyy elämisen riemu: miten hauskaa on reissata kaukomaita, hoitaa kuntoa kesät talvet pyöräillen, tehdä töitä ja tavata ystäviä.

Elämisen arvoista elämä voi

olla silloinkin, kun arki ei enää suju omin voimin tai omassa kodissa.

Onneksi vihdoin on oivallettu, että vanhenevien ihmisten palveluihin pitää monin tavoin satsata. Heitä ei voi unohtaa eikä sivuuttaa.

Älä huolimatta ihmiset haluavat elää täyttä elämää ja siihen pitää kaikille antaa mahdollisuus.

Marja-Liisa Hakanen
päätoimittaja
Lauttakylä-lehti



Elli ja Oiva

Elli ja Oiva -liitteen kannessa poaseeraavat matkailukärpäsen puraisemat huittislaiset Sinikka ja Raimo Moisio. Kuvassa he ovat Cartagenan vanhassa kaupungissa Kolumbiassa.

Sisällysluettelo:

- 3 Mummin ja papan ikävä
- 5 On hienoa olla vanha nainen

- 5 Ikääntyvissä huikea voimavara
- 6 Satulaan säällä kuin säällä
- 8-9 Täydessä touhussa
- 10 Koskaan ei ole liian myöhäistä
- 11 Ystävetoiminta lähellä Lea von Kochin sydäntä
- 14-15 Vihreät vedet kutsuvat lomalla
- 15 Teemamatkat suosittuja
- 16 Huhtikuu on vieläkin vaikea

- 18-19 Kirjallisuuspiiri tarjoaa yllätyksiä lukutoukille
- 20 Hölmöläiset riemastuttavat
- 21 Riittääkö ikäihmisille tekemistä kotipaikkakunnallasi?
- 22-23 Huittisissa luvassa hyvä "messukattaus"
- 23 Kuningatar ja kuningas elämän tiellä
- 24 Hyvää kotiruokaa joka päivä

Julkaisijat: Huittisten Sanomalehti Oy ja Kustannusliike Aluelehdet Oy

Päätoimittajat:
Marja-Liisa Hakanen
ja **Maija Latva**

Paino: WestPoint Oy, Rauma

Painos: 32 220 kpl

Uudistunut apteekki palvelee vuoden jokaisena päivänä!



DeviSol 20 mikrog

Raikkaan hedelmäinen, imeskeltävä D-vitamiinitabletti. 200 tabl.



13,50

(norm. 19,44)

Aqualan L 200 g

Hajusteeton perusvoide kosteuttaa tehokkaasti ihoa. 200 g



7,90

(norm. 10,90)

Sebamed pesuneste täyttöpussi

Hoitava pesuneste koko vartalolle, kaikille ihotyypeille ja kaikenikäisille. 1000 ml



14,50

(norm. 19,93)

Tarjoukset voimassa 31.3.2012 asti Huittisten ja Vampulan apteekeissa.

Tutustu asiakaslehtemme!

Lehti jaetaan Huittisten alueen koteihin maaliskuun alussa. Noudettavissa myös apteekista.



HUITTISTEN APTEEKKI

Risto Rytin katu 31 • puh. 02 566 665 • av. ma-pe 9-19, la 9-15, su 11-15
www.huittistenapteekki.fi

VAMPULAN SIVUAPTEEKKI • puh. 02 765 1230 • av. ma-pe 9-16

Mummin ja papan ikävä

Minna Isotalo

Lehtioksat pitävät myös netin välityksellä yhteyttä sukulaisiinsa.

Riitta Lehtioksa ei ole juuri tuntenut mielenkiintoa tietokoneita tai internetiä kohtaan. Näihin seikkoihin on kuitenkin tullut muutos Hongkongissa asuvan pojan ja tämän perheen myötä.

–Poikamme **Jonne** muutti kolme vuotta sitten työn perässä Kiinaan. Mukaan lähtivät **Jaana**-vaimo ja heidän poikansa **Jere**. Ikävä on kova, mutta onneksi posti kulkee sähköisessä muodossa nopeasti, Riitta huokaa.

Riitta-mummin ja **Erkki**-papan ikävä kasvoi uusiin mittasuhteisiin viime vuoden tammikuussa, kun poika soitti ikimuistaisen puhelun.

–Hän totesi, että saa onnitella pojan tyttären johdosta. Me ihmettelimme, ovatko ne menneet salaa lisääntymään, mutta kyseessä olikin adoption kautta tapahtunut perheenlisäys, Riitta selvittää.

Erkki esittelee innostuneesti sähköpostin välityksellä Hongkongista lähetettyjä valokuvia.

–Meillä on kolme miespuolista lastenlasta, mutta tässä on prinsessamme, **Lilia Ella-Maria Lehtioksa**. Eikö olekin ihana tyttö?”

Kiikkalaiset Erkki ja Riitta ovat jo neljästi olleet lähellä matkustaa pojan perheen luokse. Matka on kuitenkin peruuntunut läheisten sairauksien ja pojan työkiireiden vuoksi, kerran syynä oli tuhkapilvi. Uusi yritys reissuun

lähdölle on luvassa loppukeväästä.

Perheen asunto Hongkongissa sijaitsee 32. kerroksessa, mutta Riitalla on voitettavanaan muutakin kuin korkeanpaikan kammo.

–En ole koskaan ollut len-

”Ikävä on kova, mutta onneksi posti kulkee sähköisessä muodossa nopeasti.”

tokoneessa, mutta jos olen oppinut käyttämään nettiä ja Facebookia, niin selviän kyllä lentopelostakin.

–Lilian myötä olemme myös innostuneet opiskelemaan englantia. Tätä menoa hän saa vielä varsin kansainväliset mummin ja papan, Riitta nauraa.

Lastenlapset varttuvat liian nopeasti, Lehtioksat tuumivat.

–Pojat ovat jo aikuisia ja toiseksi nuorinkin lapsenlapsi jo 12-vuotias. Mihin ne vuodet ovat oikein menneet?”

–Vanheneminen on kamaa, mutta onneksi voimme yhdessä muistella mennyttä, sillä muistojen merkitys korostuu iän karttuessa. Toisaalta on entistä tärkeämpää tarttua hetkeen ja iloita jokaisesta päivästä, he miettivät.

Kesät Rautavedellä mökisaareissa ovat olleet Lehtioksille ja heidän lapsilleen



Sukulaisilta saatu sähköposti ilahduttaa Riittaa ja Erkkiä aina. Isännän mukaan tekniikan kanssa ei kuitenkaan pidä hötkyillä, jottei tule vahingossa deletoineeksi mitään tärkeää.

ja lapsenlapsilleen erityisen merkityksellisiä. Erkki teki pojille puiset pyssyt ja jopa trimmerin kattilan kannesta.

–Kaikki mukulat opetettiin soutamaan, ja teimme eväsretkiä tähytyskivelle, jolta näki aina Pyhän Marian kirkolle asti, hän muistelee.

Suvun perinteisiin kuuluvat myös Erkin äidin, **Kirsti**-mummin lanseeraamat lettukestit, ja edelleen Riitalla on tapana täyttää räiskäleillä lastenlasten vatsat.

Luontoihmisena Erkki on halunnut vaalia myös lastenlastensa luontosuhtetta. Hän toivoo, että jossain

vaiheessa olisi mahdollista tutustuttaa myös Hongkongissa asuva pikku Lilia Suomen luontoon ja eläimiin. Riitallakin on seuraavaa tapaamista ajatellen suunnitelmat valmiina.

–Ainakin tanssitaan, lauletaan ja nautetaan.

Minna Isotalo

Riitta ja Erkki Lehtioksa kaipaavat Hongkongissa asuvia sukulaisiaan. Riitalla on hyppysissään kuva nyt 5-vuotiaasta Liliasta ja Erkillä heidän pojastaan Jonnesta ja pojanpojastaan Jerestä.



Luotettavaa apua arkeen

Aloitamme syksyllä 2012 uuden kotiapupalvelun. Tarjoamme mm. kotisiivous-, kiinteistö- ja asiointipalveluja.

Kysy lisää!

UUSI PALVELU!

TRH-PALVELU OY

Risto Rytin katu 26, 32700 Huittinen
Puh. 050 366 6153, www.trh-palvelu.fi

Olemme muuttaneet

UUSIIN TOIMITILOIHIN
osoitteeseen
Lauttakylänkatu 2

Avajaiset kahvituksen merkeissä
perjantaina 9.3. klo 9.30-16.30



Huittisten

koti ikkuna

Puh. (02) 569 110 • www.koti-ikkuna.fi



Marjo Stenfors
LKV 050 359 1962



Tarja Lammela
KIAT 040 8400 231



Nämä ja kaikki muut
kohteemme löydät
osoitteesta
jokakoti.fi

Huittisten kaupungin tapahtumamatkailun kehittäminen

Seniorimessut Huittisissa kaikenikäisille

Kuninkaisten koulutus- ja kulttuurikeskuksessa lauantaina 3.3.

Messut tarjoavat mittavan myynti- ja esittelytapahtuman - yli 60 näytteilleasettajaa. Mukana ruokaa, asumista, kuntoa ja hoitoa, taloustietoa, matkailua, kulttuuria ym sekä monet huittislaiset yhdistykset esittelevät toimintaansa. Messujen ovet avautuvat klo 11 ja sulkeutuvat klo 16, jolloin Risto Ryti-salissa alkaa konsertti Elämän tie - 20 v kuninkaallisina Kaija Pohjola ja Jaska Mäkyne. Teatteri Mukamaksen esitys Hölmöläiset klo 10.30 Risto Ryti-salissa. Messuille ja Teatteri Mukamaksen esitykseen **vapaa pääsy**.

MESSUOHJELMA

Risto Ryti-sali:

10.30-11.00 Teatteri Mukamas esittää näytelmän Hölmöläiset, vapaa pääsy

Liikuntasali:

11.00 Messuovet avataan yleisölle
11.15-11.25 Avajaissanat - kaupunginjohtaja Jyrki Peltomaa
11.30-11.40 Seniorilaulaja Kaija Pietilä, säestys hanuritaiteilija Jussi Henttonen
12.00-12.15 ONNELLINEN VANHUUS -luento sosiaalineuvos/eläkeläinen Sirkka Merikoski
12.15-12.30 Esko Raipia haastattelee teatterineuvos Tuija Vuolletta
12.30-12.40 Musiikkiopiston nuorten ryhmä
13.00-13.10 Huittisten eläkkeensaajat ry - lauluesitys
13.30-13.45 Kuninkaalliset Kaija Pohjola ja Jaska Mäkyne
14.00-14.10 Musiikkiopiston nuorten ryhmä
14.15-14.25 Esko Raipia haastattelee teatterineuvos Tuija Vuolletta
14.30-14.40 Sammun Känki - tanssiesitys
15.00-15.10 Kaija Pietilä, säestys hanuritaiteilija Jussi Henttonen
15.30-15.40 Arpajaiset
16.00 Messuovet suljetaan

Näytelmä

Hölmöläiset

riemastuttaa perheen
pienimpiä hullun-
kurisilla käänteillään!

Teatteri Mukamas



Kaija Pietilä



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Elämän tie

20 vuotta
kuninkaallisina



KAIJA POHJOLA
JASKA MÄKYNE

klo 16
Risto Ryti-sali

Liput messuhintaan 25 €
Ennakkomyynti:
Huittisten kirjakauppa
ja Lippupalvelu



Ravintola Hirvenpää

Seniorilounas 5 €, muut 7 €, alle 15 v 4 €

• Juurespossukastike G, VL • Silakkapihvit tartarkastike
ja kermaviilikastike VL • Kasvisgratiini G, VL

• Pinaattikeitto + kananmuna VL, G

• Suklaamousse VL, G

Salaattibuffa + kastikkeet, Leipäbuffa + levitteet,
Ruokajuomat, Kahvi/tee

• Anneli Keinonen Oy • Eurajoen matkailutoimisto • Finanssitutka Oy • Hoitotarvike Karpalopiste • Huittisten eläkeläisyhdistysten yhteistyö-
toimikunta HELY • Huittisten Eläkkeensaajat • Huittisten Kaatuneitten Omaiset • Huittisten Kansalliset seniorit • Huittisten kaupunginkirjasto
• Huittisten kaupunki • Huittisten Kirjakauppa • Huittisten Kotiseutuyhdistys • Huittisten Maatalousnaiset • Huittisten Martat • Huittisten
Matkatoimisto • Huittisten muistiyhdistys • Huittisten Näkökeskus • Huittisten Reumayhdistys • Huittisten Seudun Kristillinen Eläkeläisyhdis-
tys • Huittisten seudun Suomi-Viro-seura • Huittisten seurakunnan diakoniatyö • Huittisten kaupungin ruokapalvelu • Hämeenkyrön kunta
• Härmän Kylpylä • Jyllin Kodit • Kestikievari Liekoranta • Koiviston Kestikievari • Korventaustan tila • Kuninkaallinen huvila Villa Royal
• Kuntoutuskeskus Kankaanpää • Lomalinjat Oy • Menox/Minna Saarinen • Montteeri Oy • Musiikkiteatteri Koitto • Musiikkiteatteri Palatsi
• Olkiluodon vierailukeskus • Onnenpaja, Anne Hievanen • Oriflame-edustus Tmi Tuija Jokela • Pukstaavi • Puuspänliike Puustax Ky • Rakasta-
jat teatteri • Ravintola Hirvenpää • Sammun Känki • Sastamalan koulutuskuntayhtymä • Sastamalan opisto • Sastamalan seudun matkailu
• Satafood Kehittämisyhdistys • Satakunnan Osuuspankki • Scriptum • Solaris Kylpylät • Sp-Koti Huittinen • SPR Vampula • Sumeliuksenka-
dun Klubi Oy • Suomen IV-Puhdistus • Taiteilija Raija Kukkonen • Taitokeskus Huittinen • Tallink Silja Oy • Tampere Talo • Tampere Filharmo-
nia • Tampereen Komedia-teatteri • TRH-Palvelu Oy • Tosiäkkiset ry/Senioriporttaali Golden Age • TSL:n Huittisten Seudun Opintojärjestö
• Vammalan seudun keliakiayhdistys • Viking Line • Vuojoen Kartano

montteeri oy

www.montteeri.fi

On hienoa olla vanha nainen

Ja huutomerkki. Olla vanha.

Olla nainen. Ei vanhus.

Minussa on kaikki iät.

Ensin ajattelen 66-vuotias-ta **Merete Mazzarellaa**, joka on menossa naimisiin. Ja kertoo sen kaikille kirjassaan *Ainoat todelliset asiat. Vuosi elämästä*.

–Eläkeikä on paras aika rakastua, hän julistaa.

Muistan **Vappu Taipaleen** kirjasta *Vanha ja vireä* sanat ”koskaan ei ole liian vanha tuntemaan iloa ja nautintoa”. Tahdon kuulla Vappu Taipaleen mielipiteen siitä missä kulkee raja. Milloin täysillä eläminen muuttuu itsekkyudeksi. Ja pitääkö tällaista pohtia ylipäätään. Olkoonkin, että Mazzarella rakastuessaan on naimisissa. Ja hänen puolisonsa on häntä parikymmentä vuotta vanhempi.

–Vanhan ihmisen oikeus on elää täysillä ja ottaa myös riskejä, vastaa Vappu Taipale. Hyssyttely ja paapominen pois! Me vanhat olemme kuitenkin samanaikaisesti mukana tuottamassa yhteisöllistä iloa ja hyvinvointia.

Taipale kirjoitti kirjansa vanhojen naisten kunniaksi.

–Koska vanhoista tiedetään vähän. Sairauksista kylä tiedetään, ja kustannuksista. Etenkin vanhat naiset ovat näkymättömiä.

Taipale rohkaisee jokaista kirjoittamaan oman elämänsä vaiheet talteen, sillä:

–On hienoa olla vanha. On hienoa olla vanha nainen. Ikääntymisellä on ikävä leima. Siksi ikääntyviä ei ole löydetty kuluttajinakaan.

–Olemme vanhoinakin vi-

reitä ja viisaita, joten on aika muuttaa julkinen kuva meistä. Pelkästään sellaisia ylivoimaisia roolimalleja kuin Lenita Airisto, Kirsti Paakkanen, Aira Samulin, Elina Haavio-Mannila ei tarvita, vaan mallia voi kukin katsoa ympäristöstään. Kaikkialla on arjessa lujasti kiinni olevia vanhoja naisia.

Me jokainen teemme itsestämme merkittävän, näkyvän. Vanhassa on kaikki iät, Taipale sanoo.

Hän huomauttaa, että mikään ikäryhmä ei ole keskenään niin erilainen kuin vanhat ihmiset.

–Emme ole harmaata massaa. Vanhat voidaan jaotella monin tavoin. Pitää kuunnella vanhojen omaa ääntä.

Taipale harmittelee, että harvat tutkimukset huomioivat yli 80-vuotiaat, harvat kuluttajaneelit ottavat heidät mukaan.

–Meidän vanhojen on aika saada äänemme kuuluviin. Vanhuus ei ole sairaus, kuten ei nuoruuskaan.

Jos Taipale saisi yhden asian maailmassa korjata kädenheilautuksella, mikä se olisi?

–Se olisi juuri tuo silmien avaaminen, vanhuuteen liitetyn stigman, kielteisen leiman poisto. Huis pois – vanhuus ei ole sairaus eikä häpeä, vaan se on ihmiskunnan suuri voitto, jota pitää juhlaa.

Taipaleen kirja ilmestyi vuosi sitten. Hän toteaa, et-



Vappu Taipale Pakistanissa, Karachissa lasten ja naisten sairaalassa tervehtimässä pikkupotilasta.

tä onneksi koko ajan tapahtuu paljon.

–Tämä vuosi on nimetty Euroopan Unionissa Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden vuodeksi. Suomessakin meillä on valtiollinen kampanja käynnissä.

–Kampanjaan on valittu ns. lähettiläitä kymmenkunta. Minäkin olen nyt virallisesti aktiivisen ikääntymisen lähettiläs, mikä on hauskaa. Euroopan Unioni taas aloittaa ison uuden tutkimusohjelman nimeltä Futurage, ja vanha ystäväni professori **Alan Walker** on pyytänyt minua vetämään puheenojohtajana muutaman kokouksen vuodessa. Näin pysyn mukana tapahtumissa.

–Vastikään olin New Yor-

kissa YK:n sosiaalisen kehityksen toimikunnan kokouksen aikana puhumassa siitä, että on hienoa olla vanha nainen. Minua yllättää se, että viesti kolahtaa niin koulutettuihin virkanaisiin kuin iloihin eläkeläisrouviin. Tahdon viedä viestiä innolla eteenpäin.

Sirpa Mähkä

Meidän pitää yhdessä vaatia kauniita, tyylikkäitä ja mukavia vaatteita. Vanhuuden estetiikkaa ei ole vielä edes aloitettu. Katso vain kuinka kauniita vanhoja ihmisiä on kaikkialla, mutta kauneutta ei osata katsoa. Rypyt luovat luonnetta ja huumoria. Vanha nainen haluaa olla hyvän näköinen ilman, että pitää kärsiä kippanoista vaatteista, sanailee Vappu Taipale.



ALAKERTA

Ikääntyvissä huikea voimavara

Kun ihminen ikääntyy, hänet aletaan helposti nähdä yhteiskunnan kulueränä. Asenteet ovat onneksi pikku hiljaa muuttumassa, mutta vielä enemmän pitäisi korostaa sitä, että ikäihmiset ovat monella tavalla myös huikea voimavara.

Esimerkiksi eläkeiän kynnyksellä olevat ammattilaiset ovat työpaikoillaan hyvin tärkeitä. On sääli, että eläkkeelle lähdetessä ovesta ulos kävelee myös valtava

määrä tietoa ja osaamista, ellei asiaan tartuta ajoissa.

Ikääntyvillä on paljon hiljaista tietoa, jota ei opita koulunpenkillä, vaan kokemuksen kautta työelämästä. Tämä koskee kaikkia ammattiteja, yhtä hyvin opettajia, metallimiehiä, kaupan ammattilaisia kuin sairaanhoitajia.

Meillä ei ikävä kyllä ole vielä järjestelmää, jolla hiljainen tieto saataisiin systemaattisesti käyttöön. Vanha

mestari-kisälli -perinne pitäisiikin elvyttää, ettei tärkeä tietotaito katoaisi.

Suuret ikäluokat ovat joka tapauksessa pian jäämässä pois työelämästä. He eivät kuitenkaan häviä minnekään, vaan elävät vireää, aktiivista, täysipainoista elämää. Yritystenkin olisi hyvä huomata, millainen asiakas-potentiaali eläkeläiset ovat. Heillä on varallisuutta ja ostovoimaa aivan eri tavalla kuin aikaisemmilla suku-

polvilla.

Sekin pitää huomata, että he ovat vaativia asiakkaita, jotka haluavat monipuolisia palveluja ja laatua. Tähän tarpeeseen vastaamisessa piilee mainio mahdollisuus, jos se osataan käyttää hyväksi.

Huittisissa järjestetään lauantaina Seniorimessut, jotka tarjoavat niin ikäihmisille kuin nuoremmallekin väelle kiinnostavaa asiaa ja viihdettä. Messuosastoilla voi tutustua yritysten pal-

velutarjontaan ja tuotteisiin sekä järjestöjen tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin. Kaupunki ja seurakunta esittelevät toimintaansa. Aamupäivällä saamme vieraaksi tamperelaisen nukketeatrin: odotamme mukaan kokonaisia perheitä vauvasta vaariin.

Messut ovat oiva paikka tavata tuttuja, vaihtaa kuulumisia ja istahtaa vaikka yhdessä kahville tai lounastamaan. Kuninkaisissa on var-



masti lauantaina mukavaa, iloista vipinää, joten kannattaa lähteä mukaan.

Eila Törmä
elinkeinojohtaja
Huittisten kaupunki

KOTI- ja HOITOPALVELU FEMUR
Huittinen, 050 565 9677
www.kotipalveluhuittinen.fi

Kiitos asiakkaileni kuluneesta viidestä vuodesta!
Palvelusetelisiivoukset, kotipalvelut ja
jalkahoidot koti- ja laitospäynteinä

Lahjapuoti
Mimmiina

Kokemäen liikekeskus • Puh. 050 559 9759
TUTUSTU NETTISIVUIHIN www.lahjapuotimimmiina.fi

Kun terveytesi on sinulle tärkeä!!
TUTUSTU SIVUIHIMME
www.terveystherapie-aija.com
puh. 050 321 5321

Pihlavan kurssi- ja toimintakeskus

Viihtyisä ja virkeitä tarjoava kurssi- ja toimintakeskus kirkasvetisen Pyhäjärven rannalla Säkylässä.

Meillä voit järjestää:
• kokoukset • kurssit • musiikki-, taide-, liikunta- ja urheiluleirejä
• leirikouluja • mieleenpainuvia juhlia

Lehmuuntie 35, 27800 SÄKYLÄ
puh. 044 777 1820 tai kirkkoherranvirasto p. 044 777 1800
pihlavan.leirikeskus@evl.fi

VAROITUS!
ESITYS SISÄLTÄÄ MAHTAVAA MUSIIKKIA!

ESITYKSET 9.6.-15.7.2012
RAUMAN KESÄTEATTERISSA

HETKI LYÖ

Lipunmyynti: RAUMAN KAUPUNGINTEATTERI
puh. (02) 8376 9900 (ma-pe klo 10-17), www.raumanteatteri.fi

Aseman Kenkä

Kaikki naisten ja miesten Orto-jalkineet sekä Arcopedicot

-20%
Tarjous voimassa 15.3.2012 asti

Puistokatu 9, Vammala, p. (03) 514 3160
Avoinna ma-to 9-17.30 pe 9-18 la 9-14



Marianna Langenoja

Huittislaiset Matti Haavisto (edessä), Paavo Mattila, Pauli Nordlund, Aulis Reunanen, Ilkka Tolvi ja Teuvo Rantanen liikkuvat enemmän kuin moni nuori. Miesten mielestä talvi on ollut pyöräilyn kannalta mukavan leuto ja tiet hyvässä kunnossa. Kaveriporukkaan kuuluvat myös Eelo Tallberg ja Seppo Heinilä, mutta he eivät päässeet kuvaan.

Satulaan säällä kuin säällä

Nämä miehet eivät tunne pakkasraja. He pyöräilevät joka päivä vähintään 20 kilometriä.

Kuusi kerrosta vaatteita ja päässä kaksi pipoa. Se on huittislaisten senioripyöräilijöiden pukeutumiskoodi elohopean painuessa alle kahdenkymmenen. Vastatuuli, pyry ja paukkupakkas eivät haittaa, sillä huono sää ei näiden miesten mielestä olekaan.

Nastarenkaat pitävät pyöräilijät pystyssä ja raikas ulkoilma sekä juttuseura mie-

len vireänä.

Porukka polkaisee matkaan joka aamu kello 8 osuuspankin edestä. Lenkki kiertää talvisin sieltä, missä tiet on varmasti aurattu.

Ystävaporukka on siitä harvinaislaatuinen, että moni miehistä on aloittanut liikunnan vasta eläkeiässä. Esimerkiksi **Paavo Mattila** ei ollut ajanut polkupyörää 47 vuoteen, kun nousi sen

selkään 63-vuotiaana, juuri päästyään eläkkeelle.

Siitä on nyt 11 vuotta, mutta harrastus jatkuu yhä.

–Fyysinen kunto on kohonnut. Pyöräily on kannustanut harrastamaan myös muuta liikuntaa.

Sen lisäksi, että miehet polkevat joka aamu pari tuntia, he käyvät myös kaksi kertaa viikossa kuntosalilla ja hoitavat omakotitalon työt. Syksyisin he käyvät kävelyllä ja kesäisin polkevat toisinaan neljäkin tuntia päivässä.

–En tiedä kävelisinkö enää, jos en harrastaisi näin paljon liikuntaa, 80-vuotias **Pauli Nordlund** pohtii.

Muut miehet nyökyttelevät. He toivovat, että liikunta toisi lisää terveitä elinvuolia.

–Tavoitteena on, että pysymme tolpillamme lähtöpäivään asti. Niin kauan jatkamme pyöräilyä kuin vain suinkin kykenemme, **Ilkka Tolvi** jatkaa.

Fyysistä kuntoa tärkeämpänä miehet pitävät kuitenkin henkistä hyvinvointia ja päivärytmejä.

–Tulee tukkoinen olo, jos jää pirttiin istumaan. Eikä päivään tahdo oikein herätä, ellei lähde liikkeelle, miehet analysoivat.

Marianna Langenoja

Jos ikä erottaa, ruoka yhdistää

Ruoka yhdistää eri-ikäisiä ihmisiä. Suomalaisia innostetaan järjestämään Neljän polven illallisia.

Ruokahetkien ja -tapahtumien järjestäjät voivat osallistua myös Neljän polven ruoka -kilpailuun, jonka järjestää Vanhustyön Keskusliitto.

Tapahtumaan voi osallistua kuvauksella, johon voi liittää esimerkiksi menun, valokuvia tai videoklippejä. Kilpailuaikaa on 30.11.2012 asti, ja voittajat julkistetaan ennen joulua. Neljä kekseliästä ja kiinnostavaa toimintaa tai tapahtumaa palkitaan.

RantaHelmi Tervetuloa Eurajoen Kuivalahdelle viettämään lomaa.

Kauniit huvilat Selkämeren rannalla tarjoavat mainiot puitteet lomailuun, perhejuhliin, majoitukseen ja edustustilaisuuksiin ympäri vuoden.

Tervetuloa Rantahelmeen
Tiedustelut ja varaukset puh. 040 559 0254
TUTUSTU NETTISIVUIHIMME www.rantahelmi.fi

Mummulan arkea Huhtaanhovissa

Kaikki kymmenen asukasta ovat vetäytyneet iltapäivän aluksi ruokalevolle. Paitsi yksi. Mirja Äyhö on tuttuun tapaan keittiöaskareissa.

Mirja Äyhö on asunut Palvelukoti Huhtaanhovissa Vampulassa viitisen vuotta.

Hän on syntyjään alastarolainen.

–Kotini oli maanviljelyspaikka. Menin 21-vuotiaana naimisiin. Olin töissä Vampulan osuuskaupassa, mutta kun mieheni sai töitä Turusta, muutimme Paattisille. Sieltä palasimme takaisin Vampulaan, kun poikamme Kari aloitti koulun, kertoo Mirja Äyhö.

Mirja Äyhö palasi töihin Vampulan osuuskauppaan, mutta kun Vampulan Osuuspankissa avautui paikka, hän haki ja sai sen.

–Minulle soitettiin valinnasta ja sanottiin, että johdokunta päätti ottaa töihin osuuskaupan kassan. Yksi asiakas vitsailikin, kun näki minut ensi kerran pankissa, että luulin tulevani pankkiin, mutta taisinkin tulla kauppaan.

Jäätyään leskeksi Mirja Äyhö asui tovin Loimaalla, mutta ei viihtynyt siellä kovin hyvin. Sairastelun jälkeen uusi koti löytyi Vampulasta.

–Tällä viihdyn oikein hyvin, sanoo energinen Mirja.

Mirja Äyhö puuhastelee päivittäin erilaisten askarten parissa.

–Minua ei nukuta päivällä niin teen mieluummin jotain hyödyllistä. Tällaiset puuhat tuovat vaihtelua päivään.

Hän kattaa pöytää, huolehtii Huhtaanhovin kukkien kastelusta ja hoitaa kesäisin myös kesäkukat. Hän silittää pyykkiä ja huolehtii vaatteista. Jos puntti on liian pitkä tai sauma ratkennut, Mirja ompelee ne kuntoon.

–Ystävät käyvät minua katsomassa ja käymme yhdessä lenkillä ja kirkossa.

Mirja Äyhön oma huone on Huhtaanhovin Alahovissa. Seinällä on itse kudottu ryijy ja raanu. Omat tavarat tekevät huoneesta kodin.

Alahovissa asuu myös huitislainen **Pertti Kallio**. Hän on asunut Huhtaanhovissa jo kymmenisen vuotta.

–Olin Vake-tuotteella rakennuspiirtäjänä. Piirsin valaisinkeskuksia.

–Aika on mennyt täällä Huhtaanhovissa hyvin. Käyn fysioterapiassa, katselen televisiota ja luen lehtiä. Täällä syödään ja ollaan. Ruokailut on päivän kohokohtia, sanoo Pertti Kallio.

Huhtaanhovissa eletään aivan tavallista arkea.

–Me olemme kuin yhtä suurta perhettä, jossa jaamme ilot ja surut. Ruoka-ajat rytmittävät päivää, kertoo sairaanhoitaja **Heidi Vesanen** Medistiinasta, joka on tehnyt yhteistyötä Huhtaanhovin kanssa jo vuosia.

–Hyvä ravitsemus, riittävä uni ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat myös vanhuksille tärkeitä. Kynnyksemme ei ole korkea ja asukkaiden jälkeläiset voivat tulla tänne aivan kuten mummulaan tullaan.

Kaikki asukkaat syövät itse ja aterioille kokoonnutaan yhteisen pöydän ääreen.

–Lääkäriissä käydään tarpeen mukaan eikä asukkaiden tarvitse lopettaa harrastuksiaan tänne kotiuduttuaan.

–Meillä on yhteisiä joulujuhlia, omaisten iltoja ja välillä lähdemme täältä koko porukalla tuulettumaan. Taannoin kävimme esimerkiksi sirkuksessa, kertoo Heidi Vesanen.

Satu Ojala



Vuokko Suittio (vas.), Helga Toivonen ja Veera Eklöf istuvat tutuilla paikoillaan ruokahuoneessa. Päiväkahvi juotiin pian kahden jälkeen iltapäivällä.



Pertti Kallio on asunut Huhtaanhovissa kymmenisen vuotta, Mirja Äyhö puolet vähemmän. Kumpikin asuu Alahovissa ja viihtyy hyvin.



Mirja Äyhölle päiväposti toi mieluisan yllätyksen. Tuttavat olivat käyneet laivalla ja lähettäneet postikortin. Se ilahduttaa saajaa aina yhtä paljon ja sitä iloa hän jakoi yhdessä Seija Vesasen kanssa.

Lääkeremontti kohensi asukkaiden elämänlaatua

Palvelukoti Huhtaanhovissa toteutettiin todellinen lääkeremontti kolme vuotta sitten. Tuloksena oli, että asukkaiden elämänlaatu koheni ja muutama terveytyi silmissä. Esimerkiksi **Mirja Äyhö** kärsi pahasta ihottumasta ja oli vuodepotilas. Nyt hän on virkeä vanhus, joka puuhastelee päivittäin omaksi ilokseen.

Koko henkilöstö osallistui lääkeshoidon täydentävään ja syventävään koulutukseen.

–Sen jälkeen tehtiin lääkeselvitys, joka oli Suomesa uutta hoito- ja hoiva-alalla. Lääkeremontin taustalla ei ollut tarve vähentää asukkaiden lääkkeitä, vaan heidän hyvinvointinsa ja meidän hoitajien tiedon tarve, kertoo sairaanhoitaja **Heidi Vesanen** Medistiinasta.

Asukkaiden lääkkeet käytiin tarkoin läpi farmasian erikoisasiantuntijan **Pauli**

Puiravan johdolla. Selvityksessä tutkittiin yhteensopimattomuudet ja -sopivuudet ja "turhat lääkkeet". Omaisia ei selvityksessä unohdettu. Yhteistyötä tehtiin myös Vampulan terveyskeskuslääkäri **Markku Marttilan** kanssa.

–Lääkekoulutuksessa Pauli Puirava kertoi eri lääkeaineiden yhteensopivuuksista käytännönläheisesti.

–Lääkevähennyksiä toteutettiin pienin askelin. Muu-

tokset kirjattiin ylös ja vaikutuksia seurattiin tarkoin.

Huhtaanhovin kymmenelle asukkaalle tehtiin 34 lääkemutosta, yhdeksän lääkkeen annoskokoja pienennettiin, 19 lääkettä lopetettiin, kaksi lisättiin, kaksi vaihdettiin ja kahden antoajankohtaa muutettiin.

Muutosten seurauksena oli, että Huhtaanhovissa jaettiin lääkeremontin jälkeen 8 000 tablettia vä-

hemmän vuodessa. Niiden kustannussäästöt asukkaille olivat reilut 7 000 euroa. Asukkaat voivat huomattavasti paremmin.

–**Koulutuksen jälkeen** hoitohenkilökunnan tietotaito on kasvanut. Lääkkeiden haittavaikutuksia seurataan eri tavalla. Nyt osaamme arvioida, mikä on lääkkeen tehtävä ja tuoko se asukkaalle toivottua tulosta, sanoo Heidi Vesanen.

Marja-Liisa Hakanen



–Katsos, miten ihania värejä, esittelee Anja Ranta kevään uutta muotia.

Täydessä touhussa

Elämän matkamittarissa on jo hyvät lukemat, mutta työ maistuu yhä Anja Rannalle, Toivo Setälälle ja Pertti Isopahkalalle.

Huittislainen Anja Ranta on elementissään, kun Muotiliike Belladonna ovesta tupsahtaa sisään kaksi äitiä tyttäriineen ostoksille.

–Tullaan oikein oven täydeltä, toinen rouvista sanoo ja astuu sisään.

–Sehän on mukavaa, Anja Ranta säteilee ja kysyy, miten voisi palvella.

Ranta ei malta eläkkeellään vain oleilla.

–Ei sovi minulle. Aina pitää olla jotakin tekemistä, hän toteaa.

Työuransa Ranta teki kehitysvammaohjaajana Forssan

seudulla ja kaupungin kotipalvelussa Huittisissa. Nyt hän tekee mielellään töitä tyttärensä **Tuula Ranta-Raunion** liikkeessä aina kun tarvitaan.

–Työ pitää monin tavoin virkeänä. Ja kun ei ole mitään vaijoja, riittää voimia ja innostusta.

Samasta syystä autokaupan parissa elämäntyönsä tehnyt **Toivo Setälä** suuntaa edelleen joka päivä Huittisten Laatuautoon. Setälän jo 60-luvulla aloittamaa liiketoimintaa jatkaa hänen poikansa **Tommi Setälä** yhtiökumppaninsa **Jouni**

Lounaan kanssa.

–Aina sieltä minullekin hommaa löytyy, Setälä tuumii.

Hän muun muassa rekisteröi ja katsastaa autoja, ja hoitaa pankkiasioita.

–Lähden liikkeelle ennen puoltapäivää ja olen töissä neljään, viiteen. Työ tuntuu mukavalta, kun sitä ei ole pakko tehdä.

Setälä sanoo, että ala on

”Työ on edelleen elämän suola”, tuumivat Anja Ranta ja Toivo Setälä.

muuttunut paljon niistä ajoista, jolloin hän aloitti automyyntin kodinkoneliikkeensä yhteydessä vuonna 1966.

–Mutta mukavaa on nähdä, että elämäntyö jatkuu.

Mukavalta tuntuu sekin, että saa kokea olevansa tarpeellinen

Kauppias vaihtuu! Nyt Suuri varastonpoisto Kesportissa!

Mittavaa kauppiasuraa ja 65 vuotispäiviä juhlistaen kauppias poistaa varaston huippuhalvalla!
Erkin viimeiset tarjoukset voimassa ti 28.2.- su 4.3.

Kaikki tuotteet väh.

- Myös pyörät ja kuntolaitteet
- Maastohiihtotuotteet

-30%

HURJA MÄÄRÄ!

-50%

(50% ei koske tekstiilien ja jalkineiden kevätuutuuksia)

Hullut suksipoistot!

Poistamme kaikki halvalla!

Yli 200 parin erän suksia ja monoja
(hajakokoja)

-60%

Nyt kannattaa lähteä kaempaakin!

K P L U S S A
Plussaa ostoksistasi.

kesport

HUITTINEN

Kauppakulma 2 • Puh. (02) 560 1290 • Av. ark. 9-18, la 9-14

- Tekstiilit
- Juoksu- ja hiihtoasut
- Jalkineet (juoksu ja vapaa-aika ym.)
- Jääkiekkoluistimet, mailat, varusteet
- Salibandymailat
- Sulkapallo ja tennismailat
- Laskettelusukset

Erkin SYNTTÄRIHINTAAN!
Satoja sekalaisia tuotteita

-65%

Tule penkomaan!

Olemme avoinna su 4.3. klo 12-16.

Alennukset suositushinnoista.
Ei puhelinvarauksia.

ja arvostettu.

–On hienoa, kun kysytään, että voisitko vähän auttaa.

Tarpeelliseksi kokee myös Anja Ranta itsensä, sillä hänelle löytyy Belladonnassa monenlaista tehtävää.

–Teen kaikkea, mitä liik-
keessä tulee vastaan. Myyn,
vastaan puhelimeen ja välillä
vähän siivoankin. Työssä on
pitänyt opetella tietokoneen
käyttökin.

Parasta ovat mukavat asi-
akkaat, joiden kanssa jaetaan
iloja ja suruja. Välillä myyjä
saa halauksenkin, kun asia-
kas on oikein tyytyväinen.

–Työssäni on paljon huu-
moria ja hyväntuulisuutta,
Anja Ranta iloitsee.

Myös Toivo Setälän työ ja
ihmisten tapaaminen pitää
virkeänä.

–En kaipaa edes lomia,
kun saan tehdä töitä omaan
tahtiini.

Anja Ranta sen sijaan lo-
mailee syksyisin miehensä
kanssa vanhimman tyttären
luona Kaliforniassa.

–Siellä näkee paljon ikäih-
misiä työssä, sillä maassa on
kuulemma kunnia-asia pi-
tää ihmiset töissä niin kau-
an kuin he jaksavat.

Anja Ranta ja Toivo Setä-
lä aikovat jatkaa työntekoa
niin kauan kuin voimia ja



–Tule parinkymmenen vuoden kuluttua uudestaan
kysymään, miltä työ maistuu, veistelee Pertti Isopah-
kala.

intoa riittää.

–Työ on edelleen elämän

suola, he tuumivat.

Marja-Liisa Hakanen



–Töihin on mukava tulla joka päivä. Aina löytyy tekemistä, tuumii Toivo Setälä.

Mitäs sitten, ellei töitä?

Yhtä aikaa **Anja Rannan** ja **Toivo Setälän**
kanssa haastatteluun piti tulla myös huittis-
laisen **Pertti Isopahkalan**, mutta mies oli niin
kiireinen, että piti sopia toinen ajankohta. Iso-
pahkala on myös niitä senioreja, jotka eimalta
olla tekemättä töitä, vaikka virallinen eläkeikä
onkin jo täyttynyt. Hän suuntaa edelleen
lähes joka päivä Värilsilmäliike Latamaan,
jonka kauppiana hän teki pitkän uran. Nyt
kauppiana on poika, **Pauli Isopahkala**.

–Tekemistä riittää, milloin mitakin. Ja
mitäs sitten tekisin, ellen töitä. Aika ei kulu
kotona kovin kauan. Rivitaloasunnon lumi-
työtkin on äkkiä tehty.

Isopahkala on töissä varsinkin lauantai-

sin, jolloin osa työntekijöistä pitää vapaata.

–Olen aina tykännyt tästä hommasta,
eikä ikä ole vaikuttanut siihen mitenkään.
Malttaa aina välillä olla poissakin. Aika ku-
luu myös Lapissa Pyhäntunturin mökillä.

–Muttei viikkoa kauempaa, siinä ajassa
ehtii jo hiihtää sen minkä tahtoo. Sitten si-
tä tulee jo taas mielellään töihin.

Isopahkala sanoo, ettei ole edes ajatellut
työnteon lopettamista.

–Satavuotiaaksi olen ajatellut töitä teh-
dä, jos vaan hengissä pysyn. Jos tulet sil-
loin kysymään, miltä tuntuu, voi olla jotain
kerrottavaakin, sanoo mies, joka täyttää
tänä vuonna 80.

Vesihovi

RENTOUDU • KUNTOUDU • VIIHDY

- Uinti • Vesijumpat • Vesijuoksu
- Niskahierontasuihku • Porepenkki
- Liukumäki • Ulkoallas
- Koululaisuinnot • Uimakoulut
- Vauva- ja perheuinti
- Kahvio • Kunto- ja voimailusali

V-tyylillä...

...tai perinteisellä

AVOINNA:

ma 6-21, ti 9-21, ke 9-21,
to 6-21, pe 9-21, la 12-17.30

Tule ja
tutustu!

Tällä ilmoituksella 31.3.2012 asti sisäänpääsy Vesihoviin
lapset (0-16 v.) 1 e, aikuiset 3 e (max 5 hlöä/ilm.).
Käteisasiakkaille. Ei yhdistettävissä muihin tarjouksiin.

Loimaan uimahalli Vesihovi
Kuusitie 1, 32210 Loimaa, 010 270 3247, www.vesihovi.fi



Silmälääkäri lähelläsi!

Silmätautien erikoislääkärit:

Leena Hartman

Arttu Heinonen

Heidi Murtomäki

Tero Pajari

Pysäytä silmänpainetauti
ennenkuin huomaat sen.

Glaukoomadiagnoosi

uusimmilla tutkimuslaitteilla:

- näkökenttätutkimus

- GDX-tutkimus

(näköhermonpäänmittaus)

SASTAMALA Puistokatu 18, (03) 511 4299
Palvelemme ma-pe 9.30-17.30,
parillisten viikkojen lauantait 9.30-13.30
www.silmaasema.fi



SILMÄASEMA

**Painavatko mieltäsi uupumus, ihmissuhteet,
aiemmat elämäkokemukset?
Mietitkö, miten saisit takaisin elämänilosi?**

Psykoterapeutti Leena Kukkonen-Lahtinen
Puistokatu 19, Sastamala
Puh. 045 878 5002 • <http://purojapolku.nettisivu.org>

YLÄKERTA

Koskaan ei ole liian myöhäistä

Tapasin erällä matkallani itäsuomalaisen leskineen, joka eläkkeelle jäätyään oli ryhtynyt toteuttamaan pitkäaikaista unelmaansa nähdä "muailmoa." Monta maanosaa tuoloin 78-vuotias Aili oli jo ehtinytkin kiertää, ja kokea monia unohtumattomia hetkiä.

Kuuntelin hartaasti juttuja Ailin, tuon lähes kielitaidottoman ja rohkean, aina yksinään matkustavan naisen seikkailuista.

Intiassa Aili oli saanut kutsun hotellisiivoojan vaatimattomaan kotiin, jossa asui paitsi monta sukupolvea, myös monenkirjavaa sukulaisjoukkoa. Tuliaiseksi suomalaisnainen vei sinne pari patalappua, joita hänellä on kuulemma aina matkalaukussa mukanaan, varmuuden vuoksi.

Intialaisperheen isoäiti oli Ailin taidoista haltioissaan, ja näytti hänelle vastaavasti omia käsitöitään. Ailin mukaan heillä oli lämmin ja antoisa keskustelutuokio. Olkoonkin, että toinen puhui vain hindiä ja toinen lähinnä savon murretta.

Tapaamisestamme on aikaa kuutisen vuotta enkä tiedä, mitä Ailille, maailmanmatkaajalle, nykyään kuuluu. Onkohan hän aloittanut englannin kielen opiskelun kansalaisopistossa, kuten silloin suunnitteli?

Jos hänellä vain on riittänyt terveyttä, hän on parhaillaan ehkä Kiinassa, Arubassa, Venezuelassa, Espanjassa tai mahdollisesti Ruotsissa. Vai istuuko hän keuhkotuolissaan matkaa suunnittelemassa tai muistelemassa kokemuksiaan, patalappua virkatessa?

Kolmas ikä antaa mahdollisuuden toteuttaa unelmiaan, kohdistuivat ne sitten vaikkapa kuorolauluun, maa-laamiseen, kaappikellon rakentamiseen, vapaaehtoistyöhön tai matkustamiseen, kuten Aililla. Koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä unelmiaan totta.

Maija Latva
päätoimittaja
Alueviesti



Matkapoljat mukana Huittisten Seniorimessuilla la 3.3. Viking Linen ja Huittisten Matkatoimiston osastoilla.

RISTEILYLLE

VIKING LINE

MINIRISTEILYT TURUSTA
Lähdöt kuljetuksin lähes päivittäin!
Viking Isabella

17€ (alk/hlö su, ke, to, ei 5.4.)

Viihdyttämässä mm.
6.3. Pekkaniskan Pojat
8.-9.3. Pariisin Kevät
10.3. Happporadio
10.3. Ismo Leikola
11.-14.3. Annika Eklund
15.3. Jonna Geagea

OSTOSRISTEILY TALLINNAAN

Viking XPRS, yö laivalla.
Kokemäki - Huittinen - Hki torstaisin,
Sastamala - Nokia - Tre - Hki sunnuntaisin

31€ (alk/hlö)
Bussi mukana Tallinnassa!

Risteilyhinnat sis. kuljetukset.

VARAA 24h:
www.matkapoljat.fi
- El toimitusmaksua!

KYLPYLÄLOMALLE

PE-SU MiniSpa
Tallinna, Meriton, ak (30.3.) **109€**
TO-SU Virkistysloma
Tallinna, Pirta, th (12.4.) **194€**
SU-TO Hemmotteluloma
Pärnu, Viiking A/B, ph (1.4.) **244€**

Sis. laivamatkat Viking XPRS, majoitus 2hh aamiaisineen, matkaohjelman mukaiset hoidot ja ateriat.

TALLINNAAN

HOTELLIMATKALLE
1 yö (lähdöt to, pe, la) **48€**
alk/hlö Portus**+
2 yötä (lähdöt to, pe) **84€**
alk/hlö Braavo**+

Sis. laivamatkat Viking XPRS, majoitus 2hh aamiaisineen Alk.-hinnat voimassa to-lähdöillä!

RIIKAAN

KAUPUNKILOMA RIIKASSA, 4 pv
(bussi/laiva) Lähdöt torstaisin
29.3. alkaen (ei 12.4., 19.4.)

179€ alk/hlö/Hanza Hotel***

Edulliset takuukuljetukset Baltian matkoille joka to-su reittiä Sastamala - Tampere ja 29.3. alkaen myös Kokemäki - Huittinen - Hki.
Matkatavarat kätevästi bussissa laivamatkan ajan!
Tilaa tuliaiset ennakkoon jo bussissa!

MATKAPOJAT

SASTAMALA • Puistokatu 19 (klo 9-17) • sastamala@matkapoljat.fi
Myyntipalvelu: 010 2323 200 ma-ke 8-19, to-pe 8-17, su 10-14.30

Puhelut 8,21 snt/puh + 2snt/min, matkahu. + 14,9 snt/min. Palvelumaksu 0€/netistä varattaessa, (muutoin 10€)
Hinnat ovat alk-hintoja/hlö • Alk-hintaa ei kaikilla lähdöillä. Hinnat sis. polttoainelisin. KUVI4808/04/MjMvU SMAL 109395

Puhelimet • Tietokoneet • Huolto

Huittisten SÄHKÖTEKNIikka

sahkotekniikka.com
Risto Rytin katu 31, 32700 HUITTINEN, puh. 02-581 0810
Puistokatu 2, 38200 SASTAMALA, puh 02-565 040

Simpukkapuhelin isoilla näppäimillä

vain 6,99 €/kk

- Kamerapuhelin senioreille
- musta ja punainen

Doro Phone Easy 615

- Sisältää puhelimen ja Minun Sonera -liittymän 24 kk sopimuksella (svh 229 €)
- Eleganti ja kestävä simpukkapuhelin
- Selkeäluukuinen näyttö
- Voimakas ja selkeä ääni
- Kuulolaitteysteensopiva
- Helppokäyttöinen kamera salamalla

Sonera
Part of TeliaSonera

Doro Phone Easy 615 hintaan 5€/kk + Minun Sonera -liittymän kk-maksu alk. 1,99 €/kk, 24 kk sopimus. 24 kk sopimuksella pakettin hinta väh. 191,76 €. Minun Sonera -liittymän puhelu 0,0796 €/alkava minuutti + puhelun aloitusmaksu 0,049 €/kpl. Tekstiviestit 0,0796 €/kpl. Hinnottelu koskee normaalihintaisia kotimaan puheluita ja tekstiviestejä (ei palvelu- ja yritysnroihin). Kotimaan tiedonsiirto alk. 0,91 €/alkava tunti. Uuden Minun Sonera -liittymän kytkeäntäksu 3,93 €. Katso suuntaa-antavat peittoalueet www.sonera.fi/kuuluvuus. Tarjous on voimassa 30.4.2012 asti.



Ennaltaehkäisevillä kotikäynneillä pyritään tukemaan ikäihmisten toimintakyvyn säilymistä mahdollisimman pitkään. Sairaanhoitaja Jaana Reunanen haastatteli Lea von Kochia viime vuoden syyskuussa ja tapaamisen seurauksena löytyi myös kanava purkaa vuosien aikana kertyneitä solmuja.

Ystävätoiminta lähellä Lea von Kochin sydäntä

"Sastamalan ikäpiste on mukava paikka, tulkaa ihmeessä tutustumaan sen toimintaan."

Sastamalalaisella Lea von Kochilla aika ei tule pitkäksi. Päinvastoin, joskus hänestä tuntuu, että ehtii vain käydä nukkumassa ja kääntymässä keskustassa sijaitsevassa pienessä, mutta viihtyisässä asunnossaan.

Virkeällä naisella on monta mielenkiinnon kohdetta, päällimmäisinä kuitenkin seurakunnallinen toiminta sekä ystävätoiminta eri yhdistyksissä. Kunnostaan hän huolehtii kävelemällä sekä käymällä säännöllisesti kuntosalilla.

Lea von Kochin mielestä Sastamalassa ikäihmisten asiat ovat suhteellisen hyvin.

–Asioihin on nähdäkseni myös panostettu paljon viime aikoina, hän miettii.

Erityisesti ikäpisteen toiminta saa häneltä paljon kiitosta.

–Ikäpisteessä on jaossa hyödyllistä tietoa elämän eri osa-alueilta, kuten ravinnosta, muistisairauksista, liikunnasta ja muista toiminta- ja harrastusmahdollisuuksista, Lea luettelee.

–Kannattaa tulla tutustumaan sen toimintaan, hän lisää.

Sastamalan perusturvakuntayhtymän alueella on viisi ikäihmisille tarkoitettua palvelupistettä, joiden tarkoituksena on toimia myös ikäihmisten kohtaamispaikkoina.

Lea kokee, että ystävätoiminta on Jumalan hänelle antama tehtävä.

–Yksinäisiä vanhuksia on paljon, hän muistuttaa.

–Enkä todellakaan koe itseäni miksikään laupeuden sisareksi, vaan saan itsekin paljon näistä tapaamisista.

Kansanlähetyksen laulusikojen kanssa Lea käy lisäksi laulamassa Hopun vanhainkodin osastoilla ja erään ystävänsä kanssa Sastamalakodilla. Parasta aikaa Lea odottaa Itä-Suomessa järjestettävää kristillisten eläkeläisten leiriä, jolle hän on ilmoittanut.

–Ehkä saan samalla lisäkosketusta savolaisiin juuriini.

Maija Latva



Lea lukee paljon ja joka päivä ainakin Raamattua.

Mikä ikäpiste?

Ikäpistetoiminnan tavoitteena on parantaa ikääntyneiden vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia, edistää heidän itsenäistä selviytymistään sekä sosiaalista osallistumistaan.

Tavoitteena on myös edistää ikäihmisten omaa elämänhallintaa ja aktiivista toimijuutta. Tämä toteutuu muun muassa siten, että ikäihmiset ovat itse suunnittelemassa ja toteuttamassa ikäpisteen toimintaa. Tavoitteena on myös ehkäistä yksinäisyyttä ja turvattomuutta sekä tukea kotona selviytymistä.

Kotikäynneillä edistetään ikäihmisten hyvinvointia

Sastamalassa 80 vuotta täyttäneiden luona käydään heidän siihen suostuessaan ennaltaehkäisevällä kotikäynnillä.

–Palvelun piiriin kuuluvat sellaiset henkilöt, jotka eivät ole säännöllisten kunnallisten palveluiden piirissä, selvittää sairaanhoitaja **Jaana Reunanen**.

Kotikäyntien tavoitteena on tukea ikääntyviä säilyttämään toimintakykynsä mahdollisimman pitkään, kartoittaa asiakkaan palvelutarpeita sekä kertoa tarjolla olevista palveluista ja apuvälineistä. Asiakkaan suostumuksella voidaan myös tehdä erilaisia toimintakykytestejä.

Kartoittavia kotikäyntejä tehnyt Reunanen toteaa, että suurin osa 80-vuotiaista näyttäisi pärjäävän oikein hyvin. Esiin on tosin myös tullut tapauksia, jolloin nopea apu on ollut välttämätöntä.

Jaana Reunanen teki ennaltaehkäisevän kotikäynnin Lea von Kochin luokse viime vuoden syyskuussa. Tulosten perusteella Lealle suositeltiin käyntiä muistipisteellä, josta hänet kuitenkin ohjattiin edelleen mielenterveyshoitajan puolelle.

–Elämässäni on ollut tiettyjä solmuja, joista nuo muistiongelmakkin ehkä johtuivat. Joka tapauksessa sain käynnistäni asiantuntijan puheilla valmiuksia käsitellä näitä kipeitäkin asioita. Ja kristittyä voin aina luottaa siihen, että Jumalakin hoitaa, Lea toteaa.

Hän haluaa kertoa asiasta avoimesti, jotta joku muukin rohkaistuisi hakemaan apua vastaavassa tilanteessa.

–Se on ainoa keino vapautua painolastista, Lea tietää.

"Suurin osa 80-vuotiaista näyttäisi pärjäävän oikein hyvin."

Kengät kopisten, helmat hulmuten

Tällä kupongilla valitsemastasi tuotteesta

Vaikuta tulevaan
valikoimaamme.
Kerromme lisää
myymälässä...

-20%

Voimassa 10.3.2012 asti

Satulinna
huittensatulinna.fi Risto Rytin katu 30



Kohti

Huittinen on houkutteleva kaupan- ja palveluala
Tule tarkastamaan mitä uutta kauppiaat ova



*Seniори-
kuvaustarjous*

45,- (norm. 89,-)

Meka-kuva

Risto Rytin katu 31 • Huittinen • p./f. (02) 569 199
www.mekakuva.fi • avoinna ma-pe 9-17, la 9-13

Tarjous voimassa 1.-15.3.

TALVIVAATTEIDEN POISTOMYYNTI!

KASSIPÄIVÄ

to 1.3.2012 klo 10-17.30

Niin kauan kuin tavaraa riittää

KÄTEISMAKSU

**1 VAIN
päivä**

MUOTIHUONE *Dugé*
Huittinen, puh. 02 568 464



*Hyvinvointia,
hyvään elämään!*

**KAUNEUSHOITOLA
Kariniemi**

Risto Rytin katu 30, 32700 Huittinen – Puh. 045 325 0298
Avoinna: ma-pe 9-17, muulloin sopimuksen mukaan
www.hoitolakariniemi.fi



sisustustalo

Malla

Sisustus

- ompelu
- verhoilu
- suunnittelu
- tuotteet

sisustustalomalla.fi

Inspiroidu

Sisustustalo Malla

Kappelikuja 1 Huittinen
p. 02 568 421

info@sisustustalomalla.fi

Avoinna: ma-ke, pe 10-17 to 10-18, la 9-14

**Olemme messuilla mukana.
Tervetuloa osastollemme.
Arvontaa!!**

*Huittisten
Matkatoimisto*

Virastokatu 1, Huittinen, p. (02) 567 100

**Verhojen käänteitten ompelu
veloituksetta 28.2.-10.3.
Keväisiä kankaita tarjolla.**

KANGASFRILLA

Lauttakylänkatu 4, Huittinen, p. 02 561 419, av. ma-pe 9-17, la 9-13

**Palveluksessanne
paikallisesti**



**SÄHKÖLIKE
E. J. LEHTO OY**

Loimijoentie 4,
Huittinen
02 560 1640
www.ejlehto.fi

ESCADA

The Best of 20 years of Summer Fragrances
SEXY GRAFFITI, ISLAND KISS, ROCKIN' RIO

*Nyt
meiltä*

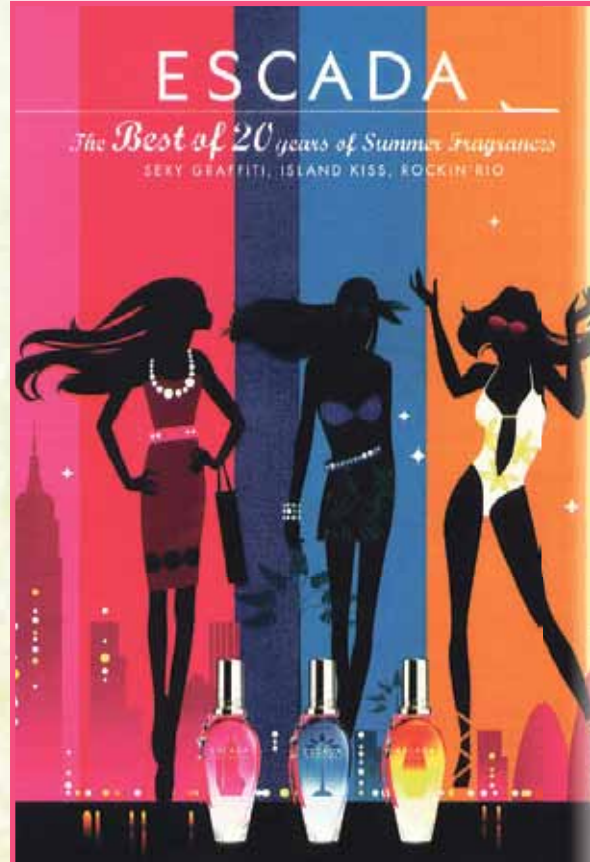
30 ml Eau De Toilette

Vain
39,-
(norm. 46,-)

Tarjous kaikille ilman
sitovia bonuskortteja!

**Puistokadun
Kemikalia**

Huittinen, Lauttakylänkatu 15
p. 02 569 980



Kengät kopisten, helmat hulumuten kevättä

an keskittymä, jossa tarjonta kuuntelee asiakasta.
t löytäneet juuri sinulle. Kaupoilla kohdataan!

HYUNDAI VOITTI TAAS

i30 WAGON MALLISTO ALKAEN 18.795,86 €
i30 Wagon 1.4 Classic autoveroton hinta
14.950,00 € + arvioitu autovero 3.845,86 €
= 18.795,86 € + tk 600 € = 19.395,86 €.
Malliston CO₂-päästöt 110-162 g/km.
Kulutus 4,2-6,9 l/100 km.
Kuvan auto erikoisvarustein.

Hyundai on laadukkaita automerkkejä.
Jo toisena vuonna peräkkäin Hyundai on ykkössijalla
saksalaisen AutoBild-lehden suuressa laatu tutkimuksessa.

AJONEUVOHUOLLON AUTO OY MYYNTI • HUOLTO • VARAOSAT
Autokatu 5, Huittinen, p. 0500 528 714, 02 567 006 • vaihtautot www.ajoneuvohuollonauto.com

VÄRISILMÄLIIKKEESTÄ

Erä **LASITIILIÄ**
190x190x80, kirkas loimu **2,20 /kpl**

Meiltä myös
**LAMINAATIT, MUOVIMATOT,
PARKETIT, TAPETIT sekä
KÄYTTÄVÄMATOT
TARJOUSHINNOIN!**

Latoma HUIITTINEN Puh. 566 221
Faksi 561 229 www.latoma.fi
AVOINNA ma-to 8-17
pe 8-18
la 8-13

**Meille ovat tervetulleita
kaikki hyvän ruuan ystävät!**

KAHVILAPALVELU ma-pe 8.00-14.30
RUOKAILUPALVELU ma-pe 10.30-13.00
SENIORIT 5.80 €, VIERAAT 7.30 €
Juhlanviettopaikka sopimuksen mukaan.

Amica Ravintola Hirvenpää
Risto Rytin katu 70, 32700 Huittinen
Puh. 02 560 4511
www.amica.fi/hirvenpaa

Järjetöntä, mutta totta...

Inventaariopoistoja: Lahjatutuotteet • kehykset • kamera-akut
• kamera-laukut • jalustat • paristot • muistikortit • albumit
• UV-suotimet • Digikuvat (+3,90 perusmaksu/tilaus)

-40% ti-ke 28.-29.2.
Vain 2 päivää!
Meka-kuva

Risto Rytin katu 31 • Huittinen • p./f. (02) 569 199
www.mekakuva.fi • avoinna ma-pe 9-17, la 9-13

ouï
- basic mallisto -50%

Mallistomme uudistuu
tulossa uudet upeat merkit!

kaffe Kön & Mön®

CASA-LINO
www.casalino.fi

Risto Rytin katu 26 • Huittinen • Puh. (02) 566 514

**Puutumista ? Pistelyä raajoissa? Tunnettomuutta? Yösärkyjä?
Muistihäiriöitä? Ongelmia hemoglobiinin kanssa?**

Hyvin imeytyvä, tehokas
B 12-suihke Boost
Pullostä 160 herkullista
aprikoosin makuista
suihkaisua!

24,90
Luonnonhelma
Terveyskauppa
Eura, Harjavalta, Huittinen, Sastamala
Ark. 9-17.30, la 9-14
Huittinen 02 561 111, Sastamala 03 511 4353

www.luonnonhelma.fi

Eläintarvikeliike
-AniMatZoo-
• Eläimet • Tarvikkeet • Lahjaesineet

**MEIDÄT LÖYDÄT
Lauttaportin tiloista
os. Kirjatie 5, Huittinen**

Avoimma ma, ti, to, pe 10-17,
ke 10-18, la 10-14
Puh. 044 373 6300, 050 586 0760
www.animatzoo.fi

Lauttaportti
KIRJATIE
LAUTTAKYLÄNKATU
Tervetuloa!

**Aurinkoinen mallistomme
tuo kevään kotiin**

Virkkaaminen
virkistää ja
siihen jää
koukkuun!
Materiaalit ja
ohjeet löydät
Taitokeskuksesta.

[taito | satakunta]
TAITOKESKUS HUIITTINEN
www.taitosatakunta.fi
huittinen@taitosatakunta.fi

Karpintie 24,
Puh. 02 569 094

HOUSUPÄIVÄT
Naisille & Miehillä!

**HOUSUT vaikka molemmille nyt 1+1=1 1/2
osta 2 maksa halvemmasta vain 1 1/2**

Best Man
Puistokatu 3, Vammala, p. 03 5115 060

**asuste
NIKKANEN**
Risto Rytin katu 29, Huittinen

Koskee norm. hintaisia
ei kuitenkaan farkkuja.
Tarjous voim. 10.3. asti.

**KAIKENIKÄISILLE JA
-KOKOISILLE NAISILLE!**

Senioritarjouksena
loppuviikon ajan
-20%
kaikista ostoista
yli 60-vuotiaille

Bella donna

Risto Rytin katu 26, Huittinen ma-pe klo 10-17
Puh. (02) 561 391 la 9.30-13



Sinikka ja Raimo Moisio ostavat matkoiltaan muistoja. Kuubasta kotiin tuotiin härän luusta tehty purjelaiva. Kahden kuukauden päästä hyllylle ilmestyy muisto Italian kiertomatkalta.

Sari Mäkelä

kalaa, sanoo Raimo Moisio

Moisioiden matkainnostus alkoi 1990 Sinikan päähänpistosta. Hän on lapsena kulkenut vanhempiensa kanssa paljon Suomessa ja kotimaanmatkailua he harrastivat myös omien lasten kanssa.

–Nykyään haluan lomalla vihreiden vesien ääreen. Raimo on osa-aikatyökyvyttömyyseläkkeellä ja minä olen niin sanotulla vanhuuseläkkeellä. Meillä ei ole suuret tulot, mutta matkustamisen vuoksi säästämme jostain muusta. Kun on tarkkana, saa matkarahat kasaan. Säästämme rahaa säännöllisesti matkatilille.

Helmi-maaliskuussa he varaavat yleensä kahden viikon matkan kaukomaille. He ovat käyneet Kolumbian lisäksi muun muassa Malesiassa, Kuubassa, Dominikaanisessa tasavallassa, Brasiliassa ja kaksi kertaa Vietnamin. Kaikkiaan he ovat käyneet 25 maassa.

Matkansa he varaavat joko netistä tai paikallisesta matkatoimistosta.

–Netistä löytää paljon tietoa kohteesta etukäteen. Muun muassa Google Mapsilla katselemme paikkoja ja hotelleja.

–Seuraavaa kaukokohdetta ei ole päätetty. Ehkä itään päin. Sri Lankaa on kovasti keuhuttu.

Pitkillä matkoilla he haluavat tutustua maiden kulttuureihin ja historiaan. He karttavat turistien kansoittamia paikkoja.

Lisäksi he tekevät vuosittain pari lyhyempää reissua. Nämä kohteet voivat olla ennestään tuttuja.

–Turkissa kävimme samassa hotellissa neljänä vuonna ja Puerto Ricossa kahdeksana vuonna peräkkäin. Näillä reissuilla vain ollaan, syödään ja nautitaan. Monesti mukana on ystäviä tai Raimon siskoja.

Matkoillaan Moisiot ovat tutustuneet moniin ikäisiinsä matkaajiin, joihin he ovat vuosienkin jälkeen yhteyksissä.

–Joskus tapaamme ulkomailla uudestaan. Sähköpostilla lähettelemme valokuvia reissuistamme ja vaihdamme mielipiteitä kohteista.

Sari Mäkelä

Vihreät vedet kutsuvat lomalla

–Sen verran osaamme englantia ja espanjaa, ettei meitä myydä, sanovat Sinikka ja Raimo Moisio, jotka rohkeasti koluavat myös kaukomaita.

Huittislaiset Sinikka ja Raimo Moisio palasivat Kolumbiasta positiivisesti yllättyneinä pari viikkoa sitten.

–Kolumbia oli hieno yllätys siihen nähden, kun tietää maan historian ja rikollisuuden. Siellä sai kulkea ihan rauhassa. Olimme ensimmäisen viikon Barun saarella ja toisen viikon Cartagenan kaupungissa, kertoo Sinikka Moisio.

He olivat Kolumbiassa ensimmäistä kertaa. Toista kertaa ei hetkeen tule, sillä matkanjärjestäjät lopettavat matkojen järjestämisen sin-

ne. Myös ulkoministeriön sivuilla varoitellaan Kolumbiasta matkakohteena.

–Tällaisiin paikkoihin, joihin lentäminenkin jo kestää 15 tuntia, menevät lähinnä ikäihmiset. Kolumbia ei ole lapsiperheiden ykköskohde, kuten ei Vietnamiin, missä kävimme 2008, tietää Raimo Moisio.

–Kolumbiassa on paljon köyhiä, mutta myös tosi rikkaita. Sen huomasi bussimatkalla lentokentältä Barun saarelle. Maaseudulla tiet ovat todella huonossa kunnossa. 50 kilometrin matka kesti kaksi tuntia. Ei olisi uskonut, että sen tien päässä

oli niin hieno hotellialue. –Hotellin nuoret työntekijät olivat hyvin kiinnostuneita suomen kielestä. He opettelivat suomeksi tervehdyksiä ja muuta. Kolumbiassa puhutaan espanjaa, joka on meille yhtä hyvä kieli kuin englanti, nauraa Sinikka Moisio.

–Eli pärjäämme; ei meitä myydä. Kansalaisopiston kurssilla olen hiukan espanjaa opetellut. Englannintaidot ovat kouluajoilta. Saisi kyllä reissuista enemmän irti, kun osaisi kieltä paremmin. Mutta kyllä me nytkin kyselimme esimerkiksi työntekijöiden perheistä.

Cartagenasta Moisiot saivat yleisnäkyvän kiertämällä kaupunkia sight seeing -bussilla ja kuuntelemassa esittelyn englanniksi.

–Maistelemme matkoilla aina paikallisia ruokia, ja niin teimme nytkin. Ruoka oli todella hyvää ja hedelmät mehukkaita, kertoo Raimo Moisio.

–Malesiassa oli liian tulista minun makuuni. Ja varmaan niiden mausteiden takia vatsani ei tykännyt hyvää, muistelee Sinikka Moisio.

–Meille ei ole ikinä tullut missään vatsatautia. Minäkin syön aina mielelläni kanaa ja

–Maistelemme matkoilla aina paikallisia ruokia, ja niin teimme nytkin. Ruoka oli todella hyvää ja hedelmät mehukkaita, kertoo Raimo Moisio.

–Malesiassa oli liian tulista minun makuuni. Ja varmaan niiden mausteiden takia vatsani ei tykännyt hyvää, muistelee Sinikka Moisio.

–Meille ei ole ikinä tullut missään vatsatautia. Minäkin syön aina mielelläni kanaa ja

–Maistelemme matkoilla aina paikallisia ruokia, ja niin teimme nytkin. Ruoka oli todella hyvää ja hedelmät mehukkaita, kertoo Raimo Moisio.

Laadukasta Sinulle
PRIMA DONNA *liiviviikko*
Tule sovittamaan upeat, laadukkaat ja hyvin istuvat liivit. Kokoja löytyy aina G-H kuppiin asti.
Hajakappaleista hyviä tarjouksia!
Extra vyötärönmuokkaaja
nyt **38,50**
tukee myös selkää
PUTIIKKI
Naiselle
Puistok. 18, Vammala
p. (03) 514 2665

Tervetuloa kukkasidonnan erikoisliikkeeseen
Kevään värit saapuneet!
Nouda upea Pihakutsut -kuvasto liikkeestämme!
Desapi
Lauttakylänkatu 21 • Huittinen • 040 585 1488
Muista Naistenpäivä 8.3.



Barun saarella Kolumbiassa Moisiot nauttivat Karibianmeren upeista rannoista ja liki 30-asteisesta vedestä.



Megong-joen risteilyllä Vietnamsissa Moisiot kävivät makeistehtaalla, maistelivat pahaa riisiviinaa ja ihastelivat pojan esittelemää käärmettä.



Vietnamsissa Cu Chun luolaston alueen temppeli.



Katamaranikäynti kalankasvattamolla Malesiassa.



Joulunavauskulkue brasilialaisessa kylässä.

Rommia käsien pesuun, varkaita ja mielipuoli bussikuski

Sinikka ja **Raimo Moisio** jatkavat matkustamista niin kauan kuin terveyttä riittää.

–Ja yritämme etsiä jotain uutta. Matkoilla on aina hauskaa, vakuuttaa Sinikka.

–Ja aina voi sattua ja tapahtua. Kanarialla Puerto Ricossa pelasimme korttia terrassilla, kun oveen koputettiin. Menin avaamaan ja siellä olleet miehet sanoivat, että anteeksi, väärä ovi. Kuulin

kuinka he koputtelivat monille oville ja lähdin katsomaan. Siellä varkaat tiiriköivät yhtä ovea auki. Lähtivät kuin ammuttuina karkuun. Toinen kiipesi markiisin yli ulos. Sanoin toiselle, että mene samaa tietä. Ovea en ulos aukaissut, muistelee Raimo.

Dominikaanisessa tasavallassa bussiretkelle lähdettiin niin huonoilla renkailla, et-

tä Raimo entisenä rekkamiehenä tiesi, että renkaita vielä vaihdetaan. Ensimmäinen rengas meni pienessä kylässä, jossa korjaajia löytyi. Toisella kerralla työn tekivät Raimo ja hollantilaispoika.

–Hauskaa silläkin reissulla oli. Opas haki lähimmästä kylästä meille janojuomaksi kahden litran rommipullon. Ei siitä paljon riittänyt, varsinkin kun miehet pesivät

kätensä rommilla renkaanvaihdon jälkeen, nauraa Sinikka.

–Vietnamsissa bussikuskina oli mielipuoli. Ajoi viiden ja puolen tunnin matkan hotellilta lentokentälle kaksi tuntia nopeammin. Ohi mentiin ihan miltä puolelta tahansa. Siellä on sellaiset säännöt, että onnettomuuden sattuessa suurin on aina syyllinen, kertoo Raimo.

Teemamatkat suosittuja

–**Asiakkaat** ovat kohteensa monesti jo päättäneet ennen matkatoimistoon tulemistakin. Netistä löytää nykyään niin hyvin tietoja, mutta kyllä tietoja kaivellaan tässä monesti vielä lisää, kertoo **Anne Kankaanranta** Huittisten Matkatoimistosta.

Ikäihmiset matkailevat ulkomailla siinä missä nuoremmatkin.

–Jos tykkää tanssia, löytyy esimerkiksi Teneriffalta paljon tanssipaikkoja, joissa soitetaan suomalaistakin musiikkia. Jos taas kaipaa suomalaisia ympärilleen, kohtaa heitä eniten Espanjan aurinkorannikolla. Kaikilla ei ole kielitaitoa ja he saattavat kokea nämä paikat siksi sopiviksi. Seniori-ikäiset tutustuvat mielellään muihin matkakaajiin ja matkoilla voi syntyä pitkiäkin ystävyys-suhteita.

Kukista, patikoinnista ja luonnosta nauttiville Kankaanranta suosittelee esimerkiksi Madeiraa. Opastettuja valmismatkoja hän suosittelee helpouden vuoksi.

–Kaikki on vaivatonta. Ei tarvitse kuin nauttia lomastaan alusta asti.

Anne Kankaanranta sanoo, että erilaiset teemamatkat ovat suosittuja.

”On matka lähelle tai kauas, on se sen hetken paras juttu!”

Anne Kankaanranta

–Bussilla Tallinaan operettiin, oopperaan tai balettiin. Plus viisikymppisille on Virossa myös liikunnallisia lomia, joilla vesijumpataan, venytellään, ulkoillaan ja rentoudutaan suomalaisten ohjaajien opastuksella.

–Aika paljon vanhemmat ihmiset matkustavat myös Viron kylpylöihin, joissa heidät on huomioitu erityisemmin. Myös laivayhtiöt panostavat seniori-ikäisiin järjestämällä heille sopivaa ohjelmaa, tansseja ja bingoja alkuvuoden rauhallisempina risteilypäivinä.



Matkatoimiston asiakkaat ovat muistaneet Anne Kankaanrantaa korkein ympäri maailmaa.

20 vuotta
kuninkaallisina

KAIJA POHJOLA
JASKA MÄKYNEN

Elämän tie

la 3.3. klo 16
Risto Ryti-sali Liput 25 €

Ennakkomyynti: Lippupalvelu ja Huittisten Kirjakauppa (käteinen)

mf Huittisten Kirjakauppa

Silmälääkärin ajanvaraus

Meillä vastaanottaa silmätautien erikoislääkäri Kaarlo Heinänen

INSTRUMENTARIUM SASTAMALA
Puistokatu 4, puh. 020 170 5050

instrumentarium

Puhelun hinta: lankapuhelimesta 8,21 snt/puh + 6,9 snt/min tai matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 16,9 snt/min.

Korjaukset ja pohjaukset nopeasti. Irtopteetit kokemuksella.

03 514 3123

Erikoishammasteknikko
Erkki Asikainen
Marttilankatu 13 Sastamala

Messuosastollamme kaikkea kivaa

SUPER-SENIORI-TARJOUKSIIN

Huittisten KIRJAKAUPPA
Lauttakylänk. 6, HUITTINEN, p. 02 566 444

Hoitokulma

avajaiset 8.3. klo 10-18

Avajaispäivänä varatut

Jalkahoito 45,-

Hieronta 45 min. 25,-

Tervetuloa! Tarjoilua

Johanna Mykrälaakso

erik. sairaanhoitaja, jalkojen hoidon AT, koulutettu hieroja.

Risto Rytin katu 30, 32700 Huittinen

Puh. 050 320 5064

*Suuri kiitos kaikille ihanille
asiakkaileni vuosien varrella!
Johanna jatkaa tästä, samalla paikalla.
Rauni hoitola Maminellistä*

PUUTTUUKO SINULTA HAMMAS?

1,4 miljoonalta suomalaiselta puuttuu vähintään yksi hammas. Suotta, sillä toimiva apu on keksitty. Hammasimplantti on kirkastanut jo tuhansien suomalaisten hymyn.

Tule perjantaina 9.3. klo 10-14 maksuttomaan arvioon, kuinka hammasimplantit sopivat juuri sinulle. Varaa etukäteen aika numerosta (03) 517 9900.

Hammasimplantti palauttavat purentakykyä ja hymysi.

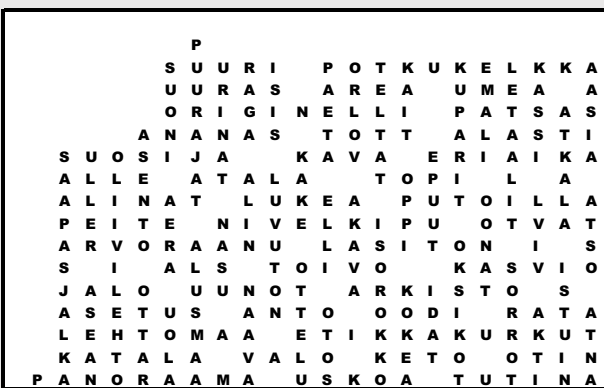
www.kiille.fi

www.hampaatsuuhun.fi

**Hammaslääkärikeskus
Kiille**

Puistokatu 2, 4. krs Sastamala Puh. (03) 517 9900

Pähkinä purtavaksi -ristikon ratkaisu



Onerva Meriniemi on kokenut suuren menetyksen, mutta saanut myös paljon uutta hyvää elämäänsä.

Huhtikuu on vieläkin vaikea

Suuren surun jälkeen Onerva Meriniemen elämä kääntyi kohti iloa.

Huhtikuussa neljä vuotta sitten **Onerva Meriniemi** tuli töistä tyhjänä kotiin. Hän soitti miehelleen **Tapiolle** ja ihmetteli, kun yhteys ei toiminut.

Hetken eteisessä huhuiltuaan hän meni takaisin pihalle. Siellä hän kohtasi perheen Emma-koiran, puolitoistavuotiaan bretagneen bassetin, jonka hihna oli katkenut.

–Aavistin, että Tapiolle oli tapahtunut jotakin pahaa. Soitin poliisille ja seurasin Emmaa. Se kulki aivan eri suuntaan kuin mihin itse olin mennyt.

Emma johdatti Meriniemen metsään, isäntänsä luo.

–Siellä Tapio makasi mättäällä.

Kohta paikalle tulivat poliisit ja tutut palomiehet. Ambulanssikin kävi, mutta se palasi tyhjänä kaupunkiin. Viimeisenä tuli ruumisauto.

–Muistan kaiken hyvin. Erityisen kirkkaasti muistan edellisen päivän, kun olimme yhdessä koiran kanssa luontopolulla.

Kotiin palattuaan Meriniemi soitti lapsilleen.

–Kuopuksemme oli juu-

ri käynyt armeijan ja muuttanut Helsinkiin opiskelemaan. Myös tytär opiskeli Helsingissä. Toinen poikamme asui Porissa.

Lapset tulivat heti kotiin ja auttoivat äitiään käytännön asioissa. He kävivät katsomassa isää ruumishuoneella ja sopivat seurakunnan kanssa hautajaisista.

Oli paljon itkua ja puhetta. Äiti lohdutti lapsiaan ja lapset äitiään.

–Tapio kuoli sairauskohtaukseen. Hän oli juuri täyttänyt viisikymmentä vuotta.

Hautajaiset olivat ennen vappua. Tytär viipyi kotona Suontaustassa koko kesän. Meriniemi piti pitkän kesäloman ja vieraili usein kirjastossa.

–Luin paljon surukirjoja. Siitä oli apua.

Ensimmäinen vuosi oli vaikea. Meriniemi laihtui, ruoka ei maistanut.

–Elämä oli sellaista, että kunhan muistin syödä. Erityisesti joulut olivat vaikeita. Olen töissä päiväkodissa enkä olisi halunnut, että lapset näkevät suruni.

Meriniemi kiittää Emma-koiraa, jonka kanssa oli pakko lähteä ulos. Kotona itket-

ti, mutta ulkona helpotti.

–Kun oikein tuntui pahalta, Emma pisti päänsä polveleni ja lohdutti. Sekin kaipasi. Kerran huoltoasemalla näimme samanlaisen moottoripyörän kuin Tapiolla oli. Kuskki oli pukeutunut tutun näköiseen ajohaalariin. Emma innostui ja syöksyi kohti vierasta miestä.

Jo syksyllä Meriniemi muutti Suontaustasta keskustaan. Hän opetteli käyttämään tietokonetta ja kulkemaan yksin autolla.

–En osannut edes nettipankkia käyttää, sillä Tapio oli maksanut laskumme. Josakin vaiheessa poikamme huomasi, että olin ajanut katsastamattomalla autolla muutaman kuukauden.

Ennen Meriniemi oli istunut repsikan paikalla. Nyt oli pakko vaihtaa penkkiä ja tarttua rattiin.

–En olisi ikinä uskonut, että joskus ajan Helsingin keskustassa koira takapenkillä. Nyt oli pakko, kun vierailin tyttären ja pojan luona.

Kun puolison kuolemassa oli kulunut puolitoista vuotta, Meriniemi osallistui Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin-kurssille. Se oli voimia antava viikko.

–Kurssin osallistujat olivat 35–60-vuotiaita leskinaisia. Oli lohduttavaa kuulla ja nähdä, etten ollut yksin. Että muillakin oli samanlaisia tarinoita.

Samanlainen tarina oli myös miehellä ja koiralla, jotka Meriniemi tapasi Huittisten hautausmaalla.

–Minua huvitti, että hänkin kävi haudalla koiran kanssa.

Kahden lesken kohtaamista seurasi pitkä sähköpostikirjeenvaihto.

–Kirjoittamalla pystyimme puhumaan asioista, joita olisi ollut vaikea ääneen lausua.

Aluksi seurusteleminen oli hankalaa, sillä molemmat ujostelivat näyttäytyä kylällä uuden ihmisen kanssa. Niinpä he autoilivat paljon, ristiin rastiin seudun teillä.

Viime syksynä **Matti Hietanen** kosi Onerva Meriniemeä.

–Matti teki sen vanhan aikaisesti ja lähetti puhemiehen luokseni.

Pari meni syyskuussa kihloihin. Marraskuussa he juhlivat häitään kuuden aikuisen lapsen ja kolmen lapsenlapsen kanssa. Nyt lastenlapsia on neljä.

–Minä olen mummi. Matti on sisu-paappa, koska hänellä on Sisu-pastilleja taskussaan. Tiedän, että Matti ja Tapio olisivat tulleet hyvin toimeen.

Elämä on nyt täyttä ja toulukasta. Koiratkin viihtyvät keskenään.

–Meidän on hyvä olla yhdessä. Kevät on vieläkin vaikeaa aikaa, mutta enää sitä ei tarvitse elää yksin.

Ulla Vuoristo

Hyvää oloa ja osaamista Voimarinteeltä!



VOIMARINNE
innovaatiokeskus

VOIMARINNE | Hoikantie 15, 38100 SASTAMALA | www.voimarinne.fi

Tarjoamme upeat ja monikäyttöiset puitteet oheispalveluineen asiakastilaisuuksiin, tapahtumiin, kokouksiin, koulutuksiin ja juhliin jokaisena vuodenaikana. Vietä Tyky-päivää, virkistäydy Voimarinteen toiminnallisessa pihapiirissä, nauti talon palveluista luonnonkauniissa ympäristössä. Varaa Hoikan Helmen sauna-, kokous- ja juhlatilat käyttöösi nyt!

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja palveluihimme, tavataan joukolla Seniorimessuilla 3.3.!



Vammalan
ammattikoulu
sasky.fi

Vammalan ammattikoulun iloiset kosmetologi opiskelijat kutsuvat sinut tutustumaan ihaniin hoitoihin Voimarinteelle!

Tervetuloa hemmoteltavaksi kolmoishoitoon (sis. kasvo-käsi ja jalkahoidon) nyt tarjoushintaan 65 €.

Ajanvaraus 040 181 9070. Kysy myös ilta-aikoja!

Tule testaamaan minihoidoja Seniorimessuille!

www.sasky.fi



Tavoitteena hyvinvoivat työntekijät työuran alusta loppuun asti!

Tuloskunnon Teemapäivät strategisen vuosikellon rytmiin Voimarinteellä!

Hands On –toimintapäivät johdolle, avainhenkilöille, tiimeille konkreettisten ratkaisujen siivittämänä.

Miten teillä voidaan?

www.parnos.fi

motivoX

APUVÄLINEET kotiin, työhön, vapaa-aikaan - avajahatusta suihkutuoliin.

Meiltä mm. rollaattorit, pyörätuolit, pienapuvälineet, tukisukat, painevaatteet, tukiliivit, jne.

MOTIVOX apuvälinemyymälä avoinna MA 15-17, KE 14-17 (tai sopimuksen mukaan)

puh. 03 5134 000,
050 0797 758

Kysy myös toimintaterapia- ja ELOapuri - Kotona paras - palveluistamme!

www.motivox.fi



KOTI-hankkeen tulevaisuuden kodissa voi oppia ja testata erilaisia turvallisen ja esteettömän asumisen ratkaisuja.

Asumisen innovaatioiden tilat ja palvelut ovat käytävissä Voimarinteellä syksyllä 2012!

Lisätietoja: www.koti-hanke.fi



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto



Aikuiskoulutusosasto
ja oppisopimustoimisto
sasky.fi

- Ammatillista koulutusta
- Koulutustarpeen kartoitusta
- Osaamisen kehittämistä
- Yksilöllisiä ratkaisuja

Meiltä asiantuntijoita laadukkaasti ja luotettavasti läheltä ja kaukaa.

Toimipisteitämme on Huittisissa, Kokemäellä, Mäntässä ja Sastamalassa.

Ota yhteyttä!

www.sasky.fi
www.aiko.fi
www.facebook.com/aiko.fi

Pihlajalinnan Ikipihlaja UUSI KOTI IKÄIHMISSILLE

Riipilänjärven rannalla Sastamalan Karkussa avaa ovensa keväällä 2012!

Tarjoamme ystävällistä palvelua, lähiruokaa, harrastusmahdollisuuksia ja ammattitaitoista hoitoa uudenaikaisessa toimintaympäristössä.

Ikipihlaja sopii kodiksi kaikille ikäihmisille, jotka tarvitsevat tai haluavat asua turvallisessa ympäristössä, johon saa kätevästi arjen peruspalvelut. Sekä tilat että palvelut soveltuvat myös muistihäiriöisille.

Soveltuu hyvin palveluseteliasiakkaille!

PIHLAJALINNA

Lisätietoja Ikipihlajasta ja palveluistamme saa nettisivuiltamme:

www.pihlajalinna.fi

tai puhelimitse, Anne Lehtonen-Vinqvist

0400-330767

Kirjallisuuspiiri tarjoaa yllätyksiä lukutoukille



Sirkka-Liisa Piirainen, Merja Ristolainen, Martti Ristolainen ja Paula Helin toteavat yksinäisen lukukokemuksen muuntuvan sosiaalseksi kanssakäymiseksi lukupiirin myötä. Kokoontumisissa oppii aina jotain uutta itsestään, kirjallisuudesta ja kanssaihmisistä.

Keskustelut paljastavat paitsi oman ajattelun rajallisuuden myös uusia puolia kanssaihmisistä.

Suomalaisen kirjan museo Pukstaavissa on alkamassa tilaisuus, joka kokoaa yhteen joukon nenä kiinni kirjassa viihtyviä ihmisiä. **Sirkka-Liisa Piirainen** ja **Paula Helin** istuvat jo keskustelussa tämän kokoontumiskerran aiheesta, dekkarikirjailija **Seppo Jokisen** teokista.

Sirkka-Liisa on lukupiirikonkari, Paula vasta-alkaja, mutta motiivit moiseen harrastukseen ovat molemmilla samankaltaisia.

–Jokainen lukee kirjoja oman elämäkokemuksensa kautta, joten täysin identtistä lukukokemusta tuskin voi olla. Lukupiiri tarjoaa uusia näkökulmia ja mielen-

kiintoisia oivalluksia, Paula kuvailee.

Sirkka-Liisa kertoo lukupiirin olevan ennen kaikkea sosiaalinen tapahtuma, ja kirjallisuuskeskustelujen kautta pääsee hyvin perille

”Lukupiiri tarjoaa mielenkiintoisia oivalluksia.”

toisten ajatusmaailmasta.

–Joskus ihmiset paljastavat itsestään yllättäviäkin asioita.

Lukupiirissä törmää väistämättä myös kirjallisiin yl-

lätyksiin.

–Aika moni marssii kirjastossakin aina tietylle hyllylle ja pysyttelee entuudestaan hyviksi havaittujen tyyllilajien tai kirjailijoiden tuotannossa. Lukupiirissä tutustuu itselleen entuudestaan tuntemattomiin teoksiin ja voi löytää uusia suosikkeja.

Lukupiirin alkuun on enää muutamia minuutteja, kun paikalle pyyhältää opettajapariskunta **Martti** ja **Merja Ristolainen**.

–Vaimo on harrastanut lukupiireilyä jo pitkään, minä uskaltauduin tänne hänen vannedessään, Martti kertoo.

Seppo Jokisen tuotanto on pariskunnalle tuttu, joten

RAKASTAJAT-TEATTERISSA KEVÄÄLLÄ 2012 mm.

Kotimainen kantaesitys-
ensi-ilta Hilikka-näyttämöllä:
KAIKKEA HYVÄÄ
eli Annukka ja aaveet

Juha Siltasen käsikirjoittama ja ohjaama salamyhkäinen trilleri. Rooleissa mm. Karen Egan, Markus Järvenpää, Angelika Meusel ja Jaana Pesonen. ENSI-ILTA PE 16.3., muut näytökset ke 28.3. / to 29.3. / pe 30.3. / ke 11.4. to 12.4. / to 19.4. / la 21.4. / ke 25.4. to 26.4. / to 3.5. / pe 4.5. / la 5.5. ke 9.5. / to 10.5. / ke 16.5. / pe 18.5. la 19.5. / kaikki näytökset klo 19 alkaen

LIPUT
20/14/12
euroa

Erkki Saarela:
DARIO FO -ILTA

Kulttuuritehdas Kehräämössä KE 29.2. klo 19 Perhoshiiruli ja Paavi Ponifacius VIII - Dario Fon mielestä Saarela on maailman paras Dario Fo -tulkitsija, tietysti kirjailijan itsensä jälkeen...

LIPUT
26/24
euroa

Kristiina Elstelä: KRISSEN MYLLY

Kulttuuritehdas Kehräämössä SU 4.3. klo 15 Elstelän 50-vuotisen taiteilijauran juhlaesitys, kabareehenkinen musiikkimyllytys!

LIPUT
26/24
euroa

Heidi Herala:
TERÄSTETTYÄ NAISTA JA ANJOVISTA

Kulttuuritehdas Kehräämössä LA 17.3. klo 19 Sinikka Nopolan tarinoissa luvassa tragikoomista huumoria, vauhtia, musiikkia, menoa ja meininkiä!

LIPUT
26/24
euroa

Ilkka Heiskanen:
LENINKI

Kulttuuritehdas Kehräämössä PE 23.3. klo 19

Jussi-palkitun Heiskasen loistava, tragikoominen esitys yksinäisestä miehestä, joka alkaa itsekin uskoa seipitettyihin juttuihinsa.

LIPUT
26/24
euroa

Esko Roine, Tom Lindholm, Mikko Kivinen: PIPLIA – eli Iso Kirja kannesta kanteen (tai ainakin puoliväliin)

Kulttuuritehdas Kehräämössä PE 20.4. klo 18 ja 21. Raamatun tutut kertomukset saavat hurjaa kyytiä, kun Roine, Lindholm ja Kivinen vyöryttävät ne estradille tanssien, laulaen ja näytellen.

LIPUT
30
euroa

HILIKKA-NÄYTTÄMÖ
Valtakatu 22, Pori

KULTTUURITEHDAS KEHRÄÄMÖ
Pumpulikatu 1, Pori



RAKASTAJIEN

LIPPULINJA

02 633 0125 / GALLEN-KALLELANKATU 6 / 28100 PORI
www.rakastajat.com / AVOINNA: TI-PE 11.30-17.30

KATSO KOKO OHJELMISTO

www.rakastajat.com



Paula Helin ja Sirkka-Liisa Piirainen viihtyvät nenä kiinni kirjassa.



juttua riittää hyvin keskustelun pohjaksi. Marttia kiehtoo erityisesti teosten miljöokuvaus, sillä tapahtumat

sijoittuvat melkein naapurikaupunkiin, Tampereelle. Merjan mielestä Jokinen on uransa edetessä kehitty-

nyt kirjailijana. –Teosten ihmiskuvaus on muuttunut monitasoisemmaksi. Jokinen kirjoittaa

myös hyvää kieltä, mikä ei ole dekkaristeille itsestäänselvyys. Lukupiirin keltanokkana

Martti ei vielä tiedä, mitä tulevilta lukutoukkien tapaisilta oikein odottaa, mutta Merja lupaa hänelle aina-

kin yhden asian: keskustelut paljastavat oman ajattelun totunnaisuudet.

Minna Isotalo

Asiantuntijan matkassa

Laatokan ja Äänisen risteily

15.–20.7. ja 22.–27.7.2012

Pietari – Neva – Syväri – Ääninen – Kizhi – Petroskoi – Valamo – Pietari

Asiantuntijoina: risteilyisäntä Jyrki Härkönen, ev Sampo Ahto, arkkitehti Juha Lankinen, emerituspiispa Voitto Huotari, Karjalan Liiton toiminnanjohtaja Satu Hallenberg. Tunnelmaa luovat Eino Grön tai Viktor Klimenko.

Matkamme taittuu Pietariin läpi kauniin ja ke-säisen Karjalan kannaksen. Pietarissa nouseaan laivaan ja unohtumaton suviristeily alkaa. Reilille mahtuu nähtävää: maailman kauneimpien saarten joukkoon lukeutuva Valamo, Unescon maailmanperintökohde Kizhin puukirkot, Petroskoi, Syväri, Äänisen aallot... Matkan aikana laivalla kuullaan useita asiantuntijaluentoja. Ja "Kun ilta tummuu ja syttyy tähdet taivaan" tanssitaan ja lauletaan yhdessä

Hinta alk. /henkilö

C3 kansi 1	748 €
C2 kansi 1	958 €
B2 kansi 2	1086 €
B2 kansi 3	1196 €
B1 kansi 2	1298 €
A2 kansi 4	1348 €
A1 kansi 4	1478 €

Myymme nais- ja miespaikkoja hytteihin C2 ja B2 (2. kansi)

Hintaan sisältyy

- bussikuljetukset suomalaisella tilausajobussilla Suomi – Pietari – Suomi
- risteily valitussa hyttiluokassa
- täysihoito laivalla alkaen illallisella ja päättyen aamiaiseen
- ohjelmassa mainitut tutustumiskäynnit Valamossa, Kizhillä ja Petroskoissa Suomea puhuvan oppaan johdolla
- asiantuntijaluentoja ja viihdeohjelmaa laivalla
- risteilyisännän ja Lomalinjan edustajan palvelut laivalla
- viisumi Suomen kansalaisille

Bussireitti 2

Pori – Ulvila – Nakkila – Harjavalta – Kokemäki – Huittinen – Turku – Salo – Helsinki – Karhula – Hamina – Vaalimaa – Pietari

Savonlinnan Oopperajuhlat

11.–12.7. Verdin Aida

sis. Hotelli Vuorilinna, puolihoito, Taidekeskus Salmela, Punkaharjun Taidekartano, Lemminkäinen, oopperalippu...

Bussireitti:

Pori – Ulvila – Nakkila – Harjavalta – Kokemäki – Huittinen – Sastamala – Nokia – Tampere – Savonlinna

368 €

Perinteinen eläkeläisten kulttuuriharrastajien kevätkausi

Harppaus kevääseen

19.–20.3.

Hauskat esitykset laivan teatterissa tempaavat mukaansa: kuoroja, tanssia, sketsejä, laulua...

Viihdyttävä risteily mukavassa matkaseurassa- Lähde yksin, kaverin kanssa tai kerää ryhmä!

Bussireitti 4:

Tampere – Nokia – Sastamala – Äetsä – Huittinen – Turku

Hinta alk. 55 €

sis. bussikuljetuksen

Messutarjous -50 €

Laatokan ja Äänisen risteily lähtö 22.7. oheisista retkistä

- retki Aleksanteri Syväriläisen luostariin (norm. 38 €/hlö)
- Petroskoin kaupunkikiertoajelu bussilla (norm. 12 €/hlö)

Tarjous on voimassa 3.3.–9.3. Etua ei myönnetä jälkikäteen.

Lomalinja 35 vuotta
Asiantuntijan matkassa®
www.lomalinja.fi

☎ 010 289 8100
☎ 010 289 8101 ryhmät
☎ 010 289 8120 (Helsinki)
Puhelut 8,21 snt/puh + 17,04 snt/min. Palvelumaksu 14 €



Unohda takkuileva tietokone ja jumittuneet ohjelmat:

Hanki Kopteri HUOLENPITO

Kopteri HUOLENPITO on palvelu, jolla pidät tietokoneesi aina toimintakuntoisena. Palvelun avulla tietokoneen ongelmat löydetään ennen kuin ne aiheuttavat haittaa koneen toiminnalle.

Ennakoivan tarkistuksen avulla säästät selvää rahaa, koska koneesi ei tarvitse niin usein huoltoa. Saat automaattisesti tärkeimmät tietoturva-tiedotukset ja toimintaohjeet suoraan koneellesi. Tämä tuo turvallisuutta esimerkiksi pankkiasiointiin verkossa. Huolenpito-ohjelmiston avulla voit myös pyytää apua meidän tietokonehuolloilta.

Kopteri HUOLENPIDON EDUT

- Vähentää huoltokäyntejä → säästät aikaa ja rahaa.
- Vanhakin kone pysyy pidempään toimintakuntoisena → säästät rahaa.
- Voit lähettää tukipyyntöjä ESP:n tietokonehuoltoon.
- Huoltotoimenpiteitä voidaan tehdä etänä → ei edellytä aina koneen tuontia huoltoon.
- Saat tiedon virustorjunnan ja palomuurin tilasta.
- Tietoturva-tiedotteet automaattisesti luettavaksesi.
- Turvallisuutta lisääviä toimintaohjeita esimerkiksi pankkiasiointiin.
- 24h/vrk tarkistus

Ennakoiva tarkistus

24h/vrk

Lataa huolenpito-ohjelmisto 1.3.2012 mennessä, niin saat huolenpidon maksutta syyskuuhun asti
(normaalihinta 3,90€/kk).

0,5/6kk

On koneesi sitten uusi tai vanha, **Kopteri HUOLENPITO** pitää sen huippuvireessä!
Lataa osoitteesta www.kopteri.net/huolenpito



MESSUOSASTOLLAMME

- Silmänpainemittauksia iCare-mittarilla
- Autorefracto-mittauksia

PIILOSET

BioDrop
Kostutustipat

Kostuttavat ja
voitelevat silmätipat.


tearsagain®

Liposomi-
silmasuihke

Uusi ja helppo tapa
huolehtia
kuivista silmistä.



Aurinkolasit
Le Prive -mallistosta

KEVÄTHINNOIN
alkaen **65e**

HUITTISTEN NÄKÖKESKUS

Virastokatu 1 • Huittinen • Puh. (02) 560 1230
www.huittistennakokeskus.fi • Av.: ma-pe 9-17, la 9-13

NÄKÖ
asian-
tuntijasi

INARIA®

LIUKUOVIIKAPISTOT
- UNELMIESI KOKOINEN -



TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND



SIIVOUSPALVELU

- Siivooa luotettavasti ja huolella
- Koti- ja yrityssiivoukset ym. kodinhoitotyöt
- Muista mahdollinen kotitalousvähennys

Heli Karjalainen, p. 040 751 6277 Säkylä
www.siivouspalveluhohde.com

Hohde



Luhatuuli Oy käsittää Ikäalisten Luhalahdessa ja Sastamalassa sijaitsevat tehostetun asumispalvelun yksiköt, joissa asiakasta tukee kuntouttavan työotteen omaava, ammattitaitoinen ja asiakasta kunnioittava sekä innostava henkilökuntamme.



Luhatuuli

HOITOKOTI

Punkalaitumentie 37, 38250 Sastamala

Hölmöläiset riemastuttavat

Teatteri Mukamas

Teatteri
Mukamas
esiintyy
Ryti-salissa.

Hölmölässä riittää ihmeteltävää, kun kylän väki yrittää metsästää valoa ja yhtäkkiä talosta puuttuukin katto.

Sade ropisee sisälle, varpaat palelevat ja isäntä joutuu lähtemään markkinoille myymään hevostaan.

Mitä kaikkea tapahtuu-kaan matkalla? Mistä isännän mukaan tulivat lehmä ja kana? Saako isäntä uudet laudat kattoon varten?

Se selviää Teatteri Mukamaksen esityksessä, kun tamperelainen ammattinuketatteriryhmä esiintyy Seniorimessuilla Risto Ryti-salissa maaliskuun 3. päivänä kello 10.30–11.

Lämminhenkiseen ja elävän musiikin vauhdittamaan esitykseen on vapaa pääsy. Yli 3-vuotiaille tarkoitettu Hölmöläiset kestää 35 minuuttia.

Teatteri Mukamaksen hölmöläisnäytelmässä isäntä myy markkinoilla hevostaan. Matkalla tapahtuu monenlaisia komelluksia.



Muutos asenteisiin, mieluiten heti

Vanhuspalveluiden rahoitus, järjestämisvastuu ja seurantavaroitus tulisi olla yhdellä taholla.

Erityisesti kotihoidon toimintaedellytyksiä on parannettava. Gerontologian ja geriatrian osaamista on vahvistettava koko palvelujärjestelmässä.

Muun muassa näitä toimenpiteitä peräänkuulutaan Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Akatemian asettaman konsensuspaneelin

vanhuusikää käsittelevässä lausumassa.

Kaiken edellytyksenä on kuitenkin vanhuuteen suhtautumisen muutos.

Paremmen vanhuuden aikaansaamisen edellytyksenä on muutos vanhojen ihmisten asemassa ja vanhuuteen suhtautumisessa.

Vanhat ihmiset saavat tarpeisiinsa nähden vähemmän ja huonompia palveluita kuin nuoremmat ikäryhmät.

Myös vaikutusmahdollisuudet julkisista ja yksityi-

sistä palveluista sekä tuotteista ja rakenteista päätettäessä ovat heikommat kuin nuoremmilla.

Etenkin kaupalliset tutkimukset tai mielipidekyselyt kohdistetaan yleensä vain alle 74-vuotiaille.

Julkisessa puheessa esiintyy avointa ikäsyrintää: vanhoista ihmisistä puhutaan hoitotaakkana tai eläkepommina.

Konsensuspaneeli ehdottaa, että seuraavassa valtioneuvoston ihmisoike-

uspoliittisessa selonteossa käsitellään perusteellisesti ikäperusteista syrjintää. Kansalaisjärjestöille on säädettävä juridinen oikeus ajaa vanhojen ihmisten etuja ja puuttua epäkohtiin.

Täysi osallisuus ja kansalaisuus on taattava myös iäkkäille. Vanhuspalvelulakiin tulee säätää oikeus palveluohjaajaan sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Perusteettomat ikärajat tilastoinnissa ja tutkimuksissa on poistettava.

Solidaarisuuden teemavuosi

Vuosi 2012 on Euroopassa aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuosi.

Ennusteiden mukaan noin joka kolmas eurooppalainen

on vuonna 2060 yli 65-vuotias. Teemavuosi haluaa herättää päättäjät ja kansalaiset toimimaan. Eri-ikäisten yhteistyö ja kohtaamiset halutaan nostaa arvoonsa.

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Työterveyslaitos haastavat kansalaiset, kunnat, järjestöt, yritykset, työmarkkinajärjestöt ja muut kiinnostuneet mukaan.

Teemavuoteen voi osallistua tiedottamisella tai järjestämällä tapahtumia, tempauksia tai muuta ohjelmaa – mielikuviutus antaa rajat.

Riittääkö ikäihmisille tekemistä kotipaikkakunnallasi?

Lehtiä lukemalla löytyy ideoita harrastamiseen.

Sirkka Ylinen, Huittinen

Huittisissa on paljon harrastusmahdollisuuksia. Käyn aktiivisesti kulttuuritapahtumissa ja kuulun lukuisiin yhdistyksiin.

Tekemistä riittäisi vaikka joka päivälle, jos jaksaisin käydä.

Valitettavasti Huittisten kaupungin päätöksenteko on hidasta. Esimerkiksi uimahallista piti tehdä liikuntarajoitteisille sopiva jo 15 vuotta sitten. Olen joutunut käymään uimassa Äetsässä.

Pauli Laaksonen, Huittinen

Huittisissa riittää tekemistä ja palvelut ovat hyvät. Esimerkiksi terveydenhoito on hyvin järjestetty.

Harrastan kävelyä ja kesäisin laitan kesämökkiä. Jos riittäisi voimia harrastaa muutakin, vaihtoehtoja löytyisi.

Helena ja Tapani Roukka, Huittinen

Tekemistä riittää, jos vain lähtee mukaan. Se on itsestä kiinni.

Me harrastamme tanssia kahdessa eri tanssiryhmässä, joista toinen on huittislainen Sammun Känki.

Harrastusvälineet saisivat olla paikkakunnalla paremmassa kunnossa. Myös liikuntapaikkoja tarvittaisiin enemmän.

Eino Mäkelä, Huittinen

Harrastusmahdollisuuksia toki olisi paikkakunnalla paljon, mutta on mentävä oman kunnan mukaan.

Minulla on tarpeeksi tekemistä omakotitalossa. Kesäisin ajelen ruohoa ja talvet kolaan lunta. Talo kaipaa aina myös pientä remonttia.

Eila Saarinen, Sastamala

Sastamalassa on tarpeeksi tekemistä ainakin minulle. Teen käsitöitä, kävelen ja tapaan tuttuja kylällä.

Jatkossa käyn ehkä aktiivisemmin Ystävänpirtillä, sillä olemme muutaneet takaisin Vammalaan jokin aika sitten. Kiikasta ei tullut lähdettyä kovin usein Vammalaan harrastuksiin.

Olavi Haapanen, Sastamala

Sastamalasta löytyy tekemistä, kunhan on aloitekykyä. Lehtiä lukemalla saa ideoita, mitä voisi harrastaa.

Minä kävin aikoinaan enemmänkin eläkeläisyhdistyksen riennossa, mutta koska heinäkuussa tulee 90 vuotta täyteen, alkaa omakotitalon ylläpitäminen riittää harrastukseksi. En kuitenkaan halua homehtua pirttiin.

Palvelut ovat Sastamalassa hyvät, nytkin olen tulossa hierojalta.

Marianna Langenjoja



Helena ja Tapani Roukka



Eino Mäkelä



Pauli Laaksonen



Sirkka Ylinen



Olavi Haapanen



Eila Saarinen

• Henkilöautot • Tila-autot 1+8
• Pyörätuoli ja parikoljetukset
• Pientavarakoljetukset
HUITTISTEN TAKSI
(02) 106 466
(puhelun hinta 0,50 e + pvm)

Olemme mukana
Huittisten Seniorimessuilla!
Tutustu sivuillamme
www.karpalopiste.fi
Karpalo PISTE
HOITOTARVIKE
PORI p. 02 641 4112

KOTIPALVELU IHANTOJA
p. 045 122 7954
- asiointipalvelu
- ulkoilutusapu
- kiinteistön- ja pihanhoito
- ym. kotipalvelut

Kevätkuutta!

Mm.
MARIE JO
L'Aventure

Samaan aikaan
malliston muokaus
käynnissä!

Paljon
liivejä alk. 10 €

liivitopit alk. 10 €
(25 €)

Atusasu Annele

Rantatie 254, Säkylä
02 867 3816
Av. ma-pe 10-17 la 9-13

Kevätloma iloisessa seurassa

Ikäihmisten kylpyläkeidas – virkistystä ja yhdessäoloa

2.-4.4. Pääsiäisviikon virkistyspaketti 2 vrk

155 €/hlö (Eläkeliiton jäsenet 137,50 €/hlö)

26.4.-2.5. Vipinää vappuun -viikko 6 vrk

456 €/hlö (Eläkeliiton jäsenet 370 €/hlö)

Esiintymässä muun muassa:
Janne Tulkki & Tulisuuodelma.

Varaukset ja tiedustelut:
puh. (02) 727 5200

LEHMIRANNAN LOMAKESKUS

~ Ohjelmallisia lomia ympäri vuoden ~
Salo, lehmiraanta@elakeliitto.fi, www.lehmiraanta.fi

Paikallislitkenne Ky
P. 02 569 700 • Huittinen

Pohjaukset ja korjaukset saman päivän aikana.

Erikoishammasteknikko

Kirsi Ehoniemi

Kauppatie 3 Nakkila

Sorkkistenie 11 Eura

P. (02) 865 4636

Uusi ihana kevät

Tervetuloa tutustumaan

www.kokoperheenvaatekauppa.fi

KOKO PERHEEN VAATEKAUPPA - KEMIKALIO - MATKAHUOLTO

KATARIINA

Lauttakyläntie 10, Punkalaidun

Ma-pe 9.30-16.30 La 9.30-13

MODE
www.modexl.com

PREGO

Handmade Danish Design

Suomessa vain meiltä.

Silmälasi ostajalle

AURINKOLASIT

omilla voimakkuuksilla

veloituksetta,

ostaessasi normaalihintaiset lasit.

AURINKOLASIT

omilla voimakkuuksilla alk. **98 €**

1955 **NYYSSÖNEN**

Sastamala • Huittinen • Eura

Fenno
OPTIIKKA

LUOTETTAVA, LAADUKAS, KOTIMAINEN.
fennooptiikka.fi • linssiklinikka

Elli & Oiva

Huittisissa luvassa “hyvä messukattaus”

Näytteilleasettajia sadan kilometrin säteeltä. Mukana yrityksiä ja yhdistyksiä.

Huittisissa lauantaina järjestettävä Seniorimessu-tapahtuma herättänyt melkoista kiinnostusta. Osastojen myynnistä on vastannut **Harri Holli** Luonnonmukainen Tampere Oy:stä ja hän kertoo, että messuille on tulossa ainakin 65 yritystä esittelemään tuotteitaan ja toimintaansa.

–Yrityksiä on saman verran kuin oli viime syksynä

Tampereen vastaavassa tapahtumassa. Tulos on erinomainen, kun otetaan huomioon, että Seniorimessut pidetään Huittisissa ensimmäistä kertaa.

Hollin mukaan messut ovat kiinnostaneet yrityksiä laajalta alueelta, tulijoita on muun muassa Porista ja Turun seudulta saakka.

–Melkoisen hyvä ”kattaus” ainakin sadan kilometrin sä-

teeltä. Se takaa, että Kuninkaisten liikuntasalissa, jonne osastot tulevat, on tiivis tunnelma.

Paitsi yrityksiä, messuilla on mukana myös hyvä joukko yhdistyksiä.

–Aika kattavasti juuri niitä yhdistyksiä, joiden toiminta liittyy jollain tavalla ikääntyviin ihmisiin, Holli kertoo.

Hän iloitsee siitä, että Huittisten kaupunki on ollut innokkaasti mukana tapahtuman järjestelyissä.

–Ilman kaupungin aktiivista panosta ei tässä varmaan oltaisi.

Järjestäjät toivovat, että yleisö lähtisi isolla joukolla

messuille.

–Tavoite pitää olla korkealla. Jos tuhat kävijää saamme, olemme tavattoman tyytyväisiä. Uskoisin, että väki kyllä viihtyy, sillä osastojen lisäksi tarjolla on monipuolista ohjelmaa.

Holli muistuttaa, että Seniorimessut ei ole vain ikäihmisiä varten. Myös pikkuväki on tervetullutta, sillä heitä varten paikalle saapuu tamperelainen Teatteri Mukamas.

–Kaikki ikäpolvet yhdessä liikkeelle, Harri Holli kannustaa.

Seniorimessut järjestää Huittisten kaupunki yhteistyössä tamperelaisen Monteeri Oy:n ja Luonnonmukainen Tampere Oy:n kanssa.

Holli iloitsee erityisesti siitä, että Huittisten kaupunki on lähtenyt messujärjestelyihin niin aktiivisesti.

–Kaupunki on avainasemassa, ilman hyvää yhteistyötä ei varmastikaan oltaisi tässä.

Marja-Liisa Hakanen

Kuningas ja kuningatar elämän tiellä

Tangokuninkaalliset 21 vuoden takaa, **Kaija Pohjola** ja **Jaska Mäkynen**, tekevät yhdessä matkaa *Elämän tie* -konserttikiertueella.

Kuninkaalliset esiintyvät Seniorimessuilla Risto Ryti-salissa Huittisissa maaliskuu-

kuun 3. päivänä kello 16.

Kaija Pohjola ja Jaska Mäkynen valittiin tangokuninkaallisiksi Seinäjoella 1991. Huittisiin he saapuvat Hoviorkesterin kanssa.

–Konserttia on toivottu minulta pitkään ja teen sen

mielelläni ”kuninkaani” kanssa, Kaija pohjola sano.

Elämän tie -yhteiskonsertissa Pohjola ja Mäkynen lupaavat laulaa jotakin vanhaa ja jotakin uutta, myös duettoja.

THE PRODUCERS MEL BROOKS & THOMAS MEEHAN
— KEVÄT KOITTA HITLERILLE

HULVATON MENESTYS-MUSIKAALI!

32/28/25€

PE 23.	KLO 19
LA 3.3.	KLO 19
LA 17.3.	KLO 19
PE 23.3.	KLO 13/19
LA 31.3.	KLO 19
LA 14.4.	KLO 13/19
PE 20.4.	KLO 19
LA 21.4.	KLO 19
LA 28.4.	KLO 19
LA 5.5.	KLO 19
PE 11.5.	KLO 19

VIIMEINEN ESIINTYYS

”Lavastus on huikaiseva, valaistus häikäisevä, puvustus loistelas ja roolisuoritukset hykerryttäviä.”

Ulvilan Seutu 15.9.2011

PORIN TEATTERI

LIPUT (02) 6344 840
WWW.PORI.FI/TEATTERI

Helsingin Messukeskus Kevätmessut 2012

31.3.12 (la) **45€**/hlö

Turku-Tukholma miniristeilyt

Viking Linen M/S Isabellalla
14.3. ja 28.3.12 (ke-to)

Hinta alk. **17€**/aik
(B2P, 2 aik hytissä)

Päivämatkat Tallinnaan

pe 2.3. 16.3.
ti 27.3.

Hinta: **48€**/aik
Il-tien reitti.
Oma bussi mukana!

Hotellimatka Tallinnaan

31.3.-1.4.12 (la-su)

Sokos Hotel Viru **110€**/aik
Il-tien reitti.
Oma bussi mukana!

TILAUSLIIKENNE
Pekka Palmgren
+358 400 631 830
www.pekkapalmgren.fi
tilausliikenne@pekkapalmgren.fi

Tartton Moottoripyörä- messut "Motoexotika"

17.-18.3.12 (la-su)

Hinta: **179€**/aik

"Maamessut" Tarttossa

19.-21.4.12 (to-la)

Hinta: **225€**/aik

Tulppanimatka Hollantiin

13.-20.4.12 (pe-pe)

Hinta: **995€**/hlö

Türin kukkamarkkinat ja Vihulan kartano

18.-20.5.12 (pe-su)

Hinta alk. **250€**/aik
(Hotelli Kreuzwald)

Kaikkiin sisältyy bussikuljetukset
Vammala-Kiikka-Pehula-Huittinen.

**Meiltä myös Viron kylpylä-
matkat sekä etelänmatkat!!**

Matka-Merilä Oy

www.matka-merila.fi
Kartanonk. 4, Forssa
Puh. 03-433 5340
matkatoimisto@matka-merila.fi



Harri Holli Luonnonmukainen Tampere Oy:stä (vas.) ja Tero Flinck Montteeri Oy:stä kävivät jo tammikuussa kertomassa Huittisissa messutapahtumasta.

Marja-Liisa Hakanen

Ikääntyneiden arki kiinnosti nuoria

Lukiolaisille suunnatussa In-nolukio-kilpailussa Vanhustyön keskusliiton asettama innovointitehtävä osoittautui kilpailun suosituimmaksi. Lukiolaiset saivat ideoida vanhusten arkipäivään niin teknisiä ratkaisuja kuin palveluinnovaatioita. Järjestöpäällikkö **Terhi Jussila** Vanhustyön keskusliitosta on ilahtunut kilpailu-aktiivisuudesta. –Vastauksista voi päätellä, että nuoret ovat aidosti tutustuneet ikäihmisten arkeen ja hakeneet ratkaisuja

pulmatilanteisiin. Esille nousi erityisesti sosiaalisia innovaatioita, kuten juhlatointapalvelu helpottamaan ikäihmisten arkea ja lievittämään yksinäisyyttä. – Sukupolvien välisten kuilujen kaventamiseen saatiin lisää ideoita. Kiinnostus tukee myös Vanhustyön keskusliitossa meneillään olevaa Elämänkulkua ja ikäpolvet hanketta, jossa haetaan keinoja sukupolvien välisen kanssakäymisen lisäämiseksi, Jussila sanoo.

Ylös vuoteilta

Geriatrian professori **Jaakko Valvanne** patistaa pohtimaan ikäihmisten palveluja. Miksi hyvät käytännöt eivät leviä? Valvanteen mielestä

Suomessa on ”makuuttava hoitokulttuuri”. Osastot ovat vuodeosastoja, vaikka kuntouttavaan hoitoon pitäisi pyrkiä.

Pähkinä purtavaksi

Ristikon ratkaisu löytyy sivulta 16.

©Jorma Kempainen 2012

Liikunta pitää nuorekkaana!

MESE-NAATTI

AT

AT

→AT

HINNAKAS SEINÄVAATE

”

SÄÄDÖS VEHMAS ALUE HALPAMAINEN KUVASARJA

polaarisia tai alpiinisia

intialaisen musiikin perusmelodia

järjestää matkoja

Åke Randalin

vuoluhöylä

toinen päivä ISMI

ILMA USEIN

tietotekniikka

yksi aasoista vehmas metsikkö

Man-sea aikakausi

särkyä kolonia

idän järjestö

Tanskan saari kuuluu viikinki

Klami Kailas Mikko

EPÄ-jäkälää

KOKO-ELMA näyte

LYY-RINEN RUNO

säilöttyjä

FLOORA Aalberg Lupino

ALIS-TAVIA

promootiokin

Glomman haara

TÄRKEITÄ KUOLETTAVIA METALLEJA (5.=L)

EH-KÄPÄ

E

TAUTI

uitto-puita puissa

Chaplin Kivelä

Ukrainan kaup.

Almila

TAUTI

uitto-puita puissa

Chaplin Kivelä

Ukrainan kaup.

Almila

TAUTI

uitto-puita puissa

Chaplin Kivelä

Ukrainan kaup.

Almila

Triumph
DOREEN
kaareton suosikkiliivi
NYT 39€
75-105 D-E, puuteri

Liivipuoti
Emily
Risto Rytin k. 31, HUITTINEN
p. 02 567 125





MediStiina

Vastaanotolla tai koti- ja laitospöynteillä:

- Haavanhoitot
- Jalkojenhoitopalvelut
- Lääkinnälliset tuki- ja hoitosukat
- Kotisairaahoito
- Hoiva- ja asiointiapu
- Kotipalvelu
- Laboratorionäytteiden otto

Liekolankatu 15 Sastamala

www.medistiina.fi

Lounas arkisin klo 11-13.30
Uunituoreet leivonnaiset
arkisin klo 8.00-16.30

Heinon Leipomo

Sastamalankatu 70, VAMMALA. Puh. 03-511 2640
AVOINNA MA-PE 8.00-16.30
www.heinonleipomo.com



HARTIAT RENTOINA
JAKSAT PAREMMIN...

KOTONA

URHEILUSSA

KIPUKOUKKU®
WWW.KIPUKOUKKU.INFO






Leivinuuni on kodin sydän. Liisa Rostedt paistaa uunissa joka kuukausi 15 kakkoo ja monta pellillistä pullaa.

Hyvää kotiruokaa joka päivä

Leivinuuni on Rostedtin kodin sydän. Siellä paistuvat talon emännän kakot ja isännän kääretortut.

Punaiseen esiliinaan pukeutunut **Liisa Rostedt** rakastaa ruoanlaittoa. Hän pulppuaa iloista puhetta lempiaiheestaan.

–Jo lapsena haaveilin, että minusta tulee emäntä.

Unelma toteutui, kun rakkaus toi hänet Huittisiin ja Tampereen työstä tuli emäntä Huhkolan päiväkodin keittiöön 34 vuodeksi.

Rouva Rostedtina oman kodin keittiössä hän on häärennyt 42 vuotta.

Nyt Rostedt on viidettä vuotta eläkkeellä. Perjantai-aamuna hän keitti kaurapuuroa ja luumukiisseliä itselleen sekä miehelleen **Erkille**.

–Nyt täytyy erityisen tarkkaan miettiä, mitä laitan ruoksi. Rakkaasta miehestä on pidettävä hyvää huolta.

Kolme päivää aiemmin Erkki Rostedt kotiutui Tampereen yliopistollisesta sairaalasta, jossa hänelle vaihdettiin sydämen läppä ja tehtiin 2 ohitusleikkausta.

Isännän liikkeet ovat vielä varovaisia, mutta mieli on hyväntuulinen.

–Kohta tässä paistellaan kääretorttuja, hän hymyilee.

”Ei koskaan eineksiä, ei edes kalapullia.”

Liisa Rostedt suunnittelee maanantaisin koko viikon ruokalistan.

–Laitan päiväruoan kello 12. Iltapäivällä juomme kahvit. Yritämme pitää painomme kurissa, joten ilta-palak-si syömmme villiä tai maustamatonta jogurttia myslin kanssa.

Perjantain ruokalistalla ovat uunikasvikset ja jauhelihapihvit. Jälkiruoaksi hedelmiä.

–Käyn kaupassa muutama kerran viikossa ja osttan kalaa, kanaa ja lihaa. Joka päivä teen salaatin. Erkki tykkää kaikenlaisista keitois-

ta. Hän juo rasvatonta maitoa, minä piimää.

Liisa Rostedt ei ole koskaan tarjonnut perheelleen eikä päiväkodin lapsille eineksiä.

–En ikinä. Kalapullatkin tein Huhkolassa itse.

Kun Rostedtin tyttäret asuivat kotona, perhe söi yhdessä joka päivä kello 16.30.

–Tyttäreni ovat innokkaita ruoanlaittajia. Lastenlapsemme ovat vielä niin pieniä, että he ovat vasta paistaneet vaarin kanssa pipareita.

Erkki Rostedt kuuntelee vaimonsa puhetta ja muistuttaa, ettei ole nähnyt tämän selaavan keittokirjoja.

–Totta. Kaikki tieto on täällä, Liisa Rostedt nauraa ja koputtaa päätään.

Kello lähestyy hetkeä, jolloin uunivihannekset pitäisi saada paistumaan. Sitä ennen Rostedit haluavat näyttää talon komentokeskuksen.

–Kotimme sydän on alakerrassa.

Toden totta. Alakerrasta löytyy suuri apukeittiö ja sen suuri tiilistä muurattu leivinuuni, jossa Liisa Rostedt paistaa kerran kuussa reilun tusinan kakkoo ja monta pel-

• IKÄÄNTYVÄN RIITTÄVÄ RAVITSEMUS

- Maito- tai soijatuotteita 4 annosta päivässä
- Lihaa, kalaa, muna tai kasvikuunnan proteiinia kaksi kertaa päivässä
- Nestettä 5–8 lasia päivässä
- D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa kesät talvet

• JOS PAINO UHKAA LASKEA

- Näkyvää rasvaa puuroon ja ruokaan
- Lisää proteiinia kananmunana, juustona ja raejuustona
- Sokeria huolettomammin
- Lempiruokia
- Pieniä annoksia tiheämmin
- Lähde: Ravitsemusterapeutti Liisa Kalttila

lillistä pullaa. Erkki Rostedt vastaa kääretorttu- ja pipari-puolesta.

–Emme osta leipiä tai leivonnaisia vaan leivomme ne aina itse, Liisa Rostedt kertoo.

Ulla Vuoristo